

# Zážitková pedagogika

Mgr. Alena Knotková

Tato e-kniha vznikla v rámci realizace projektu  
Strategický rozvoj Univerzity Hradec Králové,  
reg. č. CZ.02.2.69/0.0/0.0/16\_015/0002427.

Gaudeamus  
2022



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Autor: Mgr. Alena Knotková  
Recenzent: Mgr. Lucie Slámová

ISBN 978-80-7435-873-9 (online; pdf)



Toto dílo podléhá licenci Creative Commons 4.0  
CC-BY-SA 4.0 – Uveďte původ – Zachovejte licenci  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



# Obsah

<b>1. Zážitek, prožitek, zkušenost .....</b>	<b>6</b>
1.1. Zážitková pedagogika .....	6
1.2. Cíle a prostředky zážitkové pedagogiky .....	7
1.3. Analýza potřeb jako výchozí bod zážitkové pedagogiky.....	8
1.4. Teorie zážitkové pedagogiky – celostní výchova .....	9
<b>2. Historie zážitkové pedagogiky .....</b>	<b>10</b>
2.1. Kurt Hahn, Outward bound .....	10
2.2. Project Adventure a další možnosti.....	11
2.3. Výchova v přírodě a zážitková pedagogika u nás .....	11
<b>3. Principy využívané v zážitkové pedagogice .....</b>	<b>14</b>
3.1. Zkušenostní učení a Kolbův cyklus učení.....	14
3.2. Flow .....	16
3.3. Komfortní zóny.....	17
3.4. Princip dobrovolnosti .....	18
3.5. Dobrodružná vlna.....	19
3.6. Smlouva o chování .....	21
3.7. Analýza GRABBSS.....	23
<b>4. Motivace v prostředí zážitkové pedagogiky.....</b>	<b>25</b>
4.1. Formy motivace .....	25
4.2. Prostředky motivace .....	27
4.3. Teorie a přístupy k motivaci .....	27
<b>5. Zpětná vazba, reflexe a její důležité místo v zážitkové pedagogice.....</b>	<b>28</b>
5.1. Fáze a vedení reflexe .....	29
5.2. Techniky reflexe.....	30
5.3. Metody zpětné vazby podle Činčery .....	31
5.4. Příklady aktivit na reflexi .....	33

<b>6.</b>	<b>Tvorba zážitkového kurzu a dramaturgie .....</b>	<b>36</b>
6.1.	Průběh a zásady dramaturgie.....	37
6.2.	Záměr, téma a cíle kurzu.....	38
6.3.	Dramaturgické principy.....	39
6.4.	Praktická dramaturgie.....	39
<b>7.</b>	<b>Hra v zážitkové pedagogice.....</b>	<b>41</b>
7.1.	Fáze uvedení hry.....	41
7.2.	Chyby při uvádění her.....	43
7.3.	Příprava hry.....	43
7.4.	Pravidla a herní systém.....	44
7.5.	Vlastní průběh a závěr hry .....	45
<b>8.</b>	<b>Hry zaměřené na environmentální výchovu.....</b>	<b>47</b>
8.1.	Environmentální výchova (EVVO) .....	47
8.2.	Aktivity zaměřené na EVVO.....	48
<b>9.</b>	<b>Hry zaměřené na osobnostní a sociální výchovu .....</b>	<b>51</b>
9.1.	Metody v osobnostní a sociální výchově .....	52
9.2.	Aktivity zaměřené na osobnostní a sociální výchovu.....	52
<b>10.</b>	<b>Hry zaměřené na multikulturní výchovu.....</b>	<b>56</b>
10.1.	Základní pojmy a teoretické základy .....	56
10.2.	Aktivity zaměřené na multikulturní výchovu.....	57
<b>11.</b>	<b>Herníček.....</b>	<b>63</b>
11.1.	Aktivity .....	63
11.2.	Kimovy hry.....	72
11.3.	Vytváření skupin.....	72

## Úvod

E-book přináší základní vhled do problematiky zážitkové pedagogiky. Seznamuje s teoretickými základy zážitkové pedagogiky, s principy využívanými v zážitkové pedagogice, s tvorbou zážitkového kurzu, s možnostmi motivace, reflexe. Přináší základní informace o hrách v zážitkové pedagogice. Tři kapitoly se zaměřuje na vybrané hry v oblastech environmentální výchovy, v oblasti osobnostní a sociální výchovy, multikulturní výchovy. Poslední část je zaměřena na příklady her.

# 1. Zážitek, prožitek, zkušenost

Kapitola se věnuje vymezení základních pojmů zážitkové pedagogiky.

Kaplánek (2017) mluví o výchově zážitkem pomocí tří pojmů – prožitek, zážitek a zkušenost. Prožitkem rozumí bezprostřední stav po aktivitě. Je tedy dán místem, časem a lidmi. Tento prožitek se dále mění na zážitek – paměťový obraz prožitku. Síla a hloubka zážitku je úzce spojena s prožitkem. Poslední v řadě je získaná zkušenost po zpracování zážitku. Jirásek (2005) definuje prožitek jako důkladný a prožívaný okamžik v kontrastu každodennosti. Nelze ho přenést na druhé. Zážitek vnímá jako prostředek k dosažení cíle a spojuje ho s již prožitým. Zpracovaný zážitek považuje za životní zkušenost, kterou je možno přenést.

## **Vlastnosti zážitku – W.Dilthey (in Jirásek, 2005)**

- bezprostřednost – probíhá tady a teď,
- jednota – žití,
- napětí – subjektivní a objektivní napětí,
- historický charakter – přeměna v čas, hodnota života,
- schopnost vývoje – navazování na zkušenosti,
- objektivní pud - představy a pocity vstupují jako první,
- tvůrčí síla - souvislost mezi žitím, projevem a porozuměním.

## 1.1. Zážitková pedagogika

Vymezení tohoto pojmu je složitější. K upřesnění tohoto pojmu využijeme jiných pojmů, na kterých zážitková pedagogika staví.

Charakteristiky, které bychom mohli použít, jsou:

- zkušenostní učení,
- prožitek,
- překonávání hranic svých možností,
- vztah k sobě samému,
- tým,
- aktivita,
- zpětná vazba.

Holec (1994) uváděl, že zážitková pedagogika působí v oblastech rozvoje intelektu, tvořivosti, sociálních dovedností, vůle, motoriky a pohybových dovedností a při sebepojetí.

Jirásek (2005) mluví o poselstvích zážitkové pedagogiky shrnuté do pěti bodů:

- inspirovat a aktivizovat jedince k touze po osobnostním rozvoji,
- podnítit k pro-aktivnímu životnímu postoji a přebírání zodpovědnosti,
- poznat hlubší sebereflexi,
- ukázat pestrosti a variability životních způsobů prožívání,
- dát důraz rozměru smyslu konání.

## **1.2. Cíle a prostředky zážitkové pedagogiky**

Činčery (2007) dělí cíle zážitkové pedagogiky na:

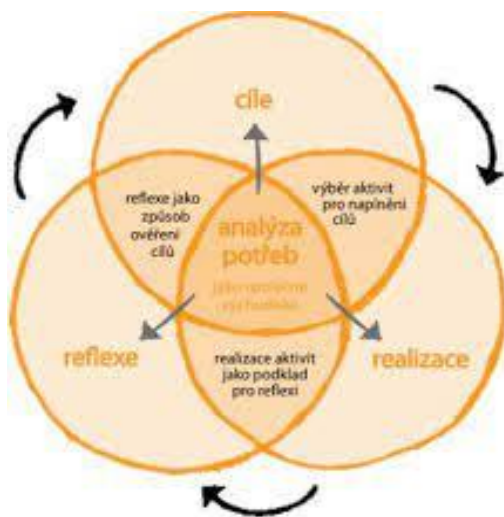
- individuální – očekávání jednotlivých účastníků,
- skupinové – posilování týmu, touha zvládnout úkol jako tým, společné sdílení,

- kurikulární – na co je cílený program (hodnoty a postoje, znalosti, dovednosti a jednání).

Jirásek (2019) uvádí jako cíl starořecký výchovný ideál, který se zaměřuje na všestranný rozvoj osobnosti směřující k harmonii. Prostředkem zážitkové pedagogiky je hra.

### 1.3. Analýza potřeb jako výchozí bod zážitkové pedagogiky

Analýza potřeb se skládá ze tří částí. První jsou cíle-čeho chceme dosáhnout? Co sledujeme právě danou aktivitou? Po stanovení cíle následuje realizace a volba metod k dosažení cíle. Na závěr přichází reflexe – podařilo se nám dosáhnout cíle? Při analýze se díváme na aktivitu v souvislostech, a pokud se neodchýlíme, pravděpodobně dosáhneme vytčeného cíle. V zážitkové pedagogice si tedy nejprve stanovujeme cíle, následně realizujeme aktivitu a nezapomínáme na reflexi. Přehledně zpracovali analýzu potřeb v „Prázdninové škole Lipnice (dále jen PŠL)“.



Obrázek 1- Analýza potřeb (Slejšková, 2011, s. 18)



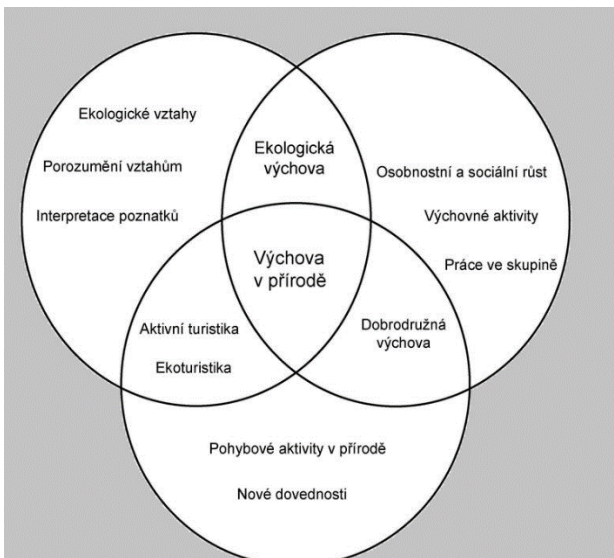
## 1.4. Teorie zážitkové pedagogiky – celostní výchova

Hanuš (2021) uvádí propojení metod v PŠL. Mezi uvedené metody řadí cílování, motivaci, dramaturgii, volbu programových prostředků, reflexi a evaluaci, práci se skupinou a skupinovou dynamikou a metodu řízení rizik.

Hanuš (2021) uvádí nejčastěji používané modely učení v PŠL. Jedná se o učení zkušenostní, které se vyznačuje procesem tvoření vědomostí, dovedností, postojů a modelů chování, znamená změnu a vyžaduje adaptaci v různém pojetí. Mezi další metody učení patří týmové, založené na týmové spolupráci, akční učení,

situační učení, sociální učení – sociální posilování, imitace, identifikace, kooperativní učení a projektové učení.

Zajímavý pohled na výchovu v přírodě přináší Neumann (2019), který vytvořil model prožitkově zkušenostního procesu.



Obrázek 2 - Prožitkově zkušenostní proces (Neuman, 2019)

## 2. Historie zážitkové pedagogiky

Pojem prožitková výchova, nebo zážitková výchova, výchova prožitkem nebo výchova zážitkem je dnes hojně využíváný. Tato kapitola přináší pohled na vznik tohoto pojmu a na základní pochopení pojmu.

### 2.1. Kurt Hahn, Outward bound

Za zakladatele prožitkové pedagogiky je považován Kurt Hahn. Narodil se roku 1886 v Německu, ale většinu svého života prožil v Anglii. Inspiroval se myšlenkami Platóna, Baden Powella. Mluvil o společnosti jako o nemocné. Mezi charakteristiky jedinců dané společnosti platí, že se jedná o jedince s nižší fyzickou zdatností, nezájmem o okolí, nižší sebekázní a nedostatkem empatie a soucitu s druhými. Hahn založil ve 40. letech 20. století organizaci Outward bound, která původně byla zaměřena na mladé námořníky. Až později se stala cílovými účastníky mládež a dospělí, kteří se účastnili kurz Outward bound.. Kurz byl složen z různých aktivit, např. lanové dráhy, sjíždění řeky, kurzy přežití (Činčera, 2007).

Hanuš (2021) uvádí principy, které Hahn předal kolegům ve škole na zámku Salem. Mezi těmito principy jsou uvedené např.:

- Dejte dětem prostor k poznání sebe sama.
- Dbejte, aby žáci poznali úspěch z vítězství i zklamání z prohry.
- Vytvořte čas pro klid a mlčení.
- Umožněte dětem, aby kvůli společnému cíli přestaly myslet pouze samy na sebe.

Svůj projekt nazval Hahn prožitkovou terapií a rozdělil ji na následující kategorie:

- Tělesný trénink – podpora- „energického zdraví“, posilování vůle.
- Řemeslné vzdělání – procvičení zručnosti.
- Expedice – podpora tělesného tréninku.
- Projekt – ochrana přírody, divadelní, výtvarný projekt.
- Cvičení „sebekázně“ – zdravý životní styl.
- Záchranná služba – pomoc druhým.

## **2.2. Project Adventure a další možnosti**

Prožitkovou pedagogiku významně ovlivnili i Kurt Lewin či Carl Rogers. Organizace, která vycházela z jejich děl, byla Project Adventure. Jejím zaměřením bylo přenést prožitkovou výchovu do školního prostředí. Dnes se tato organizace zabývá terapií, rekreací a aplikací v tělesné výchově a aplikací prožitkové pedagogiky pro výuku běžných školních předmětů.

V 80. letech 20. století byla snaha o využívání zážitkové pedagogiky s problémovou mládeží. T. Heyerdahl vytvořil několik koncepcí pro práci s problémovými dospívajícími, kdy se běžné školní prostředí změnilo na prostředí lodi. Postupně se zážitková pedagogika dostávala do sociální pedagogiky při resocializaci. V našem prostředí se rozvíjela Prázdninová škola Lipnice (Hanuš, 2021).

## **2.3. Výchova v přírodě a zážitková pedagogika u nás**

První činnosti spojené s výchovou v přírodě můžeme sledovat v organizaci Junák – český skaut, za kterou u nás stojí profesor

tělesné výchovy Antonín Benjamín Svojsík v roce 1912. Při vzniku organizace vycházel z anglické podoby skautingu, za kterou stál Robert Baden Powell. Dalším pramenem mu byl woodcraft, jak ho vymezil E. T. Seaton. Přidal k těmto směrům a koncepcím soudobé poznatky z pedagogiky, psychologie, lékařství a ideály humanismu a národní vzory. Při hledání výchovných metod podle Hanuš (2021) Svojsík vycházel z očekávání jedinců, mezi které řadil kamarádství, dobrodružnou činnost, být s ostatními, radost, možnost něco dělat.

Druhou inspiraci našla zážitková pedagogika v Lesní knize moudrosti. Hanuš (2021) uvádí myšlenku toho hnutí, která pochází od E. T. Seaton - „Výchova člověka s modrou oblohou v pozadí.“ Seaton zdůrazňoval lidský instinkt, jako hybatele vývoje a života člověka. Instinkt rozdělil na hravý instinkt, instinkt sdružování do part a instinkt rituálu „zasvěcení“. U nás je lesní moudrost spojena s M. Seifetem. Hanuš (2021) uvádí význam lesní moudrosti:

- Přirozená moudrost odvozena od života v přírodě.
- Výchovné a mravní zásady získané ze spojení s přírodou.
- Život v souladu s přírodou.

Dalším významným hnutím, které se zaměřovalo na pobyt, v přírodě byl tramping. Mezi ideály trampingu uvádí Hanuš (2021) svobodu, sílu kamarádství, odvahu, lásku k přírodě, soběstačnost.

Před vznikem PŠL v roce 1977 proběhlo několik zajímavých projektů zaměřených na pobyty v přírodě a principy dnešní zážitkové pedagogiky. PŠL má vytvořený etický kodex. Jedná se o pět bodů, které jsou dále specifikovány. Mezi tyto body patří: ctít

kvalitu a odbornost, respektovat účastníky, vztahy s okolím, vzájemný respekt a ctít dobré jméno organizace.

### 3. Principy využívané v zážitkové pedagogice

Kapitola představuje vybrané principy využívané v zážitkové pedagogice. Mezi vybrané metody byly zařazeny: Kolbův cyklus učení, princip Flow, komfortní zóny, princip dobrovolnosti, dobrodružná vlna, smlouva o chování a analýza GRABBS.

#### 3.1. Zkušenostní učení a Kolbův cyklus učení

Teorie zkušenostního učení u Johna Dewey (1859–1952) je rozdělena na tři fáze:

- pozorování (ve smyslu pozorování okolí po daném impulzu),
- promýšlení (ve smyslu promýšlení toho, co se událo v podobných situacích v uplynulém čase),
- úsudek (ve smyslu kombinace současného pozorování a znalosti z minulosti).

Dewey svou metodu zkušenostního učení nazývá metodou progresivní. Zmiňuje se o tom, že záleží na kvalitě zážitku, protože nevychovný zážitek má samozřejmě také svůj podíl na růstu zkušenosti, v tomto smyslu vede ke lhostejnosti nebo ztrátě vnímavosti. Kvalita zážitku má vliv jak na současné (bezprostřední) prožívání, a to pozitivní i negativní, tak také na pozdější zkušenost. Dalším modelem zkušenostního učení je Lewinův model. Kurt Lewin (1890–1947) byl americký sociální psycholog, jehož model zkušenostního učení staví na konkrétním zážitku, následuje fáze ohlédnutí a reflexe, což vede k utvoření abstraktních návrhů a zevšeobecnění a následuje testování důsledků návrhů v nových situacích (Hanuš, Chytilová 2009).

Kolbův cyklus, který je v současnosti nejznámějším zkušenostním modelem učení, vychází z práce Deweyho, Piageta a Lewina. (Hanuš,

Chytilová, 2009) David Kolb stanovil několik charakteristik zkušenostního učení, které ve své publikaci uvádí Hanuš a Chytilová (2009).

Zkušenostní učení je:

- Proces, není dán pevný termín dosažení výsledků.
- Průběžný proces zakotvený v zážitcích.
- Řešení konfliktu mezi protichůdnými styly adaptace na vnější prostředí.
- Holistický proces.
- Přenos informací mezi člověkem a prostředním.
- Proces tvoření vědomostí (Hanuš, Chytilová, 2009).

Kolbovo původní schéma mělo tyto fáze:

- Zkušenost.
- Kritická reflexe.
- Aktivní zobecnění.
- Aktivní experimentování.



Obrázek 3 Kolbův cyklus učení (Franc, 2007.)

## 3.2. Flow

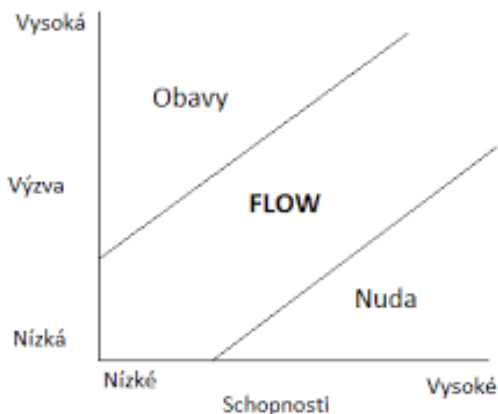
Flow je název pro zaujetí pro hru tzn. ponoření účastníků do určité aktivity, fiktivní situace, při které jsou účastníci vtaženi do hry, jsou soustředění, aktivní a pozorní. Jak píše Činčera (2007), pro proces flow je typická:

- rovnováha mezi vědomím úrovně svých dovedností a výzvami,
- jasné cíle,
- zřetelná zpětná vazba,
- koncentrace,
- ztráta rozpaků,
- vnímání času,

Flow překládají do češtiny Hanuš a Chytilová (2009) jako „proudění“ nebo „plynutí“. Podle těchto autorů je flow „stav nejvyššího vyjádření emoční inteligence, při němž dochází k dokonalému zapojení emocí



do služeb určité aktivity nebo učení. Emoce v tomto stavu nejsou jen obsaženy a ventilovány, ale jsou současně konstruktivní, plné energie a úzce spojené s činností. Stav proudění postrádá emoční zabarvení, možná jen s výjimkou povzbuzujícího, vysoce motivujícího pocitu mírné extáze. Pozorujeme-li někoho v tomto stavu, máme dojem, že obtížná činnost je pro něj docela snadná.“ (Hanuš, Chytilová, 2009, s. 56). Co se týče stavu flow, můžeme se zde zamyslet nad dvěma kritickými body, mezi kterými se flow vyskytuje. První kritický bod je tam, kde se účastník nudí, výzva pro něj není výzvou. Druhý kritický bod je opakem, a ten nastává, pokud je výzva příliš velká a u účastníka se dostaví strach nebo úzkost.



