

# SÚBOR CVIČENÍ

pre projekt LEHUA - Učíme sa ľudskosti od zvierat



Erasmus+ projekt  
2016-3-HU02-KA205-002032



**Autori Súboru cvičení**

Lilla Balázs  
Mária Borvák  
Márta Szabon  
Eszter Szekeres  
Virág Suhajda  
Zsuzsa Vastag  
Judith Papp  
Réka Komáromi  
Zsuzsanna Aczél-Fridrich

**Redakčný tím:**

Lilla Balázs  
Mária Borvák

**Jazykový asistent:**

Zsófia Voda

**Pod záštitou:**

Wolfram Adelman



*Tento dokument odráža iba autorov názor a Európska komisia nenesie zodpovednosť za nijaké nahrané, či stiahnuté materiály, ktoré sa v ňom nachádzajú.*

# Súbor cvičení

## OBSAH

O PROJEKTE LEHUA .....	5
Členovia konzorcia .....	6
Nadácia Rogers pre osobnostne zamerané vzdelávanie .....	7
“Milvus Group” združenie pre ochranu vtáctva a prírody .....	8
Budapeštianska Zoo a Botanická Záhrada.....	9
TANDEM, n.o. ....	11
O súbore cvičení.....	12
Rozvrhnutie aktivít.....	13
Hry na prelomenie ľadu a nabudenie .....	15
Sochy .....	16
Hladný vrabec.....	17
Mačiatko .....	18
Rybačka .....	19
Divoké vlny .....	20
Ospalý tiger .....	21
Telefón.....	22
Zvieracie zmysly .....	26
Striekač lapavý.....	27
Husárbal .....	28
Bio-aktivity .....	29
Zvieratká v pohybe .....	30
Ľadové medvede na kryhách.....	31
Krotenie zvierat .....	32
Skákajúce žaby .....	33
Potravinová sieť .....	34
Čarovné hry.....	35
Zvnútra-von .....	36

# Súbor cvičení

Divotvorné zvery.....	37
Slepý orol.....	38
Múdre žabky.....	39
Neobvyklé dvojice.....	40
Vlnená pavučinka.....	41
Navigátor.....	42
Hádaj, čo som.....	43
Motýle a netopiere.....	44
Pavúk na dlani.....	45
Slon a slepci.....	46
Šakal a žirafa.....	48
Webkamera.....	49
Párová hra.....	51
Vtáčie krmidlo.....	52
Potravinový reťazec.....	53
Ako jedia? (Hra so zobákmi).....	54
Analýza sovieho vývržku.....	55
Mini herbár.....	57
Hon na prírodné javy.....	58
Pozor, žralok!.....	61
Príťahovanie štyroch elementov.....	63
Nepodarený telefón.....	64

# Súbor cvičení

## O PROJEKTE LEHUA

Prostredie, v ktorom žijeme sa neustále mení. Životkaždého z nás zasahujú rozličné celosvetové činitele, čo sú navzájom závislé: klimatická zmena, utečenectvo, terorizmus, vojny - a všetky spoločenské činitele pochádzajúce z týchto javov: strach, xenofóbia, uzavretá spoločnosť.

Všetky tieto záležitosti možno rozumovo uchopiť, aby sa znížil efekt strachu (napr. poskytovaním informácií), avšak strach je v nás ako biologickej bytosti zakorenený oveľa hlbšie. Bojíme sa o život, kultúru, rodinu, a spôsob života a všetky vyššie spomenuté činitele na toto nepochybne každý deň vplývajú.

**Schopnosť čeliť strachu, stotožniť sa s pocitmi, a myslieť pozitívne je základom pre empatiu, toleranciu voči druhým. Emočná inteligencia je schopnosť chápať naše city a city druhých, a vďaka tomu podľa toho aj konať.**

*Práve preto, najdôležitejšia oblasť, na akej musíme pracovať je pomôcť mladým ľuďom lepšie pochopiť samých seba, ich city, zmysly, pocity, aby ich dokázali lepšie ovládať.*

Toto sa môže diať na niekoľkých úrovniach, zahrnutých v našom projekte: stretnutie s ľuďmi aj so zvieratami - a vďaka týmto skúsenostiam aj stretnutie so sebou samým.

Zameriavame sa hlavne na **Kontakt medzi ľuďmi a zvieratami**, a naším cieľom je vyvinúť *školenie a príslušné materiály o tom, ako spojenie so zvieratami a prírodou dokáže ľuďom pomôcť vytvoriť si schopnosť nadväzovať vzťah k sebe a iným vďaka empatii, sebareflexii, flexibilitě či spolupráci.*

V priebehu projektu sme s pracovníkmi s mládežou vyvinuli a otestovali materiály pre nich určené, ktoré môžu použiť pri práci na rozvíjaní mladých, aby tak dosiahli už načrtnuté ciele pre mládež.

Veríme, že kontakt medzi ľuďmi a zvieratami má silný transformačný potenciál a dokáže prispieť k vývinu spoločenských zručností, patriacim ku kľúčovým prvkom emočnej inteligencie. Alternatívne systémy poznávania (kontakt s živočíchmi ako aj s literatúrou, hrami a príbehmi o zvieratách) majú rozhodujúci vplyv na sebaopelenie.

# Súbor cvičení

## ČLENOVIA KONZORCIA

Nadácia Rogers pre osobnostne zamerané  
vzdelávanie - Maďarsko (Hlavný partner)

<http://www.rogersalapitvany.hu/en/>



Budapeštianska zoo a botanická záhrada -  
Maďarsko

<http://www.zoobudapest.com/>



„Milvus Group” združenie pre ochranu vtáctva a  
prírody - Rumunsko

<http://milvus.ro/en/>



TANDEM, n.o. - Slovensko

<https://www.tandemno.sk/en>



V nasledujúcej časti sa dočítate viac o každom z partnerov a o tom, čo do projektu vnášajú, alebo si môžete pre podrobnejšie informácie prezrieť ich vyššie uvedené webové stránky.

# Súbor cvičení

## Nadácia Rogers pre osobnostne zamerané vzdelávanie

Na základe myšlienok Carla R. Rogersa veríme, že človek dokáže pochopiť sám seba a realizovať sa vďaka životu, osobným skúsenostiam a prijímajúcim vzťahom.

Našou misiou je zaistiť ľuďom takéto prijímajúce vzťahy, pomôcť im chápať prečo, a uvedomiť si, aké je to dôležité. Tiež by sme radi porozumeli a zabránili všetkým bariéram stojacim v ceste týchto vzťahov. Práve preto sme zorganizovali a spustili vzdelávacie, zážitkové aktivity, ako aj výskumy, projekty a služby.

Ako trvalý vzdelávací ústav si stále zachovávame nástupcu Rogersovej strednej školy, Rogersovu Akadémiu, kde si prídu na svoje mladí ľudia, čo hľadajú alternatívu k tradičnému vzdelávaniu. Skúsenosť vraví, že ľudia nás vyhľadávajú buď pre náš hodnotový systém, alebo pre náš prístup k učeniu a poruchám správania. Sme registrovaným Miestom Talentu (Talent Point), preto pravidelne usporadúvame programy na rozvoj talentu.

Okrem bežných aktivít sme za uplynulých desať rokov realizovali vyše 50 vzdelávacích projektov v rôznych oblastiach, ale so spoločným prístupom: divadelná pedagogika, arteterapia, voľná hra, učenie za pomoci hier, emočná inteligencia, systémové myslenie, pedagogika voľného času, rozvíjanie talentu, e-learning, učenie o udržateľnosti, ľudské práva a rovnocenné príležitosti, osobnostne zameraný organizačný rozvoj.

Stránka projektu Nadácie Rogers pre osobnostne zamerané vzdelávanie: [LEHUA](#)

### Sídlo:

H-1126 Budapest, Beethoven utca 6.

Magyarország

Tel: +36 30 243 2590

E-mail: [info@rogersalapitvany.hu](mailto:info@rogersalapitvany.hu)

Web: [Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány](#)

Facebook: [Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány](#)



# Súbor cvičení

## “Milvus Group” združenie pre ochranu vtáctva a prírody

Združenie Milvus Group je nezisková, mimovládna organizácia operujúca v poli ochrany prírody, výskumu, vzdelávania a poradenstva, aby utvorila z Rumunska lepšie miesto pre voľne žijúcu zver a ľudí.

Niekoľko nadšených mladých pozorovateľov vtáctva založilo Milvus na jeseň 1991. Od konca roka 2001 je “Milvus Group” združenie pre ochranu vtáctva a prírody nezávisle registrovanou mimovládnu organizáciou.

Z mnohých aktivít, čo Milvus zastrešuje, patrí vzdelávanie k tým najvzácnejším. Naším hlavným cieľom je vytvoriť u občanov, najmä u mladších ročníkov, citlivé vnímanie prírody a problémov životného prostredia.

Od založenia dobre fungujúceho Zdravotného strediska pre voľne žijúce druhy (Wildlife Rehabilitation Centre) v dedinke blízko Târgu Mureș, kde sa nachádza niekoľko vtáčích klieťok postavených zvlášť na vzdelávacie účely. Sú tam také vtáky, ktoré nedokážeme úplne vyliečiť, vinou pretrvávajúcich zranení, a preto ich nemôžeme vypustiť. Považujeme to za skvelú príležitosť vyvinúť citové prepojenie medzi človekom a zvieratom, človekom a prírodou.

Stránka projektu Milvus Group: [LEHUA](#)

**Sídlo:**

ul. Crinului 22 540343/ul. Márton Áron č. 9B 540058,

Tîrgu Mureș, Romania

Tel: +40 265 264726, E-mail: [office@milvus.ro](mailto:office@milvus.ro)

**Web:** [www.milvus.ro](http://www.milvus.ro) / [www.facebook.com/MilvusGroup](https://www.facebook.com/MilvusGroup)

Poštová adresa: O.P.1 C.P.40 540600 Tîrgu Mureș, Rumunsko

# Súbor cvičení

## Budapeštianska Zoo a Botanická Záhrada

Budapeštianska Zoo & Botanická Záhrada je najstaršou zoologickou záhradou v Maďarsku a jednou z najstarších na svete. Svoje brány otvorila 9. augusta 1866.

Keď ju otvorili v r. 1866, bolo v nej 500 zvierat. Dnes v tejto skvostnej záhrade žije 8542 predstaviteľov z 870 druhov, a s počtom každoročne asi milión návštevníkov je v Maďarsku kultúrnou a turistickou atrakciou číslo jeden.

**Populácia zvierat** je tu najrozmanitejšia z celej Strednej a Východnej Európy a úspešnosť v párení je za posledné roky výnimočne vysoká. 67 druhov je zapojených v medzinárodných rozmnožovacích programoch. Budapešť je rodiskom jedného z prvých troch nosorožích mláďať z umelého oplodnenia na svete.

### Vzdelávací princíp: Ochrana prírody hrou

Ako inštitucionálny člen Európskej asociácie zoo a akvárií (EAZA) a Svetovej asociácie zoo a akvárií (WAZA) aj Budapeštianska Zoo & Botanická Záhrada prijíma vzdelávacie štandardy EAZA (2001) a sporné body stanovené Svetovou stratégiou chrany pre zoo a akváriá (WZACS, 2015).

**Odborné zázemie:** Skupina pre zoovzdelávanie 5 školiteľov na plný úväzok a 12 predvádzačov zaštrešuje vzdelávacie programy. S programami Zoo Tales pomáhajú aj dobrovoľníci, stážisti, čo už pracovali na festivaloch a programoch a študenti učiteľského zamerania majú vlastné vzdelávacie programy. Naši zoovzdelávatelia sú učiteľmi (biológia-geografia) a odborníci buď v zoológii, alebo záhradníctve.

