

## Vážení čtenáři,

dostává se vám do ruky metodika pro adaptační skupiny z dílny Prázdninové školy Lipnice a Nadace Pangea.

Vytváříme tuto příručku jako reakci na urgentní potřebu podpořit nově přichozí děti a mladé lidi z Ukrajiny, kteří se v těchto dnech adaptují na české prostředí. Víme, že mnoho pedagogů, lektorů a volnočasových pracovníků v těchto dnech přemýšlí, jak čas těchto dětí naplnit a jak dobře využít čas k jejich rozvoji. Právě proto, že jejich životní situace může být velmi složitá, věříme, že nabízený program může přichozím dětem a mladým lidem zprostředkovat prostor pro odpočinek, ukotvení v novém prostředí a třeba i radost s ostatními.

Tato příručka má ambici nabídnout Vám metodiku pětidenního adaptačního kurzu, kterou lze využít buď kompletně v předložené podobě nebo si vybrat aktivity, které podporují Vaše cíle a využít jen dílčí části metodiky.

Vzhledem k tomu, že okolnosti jsou napříč adaptačními skupinami velmi rozdílné, berte tuto metodiku jako inspiraci. Pro finální podobu Vašeho kurzu je důležité uvážit, jaké programy jsou vhodné právě ve Vašem případě, v jaké podobě a náročnosti je uvedete a jak budete se skupinou pracovat. Důležitým faktorem je také jazyková vybavenost, která výrazně ovlivňuje to, do jaké hloubky můžete s programem jít.

Metodika je primárně psaná pro žáky 2. stupně ZŠ, ale je použitelná i pro jiné věkové kategorie. Pokud byste ji chtěli využít pro jinou věkovou skupinu nebo např. pro skupinu se složitějším životním kontextem, doporučujeme Vám upravit náročnost aktivit a ponechat jen aktivity na podporu skupinové dynamiky či ochutnávku českých tradic.

**Záměrem** této příručky je nabídnout takový program, který vytvoří bezpečný a tvůrčí prostor, ve kterém účastníci zažijí spolupracující a přátelskou atmosféru. Chceme také účastníkům zprostředkovat seznámení s českou kulturou.

### KONKRÉTNÍ CÍLE NAVRŽENÉHO KURZU JSOU:

- Účastníci si zažijí bezpečné, tvůrčí a radostné prostředí a dostanou možnost vytvořit si nová přátelství.
- Účastníci dostanou podporu a budou lépe zorientováni v jejich současné životní situaci.
- Účastníci se seznámí s některými českými tradicemi a zlehka také s českým kulturním kontextem.



# Scénář kurzu:

	9,00	9,30	10,00	10,30	11,00	11,30	12,00	12,30		
PROGRAM	1. ÚVOD DO KURZU		pauza	2. SEZNAMKY			oběd			
	servis	6. LÉTAJÍCÍ VEJCE		pauza	VYHLÁŠENÍ	7. SOBOLÍ ŠLACHA	oběd			
	servis	10. HLEDÁNÍ POKLADU				debrief hry		oběd		
	servis	13. PŘÍBĚHY Z DEPA			14. HOST			oběd		
	servis	16. POČASÍ		pauza	17. MINUTOVÁ VÝZVA			oběd		

AKTIVITY na podporu skupiny, bezpečné prostředí

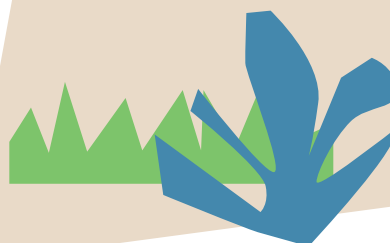
AKTIVITY na podporu orientace v současné situaci

AKTIVITY na poznání české kultury/tradic

	13,00	13,30	14,00	14,30	15,00	15,30	16,00	16,30
	23. REPORTÉŘI Z NEBES		4. OČEKÁVÁNÍ	5. ARÉNA			Rituál	
	8. POŘEKADLA			pauza	9. MULTISOCIO		Rituál	
	11. PIŠKVORKY		pauza	12. POINTILISMUS			Rituál	
	15. ČESKÉ TRADICE						Rituál	
	18. CO MĚ ČEKÁ	pauza	19. ZÁVĚR				Rituál	



**Kurz nabídne  
bezpečný a tvůrčí prostor,  
ve kterém účastníci  
zažijí spolupracující  
a přátelskou atmosféru.**





# 1. Úvod do kurzu

## Charakteristika:

**SKUPINOVÉ AKTIVITY, SEZNÁMENÍ**

## Cíl aktivity:

- zahájit kurz
- nastartování skupinové dynamiky

## PŘÍPRAVA

### Popis aktivity:

Úvod kurzu má tři části:

### A. Úvodní přivítání v kruhu

Lektor všechny účastníky vítá na kurzu, oficiálně ho zahájí, představí sebe i ostatní lektory, ti o sobě mohou říct několik informací, aby podpořili otevřené sdílení. Lektor účastníkům představí, co je na kurzu čeká, jakým tématům se bude kurz věnovat, může pojmenovat cíle kurzu. Pokud je to potřeba, nastaví základní pravidla fungování na kurzu (např. program je dobrovolný, když budete mít dotazy, rovnou se ptejte, aj.).





## 2. Seznamky

### Charakteristika:

**SKUPINOVÉ AKTIVITY, SEZNÁMENÍ**

### Cíl aktivity:

- seznámení se účastníků navzájem
- nastartování skupinové dynamiky

### PŘÍPRAVA

#### Popis aktivity:

Lektor vybere seznamovací hry adekvátně věku a jazykovému vybavení skupiny.

Příklady seznamovacích aktivit:

#### AB lajna

Lektor vyzve skupinu, aby si stoupla do řady na položené lano (příp. lavičku, nízkou zídku). Úkolem skupiny je bez mluvení a bez opuštění lana (či sestoupení z lavičky) seřadit se podle abecedy (dle prvního písmena křestního jména). Účastníci tedy v tichosti a pouze za pomoci gestikulace přechází za pomoci přidržování sebe navzájem na různé části lana (lavičky). Jakmile je skupina seřazena, lektor to ověří tím, že postupně každý účastník řekne své jméno a pogratuluje účastníkům k prvnímu úspěchu. Následně může aktivitu zopakovat s tím, že stíží kritérium, dle kterého se účastníci seřazují, např: přesné datum narození, oblíbený měsíc v roce, odstín barvy očí od nejtmaší atd.



#### Korýtkka

Každý účastník dostane korýtko. Úkolem celého týmu je přemístit tenisový míček na určené místo tak, aby se bez zastavení kutálel „nekonečným korýtkem“. To tvoří účastníci tím, že si stoupají vedle sebe a neustále předbíhají na konec řady a tím vytvářejí dráhu pro míček. V prvním kole může lektor zadat úkol s tenisovým míčkem, pokud se skupině daří dopravit míček na konec trasy bez spadnutí, lze přistoupit k těžší variantě - doprava vody. Lektor na začátek korýtkka z trubek nalije cca 0.5 l vody a účastníci zpravidla během několika pokusů najdou cestu, jak dopravit alespoň nějaké množství vody do cílového hrníčku.



#### „3 pravdy a 1 lež“

Lektor vybídne účastníky, aby na papír nakreslili 4 čáry a tím ho rozdělili na 4 části, doprostřed aby napsali své jméno. Dále je vybídne, aby do každé ze čtyř rohů papíru o sobě napsali nějakou informaci, přičemž 3 z nich musí být pravdivé a 1 musí být lež. Je vhodné doporučit, aby informace nebyly úplně zřejmé na první pohled, např. „mám zelené vlasy,“ taková lež bude jednoduše odhalena. Následně se skupina hemží, účastníci si navzájem ukazují své informace, přičemž úkolem ostatních je hádat, která informace na papíře je lživá. Účastníci dělají čárky u informací ostatních, které považují za nepravdivé.



# 3. Reportéři z nebes

## Charakteristika:

**SEZNAMOVACÍ HRA, VE KTERÉ O SOBĚ ÚČASTNÍCI ZJIŠTUJÍ DOBRÉ ZPRÁVY**

## Cíl aktivity:

- prohloubení seznámení ve skupině

## PŘÍPRAVA

-

## Popis aktivity:

**Aktivita začíná sehrávkou, ve které instruktoři hrají dva unavené novináře. Před účastníky si chvíli povídají o tom, jak jsou dnes noviny plné špatných zpráv, nic dobrého se člověk nedozví, sdílejí, že zprávy už raději ani nesledují, protože jsou negativní a přitom ve světě se dějí i dobré věci. Z novin přečtou příklady krásných zpráv:**

*Díky novému městskému programu vznikne síť komunitních zahrad, aby lidé ve městech mohli pěstovat vlastní zeleninu;*

*Island nově nabízí službu pro turisty, ve které na emaily ohledně turistických atrakcí odpovídají koně;*

*Belgická vláda představila plán reformy pracovního týdne, pracovat by se nově mělo jen 4 dny v týdnu.*

*Některé barvy, které jsou používány na městské graffiti mohou zároveň čistit vzduch, při své reakci se vzduchem odstraňují smog.*

Následně se obrátí na skupinu s tím, že si přece můžeme udělat zprávy sami a uděláme si je pozitivní, protože každý z nás určitě udělal v životě něco dobrého.

