

# Manuál volnočasových aktivit

## ROMSPIDO

## **1. Volný čas a význam volnočasových aktivit**

Volný čas dětí a mládeže a jeho naplnění smysluplnými aktivitami hraje důležitou roli při utváření osobnosti mladých lidí a při jejich pozitivní socializaci. Důsledkem snížení společenské péče o volný čas mladé generace je v mnoha případech i nárůst negativních společenských jevů. Kvalitní trávení volného času dětí a mládeže, může do jisté míry kompenzovat případné nedostatky školského systému a rodinného prostředí a vlivu.

Za volný čas je považován čas, v němž jedinec svobodně na základě svých zájmů, nálad a pocitů, volí svou činnost. Dětství a dospívání jsou právě ty období, kdy je role správného trávení volného času pro další vývoj člověka největší. V žádném dalším životním období není jedinec schopen zajímat se o tak široké spektrum zájmových aktivit, avšak volný čas v sobě skrývá pro vývoj jedince i společnosti jak pozitivní, tak i negativní možnosti.

Volný čas je doba, která jedinci umožňuje svobodnou volbu činností, kdy se může svobodně realizovat a dělat to, co chce, k čemu jej nikdo nenutí a k čemu také není podvědomě nucen. Volný čas poskytuje mladým lidem velké množství možností, aktivit a činností, které mohou, ale nemusejí dělat. V tom je zásadní rozdíl mezi školou, do které musí chodit, a kde musí plnit povinnosti a připravovat se do ní. Ve volném čase si mládí lidé vybírají, volí, zkouší a střídají různé činnosti. Přinesou-li jim potěšení, příjemné zážitky a uspokojení, tyto aktivity se můžou stát trvalou součástí jejich života.

Současné trendy trávení volného času mládeže nejsou příliš pozitivní. Dochází k prohlubování pasivity a konzumerismu s preferencí nenáročných aktivit. Velkou roli zde hrají média, jako je televize, internet, počítačové hry a mobilní telefony, mezi časté aktivity patří poslech hudby, navštěvování sportovních utkání v roli diváka, setkávání se s přáteli, případně návštěva kulturních událostí, jako jsou divadla, kina, koncerty a

diskotéky. A při tom kvalitní naplnění volného času může výrazně působit jako protektivní faktor rizikového chování - braní drog, požívání alkoholu, agresivního jednání, šikany.

## **2. Specifika vedení volnočasových aktivit u romské komunity**

Práce s romskými dětmi a mládeží je specifická činnost, v mnohém odlišná od práce s neromskou mládeží. Romská mládež tráví svůj volný čas většinou na ulici, a organizované volnočasové činnosti obvykle nejsou u této cílové skupiny oblíbené. Volný čas mladistvých Romů je z velké části naplněn činnostmi, které je baví a hlavně, které jim jdou lehce, organizovaná činnost je rychle přestane bavit. Jako nejtěžší se proto jeví otázka jak romské účastníky motivovat k organizovaným činnostem. Zde je několik tipů, které vycházejí z praxe naší organizace jako i dalších organizací, zabývajících se prací s touto cílovou skupinou:

- Za všech okolností přistupujeme k účastníkům vstřícně, jako k dospělým individualitám, s respektem, jako rovný s rovným. Jakýkoliv pokus o manipulaci se nemusí vyplatit.
- Vždy dobře funguje, když si účastníci mohou z aktivity něco odnést - výrobek, památku, fotku a podobně.
- Romští mladí lidé rádi zpívají, naslouchají hudbě, tančí, hrají na hudební nástroje (ale málokdo má vůli naučit se noty či vytrvale trénovat). Proto je velmi účelné zařazovat časté aktivity tohoto typu.
- Oblíbené jsou i média, aktivity které zahrnují práci s internetem, mobilními telefony, přehrávači. Je dobré mít v klubovně alespoň několik počítačů s připojením na internet a snažit se internet využívat při realizaci aktivit.
- Velkou roli mají spontánní činnosti, které volnočasový klub umožňuje a podporuje. V rámci spontánní činnosti je nabídka různých činností využívána mládeží individuálně nebo ve skupinkách, neorganizovaně, organizačně a výchovně je

ovlivňována pouze nepřímo. Účastníci tak mají příležitost vyzkoušet si různé druhy činností, rozpoznat svůj zájem nebo talent.

- I když je kladen důraz na svobodu a spontaneitu, je také nezbytné sledovat a důsledně vymáhat dodržování předem smluvených (a náležitě zveřejněných) pravidel klubu.