**Úloha vzdelávania** v zoologických záhradách je ako luk a šíp - vedecké a ochranárske poslanstvo je bez nástroja na zasiahnutie v podstate zbytočné. V Budapeštianskej Zoo robíme všetko možné, aby sme zaujali návštevníkov rozmanitosťou života a zapojili ich do našej ochranárskej činnosti. Zoovzdelávanie sa vlastne buduje pomocou programov zvyšujúcich verejné povedomie, aktivít a zvláštnych ponúk pre školy.

**Pojem vzdelávania v zoo** by mal vyrážať z každej návštevy zoo ako celku, preto sme prijali projekt „Zoo Tales“ do hlavného plánu pre zoo. Projekt Zoo Tales znamená skutočné, osobné stretnutia návštevníkov, zvierat a zamestnancov, možnosť na experimentálne učenie a aktivity po celej zoo.

**Neformálne vzdelávanie:** Vzdelávací aspekt je základom pri formovaní zoo, tak ako výber zvieracej populácie. Budapeštianska Zoo, samozrejme, poskytuje návštevníkom rozličné informačné systémy: smerové značky, názvy exponátov, názvy zvierat a prírodopisné popisy, panely s ochranárskym poslanstvom, interaktívne a senzitívne popisky exponátov.

# Súbor cvičení

**Formálne vzdelávanie:** Aktivity Budapeštianskej Zoo v oblasti formálneho vzdelávania sú založené na národných osnovách a princípe celoživotného vzdelávania. Poskytujeme debaty, hodiny a prehliadky so sprievodcom pre všetky vekové skupiny. Rozličné zvieracie výstavy a predstavenia fungujú od apríla do novembra takmer každý deň. Každé ročné obdobie má osobitý celovíkendivý festival ako tematické podujatie. Pre návštevníkov so špecifickými potrebami zoo usporadúva špeciálne dni a projekty (taktiež špeciálny informačný systém) a účať v Dreamnight v programe zoo.

Naším cieľom je pomocť učiteľom zlepšiť sa v zooedukácii a povzbudiť ich vytvoriť si v zoo vlastné programy. Preto sme odštárovali šestdesiatihodinový, odborný, postgraduálny kurz, ako aj Zooedukačný klub pre učiteľov. Okrem toho organizujeme jednodňové školenia, semináre a tvorivé dielne pomáhame začleniť miestne osnovy.

Pre podporu vzdelávania v zoo, Budapeštianska Zoo tlačí knihy a učebné materiály, pracovné zošity.

**Inovácie vo vzdelávaní:** Čarovnú horu sme otvorili v r. 2012 v jednej z najsvohráznejšie členených zoo na svete, na 34 m vysokej umelej skale. Exponát zaberá 3200 m<sup>2</sup> v 16 sálach, a ročne pritiahne tri štvrté milióna návštevníkov. Ako obrovské, interaktívne živé, vedecké stredisko zamerané na biodiverzitu a vývoj, je bohatou zmesou prvkov zvieracích exponátov, akvárií, terárií, diorám, interaktívnych exponátov, múzeí, prírodopisného kabinetu, kina, herní a učební.

Výstava tvorí dôležitú časť vzdelávacích programov pravidelne láka návštevy skupín od predškolského po vysokoškolský vek. V r. 2014 Budapeštianska Zoo vyhrala cenu Prima Primiissima v kategórii Vzdelávanie.

**Ochranárske a vzdelávacie projekty** Budapeštianskej Zoo sú zastrešené významnými partnermi, vrátane národných parkov, akademických a odborných organizácií. Nadôležitejšími projektmi sú tie na záchranu vretenice malej, orla kráľovského, a supy bielohlavého v divočine. Ochranárska záchranná činnosť v zoo sa teší veľkej cti, zvieracia nemocnica ošetrila za poslednýchpäť rokov sedemtisíc zranených, či opustených chránených vtákov, cicavcov a plazov.

**Networking:** Sme členom IZE (Medzinároní Zoovzdelávateľa) [www.izea.net](http://www.izea.net), EZE (Európsky Zoovzdelávateľa) [www.eaza.net](http://www.eaza.net), a zooedukačného tímu Federácie maďarských zoo (FHZ). Navyše spolupracujeme aj s inými inštitúciami ako sú múzeá, univerzity a mimovládky.

## Sídlo:

Állatkerti krt. 6-12.,

1146 Budapest, Hungary

Tel: +36 1 273 4900, E-mail: [info@zoobudapest.com](mailto:info@zoobudapest.com)

**Web:** <http://www.zoobudapest.com/> <https://www.facebook.com/allatkert>

Poštová adresa: H-1371 Budapest 5., Pf. 469

# Súbor cvičení

## TANDEM, n.o.

TANDEM, n.o., založená v r. 2009, je školiaca, rozvojová organizácia, ktorá má za cieľ v spolupráci s jednotlivcami, spoločnosťami a inými organizáciami posilniť ich sebavedomie a zmysel pre zodpovednosť.

Zo všetkých častí, čo tvoria základ pre harmonickú chôdzu sveta, je TANDEM najvýznamnejším a najzaujímavejším bodom hlavne ľudská identita. K nej sa snažíme pristupovať pracovaním na troch primárnych oblastiach identity človeka pomocou programov a služieb pre rozvíjanie, podporu a posilnenie týchto jednotlivcov. Máme tri cieľové skupiny: jednotlivci, spoločnosti a organizácie. Kladieme zvláštny dôraz na prácu s maďarskou menšinou na území Slovenska, a teda zabezpečujeme základné služby na poli sebaoznávania, profesionálne poradenstvo a organizačný rozvoj v ich materčine.

Prvoradé ciele organizácie možno zhrnúť do troch rozdielnych skupín:

Prvou oblasťou je osobnostný rozvoj. V priebehu uplynulých rokov sme vyvinuli veľmi zložitý model rozvoja osobnosti, v rámci ktorého ponúkame rozličné služby, napr. školenia sebaoznávania. Môžu sa uskutočňovať jednotlivo, alebo v organizovaných skupinách.

Druhou oblasťou je usporiadanie a rozvoj spoločností/komunit. Ponúkame školenia organizačného rozvoja a poradenstvo pre ostatné neziskové organizácie. Dobrým príkladom takejto činnosti je naša dlhodobá spolupráca s organizáciou Diákhálózat (študentská sieť), v snahe rozvíjať nasledujúce témy: výcvik pre vodcov, strategické plánovanie, projektový manažment, plánovania budúcnosti a tímbuilding, a mnohé iné. V tejto oblasti takisto pracujeme na vlastných projektoch rozvoja komunit, pozostávajúcich z výskumov a komunitných podujatí.

Tretou oblasťou je profesionálne vedenie a poradenstvo. Poskytujeme osobitné poradenstvo, skupinové aktivity a školenia plánovania budúcnosti pre stredoškôľakov, seminár profesionálneho plánovania pre vysokoškôľakov. K našim inovatívnym programom v tejto oblasti patrí celodenný, akoby festivalový program profesionálneho poradenstva, s názvom „Mesterségem CÍMERRE?”.

Stránka projektu TANDEM, n.o.: [LEHUA](#)

### Sídlo:

Komárno, Dunajské nábřežie 12. – Budova Danubius  
1, poschodie - dvere č.209

E-mail: [tandemno@tandemno.sk](mailto:tandemno@tandemno.sk)

Web: [www.tandemno.sk](http://www.tandemno.sk)

Facebook: [TANDEMno](#)

Poštová adresa: Mesačná 521/10, 94501 Komárno, Slovensko

# Súbor cvičení

## O SÚBORE CVIČENÍ

Tento Súbor cvičení je praktická príručka so **40 rozličnými a všestrannými aktivitami**, pokrývajúcimi akokoľvek obsiahlu škálu učebných látok, čo sú zvlášť venované **pracovníkom s mládežou a profesionálnym školiteľom**. Naším cieľom pomocou týchto cvičení je zvýšiť prosociálne medziludské a vnútorné schopnosti ako napr. empatia, sebareflexia, flexibilita, či spolupráca mladých, keďže sú to zručnosti, ktoré mladí ľudia potrebujú na posilňujúce činnosti, aby mali živivot „vo vlastných rukách“.

mladých ľudí môže v živote veľmi posilniť, ak im pomôžeme naučiť sa niečo o sebe pri stretávaní so samými sebou, stretávaní jeden druhého, aj so zvieratami a ich prostredím.

Každá aktivita môže poslúžiť celému radu aspektov školenia a programov, lebo cvičenia sú relevantné pre rôzne typy učebných látok, niektoré z nich sa dajú aj skúmať do hĺbky, pri uskutočnení aktivity samotnej, alebo spoločne s podobnými navrhovanými cvičeniami. Môžu byť použité v rozličných etapách na rôzne účely, či jednorázovo, aby sa pokryla škála rôznorodých učebných cieľov. Všetky cvičenia sú určené pre vek 13-29 rokov.

Povaha aktivít sa pohybuje od jednoduchých hier až po zložité výzvy. Niektoré aktivity sú iba na hranie, zatiaľ čo ostatné sú telesné cvičenia, ako aj náročné skúšky. Niektorí dni sme navrhli do pohodlia domova, iné sú zasa ideálne pre pobyt vonku, alebo návštevu zoo.

Všetky možnosti sú jasne stanovené v popise aktivít, ale podľa želania ich možno meniť. Ostatné špecifiká poskytujeme aj pre prípad účasti pozorovateľov, rozdelenia na skupiny, či pre správy o splnení misie. Nachádzajú sa tu aj aktivity pre skupinky okolo troch ľudí, aj pre veľké skupiny okolo 15 a viac ľudí.

Aktivity nie sú náročné na prípravu, či materiály. Niektoré z nich si vyžadujú vodca, ktorý by dirigoval čo a ako, iné naopak fungujú aj samé. Vodca nepotrebuje nijaké zvláštne schopnosti na úspešné a sebavedomé riadenie týchto aktivít. Dá sa im ľahko porozumieť a sú zábavou ako pre vodcu, tak aj pre účastníkov.

**Každý popis aktivity poskytuje všetky potrebné informácie na realizáciu cvičenia**, vrátane pokynov a ďalších pridaných a užitočných informácií o bezpečnosti pre ľudí a zvieratá. **Každú z aktivít sme všestranne preskúšali** v reálnom živote opakovane s rozličnými skupinami ľudí, ktoré nájdete aj v odporúčaniach.

Ak zakomponujete aj živé tvory, čo by bol pre účastníkov úžasný zážitok, tak sa one, prosím, nezabudnite postarať (voda, krmivo, aj čas na oddych). Niedporúčame zvieratá dlho držať v rukách, maznať sa s nimi, či ich hladkať. Okrem toho, rešpektujte ak niektorí účastníci cítia voči istým druhom zvierat silný odpor, či dokonca strach. Nikdy ich do žiadnej aktivity nenúťte.

# Súbor cvičení

## Rozvrhnutie aktivít

Každá zo 40 aktivít má rovnako rozvrhnutý návod. V prípade nepotrebnosti sú niektoré časti pri hre vynechané.

### Názov cvičenia

**Trvanie:** Poskytuje približné trvanie celej aktivity

**Počet osôb:** Pokyny o tom, koľko ľudí by sa malo zúčastniť sa nachádzajú v tomto oddelení, s patričným návrhom ideálneho počtu skupín, či podskupín.

**Potrebné vybavenie:** Akékoľvek predmety (napr. lopty, ceruzky) potrebné na uskutočnenie aktivity sú uvedené. Informácie, kde zakúpiť drahšie vybavenie tiež uvádzame.

### Zámer cvičenia

---

### Ako na to (popis)

Toto oddelenie poskytuje dlhší, podrobnejší popis a živý obraz toho, k čomu sú účastníci aktivity vyzývaní.

---

**Obmeny:** Alternatívne spôsoby realizácie aktivít, popísané so všetkými dôležitými faktami.

**Tipy a triky:** V tomto oddelení sú rozpísané určité ťažkosti a možné úskalía, ktorým sa pri realizácii aktivít treba vyhnúť. Obsahuje konkrétne bezpečnostné upozornenia a preventívne opatrenia, nutné na vyvarovanie sa akémukoľvek nešťastiu.

### Užitočné webstránky

### Súvisiaca literatúra a filmografia

# Hry na prelomenie ľadu & nabudenie



## HRÝ NA PRELOMENIE ĽADU A NABUDENIE

Obe aktivity sú využiteľné ako zahrievacie kolo pre tím a podporujú spoluprácu v tímoch. Sú výborným začiatkom akéhokoľvek tímového stretnutia. Tieto aktivity sú perfektné pre tímbilding, na spoznávanie sa navzájom, na to, aby sa ľudia zamysleli nad konkrétnou témou, alebo jednoducho na prebudenie unavenej aj ospalej skupiny.

### Kedy využiť hry na nabudenie?

- Využívajte ich často počas tvorivých dielní, či stretnutí, kedykoľvek ľudia vyzerajú ospalí, alebo unavení, alebo ako prirodzenú prestávku medzi aktivitami.
  - Využívajte ich na navodenie dobrej tímovej atmosféry.
  - Použite ich, aby sa ľudia uvoľnili, nabudili a namotivovali.

### Aké výhody majú hry na nabudenie?

- lámu spoločenské bariéry
- pomáhajú ľuďom „sňať klapky z očí“
- pomáhajú pri vzájomnom spoznávaní sa





# Súbor cvičení

## Sochy

**Trvanie:** aspoň 10 min.

**Počet osôb:** vhodné pre väčšie skupiny 5+ ľudí

**Potrebné vybavenie:** hudba

**Zámer cvičenia:** prelomenie ľadu

---

### Ako na to (popis):

Vyberte niekoľko obľúbených piesní vašich hráčov a zvýšte hlasitosť. Povedzte im nech tancujú, kým hudba nezastaví. Keď zastaví, musia zostať v tej polohe, v akej boli, keď hudba prestala hrať - ba aj s nohami vo vzduchu. Ak chcete zvýšiť náročnosť hry, povedzte hráčom aby sa stali sochami v konkrétnych polohách: ako zvieratá, tvary, písmaná, či dokonca športy.

---

# Súbor cvičení

## Hladný vrabec

**Trvanie:** 10-15 minút

**Počet osôb:** najmenej 6, najviac 30, najlepšie 15-16

**Potrebné vybavenie:** vrecúška s výplňou alebo mäkké loptičky

**Zámer cvičenia:** prelomenie ľadu, nabudenie

---

### Ako na to (popis):

Určite niekoho za hladného vrabca. Ostatný v skupine sa roztrúsia a zostanú stáť ako stromy. Na povel „teraz“ sa vtáčik (vrecko/loptička) začne náhodne prehadzovať z jedného stromu na druhý. Hladný vrabec sa ho snaží chytiť.

Ak hladný vrabec vtáčika chytil, vymení sa so stromom, z ktorého vtáčik vyletel.

Vyskúšajte hádzať viac ako jedného „vtáčika“.

---

**Obmeny:** Jedna z obmien hry Hladný vrabec sa volá *Mačiatko*, a tú podrobnejšie opisujeme na nasledujúcej strane.

# Súbor cvičení

## Mačiatko

**Trvanie:** 10-15 minút

**Počet osôb:** 5-6

**Potrebné vybavenie:** menší priestor, veľká lopta

---

### Ako na to (popis):

Hráči stoja v kruhu, okrem jedného, to je mačiatko. Hráči stojaci v kruhu si navzájom pohadzujú loptu, mačiatko sa ju snaží zachytiť. Ak ju mačiatko zachytí, vymení si miesto s hráčom, ktorý ju hodil ako posledný.

---

### Užitočné webstránky:

<http://www.heritagewoodsonline.co.uk/Environmental%20games%20and%20activities.pdf>

# Súbor cvičení

## Rybačka

**Trvanie:** 15-20 minút

**Počet osôb:** 6-8

**Potrebné vybavenie:** stredne veľká izba

**Zámer cvičenia:** nabudenie

---

### Ako na to (popis):

Dvaja hráči sú rybári; ostatní sú ryby. Rybári bežia tesne pri sebe po mieste s roztrúsenými rybami a snažia sa ich jednu po druhej chytiť. Chytené ryby sa tiež stávajú rybármi, teraz už za ďalšími rybami bežia v trojici. Naraz môžu mať „v sieti“ 2-3 ryby!

Počet rybárov sa stále zvyšuje, a ryby sú v stále väčšej kaši. Retaz z rybárov nesmie presiahnuť hraciu plochu.

Najšikovnejšie (posledné) dve ryby budú rybármi na začiatku ďalšej hry.

---

# Súbor cvičení

## Divoké vlny

**Trvanie:** 15 minút

**Počet osôb:** 5-6

**Potrebné vybavenie:** stredná izba, kamienky

**Zámer cvičenia:** nabudenie

---

### Ako na to (popis):

Každý hráč dostane „rybie meno“. Sedia v hociktorej časti plochy, či „mora“ a svoje miesto - prístrešok - si označia kamienkom, kúskom dreva, alebo kriedou.

Rozhodca nemá určené miesto. Vojde do mora a zvolá „ryby“ jednu po druhej, aby ho nasledovali, pričom budú napodobňovať plávacie pohyby, alebo pohyby rozhodcu.

Zrazu rozhodca zvolá: „Divoké vlny!“

Ryby si tak rýchlo, ako je to možné zamenia miesta tak, že zaberú iný prístrešok. Kohokoľvek rozhodca chytí, než si nájde prístrešok, vypadáva, a jeden prístrešok sa vyčierkne. Každé kolo sa vyčierkne jeden prístrešok.

Ryba, ktorá zostane ako posledná, vyhráva.

Počas hľadania si prístrešku sa hráči nesmú strkať.

---

# Súbor cvičení

## Ospalý tiger

**Trvanie:** 15-20 minút

**Počet osôb:** okolo 6-10

**Potrebné vybavenie:** šatka

**Zámer cvičenia:** nabudenie

---

### Ako na to (popis):

Hráči utvoria kruh. Jeden hráč stojí v strede so zaviazanými očami, to je tiger. Ostatní okolo tigra utvoria kruh a opatrne začnú kráčať a hovoriť riekanku:

*„Ospalý tiger spí, budeme sa hrať,  
no keď sa zobudí, bude nás chcieť zožrať.  
Podme, radujme sa a tancujme,  
ale jeho hladnej papuly sa vyhnime!“*

Po rikanke hráči utíchnu a jeden z nich zobudí tigra. Ten sa postaví a pristúpi k jednému z hráčov. Ukáže naňho a napodobní nejaký zvierací zvuk: napr. zašteká, zahrkúta, zamňauká, zakráka, a pod. Označený hráč zopakuje ten istý zvuk rovnako, a tiger so zaviazanými očami musí uhádnuť kto ten zvuk vydal.

Ak sa mu to podarí, roly si vymenia. Tiger má tri pokusy.

AK ani raz neuhádne, zasa musí „ísť spať“ a všetko dookola (riekanka a hádanie) sa zopakuje.

---

### Tipy a triky:

„Tiger“ a ostatní hráči musia poznať svoje mená.

# Súbor cvičení

## Telefón

**Trvanie:** najmenej 5 minút

**Počet osôb:** najmenej 6 ľudí

**Zámer cvičenia:** prelomenie ľadu a tímbuilding

---

### Ako na to (popis):

Na 4-5 si vymyslíte príbeh o nejakom druhu zvierat'a, a pošepkajte ho ďalej, ďalší hráč to pošepká ďalšiemu - takto sa informácie budú posúvať ďalej.

Väčšinou s ana konci zrodí niečo úplne iné, ako tá prvotná informácia. Toto nás môže naučiť ako sa informácie ľahko prekrúčia, a tak môžeme hovoriť o ohováraní.

---





# Hry na prácu v tíme & stratégie



## HRY NA PRÁCU V TÍME & STRATÉGIE

Tímbildingové hry sú skvelý spôsob ako spojiť váš tím a zlepšiť vzájomnú spoluprácu. V tejto časti Najlepšieho súboru cvičení nájdete aj niekoľko typov na strategické hry. V týchto hrách výsledok významne ovplyvňuje úroveň hráčových rozhodovacích schopností. Takmer všetky strategické hry si vyžadujú myslenie typu rozhodovací strom, a typicky veľmi vysoké situačné uvedomovanie.

### Kedy je vhodné využiť tímbildingové cvičenia?

Tímbildingové a strategické hry podporujú atmosféru spolupráce a motivácie v tíme, keďže sa tieto aktivity pokladajú za spôsob zblížovania jednotlivcov. Taktiež pomáhajú pružne riešiť problémy a rozhodovaní, pretože sa na nich zúčastňuje veľa ľudí. Okrem toho napomáhajú vzájomnú a zmysluplnú komunikáciu, keď hráči spoznávajú osobnosti, túžby, silné a slabé stránky spoluhráčov.

### Aké výhody majú tímbildingové hry?

- zvyšujú morálku hráčov, lebo cítia, že spoluhráči majú záujem ich spoznávať a rozvíjať, čo je opocitatnený dôvod prečo si zamestnancov ponechať
  - podporuje tvorivosť a nekonvenčné myslenie
- dojmy a poznatky z tímbildingových hier sa dajú preniesť do skutočného pracovného prostredia a zlepšia spolunažívanie so zvieratami, prírodou a spoločnosťou

# Súbor cvičení

## Zvieracie zmysly

**Trvanie:** 10-15 minút

**Počet osôb:** vhodné aj pre celú triedu, alebo 25-30 detí

**Potrebné vybavenie:** 2-2 bambusové paličky a predmety rôznych tvarov

---

### Ako na to (popis):

Jemný hmatový zmysel tuleňov, sumcov ba aj potkanov sa dá vyjadriť v hrách. Počas hry môžeme vyvolať hmatové zmysly zvierat, čo žijú v prostredí bez svetla, alebo v bahnistých, kalných vodách môžeme sa takto pokúsiť zjemniť svoje zmysli pre ohmatávanie vecí.

Hráči stoja vo dvojiciach. Jeden z nich položí predmet pred druhého, ktorý má zaviazané oči, a ten skúša predmet ohmatať pomocou 1-1 bambusových paličiek (pomocník položí bambusové paličky na jednu časť predmetu, tam, kde ho ten druhý môže začať ohmatávať). Hráč so zaviazanými očami sa pokúša určiť o aký predmet ide pomocou hmatu. Ak sa mu to na prvý raz nepodarí, pomocník položí koniec paličky na tú časť predmetu, čo považuje za dôležitú pre určenie o akú vec ide.

AK sa to hráčovi nepodarí uhádnuť, použite jednoduchší predmet, alebo mu odviažte oči, aby si predmet pozrel.

Na chytanie: štruktúra, tvrdosť, teplota. Toto hrá hlavnú úlohu pri rozvoji a v spoločenskom styku, môžu dokonca pretlačiť zrakové vnemy. Vnímanie sa dá vylepšiť skúšaním v každom veku.

---

**Obmeny:** Táto hra sa dá rozšíriť o „hry so zaviazanými očami“. Kónské záprahy vedie kôň so zaviazanými očami a kočišom s opratami.

**Tipy a triky:** Deti môžu predmety ľahko prevrátiť, preto by ste im mali zakáchať dotýkať sa krehkých vecí.

### Užitočné webstránky:

[www.waza.org](http://www.waza.org)

[www.eaza.net](http://www.eaza.net)

[www.izea.net](http://www.izea.net)

# Súbor cvičení

## Striekač lapavý

**Trvanie:** 20-25 minút

**Počet osôb:** 2-10

**Potrebné vybavenie:** malá plocha, 3-4 tenisové alebo kožené loptičky

**Zámer cvičenia:** tímbilding

---

### Ako na to (popis):

Hráči sa rozdelia na dve skupiny: chrobáky a striekače lapavé. Skupiny sa postaví do radov 2 až 4 metre pred seba. Chrobáky stoja na nohách.

Cieľom striekačov lapavých je zasahovať chrobáky (na ktorých stoja) loptou. Za každý úder ryba dostáva bod. Chrobáky môžu stáť buď na pravej, alebo ľavej nohe, ale nikdy nie naraz na oboch nohách.

Striekače lapavé a chrobáky si každé 2-3 minúty menia úlohy. Tím, ktorý zasiahne viac chrobákov, získa viac bodov, vyhráva.

Jedna ryba by mala stáť za chrobákmi a vracať lopty do hry.

---

# Súbor cvičení

## Husárbal

**Trvanie:** 40 minút

**Počet osôb:** 8-10

**Potrebné vybavenie:** malá plocha, gumená lopta

---

### Ako na to (popis):

Hráči sa rozdelia do dvojíc tak, aby boli v dvojice približne rovnaké fyzické postavy. Polovica hráčov budú kone a druhá polovica husári. Husári sedia na konských chrbtách (či bokoch) a všetci vytvoria veľký kruh, medzi sebou musia mať veľké medzery.

Na dohonuté znamenie sa husári začnú hádzať loptu, pričom sa snažia udržať na koňoch. Zatiaľ, čo si husári hádžu loptu, kone chodia, alebo pobejú dookola. Ak niektorému husárovi lopta spadne, všetci husári musia zosadnúť z koňov a pokúsiť sa utiecť.

Popri tom, jeden z koní zdvihne loptu a snaží sa zasiahnúť niektorého husára. Ak nikoho nezasiahne, tak si so svojim husárom vymenia úlohy (kôň bude husárom a naopak). Ak však nejakého husára loptou zasiahne, každý husár si musí vymeniť úlohu so svojím koňom a hra pokračuje.

Kone nesmú brániť husárom zoskočiť z nich a utekať kade ľahšie. Husári sa zase nesmú lopty ani dotknúť, keď padne na zem.

---

**Tipy a triky:** Toto je telesne namáhavá hra. Hrajte ju iba ak ste si istí, že to každý chce a užíva si to.

# Súbor cvičení

## Bio-aktivity

**Trvanie:** 10-15 minút, dá sa aj predĺžiť

**Počet osôb:** vhodné aj pre celú triedu, alebo 25-30 detí.

**Potrebné vybavenie:** Kartyčky s pojмами alebo názvami druhov, napr. biodiverzita, udržateľnosť, ekologická úloha, tesáky, vytrvalosť, rys ostrovid, sladkovodný rak, sob atď., podľa toho, aké témy by ste chceli s deťmi prebrať.

---

### Ako na to (popis):

Vytvorte skupiny po 4 až 5 detí, každá skupina si vyberie dobrovoľníka, ktorý začne hru. Vyberie si kartičku a zahrá alebo predvedie ostatným výraz/slovo na kartičke. Keď niekto správne uhádne, ako ďalší v poradí musí predviesť kartičku, čo si vyberie.

Vyhráva skupina, čo v danom čase predviedla najviac slov z kartičiek.

---

**Obmeny:** Môžeme roztriediť kartičky podľa náročnosti a nachystať naozaj ťažké kartičky pre tých najmúdrejších.

### Užitočné webstránky:

[www.waza.org](http://www.waza.org)

[www.eaza.net](http://www.eaza.net)

[www.izea.net](http://www.izea.net)

# Súbor cvičení

## Zvieratká v pohybe

**Trvanie:** 15- 20 minút

**Počet osôb:** vhodné aj pre celú triedu, alebo 25-30 detí.

**Potrebné vybavenie:** kartičky so zvieratami

---

### Ako na to (popis):

Nachystajte kartičky s rôznymi druhmi zvierat. Hráči si vyberú jednu kartičku a pokúsia sa napodobniť pohyb vyobrazeného zvierat'a. Pripravte kartičky tak, aby obsahovali rozlične sa pohybujúce zvieratá, aj také, ktorých rytmus chôdze nie je ľahké odhadnúť: napr. kráčajúca žirafa, zebra, bežiaci hroch, lezúci tiger, loviaci lev, skákajúca kengura, uškatec, tuleň. Vyroberte aj také kartičky, čo možno zahrať iba v skupine, napr. had, či stonožka a pod.

---

**Obmeny:** Zahrajte si zložitejšiu verziu s kartčkami ukazujúcimi zvieracie stopy. Po výbere karty, musia najskôr hráči určiť, aký druh stôp a v akom poradí vidia, aké zviera má také stopy, a až potom napodobnia pohyby zvierat'a podľa obrázka na kartičke.

### Užitočné webstránky:

[www.waza.org](http://www.waza.org)

[www.eaza.net](http://www.eaza.net)

[www.izea.net](http://www.izea.net)

# Súbor cvičení

## Ľadové medvede na kryhách

**Trvanie:** 15- 20 minút

**Počet osôb:** vhodné aj pre celú triedu, alebo 25-30 detí.

**Potrebné vybavenie:** protišmykové kusy látky, napr. z nejakého gumenného materiálu, nastrihané na kusy, na ktorých sa dá stáť dvoma nohami.

---

### Ako na to (popis):

Pravidlá sú rovnaké ako pri hre Hudobné stoličky. Vyučujúci poukladá kusy látky na zem, takže každému hráčovi sa ujde jeden. Hráči sú ľadové medvede; každý z nich sa postaví na kus látky, a ten sa stane ich lovným revírom, ľadovou kryhou.

Hráči začnú loviť na kryhe po predtým dohodnutom znamení, teda vykročia vpred a skáču po kryhách. Zatiaľ vyučujúci odoberie jednu až dve kryhy. Na iné znamenie si hráči začnú hľadať vlastnú kryhu, teda skáču po zostávajúcich kryhách. Kto si kryhu nenájde, vypadáva.

Hra pokračuje kým nezostane jedna až dve kryhy. Vyučujúci musí zostávajúce kryhy položiť ďaleko od seba.

Po hre sa môžete porozprávať o dlhodobých možnostiach prežitia ľudstva s hráčmi.

---

### Užitočné webstránky:

[www.waza.org](http://www.waza.org)

[www.eaza.net](http://www.eaza.net)

[www.izea.net](http://www.izea.net)



# Súbor cvičení

## Krotenie zvierat

**Trvanie:** 15- 20 minút

**Počet osôb:** vhodné aj pre celú triedu, alebo 25-30 detí.

**Potrebné vybavenie:** tlačidlá/ovládač s rozličnými zvukmi

---

### Ako na to (popis):

Vyberte si zo skupiny dobrovoľníka a pošlite ho dostatočne ďaleko od ostatných, tam, kde nebude počuť čo ostatní hovoria.

Medzitým sa zvyšok skupiny dohodne s vedúcim čo bude musieť dobrovoľník po návrate robiť: kde bude stáť, v akej pozícii, či bude niečo držať, robiť konkrétnu činnosť a pod. Dohodnú sa aj na tom, že osoba s tlačidlami (krotiteľ) bude stláčať tlačidlo so zvukom, keď uvidí tú pózu, alebo pohyb vyžadovaný skupinou, teda krotiteľ spustí zvuk, na umocnenie pohybu. Pri nesprávnom pohybe zostane ticho. Celá hra sa hrá bez slov, alebo hocakých signálov. Jediným komunikačným zdrojom sú zvukové tlačidlá.

Hra začína, keď sa dobrovoľník (ktorého vyučujúci predtým oboznámil s pravidlami) vráti k skupine. Hráč by sa mal pohybovať pomaly, takže jeho pohyby sa dajú ľahko sledovať a umocňovať zvukmi.

Podstatou hry je, že hráč musí zistiť pomocou zvukových signálov, čo od neho skupina chce.

---

**Tipy a triky:** Táto hra je veľmi zložitá, no vskutku zábavná. Najprv by sme mali dať dobrovoľníkovi iba jednoduchú úlohu, aby sa vyskúšalo, ako fungujú pravidlá. Rovnako zložitá je obsluha tlačidiel, alebo ovládača, preto je rozumné krotiteľov (ľudí s tlačidlami) striedať aj mimo hráčov.

**Obmeny:** Ešte náročnejšie je ak sa naraz pohybuje niekoľko hráčov, a tí musia prísť na svoju rolu pomocou signálov z tlačidiel s rôznymi zvukmi. V tomto prípade môžu krotitelia zosúladiť signály s žiadané pohyby.

# Súbor cvičení

## Skákajúce žaby

**Trvanie:** 5-15 minút

**Počet osôb:** 8-10

**Potrebné vybavenie:** menší priestor, 2 šatky

**Zámer cvičenia:** spolupráca a spoznávanie rozličných druhov žiab

---

### Ako na to (popis):

Skupina sa rozdelí na dve polovice a postaví do dvoch radov jeden za druhým, pričom sú oba rady natočené jedným smerom. Na zemi sú položené 2 šatky najmenej 3 metre od hráčov, ktorí sú otočení tým smerom. Prvý svaja hráči v radoch na znamenie začnú skákať ako žaby (rukami sa pevne držia za členky a skáču ako žaby) v snahe dostať sa k šatkám ako prví. Keď sú pri nich - a nepúšťajú si členky - podvihnú šatku zo zeme pomocou prstov na nohách, a vrátia sa (teraz behom) na koniec radu, pričom tľapnú po pleci prvého hráča v rade. Ďalší na rade začne skákať ako žaba k šatke, keď ho predošlý hráč tľapne po pleci, tiež skáče a dvíha šatku s prstami na nohách. Takto pokračuje kým príde na rad posledný hráč z radu. Vyhráva to družstvo, ktorého hráč doskáče k šatke ako prvý.

---

**Obmeny:** Hráči, ktorí začnú skôr môžu dostať pokutu tak, že budú vrátení na začiatok, alebo aj tí čo sa postaví a viac neskáču ako žaby, alebo tí, čo sa pokúsia zdvihnúť šatku inou časťou tela ako prstami na nohách.

Pred začatím hry by mala byť krátka prednáška o žabách a ich vlastnostiach.

**Tipy a triky:** Ak sú v triede aj žiaci s postihnutím, je dôležité s nimi dopredu prebrať, či sa chcú zúčastniť. Keďže táto hra podnecuje v žiakoch súťaživosť, môže sa ľahko zohnúť v súťaž, pre ktorú môžu študenti zabudnúť na všetky fyzické zážitky pri hnaní na žaby.

**Súvisiaca literatúra a filmografia:** <https://www.youtube.com/watch?v=bwvBA5LmMg>

# Súbor cvičení

## Potravinová sieť

**Trvanie:** 30 minút

**Počet osôb:** najlepšie 8-15, ale vhodné aj pre väčšie skupiny: 10-30

**Potrebné vybavenie:** kľbko povrazu, zvieracie kartičky

**Zámer cvičenia:** poukázať na zložité vzťahy medzi živočíchmi (aj ľuďmi)

**Príprava (ak treba):**

Vedúci pripraví zvieracie kartičky. Buď napíše názvy rozličných zvierat na kúsky papiera, alebo si nájde a vytlačí zvieracie obrázky. Zvieratá by všetky mali byť zaradené do potravinového reťazca (tak, aby žiadne nebolo vynechané). Odporúčame vybrať zvieratá žijúce vo vašej krajine.

---

**Ako na to (popis):**

Skupina vytvorí veľký kruh. Každý dostane zvieraciu kartičku. Vedúci dá koniec povrazu do ruky producentovi (rastline) a spýta sa: „Kto ho zožerie?“ Vedúci môže pomáhať rôznymi otázkami. Ak niekto správne odpovie, povrázok sa dostane k spomenutému bylinožravcovi. Prechádza sa všakovakými úrovňami potravinového reťazca. Predátory na jeho vrchole rozložia rozkladače. Anorganické látky zasa využijú rastliny a kolobeh sa opakuje. Jeden hráč môže počas hry držať povraz niekoľkokrát. Hra pokračuje, kým nebude do potravinovej siete zapletený každý hráč. Na konci sa vytvorí pevná sieť z povrazu, ako symbol prírodnej rovnováhy. Zistíme, čo sa stane, ak jeden druh vynecháme - jeden z účastníkov pustí povraz. Rovnováha sa naruší. So zmiznutím každého druhu stráca sieť časť pevnosti a svojej úlohy.

Toto cvičenie poukazuje na zložité vzťahy medzi živočíchmi. Vedúci môže rozprúdiť debatu o tom, aké podobné je to aj s ľuďmi - aj keď sa navzájom nepožierame (dúfajme...), aj medzi nami sú zložité hierarchizované vzťahy.

---

**Obmeny:**

V prvom kole účastníci priamo neukazujú kartičky, ale zahrajú svoje zvieratá, a takto musia prísť na svoje miesto v potravinovom reťazci.

# Súbor cvičení

## Čarovné hry

**Trvanie:** 10-20 minút

**Počet osôb:** ľubovoľný

**Potrebné vybavenie:** relaxačné/meditačné texty

**Zámer cvičenia:** spojenie so sebou samým, oddych, meditácia

---

### Ako na to (popis):

Poznáme niekoľko relaxačných/meditačných hier s názvom „Magical games“ (Čarovné hry) od Orsolye Goebelovej. Je ich hneď niekoľko, mnohé z nich sa zameriavajú na zvieratá. Niektoré sa dokonca dajú využiť ako zahrievacie kolo (napr. masírovanie jeden druhého v dvojiciach, akoby krdel' labutí zlietal na jazero (maséri sú labute, masírovaní sú jazero).

Sú tu aj iné, čo zachádzajú hlbšie k potrebám účastníkov po tichu, a predstavovania si samých seba napr. ako kvety, alebo včely. Pri nich vedúci číta alebo hovorí pokyny (napr. Predstavte si, že ste malá včelička. Kde sa nachádzate? Rozhľadnite sa dookola. Čo vidíte? Kam chcete ísť? Vidíte niečo zaujímavé, čo by ste chceli preskúmať? Čo cítite? atď.) Vďaka takýmto otázkam si účastníci utvoria vnútorný obraz situácie, odrážajúcej ich vnútorné pohnútky, stavy, želania.

Po každej hre nasleduje debata o prežitom zážitku. Vedúci môže povzbudiť účastníkov hľadať podobnosť medzi ich vnútornou situáciou a skutočným životom.

---

# Súbor cvičení

## Zvnútra-von

**Trvanie:** 30 minút

**Počet osôb:** 5-15

**Potrebné vybavenie:** -

**Zámer cvičenia:** vidieť dôležitú spomienku „zvonku“

---

### Ako na to (popis):

Každý si spomenie na nejakú významnú príhodu so zvierat'om z minulosti. Skupina si vyberie „rozprávača“. 3-5 členov skupiny budú herci. Dobrovoľníci sa podelia o príbehy s ostatnými. Keď skončia, rozprávač zhrnie príbeh do 5 viet. Povie jednu vetu, a tú herci osobitne zahrajú. Rozprávač pokračuje druhou vetou, herci sa posnažia zahrať túto vetu, atď.

Osoba, čo daný príbeh rozprávala má možnosť preskúmať ho zvonka, zväčša je to dôležité sebareflexívne cvičenie, lebo vidieť niečo „zvonku“ môže byť odlišné od vnímania zvnútra. Tiež to môže ostatným podhaliť istý problém/situáciu. Typické pocity/postoje (voči zvieratám) sa môžu taktiež vyjadriť. Skupina smie neskôr debatovať ako by sa iní cítili v takej situácii. Odporúča sa mať 4-5 kôl/príbehov.

---

# Súbor cvičení

## Divotvorné zvery

**Trvanie:** 15 minút

**Počet osôb:** najlepšie 10

**Potrebné vybavenie:** papiere a ceruzky

**Zámer cvičenia:** vyvolať diskusiu o prispôbovaní sa

---

### Ako na to (popis):

Všetci sedia v kruhu a držia papier s ceruzkou. Hráči štyrikrát zložia papier po šírke tak, aby vznikli štyri políčka. Na vrchné políčko nakreslia hlavu zvierat'a - vtáčiu, leviu, krokodíliu, a pod. Pridajú ešte dve čiary na krk, prechádzajúcu tesne cez druhé políčko. Hráči podložia svoje políčko, aby ho nikto nevidel, a podajú takto zložený papier hráčovi vľavo. Hráč potom kreslia vrchnú časť tela zvierat'a, a znova posúvajú papier doľava. Takýmto istým spôsobom pridajú aj brucho aj laby zvierat. Potom posunú dokončené zviera hráčovi vľavo. Hráči rozvinú „divotvorné zviera“ a rozhodnú, kde by asi mohlo žiť (Má plávacie blany? Chvost upôsobený na šplhanie po stromoch?). Čím sa živí (Má úzky zobák alebo dlhý jazyk na pitie nektáru? Ostré zuby na trhanie mäsa?). Čo by ho mohlo zožrať? (Pokúste sa prepojiť všetky divotvory v pomyselnom potravinovom reťazci!). Dajte každému zvierat'u vhodný názov.

---

### Užitočné webstránky:

<http://www.heritagewoodsonline.co.uk/Environmental%20games%20and%20activities.pdf>

# Súbor cvičení

## Slepý orol

**Trvanie:** 5-10 minút

**Počet osôb:** 12-16

**Potrebné vybavenie:** šatka na oči, skalka alebo kus dreva

**Zámer cvičenia:** vyvolať diskusiu o prispôbovaní sa

---

### Ako na to (popis):

Orol si zaviaže oči a posadí sa do tureckého sedu s „pokladom“ (skalkou alebo kusom dreva) položeným pred ním. Ostatní sa postavia asi 5-6 metrov od orla a ich cieľom je ukradnúť poklad bez toho, aby ich orol začul. Ak orol niekoho začuje, ukáže naňho a je z kola von. Najlepšie je postaviť sa vedľa orla, ak chcete zistiť, či naozaj niečo počuje. Orol nesmie okolo seba mívať rukami, musí len konkrétne ukázať na človeka, a zloději nesmú utekať. Táto hra môže viesť k diskusii o prispôbovosti zvierat. Kto má najlepšie predpoklady na ukradnutie pokladu? Prečo? Kto na to nemá? Čo by kradnutie zjednodušilo?

---

### Užitočné webstránky:

<http://www.heritagewoodsonline.co.uk/Environmental%20games%20and%20activities.pdf>

# Súbor cvičení

## Múdre žabky

**Trvanie:** 15-30 minút

**Počet osôb:** 15-30

**Potrebné vybavenie:** drôt, šnúra, krieda

**Zámer cvičenia:** posilnenie tímovej práce a polupráce

---

### Ako na to (popis):

Vytvoria sa dve družstvá dvoch druhov žiab: ropúch obyčajných a žiab obyčajných. Práve sa prebudili zo zimného spánku: začínajú poskakovať, dva druhy skáču rozličným spôsobom: s nohami spolu, na jednej nohe, v podrepe s rukami na pleciach, atď. Keď sa dost' rozcvičia v skákaní, musia sa dostať na miesto párenia, do mokradí, kde nakladú vajíčka. Mokrad'ou môže byť hocičo - treba ju však označiť. Cestu k mokradi budú tvoriť kameňe usporiadané cik-cakovito, nakreslené kriedou (alebo čokoľvek iné, na čo sa dá poľahky skočiť).

Pravidlo hry: žaby môžu skákať na prvý, alebo druhý kameň pred nimi. Na jednom kameni môže byť len jedna žaba.

Prvý druh žiab sa vytiahne na pút'. Musí prísť až k mokradi na kladenie vajíčok. Keď obsadí asi polovicu kameňov, vytiahne aj ďalší druh žiab. Je to hra na logiku, spoluprácu a súčinnosť, tie pomôžu vyriešiť situáciu. „Kamene“ je nutné poukladať cik-cakovito tak, že ak by nasledujúci kameň bol obsadený, žaba dokáže ľahko preskočiť na ďalší kameň.

---

**Obmeny:** Žaby tiahnu aj cez cestu a niekedy ide auto, čo žaby zráža: vedúci družstva sa dotkne žaby, ktorá sa musí vrátiť na začiatok cesty.

Je dôležité predebatovať životný kolobeh žiab a úskalia, akým čelia.



# Súbor cvičení

## Neobvyklé dvojice

**Trvanie:** 15 minút až 1 hodina

**Počet osôb:** 1-10

**Zámer cvičenia:**

Chápeme veci, keď ich prirovnávame iným veciam podobného typu a funkcie. Lietadlo je podobné helikoptére, obe lietajú. Obe sú podobné vtákom, ktoré tiež lietajú, a sú veľmi odlišné od dážďoviek, čo lezú a robia tunely. Hra Neobvyklé dvojice narúša tieto pevne určené kategórie a umožňuje nám pozrieť sa na to z iného uhla, otvára nové možnosti riešenia problémov a tvorbu nápadov.

**Potrebné vybavenie:** papiera, pero alebo ceruzku, a šatku pre každého hráča

---

**Akon a to (popis):**

Účastníci začnú hrať vytvorením zoznamu náhodných vecí—zvierat, vecí, alebo ľudí. Každú z nich napíšu na osobitnú informačnú kartičku. Na každú z nich, napíšte nejaké pozitívum alebo vlastnosť—napríklad, „Lietadlo lieta vzduchom, pohybuje sa po vymedzenej dráhe, a má aj funkciu autopilota.“ Podobne, aj dub je známy pre štruktúru rozvetvenia, hlboké korene, a schopnosť vyrásť z maličkého semienka. Hráči zamiešajú kartičky a náhodne ich rozdadajú. Využijú ich na vytvorenie dvojíc k problémom, či momentálnej situácii:

- Ako sa tento problém podobá [náhodnej veci]?
- Ako by som tento problém riešil s [náhodnou vecou]?

Hráči môžu pracovať na jednej dvojici aj ako skupina, napr. „Ako by sme využili spinku na vyriešenie problému s integráciou dát?“

**Stratégia:**

Skutočne náhodný zoznam vecí posunie hranice zmysľania v skupine a poskytne novú perspektívu. Ak je potrebné tento zoznam sa vytvorí dopredu pred hrou nezaujatou a nezúčastnenou osobou.

---

# Súbor cvičení

## Vlnená pavučinka

**Trvanie:** najmenej 10 minút

**Počet osôb:** najmenej 8 ľudí

**Zámer cvičenia:** tímbilding, posilnenie sebaujadrovania, zdieľanie nápadov, vzájomn= poznávanie

**Potrebné vybavenie:** vlna

---

### Ako na to (popis):

Sed'te v kruhu a posúvajte si kľbko vlny. Vberte tému a začnite opakovať svoj názor - iba v kľúčových slovách. Potom posuňte kľbko ďalšiemu hráčovi a pridajte jeho názor. Pri posúvaní plny sa vlákno nesmie porušiť, lebo cieľom hry je postupne vytvoriť sieť, čo všetkých spojí. Po debate, burze nápadov, zdvihnite vlnku a minútu natáhajte - to znázorňuje prepojenosť skupiny. Hra je vhodná pre nové, rozvíjajúce sa spoločenstvá na prelomenie ľadu, uvoľnenie počas diskusie.

