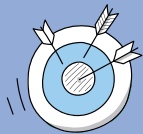




Flexibilita



Ciele bloku

- vyjadriť vlastnými slovami, čo to je byť flexibilný a aký to má prínos pre ich život
- rozumieť tomu, čo nám pomáha orientovať sa v prostredí
- uskutočniť rozbor svojho vzťahu k flexibilitate na základe niekoľkých aktivít
- zdôvodniť, prečo je náročné striedať jednotlivé činnosti
- popísať, ako sa ľudia cítia v neočakávaných situáciách

Skupina

6 – 20 osôb

Materiál

- pracovné listy, voda, poháre 8 ks, kamene 20 ks, balóny 20 ks, mapa mesta (schematická) 4 ks

Dĺžka v minútach

120 min.

Zhrnutie

1. Flexibilita – 15 min.
2. Rybárky – 15 min.
3. Kimova aktivita – 20 min.
4. Mutant – 40 min.
5. Reflexia – 30 min.

Inštrukcie

1. Flexibilita – 15 min.

Lektor vyzve účastníkov, aby sa zamysleli nad tým, čo si predstavujú pod pojmom FLEXIBILITA. K tomu na flipchart vytvorí veľmi jednoduchú schému kompetencií a asociácií účastníkov. Vzor vid' príloha 1.

2. Rybárky – 15 min.

- Rozhodli ste sa absolvovať tréning kompetencií k flexibilitate, ku ktorého charakteristikám patrí schopnosť zmeniť (prispôsobiť) pracovné návyky, správanie a efektívne pracovať v nových alebo meniacich sa situáciách, s ohľadom na nové úlohy a nových spolupracovníkov, partnerov, zákazníkov. S tým úzko súvisí aj pružnosť myslenia.
- Preto sme sa rozhodli zaradiť na začiatok tohto bloku aktivitu, v ktorej budete musieť vyvinúť mentálne úsilie a rozhýbať svoje mozgové závitky na plné obrátky. Bude to vhodný štart k ďalším aktivitám a cvičeniam, ktoré v priebehu tréningu absolvujete. Koniec koncov je vedecky dokázané, že čím viac svoj mozog namáhame, tým dlhšie a lepšie nám slúži.
- Lektor rozdá účastníkom logickú úlohu nazvanú Rybárky príloha 2 a nechá ich pracovať cca 15 min.
- Lektor požiada účastníkov o správne riešenie. Účelom tohto cvičenia nie je hodnotiť výkon, hovorí sa o ňom len vtedy, ak s tým začne niektorý z účastníkov sám. Lektor všetkým za ich snahu poďakuje. Prílohu zozbiera a vráti do podkladu pre tréning. Správne výsledky má lektor v prílohe 3.
- Lektor vyzve účastníkov, aby sa zamysleli nad tým, čo si predstavujú pod pojmom LOGICKÉ MYSLÉNIE. K tomu na flipcharte vytvára veľmi jednoduchú schému kompetencií a asociácií účastníkov.
- Lektor urobí krátke zhrnutie k téme logického myslenia a prepojí myšlienky účastníkov s teóriou. Vid' príloha 4





3. Kimova aktivita – 20 min.

- Lektor pokračuje cvičením nazvaným Kimova aktivita. Názov aktivity je odvodený z románu Kim od Rudyarda Kiplinga z roku 1901, v ktorom hlavný hrdina Kim hrá túto hru v priebehu svojho výcviku na špióna.
- Lektor rozdá účastníkom prílohu 5 a požiada ich, aby si ju pred sebou až do vyzvania nechali ležať rubom nahor.
- Lektor vyzve účastníkov, aby naraz prílohu otočili a preštudovali si zadania úloh. Ponechajú im čas 3 minúty na zapamätanie.
- Lektor vyzve účastníkov, aby predlohu otočili opäť rubom hore a napísali, čo si zapamätali. To, že sú s úlohou hotoví, a už si na nič ďalšie nespomínajú, dajú najavo tým, že odložia písacie potreby.
- Keď sú všetci s úlohou hotoví, vyzve ich lektor ku kontrole. Účelom tohto cvičenia nie je hodnotiť výkon, hovorí sa o ňom iba vtedy, ak s tým začne sám niektorý z účastníkov. Lektor všetkým za ich snahu poďakuje, znovu zdôrazní, že pamäť ide celkom ľahko vytréňovať a zmieni sa aj o tom, že si to účastníci budú môcť v ďalších dňoch opäť vyskúšať.
- Lektor taktiež upozorní na to, že pamäť sa nemá stať bariérou pre skúmanie ďalších variant. Má byť naopak prostriedkom pre rozvíjanie ďalších možností.