Obrázek 4 - Kanálový model stavu flow (Csikszentmihalyi, 1997).

### 3.3. Komfortní zóny

Podle teorie komfortních zón má každý člověk svou komfortní zónu, ve které je klidný, nepociťuje stres a také se v ní mnoho nenaučí. Tuto komfortní zónu vytváří člověk v průběhu celého svého života tím, jak se učí dovednostem, vytváří své modely chování nebo komunikace, získává jak pozitivní, tak negativní zkušenosti a objevuje

svůj smysl bytí. Vše, co je v komfortní zóně člověka, má tato osoba zvnitřněné a tvoří to jeho osobnost, vše je pro člověka známé. Po této zóně následuje tzv. zóna učení, která pro jednotlivce znamená určitou zvládnutelnou výzvu. Pokud při prožitkovém programu účastník vystoupí ze své komfortní zóny, přijme výzvu a uspěje v zóně učení, tak se rozšíří. Pokud ale účastník musí přestoupit hranici zóny učení a dostane se tak do zóny paniky, účastník není schopen výzvu zvládnout a nejspíše tedy neuspěje. Pokud se tak stane, jeho zóna učení se zmenšuje (Činčera, 2007). Hanuš a Chytilová (2009) navíc dodávají, že zóny mají dynamický charakter, to znamená, že pokud se něco naučíme, ale dále to již nepoužíváme a neopakujeme, pak oblast tohoto učení místo růstové tendence nabere tendenci klesající.



Obrázek 5 - Komfortní zóny (Pelánek, 2008, s. 23)

### 3.4. Princip dobrovolnosti

Aby mohl cyklus učení prožitkem fungovat, je potřeba dodat další podmínku, a tou je, jak uvádí Činčera (2007) tzv. princip dobrovolnosti (či často používané „challenge by choice“). Je to princip založený na tom, že účastníci programu si sami vyberou,

jak moc se té určité aktivity chtějí zúčastnit, tedy jakou úroveň výzvy jsou schopni přijmout. Účast na aktivitách je zcela dobrovolná a účastníci zde nejsou k ničemu nuceni. Princip dobrovolnosti vychází ze tří zásad, které zní:

1. Stanovení si ve vztahu k nabízené výzvě své vlastní cíle. Těmito cíli může být překonání určitého limitu, doběhnutí na správné místo po náročném závodu, zdokonalení se v určité činnosti apod. Cíle si stanovují účastníci, a pokud se skupina účastníků dohodne na svém kritériu (např. splnění úkolu do minuty), lektor má povinnost chápat toto skupinové kritérium jako kritérium úspěchu. Některé skupiny si určí jako kritérium úspěchu splnění úkolu vůbec, jiné zase právě splnění úkolu do určitého časového úseku.
2. Možnost rozhodnout se, co a jak si z aktivity vyzkoušet. Účastníci zde mají šanci zapojit se tak, jak uznají za vhodné a určit si své meze. Pro nějakou skupinu může být mezí prezentovat svou práci před ostatními účastníky, pro jinou zase zahrát určené role. Lektor zde musí respektovat vůli účastníka.
3. Princip informované volby. Jde o princip, kde lektor musí odhadnout, jak moc informuje účastníky o aktivitách, které se budou dít, a to tak, aby účastník nemohl nabýt dojmu, že se nemohl rozhodnout, zda do hry půjde nebo nepůjde, protože předem nebyl dostatečně informován. Záleží zde tedy hlavně na zkušenostech lektora. (Činčera, 2007)

### **3.5. Dobrodružná vlna**

Dobrodružná vlna, jak zmiňují Prouty a kol. (2007), je aplikovatelná jak na tu určitou hru, tak také na celý program a jakoukoliv jeho část. Tím, že lektor dobrodružnou vlnu využije, kdekoliv to bude možné, si může být jistý, že program bude vyvážený.

