



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„I my se potřebujeme uplatnit v životě“

CZ.1.07/1.2.11/02.0012

Metodika Programu sociálně psychologického tréninku pro děti připravující se na odchod z dětského domova



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**Program sociálně psychologického
tréninku pro děti připravující se
na odchod z dětského domova**

Kolektiv autorů:

Eva Holečková

Mgr. Markéta Černá

Ing. Kateřina Keresztesová

Miroslava Kunciterová

Dětský domov Aš

Vydáno v dubnu 2012, Dětský domov Aš

Titulní foto: Dagmar Paňhová

Tisk: Tiskárna Chládek

Upravily: Eva Holečková, Mgr. Anna Židův

Neprodejné

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Dětský domov Aš



Obr. 1 - Dětský domov Aš

Zdroj: Dagmar Paňhová

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Leden 2010 - duben 2012

„Sami cítíme, že to, co děláme, je jen kapka v oceánu. Ale oceán by byl menší, kdyby postrádal tyto kapky.“

Matka Tereza



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Obsah

Téma 1 - Úvod do „ počítačového světa“	8
Téma 2 - Bezpečný internet	21
Téma 3 - Hledám práci	31
Téma 4 - Kdo jsem?	42
Téma 5 - Hledám práci 2	48
Téma 6 - Hledám práci 3	61
Téma 7 - Partnerské vztahy a sex.....	70
Téma 8 - Čekáme miminko.....	85
Téma 9 - Manželství a registrované partnerství.....	95
Téma 10 - Řešení konfliktů	100
Téma 11 - Já a drogy.....	109
Téma 12 - Společenské chování	119
Téma 13 - Bydlení - smlouvy, nájem, podnájem.....	141
Téma 14 - Vánoce - zvyky, tradice.....	155
Téma 15 - Já a budoucnost.....	165
Téma 16 - Jak si zřídit osobní účet u banky.....	172
Téma 17 - Svět půjček a úvěrů	178
Téma 18 - Co mi projekt přinesl	189
Použitá Literatura	
Přílohy	



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Úvod

Dne 1. ledna 2010 byl v Dětském domově Aš oficiálně zahájen grantový projekt „**I my se potřebujeme uplatnit v životě**“ pod registračním číslem **CZ.1.07/1.2.11/02.0012** v rámci Operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost **1.2 Rovné příležitosti dětí a žáků, včetně dětí a žáků se speciálními vzdělávacími potřebami**.

Dětský domov Aš je zařízení, kam přichází děti, na jejichž umístění se hlavní měrou podílí selhání vlastní rodiny a přináší si mnoho osobnostních a vývojových problémů. Děti umisťované do domova jsou ve velké míře ohroženy nerovností - sociální a vzdělanostní, ve srovnání s dětmi z běžných rodin. Proto zařízení cíleně pracuje s touto skupinou ohrožených dětí a chce zvyšovat jejich rovnost, která směřuje k lepšímu uplatnění ve společnosti, na trhu práce i v soukromém životě. Z tohoto důvodu vzešla myšlenka vytvoření projektu, jako prostředku dosažení cílů, tedy k plynulé integraci umístěných dětí do vlastního života.

Hlavní cíl projektu je naplňován pomocí dílčích cílů:

1) Zvyšování kvality domácí přípravy dětí v návaznosti na školní výuku:

- používání speciálních výukových programů pro děti se specifickými poruchami učení,
- zlepšení přípravy žáků základních škol v návaznosti na školní výuku - možnost využití PC a softwaru pro domácí úkoly, zlepšování jazykových schopností, používání speciálního softwaru,
- zlepšení přípravy studentů středních škol na výuku - možnost využití PC a softwaru pro domácí úkoly, seminární práce, hledání zdrojů na internetu,
- zvyšování možnosti přípravy na studia vyšších odborných a vysokých škol, používání speciálního softwaru,
- cílená práce proškolených vychovatelek s dětmi v rámci jednotlivých rodinných skupin,
- samostatné využívání vybavení a softwaru.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

2) Cílená práce pedagogických pracovníků, ve spolupráci s lektory, s dětmi, které se připravují na odchod z domova do vlastního života a tím vytvoření rovných příležitostí:

pravidelné interaktivní programy přípravy na odchod ze zařízení - zvyšování klíčových aktivit - vybavit všechny děti souborem vědomostí, dovedností, postojů a hodnotami na úrovni, která je pro ně dosažitelná, a připravit je tak na další vzdělávání a uplatnění ve společnosti - spojených se zvyšováním užívání internetu před odchodem z domova do vlastního života (hledání zaměstnání, komunikace s úřady apod.).

3) Zlepšení komunikace jednotlivých pedagogických pracovníků dětského domova, v rámci rodinných skupin i s vedením domova:

- pomocí internetu a webových stránek rodinných skupin;
- pomocí supervize personálu zařízení;
- podporou dalšího zvyšování a prohlubování kvalifikace pracovníků zařízení.

Celkový výstup projektu má za úkol zvýšení kompetencí dětí domova, směřující k jejich lepšímu uplatnění ve společnosti, na trhu práce i v soukromém životě.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Téma 1 - Úvod do „ počítačového světa“

Cíl lekce

- ➡ Představení projektu a nastavení základních pravidel.
- ➡ Základní obsluha počítače a základní orientace na internetu.

Forma

- ➡ Workshop - teorie a obsluha počítače.

Hodnocení lekce

- ➡ Závěrečná reflexe lekce dětmi a lektory - co je na lekci dobrého, co lze udělat jinak.

1. Blok (celková délka 110 min)

„I my se potřebujeme uplatnit v životě“

doba trvání cca 60 minut

Na úvod představíme projekt, metodiky, lektory a účastníkům vysvětlíme, o čem projekt bude a proč a co vlastně budeme dělat. Představíme témata a časové období, kdy bude projekt probíhat.

Každé téma bude vždy na měsíc rozděleno do 4 bloků.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Témata, která společně budeme realizovat:

1. Počítačový svět
2. Bezpečný internet
3. Hledám práci
4. Kdo jsem
5. Hledám práci 2
6. Hledám práci 3
7. Partnerské vztahy a sex
8. Čekáme miminko
9. Manželství a registrované partnerství
10. Řešení konfliktů
11. Já a drogy
12. Společenské chování
13. Bydlení
14. Vánoce
15. Já a budoucnost
16. Jak si zřídit osobní účet u banky
17. Svět půjček a úvěrů
18. Co mi projekt přinesl

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„Seznamovačka“

doba trvání cca 30 minut

Stojíme v kruhu a jeden po druhém vyslovuje své jméno, ale místo příjmení doplní příslovce, které se hodí k jeho povaze nebo zálibám (př. Karel zpěvavý). Lze také využít pantomimy a své „charakteristické příjmení“ zahrát dramaticky. Další variací může být také vytvoření rýmu ke svému jménu.

„Jak bude probíhat blok?“

doba trvání cca 20 minut

Lektoři s metodiky představí jednotlivý průběh bloku. Na začátku každého bloku si vždy sedneme do kruhu a začneme tím, jak jsme se měli celý týden. Řekneme si, co se nám povedlo, případně nepovedlo, a jak se nám daří. Po úvodním kolečku lektoři vždy představí aktuální téma, které se bude probírat. Na závěr bloku vždy budeme hodnotit průběh lekce a vyplníme dotazník. Jeden blok bude dlouhý cca 100 minut max. 135 minut.

2. Blok (celková délka 90 - 95 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektoři také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

„Úvod do tématu“

doba trvání cca 30 minut

Lektoři představí téma: úvod do počítačového světa.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Počítače nejsou na světě dlouho a už stačily doslova obrůst legendami. Historie osobního počítače se začala psát později, než jste se narodili, a počítač, který nyní máte v rukou nebo na stole, je starý spíše pár měsíců než roků - přesto se zažila podivná představa o tom, že počítač je věc velice složitá, s obtížemi pochopitelná a vůbec se jedná o nástroj dnes sice nepostradatelný, ale o to více trápí značnou část populace. Prostě počítač je věc zlomyslná a svéhlavá.

Není tomu tak. Jako o každém současném stroji či přístroji (automobil, televize, audio přístroje) lze i o počítači říci, že je uvnitř konstruktivně velice složitý, ale ovládá se poměrně jednoduše.

A co znamená to poměrně? Asi tolik, že ovládání počítače není nic tak složitého, aby to nezvládl každý, kdo se rozhodne, že to zvládne, že se počítače nebude bát a že jeho zvládnutí věnuje čas a úsilí. Možná vám některá publikace bude tvrdit, že s počítačem budete pracovat za víkend - obávám se, že to není pravda. Přeci jen je třeba zvládnout určité množství pojmů a zásad, které jsou sice většinou velmi jednoduché, ale jejich praktické zvládnutí a zažití si nějakou dobu vyžádá. A navíc - práce s počítačem je praktická činnost (podobně jako řízení auta) a ideální stav je takový, kdy na jeho ovládání nemusíte myslet, kdy základní úkony děláte podvědomě.

„Diskuse“

doba trvání cca 40 minut

S účastníky vedeme diskusi na téma počítače. Kdo umí ovládat počítač z účastníků? Kdy si myslí, že počítače vznikly? V jaké zemi podle účastníků byl první počítač? V jaké profesi se počítač používal jako první? Účastníci sedí v kruhu a na otázky odpovídá jeden po druhém. V případě, že by docházelo k překřikování účastníků, dáme předmět jednomu z účastníků a vydáme pravidlo, že mluví pouze ten, co drží ten předmět např. tužka, pravítko apod.

Na závěr rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

3. Blok (celková délka 110 - 115 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektoři povídají také o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

„Základní terminologie“

doba trvání cca 90 minut

Lektoři se přesunou s účastníky k počítačům a tam společně budou probírat teorii příslušenství PC a jeho obsluhy.

Základní pojmy:

- Pro velkou část uživatelů není vždy důležité, jak počítač pracuje, či základní pojmy, ale pracují pouze s konkrétním programem a jeho ovládání se musí naučit. Po roce 2000 se mnoho změnilo. K počítači přicházejí lidé všech věkových skupin a počítače se staly cenově dostupnými téměř pro každého, jsou v práci i doma, práce s počítačem už není obvykle jen o jednom programu, připojení k internetu se stává samozřejmostí.
- **IT (Informační technologie)** - souhrnné označení pro obor telekomunikací a výpočetní techniky (vše týkající se zpracování a přenosu dat).
- **IS (Informační systémy)**
 1. Označení pro oddělení mající na starost IT ve velkých podnicích.
 2. Označení systémů pro sběr, uložení, zpracování a poskytnutí požadovaných dat (telefonní seznam, různé kartotéky, účetní programy. Ve velkých firmách to mohou být aplikace pro péče o zákazníky, řízení firmy atd.).



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- **Počítač** - stroj na zpracování dat vykonávající činnost dle vloženého programu či instrukcí. Současné počítače prošly od těch prvních mnoha přeměnami. Výsledkem je zmenšení velikosti počítačů, zvýšení výkonu, snadnější obsluha, snížení pořizovací ceny a větší nabídka programů. Počítačem může být označena pouze skříň nebo také celá počítačová sestava (včetně monitoru, klávesnice a myši).
- **Periferie** - přídatné zařízení připojované k počítači. Obvyklé rozdělení je na vstupní nebo výstupní.
- Vstupní zařízení slouží pro ovládání počítače a pro přenos dat do počítače. Příklad: klávesnice, myš, touchpad, tablet, dotykový displej, webová kamera, skener, gamepad, mikrofon.
- Výstupní zařízení slouží pro zobrazení dat z počítače. Příklad: monitor, data projektor, tiskárna, reproduktory.
- Vstupně-výstupní: zařízení komunikující s počítačem v obou směrech. Příklad: síťové karty, zvukové karty, modemy a externí zařízení pro přenos dat.
- **Počítačový program (program)** - soubor instrukcí a dat vytvořený programátorem pro sdělení počítači, co a jakým způsobem má dělat. Vlastnosti a funkce programu určují, co můžeme na počítači dělat.

Vytvoření programu - jednoduchý program může počítat matematické příklady. Zkušený programátor jej vytvoří během několika minut s pomocí několika řádků programového kódu. Složitější program jako jsou hry či aplikace pro psaní textů či jiné zpracování dat je tvořen tisíci až milióny řádky kódu a na tvorbě se podílí více programátorů v období i několik měsíců. Pro zjednodušení je termín "program" často označován jako software nebo softwarová aplikace.

- **Hardware** - pojem označující všechny počítačové komponenty (skříň počítače, monitor, klávesnice, myš, tiskárna, diskety, CD/DVD media a jiná zařízení a příslušenství patřící k počítači). Určuje všechno, na co lze sáhnout.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- **Software** - označení programového vybavení. Různé programy mají různé vlastnosti, chování, výhody a nevýhody. Obvykle se rozděluje software na aplikační a systémový. Programy nelze uchopit, lze je pouze používat či přenášet na disketách či CD. Bez programů je počítač jen hromadou šrotu bez užitku. Jako základní program, bez kterého se neobejdete, je operační systém.
- **Operační systém** - program (soubor více programů) umožňující základní komunikaci s počítačem. Bez OS není možné počítač používat, neboť zprostředkovává komunikaci mezi softwarem a hardwarem. Existuje mnoho druhů operačních systémů. Ještě o nich budeme mluvit. Nejznámější jsou Windows, MacOS a Linux.
- **Počítačová síť** - propojení mezi dvěma a více počítači přes kabel nebo nějaký druh bezdrátového spojení. Umožňuje sdílení informací a zařízení v síti mezi počítači a uživateli. Přes síť lze sdílet informace, ale i zařízení na jiných počítačích. Můžete tak pro více počítačů ukládat data na jiný počítač, sdílet jednu tiskárnu nebo CD-ROM.
- **Internet** - celosvětová počítačová síť. Několik stovek miliónů počítačů a počítačových sítí propojených mezi sebou. Někdy je také nazýván "sítí sítí" nebo "informační dálnice". Hlavním přínosem je přístup k obrovskému množství informací a různým službám zjednodušujícím elektronickou výměnu dokumentů a různé způsoby komunikace (text, hlas, video).

Jaké máme počítače?

- **Stolní počítač** (Personal PC) - počítač na stůl určený k umístění na jedno místo. Dle účelu může být pracovní stanicí i serverem.
- **Přenosný počítač (notebook / laptop)** - počítač určený na cesty s velikostí obrazovky od 14" po 20" s hmotností obvykle kolem 3kg. V porovnání s klasickým osobním počítačem přináší menší rozměry, ale vyšší cenu při nižším nebo stejném výkonu. Složitější je i výběr, rozšiřování a případný servis.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- **Kapesní počítače** - malé přenosné počítače určené na cesty. Existuje opět více druhů, např. PDA, handheld nebo Pocket PC. Kromě vlastností se obvykle liší především operačním systémem (Windows CE, Windows Pocket PC). Většina těchto počítačů má malou klávesnici nebo jsou bez klávesnice s dotykovou obrazovkou. Nejčastěji slouží jako malé diáře s možnostmi přístupu na internet a zjednodušenými aplikacemi pro kancelář, internet a e-mail.

Části počítačové sestavy Osobního počítače:

- **Monitor** - zobrazení informací. Bez monitoru nic neuvidíte a ani nic neuděláte. Liší se hlavně velikostí obrazovky a zobrazovací technologií, kde máme na výběr starší CRT (Cathode Ray Tube) nebo novější ploché LCD či plazmové monitory.
- **Skříň (case)** - obsahuje hlavní komponenty počítače. Bývá také označována jako systémová jednotka. Může mít různý vzhled, ale ten v žádném případě neurčuje vlastnosti počítače. Stejně skříně mohou obsahovat různé komponenty tvořící celý počítač, označovaný někdy jako počítačová sestava. Při koupi můžeme vybírat některou z navržených sestav od výrobce nebo si nechat sestavit počítač na přání. Teoreticky si může sestavit počítač z komponent téměř kdokoliv. Současné osobní počítače jsou ve skutečnosti stavebnice, kdy díly lze s určitými omezeními vyměňovat, a tím počítač vylepšit bez nutnosti kupovat zcela nový.
Součástí skříně bývá vypínač (někdy i hlavní vypínač na zdroji), tlačítko Reset a diody indikující práci disku a zapnutí počítače.
- Pokud zapínáme počítač, pak bychom nejdříve měli zapnout monitor a ostatní připojené komponenty a až nakonec počítač. Vypínání probíhá v opačném pořadí - nejdříve počítač, pak zbývající části.
- **Klávesnice** - vstupní periferní zařízení. Pro zadávání příkazů, psaní textů.
- **Myš** - polohovací zařízení. Umožňuje ovládání kurzoru na monitoru.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Operační systémy:

- **MS Windows** - Microsoft - nejrozšířenější systém firmy Microsoft. K ovládání se používá grafické rozhraní a ovládání s pomocí polohovacího zařízení (např. myši) a klávesnice. Nejnovější verzí je Windows Vista, který má nahradit Windows XP.
- **MAC OS** - operační systém firmy Apple pro počítače Macintosh a iMac od stejnojmenné firmy. Do roku 2006 platilo počítače Apple = počítače založené na procesorech architektury PowerPC. V roce 2006 se objevily první počítače vybavené procesory Intel a mnoho uživatelů má počítač od Apple používaný pro Windows i MAC OS.
- **Linux** - operační systém, který lze za určitých podmínek získat a používat zdarma pro soukromé i komerční využití. Existuje několik verzí (distribucí) s různými vlastnostmi. Velice oblíbený je pro servery, na stanicích v drtivé většině kraluje Windows. V porovnání s Windows jsou nejvíce zmiňovány: 1. Vyšší složitost pro nové uživatele. 2. Vyšší náklady na správu a administraci. 3. Velké rozšíření Windows a aplikací na něm používaných. 4. Menší počet programů určených pro Linux. 5. Horší podpora výrobců pro Linux.

Poznáváme a obsluhujeme počítač

Jak počítač pracuje:

- **Hardware** - jak počítač pracuje, odkud má své schopnosti? Počítač má tři hlavní technické díly - centrální procesor, operační paměť a disk (těm se spolu s dalšími součástkami říká hardware - tvrdé zboží).
- **Software** - výše uvedený hardware je oživen programy - nástroji pro naši práci (také se jim říká software - měkké zboží). Programy nám umožní psát, malovat, počítat, kreslit, evidovat, komunikovat, hledat informace, hrát si atd. atd. S jejich pomocí vzniká cíl naší práce - datový soubor neboli dokument (vlastní text, tabulka, kresba, zpráva elektronické pošty). Dokument tedy v tomto významu není jen text, ale třeba i obrázek.

Programy s technickými díly ve vzorné spolupráci způsobují, že výsledkem je skoro inteligentní „bytosť“ - mají v sobě myšlenky a nápady svých tvůrců - programátorů.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Základním programem, který techniku ožíví a umožní činnost všech ostatních programů, je operační systém (Windows).

Na závěr rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

4. Blok (celková délka 115 - 120 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

„Základní terminologie“

doba trvání cca 45 minut

Lektori se přesunou s účastníky k počítačům a tam společně budou probírat teorii příslušenství PC a jeho obsluhy.

Umístění počítačové sestavy:

Abyste mohli s počítačem dlouhodobě pracovat bez únavy hlavy, páteře nebo kloubů, je nutno umístit jej a uspořádat s rozvahou, a třeba přizpůsobit tomuto umístění i vybavení nábytkem. Podstatné je umístění klávesnice s myší a dále monitoru.

Stůl a monitor: nikde ne proti oknu

Při rozmisťování nábytku je třeba dbát zejména na postavení stolu vůči oknu. Stůl, na kterém je postavený monitor počítače, nesmí stát rovnoběžně s oknem. Pokud je umístěn proti oknu, velká světlá plocha působí rušivým dojmem a odvádí pozornost od monitoru. Ten je navíc méně kontrastní, což způsobuje jen další namáhání očí. Pokud byste naopak

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

seděli zády k oknu, dopadající světlo a odlesky činí monitor takřka nečitelným. Výška stolu by se měla pohybovat mezi 60 a 70 centimetry, podle výšky pracovníka. Horní hrana monitoru by měla být zhruba na úrovni očí. Odborníci doporučují, aby byl monitor co nejdále od zaměstnance, minimálně 30 cm a v optimálním případě 100 cm. Snížit odlesky na monitoru můžete také tak, že monitor nakloníte mírně vpřed. Další možností je snížit jas a zvýšit kontrast nebo použít filtr na obrazovku.

Máte na výběr? Zvolte LCD nebo notebook

Zdravý člověk z více než čtyř pětín vnímá svět zrakem, zbytek pak připadá na další smyslové orgány. Právě při dlouhodobé práci na počítači je přitom zrak nejvíce namáhanou částí lidského těla. Je to dáno minimálně dvěma faktory: zaostřením oka na jednu vzdálenost a špatným nastavením zobrazovacího zařízení.

To, že oko při pohledu na monitor zůstává dlouho dobu zaostřeno na určitou vzdálenost, samozřejmě není přirozené. Tento orgán je určen ke sledování okolí, kde jsou různé objekty v různé vzdálenosti. Fixace oka na neměnnou vzdálenost může po delší době způsobit vady zraku. Kdykoliv je to jen trochu možné, odvráťte zrak od monitoru a prohlížejte si okolí a vzdálenější objekty. Od věci také nejsou malé přestávky, kdy můžete nejen protáhnout tělo, ale také si udělat pár očních cviků.

Mnoho pro své oči můžete také udělat správným nastavením monitoru. Jas a kontrast by vždy měly odpovídat okolnímu prostředí. Během dne by jejich úroveň měla být větší, než ve večerních hodinách při umělém osvětlení. Mnoho uživatelů ani netuší, že za jejich rychlou oční únavu může nesprávné nastavení obnovovací frekvence monitoru. Kdo pracuje s 60Hz obrazem si koleduje o problémy. Nejméně by se tato hodnota měla pohybovat kolem 75Hz, optimálně 85 Hz a ideálně ještě více. To však platí pro klasické monitory s katodovou trubicí (CRT) a ne pro LCD, kde se obraz vytváří jiným způsobem.

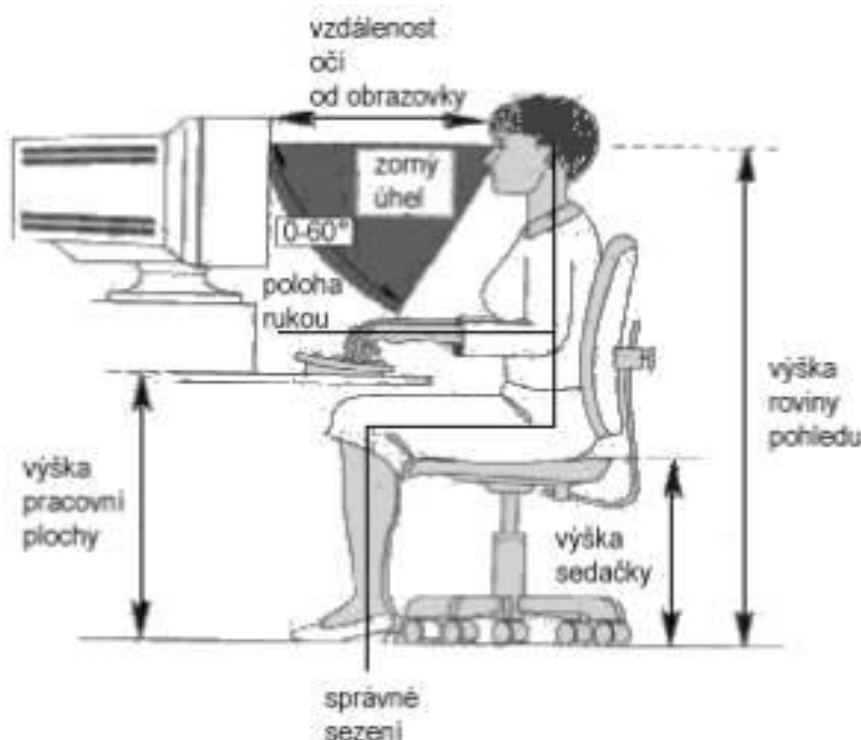
Právě LCD je k očím šetrnější, než CRT monitor. Je to dáno tím, že je obraz na LCD mnohem blíže zobrazení na papíru, než je tomu klasického monitoru. Na druhou stranu nemá některé vlastnosti, které někteří uživatelé vyžadují.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

I na obyčejné židli lze správně sedět

Základem správného a zdravého sezení je kvalitní židle. "Při výběru nového křesla je nejdůležitější, aby bylo otáčecí a mělo nastavitelnou výšku sedáku a popř. podpory pro páteř," radí doktorka Soukupová těm, kteří si mohou křeslo sami vybrat. Pokud ale nemáte na výběr, i obyčejná židle může zabezpečit zdravé sezení.

Správné sezení lze shrnout do jednoduchého hesla: samé pravé úhly. Chodidla jsou položena na zemi nebo na podložce (viz dále), mezi lýtky a stehny je pravý úhel, stejně jako mezi stehny a zády. Pravý úhel by měl být i mezi předloktím a paží. Dlaně by měly být ve stejné úrovni jako klávesnice. Doporučuje se, aby byly podloženy např. gelovou podložkou tak, aby byly spíše výše než klávesnice.



Obr. 2 - Pravidla pro správné sezení

Zdroj: Jak přežít práci s počítačem 3 [online]. [cit. 2010-05-08].

Dostupné z: <http://www.amu.cz/cs/info-sluzby/pocitacove-centrum-amu/zdravi-u-pocitace/hlavne-stul-spravne-sezeni-a-monitor-jak-prezit-praci-s-pocitacem-3>



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„Praktické nácviky obsluhy počítače“

doba trvání cca 50 minut

Lektoři zadají účastníkům samostatnou práci na PC a zadají úkoly:

1. zapnout, vypnout, správná poloha.
2. vytvoření vlastního textu.
3. vytvoření složky.
4. vytvoření dokumentu.
5. vytvoření zástupce na ploše.
6. odstranění souboru.
7. kopírování dat.
8. vytvoření vlastního emailu 9, vyhledávání na internetu.

Na závěr rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Téma 2 - Bezpečný internet

Cíl lekce

- ➡ Získání základních pravidel bezpečného používání internetu

Forma

- ➡ Workshop - seznámení s tématem - bezpečný internet, promítání filmu <http://www.seznamsebezpecne.cz/>, diskuze o filmu, diskuze o sociálních síti facebook, diskuze o komunikačních kanálech - skype, icq, lide.cz a různé chaty, praktická ukázka bezpečné komunikace na facebooku, skypu, icq, a jiné. Předání informací, kam se obrátit, když si nevím rady, nebo jsme se stali obětí šikany či jiné trestné činnosti, předání kopie.

Hodnocení lekce

- ➡ Dotazník - Bezpečný internet.

1. Blok (celková délka 105 - 110 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektoři také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Lektoři udělají úvod k tématu - bezpečný internet

doba trvání cca 20 minut

Žijeme v internetové době a každý z nás využívá internet, dovolím si tvrdit, že každý den minimálně hodinu. Internet je dobrým pomocníkem, ale může se stát i nebezpečným protivníkem. A záleží pouze na nás, jak se naučíme případnému nebezpečí vyhýbat.

„ Diskuse a promítání filmu“

doba trvání cca 65 minut

Pomocí diskuze se účastníků workshopu ptáme: „co si představuješ pod pojmem bezpečný internet?“ Po diskuzi promítneme film <http://www.seznamsebezpecne.cz/>, po filmu diskuze o filmu.

Na závěr, vždy po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

2. Blok (celková délka 110 - 115 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektoři také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

Desatero bezpečného internetu“

doba trvání cca 60 minut

Lektoři rozdají účastníkům workshopu vytištěné desatero bezpečného internetu a bod po bodu společně proberou, proč je důležité dodržovat ty to body.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Desatero bezpečného internetu

Pro Vaše bezpečí stačí dodržet pár důležitých, ale přitom jednoduchých zásad.

1. Nedávej nikomu adresu ani telefon. Nevíš, kdo se skrývá za monitorem.
2. Neposílej nikomu, koho neznáš, svou fotografii a už vůbec ne intimní.
3. Udržuj hesla k e-mailu i jinam v tajnosti, nesděluj je ani blízkému kamarádovi.
4. Nikdy neodpovídej na neslušné, hrubé nebo vulgární maily a vzkazy.
5. Nedomlouvej si schůzku na internetu, aniž bys o tom řekl někomu jinému.
6. Pokud narazíš na obrázek, video nebo e-mail, který tě šokuje, opusť webovou stránku.
7. Svěř se dospělému, pokud tě stránky uvedou do rozpaků nebo vyděsí.
8. Nedej šanci virům. Neotvírej přílohu zprávy, která přišla z neznámé adresy.
9. Nevěř žádné informaci, kterou na Internetu získáš.
10. Když se s někým nechceš bavit, nebav se.

„Diskuse“

doba trvání cca 30 minut

S účastníky vedeme diskusi, o tom jak se účastníci chovají na internetu. Lektori poprosí účastníky, aby v diskusi byli upřímní, zda dodržují desatero bezpečného internetu nebo, které body nedodržují a proč.

Na závěr, vždy po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

3. Blok (celková délka 90 - 95 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektoři povídají také o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

„Internet ovšem není pouze o komunikačních kanálech“

doba trvání cca 70 minut

Každý kdo využívá služeb internetu i rád „surfuje po síti“. Nejprve si objasníme pojem surfování po internetu. Účastníkům workshopu rozdáme vytištěné letáky, surfuj bezpečně. A probereme bod po bodu. Na závěr diskuze o pravidlech a o vlastních zkušenostech se surfováním.

Surfuj bezpečně

Internetem snadno a zábavně - základní tipy pro surfaře

Sociální sítě, kde se dozvíš o všech všchno, i to, co možná ani nechceš ☺. Video, hry a spousta dalších věcí, to je internet. Můžeš si z něj namíchat svůj vlastní koktejl a popíjet ho třeba i v mobilu kdykoliv se ti zamane. Napadlo tě ale někdy, že věci nemusí být tak růžové, jak se na první pohled zdá?

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tady je pro tebe pár tipů, jak se v online světě pohybovat, aby to pořád byla zábava!

1. Nikdy se sám nescházej s lidmi,

kteří jsi poznal při chatování nebo v sociální síti a nikdy předtím jsi je neviděl. Nikdy zkrátka nemůžeš vědět, kdo ten člověk na druhém konci drátu doopravdy je. Ze sympatické třináctileté Katky se ve skutečnosti může vyklubat šedesátiletý Josef nebo sedmnáctiletý Michal. Jestli se chceš s někým cizím setkat, vezmi s sebou vždycky někoho dospělého.

2. Chovej se na internetu fér.

Šíření pomluv a urážek v chatech, diskusních fórech nebo SMSkami rozhodně není v pořádku. Ani filmy natočené mobilním telefonem, které někoho ztrapňují nebo brutálně ponižují, jsou všechno jiné jen ne vtipné, zvláště když se vystaví třeba na YouTube. Naopak, říká se tomu kybernetická šikana, a to už není žádná legrace. Jestli jsi někdy něco takového zažil nebo se o tom dozvěděl, seber odvahu a řekni o tom rodičům nebo někomu dospělému, komu důvěřuješ. Můžeš dokonce podat trestní oznámení, šikana je totiž trestná. Informace ke kybernetické šikaně najdeš na www.protisikane.cz. Kyberšikanu, na kterou narazíš, můžeš ohlásit na www.horkalinka.cz. Jestli si nevíš rady, zkus se podívat také na www.pomoconline.cz. Tam ti poradí, co dělat, když se k tobě na internetu někdo nechová dobře nebo tě něco rozladí.

3. Neuváděj zbytečně své osobní údaje (jméno, adresu, telefonní číslo, fotografie nebo dokonce hesla).

Často totiž není jasné, co se s takovými údaji potom bude dít a někdo je může snadno zneužít. Když zveřejníš svou fotku, kdokoli si ji může stáhnout a ty nikdy nevíš, co s ní udělá. Proto si vždycky dobře rozmysli, jaké fotky dáváš na web. Jestli si chceš zřídit svůj profil třeba na Spolužácích nebo na Facebooku, nastav ho tak, že k němu budou mít přístup jen tví přátelé. Co je ale hlavně důležité: dávej pozor na to, co na internetu celému



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

světu o sobě prozrazuješ! O tom, že jsi členem sociální sítě, bys měl říct i rodičům. Některé portály mají dokonce i zvláštní informační sekci pro rodiče.

4. Nedůvěřuj všem informacím na internetu.

Na internet může kdokoliv napsat téměř cokoliv a nemusí to být vůbec pravda. Někdy ani není jasné, odkud informace jsou a kdo je vlastně zveřejnil. Největší a nejoblíbenější online encyklopedie www.wikipedia.org sice nabízí zajímavé věci, přesto ale buď i v tomhle případě kritický. Často stačí jenom porovnat informace z internetu s knihami, ve kterých se píše o stejném tématu. Teprve potom si můžeš být opravdu jistý tím, že informace jsou pravdivé a můžeš je použít třeba při přípravě do školy.

Představ si, že narazíš na webovou stránku, která nabízí skvělé vyzváněcí melodie, tapety na displej mobilu nebo nejnovější písničky, musíš ale zadat své telefonní číslo. Na to opravdu pozor!

5. Lákavé internetové nabídky, které se tváří, že jsou úplně zadarmo, mohou ve skutečnosti stát hodně peněz.

Skutečná cena za nabídku přitom není na první pohled vidět, je totiž někde napsaná titěrným písmem. Opatrný buď i při placení stránek s referáty. Když si nejsi jistý, je nejlepší se poradit s někým dospělým.

6. Nikdy neotvírej emaily a přílohy, když nevíš, od koho jsou, nebo co v nich je.

Nejlepší je hned je smazat. Takzvané spamy posílají cizí lidé, kteří někde na internetu získali tvoji emailovou adresu. Takové emaily bývají nebezpečné: většinou tě chtějí přimět k nákupu nějakého výrobku, mohou se ale snažit získat důležitá osobní data nebo dokonce šířit viry, které mohou poškodit tvůj počítač.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

7. Stahování hudby nebo filmů zadarmo je většinou nelegální,

v obchodě s CD a DVD přece také musíš za nové album zaplatit a peníze stojí i legální stahování hudby z internetových portálů. Když narazíš na bezplatnou nabídku, buď raději nedůvěřivý. Využití stažených nahrávek sice není trestné, dávej si ale pozor: pokud máš víc než jednu kopii, může se to považovat za šíření nebo dokonce prodej nahrávky, a to je porušení zákona, takže vypalovat kamarádům hudbu na CD může být nebezpečné. Jestli nechceš mít problémy, stahuj hudbu z placených internetových stránek a všechno budeš mít legální. Dávej si pozor i na P2P sítě. Ty fungují na principu sdílení, takže když stahuješ nějakou mp3, musíš sám nabídnout jiný soubor, a to už je trestný čin!