4. Mutant – 40 min.

- Lektor rozdelí účastníkov do 2 – 3 skupín (jedna skupina cca 4 – 7 ľudí). Môže na to použiť losovacie karty. Potom pomocou losovacích kariet vyberie v každej skupine pozorovateľa (pokiaľ je málo účastníkov, zastúpi pozorovateľa nejaký z lektorov).
- Lektor vysvetlí skupinám a pozorovateľom, že v hre bude niekoľko príkazov, ktoré keď zadá lektor, majú opačný význam. Doprava znamená doľava a naopak, zastaviť znamená ísť a naopak. Ruka – znamená zmeniť ruku, v ktorej niečo držím.
- Lektor činnosti demonštruje. V priebehu čítania inštrukcie si účastníci môžu činnosti taktiež vyskúšať.
- Lektor oboznámi pozorovateľa s jeho úlohou, ktorou je všímať si prejavy flexibility a „neflexibility“ u členov skupiny tak, aby im na konci aktivity mohol poskytnúť spätnú väzbu. Lektor oznámi, že cieľom aktivity je, aby účastníci mali po jej ukončení jasno, či a v akej miere zvládajú niekoľko činností naraz a získali porovnanie s ostatnými účastníkmi, ako sa im pri zvládaní niekoľkých činností súčasne darí.
- Lektor začne súťažné zápolenie. V priebehu aktivity lektor niekoľkokrát zmení spôsob predchádzania trasy tlesknutím a jednoduchým ohlásením pričom môže účastníkov aj miast (opakovane ohlási jeden zo spôsobov, ktorý v danej chvíli účastníci vykonávajú). Pokiaľ sa predchádzajúci účastníci nechajú zmiašť a urobia chybný úkon, musia sa vrátiť na štart, zaradiť sa za ostatnými členmi družstva a prejsť si – až na nich príde rada – trasu znovu.
- Aktivity na trase:
 - Prehadzovanie kameňov z jednej krabice do druhej.
 - Prelievanie vody dvoma rukami naraz z pohára do pohára.
 - Nakresliť zmenu na mapke mesta.
 - Skladať puzzle z farieb, kde na každej farbe je napísaný názov inej farby – napríklad na červenom papieriku je napísaná zelená. Rozhodujúcim je napísaný názov farby, nie farba papiera.
- Aktivita skončí akonáhle sa jednej skupine podarí trasu bezchybne absolvovať. Na aktivitu je vyhradených cca 15 minút. Pokiaľ sa skupinám nedarí, lektor musí nájsť správny okamih na ukončenie aktivity.
- Lektor prediskutuje s účastníkmi ich počínanie. Ďalej s účastníkmi (lektor osloví postupne všetky skupiny a v nich všetkých účastníkov) prediskutuje celkové pocity a dojmy, a taktiež pozorovatelia prediskutujú svoje zhrnutie ku každému účastníkovi.
- Lektor prevedie záverečné, motivačne ladené hodnotenie. Účastníci si zapíšu svoje zhrnutie na papier.

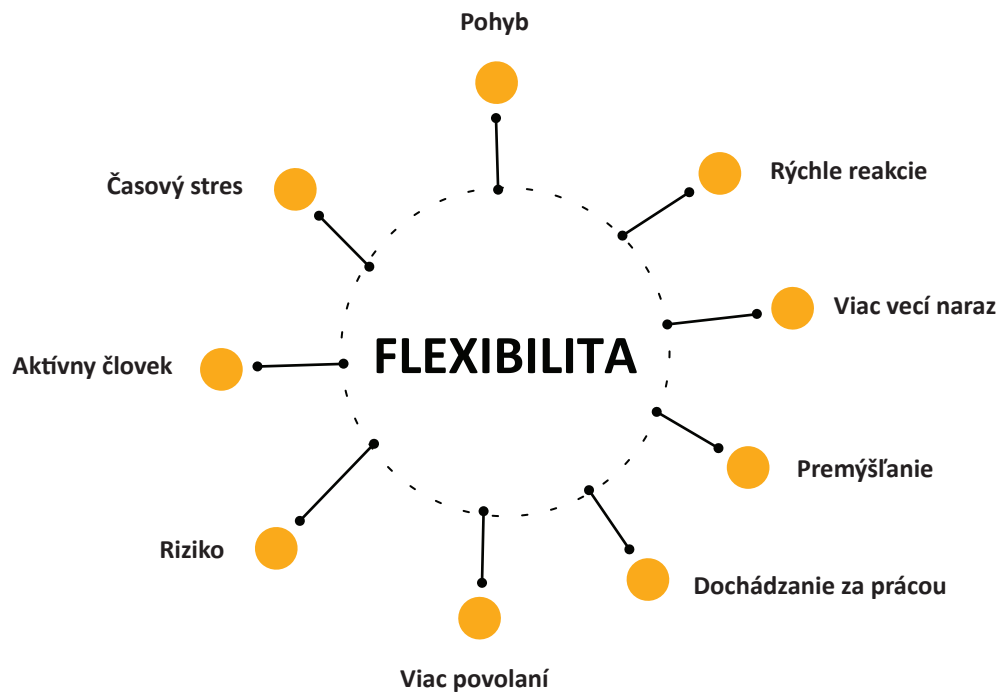
5. Reflexia – 30 min.

