

2. Výstup z techniky: vytvoření prostoru pro pozitivní zpětnou vazbu spolužákům

49) **Kruhy dětství a dospělosti**

Pomůcky: papíry, tužky, pastelky, fixy, dostatek prostoru ke kreslení

Cíl: Cílem je uvědomit si, jaké výhody a nevýhody přináší dětství, dospívání a dospělost, jaká práva a povinnosti s dětstvím nebo dospělostí souvisejí.

Postup:

1. Žáci dostanou prázdný papír, na který mají nakreslit 2 stejné kruhy. K dispozici mají dvě libovolné barvy. Nejdříve pracujeme s prvním kruhem. Jednou barvou mají v kruhu vybarvit takovou část (výseč), nakolik se cítí být dítětem a zbylá výseč představuje, nakolik se již cítí být dospělým, tu vybarví druhou barvou. S druhým kruhem pracují obdobně, ale pouze z pohledu svých rodičů. Žáci nejprve pracují individuálně, zamýšlejí se nad tím, nakolik se oni sami cítí být ještě dětmi a nakolik již dospělými a jak je asi vidí jejich rodiče. Následuje společná diskuse nad výhodami a nevýhodami dětství a dospělosti.
2. Výstupy z techniky: Lektor ve shrnutí zdůrazní, že dospívání je dlouhodobý proces u každého individuálně načasovaný a jinak rychlý a tak je to v pořádku. Žáci dokážou jmenovat jaká práva a povinnosti mají děti x dospívající x dospělí.

50) **Křížovka se jmény všech žáků ve třídě**

Pomůcky: flipchart a fixy (tabule a křídly), předepsaná tajenka, popř. nalinkovaná mřížka

Cíl: Umožnit společný pozitivní zážitek, umožňuje žákům popřát něco pozitivního třídě jako celku.

Postup:

Zařazuje se na konec 9. třídy. Lektor na tabuli nebo flip chart napíše tajenku, např. DEVÁTÁ BÉ. Každý žák postupně doplňuje písmena ze svého křestního jména a navazuje na předchozí jména či tajenku, až vznikne síť jmen všech žáků. Viz příklad:

							R									
M	O	N	I	K	A		E	V	A							
	P			A			N	I	K	O	L	A				
D	E	V	Á	T	Á	B	É			N	I					
A	T	A	J	K		Á				D	N					
V	R	Š	A	A		R				R	D					
I	A	E				A				A	A					
D		K	A	R	E	L										

51) **Kufr**

Pomůcky: papírky s nadepsanými pojmy

Cíl: Technika ověřuje, kolik si toho žáci z programu odnesli, zda mají pravdivé, utříděné informace, zda všemu rozuměli.

Postup:

Žáci se rozdělí do dvou proti sobě soutěžících skupin (se stejným počtem členů) a hrají známou televizní hru „Kufr“. Jeden hráč skupiny se snaží napovědět určené slovo svému spoluhráči, když se mu to podaří, jde sám hádat a napovídá mu jiný spoluhráč z jeho týmu. Tak vše pokračuje tak dlouho, dokud se všichni hráči nevystřídají jak na pozici napovídajícího, tak pozici hadače. Skupině je měřen čas, který se nakonec porovná s druhou skupinou. Hádaná slova nějakým způsobem vždy souvisí s danou problematikou např. užívání návykových látek, a tak je hra ukazatelem, co vše si žáci o této problematice zapamatovali. Slovo ani kořen toho slova se nesmí objevit v nápovědě. Lektor v případě potřeby doplňuje a upřesňuje informace. Následuje reflexe celé techniky.

52) **Kuličkové ložisko**

Pomůcky: dostatek prostoru, židle

Cíl: Technika slouží k odreagování žáků po dlouhé diskusi, aktivuje pozornost žáků, umožňuje společný zážitek spolupráce.

Doporučení: vhodné do třídy, kde jsou v pořádku vztahy mezi žáky; doprostřed nepouštět úzkostné žáky

Postup:

Začíná nějaký dobrovolník, popř. lektor, který si stoupne doprostřed kruhu. V kruhu jsou židle těsně vedle sebe a na nich sedí žáci, jedna je volná. Žáci představují kuličky v kuličkovém ložisku. Jeden po druhém se začnou posouvat vždy o jednu židličku vedle sebe. Cílem hry je, aby si hráč ve prostředku „chytil místo“. Pokud je tam žák dlouho, jeden z lektorů mu pomůže a nechá ho sednout. Následuje reflexe. Lektoři se ptají na pocity žáků, kteří byli uprostřed. A pak zbytku.

L

53) Let nad Prahou

Cíl: Cílem je zmapování situace ve třídě. Objasnění pojmu vyloučení z kolektivu, podporování komunikace a spolupráce ve skupině.

Postup:

1. Žáci si představí, že jejich třída vyhrála let vyhlídkovým letadlem nad Prahou. V jednom letadle mohou letět maximálně 4 žáci najednou a minimálně jeden žák. Jejich úkolem je, aby rozdělili do skupin/ jednotlivých vyhlídkových letadel. Následuje reflexe s diskuzí.
2. Otázky k diskuzi: Jak probíhalo rozdělování? Na základě čeho jste se takto rozdělili? Jak jste se během rozdělování cítili? Báli jste se, abyste nezůstali sami? Co můžeme dělat, když někdo stojí sám? Co můžeme dělat, aby nikdo nezůstal sám? Co můžeme dělat proto, abychom mi sami nezůstali o samotě? Napadají Vás nějaké podobnosti této aktivity se životem? Co si z této aktivity můžeme odnést?
3. Výstupy z diskuze: Žáci svým chováním dokážou podpořit zdravé vztahy ve třídě. Vědí, jak svým chováním mohou pozitivně ovlivnit situaci, kdy je někdo ze skupiny vyčleňován.

54) Lidský stroj

Pomůcky: dostatek prostoru

Cíl: Technika slouží k odreagování žáků po dlouhé diskusi, aktivuje pozornost žáků, umožňuje společný zážitek spolupráce.

Doporučení: vhodné do třídy, kde nemají žáci problém s těsným fyzickým kontaktem.

Postup:

Začíná nějaký dobrovolník, popř. lektor, který dělá nějaký pohyb, zvuk. Postupně se přidávají další žáci až „vystaví“ ze svých těl „stroj“, který se pohybuje a vydává zvuky. Každý hráč se musí dotýkat alespoň jednoho dalšího spolužáka a představuje jednu součást stroje. Např. hýbe hlavou a syčí, nebo malíčkem levé ruky škube a pípá atd. Následuje reflexe hry.

55) Loutky

Pomůcky: možnost použít provázek, sudý počet žáků

Cíl: Technika zaměřená na aktivaci a naladění žáků na program, uvádí téma vzájemného ovlivňování ve vrstevnické skupině nebo mezi kamarády.

Postup:

1. Žáci vytvoří dvojice. Jeden z nich si lehne na zem nebo si sedne na židli a hraje „loutku“, která se sama nesmí pohybovat. Druhý se stane „loutkař“ a tahá za provázky upevněné na prstech, resp. zápěstí. Naznačuje tak pohyby s loutkou. Po určitém předem stanoveném čase se role vymění. Může se také sdružit více loutkařů a se svými loutkami hrát určitý výstup, scénu apod. Následuje reflexe celé hry.
2. Otázky k diskuzi: Jaký to byl pocit nechat se někým vést? Jaký to byl pocit někoho vést? Měl někdo pocit, že je s ním někým manipulováno a on se nemůže bránit? Existuje nějaká obrana proti manipulaci? Je těžké někomu říkat ne?
3. Výstupy z diskuze: Žáci chápou význam vlivu vrstevnické skupiny, společnosti, umí definovat pojem manipulace a jakým způsobem probíhá

M

56) Majitel herny/casina

Pomůcky: tužky, pastelky, papíry, flipy

Cíl: Cílem je uvědomit si, na jakém principu fungují herny a jakými prostředky na člověka působí.

Postup:

1. Žáci si mají představit, že jsou majiteli herny/casina. Ve skupinách mají vymyslet: Jak by nalákali zákazníky? Jak by co nejvíce peněz vydělali? Kam by hernu umístili? Co by tam prodávali? Jaká by byla reklamní strategie a název? Žáci mohou jednotlivé odpovědi na otázky zapsat a nakreslit, jak by vypadala výloha.
2. Následuje prezentace výtvorů a diskuze o tom, jak herny na člověka působí, čím ho mohou nalákat, jak se lze bránit proti hraní, jaké má hraní rizika?
3. Výstupy z techniky: Žáci znají strategie, které používají herny k nalákání svých hráčů. Vědí, jak se lze proti hraní bránit. Znají rizika, které s sebou hraní na automatech přináší.

57) Malování ve dvojicích jednou tužkou

Pomůcky: tužky, pastelky, papíry, rovná plocha na malování, sudý počet žáků

Cíl: Technika slouží k uvolnění, podporuje spolupráci a komunikaci ve třídě. Dalším cílem je uvedení do tématu komunikace a spolupráce, umožňuje společný zážitek.

Postup:

1. Žáci se rozdělí na dvojice a každá dvojice dostane papír a jednu tužku. Žáci budou ve dvojici pracovat tak, že oba budou tužku držet a kreslit společně. Při této technice spolu nesmí dvojice mluvit. Techniku lze tématicky zaměřit nebo dát zadání: Nakreslete dům, strom, plot a psi budou. V další části techniky se dvojice rozdělí a vytvoří nové dvojice, které kreslí buď na stejné, nebo jiné zadání od lektora. Po ukončení kresby si sednou žáci zpět do kruhu a prezentují své obrázky. Následuje krátká reflexe.
2. Otázky k diskuzi: Co se jim lépe dělalo? V které dvojici se jim lépe pracovalo? Co pro ně bylo příjemnější, když svého spolužáka vedli, nebo když byli vedeni? Jak se jim dařilo se dohodnout? Podařilo se jim prosadit svojí představu obrázku? Jaký měli pocit, když někdo maloval odlišně od jejich představy? Byla pro ně tato technika příjemná?
3. Výstupy z diskuze: Rozumět pojmu komunikace, chápat rozdíly mezi komunikací verbální a neverbální, její význam. Zvyšovat schopnost naslouchat druhému.

58) Malování jednou tužkou na diktát

Pomůcky: tužky, pastelky, papíry, rovná plocha na malování, sudý počet žáků, předkreslené vzory k popisu

Cíl: Pochopení významu zpětné vazby v komunikaci. Technika slouží k uvolnění, podporuje spolupráci a komunikaci ve třídě. Dalším cílem je uvedení do tématu komunikace a spolupráce.

Postup:

1. Žáci se rozdělí na dvojice. Dvojice si sedne zády k sobě. Jeden z dvojice dostane jednoduchý obrázek (př. různě poskládané geometrické tvary, Macourkovy obrázky), který bude popisovat svému partnerovi. Druhý ze dvojice kreslí, co jeho partner říká, popisuje. Navzájem se k sobě nemohou otočit čelem, mluvit na sebe (kromě popisu obrázku), pokládat si otázky, usměrňovat se v rychlosti apod. Po ukončení techniky následuje prezentace obrázků a zhodnocení.
2. Otázky k diskuzi: Jaké bylo pracovat ve dvojici, když jste na sebe, kromě diktátu nemohli mluvit? Bylo pro ně těžší diktovat a nemít zpětnou vazbu od partnera nebo kreslit a nemít možnost se zeptat? Je pro vás zpětná vazba? V čem? Jak je důležitá v běžné komunikaci? Je komunikace zapotřebí?
3. Výstupy k diskuzi: Rozumět pojmu komunikace, chápat rozdíly mezi komunikací verbální a neverbální, její význam. Zvyšuje schopnost žáků vzájemně si naslouchat. Žáci chápou a umí vysvětlit význam zpětné vazby v komunikaci.

59) Malování pocitů

Pomůcky: tužky, pastelky, papíry, barvy a štětce, plocha na malování

Cíl: Cílem je uvědomění významu emocí, jak emoce ovlivňují komunikaci.

Postup:

1. Lektori rozdají žákům papíry a pastelky (vodovky) a vysvětlíme jim, že mají namalovat pocity, které zakoušejí, když se necítí dobře, mají špatnou náladu: zlost, hněv, strach, beznaděj. Kdo chce, může výkres sám popsat a ostatním objasnit.

2. Ve druhé fázi si mohou žáci vyzkoušet, jak je možné pozitivně ovlivnit obraz našich pocitů přemalováním, doplněním jinými barvami nebo tvary tak, aby se např. z agrese stalo přátelství, ze strachu sebejistota atd. Poté následuje diskuse.
3. Otázky k diskusi: Které pocity bylo pro vás jednodušší zobrazit? Uměli jste si je představit? Představil si je někdo, dřív než je namaloval? Bylo to pro vás snadné či obtížné namalovat své pocity? Co děláte proto, abyste dokázali změnit své negativní pocity v pozitivní?
4. Výstupy z techniky: Lektori ve shrnutí uvedou, že různí lidé mohou ve stejných situacích zažívat různé pocity. Žáci chápou význam emocí, jakým způsobem ovlivňují komunikaci. Dokážou hledat souvislosti prožívání emocí s tělesností.

60) Malování pocitů, jakou mám teď náladu

Pomůcky: tužky, pastelky, papíry, barvy a štětce, plocha na malování

Cíl: Cílem je uvědomění významu emocí, jak emoce ovlivňují komunikaci. Jak se naše nálada odráží v našem chování.

Doporučení: Vhodné využít jako úvodní techniku místo náladoměru.

Postup:

Každý za sebe nakreslí/namaluje jakou má právě náladu, co cítí. Pokud má někdo zájem může o svém obrázku něco říct, popsat ho ostatním.

61) Mart'ané a Venušanky

Pomůcky: tužky, pastelky, papíry, flipcharty, fixy

Cíl: Cílem techniky je uvědomit si svá očekávání od partnerského vztahu, překonat mýty související s problematikou navazování vztahů a rolmi mužů a žen. Podporovat schopnost svobodně se rozhodovat a posilovat schopnost odolat tlaku.

Postup:

1. Třída se rozdělí na chlapce a dívky. Lektori vypráví třídě legendu o rozdělení lidstva na dvě kosmické skupiny. Jedna skupina odletěla na Mars a založila tam prastarou civilizaci lidí zvaných muži. Druhá skupina odletěla na Venuši. Druh člověka, který se zde vyvinul a žije zde dlouhá staletí, se jmenuje ženy. Obě civilizace dospěly do takového stadia vývoje, kdy jsou schopny navštívit se na svých mateřských planetách. Chtějí se na setkání dobře připravit. Proto si předem vyměňují důležitá poselství. Společná meziplanetární rada se usnesla, že muži a ženy by si měli před vlastním setkáním vyměnit poselství s těmito sděleními.
2. Úkolem každé skupiny je napsat:
 - a. 10 přívlastků, které charakterizují, jaké jsme my ženy (my muži).
 - b. Napsat 10 věcí, které jsou pro nás muže (ženy) velmi důležité.
 - c. Napsat několik věcí, které my muži očekáváme od žen a které my ženy očekáváme od mužů.
 - d. Každá skupina nakreslí na papír cca formátu A3 dva obrázky (jak si představuje typického obyvatele sousední planety a jak vypadá typický představitel jejich planety)
3. Zástupci každé skupiny vytvoří radu pro každé pohlaví. Z výsledků obou skupin vytvoří rada reprezentativní vzorek každé ze zadaných otázek.
4. Otázky k diskusi: Jaké typické znaky jsou společné ženám i mužům? Je nutné, aby každý z nás všechny požadavky, přívlastky, charakteristiky splňoval? Chceme, aby ostatní splnili naše očekávání? Děláme to sami? Je možné splnit očekávání druhého člověka? Jak se pozná, že spolu dva lidé chodí? Kdy je člověk připravený navázat vztah? Kdy je připravený začít ve vztahu sexuálně žít? Má možnost rozhodnout se sám?
5. Výstupy z diskuze: Chápat a respektovat odlišnosti u obou pohlaví. Schopnost definovat svoji představu o příslušnicích vlastního pohlaví a o příslušnicích opačného pohlaví, dokázat jmenovat klíčové charakteristiky příslušníků vlastního pohlaví. Učit se formulovat svá očekávání od příslušníků opačného pohlaví.

62) Místo po mé pravici

Pomůcky: připravit o 1 židli víc než je počet žáků

Cíl: Technika umožňuje žákům pozitivní zážitek se spolužáky a předání pozitivní zpětné vazby.

Doporučení: techniky je možné využít jako závěrečného rituálu, v tom případě je ale vhodné zařadit techniku před dotazy z krabičky.

Postup:

Žáci sedí v kruhu a začíná ten, který má po pravé straně volnou židli. Říká: „*Místo po mé pravici je volné pro... , protože...* (př. mi pomáhá při testech, vždy mě vyslechne, dokáže mě rozesmát). Je důležité, aby žáci vždy zdůvodnili výběr spolužáka. Poté hra pokračuje stejným způsobem dále.

63) Můj syn, můj syn

Pomůcky: Do každé dvojice má lektor připraven krátký příběh o šesti větech, který si lektoři rozstříhají na samostatné proužky papíru.

Cíl: Technika slouží k vyvolání diskuze o stereotypním vnímání mužů a žen, možnost pracovat s gender problematikou. Zároveň na tomto příkladě můžeme studentům ukázat, že máme vidět a posuzovat svět na základě vlastních zkušeností a utkvělých představ.

Doporučení: Technika je vhodná spíše pro žáky 8., resp. 9. ročníků ZŠ, víceletá gymnázia. Pro třídy na speciálních školách je náročná. Dát si pozor na zvýšené riziko osobních témat. Technika není vhodná do speciálních škol a ve třídách s nerovnoměrným zastoupením pohlaví ve třídách.

Postup:

Technika trvá přibližně 10 minut. Studenti pracující ve dvojici dostanou šest proužků papíru, ne však v níže uvedeném pořadí. Jejich úkolem je papírky sestavit tak, aby dávaly smysl, Ty dvojice, které skončí práci, nesmějí prozradit řešení studentům, kteří si s pořadím vět nevědí rady. Po několika minutách uveřejníme za účasti studentů správný sled vět. Příběh je následující

Dojde k dopravní nehodě.

Nákladní auto porazí muže a jeho syna.

Otec na místě umírá.

Chlapec je převezen do nemocnice.

Chirurg v nemocnici chlapce poznává.

„Můj syn“, zoufale nařiká, „to je můj syn“.

1. Některé dvojice možná naleznou „odpověď“ (že chirurgem – lékařkou je chlapcova matka), ale obvykle zůstanou dvojice, které problém nevyřeší. Při bližším dotazu budou zmatené nebo se budou vykrucovat a navrhopvat alternativní řešení. V tom právě spočívá síla této úlohy: náhlé odhalení vlastní přetvářky a omezeného rozhledu. Vzhledem k momentu „úskoku“ doporučujeme se studenty pracovat velmi citlivě, zvláště s těmi, kterým se nepodařilo najít „správnou odpověď“.
2. Otázky k diskusi: Slyšeli jste dnes nějaká slova, kterým nerozumíte? Můžete ze svých vlastních zkušeností nebo z pozorování okolí najít podobné situace té, na které jste dnes pracovali? Je v tomto stereotypním vnímání společnosti nějaké nebezpečí?
3. Výstupy z techniky: Žáci by měli rozumět všem pojům, které souvisí s gender problematikou, stereotypního vnímání rolí mužů a žen, doplnění tématu partnerské vztahy, první dojem, tolerance.

64) Molekuly „Co máme společného“

Pomůcky: dostatek prostoru, připravené otázky, papíry, tužky, flipchart, fixy

Cíl: Technika pomáhá vybit přebytečnou aktivitu žáků, umožňuje společný zážitek. Cílem je naladit žáky na program, motivovat je ke spolupráci a k aktivnímu zapojení do programu. Technika umožňuje lektorům lépe poznat žáky a žákům lépe se poznat mezi sebou.

Doporučení: Technika je vhodná na podporu spolupráce a komunikace žáků ve skupině, navazuje na téma kamarádství a vlivu vrstevnické skupiny a skupinového tlaku.

Postup:

1. Hra molekuly, kdy nikdo nevypadává a žáci se rozdělují do skupin podle určitých charakteristik (podle oblíbeného sportu, podle oblíbené barvy, podle období narození atd.). Dále lze v těchto skupinkách pokračovat v samostatné práci. Žáci se pokoušejí najít, co mají ve skupině ještě společného (např. najít 5 dalších věcí – co mají rádi, neradi, jaké mají vlastnosti atd.). Následuje společná diskuse.
2. Otázky k diskusi: Jak se vám spolupracovalo? Dozvěděli jste se o někom něco nového? Setkali jste se s někým vícekrát ve skupince? Napadne vás proč? Byly skupinky častěji rozděleny na chlapce a dívky?
3. Výstupy z techniky: Přivést žáky k tomu, že s každým se nám může podařit najít něco společného.

65) Mých 5 nej... vlastností

Pomůcky: papíry, tužky, flipchart, fixy

Cíl: Technika zaměřená na podporu sebedůvěry nebo na předání pozitivní zpětné vazby mezi spolužáky.

Postup:

1. Každý žák má za úkol napsat 5 vlastností, které jsou podle něj na něm nejlepší. Potom má za úkol vybrat z těchto vypsaných vlastností 3, o kterých si myslí, že ho nejvíce vystihují. Zbylé může škrtnout. Žáci přečtou své vlastnosti a společně si s lektory povídají o tom, jak se jim zadaný úkol plnil, co bylo těžké a co naopak jednoduché apod. Lze doplnit o vlastnosti, které by chtěl získat.
2. Výstupy z techniky: schopnost definovat svoje dobré vlastnosti. Ujasnit si, jakým způsobem mohou ovlivnit moje chování, komunikaci s ostatními, jakým způsobem mi pomohou v dalším životě.

N

66) Náladoměr

Cíl: Neverbálně zhodnotit jakou mám teď náladu, jak se mi líbil program. Reflexe k vyjádření spokojenosti nebo nespokojenosti žáků s programem.

Doporučení: Lze využít i na začátku programu.

Postup:

Na škále od země (špatná nálada) až po nejvyšší bod, kam dosáhne rukou (skvělá nálada) může každý z přítomných ukázat, kde se právě jeho nálada nachází, jak se cítí.

67) Nos na nos

Cíl: Aktivační technika mapující vztahy ve třídě.

Postup:

Žáci se volně pohybují po místnosti a na povel lektora se musí s někým spojit určitou částí těla, kterou určí lektor (dlaně na dlaně, loket na loket, záda na záda). Začíná se od lehčích, končí se „Nos na nos“. Technika umí velmi dobře rozkrýt vztahy mezi žáky, může se též použít jako technika aktivační.

68) Novákoví - Dolákoví

Pomůcky: připravené kartičky s podobně znějícími jmény rodin a rodinných příslušníků (Novák, Dolák, Volák, Sovák – matka, otec, dítě, pes)

Cíl: Cílem je aktivovat žáky a pozitivně naladit na program.

Postup:

Každý hráč si ze sáčku vytáhne jednu kartičku. Na pokyn lektora se najednou začnou svolávat „členové“ jednotlivých rodin hlasitým vyvoláváním svých příjmení. Každá úplná rodina se posadí následovně. Novák - otec si sedne na židli, Novák - matka si sedne otci na klín, Novák - dítě si sedne na klín matce a Novák - pes si sedne k nohám. Lektor musí žákům zdůraznit, že pokud je jim nepříjemné si na někoho sednout, mohou zůstat stát v řadě za sebou. Jsou – li jmenováni ještě další příslušníci, je třeba i jim určit jejich místo.

69) Nový člověk

Pomůcky: papíry A4 (popř. flipy), tužky, pastelky

Cíl: Uvědomění si vlastní jedinečnosti, nalézt na sobě něco hezkého, učit je umět ocenit sebe i druhé. Zvyšovat informovanost žáků o rizicích související s PPP.

Postup:

1. Třída se rozdělí do menších skupin. Žáci dostanou od lektorů instrukci, že musí z jednotlivých částí svého těla, které se jim na sobě líbí, složit – nakreslit novou bytost (např. Lucie – oči, Honza – vlnité vlasy, Tereza – barvu vlasu atd.).
2. Po dokončení práce se z obrázků udělá výstava, kterou si mohou všichni prohlédnout.
3. Žáci se vrací na místo do původních skupinek a ty jednotlivě představují své dílo a popisují, kdo kterou částí svého těla obdaroval novou bytostí.
4. Výstupy z techniky: Umět na sobě nalézt něco hezkého, dokázat ocenit nejen druhé, ale i sebe. Uvědomit si vlastní jedinečnost.

O

70) Obrácená krabička

Pomůcky: papíry, tužky, krabička

Cíl: Zvyšovat kompetence žáků, ujasnění nabytých znalostí, získat přehled jaká témata jsou pro žáky aktuální. Učit je vhodným způsobem vyjádřit svůj názor na problematiku partnerských vztahů, závislostního chování apod.

Postup:

1. Lektori žákům vysvětlí, že napíší vzkazy, které se mohou ocitnout v poradně. Následně všechny vzkazy od žáků vhodí do krabičky a nechávají žáky, aby si vylosovali nějaký dotaz a sami si na něj zkusili odpovědět, podobně jako to dělají lektori.
2. Lektori dávají žákům přepsané dotazy, které sami dostali (od té konkrétní třídy).
3. Výstupy z techniky: Umět se orientovat v problematice partnerských vztahů, drogová problematika apod., podat vhodné a věku přiměřené informace svému kamarádovi, vyjádřit svůj názor na nějaký problém.

71) Obhajování výroků

Pomůcky: předem připravených cca 10 tématicky zaměřených výroků

Cíl: Cílem techniky je odstranit mýty související s problematikou NL a sexuálním životem. Uvědomění si odpovědnosti za své chování. Vést žáky k životním postojům bez předsudků.

Postup:

1. Lektori třídu rozdělí do menších skupin (např. hrou Tečkovaná, Bomba, rozpočítáváním) a vždy dvě skupinky dohromady dostanou jeden výrok např. „*Užívání drog se týká jen lidí na okraji společnosti.*“ nebo „*Ten kdo opakovaně užívá drogy, by měl jít do vězení*“, „*Na marihuanu nevzniká závislost*“. „*Antikoncepce je jen věcí ženy.*“ „*Muž musí mít více sexuálních zkušeností než žena.*“ Jedna skupinka má vždy za úkol výrok obhajovat, vymyslet co nejvíce argumentů, proč je tento výrok pravda. Druhá skupinka má argumentovat proti tomuto výroku. Po určitém čase na přípravu skupinky představí svou argumentaci ostatním.
2. Výroky se dají použít také jako diskusní téma pro celou třídu. Lektori diskusi vedou tak, aby žáci mohli vyslechnout více názorů a viděli tak problémy z různých úhlů. Lektori doplňují diskusi o objektivní informace.
3. Dále je možné rozdat každé skupince jiný výrok a ta jej pak prezentuje. Následuje společná diskuse celé třídy.
4. Otázky k diskusi: Lektori se ptají, jak se skupinka na prezentovaném názoru shodla, zda s výrokem souhlasí/nesouhlasí, případně za jakých podmínek by bylo možné s výrokem souhlasit. Dále se lektori ptají na názor ostatních.

72) Očekávání a obavy z ukončení ZŠ a přechodu na SŠ

Pomůcky: papíry, tužky, flipchart, fixy

Cíl: Cílem je minimalizovat obavy žáků z přechodu na SŠ. Cílem techniky je uvést téma ukončování programu, reflektovat docházku na ZŠ, uvědomit si, čím škola žáky obohatila a připravovat třídu na loučení se ZŠ.

Postup:

Práce probíhá v menších skupinách. Každá skupina vymyslí pět obav a pět očekávání od ukončení ZŠ a přechodu na SŠ. Následuje prezentace v celé skupině a společná diskuse.

73) Ostrov

Pomůcky: velké papíry nebo kus balícího papíru pro každého, pastelky, křídly

Cíl: Podpořit vzájemné poznávání žáků.

Postup:

Každý žák si nakreslí svůj ostrov, který vyjadřuje jeho svět. Na ostrov si namaluje věci a lidi (činnosti), které má rád, nakreslí věci, které ho obklopují. Důležité je nechat žákům dostatek času. Po skončení kresby si žáci představí své ostrovy. I zde platí pravidlo, že mluví jen ten, kdo chce. Zadání může znít i tak, aby namalovali svůj ostrov snů, na kterém by měli vše, co by chtěli.

74) Ostrov s drogou

Pomůcky: velké papíry nebo kus balícího papíru pro každého, pastelky, křídly

Cíl: Cílem je ujasnit si postoj k návykovým látkám a důvodech užívání NL, vést se žáky diskusi o jejich rizicích. Motivovat žáky k protidrogovým postojům, hovořit s nimi o možnostech řešení problematických situací.

Postup:

1. Znění zadání kresby záleží na lektorech, ale doporučujeme následující: „Představte si, že jste na pustém ostrově. Chvilí přemýšlejte, jak by ten váš ostrov vypadal, co by na něm všechno bylo. Pokuste se tento ostrov nakreslit. Nakreslete ho tak, abyste se na něm cítili dobře.“
2. Počkáme, až všichni dokreslí. Další zadání zní: *Přemýšlejte o tom, jestli byste si chtěli na tento ostrov vzít nějakou svojí drogu. Pokud ano, tak jí na ostrov nakreslete.*
3. Následuje diskuse o průběhu techniky, jednotlivých kresbách.
4. Otázky k diskuzi: Dovedli jste si představit vlastní ostrov? Uměli jste si představit nějakou drogu, kterou byste si s sebou vzali? Nakreslil si jí tam někdo? Proč ano? Proč ne? Proměnil se vám nějak obrázek, když jste tu drogu nakreslili? Jaké jste měli u této techniky pocity?
5. Výstupy z techniky: Žáci dokážou jasně definovat svůj postoj k návykovým látkám. Chápu vliv vrstevnické skupiny na rozhodnutí užívat – neužívat návykovou látku (experimentovat s ní), umí jmenovat rizikové situace, ve kterých může člověk užít NL.

P

75) Papírová válka

Pomůcky: dlouhý provázek nebo křída, papíry (noviny)

Cíl: Technika slouží k naladění žáků na program, podporuje spolupráci ve třídě, vybízí žáky k aktivnímu zapojení do programu.

Postup:

Žáci se rozdělí na 2 stejně velké skupiny. Každý dostane papír, ze kterého vymodeluje kouli. Místnost rozdělíme (např. čarou křídou) na 2 poloviny a každá skupina se na jedné půlce třídy rozmístí. Na povel lektora žáci házejí koule na druhé území. Smyslem hry je co možná nejvíce papírových koulí přehodit ze "své" půlky na stranu protihráče. Poté, co lektor hru ukončí, vítězí ta skupina, na jejíž půlce třídy je méně papírových koulí.

76) Papírová válka s přáním třídě

Pomůcky: dlouhý provázek nebo křída, papíry, tužky

Cíl: Technika slouží k naladění žáků na program, podporuje spolupráci ve třídě, vybízí žáky k aktivnímu zapojení do programu. Technika umožňuje žákům pozitivní zážitek se spolužáky a předání pozitivní zpětné vazby.

Postup:

Postup stejný jako u Papírové války trochu jinak s tím rozdílem, že místo nějaké charakteristiky napíšeme vzkaz třídě, se kterým bychom se chtěli se spolužáky rozloučit. Vzkazy předčítají lektoři.

77) Papírová válka trochu jinak

Pomůcky: dlouhý provázek nebo křída, papíry, tužky

Cíl: Technika slouží k naladění žáků na aktivní účast v programu, prohlubuje seznamování žáků. Žáci se mohou o spolužácích dozvědět něco nového.

Postup:

1. Každý dostane papír, na který má zodpovědět několik otázek lektora, na základě kterých by bylo možné poznat, kdo je pisatelem.
2. Po dokončení každý zmačká svůj papír a vytvoří z něj kouli.
3. Rozdělíme skupinu na dvě poloviny a třídu rozdělíme provázkem. Každý stojí na své polovině třídy a v ruce má svou papírovou kouli. Na lektorovo znamení začnou žáci házet koule na protihráčovu stranu. Vítězí ta skupina, která má na konci hry méně koulí na své straně.
4. Po ukončení hry se vrátí všichni zpět do kruhu s libovolnou koulí v ruce. Postupně všichni čtou, co je na papíru napsáno, a odhadují, kdo je pisatelem odpovědí.

78) Pavučina vztahů

Pomůcky: klubko

Cíl: Technika umožňuje žákům pozitivní zážitek se spolužáky a předání pozitivní zpětné vazby.

Doporučení: Techniky je možné využít jako závěrečného rituálu, v tom případě je ale vhodné zařadit techniku až po dotazech z krabičky. Lektoři by měli pohlídat, aby se každý držel sítě.

Postup:

Všichni sedí v kruhu. Lektori vysvětlí, že si můžou mezi sebou libovolně posílat klubičko tak, aby se postupně rozvíjelo. Ten, kdo klubičko drží, ho hodí tomu, ke komu má nějaký vztah, komu chce něco vzkázat apod. S klubičkem zároveň říká, proč je posílá. Když se klubko rozvine, vznikne mezi žáky pavučina, o které si dále povídáme. Můžeme vyzkoušet, jak je pevná, nebo naopak, jak by vypadala, kdyby byla povolena. Pokud zbude čas, můžeme pavučinu postupně rozmotávat zpět.

79) Peříčková foukaná

Pomůcky: peříčko nebo náhradní varianta nafukovací balónek

Cíl: Aktivační technika zaměřená na uvolnění žáků a aktivaci jejich pozornosti pro možnost pokračovat v programu. Cílem techniky umožnit žákům zážitek spolupráce, kontakt celé třídy.

Postup:

V místnosti vyhodíme pířko (balónek) do vzduchu a snažíme se ho foukáním ve vzduchu udržet. Mohou soutěžit skupiny, která udrží peříčko ve vzduchu déle, nebo která ho dopraví na určené stanoviště dřívě, nebo hrajeme peříčkový fotbal.

80) Pokušitelé a váhavci

Pomůcky: papíry, tužky, popř. připravená tvrzení

Cíl: Cílem hlavní techniky je ujasnit si postoj k návykovým látkám. Jaké jsou důvody vedoucí k užívání NL. Uvědomit si význam vrstevnické skupiny a jejího tlaku při rozhodování se o experimentu a užívání NL. Posílit schopnost odolat skupinovému tlaku, posílit schopnost samostatně se rozhodovat. Motivovat žáky k protidrogovým postojům, hovořit s nimi o možnostech řešení problematických situací.

Postup:

1. Žáci se rozdělí do 3 skupin a každá si připraví řadu argumentů, proč je dobré brát drogy a naopak, proč drogy nebrat.
2. Každá skupina si vylosuje jeden ze tří lístečků s rolemi: váhavců, pokušitelů a svědomí. Dále si vyberou svého mluvčího, který se posadí do středu kruhu před svou skupinu. Zástupce pokušitelů má za úkol přesvědčit svou argumentací zástupce váhavců, aby „začal brát drogy“. Naopak mluvčí svědomí má váhavce od brání drog odradit. V průběhu celé hry se mohou zástupci radit s ostatními členy své skupiny.
3. V závěru se členové skupiny váhavců rozhodnou, jestli se přidají na stranu pokušitelů nebo svědomí, podle toho, či argumenty je více přesvědčily.
4. Jako poslední se musí rozhodnout i zástupce váhavců, která skupina ho přesvědčila.
5. Výstupy z techniky: Žáci mají základní vědomosti o důvodech užívání NL a jejich rizicích. Pochopili význam vrstevnické skupiny v souvislosti s experimentem a užíváním NL. Dokážou jmenovat možnosti řešení problematických situací jinak než drogou.

81) Polemika – jak zlepšit svět

Pomůcky: papíry, tužky, popř. připravená tvrzení

Cíl: Cílem techniky je zamyšlení nad vlastními hodnotami a uvědomění si složitosti činit opatření prospěšné pro společnost. Posílit schopnost přijímat odpovědnost za vlastní rozhodnutí a chování. Uvědomit si, do jaké míry nás ovlivňuje morálka naší společnosti.

Doporučení: Techniku lze více zaměřit na drogovou problematiku nebo na téma prevence a represe kriminality a dalších sociálně nežádoucích jevů.

Postup:

1. Úvodní instrukce: *Představy o tom, jak zlepšit svět, jsou velmi rozšířené, patrně se jimi zabývala většina z nás. Vzpomeňte, kolik různých hnutí, organizací, filozofií, vyznání, ideologií apod. vzniklo a nabízelo takový program, a jak mnoho lidí v zářné zítřky uvěřilo. Poslechněte si, co napsal jeden člověk o tom, jak by zlepšil svět, pokud měl takovou moc. „Zařídil bych podstatné zvýšení trestů za úmyslné trestné činy, zejména opakované, u dospělých jedinců. Neúmyslné trestné činy, k nimž by došlo spíše nedbalostí, stejně jako trestné činy spáchané z mládické nerozváženosti bych ponechal na současné úrovni. Nezbytnou podmínkou pro zavedení přísných trestů by byla dostatečná osvěta a informovanost občanů o tom, co je čeká. Jinými slovy, vysvětlování v tisku, v televizi v duchu: Napáchejte trestné činy – čeká vás přísný trest. Nebo opačně: Nechcete takový přísný trest – nebojte se, takový rozsudek vás nestihne – ovšem za podmínky, že se vyhnete páchání trestné činnosti. Tresty by měly být velmi nepříjemné – razítko do OP ZLODĚJ, NÁSILNÍK, při opakování této činnosti vypálit nápis na čelo. Vězení – malé betonové kobky 2 x 1 metr, teplota přijatelná, dostatek obyčejného jídla (chléb, řepa, zelí, mrkev...), jinak nic jiného. Žádná práce, pouze totální izolace odpadu lidské společnosti. Příklad trestu: pro kapsářku 5 let vězení, pro násilníka 10 –*

20 let, pro vraha nebo obchodníka s tvrdými drogami doživotí, ale opravdové doživotí! Už na dálku cítím, jak se zastáncům lidských práv (zejména těm falešným) pění krev v žilách nad nelidskostí takových návrhů. Má odpověď zní: Vážení, a co moje práva nemít vloupání do bytu, nebýt zraněn nebo zabit, právo, aby mé děti nebyly zmanipulovány k drogové závislosti. Nikdo nemusí být takto tvrdě trestán, ovšem za hrozné podmínky – nepáchat takovou trestnou činnost. Nemám, co bych dodal."

2. Otázky k diskusi: Jak to na vás působí – co si o tom myslíte? Souhlasíte s takovým návrhem? Myslíte, že by to bylo účinné? Máte jiné nápady, jak zlepšit svět? Je možné zlepšit svět globálně? Lze při trestu něco zohlednit (věk, recidiva)? Jaký význam bude mít snížení věkové hranice trestně právní odpovědnosti? Mění se tím něco pro vás? Co? Je možné chápat tu změnu k lepšímu nebo horšímu? Dotýká se vás ta změna nějak? Bylo by možné hranici trestně právní odpovědnosti ještě snížit? Pokud ano, proč? V kterých případech? Co vede člověka ke spáchání trestné činnosti, v případě mladistvých provinění? Lze trestný čin něčím ospravedlnit?
3. Výstupy z diskuse: Ujasnit si postoje a možnosti řešení drogové problematiky (legalizace měkkých drog, dealerství) a dalších sociálně nežádoucích jevů (zaleží na tematickém zaměření bloku, do kterého byla technika zařazena). Možnosti prevence a represe, jejich důležitost a jejich omezení. Koho trestat a jakým způsobem. Chápat svoji roli ve vztahu k zákonu a pravidlům. Jaká práva a povinnosti se vztahují k hranici 15 let. Žáci umí vysvětlit pojem morálka, morální dilema a jakým způsobem může zasáhnout do rozhodnutí o výši trestu viníka. Chápat, že moje práva končí tam, kde začínají práva druhého člověka.

82) **Poradna**

Pomůcky: papíry, tužky, připravené dotazy (příběhy) do poradny (vystřižené z časopisů)

Cíl: Cílem je vést žáky k uvědomění odpovědnosti za své chování. Informovat o rizicích spojených se sexuálním životem. Vést žáky k životním postojům bez předsudků, odpovědět jim na dotazy týkající se zamilovanosti a vztahů.

Postup:

1. Žáci se rozdělí do smíšených skupinek zhruba po 4 – 5 a stane se z nich odborný poradní tým. Vyloučí si z předem připravených obálek dotaz konkrétního žáka zhruba v jejich věku. U kolem každé skupiny je napsat odpověď, jakou by asi napsal odborník. Posléze zástupci jednotlivých skupinek přečtou dotaz a svoji odpověď ostatním. Následuje diskuse o tématu.
2. Je možné využít i varianty, kdy sami žáci napíší dotazy, které by se mohli v krabíčce, poradně objevit. Následně si na dotazy od lektora losují a odpovídají na ně.
3. Výstupy z techniky: Žáci získají informace přiměřené jejich věku. Odpovědi na otázky, které aktuálně řeší. Mají ujasněné informace související se sexuální problematikou. Získali znalosti, jaká rizika se sexuálním životem souvisejí.

