

Príručka pretrénerov



Erasmus+ project LEHUA-2016-3-HU02-KA205-002032



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Learning Humanity from Animals

Príručka pretrénerov

Autori:

Borvák Mária

Komáromi Réka

Papp Judith

Sándor István

Suhajda Virág

Szabon Márta

Szekeres Eszter

Vastag Zsuzsa

Editor:

Horváth Alexandra

Koczor-Dombi Rita

Szabon Márta

Profesionálnyasistent:

Wolfram Adelman



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

Partners:

Rogers Foundation for Person-Centred Education, Hungary (main applicant)

Budapest Zoo and Botanical Garden, Hungary

Milvus Group Association, Romania

TANDEM n.o., Slovakia

Consulting organisation:

Bavarian Academy for Nature Conservation and Landscape Management (ANL), Germany

Project Webpage:

www.learningfromanimals.eu

Project Facebook:

www.facebook.com/learninghumanityfromanimals/

Programme: Erasmus+

Key Action: Cooperation for innovation and the exchange of working practices

Identifier: 2016-3-HU01-KA205-002032

Start date: 01.02.2017

End date: 31.01.2019.

Duration: 24 Months

EC Contribution: 130.650 Euros



LEHUA



Obsah

Cieľ predkladanej príručky	5
Štruktúra príručky	5
Úlohy lektora	6
Základy skupinovej dynamiky	7
Sebareflexia a otázky, ktoré pomôžu pri spracovaní skúsenosti	10
I. modul: Zážitková prezentácia cieľov a metodiky projektu Lehua	14
II. modul: Vo vedení zmyslov	19
III. modul: Rozmanitosť, diverzita	27
IV. modul: Potreby	32
V. modul: Ekológia a skupinová dynamika	41
VI. modul: Podobnosti a odlišnosti správania zvierat a ľudí	52
VII. modul: Pravidlá spolužitia	60
VIII. modul: Čo sa máme naučiť od zvierat	65
IX. modul: Stereotypy, predsudky	68
X. modul: Záver týždňa	71

Cieľ predkladanej príručky

Pre pochopenie a tolerovanie druhých ľudí je nevyhnutné, aby sme identifikovali svoje obavy a pocity a taktiež aby sme vnímali svet z pozitívnejšej stránky. Inými slovami by sme sa mali zameriavať na rozvoj emočnej inteligencie – jej súčasťou je spoznávanie vlastných aj cudzích pocitov s cieľom adekvátne vyhodnocovať rôzne situácie a príslušne sa v nich správať. Ak vychádzame z uvedených predpokladov, najlepším spôsobom, ako pomôcť mladým ľuďom pri zvládaní životných situácií, je práve pomôcť im pochopiť samých seba a naučiť ich, ako zvládať a regulovať emócie. Projekt Lehua (skrátaná forma anglického originálu Learning Humanity from Animals – Vzdelávanie ľudstva po vzore zvierat, pozn. prek.) sa zameriava práve na podobnú edukačnú činnosť. V stredobode našich aktivít sa nachádza vzájomné pôsobenie (interakcia) človeka so zvieratám. Odpoveď na otázku, ako naše vzťahy so zvieratami a prostredím prispievajú k rozvoju našich osobných i sociálnych zručností (ako napríklad empatie, odolnosti alebo schopnosti vyrovnávať sa s problémami), hľadáme prostredníctvom kurzu vytvoreného v rámci nášho projektu.

Hlavným cieľom je osloviť učiteľov, sociálnych pracovníkov a vzdelávacích poradcov, čiže všetkých profesionálov pracujúcich s mladými ľuďmi vo veku 13 – 29 rokov, bez ohľadu na to, či pracujú vo formálnom alebo neformálnom prostredí. Vytvorili sme pre nich vzdelávacie materiály, aby si v každodennom pracovnom živote osvojili metódu založenú na fungovaní vzťahov medzi zvieratami a ľuďmi. Ide o:

- Zbierku cvičení (zoznam overených a funkčných úloh)
- Navrhovaný priebeh kurzu, pozostávajúci zo siedmych modulov
- Podrobný popis niektorých modulov
- Pracovný zošit určený pre účastníkov kurzu

Štruktúra príručky

Príručka pozostáva z dvoch hlavných častí. Najprv sa dočítate o jednotlivých úlohách a možných problémoch, ktoré by sa mohli v priebehu kurzu vyskytnúť, o možných riešeniach atď. Takýmto spôsobom sa budúci lektori našich metód zoznamujú zo základnými súčasťami programu. Po všeobecnom prehľade prichádza a rad úvod do programu Vzdelávanie ľudstva po vzore zvierat. Príručka predstavuje jednotlivé moduly kurzu vrátane cvičení a hier v určenom poradí. Popisy štruktúry modulov sú v krátkosti zhrnuté a následne sa dočítame aj o cvičeniach, popísaných podľa nasledovnej štruktúry:

- Úvod modulu
 - Cieľ modulu
 - Trvanie modulu
 - Rozoberané témy
 - Podrobný priebeh kurzov

- Detailný opis cvičení
 - Potrebný čas, veľkosť skupiny, vek, pomôcky, príprava
 - Popis cvičenia
 - Rôzne typy
 - Skúsenosti a možné problémy
 - Vedomosti potrebné k modulom zameraným na určité témy (jednotlivé druhy, biologické názvoslovie a údaje atď.)
 - Iné (užitočné informácie, webové stránky, komentáre)

Úlohy lektora

Cieľom kurzu je učenie a osobnostný rozvoj prostredníctvom kolektívnych činností, cvičení a dobrodružstiev. Hoci lektor má počas priebehu kurzu veľké množstvo povinností (napríklad vytváranie a stmelovanie skupín, sledovanie prebiehajúcich skupinových procesov, zvládanie vznikajúcich emócií atď.), kurz je založený najmä na sile a zodpovednosti kolektívu – všetci sú si rovní a všetci sa podieľajú na tvorbe a podobe skupiny. Pre vyhovujúci priebeh kurzu je nevyhnutná atmosféra založená na dôvere a tiež udržiavanie takejto atmosféry. Hlavnou úlohou lektora je preto vytváranie pocitu citového bezpečia. Je dôležité, aby lektor zoznámil účastníkov kurzu so základmi spoločnej činnosti a podmienkami kurzu:

- Účasť na kurze/cvičeníach je dobrovoľná – každý má možnosť zúčastňovať sa do takej miery, do akej si sám želá.
- Názory a postrehy všetkých účastníkov sú rovnako dôležité, preto sa uistite, že ostatní účastníci si názory ostatných vypočujú a rešpektujú ich.
- Všetci účastníci by mali naplniť svoje predstavy súvisiace s kurzom – každý má možnosť na vyjadrenie svojich potrieb a mal by dostať adekvátnu pomoc pri ich naplnení
- Práca lektora je komplexná a má viacero podôb, preto by sme radi odporučili rozdelenie pozície na dve paralelné lektorské miesta. Kurz by mali viesť dvaja lektori, ktorí by súčasne mali na starosti rôzne moduly. Rozdelenie úloh a zodpovednosti je viac než potrebné, pretože sledovanie troch rôznych úrovní kurzu je pre jedného človeka náročné. Sem zaraďujeme:
- Pevné vedenie a uskutočnenie celého procesu. Dodržiavanie pravidiel hry z časového hľadiska i z hľadiska hraníc hry. Sledovanie cieľov kurzu (čo je gro a hlavný bod prebiehajúceho cvičenia? Ak je naším cieľom rozvoj komunikačných zručností, môžem si zlepšovanie týchto zručností bezprostredne overiť? Majú úlohy plánovaný efekt? Mal by som niečo v procese zmeniť? Oplatí sa nad určitým cvičením stráviť viac alebo menej času?).
- Skupinová dynamika. Úroveň spolupráce v rámci skupiny a prevládajúce nálady. Základy skupinovej dynamiky spočívajú v tom, že skupina znamená viac než len súhrn zúčastnených ľudí. V závislosti od atmosféry sa správanie jedinca mení, účastníci sa navzájom ovplyvňujú. Ľudia v skupine začínajú interagovať, vstupujú do vzájomných

vzťahov, komunikujú, spolupracujú, no môže sa tiež stať, že začnú medzi sebou súperiť, čo potenciálne vedie k premene skupiny alebo jednotlivca samotného. (Ako skupina funguje? Aká miera emočného zafarbenia a efektivity je prítomná pri spolupráci? Ako sa vyformovala skupinová norma správania? Aké dôležité procesy v skupine prebiehajú? Existujú nezhody? Pociťujú účastníci istú formu nesúladu a konflikt?

- Emočná situácia a nálada účastníkov. Hry a cvičenia, spoločne strávený čas a spoločne prežité zážitky majú na každého člena skupiny rozličné dopady. Množstvo účastníkov, pozornosť a pocity sa môžu pohybovať na širokej škále. (Aký majú účastníci pocit z cvičení? Majú niektorí výrazne pozitívne alebo negatívne pocity? Potrebujú zvýšenú pozornosť či pomoc?)
- Pre efektívne sledovanie funkčnosti skupiny a individuálnych pocitov ponúkame rozbor viacerých aspektov, ktoré môžu pomôcť pri analýze:
- Aspekty skupinovej dynamiky a riešenie konfliktov – sledujú fungovanie skupiny
- Sebareflexia, otázky pomáhajúce pri spracovaní pocitov – mapujú emócie a nálady ľudí v skupine, podporujú proces sebaspoznávania

Zhrnutie z konkrétnej odbornej oblasti a práce vedúceho učiteľa poskytuje príklady a využíva nasledujúce zdroje:

Borvák Mária, Hodossy Katalin, Molnár Kriszta, Rabec István: A pulzáló iskola. Útmutató közösségi iskolák működtetéséhez. Budapest, 2013.

Molnár Kriszta és kol.: Az élet játék 2. Módszertani kézikönyv osztályfőnökök részére. Komárom, 2014.

Suhajda Éva Virág, PhD: Pedagógus mestervizsgára felkészítő jegyzet. MKIK. Budapest, 2017.

Základy skupinovej dynamiky

Základné vlastnosti skupiny

Určitá skupina vždy vzniká z nejakého dôvodu, zrejmeho pre jej členov. Dôvody môžu byť rôzne: učenie, rozvoj, plnenie úlohy/úloh alebo projekt. Tieto procesy nazývame HARD procesmi. Popri „hard“ procesoch existujú i tzv. SOFT procesy, ktoré sme práve uskutočnili. Pozostávajú z kvality a kvantity interakcií medzi členmi skupiny, taktiež z prevládajúcej skupinovej kultúry alebo spôsobu komunikácie.

„Soft“ procesy môžu napomôcť priebehu „hard“ procesov (napr. učeniu), alebo ich naopak zablokovať. Preto je dôležité, aby schopný líder náležitým spôsobom formoval soft procesy. Schopnosť pracovať s týmito procesmi a zvládanie medziľudských a skupinových vzťahov pomáha efektívnosti učenia, rozvoja a práci.

Úrovne skupinovej dynamiky

1. Orientačný level (spoznávanie)

Všeobecné poznatky o tejto počiatkovej fáze pozostávajú z poznatkov o správaní na základe zjednodušených noriem spoločenských vzťahov, pocitu neistoty, hľadania miesta v neznámom prostredí a spoznávania ostatných. Úloha vedúceho lektora je podstatná, členovia skupiny by ho mali prijať bez pripomienok ako jedinou osobu zodpovednú za poriadok a priebeh kurzu. Znamená to tiež vytvorenie istej závislosti na vedúcom lektorovi až do chvíle, kým si účastníci medzi sebou nevybudujú základy dôvery. V tejto časti procesu je úloha lektora mimoriadne dôležitá, keďže základy úspešného priebehu kurzu môže položiť už v tejto fáze.

Zameranie sa na bezpečnosť je súčasťou diskusie o hraniciach kurzu. Diskusia spojená s časovými a priestorovými podmienkami sa prepája so stanovením základných pravidiel a cieľmi skupiny. Navodenie pocitov bezpečia a dôvery je jedným z najdôležitejších momentov pri budovaní pozície lídra kurzu, keďže ostatní sa dozvedajú o pocitoch a obavách členov skupiny, lektor ich interpretuje a robí zrejmejšími, kladie informácie o každom členovi do kontextu a pomáha prehľbovať vzťahy v skupine nad rámec základných poznatkov. Všetky tieto skutočnosti umožňujú efektívne prechod na ďalšiu úroveň.

2. Boj o pozície (tzv. „búrlivá fáza“)

Čím väčší je pocit bezpečnosti, tým viac emócií sa vyplavuje na povrch. Z toho dôvodu dochádza práve v tejto fáze k hľadaniu miesta v skupine a rivalite medzi jednotlivými členmi. Formujú sa menšie skupinky aj spojenectvá v rámci skupiny. Počiatkovú frustráciu strieda tendencia k mierovým riešeniam, vedúca od vnímania odlišností k hľadaniu spoločných črt, ľudia prehodnocujú predchádzajúce nezhody a vzniká tolerancia.

Ak prehodnotíme určité konflikty už v tejto fázy formovania skupiny, mali by sme byť naozaj spokojní, pretože všetok počiatkový stres v sebe skrýva veľké množstvo energie, využiteľné pri ďalších skupinových procesoch a potenciálnom napredovaní skupiny. Na konci tejto fázy sa pozície vo vnútri skupiny ustália, každý si bude vedomý svojho postavenia a úloh a skupina bude môcť pokročiť do ďalšej fázy.

3. Fáza ustálenia

Súperenie medzi rivalmi a vyplývajúca citová vyčerpanosť vedú k správne vnútornému vybalansovaniu skupiny. Štruktúra skupiny sa postupne stáva pevnejšou aj v súvislosti s budovaním vzťahov a citovými interakciami. Vznikajú pravidlá zahŕňajúce spoluprácu a roly jednotlivých členov. Účastníci sú uvoľnenejší, keďže stanovené skupinové normy v nich vyvolávajú pocit bezpečia a stability, sú aktívnejší a delia sa o čoraz viac osobných informácií a náhľadov. Rastie tiež dôvera. Ustanovujú sa normy, rozpracúvajú sa pracovné metódy a efektívnosť skupiny sa obnovuje prostredníctvom aplikovania nových metód. Členovia skupiny čelia problémom a pokúšajú sa ich vyriešiť – nielen na tzv. „hard“, ale aj na „soft“ úrovniach. Vytvára sa určitý vzťah závislosti na ostatných členoch, ale aj na skupine a jej cieľoch. Úloha vedúceho lektora sa neustále zjednodušuje, jeho (alebo jej) správanie vytvára vzor pre vznikajúce normy. Lektorom sa odporúča, aby sa stiahli do úzadia a poskytli skupine pocit nezávislosti, a aby vstupovali do diania len v prípade nepriaznivého vývoja procesov a

zamerali sa na kritické situácie. Lektori by mali rešpektovať a podporovať rastúcu autonómiu skupiny.

4. Tvorivá časť

Za ideálnych okolností skupina aktívne pracuje na svojich cieľoch, úspešne zvláda „hard“ procesy a zároveň dokáže v rámci svojej štruktúry spolupracovať. Nadobúda obrovské skúsenosti s riešením problémov, s uplatňovaním svojich zručností a správou vlastných zdrojov. K vznikajúcim prekážkam pristupujú pragmaticky a riešia ich tvorivým spôsobom. Líderské kompetencie navzájom zdieľajú podľa povahy aktuálneho problému. Členovia tímu sa sústreďujú na splnenie úlohy (hard proces) a na pozitívny vývoj svojich vzťahov (soft procesy). Skupina sa pre svojich členov stáva referenčným bodom a môže ovplyvniť ich mienku o sebe samých, názory a vyznávané hodnoty. Na stretnutia sa členovia tešia a majú pocit, že daná skupina je jedinečným miestom pre ich osobnostný rozvoj. Vzniká pocit spolupatričnosti a formuje sa skupinová identita. Členovia majú možnosť pozorovať a vážiť si vlastnosti ostatných zúčastnených. Vzťahy dobre fungujú a členovia efektívne riešia nezhody. Skupina sa stáva úspešnou spoločnou komunitou a je schopná efektívnej sebaregulácie.

5. Druhá fáza súperenia

V závere skupinových procesov sa znova objaví rivalita, a to vo chvíli, keď si daní účastníci uvedomia, že sa stávajú súpermi aj mimo pracovnej skupiny. V tejto fáze už súperenie nie je také vyhrotené, no jeho podstata je oveľa hlbšia. Obnovuje sa rivalita medzi nimi a vedúcim lektorom a projekt je nastavený tak, že z lektora robí rovnocenného partnera ostatných účastníkov, aby k účastníkom pristupoval skôr ako ku kolegom, nie k podriadeným. Vedúci lektori musia napomáhať tomuto procesu, hoci môže byť veľmi náročný.

6. Záver kurzu a hodnotenie

Členovia hodnotia svoju skúsenosť, rekapitulujú svoje pôsobenie a dochádzajú k záverom. Väčšina vníma pokrok a svoje dosiahnuté úspechy v kontexte skupiny, čiže celé fungovanie skupiny sa dočká prehodnotenia. Dôležitou témou je tiež spôsob, ako môžu využiť nadobudnuté znalosti v reálnom živote, keď sa budú sami vyrovnávať s rôznorodými situáciami.

Záver

Je mimoriadne dôležité zdôrazniť, že načrtnuté procesy sa môžu uskutočniť aj v priebehu niekoľkých minút. Ak niektorý z procesov nie je náležite ukončený a skupina sa nemôže posunúť do ďalšej fázy, je veľmi pravdepodobné, že problém sa neskôr vyskytne v niektorej z neskorších fáz. Spomínané úrovne priebehu kurzu kladú dôraz len na hlavné body a samotný priebeh pripomína skôr špirálu než priamku. Niektoré veci sa môžu znova vyskytnúť v odlišnom kontexte. Záleží predovšetkým na čase, ktorý spolu účastníci kurzu strávia.

Riešenie konfliktov

Na to, aby sme si uvedomili dôležitosť efektívneho riešenia konfliktov, si musíme konflikt najprv definovať. Konfliktom sa označuje nejasná situácia medzi dvomi alebo viacerými ľuďmi/skupinami, vyvolávajúca silné citové reakcie a vznikajúca z dôvodu kontroverzného problému. Konflikty nevyhnutne nezahŕňajú agresivitu (veľakrát sa fyzická ani verbálna agresia nevyskytne) a členovia skupiny si ich niekedy ani nemusia uvedomiť. Z dlhodobého hľadiska nehody výrazne zaťažujú medziľudské vzťahy. Je preto nevyhnutné stráviť dostatočné množstvo času a investovať dostatočné množstvo energie do riešenia konfliktov, keďže z hľadiska funkčnosti skupiny a jej jednotlivých členov ide o najsprávnejší krok, šetriaci čas aj emočné rany. Konflikty sú nepríjemné pre všetky zúčastnené strany bez ohľadu na to, kto je v práve. Časové hľadisko vyjadruje skutočnosť, že konflikty zaťažujú náš momentálny stav a nedovoľujú nám sústrediť sa na dôležitejšie veci, a čím skôr vyriešime nepriaznivú situáciu, tým lepšiu perspektívu bude mať jedinec v rámci skupiny.

Keď hovoríme o skupinovej dynamike, mali by sme vziať do úvahy nasledujúce aspekty:

Čo nám vznik konfliktov prezrádza o fáze programu, v ktorej sa práve nachádzame? V skoršom období života skupiny, v „búrlivej fáze“, aby sme boli konkrétnejší, hrajú konflikty výraznú rolu, pretože členovia skupiny majú napríklad možnosť vybojovať si svoje miesto v rámci triedy. Hodnoty celej skupiny sa formujú na základe týchto okolností a príde aj k určeniu, čo je v komunite akceptované a čo nie, aké hodnoty sú presadzované a aké naopak zaznávané.

Ak búrlivá fáza plná konfliktov vznikne v neskoršom priebehu kurzu, je možné, že sa vyskytla určitá zmena (skupinu napríklad doplnil nový člen). Podobná zmena môže prostredníctvom búrlivej fázy preformovať určité hodnoty a pravidlá na základe novej situácie.

Otázkou je: disponuje skupina dostatočným množstvom tolerancie, empatie a elementárnej komunikačnej kultúry, aby sa konflikty uberali správnym smerom? Ak triedu vnímame ako miesto, kde si účastníci kurzu môžu precvičovať svoje zručnosti, potom môžu konfliktné situácie napomôcť rozvoju určitých užitočných zručností, potrebných aj v neskoršom živote. Je potrebné, aby konflikt neprerástol do otvorenej nevraživosti, poznačenej kulminujúcim napätím a iracionálnymi urážkami, ktoré majú za cieľ len ubližovanie inému členovi skupiny. Lektori by sa mali snažiť o vytvorenie dôvernej atmosféry, poskytujúcej priestor pre rôzne názory, záujmy a osobné problémy. Úlohou lektora je regulácia a v prípade potreby aj budovanie tolerancie, aby si žiaci uvedomili, že nie je dôležité, aby každého mali radi a s každým súhlasili, ale aby pristupovali k rôznorodým názorom a nesúhlasu s toleranciou a rešpektom.

Sebareflexia a otázky, ktoré pomôžu pri spracovaní skúsenosti

Cvičenia projektu Lehua ponúkajú štyri spôsoby, ako čo najlepšie spolupracovať s ostatnými a ako vyťažiť z programu čo najviac pre seba. Tieto spôsoby taktiež pomáhajú lepšie sa vcítiť do zážitkov a vnímania druhých:

1. Práca so zvieratami a prežívanie viacerých druhov emócií počas podobných aktivít (radosť, obavy z nebezpečenstva, znechutenie, hrdosť ktorá vznikne zo zodolání týchto vecí, atď.)
2. Prostredníctvom pozorovania zvierat a štúdia ich zvykov môžeme nájsť mnohé paralely v správaní. Aké typy partnerov nájdeme medzi rozličnými druhmi vtákov? Ako sa správajú v postavení rodičov primáti? Čo robia nosorožce, keď majú strach? Ako sa vyrovnávame s podobnými vecami vo svojom živote?
3. Život korešpondujúci s životom zvierat a akú perspektívu ponúka zvieracie vnímanie. Ako napríklad vníma svet živočích žijúci pod zemou? Aký je svet z pohľadu lietajúcich živočíchov? Aké užitočné lekcie by mohli podobné náhľady poskytnúť človeku?
4. Pozorovanie zvieracích stereotypov v rozprávkach a ustálených slovných spojeniach. Čo presne vyjadrujeme, keď hovoríme o šváboch? Aké pohyby a vlastnosti považujeme za sympatické?