- Aké sú vaše pocity a dojmy?
- V ktorom okamihu ste cítili, že ste narazili na svoje hranice v oblasti flexibility?
- Kde sa vám naopak darilo rýchle a pružne reagovať?
- Čo vám bránilo pružnejšie reagovať a čo vás naopak motivovalo?
- Ako ste so svojim výsledkom spokojní?
- Aká je vaša miera flexibility a kde ju najčastejšie uplatňujete?



Prílohy

Príloha 1: Námety pre lektora – vzor schémy



Prílohy



Príloha 2: Zadanie logickej úlohy – Rybárky

Nedávna medzinárodná súťaž rybárov priniesla zaujímavé výsledky aj predstavenie. Na prvých štyroch miestach sa umiestnili Indka, Fínka, Filipínka a Peruánka. Každá z rybárov chytala na súťaži iný druh ryby – okúne, tresky, tuniaky a makrely. Mená tých štyroch špičkových rybárov sú Kit, Pam, Lia, Mag.

1. Rybárka, ktorá chytala tuniaky nebola prvá ani druhá.
 2. Prvá bola rybárka z Peru.
 3. Pam skončila druhá.
 4. Indka sa volá Mag.
 5. Filipínka, ktorá svoje úsilie zamierila na tresky, skončila štvrtá.
 6. Rybárka, na ktorej nástrahy ťahali makrely, sa volá Lia.
1. Prvú cenu získala:
 - a) Pam
 - b) Mag
 - c) Kit
 - d) rybárka, čo ulovila okúňa, síce jeden kus, ale nevidaný
 - e) lovkýňa makrel
 2. Chudáci tuniaky skončili na tanieri vďaka rybárke:
 - a) z Peru
 - b) z Fínska
 - c) rybárke z Indie, ktorá svojou fyziológiou pripomínala delfína
 - d) rybárke, ktorá skončila druhá
 - e) tou, ktorú volali „Lio“
 3. Ktoré z nasledujúcich tvrdení platí pre Kit?
 - a) lovila tresky
 - b) ulovila nevidaného okúňa
 - c) je z Fínska
 - d) pochádza z Peru
 - e) skončila na treťom mieste
 4. Na predposlednom mieste skončila
 - a) tá rybárka, ktorá chcela loviť okúne, ale chytila len jediného
 - b) Lia
 - c) Filipínka
 - d) delfínia kráska z Indie
 5. Ktoré z nasledujúcich tvrdení je pravdivé?
 - a) na makrely sa zamerala buď rybárka z Indie alebo Filipínka
 - b) Pam je fínskej národnosti
 - c) Kit ani Lia neskončili ako posledné
 - d) Rybárka z Peru ešte nikdy nelovila okúne
 - e) Lia si rada pochutnáva na pečených makrelách
 6. Ktorý z nasledujúcich zoznamov uvádza (nie nutne všetky) rybárky správne zoradené podľa ich umiestnení od prvého po štvrté miesto?
 - a) Lia; Indka; tá, čo ulovila okúňa
 - b) Fínka, lovkýňa tuniakov; Mag
 - c) rybárka, čo ulovila okúňa; indická delfínia kráska, Kit

Príloha 3: Riešenie logickej úlohy Rybárky

Správne odpovede: 1 e, 2 c, 3 a, 4 d, 5 b, 6 c



Prílohy

Príloha 4: Logické myslenie

Bez neho nie sme schopní orientovať sa v prostredí, stratíme schopnosť vyznať sa v sebe samom. Logické myslenie je súbor zákonitostí myslenia a procesov poznania. Logické myslenie je schopnosť človeka pochopiť všetko, čo nás obklopuje, a vzťahy alebo rozdiely, ktoré existujú medzi činmi, objektmi alebo pozorovateľnými faktami, prostredníctvom analýzy, porovnania, abstrakcie a predstavivosti. U ľudí sa v detstve rozvíjajú len konkrétne myšlienky. Počas puberty sme však schopní vytvoriť logické myslenie a neustále ho aplikovať, aby sme poskytli riešenie rôznych situácií, ktoré sa vyskytujú v každodennom živote. Logické myslenie umožňuje analyzovať, porovnávať, určovať a rozlišovať objekty, hypotézy a postupy prostredníctvom rôznych riešení, ktoré vychádzajú z predchádzajúcich skúseností.

Príloha 5:

