

**Název aktivity** Čtyři najednou

<b>Vzdělávací cíle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● výuka <b>neverbální</b> komunikace; neverbální komunikace je zásadním faktorem, jenž umožňuje cítit se lépe v pracovním prostředí i ve společenském životě</li> <li>● zlepšuje <b>týmovou práci</b></li> <li>● <b>zapojit se</b> intelektuálně, emocionálně a sociálně</li> <li>● Využívání týmové práce pomáhá členům týmu <b>pracovat efektivně</b> v provozních prostředích, kde mohou společnou prací dosahovat lepších výsledků.</li> <li>● <b>budování soustředění</b></li> </ul>
<b>Délka aktivity</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 15 minut (může být také delší)</li> </ul>
<b>Materiály</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● židle nebo lavičky, hru je možno hrát téměř kdekoliv, účastníci mohou dokonce sedět i na zemi.</li> </ul>
<b>Postup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Školitel vysvětlí pravidla hry – neměl by účastníkům dávat mnoho času na přípravu. Účastníci musí začít hrát ihned poté, co se dozví pravidla, aniž by promluvili jediné slovo – pak je hra neefektivnější.</li> <li>2. V místnosti plné sedících lidí <i>mohou v jednom okamžiku stát pouze 4 lidé</i>. Tito čtyři lidé mohou stát pouze po dobu deseti sekund, poté se musí posadit a ihned je musí nahradit někdo jiný. To, co je na hře těžké, je to, že je absolutně zakázáno během hry mluvit. Veškerá komunikace ohledně toho, kdo se postaví nebo si sedne, musí být neverbální. Cílem je vydržet v daném režimu co nejdéle.</li> <li>3. Tato hra funguje nejlépe ve velkých skupinách, protože je těžší. Čím větší skupina, tím lepší musí neverbální komunikace být.</li> <li>4. Budování soustředění je důležité, abyste se dokázali soustředit na osobu, se kterou komunikujete, i přesto, že vás může něco rozptylovat (jako v našem případě to, že se nesmí mluvit).</li> <li>5. Po ukončení hry otevřeně diskutujte o tom, jak jste se při ní cítili. Může přijít řeč i na informace o soustředění, pozornosti, zrcadlových neuronech a jejich roli v procesech, jež utvářejí lidské činy. <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Co aktivuje zrcadlové neurony, když pracujete s jinými lidmi?</li> <li>b. Jaký vliv má vytváření vztahů v týmu a zlepšování komunikace na efektivitu učení a přátelskou atmosféru učebního prostředí?</li> <li>c. Jaký je význam zavádění různých druhů činností (duševních, fyzických, emocionálních) pro efektivní učení?</li> </ol> </li> </ol>
<b>Zdroj</b>	<p>Přepřacováno podle:  <a href="https://positivepsychologyprogram.com/communication-activities-adults-students/">https://positivepsychologyprogram.com/communication-activities-adults-students/</a></p>

<b>Název aktivity</b>	<b>Dej jeden, dostaneš jeden</b>
<b>Vzdělávací cíle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Popsat hlavní výhody učení pomocí spolupráce</li> <li>● Vyzkoušet si aktivní učení</li> <li>● Posilování a sdílení nápadů</li> <li>● Procvičování dovedností pro spolupráci</li> </ul>
<b>Délka aktivity</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1,5 hodiny</li> </ul>
<b>Materiály</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Papíry</li> <li>● Psací potřeby</li> <li>● Tabule a fixa</li> </ul>
<b>Postup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Položte otázku nebo úkol pro brainstorming.</li> <li>2. Poskytněte účastníkům dostatek času na rozmyšlení, co o dané problematice vědí, a na vymyšlení několika možných nápadů či odpovědí. Výsledek může mít podobu jednoduchého seznamu slov a bodů, nebo to mohou být celé věty týkající se daného tématu.</li> <li>3. Po ukončení této části úkolu požádejte účastníky, aby za poslední položkou svého seznamu udělali čáru – tak bude jasně vidět, které nápady jsou jejich vlastní a které budou získány od jiných účastníků.</li> <li>4. Dejte účastníkům přibližně 8–10 minut na to, aby se rozešli po místnosti a sdíleli nápady s kolegy. Poté, co si účastník najde partnera, vzájemně si vymění své papíry a potichu si přečtou nápady druhého. Mohou komentovat zajímavé věci, které jsou na partnerově seznamu, nebo partnera požádat o vysvětlení, pokud něčemu nerozumí.</li> <li>5. Každý účastník si pak ze seznamu svého partnera vybere jeden nový nápad a přidá ho na svůj seznam, tento nápad viditelně označí jménem partnera, který ho vymyslel. Během následného shrnutí nápadů může být každý vyvolán, aby sdílel jeden nový nápad od jiného účastníka. Po dokončení jedné výměny se účastníci přesunou, aby sdíleli nápady s jinými partnery.</li> <li>6. Poté, co dokončíte část vyměňování nápadů aktivity "Dej jeden, dostaneš jeden", se všichni shromáždí ke společnému čtení nápadů. První dobrovolník přečte některý z nápadů, který získal od partnera, s nímž hovořil – svůj příspěvek uvede spolu s uvedením jména autora nápadu, např. "od Petra, jsem se dozvěděl, že ...", "Klára se zmínila, že ...".</li> <li>7. Účastník, jehož nápad byl přednesen, se s ostatními podělí o další nápad získaný od jiného partnera. Takto strukturovaný způsob přednášení nápadů podporuje aktivní poslouchání, protože účastníci chtějí slyšet, kdy padne jejich jméno a jejich nápad bude přednesen před celou skupinou. Když některé nápady nebyly ještě předneseny, účastníci jsou si toho také vědomi a na tyto nápady se zaměří.</li> <li>8. Zapisujte všechny nápady a příspěvky na tabuli, nezapomínejte u každého z nich uvést jméno jejich autora. Tento náhodný výčet můžete následně graficky přeargumentovat a použít jako odrazový můstek nebo myšlenkovou mapu pro budoucí práci na daném tématu.</li> </ol>
<b>Zdroj</b>	Přepřacováno podle: <a href="https://goalbookapp.com/toolkit/strategy/give-one-get-one">https://goalbookapp.com/toolkit/strategy/give-one-get-one</a>



<b>Název aktivity</b>	<b>Hodnocení zkušeností získaných v minulosti</b>
<b>Vzdělávací cíle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zhodnotit minulé zkušenosti, které dospělí studenti získali během své pracovní kariéry či vzdělání – jedná se o prostředek, jak se stát tolerantnějším a sebekritičtějším.</li> <li>• Pochopit důležitost analýzy minulých zkušeností pro efektivitu učení</li> <li>• Učit se společně jako tým a efektivně spolupracovat</li> </ul>
<b>Délka aktivity</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 hodiny</li> </ul>
<b>Materiály</b>	žádné
<b>Postup</b>	<p>Na úspěch této aktivity má základní vliv upřímnost účastníků.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Školitel vysvětlí skupině roli, kterou zkušenosti hrají v kognitivních procesech u dospělých lidí. Klade důraz na to, jak důležitá je analýza zkušeností pro efektivitu učení dospělých.</li> <li>2. V první části skupinové práce se účastníci rozdělí do skupin po třech až čtyřech osobách. Každý účastník pak dostane možnost znovu prožít určitou zkušenost ze své minulosti v rámci scénky, kterou sehraje s ostatními členy skupinky. Účastník popíše zbytku skupinky, co se stalo, a poté všichni danou zkušenost zahrají jako scénku. Účastníkovi, o jehož minulou zkušenost se jedná, to umožní kriticky vnímat vlastní roli v dané situaci.</li> <li>3. Je důležité poznamenat, že účastníci by si pro sehrání scénky měli vybrat pouze takové situace, které jim nevadí sdílet se zbytkem skupiny. Po sehrání scénky se celá skupinka se zamýšlí nad tím, jak vnímají pozitivní a negativní stránky dané situace.</li> <li>4. Účastník, o jehož situaci se jednalo, by nyní měl být schopen sebereflexe a měl by si uvědomit, co se dalo dělat, aby vše bývalo dopadlo lépe.</li> </ol>
<b>Hodnocení</b>	<p>Je-li dospělý student upřímný při popisu a hodnocení své zkušenosti a je-li ochoten postavit se situaci čelem a zkoumat, co se naučil či nenaučil z tohoto okamžiku svého života, může se pak zbavit mentální zatuhlosti a tvrdohlavosti, se kterou se u dospělých často setkáváme. Takový postoj se mu pak bude hodit, až bude hodnotit své budoucí zkušenosti.</p> <p>V souhrnných cvičeních školitel vysvětlí, že schopnost analýzy je klíčovou dovedností pro efektivní učení dospělých. Jak stárneme, máme sklon zužovat okruh věcí, o kterých přemýšlíme, a navíc se (v porovnání s časem, kdy jsme se věnovali výhradně studiu) zmenšuje rámec věcí, které zkoumáme a učíme se je – na druhé straně se ale hlouběji zabýváme tím, co jsme se naučili nebo si myslíme, že jsme se naučili. Tím, že zůstanou duševně proaktivní a že zajistí, aby si z určitých zkušeností vzali přesné a pozitivní poučení, osvojí si dospělí studenti pozitivnější a analytický způsob uvažování. Školitel tyto informace uvede ve vztahu ke znalostem z oblasti neuroandragogiky a roli zkušeností při budování neuronových struktur.</p>



<b>Název</b>	<b>Kariérové kotvy</b>
<b>Vzdělávací cíle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Definovat motivační faktory v pracovním prostředí</li> <li>● Definovat vlastní hodnoty související s kariérní volbou</li> <li>● Posílit pocity pracovního uspokojení</li> <li>● Zvýšit produktivitu práce prostřednictvím sebepoznání</li> </ul>
<b>Délka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1,5 hodiny</li> </ul>
<b>Pomůcky</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Test kariérových kotev</li> <li>● Psací potřeby</li> <li>● Tabule a popisovač</li> </ul>
<b>Instrukce</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vysvětlete, co znamená pojem kariérní kotvy a kdo byl Edgar Schein (<a href="http://www.madio.cz/index.php/sefuv-blog-clanek/karierove-kotvy-podle-scheina.html">http://www.madio.cz/index.php/sefuv-blog-clanek/karierove-kotvy-podle-scheina.html</a>)</li> <li>2. Vysvětlete vztah mezi vlastními hodnotami, motivy, talenty, postoji a prioritami na jedné straně a kariérními volbami na straně druhé. Zdůrazněte důležitost systému vlastních hodnot.</li> <li>3. Rozdejte test kariérních kotev (<a href="http://sociologie1.wz.cz/download/Rizeni%20lidskych%20zdroju/Test%20karierovych%20kotev.doc">http://sociologie1.wz.cz/download/Rizeni%20lidskych%20zdroju/Test%20karierovych%20kotev.doc</a>) studentům a dejte jim dostatek času na jeho vyplnění (přibližně 20 minut).</li> <li>4. Vysvětlete studentům způsob vyhodnocení testu a nechte je spočítat výsledek.</li> <li>5. Projděte se po místnosti a zeptejte se všech studentů, zda jsou pokyny jasné a všichni studenti jsou připraveni se svými výsledky.</li> <li>6. Nyní vysvětlete studentům, co každá z osmi kariérních kotev znamená: <ul style="list-style-type: none"> <li>a/ <i>Technicko-funkční kompetence</i></li> <li>b / <i>Manažerská kompetence</i></li> <li>c / <i>Autonomie / nezávislost</i></li> <li>d / <i>Bezpečnost / stabilita</i></li> <li>e / <i>Podnikatelská tvořivost</i></li> <li>f / <i>Služba</i></li> <li>g / <i>Výzva</i></li> <li>h / <i>Životní styl</i></li> </ul> </li> <li>7. Po vysvětlení kariérních kotev nechte studenty, aby se zamysleli nad tím, jak se kotvy promítaly do jejich současného/předchozího zaměstnání. Pomozte jim pochopit souvislost mezi jejich volbou povolání a jejich osobností.</li> <li>8. Nechte všechny studenty, aby si zapsali své osobní motivátory podle své převažující kariérní kotvy. Můžete také spárovat studenty a nechat je diskutovat o svých výsledcích se svými kolegy. Pokud je to vhodné, můžete požádat studenty, aby se podělili o své kotvy v celé skupině.</li> <li>9. V závěru zdůrazněte, že typologie neslouží lidem, aby se „zaškatulkovávali“. Naopak pomáhá, aby lidé byli tolerantnější a oceňovali rozmanitost.</li> </ol>
<b>Zdroje</b>	<p><a href="http://www.madio.cz/index.php/sefuv-blog-clanek/karierove-kotvy-podle-scheina.html">http://www.madio.cz/index.php/sefuv-blog-clanek/karierove-kotvy-podle-scheina.html</a></p> <p><a href="http://sociologie1.wz.cz/download/Rizeni%20lidskych%20zdroju/Test%20karierovych">http://sociologie1.wz.cz/download/Rizeni%20lidskych%20zdroju/Test%20karierovych</a></p>



**Název aktivity** *Limerik*

**Vzdělávací cíle**

- Rým je paměťová pomůcka
- Rýmy a říkanky se od pradávna používají jako mnemotechnické pomůcky, protože oba způsoby efektivně podněcují zapamatování
- Limeriky jsou sestavovány podle dvou zásad typických pro paměťové pomůcky: mají rytmický vzorec a slova na koncích řádků se rýmují
- Posiluje paměť
- Limerik můžete využít k zapamatování různých věcí, např. matematických vzorců, termínů z oblasti biologie apod.

**Délka aktivity**

- 45 minut

**Materiály**

- Papírové čtvrtky

**Postup**

Limerik je básnická forma, jejíž čtení a psaní může být opravdu zábavné. Limericky jsou často vtipné a poťouchlé.

**Všechny limericky se sestavují podle těchto zásad:**

- Mají pět veršů
- Všechny se rýmují podle struktury a-a-b-b-a. To znamená, že první verš se musí rýmovat s druhým a pátým veršem. Třetí a čtvrtý verš se musí rýmovat.
- Jsou obvykle legrační nebo praštěné.
- Poslední verš je obvykle nejlegračnější.

**Uspořádání slabik je takovéto:**

- Verš 1: Osm nebo devět slabik
- Verš 2: Osm nebo devět slabik
- Verš 3: Pět nebo šest slabik
- Verš 4: Pět nebo šest slabik
- Verš 5: Osm nebo devět slabik

Jak napsat limerik – 5 kroků

Krok 1: Všichni říkají, co je na dané téma napadá

Krok 2: Napište první verš

Krok 3: Najděte slova, která se rýmují s prvním veršem

Krok 4: Napište druhý a poslední verš

Krok 5: Napište třetí a čtvrtý verš

Dospělým studentům můžete práci na limericích ulehčit tak, že jim poskytnete několik skupin slov, která se rýmují, např. ... hlava, pravá, sláva, tráva, zdravá, vyvolává; mozek, dotek, zárodek, zvonek, vztek, špek.

**Příklady**









**Pouze pro neuroandragogiku!!!**

***Koukni na něj, ten vyhrál!,  
V mládí hlavu trénoval.  
Ani když byl dospělý,  
neměl mozek zpuchřelý.  
Teď je kmet a myslí dál!***

Tento limerik byl volně adaptován  
podle M.R. Rosenzweig a E.L.  
Bennett,  
in *Beh. Brain Res.*, 78:57-65, 1996

***Nespoléhej na drony,  
hýčkej si své neurony.  
Oni myslí, řeší, znají,  
informace ukládají.  
Bez nich bys šel pod drny!***

**Zdroj** <https://faculty.washington.edu/chudler/writing.html>

<b>Název aktivity</b>	<b>Učení s kartičkami</b>								
<b>Vzdělávací cíle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Využití metody, jež umožňuje efektivní zapamatování a trénování paměti</li> <li>• Učení pomocí samostatné práce se vzdělávacími materiály</li> <li>• Aktivace obou mozkových hemisfér díky využití fantazie a kreativity při učení</li> </ul>								
<b>Délka aktivity</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 hodina na výrobu kartiček</li> <li>• 15 minut denně na učení, 7 dní za sebou</li> </ul>								
<b>Materiály</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papír</li> <li>• Nůžky</li> <li>• Barevné fixy</li> </ul>								
<b>Postup</b>	<p>Už jste někdy vyzkoušeli učení s kartičkami? <b>Kartička</b> je malý kus papíru, na kterém je z jedné strany napsané heslo, slovo, letopočet nebo otázka a z druhé strany definice, překlad, vysvětlení nebo odpověď. S pomocí kartiček můžete rozpracovat učební látku a udělat si soubor toho, co se chcete naučit. Kartička může vypadat například takto:</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center; border: none;">Přední strana</th> <th style="text-align: center; border: none;">Zadní strana</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="border: 1px solid green; padding: 10px; text-align: center;">září, 1939</td> <td style="border: 1px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid green; padding: 10px; text-align: center;">Gravitace</td> <td style="border: 1px solid blue; padding: 10px; text-align: center;">Fenomén, kdy se všechny hmotné objekty vzájemně ovlivňují, přitahují se.</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid green; padding: 10px; text-align: center;">Biflovat se</td> <td style="border: 1px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> Učit se hodně intenzivně</td> </tr> </tbody> </table> <p>Jedná se o “pro mozek příjemnou” metodu, protože:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• při výrobě kartičky se aktivně učíte;</li> <li>• tím, že si vytváříte databázi kartiček, strukturujete a logicky organizujete ty informace, které si chcete zapamatovat</li> <li>• pomocí kartiček můžete často a snadno opakovat informace, které jsou pro vás důležité, takže si je snadno zapamatujete.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vyberte si téma, na jehož naučení využijete kartičkovou metodu.</li> <li>2. Pro začátek si připravte 10 kartiček, které z obou stran popíšete informacemi, jež si chcete zapamatovat.</li> <li>3. Snažte se být kreativní: pište, kreslete, používejte barvy a symboly – vytvářejte různé asociace, stimulujte pravou i levou mozkovou hemisféru. Při výrobě kartiček můžete rovněž využít počítač.</li> <li>4. Trénujte zapamatování informací uvedených na kartičkách, opakujte je každý den po dobu jednoho týdne. Poté zhodnoťte, zda je Vaše učení díky kartičkové metodě efektivnější.</li> <li>5. Zkuste na internetu najít aplikace na výrobu e-kartiček nebo hotové kartičky. Je možné, že se vám tato metoda učení a shromažďování informací opravdu zalíbí!</li> </ol>	Přední strana	Zadní strana	září, 1939		Gravitace	Fenomén, kdy se všechny hmotné objekty vzájemně ovlivňují, přitahují se.	Biflovat se	 Učit se hodně intenzivně
Přední strana	Zadní strana								
září, 1939									
Gravitace	Fenomén, kdy se všechny hmotné objekty vzájemně ovlivňují, přitahují se.								
Biflovat se	 Učit se hodně intenzivně								
<b>Zdroj</b>	Vlastní zpracování								