Každý člověk má právo na vlastní obraz, to znamená, že fotku kamaráda můžeš zveřejnit jen s jeho souhlasem.

8. Pokud tedy chceš na svém profilu v sociální síti nebo třeba na YouTube zveřejnit fotky nebo videa, kde jsou i jiní lidé, nejdříve se jich zeptej.

To samé platí i pro autorsky chráněný obsah, to znamená díla druhých lidí, jako je například hudba, filmy, texty, grafiky a spousta dalších věcí. Když je použiješ bez dovolení, může se ti to hodně prodražit.

9. Když ti při surfování na internetu připadá něco divné.

Například když narazíš na stránku s texty nebo obrázky, které ti nahánějí strach nebo jsou ti nepříjemné, rozhodně stránku ukaž někomu dospělému, komu důvěřuješ. Ten potom může proti takové stránce zakročit, například tím, že ho ohlásí na internetové horké lince (www.horkalinka.cz). Takové oznámení můžeš na horkou linku podat i sám, přispěješ tím k větší bezpečnosti na internetu. Můžeš také kontaktovat linku pomoci na www.pomoconline.cz.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Na závěr, vždy po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

4. Blok (celková délka 110 - 115 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

„Počítačová šikana“

doba trvání 80 minut

Lektori každému z účastníků rozdají čistý list papíru a tužku. Zadájí úkol:

Co si myslíte, že je počítačová šikana? Účastníci pracují samostatně. Když mají vše hotovo, sednou si zpět do kruhu a jeden po druhém ostatním sdělí svou představu, co si myslí, že je počítačová šikana. Lektori po vyslechnutí všech účastníků. Vysvětlí pojem počítačová šikana neboli kyberšikana a předají účastníkům informace, kam se obrátit pokud se setká na internetu s něčím podezřelým.

Kyberšikana (též **kybernetická šikana**, **počítačová šikana** či **cyberbullying**) je druh šikany, který využívá elektronické prostředky, jako jsou mobilní telefony, e-maily, pagery, internet, blogy a podobně. Řada jejích projevů může spadat do oblasti kriminálních činů. Její nejobvyklejší projevy představuje zasílání obtěžujících, urážejících či útočných mailů a SMS, vytváření stránek a blogů dehonestujících ostatní, popřípadě může kyberšikana sloužit k posilování klasických forem šikany, nejčastěji prostřednictvím nahrání scény na

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

mobilní telefon a jejího následného rozeslání známým dotyčného, popřípadě prostřednictvím vystavení na internetu. Zejména poslední varianta šikany může být extrémně nebezpečná - pokud se spojí s nějakou velmi ponižující situací, takovéto zveřejnění ponižujících materiálů obrovskému množství lidí (které nejde vzít zpět) mnohonásobně zvyšuje utrpení a trauma oběti, což na ni může mít extrémně neblahý dopad.

Kyberšikana je velkým problémem v řadě zemí. Řada zemí kvůli ní přijímá nové zákony a bezpečnostní opatření (např. Polsko filtruje na školních sítích přístup k internetu a zakáže dětem používat na školách mobilní telefony, Jižní Korea přijímá rozsáhlé restriktivní úpravy ohledně využití internetu), některé země už dokonce ustavily speciální policejní vyšetřovací týmy určené pro boj s kyberšikanou (např. Jižní Korea, kde kyberšikana představuje vážný celospolečenský problém). V USA je kyberšikana od roku 2006 federálním zločinem.

Kam se obrátit, když si nevím rady, nebo jsme se stali obětí šikany či jiné trestné činnosti.

Pokud se setkám na internetu s něčím podezřelým, platí pravidlo vždy to sdělit někomu dospělému! Pokud se bojím či se stydím, můžu se obrátit na ty to kontakty:

www.protisikane.cz, www.pomoconline.cz, www.horkalinka.cz, policie ČR 158.

„ dotazník“

doba trvání cca 15 minut

Lektoři rozdají účastníkům dotazník, abychom ověřili, zda byla lekce ohledně bezpečného internetu efektivní. Podle vás správnou odpověď zakroužkujte.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Dotazník

1. Je internet bezpečný?

ANO NE

2. I když nevím s kým si píšu, dám mu číslo na mobilní telefon?

ANO NE

3. Můžu na internet dát fotografii svého kamaráda či kamarádky?

ANO NE

4. Mé heslo k emailu může říci svému kamarádovi či kamarádce?

ANO NE

5. Můžu věřit všem informacím na internetu?

ANO NE

6. Můžu si s internetu stahovat vše, co mě napadne hudba, filmy, fotky?

ANO NE

7. Když se na chatu s někým seznámím, můžu se s ním sejít?

ANO NE

8. Můžu dát na internet fotografii či video s kamarádem či kamarádkou, když mám od nich souhlas?

ANO NE

9. Můžu otevřít email od někoho koho neznám?

ANO NE

10. Komu můžu říci, že mě někdo šikanuje či otravuje na internetu?



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Téma 3 - Hledám práci

Zaměstnání, jak ho hledat, kde a jak se hlásit do zaměstnání.

Cíl lekce

- ➡ Získat přehled o tom, kde a jak hledat zaměstnání; jak správně oslovit potenciálního zaměstnavatele.

Forma

- ➡ Workshop, diskuse, hra.

Hodnocení lekce

- ➡ Dotazník na konci lekce pro účastníky a lektory, rozhovorem průběžně během lekce.

1. Blok (celková délka 75 - 90 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Rozhovorem uvedeme účastníky do tématu:

doba trvání cca 10 minut

„Hledám práci.“ Tak tuhle větu vysloví během svého života každý z nás. Dostatek informací je základním předpokladem toho, abychom byli úspěšní. Cílem této lekce je seznámit každého z vás s tím, jak a kde hledat zaměstnání, jak správně oslovit potenciálního zaměstnavatele a co vše je důležité vědět předtím, než do samotného zaměstnání nastoupíte.

Účastníkům kurzu dáme 1 velký arch papíru a barevné tužky. Úkolem každého je napsat 2 slova, která se mu vybaví, řekneme-li „Hledám práci“. Napovíme - kde hledat, jak hledat a co je třeba mít připravené. Vedeme diskusi a volně přecházíme k následujícím bodům.

doba trvání cca 15 minut

1) Jak a kde hledat práci?

doba trvání 30 - 40 minut

Nejjednodušším způsobem hledání práce je „rozhození sítí“ v řadách svých kamarádů a známých. Ti nám mohou poskytnout informace o volných pracovních místech z jejich současného zaměstnání, případně mohli zahlédnout, či zaslechnout nějaký inzerát. Dalšími možnostmi jsou:

✚ **Internet** (více v podkapitole 1a).

✚ **Úřad práce** (více v podkapitole 1b).

✚ **Tisk** (denní tisk, inzertní časopisy, regionální noviny) - účastníkům rozdáme tisk s ukázkami inzerátů.

✚ **Rádiové vysílání** (lokální rádio).

✚ **Personální agentura.**

✚ **Přímé oslovení potenciálního zaměstnavatele.** Vyberte si společnost, ve které byste rádi pracovali a zjistěte si na jejich webových stránkách, zda nehledají zaměstnance, jejichž požadavky splňujete. Pak stačí telefonicky kontaktovat personalistu a postupovat dle jeho pokynů a samozřejmě zaslat kvalitní CV s průvodním dopisem. Některé



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

společnosti mají k dispozici „dotazníky“, které můžete vyplnit přímo na místě v sídle společnosti. „Nahrazují“ životopis. Vždy je ale lepší být připraven, připojit životopis neboli Curriculum vitae - CV, svědčí to o vašem opravdovém zájmu o práci (dali jste si záležet).

1a) Hledám práci hned, pomůže mi internet?

V souvislosti s rozvojem informačních technologií se možnosti hledání zaměstnání značně rozšířily. Internet nám přináší řadu výhod - dostupnost 24 hodin, zveřejněná pracovní místa ÚP, personálních agentur i přímých zaměstnavatelů, pravidelná aktualizace nabídek zaměstnání, přehlednost, možnost výběru dle konkrétních kritérií, rychlost. Volná pracovní místa zveřejňují také pracovní portály, které nabízejí zpravidla i další funkce, jako např. pracovněprávní poradnu, vzory CV a motivačních dopisů, kalkulačku mzdy.

Konkrétní pracovní portály naleznete např. na webových stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí. Odkaz: <http://portal.mpsv.cz/ikiosek>. Pokud si nezapomenete na adresu, stačí do vyhledávače napsat některé z klíčových slov: hledám práci, pracovní portál, práce.

1b) Úřad práce

Pokud hledáte práci, zamíří vaše kroky určitě i na úřad práce. Je tu proto, aby vám alespoň z části pomohl při hledání práce, případně při zajištění rekvalifikace. Co je však důležité!!! Nespoléhejte na to, že se zaregistrujete a pak už jen budete čekat, až úřad přijde s velkolepou nabídkou. Vy sami musíte být aktivní. Dobrá práce si vás sama nenajde.

Zároveň s registrací si žádáte o podporu v nezaměstnanosti. Úřad práce má své internetové stránky, registrovat se však musíte osobně - zaslání žádosti o zprostředkování zaměstnání poštou nebo elektronicky není možné. Registraci je nejlépe provést do 3 pracovních dnů po skončení zaměstnání, pak budete zařazeni do evidence ode dne následujícího po skončení zaměstnání¹. Pokud nesplníte zákonem stanovené podmínky, pro zařazení do evidence uchazečů, vydá o tom ÚP rozhodnutí.

¹ Např. pracovní poměr skončil 30. 9., potom se zajděte na úřad práce zaevidovat mezi 1. 10. až 3. 10., v evidenci budete od 1.10; v případě svátku nebo víkendu se lhůta o tyto dny prodlužuje.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Na stránkách MPSV je zdarma ke stažení „Příručka nezaměstnaného v roce 2010“:
http://www.mpsv.cz/files/clanky/8029/prirucka_nezamestnaneho_def.pdf

Pro registraci je nutné doložit následující:

-  Občanský průkaz.
-  Doklad o ukončení pracovního poměru.
-  Absolventi doklad o ukončení studia.
-  Máte-li, doložte také zápočtový list a potvrzení o výši průměrného výdělku, ELDP.

Na závěr, vždy po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

2. Blok (celková délka 90 - 105 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Praktická část:

doba trvání cca 50 - 60 minut

Na praktickou část rozdělíme skupinku na dvě. Na počítači se bude lépe pracovat v menší skupině. Účastníci se u počítačů vystřídají všichni.

Na internetu vyhledáme stránky úřadu práce a zkusíme vyhledat práci dle konkrétních kritérií. Např. - okres Cheb, vzdělání vyučen nebo s maturitou, plný pracovní úvazek.

Vyhledáme 3 velké pracovní portály. Jeden z nich si vybereme a vyhledáme brigádu v Karlovarském kraji.

Vedeme diskusi o vyhledávání pracovních míst na internetu. Bylo to jednoduché? Co působilo problémy při hledání?

doba trvání cca 20 minut

Na závěr rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

3. Blok (celková délka 85 - 90 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori povídají také o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

Jak správně napsat životopis (Curriculum vitae - CV)

doba trvání cca 30 minut

Životopis je zpravidla prvním kontaktem s vaším potenciálním zaměstnavatelem. Ten si na jeho základě udělá představu o tom, zda můžete být vhodným uchazečem na určitou

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

pracovní pozici. Je vaší vizitkou, dejte si tedy záležet na tom, aby zaujal, tj. byl napsán správně jak fakticky (uvádějte vždy jen pravdivé informace), formálně (v dnešní době je standardem strukturovaný životopis²), tak také gramaticky. Pokud si nejste jisti, neváhejte projít pracovní portály, webové stránky (stačí zadat heslo strukturovaný životopis) a nechte si poradit. Využijte některou ze šablon, vzorů.

Obecné rady:

- ✚ Životopis musí být stručný a výstižný. Měli byste si tedy vystačit s maximálně 2 stránkami A4 (ideálně 1, ale se všemi důležitými informacemi). Personalista potřebuje rychlý přehled o vašem vzdělání a praxi.
- ✚ Životopis musí „dobře vypadat“. Kromě fyzického vzhledu (žádné oslí uši nebo otisky prstů od svačiny) si dávejte pozor na gramatiku a pravdivost uvedených informací.
- ✚ Dosavadní praxi řadte od posledního zaměstnání k těm na začátku kariery.
- ✚ Budete-li přikládat k životopisu fotografii, zvolte portrétovou, tj. podobnou té co je uvedena např. na občanském průkazu. Rozhodně nepoužívejte fotografie z vašeho rodinného alba, tj. z dovolené, s rodinou nebo přáteli. Takové zaměstnavatele zajímat nebudou.

Ke zpracování byly využity informace portálu www.sprace.cz.

Struktura životopisu:

- 1) Osobní údaje.
- 2) Vzdělání + zvyšování kvalifikace (kurzy, rekvalifikace, školení).
- 3) Dosavadní praxe.
- 4) Jazykové a PC znalosti.
- 5) Ostatní znalosti a dovednosti.

² Žádné dlouhé věty, ale heslovité odkazy na vaše osobní údaje, vzdělání, předchozí zaměstnání, znalosti a dovednosti. Strukturovaný životopis umožní potenciálnímu zaměstnavateli rychlý přehled.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Ukázka vzorového životopisu (viz příloha č. 1) - diskuse

doba trvání cca 10 minut

Jak správně napsat průvodní (motivační) dopis

doba trvání cca 15 minut

K životopisu je vhodné přiložit tzv. **průvodní neboli motivační dopis**. Jeho úkolem je odlišit vás od ostatních kandidátů. Měl by personalistovi sdělit, proč právě vy jste tím správným kandidátem, kterého by měla firma zaměstnat. V žádném případě se nejedná o kopii vašeho životopisu, naopak, můžete zde uvést informace, které jsou důležité, ale do životopisu se nehodí. Vyzdvihněte své přednosti, uveďte své dosavadní úspěchy. Pokud máte kontakt na někoho, kdo s vámi pracoval, uveďte ho, může o vás personalistovi podat potřebné reference.

Průvodní dopis by měl být stručný (max. 1 stránka), ale zajímavý a výstižný. V úvodu napište, o jakou pozici se ucházíte a kde jste se o ní dozvěděli. V další části uveďte, čím jste pro firmu zajímaví, co jí můžete nabídnout, v čem pro ni můžete být přínosem. Na závěr zdvořile požádejte o osobní setkání a uveďte, kdy a jak vás může personalista kontaktovat.

Opět platí to, co u životopisu - pište fakticky, formálně a gramaticky správně.

Pokud si nevíte při psaní motivačního dopisu rady, neváhejte navštívit stránky některého z pracovních portálů, případně zadejte do vyhledávače heslo „motivační dopis“ nebo „průvodní dopis“. Několik si jich přečtěte a nechte se inspirovat.

Ukázka vzorového průvodního dopisu (viz příloha č. 2) - diskuse.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Přílohy k životopisu:

doba trvání cca 10 minut

Potenciální zaměstnavatel může chtít k životopisu doložit některé další dokumenty. Nejčastěji to bývá doklad o nejvyšším vzdělání (vysvědčení, diplom), osvědčení o zkouškách (např. u elektrikářů vyhláška 50), certifikáty (např. o složení jazykové zkoušky), výpis z rejstříku trestů apod.

Na závěr rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

4. Blok (celková délka 90 - 105 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

Opakování z minulého bloku. Jak správně napsat životopis a průvodní dopis viz blok 3.

doba trvání cca 10 minut

Praktická část:

doba trvání cca 60 -70 minut

Každý účastník si sepíše vlastní životopis a průvodní dopis k životopisu. Po vypracování diskutujeme o problémech při zpracování dokumentů.

Na závěr rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Příloha č. 1 - Ukázka vzorového životopisu

Životopis

Osobní údaje

Jméno a příjmení	Ing. Pavla Nováková
Kontaktní adresa	Dlouhá 54, 352 01 Cheb
Telefon	987 654 321
E-mail	pavla.novakova@abcdef.cz

Dosažené vzdělání

1998-2003	ZČU v Plzni, fakulta ekonomická
1991-1998	Gymnázium Aš

Doplňkové vzdělání

2002	Zertifikat Deutsch für den Beruf
------	----------------------------------

Pracovní zkušenosti

9/2006 - dosud	<i>Liška a syn, s.r.o.</i> Pozice: hlavní účetní Náplň práce: vedení účetnictví, vedení pokladny, účtování přijatých, vydaných faktur a interních dokladů, měsíční uzávěrka, daňová přiznání.
----------------	---

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

5/2003 - 8/2006

Účto cz, s.r.o.

Pozice: účetní

Náplň práce: účtování přijatých, vydaných faktur a interních dokladů, skladová evidence, měsíční uzávěrka.

Ostatní znalosti a dovednosti

Jazykové znalosti

Anglický jazyk

středně pokročilá znalost

Německý jazyk

pokročilá znalost

Počítačové znalosti

MS Windows, MS Office, Internet, HTML, PHP.

Řidičský průkaz

skupina B

Vlastnosti a zájmy

Flexibilita, komunikativnost, příjemné vystupování, sport, literatura.

V Chebu, 10. 10. 2010

Vlastnoruční podpis



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Příloha č. 2 - Ukázka vzorového průvodního dopisu k životopisu

Partner, s.r.o.

Opletalova 15

350 02 Cheb

V Chebu, 10. 10. 2010

Vážená paní Opatrná,

reaguji na Váš inzerát zveřejněný, dne 9. 10. 2010, na internetových stránkách Prace.eu. Jedná se o pozici hlavní účetní, o kterou bych se tímto ráda ucházela.

Vystudovala jsem vysokou školu ekonomickou, se zaměřením na podnikové finance a účetnictví. Pracovní zkušenosti jsem získala během více než sedmiletého působení na pozicích účetní a hlavní účetní. Svému zaměstnavateli mohu nabídnout pečlivost, spolehlivost, flexibilitu, zodpovědnost a ochotu učit se novým věcem.

Domnívám se, že mé znalosti a zkušenosti odpovídají požadavkům na výše uvedenou pozici. Neváhejte mne, prosím, kontaktovat kdykoliv, na níže uvedeném telefonním čísle nebo emailové adrese. Těším se na případné setkání.

S přátelským pozdravem

Ing. Pavla Nováková

Dlouhá 54, 352 01 Cheb

Tel.: 987 654 321

E-mail: pavla.novakova@abcdef.cz

Přílohy: Životopis

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Téma 4 - Kdo jsem?

Cíl lekce

- ➡ Získat nové poznatky o sobě samém.

Forma

- ➡ Workshop, diskuse, hra.

Hodnocení lekce

- ➡ Dotazník na konci lekce pro účastníky a lektory, rozhovorem průběžně během lekce. Účastníci si archivují výstup z lekce.

Pomůcky

- ➡ Bílé papíry, tužky, časopisy, lepidla, nůžky, fixy.

1. Blok (celková délka 100 - 105 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

Rozhovorem uvedeme účastníky do tématu:

doba trvání cca 25 minut

Osobnost je tajemná schránka, jejíž strukturu nelze dopředu určit. Lidská bytost se totiž tváří pobytem v lidské společnosti (to vystihuje pojem socializace), a společnost se utváří

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

sumou utváření jednotlivých bytostí. Vždy se stáváme součástí nějakého prostředí, obvykle SKUPINY (nejčastěji rodiny - to je primární socializační skupina). Skupina má obvykle nastavena nějaká pravidla - normy, a má určitou kulturu - to jak se projevuje a jaký má za sebou vývoj, v jakém kontextu vznikala a pokračuje. Ve skupině vždy zastáváme ROLE, nikoliv jednu roli, ale obvykle více rolí, které se mohou doplňovat (role souběžné) a také být protichůdné. Socializace člověka probíhá v několika dějích, základními ději jsou HRA, UČENÍ A PRÁCE, dále tzv. IMITACE, neboli nápodoba něčeho nebo někoho, a IDENTIFIKACE, neboli ztotožnění se s něčím nebo s někým. Socializovat se můžeme také pomocí sugesce (podvědomým působením) a přesvědčováním (domlouváním).

Důležité je, že:

-  chci k někomu patřit, to je přirozená tendence člověka,
-  blízcí starší lidé mi slouží jako modely, vzory pro mé chování,
-  blízcí lidé mají naplňovat mé potřeby a touhy, ovšem nikoliv ve smyslu, že jsou povinni pro mne udělat vše, co si umanu = stejně tak já mám naplňovat jejich potřeby a touhy,
-  má primární skupina tvoří mé sebe pojetí a sebe náhled.

Specifikem dospívání (puberty a adolescence) je hledání sama sebe = kdo jsem, kam patřím, kam jdu. Vliv sociální skupiny, ve které trávím nejvíce času, sílí. Rodina je sociální skupina, kterou v tomto věku opouštím, a sílí tedy vliv vrstevnické skupiny. U této skupiny ovšem záleží na jejím nastavení a normách v ní působících. Pokud je nastavena pro-sociálně, nevzniká riziko ohrožení rozvojem nežádoucích sociálních jevů. Vybírám si vzory a modely pro mé dospělé chování - z vrstevnické skupiny, ze společnosti a showbusinessu. V sociální skupině dochází k nastavení zrcadla - mohu se vidět „zepředu“ (obvykle v tom pohledu jak se vnímám já sám/sama), a mohu se vidět také „zezadu“, tedy z pohledu druhých lidí - to co já nevidím, nepostřehnu, nejsem si ochoten přiznat nebo je pro mne

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

těžké to přiznat. Osobnost je, jak bylo již řečeno, u každého člověka jiná, vlivy, kterými se utváří, jsou ovšem podobné. Formovat naši osobnost může mnoho faktorů - obvykle máme něco vrozeného (daného geneticky a biologicky) a něco získaného (dorůstáme do společnosti, která nás nějak formuje), vliv může mít i míra víry či ateismu v původní rodině či skupině, ve které vyrůstáme. Tzn. někdo je zvyklý využít svou víru v běžném životě - je to jeho přístup k životu, druhý člověk naopak toto nevyužívá a spoléhá se třeba na svůj rozum, intuici apod. Pokud máme v životě problémy, mohou také plynout z toho, kdo jsme a jak to prezentujeme před ostatními, můžeme před sebou utíkat, můžeme utíkat před minulostí i budoucností. Můžeme utíkat i před tady a teď.

Účastníkům kurzu dáme 1 arch papíru, časopisy, lepidlo, nůžky, barevné fixy. Úkolem každého je vytvořit koláž, která se mu vybaví, řekneme-li „to jsem já“. Vedeme diskusi o kolážích ve skupině. Co znamenají určité obrázky či barvy na koláži. Ve skupině se bavíme, zda jde z koláže poznat něco o autorovi. S účastníky se o tom bavíme, jak se jim koláž dělala, co u toho pociťovali, co je bavilo, co je třeba nebavilo a proč?

doba trvání cca 55 minut

Na závěr, vždy po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

2. Blok (celková délka 90 - 95 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Opakování z minulého bloku.

doba trvání cca 5 minut

Mám přání co s ním?

doba trvání cca 65 minut

Účastníkům dáme za úkol: nakreslete si na papír schodiště a do „patra“ si napište svoje přání: Chci se naučit ..., chci být...(povolání), chci ve svém životě změnit..., chci být dobrý/á v.... Až to budete mít, zamyslete se nad tím, co musíte udělat pro to, abyste si tohle přání mohli splnit a jednotlivé „kroky“ ke splnění svého přání si do schodiště vepište - může být, co krok, to schod. Následuje diskuse nad schodišti.

Na závěr rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

3. Blok (celková délka 115 - 120 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

Opakování z minulého bloku.

doba trvání cca 5 minut

Technika OSA ŽIVOTA spočívá ve vizualizaci a verbalizaci životního příběhu účastníka techniky. Techniku vedou min. 2 lektori znalí postupu, proškolení v této technice.

Výstupy z techniky:

- nakreslená osa života jako materiál, se kterým lze dále pracovat v průběhu výcviku.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Postup při technice:

Před započítím práce v technice je vhodné zařadit relaxační cvičení spojené s vnitřní vizualizací vlastního života a jeho běhu. Účastníci si mohou lehnout, pustíme relaxační hudbu a navodíme stav kontrolovaného hlubokého dechu s větší pozorností upřenou na výdechy („vydýchnu a uvolním se“). Dáme účastníkům instrukci, aby se ve svých vnitřních obrazech nyní zaměřili na jejich život. Začínají s vizualizací v okamžiku nyní a vrací se zpět do minulosti až k okamžiku početí.

Důležité je zkusit si vybavit opravdu důležité zážitky, které je v životě hodně ovlivnily.

Relaxujeme cca 5 minut, poté ukončíme vizualizaci života, a opět vrátíme pozornost na hluboký dech, tentokrát dáváme větší pozornost nádechům („každý nádech mi přináší energii“). Po této relaxaci jsou účastníci připraveni pro práci v technice.

Osa života

doba trvání cca 90 minut

Osa = Účastníci si čtvrtku rozdělí čarou na dvě poloviny v horizontálním směru. To je osa - na tuto osu dále načrtnou od sebe stejně vzdálené čárky v počtu let (kolik jim je let, tolik čárek udělají). Na začátku osy si nechají místo před první čárkou pro tzv. prenatální a postnatální život (osa tedy začíná v okamžiku početí a končí tím rokem, který nám nyní je). Čárky označí číslicí věku (1, 2, 3, ...). Nyní účastníci budou psát komentáře k událostem, které byly pro ně životně důležité. Napíší je vždy k čáře, která představuje věk, ve kterém se účastníkovi událost stala (např.: u 7. roku bude komentář = „nastoupil jsem do zvláštní školy, moc jsem se tam těšil, ale hodně mě to zklamalo, protože tam byla nuda, od té doby se nechci učit“). Na tuto část je potřeba více času na formulaci komentářů. Následuje diskuze nad osou společně se všemi účastníky.

Na závěr rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

4. Blok (celková délka 95- 100 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

Opakování z minulého bloku.

doba trvání cca 5 minut

Rodokmen

doba trvání cca 75minut

Každý účastník dostane arch papíru a tužku. Úkolem každého účastníka je nakreslit si rodokmen své rodiny. Do rodokmene napsat všechny rodinné příslušníky, o kterých účastník ví. Pokud možno i věk a jméno. Účastníkům nejprve ukážeme jak si rozvrhnout na papír graficky rodokmen. Nejprve začínáme od nejstarších členů rodiny např.: babička a dědeček a postupně rozvětřujeme až dolů k účastníkovi. Cílem této techniky je upozornit na to, že jako jedinec patřím do velkého seskupení a k sebezpoznání účastníků. Po namalování rodokmenu následuje diskuse. Každý účastník přečte svůj rodokmen a řekne, co na tvorbě rodokmenu bylo těžké a co ho na tvorbě překvapilo. Lektori se do diskuze o rodokmenech přidají. Společné poznávání, kdo má kolik sourozenců a z jak velké rodiny pochází. Technika je vhodná i k prohlubování vztahů ve skupině. Hlavním úkolem účastníků je představení svého rodinného rodokmenu. Při technice si lze uvědomit, že někam patřím. To, že jsem v dětském domově, neznamená, že nemám své místo ve společnosti a v rodině.

Na závěr rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Téma 5 - Hledám práci 2

Cíl lekce

- ➡ Získat přehled o tom, jak správně odpovídat na inzerát, jak se připravit na pohovor, jak postupovat, když získáme práci a co nás než začneme v novém zaměstnání pracovat. Součástí je také praktický nácvik pohovoru.

Forma

- ➡ Workshop, diskuse, hra.

Hodnocení lekce

- ➡ Dotazník na konci lekce pro účastníky a lektory, rozhovorem průběžně během lekce.

Potřebný materiál

- ➡ Kamera, papíry, tužky; účastníci věci potřebné k pohovoru - oblečení atp.

1. Blok (celková délka 100 - 105 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Úvod

doba trvání cca 5 minut

V předminulé lekci jsme v tématu „Hledám práci“ hovořili zejména o tom, kde a jak hledat práci, zkusili jsme si najít volná pracovní místa na internetu, dozvěděli se jak správně napsat životopis (CV) a motivační dopis a vyzkoušeli si jejich psaní. Tato lekce nám pomůže objasnit jak odpovídat na inzerát, čemu se vyvarovat, na co si dát pozor, jak se připravit na pohovor a v neposlední řadě nám poradí jak postupovat, pokud vysněné místo získáme a co můžeme čekat první den v práci.

Odpovídáme na inzerát

doba trvání cca 15 minut

Vybíráte-li vhodný inzerát, je důležité věnovat pozornost požadavkům potenciálního zaměstnavatele. Nemusíte splnit úplně všechny, nicméně čím více, tím lépe (minimálně tři čtvrtiny). Vhodné je také zvážit, na kolik splňujete určitý požadavek. Pokud zaměstnavatel vyžaduje perfektní znalost anglického jazyka slovem i písmem (např. z důvodu každodenní komunikace se zahraničním vedením) a vy víte, že si v kavárně neobjednáte ani kávu - asi to nebude to pravé místo, kam se hlásit. Naopak vyžaduje-li zaměstnavatel praxi 5 let a vy máte jen 4 roky, neměl by to být důvod, proč se nepřihlásíte.

Ten, kdo si zadal inzerát (firma, personální agentura) vás nemusí zařadit do výběrového řízení, pokud nedodržíte jeho pokyny. Takže si vždy důkladně pročtěte, jak se máte do výběrového řízení přihlásit a jaké údaje uvést!!!



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Ne všechny inzeráty jsou seriózní

Na internetu se můžete setkat i s podvodnými inzeráty. Na takové inzeráty je třeba si dávat pozor. Většinou jsou to nabídky slibující úžasný výdělek a téměř žádnou práci. Tito „zaměstnavatelé“ od vás na začátek požadují zaplacení různých poplatků, většinou „mizivých“ v porovnání s vašimi budoucími výdělky. Nicméně podmínky pro jejich získání nakonec až tak jednoduché a úžasné nejsou. Např. zaplatíte 40 tisíc a pak už jen každý měsíc získáváte další klienty (kteří opět zaplatí 40 tisíc) a z jejich poplatku např. 10% obdržíte. Kolik takových lidí seženete? Takovému typu nabídek říkáme tzv. letadlo.

Pokud nechcete naletět, dávejte si pozor na následující:

- ✚ Inzerát slibuje velké výdělky (způsob odměňování však není konkrétně uveden) a není z něj jasná pracovní náplň (činnost, kterou budete dělat).
- ✚ Inzerent po vás požaduje vstupní poplatek, zakoupení produktu.
- ✚ Pohovor neprobíhá v sídle společnosti, ale na jiných místech (restaurace, kavárna).
- ✚ Nemáte možnost si nabídku v klidu promyslet. Např. vzít si smlouvu domů a tam ji pročíst, poradit se s ostatními. Do podpisu smlouvy (ať již pracovní, či k zakoupení produktu) vás tlačí ihned v daný okamžik.

Pokud na takový inzerát narazíte, určitě se mu obloukem vyhněte!!!

Příprava na pohovor

doba trvání cca 30 minut

Představte si, že jste byli zařazeni do výběrového řízení na pracovní pozici, na kterou jste se hlásili. Co teď? Důležité je zaujmout, udělat dobrý dojem.

Otázka pro účastníky:

Jaké oblečení je vhodné zvolit na pohovor?



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vzhled je vizitkou každého z nás. Oblečení volíme podle toho, na jakou pozici se hlásíme. Vždy byste měli působit reprezentativně, nicméně ne na každou pozici je třeba přijít v kostýmu / obleku. Tento oděv je očekáván především na manažerských pozicích. Důležitou roli hraje čistota, příjemná vůně (pozor na přehnané používání parfému) a upravenost. Na zmuchlané tričko, módně potřhané kalhoty a boty špinavé od bláta tedy rychle zapomeňte. Vyvarujte se také příliš extravagantnímu oblečení, velkým výstřihům a extrémně krátkým sukním. Před samotným pohovorem ještě zkontrolujte, zda nemáte „oko na punčoše“, posunuté knoflíky na košili nebo schovaný límec na halence.

Otázka pro účastníky:

Co je podle vás důležité udělat, když se připravujete na pohovor?

Co dalšího je důležité?

✚ Zjistěte si co nejvíc informací k firmě a pozici, na kterou se hlásíte. Potvrdí to váš zájem.

✚ V klidu se doma připravte na otázky, které by vám mohl klást personalista, a zvažte, jak na ně odpovědět. Mezi nejčastější patří např.:

- Proč odcházíte ze současného zaměstnání?
- Proč se ucházíte právě o toto místo?
- Jaké jsou vaše silné a slabé stránky?
- Co považujete za svůj úspěch?
- Proč bychom si měli vybrat právě vás?
- Čeho byste rád dosáhl/a za 5 let?

✚ Připravte si otázky, na které byste se rádi zeptali. Např. detaily týkající se dané pracovní pozice, kdo bude váš nadřízený, otázku týkající se platu ponechte na personalistovi, ale mějte připravenou odpověď.

✚ Na pohovor přijďte včas (vždy alespoň o 5 minut dříve).

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

✚ Mějte připravené dokumenty, které si vyžádal personalista (pokud si žádné nevyžádal, mějte s sebou pro jistotu kopii závěrečného vysvědčení nejvyššího dosaženého vzdělání, osvědčení a certifikátů, případně máte-li referenci od bývalého zaměstnavatele).

✚ Vypněte telefon a odložte žvýkačku.

✚ Pohovor nechte vést personalistu. Nepřerušujte jej, odpovídejte pravdivě, vyjadřujte se slušně, nepoužívejte nespisovné výrazy. Máte-li otázku, nebojte se ji ve vhodnou chvíli vyslovit.

Jak asi bude pohovor probíhat?

doba trvání cca 10 minut

Pohovor může mít různou podobu. Může:

- 1) být jedno nebo více kolový (zpravidla jde o to, o jakou pozici se ucházíte, uchazeč o pozici manažera pravděpodobně projde několika koly, naproti tomu operátor ve výrobě jedním, maximálně 2.
- 2) probíhat s jedním nebo více představiteli společnosti (personalistou, vedoucím daného úseku, ředitelem).