### **3. Základní pravidla vedení volnočasového klubu**

Jako v každém zařízení, i zde platí pravidla a sankce. Každý klub má vlastní provozní řád a sepsaná pravidla, které musí všichni návštěvníci striktně dodržovat. Mezi základní pravidla patří: nekouřit ani nepoužívat žádná omamné látky v prostoru budovy ani v bezprostřední její blízkosti, nechodit do klubu pod vlivem omamných látek, žádná agrese, sprostá slova, neničit majetek, neodcizovat majetek, nepoužívat hrubé násilí, neprovokovat a neničit si navzájem mezi sebou věci. Po porušení pravidla následuje sankce, nejčastěji v podobě vykázaní z klubu, po celý zbytek dne, případně na více dní. Tento typ trestu je nejčastěji uživatelům udělován za jejich hrubou nekázeň v centru - nadměrné množství sprostých slov, agrese, netolerance vůči ostatním. V případě odcizení či poškození věci, je dotyčný povinen škodu uhradit.

Pravidla týkající se provozu střediska ale úplně nepostihují všechna pravidla chování se, které mohou být nepsaná, ale raději doporučujeme je zapsat a vyvěsit například na nástěnku klubu. Je vhodné, když pravidla chování vytvoří účastníci sami, svou spoluúčastí, snáze je tak vezmou za své a řídí se jimi. Tyto pravidla by měli být srozumitelné a jednoduché a nemělo by jich být příliš mnoho. Je důležité pravidla formulovat pozitivně, ne jako příkazy a zákazy, ale jako odraz žádoucího chování.

### **4. Prostorové a materiální vybavení**

Prostorové a materiální vybavení by mělo umožnit, aby se z klubu stalo místo, kde se mládež ráda schází, kde si může povídat, zabavit se a případně se i něco naučit. K

základnímu vybavení patří možnost sezení, vhodná je reprodukováná hudba a nápojový automat, případně kuchyňka. Využívanou součástí bývá i vzkazovník, k čemuž stačí role papíru zavěšená na nástěnce, anebo tabule. Zařízení a barevné naladění místnosti by mělo být pro návštěvníky inspirativní. Je vhodné mít zde také prostory pro čtení, stolní hry, fotbálek, šipky, práce na počítači, hřiště, některé výtvarné činnosti. To si samozřejmě vyžaduje také materiál - tužky, barvy, fixy, papír, nůžky, hry, případně také knihy. Z naší zkušenosti pro potřeby klubu zcela postačují starší, již vyřazené počítače, s připojením na internet. Skvělým nástrojem je také promítačka a plátno, zejména v špatném počasí se dá zorganizovat improvizovaný filmový klub, případně uživatelé sami navrhnou, na jaké filmy by se rádi společně podívali.

## **5. Druhy organizovaných volnočasových aktivit**

### ***Aktivizační techniky***

Jedná se o techniky pro rozehtání, navození dobré atmosféry. Jsou velmi vhodné zejména v klubovně, a na začátku setkání. Další možné zařazení těchto krátkých her je po aktivitě, která je zaměřená na vzdělávání, jako odreagování.

### ***Pohybové aktivity***

Pohybová aktivita u dětí a mládeže je prostředkem k zajištění normálního tělesného vývoje, má vliv na optimální růst a vývoj nervového systému, vývoj pohybového ústrojí také správný rozvoj krevního oběhu, je důležitým regulátorem obezity. Stále aktuálnější je role pohybové aktivity při kompenzaci neblahých vlivů sedavého způsobu života.

Pohybové aktivity mají také významný psychoregulační efekt: zvyšují toleranci ke stresu, depresi a přetížení nervového systému, plní i funkci relaxační. Důležitá je také role pohybových aktivit při socializaci, tyto aktivity většinou přinášejí možnosti prožitku vlastního výkonu, pocitu spokojenosti a pohody, týmové sportovní aktivity

rozvíjí navíc schopnosti práce v týmu, schopnost dokázat se spolehnout na druhé, ale také toleranci, trpělivost, atd.

#### ***Aktivity zaměřené na podporu vzdělávání***

Jedná se o aktivity, které se hodí do horšího počasí, kdy se tráví čas v klubovně. Opět dáváme přednost spontánnosti a poptávce účastníků, lze zařadit různé vědomostní kvízy, vědomostní hry, řešení hlavolamů, hádanky, ale také v případě poptávky doučování, například z matematiky.

#### ***Aktivity zaměřené na rozvoj kreativity***

Kreativní aktivity lze realizovat jak v klubovně, tak i venku na hřišti anebo v přírodě. Klubovna je vybavená pro různé výtvarné aktivity jako malování, kreslení, koláže, vyrábění předmětů z kartonu, případně jednodušších předmětů z drátu a ze dřeva. Velkou oblibu mají aktivity spojené s hudbou a tancem, může jít o volný poslech hudby, oblíbená je tzv. youtube party (uživatelé se střídají při výběru videí z youtube), případně volný tanec. Pozvání instruktora tzv. street dance je ideální možnost jak nastartovat taneční aktivity, případně jsou k dispozici různé filmy o tanci. Prostě fantazii se meze nekladou.

#### ***Aktivity zaměřené na rozvoj zdravého životního stylu a prevenci rizikového chování***

Volnočasové programy mohou hrát důležitou roli při prevenci sociálně patologických jevů. Opět ale platí, že je poměrně těžké uživatele zaujmout, musí se jednat o vtipný a originální způsob podání informací, tedy přednášky jako ve škole se nedoporučují.

Vhodné je reagovat například na různé vzniklé situace (když např. uživatelé hovoří o tom, že ve škole byla rvačka) a zkusit podnítit spontánní diskusi na toto téma, při které by se ke slovu dostalo více pohledů na zmíněné rizikové chování a jeho důsledky.

Dobré zkušenosti jsou také se sledováním filmů, které se tematikou zabývají, například dokument Katka, anebo starší dokument Proč? Po zhlédnutí filmu je vždy vhodné nechat si čas na diskusi a reflexi.

## **Příloha: ukázky vybraných aktivit**

### **1. sportovní aktivity**

#### **1.1 Orientační běh lesem + kvíz**

3 až 4 týmy absolvují okruh lesem, při kterém odpovídají na kvízové otázky

**Doba trvání :** 2 hodiny příprava + 2 hodiny realizace

**Optimální počet členů skupiny:** 10 až 20

**Nároky na prostory:** příroda, ideálně lesní terén

**Nároky na vybavení:** papíry, tužky, obálky, fáborky, stopky

#### **Přínosy aktivity pro účastníky**

Účastníci v rámci této aktivity rozvíjí a získávají následující kompetence.

#### **kompetence k učení**

- *poznávání, pozorování a vyhodnocování informací*

#### **kompetence komunikativní a sociální**

- *rozvíjení schopnosti formulovat své nápady a myšlenky a schopnosti vést dialog s ostatními ve skupině*
- *rozvíjení schopnosti naslouchat a dát prostor ostatním*
- *podpora skupinového rozhodování a týmové spolupráce*
- *rozvíjení tolerance k ostatním*
- *přijímání a zodpovědné plnění svěřených úkolů*

#### **kompetence pracovní**

- *rozvíjení fyzické kondice*
- *rozvíjení vůle a trpělivosti dokončit zvolenou aktivitu*

### ***Příprava:***

Je potřeba naplánovat okruh v lese se 7 až 10 stanovišti. Každé stanoviště je ve svém bezprostředním okolí označeno fáborkami a na každém stanovišti je na viditelném místě (kámen, přivázání o strom a pod.) uložena obálka s papírem a jednou kvízovou otázkou + místo kam budou družstva zapisovat své odpovědi. Dle okruhu se vyrobí mapka (stačí nakreslit, ale snažit se o co největší přesnost), každé družstvo dostane kopii mapy s vyznačenými stanovisky.

Kvízové otázky můžou být od zcela jednoduchých jako například - jaký je tohle strom? Jak se jmenuje zvíře, které....? až po složitější - například "kdo je předsedou vlády?"

### ***Postup hry:***

Skupina se rozdělí na tři až čtyři družstva. Všichni obdrží mapku lesního okruhu (dle požadované náročnosti, 3 až 5 km). Družstva si mezi sebou losují pořadí, v jakém vyběhnou na okruh. Doporučuje se nechat rozestupy mezi družstvy alespoň 20 min. Po návratu se sčítá čas a trestní body za nesprávné odpovědi - každá nesprávná odpověď je za 5 minut.

### ***Reflexe:***

Po vyhlášení vítězného družstva si všichni sednou do kruhu a povídají si o svých dojmech z hry, co se jim líbilo a co méně, jaká byla spolupráce v týmu a co by šlo zlepšit.

## **1.2 Vlajková hra**

Obvykle čtyři týmy soupeří o držení svých vlajek.

**Doba trvání :** 1 hodina příprava + 1 hodina realizace

**Optimální počet členů skupiny:** 10 až 20

**Nároky na prostory:** příroda, ideálně lesní terén

**Nároky na vybavení:** papíry, tužky, barvy, špagát, dřevěné tyče (na výrobu vlajek), fáborky, stopky



## **Přínosy aktivity pro účastníky**

Účastníci v rámci této aktivity rozvíjí a získávají následující kompetence.

### **kompetence k učení**

- *poznávání, pozorování a vyhodnocování informací*
- *strategické myšlení*

### **kompetence komunikativní a sociální**

- *rozvíjení schopnosti formulovat své nápady a myšlenky a schopnosti vést dialog s ostatními ve skupině*
- *rozvíjení schopnosti naslouchat a dát prostor ostatním*
- *podpora skupinového rozhodování a týmové spolupráce*
- *rozvíjení tolerance k ostatním*
- *přijímání a zodpovědné plnění svěřených úkolů*

### **kompetence pracovní**

- *rozvíjení fyzické kondice*
- *rozvíjení vůle a trpělivosti dokončit zvolenou aktivitu*

### **Příprava:**

Je potřeba více vedoucích, pro každý tým jednoho

### **Postup hry:**

Akční běhací hra družstev v lese. Družstva bývají obvykle tři až čtyři, ideálně po pěti a víc členech, každému je přidělena jedna barva. Před započítáním samotné hry si družstva vyrobí své vlajky - může být zařazeno i jako samostatná aktivita.