Lektoři pak účastníkům vysvětlí průběh následující aktivity: nejdřív si účastníci vymyslí min. 6 otázek, na které by se chtěli zeptat ostatních a které jsou pozitivní a otevřené (tzn. nelze na ně odpovědět ano/ne). Podle věku účastníků může lektor skupinu podpořit tím, že je bude obcházet a pomůže jim s tvorbou otázek (např. Komu jsi kdy udělal opravdu radost? Jakou vlastnost na Tobě mají Tví kamarádi rádi? Je něco, co umíš opravdu dobře? Je nějaký sport, který Ti dobře jde?).

Jakmile mají všichni vymyšleny odpovědi, přichází samotná reportéřská práce: ve dvojicích je vždy nejdřív jeden účastník reportérem (ptá se) a druhý dotazovaným (odpovídá), pak se vymění, přičemž se vždy snaží o sobě zjistit co nejvíce krásných a pozitivních informací. Po stanoveném čase (cca 3 minuty) dochází k výměně - z reportéra se stává dotazovaný a naopak. Tento proces se opakuje cca 5 krát, takže každý účastník je reportérem třeba šestkrát, stejně tak dotazovaným.

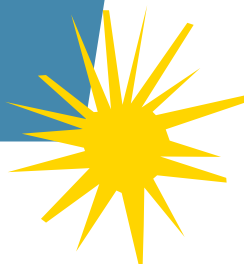
Jakmile skončí část zjišťování informací, lektor vybědne účastníky k vytvoření kruhu ze židlí s tím, že jedna židle je uprostřed kruhu. Postupně tam zveme každého účastníka a ostatní shrnují, co dobrého a inspirativního o daném člověku zjistili. Každý si tedy vyslechne pozitivní zprávy o sobě.

Lektor by měl dohlédnout na to, aby byli všichni účastníci zapojeni a v případě, že je ve skupině nějaký "outsider," tak ho cíleně zapojit do dvojice tak, aby nezůstával mimo hru, případně se do hry může zapojit taky a ve fázi čtení pozitivních zpráv přidat nějaké zprávy a podpořit tak daného účastníka.





# 4 Očekáváníí



## Charakteristika:

**DISKUZE OHLEDNĚ OČEKÁVÁNÍ OD KURZU**

## Cíl aktivity:

- Zjištění očekávání, možnost účastníků zapojit se do programu,
- podpora bezpečného prostředí.

## PŘÍPRAVA

-

## Popis aktivity:

Lektor pozve účastníky k tomu, že si společně řekneme, co chceme na tomto kurzu zažít a jak to uděláme, aby nám bylo spolu dobře. Lektor avizuje, že program je sice stanovený, ale že v případě potřeby se dá upravit tak, aby všem bylo na kurzu dobře. Následně vybídne účastníky k tomu, aby si každý vzal dva post-ity, zelený a červený. Na zelený účastníci napíší, co by na kurzu chtěli zažít, co by byli rádi, kdyby se na kurzu stalo. Na červený pak píší to, co by na kurzu určitě nechtěli. Postupně pak každý účastník vstane a před ostatními za sebe shrne, co má napsáno na post-itech a nalepí to na jeden společný flip.

Důležitá část je na závěr, kdy lektor průběžně vyhodnocuje relevantnost očekávání a v závěru shrne, co slyšel: Lektor může uklidnit informace z červených post-itů, podpořit očekávání ze zelených post-itů. Pokud na zelených post-itech zaznělo něco, co v programu je zahrnuto, může lektor potvrdit, že se účastníci mohou těšit, pokud na zelených post-itech zaznělo něco, co nebylo v programu v plánu, ale lektor to vyhodnotí jako přínosné pro skupinu (např. skupina si chce zahrát oblíbenou hru, nebo zazní, že by se mohl dodržovat noční klid), tak to může podpořit domluvou nebo novým pravidlem.

**DOPORUČENÍ:** Je dobré si předem promyslet, jak moc je lektorský tým připraven program měnit na základě přání účastnické skupiny. Někdy to může být přínosné a podpořit soběstačnost skupiny, když si skupina vymyslí další aktivitu, kterou si pro sebe připraví. Někdy se může jednat o pokus "utéct" z programu a schovat se na pokoji - lektorský tým musí ideálně poznat, která z variant to je.



## Pomůcky:

- balíček zelených a červených post-itů, fixy

## 5. Aréna

### Charakteristika:

**ZÁVOD TÝMŮ, FYZICKY NÁROČNÁ AKTIVITA**

### Cíl aktivity:

- podpořit soudržnost skupiny, fyzická kondice

### PŘÍPRAVA

Na louce / hřišti je předem potřeba lanem vyznačit kruh o průměru 100 metrů, přičemž po obvodu kruhu je nutné vyznačit "stáje" = domečky pro družstva. Důležité je, aby značení stáje (šátek, kužel) směřovalo dovnitř kruhu, nikoliv z kruhu ven - zvenku obvodu kruhu se bude totiž běhat. Stáje by měly být rovnoměrně rozesety po obvodu kruhu.

Pokud je to možné, je skvělé, když můžeme přinést také reproduktor nebo megafon a aktivitu podpořit hudbou motivující k výkonu.

Hodí se také várnice s vodou nebo limonádou, kde účastníci mohou pít mezi jednotlivými koly.

### Popis aktivity:

Každé družstvo (min. 3 lidi, ideálně 4) obsadí jednu stáj. Hra má několik kol, které se liší v délce, ale to zpočátku lektor účastníkům neříká. Lektor nejdříve vysvětlí pravidla, je vhodné zařadit i krátké protažení. Hra Aréna je velmi dynamická a je skvělé, když lektor umí povzbudit a dodat Aréně energii vlastní motivací.

Celý závod se běží na několik kol. První kolo trvá 7 minut, kdy se bez přerušení závodí. Po ukončení prvního kola je dán čas na vydýchání, odpočinek, domluvu strategie. Následuje druhé kolo, které se běží v opačném směru, další kola a jejich délku stanovujeme podle kondice hráčů. Všeobecně doporučujeme využít potenciál hry, kdy skupina zvládne aspoň 4 kola, přičemž při únavě skupiny můžeme poslední kolo zkrátit třeba na 5 minut.

Po odstartování vyběhá na okruh vždy jedna dvojice z družstva. Snaží se dostihnout dvojici běžící před ní. Za každé předběhnutí jiné dvojice si družstvo počítá bod. Bod se počítá také za každý oběh okruhu. Po oběhnutí okruhu může dvojice buď zaběhnout do stáje a okamžitě je střídána další, nebo pokračuje v dalším okruhu. Pokud je během střídání dvojic stáj předběhnuta soupeřem, počítá si soupeř bod jako při předběhnutí na okruhu.

### PRAVIDLA JSOU NÁSLEDUJÍCÍ:

- závod probíhá v několika kolech, mezi kterými je pauza na vydechnutí
- z každé stáje musí být vždy dvojice na trati
- stáj sbírá body za oběhnutí nebo předběhnutí jiné dvojice
- nesmí docházet k časovým prodlevám mezi přiběhnutím závodníků do stáje a vyběhnutím dalších,
- dvojice se při běhu musí držet za ruce, pokud se rozpoují, bod za oběhnutí se nepočítá
- body si každá stáj počítá sama, po každém kole jde lektorovi nahlásit počet oběhnutí,

V závěru aktivity lektor s velkou slávou vyhlásí výsledky, dá prostor pro gratulaci vítěznému týmu a následně nechá účastníky odpočinout si, vydýchat. Vhodné je zařadit protáhnutí a doplnit tekutiny.



### Pomůcky:

- lano na vytyčení okruhu, šátky nebo kužely na vyznačení stájí, megafon / reproduktor s rychlou taneční hudbou, flipový papír na sepsaná pravidla, flipový papír na výsledky, voda, preventivně lékárničku.

# 10. Rituál

## Charakteristika:

**KAŽDODENNÍ ZÁVĚREČNÉ SDÍLENÍ**

## Cíl aktivity:

- uvědomit si pozitivní změny ve dni
- podpořit bezpečnou atmosféru ve skupině

## PŘÍPRAVA

Doprostřed místnosti připravíme ozdobnou látku, do jejíhož středu dáme velkou mísu s několika kameny, pro dokreslení atmosféry můžeme do kruhu přidat několik svíček či přírodniny.

## Popis aktivity:

Rituál je prováděn každý den kurzu a má vždy stejný průběh.

Před konáním prvního rituálu se lektor zeptá účastníků na rituály, jestli nějaké znají a dodržují. Proběhne krátká diskuze, co může být všechno rituálem a účastníkům je vysvětlen význam rituálů v historii lidstva. Lektor může krátce promluvit o tom, že rituály vždy sloužily k tomu, aby se lidé na chvíli zastavili, poděkovali za vše dobré, co mohli prožít, aby uzavřeli jednu kapitolu a mohli přejít do další. Lektor uvede, že i na kurzu bude každý den končit takovým krátkým rituálem, který má určitá pravidla a pozve účastníky k prvnímu společnému rituálu.

První do místnosti vchází instruktor a celou místnost obejde tak, že had účastníků za ním vytvoří kruh, teprve když jsou všichni účastníci v místnosti, společně si sednou.

Jakmile všichni sedí ve společném kruhu, lektor pošle mísu s kameny po kruhu, aby si každý jeden kámen vzal. Pak lektor klidným hlasem uvede rituál, např. větou: "Dnes jsme spolu prožili celý den, pojďme se za ním ohlédnout. Zažili jste toho mnoho sami v sobě, ale také se svými novými kamarády. Dnešní otázka je "Čím jsem sám/sama sebe dnes překvapil/a?". Kdo zná odpověď na otázku, může vstát, položit kámen do mísy a říct ostatním, čím sám sebe dnes překvapil/a".