Personalista (příp. jiná osoba, která vede pohovor) si bude ověřovat informace z vašeho životopisu, tj. jejich pravdivost (odborným testem, vedením části pohovoru v cizím jazyce, který ovládáte, dotazy a doplňováním údajů, které v životopise chybí. Kromě toho jej zajisté bude zajímat, proč se o danou práci ucházíte, jakou máte finanční představu, jaké jsou vaše silné a slabé stránky. Na podobné dotazy je vždy lepší mít připravenou odpověď, abyste nebyli zaskočeni. Pokud to daná pozice vyžaduje, může vás personalista nechat vyplnit osobnostní nebo psychologické testy.

Účastníkům rozdáme lístečky, na které napíší 3 vlastnosti, kterých si na sobě váží a 3 vlastnosti, které považují za svou slabou stránku. Jednotlivé odpovědi procházíme a ptáme se dále proč dané vlastnosti.

doba trvání cca 20 minut

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Součástí každého pohovoru by měl být i prostor na vaše dotazy. Nebojte se tedy zeptat na vše, co vás zajímá (např. jaká bude vaše pracovní náplň, kdo bude vašim nadřízeným, jaká bude pracovní doba, jaké benefity vám zaměstnavatel nabízí).

Na závěr lekce upozorníme účastníky, že v příštím bloku bude probíhat „Pohovor na nečisto“. Zadáme pozice, o které se mohou ucházet, a sdělíme, že součástí pohovoru bude dodržení výše uvedených doporučení (tj. vhodné oblečení, upravenost, připravené dotazy, dokumenty).

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

2. Blok (celková délka 110 - 115 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

Praktická část:

doba trvání cca 90 minut

Pohovor na nečisto. Účastníci si společně s lektory vyzkouší pohovor na nečisto, za výše uvedených doporučení. Lektori představují zástupce společnosti, u které se účastníci uchází o vybranou pozici - kladou dotazy a zároveň hodnotí, kdo by u pohovoru uspěl a proč. Všímací si předností i nedostatků a v následujícím bloku, kdy bude probíhat hodnocení, na ně upozorníme. Účastníky nahráváme na kameru.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

3. Blok (celková délka 105 - 110 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

Hodnocení:

doba trvání cca 90 minut

V tomto bloku hodnotíme blok předchozí, tj. pohovory na nečisto. Využíváme přitom video záznamů - účastníci vidí sami sebe v akci, mohou hodnotit své vystupování, chování, odpovědi. Můžeme názorně poukázat na přednosti, správné vystupování, ale i chyby a nedostatky u pohovoru. Dále vedeme diskusi na toto téma, tj. co činilo účastníkům při pohovoru problémy, jak se cítili; snažíme se docílit toho, aby zhodnotili sami sebe.

4. Blok (celková délka 110 - 115 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

(Ne)**NAŠEL** jsem si práci

doba trvání cca 30 minut

V minulých blocích jsme se seznámili s tím, jak se správně ucházet o zaměstnání, jak oslovit zaměstnavatele, jak úspěšně projít pohovor. Představme si, že celý tento „maraton“ už máte za sebou a nyní netrpělivě čekáte, až vám zazvoní telefon a vy se dozvíte, zda vás vybrali na pozici, o kterou jste se ucházeli. Mohou nastat dvě situace:

1) **Nevybrali vás.** Pokud vás nevybrali, nezoufejte. Nemusí to nutně znamenat, že jste něco pokazili. Poděkujte personalistovi za jeho čas i negativní odpověď, využijte příležitosti a zeptejte se, proč jste nebyl/-a vybrán/-a. Důvodem bývá nejčastěji výběr jiného kandidáta, který splňuje požadavky potenciálního zaměstnavatele lépe (např. má delší praxi, lepší reference, ovládá lépe cizí jazyk), případně to, že vy nesplňujete některý z jeho požadavků. V každém případě, zvažte personalistovu odpověď a je-li rozumná, berte ji jako poučení pro další výběrové řízení.

2) **Vybrali vás.** Výborně, pak jste prošli výběrovým řízením úspěšně a zaměstnavatel s vámi bude chtít uzavřít pracovní poměr a podepsat pracovní smlouvu.

Pracovní poměr

Veškeré pracovněprávní oblasti upravuje tzv. Zákoník práce (zákon č. 262/2006 Sb., ve znění pozdějších předpisů). Pracovní poměr se zakládá pracovní smlouvou mezi zaměstnancem a zaměstnavatelem, která musí být písemná a musí obsahovat:

- a) druh práce, který má zaměstnanec pro zaměstnavatele vykonávat,
- b) místo nebo místa výkonu práce, ve kterých má být práce vykonávána,
- c) den nástupu do práce.

Další náležitosti, které nemusí být obsaženy ve smlouvě, ale zaměstnavatel je povinen s nimi zaměstnance seznámit do 1 měsíce od nástupu, jsou obsaženy v § 37 ZP.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vzor pracovní smlouvy dnes najdete bez problémů na internetu. Stačí zadat klíčová slova „pracovní smlouva - vzor“.

Otázka pro účastníky:

Co si myslíte, že bude následovat, pokud vás zaměstnavatel vybral?

- 1) Setkání se zaměstnavatelem, upřesnění podmínek pracovního poměru (např. druh a místo výkonu práce, týdenní pracovní doba a její rozvržení, přestávky, délka dovolené, mzdové podmínky).
- 2) Seznámení s vašimi právy a povinnostmi, jakožto zaměstnance, vyplývajícími z pracovního poměru a z povahy práce na příslušném pracovním místě.
- 3) Zodpovězení vašich dotazů.
- 4) Vstupní lékařská prohlídka u závodního lékaře.
- 5) Podepsání pracovní smlouvy. Doložení dokladů, které zaměstnavatel požaduje (např. zápočtový list, doklady o vzdělání - pokud je nevyžadoval dříve, výpis z rejstříku trestů).
- 6) Školení bezpečnosti práce a požární ochrany.
- 7) Seznámení s pracovištěm a ostatními pracovníky dané organizační jednotky (např. oddělení, směny).
- 8) Zaškolení na dané pracovní místo, je-li to třeba speciální školení, které je pro výkon daného pracovního místa nezbytné, např. obsluha vysokozdvizného vozíku, obsluha tlakových nádob.

Nyní s účastníky probereme nejdůležitější pojmy týkající se pracovněprávního poměru. U každého pojmu se účastníků zeptáme, zda ví, co znamená - pokusíme se, aby sami zformulovali odpověď. Nepodaří-li se, pojem objasníme.

doba trvání cca 20 min.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Pojmy:

✚ Zkušební doba - slouží oběma stranám (zaměstnanci i zaměstnavateli) k tomu, aby si ověřily, zda jim pracovní poměr vyhovuje. Musí být sjednána písemně a nesmí přesáhnout dobu tří po sobě jdoucích měsíců ode dne vzniku pracovního poměru, jinak je její sjednání neplatné. Nesmí být dodatečně prodlužována. V průběhu zkušební doby mohou obě strany zrušit pracovní poměr písemně z jakéhokoliv důvodu nebo bez uvedení důvodu. Oznámení o zrušení pracovního poměru musí být písemné a má být doručeno druhé straně zpravidla alespoň tři dny přede dnem, kdy má pracovní poměr skončit.

✚ Pracovní poměr na dobu neurčitou - pokud není ve smlouvě stanoveno jinak, je pracovní poměr uzavřen na dobu neurčitou.

✚ Pracovní poměr na dobu určitou - pracovní poměr, není-li prodloužen, končí dnem, který je uveden ve smlouvě.

✚ Dohoda o provedení práce - rozsah práce, na který se dohoda o provedení práce uzavírá, nesmí být větší než 150 hodin v kalendářním roce. Do rozsahu práce se započítává také doba práce konaná zaměstnancem pro zaměstnavatele v témže kalendářním roce na základě jiné dohody o provedení práce. Zaměstnanec platí pouze srážkovou daň 15%, zdravotní ani sociální pojištění se neodvádí.

✚ Dohoda o provedení pracovní činnosti - není možné vykonávat práci v rozsahu překračujícím v průměru polovinu stanovené týdenní pracovní doby. Zaměstnanec odvádí zdravotní a sociální pojištění i zálohu na daň.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Křížovka

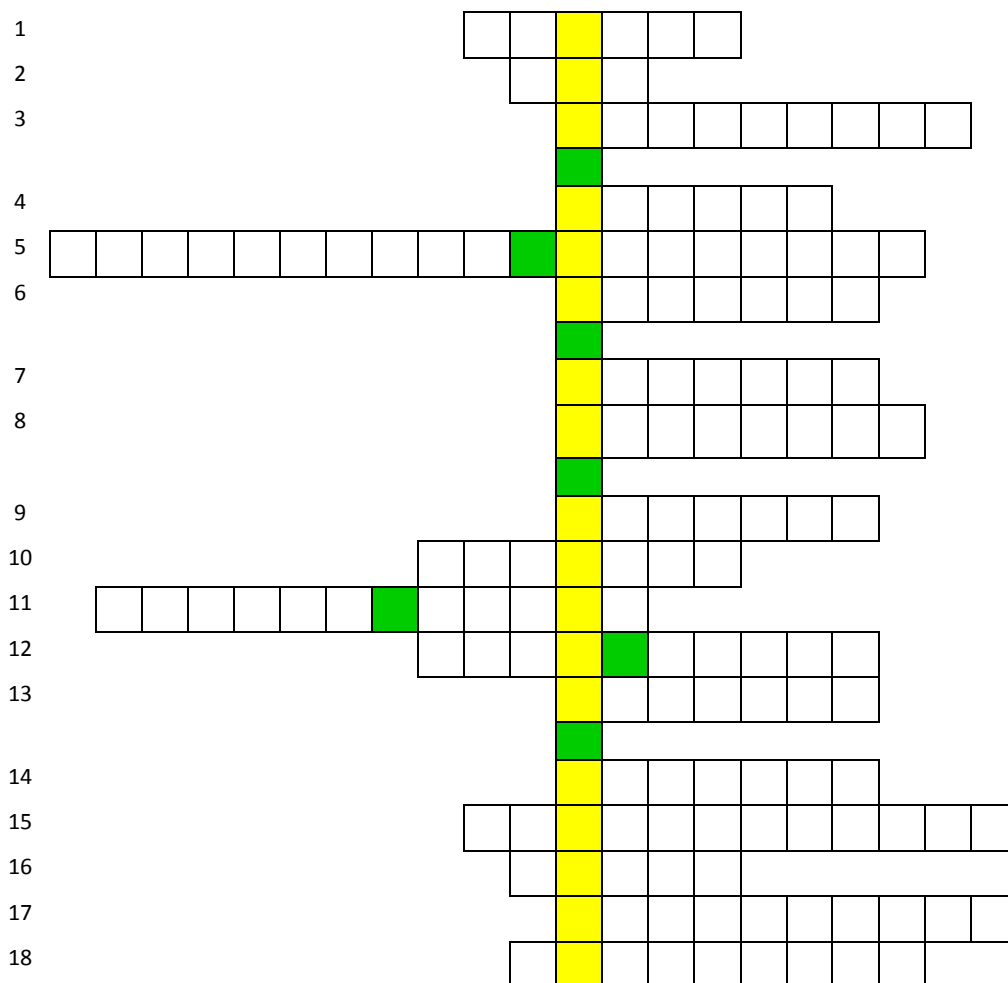
doba trvání cca 20 minut

Účastníci si touto formou opakuji získané znalosti. Po vyplnění projdou lektori s účastníky správné odpovědi. Tajenka: **Vím, jak si najdu práci.**

Správné odpovědi:

1. Noviny. 2. Tří. 3. Motivační. 4. Jazyku. 5. Personální agentura. 6. Kontakt. 7. Smlouvu.
8. Internet. 9. Inzerát. 10. Letadlo. 11. Osobní údaje. 12. Úřad práce. 13. Určitou. 14. Pohovor.
15. Personalista. 16. Rádio. 17. Certifikát. 18. Životopis.

Křížovka





evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- 1) Zdroj, kde mohu hledat práci.
- 2) Na úřad práce je nejlépe se zaregistrovat do ... dnů po skončení zaměstnání.
- 3) K životopisu přikládám průvodní neboli ... dopis.
- 4) Zaměstnavatel může požadovat znalost cizího ...
- 5) Jedna z institucí, která mi může pomoci najít práci.
- 6) Aby mi mohl zaměstnavatel zavolat nebo napsat, nesmím zapomenout uvést na sebe ...
- 7) Pokud se mnou zaměstnavatel uzavře pracovní poměr, podepíší pracovní ...
- 8) Zdroj, kde mohu hledat práci.
- 9) Hledá-li firma zaměstnance, zadá si do novin (na internetu) ...
- 10) Jak říkáme typu nabídek práce, které slibují velké výdělků, téměř žádnou práci a požadují zaplacení poplatku?
- 11) Název prvního bloku životopisu, kde uvádím informace o své osobě (jméno, kontakt, bydliště).
- 12) Kam se zaeviduji, pokud jsem bez práce?
- 13) Je-li den ukončení pracovního poměru uveden ve smlouvě, hovoříme o pracovním poměru na dobu...
- 14) Potenciální zaměstnavatel, předtím, než se mnou uzavře pracovní poměr, se mnou povede ...
- 15) Pohovor nejčastěji vede...
- 16) Zdroj, kde mohu hledat práci.
- 17) Doklad, který prokazuje, že jsem absolvoval/-a např. jazykovou zkoušku, se nazývá...
- 18) Ucházím-li se o zaměstnání, zasílám zaměstnavateli dokument, kterému se říká...



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Shrnutí:

doba trvání cca 20 minut

Závěrem vedeme diskusi týkající se témat „Hledám práci a Hledám práci 2“. Co účastníkům lekce daly? Co si pamatují? Co je bavilo? Co se jim nelíbilo? Mají pocit, že získané informace někde uplatní? Stejně tak, se vyjádří lektori, jak byli spokojeni s prací účastníků, co hodnotí pozitivně a co negativně.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Téma 6 - Hledám práci 3

Cíl lekce

- ➡ Prohloubit zejména praktické dovednosti z 3. a 5. lekce tak, aby se účastníci pohovorů neobávali a získali větší jistotu. Součástí je i seznámení s psychologickými testy, tj. jaké informace potenciální zaměstnavatel touto cestou získá + praktická ukázka testu.

Forma

- ➡ Workshop, diskuse, hra.

Hodnocení lekce

- ➡ Dotazník na konci lekce pro účastníky a lektory, rozhovorem průběžně během lekce.

Potřebný materiál

- ➡ Kamera, papíry, tužky; účastníci věci potřebné k pohovoru - oblečení.

1. Blok (celková délka 100 - 105 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Úvod

doba trvání cca 20 minut

Již jsme si řekli mnohé k pracovnímu pohovoru. Proč jej absolvujeme, jak probíhá, jak se na něj připravit, co si s sebou přinést. Pohovor samotný však neumožňuje potenciálnímu zaměstnavateli odhalit všechny důležité schopnosti, dovednosti a zkušenosti, které uchazeči mají. Zejména osobnostní rysy hrají u některých pracovních pozic důležitou roli. Například manažer, kterému je podřízena určitá skupina lidí, by měl mít schopnost vést lidi, rozhodovat, rozdělovat pracovní úkoly apod. Absence těchto vlastností může způsobit chaos na pracovišti, demotivaci podřízených, neplnění pracovních úkolů, proto je důležité jim věnovat pozornost. A pohovor tyto vlastnosti ne vždy odhalí. V některých případech tak tvoří nedílnou součást pohovoru také tzv. testy pracovní způsobilosti. Je důležité říci, že tyto testy by měly být vždy jen doplňkovým nástrojem výběru pracovníků.

Mezi nejčastější typy těchto testů patří:

- a) **Testy inteligence** - jejich úkolem je odhalit některé schopnosti uchazečů - prostorové vidění, rychlost vnímání, paměť, verbální schopnosti.
- b) **Testy schopností** - používají se k hodnocení existujících i potenciálních schopností uchazeče, včetně předpokladů jejich rozvoje. Jsou zaměřeny např. na manuální zručnost, prostorovou orientaci.
- c) **Testy znalostí a dovedností** - tyto testy ověřují hloubku znalostí a ovládnutí odborných návyků získaných ve škole nebo v průběhu pracovní kariery. Příklad uchazeč se účastní výběrového řízení na pozici manažera financí. Součástí může být test účetních znalostí. Jiný uchazeč se účastní výběrového řízení na pozici obchodního zástupce pro západní Evropu a požadavkem je anglický a německý jazyk - testují se jazykové znalosti.
- d) **Testy osobnosti** (psychologické) - jsou zaměřeny na základní rysy povahy uchazeče. Jejich cílem je získat základní informace o povaze uchazeče, tj. zda se jedná o extroverta x introverta; zda je spíše racionální nebo spíše emotivní, jak jedná ve stresových situacích, jakým způsobem se nejspíš bude chovat na pracovišti. Mohou poukázat na jeho silné

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

stránky i slabiny. Testy jsou většinou koncipovány jako dotazník - uchazeč odpovídá, jaké předměty či situace jsou pro něj zajímavé, akceptuje je, a které naopak odmítá. Problémem může být validita a spolehlivost těchto testů, proto je vhodné je vždy doplnit rozhovorem s psychologem.

e) **Skupinové metody výběru pracovníků** - nejčastěji je skupině uchazečů zadán nějaký úkol, který mají společně vyřešit. Každý sám za sebe přijme určitou roli - někdo má tendence vést a koordinovat tým, jiný spíše splnit zadané úkoly. Personalista tyto vlastnosti sleduje.

U písemných testů platí, že se v nich mohou opakovat stejné otázky několikrát. Cílem je zjistit, zda na ně uchazeč odpovídá podle pravdy (tudíž pokaždé stejně) nebo ne. Zejména u testů osobnosti je tak vhodné odpovídat pravdivě, neboť prakticky není možné se plně „uhlídat“.

Doplňkem testů může být také malování obrázků. Příkladem takové formy testování je tzv. Baumtest. Ten si uchazeči ve zjednodušené formě vyzkouší (jedná se o stručné a orientační schéma interpretace kresby, nikoliv o jeho celé znění).



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Test kresby stromu - Baum test

doba trvání cca 60 minut

Baum test je jednoduchá kresebná metoda, která vypovídá mnohé o osobnosti člověka. Slouží k rychlé orientaci o charakteru a schopnostech člověka. Většinou bývá doplňkem, pomocnou technikou grafologického rozboru. Při kresbě stromu dává jedinec najevo především skryté osobní postoje, kterých si nemusí být zcela vědom, zobrazuje sám sebe takového, jaký opravdu je. Odhaluje svou minulost, například i to, jak se staví ke své budoucnosti.

U kresby stromu se vykládají tři hlavní symboly: kořeny a pata kmene, kmen a srdce stromu (přechod kmene a větví) a koruna a větve.

Účastníkům rozdáme čisté listy papíru a tužky. Necháme je nakreslit libovolný nejuhličnatý strom a poté hodnotíme dle následujících kritérií.

Velikost stromu x celkový dojem

Kresba je minimalistická, strom je odbytý - jedná se o projev nedůvěřivosti a obrany.

Sledujeme relativní velikost stromu vzhledem k ploše (průměrná je 70%). Osoba, která nakreslí velký strom, přisuzuje celkově větší hodnotu sobě a svým zájmům, než světu, ostatním lidem a okolí; opačně je tomu u osoby, který nakreslí malý strom.

Tlak x tahy kresby

Vysoký tlak na kresbu vyvíjí zejména rázné a tvrdohlavé povahy, osoby nesmělé, vyhýbající se konfliktům naopak. Lidé vyrovnaní, kteří si stojí za svými rozhodnutími, vedou kresbu rovnoměrným tlakem, případně ji doplní stínováním. Výrazně slabé nebo silné tahy upozorňují na nevyváženost v určitých obdobích života. Čím více opravovaných tahů - tím více se člověk cítí nejistý sám sebou.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Kořeny x pata stromu

Lidé, kteří za stromem nakreslí horizont, moře, hory, mají sklon ke snění, odstup od reality, touží po neznámém.

Lidé, kteří se cítí osamělí, nepochopeni okolním světem, usadí strom doprostřed ohraničeného prostoru, např. ohrady. Strom nakreslený v prohlubni nebo na kopci ukazuje na pocity méněcennosti.

Kořeny, vykreslené jemnými tahy, značí nejistotu s vlastní minulostí. Optimální strom by měl vyrůstat z půdy nebo trávy a měl by mít rozšířenější základnu.

Výrazná kresba na levé straně značí náklon k minulosti, na pravé straně značí nedůvěřivost.

Kmen x přechod kmene a větví

Kmen poukazuje na zrání člověka, přechod a dospívání. Bezproblémový přechod mezi dětstvím a dospíváním značí hladké, nezvýrazněné a neopravované napojení. Šrafování, pokřivení, dutiny nebo suky, představují nejistotu v současné situaci.

Dutiny a deformace kmene symbolizují nepříjemné vzpomínky na dětství, traumata, poranění duše.

Introvertní povahu symbolizuje zvýrazněná levá strana kmene, extrovertní naopak pravá strana.

Koruna a větve

Koruna obecně představuje osobnost a sociální kontakt, větve celistvost charakteru. Důležitý je první dojem - pravidelná plná koruna je symbolem vitality a vyváženého vztahu k životu.

Důležitá je rovnost hustota a provedení větví. Osoby stydlivé a nedůvěřivé kreslí slabé větvičky; otevřené, nijak neuzavřené větve značí snadnou ovlivnitelnost osoby.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Strom s listy, kreslí pocitově založené, zasněné osoby, stromy holé spíše osoby rezervované. Nezralé osoby nakreslí na strom hnízda, květy nebo ovoce.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

2. Blok (celková délka 105 - 110 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

Příprava na pohovor

doba trvání cca 70 minut

Druhý blok této lekce věnujeme přípravě na další „pohovor na nečisto“. Cílem je eliminovat u účastníků obavy z pohovorů a pomoci jim získat větší jistotu. Z běžného života víme, že některé situace, kterými procházíme, mohou být snazší, pokud už jsme je někdy zažili a máme tedy možnost poučit se z chyb, které jsme udělali. Dalším důležitým faktorem úspěchu a svým způsobem i sebejistoty je připravenost. Stejně jako ve škole zvládnou zkoušení nebo písemku lépe připraven/-a, tak i u pohovoru se budu cítit jistější, pokud budu připraven/-a. S účastníky si nejprve zopakujeme poznatky z třetí lekce, tj. proč je důležité mít připravený životopis a motivační dopis, jak tyto dokumenty zpracovat, nač si dát pozor.

V další části necháme účastníky tyto dokumenty zpracovat, zdůrazníme, že budou podkladem pro další blok a je tedy třeba jejich obsahovému i formálnímu zpracování věnovat velkou pozornost.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Účastníci si sami mohou vybrat povolání, jaké by si přáli dělat a tomu dokumenty uzpůsobí. Lektori budou účastníkům při zpracování dokumentů nápomocni a zároveň se budou snažit o udržení reálných dat (tj. aby např. inženýr ekonomie neměl uvedenou praxi jako lékaře, pokud k tomu nemá patřičné vzdělání).

Hra pro zpestření: **Létající koberec / Obrať deku**

doba trvání cca 15 minut

Účastníky rozdělíme na 2 skupinky po cca 5 osobách. Každá skupinka dostane svůj ručník, kus koberce nebo deku, na kterou se postaví. Velikost by měla být taková, aby byla téměř celá zaplněna. Lektori účastníkům sdělí, že se jejich létající koberec pokazil a je nutno jej obrátit tak, aby strana, na které dosud stáli, byla otočena k zemi. Přitom však nikdo nesmí z koberce sestoupit. Skupina musí najít způsob jak uvolnit část podložky, aby ji šlo otočit. Vítězí to družstvo, kterému se povede pod sebou porouchaný koberec rychleji otočit. Hra podporuje komunikaci a kooperaci mezi hráči. Zároveň z ní lze velmi dobře vyčíst postavení jednotlivých hráčů ve skupině - kdo je velitel, kdo oportunist a t.d.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

3. Blok (celková délka 110 - 115 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Praktická část:

doba trvání cca 90 minut

Pohovor na nečisto 2. Účastníci si společně s lektory znovu vyzkouší pohovor na nečisto - opět se snažíme o dodržení doporučení z předchozích lekcí. Tentokrát se účastníci ucházejí o pozici, která vyplývá z jejich životopisu. Lektori představují zástupce společnosti, u které se účastníci uchází o vybranou pozici - zaměří se na životopis, kladou dotazy a zároveň hodnotí, kdo by u pohovoru uspěl a proč. Všímáme si předností i nedostatků a také pokroků, které účastníci udělali. V následujícím bloku vše zhodnotíme. Účastníky nahráváme na kameru.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

4. Blok (celková délka 110 - 115 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Hodnocení:

doba trvání cca 70 minut

V tomto bloku hodnotíme a srovnáváme obě předešlá natáčení na kameru. Nejprve se zaměříme na videozáznamy z předchozího bloku (tj. druhý pohovor na nečisto) společně s účastníky hodnotíme jejich vystupování, chování a odpovědi, poukazujeme na přednosti, správné vystupování, dále na chyby a nedostatky u pohovoru. V další části srovnáváme, jak se účastníkům pracovalo v případě prvního a druhého natáčení, zjišťujeme, které pro ně bylo jednodušší a proč. Diskutujeme o problémech, které s sebou pohovor může přinést, a radíme, jak jim předcházet, případně jak se v určité situaci nejlépe zachovat. Porovnáváme, který z pohovorů považovali účastníci sami za sebe za úspěšnější.

Shrnutí:

doba trvání cca 20 minut

Závěrem vedeme diskusi k lekcím „Hledám práci, Hledám práci 2 a 3“. Co účastníkům lekce daly? Byly pro účastníky přínosem? Proč? Co se dozvěděli a co si pamatují? Mají pocit, že získané informace někde uplatní? Co se jim líbilo? Co je bavilo? Co se jim nelíbilo? Co jim dělá starosti? Je něco, čemu nerozumí? Bylo pro ně něco opravdovým problémem?

Stejně tak, se vyjádří lektori, jak byli spokojeni s prací účastníků, co hodnotí pozitivně a co negativně.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Téma 7 - Partnerské vztahy a sex

Cíl lekce

- ➡ Základní orientace co je to partnerský vztah, jak se chránit před pohlavně přenosnými nemocemi, správné nasazení kondomu.

Forma

- ➡ Workshop, diskuse, hra, vyhledávání na internetu, praktický nácvik.

Hodnocení lekce

- ➡ Dotazník na konci lekce pro účastníky a lektory, rozhovorem průběžně během lekce. Účastníci si archivují výstup z lekce.

Pomůcky

- ➡ Bílé papíry, tužky, balicí papír, fixy, kondomy, model penisu.

1. Blok (celková délka 100 - 105 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Diskuzí uvedeme účastníky do tématu:

doba trvání cca 20 - 25 minut

Pokud nejsou recepty pro kvalitní vztah zatíženy různými omyly a pověrami, pak naráží na fakt, že každý vztah je úplně jiný. Je vcelku těžké docílit toho, aby vztah byl skutečně navždy šťastný. Stojí za tím dost dřiny, odříkání, kompromisů a především pravé lásky k tomu druhému. Zkusíme si říci, co by ve vztahu nemělo chybět, čeho by v něm mělo být optimálně, co by naopak měl postrádat.

Co by ve vztahu nemělo chybět:

-  Schopnost prožívat štěstí, schopnost cítit se šťastný.
-  Možnost rozvíjet se, vzájemná pomoc a podpora partnerů v rozvoji.
-  Projevování citu partnerovi (např. dotýkáním se apod.).
-  Oceňování druhého. Vyjádření toho, že nám partner udělal radost apod. Empatie.
-  Akceptování.
-  Pochopení.
-  Tolerance.
-  Kompromisy.

Čeho by ve vztahu mělo být optimálně:

-  Klidu, respektu a tolerance.
-  Důvěry.
-  Určitá míra zdravé žárlivosti.
-  Požadavků na sex na partnera.
-  Rozdílnosti/odlišnosti (např. v zájmech).
-  Štěstí a spokojenosti.
-  Chuti měnit.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- ✚ Dostatek volného času.
- ✚ Prosazování své vůle a svých vlastních.

Co by ve vztahu nemělo být:

- ✚ Izolace partnera od okolního světa.
- ✚ Soupeření partnerů.
- ✚ Rezignace ve vztahu.
- ✚ Znevažování partnerovy minulosti.
- ✚ Znevažování partnerových schopností, kompetencí, vzhledu, vkusu apod.
- ✚ Emocionální závislost na partnerovi.
- ✚ Silná žárlivost a podezřavost.
- ✚ Ponižování a shazování.
- ✚ Lhaní, klamání a podvádění.
- ✚ Parazitování na partnerovi.
- ✚ Hádavost a hašteřivost (nutkání mít vždy poslední slovo).
- ✚ Lpění na své pravdě za každou cenu, neústupnost.

Účastníkům kurzu dáme 1 arch papíru, barevné fixy. Úkolem každého účastníka je vytvořit dům, který se mu vybaví, řekne-li se, takový jednou chci. Dvnitř do domu mají účastníci za úkol napsat vše, co je napadne, když se řekne partnerský vztah. Vše co by chtěli, aby v partnerství bylo např.: tolerance, přátelství, pravdomluvnost atd. Po vytvoření domu vedeme diskusi o domech a jejich obsahu ve skupině. Proč jsem, namaloval takový dům, hrad, zámek? Ve skupině se bavíme o tom, co chtějí jednotliví účastníci od vztahu. Jednotlivých účastníků se ptáme jestli, by se jim v takovém vztahu líbilo a jak by se jim líbilo bydlet v takovém domě. S účastníky se bavíme o tom, jak se jim dům kreslil, co u toho pociťovali, co je bavilo, co je třeba nebavilo a proč.

doba trvání cca 55 minut



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Na závěr, vždy po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

2. Blok (celková délka 90 - 95 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

Opakování z minulého bloku.

doba trvání cca 5 minut

Účastníky uvedeme do tématu a vysvětlíme pojem HIV a AIDS. Během celého tématu se účastníci mohou kdykoli ptát na věci, kterým nerozumějí, nebo potřebují dovysvětlit.

doba trvání cca 65 minut

Co je infekce HIV a onemocnění AIDS?

V roce 1981 bylo v USA poprvé rozpoznáno nové onemocnění, které později dostalo jméno AIDS. Název onemocnění je zkratkou anglického pojmenování Acquired Immune Deficiency Syndrome, které vyjadřuje podstatu onemocnění. Jedná se o Syndrom získaného imunodeficitu, česky - soubor příznaků, které vedou ke ztrátě imunity, tj. obranyschopnosti organismu. Lidský organismus se tak stává náchylným k řadě dalších infekčních a nádorových onemocnění. V roce 1983 objevili nezávisle na sobě vědecké týmy dr. Gallo v USA a dr. Montagniera ve Francii původce onemocnění AIDS. Je jím virus, který byl nazván HIV - Human Immunodeficiency Virus, což znamená virus způsobující



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ztrátu obranyschopnosti u člověka. Tento virus napadá v organismu zejména určitou skupinu bílých krvinek, T lymfocytů, v nichž se množí, později je i zabíjí a snižuje tak jejich počet v těle nakaženého člověka. Výrazný pokles počtu bílých krvinek, které hrají důležitou úlohu v obranyschopnosti lidského organismu, vede k selhávání imunity a rozvíjí se v onemocnění AIDS. Člověk nakažený virem HIV nemusí mít dlouhou dobu, třeba několik let, vůbec žádné zdravotní potíže. Tomuto období se říká bezpříznakové nosičství viru HIV. I v bezpříznakovém období může nakažený člověk přenést infekci na další osoby. Přitom sám vypadá a cítí se zcela zdravý a ani jeho partner na něm nic nepozná. Pouze při laboratorním vyšetření na přítomnost HIV je u testovaného zjištěn pozitivní nález, člověk je „HIV pozitivní“. Podle současných znalostí nelze s určitostí říci, zda se u všech HIV nakažených osob onemocnění projeví. U velké většiny z nich dojde k rozvoji některého z příznaků HIV/AIDS obvykle za 10-15 let po infekci (expozici virem HIV). Jak brzy nebo pozdě dojde k rozvoji onemocnění AIDS, ovlivňuje celá řada faktorů, jako je původní úroveň obranyschopnosti, životní styl - vyrovnávání se se stresovými situacemi a výživové návyky. Zásadní úlohu v rozvoji infekce HIV však hraje včasná a účinná léčba.

Každé, i lehké onemocnění, představuje pro organismus určitou zátěž. K rozvoji onemocnění AIDS ze stadia pouhé HIV positivity může přispět tzv. reinfekce, tedy příjem další dávky viru HIV do organismu. Proto i HIV pozitivní člověk při sexuálním styku s HIV pozitivním partnerem musí dodržovat zásady bezpečnějšího sexu a používat ochranné prostředky, aby chránil nejen druhé, ale i sám sebe.

V ČR je v posledních letech ročně nově registrováno více než 100 osob nakažených virem HIV. Předpokládáme však, že skutečný počet nakažených může být dva až pětkrát vyšší! Dle odhadu Evropského střediska pro prevenci a kontrolu nemocí (ECDC) je počet nakažených v ČR vyšší o 25 % z již prokázaných/známých případů HIV infekce.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Jak se virus HIV přenáší?

Virus HIV je velmi citlivý k zevním vlivům, ničí ho běžné fyzikální a chemické prostředky, např. teplota nad 60°C, běžné dezinfekční prostředky, např. chlorové preparáty. Po zaschnutí virus HIV záhy hyne.

Virus HIV se vyskytuje v tělesných tekutinách, zejména v krvi, spermatu, poševním sekretu a v mateřském mléku. Aby došlo k infekci, musí do organismu člověka proniknout určité množství viru HIV, hovoříme o tzv. infekční dávce. Jsou známy pouze tři způsoby přenosu infekce HIV:

1. Nechráněným pohlavním stykem.

Jde o nejčastější cestu přenosu. Vysoce riziková je kondomem nechráněná soulož do pochvy a konečníku s partnerem, u něhož si nejsme naprosto jisti, že je HIV negativní. Bez rizika není ani nechráněná soulož do úst (orální sex). Riziko je nejvyšší při nechráněném styku do konečníku, jak pro pasivního partnera při styku dvou mužů, tak i pro ženu u heterosexuálních párů. Riziko přenosu infekce HIV z muže na ženu je výrazně vyšší než z infikované ženy na muže, což souvisí s vyšším množstvím viru HIV ve spermatu než v poševním sekretu.

Dostatečnou ochranu, i když ne stoprocentní, poskytuje pouze kondom (prezervativ). Přerušovaná soulož ani hormonální antikoncepce nepředstavuje vůbec žádnou ochranu před infekcí HIV a jinými sexuálně přenosnými infekcemi. Poševní pesar snižuje riziko HIV jen nepatrně.

Riziko nákazy virem HIV dále zvyšuje přítomnost jiných sexuálně přenosných infekcí, oděrek a poranění v oblasti pohlavních orgánů. Vhodné je tedy používat při chráněném sexuálním styku zvlhčující prostředky, tzv. lubrikační gely. Je nezbytné používat lubrikační prostředky na bázi vodních roztoků. Lubrikační prostředky na tukové bázi totiž ochranné vlastnosti latexového kondomu narušují.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Také při orálním sexu, tedy při dráždění pohlavních orgánů partnera ústy, nelze možnost nákazy vyloučit. Riziko se zvyšuje při kontaktu úst s ejakulátem (spermatem a preejakulační tekutinou), poševním sekretem a zejména při styku s menstruační krví. Obdobně je tomu při výskytu jiných sexuálně přenosných infekcí u některého z partnerů. Ochranou je buď použití kondomu u muže, nebo alespoň zamezení styku s pohlavními sekrety jak u muže, tak u ženy.

2. Krevní cestou

a) podáním infikované krve nebo krevních přípravků. V současné době je tento způsob přenosu v rozvinutých zemích, mezi které naše země patří, téměř vyloučen. V České republice jsou od roku 1987 všichni dárci krve kontrolováni, zda jejich krev není infikována virem HIV. Při drobných poraněních je nebezpečí nákazy virem HIV od infikovaného člověka nepravděpodobné, protože k infekci je třeba určité množství viru. Je však třeba se vyvarovat společnému užívání hygienických potřeb, jako kartáčku na zuby a žiletkám, stejně tak jako nedostatečně sterilizovaným nástrojům při provádění některých kosmetických úkonů (tetování, propichování ušních boltců, piercing apod.).

b) při injekčním užívání drog Sdílení injekčních jehel, stříkaček i roztoku drogy může vést k infekci HIV u injekčních uživatelů drog, pokud je některý z nich nakažen virem HIV. V dnešní době představuje přenos infekce HIV u injekčních uživatelů drog nejčastější způsob přenosu v některých zemích jižní a východní Evropy.

3. Z matky na dítě

Těhotná žena infikovaná virem HIV může nákazu přenést i na své dítě jak během těhotenství, porodu tak i kojením. Dnešní medicína je schopna omezit riziko přenosu infekce HIV z matky na dítě asi o dvě třetiny a snížit nebezpečí zdravotní zátěže pro



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

matku. Pokud se žena rozhodne těhotenství ukončit, je HIV pozitivita zdravotním důvodem k interrupci.

Těhotné ženy se rutinně testují na přítomnost viru HIV, aby v případě pozitivního nálezu mohla být u nich nasazena profylaxe či léčba a snížilo se tak riziko přenosu infekce HIV na novorozence. Dle současně platné legislativy lze provést test na HIV u gravidní ženy i bez souhlasu, a to s ohledem na zájem nenarozeného dítěte (viz zákon č. 258/2000 Sb., § 71). HIV pozitivním matkám se v rozvinutých zemích nedoporučuje kojení.

Virus HIV se nepřenáší:

Při běžném společenském styku Například podáním ruky, používáním telefonního sluchátka, během společného pobytu v místnosti. Společným užíváním nádobí. Nikdy nebyla prokázána HIV infekce u členů domácnosti, kteří s HIV pozitivním bydleli, ale neměli s ním sexuální styk a nesdíleli s ním injekčně drogy. Polibkem Sliny HIV pozitivního sice mohou obsahovat HIV virus, ale ve velmi malém množství. Navíc jsou ve slinách obsaženy látky, které virus ničí. Přenos HIV viru touto cestou nebyl nikdy prokázán.

Za ne zcela bezpečné lze ovšem považovat tzv. „hluboké“ neboli „francouzské“ líbání, kdy může dojít k drobným poraněním v ústech. Objímáním Existují sexuální praktiky (např. tzv. „petting“), které lze označit z hlediska možností přenosu HIV jako nerizikové. Sem patří objímání, mazlení, dráždění pohlavních orgánů rukou partnera či partnerky bez kontaktu s jeho spermatem či s poševním sekretem. V sauně, v bazénu Pokud ovšem někdo, jako staří Římané, nepoužívá těchto zařízení k sexuálním radovánkám. Hmyzem Nejpersvědčivějším důkazem je, že i přes vysoký výskyt bodavého hmyzu v Africe se dosud nepodařilo prokázat přenos viru HIV po bodnutí hmyzem. Navíc bylo prokázáno, že se virus HIV nemnoží v zažívacím ústrojí hmyzu.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Co říká tzv. „test na AIDS“? „Test na AIDS“ Informuje, zda člověk byl nebo nebyl infikován virem HIV. Detekují se HIV protilátky nebo antigen viru HIV. Tento test je pozitivní nejen u všech osob s klinickými příznaky AIDS, ale i u všech bezpříznakových nosičů viru HIV. Přibližně po 2-3 měsících od nákazy virem HIV lze již laboratorním vyšetřením prokázat HIV protilátky nebo antigen viru HIV. Do té doby nemusí být HIV infekce laboratorním vyšetřením prokazatelná - hovoříme o tzv. „imunologickém okénku“. V tomto období ovšem infikovaná osoba je nositelem velkého množství viru HIV. Při nechráněném sexuálním styku, při sdílení injekčních pomůcek a při darování krve v tomto období představuje vysoké riziko pro své okolí.

Pozitivní výsledek HIV testu neprokazuje onemocnění AIDS, ale pouze přítomnost viru v organismu. Diagnózu AIDS může stanovit jen lékař na základě klinického vyšetření HIV pozitivního člověka.

Rozvoji HIV infekce se lze účinněji bránit, pokud budete vědět, že jste HIV pozitivní a budete se včas léčit. HIV infekci dosud vyléčit neumíme, ale léčbou lze život HIV infikovaných osob významně prodloužit a zkvalitnit.

Negativní výsledek HIV testu znamená, že jste se nenakazili virem HIV, ovšem pokud byl test proveden až po 3 měsících po posledním rizikovém chování. Negativní výsledek také neznamená, že se nemůžete nakazit v budoucnu. Sdělení negativního výsledku by mělo být doprovázeno změnou chování.

Negativní výsledek neznamená, že musí být negativní i váš sexuální partner. Infekcí HIV se lze nakazit i při jediném nechráněném sexuálním styku. Jindy spolu žijí páry rizikově několik let a k přenosu nákazy z HIV pozitivního partnera na druhého nedojde. Jestliže vás někdo chce přesvědčit o svém zdraví písemným výsledkem svého HIV testu, uvědomte si, že takový výsledek má jen omezenou časovou platnost. Člověk, který střídá sexuální partnery a nedodržuje zásady bezpečnějšího sexu, se během doby od provedení HIV testu mohl nakazit již několikrát!

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Kde lze si nechat provést test na HIV?

Test na HIV se provádí ve většině zdravotních ústavů (kde si klient vyšetření zpravidla hradí), v sedmi AIDS centrech bývalých krajských měst a u každého praktického lékaře, kde vyšetření hradí zdravotní pojišťovny. Žadatel za vyšetření na HIV v některých zdravotních ústavech platí určitý poplatek. Ve výjimečných případech může lékař zdravotního ústavu provést test i bezplatně.

Kdy byste měli jít na HIV test?

Mezi nejčastější důvody, které člověka vedou k provedení testu na HIV protilátky, patří:

1. Trvale rizikové chování. V rámci poradenství lze alespoň doporučit, jak riziko snížit.
2. Nahodilé rizikové chování. Vhodné je provedení HIV testu za 2-3 měsíce po rizikovém chování. Po tu dobu je potřeba se chovat bezpečně (sexuální styk pouze s kondomem nebo abstinence).
3. Před vytvořením nového partnerského vztahu. Partneři by měli podstoupit vyšetření společně (pokud ten druhý není bez sexuálních zkušeností) a musí si být jisti, že se alespoň 2 měsíce před testem chovali bezpečně

Kam byste neměli jít na HIV test?

V případě rizikového chování, nikdy nehledejte odpověď na případnou obavu z infekce HIV na transfuzním oddělení.

Testy na HIV se provádějí u všech krevních dárců ze vzorku krve spolu s dalšími testy ověřujícími, zda je dárce zdravý a bez jakéhokoliv rizika.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Dárce krve svým podpisem předodběrového dotazníku potvrzuje, že odpověděl pravdivě na všechny otázky týkající se zdravotních rizik - např. úzkého kontaktu s osobou infikovanou virem HIV, sexuální promiskuity, sexuálního styku mezi muži, prostituce, injekčního užívání drog v posledním roce nebo i v letech minulých atd. V případě poskytnutí nepravdivých údajů se dárce vystavuje odpovídajícím právním důsledkům.

Je-li u dárce krve s rizikovým chováním zjištěn pozitivní test na HIV, závažnou pohlavní infekci nebo nosičství protilátek viru hepatitidy B a C, je dotýčný dárce okamžitě z dárcovství vyřazen a evidován v Národním registru dárců krve, který je přístupný všem transfuzním oddělením v ČR.

Dárcovství krve je vyhrazeno lidem zdravým bez jakéhokoliv rizikového chování a v žádném případě nesmí být prostředkem k rozptýlování případných obav z důsledků rizikového chování. V takové situaci vyhledejte jiná odběrová místa v ČR, např. zdravotní ústav - Poradnu pro AIDS (viz mapka a seznam, **Kde hledat pomoc** vybraných poraden pro HIV testování). Zde Vám test na HIV mohou provést i anonymně, případně i bezplatně. Můžete se také obrátit na kteréhokoliv praktického či jiného lékaře (mimo lékařů transfuzních oddělení), který vám provede test na HIV, a je-li pod jménem, hradí jej zdravotní pojišťovny.

Protože se sexuálním životem bývají obvykle spojena určitá rizika je prevence HIV/AIDS spojena se změnami sexuálního chování. Kromě sexuální abstinence existují další dvě strategie účinné prevence HIV/AIDS:

- Vzájemná věrnost dvou sexuálních partnerů. Pokud dojde k porušení věrnosti, pak je třeba nejméně dva měsíce zůstat bez sexuálních styků nebo přejít k praktikám bezpečnějšího sexu, než HIV test vyloučí případnou HIV infekci.
- Bezpečnější sex. Riziko infekce virem HIV nemusí vést k velkým úzkostem a omezením ani u lidí, kteří dosud nemají stálého partnera, pokud dodržují zásady bezpečnějšího sexu. Mezi ně patří důsledné použití kondomu a vhodného lubrikačního gelu při každé souloži

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

do pochvy i konečníku. Bezpečnějším sexem rozumíme také provádění tzv. „nekoitálních praktik“, (mazlení, tělesné dotyky a sexuální dráždění bez soulože) při nichž může rovněž dojít až k plnému sexuálnímu uspokojení bez přímého pohlavního styku.

Na závěr rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

3. Blok (celková délka 115 - 120 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

Opakování z minulého bloku.

doba trvání cca 5 minut

Antikoncepce

doba trvání cca 35 minut

Antikoncepce - přehled

Antikoncepce slouží jako ochrana před otěhotněním. Kromě ochrany před početím má i další příznivé zdravotní účinky. Existuje 5 druhů antikoncepce a to:

- Antikoncepce hormonální.
- Antikoncepce chemická.
- Antikoncepce bariérová.
- Antikoncepce přirozená.
- Antikoncepce pohotovostní.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- Antikoncepce nitroděložní.

Antikoncepční tablety nechrání před sexuálně přenosnými nemocemi. S ohledem na zvyšující se riziko infekce AIDS se při příležitostném sexuálním styku doporučuje současné používání kondomu.

Antikoncepční tabletky vhodné právě pro vás vám dokáže doporučit a předepsat pouze lékař - gynekolog. Při jejich výběru je nutné zvážit více okolností. Gynekolog přihlíží k zdravotnímu stavu pacientky, k jejímu věku, zda je žena kuřačka či nekuřačka, ptá se na dlouhodobé užívání léků, apod.

Antikoncepce nitroděložní

Tato antikoncepční metoda využívá antikoncepčního účinku tělísek zavedených do dělohy. Zavedení nitroděložní antikoncepce nepředstavuje žádnou složitou operaci. Celý výkon je téměř nebolestivý. Patří mezi účinné a spolehlivé antikoncepční metody.

Antikoncepce pohotovostní - po styku

Jedná se o metodu, která je schopna zabránit otěhotnění i v případě, použije-li se až po pohlavním styku a to ve formě použití hormonálních tablet či nitroděložního tělíska. Tato metoda je určena a je vhodná jen ve výjimečných situacích, měla by být první pomocí v případech zabránění nežádoucího otěhotnění.

Antikoncepce přirozená

Jednou z možností je přerušování pohlavního styku těsně před vyvrcholením, druhou možností dodržování pohlavní abstinence v době plodných dnů. Tyto přirozené způsoby antikoncepce nepatří mezi spolehlivé metody. Mezi přirozenou antikoncepcí řadíme periodickou sexuální abstinenci, která spočívá na faktu, že jsou v menstruačním cyklu jen některé dny plodné.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Antikoncepce bariérová

Dělíme jí na mužskou a ženskou antikoncepci. Mezi mužskou řadíme kondom. Ženská bariérová antikoncepce se vkládá do pochvy (pesar, vaginální hubka).

Antikoncepce chemická

Princip této antikoncepce spočívá v chemických látkách, které hubí spermie. Vyskytují se ve formě gelů, krémů, vaginálních čípků či globulí. Antikoncepce chemická je značně nespolehlivá metoda.

Praktický nácvik nasazování kondomu

doba trvání cca 60 minut

Pomůcky: kondomy, model penisu.

Každý účastník si vyzkouší nasazování kondomu. Během celého bloku se s účastníky bavíme o pocitech, které prožívají (stud, trapnost, nechuť, ostýchavost). Společně diskutujeme o tom, kdo by měl ten kondom mít, zdali chlapec, či dívka. Účastníkům se snažíme pomocí diskuze minimalizovat pocit studu a trapnosti.

Na závěr rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

4. Blok (celková délka 95- 100 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektoři také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

Opakování z minulého bloku.

doba trvání cca 5 minut



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Koláž - já a partnerství

doba trvání cca 75minut

Účastníkům kurzu dáme 1 arch papíru, časopisy, lepidlo, nůžky, barevné fixy. Úkolem každého je vytvořit koláž, která se mu vybaví, řekneme-li se „já a partnerství“. Vedeme diskusi o kolážích ve skupině. Co znamenají určité obrázky či barvy na koláži. Ve skupině se bavíme, zda jde z koláže poznat něco o autorovi. S účastníky se bavíme o tom, jak se jim koláž dělala, co u toho pociťovali, co je bavilo, co je třeba nebavilo a proč.

Na závěr rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Téma 8 - Čekáme miminko

Cíl lekce

- Získání základních informací o těhotenství a základní péče o novorozence.

Forma

- Workshop, diskuse, hra, hledání na internetu, sledování video záznamů s porodem.

Hodnocení lekce

- Dotazník na konci lekce pro účastníky a lektory, rozhovorem průběžně během lekce.

Potřebný materiál

- Kondomy, těhotenský test, PC s internetem, panenka, jednorázové plenky, oblečení na panenku.

1. Blok (celková délka 100 - 105 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Úvod

doba trvání cca 30 minut

V předešlé lekci jsme hovořili o partnerském vztahu a sexu. Pokud si najdete vhodný protějšek, začnete po určité době uvažovat o miminku. Někteří ponechávají tuto úvahu na pozdější dobu, chtějí studovat, užívat si, cestovat, jiní se stanou rodiči již záhy po škole. Ať už budete patřit do první nebo druhé skupiny, vždy to pro vás bude něco zcela nového, jedinečného. Ujmete se totiž nové role - rodiče, s čímž souvisí mnoho radostí, ale také starostí. S příchodem nového člena rodiny se mnohé změní, přestáváme být zodpovědní jen sami za sebe a přebíráme zodpovědnost za někoho dalšího. Každé rozhodnutí, které uděláme, už se netýká jen nás.

Otázka pro účastníky:

Jak si představujete život s dítětem? Co si myslíte, že se změní?

Pokud neplánujeme těhotenství, je nutné zvolit některou z metod chráněného pohlavního styku. O těch jsme již hovořili v minulé lekci.

Otázka pro účastníky:

Pamatujete si z předešlé lekce, jakým způsobem se chráníme před těhotenstvím a které nás chrání i před pohlavně přenosnými chorobami?

Těhotenství

doba trvání cca 30 minut

Plánované těhotenství

Pokud s partnerem plánujete těhotenství, je vhodné upravit svůj životní styl. Ideálně ještě před otěhotněním. Základem je zdravá, vyvážená a pestrá strava, dostatek spánku,

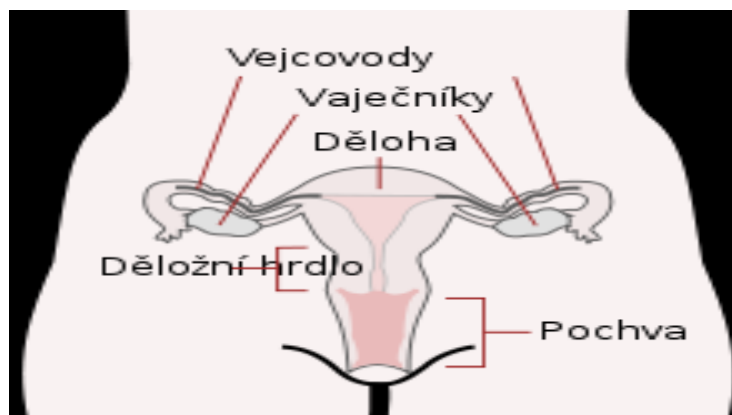
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

prevence stresu a samozřejmě vyloučení alkoholu, cigaret a drog. Pokud berete léky, je vhodné se poradit o jejich užívání před a v průběhu těhotenství s lékařem. Vždy je třeba si uvědomit, že v těhotenství je plod zcela závislý na matce a dostává tak vše, co jeho matka. Alkohol, cigarety a drogy s sebou nesou velké riziko jak pro maminku, tak pro miminko - v průběhu těhotenství i po narození.

Jak vzniká nový život?

Asi 12. - 16. den po začátku menstruace dochází k tzv. ovulaci, tj. uvolnění vajíčka z vaječníku. Takto uvolněné vajíčko je schopno oplodnění. Pokud dojde při pohlavním styku k uvolnění spermií (jejich schopnost oplodnit uvolněné vajíčko trvá celkově 24-72 hodin) a následnému oplodnění vajíčka ve vejcovodech, dochází k početí. Oplodněné vajíčko putuje do dělohy a začíná se dělit. Asi 6. až 7. den po oplození se uhnízdí v děložní sliznici a zde se dále rychle vyvíjí. Pokud se vajíčko oplodněné spermií rozdělí při dalším vývoji na dvě, vznikají jednovaječná dvojčata, uvolní-li se dvě vajíčka a jsou oplodněna, jsou základem dvojvaječných dvojčat.

Největší pravděpodobnost otěhotnění je v tzv. „plodných dnech“, tj. 3 dny před a 3 dny po ovulaci. Čím blíže ovulaci dojde k pohlavnímu styku, tím vyšší je pravděpodobnost otěhotnění.



Obr. 3 - Pohlavní soustava ženy

Zdroj: WIKIPEDIA. *Rozmnožovací soustava* [online]. [cit. 2011-02-12].
Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Rozmnožovací_soustava



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Jak poznám, že jsem těhotná?

Prvním signálem těhotenství může být v případě pravidelného menstruačního cyklu vynechání menstruace. Avšak to může mít i jinou příčinu (stres, nějaké onemocnění). Potvrdit těhotenství nám může těhotenský test. Těch je v dnešní době na trhu velké množství. Fungují na principu zjištění přítomnosti tzv. těhotenského hormonu HCG v moči a zpravidla je můžeme využít již první den po vynechání menstruace. Pokud je test negativní a menstruace se i nadále nedostaví, je vhodné jej 2-3 dny poté znovu zopakovat.

Účastníkům ukážeme jeden z těhotenských testů v současné době na trhu. Podrobně si prostudujeme příbalový leták a řekneme si základní informace o těhotenských testech.

Zhruba týden až dva, po vynechání menstruace je vhodné navštívit lékaře, který je již schopen potvrdit těhotenství a vitalitu plodu pomocí ultrazvuku (dříve není těhotenství na ultrazvuku patrné; těhotenství může ale lékař potvrdit nebo vyvrátit na základě odběru krve).

Mezi další příznaky, které mohou prozradit těhotenství, patří ranní nevolnosti a zvracení (vyskytují se nejčastěji ráno, avšak mohou se projevovat kdykoliv během celého dne), změna chutí, citlivost na pachy, citlivost, bolestivost a zvětšování prsů, únava, sklon k mdlobám apod.

Jsem těhotná

S účastníky dále diskutujeme o otázkách, které mají k tomuto bloku. Pokud se ostýchají, necháme je napsat dotazy anonymně na lístečky a postupně zodpovídáme.

doba trvání cca 20 minut

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

2. Blok (celková délka 105 - 110 min.)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

Vyhledávání konkrétního video záznamu na internetu:

doba trvání cca 85 minut

S účastníky se přesuneme k PC s internetem a společně se budeme snažit vyhledat video záznam porodu. Po vyhledání vhodného video záznamu si záznam porodu pustíme na PC.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

3. Blok (celková délka 110- 115 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Diskuze o interrupci

doba trvání cca 35 minut

S účastníky vedeme diskuzi na téma interrupce. Co si o tom myslí? Co o interrupci ví? Kdy lze interrupci podstoupit?

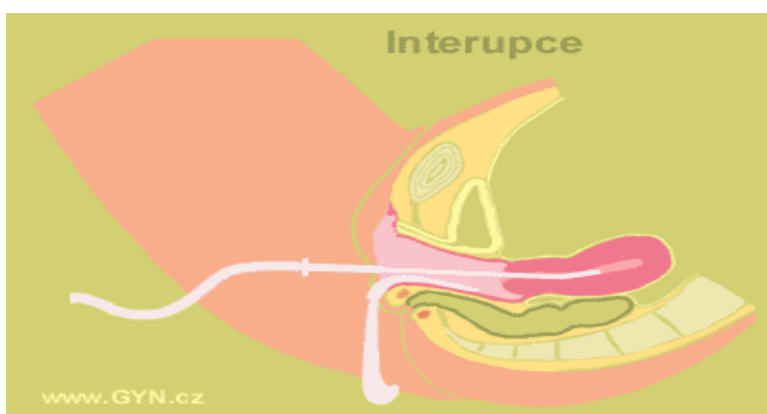
Interrupce

doba trvání 60 minut

Definice:

- jedná se o operační výkon k ukončení nechtěného těhotenství,
- nutná písemná žádost ženy, kterou pacientka podepíše u svého gynekologa (do 16 let věku nutný písemný souhlas zákonných zástupců,
- je možno jej provést do ukončeného 12. týdne těhotenství,
- **synonyma:** interrupce, umělé ukončení těhotenství do 12. týdne - umělé přerušení těhotenství, UPT, "potrat".

Provedení:



Obr. 4 - Interrupce

Zdroj: GYN.CZ. *Interupce* [online]. [cit. 2011-02-12].
Dostupné z: <http://www.gyn.cz/tree.php?up=112>

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

V celkové anestézii se po desinfekci zevních rodidel a pochvy zachytí děložní čípek speciálním nástrojem a provede se rozšíření kanálu děložního hrdla (dilatace) kovovými tyčinkami, které se nazývají dilatátory. Dilatace se provádí podle stáří těhotenství (čím větší gravidita tím větší dilatace). Plodové vejce se z dutiny děložní odsaje podtlakovou savkou (vakuumaspirace, vakuuumkyretáž, vakuumexhausce). Po odsátí plodového vejce se někdy provádí tzv. revize dutiny děložní kyretou, při které se odstraní možné zbytky. Takto se provádí zákrok do asi 10. týdne těhotenství.

V 11. a 12. týdnu těhotenství je plodové vejce objemné a nelze jej odsátím odstranit. Při zákroku je nutné provést značnou dilataci děložního hrdla a těhotenství ukončit pomocí potratových kleští a kyrety. Je zřejmé, že tento výkon je pro pacientku a organismus více zatěžující a přináší více rizik. Proto je nutné ukončit nechtěné těhotenství nejlépe již do 8. týdne.

Výkon se většinou provádí ambulantně v rámci jednodenní hospitalizace. Pokud je pacientka hospitalizována jedná se o 2 - 3 dny. Pokud se po propuštění objeví krvácení silou menses a větší, bolesti v podbřišku, teploty, zimnice, třesavky či jiné obtíže, pacientka ihned vyhledá lékaře (obvodního gynekologa, v akutním stavu pohotovost).

Komplikace:

- komplikace spojené s anestézií - komplikace při výkonu: krvácení, poranění dělohy (může vést až k nutnému odstranění dělohy) - komplikace po výkonu: krvácení, infekce, neúspěch zákroku a přetrvávání těhotenství.

Následky:

Výkon či jeho komplikace mohou vést k následným psychickým poruchám, neschopnosti otěhotnět či těhotenství donosit. Některé komplikace mohou vyžadovat další operační zákroky.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Následná péče:

Vzhledem k charakteru výkonu (poševní přístup) je nutné dodržovat režim k zabránění komplikací - rozvoji krvácení či infekce. Zvýšená hygiena (časté sprchování, ne koupele) vyvarování se zvýšené fyzické námahy a pohlavního styku je třeba po dobu 6 týdnů. Za 2 týdny po výkonu je nutná kontrola u gynekologa. Obnovení menstruace lze očekávat za 4 - 6 týdnů po výkonu. Dále je vhodné zavedení účinné antikoncepce k zabránění dalšího nežádoucího těhotenství.

Během celého bloku přítomna schránka na anonymní otázky.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

4. Blok (celková délka 110 - 115 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

Kolik chci mít dětí?

doba trvání cca 25 – 30 minut

S účastníky, vedeme diskuzi na téma, kolik by jednou chtěli mít dětí? Jestli mají vymyšlené jména a pohlaví? V kolika letech by chtěli děti?

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Porod

doba trvání cca 35 minut

Nikdo vám dopředu neřekne, jaký budete mít porod, stejně tak vám nikdo nezaručí, že budete rodit bez komplikací. Přečtěte si něco málo o tom, co vás čeká, ať víte, na co se máte připravit.

Uvádí se, že samotný porod dítěte má **3 fáze**:

1. doba - otevírací - se počítá od nástupu pravidelných děložních kontrakcí a končí zánikem porodnické branky. V této době pravidelně zesilují děložní kontrakce, odtéká plodová voda a otevírají se porodní cesty. Z pohledu rodičky je tato doba pasivní.

2. doba - vypuzovací - začíná zánikem porodnické branky a končí vypuzením plodu. Žena se aktivně podílí zapojením břišního lisu (tlačení) na vlastním porodu. Porod může probíhat v nejrůznějších polohách, které rodička samotné vyhovují a jsou pro tlačení nejefektivnější (vleže na zádech, na boku, vsedě - na stoličce na porodnickém lůžku, ve stoje, ve visu, ve vaně).

Při vlastním porodu porodník chrání hráz, je-li hráz pevná a brání vlastnímu porodu, nebo se očekává porod většího plodu a hrozí poranění hráze, volí porodník nástřih hráze. Samotný nástřih není bolestivý, provádí se na vrcholu kontrakce a po předchozím místním znecitlivění.

3. doba - k lůžku - začíná porodem plodu a končí porodem plodového lůžka. Po porodu plod zůstává spojený s matkou pupeční šňůrou. Tu je nutno přestřihnout. Na tomto aktu se může podílet přítomný otec u porodu - může to ještě více umocnit sdílený společný zážitek obou rodičů z porodu.

Doba poporodní Po tuto dobu leží rodička na porodním sále, ošetřuje se porodní poranění, sleduje eventuálně krvácení z rodidel, občerství se a zotavuje se po porodu.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Novorozenec

Novorozenec je definován jako dítě od narození do 28. dne. Při počítání tohoto věku je jedno, jestli došlo k porodu v termínu nebo mimo něj. Pokud je novorozenec zdravý a narodil se v termínu, tj. 40. týdnu těhotenství, měl by vykazovat známky donošenosti - výška 50 cm, váha 2500 až 4000 g, dobře vyvinutý podkožní tuk, kůže je růžová a krytá mázkem, na hlavě jsou jemné vlasy, nehty překrývají konce prstů, plošky nohou jsou rýhované, ušní boltce jsou dobře vyvinuté a genitálie je zralé.

U žen se období po porodu nazývá **šestinedělí**. Jedná se o proces, při němž se navrácí tělo maminky do normálního stavu před těhotenstvím. Dělí se na dvě fáze. Při raném období - to trvá cca 10 dní po porodu - se hojí rány způsobené porodem. Při pozdním období - to trvá cca 6-7 týdnů - se tělo navrácí do stavu před otěhotněním. V tomto období se např. zmenšuje děloha a pochva se vrací do původního stavu.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Téma 9 - Manželství a registrované partnerství

Cíl lekce

- Získání základních informací co je to manželství, co všechno předchází formálnímu uzavření sňatku, co je registrované partnerství, jak se uzavírá registrované partnerství?

Forma

- Workshop, diskuse, hra, hledání na internetu, exkurze.

Hodnocení lekce

- Dotazník na konci lekce pro účastníky a lektory, rozhovorem průběžně během lekce.

Potřebný materiál

- Balicí papír, fixy, kamera, PC s internetem, časopisy, lepidlo, nůžky, čtvrtky, fotoaparát.

1. Blok (celková délka 105 - 110 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Úvod:

doba trvání 10 minut

Účastníky uvedeme do tématu manželství a registrované partnerství. Účastníkům vysvětlíme, že v dnešní lekci budeme začínat tím, že je rozdělíme do skupin a nejprve bude každá skupinka vyhledávat na internetu veškeré informace o daném tématu. **Účastníci mají možnost se lektorů ptát po celou dobu na věci, které jí nejsou srozumitelné. Lektori poskytnou případně asistenci při vyhledávání na internetu. Během celé lekce bude k dispozici účastníkům schránka na anonymní dotazy, které budou zodpovězené lektory na závěr lekce.**

Vyhledávání na internetu

doba trvání cca 75 minut

Účastníky rozdělíme do 3 skupin a každá skupina bude mít za úkol na internetu vyhledat co je to manželství. Jak, kdo a kdy ho lze může uzavřít? Co je to registrované partnerství? Jak, kdo a kdy ho lze může uzavřít? A zda se liší manželství v ČR, Itálii, Francii, Egyptě, Rusku, Arabských zemích? A zda je registrované partnerství povolené ve všech zemích? Na vyhledávání bude mít každá skupina max. 40 minut. Po 40 minutách se skupiny opět spojí v jednu. Na balicí papír napíšeme dva pojmy „manželství“ a „registrované partnerství“ a pod pojmy budou účastníci psát vše, co zjistili o daném pojmu. Ve skupině si to vše shrneme a označíme si červenou barvou na balicí papír, vše co patří pro ČR. Na závěr s účastníky vedeme diskuzi: Jak se Vám pracovalo ve skupině? Jak se Vám vyhledávali informace na internetu? Co pro Vás bylo těžké? Co jste dnes zjistili nového? Co si myslíte o registrovaném partnerství?

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

2. Blok (celková délka 105 - 110 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektoři také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

Krátké opakování z minulé lekce:

doba trvání cca 10 minut

Účastníkům se ptáme, co si pamatují z minulé lekce? Jestli mají otázky k minulé lekci?

Představa o manželství:

doba trvání cca 75 minut

Účastníkům kurzu dáme 1 arch papíru, časopisy, lepidlo, nůžky, barevné fixy. Úkolem každého je vytvořit koláž, která se mu vybaví, řekneme-li se „manželství“. Vedeme diskusi o kolážích ve skupině. Co znamenají určité obrázky či barvy na koláži. Ve skupině se bavíme, zda jde z koláže poznat něco o autorovi. S účastníky se bavíme o tom, jak se jim koláž dělala, co u toho pociťovali, co je bavilo, co je třeba nebavilo a proč.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

3. Blok (celková délka 110- 115 min)**„Kolečko“****doba trvání cca 15 - 20 minut**

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

Exkurze**doba trvání 85 minut**

S účastníky se vydáme na exkurzi na místní matriku městského úřadu, kde nám pracovnice sdělí, co vše musí splňovat občané před uzavřením manželství. Účastníkům budou předány tiskopisy, které se musí před svatbou vyplnit. Účastníci budou mít možnost se dotazovat na otázky, které je zajímají přímo pracovníků na MÚ. Starosta obce přijde účastníky seznámit s obřadní místností a se svatební řečí.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut**4. Blok (celková délka 110 - 115 min)****„Kolečko“****doba trvání cca 15 - 20 minut**

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Reflexe z exkurze

doba trvání cca 10 - 15 minut

S účastníky vedeme diskuzi o exkurzi na MÚ. Účastníku se ptáme, jestli se jim exkurze na MÚ zdála přínosná? Pokud ano v čem a pokud ne - proč ne?

Vyplňování tiskopisů:

doba trvání cca 30 minut

Účastníci budou mít za úkol si zkušebně vyplnit formuláře potřebné k uzavření manželství, které obdrželi na městském úřadě.

Vyhledávání na internetu

doba trvání cca 40 - 45 minut

Účastníci budou rozděleni do 3 skupin. Každá skupina bude mít za úkol vyhledat video na téma manželství, registrované partnerství a pak ho pustí zbytku skupiny. Každá ze skupin si vylosuje, které téma bude hledat. Účastníci mají za úkol vyhledat video, které nebude obsahovat žádné vulgarismy ani jiné nevhodné texty a video záznamy.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Téma 10 - Řešení konfliktů

Cíl lekce

- Dozvědět se něco více z teorie konfliktu a pomocí modelových situací nácvik řešení konfliktů.

Forma

- Workshop, diskuse, hra, modelové scénky.

Hodnocení lekce

- Dotazník na konci lekce pro účastníky a lektory, rozhovorem průběžně během lekce.
- Účastníci si archivují výstup z lekce.