83) **Postava**

Pomůcky: papíry, pastelky, tužky, připravené metafory (př. Z čeho se mi zatočí hlava; Z čeho se mi rozbuší srdce; Z čeho se mi rozzáří oči; Co mi vykouzlí úsměv na tváři; Z čeho zčervenám; Z čeho se mi rozklepou kolena apod.)

Cíl: Uvědomění a prožití vlastní osobnosti. Cílem je uvědomění si významu emocí.

Postup:

1. Žáci pracují individuálně formou kresby/malby vlastní postavy na plakát, své osobní metafory ztvárňují obrazně, abstraktně, nikoli verbálně. Po dokončení výkresů následuje jejich výstava a diskuse o technice.
2. Výstupy z techniky: Chápat souvislosti mezi prožíváním a jakým způsobem reaguje naše tělo. Tyto reakce jsou přirozené, nemusíme se proto za ně stydět. Některé z nich nelze vůlí ovlivnit. Uvědomit si, že různí lidé mohou ve stejných situacích zažívat různé pocity. Žáci umí vysvětlit vliv emocí na komunikaci, ať už pozitivním nebo negativním způsobem.

84) **Pouštní surival**

Pomůcky: papíry, pastelky, tužky, papír se správnými odpověďmi

Cíl: Cílem techniky je podporovat a rozvíjet schopnost spolupráce a komunikace ve skupině. Umožnit skupině prakticky si zažít, co je to kompromis, tolerance, respekt. V této technice je jasně daný výsledek, je potřeba u techniky držet hranice.

Doporučení: Dávat do tříd, které jsou zaměřeny na výkon a potřebují jasně znát a oddělovat dobře – špatně. Vhodné do vyšších ročníků – převážně chlapecké, sportovní třídy. V menších kolektivech je

přínosem reflektovat techniku více do hloubky a dát prostor procesu dohadování. **Výstupem by nemělo být pouhé předání informace správného pořadí, ale také toho důvodu!**

Postup: Lektori přečtou/dovypráví libreto, které uvádí celou techniku. Situace: *Je zhruba 10 ráno uprostřed července. Právě jste havarovali na poušti Sonora v jihozápadní části spojených států. Lehké dvoumotorové letadlo se dvěma členy posádky, pilotem a druhým pilotem kompletně shořelo. Zbyla pouze kostra letadla. Žádný z pasažérů nebyl zraněn. Pilot nebyl schopen před havárií udat pozici. Přesto nám pohled na zem před havárií napovídal, že jsme od plánované trasy odklonili asi 60 mil. Druhý pilot před havárií naznačil, že jsme zhruba 70 mil od důlního města, což je nejbližší známé osídlené místo. Okolní prostor je rovinatý a kromě několika kaktusů neúrodný. Poslední předpověď počasí hlásila, že denní teploty dosáhnou 43°C, což znamená, že teplota stopu (cca 30 cm) nad povrchem dosáhne 54°C. Máte oblečené lehké bundy, košile s krátkým rukávem, nohavice, ponožky a městskou obuv. Dohromady vaše kapsy obsahují 2 libry 83 pencí v drobných a 85 liber v bankovkách, krabičku cigaret a propisku. Než letadlo začalo hořet, byla vaše skupina schopna zachránit následujících 15 věcí. **Vaším úkolem je, seřadit tyto věci podle toho jak jsou důležité pro vaše přežití.** Očíslujte od 1 (nejdůležitější) do 15 (nejméně důležité). Můžete předpokládat, že počet přeživších je stejný jako počet lidí ve vaší skupině. A že tým se rozhodnul zůstat pohromadě. Zachráněné věci:*

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Magnetický kompas | 8. Padák – červený a bílý |
| 2. Kniha – Požitelná zvířata pouště | 9. Kosmetické zrcátko |
| 3. Umělohmotná pláštěnka | 10. 1,14 litru vody na osobu |
| 4. Pistole ráže 45 (nabitá) | 11. Láhev solných tablet (1 000 ks) |
| 5. Lékárnička s obvazem | 12. 2 lahve vodky |
| 6. Sluneční brýle pro každou osobu | 13. Teplý plášť na osobu |
| 7. Svítilna (na 4 baterie) | 14. Dýka |
| 15. Územní mapa | |

Expert, který vypracoval základní seřazení předmětů je Alonzo W. Pond, ředitel oddělení arktického pouštního a tropického informačního střediska na vojenské univerzitě vzdušných sil na Maxvelově letecké základně. Během 2.světové války pan Pond strávil mnoho času prací se spojeneckými silami na Saharské poušti. Pracovali na problémech přežití na poušti. Tato hra je postavena na jeho zkušenostech. Důležité je nevzdalovat se z místa nehody. Vydat se na cestu by rapidně snížilo vyhlídky na záchranu. Seřazení experty

- 1) **kosmetické zrcátko** – ze všech předmětů je zrcátko nejdůležitější. Je to nejsilnější nástroj na upozornění toho, kde se nacházíte. Za slunečního počasí může jednoduché zrcátko, vyprodukovat světlo o síle 5-7 milionů svíček. Odražený paprsek může být vidět až za horizontem. I kdybyste neměli nic jiného, máte pořád větší než 80% šanci, že budete spatřeni a zachráněni v průběhu prvních 24 hodin. (reflexní fólie 20x20 cm je viditelná až na vzdálenost 20 km!) Je doporučeno mířit doprostřed mezi slunce a zachránce. Jakmile vás zachránce uvidí, je důležité přestat signalizovat. Byly případy, kdy odrazy světla (prasátka), dělaná velice horlivě těmi co přežili, oslnily pilota a ten havaroval.
- 2) **Kabát na osobu** – jakmile máte komunikační systém, abyste řekli, kde jste, vaším dalším problémem je zpomalení dehydratace. 45% vlhkosti je ztracena dýcháním a pocením. Vlhkost ztracena pocením, může být snížena, zabráněním proudění teplého, suchého vzduchu kolem pokožky. Pláště jsou nejlepší na dosažení tohoto. Bez nich by doba přežití byla nejméně o 1 den kratší. (Denní teplota může dosáhnout 45 – 50°C, písek až 85°C. Noční teploty klesají na 10°C v zimě, v létě na 25°C.) Šaty ochraňují tělo před přímým sluncem a také pomáhají, aby teplo nepronikalo přímo k tělu (vytvoří se pod pláštěm určité mikroklima). Svléknutí se z šatů za silného sluníčka, zvyšuje přijímané teplo, jako kdyby se teplota zvedla o 5-6°C. Subjektivní pocity se nemusejí shodovat se skutečnou změnou.
- 3) **Voda 1,14 l na osobu** – Toto množství vody neprodlouží dobu přežití. Pouze pomůže odvrátit příznaky dehydratace. Měli byste pít vodu, jakmile začnete mít žízeň, abyste si mohli udržet, tak čistou hlavu, jak jen je to možné během prvního dne, kdy se musí udělat důležitá rozhodnutí. Jakmile se začne projevovat dehydratace, není už možné ji odvrátit s takovým množstvím vody, jaké máte k dispozici. Proto dávkovat vodu není dobré. Předpokládá se, že není rozdíl, zdali pijete během činnosti nebo po ní. Nemá smysl limitovat pití. Vypití všeho najednou nebo postupně po malých dávkách má stejný efekt. Život je ohrožen už při ztrátě 10% tělních tekutin. Pokud nemáte vodu, je důležité za každou cenu zabránit pocení, protože tím ztrácíte velké množství tělních tekutin. Ztráta tekutin ovlivňuje i hustotu krve – houstne a tím se zvyšuje pravděpodobnost zástavy srdce. Vysocí a hubení lidé jsou většinou odolnější proti nedostatku tekutin. Často je psychická odolnost důležitější než fyzická – byly případy, kdy jednotlivci, kteří dali svůj podíl vody jiným, přežili déle.
- 4) **Svítilna** – jediná signalizace v noci. S tou a se zrcátkem máte možnost signalizovat 24 hodin denně. Můžete ji používat také během dne. Reflektor a čočky můžou být použité jako pomocné signalizační zařízení. Anebo na zapálení ohně. Obal na baterky může být použit na kopání nebo jako nádoba na vodu v destilačním procesu.
- 5) **Padák (červený a bílý)** – může být použit, jako přístřešek a jako signalizační zařízení. Kaktusy mohou sloužit, jako tyče stanu a šňůry od padáků, jako provazy k upevnění k zemi. Poskládané padáky do dvou nebo tří vrstev jsou schopni udělat stín, který sníží teplotu až o 20%.

- 6) **Dýka** – Není tak důležitá jako prvních 5 předmětů. Je užitečná na mnoho věcí, např. na stavění přístřešku a na nařezávání kaktusů na to abyste nacyhtali vodu. Její nevyčísitelné množství možností k použití jí dává 6 místo.
- 7) **Pláštěnka** – slouží k zachytávání vody. Důležité je vykopat jámu a přikrýt ji pláštěnkou - rozdíl teplot způsobí kondenzaci vody. Položením malého kamene doprostřed se vytvoří kuželovitý tvar, a umístěním nádoby doprostřed díry, zajistíte, že zkondenzovaná voda bude kapat do nádoby. Tímto můžeme získat až litr vody. To může pomoci, ale ne nijak zásadně. Fyzická aktivita vyvinutá na stavbu pravděpodobně spotřebuje dvojnásobek získané vody.
- 8) **Pistole** – na konci 2. dne bude mluvení značně obtížné a také pravděpodobně nebudete moci chodit (6 – 10% dehydratace). Pistole může být použita jako zvuková signalizace a výstřel jako rychlý zapalovač. Mezinárodní nouzová signalizace jsou 3 rychlé výstřely za sebou. Bylo mnoho případů, kdy přeživší zůstali nezpozorováni, protože nemohli vydat žádný hlasitý zvuk. Pistol lze také použít jako kladivo.
- 9) **Sluneční brýle** – silné světlo na poušti může způsobit vážné poškození sítnice už během druhého dne. Podobně jako brýle funguje něčím si zastínit oči nebo pomazat popel kolem očí.
- 10) **Lékárnička** – na její hlavní použití je k ničemu. Kvůli nízké vlhkosti je poušť považována za jedno z nejzdravějších (nejméně infekčních míst na zemi). Vzhledem k houstnutí krve způsobené dehydratací je velmi malá možnost krvácení. Je zaznamenán případ, kdy muž se relativně vážně poranil na poušti, ale přežil a začal krváčet až poté co mu byla podána voda a tím se rozředila krev. Obvazy lze použít jako lano nebo jako ochranu proti slunci, když si ho omotáte kolem hlavy.
- 11) **Kompas** – krom možnosti používat jeho reflexní povrch jako záložní signalizační přístroj je kompas k ničemu. Může být dokonce nebezpečné lákadlo k tomu ho použít.
- 12) **Mapa** – může být užitečná na založení ohně nebo jako toaletní papír. Jedna osoba ho může použít jako pokrývku hlavy nebo jako stínítko na oči. Je velmi nebezpečná, protože může lákat k tomu pohybovat se z místa (opouštět stanoviště, vydat se na cestu)
- 13) **Kniha** – problémem skupiny je dehydratace nikoliv hlad. Jakákoliv energie vynaložená na lovení by znamenala ztrátu ohromného množství vody. V poušti stejně mnoho zvířat nevidíte, protože ty která tam žijí, se většinou schovávají před sluncem. Pokud by byl lov úspěšný, příjem proteinů by způsobil zvýšenou spotřebu vody, kvůli zpracování proteinů v těle. Obecné pravidlo říká: Pokud máte spoustu vody – jezte! Jinak nejezte vůbec. Přestože by kniha mohla obsahovat některé užitečné informace, bylo by velmi těžké přizpůsobit oči ke čtení, jakmile by se dostavila dehydratace. Jinak může být použita stejně jako mapa.
- 14) **2 lahve vodky** – pokud alkohol někoho zabije, obvykle umírá na dehydrataci. Alkohol absorbuje vodu. Tělo ztrácí obrovské množství vody, na zbavení se alkoholu. Požití vodky by bylo v této situaci smrtelné. Vodka by mohla pomoci na oheň nebo na chlazení těla. Lahev by šla použít na shromáždění vyzískané vody.
- 15) **Solné tablety** – kdybyste měli velké množství vody, tak jsou solné tablety výborně proti křečím, ale vzhledem k tomu, že vody máte nedostatek, tak jsou k ničemu, protože zasolí tělo a tělo spotřebovává více tekutin na odsolení. Jejich konzumace má stejný efekt, jako pití mořské vody. Bez jídla vydržíte i několik týdnů. Během žizně je důležité vyhnout se proteinům, alkoholu a slaným věcem.