Otázky a rôzne iné techniky prichádzajúce na rad po cvičeniach pomáhajú pri upevňovaní prežitých zážitkov, zdieľaní poznatkov a prehľbovaní získaných vedomostí, čím obohacujú proces sebaspoznávania. Čím viac príležitostí dotlačná osoba má, aby sa presvedčila, ako sa správa, čo cíti a čo ju motivuje, čo je spúšťačom konkrétnych pocitov a ako ovplyvňujú schopnosť spolupracovať, tým zreteľnejšia je odpoveď na otázky osobnostného rozvoja: Kto som? Aký som človek?

Rozličné spôsoby formovania osobnosti a zážitkov môžeme bližšie prebrať prostredníctvom verbálnych a neverbálnych techník. Najrozšírenejšou verbálnou technikou sú pomocné otázky zamerané na spracovanie skúseností, užitočné v menších skupinkách a väčších skupinách, dokonca aj vo dvojiciach. V tomto bode členovia skupiny hovoria o otázkach, ktoré sa už objavili. Otázky sa zameriavajú na problém tromi možnými spôsobmi, od osobných po všeobecné zážitky:

1. Osobné zážitky, pozorovanie vlastných pocitov (Ako som sa cítil pri jednotlivých cvičeniach? Boli ľahké? Náročné? Zanechalo vo mne niečo špecifický ohlas?)
2. Hodnotenie skupiny a jej nálad (Dokázali sme sa ako skupina spolupracovať? Riadili sme sa určitou stratégiou? Ak áno, aká bola účinná?)
3. Zovšeobecnenie (Ako zosumarizujeme svoje zážitky v širšom kontexte? A akými podobnými javmi sa stretávame v živote a v okolitom svete?)

Počas náročnejších skupinových aktivít, vyžadujúcich vyššiu mieru spolupráce, je potrebné prediskutovať otázky súvisiace so spoluprácou do väčšej hĺbky. V tejto časti môže mať tvorba otázok podobu lievikového modelu o troch krokoch. Podobná metóda pomáha vo fáze hodnotenia a taktiež umožňuje lepšie chápanie emócií, a navyše pomáha účastníkom pri hodnotení náročnejších a hlbších aspektov, presahujúcich do sfér bežného života. Hlbšia analýza skupinovej dynamiky vyzerá nasledovne:

Čo sa udialo? Najprv zmapujeme fakty, následne pocity. – Čo ste prežili? Akých udalostí te sa zúčastnili? Aké z nich máte pocity?

Efektívnemu získavaniu informácií o skúsenostiach účastníkov pomôže, ak účastníkov požiadame, aby sa podelili o svoje postrehy z priebehu kurzu. Získané informácie sa môžu značne líšiť od našich postrehov a skúseností ostatných účastníkov. Skúsenosť účastníka vo vedúcej pozícii môže byť iná v porovnaní so skúsenosťami členov, ktorí sa pohybovali v úzadí. Táto fáza hodnotenia pomáha účastníkom vyjadrovať svoje pocity a postrehy, ktoré vznikli počas kurzu, čo je dôležité, keďže vďaka otvorenosti a zdieľaniu pocitov skupina ľahšie postúpi na ďalšiu úroveň.

Čo považujeme za dôležité? Hľadanie kľúčových bodov, kľúčových udalostí.

Na tejto úrovni sa pokúšame nájsť informácie, ktoré celá skupina považuje za dôležité zistenia v rámci kurzu. Ak na prvej úrovni bolo našou úlohou zozbierať údaje, na druhej úrovni sa snažíme o rozvíjanie získanej informácie. Aké kroky boli v kontexte udalosti dôležité? Mali na seba osobné skúsenosti a emócie vzájomný vplyv? Aké vzťahy sa rozvinuli medzi účastníkmi?

Aká je budúcnosť? Aký typ osobných a skupinových hodnôt v procese vznikol?

Po zanalyzovaní kľúčových bodov sa pozornosť obracia na vyššie uvedené otázky, spojené s potenciálnymi budúcimi zmenami, ktoré môžu zlepšiť efektivitu jednotlivca alebo skupiny, uvoľniť činnosť spod negatívneho vplyvu konfliktov atď. Ako môžeme v praxi spracovať naučené poznatky? Ako môže skupina zmeniť svoj prístup pri nasledujúcich aktivitách?

Popri verbálnych technikách, vyžadujúcich podrobné odpovede, existujú aj techniky zamerané na krátke odpovede. Môže pritom ísť o odpovede verbálneho aj neverbálneho charakteru.

Napríklad:

- Zostručnené zhrnutie skúseností prostredníctvom slova, symbolu atď. (Ako by ste jedným slovom označili svoju aktuálnu náladu? Ak by na základe vašich skúseností natočili film, ako by ste ho nazvali?)
- Vystihovanie skúseností pomocou obrázkov, farebných kartičiek, symbolizujúcich predmetov atď. (Vyberte si z obrázkov ten, ktorý vystihuje vašu súčasnú náladu!)
- Vystihovanie skúseností prostredníctvom živých sôch (pokúste sa prostredníctvom postoja vyjadriť, ako ste sa počas cvičenia cítili.)
- Vystihovanie skúseností prostredníctvom kreatívnych činností – kreslenie, maľovanie, modelovanie atď. (vytvorte niečo, čo vystihuje vaše pocity!)

Nech si vyberiete akúkoľvek metódu, je veľmi dôležité, aby ste v účastníkoch vyvolali pocit pohody a bezpečia a poskytli im slobodu pri vyjadrovaní odpovedí na otázky reflektujúce cvičenia. Taktiež je podstatné, aby sa všetci účastníci podelili o svoje skúsenosti v miere, akú uprednostňujú a aby im ostatní porozumeli ich dôvodom.

Na záver musíme podčiarknuť, že práca vedúceho lektora má v našom vnímaní viacero rovín a odtienkov, vyžaduje si dostatočný tréning na získanie profesionálnej úrovne (aby sa lektor dokázal sústrediť na viacero paralelných aktivít). (Konkrétne vedenie tréningového kurzu, uskutočňovanie obsahu projektu. Skupinová dynamika. Nálada zúčastnených). Tento tréning odporúčame všetkým, ktorí sa chystajú na podobné aktivity a ešte ho neabsolvovali. Potenciálni lektori by si najprv mali vybrať skupinu, pri ktorej sa cítia sebedovetne a kompetentne. Počas

priebehu programu pomôže aj sebareflexia, podobne ako pri školení lektorov. Po tom, čo školenie budúcich lektorov prebehne, by sme sa spoločne s partnermi mali zamyslieť nad nasledujúcimi otázkami: Ako by sme zhodnotili procesy, ktoré prebehli v skupine? Udialo sa niečo podstatné a dôležité? Ako by som ohodnotil svoju účasť v pozícii vedúceho kurzu? Čo by som v budúcnosti zmenil? Čo by som naopak ponechal nezmenené?



I. modul: Zážitková prezentácia cieľov a metodiky projektu Lehua

Cieľ a čas trvania modulu

Poskytovanie zážitkov na týžden pomocou nadobudnutých poznatkov o živočíšnej ríši:

- zážitkové vzdelávanie
- sebapoznávací vývoj
- identifikácia problémov správania
- získavanie nových poznatkov z oblasti biológie/prírodovedy
- rozvíjanie sociálnej kompetencie (spolupráce)

Časový rámec: 3-4 hodiny

Témy na spracovanie

- rôzne metódy učenia
- všetko a každý môže byť zdrojom učenia sa a sebapoznávacieho vývoja
- zážitkové vzdelávanie
- neformálne vzdelávanie

Podrobný opis aktivity

Privítanie

30 min Predstavenie účastníkov

30 min Určujúci zážitok so zvierateľom

30 min Zbieranie v prírode

10 min Prestávka

45 min Zvieracie vyšetovanie

30 min Záverečné kolo, rozdelenie sa o zážitky

Podrobný opis cvičení modulu

1. Privítanie, zoznamovanie, určujúci zážitok so zvierateľom

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek
30-45 min. (závisí od počtu účastníkov)	môže byť aj celá trieda	13–29

Každý sa postaví a najprv si poprosíme účastníkov, aby si obzreli tváre a črty spoluúčastníkov. Ako druhý krok, poprosíme ich, aby hľadali pohľady spoluúčastníkov, a keď sa im podarí nadviazať očný kontakt s niekým z spoluúčastníkov, poprosíme ich, aby si v kruhu vymenili miesta. Pri stretávaní sa v strede kruhu, ľubovoľne môže jeden druhého privítať napr. s povzbudzujúcim úsmevom, podaním ruky, poklepkávaním po pleci, objatím, niečím, čo je pohodlné pre obidvoch. Potom ich poprosíme, aby pokračovali v hľadaní očných kontaktov, ale keď sa stretávajú v strede kruhu, tak ich prosíme, aby hlasne vyslovili meno druhého pre memorovanie mien.

Po tom, ako každý mal príležitosť stretnúť sa s väčšinou spoluúčastníkov, znova sa postavíme do kruhu a vytvoríme si dvojice. Podľa možnosti s takým účastníkom, ktorým sa poznajú najmenej. Poprosíme ich, aby sa striedavo podelili o nasledujúce veci:

- Spomienka na určujúci zážitok so zvieratom môjho doterajšieho života (môže byť pozitívny, ale aj negatívny)
- Podľa teba tvoj partner, keby mal na výber, na aké zviera by sa najradšej premenil a prečo.
- Tretia otázka v ľubovoľnej téme, ak ešte je na to čas

Dvojica má na každú otázku 6-6 minút, a po každej otázke nasleduje výmena dvojíc, aby bola príležitosť na zoznamovanie sa s viacerými ľuďmi.

V prípade, kde by nasledovalo nové cvičenie vo dvojici, tak poslednou inštrukciou môže byť výber partnera s ktorým dlhšie budeme spolupracovať.

Prekážky a skúsenosti:

Ak väčšina dvojíc sa cíti sklúčene a skoršie dokončí diskusiu, ako bolo časovo vyhranená, tak dá sa dokončiť diskusiu aj skoršie.

V opačnom prípade, ak sa vytvorí živá diskusia, oplatí sa dať viac času pre dvojíc na diskusiu.

2. Zbieranie v prírode

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek	Pomôcky	Prípravy
od 30 min. môže trvať aj počas 4 hodín	v 4-5 (3-8)-člennej skupine, skupinu sa dá vytvoriť ľubovoľne, ideálne 3 skupiny (oplatí sa pracovať s min.1 – max. 6 skupinami)	13-29	pracovný hárok, príroda	rozdelenie na skupiny, rozdanie pracovných hárkov pre skupiny, vymedzenie priestoru na pohyb

Každá skupina musí vyhľadať úlohy, ktoré má na pracovnom liste. Počet použitých úloh v hre závisí od toho, že ako dlho chceme hrať danú hru. Priemerne 10-20 úloh sa dá spraviť za hodinu.

Príklady úloh:

- niečo, čo sa kloní k Slnku
- niečo, čo sa skrýva pred Slnkom
- niečo, čo môže byť mrakom
- niečo, čo signalizuje, že fúka vietor
- niečo, čo signalizuje stav po dažďa
- perie
- kosť
- je z nich presne 100
- niečo vetrom zničené
- podzemné životné priestory zvierat

- niečo ostré
- niečo pekné
- niečo biele
- niečo mäkké
- jeden veľký úsmev
- jeden požutý list (nie s tebou požutý!)
- Vyhodený odpad s piatimi ľuďmi
- niečo úplne rovné
- niečo, čo nemá úlohu v prírode
- niečo, čo je v prírode dôležité
- niečo, čo zbiera energiu zo Slnka
- niečo, čo vydáva zvuk
- jeden veľký úsmev

Spravenie úlohy sa realizuje podľa úlohy fyzickým zbieraním, odfotením, ukázaním, alebo jednoducho oznámením.

Keď skupiny ukončili úlohy, podiskutujeme ich spoločne. Takto majú príležitosť, aby sa učili od druhých, a môžu sa podeliť o vlastné pocity a skúsenosti.

Pri takých úlohách (napr. jeden veľký úsmev), kde nie je skutočné riešenie, majú odôvodniť, prečo si vybrali túto vec, alebo jav, čo v nich videli.

Variácie:

Dá sa to hrať len raz, ale keď skupina strávi spolu dlhší čas (napr. v tábore), tak sa dá rozdať niekoľko z úloh aj denne. Úlohy je možné zoskupovať napr. vytvoriť si skupiny úloh ako počasie, vnímanie, výhody prírody, zvieratá. Splnenie úloh sa môže uskutočniť počas túry, alebo s rozptylovaním sa cez vyznačenú trasu.

Prekážky a skúsenosti:

Pri vyznačení „poľovného revíru“ je potrebné dávať si pozor na to, aby sme si rozmer priestoru prispôbobi k poznaniu miestneho prostredia skupiny, aby sme sa vyhli možnosti zablúdenia. Keďže pre vyriešenie úloh stačí prejsť cez malý priestor, to nespôsobí väčší problém.

V prípade veľkých skupín problémom môže byť, že niektorí účastníci skupín sa nezúčastnia na aktivite.

Literatúra:

Cornell, Joseph: Sharingnaturewithchildren (Watford, Herts ,ExleyPublications, 1990)

3. Zvieracie vyšetovanie

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek	Pomôcky
45 minút	môže byť aj celá trieda	13-29	mapa o mieste činu s vyznačením miesta nachádzania „obete“, stopy potrebné pre vytvorenie príbehu (predmety, fotky, zvieracie časti), identifikačné štítky potrebné pre vyšetovanie (očísľujú ich skupiny podľa toho, čo považujú za stopu),

			prostriedky potrebné pre vytvorenie komiksov (nožnice, papier, lepidlo, fixky, časopisy).
--	--	--	---

V triede, alebo na dvore, kde pred začiatkom hry sú umiestnené rôzne predmety a zvieracie časti. Také predmety, ktoré sú relevantné, ale aj také, ktoré nie sú z hľadiska príbehu dôležité. Kostnaté predmety, ktoré odkazujú na obeť sú bezpodmienečne umiestnené na začiatku hry, a na mape vyšetrovacieho listu sú poznačené len tie predmety. Ostatné stopy hráči musia sami identifikovať, s ohľadom na nasledujúce:

Miesto obete sa dá nájsť s pomocou mapy. Kde sa obeť nachádza? Aké pozostatky vidíme? Kto môže byť obeťou? Môže byť viac obetí? Aké iné stopy môžeme zachytiť? Čo odkazujú stopy? Čo môže byť príčinou smrti?

Spracovanie:

Vyšetrovatelia vyhotovia správu podľa pochodenia teréna, podľa zistenia stôp, pozostatkov, predmetov a oznamov. Zúčastnené skupiny vyhotovia svoje vlastné správy o čine v podobe komiksu (správa môže byť nakreslená, alebo v podobe výstrižkov z časopisov) Skupiny nakoniec oboznámia ostatných o s nimi vytvorenou a vyriešenou čine. Aký príbeh sa dá vyčítať zo súborov?

Aspekty spracovania cvičenia:

- Kde je miesto činu? Aké stopy ste našli? Aké iné stopy môžeme zaznamenať?
- Čo odkazujú stopy?
- Aké pozostatky vidíme?
- Čo/kto je obeťou?
- Čo je predpokladanou príčinou smrti?
- Kto môže byť spáchatelom?
- Aký príbeh môžeme vyčítať zo stôp?
- Ťažká bola identifikácia obete? Stopy? Do akej miery boli súvislosti jednoznančné, alebo komplikované? Odhalenie príbehu spôsobil nejaký problém?

Ak zaradíme túto aktivitu do vzdelávacej činnosti:

Je dôležité, aby aktivita budovala na poznatky osvojené v školskom, formálnom prostredí. Poznatky získané z rôznych učebných látok podajme do aktivity a priblížme si to z nového pohľadu, ktorého samostatné a kreatívne spracovanie dáva zážitok pre mládež.

Pri aktivite, ktorá sa uskutočnila v ZOO sme použili lebku medveďa bieleho. Klamné stopy odkázali na soba a tuleňa. Ako pomôcky sme vyložili aj stopy odkazujúce na biotop a jeho záhubu. Nezodpovedným správaním a zrýchľovaním globálneho otepľovania záhubu obete najviac spôsobuje človek.

Medveď biely (Ursusmaritimus)

Výskyt: Arktída.

Veľkosť tela: Dĺžka tela: 200-250 cm,

váha: 150-800 kg.

Potrava: Dravec.

Társasviszonyok: Vo väčšine žije v osamote.



Svojho latinského mena, čo znamená „medveď morský“ dostal preto, lebo značnú časť svojho života trávi nie na súši, ale na blokov ľadu severských môr. Na ľadovej ploche, ktorá sa mení počas ročných období prejde veľké vzdialenosti. Napriek tomu, že je samotárom, bohatý zdroj výživy láka viac tuctov medveďov na jedno miesto aj z väčších vzdialeností. Jeho srst' je v skutočnosti bezfarebná. Preto sa zdá, že je biela, lebo chĺpky srsti odrážajú svetelné lúče. Malé medveďatá majú snehobielu farbu srsti, ale starší jedinci majú krémovú farbu. Krycia srst' je vodoodolná, a jej vnútorná vrstva slúži na tepelnú izoláciu. Má čiernu kožu, lebo srst' tak dokáže pohltiť viac tepla. Medveď biely je najväčší z dnes žijúcich medveďov. Samec stojaci na dvoch nohách môže mať aj 3 metrovú výšku. Je najlepším plavcom medzi medveďmi. Rozdelenie od spoločného predka s medveďom hnedým výskumníci datujú len pred 200 000 rokmi.

Kvôli rýchlemu topeniu sa ľadovej plochy na Arktíde jeho populácia je v ohrození.

Viac o téme:

<https://www.iucnredlist.org/species/22823/14871490>

<http://www.zoobudapest.com>

<http://www.termesztar.hu/anyagok/jeges/jeges.htm>

<http://www.allatvilagmagazin.hu/allatvilag-archiv/allatvilag-2015-4.pdf>

[https://szabadtudostermesztetbuvar.blog.hu/2014/11/14/miert_ne_egyel_jegesmedve_majat¹](https://szabadtudostermesztetbuvar.blog.hu/2014/11/14/miert_ne_egyel_jegesmedve_majat<sup>1</sup)



¹ Uvedené webové stránky sú cudzojazyčné.



II. modul: Vo vedení zmyslov

Cieľ a čas trvania modulu

Prezentácia toho, že inými spôsobmi vnímame, všímame, máme odlišné názory. Rôzne spôsoby, špecifiky a dôsledky vnímania.

vzťah konštrukcie tela – životosprávy - správania

- vytvorenie úsudkov
- spojenie správania a vnímania
- pomenovanie a spoznávanie rôznych zmyslových orgánov a k nim patriacich spôsobov vnímania
- skupinová práca, samoorganizácia

Časový rámec: 3-4 hodiny

Témy na spracovanie

- všímanie odlišnosti percepcie
- čo všetko môže ovplyvniť to, čo si všimneme (napr.: naše aktuálne pocity, postoje)
- adaptácia, evolúcia, psychológia
- empatia, tolerancia a ochrana prírody.

Podrobný opis aktivity

15 min. Diskusia o metodických otázkach

10 min. Energetizačná hra – zvieracie zvuky - nájdí svojho partnera na základe vydávaného zvuku, používanie zmyslov

10 min. Orientácia netopierov

30 min. Hmatové krabice: vyhmatávanie zvieracích častí

15 min: Vid' ako nosorožec!

30 min Odovzdávanie poznatkov – állati érzékelés témakör

10 min. prestávka

60 min. Skoncipovanie vlastných poučení na základe zvieracích percepčných odlišností

60 min. Skoncipovanie individuálnych očakávaní, povinností, cieľov rozvoja pomocou metódy troch stromov

Podrobný opis cvičení modulu

1. Metodické vyhodnotenia a diskusia

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek
15 minút	môže byť aj celá trieda	13–29

Poskytovanie príležitosti pre účastníkov na podiskutovanie profesionálnych a iných otázok z predchádzajúceho dňa s trénermi. V takom prípade už s hlbším náhľadom sa môžu obzrieť na udalosti predchádzajúceho dňa a tak majú možnosť na skoncipovanie hlbších otázok. To poskytuje príležitosť aj pre oneskorencov, aby sa ľahšie pripájali do diskusie.

2. Zapnutie zmyslov

Časový rámec: 5 minút

Sedeli sme v kruhu so zatvorenými očami, dávali sme pozor na telesné pocity, potom na zvuky, chute a vône kolovaných jedál a na dotyk kolovaných šatiek.

3. Orientácia netopierov hra

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek	Pomôcky
10-20 min.	minimálne 15 osôb	13-29	šál/šatka

Účastníci sa rozptyľujú v hale/miestnosti. Poprosili sme ich, aby niekto vzal na seba rolu netopiera, jeho oči sme zaviazali. Takto sa má bez zraku orientovať a dostať sa z jednej strany haly/miestnosti do druhej, pričom sa má vyhnúť prekážkam a predmetom, ktoré predstavujú ostatní účastníci. Pre orientáciu si vydáva rôzne zvuky, a „predmety“ sa majú odrážať daný zvuk: alebo tí účastníci skupiny, ktorí stoja bližšie k netopierovi, alebo smerom ku ktorým bol zvuk vydaný, sa majú zvuk opakovať, odrážať. Netopier sa pokúsi prejsť bez nárazu cez miestnosť/halu. Vzdialenosť prekážok od netopiera sa dá signalizovať aj so silou zvuku: bližšie prekážky sú hlasnejšie, kým vzdialenejšie sú tichšie.

Variácie:

Účastníci popri role netopiera môžu vziať na seba úlohu mole. V takom prípade úlohou netopiera je, aby zachytil molí. Poprosíme účastníkov hry, aby sa postavili do kruhu a držali sa za ruky. Dvaja hráči sa postavia do stredu kruhu, jeden z nich bude netopierom, druhý moľou, ktorú loví netopier. Netopier má zaviazané oči, nevidí svoju obeť, ale počuje ju. Keď hráč, ktorý hrá rolu netopiera zakričí slovo: „netopier!“, tak hráč, ktorý hrá rolu mole má na to odpovedať slovom „moľ!“ Čím viacej si volá netopier svoju obeť, tým ľahšie by ju mal zachytiť, ak sa mu to podarí, aj ďalší hráči si môžu vyskúšať tie role. Dá sa to komplikovať, ak už to deťom ide:

- počet molí sa rozrastá
- kruh sa buď rozrastá alebo zužuje
- niektoré mole majú aj zvláštne zručnosti: napr. odrážajú ultrazvuk na inej frekvencii, takže moľ zostáva byť „nemá“.

Otázky na okamžitú reflexiu:

- Ako si sa cítil/a?
- Mal/a si nepríjemný pocit z toho, že si nemohol/a vidieť priestor a umiestnenie prekážok?
- Cítil/a si sa sebedovome, alebo práve naopak? Mal/a si obavy toho, že sa narazíš na prekážky?

4. Hmatové krabice

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek
20-30 minút	môže byť aj celá trieda	13-29

V krabiciach môžeme použiť rôzne predmety, zvieracie časti (kosť, pancier, parohy, roh, srst', atď.) Je dôležité, aby nijaký zranenia spôsobiaci, alebo veľmi zraniteľný predmet sa nedostal do krabíc. Živého zvieratá sa vôbec nesmie dať do hmatovej krabice. Medzi predmetmi sa dá hľadať aj súvislosti napr. každý hmatateľný predmet je z rohoviny, alebo predstaví nejaký biotop, atď. aj

Otázky na okamžitú reflexiu:

- Znamenalo nejakú prekážku siahnuť do krabíc? Ak áno, čoho si sa bál/a?
- Aké predstavy si mal/a v mysli, ktoré ti priťažovali siahanie do krabice?
- Mal pre teba nejaký význam, že ostatní účastníci, stojaci tesne vedľa teba, aký mali vzťah ku krabici?
- Ak nie, prečo by môže znamenať pre teba ľahkú úlohu?
- Ľahké, alebo ťažké bolo pre teba prísť na to, čo je v krabici?

5. Vid' ako nosorožec!

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek	Pomôcky	Veková skupina
10-15 minút	môže byť aj celá trieda, max 25-30 osôb	13-29	2-2 kusov kotúčov toaletného papiera pospájané, tak, aby sa ich dalo	aktivita s menšími zmenami je odporúčaná pre každú vekovú skupinu

V triede, alebo na dvore, kde sú všelijaké predmety najprv pomaly, a potom čoraz rýchlejšie sa treba pohybovať, pričom je potrebné vyhnúť sa tým predmetom, pričom tie papierové kotúče máme pred očami, ako okuliare nosorožca. Ak to každému ide dobre, môžeme vybudovať aj komplikovanejšiu trasu zo stoličiek, krabíc, všeličoho, čo je na dosah. Deti sú konfrontované tým, že ich zrakové pole je úplne iné tak, ako bez okuliarov nosorožca. Učiteľ/tréner podáva informácie o videní nosorožcov (a o videní ďalších obrovitých bylinožravcov napr. hrochy, slony), o ich biotope, spôsobe života. Jednotlivé súvislosti sú rozpoznateľné medzi pohybmi detí a pohybmi rýchlych ale slabozrakých zvierat, čo sa odzrkadľuje aj veľký počet náhodných nehôd. Dá sa podať aj ďalšie informácie o ohrozenosti a stavu ochrany nosorožcov.

Variácie:

Aktivity môžu byť rozšírené o „hry na slepého“, ktoré sú postavené na dôvere napr. riadenie koča s koňom so zviazanými očami a pohoničom, ktorý vedie záprah voza.

Treba dávať pozor na to:

Ľahko môžu prevrátiť predmety, preto je odporúčané, aby na prekážkovej dráhe neboli krehké predmety. Treba dávať pozor na to, aby deti nemohli spadnúť na ostré predmety, spôsobujúce zranenia.

Otázky pre okamžité reflexie:

- Aké bolo obzerať s okuliarmi? Videl/a si s nimi horšie? Čo si nevidel/a? Môže ovplyvniť tvoje správanie, keď vnímaš okolitý svet neisto?
- Čo si myslíš, môže to vplývať aj na správanie nosorožcov? Vedel/a by si povedať na to paralelu?

6. Skoncipovanie vlastných poučení podľa percepčných odlišností zvierat

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek	Pomôcky
20-30 minút	8-24 osôb	13-29	papier, pero/ceruzka

Reflexívne kolo. Účastníkov si rozdelíme na 4- a 6-členné maloskupiny. Maloskupiny si posedia do kruhu a vedúci skupiny dá každému papier a ceruzku. Vedúci skupiny položí nasledujúce otázky:

- Čo si zažil/a počas cvičení? Bolo medzi nimi také, ktoré ťa dotklo? Bolo medzi nimi také, ktoré spôsobili pre teba prekážku, alebo z ktorého si mal/a zlý pocit?
- V čom si silný/a? V čom si slabý/á? Aké svoje zručnosti/vlastnosti by si chcel/a rozvíjať?
- Aké zviera by si chcel/a byť (na akého zvieráťa sa podobáš?)
- Aké zviera by si chcel/a byť?
- Aké zviera by si vôbec nechcel/a byť?

Účastníci najprv si premyslia otázky a potom sa spoločne porozprávajú o tom, kto aké zviera si vybral a prečo. Ak chcú, môžu si napísať odpovede. Vedúci skupín potom položí účastníkom maloskupín ďalšie otázky - súvisiace už len s vybratými zvieratmi - , ktoré slúžia na prehĺbenie diskusie:

- Čo môžu byť silné a slabé vlastnosti s tebou vybratého zvieráťa?
- Ktoré máš aj ty z tých vlastností, ktoré má aj s tebou vybraté zviera?
- Má takú vlastnosť s tebou vybraté zviera, ktorú by si chcel/a rozvinúť?
- Má takú vlastnosť, s ktorou by si sa nevedel/a stotožniť?

Maloskupiny medzi sebou sa porozprávajú aj o tých nových otázkach.

Potom podľa požiadavok skupiny, každý dostane príležitosť, aby povedal, aké zviera si vybral, keď chce aj s odôvodnením.

7. Leaves – skoncipovanie individuálnych očakávaní, povinností, cieľov rozvoja pomocou metódy troch stromov

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek	Prostriedky
30 minút, ale môže trvať aj hodinu	ôže byť aj celá trieda	13-29	farebný poznámkový blok, alebo vystrihané listy z farebného papiera (min. 3 farby x počet účastníkov), 3 kusy baliaceho papiera alebo 3 kusy flipchart papiera s kresbou troch odlišných stromov, perá, podložky

Pre prípravu, nakreslíme 3 odlišné stromy na tri odlišné papiere, pričom v miestnosti rozsypeme tie tri listy odlišnej farby (alebo umiestnime do stredu kruhu poznámkový blok).

Každý z účastníkov si vyberá po jednom z troch farieb, na ktoré si napíše odpovede podľa rôznych otázok:

- na prvú farbu napíše: Aké máš očakávania, čo sa týka tej skupiny, účastníkov skupiny, trénerov (Ako by bolo pre Teba najlepšie byť tu).
- na druhú farbu napíše: Čo je to, čo si najradšej vkladáš do skupiny, aby dobre fungovala? Môže to byť zručnosť, vlastnosť, všeličo od čoho skupinová spolupráca bude lepšia.
- na tretiu farbu napíše: Aký cieľ si vytýčiš pre seba, v čom by si sa chcel/a rozvíjať? , S čím by si bol/a spokojný/á do konca tréningu, v čom by si sa vedel/a rozvíjať? (Tu oboznámime účastníkov so zásadami správneho vytýčenia cieľov, napr. so SMART cieľmi [SMART je skratka, ktorá sa skladá zo slov Specific (Konkrétny), Measurable (Merateľný), Achievable (Dosiadateľný), Relevant (Relevantný), Time-boxed (Časovo limitovaný)])

Lístie si nalepíme na stromy. Strom s tromi listami nalepme na stenu miestnosti, lebo výsledok tak vždy bude viditeľný, môžeme si rozmýšľať o ňom a na konci tréningu si znova obzrieť a vyhodnotiť to, či naše ciele sú splnené, alebo nie. Ak áno, tak čo bolo z nich najväčším poučením, ak nie, tak môžeme si skonštatovať, ako by sa nám to podarilo splniť.

Variácie:

Po tom všetkom máme príležitosť na porovnávanie obsahu troch stromov. Porozprávajme sa o podobnostiach a odlišnostiach, ale aj o konfliktoch ktoré boli spôsobené rôznymi očakávaniami a

o ich spôsobu vyriešení. V tomto prípade je potrebné, aby na vyriešenie úlohy sme mali viac času, aby každý účastník mohol prehovoriť, ak by chcel.

Prekážky a skúsenosti:

Keď sa zaoberáme s touto úlohou hneď na začiatku skupinovej spolupráce, tak aj odpovede na otázky budú len povrchné. Ale keď už účastníci skupiny lepšie poznajú a cítia sa v bezpečí, tak si smelšie vyslovujú stanoviská pri vlastných cieľoch, očakávaniach a pri pridaných hodnotách.

Potrebné vedy: informácie k aktivite

Potrebné vedy: informácie k aktivite

- Receptory, ktoré prijímajú popudy z vonkajšieho prostredia, spolu s tzv. pomocnými orgánmi, ktoré ich obkľúčia spoločným menom nazývame zmyslovými orgánmi. Naše zmyslové orgány sú: oči, nos, ústa, uši, koža.
- Vnímanie: Prijímanie popudov vonkajšieho sveta pomocou našich zmyslových orgánov resp. receptorov. Počas vnímania receptory pretvárajú fyzické a chemické popudy na elektrické signály, a takto sa dostanú cez nervové bunky do vhodnej časti mozgovej kôry. Počas vnímania naše zmyslové orgány si zakódujú intenzitu a kvalitu popudov.
- Zmyslové modalities: zrak, sluch, čuch, chuť, kožné vnemy (kožný cit): hmat, vnímanie teploty, vnímanie bolesti, vnímanie tela.

Základné a špeciálne („super“) zmyslové orgány

- V prípade niektorých zvierat niektoré zmyslové orgány sú dôležitejšie od iných
- Prispôbovanie sa k prírode



vyvinutie špeciálnych zmyslových orgánov

- Pri rôznych druhoch živočíchov sú rôzne zmyslové orgány



s odlišnou mierou citlivosti

individuálny obraz sveta

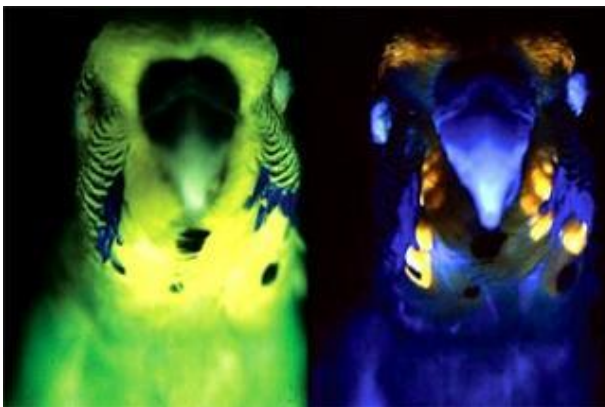


A) Zrak

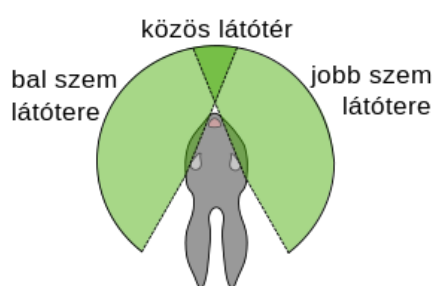
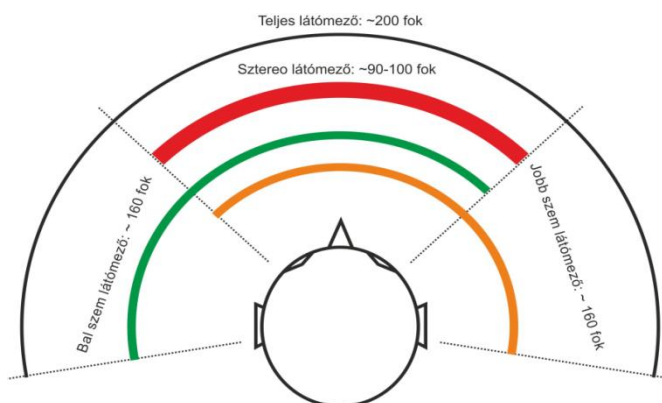
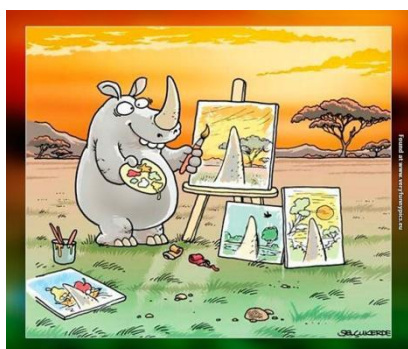
Pre človeka videnie je najdôležitejším spôsobom vnímania. Špeciálne bunky vo vnútri oka vnímajú kvantitu a farbu k nim prichádzajúceho svetla a podľa toho aj tvary. Obrazy o predmetoch sa tvoria v mozgu, nie v očiach. Zrak zvierat sa vyvíja podľa spôsobu ich života. Pre

dravce napríklad je výhodnejšie ostré videnie a priestorové videnie, kým pre bylinožravcov farebné videnie je prvoradé.

- My vidíme farby - niektoré čapíky dráždia vlnové dĺžky charakteristické na červené, iné na zelené a modré svetlá.
- Včely majú tiež tri typy receptorov farby, zabezpečujúce úplne farebné videnie. Jeden z receptorov dokáže vnímať aj cez ultrafialové žiarenie, ktoré my nevidíme. Ale ne červené svetlo sú necitlivé! To čo my vidíme ako červené, pre nich je čierne. Ich videnie je posunutým farebným spektrom.
- Vtáky: Pri voľbe partnera je dôležité vnímanie ultrafialového žiarenia. Skúsenejší a starší samci sa lepšie odrážajú svetlo a sú úspešnejší v dvorení. Podľa toho môže nosnica usúdiť stav, vek a fyzickú kondíciu samca.



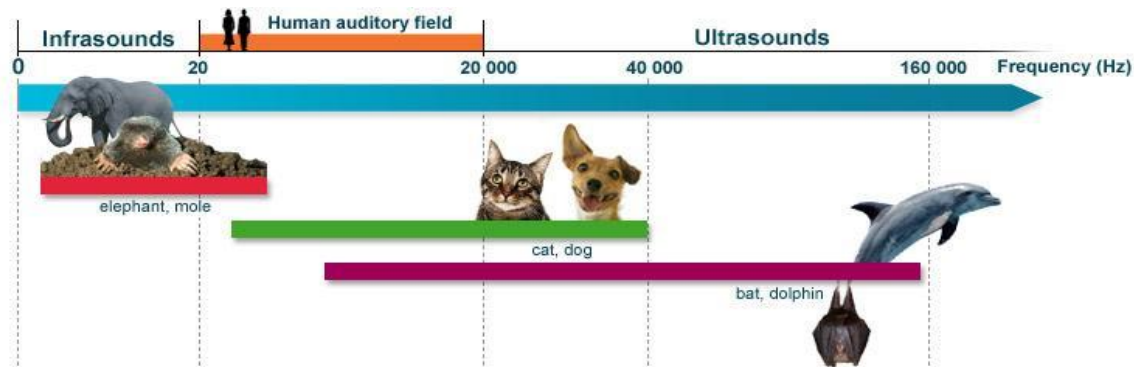
Priestorové videnie – zorné pole



B) Sluch

Sluchové orgány (uši) vnímajú bližšie a vzdialenejšie zvuky. Pri vytváraní zvuku vo vzduchu sa šíria zvukové vlny a kmity, ktoré sa dostávajú do uší. Membrána v ušiach, teda ušná blanka zachytáva kmity a potom ich dáva ďalej do sluchových kostičiek od ktorých sa popud dostáva k

receptorom v slimákovi. Informácia sa odtiaľ prenáša do mozgu, ktorý ju vníma ako zvuk.



- Škála sluchového vnímania: Sluchové vnímanie človeka cca. od 0,02 – 20 kHz: ľudské rozprávanie 0,087 – 1,175 kHz

Prenikavosť nízko-frekvenčného zvuku je väčšia, a z tohto dôvodu hlbšie zvuky sa šíria do väčšej vzdialenosti ako vysoké zvuky. (Basy zo susedovho stera je počuť, aj keď samotná hudba je nerozpoznateľná). Komunikácia slonov sa vo väčšine koná na nerozpoznateľnej škále infrazvukov, ktorá s ľudskými ušami je nepočuteľná.

Echolokácia, teda orientačná schopnosť netopierov

Tie zvieratá svoju potravu nájdu (hmyzy) podľa odrazených zvukov. Netopiere (ako aj veľryby zubaté) vysielajú vysokofrekvenčné pre ľudské ucho nevnímateľné čvrikajúce zvuky, rady zvukov, aby „ohmatávali“ svoje okolie. So svojim vycibreným sluchom vnímajú odrazené zvukové vlny z okolitých predmetov, živočíchov, čo im pomáha v orientácii a ulovení.

C) Hmat

Hmatové receptory sú umiestnené v povrchovej časti tela, teda v koži. Dokážu vnímať s kožou dotýkajúce sa predmety, ich tlak, kvalitu (je to mäkký, tvrdý, hladký alebo hrubý predmet), ale aj teplotu (studený či teplý predmet). Na povrchu niektorých častí tela je umiestnené oveľa viac hmatových receptorov napr. v nose zvierat, v rukách, v chápadlách hmyzov.



Viac o téme:

<http://zoorope.hu/megorzses/>

<http://www.origo.hu/tudomany/20100309-a-kornyezet-az-allatok-szemevel.html>

<http://www.haon.hu/fotok-elkepeszto-hogyan-latjak-a-vilagot-az-allatok/3208775>

https://www.hazipatika.com/eletmod/tudomanyos_erdekessegek/cikkek/szemek_nelkul_latni/20121008150230

<https://www.natgeokids.com/za/discover/animals/general-animals/rhinoceros-facts/>

<http://www.termesztar.hu/anyagok/rhino/rhino.htm>

<https://24.hu/tudomany/2018/03/28/hulyeseg-orrszarvu-sudan-orvadaszat/>²

² Uvedené webové stránky sú cudzojazyčné.



III. modul: Rozmanitosť, diverzita

Cieľ a časový rámec modulu

Spoznanie toho, že sme rozmanití, a všetko môže mať adaptačnú hodnotu:

Aspekty rozmanitosti ľudstva a zvieracej ríše

- Uvedomovanie a spracovanie stereotypov a predsudkov
- vytvorenie empatie na úrovni spoločnosti a prírode.

Témy na spracovanie

- diverzita
- otvorenosť, tolerancia, empatia
- sztereotyp, predsudok
- adaptácia, evolučná psychológia
- sebapoznávanie

Časový rámec: 3-4 hodiny

Podrobný popis aktivity

30 minút Cvičenie - Pestří červíci

30 minút Odovzdávanie poznatkov: adaptácia, diverzita

60 minút Odovzdávanie poznatkov: Rozmanitosť na mnohých nohách – S pohmatávaním článkonožčov (používanie kontaktných zvierat)

30 minút Podelenie sa o individuálne poučenia a zážitky (v malých skupinách (po trojici) v prírode)

10 minút Prestávka

80 minút Vytvorenie odbornej maloskupiny, spracovanie

Podrobný popis cvičení modulu

1. Hra: Pestří červíci /Colouredworms

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek	Pomôcky	Vekové skupiny
20-30 minút	4-30 osôb	13-29	Nitky rôznej farby (min. 8 farieb), nástroje (tyče, štipce, atď.)	aktivita s menšími zmenami je vhodná pre každú vekovú skupinu Vonkajší program.

Vedúci hry pripraví 8-10 cm farebné „červíky“, ktoré je potrebné rozsypať v tráve na cca. 10*10 m ihrisku. Úlohou skupiny je vyhľadať a pozberať čím viac červíkov s pomocou „zobáka “ počas uvedeného časového rámca. Jeden účastník môže pozberať naraz len jeden červík. Na konci hry si spočítame, kto koľko červíkov nazbieral, a aj to, kto koľko červíkov našiel s ochranným (hnedožltým) zafarbením. Keď to hráme v skupine, tá skupina je víťazom, ktorá má najviac

červíkov, alebo ktorá má najviac červíkov s ochranným (hnedožltým) zafarbením. Na konci aktivity, účastníci podiskutujú úlohu zastierania/maskovania v prírode, jeho výhody.

Variácie:

Účastníkov zaradíme do skupín podľa vtáčích rodín (3-6 osôb), kde úlohou rodičov je zabezpečovali potravu pre vtáčatá. Dá sa bodovať červíkov: červíci s ochranným zafarbením (celoročne majú hnedožltú farbu) sú za viac bodov, napr. 3 body/červík, kým červíci pestrej farby sú za menej bodov (červené, žlté, oranžové), napr. 1,2 body/červík.

Potrebné vedy: informácie k aktivite

A) Adaptácia

Adaptácia znamená prispôbiaci proces. Môžeme hovoriť o dvoch typov adaptácie. Jednak sa jedinci prispôbujú, adaptujú sa k zmene prostredia. To sa nazýva individuálnou adaptáciou. Ten evolučný proces, kde sa dôsledne narastá častosť niektorých dedičných vlastností a ich určujúcich aliel z generácie na generáciu na úkor iných dedičných vlastností sa nazýva tiež adaptáciou. Výsledok procesu, teda vlastnosť, ktorá sa stáva charakteristickou pre celý druh, či populáciu sa nazýva tiež adaptáciou.

Prispôbenie sa k zime: Počas zimných mesiacov aj zvieratá sa usilujú o prispôbovanie k nepriaznivému počasiu. Podľa genetického programu niektorí jedinci odlietajú do teplých krajín, kým iní sa prispôbujú k zmenenému prostrediu, niektorí spia zimný spánok, ale sú aj také zvieratá, ktoré sa prezimujú. Sťahovavé vtáky už odlietajú do južných krajín, ešte pred zimou, kde môžu nájsť dostatok potravy. Medzi domáce sťahovavé vtáky patria napríklad lastovičky, bocian biely, kým medzi prezimujúce výr skalný, jarabica poľná, vrabec domový. Sýkorky a ďatle sa preťahujú do blízkosti človeka.

Kým sťahovanie v ríše zvierat je charakteristické skôr na vtáctvo, tým prezimovanie a zimný spánok je osobitosťou cicavcov a samozrejme plazov a hmyzov. Zvieratá zostávajúce tu si zvolia rôzne stratégie na prežitie. Člankonožce, plazy a obojživelníky si hľadajú úkryty s primeranou teplotou s znížia si telesné teploty.

Priebeh zimného spánku je pestrý aj v prípade cicavcov. Sú medzi nimi aj také zvieratá, ktoré nahromaždia obrovské množstvo potravy a **niekedy sa prebudia** zo zimného spánku, napr. vevericovitité. Chrček poľný aj napriek zime sa týždenne zobudí zo spánku a kŕmi sa zo svojich zásob, potom pokračuje v hibernaní. Aj medveďe sú tiež povrchnými spáčmi: keď sa na začiatku jari prebudia a nepáči sa im počasie, ešte sa vrátia do svojich brlohov.