Prostor rituálu je nestrukturovaný, jakmile lektor položí otázku, kdokoliv může vstát, donést svůj kámen do mísy uprostřed místnosti a zároveň odpovědět. Pak si sedá zpět na své místo a dává prostor ostatním.

Po skončení rituálu účastníci odcházejí v opačném pořadí, než v jakém přicházeli a mluvit mohou, až když opustí místnost.

Na příchod a odchod účastníků na rituál můžeme pustit písničku, např. Una Mattina od Ludovica Einaudiho, je ale důležité, aby zapínání/vypínání hudby nerušilo atmosféru rituálu.

*Úvod o rituálech je vhodný pouze pro skupiny, které jsou pro ni dostatečně jazykově vybaveni. V opačném případě doporučujeme přistoupit k samotnému rituálu, který může být velmi silný i bez úvodního povídání. V takovém případě je ale nutné ověřit dobré porozumění průběhu rituálu.*



## Pomůcky:

- velká mísa s kameny v počtu účastníků, ozdobná látka do středu místnosti, svíčky, karimatky nebo "bobky" na sezení v kruhu

# 0. Servis

## Charakteristika:

**KAŽDODENNÍ ZASTAVENÍ, PROSTOR PRO REFLEXI A DOMLUVU DALŠÍHO DNE**

## Cíl aktivity:

- zjistit, jak je skupina naladěna po předchozím dni, jak jí vyhovuje nabízený formát kurzu
- ověřit, zda je vše v pořádku s ubytováním a stravou

## PŘÍPRAVA

Lektor připraví židle do kruhu.

## Popis aktivity:

Servis má několik fází, jejichž posloupnost je libovolná. Osvědčilo se začít energizerem. V jeho průběhu by měl lektor zjistit několik aspektů:

### 1. NALADĚNÍ SKUPINY A JEJÍ ENERGIE

Stejný program může být pro různé skupiny různě náročný, proto je vhodné průběžně ověřovat, jak skupina zvládá tempo kurzu, náročnost aktivit a jestli mají účastníci energii do dalšího programu.

Proto zařazujeme krátké aktivity, jejichž cílem je zjištění energie ve skupině, např:

- **Teploměr:** účastníci zavřou oči, lektor instruuje velký nádech a výdech, následně mají účastníci ukázat zvednutím ruky nebo svým postavením, kolik mají energie (pokud je ruka až nahoře, značí to hodně energie a chuť jít dneska do akce, naopak pokud cítíte, že chcete klid a mírnější programy, nechte ruku úplně u země).
- **Jedno slovo:** každý účastník má jedním slovem vyjádřit svou současnou náladu či převažující dojem

### 2. REAKCI SKUPINY NA PROGRAMY Z PŘEDCHÁZejícího dne

Při intenzivním programu a skupinové dynamice během dne se může stát, že některá témata dozní až večer, účastník přijde na něco "nosného" se zpožděním, třeba až další den. Na servisu lektor vytvoří prostor pro sdílení čehokoliv, co zůstává z předchozího dne nevyřčeno, aby nikdy nezůstávaly negativní pocity nebo aby mohl být proces učení ještě podpořen.

K ověření může lektor zvolit jednu z mnoha metod, například:

- **Volný prostor:** lektor připomene aktivity ze včerejšího dne a otevře časově omezený prostor, do kterého nezasahuje (ani v případě ticha), každý z účastníků může přinést jakékoliv téma nebo myšlenku, která v něm doznívá. Tento blok je možné uvést vstupní otázkou, např. Jaké dojmy ve mě doznívají ze včerejška? Je něco, o čem jsem ještě večer přemýšlel/a?
- **Obrázkové karty:** lektor rozmístí na zemi mnoho karet s obrázky (např. Dixit nebo pocitové karty) a zadá k nim otázku, např. Jaký pro mne včerejší den byl? Jak využiji to, co jsem se naučil, ve svém životě?. Každý účastník si vybere kartu s obrázkem, který mu s daným tématem nějak rezonuje. Následně účastníci po kruhu sdílejí, jakou si vybrali kartu a proč (co ona karta znázorňuje a jak ji vykládají).

### 3. TECHNIKÁLIE

Obzvláště na pobytových kurzech se stává, že ve skupině se objeví nějaké téma, které má čistě technickou povahu (např. ve sprchách neteče teplá voda, během dne chybí svačinky,..). Aby program mohl fungovat, je nutné technické záležitosti vyřešit, aby neukrajovaly mentální kapacitu účastníků. Na servisu se tedy můžeme účastníků zeptat také na to, jestli je na středisku/ubytování/s jídlom všechno v pořádku, případně dořešit, co je potřeba.



## Pomůcky:

- podle zařazené aktivity: pocitové karty/dixit karty lékárníčku.

# 6. Létající vejce

## Charakteristika:

**KREATIVNÍ TÝMOVÁ AKTIVITA, VE KTERÉ TÝMY VYRÁBÍ KONSTRUKCI NA ZÁCHRANU VAJÍČEK**

## Cíl aktivity:

- podpora skupinové dynamiky

## PŘÍPRAVA

Je potřeba připravit flip se sepsanými pravidly (je vhodné v případě, že se týmy později chodí ujišťovat, "co se může") a pro každý tým hromádku s materiálem.

## Popis aktivity:

Aktivita začíná motivační scénkou, kdy lektori přibíhají mezi účastníky celí udýchaní, sotva lapají po dechu a postupně se účastníci dozvídají, že se stala strašně věc - hoří továrna na vajíčka! Komicky vážní lektori si naříkají, že celá vesnice si v továrně kupuje vejce a že z nich vyrábí tradiční koláče, vajíčka přece musí být zachráněna! Lektori navrhují, že vajíčka z továrny transportují - ale to by se muselo evakuace účastnit mnohem více lidí. Lektori se podívají na účastníky a "napadne" je, že by mohli pomoci tito lidé. Slušně je požádají, jestli jim s evakuací vajíček pomohou a snaží se účastníky vtáhnout do hry.

Následuje rozdělení do týmů po cca 4 účastnících a civilní představení pravidel, které provede jeden z instruktorů.

Cílem každého týmu je zkonstruovat model, který dopraví syrové, kompletní a nerozbité vejce z určeného místa na zem v neporušeném stavu. Každý tým má k dispozici jedno cvičné vejce, a druhé vejce, které tým dostane až na závěrečné finále.

V závěrečném finále pak lektor vždy s jedním zástupcem týmu z výšky cca 4 metry (např. okno v patře, balkon) spustí konstrukci s vejcem dolů, kde na zemi leží plachta s vyznačeným terčem, ideálním místem dopadu. Druhý lektor a ostatní týmy dole ověřují, zda-li se podařilo vejce dopravit neporušené.

Skořápka vejce se musí dotknout země, ale vejce se nesmí rozbít.

**DALŠÍ PRAVIDLA**, která zajišťují smysluplný průběh hry (a zároveň mírně ztěžují aktivitu, proto je volte dle věku a zralosti skupiny), jsou:

- Nikdo nesmí být ve vzdálenosti menší než 4 m od místa přistání.
- Vejce nesmí být spuštěno na niti, provázku, nebo něčem podobném, konstrukce musí být upuštěna členem týmu a samovolně dopadnout na zem.
- Žádný člověk nesmí být součástí konstrukce.
- Celistvost skořápky musí být kontrolovatelná pohledem.
- Délka konstrukce nesmí snižovat délku pádu o více než 0, 75 metru.
- Vejce se nesmí nijak upravovat (vařit, zmrazit atp.)
- V případě, že více týmů dopraví neporušené vejce na zem, rozhoduje přesnost, s jakou se týmy trefili do středu terče.
- V případě nesrovnalostí má instruktor rozhodující slovo.

Vhodný čas na přípravu konstrukcí je (dle náročnosti) cca 50 minut, kdy týmy sestavují konstrukci. Fáze "na ostro" a spouštění konstrukcí trvá cca 30 minut, když lektori zahrnou představení konstrukce týmů a potlesk po každé zkoušce.





Závěr aktivity je velmi zábavný a je vhodné, když lektoři namotivují skupiny a hecují jednotlivé týmy, aby představily své modely a ostatní týmy odpočítávají spuštění konstrukcí z výšky. Můžeme pro vítězný tým připravit sladkou odměnu, např. medaile.



*V případě, že je skupina mladší a usoudíte, že je aktivita v navržené podobě příliš konstrukčně náročná pro danou skupinu, můžete zvolit jednodušší variantu konstrukční aktivity, která spočívá ve stavění lodiček, které musí vejce z továrny doplavit do bezpečí. Při této variantě aktivity můžete sami zvolit náročnost, tedy jestli se vejce musí při plavbě dotýkat vodní hladiny, jak daleko musí lodičky doplout a zda-li je možné při stavbě používat i přírodní materiál, např. větve nebo trávu, což stavbu výrazně ulehčuje.*



*Při této variantě hry je dobré myslet i na to, aby bylo možné lodičky v nějakém místě proudu řeky vylovit, jinak by v řece zůstalo mnoho plastového materiálu, který do řeky nepatří.*



### Pomůcky:

- pro každou skupinu dvě vejce a hromádka s materiálem, ta obsahuje:
  - 1 m papírové pásky
  - 1x1 m igelitu
  - 10 plastových brček
  - 2 ks plastelíny
  - 3 ks bílý papír
  - 2 ks nafukovací balónek
  - 1 m tenký provázek

# 7. Sobolí šlacha

## Charakteristika:

**RYCHLÁ DYNAMICKÁ HRA TÝMŮ**

## Cíl aktivity:

- rozproudění skupiny, fyzický výkon

## PŘÍPRAVA

-

## Popis aktivity:

Lektor účastníky rozdělí na dva stejně velké týmy a vysvětlí pravidla hry. Je vhodné, aby týmy byly podobně fyzicky zdatné.