85) Poznávání emocí

Pomůcky: kartičky s obrázky obličejů vyjadřující nějakou emoci (strach, radost, smutek, překvapení)

Cíl: Cílem je uvědomění si významu emocí. Jakým způsobem ovlivňují komunikaci s okolím. Jak na nás okolí reaguje.

Postup:

1. Lektori kartičky ukazují žákům a ti tipují, o jakou emoci se jedná a co mohlo vést k tomu, že u člověka taková emoce nastala. Dále se všichni zamýšlí nad tím, jak by bylo možné takovému člověku pomoci.
2. **Výstupy z techniky:** Chápat souvislosti mezi prožíváním a komunikací s okolím. Uvědomit si, že různí lidé mohou ve stejných situacích zažívat různé pocity. Žáci umí vysvětlit vliv emocí na komunikaci, ať už pozitivním nebo negativním způsobem.

86) Poznávání podle rukou

Pomůcky: šátek

Cíl: Technika slouží k naladění žáků na program, podporuje spolupráci ve třídě, vybízí žáky k aktivnímu zapojení do programu. Vytvoření pozitivního kontaktu mezi žáky.

Postup:

Dobrovolník si sedne na židli doprostřed kruhu a lektori mu zaváží oči. Na volnou židli si naproti němu sedá kdokoli ze třídy a podá mu své ruce. Úkolem žáka je poznat podle hmatu, komu ruce patří. Celkem může hádat třikrát. Pokud neuhodne, o koho se jedná, osoba mu sama řekne své jméno a přichází zase někdo další. Pokud jméno svého spolužáka uhodne, mění si s tímto člověkem místo.

87) Práci hledají, práci nabízejí

Pomůcky: papír, tužky, případně ukázky inzerátů vystřižených z novin.

Cíl: Technika podporuje aktivitu žáků, společný zážitek. Technika by také měla podpořit spontánnost a otevřenost, umožňuje lektorům lépe poznat žáky a žákům lépe se poznat mezi sebou.

Doporučení: Technika doporučená do devátých ročníků, zejména v období podávání přihlášek na střední školy. Dát si pozor na výběr nedůstojných zaměstnání. Pokud máte dojem, že budete pracovat v pasivní třídě, připravte si nabídky zaměstnání sami.

Postup:

1. Studenti pracující ve dvojicích jsou vyzváni, aby vytvořili inzerát pro noviny v roce 2020, ve kterém budou nabízet nebo hledat práci (je možné upravit rok podle např. předpokládaného roku maturity studentů). V inzerátu by měli nabízet povolání, které dosud neexistuje, a měly by zde být zobrazeny i možné či pravděpodobné změny v technologiích, výrobcích, službách, životním stylu a postojích lidí. Inzerát by měl také obsahovat kvalifikační předpoklady.
2. V druhém kroku každý student zkusí napsat dopis, ve kterém reaguje na uveřejněné inzeráty.
3. Otázky k diskuzi: Diskuse se může týkat povolání, která pravděpodobně v budoucnu vzniknou, která současná povolání naopak zaniknou, apod.
4. Výstupy z techniky: Schopnost nalézt u sebe vlastnosti, dovednosti a schopnosti, které mohou při studiu/svém budoucí povolání využít, které k dalšímu profesnímu růstu potřebují.

88) Prales – Volání divočiny

Cíl: Technika slouží k naladění žáků na program, podporuje spolupráci ve třídě, vybízí žáky k aktivnímu zapojení do programu, odreagování od předchozí náročné techniky v bloku VPP. Vytvoření pozitivního kontaktu mezi žáky.

Postup:

Žáci stojí v kruhu a jeden ze skupiny si vymyslí nějaký zvuk, který začne vydávat. Ostatní spolužáci (popř. i lektori) se k němu postupně přidávají, a když už dělají tento zvuk všichni, další vymyslí něco jiného a situace se opakuje, dokud se všichni nevystřídají.

89) Profil na záda

Pomůcky: Tužka, papír, izolepa (lepítka)

Cíl: Technika slouží k uvědomění si, jaké informace je vhodné sdílet s ostatními a jaké nikoliv, jaké nebezpečí může žákům hrozit, pokud tyto informace na internetu, sociálních sítích sdělují.

Postup:

1. Žáci jsou vyzváni, aby si každý na papír vytvořil svůj vlastní profil na sociální síti. Vhodné je techniku uvést krátkou diskuzí o sociálních sítích, zmapovat kdo má profil na Facebooku a jaké informace se mohou v profilu objevit (fotografie, datum narození, adresa bydliště, školy, telefon-místo posledního čísla x, email, zájmy ...) Záleží na lektorech, jestli žákům dají instrukci o tom, že informace na profilech mají být pravdivé.
2. Po vytvoření profilu dochází k jeho zveřejnění. Lektori přilepí každému izolepou jeho profil na záda. Žáci chodí po třídě a prohlíží si profily svých spolužáků.
3. Poté lektori oznámí, že profil budou mít žáci na zádech přilepený i během přestávky (popřípadě do konce programu). Je proto vhodné tuto aktivitu správně načasovat.
4. Otázky k diskuzi: Jaké bylo mít profil nalepený na zádech ve třídě, během přestávky? Kdo by s taktó nalepeným profilem šel i mimo školu, do obchodu, domů? Myslíte si, že je rozdíl v tom, pokud jdu s profilem na záda do obchodu, domů oproti tomu, když je profil zveřejněný na internetu? V čem se to může lišit? Jaké informace jste měli na svých vytvořených profilech? Byly tyto informace stejné jako na vašich skutečných profilech? V čem se lišily? Které informace mohou být podle vás rizikové, pokud je zveřejňujeme? Které informace by se neměly objevovat na sociálních sítích a proč? Upravíte/změníte své profily na základě toho, co jste se teď dozvěděli?
5. Výstupy z techniky: Žáci jsou si vědomi informací, které mohou být ohrožující, pokud je zveřejňují na internetu. Znájí rizika, která vyplývají z poskytování osobních údajů a jejich zneužití. Vhodné je i zmínit, že Facebook je přístupný uživatelům od 13 let.

90) Protichůdná poselství

Pomůcky: Obrázky/fotky, texty k obrázkům, pastelky, fixy, flipy

Cíl: Uvědomit si jak reklamní průmysl používá obrazy kombinované se slovy k ovlivnění lidí.

Postup:

1. Rozdělíme žáky na několik stejně velkých skupin. Každá dvojice skupin dostane stejný obrázek, ale jiné zadání. Úkolem skupiny je vytvořit s využitím obrázku reklamu podle textu, který dostala. Žáci by jiným skupinám neměli ukazovat ani obrázek, ani text zadání.
2. Po dokončení práce se skupiny sejdou, aby prodiskutovaly své výtvořky a všimly si jejich shodných rysů a odlišností. Dvojice skupin zabývající se stejnými výrobky třídě představí své reklamy a zdůvodní volbu použitých obrazů, barev, slov a odpoví na otázky svých spolužáků.
3. Ve vhodném okamžiku přečtou jednotlivé skupiny svá zadání. Třída pak komentuje, jak lze ústřední obraz – představovaný stejnou fotografií/obrázkem – využít odlišným způsobem, doplníme-li jej odlišnými slovy, dalšími obrazy nebo barvami.
4. Příklady protichůdných poselství:

Hamburger – Vaším úkolem je navrhnout a vytvořit co nejučinnější reklamu, která přesvědčí lidi, aby jedli hamburgery. Měla by zdůrazňovat, jak jsou chutné, jak nádherně voní a jak je jeden hamburgerů skvěle a moderní. Pro dosažení co nejlepšího výsledku používejte slova, kresby a barvy.

Hamburger - Vaším úkolem je navrhnout a vytvořit co nejučinnější reklamu, která bude zdůrazňovat, jak je špatné jíst hamburgery. Ukažte, jak jsou hamburgery mastné, nezdravé a jak je to podřadné jídlo. Ukažte, že kvůli chovu dobytka je ničen tropický prales. Ukažte, jak je jeden hamburgerů nemoderní a že hamburgery jedí jen křupani. Pro dosažení co nejlepšího výsledku používejte slova, kresby a barvy.

ZOO - Vaším úkolem je navrhnout a vytvořit co nejučinnější reklamu, která přesvědčí lidi, aby navštívili zoo. Zdůrazněte zážitek, který vám poskytne pozorování divokých exotických zvířat. Ukažte, jak mnoho se toho děti naučí při návštěvě zoo. Pro dosažení co nejlepšího výsledku používejte slova, kresby a barvy.