Sú aj také zvieratá, ktoré úplne hibernujú tak, že znížia svoje životné funkcie, a spaľujú počas leta navršené tuky. Medzi také zvieratá patria napr. syseľ, plch sivý a jež. Pre zimný spánok viaceré zo zvierat sa nahromaždí, a tak sa navzájom ohrievajú napr. netopiere.

B) Splynutie s prírodou - mimikri

Živočíchy pre prežitie si vyvinuli rôzne ochranné mechanizmy: rôzne triky na ukrývanie, pomýlenie, plašenie, ktoré úspešne používajú nielen koristi, ale aj dravci. Mimikri znamená tú formu, alebo výsledok adaptácie, pri ktorej jeden živočích sa napodobní farbu, vzor, výzor, pach, správanie druhého živočícha, či okoliu. Cieľom tejto adaptácie môže byť sebaochrana, taký prípad je maskovanie, ktoré znamená splynutie s prírodou.

C) Rozmanitosť na mnohých nohách – svet hmyzov

Počas odovzdávania poznatkov sa dá priniesť všelijaké hmyzy, ktoré sú dosiahnuteľné pre pedagóga. Odporúčané sú pakobylky, šváby, lienky, cifruše bezkrídle, liskavky, zlatne obyčajné, mravce, atď.

Fráza „rozmanitosť poteší“ je na ríšu hmyzov naozaj nápaditou. Ich rozmanitosť je bezhraničná a "kreativita prírody" je tu prítomná vo zvýšenej miere. Aj keď ľudia často krát považujú hmyzov za škodlivé, odporné tvory, radšej sú podivuhodné.

Na Zemi, okrem polárnych oblastí všade sa stretneme s článkonožcami, preto by sme mohli myslieť, že všetko vydržia. Ale keď ich lepšie preskúmame, zistíme, že všade sú odlišné druhy. A tie sú príznačné - okrem zopár výnimiek - len pre tú danú oblasť, či biotop. To, že majú reprezentantov v každom životnom priestore, je vďaka ich neuveriteľnej rozmanitosti, lebo väčšina z nich je schopná na prežitie a rozmnožovanie sa len v špeciálnom mikroprostredí, ktoré je príznačné na daný druh. Je najpočetnejšou skupinou medzi živočíchmi, ktorá aj podľa najmenších odhadov má minimálne milión druhov, dve tretinu druhov celej živočíšnej ríše vytvárajú hmyzy.

Rozmanitosť hmyzov je z každého pohľadu jedinečná. Sú medzi nimi dravce, bylinožravce, živiace sa s inými organickými látkami, či drvinami, ale aj parazity. Najmenej z nich nájdeme v moriach, v sladkej vode už sú oveľa častejšie prítomné, ale skutočným životným priestorom je pre nich súš. Ich rozdelenosť je na Zemi neprimeraná. Na tropickom pásme sa nachádza 50% zo všetkých druhov. Medzi hmyzmi nájdeme takých, ktoré sú aktívne počas dňa, ale aj nočné druhy. Čo sa týka ich spôsobu života, sú medzi nimi osamelé (solitérne) druhy, ale existujú aj spoločenské druhy. Ich rozmanitosť sa dá pozorovať aj na malej oblasti: viac druhov z hmyzu môže nájsť potravu aj na tom istom dube.



Prvý článkonožec, ktorý sa dostal do služby človeka po jeho domestikovaní v Číne pr. Kr. okolo roku 3000, bola Priadka morušová (*Bombyx mori*). Počas odvedy uplynulého času iný druh hmyzu z tejto početnej ríše okrem včely medonosnej (*Apis mellifera*) sa nám nepodarilo domestikovať. Druh článkonožcov sa dá považovať za najlepšie špecializovaný a najväčšiu vyspelosť dosahujúci druh živočícha. Príčinou tej vysokej špecializácie je, že tie živočíchové vieme len vo veľmi malej miere "premeniť", aby doplnili naše potreby. Preto je nevyhnutné, aby sme všetko vedeli o ich individuálnych požiadavkách, a aby sme pre nich všetko zabezpečili, a aby sme boli vedomí toho, ako treba správne chovať tie zvieratá. Ich behaviorálne správanie, alebo priestorovú potrebu nemôžeme zmeniť s privykaním, alebo inými vonkajšími vplyvmi.



Stavba tela

Telo hmyzov je pokryté kutikulou (je to vrchná časť vonkajšej kostry). Je to lamelovo-štruktúrna vrstva, ktorá sa skladá z chitínu (polysacharid s obsahom dusíka) a bielkovín, ktorá je odolná voči chemickým efektom, a chráni zviera od infekcií. Na povrchu kutikule je tenká vosková vrstva, ktorá pomáha v tom, aby zviera nestratilo vodu. Keďže článkonožce sa nevedia potiť, tak im stačí tá voda, ktorú majú v potrave, a nepotrebujú hydratáciu navyše. Tá stuhnutá kutikula je aj vonkajšou kostrou článkonožcov, čo je pasívnym orgánom pohybu. K tej sa pripájajú kostrové svaly. Keďže sa pohybujú pomocou hýbania vonkajšej kostry, tak tá kostra sa skladá z viacerých častí, tzv. článkov. Tieto väčšie články sú pripojené s tzv. tenkými a pružnými chitínovými membránami, a tak tá vrchná časť je ucelená.

Kutikula však je neživotnou časťou vonkajšej kostry, preto článkonožce potrebujú špeciálne nástroje na vnímanie popudov z vonkajšieho sveta. Tými nástrojmi sú senzorké vlasy, ktoré vychádzajú z epitelového tkaniva a cez malé póry sa dostávajú nad chitínovým pancierom. Tieto malé vlasy pokrývajú celé telo aj s končatinami. Samozrejme, na miestach, kde sú najpotrebnejšie (tykadlá, hmatadlá, končatiny, atď.) vyskytujú sa v oveľa väčšom množstve. Majú rôzne typy: vnímajú napr. prúdenie vzduchu, teplotu, rôzne chemické popudy (chute, pachy), telesnú polohu zvierat, atď. Najzraniteľnejšou periódou každého článkonožca je obdobie vzlietania. Vzlietanie znamená výmenu vonkajšej kostry, čo v prípade článkonožcov znamená oveľa viac, lebo nejde iba len o obnovu vonkajšej kostry, lebo zo starej kože vylezie takmer úplne nové zviera. Vzlietajúca vonkajšia kostra okrem jej veľkosti sa môže líšiť aj vo farbe. Každý článkonožec potrebuje vzlietanie, aby sa mohol rásť od vylzenia z vajíčka, až do dospelosti. Chitínová vonkajšia kostra (kutikula) je neživotná, nedokáže sa rásť, preto ju musia vždy vymeniť na väčšiu. Vzlietanie spôsobujú hormóny.

Telo článkonožcov sa skladá z článkov (somitov). Za najstaršie článkonožce sú považované stonožky a články ich tela vyzerajú rovnako, všetky somity majú po jednom páre skoro rovnakých nôh. Počas uplynulého času tieto somity sa modifikovali, ich forma a veľkosť sa zmenila, spojili sa, alebo sú zredukované, ale tie zmeny sa ponechali stopy, ktoré sú viditeľné dodnes na stavbe tela každého článkonožca, a dá sa podľa nich určiť prastarú podobu. Napr. somity mnohonožiek po jednom páre sa spojili tak, že na každom somite majú po dva páre nôh. Telo hmyzov vo

vyvynutej podobe sa skladá z troch častí, ktoré sa vyvynuli z 21 článkov: hlava zo 6, hrud' z 3, a bruško z 12 somitov.

Otázky pre okamžitú reflexiu:

- Aké bolo dotýkať sa zvieratá? Mal/a si už takú skúsenosť?
- Spôsobila tá situácia nejakú ťažkosť?
- Ak áno, čoho si sa bál/a?
- Mal na teba nejaký vplyv, že ostatní, stojaci tesne vedľa teba, aký mali vzťah k zvieratám?

Viac o téme:

<https://www.rovartani.hu/a-rovarvilag-attekintese>

<https://www.izeltlabuak.hu>

https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2011-0073_bevezetes_allattanba/ch26.html

<http://zoozoo.hu/10-fantasztikus-rejtozkodo-allat-te-megtalalod-oket/>

https://mttmuzeum.blog.hu/2015/09/22/hogyan_csinaljunk_rovarbolcsot_oreg_erdok_rovarain_ak_egy_muzeum_parkjaban

<https://www.zaol.hu/erdovedo/tobb-ezer-faj-egy-fan-1414381/>³

³ Uvedené webové stránky sú cudzojazyčné.



IV. modul: Potreby

Cieľ a časový rámec modulu

Spoznanie rozličností potrieb v ríše zvierat aj medzi ľuďmi – máme iné potreby. Ako môžeme brať ohľad na vzájomné a vlastné potreby a pomôcť ich realizácii?

- naučiť sa skupinovú spoluprácu
- budovanie spoločného ducha
- sebareflexia
- zvýšenie kreativity

Témy na spracovanie

- hierarchia potrieb (Maslowova pyramída potrieb)
- potreby ľudí a zvierat, motivácie
- Murrayova štruktúra potrieb
- Spoznanie a vyjadrenie potrieb, reagovanie na potreby iných

Časový rámec: 7-8 hodín

Podrobný popis aktivity

15 minút Metodické otázky - odpovede
 10 minút Energetizačná hra
 35 minút Odovzdávanie poznatkov – migrácia vtákov
 45 minút Kto sa prv nasýti? Hra na vlka a srnky.
 15 minút Prestávka
 80 minút Maloskupinová aktivita – plagát a dramatická hra
 40 minút Krátka relaxácia a es kreatívna individuálna dielňa
 90 minút Obedová prestávka
 10 minút Energetizačná hra
 70 minút Edukačná aktivita a metodika zameraná na prácu s literárnym textom – Šváb, ktorý držal horu na chrbte
 30 minút Vytvorenie spoločného zvieracieho príbehu
 10 minút Odovzdávanie informácií – o zajtrajšom výlete
 30 minút Metodická diskusia

Podrobný popis cvičení modulu

1. Metodické otázky-odpovede

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek
15 minút	môže byť aj celá trieda	13–29

Počas rána daného dňa poskytovanie príležitosti pre účastníkov na podiskutovanie profesionálnych a iných otázok z predchádzajúceho dňa s trénermi. V takom prípade už s hlbším náhľadom sa môžu obzrieť na udalosti predchádzajúceho dňa a tak majú možnosť na skoncipovanie hlbších otázok. To poskytuje príležitosť aj pre oneskorencov, aby sa ľahšie pripájali do diskusie.

2. Kto sa prvý nasýti?

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek	Potrebné pomôcky	Príprava
30-45 minút	rozdelení na dve skupiny	13-29	motúz, handra	výber ihriska

Skupinu si rozdelíme na dve skupiny. Jedna skupina bude superšelmou/predátorom, druhá môže byť bylinožravcom, alebo tiež predátorom. Obidve skupiny si postavia na jednotlivé strany 3-4 metrovej zóny (ktorú motúzom označíme), akokeby stáli na okraje cesty. Tu rozsypeme kúsky motúza, či handry, ktoré symbolizujú potravu, ktoré hladné zvieratá musia pozbierať podľa dohodnutého spôsobu. Na základe toho, aké zvieratá si určíme, ukážeme skupinám pohyby, ako treba jesť. Musia jesť, lebo inak umrú hladom. Vedúci hry dáva signál pre druhú skupinu (oni sú korisťami), na pozbieranie potravy. O chvíľku dáva signál pre predátorov, že môžu začať s lovením (istý čas sa má uplynúť, kým šelma nájde svoju korisť). Samotná hra slúži na to, aby demonštrovala dôležitosť času a stratégie pri získavaní potravy. Skupina koristiť môže pomôcť navzájom, dokona v skupine môžu byť aj zvieratá, ktoré sa riadia podľa útočiacej stratégie (napr. vlk-srnka).

Návrhy:

- presné určenie oblasti výživy
- určenie spôsobu odchyty (dotyk alebo chytanie)
- Začiatok jedenia vedúci hry signalizuje takým spôsobom, aby nebolo možné to uhádnuť (napr. stojí chrbtom dozadu keď dáva signál, alebo keď píska, píšťalku má v ústach, atď).

Variácie (opcionálne):

- potrava potrebná pre prežitie je zvýšená (napr. min. 3 motúzy je potrebné pozbierať pre prežitie)
- zníženie oblasti výživy
- nestačí len dotýkať sa koristiť, lebo vtedy ešte sa môže vyslobodiť. Je potrebné ju odchytiť.
- odchytené zvieratá buď posilňujú druhú skupinu, alebo vypadnú z hry

3. Maloskupinová aktivita – plagát a dramatická hra

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek	Pomôcky
80 minút	8-24 osôb	13-29	Flipchart papiere, kresliace a písacie potreby; farebné šatky, iné potreby, ktoré sa dá využiť pri dramatických scénach. Vytlačené inštrukcie cvičenia pre každú maloskupinu.

Vo veľkospinovom kruhu vedúci skupiny prezentuje tému potrieb. (Je veľmi dôležité, rozprávať sa o potrebách).

Aj keď je reč o základných fyziologických potrebách, alebo o iných spoločenských, či individuálnych potrebách - napr. o potrebe uznávania, alebo sebareflexie - je dôležité aby sme spoznávali vlastné, ale aj potreby iných, a aby sme vedeli vhodne o nich rozprávať a reagovať sa na nich.) Pre podrobnejšiu diskusiu o téme a na a spracovanie témy, účastníkov rozdelíme na tri skupiny.

Maloskupiny dostanú tú istú úlohu, ale medzitým pracujú na troch rôznych otázkach. Najprv každá maloskupina prediskutuje vlastnú otázku. (Sú rozdiely medzi potrebami ľudí a zvierat?; Aký vzťah je medzi telesnými, citovými/duševnými potrebami?; Je nejaký rozdiel medzi potrebami prežívaními v detskom veku, dospelosti a starobe?) Maloskupiny podľa vlastnej otázky a na ňu dávaných odpovedí následne vytvárajú dve veci:

- Jednominútovú dramatickú scénu, v ktorej sa účinkuje každý člen skupiny. Scéna má obsahovať nejaký dôležitý odkaz pre skupinu, ktorý súvisí s otázkou, ktorú dostali.
- Jeden ohlas obsahujúci nejaký spoločenský odkaz/ plagát (na flipchartový papier), ktorý sprostredkuje nejaký odkaz, ktorý je dôležitý pre maloskupinu, a ktorý súvisí s otázkou, ktorú dostali.

Skupiny na diskusiu a na dielo majú 35 minút.

Maloskupiny potom si sadnú do polokruhu a po jednom si ukážu ostatným svoje diela, na "javisku" vytvorenom v otvorenej časti polokruhu. Najprv ukážu zaradom všetky dramatické scény, bez vysvetlenia. Potom aj ohlasy so spoločenským odkazom, tie však už s krátkym vysvetlením.

Maloskupiny po tomto majú príležitosť na komentovanie diel a na podiskutovanie svojich myšlienok o téme. Vedúci skupiny facilituje rozhovor.

Variácie:

Cvičenie sa dá spraviť aj s inými otázkami, ktoré súvisia s témou "Potreby".

4. Krátka relaxácia a individuálna kreatívna dielňa

Cieľ	Počet účastníkov v skupine	Vek	Pomôcky
Individuálne prehĺbenie, rozvíjanie sebapoznania. Rozvíjanie komunikácie o vlastných potrebách, a o potrebách iných. Hĺbšie poznávanie ostatných.	8-24 osôb	13-29	Cca. 4-5 minútová pokojná hudba, nástroje na prehrávanie. Papiere s rozmerom A5 pre každého účastníka. Kresliace potreby, farebné plastelíny, materiály z prírody (kamienky, zrná, listy, atď.) Na výstavu diel, "výstavný stôl".

Členovia skupiny sedia vo veľkom kruhu. Vedúci skupiny oboznámi účastníkov s programom: každý má príležitosť na individuálne prehĺbenie sa, a na to, aby sa rozmyšľal o tom, čo sú jeho najdôležitejšie potreby aktuálne ale aj vo všeobecnosti. Vedúci skupiny dáva nasledovnú inštrukciu: Prosím Vás, urobte si pohodlie. Zapnem Vám hudbu. Kým sa hudba hrá, vžite sa do kože toho zvierťaťa, ktorého ste si vybrali. Ak chcete, zatvorte oči. Pokúste si predstaviť, pociť sa, aké je byť tým zvierateľom, ktoré ste si vybrali. Aké je ideálne okolie tohto zvierťaťa? Aké je to miesto, kde sa cíti naozaj dobre a v bezpečí? Aké je to miesto, kde môže byť naozaj sám sebou? Prečo to potrebuje? Ktoré sú tie jeho potreby, ktoré sa zhodujú s vašimi potrebami. Vedúci skupiny pustí hudbu, členovia skupiny potichu prehĺbujú do seba. Keď sa hudba utíši, vedúci skupiny povie nasledujúce: Keď hudba sa utíši, poprosím Vás, aby ste sa vrátili k sebe od vybratého zvierťaťa. Premyslite si, pociťte sa, že čo bolo najdôležitejšie pre vás z okolia s vami vybratého zvierťaťa. Ak ste si premysleli, dostávate 30 minút, aby ste si ukázali na nejakom diele, čo ste pociťli. Každý môže vytvoriť svoje dielo na papier s rozmerom A5. Hotové diela si vystavíme. Dá sa kresliť, použiť plastelínu, kamienky, listy. Môžete používať všeličo, čo potrebujete k dielu. Keď si dokončíš prácu, daj svojmu dielu aj názov, napíš názov na svoj papier, a polož svoje dielo na "výstavný stôl". Po uplynutí 30 minút, členovia skupiny položia svoje diela na "výstavný stôl" a obzerajú diela ostatných.

Po obzretí diel, členovia skupiny sadnú si do kruhu, a podelia sa s ostatnými o prežívané pocity počas počúvania hudby, a o to, čo pre nich znamená vlastné dielo. Členovia sa môžu pýtať od ostatných. Podelenie sa o zážitky facilituje vedúci skupiny.

5. Edukačná aktivita a metodika zameraná na prácu s literárnym textom – Šváb, ktorý držal horu na chrbte

Cieľ: rozvíjanie sebapoznávania. Zvýšenie schopnosti vysloviť vlastných potrieb. Témy o vlastných hraniciach.

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek	Pomôcky
80 minút	6-20 osôb	13-29	rovnaký počet listov ako je počet účastníkov, orechy a kamienky; matrace, vankúše/ koberec (na telocvik) vystrihnuté lepenky na formu kamienkov, perá. Popis o švábu.

1. Vstup: Z misy ponúkať listy, orechy a kamienky: vyber si také, ktoré podľa teba sa dá ľahko vláčiť!
2. Sadneme si do kruhu. Otváracie kolo: prečo si vybral/a práve ten predmet?
3. Telocvik: Vyber si partnera. Dvojice si majú nájsť miesto pre seba v miestnosti, a ak potrebujú, môžu brať so sebou koberec/matrac/vankúš. Jeden/a z nich stojí štvornožky, druhý/á kľakne si k nemu/nej (neskôr sa vymenia). Štvornožky stojaci/a si má predstaviť, že je jazerom. Na jazero padajú listy (kľáčajúci/a sa má jemne dotknúť jeho/jej chrbát cca. počas 1-1,5 minúty). Teraz padajú orechy (trošku silnejšie sa má dotýkať jeho/jej chrbát počas 1-2 minúty). Teraz sa prichádzajú labute

na jazero. Najprv prichádzajú malé, potom stále väčšie. (Čoraz silnejšie dotyky). Plocha jazera už je plná, je na nej stále väčšia záťaž. (Klačajúci partner sa má vyvinúť čoraz silnejší nátlak na druhého. Úloha druhého je, aby povedal, keď už je pod príliš veľkým nátlakom.) Výmena.

4. Sadnime si do kruhu. Aký pocit bol, byť pod nátlakom? Aký pocit bol vyvinúť nátlak?
5. Často krát máme taký pocit, že sme pod nátlakom, ale ešte si to dokážeme vydržať (alebo nie). Teraz som Vám doniesol/a jeden príbeh o švábovi, ktorý raz nosil na chrbte celú horu. Prečítanie si rozprávky (ak sa dá so živým slovom, aby sa zostal personálny kontakt, a aby bola príležitosť na vytvorenie príbehovej pseudo-skutočnosti)

Urobme po rozprávke niekoľkosekundové ticho. (Vid'.: zvlášť zvýraznené)

6. Zapnutie personálnej roviny: Zatvorte oči. Rozmýšľajte si o tom, kde ste vy v rozprávke. Čo cítite, čo robí nátlak na váš chrbát?
7. Je to list? Orech? Kamienok? Alebo celá hora? Aké máte pocity v súvislosti s tým? Kde to cítite v tele? Diskusia. Dávajme si pozor na to, aby každý sa dostal k slovu.

Otázky:

- Kto sa cíti tak, že má na seba lístok? Aké sú tie problémy? (Má malý vplyv, rýchlo to ubehne)
 - Kto sa cíti tak, že spadol naňho orech? Aké sú tie problémy? (Je nepríjemné, ale rýchlo to ubehne)
 - Kto sa cíti tak, že spadol naňho kamienok? Aké sú tie problémy? (Spôsobí bolesti, ale nie sú dlhotrvajúce)
 - Kto sa cíti tak, že má na chrbte celú horu? Kedy sú také situácie?
 - Kedy sa oplatí ploštiť sa ako list, skrývať sa do štrbiny/otvoru, a kedy nie? (prispôbiť sa, alebo sa brániť, či vyhnúť sa situácii) (Např. v zamestnaní, vo vzťahu, v rodinných konfliktoch, v škole) Tu sa dá zaviesť výraz reziliencia.
8. Odovzdávanie / vlastná úloha: Rozdávať lepenky, ktoré majú tvar kamienka. Na jednu stranu kamienka napíšte, že momentálne aké problémy máte v živote, ktoré ešte musíte nosiť na chrbte. Na druhú stranu napíšte tie problémy, od ktorých sa ploštíte ako list, a skrývate sa do diery. Kamienok bude váš, nemusíte ho dávať nikomu (Samostatná práca).
 9. Diskusia: Kto chce, môže povedať, čo písal na papier. (V prípade veľa účastníkov môže byť aj diskusia vo dvojici)
 10. Odchod: Teraz každý má vziať do ruky ten prírodný predmet, čo si vybral z misy pri vstupe. Ten predmet teraz má vrátiť do misky, a v sebe má vysloviť, že aký problém nechá teraz za sebou. Má si vybrať na miesto toho iný prírodný predmet.

Variácie:

Po ôsmej stope je príležitosť na to, aby súčasťou cvičenia sa stalo aj živé zviera, ak vedúci skupiny vie priniesť živého švába: Hladkanie švába (šváb madagaskarský): Vedúci skupiny vezme do ruky švába. Pomáha tým účastníkom, ktorí by chceli vziať do ruky/pohladkať švába. Počas toho rozpráva o švábovi. Vidíte, aký má silný pancier! Videli ste už niekedy švába? Ozaj, ako žije šváb (tu sa dá odovzdávať informácie, poznatky) Ak je to možné, dotýkajte sa švába, lebo takto lepšie si pripomeniete na to, že niekedy oplatí sa brániť a podržať veci na chrbte, ale niekedy na úspešné prežitie musíme si vybrať stratégiu švába.

Šváb, ktorý držal horu na chrbte

Kde bolo, tam bolo, bol raz jeden mladý šváb, ktorý žil v stráni pod stromom. Bol veľmi odvážny a nepoddajný, ale aj veľmi tvrdohlavý. Ako sa vyrastal, naučil sa, čo znamená byť švábom, ale keďže bol tvrdohlavým, nechcel si to vziať na vedomie. „My, šváby necháme si miesto“, povedal mu raz otec. „Všetkému si necháme miesto, preto sme schopné na prežitie. Aj pri najmenšom nebezpečenstve sa staneme takými tenkými ako list stromu a zalezieme aj do najmenšej blízkej diery.“

Ale mladý šváb tento životný názor považoval za chabý a opovrhnutiahodný. „Je pravda, že môžeme byť také tenké ako list zo stromu – povedal – Ale prečo by nám dávali bohovia dobrý silný pancier, ak nie preto, aby nás ochránil? Ja ničomu nebudem nechať miesto. Miesto, ktoré je obsiahnuté mojím telom, je moje. Nenechám ho, nebudem sa stať takým tenkým ako list zo stromu, aby som zliezol do diery. Ochránim ho s mojím dobrým silným pancierom.“ Jedného dňa, spadol naňho jeden list zo stromu, ale on zostal nehybným a povedal listu: „To miesto nie je tvoje. Nebudem odísť, a nebudem sa stať takým tenkým ako si ty, aby som zliezol do diery. Nedávam ti miesto.“ A šváb sa tak bránil od listu, ktorý onedlho odľúkol vietor. Trochu neskôr spadol naňho orech zo stromu, ale šváb zostal nehybný, a povedal orechu: „Viem, že keby som sa stal takým tenkým ako list zo stromu, mohol by si ľahnúť na tom mieste, na ktorom je teraz moje telo. Ale to je moje miesto, a ty ho nemôžeš dostať. Nenechám ti miesto.“ A bránil sa orechu, ktorý onedlho sa odvalil.

O chvíľu sa privalil z hory jeden kameň, priamo na švába. Šváb aj v tomto prípade zostal nehybným, a povedal kameňu: „Viem, že z každých miest sveta si vybral práve tento miesto na oddych pre nasledujúce stáročia, kde je moje telo, ale nemôžeš ho dostať. Nedám ti tak, že sa stanem takým tenkým ako list stromu. Nedám ti miesto.“

Aj keď s trasúcimi sa nohami a bolestivým chrbtom, ale šváb vydržal záťaž kameňa, ktorý zanedlho sa privalil z jeho panciera a odvalil sa. Ale kameň bol len začiatkom lavíny, keďže prišiel čas zosuvu. O chvíľu všetky kamene padali na jeho chrbát. Ale šváb zostal na svojom mieste aj pod tou veľkou ťarchou a povedal: „Myslíš si, že preto, lebo ty si hora, tak si ma presvedčíš, aby som ti dal miesto? Nebudem. Môžeš si zasypať hocijaký bod na zemi – všetky jej moria, doliny a lúky, ale to malé miesto, na ktorom je moje telo, odopriem od teba. Nevzdávam sa tak, že sa stanem takým tenkým ako list stromu“. Aj keď jeho nohy sa triasli, a všetky jeho svaly sa natiahli od namáhania, na kratučkú chvíľu ten opovážlivý šváb držal na chrbte celú horu. Potom sa však prelomil, a za mrknutie oka sa sploštil a stal sa takým tenkým, aký je list stromu.

(Daniel Quinn: Adam's Tales, úryvok)

Potrebné vedomosti: informácie k aktivite

A) Migrácia vtákov a domáce sťahovavé vtáky

Príčiny migrácie vtákov:

Hlavnou príčinou migrácie vtákov je **znížená miera zdroju potravy**, alebo absolútny nedostatok potravy, čo je pravým opakom chybného výroku, ktorý sa dá často krát počuť: „je im zima počas

zimy ". Takže sťahovavé vtáky odchádzajú preto, lebo nenájdu vhodnú potravu v zimnom období. Stále (nesťahovavé) vtáky, preto zostanú tu, lebo sa živia takou potravou, alebo zmenia si druh potravy, na takú, ktorá je pre nich dosiahnuteľná počas zimy (napr. dudok a sýkorka veľká sú hmyzožravcami počas vegetačnej doby, ale sýkorka veľká je schopná zmeniť si potravu: počas zimy sa živí rôznymi zrnami, kým dudok na to nie je schopný, a preto prekoná dobu nedostatku zdroja potravy sťahovaním sa.) Ako príklad sa dá uviesť ešte bociana bieleho, ktorý je známym sťahovavým vtákom: tie bociany, ktoré z dôvodu nejakého zranenia nevedia odletieť počas jesene, a ľudia ich krmia v zimnom období, veľmi dobre dokážu prežiť aj najväčšiu zimu.

Príprava na sťahovanie:

Väčšina vtákov pred sťahovaním si vymení staré perie, **opŕchne**. Prŕchnutie je preto veľmi dôležité, aby pre vtáka namáhavé sťahovanie, sa uskutočnilo pomocou energie šetrným perím, ktoré zabezpečí kvalitné lietanie.

Vtáci okrem sťahovacej sezóny, strávia najväčšiu časť dňa výživou, lebo počas sťahovania sa a letu nemajú na to veľa príležitostí. Na sťahovanie sa pripravujú nielen prŕchnutím, ale aj nahromadením tuku. Na konci leta vtáčatá už sú samostatné, nepotrebujú rodičov, ale zdroje potravy sú ešte bohaté. Práve tento obdobie si využívajú na to, aby **nahromadili tukov**, pričom v extrémnom prípade dokážu aj zdvojnásobiť svoju telesnú hmotnosť (napr. penica slávkovitá), ale v každom prípade dosiahnu 30%-nú vzrást hmotnosti. Využitím tejto zásoby si vedia spraviť tú dlhú cestu, počas ktorej v preletených krajinách (napr. more, púšť) nemajú na výživu ani čas, ani príležitosť.

Načasovanie sťahovania:

Vtáky časujú podľa dvoch spôsobov. Tie sťahovavé vtáky, ktoré majú namierené do ďalekých krajín, odlietajú približne v konkrétnom termíne (veľká väčšina sťahovavých vtákov), a tie vtáky, ktoré majú namierené do bližších krajín, znížená miera zdrojov výživy núti na odlietanie do bližších južnejších krajín. V prvom prípade sa živia hlavne takou potravou, ktorej zdroj sa náhle zanikne (napr. hmyzy), preto tieto druhy ešte pred znížením zdroja potravy musia odletieť. Tie vtáky, ktoré odlietajú do bližších krajín často krát sa živia aj bobuľami, plodmi, a keď sa postupne ubúdajú, odlietajú aj tie vtáky do južnejších krajín. Termín odletu závisí od druhu, ale môže na to vplývať aj počasie, či množstvo potravy daného roka.

Orientácia vtákov:

Vtáky majú rôzne „pomôcky“, ktoré im pomáhajú v orientácii. Tie pomôcky, rôzne druhy používajú v odlišnej miere. Malá časť vtákov dokáže vnímať aj magnetické pole/geomagnetizmus Zeme, pomocou ktorého si vedia určiť aj svetové strany, ako kompas. Pomocou planetárnych experimentov bolo dokázané, že väčšina vtáčích druhov používa na orientáciu aj konšteláciu hviezd a aj konšteláciu Slnka. U niektorých druhov je vrodene, že vedia akým smerom majú odletieť, aby dosiahli zimovisko (napr. kukučka). V iných prípadoch mladí jedinci nasledujú starších (napr. bocian biely). V každom prípade, po prvom sťahovaní sa, sa vytvorí mapa v hlave vtákov, ktorú používajú pri ďalších sťahovaniach . Pomocou tej mapy sa dokážu aj korigovať napr. v oblačnom počasí, keď sa nedá orientovať podľa konštelácie hviezd, či Slnka.

B) Šváb madagaskarský:

Jeden z najväčších druhov švábov. Má šesť článkové nôžky a dve dlhé tykadlá. Na rozdiel od väčšiny druhov švábov nemá krídla, ale vynikajúco sa plazí. Je všežravým, ale v prvom rade sa živí bütľavým drevom a ovocím. Samci sú spoznatelní podľa dobre vyvinutej vačky na hrudi. Mladí jedinci žijú v jednej kolónii s rodičmi, keďže pre trávenie nevyhnutnú bakteriálnu flóru získavajú so zúžitkovaním výkalov/trusu rodičov, preto sa ich nedá rozdeliť ani v zajatí. Syčavé zvuky v prvom rade vydávajú v nebezpečenstve. Vtedy sa zrazu spoľstia a trenie vychádzajúceho vzduchu z ich vzdušnic vydáva ten zvuk. Tiež syčia aj iné príbuzné druhy, ale tvorenie zvuku madagaskarských švábov je jedinečné. Syčavý zvuk je charakteristický na druh. Šváby sú schopné na syčanie po štvrtom vzlietaní. Samci švába madagaskarského bojujú medzi sebou. Vtedy s tykadlami drgajú druhého a vydávajú bojový syčavý zvuk. Pomocou syčavého zvuku vábajú aj samice.



Tie šváby, ktoré sú domácimi zvieratami, a vyslobodia sa, v čistom byte sa nedokážu dlhodobo zostať nažive (patrí medzi nimi aj šváb madagaskarský). Je pravda, že vyslobodené šváby môžu žiť bez potravy aj týždne, ale bez výživy ich životný stav sa stále zhoršuje, a po čase ich môžeme nájsť zoslabené, či zahynuté. Dnes poznáme viac ako 4500 druhov švábov, z ktorých len 9 druhov sú škodcami, ktoré sa nasťahujú aj do bytov, ostatné (teda cca. 4 491 druhov) sa vyhnu ľudskému okoliu.



C) Potreby zvierat

Každé zviera má právo na šťastný život. Päť podmienok pre dobro zvierat a spôsoby jeho zabezpečenia:

1. Život zbavený smädu, hladu, a nedostatočného stravovania, čo je možné zabezpečiť s stálou prítomnosťou pitnej vody a vyvážením kŕmením, čo je potrebné pre zdravý život a dobrú kondíciu.
2. Život zbavený pocitu nepohodlnosti, ktorý je možné zabezpečiť s takými podmienkami, ktoré zhrňajú aj útočisko od nebezpečenstiev, ale aj pohodlné odpočívadlo.
3. Život zbavený bolesti, zranenia, či ochorenia, ktorý je možné zabezpečiť s prevenciou, rýchlou diagnostikou, a vhodnou liečbou.
4. Základom prirodzeného správania je zabezpečenie dostatočného priestoru, vhodných pomerov chovu a prítomnosti jedincov rovnakého druhu.

5. Život zbavený stresu je možné zabezpečiť s takými podmienkami, s ktorými sa dá zabrániť duševnému trápeniu zvierata.

Maslow - piramis



Reziliencia: Prispôsobovacia schopnosť, vyrovnávanie sa s prekážkami a nepriaznivými javmi.

Viac o téme:

http://www.mme.hu/a_madarvonulas

<http://zoorope.hu/a-kornyeztgazdagitas-tortenete/>

http://www.tani-tani.info/fokuszban_a_reziliencia

<http://www.allatkertialapitvany.hu/orokbefogadhato-allatok/tihamer>

http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/kornyeztetikaV2/8_fejezet_llatvdelem.html⁴

⁴ Uvedené webové stránky sú cudzojazyčné.



V. modul: Ekológia a skupinová dynamika (systémové myslenie)

Cieľ a časový rámec modulu

Pochopenie komplexnosti spolužitia (na úrovni prírody/ spoločnosti/ kolektívov/ atď.) prehľad o tom, že všetko súvisí so všetkom. Pochopenie javu vzájomného súvisu a odkázania.

Časový rámec: 3-4 hodiny

Témy na spracovanie

- Ekológia, ekologické služby, trofická kaskáda
- porozumenie procesov skupinovej dynamiky
- naplnenie rôznych úloh, stratégií v skupine (napr. sebaobetovanie, altruizmus)
- stratégie stravovania, specialisti a generalisti

Podrobný popis aktivity

15 minút Energetizačná hra

40 minút Prednáška – ekológia, ekologické služby, trofická kaskáda

30 minút Hra: vytvorenie potravného reťazca

10 minút Prestávka

5 minút Energetizačná hra

70 minút Tragédia pasienkov – komplexná simulačná hra

15 minút Vytvorenie spoločného súsošia/spoločnej fotky podľa zážitkov dňa

Podrobný popis cvičení modulu

1. Hra: tvorenie potravného reťazca

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek	Pomôcky	Vekové skupiny
15-20 minút	môže byť aj celá trieda, max. 30 osôb	13-29	Hra je odporúčaná pre každú vekovú skupinu	zvieracie kartičky so šnúrkami o rôznych druhoch, ktoré sa dá nosiť na krku

Pomocou kariet si vytvoríme minimálne päťčlenné reťazce, napr.: planktón, kril, tučniak, leopard škvrnitý, tuleň, kosatka dravá. Rozdáme kartičky účastníkom, tak, aby každý účastník dostal jednu. Počet kariet zobrazujúcich jednotlivých zvierat, však nie je jednotný: čím viac sa blížieme k predátorom, tým menej sú u hráčov také karty, ktoré zobrazujú daný druh. Po zaznení signálu sa začína hra, a účastníci majú vytvoriť potravné reťazce. Keďže je málo predátorov, musia prísť na to, že reťazce obsahujú viac takých zvierat, ktoré sú korisťami, takže reťazce bez predátorov sa môžu spojiť s inými celými reťazcami. Porozprávame sa o sieťovitej štruktúre, úlohe, zraniteľnosti, odkázanosti reťazcov na iné reťazce, o ekologickej úlohe druhov a o procese šírenia znečistení cez sieť.

Variácie:

Na hlavu každého účastníka položíme látku, vystríhanú z nejakej mäkkej látky, ktorá symbolizuje napr. únik ropy. Zahráme sa na potravného reťazca, takže každý si zje svoju potravu, ale pritom znečistenie zo koristi dá na svoju hlavu. Porozprávame sa o tom, že predátor sa môže vyhnúť/prežiť prírodným katastrofám.

Iná hra na spracovanie témy:

- Potrebné pomôcky: obrázky o druhoch rozličných potravných reťazcov (produktori (rastliny, byľinožravce, mäsožravce, predátori), šnúrk/a/ kľbko
- Cieľ: Zoznamovanie sa s dôležitosťou potravných sietí, a úlohou každých druhov v rovnováhe prírody.
- Ako sa hrať: Členovia skupiny vytvoria veľký kruh. Každý si vytiahne jeden obrázok. Vedúci skupiny podá šnúrk/a do rúk niektorého produktora, a potom sa opýta, kto vie ho zjesť. Ak skupina nenájde riešenie, dá sa jej pomôcť s rôznymi otázkami. Keď skupina už vie správnu odpoveď, vedúci skupiny prinesie tam šnúrk/a. Postupne prejdeme cez všetky úrovne. Predátorov vedia využiť rozkladači. Anorganickú látku, vytvorenú rozkladačmi, využívajú rastliny. Kolobeh procesu sa začína odznova. Šnúrk/a sa môže dostať k niekomu aj viackrát. Hráme dovtedy, kým každý sa dostane aspoň do jedného potravného reťazca. Na koniec hry sa vytvorí jedna priliehavá, okrúhla sieť. Táto sieť symbolicky udržiava rovnováhu prírody. Potom si pozrieme, čo sa stane, keď nejaký druh zmizne z priestoru: osoba si pusti šnúrk/a (šnúrk/y) z rúk. Tým sieť, udržiavajúca rovnováhu prírody oslabne. So zmiznutím ďalších druhov sieť sa stáva viac a viac slabšou, a nevie splniť svoju úlohu.

Otázky na reflexie:

- Ako závisia od seba prvky vytvoreného systému?
- Je dôležitá tvoja úloha (úloha živočícha na tvojej karte) v systéme?
- Má systém taký prvok, ktorý sa dá vynechať, je bezvýznamný?

2. Tragédia pasienkov (komplexná simulačná hra)

Časový rámeč	Počet účastníkov v skupine	Vek	Pomôcky
60-100 minút (s malým počtom účastníkov 15-20 minút)	môže byť aj celá trieda, max. 25-30 osôb (4 alebo 6 skupín)	13-29	farebné papiere, farebné výsledkové listiny, flipchartový papier s pravidlami bodovania (alebo malá kartička s pravidlami bodovania pre každú skupinu), iná tabuľka pre výsledky (je veľmi dôležité, že skupiny ju nemôžu vidieť, až len na konci hry)

Podľa počtu účastníkov vytvoríme si 6 skupín (3-5 členné), ktoré sa umiestnia v miestnosti ďaleko od seba. Podľa možnosti tak, aby nepočuli ostatných. Keďže je veľa pravidiel, je dôležité, aby každý si dával pozor počas úvodu, kde zaznejú pravidlá.

Tieto skupiny sú vlastne rodinami, ktoré žijú pri spoločnom pasienku. Každá rodina má 2 kravy, ktoré môžu vyhnúť pásť. Keďže množstvo trávy na pasienku je obmedzené, tak rodiny sa musia dohodnúť, koľko kráv vyhnú nasledujúce ráno na spoločný pasienok, keďže od toho závisí, že koľko mlieka budú mať v ten večer. Každovečerný príjem môže byť 0 až 8 litrov. Je dôležité, že každá rodina musí vyhnúť minimálne jednu kravu každý deň na pasienok, ale maximálne môže vyhnúť dve kravy denne.

Potom každá rodina si vytiahne jednu kartu zo 6 kariet odlišnej farby, na základe ktorej dostane svoje listy s podobnou farbou:

- dve rovnaké, malé listy s nasledujúcim nápisom: 1, 2 (jeden z tých dvoch papierov hodíte do krabice, aby ste oznámili, či ste vyhnali na pasienok jednu, alebo dve kravy)
- jednu výsledkovú listinu rovnakej farby, kde je rodina označená podľa farby, a na konci každého kola si dozvie podľa tej listiny, že koľko litrov mlieka dali jej kravy na konci dňa

Hra trvá počas 10 dní (kôl), počas ktorej, každá rodina musí na konci dňa podiskutovať, a rozhodovať sa o tom, že na nasledujúcom ráne vyhne na pasienok jednu, či dve kravy. Na rozhodnutie majú v každom kole 2 minúty.

Každá skupina si vyberie pre seba hlavu rodiny, ktorá ich bude zastupovať. Keďže rodiny sa bývajú veľmi ďaleko od seba, tak hlavy rodiny majú príležitosť na spoločné stretnutia v strede kruhu len každé tri dni (3., 6., 9. deň), kde môžu diskutovať o svojich problémoch. Tu si môžu uzavrieť aj dohody o tom, čo budú robiť počas nasledujúcich dní. Na to majú vždy 3 minúty, potom sa musia vrátiť späť k rodinám. Rodiny môžu rozprávať medzi sebou len vtedy.

Potom im ukážeme výsledkovú listinu (v prípade 6 rodín), a dávame na dobre viditeľné miesto, aby ju rodiny mohli vidieť aj počas hry.

Počet kráv(kus)		1. rodina		2. rodina		3. rodina		4. rodina		5. rodina		6. rodina	
1	2	krava	mlieko (l)	krava	mlieko (l)	krava	mlieko (l)	krava	mlieko (l)	krava	mlieko (l)	krava	mlieko (l)
6	0	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
5	1	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	2	8
4	2	1	3	1	3	1	3	1	3	2	7,5	2	7,5
3	3	1	2	1	2	1	2	2	7	2	7	2	7
2	4	1	1,5	1	1,5	2	4	2	4	2	4	2	4
1	5	1	0,5	2	1,5	2	1,5	2	1,5	2	1,5	2	1,5
0	6	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0

Ostatní nevedia, že koľko kráv vyhnali druhí v ten deň, vidia len množstvo mlieka na konci každého kola. Otázky pred začatím hry.

Priebeh hry: 2 minúty na rodinnú poradu, rozhodnutie, potom oznam o ráne. Vtedy každý si hodí do krabice jednotku, alebo dvojku. Pozbierame si papiere s hodnotením. Potom vedúci hry vyhodnotí daný deň a napíše výsledky na svoju veľkú hodnotovú listinu (to hráči nesmú vidieť), a potom napíše na papiere každej rodiny, že koľko je ich dnešný príjem. Potom každý si dostane naspäť svoje listy (alebo si odoberá zo spoločného miesta). Potom sa začína nové kolo. Po treťom kole zastaví sa hra a hlavy rodín majú príležitosť na poradu.

Dôležité je, že vedúci hry na začiatku hry sa môže rozhodnúť o tom, akú podobu chce dať hre:

- A verzia: nedáva žiadne inštrukcie pre rodiny ako sa majú rozhodovať o tom, koľko kráv si vyhnú na pasienok (takto počas hry sa môže vyvinúť silnejšia diskusia nielen o hospodárskych, ale aj o etických otázkach)
- B verzia: Oznámi, že cieľom každej rodiny je získanie čoraz väčšieho príjmu.

Hru sa dá hrať počas viacerých kôl, ale odporúčané sú min. 10 kôl.

Po vyhlásení výsledkov nasleduje diskusia.

Variácie:

V prípade 4 rodín:

Počet kráv (kus)		1. rodina		2. rodina		3. rodina		4. rodina	
1	2	krava	mlieko (l)	krava	mlieko (l)	krava	mlieko (l)	krava	mlieko (l)
4	0	1	4	1	4	1	4	1	4
3	1	1	3	1	3	1	3	1	6
2	2	1	2	1	2	1	5	1	5
1	3	1	1	1	2	1	2	2	2
0	4	1	0	1	0	2	0	2	0

Prekážky a skúsenosti:

Na konci hry sa môže vyvinúť intenzívna debata, preto je dôležité aby vedúci hry vedel udržať rámce, a dávať priestor na preukázanie citov. Vo všeobecnosti môžu debatovať o nasledujúcich témach: teória ekonómie, algoritmy, príklady zo skutočného života, intenzívne city, etické otázky, ochrana životného prostredia, dlhodobý záujem, chudoba, bohatosť, atď, ktoré sa oplatí spracovať spoločne so skupinou Po ukončení hry a diskusie je dôležité, aby povedal, že hra sa skončila, účastníci už nehrajú svoje roly, aby sa vrátili späť do skutočnosti.