---

# Súbor cvičení

## Navigátor

**Trvanie:** najmenej 15 minút

**Počet osôb:** najmenej 2

**Zámer cvičenia:** Cieľom hry je vybudovať dôveru medzi spoluhráčmi, rozvinúť sústredenie pozornosti, priestorovú orientáciu.

---

### Ako na to (popis):

Vytvoríme dvojice, jeden z dvojice má zaviazané oči prechádza po izbe, aj cez prekážky (napr. stolička, stôl). Pravidlo: Navigátor môže iba vziať nevidiaceho za laket' a navigovať ho slovné: „Teraz trochu doprava! Teraz pár krokov dopredu ... „

---

# Súbor cvičení

## Hádaj, čo som

**Trvanie:** 30 minút

**Počet osôb:** 5-25

**Potrebné vybavenie:** Laptop/projektor na krátke klipy

**Zámer cvičenia:**

- Naučiť sa viac o zvieracom chovaní na základe ich napodobňovania
- Vyjadrovať pocity telesnými porejavmi
- Citlivosť k nedostatkom
- Spolupráca a kooperácia

**Príprava:**

Nájdite krátke klipy s typickým zvieracím chovaním. Je vhodné zamerať sa na spoločensky významné správanie (napr. ako sa mravce držia jeden druhého, keď chcú preplávať jazero/tučniaky chránia mláďata tým, že stoja dookola/eapod).

---

**Ako na to (popis):**

Hráči sa rozdelia do družstiev po 5. Všetky družstvá predstavujú jedno zviera (o ktorom sú videoklipy: napr. mravce) a musia vyriešiť určitý problém (napr. prebrodiť rieku). Dostanú chvíľu na rozmyslenie, ako by vyriešili a zahrli istú situáciu. Po krátkej príprave predstavia ich čiastkový problém ostatným. Tí musia uhádnuť, aké zviera predstavujú a aký problém vyriešili.

---

**Obmeny:** Družstvá môžu pracovať na rôznych situáciách.

- Jedno družstvo povie druhému, aby zahrlo určité zviera (napr. slona), a družstvá musia hrať bez prípravy, ihneď. Potom toto družstvo môže prikázať tretiemu, aké zviera by malo zahrat'. Odporúča sa využiť miestne druhy zvierat.
- Môžu sa sústrediť aj na symbiotické vzťahy (napr. ukázať ako vtáčiky čistia zuby krokodíлом). Toto môže zahŕňať aj postihnutých - preukázať ako sa môžu stať užitočnou časťou celku, ako ich nedostatok môže družstvo posilniť.
- Družstvá nemusia predvádzať iba zvieratá, ale aj ich konkrétne emócie. Napr. „Pribehni ako zajac čo stratil všetku nádej.“

# Súbor cvičení

## Motýle a netopiere

**Trvanie:** 20 minút

**Počet osôb:** 10-20

**Potrebné vybavenie:** -

**Zámer cvičenia:** Požívať iné zmysly ako zrak - byť viac v súlade so sebou a s prírodou, budovať dôveru v skupine

---

### Ako na to (popis):

Skupina sedí v kruhu, drží sa za ruky, a vytvára tak sieť/klietku/jaskyňu. Medzi sebou si vyberú jedného netopiera a jedného motýľa. Netopier má oči zatvorené/ má šatku, a musí chytiť motýľa podľa zvukov, čo vydáva pri pohybe.

Skupina môže netopierovi pomôcť robením zvukov, keď sa ich motýľ dotkne.

---

### Obmeny:

Na sťaženie môže mať aj motýľ zaviazané oči. Skupina môže vydávať dva rozdielne zvuky, jeden pre netopiera, jeden pre motýľa.

Aďalšiu obmenu ponúka hra **Netopieria orientácia**.

# Súbor cvičení

## Pavúk na dlani

**Trvanie:** 40 minút (15 minút na zviera, 25 minút na debatu)

**Počet osôb:** 4-15

**Zámer cvičenia:** Vysporiadať sa s negatívnymi pocitmi (starch, znechutenie)

**Príprava:** Prineste hada/pavúka a ich majiteľa

---

### Ako na to (postup):

Hráči sú v kruhu. Každý predpaží ruky tak, aby sa navzájom dotýkali. Majiteľ pavúka ho položí na jednu z rúk a hráči ho nechajú loziť po spleti rúk.

Nikto nie je nútený sa zúčastniť, ak to nechce, ostatný by nemali namietat'. Každý by sa však mal vyskúšať zapojiť!

Potom sa o zážitku diskutuje. Každý nech povie, čo prežíval, či to bolo náročné, ako prekonal starch, znechutenie.

---

**Obmeny:** Namiesto pavúka môžeme použiť hada.

**Tipy a triky:** Musí byť prítomný niekto, kto zviera dobre pozná aj kvôli zvierat'u (nemali by sme ho znervózňovať), aj kvôli bezpečnosti (nesmie hráčov ohrozovať).

# Súbor cvičení

## Slon a slepci

**Trvanie:** 20-30 minút

**Počet osôb:** 5-8

**Potrebné vybavenie:** Veľký, zložitý predmet. Najlepšia by bola veľká socha nejakého zvierat'a. No postačí aj polica s rozličnými predmetmi, alebo izba s všakovakým vybavením.

**Zámer cvičenia:** Uvedomiť si naše rozličné náhľady na svet, na základe osobných skúseností. Niekedy môžeme mať pravdu obaja, i keď máme podonú skúsenosť. Niekedy konflikty vznikajú len pre rozličné subjektívne skúsenosti - ak sa pokúsime chápať aj druhých, konflikt nemusí vzniknúť.

**Príprava:** Pripravíme si predmet bez prítomnosti hráčov.

---

### Ako na to (popis):

Hráči majú zaviazané oči. Je dôležité, aby nič nevideli. Vedúci všetkých, jedného po druhom, privedie k predmetu/izbe a položí im ruky na istú časť predmetu/jeden predmet v izbe. Každý hráč sa dotkne inej časti v izbe, ale nesmie sa hýbať. Môže len troška hýbať rukami.

Potom sú vyvedení z izby. Musia uhádnuť aký predmet, alebo aký typ izby to bol. Samozrejme, každý má inú skúsenosť, preto premýšľajú rôzne. Sledujte, či sa dokážu zhodnúť.

Potom môže vedúci prečítať príbeh o šiestich slepcoch a slonovi, o tom ako je naša perspektíva iba jedným pohľadom na vec.

---

**Obmeny:** Hráči majú zaviazané oči a podávajú si ho navzájom. Musia uhádnuť, čo to je. AK to chceme ešte sťažiť, nemožu zviera ohmatávať, držia ho len tak, ako im bolo dané do rúk.

Tiež sa dá iba prečítať príbeh a debatovať o ponaučení z neho.

**Tipy a triky:** Môže byť náročné nájsť vhodný predmet, a príprava izby môže zaberať dost času.

# Súbor cvičení

## Súvisiaca literatúra:

### Príbeh:

Kde bolo tam bolo, bolo raz šesť slepcov. Žili v jednom meste v Indii. Považovali sa za veľmi múdrych. Jedného dňa prišiel do mesta slon. Slepci netušili ako taký slon vyzerá, ale počuli ho aj cítili. „Aké je len to zviera?“ hovorili si. Každý z nich sa dotkol inej časti slona.

Prvý slepec sa ho dotkol na tele. Bolo tvrdé, veľké a široké. „Slon je ako stena“ povedal.

Druhý chytil slona za kly. Boli hlastkové, tvrdé a ostré. „Slon je ako kópia“ povedal.

Tretí muž sa dotkol slonieho chobota. Bol dlhý, úzky, a zakrútený. „Slon je ako had“ povedal.

Štvrtý slepec sa dotkol sloních nôh. Boli hrubé, drsné, tvrdé a okrúhle. „Slon je ako strom“ povedal.

Piaty sa dotkol sloních uší. Boli tenké a pohyblivé. „Slon je ako vejár“ povedal.

Šiesty muž sa dotkol slona na chvoste. Bol dlhý, tenký a mocný. „Slon je ako lano“ povedal.

Slepci sa hádali. Je ako stena! Nie, nie je! Je ako kópia! Nie, nie je! Je ako had! Nemohli sa zhodnúť. Kráľ ich sledoval a počúval. „Múdri veru nie ste. Dotkli ste sa iba časti slona. Nedotkli ste sa ho celého. Slon nie je ako stena, ani kópia alebo had, ani ako strom, vejár, či lano.“

Slepci odlišli z mesta v hádke. Počulo ich malé dievčatko a povedalo „Každý z vás má pravdu, no všetci sa mýlite ... ale ja viem, o čom rozprávate.“



# Súbor cvičení

## Šakal a žirafa

**Trvanie:** 30-45 minút

**Počet osôb:** 10-30

**Potrebné vybavenie:** Niekoľko šakalích a žirafích uší

**Zámer cvičenia:** Pochopiť ako komunikujeme, uvedomelosť, vedomosť o komunikačných vzorcoch

---

### Ako na to (popis):

Vedúci predvedie model nenásilnej komunikácie a jazyky šakalov a žiráf. Šakali komunikujú zväčša dvoma spôsobmi: ak je jeden slabší ako druhý, tak ho napadne, ale ak je ten druhý silnejší, šakal potichu odíde. Žirafy sú naopak veľmi vysoké a jemné - nepriateľa by dokázali zneškodniť jedným kopom - ale nechcú.

Toto sú dva základné komunikačné vzorce: násilná a nenásilná komunikácia. Na to aby sme sa viac priblížili žirafám, potrebujeme urobiť nasledovné kroky:

1. Pozorovanie - nevykladajte si, iba pozorujte, čo robí ten druhý (ale buďte dôslední!) („Počas minulého týždňa som upratovala dom iba ja.“)
2. Cítienie - hovorte o tom, čo cítite („Keď upratujem sama, cítim sa opustene.“)
3. Potreba - pomenujte svoje potreby („Potrebujem tvoju podporu.“)
4. Požiadavka - ak niečo potrebujete, môžete o to druhých požiadať („Prosím, poumývaj riad aspoň trikrát do týždňa.“)

Po predvedení tohto modelu, vedúci predvedie istý model s jedným účastníkom - začnú hovoriť o vymyslenej alebo reálnej situácii, a aby ukázali, ktorú stratégiu používajú, nasadia si šakalie alebo žirafie uši. Celá skupina tak vidí, kam každý prípad povedie.

Po demonštrácii sa účastníci rozdelia do dvojíc na precvičenie dvoch spôsobov komunikácie, s použitím šakalích a žirafích uší. Potom podebajú o prežitom zážitku. Vedúci ich vyzve, aby popremýšľali o svojich vlastných komunikačných stratégiách, keď používajú buď šakalie, alebo žirafie uši.

# Súbor cvičení

## Webkamera

**Trvanie:** na pokračovanie: aspoň 15 minút za deň na prekontrolovanie, 90 minút na vytvorenie spôsobu komunikácie, 60 minút na prezentácie (môže to kolísat' podľa veľkosti skupiny)

**Počet osôb:** 4-30 ľudí, na 1-5 ľudí/1 camera

**Potrebné vybavenie:** počítač, internet

**Zámer cvičenia:** Poznávanie zvierat v prirodzenom prostredí - budovanie pozitívnych postojov („Toho vtáka poznám!“)

**Príprava:** nájsť niekoľko aktívnych wekamier

---

### Ako na to (popis):

Každý zo skupiny musí sledovať počas výcviku webkameru. Takže dostanú pokyny už v prvý deň: vybranú webkameru sledujte každý deň - môžu ju sledovať aj dlhšie, ale najmenej 15 minút denne, aby vedeli čo sa od včera zmenilo.