ZOO - Vaším úkolem je navrhnout a vytvořit co nejučinnější reklamu, která odradí lidi od návštěvy zoo. Ukažte, že zoologické zahrady jsou strašná místa, kde jsou zvířata držena v nepřírodných a krutých podmínkách, a že návštěvníkům vůbec nepřibližují krásu divočiny. Pro dosažení co nejlepšího výsledku používejte slova, kresby a barvy.

Fizz - Vaším úkolem je navrhnout a vytvořit co nejučinnější reklamu, která pomůže prodávat nový nealkoholický nápoj s názvem Fizz. Zdůrazněte vynikající chuť. Ukažte, jak osvěžující a moderní je pit Fizz. Pro dosažení co nejlepšího výsledku používejte slova, kresby a barvy.

Fizz - Vaším úkolem je navrhnout a vytvořit co nejučinnější reklamu, která bude varovat před pitím nápojů, jako nový nealkoholický nápoj s názvem Fizz. Zdůrazněte, že sice vypadají atraktivně, ale jsou zdravotně závadné, obsahují příliš mnoho cukru, poškozují zuby a napomáhají k tloušťnutí. Pro dosažení co nejlepšího výsledku používejte slova, kresby a barvy.

91) Předpovědi

Pomůcky: papíry, tužky, popř. předem sestavené otázky (není povinnost)

Cíl: Technika slouží k uvolnění a odreagování žáků, podporuje vzájemné poznávání žáků ve třídě.

Postup:

1. Skupina sestaví otázky, na které lze odpovědět pouze „ano“ nebo „ne“ a napíše je na kartičky, např.:
 - a. Jíš rád pudink? Máš rád psy? Máš nějakého nejlepšího kamaráda?
 - b. Oslovil bys na ulici neznámého člověka?
2. Všichni žáci sedí v kruhu a mají psací náčiní. Kartičky se promíchají a položí do středu kruhu lícem dolů. Žáci si postupně vytahují karty a čtou vytažené otázky nahlas. Předtím, než žák odpoví, pokusí se jeho odpověď odhadnout soused zleva a napíše na lístek ano nebo ne a lístek zakryje. Potom se odpovědi porovnají.
3. V závěru mají žáci diskutovat, jak se členové navzájem znají nebo zda se vyskytlo nějaké výrazné překvapení u nějakých otázek a některých žáků.

92) Předsudky

Pomůcky: papíry, tužky, předem připravené pojmy

Cíl: Cílem je vést žáky k uvědomění odpovědnosti za své chování. Informovat o rizicích spojených se sexuálním životem. Vést žáky k životním postojům bez předsudků, odpovědět jim na dotazy týkající se sexuální problematiky a partnerských vztahů.

Postup:

1. Žáci se rozdělí do menších skupin, každá skupina dostane na kartičkách napsané pojmy.
2. Poté má každá skupina seřadit na zemi kartičky s pojmy tak, aby nejbližší u nich byl pojem, který jsou schopni jako skupina nejvíce akceptovat a nejdále od nich byl pojem pro ně nejméně akceptovatelný.

3. Lektori společně se žáky upřesňují jednotlivý význam pojmů. Nakonec se „žebříčky“ všech skupin porovnávají. Lektori vytvoří z jednotlivých prezentací žáků jeden společný výstup. Následuje diskuse o technice.
4. Otázky k diskusi: Rozuměli jste dobře všem pojmům? Uvažovali jste o těchto pojmech jako jevech, které se vám mohou stát, nebo jevech, které se vyskytují ve společnosti a mohou ji nějak ohrozit? Dařilo se vám shodnout? Měli jste stejný názor na jednotlivé jevy? Jaké argumenty jste nejčastěji používali? Jaký argument byl pro vás nejsilnější a ovlivnil váš názor?
5. Výstupy z techniky: Žáci chápou rozdíly mezi jednotlivými pojmy, umí stanovit, do jaké míry je pro ně takové chování přijatelné. Žáci znají rizika spojená se sexuálním životem a chápou míru odpovědnosti za své chování.
6. Pracovní list s pojmy:
 - o *Znásilnění*
 - o *Heterosexuality*
 - o *Homosexualita*
 - o *Pornografie*
 - o *Promiskuita*
 - o *Exhibicionismus*
 - o *Prostituce*
 - o *Nevěra*
 - o *Orální sex*
 - o *Anální sex*
 - o *Transsexualita*
 - o *Transvestitismus*
 - o *Petting*
 - o *Interrupce*

93) Přesedávaná

Pomůcky: židle

Cíl: Technika podporuje aktivitu žáků, společný zážitek. Technika by také měla podpořit spontánnost a otevřenost, umožňuje lektorům lépe poznat žáky a žákům lépe se poznat mezi sebou.

Doporučení: Přesedávanou lze zařadit jako aktivační techniku s otázkami zaměřenými na téma chystaného bloku.

Postup:

Do kruhu se postaví židle sedátky dovnitř a použije se o jednu židli méně, než je hráčů. Hráči se posadí, jeden zůstane stát a říká formulku: „*Místa si vymění všichni ti, kteří*“ (např. mají rádi čokoládu, se těší na víkend atd.). Platí pravidlo, že se vyměňujeme na základě něčeho, co není na první pohled vidět a výrok platí i na toho, co stojí uprostřed. O kom daný výrok platí, ten musí vstát ze židle a sednout si na jinou uvolněnou židli. Hráč, který stál uprostřed, se snaží posadit. Na koho nezbude místo, zůstane stát a řekne další výrok. Žáci, kteří se již zvedli ze židle, si nemohou sednout zpět na stejné místo. Při hře nikdo nevypadává, je stále stejný počet židlí.

94) Příběh o Pavlovi

Pomůcky: tužky, papíry

Cíl: Cílem je přiblížit žákům co je to šikana, jaké může mít příčiny i důsledky, jak se může oběť šikany cítit a co lze dělat.

Postup:

1. Žáci si zavrou oči a vyslechnou si příběh, který jim lektori přečtou. Pokud se ve třídě vyskytuje jméno Pavel, zvolí lektori jiné jméno.
2. Příběh: *Byl podzimní sychravý den a Pavel byl sám ve svém pokoji. Seděl na posteli, vedle níž stály dva velké kufr. Měl sbaleno. Za chvíli odjíždí s rodiči bydlet do jiného města.*
3. Úkolem žáků je, aby vymysleli, co mohlo příběhu předcházet a jak by mohl příběh pokračovat. Žáci mohou pracovat jednotlivě či ve skupinách. Následuje prezentace vytvořených příběhů, pokud žáci chtějí a diskuze.
4. Otázky k diskusi: Co se Pavlovi honí hlavou? Jaké má pocity? ,z jakého důvodu se Pavlova rodina asi stěhuje? Co Pavla čeká v novém městě? Co se bude dít v jeho nové škole? Co by měl Pavel dělat proto, aby do třídy zapadl? Co mohou udělat spolužáci, když přijde někdo nový – Pavel, do třídy? Z jakých důvodů se nemusí Pavlovi podařit zapadnout do kolektivu? Jak myslíte, že budou spolužáci k Pavlovi chovat? Co když se s ním nebudou chtít kamarádit a začnou mu ubližovat? Jak se takovému chování, kdy někdo někomu ubližuje, říká? (šikana)

Co je to ta šikana? Jak se může projevat? Jaký je rozdíl mezi šikanou a škádlením? Jak se asi oběť šikany může cítit? Co může člověk dělat, pokud je šikanovaný? Co mohou dělat ostatní? Je to žalování? Kam se může oběť obrátit? Jak mohou být agresori potrestáni? apod.

5. Výstupy z techniky: Žáci vědí, co je šikana, jak se projevuje, jak ji lze řešit a kam se obrátit. Jsou podpořeni v toleranci odlišnosti a respektují práva ostatních.

95) Příběhy k pojmům s příběhy

Pomůcky: papíry, tužky, předem připraveně příběhy vystihující jednotlivé pojmy

Cíl: Cílem je vést žáky k uvědomění odpovědnosti za své chování. Informovat o rizicích spojených se sexuálním životem. Vést žáky k životním postojům bez předsudků, odpovědět jim na dotazy týkající se sexuální problematiky a partnerských vztahů.

Postup:

1. Žáci se rozdělí do menších skupin, každá skupina dostane na kartičkách napsaný příběh, který bude vystihovat jeden z pojmů (znásilnění, promiskuita, orální sex, nevěra, prostituce). Poté má skupina rozhodnout, jestli se v tomto případě jednalo/nejednalo o např. znásilnění. Úkolem skupiny je formulovat, jakým způsobem by se oba aktéři příběhu měli zachovat. Jaké výhody oběma aktérům jejich chování přináší a zda má jejich chování nějaká rizika. Skupina se společně domluví, do jaké míry je pro ně chování obou aktérů přijatelné.
2. Každá skupina prezentuje před třídou jejich příběh a výsledek diskuse. Lektori se poté ptají na názor a postoj ostatních žáků.
3. Po jednotlivých prezentacích lektori společně se žáky vysvětlí význam jednotlivých pojmů a shrnou rizika takového chování.
4. Následuje opět skupinová práce, jejímž úkolem je vytvořit žebříček přijatelnosti jednotlivých pojmů (nikoli příběhů). Skupiny svoje hodnocení přečtou ostatním a s pomocí lektorů vytvoří jedno společné hodnocení.
5. Otázky k diskusi: Je pro vás chování jednotlivých aktérů přijatelné? Jaké výhody jim jejich chování může přinést? Existují v jejich chování nějaká rizika? Uvědomují si ta rizika? Jak by bylo lepší jejich situaci řešit? Je možné v nějakém případě vynést jednoznačný soud? Jak se vám ve skupinách pracovalo? Jakým způsobem jste se dohodli? Bylo jednoduché najít společný názor? Je možné se před podobnými situacemi nějak chránit? Jakým způsobem?
6. Výstupy z techniky: Ujasnit si, do jaké míry mohou ovlivnit to, jak se ke mně budou druzí chovat. Žáci znají rizika spojená se sexuálním životem a chápou míru odpovědnosti za své chování.
7. Pracovní list s příběhy na téma znásilnění, orální sex, nevěra, prostituce, promiskuita

o Znásilnění?