Viac informácií: Garrett Hardin: The Tragedy of the Commons - článok s názvom Tragédia pasienkov od Garretta Hardina

3. Vytvorenie spoločného súsošia/fotky

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek
15 minút	môže byť aj celá trieda	13–29

Účastníci sa postavia do kruhu, poprosíme ich, aby si vybrali svoje najväčšie zážitky dňa. Z týchto sa vyhotovíme celé súsošie, keďže vlastnými telami budeme demonštrovať v podobe súsošia zážitky každého. Potom si označíme stred kruhu, ako miesto na vytvorenie súsošia. Pômocky nesmieme používať, ale môžeme sa pripájať k ostatným. Každý vstúpi do kruhu po jednom a v potichu vytvorí vlastnú sochu. Tento proces trvá dovtedy, kým aj posledný účastník sa postaví na jeho miesto. Potom všetkých poprosíme, aby bez zmeny pozície poobzerali (vedúci vtedy odfoť skupinu). Opúšťaním súsošia a poďakovaním za deň, sa skončí aktivita.

Potrebné vedy: informácie k aktivite

A) Ekologické interakcie

Živočíchy sú medzi sebou v úzkom vzťahu. Medzi zvieratami a rastlinami sa vytvárajú rôzne vzťahy. V skutočnosti tieto procesy sú zložitejšie, môžu sa vytvárať zložité schémy, ktoré sa nazývame ako potravinová sieť.

Interakcie druhov (populácií) vychádzajú z toho, že viac druhov je prítomný na každom území Zeme, ktoré je vhodné na život. Populácie žijúce na jednom území vždy vplyvajú na fungovanie a život druhých. To ovplyvnenie môže byť priame (napr. dravec pozoruje svoju korisť) a nepriame (hustý les zatieni a znemožní vývin krídlového poschodia.)

Typy interakcií medzi druhmi (populáciami): V populácii rozlíšime rôzne interakcie: *výhodný efekt (+), nevýhodný efekt (-) neutrálny vzťah (0)*. Z toho vyplýva, že jedna populácia ovplyvňuje druhú nasledovne: (0+), (0-), (++), (--), a (+-).

Rozlíšime 6 základných typov:

1. Kompetícia (súperenie/rivalita) (- -)

Súperenie medzi zvieratami o spoločný zdroj.

- intrašpecifická (v rámci populácie)
- interšpecifická (medzi jedincami rôznych druhov)

2. Mutualizmus (vzájomnosť) (+ +)

Účastníci nie sú vo fyzickom kontakte s ostatnými.

3. Predácia (+ -)

Predátory majú regulačný efekt na populáciu koristiť.

napr.: cyklus rýsa- polárneho zajaca

4. Herbivoria (+ -)

Vzťah bylinožravca s rastlinnou potravou.

- veľké bylinožravce (antilopa, slon, byvol, atď.)
- malé bylinožravce (obvykle sú hmyzy, tzv. fytofágy)

Rastliny:

- ich stráviteľnosti rozhodujú sekundárne rastlinné látky s inhibujúcim účinkom na výživu, a nie látky s stimulačnými účinkami (napr. cukor)

5. Parazitizmus (+ -)

Parazity (patogény):

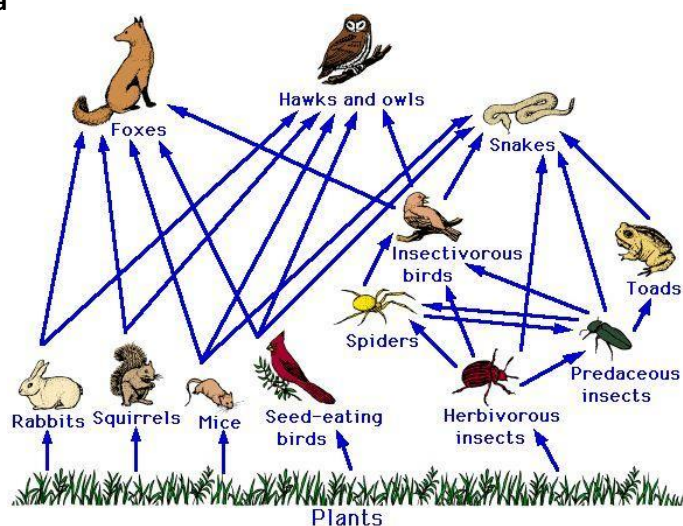
- o výživu, či živinu získavajú od hostiteľa, či niekoľko hostiteľov
- o nespôsobujú okamžité ničenie, ale škody rôzneho stupňa
- o úzky, špeciálny vzťah, závislosť na hostiteľa
- o schopnosť vyvolať ochorenia (virulencia)
- o reakcie hostiteľa
- o evolúcia rezistencie a citlivosti

Príklady na potravinové reťazce:

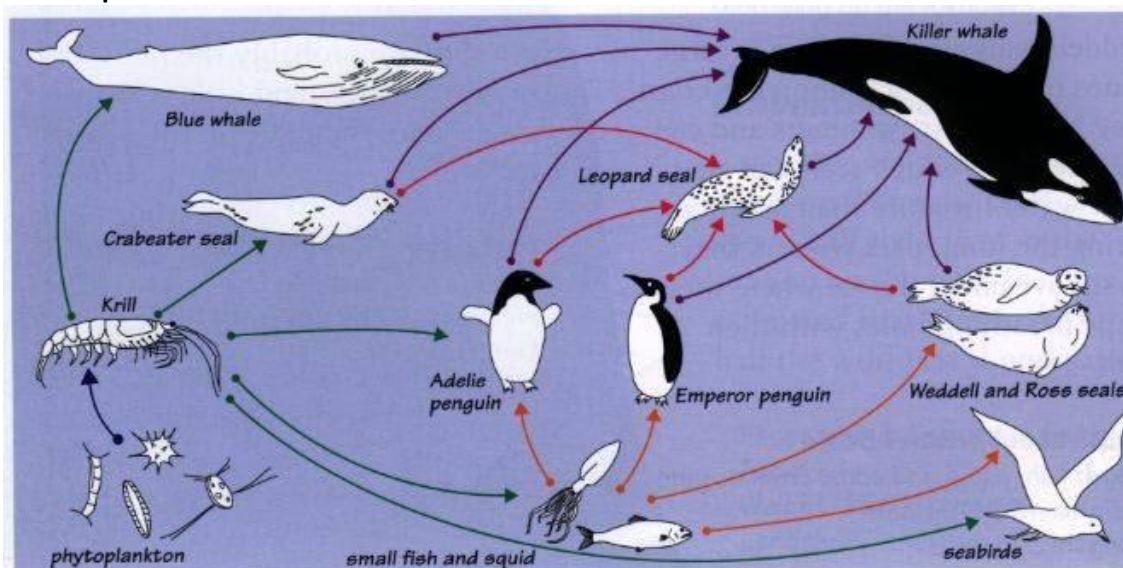
- potravinový reťazec tropického lesa pl: lístie a ovocie stromov → papagáje → vrešťan → kajman → jaguar
- potravinový reťazec savany: lipnicovité → antilopa → gepard → lev
- potravinový reťazec lesa v miernej šírke: dub → rôznorožec dubový → sýkorka veľká → Myšiarka ušatá → líška hrdzavá

Príklad na potravinovú sieť:

jednoduchú súšuvú



Morská potravinová sieť:



B) Druhy odkázané na seba: vzťahový systém druhov a potravinových sietí

Teória trofickej kasády

Podľa jednej štúdie, ktorá zhrnula výsledky medzinárodného výskumu, počet jedincov veľkých mäsožravcov a bylinožravcov spôsobuje významné zmeny v každej krajine sveta, v terestických (pevninských), limnických (sladkovodných) a marinných (morských) ekosystémoch Zeme. Výsledky poukazujú na to, že trofické zhoršenie sa (trofické vzťahy sú výživové interakcie medzi živočíchmi), teda zmiznutie veľkých mäsožravcov z prírody spôsobujú celosvetovo rozsiahle kaskádové efekty v ekosystéme, práve v takom prípade, keď sa zhoršujú také faktory, ako klimatické zmeny, strata životného priestoru a znečistenie životného prostredia.

Existujúce štúdie jednoznačne poukazujú na to, že kaskádové efekty smerujúce zhora nadol, sú silné a rozšírené v celej prírode. Podstatou procesu je, že efekt prichádzajúci v potravinovej reťazi zhora, napr. narušenie predátora, sa objaví so zmenením dole smerujúcim znamením. Napríklad kosatka dravá má negatívny vplyv na vydru morskú, a ona má negatívny vplyv na ježovky. Kosatka dravá tak pomáha ježovkám, keďže sa živí s ich konzumentom. Na vyvinutie takých kaskád, nie je potrebné nič iné, len dva susedné vzťahy typu korisť-predátor.



Čo sú predátory?

Medzi predátory patria také zvieratá, ako mačkovité šelmy, vlci, zubry, žraloky a veľryby. Vyhynutie predátorov a veľkých bylinožravcov spôsobí veľké škody v ekosystéme: častot infekčných chorôb stúpa, rozšíria sa nepôvodné druhy, pribúdajú zmeny v rastlinstve, v pôde, vo vode, a aj v astmosfére.

Príklady na efekty zníženia počtu predátorov

- Kvôli zníženiu počtu levov a leopardov sa populácia paviánov rozrástla v subsaharskej oblasti Afriky. Tento fakt nečakane zvýšil prenesenie črevnej hlísty od paviánov na ľudí, keďže primáty musia hľadať potravu bližšie k ľudským sídlam.
- Znovupresídlenie vlkov do Yellowstonského národného parku malo priaznivý efekt na porast topoľov, a indirektne/nepriamo aj na populácie bobrov a spevavých vtákov.
- Obrovský počet veľrýb zmizol z morí a oceánov, kvôli ich lovu v priemyselnom množstve v 20. storočí. O tých zvieratách už vieme, že pomocou svojich výkal uviažu obrovské množstvo uhlia, ktoré potom klesnú na morské dno. Následkom lovu je viac ako plus 105 miliónov tón uhlia, ktoré sa dostane do atmosféry a tým prispeje k zmene podnebia.

Kaskády nepotrebujú predátorov v klasickom slova zmysle - Tie procesy sa odohrávajú aj v Balatone, v mláke, či aj v našich črevách. Veľké mäsožravce sú dôležitejšie z toho pohľadu, že sú ťažšie nahraditeľné s inými druhmi, ich vyhynutie spôsobí väčšie problémy. V strede a na konci potravovej siete redundancia je väčšia.

Nemôžeme však zabudnúť na to, že tzv. efekty prichádzajúce zhora - top-down efekty- skoro v každom prípade prichádzajú spolu s efektmi prichádzajúcimi zdola - bottom-up efekty. Okolo povahy kaskád nie je žiadne tajomstvo. Priebehy ekologických procesov sa líšia od našej ľudskej časovej škály: jednoducho nevšímame také efekty, ktoré sa odohrávajú za desiatročia..

C) Základy procesov skupinovej dynamiky

Zo skupiny kolektív - podnety

Taká správa ša síri v lese, že medveď má zoznam smrti.

Jedného dňa líška ide na prechádzku do lesa, stretne sa medveďa a pýta sa ho:

- Medveď, som na tvojom zozname smrti?

Medveď si pozrie zoznam...

- Áno. - a tým roztrhol líšku.

Na nasledujúci deň ide na prechádzku do lesa aj vlk, stretne sa medveďa a opýta sa, či je aj on na tom zozname smrti. Medveď si pozrie zoznam: - Áno. - a roztrhol aj vlka.

Na tretí deň, ide na prechádzku aj zajačik a stretne sa s medveďom:

- Medveď, aj ja som na tvojom zozname smrti?

- Áno.

- Mohol by si ma vyškrtnúť?

- Samozrejme.

Na to, aby sme vhodne riadili nejakú skupinu, triedu, kolektív, je veľmi dôležité, aby sme pochopili, čo sa odohráva v danej skupine. Je nevyhnutné, aby okrem viditeľných procesov spoznali aj neviditeľné procesy, a vedeli sme s nimi narábať.

Veríme, že pre úspešné riadenie kolektívu, a pretváranie školského prostredia na kolektív je vedomie ktorého súčasťou je pozorovacia schopnosť, vedomosti, premyslenie diania, sebareflexia. V tejto kapitole by sme chceli podávať oporné body pomocou odhalením prvkov skupinovej dynamiky a zákonitostí. Potom nasledujú praktické rady a popisy jednoduchých hier.

Základy skupinovej dynamiky

Čo sa stane, keď jeden pohár vypadne z mojich rúk, alebo ho jednoducho pustím. Spadne. Môžno sa rozbije. Ak chcem tomu zabrániť, viem, že ruku musím držať pod pohárom, predtým, než spadne na zem. Spoznám tento jav, a podľa môjho cieľa si vyberiem výhodnú formu konania. Urobím to. Výsledok je očividný za veľmi krátky čas. Buď sa to podarilo, alebo nie. Odvodím si záver, a naučím sa, čo mám robiť nabudúce inak.

Vedúci skupiny má byť obozretým, čo sa týka zákonitostí skupiny. Ak jeho cieľom je stať sa dobrým vedúcim, jeho úlohou je pripraviť sa na prebiehajúce procesy v skupine, identifikovať a vedome ich používať. K tomu chceme podať základy, pomocou vysvetľovania niekoľkých výrazov.

Na to, aby skupinu, sa dalo nazývať skupinou, musí vyhovovať niekoľkým podmienkam. Každá skupina je vytvorená s nejakým cieľom, ktorý je jasný pre jej účastníkov.

Takými cieľmi sú napríklad učenie sa, vývoj/rozvoj, spravenie danej úlohy, či projektu. Tieto nazývame HARD procesmi.

V každej skupine sú prítomné okrem HARD procesov aj SOFT procesy. Tie sú napríklad kvalita interakcie medzi členmi skupiny, kultúra skupiny, alebo aj charakter komunikácie. Soft procesy pomáhajú hard procesom, alebo práve naopak, sú prekážkami (napr. v učení sa). Preto je dôležité mať na vedomí, že dobrý vedúci môže mať vplyv na vývoj procesov, a môže napomôcť úspechom v učení, v rozvoji a v pracovnom procese, keď vhodne zaobchádza s ľudskými vzťahmi a vzťahmi medzi skupinami. (To celé vtedy bude mať veľký význam, keď si uvedomí, že na tomto závisí výkon, peniaze a profit.)

Bez tohto vedomia, celá skupinová práca môže byť neúspešná, či nudná. V takom prípade je pre vedúceho úplne nezrozumiteľné, čo sa stalo - skupina je zlá, účastníci sú nezrelí, zlé sú výsledky skúšok, vývojový team už za dlhší čas nenájde riešenie, atď. Pre pretvorenie školského prostredia na kolektív je nevyhnutné, aby členovia boli motivovaní čo sa týka vytvoreniu vzťahu medzi sebou. Na dva zo štyroch enviromentálnych faktorov bezprostredne vplýva osvojenie poznatkov skupinovej dynamiky.

Čím skúsenejším je vedúci v procesoch skupinovej dynamiky (aj keď je reč o triede, vedení, združení rodičov), tým viac sa dá vytvoriť dôvernú atmosféru v škole, a tým viac môže byť kvalitná výučba zaručená..

Zhrnutie

Je veľmi dôležité zapamätať si, že tieto procesy, ktoré sme tu dlho napísali, sa môžu odohrávať/ sa odohrávajú za pár minút. Keď niektorý proces sa úplne neskončí, a skupina sa neprestúpi úspešne do ďalšej fázy, je zaručiteľné, že neskôr sa to objaví v skupine ako nevyriešená otázka. Hore uvedené fázy zdôraznia len hlavné línie rozvoja skupiny, ale rozvoj skupiny nemá len jednu priamočiaru líniu, ale máme si ho predstaviť ako špirálu. Niektoré časti sa môžu vrátiť, ale na inej úrovni. To závisí aj od dĺžky spolu stráveného času.

Úloha teambuildingových cvičení a udalostí v škole (zbierka cvičení)

Základnou funkciou školy je, príprava/výchova detí na život, ktorá je cieľom aj rôznych skupín sebaopoznávania, či hier.

Aj teambuilding sa dá zaradiť medzi tie, keďže môžeme sa dostať do takých situácií, ktorých poučenia neskôr môžu mať dôležitý význam pri riešení ich životných situácií. Dobrý teambuilding dokáže vplývať na procesy skupiny, a aj na jednotlivca, a na jeho zvyky. Aj keď v súčasnosti je teambuilding stále viac rozšírený, jedno spoločne strávené popoludnie s dobrou náladou neznamená teambuilding, a nemá žiaden vplyv na prospech skupiny (často krát ani na jednotlivca).

Jednou z ústredných tém teambuildingu je zosilnutie dôvery medzi sebou. Dôkazom toho môže byť to, že výkon skupiny sa zvyšuje. Poznávacie znamienka teambuildingu:

- Základnou podmienkou je, aby teambuilding mal svoj cieľ. Čím lepšie sa dá merať tých cieľov, tým viacej sme v dobrej situácii, keďže efektívnosť teambuildingu je presne vykázateľná. (Čo ste sa naučili? Zmeníte niečo? Zlepší sa výkon skupiny?)
- Proces má byť vedomý, aby neskôr sa mohol vrátiť v podobe skúsenosti. Preto je dôležité, aby každý vedel, čo prečo robí (to môže byť uvedomované aj pred procesom, ale aj po ňom.)
- Má reprezentovať skutočnú hodnotu.
- Členovia sú angažovaní pri cieľu a zmene.
- Základnou podmienkou je, aby namiesto príjemnej atmosféry, dôraz bol na spoločnej tvorivej práci, počas ktorej je nevyhnutné, aby členovia skupiny našli spoločné ciele a vlastné miesto v skupine.

Posledné hľadisko je jedno z najdôležitejších podľa hľadiska úspechu. Každá skupina potrebuje jasný popis o tom, že čo je jej cieľom, poslaním, za akých podmienok sú ochotní, a vedia spolupracovať.

Sú tri základné skupinu:

faktory, ktoré určia



Aký výsledok sa dá očakávať po úspešnom teambuildingu? Zvýši sa produktivita, motivácia, zodpovednosť, pracovný priestor bude lepší, môžeme očakávať kreatívnejšie a inovatívnejšie vyriešenia problémov, interpresonálne vzťahy a komunikácia sa zlepšia.

Proces teambuildingu:

- Zistenie požiadavok
- Vytvorenie angažovanosti
- Pozorovanie potrieb, a ich spätná väzba
- Len potom nasleduje proces teambuildingu
- Hodnotenie programu
- Zavedenie výsledkov do praxe
- V rôznych štádiách rozvoja skupiny sú potrebné rôzne tréningy, ktoré určia vždy dané dianie skupinovej dynamiky. Napríklad pri formovaní sa novej skupiny, to je najdôležitejšie, aby členovia skupiny mali možnosť na spoznanie ostatných, a aby koncentrovali na skupinové úlohy.

Viac o téme:

Život je hra. Kniha TANDEM n.o. pre triednych učiteľov

<http://www.origo.hu/tudomany/20110718-oroszl-an-farkas-balna-eltunesuk-befolyasolja-az-egesz-okoszisztemat.html>

<https://tudasbazis.sulinet.hu/hu/szakkepzes/egeszsegnevelés/kornyezettan/okoszisztema>

<http://www.csrzigeet.hu/content/mi-a-csr>

<http://www.hrportal.hu/hr/mitol-lesz-hatekony-a-csapatepites-20101011.html>

<http://www.kovet.hu/vallalati-szolgaltatasok/a-merlegeles-szintje/erintetti-terkep-megalkotasa>

<http://www.osztalyfonok.hu/cikk.php?id=178>



VI. modul: Podobnosti a odlišnosti správania zvierat a ľudí

Cieľ a časový rámec modulu

Hľadanie spoločných koreňov správania zvierat a ľudí, zistenie paralel a odlišností

- Schopnosť riešiť problémy
- logika
- komunikácia

Časový rámec: 4 hodiny

Témy na spracovanie

- biologické korene ľudského správania
- evolučné základy ľudského správania

Podrobný popis aktivity

15 minút Metodické otázky-odpovede

10 minút Energetizačná hra

25 minút Odovzdávanie poznatkov – štruktúra etologických pozorovaní

55 minút Individuálne cvičenie/ cvičenie vo dvojici: pozorovanie zvierat pomocou daných stanovísk, či vytvorenia vlastnej hypotézyállatok

10 minút prestávka

5 minút Energetizačná hra

85 minút Individuálna a spoločná (vo dvojici) diskusia o pozorovaní v maloskupine (15 minút)

Podrobný popis cvičení modulu

1. Metodické otázky-odpovede

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek
15 minút	môže byť aj celá trieda	13–29

Poskytovanie príležitosti pre účastníkov na podiskutovanie profesionálnych a iných otázok z predchádzajúceho dňa s trénermi. V takom prípade už s hlbším náhľadom sa môžu pozerať na udalosti predchádzajúceho dňa a tak majú možnosť na skoncipovanie hlbších otázok. To poskytuje príležitosť aj pre oneskorencov, aby sa ľahšie pripájali do diskusie.

2. Energetizačná hra - BioActivity

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek	Pomôcky
10-15 minút, dá sa zväčšiť	môže byť aj celá trieda, max. 25-30 osôb	aktivita s malými zmenami je odporúčaná pre každú vekovú skupinu	kartičky obsahujúce pojmy - s menami druhov ako napr. jedové zuby, tolerancia, medveď hnedý, atď. - závisí od toho, akú tému by sme

			chceli spracovať so žiakmi, stopky.
--	--	--	-------------------------------------

Rodelíme hráčov do viac skupín (ideálne 4-5 osôb), v každej skupine bude jeden dobrovoľník, ktorý začne hru. Vyťahá jednu z kariet, a zahrá, či preukazuje daný výraz. Keď niekto zo skupiny vie odpoveď, on bude nasledujúcim hráčom, a ťahá z kariet. Víťazom bude tá skupina, ktorá dokáže preukázať najviac výrazov za daný čas.