Na začátku hry se družstva z jednoho místa v lese rozejdou do světových stran s pokynem, že mají po stech až sto padesáti krocích vybudovat svou základnu, kterou je kruh o průměru asi tři metry, označený větvemi, šiškami či čarou v zemi, uprostřed kterého je zabodnutá vlajka v barvě družstva a sedí tam vedoucí, který je s družstvem. Každému dá na rameno pásek fáborcky (opět v barvě týmu) a v dohodnutý čas odstartuje hru, stejně jako ostatní vedoucí u ostatních družstev.

Cílem družiny je získat z nepřátelských základen jejich vlajky a nepřijít o tu svou,

přítom ovšem musí být stále živí - musí mít svou pásku na rukávu. Kdykoli hráči pásku protihráč strhne, musí se vrátit zpět na svou základnu, kde se dvě minuty "léčí" a pak dostane zas novou. Ten, kdo ukořistil pásku, ji taky může příležitostně odevzdat na své základně. Do vlastního kruhu nesmí hráči vstupovat, pokud právě nenesou vlajku, pásek, nebo se nejdou léčit. Hraje se dohodnutý čas (obvykle hodinu).

Bodování (vedoucí na základně průběžně zapisuje):

Vlajka přinesená na základnu: 10 bodů

Vlajka na základně na konci hry: 40 bodů

Vlastní vlajka na základně na konci hry: 50 bodů

Cizí stržený pásek: 2 body

***reflexe:***

Jaké to bylo? Je něco, co sis při hře uvědomil?

### **1.3 Zvědavec**

Zapísování čísel, které mají ostatní na zádech.

**Doba trvání :** 2 hodiny příprava + 2 hodiny realizace

**Optimální počet členů skupiny:** 10 až 20

**Nároky na prostory:** příroda, ideálně lesní terén

**Nároky na vybavení:** papíry, tužky, obálky, fáborčky, stopky

### **Přínosy aktivity pro účastníky**

Účastníci v rámci této aktivity rozvíjí a získávají následující kompetence.

#### **kompetence k učení**

- *poznávání, pozorování a vyhodnocování informací*
- *rozvíjení pohotovosti a vynalézavosti*

#### **kompetence komunikativní a sociální**

- *rozvíjení schopnosti předvídat akce ostatních a efektivně se orientovat v e vzniklé situaci*

### **kompetence pracovní**

- *rozvíjení vůle a trpělivost dokončit zvolenou aktivitu*

### **Příprava:**

Je potřeba více vedoucích, pro každý tým jednoho

### **Postup hry:**

Každému účastníkovi připneme na záda papír s čitelným číslem (podle počtu hráčů 20 dětí = čísla od 1 do 20), každý má na zádech své číslo. Připnutí čísel je nutno realizovat tak, aby si na ně hráči neviděli). Ještě před začátkem hry musí mít každý tužku a papír, anebo bloček.

Cíl hry: Hráči mají za úkol zapsat na svůj papír jména svých spoluhráčů a ke každému přiřadit číslo. Zároveň by si měl ale každý hlídat své číslo (které vlastně nezná) a tím ztížit ostatním jeho přečtení. A taky si každý musí dávat velký pozor při zapisování jmen a čísel na svůj papír, aby ostatní neopisovali. Vyhrává ten, kdo první napíše celý seznam jmen spoluhráčů a jejich čísla. Tím vlastně také zjistí svoje číslo.

## **2. aktivity zaměřené na rozvoj kreativity**

### **2.1 výroba triček**

malování (sprejování) na trička

**Doba trvání :** 2 - 3 hodiny realizace

**Optimální počet členů skupiny:** 2 až 20

**Nároky na prostory:** klubovna

**Nároky na vybavení:** , stoly, barvy a spreje na textil, karton a nůžky na výrobu šablon, případně razítka na textil, trička (jednobarevné, bez vzoru)

### **Přínosy aktivity pro účastníky**

Účastníci v rámci této aktivity rozvíjí a získávají následující kompetence.

### **kompetence pracovní**

- *kreativita, schopnost vymyslet si vlastní design*
- *rozvíjet vůli a trpělivost dokončit zvolenou aktivitu*

### **Postup aktivity:**

Účastníci si vyrobí vlastní tričko dle vlastního designu, s technikou jim pomáhá vedoucí. K dispozici jsou barvy, spreje, kartony na výrobu šablon. Nejdříve je dobré si design trička vymyslet a nakreslit na papíře, vedoucí směřuje účastníky k tomu, aby si nevolili příliš složité obrazce.

Po ukončení aktivity si každý své tričko odnese domů.

Další možnou obměnou aktivity je batikování, případně další techniky barvení textilu.