Dá sa pripraviť ak si dopredu vyhľadáme webkamery (ako z prirodzeného prostredia, napr. vtáčie, taká j zo zoo), a účastníci si vyberú, ktorú z nich chcú sledovať. Kameru si dokonca môžu vyhľadať sami. Môžu vytvoriť skupiny (max 5 na jednu webkameru) a pracovať spoločne.

Na konci výcviku, budú musieť vymyslieť, ako zdieľať skupine, čo sa o vybranom zvierati naučili. Povzbudíte ich, aby boli umeleckí, vytvorte o tom krátku hru, namaľujte svoje dojmy na plagát, vytvorte báseň, a pod. Mali by sa zameriavať na tieto body:

- prečo si vybrali práve to zviera
- osobný dojem zo zvierat'a
- čo sa o zvierati naučili (denné zvyky, čo jedáva, koľko má mláďat...)
- špeciálna spomienka z týždňa

---

**Tipy a triky:** Na projekte môže pracovať každý deň, kedy chcú, ale 90 minút sa vyhradí na vymyslenie finálnej prezentácie. Nakoniec skupina ohodnotí svoje skúsenosti. Môže predebatovať rozdiely medzi zvieratami v prirodzenom prostredí a v zoo.

# Súbor cvičení

## Užitočné webstránky:

Webkamery z ceklého sveta naživo:

<http://explore.org/live-cams/player/african-animal-lookout-camera>

<http://www.earthcam.com/events/animalcams/>

<http://www.mangolinkcam.com/>

Webkamery v Maďarsku: <http://filmdzsungel.tv/webkamerak/>

# Súbor cvičení

## Párová hra

**Trvanie:** 10-15 minút

**Počet osôb:** 10-20

**Potrebné vybavenie:** šatky, píšťalka, látky s rôznou textúrou, rozličné fľaštičky s konkrétnym zápachom, rozličné poháriky s jedlom

### Ako na to (popis):

Rozdeľte hráčov do dvojíc, a dajte každej dvojici meno nejakého bylinožravca. Každá dvojica si môže za 30 sekúnd vymyslieť stratégiu, pred každým kolom hry.

Jeden hráč bude mäsožravec. Má píšťalku a zaviazané oči. Dvojice bylinožravcov sa rozdelia po vytvorení stratégie, a každý s apremiastni na opačný koniec hracej plochy (ideálna je otvorená plocha). Tam si zaviažu oči.

Na "štart" každý z dvojice sa pokúsi nájsť svoju polovičku. Mäsožravec stojí v strede ihriska, a pokúša sa chytiť (označiť) toľko bylinožravcov, koľko je možné. Mäsožravec môže iba ticho stáť, ale vždy, keď vykročí, alebo sa rozbehne, musí zapísať na píšťalku, takže bylinožravce zistia, že je na love. Ak označí bylinožravca než si nájde dvojicu, stráca život. Keď hráč stratí päť životov, vypadáva z hry.

Pri každej hre si zásadne si bylinožravce musia nájsť dvojicu iným spôsobom, podľa pravidiel:

1. Zvuk - dopredu dohodnutý páriaci signál sa vydá, keď sa bylinožravec dotkne jedným kolenom zeme. Ak sa hráči hýbu, musia byť ticho.
2. Dotyk - tichá hra, kde má každý kúsok látky, ktorý je totožný (textúrou) s látkou ich dvojice.
3. Pach - Každý z dvojice má fľaštičku s istým pachom. Dvojica sa musí nájsť podľa pachu.
4. Chuť - Každý z dvojice má pohárik s jedlom. Hráči ochutnávajú jedlo ostatných, až kým tú s rovnakou chuťou.

**Obmeny:** Dá sa hrať aj bez mäsožravca.

**Užitočné webstránky:** <http://www.ultimatecampresource.com/site/camp-activities/nature-games.page-1.html>

# Súbor cvičení

## Vtáče krmidlo

**Trvanie:** 60 minút

**Počet osôb:** 1-25

**Potrebné vybavenie:** plastová fľaša, vrecovina (z ovocia, zemiakom, a pod.), nesolené slnečnicové semienka, tuk (masť), krabicu od mlieka, povraz/drôt, nožnice, noviny.

**Zámer cvičenia:** Posilnenie tímovej práce, spolupráce, tvorivosti, zodpovednosti

---

### Ako na to (popis):

Vytvoríme vtáče krmidlá pomocou recyklácie rôznych materiálov. Môžeme pracovať v tímoch, ale ak je dost' materiálu, tak si krmidlo môže vytvoriť každý. Je dôležité krmidlá používať iba v zime a pravidelne ich dopĺňať semenkami. Krmidlo do záhrady, na okno, môžu umiestniť len tí, čo ho budú zodpovedne dopĺňať. Vtáčiky si na krmidlo zvyknú a ak ho nájdu prázdne v studený zimný deň, môže ich to stať život.

Plastová fľaša/krabica od mlieka: z plastovej fľaše odstránime etiketu. Vyrežeme 10 cm veľké okienka po bokoch fľaše a naplníme ju semenkami. Na hrdlo priviažeme povrázok a zavesíme na strom.

Vrecko: zmiešame semienka s tukom a vytvorenú zmes vložíme do vrečka. Zaviažeme ho a umiestnime na strom. Vtáčiky budú vyzobávať semienka cez otvory na vrečku.

---

**Tipy a triky:** Väčšina ľudí je na začiatku takýchto projektov nadšená, ale ak vtáci nepriletia na ich krmidlá, ľahko sa vzdajú. Znovunaplnenie krmidla je pre vtáky otázkou života a smrti.

### Súvisiaca literatúra, filmografia:

<https://www.youtube.com/watch?v=7yV6V6rtpyc>

<https://www.youtube.com/watch?v=Op0lAlGDDkl>

<https://www.youtube.com/watch?v=VgWhQu-6iqY>

# Súbor cvičení

## Potravinový reťazec

**Trvanie:** 30-40 minút

**Počet osôb:** 20 (min. 10, max. 30)

**Potrebné vybavenie:** obrázky rozličných článkov potravinového reťazca (producenti (rastliny), byľinožravce, predátory, hlavné predátory, rozkladače), povrázok

**Zámer cvičenia:** Oboznámiť sa s dôležitosťou potravinového reťazca, rôznymi rolami v druhov prírode.

---

### Ako na to (popis):

Skupina vytvorí veľký kruh. Každý dostane obrázok. Vedúci dá koniec povrazu do ruky producentovi (rastline) a spýta sa: „Kto ho zožerie?“ Vedúci môže pomáhať rôznymi otázkami. Ak niekto správne odpovie, povrázok sa dostane k spomenutému byľinožravcovi. Prechádza sa všakovakými úrovňami potravinového reťazca. Predátory na jeho vrchole rozložia rozkladače. Anorganické látky zasa využijú rastliny a kolobeh sa opakuje. Jeden hráč môže počas hry držať povraz niekoľkokrát. Hra pokračuje, kým nebude do potravinovej siete zapletený každý hráč. Na konci sa vytvorí pevná sieť z povrazu, ako symbol prírodnej rovnováhy. Zistíme, čo sa stane, ak jeden druh vynecháme - jeden z účastníkov pusté povraz. Rovnováha sa naruší. So zmiznutím každého druhu stráca sieť časť pevnosti a svojej úlohy.

---

# Súbor cvičení

## Ako jedia? (Hra so zobákmi)

**Trvanie:** 20-60 minút

**Počet osôb:** 15 (min. 5, max. 25)

**Potrebné vybavenie:** vzory rôznych vtáčích zobákov, obrázky druhov vtákov

**Zámer cvičenia:** Spoznanie rôznych zobákov, zlepšenie zručností

**Príprava:** Pripravte vzory rozličných zobákov a jedla, čo sa cez ne požívajú (aspoň na počet hráčov), a obrázky vtáčích druhov. Príklad: **Sluka:** hľadá bezstavovce (napr. červy) v piesku s dlhým zobákom. Ako ich zobáky použijeme drevené alebo kovové kliešte a krátke farebné drôty ako piesočné červy. **Pinka:** živí sa semiačkami a má silný zobák. Použijeme semiačka a štipce ako zobáky. **Lastovička:** má krátky, hladký zobák a loví hmyz. Dva malé papierové kornútky na palci a ukazováku budú zobák, jedlo plastový hmyz. **Hus:** filtrujú jedlo z vody (na okraji zobáka majú hrebeňovité vrúbkovanie). Zobák bude sitko na čaj a ryba jedlo. **Ďateľ:** lovia dlhým jazykom a lepkavými slinami po kôrou stromov. Na palicu prilepíme obojstrannú pásku a ako jedlo použijeme plastovú fľašu s otvormi naplnenú šnúrkami.

---

### Ako na to (popis):

Rozdelíme hráčov do družstiev podľa počtu zobákov. Každé družstvo dostane obrázok vtáka, musí uhádnuť meno, aký má zobák a čo žerie. Po uhádnutí vyskúša ako zobáky fungujú. Po chvíli sa družstvá vymenia.

---

**Obmeny:** Môžeme usporiadať súťaž, ktorý tím (typ zobáka) najviac jedla za istý čas.

### Užitočné webstránky:

<http://www.arkive.org/common-snipe/gallinago-gallinago/>

<http://www.arkive.org/chaffinch/fringilla-coelebs/>

<http://www.arkive.org/barn-swallow/hirundo-rustica/>

<http://www.arkive.org/greylag-geese/anser-anser/>

# Súbor cvičení

## Analýza sovieho vývržku

**Trvanie:** 60 minút

**Počet osôb:** 1-30

**Potrebné vybavenie:** soví vývržok (najmä myšiarky ušatej, ale môže byť použitý akákoľvek iný), gumené rukavice, zubná kefka (postačí aj použitá), noviny, pinzety (voliteľné), chirurgická maska (voliteľné), obrázky kostí/kostry malých cicavcov, lepidlo (voliteľné), drôtik (voliteľné), koráliky rôznych farieb.

**Zámer cvičenia:** Boj proti strachu a znechuteniu, pochopenie sovej tráviacej sústavy, budovanie tvorivosti a trpezlivosti

### Ako na to (popis):

V sovom vývržku sa nachádzajú nestrávené časti ich koristi (sú zložené najmä z chlpov a kostí malých cicavcov), ktoré nedokážu stráviť, preto ich vyvrhujú ako malé, chlpaté guľičky. Nachádzajú sa na rôznych miestach v blízkosti sovích hniezd, bydiel, v kostolných vežiach, podkroviach starých domov, na farmách, v domoch, atď.

V družstve musia byť aspoň traja ľudia (účastníci však musia pracovať aj osobitne), jeden z nich bude musieť narábať s vývrzkami. Po diskusii o druhoch sov, ich loviskách a koristi, dostane každé družstvo 1-3 sovie vývratky a oddeľovacie nástroje. Každé družstvo vývratky rozoberie, a očistí kosti. Musí splniť nasledujúce úlohy:

- nájsť rozličné lebky a sánky (piskory, myši, hraboše majú rozlišný chrup, zobáčky).
- nájsť rozličné kosti malých cicavcov: panvovú kosť, prednú končatinu, lopatky, rebrá, stavce, lýtkovú kosť, holennú kosť, stehennú kosť

Po identifikácii kostí, sa s nimi dá robiť hneď niekoľko vecí:

- možno vytvoriť veľkostnú škálu kostí malých cicavcov prilepením kostí na papier
- možno vytvárať šperky (náhrdelníky, náramky) z kostí a korálikov.

Sovie vývratky možno nazbierať počas výletu v prírode.