Variácie:

1. pravidlo: sťažené, dlhšie

- na každej kartičke sú 5 farieb (pink, modrá, zelená, žltá, oranžová), 5 kategórií, každé slovo je "zložené slovo" ale má samostatný význam (napr. medveď biely, leopard snežný, atď.)
- hráme túto hru pomocou pozmenených pravidiel hry activity - (ukázať - opísať - nakresliť)
- tu hráme podľa tých pravidiel: pink a modrá farba je ukávanie, zelená je kreslenie, žltá a oranžová je opísanie, tak, že daný výraz/stav, atď. sa dá opísať len s piatimi slovami (spojky nie sú považované za slovo!)
- priebeh hry ~activity (hráme v skupinách)
 - pred každou hrou hodíme s hracou kockou a keď číslo na kocke je
 - 1/2 : treba zahráť podľa pink/modrej farby (ukazovanie)
 - 3: treba zahráť podľa zelenej farby (kreslenie)
 - 4/5: treba zahráť podľa žltej/oranžovej farby (opis s pomocou 5 slov)
 - ak vychádza číslo 6 - je to otvorené kolo - hocikto môže dostať bod, a môže si vybrať tú úlohu, ktorá je mu sympatická
- každá hra je za 1 bod, tak ako je aj v activity - zbieranie bodov
- počas hry si hráme 3-5 celé kolá, tak sa dá zbierať body, na konci hry je vyhlásenie výsledkov
- môže to byť hra na spoznávanie a odreagovanie (dá sa dobre spozorovať, kto ako vníma slová/výrazov, ako o nich rozpráva/ aký spôsobom ich nakreslí, čiako ich ukáže, ako ich rozoznáva), a získavame aj užitočné informácie o rozmanitosti ríše zvierat a rastlín.
- každé ukazovanie/ kreslenie/ opísanie trvá 1 minútu, ktorú meriame stopkami. Potrebujeme jedného moderátora hry, ktorý koordinuje celú hru (pozná pravidlá, má stopky, atď.)

2. pravidlo: kratšia verzia predchádzajúceho

- V zásade používame pravidlá activity, ale teraz len ukazovaciu časť
- slová sú ťažšie od farby pink smerom k oranžovej farbe
- počas hry môžeme si vybrať, že budeme používať slová X farby
- zahráme si v skupinách 2-4 kolá, každá správna odpoveď je za 1 bod
- rýchla, jednoduchá, veselá hra, vhodná na odreagovanie sa, ktorá pomáha v zoznamovaní sa, je dobrá aj v sebaopoznávaní, získavame veľa užitočných informácií o rozmanitosti ríše zvierat a rastlín
- každé ukávanie/ kreslenie/ opísanie trvá 1 minútu, ktorú meriame pomocou stopiek
- Potrebujeme jedného moderátora, ktorý koordinuje celú hru (pozná pravidlá, má stopky, atď.)

3. Etologické pozorovanie

Cieľom cvičenia je, aby modelovalo priebeh etologického vyšetrenia od predbežného pozorovania cez kladenia otázok a evidovanie úloh, až k analýze údajov. Úlohou je priebežné 20-30 minútové pozorovanie nejakého živočícha, či skupiny živočíchov. Ako vzor slúži na vytvorenie etnogramu tabuľka vypracovaná na pozorovanie goríl zo ZOO v Budapešti. Keďže na vykonanie úlohy je použiteľný každý druh, tak najlepším riešením je, aby účastníci cvičenia sami zostavili pozorovaciu hypotézu a systém stanovísk.

Dôležité je, aby sme presne napísali, čo je východisková hypotéza, a akou metódou chceme spracúvať. Niekoľko nápadov pre pozorovanie: využitie priestoru pozorovaného zvieraťa, komunikačné udalosti, spôsob priblíženia sa k potrave, vytvorenie kontaktu, akou častotou sa dá pozorovať niektorý prvok správania.

Vybratý druh môže byť hocičo, podľa toho že kde sa práve nachádza skupina (môžu byť napr. dážd'ovky, jaštery, ježe, včely, osy, cifruše, atď), dokonca môžu byť aj ľudia.

Rady pre výber témy pozorovania

- neponáhľať sa, dôkladne sa poobzerať, dávať si pozor na to, aby kde, v prípade ktorého zvieraťa vidia zaujímavé správanie, zaujímavý jav
- ak sa im zdá, že videli niečo zaujímavé, majú tam zostať, a ešte minimálne 10 minút majú pozorovať tie zvieratá, či aj naďalej ukazujú také správanie, či je tento jav ešte stále prítomný
- majú si vybrať aktívny druh,
- môžu skúmať ja využitie priestoru (kde sa najradšej nachádzajú zvieratá - na pôdnom horizonte/stromovom poschodí, vo vode/na súši, v tieni/na slnku, blízko k návštevníkom/ ďaleko od návštevníkov, môžu skúmať aj individuálne formy správania (stravovanie, umývanie sa, odpočinok), ale aj sociálne interakcie.
- je veľmi dôležité definovanie pozorovaných foriem správania (kde, čo, na čo/koho smerujúco robí zviera)
- kresliť, fotiť,
- Predstavenie danej témy pozorovania a daného druhu, pre vytvorenie údajov, napísanie metodiky, hodnotenie výsledkov

Vzor na náhľady pozorovacieho cvičenia cez pozorovanie skupiny goríl zo ZOO

Gorily sa podobajú na človeka vo viacerých vlastnostiach a spoločenských vzťahoch. Rovnako sú šťastné, smutné, rovnako sa hrajú a starajú sa o potomkov. Tvojou úlohou je, aby si 15 minút spozoroval/a správanie s tebou vybratej gorily! Po každej minúte daj X-ko k činnosti, ktorú si práve pozoroval/a.

Minúty:	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
Hraje															
Sedí															
Je															
Vydáva zvuk															
Chodí na článkoch															
Leží na zemi															
Ide k ďalšej gorile															
Vylezie na niečo															
Vystavuje sa svojou silou															
Nahoní ju druhá gorila															
Dotýka sa druhú gorilu															
Vyjde na výbeh															
Príde dnu z výbehu															
Stará sa o mladšiu gorilu															
Dostáva sa do kontaktu s návštevníkmi															

MENO ETOLÓGIAI:

SKÚMANÝ DRUH ZVIERAŤA:

MIESTO SKÚMANIA:

ČAS SKÚMANIA:

POČASIE:

DANOSTI PROSTREDIA:

SPOZOROVACIA PRÁCA/HYPOTÉZA (MÁ BYŤ JEDNODUCHÁ ZATVORENÁ OTÁZKA -DÁVAJÚCA MOŽNOSŤ ODPOVEDAŤ IBA KladNE, ČI ZÁPORNE)

METÓDA ZBIERANIA ÚDAJOV

OPIS SUBJEKTOV SKÚMANIA

SUBJEKTY SKÚMANIA TAKTO SA DÁ IDENTIFIKOVAŤ

OPIS PRVKOV SPRÁVANIA (ha történt viselkedésalapú kódolás)

VYSVETLENIE PRVKOV SPRÁVANIA

Iné vzory tabuliek:

Prvky správania	Čas	čas	čas	čas	čas	čas	čas	čas	Čas

Častot' skúmania:

jedine c/ čas	správa nie	Správa nie	správa nie	správa nie	správa nie	správa nie	správa nie	správa nie	Správa nie

Potrebné vedieť: informácie k aktivite

A) Prvky správania

Správanie zvierat je taký proces, ktorý podľa stanoviska etológie je dobre oddeliteľný na diskkrétne jednotky, dá sa ho rozdeliť na tzv. prvky správania. Prvky správania môžu byť nekryjúce napr. sliepka nemôže naraz sedieť aj stáť, ale môžu byť aj kryjúce napr. môže v tom istom čase zobkať zrná a stáť.

Prírodovedecké výskumy však majú byť exaktné, a exaktnosť vyžaduje používanie jednoznačných definícií a opakovateľných meraní. Je dôležité poznanie pojmu etológie, a poznanie iných pojmov v rámci nej. Prvky správania sa teda dá považovať za stálu formu gest v prípade daného druhu zvierat, je najmenšou jednotkou správania. Je dôležité zdôrazniť, že prvky správania sa môžu meniť, napr. aj počas ontogenézy zvieráťa, aj pod vplyvom ontogenézy, či životného prostredia, alebo učenia, ale to neovplyvní ich základnú vlastnosť, že niektoré prvky správania sú stále na istom vývojovom stupni jedinca. Z viacerých prvkov správania pozostávajúci celok, ktorý zahŕňa spolu patriace prvky, sa nazýva celkom správania.

Takým celkom je napríklad, keď vták si čistí perie. Čistenie perí, ako celok správania zhŕňa početné prvky správania, napr. čistenie perí zobákom, načuchranie perí, , uvoľnenie si mazového sekrétu z nadhlostovej žľazy, roztieranie mazu pozdrž perí, atď. Celok správania môže byť aj tzv. "stav", počas ktorého zviera "nerobí" nič, ale napr. hibernuje. Oplatí sa spomenúť aj tzv. etogram, čo je úplnou zbierkou možných prvkov správania daného druhu zvierat. V prípade etogramu je dôležitým kritériom, aby prvky správania boli nezávislé od seba, a aby podľa možnosti nebrali do úvahy funkcionálne deskriptívne prvky.

Opis správania

To, že používame pri skúmaní správania formálny alebo funkcionálny opis, znamená základný rozdiel. Najobjektívnejší je formálny opis, lebo vtedy osoba, ktorá ho píše, nenesie do toho, žiadne usúdenie, ktoré je založené na predchádzajúcich poznatkoch. Formálny opis vo väčšine obsahuje jednoduché prvky napr. zviera sedí, leží, pozerá doprava, pozerá doľava, natrča krk, ohýba krk. Za formálny opis sa dá považovať aj zaznamenávanie údajov, ktoré sa vťahuje k využívaniu priestoru, kde pozorovateľ zaznamenáva, že kde sa nachádza dané zviera (alebo skupina jedincov), alebo v porovnaní s niečím je blízko, či ďaleko.

Keď už o danom zveriatu máme viac informácií (podľa vlastného výskumu, alebo podľa vedeckej literatúry), tak formálny opis sa často krát stáva ťažkopadným, nepotrebným. Vtedy sa dostáva do popredia funkcionálny opis. Jednoducho povedané, funkcionálny opis znamená dôsledok správania. Správanie rozložíme na prvky majúce konkrétne funkcie. Takými funkciami sú napr. zviera práve je, zápasí, pári sa, nosí materiál na hniezdo, čistí si druhého. Funkcionálne prvky správania sa skladajú z viacerých formálnych prvkov, napr. bitka môže obsahovať veľa rozličných pohybov, ktoré sa dá po jednom opísať, merať, počítať. Funkcionálny opis sa dá vnímať ako nejaké zjednodušenie, či zahusťovanie, ktoré vo väčšine prípadov uľahčí úlohu etológa. Ale to zahusťovanie má aj svoje nebezpečenstvá.

Môže sa stať, že používaním kategórií funkcionálneho správania stratíme dôležité časti správania. Napr. keď chceme porovnať správanie dominantných a podriadených vlkov, tak používanie "je z úlovku" funkcionálneho prvku správania neumožní, aby sme dozvedeli, že

podriadené zviera celkom inak sa približuje k mäsu, ako dominantné zviera. Druhým nebezpečenstvom funkcionálneho opisu je, keď do kategorizácií nesieme aj nepotvrdené predpoklady, ktoré neskôr budú viesť k mylným zisteniam/konštatovaniam.

Pri metóde odberu vzoriek, je najdôležitejším krokom rozhodnúť sa o tom, že odber vzoriek medzi akými časovými a priestorovými hranicami sa má uskutočniť. Priestorovým určením je, keď rozdelíme pozorovaný priestor na (rovnaké) časti a zaznamenáme správanie zvierat nachádzajúcich sa na jednom priestore, potom na druhom priestore (alebo napr. to, že koľko ich je v danej oblasti.) Časové určenie znamená, že pozrieme si na zvieratá každých 20 sekúnd a napíšeme, že čo práve robia (alebo ktoré z nich ukáže hľadaný prvok správania).

Špeciálnym prípadom odberu vzoriek je kódovanie na základe správania. V takomto prípade sme zvedaví na objavenie každého špeciálneho prvku správania, označíme/napišeme bez ohľadu na ich časový, priestorový výskyt, ak niektoré zo zvierat práve ich ukázal (napr. kopulácia (párenie) paviánov). Túto metódu kódovania sa oplatí používať v prípade, keď daný prvok správania nie je veľmi častý. V prípade častých prvkov správania sa oplatí používať časový odber vzoriek.



Koho, čo pozorujeme?

Ak chceme pozorovať konkrétnych jedincov, treba dávať pozor na to, že potrebujeme ich hodnoverne spoznať medzi ostatnými zvieratami. Rozlišujeme fokálne a skupinové pozorovania. Fokálne pozorovanie znamená, že zo skupiny si vyberáme jedného jedinca (poprípade pár) analyzujeme len jeho/ich správanie. Je dôležité zaznamenať, že výber zvieratá má byť náhodný, z jedincov, ktorí vyhovujú vopred stanoveným kritériám. V prípade skupinového pozorovania nás zaujíma správanie celej skupiny, vtedy máme analyzovať každého jedinca, ktorý je súčasťou skupiny. Skupinové pozorovanie v prvom rade slúži na pozorovanie "stavov" (napr. či zvieratá práve spia, alebo sú hore).



Celý článok sa dá prečítať tu:

<http://elte.prompt.hu/sites/default/files/tananyagok/EtologiaGyakorlatok/book.pdf>

B) Odovzdávanie poznatkov etológie ľudí

Viac o téme:

<http://www.gorillazooona.hu/>

Bereczkei T. 1998. A belénk íródott múlt. Budapest-Pécs, Dialóg-Campus.

Csányi V. 1999. Az emberi természet. Humánétológia. Budapest, Vince.



VII. modul: Pravidlá spolužitia

Cieľ a časový rámec modulu

kooperácia, nekooperácia. Spoznanie riadenia spoločenského spolužitia, tvorenie spoločenských a kolektívnych pravidiel.

- kooperativita vs. kompetícia
- schopnosť riešiť problémy
- logika
- komunikácia

Časový rámec: 4-5 hodín

Témy na spracovanie

- pravidlá spolužitia v spoločnosti
- kooperácia, súperenie, uplatňovanie záujmov, altruizmus, asertivita, agresia
- flexibilita systému pravidiel (chaos vs. meravosť)
- Personálny vzťah k nasledovaniu pravidiel a prispôsobovaniu sa

Podrobný popis aktivity

10 minút Energetizačná hra

50 minút Skupinové hry založené na kooperácii: poplach v mravenisku

30 minút Odovzdávanie poznatkov – Adoptovanie v zvieracej ríši

10 minút Prestávka

100 minút Vybudovanie zeleného mosta

30 minút Podelenie sa o individuálne zážitky dňa

30 minút Metodická diskusia

Podrobný popis cvičení modulu

1. Skupinová hra založená na kooperácii: Poplach v mravenisku

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek	Pomôcky
50 minút	8-24 osôb	13-29	jeden, či viac veľkých predmetov, zábrany(môžu byť aj stoličky); video o utekajúcej skupine mravcov

Zo skupiny sa stáva kolónia mravcov, a musia sa dostať von z miestnosti tak rýchlo, ako len vedia (napr. preto lebo prší). Miestnosť má byť dostatočne malá, aby útek bol ťažkou úlohou. (ak je miestnosť veľká, zužujme ju napr. stoličkami dávanými do kruhu) Vedúci skupiny meria, ako rýchlo sa im podarí vyjsť z miestnosti, tak aby nerobili neporiadok (aby mravenisko zostalo nepoškodené). Skupina môže to skúsiť aj dva-tri razy, aby sa stali čoraz viac rýchlejšími.

Po dvoch, troch pokusoch sťažujeme úlohu, napr.:

- Umiestnime prekážku na rušiacom mieste (napr. v strede miestnosti, v blízkosti dverí)
- označíme niektoré mravce, ktoré bojujú s nejakými ťazkosťami (napr. ranený/starý mravec, ktorý sa vie pohybovať len skákajúc na jednej nohe, slepý mravec, ktorému zaviažeme oči, sebecký mravec, ktorý by sa chcel dostať von z miestnosti ako prvý, atď).

Po skončení hry hráči si sadnú do kruhu a porozprávajú sa o úlohe. Opýtame sa ich, aké majú skúsenosti po viacerých pokusoch. Zlepšoval sa ich výkon? Čo im pomáhalo byť rýchlejšími? Čo bola ich personálna motivácia (napr. "čím rýchlejšie sa dostať von", "pomôcť starším mravcom", atď). Diskusiu facilituje vedúci skupiny. Po skončení hry skupina spoločne si pozrie video o preplávajúcom mravenisku cez rieku, (<https://www.youtube.com/watch?v=A042J0IDQK4&t>), a porozprávajú sa o tom, čo sa môžeme naučiť o efektívnom fungovaní skupiny od mravcov.



2. Budovanie zeleného mostu

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek	Pomôcky
80-90 minút	8-24 osôb	13-29	materiály použiteľné pri "výstavbe mosta", vo veľkom množstve: lepenky, lepenkové krabice, slamky, lepiace pásky, motúz, nožnice, schnitzer. Divá zver vystríhaná z lepenky, alebo menšie plyšové zviera (jeleň, medveď, atď.), ktoré symbolizujú divé zvery.

Vedúci skupiny prerozpráva "rámcový príbeh" hry. Členovia skupiny sa rozdelia na dve obce. Tie dve obce majú taký zlý vzťah medzi sebou, že ani sa nerozprávajú. Iba jedna osoba je ochotná rozprávať so zástupcom druhej dediny z obidvoch dedín. (Oni budú hovorcami dedín.) Obidve dediny sú ale veľmi priateľské voči zvieratám. Teraz, keď medzi dedinami sa vybudovala autostráda, obidva dediny sa považujú za dôležité, aby vybudovali aj zelený most medzi dve obce. Ale ani jedna z nich nechce viac pracovať, ako tá druhá, takže aj jeden aj druhý kolektív je ochotný stavať len polovicu mosta. Vedúci skupiny po príbehu rozdelí členov skupiny na dve obce. Každý kolektív si vyberá vlastného hovorcu. Obidve dediny si majú stavať asi 150 cm dlhý a na najvyššom bode asi 50 cm vysoký most, cez ktorý môžu prejsť divé zvery na druhú stranu.

Každá skupina si stavia len polovicu mosta. Skupiny pracujú oddelene od seba, nesmú vidieť prácu druhých, a počas práce nesmú ani rozprávať medzi sebou. Jedine len hovorcovia dedín môže medzi sebou rozprávať ale len po každej 8 minúte a len za 2 minúty. Vtedy môžu hovorcovia podiskutovať priebeh práce. Po piatom kole obce sa stretnú a pospájajú dve polovičné časti mosta. Papierové a plyšové zvieratá symbolizujúce divé zvieratá "prejdú cez most" a "testujú jeho použiteľnosť". Po skončení hry, účastníci sa porozprávajú medzi sebou o skúsenostiach hry. Diskusiu vedie vedúci skupiny:

- Ako pracovali obce? Aká bola deľba práce v komunitách?
- Akým spôsobom vedeli spolupracovať susedné dediny? Ako komunikovali medzi sebou hovorcovia dedín?
- Kto, do akej miery je spokojný s výsledkom?
- Kto, do akej miery je spokojný so samotným pracovným procesom?

Variácie:

Viacere úlohy môžu byť rozdelené v rámci obce, napr. starosta obce, architekt, odborník na zvieratá, atď. S tými sa dá variovať deľbu práce v skupine.

Potrebné vedy: informácie k aktivite

A) Adoptácia v ríše zvierat

"Iný kraj, iný obyčaj", ako hovorí príslovie, a je to pravda aj v tomto prípade. Neexistuje také pravidlo, ktoré by sa dalo aplikovať na celú živočíšnu ríšu, okrem jedného: každý živočích chce zabezpečiť podávanie svojich génov. Teda to, že do akej miery sa dá adoptáciu považovať za obvyklú v danej skupiny zvierat, závisí od toho, že cudzí potomok do akej miery je cudzí, či je príbuzní, a či má spoločné gény s nevlastnými rodičmi. Fungovalo to nejakú podobne aj vo svete zvierat, keď ešte kmotrovstvo malo vážny význam, keďže krstný rodič vzal na seba, že vychová dieťa, keby sa niečo stalo jeho rodičom - a preto na túto úlohu poprosili súrodencov, tety, strýkov, takže pokrvných príbuzných.

V svorke levov je napríklad bežnou vecou, že samice - ktoré sú pokrvnými príbuznými - vzájomne dojčia, čistia, a starajú sa o mláďatá ostatných. To má viac výhod: jednak materské mlieko niektorých mamičiek neobsahuje rovnaké imunitné látky, a preto mláďatá sú odolnejšie voči viacerým chorobám; v druhom rade, keby niektorej z levích mamičiek sa stala nehoda počas lovu, jej mláďatá by nezahynuli, lebo "tety" by ich dochovali. Tak isto ani samci nerobia rozdieli medzi mláďatami, keďže ani nevedia, kto je otcom, ktorého mláďaťa - ale je to v podstate jedno, keďže aj sami sú bratmi. Ale do iných mláďat nekladajú energie: ak prevezmú kontrolu nad nejakým harémom, tak mláďatá od predchádzajúcich samcov chladnokrvne zabijú.

Situácia je podobná aj v prípade potkanov. Jedinci patriaci do istej kolónie spoznávajú ostatných podľa ich pachu, a samice často spoločne dochovávajú svoje mláďatá. U potkanov, žijúcich v zajatí sa dá pozorovať, že "kradnú" od druhých mláďatá, taký veľký je v nich materinský inštinkt. To je jedno z tajomstiev, čo sa týka úspešnosti tohto hlodavca, keďže, pre potkanov každá noc je

hazardnou hrou: stačí jedno stretnutie so sovou, hadom, či tchorom a jeho mláďatá zostanú doma bez rodiča. Rodinná jednota ich zachráni od hladovania. Ale predtým, než by sme začali hľadať humánosť/ludskosť za tým všetkým, musíme si zdôrazniť, že riadia sa podľa prísnej praktickosti a pudov. V období hladovania potkan bez váhania zje aj svoje mláďatá, podľa takého racionálneho uváženia: keď matka zahynie, zahynú s ňou aj jej mláďatá tiež, ale ak sa zachráni, ešte môže mať nové mláďatá.

V prípade psovitéch žijúcich v svorke, napr. v prípade vlkov, či psov hyenovitých a dhoulov červených je taký zvyk, že každý člen svorky pomáha v dochovaní mláďat alfa samice. Aj naši domáci psi dedili tú prajnú formu správania, ktorá ich robí schopnými, aby dochovali mláďatá iných zvierat. V zoologických záhradách často sú dochované mláďatá mačkovitých šeliem s dojčiacimi sučkami, ktoré okrem dojčenia svojich šteniatok, s radosťou dojčia aj levičatá, tigríčatá, či mláďatá leopardov. Niektorí psi robia ešte aj viac: u súk, ktoré už niekoľkokrát vrhli sa môže vytvárať materské mlieko aj bez vlastných šteniatok, ak k nej dávajú iné mláďa, môže to byť šteňa, mačiatko, či aj zajačik. Videli sme už aj mačku dojčiť fretku domácu, či starať sa o kačiatka - aj keď oni, keďže sú vtákmi - nič nevedeli robiť s materským mliekom.