## **2.2 rap contest**

Soutěž v rapování, ideálně spojena i s nahráváním na video

**Doba trvání :** 2 hodiny příprava + 2 - 3 hodiny realizace

**Optimální počet členů skupiny:** 10 až 20

**Nároky na prostory:** klubovna

**Nároky na vybavení:** zvukové zařízení a reproduktory (v počtu dle skupin, pro každou skupinu jedno, lze použít i mobilní telefon - jde jenom o to, aby měli účastníci možnost pustit si rytmus při vymýšlení svého rapu), nahrávky (alespoň dvě až tři, aby bylo na výběr) rapového rytmu bez zpěvu, videokamera, stojan na videokameru

### **Přínosy aktivity pro účastníky**

Účastníci v rámci této aktivity rozvíjí a získávají následující kompetence.

### **kompetence k učení**

- *nácvik práce s textem, rýmem, rytmem, slovy*

### **kompetence komunikativní a sociální**

- *rozvíjení schopnosti formulovat své nápady a myšlenky a schopnosti vést dialog s ostatními ve skupině*
- *rozvíjení schopnosti naslouchat a dát prostor ostatním*
- *podpora skupinového rozhodování a týmové spolupráce*
- *nácvik prezentace na veřejnosti*

## **kompetence pracovní**

- *kreativita*

### **Postup:**

Účastníci se rozdělí do "gangů" - každý gang si vymyslí své jméno (pokud je čas, můžou si vyrobit svoje logo, vlajku a pod). Ve stanoveném čase (hodina) každý gang vymyslí svůj rap - podmínka je, že každý rap musí mít název a alespoň 6 slok po 3 až čtyřech řádcích a musí mít refrén. Následně proběhne prezentace jednotlivých rapů s nahráváním na video. Po prezentaci všech rapů proběhne hodnocení - na tabuli se napíše názvy všech gangů a každý účastník může dát jeden hlas (ne ale svému gangu). Po sčítání hlasů se vyhlásí výsledek a rozdají se ceny.

Pokud mají účastníci zájem, je možné pak videa umístit na server youtube.

## **2.3 výroba loga**

obdoba soutěže v rapu, skupiny vyrábějí svá loga

**Doba trvání :** 1 hodina

**Optimální počet členů skupiny:** 10 až 20

**Nároky na prostory:** klubovna

**Nároky na vybavení:** barvy, spreje, papíry (větší)

### **Přínosy aktivity pro účastníky**

Účastníci v rámci této aktivity rozvíjí a získávají následující kompetence.

#### **kompetence k učení**

- *nácvik práce se symboly, případně s textem*

#### **kompetence komunikativní a sociální**

- *rozvíjení schopnosti formulovat své nápady a myšlenky a schopnosti vést dialog s ostatními ve skupině*
- *rozvíjení schopnosti naslouchat a dát prostor ostatním*
- *podpora skupinového rozhodování a týmové spolupráce*

#### **kompetence pracovní**

- *kreativita*
- *rozvíjet vůli a trpělivost dokončit zvolenou aktivitu*

**Postup:**

Účastníci se rozdělí do skupin, každá skupina si zvolí své jméno a navrhne a vyrobí své logo. Před začátkem aktivity je vhodné ukázat například z internetu jak vypadají loga například hudebních skupin, fotbalových klubů a podobně.

**2.4 pustý ostrov**

Skupina společně na velký kus papíru kreslí / maluje sebe na pustém ostrovu

**Doba trvání :** 1 hodina

**Optimální počet členů skupiny:** 5 až 10

**Nároky na prostory:** klubovna

**Nároky na vybavení:** velké papíry (ideálně z flipchartu), barvy, tužky, fixy

**Přínosy aktivity pro účastníky**

Účastníci v rámci této aktivity rozvíjí a získávají následující kompetence.

**kompetence komunikativní a sociální**

- *rozvíjení schopnosti naslouchat a dát prostor ostatním*
- *podpora skupinového rozhodování a týmové spolupráce*
- *rozvíjení tolerance k ostatním*
- *rozvíjení skupinové soudržnosti*
- *schopnost prosadit se ve skupině*

**kompetence pracovní**

- *kreativita*

**Postup aktivity:**

Zadání: představte si, že jako skupina ztroskotáte na pustém ostrovu a můžete si ho zabydlet. Máte ale jenom omezený prostor, tak je potřeba se dohodnout, co tam postavíte, uděláte. Nejdříve nakreslete ostrov samotný, pak jej začněte zaplňovat dle svého uvážení.

Reflexe: tato aktivita může přinést různé pozitivní i negativní situace, je dobré si na závěr sednout v kolečku a dát prostor k reflexi - jaké to bylo, vadilo ti něco? něco sis uvědomil?

## **2.5 letecký pětiboj**

Skládání letadel z papíru dle vzoru, následné souboje letadel

**Doba trvání :** 1,5 hodiny

**Optimální počet členů skupiny:** 5 až 10

**Nároky na prostory:** klubovna, případně hřiště

**Nároky na vybavení:** papíry, tužky, barvy, metr

### **Přínosy aktivity pro účastníky**

Účastníci v rámci této aktivity rozvíjí a získávají následující kompetence.