Pomůcky

- Bílé papíry, tužky, balicí papír, fixy.

1. Blok (celková délka 105 - 110 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Diskuzí uvedeme účastníky do tématu:

doba trvání cca 20 - 25 minut

Co je to konflikt?

Konflikt (z latinského conflictus - srážka) je nejobecněji definován jako střet dvou motivací. Jedná se o střet protichůdných postojů, zájmů, hodnot, potřeb, cílů, plánů, představ apod. Konflikt tedy vzniká již v okamžiku pociťovaného rozporu - dříve, než dojde k jeho pojmenování a řešení, případně než se projeví negativní důsledky jeho dlouhodobého přehlížení a neřešení. V češtině bývá slovo konflikt vnímáno spíše negativně, jako nežádoucí výbuch emocí. Každý konflikt je destabilizačním prvkem sociálního systému, v jehož rámci vzniknul, a reakce na něj může způsobit podstatnou změnu fungování daného systému (a to jak pozitivní, tak i negativní). I pro osobní růst jednotlivce může být konflikt brzdou stejně jako hnací silou. Konflikt sám o sobě tedy nemá pozitivní nebo negativní náboj, záleží na tom, jak se k němu postavíme a jaký mu dáme význam. V životě se nelze konfliktům zcela vyhnout, ani by to nemělo být naším cílem. Konflikty k životu potřebujeme, pomáhají nám formovat a ujasňovat vlastní názory a postoje i hranice své osobnosti. Konflikty stimulují náš vývoj (jak jednotlivce, tak i celého lidstva), proto bychom se je měli naučit řešit tak, abychom neubližovali sobě ani druhým. Cílem řešení konfliktu nemusí být podle Holé (2003) nutně jen vyřešení dané situace, ale celková změna konfliktní situace na nekonfliktní těmito prostředky:

-  Aktivním řešením dané situace.
-  Adaptací na tuto situaci.
-  Změnou vnímání dané situace.

Teorie řešení konfliktů nabízí možnost, že konflikt může mít i pozitivní, konstruktivní význam, protože přináší:

-  Nová řešení (jsou zdrojem změn).
-  Ukončuje negativně vnímané procesy a stavy.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- ✚ Zabráňuje ustrnutí - nutí hledat stále nové cesty.
- ✚ Vede k výměně informací a otevřené diskuzi.
- ✚ Uvolňuje napětí a pomáhá ventilovat emoce.
- ✚ Učí řešit problém - vede k analýze.
- ✚ Ověřuje a přehodnocuje vztahy.
- ✚ Dává korekce - zpětnou vazbu.

Neřešený konflikt se však často vrací, eskaluje a vede k destrukci.

Příčiny konfliktů

Než se budeme zabývat dělením konfliktů do různých kategorií, podíváme se podrobněji na možné příčiny konfliktů. Ty mohou být (stejně jako konflikty samotné) různé, vznikají na několika rovinách:

- ✚ Věcná rovina (týká se obsahu, cílů, které chtějí strany konfliktu dosáhnout).
- ✚ Emocionální (vztahová) rovina (odráží psychické potřeby a emocionální rozložení ve vztahu mezi stranami konfliktu - čím je vztah mezi stranami konfliktu užší, tím je vztahová rovina významnější).
- ✚ Hodnotová rovina (promítá základní postoje, hodnoty účastníků konfliktu). S ohledem na příčinu vzniku konfliktu se potom liší i zvolená strategie jeho řešení a očekávání, která se k řešení dané situace vážou. V každé konfliktní situaci se zmíněné tři roviny vzájemně prolínají a není snadné je od sebe oddělit. Prakticky tak často dochází k situacím, kdy se záminkou pro otevření konfliktu stane věcná rovina (mám výhrady k něčemu konkrétnímu), ale skutečnou příčinou konfliktu je vztah s dotyčnou osobou. Náš hodnotový rámec vnímání světa celé situaci obvykle dává jakési pozadí, zarámování.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Koláž - Konflikt**doba trvání cca 60 minut**

Účastníkům kurzu dáme 1 arch papíru, časopisy, lepidlo, nůžky, barevné fixy. Úkolem každého je vytvořit koláž, která se mu vybaví, řekneme-li se „konflikt“. Vedeme diskusi o kolážích ve skupině. Co znamenají určité obrázky či barvy na koláži. Ve skupině se bavíme, zda jde z koláže poznat něco o autorovi. S účastníky se bavíme o tom, jak se jim koláž dělala, co u toho pociťovali, co je bavilo, co je třeba nebavilo a proč.

Na závěr, vždy po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut**2. Blok (celková délka 100 - 105 min)****„Kolečko“****doba trvání cca 15 - 20 minut**

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

Opakování z minulého bloku.

doba trvání cca 10 minut



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„Transplantace srdce“

doba trvání cca 35 minut

Účastníky rozdělíme na tři skupiny a zadáme jim úkol: Jste tým chirurgů, který musí udělat rozhodnutí. Šest pacientů čeká na transplantaci srdce. Momentálně je k dispozici pouze jeden dárcce. Kterého pacienta vyberete a proč? Váš tým se musí dohodnout pouze na jednom kandidátovi a zbytek kandidátů seřadit do pořadníku čekatelů.

- 1. žena 28 let - diabetička - 2 děti ve věku 2 a 6 let.*
- 2. muž 20 let - alergik - bezdětný.*
- 3. žena 56 let - žádné jiné zdravotní omezení - 3 děti ve věku 17, 26, 32 let.*
- 4. muž 60 let - žádné jiné zdravotní omezení - 2 děti 15. 35 let.*
- 5. žena 11 let - vysoká obezita - bezdětná.*
- 6. muž 9 let - astmatik, diabetik - bezdětný.*

S účastníky vedeme diskuzi o tom, jaké bylo rozhodování, a zdali se v týmu dohodli jednohlasně, nebo vznikl konflikt a pokud ano - jak se domluvili na výsledném pořadí?

Účastníkům se ptáme, jaké to pro ně bylo být v roli chirurgů?



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„Lék na H.I.V.“

doba trvání cca 35 minut

Účastníky rozdělíme na tři skupiny a zadáme jim úkol: Máte k dispozici lék na H.I.V., který je pouze jeden, a vy ho můžete dát pouze jednomu pacientovi. Jde o zázračný lék, který funguje do 5 minut a pacient se zcela uzdraví. Kterého pacienta vyberete a proč? Váš tým se musí dohodnout pouze na jednom kandidátovi a zbytek kandidátů seřadit do pořadníku čekatelů.

1. prostitutka 28 let - 2 děti ve věku 2 a 6 let.
2. student 20 let - bezdětný.
3. učitel 56 let - 3 děti ve věku 17, 26, 32 let.
4. prodavačka 60 let - 2 děti 15. 35 let.
5. ředitelka DD 50 let - 40 dětí.
6. cestovatel 35 let - 4 děti - 8, 6, 3, 2 let.

S účastníky vedeme diskuzi o tom, jaké bylo rozhodování, a zdali se v týmu dohodli jednohlasně, nebo vznikl konflikt a pokud ano - jak se domluvili na výsledném pořadí. Účastníky se ptáme, jaké to pro ně bylo rozhodování.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Obr. 5 - Řešení konfliktu: Transplantace srdce

Zdroj: archiv autora

Na závěr rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

3. Blok (celková délka 85 - 90 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Opakování z minulého bloku.

doba trvání cca 5 minut

„ Stíny duše“

doba trvání cca 60 minut

V místnosti zatemníme, abychom vytvořili temnější atmosféru. Zapálíme svíčku. Účastníci si sednou tak, aby se každý cítil pohodlně a bezpečně. Položíme otázku a odpovídá, pouze ten kdo má v ruce svíčku.

1. Co ti v životě udělalo největší radost? 2. Co Tě nejvíc naštválo v životě? 3. Co máš rád na účastnících? 4. Co Ti vadí, nebo nemáš rád na skupině účastníků? 5. Co si přeješ do budoucna? 6. Je něco co chceš říci skupině či někomu konkrétnímu? 7. Jaký konflikt v té to skupině Tě mrzí nejvíc? 8. Jak si přeješ, aby se k tobě skupina chovala? Na otázky odpovídají i lektori.

Je velmi důležité, aby lektori udrželi bezpečný prostor a nezabíhali do terapie!!!! Lektori se zdrží komentářů a rejpaní v bolístkách. V té to hře mají účastníci právo neodpovědět na otázky, když nechtějí a nemusejí říkat důvod!!!!

Na závěr je důležité udělat kolečko zpětné vazby - jak se účastníci cítí po hře.

Na závěr rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

4. Blok (celková délka 95- 110 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Opakování z minulého bloku.

doba trvání cca 5 minut

„Indiáni“

doba trvání cca 30 - 40 minut

„Indiáni si svá jména dávali na základě svých osobnostních charakteristik. My si teď budeme vymýšlet pro sebe také takové indiánské jméno. Zamyslete se nad tím, jak byste se jmenovali, pokud byste se narodili jako indián či indiánka. Jak by znělo vaše jméno a co by vyjadřovalo. Můžete psát i malovat. Až to budete mít hotové, odevzdejte papír nápisem dolů. Budeme hádat, kdo je kdo.

Pomocné otázky:

Co toto jméno vyjadřuje za vlastnost?

Co je z toho jména cítit?

Kdo se tak pojmenoval?

Proč se tak pojmenoval?

„Empatie v konfliktu“

doba trvání cca 40 minut

Účastníci se postaví do jednoho velkého kruhu. Všichni si sundají boty a dají je na hromadu doprostřed kruhu. Poté se opět obují, ale musí si vybrat boty od dvou různých lidí. Účastníci pak hledají ty dva, kteří mají boty s nimi do páru a postaví se bok po boku s levou botou vedle odpovídající pravé boty a takto vytvořit kruh. Na konci by měl vzniknout kruh odpovídajících bot.

Otázky v závěrečné diskusi:

1. jak se cítíš v cizích botách?

2. pokuste se popsat běžné konfliktní situace, které jste zažily. A pokuste se zamyslet nad tím, jak se každá osoba v konfliktu mohla cítit.

Na závěr rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Téma 11 - Já a drogy

Cíl lekce

- Získání základních informací o drogách - pozitiva i negativa, které sebou drogy přinášejí.

Forma

- Workshop, diskuse, hra, hledání na internetu, nahrávání vlastního video záznamu.

Hodnocení lekce

- Dotazník na konci lekce pro účastníky a lektory; rozhovorem průběžně během lekce.

Potřebný materiál

- Balicí papír, fixy, PC s internetem, video kamera, časopisy, čtvrtky, lepidla nůžky.

1. Blok (celková délka 115 - 120 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru. Vzhledem k tomu, že začínáme další blok po prázdninách, kolečko je o tom, jak jsme se měli o prázdninách. Co se nám líbilo na prázdninách, kde se nám líbilo nejvíc, co se nám nelíbilo?

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Úvod

doba trvání cca 45 minut

Otázka pro účastníky: Co je podle vás droga? A od kdy se drogy vyskytují na světě?

S účastníky vedeme diskuzi.

Historie užívání psychedelických látek je stará jako lidstvo samo. Tyto substance byly používány k léčení, věštění, ke komunikaci s božstvy, v iniciačních a šamanských rituálech, bývaly součástí legend, mýtů i prosté tradice. Ve většině případů nevyvolávaly nepřijatelné důsledky, byly součástí dané kultury. V historii lidské civilizace tak jen stěží nalezneme kulturu, která by nevyužívala některou drogu. Droga měla svoji jasně vymezenou úlohu a vědělo se také, jak regulovat její nadměrné užívání. Naši dávní předkové přistupovali k opojným vlastnostem drog většinou s úctou a respektem, jako k božským silám. Droga tolerována tou kterou kulturou či společenstvím se prakticky nedostala za její hranice.

Primitivní a tradiční kultury však byly, oproti dnešní době dokonale chráněny před zneužíváním psychoaktivních látek. Jejich znalost totiž byla odjakživa výsadou šamanů, mystiků a duchovních učitelů, tedy vždy jen úzkého spektra společnosti. Proto se nemohlo stát, aby byla droga podána někomu nepřipravenému, jak se to často stává v dnešní společnosti. Je tedy nepochybné, že naši předkové uměli dobře využívat účinků některých rostlin k rozšiřování vědomí a nestali se přitom narkomany, především proto, že jim drogy sloužily pouze jako prostředek, nikoli jako cíl. Užívání rostlin alterujících psychiku bylo také hlavní oporou a prapůvodním zdrojem vzniku nejstarší profese na světě- profese šamana či medicinmana.

Šamanismus je nejstarší náboženstvím, nejstarší medicínou v historickém vývoji člověka, a sahá až k paleolitu (starší době kamenné). Pod pojmem šamanismus rozumíme



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

institucionální, formální blouznivé spojení člověka s nadpřirozenou bytostí ve službách příslušné sociální skupiny. Pro šamanismus je typickým stavem extáze (trans). Do transu je možné uvést člověka několika způsoby- silnou vůlí, tancem, vytrvalým bubnováním, zpěvem, půstem nebo meditací. Je však možné zvolit také cestu pomocí omamných látek s halucinogenními účinky.

Během extáze dochází ke spojení s oním světem, buď cestou šamanovy duše do nebe nebo do podsvětí, nebo sestoupením bytosti z onoho světa k člověku nebo do něho (posedlost). Stav, do kterého se uctívání muži uvádějí, připomíná příznaky schizofrenie či epilepsie a je často doprovázen vidinami. Aby se někdo mohl stát šamanem, musí být k tomu povolán osobností z onoho světa. Šamanova činnost po všech stránkách slouží společnosti a je svázána s jejími tradicemi. Šamanova činnost znamená pro členy společnosti zabezpečení a zlepšení života.

Ztráta hranic ega a vědomí kontinuity všech dějů, poznání přesahující rámec smyslového poznání, to vše byl prostor, kde se pohybovalo šamanovo vědomí. Rostliny, které umožňovaly toto poznání, byly proto nazývány posvátnými. Rekreační užívání bylo nemyslitelné, neboť šaman musel skvěle fungovat v obou realitách. Procházel vlastně věčným kruhem cestování do podsvětí za nějakým poznáním a vracel se zpět, aby vykonal službu druhým. Šamani plnili úlohu jasnovidců, duchovních i léčitelů. V případě nutnosti uklidňovali i mezilidské vztahy, což je role, kterou v současnosti plní psychologové.

Pokud byly drogy (psychedelica) užívány v duchovních tradicích, byly medicínou. Droga byla něčím normálním, nebyl kolem ní mýtus zakázaného ovoce. Ve starých kulturách nebyly drogy nikdy výrazným problémem, což je podstatný rozdíl oproti současnosti, kdy problematika zneužívání psychoaktivních látek představuje výrazný problém a je jedním z mnoha negativních projevů krize moderního světa. Tato práce má být pokusem o

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

dějinný exkurz do problematiky užívání a zneužívání psychotropních látek. V neposlední řadě také pokusem o srovnání fenoménu nakládání s látkami rozšiřujícími vědomí v minulosti a současnosti.

Aktivita na rozpohybování a uvolnění skupiny - vymění se všichni Ti: Lektor se zvedne, dá svůj židli mimo kruh a stoupne si doprostřed kruhu. Vysvětlí účastníkům pravidla hry - Židlí je o jednu méně než hráčů. Přebývajícím hráč je uprostřed a řekne „Vymění se všichni ti ...“ a doplní nějakou vlastnost, kterou splňují alespoň dva hráči. Hráči splňující danou vlastnost se pak musí vyměnit a hráč uprostřed se snaží zabrat volné místo. Kdo zůstane uprostřed, říká další vlastnost. Příklady vlastností: „Vymění se všichni ti“...co mají tepláky, co se narodili v květnu, co mají rádi čokoládu apod.

doba trvání cca 15 minut

„Baličák“

Balicí papír dáme doprostřed kruhu. Do středu papíru napíšeme slovo drogy a účastníci jeden po druhém chodí a píšou na papír, kamkoli co je napadne, když se řekne slovo droga. Slova píšou černým fixem. Dáme max. tři kolečka, aby se všichni třikrát vystřídali. Pokud uvidíme, že po jednom kolečku to některé účastníky již nebaví - vyzveme, aby na baličák už chodili psát pouze Ti, které ještě napadají další slova. Účastníkům vysvětlíme, že zde nejde o znalosti spíše o asociace, které se v nás probouzejí, když slyšíme slovo droga. Když mají účastníci pocit, že už na baličák napsali vše - lektor dá na balicí papír 3 fixy (zelený, modrý, červený). Každá barva má svůj smysl. Ted budeme na balicím papíru kroužkovat jednotlivá slova různou barvou - červená je záporná, zelená je kladná, modrá je neutrální. Každý účastník bude postupně chodit k balicímu papíru - vybere si jedno slovo - přečte ho na hlas a řekne, jakou barvou by ho zakroužkoval a proč - slovo zakroužkuje až tehdy pokud se na té barvě shodla celá skupina. Takhle postupně zakroužkujeme všechna slova. Na závěr poprosíme jednoho z účastníků, aby se omotal

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

balicím papírem. Účastníkům vysvětlíme, že tohle všechno si nesou drogy, ať už jsou to dobré, špatné či neutrální věc i tohle všechno jsou drogy a je pouze na nás jak moc chceme být obaleni drogovou zátěží.

doba trvání cca 35 minut

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

2. Blok (celková délka 120 - 125 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

„Co se změnilo“

doba trvání cca 15 minut

Všichni si dobře prohlédnou místnost a pak jdou za dveře. Vedoucí hry zatím v místnosti něco změní - přeřídí hodiny, otočí hrnek, vymění židli za křeslo a podobně. Dvnitř všichni vejdou se zavřenýma očima, na povel začnou hledat změnu. Příště mění ten, kdo si rozdíl všimne jako první.

S účastníky vedeme diskuzi na téma reklama upozorňující na nebezpečí drog: Znáte nějakou reklamu či kampaň? Viděli jste nějakou reklamu, co Vás na ní zaujalo?

doba trvání cca 15 minut

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vyhledání na internetu :**doba trvání cca 30 minut**

Účastníci dostanou za úkol pomocí internetového vyhledávače najít reklamu, která varuje na nebezpečí drog. Skupinu rozdělíme na 4 menší skupiny menší. Po vyhledání na internetu, každá skupina všem ostatním pustí svou nalezenou reklamu. Ve skupině se bavíme o tom: Jak na nás působí reklama? Co nám chtěl autor reklamou sdělit? A vůbec co si o reklamě myslíme?

Koláž: Já a drogy**doba trvání cca 40 minut**

Účastníkům kurzu dáme 1 arch papíru, časopisy, lepidlo, nůžky, barevné fixy. Úkolem každého je vytvořit koláž, která se mu vybaví, řekneme-li se „drogy“. Vedeme diskusi o kolážích ve skupině. Co znamenají určité obrázky či barvy na koláži. Ve skupině se bavíme, zda jde z koláže poznat něco o autorovi. S účastníky se bavíme o tom, jak se jim koláž dělala, co u toho pociťovali, co je bavilo, co je třeba nebavilo a proč.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Obr. 6 - Já a drogy: „Baličák“

Zdroj: archiv autora

3. Blok (celková délka 110- 115 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektoři také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Reklamní video:

doba trvání cca 60 minut

Vytvoř reklamní video spot na téma - drogy nechci ve svém životě. Účastníci se rozdělí do 2 skupin a každá skupina, bude mít za úkol vymyslet reklamní video spot na téma, drogy nechci ve svém životě. Skupina musí vymyslet nejdříve kulisy, scénář, rozdělit role, kdo co bude hrát a jak bude vypadat video celkově. Každá skupina si připraví seznam věcí, které potřebují pro tvorbu své reklamy - lektoři a účastníci do příští lekce obstarají všechny potřebné rekvizity. Všechny skupiny mají možnost konzultovat své nápady s lektory či hledat inspiraci na internetu a v časopisech.

Koťátko

doba trvání cca 20 minut

Hráči se rozsadí do kruhu a jeden z nich je uprostřed a předvádí smutné koťátko (mňouká, doráží), a to na jednoho z těch, co sedí v kruhu (vybere si ho), a ten musí třikrát za sebou říct "Ubohé koťátko" a nesmí při tom vyprsknout smíchy apod. Když vyprskne, vymění se.

Na závěr uděláme společně se skupinou kolečko a společně zopakujeme co si sebou připravit na příští blok.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 15 minut

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

4. Blok (celková délka 115 - 120 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektoři také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

Empatie

doba trvání cca 15 minut

Všichni přítomní se považují za hráče. Vezmou si papír a tužku a na dané téma vždy napíší jedno slovo. Cílem je napsat slovo takové, jaké budou mít ostatní.

Navržená témata:

dívčí jméno, chlapecké jméno, město, řeka, hory, rostlina, živočich, obydlí, hudební nástroj, konkrétní osoba, lidská vlastnost, část lidského těla, část oblečení, prostředek na mytí nádobí, materiál, povolání, kontinent, stát atd.

Bodování: za každého člověka, který má stejné slovo, se přičítá 1 bod.

Reklamní video - Drogy nechci ve svém životě

doba trvání cca 60 minut

Účastníci měli za úkol si přinést pomůcky potřebné k natočení video reklamy. V čase 60 minut si mohou svoje video připravovat a k dispozici je jim kamera a PC. Samozřejmě lektoři by měli být pro skupinu též nápomocni. V tom to čase by mělo vzniknout video již celkové.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Závěr

doba trvání cca 15 - 20 minut

Společné zhlednutí výsledného videa ve velké skupině. Video reklama neměla dán omezení limit délky. Po zhlednutí videi se skupinou vedeme rozhovor v kolečku - jak se jim reklama dělala, co je bavilo na natáčení, co je na technice po případě nebavilo, proč si zvolili zrovna takové provedení reklamy, zda na ně zapůsobila reklama druhé skupiny? Pak je necháme volně povídat o průběhu a výsledku videa.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Téma 12 - Společenské chování

Cíl lekce

- Orientace ve společenském chování, znalost společenské etikety.

Forma

- Diskuse, hra, vyhledávání na internetu, nácviky společenského chování.

Hodnocení lekce

- Dotazník na konci lekce pro účastníky a lektory, rozhovorem průběžně během lekce.

Potřebný materiál

- Balicí papír, fixy, PC s internetem, společenský oděv, stolovací souprava, časopisy, čtvrtky, lepidla nůžky.

1. Blok (celková délka 115 - 125 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

Otázka pro účastníky: Co si představujete pod pojmem „společenské chování“? Co očekávají od lekce? Kde všude je zapotřebí společenského chování?

S účastníky vedeme diskuzi.

doba trvání cca 15 - 20 minut

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„Baličák“

Balicí papír dáme doprostřed kruhu. Do středu papíru napíšeme slovo společenské chování a účastníci jeden po druhém chodí a píšou na papír, kamkoli co je napadne, když se řekne slovo společenské chování. Slova píšou černým fixem. Dáme max. tři kolečka, aby se všichni třikrát vystřídali. Pokud uvidíme, že po jednom kolečku to některé účastníky již nebaví - vyzveme, aby na „baličák“ už chodili psát pouze Ti, které ještě napadají další slova. Účastníkům vysvětlíme, že zde nejde o znalosti spíše o asociace, které se v nás probouzejí, když slyšíme slovo společenské chování. Se skupinou si povídáme, o tom co je a není, ze slov napsaných na balicím papíru, společenské chování.

doba trvání cca 35 minut

Vyhledávání na internetu

doba trvání cca 45 minut

Skupinu účastníků rozdělíme na 3 menší skupiny. Úkolem každé skupiny je vyhledat na internetu všechny možné informace o společenském chování. Definici a základní pravidla společenského chování. Když budou skupiny hotové, vyberou si svého mluvčího, který bude prezentovat výsledky vyhledávání na internetu.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

2. Blok (celková délka 120 - 125 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

Základní pravidla slušného (společenského) chování:

doba trvání cca 60 minut

Dnes po dlouhé době bude trocha teorie ☺. Řekneme si - kdo a kdy má přednost, základní pravidla o ochraně, pravidla zevnějšku a pravidla oslovování.

1. Pravidlo o přednosti

Ač žijeme v jakkoliv demokratické společnosti, nikdy si nebudeme ve společnosti rovni. Proto je důležité vědět, že:

- DÁMA je společensky významnější, než pán.
- STARŠÍ člověk je společensky významnější, než mladší.
- NADŘÍZENÝ je společensky významnější, než podřízený.

Toto pravidlo je páteř společenského chování, podle něj se řídí řada dalších pravidel. Mezi další méně významné přednosti patří: OSOBA S ZAVAZADLEM má přednost před osobou s prázdnými rukama, při vystupování z dopravního prostředku má OSOBA VYSTUPUJÍCÍ přednost před tím, kdo nastupuje.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Projev přednosti se obvykle doplňuje úsměvem, kývnutím nebo lehkým úklonem. Odpovídá se opět úsměvem, kývnutím nebo na poklonu poklonou. Pravidlo o přednosti ovšem nebrání mladému šéfovi dát přednost staršímu podřízenému nebo mladinké sekretářce, rozhodnutí náleží opět výše společensky postavenému.

2. Pravidlo o ochraně

Někdy nastane situace, kdy pravidlo o přednosti musí ustoupit pravidlu o ochraně. Podle tohoto pravidla PÁN CHRÁNÍ DÁMU, MLADŠÍ ČLOVĚK staršího, silnější slabšího. Obvykle chrání ten méně společensky významný (ten více postradatelný ☺).

Kdykoliv vstupuje pán s dámou do neznámého, veřejného prostoru, jde pán první, aby utvořil pro dámu cestu v davu, pomohl jí projít nebo jí pomohl nastoupit podáním ruky (zásadně nepomáháme dámě nastoupit zezadu popostrkováním do jistých částí těla, spíše podáme se shora pomocnou rukou). Naopak pokud jde dáma do schodů, jde pán za ní, aby ji v případě pádu zachytil (o tom, že pán nese všechny tašky, nemusíme snad ani mluvit).

3. Zevnějšek

Než vůbec na někoho otevřu svá ctěná ústa, zapůsobím na něj svým zevnějškem (pokud dotyčná osoba není slepá). V mladíkovi se skejtem nečekáme špičkového gentlemana a naopak ofrakovaný pán pravděpodobně nebude mluvit jako dlaždič (naši politikové jsou bohužel výjimkou). Důležitá je především čistota oblečení a hlavně NAŠE ČISTOTA. Opravdu nepříjemné je páchnout potem, naopak i litr kolínské z nás neudělá kavalíra. Umění vybrat správné oblečení pro správnou situaci je docela umění, obecně však platí, že lepším oblečením nic nezkazíte (pokud nejdete zrovna štukovat). Dále je důležité držení těla, chůze a mimika (úsměv na ulici částečně nahrazuje pozdrav). Také různé doplňky z kovu železárství v našem obličejí nebo potetované ruce mohou (negativně) ovlivňovat, co si o nás ostatní lidé myslí.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Kapitolou samou pro sebe je *cigareta*. V 90%, kuřáka nejdříve *cítíme*, a až poté vidíme. Kouření cigaret (dýmka nebo doutník je poloviční estetické zlo) je jednoduše nevhodné a nehodí se do společnosti. Nehledě na to, že cigarety a potom také kuřákovy oblečení zapáchá a to i poté, co cigaretu típne. Když už kuřák nemůže vydržet delší dobu bez cigarety, je vhodné odejít někam stranou a snažit se co nejméně obtěžovat okolí.

4. Oslovení, Tykání, Vykání

Pokud chceme verbálně oslovit nějakého člověka, musíme použít nějaké oslovení. První oslovuje pozdravem osoba méně významná podle pravidla č. 1, nicméně vůbec neuškodí, pokud vy jako šéf pozdravíte první. Naprosto se nehodí oslovení typu hej ty tam, nazdar vole atd. a to i mezi našimi kamarády. Někaké oslovení ovšem použít musíme - vyhrknout na neznámého člověka na ulici bez pozdravu "Kolik je hodin?" je projev největšího barbarství.

Oslovení je podle situace: Dobrý den, Nazdar nebo naprosto neformální Čau. Občas se nám může stát, že nevíme, jestli máme dotyčnému člověku vykat nebo tykat, protože jsme si s ním třeba už na nějaké oslavě tykali, ale formálně bychom mu měli stále vykat. Pak je velice výhodné použít univerzální Dobré ráno, dopoledne, odpoledne nebo večer. Nadřazeného tím neurazíte a můžete to použít i mezi svými vrstevníky.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Nácviky modelových situací

doba trvání cca 40 minut

Lektoři: Vytvořte si několik kartiček ze čtvrtek, napište na ně modelové situace (například: Nastupujeme do autobusu - rozdělíme role - důchodkyně, dítě, žena se zavazadlem, muž se zavazadlem, dítě těhotná žena, pankáč, atp. Jdeme do restaurace - opět rozdělíme role - žena, muž, dítě důchodce, ... Usedáme v restauraci u stolu - opět rozdělíme role - žena, muž, důchodce, dítě, těhotná žena, ... Jsme na nádraží a potřebujeme zjistit z jaké koleje a v kolik nám jede vlak? Chci jít na vycházku, koho a jak se zeptám v domově? Jsem na plesu či na diskotéce a chci jít tančit - kdo koho oslovuje a jak? Můžeme vymýšlet další modelové situace z praktického života ☺. Po nácviku modelových situací, vedeme se skupinou účastníků diskuzi: Jak jim bylo v dané roli a jak se cítili při nácviku? Co jim bylo příjemné a co nikoli?

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

3. Blok (celková délka 110- 115 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektoři také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vyhledávání na internetu:**doba trvání cca 45 minut**

Skupinu účastníků rozdělíme na 3 menší skupiny. Úkolem každé skupiny je vyhledat na internetu všechny možné informace o správném stolování - definici a základní pravidla. Když budou skupiny hotové, vyberou si svého mluvčího, který bude prezentovat výsledky vyhledávání na internetu.

Trochu teorie, tentokrát o správném stolování ☺**doba trvání cca 35 minut****Hlavní společenské zásady ohledně stolování**

Dnešní etika společenského chování, ale i pravidla správného stolování, nejsou již tak striktní, jak tomu bývalo dříve. Tím jak se tato pravidla mění, tím více lidí je uznává a snaží se proniknout do tajů etiky stolování. Způsob, jak sedíme u stolu, jak bereme do ruky příbor, jak s ním zacházíme a jak se u jídla chováme, poukazuje na naše společenské chování a zdvořilost.

Zaujmutí místa u stolu

Žádný muž si nesesedá, pokud ještě některá z žen stojí. Ve vybrané společnosti se muži dokonce pokaždé zvedají, když dáma vstane. Naopak když se krátce postaví muž, ženy mohou klidně zůstat sedět.

Lokty nepatří na stůl

Na stůl si můžete položit jen ruce, lokty na něm nemají co dělat. Ruce by při jídle měly být volně podél těla, opřené o stůl přibližně v polovině předloktí.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Ubrousek

Ubrousek si rozložíte nejpozději při podávání prvního chodu. Rozložený si ho položte volně na klín. Umístění ubrousku kolem krku je povoleno pouze v případě podávání humra. Když si ubrouskem během jídla otřete ústa, vraťte jej poté přeložený zpět na klín. Při odchodu od stolu položte použitý, složený ubrousek vedle sebe vlevo.

Pořadí používaných příborů

Správně připravená slavnostní tabule by už při samotném prvním pohledu měla napovědět, který příbor vzít do rukou jako první. Stačí si zapamatovat jednoduché pravidlo, které praví, příbor položený nejdál od talíře, používáme jako první!

Konzumace polévky

Lžíci neplňte až po okraj, talíř nikdy nenaklánějte. U nás se lžíce vkládá do úst špičkou, ale v některých zemích bokem. Foukat do lžíce s polévkou se nesluší!

Co s pečivem?

Chléb nebo pečivo nikdy nekrájejte, nýbrž pouze rukama ulamujte menší kousky o velikosti sousta. Vždy si odlomte jen jeden kousek, nedělejte si zásobu.

Nehoda během jídla

Pokud se vám podaří během jídla převrhnout sklenici s pitím nebo vám kousek jídla upadne na zem atd., nedělejte z toho zbytečný rozruch, není to žádná společenská tragédie. Snažte se diskrétně požádat číšníka, aby nemilou nehodu odstranil. Pokud náhodou způsobíte škodu i sousedovi u stolu, omluvte se a nabídněte mu kompenzaci, např. zařízení vyčištění oděvu a podobně.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Naznačení přestávky v jídle nebo jeho ukončení

Pokud během jídla chcete odložit příbor z ruky a udělat si přestávku, položte ho na talíř křížem, čímž dáte číšníkovi najevo, že budete v jídle ještě pokračovat. Naopak příbor položený na talíři rovnoběžně vedle sebe znamená to, skončil jsem, můžete talíř i příbor odnést.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu. A na závěr se zeptáme účastníků, co si s dnešní lekce odnáší. ☺

doba trvání cca 15 minut

4. Blok (celková délka 115- 120min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

Vyhledávání na internetu:

doba trvání cca 45 minut

Skupinu účastníků rozdělíme na 3 menší skupiny. Úkolem každé skupiny je vyhledat na internetu všechny možné informace o správném oblečení na ples - základní pravidla oblékání. Když budou skupiny hotové, vyberou si svého mluvčího, který bude prezentovat výsledky vyhledávání na internetu.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Trocha teorie o vhodném oblékání ☺

doba trvání cca 50 minut

Již od dob prvního hříchu se lidstvo oblékalo, a oblečení neplnilo jen funkci zakrytí nahoty, nebo ochranu před chladem, ale především u těch majetnějších, funkci estetickou. Je to tak, šaty dělají člověka, a tak bychom se měli snažit, abychom na okolí svým oblečením působili co nejlépe. Jiné oblečení se hodí na sportování, jiné samozřejmě zvolíme, pokud jdeme na Vídeňský ples v Opeře. Oblečení se stalo nedílnou součástí lidského života, a postupem času se i pro oblečení vytvořila jistá pravidla, byť často měněná.

- ✚ Oblečení má být vždy čisté a upravené, nemělo by být zmačkané a špatné velikosti.
- ✚ Mělo by být vhodné ke klimatickým podmínkám (hlavně kvůli nám a našemu zdraví - do Alp si nebereme letní oblečení).
- ✚ Vaše oblečení by nemělo páchnout potem nebo kouřem z cigaret.
- ✚ Oblečení by mělo dobře působit jako celek a mělo by být elegantní.