Snahou obou týmů je vyhrát, což se stane získáním většího počtu bodů. Hra probíhá za neustálého pohybu, kdy jeden tým odhodí co nejdále lano, a zatímco druhý tým pro něj běží, první tým se semkne k sobě a jeden člen týmu obíhá chumel spoluhráčů, dokud druhý tým zase neodhodí lano. Body se získávají za jedno oběhnutí vlastního týmu.

Mezitím druhý tým doběhl k odhozenému lanu, seřadil se do řady a protáhl lano pod nohama všech členů. Poslední člen v řadě opět odhazuje lano, pro které běží první tým. Druhý tým se opět semkne do středu a počítá si počet oběhů, tedy bodů.

Hra takhle probíhá cca 25 minut nebo dobu, po kterou má hra dynamiku a týmy jsou motivováni běhat. Hra se z popisu může zdát složitá, realizace je však velmi jednoduchá a svižná. Doporučujeme, aby měl lektor při vysvětlování opravdu jasno a dokázal pravidla jednoduše vysvětlit.



## Pomůcky:

· Lano smotané do pevné panenky

# 8. Pořekadla

## Charakteristika:

### TÝMOVÉ PEXESO V TERÉNU S TÉMATEM ČESKÝCH POŘEKADEL

## Cíl aktivity:

- Seznámení s českou kulturou zábavnou formou;
- Uvědomění si kulturních předpokladů, které se skrývají za lidovými pořekadly.

## PŘÍPRAVA

Po lese/louce rozmístíme dvojice karet v okruhu cca 500 m tak, aby dvojice nebyly u sebe; vyznačíme prostor, ve kterém budou týmové základny, kam připravíme pro každé družstvo desky s papírem a fixou .

*Z naší zkušenosti doporučujeme použít tuto aktivitu spíše u starších účastníků (cca 14 let), kteří mají aspoň základní porozumění v češtině. Pro mladší účastníky či účastníky, kteří ještě česky příliš neumí, navrhuje aktivitu zjednodušit nebo ji vyměnit za např. Kolo roku, popsané v závěru této metodiky.*

## Popis aktivity:

### ČÁST A: TERÉNNÍ PEXESO

Týmy mají za úkol posbírat co nejvíce dvojic karet v poli. Dvojice karet se skládá vždy z karty, na které je napsané pořekadlo a popisné karty, na které je dané pořekadlo vysvětleno.

Např. **Bez práce nejsou koláče.**



**Když neuděláme dobře svou práci, nebudeme mít žádnou odměnu.**

Lektor rozdělí skupinu na týmy o velikosti cca 4 lidi v týmu. Každý tým má mimo území s kartami svoji základnu, odkud vybíhají hráči do území pro karty. Během celé hry zůstává vždy jeden člen týmu na základně.

V území s kartami není povoleno jakýmkoliv způsobem s kýmkoliv komunikovat, cokoliv naznačovat, ukazovat. Komunikace je možná pouze na základně. Informace o obrázku mohou hráči uchovávat jen v hlavě, bez jakýchkoliv pomůcek.

Každý hráč může v území s kartami při jednom výběhu otočit pouze jednu kartu. Jakmile si kartu prohlédne a zapamatuje, vrátí ji na stejné místo a běží na základnu předat informace (co je na kartě a kde se daná karta nachází).

Jakmile se týmu shodne, že ví o dvou kartách s pořekadlem a jeho popisem, nahlásí instruktorovi, že běží pro dvojici. Hráči si v žádné fázi hry nesmí karty vzájemně ukazovat. Po doběhu s dvojicí předává každý hráč svou kartu okamžitě instruktorovi, aniž by ji ukázal komukoliv jinému – instruktor jako jediný vidí obrázek na obou kartách, zároveň má u sebe pro kontrolu správné dvojice.

Pokud k sobě karty patří, tzn. tým donesl jednu kartu s pořekadlem a druhou kartu s jeho vysvětlením, získává bod. Pokud k sobě karty nepatří, vrátí instruktor každému hráči kartu, kterou donesl, a hráč ji vrátí zpět na místo, odkud ji vzal. Při vracení karty z nesprávné dvojice nesmí hráč otočit jinou kartu.

Za správnou dvojici získává tým 1 bod.

Hra končí vysbíráním kartiček, nebo uplynutím časového limitu (45–60 min).





## ČÁST B:

Aby hra měla širší dopad, než jen seznámení se s úsměvnými pořekadly, lektor po skončení aktivity a vydechnutí zařadí krátkou diskuzi, ve které s účastníky diskutuje o tom, co taková pořekadla o kultuře vypovídají. Doptává se na ukrajinská pořekadla, diskutuje s účastníky o tom, co pořekadla či jiné průpovědky v kultuře znamenají.

Skupina může přijít na to, že v pořekadlech se často skrývá historická zkušenost daného národa nebo kulturní zvyklosti. Mnoho českých pořekadel vychází z historického kontextu, kdy jsme byli v područí Habsburské monarchie a lidé byli zvyklí spíše "myslet si své", ale jednat dle přání pána, moc si nepřát a nevystřikovat hlavu. Také se v nich odráží křesťanské kořeny, některá pořekadla vycházejí přímo z biblických příběhů. Pořekadla proto odráží často pracovitost, poslušnost, skromnost.

Velký důraz může lektor klást na zjišťování ukrajinských pořekadel a hledání jejich původu, kontextu. V tomto případě není nutné hledat "pravdivé odpovědi," spíše dovést žáky k zamyšlení o kulturních rozdílnostech a původu kulturních zvyků.



### Pomůcky:

· vytištěná [sada karet](#), papíry, desky a fixy, časomíra



ZDE SI MŮŽETE  
STÁHNOUT SADU KARET

# 9. Multisocio

## Charakteristika:

### DISKUZNÍ HRA O OSOBNÍCH TÉMATECH

## Cíl aktivity:

- sblížení a prohloubení důvěry ve skupině

## PŘÍPRAVA

Předem je nutné připravit seznam otázek, který bude pro danou skupinu vhodný a rozvojový, také je nutné vyrobit kartičku ANO/NE pro každého účastníka (může být oboustranná).

## Popis aktivity:

Účastníci sedí v kruhu tak, aby na sebe všichni viděli. Lektor v úvodu všechny přivítá na diskuzní aktivitě a vybídne k upřímnosti. Je vhodné také připomenout, že jsme tu v bezpečném prostředí a že cokoliv, co zazní během této aktivity, zůstane v účastnické skupině. Se skupinou může tuto dohodu ověřit.

*Otázky je vhodné vytvořit dopředu s ohledem na specifika skupiny: Jaká témata mohou být pro skupinu nejzajímavější? Jaká témata jsou pro danou skupinu rozvojová, povedou k hlubšímu poznání? Jsou ve skupině témata, kterým je potřeba se vyhnout? Chceme se věnovat otázkám kulturních rozdílů, adaptace v českém prostředí?*

Následně vysvětlí jednoduchá pravidla pro diskuzi: lektor postupně kladě otázky, na které lze odpovědět ANO či NE. Po přečtení každé otázky mají účastníci asi 30 vteřin na rozmyšlenou, potom musí odpovědět. Odpovídají tím, že před sebe postaví kartičku tak, aby ostatní hráči viděli buď ANO, nebo NE. Je třeba odpovědět na každou otázku, není možné neodpovědět!

Po každé otázce se mohou účastníci doptat na tři doplňující otázky, ve kterých se účastníci mohou ptát sami sebe navzájem. Každá ze tří otázek by měla být směřována na jiného hráče. Pokud se zpočátku diskuze nerozproudí, může lektor nebo přísedící učitelé/lektori využít otázky na podporu diskuze.

### UKÁZKY OTÁZEK:

- Jste připraveni?
- Sedí se vám pohodlně?
- Užili jste si dnes hezký den?
- Považujete se za silného člověka?
- Věříte na lásku na první pohled?
- Je něco, co se vám zatím v ČR líbí?
- Myslíte si, že manželství je závazek na celý život?
- Máte nejlepšího kamaráda/kamarádku?
- Díváte se v noci rádi na nebe?
- Chtěli byste nějaký moment vymazat ze svého života?
- Je nějaká kniha, která vás hodně bavila?
- Přáli byste si prožít jeden den v těle opačného pohlaví?
- Chtěli byste napsat knihu?
- Strávil jste někdy delší čas o samotě?
- Byli jste někdy svědky narození dítěte?
- Chtěli byste zkusit něco zvláštního/neobvyklého, ale netroufáte si?
- Chcete teď změnit některou z odpovědí na předchozí otázky?
- Byli jste při odpovídání na otázky skutečně upřímní?

*Pokud je skupina jazykově méně vybavená pro diskuzi nebo nemáte ukrajinsky mluvícího lektora, můžete vypustit diskuzní část aktivity o ponechat hru jen ve formě otázek a odpovědí, případně zvolit méně diskuzní variantu hry, ve které si účastníci místo odpovědi ANO/NE stoupají doleva nebo doprava, což značí jejich odpověď. Tato varianta může vést k tomu, že se účastníci k některým tématům později vrátí a sami si o nich budou povídat.*

V případě dětí/mladých lidí přicházejících z Ukrajiny je vhodné se vyhnout otázkám, které by mohly evokovat traumatické prožitky. V této aktivitě je důležité, aby panovala atmosféra bezpečí, proto by se měly účastnit všechny osoby v místnosti, např. včetně paní učitelky nebo školního asistenta.