#### **kompetence k učení**

- *poznávání, pozorování a vyhodnocování informací*

#### **kompetence pracovní**

- *pozornost, přesnost, trpělivost*

#### **Postup hry:**

Úkolem každého hráče je z papíru složit minimálně jeden model letadla. Můžou používat vlastní fantazii nebo návody, které jsou dostupné, například [ZDE](#). Složitější návody na modely skutečných stáhaček F-16 atd. jsou dostupné třeba na youtube. Všichni by měli mít dost času na výrobu, rychlejší hráči mohou zatím testovat svá letadla.

Pětiboj: U každé disciplíny bodujeme výsledky hráčů: 1. místo = 3 body, 2. místo = 2 body, 3. místo = 1 bod. Cílem je získat co nejvíc bodů. Pokud má hráč víc letadel, může do každé disciplíny nominovat jen jedno.

1. Let na dálku jedním hodem

2. Let na dálku 3 hody po sobě (něco jako trojskok) - hráč hodí letadlo do dálky, dojde kam spadlo a z tohoto místa opět hodí do dálky a pak ještě jednou...
3. Let na cíl jedním hodem - kdo se přiblíží nejbližšímu určenému cíli
4. Překážkový let - dostat se co nejmenším počtem hodů k určenému objektu, který je obklopen stromy či jinak obtížným terénem
5. Čas letadla ve vzduchu - které letadlo letí nejdéle

## **2.6 selfie souboj**

focení selfie dle zadání - hra o to, kdo splní nejvíce zadání

**Doba trvání :** 1 až dvě hodiny

**Optimální počet členů skupiny:** 5 až 15

**Nároky na prostory:** příroda, hřiště, les, okolí klubovny

**Nároky na vybavení:** každý účastník potřebuje svůj mobil s fotoaparátem, případně je možné soutěžit ve dvojicích

### **Přínosy aktivity pro účastníky**

Účastníci v rámci této aktivity rozvíjí a získávají následující kompetence.

#### **kompetence k učení**

- *poznávání, pozorování a vyhodnocování informací*

#### **kompetence pracovní**

- *kreativita*
- *vynalézavost*

#### **Postup hry:**

Jedná se o soutěž v disciplíně selfie. Cílem je splnit co nejvíc z vypsáních zadání (viz níže).

Soutěž uvedeme představením celého fenoménu selfie - ukažeme účastníkům pár zdařilých ukázek pořízených třeba vedoucím.

Hráči před začátkem obdrží zadání "s čím vším si musí pořídit selfie". Určíme také časový limit (cca 30 minut). Zadání je zcela na naší představivosti a možnostech



okolního prostředí, například:

- s dopravní značkou zákaz vjezdu
- s SPZ obsahující číslo "5"
- s podlahou/chodníkem
- s kolemjducím
- s místní pamětihodností
- hrátky s perspektivou (viz fotky lidí zdánlivě se opírajících o šikmou věž v Pise)
- se zvířetem
- s jiným hráčem v pozadí, který si právě pořizuje selfie
- volná kategorie

Vítězem je ten, kdo splní ve vymezeném čase nejvíc kategorií. Pokud je to remíza, hodnotí se originalita.

## **2.7 Příběh**

Vymýšlení příběhu, ke kterému je znám konec.

**Doba trvání :** 1 hodina

**Optimální počet členů skupiny:** 10 až 20

**Nároky na prostory:** klubovna

**Nároky na vybavení:** lístečky s vymyšlenými konci příběhů

**Přínosy aktivity pro účastníky**

Účastníci v rámci této aktivity rozvíjí a získávají následující kompetence.

**kompetence k učení**

- *práce s textem*
- *práce s tvrbou příběhu, dramatizace*

**kompetence komunikativní a sociální**

- *rozvíjení schopnosti formulovat své nápady a myšlenky a schopnosti vést dialog s ostatními ve skupině*
- *rozvíjení schopnosti naslouchat a dát prostor ostatním*
- *podpora skupinového rozhodování a týmové spolupráce*
- *nácvik prezentace na veřejnosti*

**Postup hry:**

Hráči jsou vylosováni do skupin po dvou (můžou i více) a vedoucí má třeba na 10 lístečcích (záleží na počtu hráčů) napsaný konec nějakého příběhu. Může to být třeba "a komín od té doby už nikdo neviděl" atd...

Hráči musí vymyslet a zahrát, co bylo před tím, ale zahrají i konec příběhu. Ostatní musí hádat o čem byl příběh a co měli hráči asi na lístečcích. Ti hráči, co předvádí, nesmí mluvit.

## **2.8 Ozvučení obrázku**

**Doba trvání :** 1 hodina

**Optimální počet členů skupiny:** 10 až 20

**Nároky na prostory:** klubovna

**Nároky na vybavení:** obrázky

### **Přínosy aktivity pro účastníky**

Účastníci v rámci této aktivity rozvíjí a získávají následující kompetence.