Společenské oblečení

Pánský šatník by měl obsahovat odpolední vycházkový oblek (světlejší - uváděný jako *tenue de ville* nebo *inoofficial*) a večerní tmavší oblek (nikdy hnědý), několikery kalhoty a saka, patnáct až dvacet košil a přibližně stejný počet kravat, nebo i více. Dále jsou velmi důležité boty, černé konzervativní se hodí skoro ke všemu, ponožky dlouhé černé (nikdy bílé) a košile do obleku jednobarevné, spíše méně nápadných barev, k tomu všemu se hodí kožená taška na doklady nebo černý kufřík. U takto oblečeného muže se jistě neztratí klobouk (dnes bohužel vzácný) a pěkný deštník spojený s vycházkovou holí (žádný skládací, ten je pro dámy). Pro méně formální příležitosti jistě pán využije svetr, nějaké ty kalhoty bez puků a pohodlné boty. Ti nejnáročnější potom využijí vícero obleků, dvouřadové a s vestou, smoking a dokonce i frak. Dále se jistě hodí mít tříčtvrteční kabát do auta nebo na vycházky, a dlouhý kabát na zimu.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Pánský oblek

Oblek je stále nejelegantnějším všedním oblečením muže, a proto mu budeme věnovat největší pozornost. Můžeme říci, že oblek je pánský oděv střížený ze stejné látky ve stejném stylu. Známe dvě základní varianty obleků:

- **Dvoudílný:** kalhoty a sako.
- **Trojdílný:** kalhoty a sako + vesta.

Dříve se považovalo za chození s vestou bez saka za společensky nepřijatelné, dnes už tomu tak není. Pokud vestičku doplníte vhodně například modrou košilí a kravatou, můžete si vyjít i na ulici, ale obecně platí pravidlo, že sako sundáváme jen v otevřených místnostech.

Obleky se dnes vyrábí především z vlny nebo poloumělých materiálů jako je lycra nebo tesil, ale původní materiály jsou kašmír, hedvábí, v době letních veder bývá velmi příjemné. Saka se mohou lišit tím, že jsou bez rozparku mohér, bavlna ba i len a konopí. O plátnu se říká, že je vhodné pro nebožtíky do rakve, ale zejména (méně časté, obvykle dvouřadové sako), s jedním rozparkem vzadu (evropský styl) nebo s dvěma po stranách (anglický styl).

- Jednořadové: se dvěma nebo třemi knoflíky.
- Dvouřadové: obvykle s dvěma knoflíky (méně časté, při nošení se nerozepínají).

Společenská obuv

Obuv je nedílnou součástí našeho oděvu. Zatímco se říká, že v oblečení doháníme vyspělý Západ, Čech se stále pozná podle bot. Nevhodné boty, špinavé, nevyleštěné boty nebo sešlapané podpatky zkazí výsledný dojem i nejelegantnější postavy. Odborníci na eleganci často říkají, že boty jsou nejdůležitější součástí odívání. Každý pán by proto měl mít ve svém šatníku několikery boty. Říká se, že žádné boty by se neměly nosit dva dny po sobě.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Boty potřebují den odpočinku, po dešti dva nebo tři dny. Tato zásada prodlouží život botám i nohám. Černých konzervativních bot by měl mít pán ve svém šatníku nejvíce, protože se kromě sportu hodí snad ke všemu. Také jistě využijeme černé lakovky, ke větším společenským příležitostem.

Obuv ošetřujeme krémem nebo voskovou politurou. Poté je kartáčujeme vhodným kartáčem (podle barvy), abychom je vyleštili a vetřeli krém nebo polituru do pórů kůže. Poté je ještě přeleštíme hadrem. Boty by se měly správně ukládat na kopyto, dřevěné nebo dnes i umělohmotné.

Doplňky ke společenskému oblečení

Klobouk

Klobouk byl dříve neodmyslitelnou součástí oděvu, vyjít na ulici prostovlasý bylo neslýchané. Dnes tomu tak není, klobouk bývá u pána považován spíše za extravaganci. Dle bontonu je ovšem klobouk stále vhodným doplňkem ke všem společenským oděvům. Jaký klobouk se tedy hodí k společenskému oblečení?

- K žaketu kulatý klobouk, při oficiálních příležitostech cylindr.
- Pán ve smokingu obleče klobouk typu diplomat.
- K fraku pouze cylindr.

I když se klobouk ani ve společnosti dnes moc nevyužívá, dotváří společenský ráz pána a zvyšuje opticky výšku. Proto noste klobouky, nic tím nezkazíte a jen získáte. Pokud si klobouk ovšem vezmete, platí pro vás některá pravidla navíc:

- v přítomnosti panovníka si nesmíte nechat klobouk na hlavě,
- smeknutí klobouku nahrazuje nebo doprovází pozdrav,

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- k bontonu dodnes patří smeknout klobouk při vstupu do domu (bytu, restaurace, kostela), pokud je nesena veřejně státní vlajka, během pohřbů nebo pokud jede okolo pohřební vůz s nebožtíkem.

Kravaty a motýlky

Jsou důležitým doplňkem každého pánského společenského oblečení. Dříve se nosily vázanky a motýlky přibližně ve stejném poměru, dnes i přes částečnou motýlkovou renesanci převládají kravaty. Kravaty jsou často hedvábné (nebo umělá vlákna - levnější), vážou se pod límec, přičemž velikost a způsob uzlu se mění podle módy. Každý společenský pán by měl pár těchto uzlů znát a obměňovat je, kravata je ozdobou muže a nezřídka první věcí, které si dáma všimne, uzel je pak výrazným znakem kravaty. Kravata by neměla být příliš krátká (tzv. "slinták") ani příliš dlouhá. Dolní konec se nezastrkuje do košile, ani do kalhot, a samozřejmě ho nenamáčíme do polévek a jiných pokrmů. Kravatu lze nosit i bez saka, potom je vhodnější barevnější varianta. Motýlek se vyrábí také nejčastěji bavlněný, může být klasický vázaný nebo šitý s předvázaným uzlem. Dnes je motýlek chápán spíše jako něco výstředního, nicméně motýlka si můžete vzít ke všem příležitostem, kdy je vhodné mít i kravatu. Na velké slavnostní příležitosti ve fraku nebo smokingu je motýlek dokonce povinný. Motýlek je dnes také součástí pracovních uniforem číšníků, hudebníků a nosí se na taneční kursy.

Rukavice a šály

Společenské šály jsou většinou (k fraku a i jinému společenskému oblečení) nebo vlněné, ty se ovšem ke společenskému oblečení nehodí. Zejména ve Velké Británii se nosí šály jako symbol příslušnosti k univerzitě či koleji. Rukavičky se nosí pouze bílé, do tanečních nebo k fraku. Jsou užitečné, pokud se nám potí ruce, ovšem při podávání ruky si je musíme sundat! Jediná výjimka existuje, pokud má dotyčná osoba také rukavice, potom si je můžeme nechat. Rukavice se samozřejmě před jídlem také odkládají.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Hodinky, šperky, manžetové knoflíčky

Hodinky, ať náramkové nebo s řetízem, musí ladit s oblečením. Ke klasickému obleku patří náramkové, ke slavnostnějšímu obleku naopak řetízkové do kapsy. Je důležité vzít si hlavně společenské hodinky, potápěčské hodinky si ke smokingu vezme opravdu jen egocentrik nebo člověk chystající se na ples na *Titaniku*. Manžetové knoflíčky patří ke košilím s tzv. přeloženou (dvojitou) manžetou. Platí zde pravidlo, že čím jednodušší tím lepší, velké briliantové nemusí být vždy nejlepší. Měly by však vždy ladit s košilí a ostatním oblečením.

Pro pány je nejlepší ze šperků nosit jen to nejnnutnější - snubní prsten nebo rodový, popřípadě oba. V každém případě briliantové prsteny na každém prstě působí dost snobsky. Pokud máte řetízek okolo krku, zastrčte jej do košile, velké zlaté řetězy vystavované na (chlupaté) hrudi skrz do pasu rozepnuté košile jsou prostě projevem barbarství.

Důležité je, aby všechny vaše šperky byly dobře sladěné, nevyplatí se míchat zlato se stříbrem - pokud máte zlatý snubní prsten, tak k němu jen zlaté manžetové knoflíčky (popř. žluté) a hodinky. Více než kdy jindy zde platí pravidlo, že méně je často více.

Ostatní doplňky

Deštníky a hole se postupem času moc nezměnily, a stále se považují za vhodný doplněk ke společenskému oblečení. Ideální je stylový deštník (nikdy skládací), který nahradí i vycházkovou hůl a v případě nepříjemného překvapení v podobě deště ochráníte před zmoknutím nejen sebe, ale i svoji partnerku. Dalšími pěknými doplňky může být bílý hedvábný kapesníček (není na smrkání) a květina do klopky.

K pánskému oděvu

Protože pánské oblečení je v tomto směru konzervativnější, vybírá se to dámské podle pánského. Na pozvánce například spatříte jen *white tie*, tedy bílý motýlek (pán musí přijít ofrakovaný), a podle toho dáma si vybere velkou večerní toaletu.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- **Oblek** - *Odpolední toaleta*: šaty vcelku, nebo kostým (ne sukně), pro slavnostnější příležitosti dlouhá sukně.
- **Tmavý oblek nebo smoking** - *Večerní toaleta*: šaty v celku s kratší sukní, krátkými rukávy a menším výstřihem.
- **Smoking nebo frak** - *Velká večerní toaleta*: dlouhé šaty bez rukávů s větším výstřihem - nepatří k ní klobouk. K šatům bez ramínek nosíme dlouhé rukavice.

Společenské oblečení

Dámské společenské oblečení je méně svázáno konkrétními zvyklostmi, proto má dáma větší možnosti při jeho výběru. Nicméně i zde platí pravidla bontonu, která je třeba dodržovat. Každá dáma by měla mít základní výbavu společenského oblečení takovou, aby byla připravena na všechny společenské příležitosti. Kromě každodenního oblečení by měla vlastnit alespoň jeden kostým, společenské kalhoty, denní a večerní sukni a odpolední a večerní šaty. Dáma by také nikdy při společenské příležitosti neměla zapomenout na PUNČOCHY. Dále najde využití jistě kabát a kabelka, opravdové dáme nesmějí chybět v šatníku slavnostní večerní šaty. Kromě oblečení do šatníku patří i několikery boty, i přes obavy o chodidla by neměly chybět střevíce s podpatkem. Stylový klobouk, rukavičky a deštník také jistě najdou využití.

Kostým

Kostým může být dvoudílný (kalhoty nebo sukně a sako) popřípadě trojdílný s vestou. Všechny jeho části nemusí být stejně barevné, ale musí být ze stejného materiálu. Rozdílné materiály totiž potom působí jako dva samostatné solitéry. Pokud máte kostýmků více, můžou být i barevnější, pokud máte pouze jeden, měl by naopak být neutrálních barev. V případě že chcete kostýmek používat i večer, nezbyvá nám nic jiného než si pořídit jeden v černé barvě. Pro kostým se hodí jak materiály přírodní nebo umělé, tak materiály kombinované, vlnářské tkaniny z česané příze nebo pleteniny. Obecně se



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

dnes dává přednost materiálům lehčím. Do kostýmu se hodí halenky, blůzky, vesty nebo roláky.

Kalhoty

Kalhoty jsou původně pánským oděvem, ale postupem doby ho začaly nosit i dámy. Hodí se však jen na méně společensky významné události, jako jsou zahradní slavnosti nebo různé oslavy narozenin ap. Z tohoto důvodu je tu nebudu vypisovat, dámy jistě samy odhadnou, kdy je vhodnější vzít si šaty či kostým a kalhoty raději nechat doma. Jen podotknu, že se do společnosti absolutně nehodí kalhoty bederního střihu, kalhotky vylézající z kalhot často degradují jejich nositelku na samé dno společenského žebříčku.

Šaty

Šaty jsou zřejmě nejstarší součástí ženského šatníku. Zde již si vypíšeme několik základních druhů, ale jinak je u šatů prakticky nemožné je všechny zařadit do určitých skupin s pevně danými pravidly, jak je tomu u pánského společenského oblečení.

Malé "černé" - šaty, které nejsou velkou večerní róbou, ale jsou vhodné pro večerní slavnosti. Říká se sice malé černé, ale mohou být i jiné barvy, nicméně jedny černé šaty by měl obsahovat šatník každé dámy.

Koktejlové šaty - nosily se jako šaty slavnostní do tanečních a na malé společenské příležitosti. K jejich hlavním znakům patří délka sahající k lýtkům, malý dekolt a bohatě působící tkanina malé hmotnosti. Tento typ se společensky řadí mezi šaty odpolední a malé večerní, přičemž dnes se hlavně využívá pro odpolední příležitosti.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Denní společenské šaty - jsou určeny pro denní slavnostnější příležitosti. Jejich délka musí být v souladu s platnou módní délkou dámských oděvů. Mají menší a nenápadnější střih než šaty večerní, i materiál je střízlivější, a to jak v provedení, tak i v barevnosti.

Večerní šaty - bývají dlouhé a slavnostnější, ať už je to dáno střihem, materiálem nebo barvou. Jsou určeny pro večerní slavnostní příležitosti. Jejich délka není pevně stanovena a přizpůsobuje se módním požadavkům. Rozlišujeme proto večerní šaty krátké, které mají stejnou délku jako obyčejné šaty, dále polodlouhé a dlouhé (ty sahají nejméně po paty). Zvláštní varianta (svatební, plesová) může mít vlečku. Často jsou s dekoltem. Zhotovují se z atraktivních tkanin, jako je satén, samet, krajka, madeira, batist, afgalín nebo brokát. Často mohou být zdobeny různými filtry, korálky, perličkami nebo boa. K večerním šatům se zásadně nosí společenská obuv na vysokém podpatku, ať už lodičky nebo otevřené střevíčky, malá kabelka a popřípadě rukavičky. Večerní šaty mívají opět mnoho provedení, přičemž častou variantou jsou dva střihy:

- **Princesové** - celistvé, nepřestřižené šaty, v pase přiléhavé a k dolnímu okraji rozšířené, charakteristické jsou podélné švy na předním a zadním díle, které vytvářejí siluetu, vypadají velmi dobře pro vysokou postavu se štíhlým pasem, který ještě podtrhnou.
- **Vlečkové** - dlouhé šaty, jejichž zadní díl je prodloužen ve vlečce, tím působí velmi slavnostním dojmem. Hodí se pro nejrůznější slavnostní a taneční příležitosti.

Dále existují ještě šaty pro zvláštní příležitosti: svatební, mateřské, smuteční atd.

Sukně

Sukně je důležitou součástí dámského šatníku. Nosit se dá s halenkou, svetrem, i jako součást kostýmu. Sukně mají rozmanité tvary, dané především střihem:



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- *Celo zapínací* - ovinovací sukně s úzkým přeložením, které se zapíná po celé své délce, může být nejrůznějšího tvaru a délky.
- *Kalhotová* - tento typ sukně se začal nosit někdy v průběhu 30 let 20. století. Nejde vlastně ani o sukni, ale o široké kalhoty nejčastěji s délkou ke kolenům, jejichž přední a i zadní díl jsou ušity tak, aby svým vzhledem vytvářely dojem sukně. Podle stříhové úpravy může být více záhybová, skládaná, nebo řasená, čímž se z původní sportovní sukně stala sukní společenskou.
- *Plisovaná* - má po celém obvodu rovnoměrně rozložené úzké záhyby nebo proti záhyby (plisé).
- *Rovná* - má bokový obvod přibližně stejný s obvodem dolního okraje, takže její silueta je rovná. Pro pohodlnější chůzi bývá u dolního okraje rozparek. Rozparek může být různé délky, a to jak na boku, uprostřed zadního nebo předního dílu, na straně předního dílu, nebo mohou být i rozparky dva.
- *Rozšířená* - od boku směrem dolů se rozšiřuje, takže její obvod dolního okraje je větší, nežli obvod bokový. Nejčastěji bývá vícedílní.
- *Šatová* - jednoduchý oděv podobný šatům, tvořený sukňovitou částí se živůtkem. Je bez rukávů a může se nosit buď samostatně, nebo jako součást kostýmu.
- *Zvonová* - nejčastěji vícedílná, střižená šikmo, čímž se od boků výrazně rozšiřuje, a na obvodu se vytvářejí zvonovité záhyby.

Častým předmětem sporů byla (dnes už bohužel moc není předmětem sporů) délka sukně. Ve starověku se nosily sukně kratší, středověk přikazoval nosit jen sukně dlouhého střihu, aby dámě nikdo nezahlédl kotníček. Dnes se objevuje opačný extrém - mini a minisukně. Jakkoliv se komu tyto sukně líbí, je *nevhodné* je nosit do společnosti, zvláště pak do té lepší.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Halenky a košile

Klasické halenky s kanýry poslední dobou ztrácejí na oblibě a stále více je nahrazují přiléhavé halenky sportovnějšího střihu, nebo košile. Vyrábějí se z textilií malé hmotnosti, co nejlehčí, v jednobarevných i ve vzorovaných provedeních. Halenka má opět širokou variabilitu: existují sportovní halenky (například k sukni na tenis), ale určitě by vám neměla chybět halenka ke společenským příležitostem. Večerní halenka může být přiléhavá a barevná, ale i bílá, zlatá, stříbrná nebo černá. Hodí se k večerním černým kalhotám, dlouhé sukni nebo do kostýmu. Mimoto existuje i dámská košile, se zapínáním vzadu. Může být doplněna vázankou, mírně povolenou, s uzlem spuštěným níže.

Společenská obuv

Každá dáma by proto měla mít ve svém šatníku několikery boty. U dam vypadá velmi elegantně, jsou-li boty stejné s kabelkou. K této kombinaci je možné zvolit i jen jednoduché šaty, a celkový výsledek vypadá vždy dobře. Druhů dámské společenské obuvi je nepřeborné množství. V zásadě se liší podle výšky a tvaru podpatku, a podle špičky - otevřené či uzavřené. Noha na vysokém podpatku vypadá vždy lépe, kromě toho podpatky prodlužují nohy a také chůze na nich vypadá jinak, protože se nemůžeme jen tak ledabyle pohupovat nebo šourat nohama. Chůze na vyšším (3-5 cm) nebo vysokém (6-8 cm) podpatku je náročná, protože vyžaduje dobrou práci s vlastní rovnováhou, a to jak dopředu a dozadu, tak do strany, proto je lepší si ji doma natrénovat. Komu by chůze na vysokém podpatku dělala problémy, může zvolit obuv s nižším nebo širokým podpatkem. Výška podpatku také záleží na výšce postavy a výšce partnera, abychom na něj neshlíželi z výšky. Bylo by trapné vzít si boty, na kterých neumíme chodit, a celý večer padat, cupitat, zakopávat nebo se trápit bolavýma nohama. Kromě bot na podpatku se občas nosí boty bez podpatkové, například lodičky. Ty se však hodí jen na menší společenské události, na ty významnější si bereme vždy boty na podpatku. Obecně jsou konzervativnější uzavřené boty, ale i otevřené si můžeme vzít na nějaký ten ples. Ovšem boty by měly být



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

jednobarevné, popřípadě s barevnou stuhou či mašlí. Je potřeba také vědět, že příliš světlé střevíce vyžadují pečlivé ošetřování a noha v nich vypadá větší.

Kromě společenských bot zde popíšu i boty zimní, protože pokud dáma nemá odvoz autem takřka od dveří ke dveřím, musí jít alespoň část cesty pěšky a je nevhodné, aby šla sněhem ve stejné obuvi, ve které pak bude tančit. Zimní obuv by měla být pevná a nepromokavá obuv, vysoká a musí hřát. Nezřídka mají takovéto boty i malý podpatek. Proti bontonu se ovšem prohřešíme, pokud půjdeme ve velké večerní s pohorkami, proto ke společenskému oblečení i odpovídající společenskou obuv, i zimní.

Doplňky ke společenskému oblečení

Klobouk

Klobouk byl dříve nezbytnou součástí šatníku, dnes už je spíš výjimkou. Alespoň v našich podmínkách. Přesto jestliže někomu sluší, je to velmi elegantní a pěkný doplněk. Mít klobouk vyžaduje mít odpovídající lady oblečení nebo večerní šaty a hlavně - mít klobouk znamená chovat se tomu odpovídajícím způsobem. Když je dáma ve velké večerní, klobouk nenosí. Klobouk dáma odkládá pouze tam, kde se zdrží delší dobu, a také u jídla, v divadle sedí-li v řadě. Pokud je dáma v lóži, klobouk si ponechá, ale i tam by neměl být příliš veliký.

Kabelka

Důležitou součástí dámské výbavy je kabelka, protože do ní mohou dámy uložit všechny zcela jistě *nezbytné* potřeby. Problémy ovšem nastanou, pokud těch nezbytných pomůcek je příliš mnoho, nebo když má kabelka současně sloužit v zaměstnání nebo plnit úlohu nákupní tašky. Zatímco kabelka je elegantním doplňkem každé dámy, kabelka je odpudivým produktem žen socialisticky vytěžovaných nákupy a schůzemi. Kabelka má být malá, lehká, v provedení odpovídajícím oblečení a příležitosti. U stolu kabelka patří na židli, jen pouze pokud je opravdu maličká, tak na stůl. Pro pány je dámská kabelka TABU. Mohou ji jenom podržet, a to jen když je o to dáma výslovně požádá. Přehrabování se v



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

dámské kabelce je společensky nepřístojné a je to hrubý prohřešek proti společenskému chování a dobrým mravům. U dámy je snad ještě více než u pána důležité, aby boty ladily s kabelkou, a i celkovým stylem oblečení, včetně šperků a účesu.

Hodinky a šperky

Pro obojí platí dvě zásady: buď nosit jen zlato, nebo jen stříbro, oba dva kovy namíchané nepůsobí dobře. Také by se neměly kombinovat různé druhy a styly - bižuterie s pravými brilianty, stříbro a dřevo, apod. Do jednoho stylu tedy ladíme celý komplet - náušnice, náhrdelník a popřípadě i prsten. U šperků především platí, že nic se nemá přehánět. Pokud budeme mít na krku několik zlatých řetězů a na každém prstu několik prstenů, bude to vypadat jako, když na to máme díky provozu svého kolotoče. Naopak pokud máme jeden nádherný prsten po babičce, bude lépe ho nosit na prstě samotný, aby dostatečně vynikl. Platí, že čím více slavnostní příležitost, tím bohatší šperky si můžeme nasadit. Naopak, k takovýmto příležitostem, by se dřevěné náušnice, byť pěkně malované, moc nehodily. Pěkné a nápadité šperky použité v kontrastu s jednoduchými šaty vylepší celkový vzhled na úplně jinou úroveň.

I pro hodinky platí podobné zásady jako pro šperky, nicméně hodinky se pro dámu ve společenských šatech příliš nehodí. Výjimkou jsou stylové malé hodinky, vzhledově připomínající obyčejný náramek. Pro slavnostnější příležitosti je ovšem lepší, když dáma nechá hodinky doma a na čas se zeptá některého z pánů.

Rukavičky

Dříve bylo úplnou samozřejmostí, že dáma nosila rukavice stále: jak na ulici, tak i při formálních návštěvách. Dnes se společenské rukavičky vyrábějí z bílého glazé, krajky nebo švédské kůže, a jsou dlouhé až nad loket. Glazé rukavice se musí hodit k šatům, oblíbené jsou proto černé, bílé nebo krajkové. Plesové rukavičky dáma nesundává ani při podávání ruky (kromě podávání ruky hlavě státu), bylo by to komplikované, až neestetické, nehledě



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

na to že rukavičky často dotváří celkový vzhled dámy. Na ven si dáma může vzít rukavice z jemné švédské kůže, kozí nebo telecí, s podšívkou nebo bez podšívky. Vždy by se opět měly hodit k šatům nebo k plášti, barva rukavic může být mírně světlejší. I ty nejzdobnější rukavičky ovšem dáma při jídle musí sundat. Rukavičky se dnes příliš nenosí, ale jsou praktické a vypadají velmi elegantně. Proto dámy - noste rukavičky, můžete tím jen získat.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Téma 13 - Bydlení - smlouvy, nájem, podnájem

Cíl lekce

- Základní znalost o možnostech bydlení po opuštění ústavní výchovy.

Forma

- Diskuse, hra, vyhledávání na internetu, workshop, modelové nácviky.

Hodnocení lekce

- Dotazník na konci lekce pro účastníky a lektory, rozhovorem průběžně během lekce.

Potřebný materiál

- Balicí papír, fixy, barevné papíry, kartony od krabic, PC s internetem, časopisy, čtvrtky, lepidla nůžky,

1. Blok (celková délka 115 - 125 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Otázka pro účastníky: Co si představuješ pod slovem „DOMOV“? S účastníky vedeme diskuzi.

doba trvání cca 15 minut

„Můj dům“

doba trvání cca 45 minut

Účastníci budou mít za úkol z kartonu od krabic, barevných papírů a jiných výtvarných pomůcek - vyrobit ideální dům, ve kterém by chtěli jednou žít. Fantazii se meze nekladou, ☺ důležité je, aby každý účastník, pracoval samostatně a vytvořil si svůj dům. Tato aktivita není skupinová! Jde o aktivitu, kterou účastníky příjemným způsobem „vtáhneme“ do tématu. Při vyrábění domečků můžeme účastníkům pustit hudbu, podle jejich výběru, aby se jim dobře a kreativně tvořilo.

Závěr

Každý účastník - představí svůj dům, lektori se ptají - jak se mu/ jí na domečku pracovalo?, proč zrovna vyrobil/la takový dům? chtěl/la by si v takovém domě žít?, kdo by ještě v tvém domě mohl žít? Byl to pro tebe těžký úkol? Co tě bavilo na vyrábění domečku nejvíce - co naopak vůbec? Jako pomůcku k udržení slova jednoho z účastníků používáme „mluvící kámen“ mluví pouze ten, kdo ho má v ruce - ostatní mlčí.

doba trvání cca 30 minut

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

2. Blok (celková délka 120 - 125 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektoři také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

Jaké možnosti bydlení mám, když odejdu z dětského domova:

Jednoho dne nastane doba, kdy budeš chtít nebo budeš muset opustit dětský domov. Pokud se nebudeš vracet k někomu s rodiny, jaké jiné možnosti máš? Na tudle otázku se bude snažit najít odpověď v dnešní lekci.

Diskuze:

doba trvání cca 15 minut

Účastníkům položíme otázku: Kam si myslíte, že můžete jít po odchodu s dětského domova? Opět použijeme „mluvící kámen“.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„Mapa kam po odchodu z dětského domova?“**doba trvání cca 60 minut**

Doprostřed místnosti dáme balicí papír a doprostřed napíšeme - Kam po odchodu z dětského domova? Skupinu účastníků rozdělíme na 3 až 4 menší skupinky. Každá skupina si zvolí mluvčího, který bude na závěr prezentovat výsledky vyhledávání. V malých skupinách budou mít za úkol prostřednictvím internetu vyhledávat různé možnosti bydlení kam po odchodu z dětského domova a postupně je psát na balicí papír. Skupinky upozorníme, že na balicím papíru se nesmí nic opakovat. Tak pokud jiná skupinka byla rychlejší ve vyhledávání - musejí hledat něco jiného. Dalším úkolem je, zjistit za jakých podmínek se lze ubytovat na vyhledaných místech a zjistit, jak vyhledané zařízení funguje a kolik stojí na den? Cílem je najít co nejvíce zařízení- zjistit co nejvíce o zařízení a napsat názvy zařízení na balicí papír. Lektoři na závěr shrnou všechny nalezené možnosti ubytování a barevně povedou čáry od otázky, ke konkrétním zařízením. Lektoři mají na výběr tři barvy fixu - červený, zelený a modrý - každá barva má význam. Červenou barvou povedou čáru, pokud to není vhodné zařízení pro bydlení, modrou povedou čáru k zařízení, které je dobré k bydlení po dětském domově, zelenou povedou čáru k zařízení, které je neutrální a může být dobré i špatné ☺ a tím nám vznikne mapa kam po odchodu.

Na závěr si objasníme pár pojmů o bydlení:**doba trvání cca 25 minut**

Bytovým domem se rozumí stavba pro bydlení, ve které více než polovina podlahové plochy odpovídá požadavkům na trvalé bydlení a je k tomuto účelu určena.

Rodinným domem se rozumí stavba pro bydlení, ve které více než polovina podlahové plochy odpovídá požadavkům na trvalé rodinné bydlení a je k tomuto účelu určena, v níž jsou nejvýše 3 samostatné byty, nejvýše 2 nadzemní a 1 podzemní podlaží a podkroví.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Bytem je soubor místností, popřípadě jednotlivá obytná místnost, který svým stavebně technickým uspořádáním a vybavením splňuje požadavky na trvalé bydlení.

Dům na půli cesty (používá se i půl) je azylovým bydlením na přechodnou dobu pro lidi v problémech. Kromě ubytování nabízí klientům často i další sociální služby.

Dům na půli cesty je anglicky mluvících zemích pojmem pro léčebnu drogově závislých nebo sexuálních delikventů, kde mají klienti větší svobodu pohybu než ve vězení, ale přesto jsou sledováni personálem nebo ostrahou.

V českém prostředí je Dům na půli cesty spíše azylovým domem pro mladé lidi v problémech. Klienty jsou tak nejčastěji náctiletí, kteří odešli nebo prchli z dětského domova, za léčení uživatelé drog, děti alkoholiků, bezdomovci ap.

Dům na půl cesty nabízí klientům materiální, sociální a právní podporu. Klienti mají k dispozici střechu nad hlavou, postel, pračku, ledničku ap. Personál jim pak pomáhá sehnat zaměstnání adekvátní jejich schopnostem a emancipovat se od podpůrného sociálního systému společnosti tak, aby dokázali žít na vlastních nohách a ve společnosti uspěli.

Ubytovna je obecné označení pro budovu či soubor budov, které slouží pro hromadné ubytování osob. Obvykle se používá pouze jakožto označení pro nějaké blíže nespécifikované ubytovací zařízení, u kterého je předpokládána jistá přechodnost a nouzovost poskytovaného ubytování (nejedná se tedy o běžný rodinný obytný objekt jako např. rodinný dům, vilu, chatu, chalupu, byt a jiné jim podobné zařízení pro trvalé bydlení). Dále se také obvykle jedná o specializované ubytovací zařízení, které obvykle není primárně určeno jakožto komerční ubytovací služba, jedná se tedy obvykle o ubytovací zařízení, které má funkci podpůrnou či pomocnou v jiném společenském systému (např. ubytovna pro brigádníky, ubytovna pro stavební dělníky, nemocniční ubytovna pro zdravotníky, ubytovna pro cizince a uprchlíky, turistická ubytovna). Jeho použití pak velmi často vyplývá z kontextu celého sdělení.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Za ubytovny obvykle pak neoznačujeme hotely, motely, botely, penziony, hostely, vysokoškolské koleje, internáty, horské boudy, kasárna, nemocnice, věznice a trestanecké tábory, domovy pro matky s dětmi, dětské domovy, domovy pro seniory, rekreační tábory, prostory pro rekreační táboření (campingy), nocležny pro pracovníky v dopravě apod.

Charakter ubytovny ale mohou mít kupříkladu azylové domy, útulky pro bezdomovce a jim podobné sociální služby.

Hostel je levná turistická ubytovna, určená zejména pro studenty. Na rozdíl od hotelů zde ubytovaní sdílejí většinou příslušenství a vybavení.

3. Blok (celková délka 110- 115 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektoři také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

Na úvod si vysvětlíme pár pojmů, se kterými budeme v dnešní lekci pracovat.

doba trvání cca 15 minut

Nájemník je člověk, který si pronajímá od vlastníka bytu či nemovitosti či jiné pověřené osoby (byt může pronajímat pouze vlastník bytu či osoba, jež má od majitele bytu písemné pověření k uzavírání pronájmu) byt, dům či jinou nemovitost.

Nájem je typ závazku, který vznikne uzavřením nájemní smlouvy. V ní se pronajímatel a nájemce dohodnou na tom, že nájemce může po dohodnutou dobu a za úplaty (*nájemné*)



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

používat určitou konkrétní věc, která patří pronajímateli, či z ní brát užitky. Nájemce může pronajatou věc dále pronajmout (*podnájem*), ledaže by to nájemní smlouva zakázala. Pokud během nájmu dojde ke změně vlastnictví pronajaté věci, stane se její nabyvatel automaticky pronajímatelem.

Pronajímatel musí přenechat danou věc ve stavu způsobilém k užívání a navíc ji v tomto stavu svým nákladem udržovat a opravovat, nájemce zase musí věc používat tak, jak bylo v nájemní smlouvě dohodnuto, případně přiměřeně povaze a určení věci. Musí ji chránit před poškozením a její změny může provádět jen se souhlasem pronajímatele. Pronajímatel má právo přístupu k pronajaté věci, aby způsob jejího užívání zkontroloval. Nájem skončí zásadně, pokud nedojde k výpovědi či k odstoupení od smlouvy, uplynutím dohodnuté doby, pokud však i poté nájemce věc užívá a pronajímatel se tomu nebrání, nájemní smlouva se obnovuje, a to na jeden rok, resp. na kratší původní dobu nájmu. Jestliže končí nájem nemovité věci, je nájemce povinen ještě před jeho skončením umožnit novým zájemcům v doprovodu pronajímatele její prohlídku, nesmí být ale zbytečně obtěžován.

Jestliže v nájemní smlouvě nebyla stanovena výše nájemného, platí nájemce tzv. *obvyklé nájemné*, tedy nájemné, které je přiměřené věci a místním okolnostem. K zajištění nájemného má pronajímatel zástavní právo vůči movitým věcem, které jsou na pronajaté věci a které patří nájemci nebo i osobám, které s ním žijí ve společné domácnosti. Toto právo ale musí uplatnit do osmi dnů od jejich zadržení u soudu návrhem na jejich sepsání soudním vykonavatelem. Jestliže pro vady věci, které nájemce nezavinil, nelze věc užívat vůbec, resp. jen omezeně, nemusí nájemné platit, resp. má právo na slevu z nájemného.

Vyhledávání na internetu: Práce s inzerátem

doba trvání cca 45 minut

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Skupinu účastníků rozdělíme na 3 menší skupiny. Úkolem každé skupiny je vyhledat na internetu všechny možné inzeráty nabízející. Když budou skupiny hotové, vyberou si svého mluvčího, který bude prezentovat výsledky vyhledávání na internetu.