## Pomůcky:

- kartička ANO/NE pro každého účastníka





# 10. Hledání pokladu

## Charakteristika:

### SKUPINOVÁ VENKOVNÍ AKTIVITA

## Cíl aktivity:

- podpora skupinové dynamiky
- využití potenciálu skupiny

## PŘÍPRAVA

Předem je potřeba připravit **stanoviště** v okolí střediska, podle času a fyzické zdatnosti skupiny lektor vhodně odhadne vzdálenost stanovišť.

Také je nutné předem připravit poklad a Mapu, díky které účastníci najdou poklad a rozstříhat ho na tolik částí, kolik je stanovišť.

## Popis aktivity:

Cílem skupiny je získat všechny části Mapy, které v časovém limitu složí dohromady a dozví se tak, kde je poklad. Motivací aktivity je vhodné pojmout akčně a podpořit zájem skupiny Mapu složit. Lektori mohou účastníky motivovat třeba vtipnými kostýmy nebo akční hudbou.

Jednotlivé kusy Mapy mohou účastníci získat na stanovištích, na které je ale nutné chodit v různém počtu lidí. Na úvodním flipu je vypsán seznam stanovišť a u každého stanoviště informace o počtu lidí.

**HRA MÁ 3 FÁZE:** zjišťovací - strategickou - herní, přičemž během zjišťovací fáze, která trvá 40 minut, si mohou účastníci obejít jednotlivá stanoviště, zjistit, jaké obsahují úkoly, ale nemohou si úkoly zkusit. Následuje strategická fáze, trvá 10 minut a slouží k rychlé poradě skupiny. Herní fáze trvá 25 minut a v ní mají účastníci za úkol všechna stanoviště reálně splnit a poskládat Mapu. Doporučujeme skupinu povzbuzovat a "nabít" energií, aby v herní části hry skupina Mapu opravdu poskládala.



HLEDÁNÍ PLÁNU	
FÁZE ZJIŠŤOVACÍ	40 min
STRATEGIE	10 min
MAPA	25 min
STANOVISŤE	POČET LIDÍ
marshmallow	3 ♀
přířezka	3 ♀
balíček	4 ♀
π	4 ♀
... mapa stanovišť	





Jedná se o návrh, pro každé uvedení hry je nutné upravit počet stanovišť a počet lidí dle celkového počtu účastníků, aby úkol bylo možné zvládnout. Většina stanovišť je samoobslužná, přičemž skupina vždy přijde nahlásit lektorovi, zda úkol splnila - v tom případě dostane kus Mapy. Je dobré, aby u sebe lektor měl seznam stanovišť a odpovědi na otázky, aby dokázal ověřit splnění úkolu.

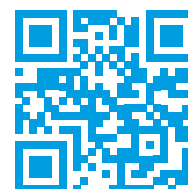


Po složení Mapy lektor účastníkům gratuluje a díky složené Mapě se vydává se skupinou najít poklad (např. dáreček pro každého, krabice plná ovoce, heslo na wifi,..).



### Pomůcky:

- Nakreslenou a rozstříhanou Mapu
- Pomůcky a vytištěná [zadání na stanoviště](#)



ZDE SI MŮŽETE  
STÁHNOUT  
ZADÁNÍ NA STANOVISŤE

# 11. Piškvorky

## Charakteristika:

### BĚHACÍ VERZE HRY PIŠKVORKY PRO TÝMY

## Cíl aktivity:

- podpora spolupráce skupiny
- podpora soutěživosti

## PŘÍPRAVA

Lektor vytvoří z lana mřížku o 4x4 políček, pro variantu hry v místnosti lze na zem udělat mřížku papírovou páskou. Dále připraví barevné označovače ve dvou barvách a v celkovém počtu políček. Např. pokud máme 16 políček, je nutné připravit 8 červených a 8 modrých šátků (papírů, kartiček, fixek).

## Popis aktivity:

Lektor namotivuje účastníky ke sportovnímu výkonu a vyzdvihne soutěživost v této aktivitě. Rozdělí skupinu na dva týmy, může každému týmu nechat krátkou chvíli na vymyšlení jména týmu a bojového pokřiku. Následně lektor vysvětlí pravidla:

Každý účastník dostane jeden barevný označovač, aby bylo zřejmé, k jakému týmu patří.

Start a cíl lze umístit cca 50 metrů od hracího pole v závislosti na fyzických schopnostech skupiny.

Aktivita pak spočívá v přenesení běžných piškvorek do prostoru tak, že účastníci vybíhají k hernímu poli, kde vždy zahrají jeden tah a vracejí se ke svému týmu. Týmy se seřadí, na pokyn "start" vybíhá z každého týmu jeden člověk, kamkoliv položí označovač a vrací se ke svému týmu, kde předá štafetu dalšímu členovi týmu. Jakmile týmy použijí všechny své šátky, mohou na jeden výběh šátky přemisťovat. Vyhrává ten tým, který jako první dosáhne řady 4 označovačů do řady, sloupce či úhlopříčky.



## Pomůcky:

- lano / papírová páska
- barevné označovače ve dvou barvách (papíry, šátky, barevné fixy)

# 12. Pointilismus

## Charakteristika:

**VÝTVARNÝ HAPPENING, ODDECHOVÁ A HRAVÁ AKTIVITA VENKU**

## Cíl aktivity:

- odpočinek po náročném dni, kreativní zážitek ve skupině

## PŘÍPRAVA

Před aktivitou je nutné nachystat pro družstva "malířské ateliéry", tzn. rozmíchat barvy v kalíšcích tak, aby každá skupina měla aspoň 5 barev v mističkách, do kterých lze namočit dlaň. Pokud nechcete, aby bylo prostředí "ateliérů" po aktivitě úplně barevné, rozložte pod barvy igelit, který trávu/písek/zem ochrání.

Před aktivitou vytiskneme obrázky, které budou sloužit jako předlohy.

## Popis aktivity:

Hráči jsou rozděleni do skupin, každá skupina má vlastní „malířský ateliér“, kde jsou nachystány barvy a ostatní pomůcky, a "malířské plátno", vzdálené asi 10-20 metrů od ateliéru.

Skupiny si vyberou předlohu a jejich úkolem je vytvořit co nejvěrnější reprodukci zadané předlohy. Malba musí být provedena v pointilistickém stylu, tzv. tečkami.

Hra je rozdělena na několik fází, prokládaných pauzami. V každé fázi lektor vyhlásí, jakou částí těla se bude v následující fázi malovat (palec u nohy, nos, loket, lýtko, dlaň,..). Barvu k plátnu lze transportovat vždy jen na určené části těla, žádné pomůcky (např. kelímky, štětce apod.) nesmí opustit ateliér. V pauzách zůstávají všichni hráči v ateliérech, mají čas namíchat barvy, dohodnout se na dalším postupu apod.

Po skončení soutěžní části hry následuje prohlídka obrazů, jejich slavnostní představení, fotografování apod. „Porota“ může hodnotit kvalitu malby, technické provedení, umělecké ztvárnění apod., ale v této hře vyhrávají všichni.

Po skončení hry se obvykle samovolně rozpoutá honička, při níž jsou zbytky barev použity na pomalování hráčů, kteří v průběhu hry zvládli zůstat aspoň přiměřeně čisti. Osvědčilo se spontánně nechat účastníky, ať po sobě malují, pokud chtějí - aktivita potom skvěle slouží účelu, kterým je oddych a společná zábava. Lektor by měl ohlídat, pokud některý účastník nechce být pomalován, aby toto bylo dodrženo.

*U mladších dětí, u kterých si nejste jistí, jak dokážou obraz překreslit minimálně tak, aby je hra bavila, můžete hru ještě rozfázovat. V první části se mohou "kreslit" jen obrysy, v druhé fázi se dotvoří detaily, následně se vybarvuje, v poslední části se tvoří dodělovky a stínování. Toto fázování zpravidla pomůže tomu, že z každého obrazu je čitelná předloha.*

## Pomůcky:

- barvy, kalíšky, jednorázové mističky, papírové utěrky, malířská plátna = papíry o velikosti A2

*POZNÁMKA: velmi dobře se osvědčily tónovací pasty Remakol, které jdou dobře ředit, jsou dostatečně husté a jdou i dobře umýt z kůže a vyprat z oblečení*

# 13. Příběhy z depa

## Charakteristika:

**ZÁVOD DVOJIC, PROPOJENÍ FYZICKÉ NÁROČNOSTI A PSANÍ DOPISŮ**

## Cíl aktivity:

- prohloubení důvěry ve skupině, podpora vzniku dalších přátelství

## PŘÍPRAVA

Nachystat vyznačenou trasu cca 1 km a vytvořit depo s karimatkami, vyznačené území podél trati, do depa přinést vodu pro běžce.

Protože má aktivita silný potenciál v možnosti navázat přátelský vztah mezi účastníky, je důležité aby dvojice závodníků byly vytvořeny dle sympatií účastníků k sobě navzájem. Proto den před samotnou hrou nechá lektor účastníky napsat na podepsané papírky jména tří účastníků, kteří jsou jim sympatičtí a se kterými by chtěli v budoucnu spolupracovat. Na základě těchto lístečků pak lektor vytvoří běžecké dvojice, ideálně tak, aby každý byl s někým, kdo je mu sympatický.

## Popis aktivity:

Lektor hráče pozve k účasti na velkolepém vytrvalostním závodě Le Mans, který se tradičně koná každý rok a jehož letos mohou být účastni! Lektor rozdělí účastníky do předem vymyšlených dvojic (viz příprava) a vysvětlí princip závodu:

Hráči se mohou střídát v běhu, ale vždy musí být jeden hráč na trati a druhý z dvojice v depu. Střídání je možno prováďet libovolně. Celý závod je omezen časovým limitem (podle věku účastníků od 2 do 3 hodin). Vítězí dvojice, která uběhne nejvíce kol.

Účastníci spolu nesmí během závodu mluvit. Jediným způsobem komunikace je dopis, který píšou při odpočinku v depu. Tímto dopisem, příběhem, mohou spoluhráče povzbudit, ale i vést různé rozhovory nebo se svěřovat se svými pocity. S přibývajících kilometry naběhanými v průběhu závodu hráči zjišťují, jak je dokáže povzbudit zájem někoho jiného o jejich pocity během závodu i o jejich osobu jako takovou.

Depo je vhodné umístit stranou od samotného okruhu, aby nebyli účastníci v depu rozptylováni závodníky na trati. Ideálně se při výměně v depu ani nepotkají, ale jen na sebe třeba z dálky mávnou. Je dobré do depa připravit dostatek tekutin, případně ovoce nebo tyčinky pro případ vyčerpání některých běžců.

Atmosféru hezky dokreslí, když lektoři nechají v depu hrát klidnou hudbu.

Po závodě jsou jednotlivými dvojicemi čteny jejich „příběhy“. Sami si zvolí, co vyberou k veřejné prezentaci (doporučujeme tuto zásadu vyhlásit předem, podpoří otevřenost a upřímnost).

Následně lektoři vyhlásí výsledky závodu, které vychází z počtu okruhů, které účastnické dvojice naběhaly.



## Pomůcky:

- fáborcky na vyznačení okruhu, karimatku pro každou běžeckou dvojici, občerstvení do depa, papíry a desky pro každou dvojici, deky v případě chladnějšího dne pro odpočívající běžce.

*U této aktivity je důležité vytvořit dvojice tak, aby spolu dokázali komunikovat (např. nedávat do dvojice české a ukrajinské děti, pokud si nejsme jisti jejich dobrou úrovní češtiny). U skupiny mladších dětí můžete zvolit různé varianty hry tak, aby je hra bavila. Pokud děti ještě neumí psát, můžete psaní dopisů nahradit kreslením společného obrázku či tvořením dárečku. V takovém případě je nutné také zmenšit okruh na běh a počítat s tím, že hra bude kratší.*





# 15. České tradice

## Charakteristika:

### INTERAKTIVNÍ EXKURZE DO VYBRANÝCH ČESKÝCH SVÁTKŮ A TRADIC

## Cíl aktivity:

- přiblížení české kultury
- podpora orientace v cizí zemi

## PŘÍPRAVA

Dle časových možností a produkční schopnosti se lektorský tým předem dohodne na tom, jaké svátky v následující aktivitě pokryje.

Současně je vhodné se domluvit předem s kuchyní, že na různé svátky předem zajistí suroviny (např. upéct velikonočního beránka nebo vánoční perníčky).

Lektor také předem připraví potřeby a konkrétní materiál pro jednotlivé svátky.

## Popis aktivity:

Uvedení této aktivity pracuje s "aha efektem", tedy lektor účastníky zničehonic pozve, ať s ním oslaví české Vánoce či jiný svátek. Není třeba aktivitu nějak uvádět, necháme účastníky v překvapení.

Lektor zavede účastníky na místo, kde mají účastníci možnost si užít český svátek s různými tradicemi, o kterých pak skupina společně diskutuje. Účastníci mohou být přivedeni ke stromečku, který budou zdobit, mohou vyrobit drobné dárky pro sebe "k Vánocům", na oběd můžou mít bramborový salát a řízek, dostanou šanci si vyzkoušet české vánoční zvyky (pouštění lodiček, krájení jablka,..).

*Aktivita je spíše nestrukturovaná a záleží, jak ji pro svou skupinu pojmete. Můžete si vybrat jeden svátek, třeba takový, který Vás v nejbližší době čeká a zaměřit se jen na ten. Nebo můžete v kratším formátu proskákat všemi svátky, které v České republice sami slavíte. Sami vyhodnoťte, co bude nejvhodnější pro Vaši účastnickou skupinu.*

V průběhu aktivity lektor neformálně chodí mezi účastníky a povídá si s nimi o tom, co právě dělají a jakou to má v Čechách tradici, případně se baví o tom, v čem jsou české **Vánoce** rozdílné od ukrajinských. Na závěr lektor udělá s účastníky shrnující kolečko, ve kterém se každého účastníka zeptá na dojmy.

V podobném stylu následují **Velikonoce** - účastníci jsou zavedeni do prostředí, kde je připraven velikonoční beránek, perníčky, mnoho mašlí, proutí na pletení pomlázky. Účastníci si také mohou barvit a zdobit vajíčka, učit se koledu, u čehož opět probíhá neformální povídání s lektorem o různých podobách velikonočních svátků.

Další zastávkou může být **Pálení čarodějnic**, které se odehrává venku. Lektor krátce pohovoří o svátku Pálení čarodějnic (Filipojakubské noci) a u toho s účastníky nachystá a rozdělá oheň. Vybidne účastníky, aby si z připraveného materiálu vyrobili kostým čarodějnice nebo ve skupinách připravili látkovou čarodějnic, kterou potom později spálí.







# 16. Počasí

## Charakteristika:

**KONTAKTNÍ, KLIDNĚJŠÍ HRA EVOKUJÍCÍ MASÁŽE**

## Cíl aktivity:

- zklidnění skupiny, podpora bezpečného prostředí ve skupině,  
příp. otevření tématu vlastních hranic

## PŘÍPRAVA

Je vhodné předem připravit místnost nebo venkovní prostor, ve kterém lektor rozmístí karimatky/deky, na které si účastníci budou moci lehnout.

## Popis aktivity:

Účastníci sami vytvoří dvojice tak, aby byl každý s někým, kdo je mu blízký. Jedno z dětí si lehne na břicho na zem a druhé si vedle něj klekne či sedne (=masér). Dle věku dětí lektor zváží také to, zda-li jsou dvojice stejného pohlaví či namíchané.

Lektor vysvětlí, že následující aktivita bude dotyková a zdůrazní, aby každý respektoval hranice ostatních a dělal jen to, co je příjemné ležícímu. Každý ležící má také právo říct si, pokud mu něco nebude příjemné a "maséři" to budou respektovat.

*Tuto aktivitu doporučujeme zařadit s ohledem na věk účastnické skupiny a její zralost. Úspěch aktivity může být dosažen pouze s ukrajinsky mluvícím lektorem, který plynule čte příběh, který je pro aktivitu zásadní.*

Vedoucí hry vypráví příběh a "maséři" doprovázejí příběh pohyby dlaní na zádech ležícího. Doporučujeme vždy ponechat v příběhu pauzu dostatečně dlouhou, aby si ležící užili daný způsob doteku a maséři se stíhali ve změnách orientovat.

*Ve vesnici je hezký den, vychází slunce (pomalé krouživé pohyby dlaněmi), je teplo. Ležíme natažení na louce (protážení rukou či nohou) a nasloucháme cvrlikání ptáků a zurčení blízkého potůčku. Jsme úplně zticha. Najednou začíná krápat (bubnování konečky prstů).*

*Děšť zesiluje a už je to prudký liják. Kapky pleskají o zem (dlaněmi poplácávat po celých zádech a hýždích; přibrat i ramena).*

*Hřmí (uvolněnými pěstmi opatrně bubnovat). Objevují se i blesky (ukazovák malovat po zádech klikaté čáry), nechybí ani kroupy (bříška prstů rychle klepou do zad). Bouře se žene krajem (hrany dlaní přejíždějí ze strany na stranu).*

*Přichází zima, začíná pomalu sněžit (malé vločky naznačit lehkým dotekem prstů). Sněží čím dál víc, obrovské vločky se snášejí k zemi (vločky naznačit větším klepnutím prstů).*

*Nasněžilo tolik, že děti jdou sáňkovat, až dolů do údolí (rovnými dlaněmi přejíždět od ramen přes hýždě až dolů na stehna). Na sněhu můžeme lyžovat (ruce hladí shora dolů), děláme ve sněhu hezké obloučky (rukama naznačit vlnovku přes záda). Musíme také odházet sních (ruce položené na sobě jezdí po zádech křížem krážem).*



## Pomůcky:

· Karimatky / deky, možné i klidná hudba na podkres

# 17. Minutová výzva

## Charakteristika:

**ZÁBAVNÁ SOUTĚŽNÍ ESTRÁDA**

## Cíl aktivity:

- společná zábava, upevnění tvůrčí nálady ve skupině

## PŘÍPRAVA

Před hrou je potřeba nachystat hromádky s materiálem na každou jednotlivou aktivitu (viz níže), aby moderovaný večer běžel hladce.

Připravit flip s předepsanými názvy disciplín a kolonkami na zapisování bodů jednotlivých týmů.

Pokud je to možné, je ideální domluvit si před hrou jednoho pomocníka z řad lektorů, který pomůže stopovat čas, chystat disciplíny, uklízet průběžně materiál atd.

## Popis aktivity:

Aktivita má formu moderovaného soutěžního pořadu, což mohou lektoři podpořit kostýmy či přípravou scény. Čtyřčlenné skupiny soutěží v disciplínách, které se střídají, každá disciplína je vždy nejdříve moderátorem vysvětlena a následně je vyhlášeno, kolik zástupců z každého týmu má přijít plnit daný úkol (dle povahy úkolu), přičemž zástupci týmů se musejí v disciplínách obměňovat tak, aby každý člen během večera soutěžil alespoň dvakrát.

Hra je akční a vyžaduje svižnou spolupráci moderátorů, jeden vždy uvádí aktivitu, komentuje dění "na place" a druhý mezitím chystá aktivitu následující. Po vyhlášení bodů jedné disciplíny se rovnou přechází k druhé disciplíně, kterou uvádí druhý moderátor.

Bodování je po celou dobu stejné - tým, který se umístí první získává 4 body, druhý tým 3 body, třetí tým 2 body a poslední tým získává 1 bod. Bodování zapisuje moderátor po každém úkolu na vylepený flipchartový papír. Lektor může požádat ostatní soutěžící, ať mu pomohou hlídat pořadí soutěžících, které bývá někdy v rychlosti těžké posoudit.

Jednotlivé úkoly jsou zde (na internetu lze najít pod pojmem „Minute To Win It“ mnoho dalších příkladů):

- **PYRAMIDA** – 1 zástupce z každého týmu postaví s jednou rukou za zády pyramidu z 15 kelímků a zase ji složí.
- **SKLENIČKA** - soutěžící sedí a drží v ruce konec vymotané ruličky toaletního papíru, na jehož konci stojí sklenička s vodou, jejich úkolem je co nejrychleji namotat toaletní papír zpátky tak, aby se napili vody.
- **FOUKANÁ** – 1 zástupce z každého týmu dofouká pingpongový míček z bodu A do bodu B co nejrychleji.
- **SHAZOVANÁ** – 1 zástupce z každého týmu za pomoci vzduchu z nafouknutého balónku shodí co nejvíce kelímků, které jsou rozestavěny podél hrany stolu. Balónek je možné dofukovat a vzduch znova využít ke shazování. Vyhrává ten, co nejdříve shodí všechny kelímky, nebo ten, co v daném čase shodil kelímků nejvíce.
- **BUBLIFUK** - 1 zástupce každého týmu musí za pomoci nafukování a vyfukování balónku posbírat řadu šesti plastových kelímků a umístit je do sebe, aniž by se jich dotkl rukou.
- **TŘÍDĚNÍ** – 1 zástupce z každého týmu s jednou rukou za zády roztrídí balíček karet podle hodnot na různé kupky (např. hodnoty 1–4 se dávají na jednu kupku, 5–8 na jinou atd).





- **UPÍJENÁ** - 1 zástupce každého týmu dostane plechovku s bublinkovým nápojem (např. Cola, Sprite) a musí ji postavit tak, aby stála v náklonu a dotýkala se jen v jednom místě stolu (trik spočívá v tom, že když se z plechovky upije správné množství vody, při náklonu se plechovka sama vyvažuje a opravdu sama stojí na jednom místě v náklonu)
- **POSOUVANÁ** – 1 zástupce z každého týmu si sedne a položí si na čelo sušenku a jen mimickými pohyby si ji musí posunout do pusy, kdo má první sušenku v puse (nemusí být sněžena), vyhrává.
- **HÁZENÁ** – 2 zástupci z každého týmu – jednomu se na kolena, břicho a z boku loktů přilepí páskou plastové kelímky. Ve vzdálenosti cca 3m od něj vyznačí lektor páskou na zemi čáru, za kterou stojí druhý člen týmu, který se snaží v daném čase naházet co nejvíce pingpongových míčků do kelímků na těle spoluhráče.
- **ZUBNÍ NIT** – 2 zástupci z každého týmu drží dva provázky tak, aby z nich vznikly „koleje“, jejich úkolem je po těchto kolejích přepravit zubní kartáček z jednoho konce na druhý tak, aby kartáček ani jednou nespádl. Když kartáček spadne, začínají odznova.
- **PINKANÁ** – 2 zástupci z každého týmu musí za pomoci páru desek (klipů na papír) dopravit míček do koše na konci vyznačené trasy. Jejich úkolem je přepinkávat si míček mezi sebou tak, aby každý pinkl vždy jen jednou (střídají se).
- **TŘÍDĚNÁ II** – 1 zástupce z každého týmu musí co nejrychleji roztřídit balíček lentilek podle barev.
- **SUCHÝ HVIZD** – 1 zástupce z každého týmu musí co nejrychleji sníst balíček slaných tyčinek a zřetelně písknout bez prskání.
- **BANÁNOVÁ** – 1 zástupce z každého týmu musí s banánem přivázaným kolem pasu dostrkat citron za vyznačenou čáru.
- **STOLOVANÁ** – 1 zástupce z každého týmu musí dofoukat míček z jedné „kapsičky“ (had z papírové pásky ve tvaru U nalepený na desku stolu) do protější „kapsičky“. Stůl je z jedné strany podepřen, aby byl nakloněný. Pokud míček spadne na zem, začíná se od začátku, pokusy má neomezené.
- **HOMELESS** - na závěrečnou aktivitu přichází celé družstvo a vybere jednoho zástupce, jejich společným úkolem je během 1 minuty na tohoto člověka obléct co nejvíce vrstev oblečení.

Po poslední aktivitě proběhne krátké a dynamické vyhlášení výsledků, skupina společně pográtuje vítězům, můžeme ocenit týmy bonboniérkou či vychlazenou limonádou. Moderátoři následně zdůrazní, že v této aktivitě vyhrál jen jeden tým, ale celá skupina předvedla skvělé výkony!



## Pomůcky:

- komické kostýmy pro moderátory a lá uvaďeči televizních estrád, případně ceny pro vítěze, kupičky s materiálem na disciplíny:
  - Pyramida – počet týmů x 15 plastových kelímků
  - Sklenička - počet týmů x rulička toaletního papíru, skleničky s vodou
  - Foukaná – počet týmů x 1 pingpongový míček
  - Shazovaná – počet týmů x cca 20 plastových kelímků, nafukovací balónek
  - Bublifuk - počet týmů x 6 plastových kelímků, nafukovací balónek
  - Třídění – počet týmů x balíček karet
  - Upíjená - počet týmů x 1 plechovka nápoje
  - Posouvaná – počet týmů x sušenka (např. Disko nebo Oreo)
  - Házená – počet týmů x 4 plastové kelímky, počet týmů x 5 pingpongových míčků, papírová páska
  - Zubní nit– počet týmů x 2 stejně dlouhé provázky, zubní kartáčky
  - Pinkaná – počet týmů x 2 desky, počet týmů x 1 pingpongový míček, koš
  - Tříděná II – počet týmů x 1 balení lentilek
  - Suchý hvizd – počet týmů x 1 balení slaných tyčinek
  - Banánová – papírová páska, počet týmů x 1 banán a 1 citrón
  - Stolovaná – pingpongové míčky, papírová páska

# 18. Co mě čeká?

## Charakteristika:

### MÍRNĚ STRUKTUROVANÁ DISKUZE

## Cíl aktivity:

- Získání větší jistoty v současné životní situaci,
- možnost diskutovat o současné životní situaci a o tom, co je čeká.

## PŘÍPRAVA

Nastříhat malé papírky na otázky účastníků

## Popis aktivity:

Lektoři společně s účastníky sedí v kruhu, v úvodu lektor vysvětlí cíl následujícího programu. Že následující prostor je diskuzní, otevřený jakýmkoliv otázkám, které účastníci mohou mít ohledně jejich dalšího pobytu v ČR, kolem školy nebo rodinné situace, čehokoliv, co by chtěli vědět a běžně není prostor se bavit / zeptat.

Pro podporu bezpečného prostředí se může lektor domluvit s účastníky, že informace, které zazní v kruhu, se nebudou vynášet ven.

Abychom předešli tomu, že se budou účastníci stydět zeptat, rozdáme účastníkům několik papírků a fixy, aby mohli napsat své dotazy a hodit do hrníčku/klobouku uprostřed. Je dobré, aby lektor poskytl dostatek času na sepsání dotazů, pro účastníky může být těžké dotazy formulovat. Lektor s učiteli / asistenty / psychology potom dotazy postupně procházejí a snaží se nabídnout odpovědi.

Pro úspěch tohoto programu je důležitá atmosféra důvěry a pocit účastníků, že se lektora/učitele opravdu mohou ptát.

**DOPORUČENÍ:** během čtení a odpovědí na první dotaz může jeden pedagog přečíst ostatní dotazy a spojit ty, které mají stejné téma/ podstatu dotazu.

*Je vhodné, aby pro tento blok některý z lektorů měl přehled v sociálně-právních otázkách a uměl případně na otázky odpovědět. Zároveň je důležité, aby v tomto bloku padaly ověřené informace, nikoliv domněnky učitelů (např. o dalším vývoji situace nebo délce pobytu).*



## Pomůcky:

- papírky, fixy, klobouk/hrnek

# 19. Závěr

## Charakteristika:

### SPOLEČNÝ ZÁVĚR KURZU, SKUPINOVÉ OHLÉDNUTÍ

## Cíl aktivity:

- uzavření témat z kurzu, rozloučení se skupinou,
- podpora do dalších životních kroků

## PŘÍPRAVA

-

## Popis aktivity:

Závěr kurzu bývá silným momentem loučení po společném týdnu a mnoha sdílených zážitcích. Je vhodné, aby lektori podpořili hezký závěr kurzu, který (a) umožní skupině se hezky rozloučit, (b) podpoří účastníky v přenosu nových zkušeností do života po kurzu.

Závěr kurzu má několik částí:

### A. MARGARETKY

Tato aktivita dává účastníkům prostor napsat vzkazy všem účastníkům. Lektor po místnosti vyvěsí obálky se jmény všech účastníků, doprostřed umístí papírky, vymezí časový limit (cca 25 min) a pozve účastníky k tomu, že mohou napsat vzkaz komukoliv ze skupiny. Může účastníky motivovat k tomu, ať si u každého vzpomenou na nějakou hezkou vlastnost či událost. Účastníci mohou a nemusí napsat vzkazy ostatním účastníkům a dát jim je do obálek. Aktivitu můžeme ukončit dříve, pokud už nikdo žádné vzkazy nepíše.

### B. KRUH DŮVĚRY

Abychom připomněli účastníkům sílu skupiny a podpůrnou atmosféru, provedeme venku tzv. kruh důvěry. Všichni účastníci si stoupnou do kruhu tak, aby se dotýkali rameny. Lektor zkontroluje, že mezi nikým není velká mezera a dá všem účastníkům do ruky lano tak, aby mezi jednotlivými lidmi nebylo prověšené a aby dohromady tvořilo kruh. Vybidne účastníky k tomu, aby se pomaličku a najednou zaklonili (musí to udělat všichni ve stejnou chvíli) a aby se nikdo lana nepustil. Pokud se to podaří, všichni se zakloní, ale díky lanu, které se vypne a kterého se všichni drží, nikdo nespadne. Tuto aktivitu je vhodné nejdříve vysvětlit a pak teprve pomalu provést, často na několikrát, ale pokud se podaří, efekt je velmi silný.

V případě, že máme starší/zralejší skupinu (cca od 2. stupně ZŠ), můžeme zkusit i těžší variantu aktivity a to, když se všichni zakloní a lano se vypne, jeden z účastníků může na lano vylézt do výšky očí ostatních a může po laně přejít po kruhu. To se podaří pouze v případě, že je lano opravdu vyplé. V takovém případě je nutné, aby jeden lektor na zemi jistil účastníka ve vzduchu pro případ pádu.

Na závěr aktivity může lektor pojmenovat, že když se skupina umí domluvit a všichni respektují společný cíl, je skupina dohromady velmi silná a dokáže nevídané věci.

### C. ZÁVĚR

Pro úplné uzavření kurzu nám pomohou dixitové karty nebo podobně abstraktní karty, které účastníkům zprostředkují pojmenování prožitku, emoce. Ty rozložíme po zemi třeba do tvaru kruhu či spirály. Lektor účastníky vybidne k tomu, ať si vyberou takovou kartu, která pro ně reprezentuje odpověď na otázku "Co si z tohoto kurzu odnáším".



Lektor by měl dopřát dostatek času, aby si všichni účastníci v klidu vybrali kartu. Následně lektor pošle slovo po kruhu a požádá účastníky, aby vždy ukázali kartu ostatním a okomentovali, proč si ji vybrali, tedy co si odnáší z kurzu.

Jako poslední mluví lektor a díky své kartě se s účastníky rozloučí.



### Pomůcky:

- Na Margaretky: mnoho malých papírků na vzkazy, propisky, obálky se jménem všech účastníků, provázek a kolíčky;
- Na Kruh důvěry: dlouhé pevné lano (cca 30m);
- Na samotný závěr: dixit karty (nebo podobné)

## Extra AKTIVITY PRO MLADŠÍ DĚTI

Z naší zkušenosti se úroveň, do jaké lze předloženou metodiku použít, liší především v závislosti na jazykovou vybavenost účastníků a délku jejich pobytu v České republice. Nabízíme proto pár aktivit, které můžeme v programu využít a které jsou jednodušší, než výše popsané aktivity. Chceme tím podpořit to, abyste měli jakýsi "zásobník" jednodušších hříček pro případ nutné změny v programu.



# Kolo roku

## Charakteristika:

**DYNAMICKÁ AKTIVITA S PRVKY UČENÍ ČESKÝCH SLOV A POŘEKADEL**

## Cíl aktivity:

- fyzická aktivita, vyběhání se
- naučit se česky měsíce v roce

## PŘÍPRAVA

V okolí střediska lektor předem vytvoří 12 stanovišť, na každém stanovišti je cedulka s názvem měsíce a specifický obrázek pro daný měsíc (ideálně obrázek odpovídá, např. zima - sněhulák, léto - kytička). Stanoviště jsou rozházená tak, aby jednotlivé měsíce z různých období neměly stanoviště blízko sebe.

Pro každou hráčskou dvojici lektor připraví 4 karty se třemi vyznačenými políčky a názvem příslušného měsíce pro zakreslení symbolu

jaro (březen, duben, květen), léto (červen, červenec, srpen), podzim (září, říjen, listopad), zima (prosinec, leden, únor).

## Popis aktivity:

Úkolem každého účastníka je získat české pořekadlo a ostatním ho na závěr představit. Pořekadlo může každý získat tak, že si jej "vzběhá" v Kole roku.

Účastníci si nejprve zkusí sestavit "český rok" - měsíce na kartičkách tak, jak jdou v roce za sebou. Měsíce mohou mít různé barvy kartiček, které naznačují příslušnost k ročním obdobím.



Sestavením do kruhu lze ukázat návaznost ročních období. Poté, co dovedou všichni účastníci přečíst jednotlivé měsíce, utvoří dvojice.

V okolí jsou rozmístěna stanoviště jednotlivých měsíců, které obsahují ceduli s názvem daného měsíce a obrázek, který daný měsíc symbolizuje a fixa, kterou byl obrázek nakreslen zavěšená na provázku. Účastníci vždy obdrží papírek s názvy měsíce jednoho ročního období, např. podzim a musí postupně najít stanoviště s názvy podzimních měsíců, tedy září - říjen - listopad. Na své papírky musí ke každému měsíci překreslit obrázky, které jsou u konkrétních měsících. Takhle postupně vyplní 4 papírky, pokaždé s jiným ročním obdobím.





Abyste zajistili, že účastníci se opravdu vyběhají, je dobré stanoviště rozmístit dále od střediska a zakreslit je do mapy okolí. Tím budou účastníci nuceni vždy před výběhem na stanoviště ověřit v mapě, kam běžet. Tímto způsobem každá dvojice vyběhá 4 karty se všemi měsíci roku a tím od lektora získá české pořekadlo.

Dvojice dostávají čas, aby si dané pořekadlo mohli přečíst (česky i ukrajinsky), porozumět jeho významu, případně hledat paralely pořekadla ve svém jazyce. Na závěr aktivity každá dvojice představí své pořekadlo a skupina společně hádá, co asi znamená. Pokud je skupina otevřená a zvědavá, může lektor vysvětlit, jak dané pořekadlo souvisí s českou kulturou či jak mu rozumíme.



### Pomůcky:

- 4 karty s ročním obdobím pro každou dvojici, cedule a fáborky na jednotlivá stanoviště měsíců, fixy, mapu stanovišť v okolí, vytištěná [česká pořekadla](#) v češtině i ukrajinštině.



ZDE SI MŮŽETE  
STÁHNOUT  
ČESKÁ POŘEKADLA

# Mumie

## Charakteristika:

### ZÁBAVNÁ HRA S ROLEMI TOALETNÍHO PAPÍRU

## Cíl aktivity:

- společná zábava ve skupině, odvětrání

## PŘÍPRAVA

-

## Popis aktivity:

Lektor rozdělí děti do dvojic, kdy jeden z dvojice se stává mumií a druhý omotávačem. Na lektorův povel "start" začnou omotávači své mumie omotávat tak, aby šly vidět jen oči, pusa a nos - vše ostatní musí být skryto. Vyhrává ta dvojice, která jako první představí svou Mumii.

Je vhodné tuto hru uvádět legračním způsobem a povzbuzovat jednotlivé dvojice.



## Pomůcky:

- Mnoho rolí toaletního papíru (min. 3 role na jednu dvojici)

# Atomy

## Charakteristika:

### ZÁBAVNÁ AKČNÍ HRA NA ROZHÝBÁNÍ A SEZNÁMENÍ

## Cíl aktivity:

- společná zábava ve skupině, odvětrání

## PŘÍPRAVA

Před hrou doporučujeme v herním prostoru vyklidit nábytek s ostrými hranami pro případ poštuchování dětí a pádu.

## Popis aktivity:

Lektor pozve děti k tomu, že si společně trošku zařadí. Zatímco děti vesele pobíhají po místnosti na hudbu, jakmile lektor hudbu zastaví, vykřikne číslo a děti musí vytvořit skupiny právě o tolika lidech, jaké zaznělo číslo.

Následně děti např. ve trojicích, musí najít jednu věc, kterou mají všichni ve trojici společnou.

Lektor ideálně volí taková čísla (velikost skupin), aby nezbývaly žádné děti liché, případně zbývající děti přidělí do již existujících skupin a udělí výjimku. Na konci každého kola, když např. trojice našla, co mají všichni společného, se lektor několika skupin náhodně zeptá, co mají společného. A následuje další kolo s jiným počtem dětí, které se musí obměňovat.



## Pomůcky:

- Taneční hudba