**Typy a triky:** Zadovážiť si sovie vývratky by mohlo byť pre neskúsených zložité, no je možné osloviť osobu/inštitúciu, čo pracuje v oblasti ochrany prírody.

Chlpy z vývratkov treba ihneď zahodiť.



# Súbor cvičení

Ak pracujeme vonku, vietor môže chlpy a kosti odviať zo stola.

Niektoré vývratky obsahujú iba jeden druh kostí (napr. zimujúce myšiarky ušaté sa obvykle živia hrabošmi) takže môže byť frustrujúce ak nijaké družstvo nenájde nič „zaujímavejšie“ ako ostatné.

**Súvisiaca literatúra, filmografia a pod.:**

<https://www.youtube.com/watch?v=V9azuEJnlQs>

[https://www.youtube.com/watch?v=2dvX7j7\\_xpk](https://www.youtube.com/watch?v=2dvX7j7_xpk)

[https://www.rspb.org.uk/Images/Owlpellets\\_tcm9-133500.pdf](https://www.rspb.org.uk/Images/Owlpellets_tcm9-133500.pdf)

# Súbor cvičení

## Mini herbár

**Trvanie:** 60 min.

**Počet osôb:** male skupinky po 4-5 ľudí

**Potrebné vybavenie:** papiere, lepidlá, (outdoor)

**Zámer cvičenia:** Rastliny sú tvarovo pestré, čo ukazujú rozličné tvary listov, kvetov, plodov a semien.

---

### Ako na to (popis):

Zbierku prírodných prvkov používame, keď chceme poukázať na rozdiely v rozmanitosti, farbách a štruktúrach habitátov. Tieto prvky (zadovážené bez poškodzovania rastlín) možno tvorivo využiť na vytvorenie obrázkov vyzdvihujúcich tieto vlastnosti.

Kúsočky rastlín (napríklad list) sa dá ľahko prilepiť na papier. Účastníci môžu:

1. Vytvoriť kroniku rozličných farieb v habitáte, alebo rôznorodosti odtieňov. Je zaujímavé sledovať, akú škálu zelenej máme!
2. Nazbierate vzorky všetkých tvarov listov na kartičky a využijete ich ako tabuľku na porovnanie lokalít. Toto sa dá ešte rozviesť zbieraním materiálu na obrázky, od ľudí a zvierat.

---

**Obmeny:** - Nazbierajte len málo opadaných predmetov, alebo bežných horských kvetov (alebo burín) okolo školy. Uistite sa, že ich zbierate, čo najsuššie. Oddelte hlavičky kvetov a poloďte ich na savý papier. Preložte ich novinami a nechajte ich pod záťažou niekoľko týždňov.

**Typy a triky:** odporúčame zbierať iba malé kúsky rastlín, najlepšie tie odumreté.

# Súbor cvičení

## Hon na prírodné javy

**Trvanie:** Závisí od zoznamu, 30 minút - 4 hodiny

**Počet osôb:** najlepšie 3 družstvá po 4-5 (3-8) ľudí (min. 1 družstvo, max. 6 na predebatovanie výsledkov)

**Potrebné vybavenie:** pracovný list, prírodné prostredie

**Zámer cvičenia:** Prechádzka v prírode s usmerňovaním pozornosti. Je to skvelá príležitosť pre každú vekovú skupinu ako mať oči na stopkách a objaviť zaujímavé skutočnosti a súvislosti v prírode.

**Príprava:** Utvorenie družstiev, rozdanie pracovných listov, vymedzenie hernej oblasti

---

### Ak na to (popis):

Každé družstvo musí splniť úlohy z pracovného listu. Počet úloh v hre závisí od vyhradeného času. Za hodiny sad á splniť väčšinou okolo 10-20 úloh.

Príklady úloh: nájdite

- Niečo, čo sa nakláňa k slnku
- Niečo, čo sa pred slnkom skrýva
- Niečo, z čoho môže vzniknúť para
- Niečo, čo určuje, kadiaľ fúka vietor
- Niečo, čo vzniká po daždi
- Zvieracie znamenie, ktoré podľa tradície predpovedá počasie
- Nevhodné miesto na prečkanie búrky
- Miesto, kde sa dá schladit'
- Perie
- Semienko unášané vetrom
- Presne 100 niečoho
- Javorové/platanové listy
- Pichliače (Nie trne!)

# Súbor cvičení

- Kostí
- Dutinu v strome
- Dobrý materiál na stavbu hniezda
- Znaký, svedčiacie o prítomnosti zvierat
- Mravenisko
- Nory zvierat, čo žijú (hlavne) pod zemou
- Tri rôzne semienka
- Maskujúci sa hmyz (alebo zvierat)
- Niečo okrúhle
- Kúsok z vajíčka
- Niečo ostré
- Niečo chlpaté
- Kúsok srsti
- Päť kusov ľudského odpadu
- Niečo úplne rovné
- Niečo krásne
- Niečo, čo do prírody nepatrí\*
- Nakusnutý list (Nie od človeka!)
- Niečo, čo vydáva zvuky
- Niečo biele
- Niečo cenné pre prírodu\*
- Niečo, čo sa vám podobá
- Niečo mäkké
- Niečo, čo čerpá energiu zo slnka
- Veľký úsmev
- *(Máme aj viac úloh, ak si túto hru vyberiete.)*

# Súbor cvičení

\*Ťažká úloha, do prírody patrí všetko, okrem ľudských vynálezov.

Úlohy možno splniť zbieraním, fotografovaním, alebo iba vysvetľovaním. Na konci prediskutujeme výsledky, podelíme sa o pocity a zážitky.

---

**Obmeny:** Zoznam úloh sa dá pripraviť naraz, ale ak sú družstvá pokope viac dní, napr. v tábore, dajú sa zoradiť do skupín (počasie, výhody prírody, zvieracie znamenia a pod. ) a splňať v dlhší čas.

Úlohy možno splňať počas výletu, alebo sa z východiskového bodu hráči rozdelia.

**Typy a triky:** Vymedzenie hernej oblasti: treba dať pozor, aby sa nikto nestratil. Obvykle sa dajú úlohy splňať na malej ploche. V družstvách starších účastníkov sa môže stať, že niekto sa nebude chcieť zapojiť.

# Súbor cvičení

## Pozor, žralok!

**Trvanie:** 40 minút

**Počet osôb:** celá trieda

**Potrebné vybavenie:** noviny pre každého v skupine +2, na cvičenie vyhradte v triede dostatok miesta

**Zámer cvičenia:** Posilnenie empatie, riešenie možného napätia v skupine počas hry.

---

### Ako na to (popis):

Môžeme sa spýtať študentov: „Existuje vyšší cieľ, na ktorom môžeme spolupracovať?“ Hra začína rozprávaním: „Predstavte si krásny, horúci letný deň a vy všetci ste v sladkej vode jazera/rieky/mora, plávate a užívate si slnko. Lenže v tomto jazere/rieky/mori sa niekedy objavuje žralok. Pláva dookola a hľadá svoju obeť, a ak nenájde nič, odíde“. Pre túto hrozbu, by si skupina mala vybrať osobu, čo bude ohlasovať nebezpečenstvo výkrikom „Žralok!“. Potom sa všetci plavci v jazere musia zachytiť na kusy dreva plávajúceho v jazere, pričom si dajú pozor na to, aby každý kúsok ich tela bol mimo vody. Kusy dreva sú maličké, obyčajne by na jednom kúsku mal byť viav ako jeden plavec. Zámerom hry je, aby si všetci študenti pomáhali zostať mimo vody, inak ich zožerie žralok. Následne porozkladáme kusy novín, to budú kusy dreva a podlaha bude voda. Študenti si zvolia hliadku. Hliadka zakričí „Žralok!“ kedykoľvek uzná za vhodné.


Na začiatku hry sa každý tvári, že pláva vo vode pohybmi na podlahe (vo vode). Keď hliadka zakričí „Žralok!“ všetci sa musia dostať na kusok novín, a navzájom si pomôcť, kým hliadka nenarúta do päť. Ak je niekto časťou tela na zemi, stáva sa obeťou žraloka. (Tá osoba môže teraz pomáhať vedúcemu hry s rozhodovaním, či ostatní hráči zaujali správnu pozíciu a sú na kusoch dreva, mimo vody. Po každom žraločom útoku znížime počet novín na podlahe. Nakoniec pri určitej počte žijúcich hráčov hra končí. Po nej by mala nasledovať debata.

---

**Obmeny:** Hlavné otázky na debatu sú: Ako ste si pomáhali? Nechal som iných, aby mi pomohli? K hliadke: Aké to bolo sledovať ostatných, keď sa museli navzájom zachraňovať? Čo bolo najlepšie / najzaujímavejšie / najprekvapujúcejšie? K obeťom žraloka: Aké to bolo liezť na kus dreva? Čo sa stalo, keď sis a dotýkal vody?

K tým, čo vyviazli: Ako sa vám zakaždým podarilo prežiť? Aké to bolo vidieť iných padat' do vody?

Pre všetkých: Aké podobnosti z hry nachádzaš vo vlastnom živote?



Súbor  
cvičení

# Súbor cvičení

## Príťahovanie štyroch elementov

**Trvanie:** 35 minút

**Počet osôb:** celá trieda je rozdelená na 4 družstvá

**Potrebné vybavenie:** Pastelky, Farba, Nože na papier, Lepidlo, Nožnice, Priadze, Veľké plagáty, Ihlice, alebo pinzety

**Zámer cvičenia:** Zamerat' sa na prírodu, naladiť sa na ňu.

---

### Ako na to (popis):

Družstvá vytvoria umelecké dielo na tému: Čo pre mňa znamená oheň/voda/vzduch/zem? Získajte čo najviac informácií o svojom elemente!

Po dokončení práce, zorganizujeme výstavu diel, kde sa študenti zoradia a v niekoľkých minútach popíšu svoje dielo. Medzitým sa ich ostatný môžu pýtať rôzne otázky.

Pozor: Družstvá sa môžu rozdeliť pomocou kúskov papiera (so symbolmi štyroch elementov, v takom počte, aby sa ušlo každému študentovi). Študenti sa spoja v družstve s hráčmi s rovnakým symbolom.

---



# Súbor cvičení

## Nepodarený telefón

**Trvanie:** 40-45 minút hry + 10 minút debata

**Počet osôb:** malá skupinka max 10-12, vek: 10+

**Zámer cvičenia:** Budovanie empatie a sebapoznávania.

---

### Ako na to (popis):

Hráči sedia v kruhu. Sú v rade a každý hráč pre niečo zavolá niekomu zo skupiny. Uistite sa, že každý je raz volaný aj volajúci.

Volajúci sa snaží hovor predĺžiť.

Volaný sa naopak snaží hovor čo najrýchlejšie ukončiť. Volá, dokedy to bude záživné. Potom sa bude snažiť zložiť, ale nepôjde to. Telefonát možno ukončiť, iba keď sú obe strany spokojné.

Volaný musí viesť konferzáciu tak, aby volajúci už nemal čo povedať.

Po pár minútach rozoberte každú dvojicu, aký problém nastal, čo bolo treba riešiť, aké rady vymysleli a pod.

---

**Obmeny:** Ak hráme so staršími účastníkmi, vedúci môže zahrnúť hraie rolí: môj najlepší priateľ ma mátie a neviem, čo s tým, pohádal som sa s rodičmi, lebo ma nepustili na večierok, keď som nezvládol skúšku, dostal som zlú známku a musím sa porozprávať s učiteľom, kamarát sa chystá urobiť niečo, čo neskôr bude ľuotvať, a ja mu chcem poradiť.



Súbor cvičení

LEHUA

Učíme sa ľudskosti od zvierat

2016-3-HU02-KA205-002032