#### **kompetence k učení**

- *práce se zvukem*

#### **kompetence komunikativní a sociální**

- *rozvíjení schopnosti formulovat své nápady a myšlenky a schopnosti vést dialog s ostatními ve skupině*
- *podpora skupinového rozhodování a týmové spolupráce*
- *nácvik prezentace na veřejnosti*

### **Postup hry:**

Je třeba vybrat nějaké hezké a pro tuto hru vhodné obrázky, z kalendářů či časopisů. Menší skupinky hráčů si vyberou každá nějaký obrázek a k onomu obrázku mají za úkol vytvořit nějakou zvukovou kulisu. Co k tomu zúčastnění použijí, jak to provedou a tak dále záleží jen a jen na jejich fantazii. Nakonec své obrázky s kulisou samozřejmě všechny skupinky postupně představí ostatním.

### **3. aktivity podporující zdravý životní styl**

#### **3.1 bylinky**

Aktivita zaměřená na zpoznání léčivých vlastností bylinek

**Doba trvání :** 1 hodina beseda + 2 hodiny realizace

**Optimální počet členů skupiny:** 10 až 20

**Nároky na prostory:** klubovna, pak příroda

**Nároky na vybavení:** papíry, tužky, kartony (na výrobu herbáře), lepící páska, nůžky, varná konvice, hrnky - na výrobu čajů

#### **Přínosy aktivity pro účastníky**

Účastníci v rámci této aktivity rozvíjí a získávají následující kompetence.

#### **kompetence k učení**

- *získat nový pohled na péči o své zdraví*
- *praktické seznámení se s bylinami rostoucími v našem regionu včetně času sběru, pěstování, zpracování a způsobu použití*
- *podpora zájmu o přírodu*

#### **kompetence pracovní**

- *naučit se připravovat jednoduché nápoje či jídla z dostupných bylinek*

#### **Postup aktivity:**

##### **I. beseda o bylinkách**

V místnosti jsou po zemi rozházené kartičky s různými rostlinami. Každý si vezme jeden obrázek a na základě vzájemných diskusí o bylinách na obrázcích se žáci snaží sdružit do skupinek podle využití bylin (kašel-průdušky, zažívání, imunita, byliny do kuchyně, jedovaté a byliny na očistu organismu). Pokud si nevědí rady, mají stále k dispozici knihy o bylinách, kde si mohou v případě sporu vyhledat správné informace nebo se poradit s lektorem. Každá skupina následně představí svoje byliny.

2. společná procházka do přírody a sběr bylinek (je vhodné naplánovat předem, s ohledem na roční období a potřebujeme vědět, na kterých místech nějaké bylinky najdeme - ideální je například kopřiva, bez černý, lípa, medvědí česnek, heřmánek)

Následuje společné vaření a konzumace čaje z nalezených bylinek (případně, pokud je možnost kuchyňky, vaření bezinkového sirupu, chleby s máslem a medvědí česnekem apod.).

Možností je také založení vlastní bylinkové zahrádky v okolí klubovny.

## **4. aktivizační techniky**

### **4.1. papírová válka**

Účastníci se rozdělí na dvě stejně velké skupiny, každý dostane papír, který zmačká do papírové koule. Místnost se rozdělí (například křídou, páskou) na dvě poloviny a každá skupina se postaví do jedné poloviny. Po zaznění signálu k začátku souboje začne každá skupina házet své koule na druhou stranu a zároveň se snaží odhazovat i ty koule, které na jejich stranu hodil soupeř. Po ukončení hry vyhrává skupina, která má na své straně méně koulí.

### **4.2 chybějící židle**

Uprostřed místnosti je postaven kruh ze židlí, obrácených směrem ven, s tím, že v kruhu je o jednu židli méně, než je účastníků. Všichni účastníci stojí vně kruhu a obcházejí jej ve směru hodinových ručiček. když vedoucí zakřičí "stop" musí si všichni co nejdříve najít volnou židli na kterou si sednou. Ten na koho židle nezbyla, vypadává ze hry. Poté se odebere z kruhu jedna židle a pokračuje se dále. Tímto způsobem se hraje až do chvíle, kdy zbudou jenom dvě židle.

### **4.3 Jak se vede?**

Každý hráč zdraví ostatní slovy "jak se vede?" a přitom si s nimi podává ruku. Každý hráč si musí stále s někým potřásat rukou. Než se může druhého hráče pustit, musí

podat ruku dalšímu hráči. To znamená, že někteří budou současně potřásat rukou dvěma hráčům a budou muset čekat, až některý z nich nalezne někoho dalšího, komu by ruku podal.

#### **4.4. „Ať si vymění místa ti, co..“**

Obdoba hry na chybějící židle. Židle jsou ale obráceny doprostřed kruhu. Vedoucí začne výzvou: ať si vymění místa ti, co..." (například byli přes víkend na výletě). účastníci kteří splňují podmínku vstanou a musí si vyměnit místa navzájem. Mezitím se odebere jedna židle, tedy vždy zůstane jeden účastník stát uprostřed kruhu. tento pak vymýšlí další podmínku.