Hra na uvolnění skupiny: Chci, aby vedle mě seděl.

doba trvání cca 20 minut

Účastníci se posadí do kruhu a lektori přidají jednu židli. Pravidla hry: ten vedle, kterého je volné místo řekne „chci, aby vedle mě seděl např.: Pepa, protože ho mám rád a je to můj dobrý kamarád“ lektori sdělí, že během hry se nebudou používat vulgarismy a ani se nebude nikdo urážet. Naopak se zamyslíme nad tím, co máme na ostatních rádi a proč chceme, aby vedle nás si sedl zrovna např. Pepa.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu. A na závěr se zeptáme účastníků, co si s dnešní lekce odnáší. ☺

doba trvání cca 15 minut

4. Blok (celková délka 115- 120min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Jak má vypadat smlouva o pronájmu:

doba trvání cca 60 minut

Účastníkům rozdáme předem nakopírované kopie vzoru nájemní smlouvy. Společně s lektory si účastníci vysvětlí každý článek ve smlouvě. Lektori vysvětlí, za jakých podmínek je smlouva platná a za jakých podmínek je smlouva neplatná. Upozornění na rizika, která se mohou objevit ve smlouvě.

Rizika: smlouva nemá datum uzavření, výpovědní lhůtu, celková cena nájemného, skryté poplatky a sankce, specifikované číslo bytu (lze dohledat podle čísla vlastníka v katastru nemovitostí), chybí předávací protokol, chybí práva a povinnosti nájemníka, pronajímatele či obou.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vzor:

Nájemní smlouva

(dle občanského zákoníku)

Josef Navrátil, trvale bytem (pronajímatel)

a

Petr Novotný (nájemce)

uzavírají smlouvu o nájmu bytu tohoto znění:

I. Úvodní ustanovení

Pronajímatel prohlašuje, že je výlučným vlastníkem následujícího bytu: adresa , č.p. , patro , číslo bytu

II. Předmět nájmu

Předmětem nájmu je byt uvedený v článku I o celkové výměře podlahové plochy 50,5 m². Byt sestává z pokoje (20 m²), kuchyně (16 m²), koupelny (8 m²), WC (2,5 m²) a předsíně (4 m²). Součástí bytu je sklepní kóje č. 14 (5 m²).

Vybavení bytu tvoří vana, WC mísa, umyvadlo, kuchyňská linka s dřezem a 3 topná tělesa. Pronajímatel tímto přenechává byt nájemci do užívání.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

III. Doba trvání nájmu

Nájemní smlouva se uzavírá na dobu určitou, počínaje dnem 1. 2. 2010, končí dnem 1. 2. 2012.

Nájemci je poskytnuto právo přednostního nájmu na další 1 rok (12 měsíců) za předpokladu, že o toto prodloužení požádá nejpozději 2 měsíce před uplynutím sjednané doby nájmu a zároveň přistoupí na novou výši nájemného.

Nájem končí uplynutím sjednané nájemní doby,
nebo písemnou dohodou smluvních stran,
nebo výpovědí podanou pronajímatelem z důvodů uvedených v § 711 občanského zákoníku,
nebo výpovědí podanou nájemcem bez udání důvodů s výpovědní lhůtou 3 měsíce.

IV. Nájemné

Nájemné za užívání bytu činí 6 000 Kč (šest tisíc korun českých) za kalendářní měsíc.

V nájemném jsou zahrnuty poplatky za odvoz domovního odpadu i poplatky za osvětlení veřejných prostor. Nájemné bude zasíláno jednou za kalendářní měsíc a to k 15 dni kalendářního měsíce na bankovní účet

V nájemném nejsou zahrnuty poplatky za následující služby spojené s nájmem: elektrická energie, vodné a stočné, ústřední vytápění. Poplatky za uvedené služby budou hrazeny spolu s nájemným zálohově. Záloha na poplatky za služby je stanovena ve výši 3 000 Kč (tři tisíce korun českých). Zálohy budou zasílány jednou za kalendářní měsíc a to k 15 dni kalendářního měsíce na bankovní účet

Skutečná cena elektrické energie, vodného a stočného bude stanovena na základě následujících údajů:



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

1. Elektroměru instalovaného u bytu a ceníku poskytovatele elektrické energie. Stav elektroměru ke dni počátku nájemní smlouvy

2. Vodoměru instalovaného u bytu a ceníku poskytovatele vody. Stav vodoměru ke dni počátku nájemní smlouvy

Cena tepelné energie (ústřední vytápění) bude rozpočítána na jednotlivé byty na základě spotřeby tepelné energie ve všech bytových jednotkách v budově.

K vyúčtování skutečných cen a záloh dojde (den/kalendářní měsíc, zpravidla jednou ročně).

V. Práva a povinnosti spojené s nájmem bytu

Práva a povinnosti spojené s nájmem bytu vyplývají z občanského zákoníku § 687 až § 695.

Nájemce bytu je dále povinen:

1. Udržovat čistotu před svým bytem (stanoven domovní úklidový rozvrh).
2. Neskladovat v bytě (včetně sklepní kóje) toxické a hořlavé látky v množství, jež by mohlo ohrozit zdraví a bezpečnost osob v budově.

VI. Nedílné součásti této smlouvy

1. Výpis z katastru nemovitostí - příloha č. 1
2. Protokol o předání bytu - příloha č. 2
3. Fotodokumentace bytového vybavení - příloha č. 3

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

4. Rozpis výše záloh za služby spojené s nájmem - příloha č. 4

VII. Prohlášení stran

Obě strany prohlašují, že si nájemní smlouvu sepsanou na základě svobodné vůle přečetly a s jejím obsahem souhlasí. Na důkaz toho připojují své podpisy.

V Praze dne 1. 1. 2010

Josef Navrátil
(pronajímatel)

Petr Novotný
(nájemce)



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vyhledávání na internetu:

doba trvání cca 30 minut

Skupinu účastníků rozdělíme na 3 menší skupiny. Úkolem každé skupiny je vyhledat na internetu všechny možné vzory nájemních smluv. Dalším úkolem je umět rozlišit dobrý a špatný vzor smlouvy. Lektori jsou účastníkům po celou dobu k dispozici, aby odpovídali na dotazy. Když budou skupiny hotové, vyberou si svého mluvčího, který bude prezentovat výsledky vyhledávání na internetu.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 10 minut

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Téma 14 - Vánoce - zvyky, tradice

Cíl lekce

- Znalost tradic a zvyků vánočních.

Forma

- Diskuse, hra, vyhledávání na internetu, workshop, modelové nácviky.

Hodnocení lekce

- Dotazník na konci lekce pro účastníky a lektory; rozhovorem průběžně během lekce.

Potřebný materiál

- Balicí papír, fixy, barevné papíry, kartony od krabic, PC s internetem, časopisy, čtvrtky, lepidla nůžky, svíčky, adventní věnec, jablka.

1. Blok (celková délka 115 - 125 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

doba trvání cca 25 minut

Otázka pro účastníky: Co si představuješ pod slovem „Vánoce“? S účastníky vedeme diskuzi. Slovo vánoce napíšeme doprostřed balicího papíru, a každý koho napadne něco ke slovu vánoce, to napíše na balicí papír. Tím uvedeme účastníky do tématu.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Zvyky a tradice

doba trvání cca 45 minut

Účastníci se snažíme seznámit se základními zvyky a tradicemi českých vánoc.

Málokteré období v běžném roce je opředeno tolika pověrami, zvyky a tradicemi jako jsou právě Vánoce. A jakkoliv je to kacířské vězte, že se naše Vánoce neustále vyvíjejí, Některé tradice zanikají a jiné naopak vznikají.

Neodmyslitelný **vánoční stromeček** je z historického hlediska tradicí velmi mladou. Poprvé se v českých zemích objevil vánoční stromeček počátkem předminulého století, v roce 1812. Ve svém bytě v Praze - Libni jej v salonu nazdobil ředitel Stavovského divadla Jan Karel Leibich. Štědrovečernímu stolu, k němuž pozval herce a jejich manželky, vévodila jedle s ozdobami a svíčkami. Vzbudil opravdu velkou pozornost a pověst o něm se rozeběhla celou Prahou. Již příští rok se objevil v mnoha měšťanských domácnostech.

Na vesnici se začal šířit až téměř o sto let později, kdy první zmínky jsou z počátku dvacátého století z Valašska. Ovšem ještě stále to nebyl stromek, takový jaký ho známe dnes. Na vesnicích se zpravidla zavěšoval nad štědrovečerní stůl špičkou dolů a zdobil se převážně jablky, ořechy, později i perníčky.

Jmelí

Další „vánoční rostlinou“ je jmelí. Lidé si jeho zelené, postříbřené či pozlacené snítky nejčastěji připevňují na lustr, případně nad dveře. Zřejmě proto, že pod zavěšeným jmelím má muž právo políbit jakoukoli dívku či ženu. Nebo proto, že „kdo se pod jmelím políbí, druhému se zalíbí“ a jejich láska bude po způsobu jmelí věčně zelená. Každopádně darované jmelí nosí štěstí, a tak se při vánočních návštěvách hodí s sebou snítku přinést.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Kapr

Pojídání ryb k štědrovečerní večeři je též zvykem velice mladým. Ryby se totiž na stolech našich předků v tento den prakticky nevyskytovaly. Jedly se především polévky a luštěninová jídla. Například hrách, hrachová polévka či "pučálka" což je jídlo z naklíčeného hrachu, se hojně vyskytovala, protože prý zaručovala strážníkům hojnost na celý příští rok. Dále jste na stolech mohli vidět houbové omáčky, čočku, "kubu", sušené a vařené ovoce, krupičné a kukuřičné kaše polité medem nebo sirupem.

Ryby byly nejprve záležitostí bohatých měšťanů, na vesnici opět začaly pronikat až ve 20. století. Dnes je neodmyslitelnou součástí vánočního stolu kapr. Nejčastěji připravovaný v trojobalu a usmažený. Ale i on je dnes už na ústupu. Stále častěji je vytlačován sumci, štikami, pstruhy, ale také lososem, anebo i mořskými rybami či plody moře.

Zlaté prasátko

Při zmínce o zlatém prasátku si v dnešní době snad každý vybaví malou holčičku v jedné známé reklamě a její: "Ne, ne nemusím, já už ho vidím... „. Jedná se o tradici, kdy se tvrdí, že pokud vydržíte celý Štědrý den se postit, tak večer se vám pak zjeví zlaté prasátko, které vám zaručí hojnost a dobrou úrodu na celý příští rok. Zřejmě proto, že zajišťování úrody už nebývá nejvyšší prioritou našich domácností, tak se také málokomu podaří zahládnout stín zlatého prasátka, jak běží po stěně či stropu místnosti.

Štědrovečerní magie

Nikdy jindy se v českých domácnostech tolik nečaruje, jako právě na Štědrý večer. Přes den nesmíte zametat a vynášet z domu odpadky a smetí, protože byste si vynesli štěstí z domu. Při samotné večeři počet strážníků musí být vždy sudý, pokud není, dává se talíř navíc pro nečekaného hosta. Pod talíř se dávají rybí šupinky, které si pak každý dá do své



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

peněženky a ty zajistí dostatek financí na celý příští rok. A také se nesmí zapomenout, že se od svátečního stolu nesmí vstávat a odcházet až do skončení večere. Protože kdo to udělá, ten se už *"příštích Vánoc nedožije"*.

Rozkrojené jablíčko

Po štědrovečerní večeři si každý může rozkrojit jablko, napříč, tedy kolmo na stopku. Kdo ve svém jablku nalezne pěticiipou „hvězdičku“ ze zdravých jader, může být spokojen. V příštím roce ho čeká zdraví a štěstí. Pokud je jádřinec červavý, lze se nadít nemoci. A když místo pěticiipé hvězdičky jsou jádérka uspořádána do tvaru křížku, hrozí nejhorší. Osudu lze napomoci výběrem zdravého, velkého jablka. Podobnou informaci jako jablka podle tradice ukrývají i vlašské ořechy. Kdo ve čtyřech nalezne zdravá jádra, bude sám zdravý celý rok.

Lití olova

Na přípravu náročnější, zato významově bohatší je staročeský zvyk lití olova. Nad plamenem či na kamnech se roztaví kousek olova, které se posléze najednou vylije do nádoby s vodou. Podle tvaru, do kterého olovo ve vodě ztuhne, přítomní usuzují, co dotyčného čeká. Svobodné dívky se v něm snaží rozeznat tvář či monogram toho, kdo je jim určen. Výsledný tvar olova je také možné číst jako odpověď na předem položenou otázku.

Skořápkové lodičky

Poetický zvyk, který upoutá (nejen) každé dítě, je pouštění lodiček z ořechových skořápek. Několik vlašských ořechů se rozpůlí a do vyprázdněných polovin skořápek se připevní maličká svíčka - nejspíše pomocí nakapaného vosku. Ořechová lodička se zapálenou svíčkou se vypustí do větší nádoby s vodou. Její plavba předznamenává životní dráhu



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

toho, kdo ji vyslal. Když vydrží dlouho svítit, čeká majitele život dlouhý a šťastný. Jestliže se lodička pustí na volnou vodu, dotyčný se vydá na cesty, drží-li se při břehu, zůstane doma.

Házení střevíce

Na Štědrý den se svobodné dívky mohou svého osudu zeptat, čeká-li je v příštím roce svatba. Dívka hází střevícem přes hlavu. Jestliže dopadne patou ke dveřím, zůstane i nadále doma. Pokud ale bota zamíří špičkou ze dveří ven, čekají dotyčnou vdavky a odchod od rodičů.

Třesení stromkem

Tedy nikoliv vaším vánočním stromkem, ale nejčastěji mladou jabloní či zlatým deštěm na zahradě. Děvče si vyběhlo po večeři na zahradu, zatřásl stromkem, a odkud se první ozval pes, odtud měl přijít slečně ženich. Tedy z budto přímo z toho domu, či alespoň z toho směru.

Rozkvetlá Barborka

Svobodná dívka si na svátek sv. Barbory utrhne větvíčku třešně nebo zlatého deště. Pokud jí snítka rozkvetne do Štědrého dne, příští rok se vdá.

Štěstička

Na malé papírky se napíší zpravidla jednoslovná hesla (štěstí, zdraví, bohatství, svatba, dítě atd.) a ty se vloží do nádoby. Stolovníci pak po večeři losují. Převládají samozřejmě pozitivní hesla, negativním doporučují se vyhnout. Použité heslo se vrací do nádoby zpět, aby další losující si mohl vytáhnout svou budoucnost z plné škály osudu.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Koleda

Tradice koledování sahá v českých zemích až do středověku a ještě v nedávné době byl tento zvyk součástí především venkovského prostředí. Koledníci obcházelí stavení, zpívali písně a za přání všeho dobrého dostávali od hospodářů výslužku. Hlavní dobou koledování bylo období mezi Štědrým dnem a svátkem Tří králů (tj. 24. 12. - 6. 1.). S tradiční vánoční koledou je spojen například svátek sv. Štěpána (26.12.). Verše „*Koleda, koleda Štěpáne, co to neseš ve džbáně? Nesu, nesu koledu, upad sem s ní na ledu*“ znají i děti, které se koledovat už nevydávají. Koledy se dnes zpívají jen u vánočního stroměčku a i ty jsou stále častěji nahrazovány spíše pouštěním vánoční hudby.

Ježíšek

Po štědrovečerní večeři nastává okamžik, na který se mnohé české děti těší celý rok. Rodina se shromáždí kolem rozsvíceného vánočního stroměčku, pod nímž se kupí zabalené dárky. Podle tradice je sem nepozorovaně přinesl Ježíšek. Na rozdíl třeba od Santa Clause tato postava nemá žádnou ustálenou vizuální podobu. Také způsob, jakým k dětem přichází, zůstává obestřen tajemstvím. Ježíšek je zdobnělinou pro Ježíše Krista, jehož dětství je o Vánocích zdůrazňováno. Děti Ježíškovi před Vánoci posílají dopis, ve kterém ho prosí o to, co by si přály pod stroměčkem nalézt. Původně v českých zemích nosíval dárky sv. Mikuláš, postava Ježíška sem pronikla až v devatenáctém století z Německa. České děti z obou tradic vytěžily maximum: dárky jim nosí jak Mikuláš, tak Ježíšek.

doba trvání cca 25 - 30 minut

S účastníky vedeme diskuzi na téma vánoční zvyky a tradice. Účastníku se ptáme, které zvyky či tradice znají a měli možnost si je vyzkoušet? Které tradice a zvyky je třeba naopak nebaví?

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

2. Blok (celková délka 120 - 135 min.)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

„Jsem Ježíšek“

doba trvání cca 60 minut

Lektori řeknou účastníkům: „Tak teď si představte, že jste ježíšek a můžete splnit a darovat cokoli vás napadne.“

Skupinu účastníků rozdělíme na 3 skupiny. Každá skupina bude nadělovat jiné sociální skupině. Jedna skupina bude dělat Ježíška pro děti, které jsou nemocné a jsou dlouhodobě v nemocnici. Druhá skupina bude dělat Ježíška pro důchodce a třetí skupina bude dělat Ježíška pro narkomany. Úkolem každé skupince na papír napsat, namalovat a jakkoli jinak ztvárnit co by dotyčné skupině nadělila být Ježíškem.

Když jsou všechny skupiny hotové, každá skupina si vybere zástupce, který bude jejich výtvar prezentovat.

Lektori se ptají na otázky: „jak se vám pracovalo ve skupině? Proč byste zrovna nadělili toto? Bylo těžké být Ježíšek?“

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„Co by si přál soused vedle mě?“

doba trvání cca 25 -30 minut

Účastníci sedí v kruhu společně s lektory. Účastníkům rozdáme papíry a psací potřeby. Úkolem každého účastníka bude napsat, co by si o Ježíška podle nich přál soused sedící po pravé ruce. Když mají všichni účastníci hotovo, postupně každý v kruhu přečte, co by si podle něj přál soused po pravici. Sousedé po pravici po přečtení řeknou, zda to souhlasí či nikoli. S účastníky vedeme diskuzi: zda bylo těžké psát přání za někoho jiného? A proč si myslí, že soused si právě přeje to, co mu soused napsal. ☺

„Napiš dopis Ježíškovi“

doba trvání 20 - 25 minut

Každý s účastníků bude mít za úkol vytvořit si vlastní vánoční přání. Kreativitě a fantazii se meze nekladou. Jak bude přání graficky vypadat, je na každém účastníkovi. Přání po zhotovení nečteme nahlas přede všemi, ale nechává si jej každý účastník u sebe a je pouze na něm co s ním udělá. ☺

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

3. Blok (celková délka 125- 130 min.)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

S účastníky vedeme diskuzi na téma vánoce ve světě. Jaké znáte tradice a zvyky vánoc ze světa?

doba trvání cca 20 minut

Vyhledávání na internetu:

doba trvání cca 60 minut

Skupinu účastníků rozdělíme na 3 menší skupiny. Úkolem každé skupiny je vyhledat na internetu všechny možné zvyky a tradice vánoc ze světa. Jak se slaví vánoce v jiných kulturách např.: romské vánoce, vietnamské, ruské, řecké, italské, americké, anglické, africké. Když budou skupiny hotové, vyberou si svého mluvčího, který bude prezentovat výsledky vyhledávání na internetu.

S účastníky vedeme diskuzi o tom, které zvyky a tradice se jim líbí nejvíce. Jaké vánoční tradice by si rádi vyzkoušeli.

doba trvání cca 20 minut

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu. A na závěr se zeptáme účastníků, co si s dnešní lekce odnáší. ☺

doba trvání cca 10 minut

4. Blok (celková délka 110- 120min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Hra na uvolnění skupiny: **Chci, aby vedle mě seděl.**

doba trvání cca 20 minut

Účastníci se posadí do kruhu a lektori přidají jednu židli. Pravidla hry: ten vedle, kterého je volné místo řekne „chci, aby vedle mě seděl nap.ř: Pepa, protože ho mám rád a je to můj dobrý kamarád“ lektori sdělí, že během hry se nebudou používat vulgarismy a ani se nebude nikdo urážet. Naopak se zamyslíme nad tím, co máme na ostatních rádi a proč chceme, aby vedle nás si sedl zrovna Pepa.

„Jaký byl rok 2011?“

doba trvání cca 45 minut

Účastníci dostanou za úkol vytvořit koláž na téma rok 2011. Když budou mít účastníci hotovo, vedou lektori diskuzi na téma: Jak se jim rok 2011 líbil? Co se jim povedlo v roce 2011? Co se jim líbilo na roce 2011? Co se naučili v roce 2011? Co si odnáší do dalšího roku? Každý účastník na závěr svou koláž představí. ☺

S účastníky vedeme diskuzi o tom, jaké byly naše nejhezčí vzpomínky na vánoce, které vánoce si pamatujeme jako první. Jaký jsme dostali nejhezčí dárek.

doba trvání cca 20 - 25 minut

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 10 minut

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Téma 15 - Já a budoucnost

Cíl lekce

- ➡ Zamyslet se nad svou budoucností.

Forma

- ➡ Diskuse, hra, výtvarná dílna, modelové nácviky.

Hodnocení lekce

- ➡ Dotazník na konci lekce pro účastníky a lektory, rozhovorem průběžně během lekce.

Potřebný materiál

- ➡ Balicí papír, fixy, barevné papíry, kartony čtvrtky, časopisy, lepidla nůžky, pastelky, křídly, krepový papír, izolepa, barevný papír.

1. Blok (celková délka 120 - 125 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Uvedení účastníků do tématu: Tento měsíce se budeme zabývat tématem „Já a budoucnost“.

doba trvání cca 20 minut

Jde o téma, které bude hodně zaměřené na každého z účastníků. Lektori seznámí účastníky se všemi bloky, které účastníky čekají. Úkolem lektorů je vytvořit příjemnou a bezpečnou atmosféru. Na začátku vysvětlíme účastníkům, že je pouze na nich co jim lekce přinese. Lekce budu hodně o individuální práci, každého účastníka. Připomeneme pravidla: 1. Práci ostatních nehodnotíme negativně 2. Neposmíváme se ostatním 3. Při práci nepoužíváme vulgarismy 4. Když něco chci po druhém - poprosím a poděkuji 5. Pokud mě práce nebaví, nevyrušuji a nekazím to ostatním, které práce baví.

„Co očekávám od roku 2012?“

doba trvání cca 60 minut

Úkolem bude vytvořit koláž na téma „ co očekávám od roku 2012?“ Do vytváření se mohou zapojit i lektori. Každý obdrží čtvrtku - velikost čtvrtky bude záviset na každém individuálně. Na tvorbu koláže je stanoven čas cca 60 minut. Čas je záměrně stanoven větší, aby každý měl čas se zamyslet nad tím, co by chtěl, aby mu přinesl rok 2012. Lektori mohou účastníkům pomoci otázkami:

- 1. Jaké mám přání, cíle a plány, které si přeji v nadcházejícím roce uskutečnit?**
- 2. Jak se chci v příštím roce mít, cítit a vnímat sebe a své okolí?**
- 3. Jaké vlastnosti, hodnoty by měl nadcházející rok mít?**
- 4. Co si přeju se naučit v nadcházejícím roce?**
- 5. Co si přeji materiálního v roce nadcházejícím?**

Po vyslovení pomáhajících otázek se můžeme pustit do práce. ☺ Důležité je, aby se každý soustředil na svou koláž. Pro příjemnou atmosféru můžeme pustit příjemnou hudbu.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Pokud někdo bude hotov dříve, než ostatní poprosíme účastníky, aby v tichosti vydrželi, než ostatní dopracují. Tak s chutí do toho. 😊

Povídání o koláži

doba trvání cca 20 minut

Lektoři se účastníků ptají: Jak se jim koláž vytvářela? Zda je na koláži vše, co by si přáli mít v roce 2012? Každý účastník v kolečku povídá o své koláži, co o nich chce říci. Lektoři pokud vytvářeli také svoji koláž, také povídají o své koláži. Koláž si dáme někam na viditelné místo, kde na ní můžeme každý den koukat a pokud budeme mít potřebu, můžeme kdykoli během roku něco přidat. 😊

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

2. Blok (celková délka 110 - 115 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektoři také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„Mám představu, kolik potřebuju peněz na měsíc?“

doba trvání cca 90 minut

Každému z účastníků dáme čistý list papíru, tužku a zadáme úkol: *„Zamyslete se nad tím, kolik byste potřebovali peněz na měsíc, pokud byste nežili v dětském domově. Zkuste zapřemýšlet nad tím, kolik peněz byste potřebovali na bydlení - nájem, voda, elektrika, plyn. Kolik byste potřebovali peněz na jídlo, hygienu, telefon, oblečení, na osobní útratu a jiné a pak to všechno sečtete.“ a všechno si to napište na papír. Každý účastník pracuje sám.* Lektoři jsou celou dobu k dispozici, pokud by někdo s účastníků měl dotaz či potřeboval individuálně s něčím pomoc. Když budou účastníci hotovi, uděláme kolečko a jeden po druhém bude představovat svůj rozpočet. Na závěr, lektoři na flipchart napíšíou, kolik je životní minimum na osobu v ČR. **Životní minimum jednotlivce v roce 2012 = 3414 Kč.** Kolik je existenční minimum na osobu v ČR. **Existenční minimum jednotlivce v roce 2012 činí 2200 Kč.** Vysvětlí jednotlivé pojmy. **Životní minimum je částka, která je společensky uznaná a zákonem stanovena, jde o částku, kterou by měl mít každý jednatlivec na žití. Existenční minimum - jde o částku, která je nutná k přežití jednatlivce, opět jde o částku společensky uznanou a státem stanovenou.** S účastníky vedeme diskuzi, jestli si umí představit: Jak vyjít s takovou částkou měsíčně? S účastníky vedeme diskuzi, o kolik se částky liší od jejich měsíčního rozpočtu, který si napsali.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

3. Blok (celková délka 100- 110 min)**„Kolečko“****doba trvání cca 15 - 20 minut**

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektoři také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

„Kolik kdo bere?“**doba trvání cca 60 minut**

Každému z účastníků dáme čistý list papíru, tužku a zadáme úkol: „Zkuste se zamyslet nad tím, kolik peněz měsíčně bere - **kuchař, pekař, kadeřník, prodavač v obchodě, uklízečka, zedník, právník, lékař, údržbář, učitelka mateřské školy, sociální pracovník** - napište na papír kolik si myslíte, že podle vás berou výplatu a napište ještě k dané profesi, co musí mít za školu, aby mohl vykonávat určité povolání.“ Když jsou všichni účastníci hotovi, sednou si do kruhu a své návrhy z papíru představí všem. Lektoři po kolečku napíší všechny profese na flipchart a účastníci, rozdělení do 3 skupin, vyhledají na internetu průměrné mzdy k daným profesím a jaké musejí mít vzdělání, aby mohli vykonávat danou profesi: **kuchař, pekař, kadeřník, prodavač v obchodě, uklízečka, zedník, právník, lékař, údržbář, učitelka mateřské školy, sociální pracovník**. Na závěr, vedeme s účastníky diskuzi o tom, na kolik se lišili jejich mzdy, od reálných částek. A vedeme diskuzi, čím by se chtěli do budoucna živit. Účastníkům vysvětlíme, co znamená pojem průměrná mzda a z čeho se počítá průměrná mzda v ČR.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Aktivita na rozpohybování a uvolnění skupiny - vymění se všichni Ti:

Lektor se zvedne, dá svojí židli mimo kruh a stoupne si doprostřed kruhu. Vysvětlí účastníkům pravidla hry - Židli je o jednu méně než hráčů. Přebývajícím hráč je uprostřed a řekne „Vymění se všichni ti ...“ a doplní nějakou vlastnost, kterou splňují alespoň dva hráči. Hráči splňující danou vlastnost se pak musí vyměnit a hráč uprostřed se snaží zabrat volné místo. Kdo zůstane uprostřed, říká další vlastnost. Příklady vlastností: „Vymění se všichni ti“...co mají tepláky, co se narodili v květnu, co mají rádi čokoládu apod.

doba trvání cca 15 minut

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu. A na závěr se zeptáme účastníků: „Co si s dnešní lekce odnášíte?“ ☺

doba trvání cca 10 minut

4. Blok (celková délka 110- 120min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„Kam povedou mé první kroky z dětského domova?“

doba trvání cca 60 minut

Účastníkům rozdáme papíry a výtvarné potřeby. Vyzveme je k tomu, aby výtvarně ztvárnili svoji představu, kam povedou jejich první kroky po opuštění dětského domova. Úkolem lektorů je být účastníkům k dispozici a odpovídat na případné doplňující dotazy. Lektoři účastníkům zdůrazní, že je důležité pracovat každý sám za sebe. Během techniky je po dohodě s celou skupinou možno pustit inspirativní muziku k práci. Když budou všichni účastníci se svou prací hotovi, sesednou si zpět do kruhu a představí ostatním svoji představu.

Lektoři v kruhu pokládají všem stejné otázky typu, jestli je technika bavila, jak se jim pracovalo, jestli to pro ně bylo lehké představu znázornit nebo naopak těžké, pokud žádnou představu zatím nemají.

Na závěr lektori zopakují možnosti, kam lze po opuštění dětského domova odejít. Např. domy na půl cesty, azylové domy, ubytovna, podnájem, rodina.

„Chtěl/a bych bydlet s ..., protože...“

doba trvání cca 20 - 25 minut

Sedíme v kruhu a lektori zadají účastníkům techniku.

Účastníci odpovídají na otázky: S kým bych chtěl po opuštění dětského domova bydlet? Proč bych chtěl/a bydlet zrovna s tímto člověkem?“ Postupně se vystřídají všichni v kruhu.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu. A na závěr se zeptáme účastníků, co si s dnešní lekce odnáší. ☺

doba trvání cca 15 minut



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Téma 16 - Jak si zřídit osobní účet u banky

Cíl lekce

- ➡ Základní povědomí o tom, jak si zřídit osobní účet v bance.

Forma

- ➡ Diskuse, práce na PC, práce s novinami, workshop.

Hodnocení lekce

- ➡ Dotazník na konci lekce pro účastníky a lektory, rozhovorem průběžně během lekce.

Potřebný materiál

- ➡ Balicí papír, fixy, papíry, časopisy, flipchart, tužky, PC s internetem, modelína, podložky na modelínu.

1. Blok (celková délka 135 - 140 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Uvedení účastníků do tématu:

doba trvání cca 25 minut

Tento měsíc se budeme zabývat tématem „Jak si zřídit osobní účet u banky, půjčky jejich výhody a nevýhody“.

Lektoři seznámí účastníky se všemi bloky, které účastníky čekají. Úkolem lektorů je vytvořit příjemnou a bezpečnou atmosféru. Na začátku vysvětlíme účastníkům, že je pouze na nich co jim lekce přinese. Lekce budu hodně o individuální práci, každého účastníka. Připomeneme pravidla: 1. Práci ostatních nehodnotíme negativně 2. Neposmíváme se ostatním 3. Při práci nepoužíváme vulgarismy 4. Když něco chci po druhém - poprosím a poděkuji 5. Pokud mě práce nebaví, nevyrušuji a nekazím to ostatním, které práce baví.

Jak se zřizuje osobní účet v bance?

doba trvání 60 minut

Lektoři každému z účastníků rozdají čistý list papíru a tužku. Zadají úkol:

Co si myslíte, že potřebujete mít s sebou, když si jdete zřídit osobní účet v bance? Účastníci pracují samostatně. Když mají vše hotovo, sednou si zpět do kruhu a jeden po druhém ostatním sdělí svou představu, co si myslí, že musí mít s sebou.

Na závěr kolečka lektori účastníkům sdělí, co opravdu s sebou musí ke zřízení osobního účtu mít - občanský průkaz, druhý doklad totožnosti (cestovní pas, řidičský průkaz, rodný list, kartičku pojišťovny). Dále potřebují vědět, k čemu budou účet využívat (výplata, výběry z bankomatu, platby, trvalé příkazy).

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu. A na závěr se zeptáme účastníků, co si s dnešní lekce odnáší. ☺

doba trvání cca 5 minut

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

2. Blok (celková délka 120 - 125 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektoři také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

„Jak se zřizuje osobní účet v bance?“ 1. část

doba trvání cca 60 minut

Každému z účastníků dáme čistý list papíru, tužku a zadáme úkol: Každý na papír napište, jak si lze zařídit účet v bance a co k tomu potřebujete? Když mají všichni účastníci hotovo, sednou si do kruhu a jeden po druhém představí svou představu o zřízení osobního účtu v bance. Po kolečku lektoři sdělí základní pravidla, jak se zřizuje osobní účet v bance a na co bychom měli při zřizování myslet.

Nejdříve si najdou účastníci na internetu, kolik jednotlivé banky chtějí za vedení účtu korun měsíčně.

Účastníci se rozdělí do 4 skupin, aby každá skupina byla u PC s internetem. Zadají si internetovou adresu <http://www.finance.cz/bankovnictvi/ucty/pro-fyzicke-osoby/> a sami si vyberou tu nejvýhodnější banku podle poplatků.

Na závěr si lektoři s účastníky sednou do kruhu a každý z účastníků ostatním sdělí, jakou banku si vybral a proč. Dále se lektoři ptají, jestli pro účastníky bylo hledání snadné a na stránkách se orientoval či nikoliv.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„Scénky z banky“

doba trvání 20 - 30 minut

Účastníky lektoři rozdělí do dvojic. Lektoři zadají úkol:

Jeden ze dvojice bude hrát zaměstnance banky, druhý klienta, který si jde zažádat o zřízení osobního účtu. Role se poté vystřídají.

Jde o uvolňovací techniku, kdy lze využít fantazie a smysl pro humor účastníků, neboť ještě nemají všechny potřebné informace o zřizování účtů a všeho, co k tomu patří.

Na konci techniky si účastníci sednou zpět do kruhu a lektoři pokládají otázky: Jak se vám technika líbila, v které roli vám bylo lépe? Dovedete si dnes představit, že si jdete do banky účet zřídit?

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 5 minut

3. Blok (celková délka 125- 130 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektoři také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„Jak se zřizuje osobní účet v bance?“ Část 2.**doba trvání cca 60 minut**

Účastníky rozdělíme do skupin. Na stránce <http://www.finance.cz/bankovnictvi/ucty/pro-fyzicke-osoby/> si vždy účastníci odkliknou jednotlivou nabídku a prostudují si, kolik co jednotlivé služby u banky stojí a co ještě banka k osobnímu účtu nabízí navíc za služby. Účastníci jsou sice rozděleni do 4 skupin, ale u PC se střídají a každý pracuje jednotlivě. Na závěr si lektori s účastníky sednou do kruhu a každý z účastníků ostatním sdělí, jaké další produkty si k osobnímu účtu vybral a proč. Dále se lektori ptají, jestli pro účastníky bylo hledání snadné a na stránkách se orientoval či nikoliv.