Marie chodí s Petrem už přes půl roku a poslední dva měsíce spolu i sexuálně žijí. Jednou večer se spolu procházejí venku a Petr začne Marii líbat, Marie mu ale předem řekne, že dneska nemá na sex náladu. Protože mu ale chce udělat radost, nabídne mu, že se můžou dneska jen mazlíť. Jdou tedy k Petrovi domů, leží spolu nazí v posteli, mazlí se a vzrušený Petr pak Marii otočí na břicho a pronikne do ní. Marie je zmatená, neví, jestli to je nebo není znásilnění.

o Orální sex

Katka je zamilovaná do Jirky, Jirka se po nějaké době, kdy spolu flirtují, rozhodne pozvat Katku na rande. Už při třetí schůzce se ale trochu opijí, a protože oba přespávají na párty u kamaráda, skončí spolu sami v kamarádově pokoji. Nejdřív se líbají a mazlí a později Jirka začne líbat Katku v intimních partiích. Když dosáhne Katka orgasmu, Jirka ji něžně chytí za hlavu a snaží se jí posunout do svého klína, Katka ho zastaví a řekne, že se na to ještě necítí připravená. Jirka ale naléhá, že sama si to udělat nechala, tak proč by neměla totéž udělat jemu, Katka usoudí, že má Jirka pravdu a pustí se do orálního sexu. Druhý den ale neví, jestli se zachovala správně.

o Nevěra?

Filip a Jana jsou spolu už přes rok, když se Filip seznámí s Kamilou, která si ho najde na ICQ. Kamila je milá a o Filipa se zajímá, takže si po pár dnech začnou vyměňovat intimní vzkazy. Janě se zdá, že se poslední dobou Filip chová nějak jinak a má strach, jestli si Filip nenašel někoho jiného. Podívá se mu do historie na ICQ, kde si přečte několik sexuálních rozhovorů o tom, co by spolu Filip s Kamilou prováděli ve vaně a v posteli. Jana se naštve a křičí na Filipa, ten se ale brání, že k ničemu nedošlo a že jí tedy nebyl nevěrný. Jana se ptá, co je to potom nevěra.

o Prostituce?

Jakub se o Nelu pokouší již delší dobu, Nela se s ním čas od času vyspí, ale nechce s ním chodit, protože ho nemiluje, ani se jím necítí být nijak zvlášť přitahována. Jakub se snaží Nelu získat a tak je k ní velmi pozorný, bere ji na večeri, vozí ji autem, kam Nela potřebuje, kupuje jí dárky a za to se mu občas dostane Neliny pozornosti. Jakubova kamarádka Míša je na Nelu našťvaná, protože si myslí, že Nela Jakuba využívá, ale Jakub ji brání, protože tvrdí, že i on má, co chce. Míša říká Jakobovi, že se Nela chová jako prostitutka.

o *Promiskuita*

S Terezou se po půl roce rozešel Pavel kvůli Milušce. Tereza je nešťastná, po čase ale začne mít na Pavla vztek a rozhodne se pomstít všem klukům. Řekne si, že se bude chovat stejně jako oni. Stejně jako dřív chodí na diskotéky a do klubů, ale začne kluky provokovat a flirtovat s nimi, a když o ni nějaký z nich projeví zájem a snaží se o ni, bez zábran se s ním vyspí. Vyspí se i se spolužákem, o kterém ví, že je do ní zamilovaný.

o *Neplánované otěhotnění*

Veronika s Jardou se rozešli a Veronika přestala brát hormonální antikoncepci. Po několika týdnech se seznámila na chatě u kamaráda se Šimonem. Skvěle si rozuměli a líbili se sobě navzájem a nakonec spolu večer skončili v posteli. V zápalu vášně ani jednoho nenapadlo přemýšlet nad ochranou. Po návratu z chaty se už spolu neviděli, dokud Veronika Šimonovi nezavolala, že je těhotná a co že s tím bude Šimon dělat.

96) Příběh na pokračování

Cíl: Technika pomáhá aktivovat a naladit žáky na vzájemnou spolupráci, umožňuje společný zážitek. Cílem je zmapování očekávání a znalostí žáků od programu, což umožňuje lektorům s těmito očekáváními pracovat.

Postup:

1. Všichni sedí v kruhu a lektor začne vyprávět nějaký příběh. Každý žák postupně přidává kousek příběhu podle domluvených (jednu či více) vět. Lze tematicky zaměřit
2. Otázky k diskusi: Jak se vám příběh tvořil? Vytvořili jste si nějakou představu o příběhu? Vadilo někomu, že se příběh ubírá jinudy, než byla jeho představa? Líbí se vám konec tohoto příběhu?

97) Příběh pro dva

Cíl: Cílem je uvedení do tématu komunikace a spolupráce.

Postup:

1. Žáci se rozdělí do dvojic a domluví se na příběhu, který se jednomu ze dvojice přihodil. Jeden pak odejde s lektorem za dveře a druhý ze dvojice příběh zbytku třídy dovypráví. Poté svůj příběh poví i ten, co byl za dveřmi a třída hádá, komu se příběh ve skutečnosti stal.
2. Výstupy z techniky: lektori upozorní, že nezáleží jen na obsahu předání informace, ale také na formě jakým informaci sděluje (mimika, zabarvení hlasu, neverbální komunikace). Lektoři se baví s žáky, kterou z forem projevu jsme schopni vůlí ovlivnit, kterou spíše kontrolujeme a která nám napoví o mluvčím pravdu.

98) Přívlastek za jméno

Cíl: Cílem je připomenout si zábavnou formou jména žáků.

Postup:

Žáci sedí v kruhu, každý řekne své jméno a přidá k němu nějaký přívlastek, který začíná stejným písmenem jako jeho jméno např. *Veronika veselá, Martin mrzutý, Šárka šílená...* Žáci se snaží zapamatovat přívlastky, které jejich spolužáci ke svému jménu použili, a když na ně přijde řada, musí zopakovat všechna jména s přívlastky svých spolužáků, kteří byli v kruhu před ním.

99) Psaní na záda

Pomůcky: prázdné papíry velikosti A4, lepidlo, tužky,

Cíl: Technika umožňuje žákům pozitivní zážitek se spolužáky a předání pozitivní zpětné vazby.

Doporučení: doporučujeme CD (technika by měla zabrat maximálně 15 - 20 minut), Doporučujeme tuto techniku zařazovat pouze do 9. tříd na konci května a v červnu. Techniku lze zařadit pouze do tříd s dobrými vztahy! Techniku je možné využít jako závěrečného rituálu.

Postup:

1. Žáci si pomocí lepidel připevní papíry na záda.

2. Lektori vysvětlí žákům, že si mohou navzájem psát vzkazy, přání, pozdravy, pochvaly. Vzkaz musí být pozitivní. Pokud někdo neví, co by měl psát pozitivního, ať raději nic nepíše. V případě, že lektori zjistí porušení tohoto jediného pravidla, techniku ukončí.
3. Žáci se začnou volně pohybovat po třídě a psát si navzájem vzkazy na záda. (Lektori mohou pustit hudbu).
4. Žáci se vrátí zpět na svá místa po výzvě lektorem (ukončení hudby). Lektor upozorní žáky, že vzkazy jsou pouze jejich, není důležité hledat autora vzkazu, ale jeho obsah. Na pokyn lektora si žáci sundají papír ze zad a mohou si vzkazy přečíst.
5. Následuje reflexe techniky. Žáci mají možnost vyjádřit, jak jsou se vzkazy spokojeni.

R

100) Račí království

Pomůcky: provázek, papíry, překážky vytvořené z věcí ve třídě, (šátek)

Cíl: Technika slouží k odreagování žáků po dlouhé diskusi, aktivuje jejich pozornost, podporuje spolupráci ve třídě.

Doporučení: vhodné zařadit do tříd s hyperaktivními žáky

Postup:

1. Lektori rozloží po místnosti papíry, provázek, překážky (čím více předmětů, tím těžší je splnit úkol).
2. Žáci udělají dvojice. Jeden je navigátor, druhý rak. Oba dva se postaví na start a rak se snaží pozpátku dojít do cíle (přes celou místnost). Přitom se musí vyhýbat papírům, navigátor stojí na startu a beze slov ukazuje rakovi cestu. Pokud rak stoupne na papír, vrátí se zase na start nebo si dvojice počítá trestné body (1 stoupenutí na papír = 1 trestný bod)
3. Obměna: rak má zavázané oči, navigátor jde s ním a cestu mu slovně popisuje.

101) Rodinné role v kontextu drogové problematiky

Pomůcky: papíry, tužky, předem připravené papírky s rozdělením rolí a problému, který se v dané rodině vyskytuje.

Cíl: Cílem techniky je odstranit mýty související s problematikou NL, uvědomění si odpovědnosti za své chování v kontextu rodiny nebo přátel, zamyšlení se nad možnými formami pomoci pro uživatele NL, podpora protidrogových postojů.

Postup:

1. Žáci utvoří 4 -5 členné skupiny, poté si každý vylosuje lístek s jednou rolí, kterou budou ztvárňovat (otec, matka, sourozenec, kamarád a ten kdo si vylosuje prázdný lístek, hraje roli závislého)
2. Úkolem každé skupiny je si připravit přehrání rodinné role v situaci, kdy je v rodině člověk, který experimentuje, či je závislý na návykových látkách. Poté jedna skupina po druhé svoji roli přehrává. Následuje diskuse. Nejprve se vyjádří aktéři (první ten, kdo ztvárnil závislého), následně mluví zbytek třídy.
3. Otázky k diskusi: Napadne vás, jak jednotliví členové rodiny mohou danou situaci vnímat? Jaké reakce se objevovaly nejčastěji? Znáte nějakou podobnou situaci např. s cigaretou, alkoholem? Jaké řešení se vám zdálo nejúčinnější? Které naopak účinné příliš není? Je rozdíl mezi formou pomoci dítěti, dospívajícímu, dospělému? Do jaké míry může závislost jednoho člena ovlivnit celou rodinu? Je to problém jenom uživatele nebo všech? Co může prožívat zbytek rodiny?

102) Růže

Pomůcky: umělá květina nebo něco co by mělo symbolizovat růži

Cíl: Technika zaměřená na podporu sebedůvěry nebo na předání pozitivní zpětné vazby mezi spolužáky. Technika umožňuje žákům pozitivní zážitek se spolužáky.

Postup:

Tato technika je dobrá například na uzavření bloku. Žáci sedí v kruhu a každý postupně může vstát a dát komukoli ze třídy pomyslnou růži, protože mu chce něco popřát nebo hezkého říci. Ten kdo je obdarován, může sám pak růži někomu darovat. Je důležité, aby žáci oslovovali člověka, kterému chtějí růži předat (např. „*Petře, chci ti dát růži, protože jsem rád, že spolu chodíme hrát volejbal*“). Následuje reflexe techniky.