## **5. aktivity pro prevenci rizikového chování**

### **5.1 Předsudky**

**Doba trvání :** 40 minut

**Optimální počet členů skupiny:** do 20

**Nároky na prostory:** klubovna

**Nároky na vybavení:** kartičky s napsanými pojmy

#### **Přínosy aktivity pro účastníky**

Účastníci v rámci této aktivity rozvíjí a získávají následující kompetence.

#### **kompetence komunikativní a sociální**

- *rozvíjení schopnosti formulovat své nápady a myšlenky a schopnosti vést dialog s ostatními ve skupině*
- *rozvíjení schopnosti naslouchat a dát prostor ostatním*
- *podpora skupinového rozhodování a týmové spolupráce*

- *zamyšlení se nad vybranými pojmy a postoji k nim*

***Postup aktivity:***

Účastníci se rozdělí do 3 - 4 skupin, každá skupina dostane na kartičkách napsané pojmy týkající se sexuální problematiky (homosexualita, prostituce, pedofilie, incest, sexuální obtěžování, atd) a mají za úkol nejprve si kartičky přečíst (pokud nějakému slovu nerozumí, lektor jim ho vysvětlí)

Poté má každá skupina na zemi seřadit kartičky s pojmy tak, aby nejbližší k nim byl pojem, který jsou schopni jako skupina nejvíce akceptovat a nejdále od nich byl pojem, pro ně nejméně akceptovatelný. Nakonec se žebříčky všech skupin porovnávají a následuje diskuse, v níž by každá skupina měla umět obhájit své výsledky.

## **5.2 Kufr plný drog**

**Doba trvání :** 30 minut

**Optimální počet členů skupiny:** do 20

**Nároky na prostory:** klubovna

**Cíle aktivity**

- zopakovat a prohloubit znalosti o návykových látkách

***Postup aktivity:***

Modelová situace: skupina nalezne kufr, plný drog. Co v něm bude? co bude následovat?

Lektor se ptá, zapisuje řečené na flipchart, zároveň koriguje chybná fakta a mýty o drogách.

## **5.3. pokušitelé a váhavci**

**Doba trvání :** 30 minut

**Optimální počet členů skupiny:** do 20

**Nároky na prostory:** klubovna

**Nároky na vybavení:** kartičky s napsanými pojmy

#### **Cíle aktivity**

- podpora schopnosti argumentovat, odmítat a říkat "ne"

#### ***Postup aktivity:***

Účastníci se rozdělí do tří skupin. a každá si připraví argumenty proč je dobré brát drogy a naopak proč drogy nebrat. Poté si každá skupina vylosuje jeden z lístečků "Pokušitelé", "Váhavci a "Svědomí". Každá skupina si zvolí mluvčího, který se posadí do středu kruhu, před svojí skupinu. Zástupce pokušitelů má za úkol přesvědčit svou argumentací zástupce váhavců, aby začal brát drogy. Naopak mluvčí svědomí má váhavce od brání drog odradit. U celé hry se můžou mluvčí radit se zástupci své skupiny. Během hry se mají rozhodnout zástupci váhavců, jestli se přidají na stranu pokušitelů anebo na stranu svědomí. podle toho, či argumenty je více přesvědčily.

### **5.4 židle**

**Doba trvání :** 20 minut

**Optimální počet členů skupiny:** do 20

**Nároky na prostory:** klubovna

**Nároky na vybavení:**

#### **Cíle aktivity**

- podpora schopnosti argumentovat, zamyšlení se nad pozitivními alternativami k návykové látce, a nad možnostmi ukončení závislosti

#### ***Postup aktivity:***

Do kruhu se postaví židle a lektor určí, kdo na ní imaginárně sedí. Například kluk, který chce přestat kouřit. Ostatní účastníci mají za úkol mu poradit, jak by to měl udělat. Cílem hry je, aby si ti, kterých se toto téma týká, uvědomili co se s tím dá udělat. Je dobré nechat promluvit více účastníků.

### **5.5 Huličův test**

**Doba trvání :** 30 minut

**Optimální počet členů skupiny:** do 20

**Nároky na prostory:** klubovna

**Nároky na vybavení:** vytištěný formulář testu

#### **Cíle aktivity**

- uvědomění si potenciálního problému s kouřením marihuany

Postup:

formulář testu a návod na vyhodnocení je k dispozici na adrese

<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/19/3951/Skupinovy-program-pro-experimentujici-a-problemove-uzivatele-navykovych-latek>

Výsledky je vhodné rozdat vytištěné, ale taky přečíst a případně o nich diskutovat.

#### **Literatura:**

Jirásek, I. (2008). Zlatý fond her I. Praha: Portál

Macková, L., Nečas, M., Skácelová, L., Vranková, M. (2012). Skupinový program pro experimentující a problémové uživatele návykových látek. Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga.

PROSPE o.s. Sborník technik specifické drogové prevence

Ondrejko, P. (2002). Globalizácia a individualizácia mládeže. Bratislava: Veda - vydavateľstvo Slovenskej akadémie vied