„Jsem osobní účet a nabízím...“**doba trvání 30 minut**

Lektori zadají techniku:

Představte si, že každý z vás je osobní účet. Popustíte uzdu fantazii a popřemýšlejte si, co všechno byste nabízeli, abyste byli výhodný účet a klienti o vás měli velký zájem. Může to být naprosto cokoliv a nemusí to být zcela reálné.

Účastníci dostanou tužky a papíry na poznámky.

Poté si sesednou do kruhu a začnou se ostatních nabízet. Když svojí nabídku ostatním řeknou, zeptají se: „Kdo z vás by si mě pořídil a proč?“

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu. A na závěr se zeptáme účastníků, co si s dnešní lekce odnáší. ☺

doba trvání cca 10 minut

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

4. Blok (celková délka 120 – 125 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

„Aktivita na uvolnění skupiny“

doba trvání cca 35 minut

Účastníkům rozdáme umělohmotné podložky, modelínu. A zadáme úkol: z modelíny si vymodelujte postavičku, která by měla symbolizovat konkrétního účastníka. Je na každém účastníkovi jak se vnímá. Fantazii a kreativě se meze nekladou. Během tvorby si mohou účastníci pustit hudbu na, které se shodne celá skupina.

Po dokončení si účastníci sednou opět do kruhu a každý představí svou postavičku.

Lektori se ptají účastníků v kruhu, jak se jim pracovalo.

Exkurze:

doba trvání cca 60 minut

S účastníky společně navštívíme místní pobočku banky. A po předchozí domluvě s vedením banky, nám pracovnice pobočky prakticky ukáže, jak se zřizuje osobní účet v bance.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 10 minut

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Téma 17 - Svět půjček a úvěrů

Cíl lekce

- ➡ Základní povědomí o bankovních a nebankovních půjčkách.

Forma

- ➡ Diskuse, práce na PC, práce s novinami, workshop, hra.

Hodnocení lekce

- ➡ Dotazník na konci lekce pro účastníky a lektory; rozhovorem průběžně během lekce.

Potřebný materiál

- ➡ Balicí papír, fixy, papíry, časopisy, flipchart, tužky, PC s internetem, toaletní papír.

1. Blok (celková délka 135 - 140 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Uvedení účastníků do tématu:

doba trvání cca 25 minut

Tento měsíc se budeme zabývat tématem „Svět půjček jejich výhody a nevýhody“.

Lektoři seznámí účastníky se všemi bloky, které účastníky čekají. Úkolem lektorů je vytvořit příjemnou a bezpečnou atmosféru. Na začátku vysvětlíme účastníkům, že je pouze na nich co jim lekce přinese. Lekce budu hodně o individuální práci, každého účastníka. Připomeneme pravidla: 1. Práci ostatních nehodnotíme negativně 2. Neposmíváme se ostatním 3. Při práci nepoužíváme vulgarismy 4. Když něco chci po druhém - poprosím a poděkuji 5. Pokud mě práce nebaví, nevyrušuji a nekazím to ostatním, které práce baví.

„Co je půjčka?“

doba trvání 60 minut

Účastníkům lektori rozdají papír a psací potřeby. Lektori vyzvou účastníky, aby na papír napsali úplně všechno, co je napadne, když se řekne slovo „půjčka“. Pracuje každý samostatně. Dále lektori účastníky upozorní na to, aby o tom příliš nepřemýšleli a na papír psali opravdu vše, co je k tomu napadne.

Když jsou účastníci hotoví, sesednou si do kruhu, lektori dají doprostřed balící papír, na který napíší slovo „půjčka“.

Účastníci postupně čtou vše, co mají na svém papíru, jeden z lektorů sepisuje na balící papír. Pokud se slova opakují, lektori je již podruhé nepíší. Poté lektori s účastníky vedou diskuzi a vysvětlí přesný význam slova půjčka. **Půjčky** je možné dělit podle několika různých kritérií. Nejčastěji se využívá dělení půjček podle **druhu a formy splácení**. Rozlišujeme tedy půjčky na **spotřebitelské úvěry, kontokorentní úvěry, úvěry poskytované státem, hypotéky, leasingové úvěry a podnikatelské úvěry**. Specifickou formou půjček jsou úvěry nabízené prodejci a bankovními ústavami, jedná se především o prodej na splátky, kreditní karty a úvěrové karty a další možnosti **leasingů**. Na většinu půjček je třeba nějaký typ závazku ze strany dlužníka, obvykle v podobě zastaveného

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

majetku nebo složení základní jistiny na účet věřitele. Pro klienty, kteří nedisponují takovými možnostmi, je k dispozici tzv. rychlá půjčka. Také je možné využít služby platební karty.

Spotřebitelský úvěr představuje v dnešní době nejjednodušší formu, jak získat peníze na nejrůznější nákupy. Úvěr se hodí na nákup domácích spotřebičů, nábytku, elektroniky, vybavení ale třeba i dovolených. Jde totiž v současnosti u nás nejdostupnější a nejrychleji vyřizovaný druh úvěru. Poskytují ho jak **bankovní instituce**, tak i **nebankovní subjekty**, které často umožňují sjednání úvěru přímo v obchodě, kde danou věc kupujeme. Jde o výrazné usnadnění nákupu, jelikož člověk nepotřebuje ani korunu. Přejde do obchodu, vybere si věc, zažádá o úvěr (někdy používán pojem *nákup věci na splátky*) a spokojeně odchází s danou věcí. Vše velmi jednoduše, rychle a výhodně. Spotřebitelský úvěr se stal fenoménem dnešní doby a nákupy na splátky jsou jednoduše v módě.

Parametry spotřebitelského úvěry

Tento úvěr určuje několik základních parametrů. Především jde o jeho **velikost**. Podle velikosti úvěru jsou nutné určité záruky v podobě nějaké formy ručení. U nižších částek není ručení vyžadováno. Podle velikosti úvěru se obvykle určuje úrok, respektive roční procentní sazba nákladů. Ty následně udávají skutečnou cenu spotřebitelského úvěru. Následuje výpočet splátek odvislý od délky období, po kterou je daný úvěr koncipován.

Nástrahy spotřebitelských úvěrů

Spotřebitelské úvěry jsou velice šikovné nástroje, jak získat rychle peníze na běžné nákupy. Je však důležité své půjčky řádně splácet a nenechat se jimi zahltit. Určitě není vhodné hradit jeden úvěr druhým. Člověk se pak může velice snadno dostat do spirály spotřebitelských úvěrů, ze které je těžko úniku. Pokud však člověk nakládá se spotřebitelským úvěrem správně, jde o **velice účinný nástroj, který výrazně usnadňuje život**.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„Nabídky“**doba trvání 20 - 30 minut**

Lektoři rozdají účastníkům různé časopisy, noviny a letáky a vyzvou je, aby v nich našli co nejvíce nabídek spojených s půjčkami, úvěry, hypotékami.

Následně účastníci předčítají, co všechno se jim za tak krátkou dobu podařilo nalézt.

Na konci aktivity lektoři upozorní na lehkou dostupnost nabídek k úvěrům a upozorní na jednoduchou možnost ocitnout se tak rychle v dluhové pasti.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu. A na závěr se zeptáme účastníků, co si s dnešní lekce odnáší. ☺

doba trvání cca 5 minut**2. Blok (celková délka 120 - 125 min)****„Kolečko“****doba trvání cca 15 - 20 minut**

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektoři také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

„Reklama na půjčku“**doba trvání 60 minut**

Lektoři rozdají účastníkům výtvarné a kreslicí potřeby a rozdělí je do několika skupin. Účastníci mají za úkol nakreslit nebo jinak výtvarně navrhnout leták, plakát, inzerát, na kterém budou lákat klienty k tomu, aby si vybrali právě jejich úvěrový produkt.

Po společné dohodě si k práci můžou pustit inspirativní hudbu.

Když mají všechny skupinky hotovo, představí zbytku skupiny jejich lákavou nabídku. Vystřídají se tak všechny skupiny, a na závěr se společně diskutuje o tom, která nabídka je

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

nejvíce zaujala a proč. Nezapomeneme se účastníků zeptat, jestli je práce bavila a jak se jim společně pracovalo.

„Technika na uvolnění atmosféry“

doba trvání cca 35 minut

Účastníky rozdělíme do dvojic a každé dvojici dáme toaletní papír a lektoři zadají techniku: Na dané znamení začne jeden z dvojice omotávat toho druhého od hlavy až k patě. Vítězí ta dvojice, která dříve spotřebuje celou ruličku a vytvoří nejhezčí mumii.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu.

doba trvání cca 10 minut

3. Blok (celková délka 115- 120 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektoři také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

„Co je směnka“

doba trvání cca 60 minut

Lektoři každému z účastníků rozdají čistý list papíru a tužku. Zadají úkol:

Co si myslíte, že je směnka? Účastníci pracují samostatně. Když mají vše hotovo, sednou si zpět do kruhu a jeden po druhém ostatním sdělí svou představu, co si myslí, že je směnka. Na závěr kolečka lektoři účastníkům vysvětlí, co je směnka.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Směnka je úvěrový cenný papír, obsahující zákonem přesně stanovené údaje, ze kterého vyplývá dlužnický závazek, který dává majiteli směnky nesporné právo požadovat ve stanovenou dobu stanovenou částku. Konkrétní forma naopak stanovena není: při splnění faktických náležitostí platí i směnka na pivním tácku. K tomu, aby byla směnka platná a umožnila tak jejímu majiteli uplatnění příslušných práv na uhrazení konkrétní finanční částky, musí obsahovat některé základní náležitosti:

- označení v textu, že jde o směnku (nadpis SMĚNKA nestačí),
- bezpodmínečný slib zaplatit určitou peněžitou sumu, v případě směnky VLASTNÍ nebo kombinovaně slib zaplatit uvedenou sumu jako původní jistinu a k ní úrok určený procentní sazbou fixně k datu nebo p.a. (roční),
- bezpodmínečný příkaz zaplatit určitou peněžitou sumu, v případě směnky CIZÍ,
- jméno toho, kdo má platit (směnečník / akceptant / příjemce), v případě směnky CIZÍ,
- jména dalších ručitelů (aval, avalisté), v případě směnky VLASTNÍ,
- údaj splatnosti:
 - na viděnou (při předložení) = vistasměnka,
 - na určitý čas po viděné = časová vistasměnka,
 - na určitý čas po vystavení směnky = dato směnka,
 - na určitý den = směnka fixní,
- údaj místa, kde má být placeno,
- jméno toho, komu nebo na jehož řad má být placeno (remitent),
- datum a místo vystavení směnky (i jen město stačí),
- podpis výstavce (adresa není nutnou náležitostí, usnadní však dokazování, kdo je výstavcem - viz směnečný a šekový zákon).

Pro platnou směnku není vyžadován žádný tiskopis ani úřední ověření podpisů. Směnka může být napsána ručně nebo strojem. Také je možno (i když ne nutno) využít předtištěných tiskopisů, do kterých je nutno doplnit předepsané údaje.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Podpis

Pro platnost směnky **není vyžadováno úřední ověření podpisů**: Takové ověření by mělo nejspíše formou notářského potvrzení přímo na směnce. Ale protože směnka není dvojstranná smlouva o úvěru, nýbrž jednostranný akt uznání dluhu, i notářův podpis by byl brán jako uznání závazku, a tedy i notář sám by se stal ručitelem.

Další upřesnění

Další upřesňující informace na směnce (rodné číslo povinného, ručně napsané datum vedle podpisu) mohou sice pomoci, ale pokud by byly ve sporu s již uvedeným, byla by to pro povinného příležitost směnku rozporovat a pro soud důvod k jejímu zamítnutí (v krajním případě) pro zmatečnost.

Funkce

Směnka má dvě základní funkce: platební a zajišťovací.

Platební funkce

Platební funkce znamená, že směnku lze použít jako platební prostředek. Majitel může směnku před okamžikem splatnosti prodat, aby tak získal peněžní prostředky. Směnka tedy v podstatě nahrazuje hotové peníze a umožňuje majiteli směnky ji proměnit v peníze.

Druhy

Směnky je možné rozdělit na tzv. směnky vlastní a směnky cizí:

- Směnka vlastní představuje závazek dlužníka zaplatit a obsahuje slovo „zaplatím“.
- Směnka cizí přikazuje jiné osobě, aby byla směnka uhrazena. Obsahuje slovo „zaplaťte“.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Splatnost

Splatnost směnky může být stanovena „na viděnou“, tj. směnka se stává splatnou kdykoliv při předložení, ke kterému musí dojít nejpozději do jednoho roku po vystavení směnky. Dále může být splatnost směnky stanovena „na určitý den“, tzn., že směnka je splatná v konkrétní den na ní uvedený. Původní lhůta splatnosti však může být prodloužena tzv. prolongací směnky. Je nutno, aby s tímto úkonem souhlasily všechny zúčastněné strany (věřitel, dlužník, případně směnečník). Před uplynutím splatnosti může být směnka odkoupena obchodní bankou. Tato situace se nazývá eskont směnky; žadateli je poskytnut tzv. eskontní úvěr.

Výhody a nevýhody

Výhodou směnek je zejména to, že jsou nesporným závazkem, což znamená, že ten, kdo má v dispozici originální směnku a legitimuje se jako její oprávněný majitel, prokázal své právo na její zaplacení dostatečně; dlužník, který se hodlá své povinnosti směnku zaplatit bránit, pak musí své důvody obrany nejen tvrdit, ale i prokázat.

Nevýhodou směnek je to, že musí být vystavena se zákonem stanoveným obsahem a pokud některá z jejích podstatných náležitostí chybí, pak směnka není platná. Případné zfalšování směnky nemá, pokud již soud vydal směnečný platební rozkaz, vliv na platnost směnky a dlužník je nucen falešnou směnku zaplatit.

Vyrovnání

Součástí směnky (vpředu) bývají také poznámky o postupných splátkách, ty tentokrát podepsané indosatářem (oprávněným) jako potvrzení o částečné úhradě: datum, částka, jméno, podpis. Hodnota směnky se může v čase pouze snižovat.

Protože je směnka jednostranný akt/papír, vymyká se podvojnosti účetního systému: na rozdíl od párovosti přijatých/vydaných faktur nebo stvrzenek, které se u obou stran uchovávají, se směnka po vyrovnání likviduje: např. spálením. Historicky pak může být

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

jedinou připomínkou existence směnky pouze poznámka na pokladním dokladu nebo taková poznámka nemusí zbýt vůbec žádná: směnka se pak může stát zpětně nevysledovatelnou.

„Hra na uvolnění skupiny“

doba trvání cca 30 minut

Všichni běhají prostorem tak, aby do sebe nevráželi. Jestliže se potkají dva hráči čelem proti sobě, zastaví se na chvíli a ustoupí jedním krokem vlevo. Střídají se různé druhy úkolů: rychlé krůčky, velké odpérované kroky, velké těžké kroky, rychlé široké, krůčky s dupáním, skákání na jedné noze, na obou, skoky v dřepu, běhání po, čtyřech.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu. A na závěr se zeptáme účastníků, co si s dnešní lekce odnáší? ☺

doba trvání cca 10 minut

4. Blok (celková délka 115- 120 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„Šipkovaná“

doba trvání cca 90 minut

Po 5 m vždy na zem nakreslíme křídou šipku ukazující směr, kudy účastníci půjdou. Pokud se šipka na terén nedá nakreslit křídou, vytvoříme jí z kamínků, klacíků, šišek apod. Po cca 15 m vždy nakreslíme či vytvoříme obálky a označíme tak stanoviště, na kterém se účastníci musí zastavit a hledat úkol, který budou plnit. V blízkosti obálky opět vyznačíme směr kudy pak jít. Celkem bude 10 stanovišť s úkoly.

1. Co potřebuji k vytvoření osobního účtu v bance?
2. Přijdeš do obchodu a moc se Ti líbí mobilní telefon, jenomže na něj nemáš dost peněz. Napadne Tě vzít si ho na splátky, jde o půjčku?
3. Co je směnka? Svými slovy popiš, o co jde.
4. Jaké poplatky mohou být spojené s osobním účtem?
 - a) poplatek za výběr z bankomatu, poplatek za vedení účtu, poplatek za písemný měsíční výpis,
 - b) poplatek za zřízení účtu, poplatek za rozhovor s pracovnící,
 - c) poplatek za schůzku na pobočce, poplatek za telefonní rozhovor s pracovnící,
 - d) poplatek za zhotovení písemné smlouvy, poplatek za vložení peněz na účet.
5. Vysvětli svými slovy pojem půjčka.
6. Od kolika let si můžeš zažádat v bance o úvěr?
 - a) 16,
 - b) 21,
 - c) 18,
 - d) 25.
7. Jaký je rozdíl mezi bankovní a nebankovní půjčkou? Vysvětli svými slovy rozdíl.
8. Kdy začíná jaro? Napiš datum prvního jarního dne.
9. Co se stane, když přestanu splácet půjčku? Vysvětli svými slovy.
10. Podle čeho by sis vybral banku? Vysvětli svými slovy.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Jeden s lektorů půjde připravovat trasu a druhý z lektorů vysílá postupně účastníky po dvojicích cca po 5 minutách. Účastníky rozdělíme do dvojic a každé dvojici dáme arch papíru, na který budou zaznamenávat odpovědi. Na závěr se skupina sejde a společně bude hodnotit správné odpovědi.

Společně v kruhu hodnotí lektori s účastníky a metodiky průběh hry a náročnost úkolů. Lektori oznámí správné odpovědi ke každé otázce.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu. A na závěr se zeptáme účastníků, co si s dnešní lekce odnáší. ☺

doba trvání cca 10 minut



Obr. 7 - Svět půjček a úvěrů: „Šipkovaná“

Zdroj: archiv autora

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Téma 18 - Co mi projekt přinesl

Cíl lekce

- ➡ Zjistit co si z projektu odnáším za vědomosti, dovednosti, informace.

Forma

- ➡ Diskuse, práce s novinami, workshop, hra, výtvarné techniky.

Hodnocení lekce

- ➡ Dotazník na konci lekce pro účastníky a lektory, rozhovorem průběžně během lekce.

Potřebný materiál

- ➡ Balicí papír, fixy, papíry, časopisy, flipchart, tužky, PC s internetem, křídly, pastelky, barevný papír, krepový papír.

1. Blok (celková délka 120 - 125 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Uvedení účastníků do tématu:

doba trvání cca 10 minut

Tento měsíc nás čeká poslední lekce v projektu a celý měsíc budeme pracovat na zhodnocení projektu, co nám společné lekce přinesly.

Lektoři seznámí účastníky se všemi bloky, které účastníky čekají. Úkolem lektorů je vytvořit příjemnou a bezpečnou atmosféru. Na začátku vysvětlíme účastníkům, že je pouze na nich co jim lekce přinese. Lekce budu hodně o individuální práci, každého účastníka. Připomeneme pravidla: 1. Práci ostatních nehodnotíme negativně 2. Neposmíváme se ostatním 3. Při práci nepoužíváme vulgarismy 4. Když něco chci po druhém - poprosím a poděkuji 5. Pokud mě práce nebaví, nevyrušuji a nekazím to ostatním, které práce baví.

„ Já a projekt“

doba trvání 90 minut

Lektoři rozdají každému účastníkovi velký arch balicího papíru a zadají úkol:

1. Každý z účastníků si lehne na balicí papír a poprosí, některého z účastníků, aby jej obkreslil. Když je postava účastníka obkreslená, účastník si postavu vystřihne. 2. Úkolem účastníků bude na jedné straně postavy za pomoci výtvarných potřeb postavu obléct, dokreslit a vytvořit tak sám sebe. 3. Na druhou stranu bude psát:

a) v oblasti hlavy jaké nové informace si z projektu odnáší?

b) do oblasti rukou co mu projekt přinesl?

c) do oblasti břicha co ho na projektu nebavilo?

d) do oblasti nohou kam povedou jeho první kroky z dětského domova?

e) volné asociace, co tě k projektu napadá kamkoli na těle postavy.

Když jsou všichni s prací hotov, společně si sesednou do kruhu a jeden po druhém svou postavu představí z obou stran. Lektoři pokud budou chtít, mohou také vytvořit svou postavu. ☺



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu. A na závěr se zeptáme účastníků, co si s dnešní lekce odnáší? ☺

doba trvání cca 5 minut

2. Blok (celková délka 105 - 110 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

„Co si pamatuji z 2. lekce bezpečný internet?“

doba trvání 40 minut

Účastníkům rozdáme dotazník z 2. lekce - úkolem účastníků je samostatně dotazník vyplnit. Správné odpovědi kroužkujeme. Když mají všichni účastníci dotazník vyplněn, společně s lektory hodnotí správné odpovědi. V případě nejasností, lektori připomenou zásady bezpečného internetu.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„Co si pamatuji, z tématu hledám práci?“

doba trvání cca 40 minut

Účastníkům rozdáme dotazník na téma - hledám práci - úkolem účastníků je samostatně dotazník vyplnit. Správné odpovědi, kroužkujeme. 😊 Když, mají všichni účastníci dotazník vyplněn, společně s lektory hodnotí správné odpovědi. V případě nejasností, lektori zopakují zásady efektivního hledání práce. Lektori upozorní účastníky, že v dotazníku může být u jedné otázky více správných odpovědí. 😊

Dotazník

1. Kde si mohu hledat práci?

- a) internet
- b) tisk
- c) kamarádi
- d) úřad práce
- e) personální agentura
- f) přímé oslovení potenciálního zaměstnavatele

2. Pro registraci na úřad práce je nutné doložit následující:

- a) občanský průkaz
- b) doklad o ukončení pracovního poměru
- c) absolventi doklad o ukončení studia
- d) máte-li, doložte také zápočtový list a potvrzení o výši průměrného výdělku
- e) rodný list
- f) očkovací průkaz



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

3. Jaké náležitosti má mít životopis? (co by mělo být v životopise napsáno?)

- a) osobní údaje
- b) vzdělání + zvyšování kvalifikace (kurzy, rekvalifikace, školení)
- c) dosavadní praxe
- d) jazykové a PC znalosti
- e) ostatní znalosti a dovednosti
- f) co mám za domácí zvíře
- g) kolik vážím kilogramů, měřím centimetrů, jakou velikost mám nohy

4. Co musí obsahovat pracovní smlouva mezi zaměstnancem a zaměstnavatelem, která musí být písemná?

- a) druh práce, který má zaměstnanec pro zaměstnavatele vykonávat
 - b) místo nebo místa výkonu práce, ve kterých má být práce vykonávána
 - c) den nástupu do práce
 - d) jména rodinných příslušníků

5. Co si myslíte, že bude následovat, pokud vás zaměstnavatel vybral?

- a) setkání se zaměstnavatelem, upřesnění podmínek pracovního poměru (např. druh a místo výkonu práce, týdenní pracovní doba a její rozvržení, přestávky, délka dovolené, mzdové podmínky)
- b) seznámení s vašimi právy a povinnostmi, jakožto zaměstnance, vyplývajícími z pracovního poměru a z povahy práce na příslušném pracovním místě
- c) zodpovězení vašich dotazů
- d) vstupní lékařská prohlídka u závodního lékaře
- e) podepsání pracovní smlouvy. Doložení dokladů, které zaměstnavatel požaduje (např. zápočtový list, doklady o vzdělání - pokud je nevyžadoval dříve, výpis z rejstříku trestů...)
- f) školení bezpečnosti práce a požární ochrany

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- g) seznámení s pracovištěm a ostatními pracovníky dané organizační jednotky (např. oddělení, směny)
- h) zaškolení na dané pracovní místo, je-li to třeba speciální školení, které je pro výkon daného pracovního místa nezbytné, např. obsluha vysokozdvizného vozíku, obsluha tlakových nádob

Po ukončení bloku v kolečku zhodnotíme lekci.

doba trvání cca 10 minut

3. Blok (celková délka 115- 120 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektoři také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

„Plán“

doba trvání cca 90 minut

Účastníci dostanou papír a na něj budou mít za úkol napsat krok po kroku, jak budou postupovat, když opustí dětský domov. Lektoři účastníkům dají několik návodních otázek:

- 1) kde se budu moci ubytovat?*
- 2) na koho bych se obrátil, pokud budu potřebovat pomoc?*
- 3) jaké existují zařízení, které mi můžou pomoci?*
- 4) kdo mi bude dávat peníze na jídlo a oblečení?*

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

A pak je na každém účastníkovi, aby se zamyslel a pokusil se sepsat podrobný, plán jak si představují, že budou postupovat po opuštění dětského domova. Když jsou všichni účastníci hotoví, sednou si všichni do kruhu a postupně jeden účastník za druhým budou svůj plán představovat.

Po ukončení bloku, rozdáme lektorům a účastníkům dotazníky na zpětnou vazbu. A na závěr se zeptáme účastníků, co si s dnešní lekce odnáší. ☺

doba trvání cca 10 minut

4. Blok (celková délka 115- 120 min)

„Kolečko“

doba trvání cca 15 - 20 minut

Na úvod každého sezení začínáme v kruhu rozhovorem, o tom jaký byl předešlý týden. Co se povedlo? Co se nepovedlo? Jde o cvičení, při kterém se účastníci učí mluvit o sobě a přemýšlet o aktivitách, které během týdne dělají. Lektori také povídají o svém týdnu. Cílem kolečka je vytvořit bezpečný prostor a navázat důvěru.

„Ukončení projektu“

doba trvání cca 60 minut

Účastníkům slavnostně předáme osvědčení o absolvování projektu „I my se potřebujeme uplatnit v životě“ a společně s osvědčením jim předáme desky, ve kterých budou mít vzory:

- 1) jak psát motivační dopis
- 2) jak psát životopis
- 3) práce, které jsme během projektu tvořili.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„Závěrečné zhodnocení“

doba trvání cca 40 minut

Lektoři, metodici, účastníci všichni si společně sednou do kruhu a společně zhodnotí celý projekt.

Každý řekne:

- 1) co mu projekt dal?
- 2) co ho na projektu vůbec nebavilo?
- 3) zda by chtěl, aby projekt měl pokračování?
- 4) co by chtěl, aby v pokračování projektu bylo?
- 5) co by chtěl říci na závěr projektu?

Metodici si budou během hodnocení dělat poznámky a zapisovat podněty k případnému pokračování projektu. Na závěr se postavíme, všichni si zatleskáme a poděkujeme si navzájem. ☺

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Použitá literatura

1. *Nejlepší citáty: Matka Tereza citáty* [online]. Citáty, © 2009 - 2012 [cit. 2012-08-02]. Dostupné z: <http://azcitaty.cz/citaty/matka-tereza/1/>
2. AdminXP.cz. *Začínáme s PC* [online]. © 2000 - 2010 [cit. 2010-05-21]. Dostupné z: <http://www.adminxp.cz/zaciname/index.php?aid=230>
3. Akademie múzických umění v Praze. *Zdraví u počítače* [online]. © 2000 - 2010 [cit. 2010-05-21]. Dostupné z: <http://www.amu.cz/info-sluzby/pocitacove-centrum-amu/zdravi-u-pocitace/hlavne-stul-spravne-sezeni-a-monitor-jak-prezit-praci-s-pocitacem-3>
4. Národní centrum bezpečnějšího internetu. *Bezpečně-online.cz* [online]. © 2000 - 2010 [cit. 2010-08-10]. Dostupné z: <http://www.bezpecne-online.cz/>
5. *Desatero bezpečného internetu* [online]. Seznam, © 2000 - 2010 [cit. 2010-08-10]. Dostupné z: <http://www.seznam.cz/>
6. *Kyberšikana* [online]. Wikipedia, [cit. 2010-08-15]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Kyber%C5%A1ikana>
7. MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *Integrovaný portál MPSV: Co dělat při ztrátě zaměstnání* [online]. MPSV, © 2000 - 2010 [cit. 2010-09-03]. Dostupné z: <http://portal.mpsv.cz/sz/obcane/navod>
8. ČESKO. MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *MPSV: Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. MPSV, [cit. 2010-09-03]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/>
9. ČESKO. MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *MPSV: Příručka nezaměstnaného v roce 2010* [online]. MPSV, [cit. 2010-09-03]. Dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/8029/prirucka_nezamestnaneho_def.pdf
10. SEZNAM. *Spráce.cz* [online]. Seznam, © 1996-2010 [cit. 2010-09-10]. Dostupné z: <http://www.sprace.cz/>
11. LMC. *Práce.cz* [online]. LMC, © 1996-2010 [cit. 2010-09-10]. Dostupné z: <http://www.prace.cz/>
12. LMC. *Jobs.cz* [online]. LMC, © 1996-2010 [cit. 2010-09-10]. Dostupné z: <http://www.jobs.cz/>
13. HAVIT. *Businesscenter: Zákoník práce* [online]. HAVIT, © 1998 - 2010 [cit. 2010-11-08]. Dostupné z: <http://business.center.cz/business/pravo/zakony/zakprace/>
14. KOUBEK, J. *Řízení lidských zdrojů: Základy moderní personalistiky*. 3. vydání. Praha: Management Press, 2004.
15. HRANOSTAJ. *Létající koberec* [online]. Hranostaj, [cit. 2010-12-10]. Dostupné z: <http://www.hranostaj.cz/hra1162>
16. *PsychoTests.net: Baumův test* [online]. PsychoTsts.net [cit. 2010-12-11]. Dostupné z: <http://cz.psychotests.net/baumuv-test/>
17. *Bezpečný sex, antikoncepce, pohlavní nemoci: Antikoncepce* [online]. [cit. 2011-08-01].

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Dostupné z: <http://www.pohlavni-styk.cz/category/antikoncepce/>

18. Národní program boje proti AIDS v České republice: Detailně o AIDS [online]. SZÚ, © 2010 [cit. 2011-09-01]. Dostupné z: <http://www.aids-hiv.cz/>

19. Babyweb.cz [online]. Media Park, © 2008 [cit. 2011-02-12].

Dostupné z: <http://www.babyweb.cz/>

20. Babyonline: Těhotenství a péče o dítě [online]. MUDr. Jana Martincová, © 2007 - 2011 [cit. 2011-02-12]. Dostupné z: <http://www.babyonline.cz/>

21. Maminka.cz [online]. Mladá fronta, © 2006 - 2011 [cit. 2011-02-12].

Dostupné z: <http://www.maminka.cz/>

22. GYN.CZ. Interupce [online]. GYN.CZ, © 2000 - 2003 [cit. 2011-02-12].

Dostupné z: <http://www.gyn.cz/tree.php?up=112>

23. Konflikt [online]. Wikipedia, [cit. 2011-04-09].

Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Konflikt>

24. JILEMNICKÁ, J. a M. Tesařová. Metodika pro učitele: Řešení konfliktu [online].

MULTIKULTURNÍ CENTRUM PRAHA, © 2005 [cit. 2011-04-10].

Dostupné z: http://www.mkc.cz/uploaded/otevrena_skola/mpp_reseni_konfliktu.pdf

25. United Computer Wizards: Hry do přírody i dovnitř [online]. Martin Mareš, © 2004 [cit. 2011-05-10].

Dostupné z: <http://www.ucw.cz/~ivca/texty/hry.html#sard>

26. Historie drog [online]. MONAR, [cit. 2011-05-11].

Dostupné z: <http://www.monar.cz/index.php?a=cat.26>

27. NAŠE VÝŽIVA. Hlavní společenské zásady ohledně stolování [online]. Naše výživa, ©

2010 - 2011 [cit. 2011-06-13]. Dostupné z: [http://www.nasevyziva.cz/sekce-etika-](http://www.nasevyziva.cz/sekce-etika-stolovani/clanek-hlavni-spolecenske-zasady-ohledne-stolovani-100.html)

[stolovani/clanek-hlavni-spolecenske-zasady-ohledne-stolovani-100.html](http://www.nasevyziva.cz/sekce-etika-stolovani/clanek-hlavni-spolecenske-zasady-ohledne-stolovani-100.html)

28. HROOCH J. P. Hrooch.wz.cz: Pánské oblečení do společnosti [online]. Hrooch Josef

Pavel. Poslední aktualizace 8. června 2011 [cit. 2011-06-13].

Dostupné z: <http://www.hrooch.wz.cz/bonton/pansky-odev.html>

29. HROOCH J. P. Hrooch.wz.cz: Dámské oblečení do společnosti [online]. Hrooch Josef

Pavel. Poslední aktualizace 8. června 2011 [cit. 2011-06-13].

Dostupné z: <http://www.hrooch.wz.cz/bonton/damsky-odev.html>

30. Dům na půli cesty [online]. Wikipedia, [cit. 2011-08-10].

Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/D%C5%AFm_na_p%C5%AFli_cesty

31. Ubytovna [online]. Wikipedia, [cit. 2011-07-10].

Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Ubytovna>

32. Hostel [online]. Wikipedia, [cit. 2011-07-10].

Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Hostel>

33. Nájem [online]. Wikipedia, [cit. 2011-07-10].

Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/N%C3%A1jem>



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

34. EKONOMICKÝ PORTÁL. *Euroekonom.cz: Nájemní smlouva - vzor* [online]. Zemánek Josef, [cit. 2011-07-10].

Dostupné z: <http://www.euroekonom.cz/vzor-najemni-smlouva.php>

35. ŽENAX. *Vánoce - tradice a zvyky* [online]. AllStar Group, © 2011 [cit. 2011-08-10].

Dostupné z: http://www.zenax.cz/vanoce_tradice_a_zvyky_3629.htm

36. WIKI katalog: půjčky [online]. [cit. 2011-10-10].

Dostupné z: <http://pujcky.dgx.cz/#deleni-pujcek>

37. Směnka [online]. Wikipedia, [cit. 2011-11-11].

Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Sm%C4%Bnka>



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Přílohy

Dotazník pro lektory:

1. Jak se vám pracovalo podle zpracované metodiky?

.....

.....

.....

2. Vyhovovaly vám časové anotace jednotlivých bloků?

.....

.....

.....

3. Máte návrh na úpravu metodiky?

.....

.....

.....



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Dotazník pro účastníky

U otázky č. 1 a č. 2 zaškrtni Smajlíka, kterého sis vybral. U otázky č. 3 se rozepiš konkrétně.

1. Jak hodnotíš práci lektorů?



2. Byla pro tebe lekce zajímavá a srozumitelná?



3. Je něco, co by si chtěl/la na lekci změnit?

.....

.....

.....

.....