Možno je prekvapujúce, ale krotké kopytníky sú navonok najviac nevnímové voči svojim mláďatám. Samice v čriede obvykle vrhnú naraz - takto sa dá zabezpečiť najmenšiu stratu mláďat kvôli šelmám. Mláďatá sú na prvý pohľad také rovnaké, ako vajcia, avšak každá matka spozná vlastné mláďa, a keď jej vemeno pokúsi cicať cudzie mláďa, bezcitne ho odkopne od seba. Teliatko, ktoré stratilo svoju matku v čriede, nechce dojčiť ani tá krava, ktorá aj sama stratila vlastné teľa. Na rozdiel od toho u nosáčov sloních, ktoré sa tiež nahromadia pre rozmnožovanie, adoptovanie je častým javom. Medzi tisícami nosáčov, je veľká šanca, že mláďatá stratia svoje matky vo veľkom dave, a samice, ktoré stratili svoje mláďa začnú sa starať o mláďatá, ktoré tiež stratili vlastné matky.

Ani pre našich najbližších príbuzných nie je príznačné, že sa starajú o cudzích potomkov, ale sú aj výnimky. Pred niekoľkými rokmi pozorovali jeden prípad u titi čierohlavých, keď okrem vlastných potomkov sa starali aj o cudzieho potomka, ktorého pravdepodobne stratila nejaká susedná skupina. Staranie sa o novorodeného potomka, je úlohou samca, samica je pri neho kým trvá čas dojčenia. Sú známe príklady na adoptácie aj u južno-amerických vrešťanov, ba aj u šimpanzov. Najpozoruhodnejší prípad však registrovali tiež v Južnej Amerike v roku 2004, keď malpy kapucínske dochovali osiroteného potomka kosmáča. To, aby sa starali o potomka, patriaceho k inému druhu, vôbec nie je príznačné na tie zvieratá: podľa nášho vedomia je to výlučne ľudskou vlastnosťou.

(Mirtse Áron, FÁNK)

B) Pohyb mravcov

Určite si už videl/a cestu, na ktorej putovalo tisíce mravcov - na zemi, na spadnutých listoch, či na tráve. Vo väčšine prípadov používajú dve trasy, ktoré sú oproti sebe, ale niekedy iba len jednu trasu, ktorá je jednosmerná. V takomto prípade najčastejšie nesú malé biele kukle. Je ich často vidieť aj na kôrach stromov. Keď niekto vyruší mravenisko, napr. ho rozhrabe s palicou, tak vidí hore-dolu behajúce mravce. Ale keď trpezlivo pozorujeme pohyb mravcov, zbadáme, že

nechodia hore-dolu, ale podľa nejakého systému, akoby mali nejaké dopravné pravidlá. Napríklad dodržia vzdialenosť a dávajú prednosť.

Prečo putujú v dave? Existujú na to viaceré dôvody, ale hlavným dôvodom je, že putujú po zdroj potravy. Odkiaľ vedia, že kam sa im oplatí ísť? Robotnica, ktorá najprv odíde, ešte nevie. Skúsi. Ak nájde niečo, vráti sa do mravenisku. V mozgu vytvára istú "vnútornú mapu" o ceste, a preto sa vracia do mraveniska kratšou cestou, pričom počas návratu vytvára za sebou feromónovú stopu. Mravce, ktoré ostali v mravenisku, keď uvidia, že našla potravu - putujú pomocou tej feromónovej stopy, aby našli aj oni zdroj potravy. Putujú po najkratšej trase, lebo feromóny z dlhších trás sa vyparujú. Tiež nechávajú feromónové stopy, aby pôvodnú stopu zosilneli. Kým nájdu po trase zdroj potravy, tým pachová stopa najkratšej trasy je stále silnejšia.

Zrak u väčšiny mravcov je slabý a niektoré druhy sú úplne slepé napr. strašidelné africké siafu. Počas ich putovania pachová stopa je najdôležitejšou informáciou. Keď nasypeme do cesty mravcov nejakú látku so silnou vôňou, na istý čas sa stanú neistými, lebo stratia hlavnú stopu. Ale po hľadaní pri rušujúcom zdroji pachu po istom čase sa dostanú späť na správnu trasu.

Viac o téme:

<https://ligetmuhely.com/szitakoto/hangya-tomegkozlekedes/>

http://www.rogersalapitvany.hu/phocadownload/ELENA_modulok/A%20hangyak2016_hu.pdf

<https://444.hu/2015/05/28/a-hangyak-nem-hogy-soha-nem-kerulnek-dugoba-de-minel-tobben-vannak-annal-gyorsabban-kozlekednek>



VIII. modul: Čo sa máme naučiť od zvierat

Cieľ a časový rámec modulu

- Čo je to, čo sa nám oplatí naučiť sa od zvierat, a čo je, čo je lepšie len pozorovať?
 - Aké spoločenské/sociálne/ individuálne príležitosti na rozvoj môžeme objaviť s pozorovaním zvieracej ríše?
 - Spracovanie zážitkov týždňa
 - syntetizácia zážitkov na individuálnej aj skupinovej rovine
- Časový rámec: 3-4 hodiny

Podrobný popis aktivity

15 minút Metodické otázky-odpovede
 95 minút Spracovanie zážitkov týždňa (A hét élményeinek feldolgozása (spoločná, individuálna príprava mandaly, kamishibai)
 10 minút Prestávka
 30 minút Predstavenie hotových rozprávok
 60 minút ???Prechádzanie cez rieku?? zaľudnenie ostrovu??

Podrobný popis cvičení modulu

1. Metodické otázky-odpovede

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek
15 minút	môže byť aj celá trieda	13–29

Počas rána daného dňa poskytovanie príležitosti pre účastníkov na podiskutovanie profesionálnych a iných otázok z predchádzajúceho dňa s trénermi. V takom prípade už s hlbším náhľadom sa môžu obzrieť na udalosti predchádzajúceho dňa a tak majú možnosť na skoncipovanie hlbších otázok. To poskytuje príležitosť aj pre oneskorencov, aby sa ľahšie pripájali do diskusie.

2. Spracovanie zážitkov týždňa

Tvorba mandaly:

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek	Pomôcky
60 minút	8-24 osôb	13-29	Potrebné pomôcky pozbierajú účastníci z prírody. Časté je aj spontánne využívanie pomôcok, ktoré sú v miestnosti (napr. ceruzky, šály, poháre, atď.)

Skupina sedí v kruhu. Vedúci skupiny krátko predvedie proces tvorby mandaly: Mandala je vo väčšine obraz štorcového alebo kruhovitého tvaru a z jeho centrálného bodu vychádzajú farby a vzory, ktoré tvoria geometrické obrazce. Tvorba mandaly je akýmsi meditatívnym rituálom, je radom cvičení, ktorý slúži na meditáciu. Tvorba mandaly predstavuje a jednotí city a myšlienky jej tvorcov. Teraz Vás voláme na spoločnú tvorbu mandaly. Najprv každý má ísť sám do prírody. Máš 30 minút na prechádzku, a na to, aby si trávil/a čas len so sebou. Koncentruj len na seba a na prírodu, ktorá ťa obklopuje. Koncentruj na svoje city. Aké pocity, zážitky vyvolali z teba doteraz prežívané cvičenia a stretnutia s ostatnými, či so zvieratami? Je niečo, čo sa ťa výnimočne dotklo? Je niečo, čo bolo pre teba ťažké? Ako prežívaš svoju skupinu? Aký zážitok je pre teba, byť súčasťou tej skupiny?

Medzitým, kým rozmýšľaš nad tými otázkami, zbieraj materiály z prírody, napr. kamienky, plody, ktoré považuješ za pekné, a ktoré by si rád doniesol pre spoločnú tvorbu mandaly. Pri tvorbe mandaly si zobrazíme na jednej mandale všetkými zažívané zážitky. Teraz môžete ísť a za 30 minút sa stretne tu, s vašimi pozbieranými materiálmi. Členovia skupiny podľa inštrukcie idú a pohrúžia sa do prírody. Po 30 minútach sa vrátia naspäť.

Účastníci znova sedia v kruhu, a nazbierané materiály pre spoločné tvorenie mandaly dajú do stredu kruhu. Vedúci skupiny podá nasledujúcu inštrukciu: Teraz, keď ste sa vrátili so svojimi premyslenými zážitkami a pozbieranými predmetmi pre spoločnú mandalu, tu v strede kruhu pomaly môžete začať s formovaním spoločnej mandaly skupiny, z predmetov, ktoré ste pozbierali. Usporiadajte do veľkého spoločného obrazu všetko, čo ste doniesli podľa svojich pocitov. Vytvorená mandala zhŕňa do seba všetky zážitky, ktoré ste zažili spoločne, aj individuálne. Prosím Vás, aby ste pracovali bez rozprávania, sledovaním ostatných, v súlade s ostatnými. Po inštrukcii členovia skupiny začnú pracovať v potichu a dovedy pokračujú v tvorbe, kým každý si sadne na svoje miesto, takto ukazujúc, že skupina považuje mandalu za hotovú. Po spoločnej tvorbe skupina sedí v kruhu, pričom pozerá mandalu. Nálada skupiny pravdepodobne bude intímna a vrúcna. Členovia skupiny teraz budú mať možnosť, aby vo veľkej skupine sa podelili s ostatnými o zažitý zážitok počas týždňa podľa vlastného výberu.

3. Papierové divadlo/ Tvorba Kamishibai:

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek	Pomôcky
80-90 minút	8-24 osôb	13-29	výkresový papier v rozmere A3, kresliace potreby. originálne drevené Kamishibai, alebo papierové divadlo vopred vyrobené z lepenky

Vedúci skupiny predstaví kamishibai, a to, že ako funguje, a ako sa používa na čítanie rozprávok a zobrazenie rozprávok. Potom oboznámi členov skupiny s tým, že budú mať možnosť pracovať na vlastných zážitkoch pomocou metódy tvorenia rozprávok. Vedúci skupiny potom poprosí členov skupiny, aby hľadali nejaký určujúci zážitok, ktorý zažili so zvieratami a s ktorým by sa radosťou zaoberali počas tvorenia rozprávky. (Např.: Keď som sa prvýkrát stretol/a so psom; Keď nás napadli medveďe v lese, Keď som počul ručanie jeleňa, atď).

Po tomto členovia skupiny majú pár minút, aby premysleli detaily svojich vybratých príbehov:

- Kde a s kými si zažil/a ten príbeh?
- Ako ste sa cítili? Aké city/pocity sa objavili v príbehu?
- Ako sa vyvíjal príbeh? Ako sa skončil?
- Kvôli čomu sa stal ten príbeh pre teba dôležitým?
- Čo si sa naučil/a z tejto skúsenosti?

Členovia skupiny po tomto dostanú čas, aby vytvorili rozprávky zo svojich vybratých príbehov, a aby spravili k nim aj ilustrácie, ktoré sa dajú vložiť do Kamishibai. Počas tvorby rozprávok môžu pracovať so svojimi skutočnými zážitkami, ale môžu sa od nich odbočiť. Príbeh môže mať hocijakú formu, avšak musí byť prerozprávateľný v 1-2 minútach.

Keď už každý ukončil tvorbu, skupina si sadne do polokruhu, a v chýbajúcej časti polokruhu si vytvorí malé javisko, položia kamashibai na stôl. Každý člen skupiny po jednom si vyrozpráva ostatným vlastný príbeh s pomocou kamishibai.

Variácie:

- Členovia skupiny môže pracovať vo dvojici, ale aj v maloskupine.
- Členovia skupiny môžu pracovať vo dvojici, alebo v maloskupine tak, že si spracúvajú zážitky spoločne zažitých aktivít, či tréningových modulov.
- Keď členovia skupiny spoločne pracujú na jednom príbehu, môžu svoje príbehy doplniť aj s krátkymi dramatickými scénami, alebo po vyrozprávaní rozprávky môžu o nich ďalej uvažovať s tvorením dramatických scén.



IX. modul: Stereotypy, predsudky

Cieľ a časový rámec modulu

Porozumenie vznikania a fungovania stereotypov a predsudkov, možnosti ich modifikácie a prekonania

- Vytváranie empátie na spoločenskej rovine i v prírode
- Spoznávanie farebného sveta nášho jazyka

Časový rámec: 3-4 hodiny

Témy na spracovanie

- stereotyp, pozitívne a negatívne predsudky
- systém domnení
- porozprávanie o individuálnych predsudkoch a domnienkach

Podrobný popis aktivity

10 minút Energetizačná hra

15 minút Prednáška: Záchranná činnosť zvierat v ZOO

120 minút Vývržok sovy - analýza a kreatívna dielňa

10 minút Prestávka

25 minút Zvieracie zoznamovacie inzeráty

30 minút Metodická diskusia

Podrobný popis cvičení modulu

1. Zvieracie zoznamovacie inzeráty

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek	Pomôcky
15-30 minút	min. 2 osoby	13-29	obrázky o rôznych zvieratách, rastliny

Vedúci skupiny predvedie hru: Táto hra je o hľadaní partnera zvierat medzi sebou. Niektoré zvieratá sú populárne medzi zvieratami (napr. lev, delfín, orol), lebo ukážajú sa silným, pekným, šikovným, múdrym pred ostatnými.

Iné zvieratá, ale nájdú pre seba partnera oveľa ťažšie, kvôli ich vlastnostiam (napr. ropucha, slizniak, kliešte). Teraz môžete pomôcť práve tým zvieratám, ktoré sú v tej "nepriaznivej situácii". Vedúci skupiny poprosí členov skupiny, aby si každý vybral pre seba nejakého zvieratá, ktoré patrí podľa neho medzi zvieratá v nepriaznivej situácii na trhu zvieracej zoznamky. Potom členovia skupiny skoncipujú zvieracie zoznamovacie inzeráty v mene tých zvierat, a pokúšajú ich napísať na papier s rozmerom A5, a snažia sa predstaviť vybrané zviera čoraz príťažlivejším.

Po dokončení každého inzerátu, členovia skupiny po jednom si prečítajú napísané zoznamovacie inzeráty. (Podľa želania skupiny, každý môže prečítať vlastný inzerát, alebo dá sa ich rozmiešať a každý si prečíta náhodný inzerát.) Členovia skupiny môžu označiť, či ich presvedčil daný inzerát, čo považujú daného zvieratá za príťažlivého partnera na rande podľa inzerátu.

Po ukončení cvičenia, sa môže začať diskusia o stereotypoch a predsudkoch. Diskusiu vedie vedúci skupiny:

- V reálnom živote, ktoré sú tie ľudské vlastnosti, prejavy, ktoré ťa bránia v tom, aby si nadviazal/a dobrý vzťah s niekým? Ktoré vlastnosti v tebe vyvolajú odmeranosť? Ktoré vlastnosti sú pre teba príznačné v ostatných? Ktoré vlastnosti sú pre teba skôr charakteristické?
- Všimol/a si si niekedy, že tvoj postoj k niektorým ľuďom je viac pozitívny/negatívny? V čom spočíva ten negatívny/pozitívny postoj?

Variácie:

- Pre prečítanie zoznamovacích inzerátov, členovia skupiny dostanú niekoľko "žetónov na rande", farebné papieriky, poznamkových blokov vo forme srdca, atď (5-6 kusov na osobu). K inzerátu zvieratá, ktorým by "radi šli na rande", môžu dať taký žetón. (Buď hneď po prečítaní inzerátu, alebo až po prečítaní všetkých inzerátov).
- Každý člen skupiny dostáva jeden obraz, ktorý zobrazuje nejaké zviera, alebo rastlinu, ktorý nesmú ukázať ostatným. Po tomto účastníci skoncipujú inzerátov o zvieratách/rastlinách, ktoré dostali. (Např. ponúkať krta na vrtanie tunelov, netopiere hľadajú dobrovoľných darcov krvi)

Úlohou ostatných účastníkov, aby uhádli, akému zvieratú/ akej rastline robia reklamu, aké zviera/ akú rastlinu ponúknu, alebo ktoré zviera/ktorá rastlina hľadá niečo. (Odporúča sa rozdávať známe zvieratá a rastliny, aby sa dalo hru hrať.

Potrebné viedieť: informácie k aktivite

A) Analýza vývržku

Prechádzajúc v prírode môžeme vidieť viaceré zvieracie časti. Medzi takými patrí aj vývržok, ktorý sa odporúča niekedy pozbierať, lebo môžeme v ňom nájsť zaujímavé veci. Po zbieraní vývržkov, vývržky dávame do rôznych našitkovaných krabíc, a potom ich zavrieme. Je dôležité, aby na štítky sme napísali, že kde, kedy a koľko vývržkov sme pozbierali. Môžeme ich skúmať naraz, ale roztriedenie a rozloženie musíme urobiť po jednom. Na vývržok zalejeme dezinfekčnú vodu (hlavne preto, aby pri rozložení vývržku sa prach nevznášal v takej veľkej miere), a potom ich opatrne rozložíme. Vo vývržku nájdeme kostnaté časti (např. čeľuste, pozostatky hmyzov: hlava, hrud', bruško, krídla, krovky, ústroje ústne, rozmnožovacie ústrojenstvo a iné súčasti), dáme do iných zásobných nádob a našitkujeme ich. Môže sa stať, že nájdeme vo vývržku nerozpoznateľné materiály, tieto sa oplatí dať do inej nádoby a našitkovať ju. Po rozložení, močení, pláchnutí, vysušení a rozsortírovaní vývržkov, môžeme jednotlivé kostnaté pozostatky preskúmať aj pomocou stereomikroskopu.

B) Záchrana chránených zvierat

Odborníci budapeštianskej ZOO robia veľa pre ochranu domácich chránených zvierat. Na ich chránenom území, slúžiacim na záchranu, v posledných 5 rokoch sme sa zaobstarali o záchranu približne 8000 zranených zvierat, potrebujúcich ľudskú pomoc. Boli medzi nimi postrelené bociany, jastraby so zlomenými krídlami, zoslabnuté sokoly, povodňou ohrozené volavky,



ale aj vypadnuté vtáčatá z hniezd. Prichádzajú však aj osirotené ježe, netopiere vyrušené zo zimného spánku, zranené močiarne korytnačky, ale aj otrávané dravné vtáky.

Vo väčšine prípadov prinesú k nám tieto zvieratá tí dobrosrdeční ľudia, ktorí našli tých bezvládných, zranených jedincov. V niektorých prípadoch sa dostanú k nám pomocou odborníkov, ktorí pracujú v teréne. Naši veterinári vyšetrujú každého zvieráťa a rozhodnú o spôsobe a mieste liečby. Spevavé vtáky sa dostanú na Záchranú stanicu vtákov, ktorá je umiestnená na území ZOO, kým väčšie dravé vtáky, cicavce a plazy sa dostanú do Záchraného centra, ktoré slúži na ochranu prírody.

Zotavenie zvierat a ich ďalší život závisí od závažnosti zranení. Vyzdravené zvieratá, schopné na samostatný život pustíme na slobodu v chránenej oblasti, neďaleko od miest nájdenia. Máme však aj také zvieratá, ktorých naši veterinári vyliečili, ale ich zranenia už ďalej im neumožnia samostatný život. Tie zvieratá potrebujú pomoc do konca ich životov.

Viac o téme:

<http://www.zoobudapest.com/segits-segitunk/vadallatmentes/mi-tortenek-a-mentett-allatokkal>

<https://milvus.ro/Hu/tag/kopetelemzes/>



X. modul: Záver týždňa

Cieľ a časový rámec modulu

- reflexia na individuálny vzdelávací/ rozvojový proces
- Podávanie spätnej väzby

Časový rámec: 3-4 hodiny

Podrobný popis aktivity

15 minút Metodické otázky-odpovede

5 minút Energetizačná hra

20 minút Vyplnenie dotazníkov

50 minút Porozprávanie o realizovaní sa vytýčených individuálnych cieľov v maloskupine

15 minút Prestávka a spoločná fotka

5 minút Energetizačná hra

70 minút Napísanie osobných, individuálnych spätných väzieb pre každého

30 minút Odovzávanie „Diplomov“, objatie tučniaka, spravenie spoločnej fotky

Podrobný popis cvičení modulu

1. Napísanie spätných väzieb

Časový rámec	Počet účastníkov v skupine	Vek	Pomôcky
60 - 90 minút	môže byť aj celá trieda	13-29	papier, pero, podložka

Sedíme v kruhu. (ľubovoľne, alebo s vytočenými stoličkami z kruhu, či dovnútra smerujúcimi stoličkami) Každý si napíše na papier svoje krstné meno, a potom podá papier pre suseda, ktorý sedí na jeho pravej strane. Úlohou bude, aby sme skoncipovali individuálne odkazy pre každého, v ktorom podávame spätnú väzbu pre toho, ktorého papier máme pri sebe. Ten odkaz môže byť nasledujúci: Preto som ti vďačný/á, lebo..., V poslednom období som sa naučil/a od Teba, že... alebo môže to byť všelijaký odkaz, ktorý si považuješ za dôležitý, a chcel/a by si podeliť o neho s druhým členom skupiny. Keď si hotový/á s odkazom, tak poskladáme papier tak, aby sused nevidel odkaz, aby ho neovplyvnil pri písaní. Na papieri môže byť viditeľné len meno osoby. Potom odovzdáme to susedovi napravo, dovedy, kým ho nedostane ten, kto je adresátom. Keď papier sa naplní skôr, a už sa nedá písať ani na jeho druhú stranu, tak môžeme písať na nový papier, na ktorý napíšeme meno adresáta, a naplnený papier položíme k nohe adresáta. Dôležité je, aby sme počkali, kým každý si dostane svoj papier, a aby sme dali možnosť členom skupiny, aby si prečítali svoje odkazy, alebo keď chcú môžu ich nechať na neskôr. Teraz nemajú možnosť na spätnú väzbu, či na otázky. Ak niekto chce, počas prestávky môže porozprávať s ostatnými o odkazoch.

Variácie:

Môžeme nalepiť papiere aj na stenu, len vtedy si musia účastníci napísať odkazy na papier pre každého. Je to rušnejšia úloha, počas ktorej máme možnosť, aby sme prečítali odkazy napísané ostatnými, a doplniť ich s takými vecami, ktoré by sme chceli ešte povedať tým ľuďom. Nevýhodou je, že nevieme, koľko času budú na to potrebovať, a či každý dostane spätnú väzbu.