Dobrodružná vlna tak pokaždé nabídne účastníkům nejen přípravu a prožití hry (úseku programu, celého programu), ale také její zhodnocení a zamyšlení se nad aktivitou. Prouty a kol. (2007) míní, že tyto tři složky (briefing, doing, debriefing) by měla obsahovat každá vzdělávací činnost. Také samozřejmě zmiňují korelaci debriefingu v dobrodružné vlně s Kolbovým cyklem, o kterém se dále zmiňuje Činčera.. Jak Činčera (2007) píše, hru, ale a také celý program, je možné vést podle cyklu učení prožitkem. Hra je zde chápána jako příležitost k učení se ze získané zkušenosti. Není tedy důležitá výhra hráče, ale zúčastnění se aktivity a její použití do budoucnosti. Hra má dle dobrodružné vlny tři fáze:

1. Briefing. Tato část aktivity zahrnuje přípravu a záramování. Záramovat hru můžeme nejen kvůli lepšímu vtažení účastníka do hry, ale také kvůli propojení s účastníkovou zkušeností. Máme několik typů záramování. Fantastické záramování bývá často směšné, legrační a není určeno pro hry, které mají následně hluboký smysl. Fantastické záramování také zpravidla zvyšuje motivaci skupiny a je potřebné tehdy, když se hry účastní skupina nezralá. Dále existuje záramování universální, to se zabývá situacemi, které v životě jedince běžně nastávají, může to být například nástup na novou školu (viz adaptační kurz).
2. Hra (doing) – realizace herní tzv. výzvodé aktivity.
3. Debriefing. Debriefingem se nazývá závěrečná diskuze, tato fáze dobrodružné vlny se může nazývat také jako „processing“. Existují určité sekvence debriefingu, přičemž ten respektuje cyklus učení prožitkem. Sekvence debriefingu (dle Kolbova cyklu) začíná rozehřátím, což je přípravná fáze a zařazujeme do ní např. krátké dynamické aktivity spojené s následnou diskuzí. Pokud ale debriefing následuje ihned po hře (doing), můžeme tuto fázi vynechat. Další fází debriefingu je reflexe,

ve které se ptáme, co se ve hře dělo, jak probíhala aktivita, nebo se dotazujeme na popis průběhu hry. Třetí fází debriefingu je zobecnění, ve kterém se ptáme proč. Můžeme se tedy ptát, proč fungovala např. tato strategie a ne jiná, nebo se ptáme na propojení s realitou, tedy, zda účastníci již zažili něco podobného a jak se v té chvíli chovali, v čem je hra realitě podobná atd. Tato fáze je tedy zaměřená na zobecnění problému, případně také porovnání s realitou. Poslední fáze debriefingu se nazývá transfer, kdy se ptáme, co bude dál. V této fázi se účastníků dotazujeme na to, jak budou se získanou zkušeností dál pracovat, jaká opatření příště zvolí proto, aby nenastal problém atd.

### **3.6. Smlouva o chování**

Prouty a kol. (2007) zmiňují mezi dalšími principy prožitkové výchovy také smlouvu o chování, tzv. Dohodu. Aby se účastníci prožitkového programu mohli posunout ze své komfortní zóny do zóny učení, je k tomu potřeba pocit fyzické a psychické bezpečnosti v rámci skupiny. Behaviorální smlouvy, které byly ustanoveny organizací Project Adventure, poskytují strukturu pro vytváření norem chování. S těmito pravidly všichni účastníci souhlasí a budou je ve skupině v průběhu celého programu pečlivě dodržovat. Atmosféra ocenění, péče a bezpečí je důležitá a rozhodující hlavně pro studenty, aby mohli plně ocenit jak sebe, tak také ostatní členy skupiny, zatímco se účastní skupinové aktivity. Dohodu vytváří skupina společně, vytváří ji v podobě slov či symbolů, kterým všichni rozumí. Všechny dohody požadují od skupiny vytvoření bezpečných a respektujících norem chování, podle kterých bude skupina fungovat, dále závazání se k těmto normám, a nakonec i přijetí společné odpovědnosti za zachování

těchto norem. Existuje mnoho způsobů, jak takovou smlouvu rozvíjet. Může to být jednoduché, v podobě přednesení závazků a žádosti o diskuzi nad závazky od skupiny, přičemž se má na určitých závazcích skupina shodnout, ale stejně tak to může být složitější, formou rozvoje cvičení, které podporuje skupinu v tom, aby vymyslela vlastní závazky. Činčera nazývá tuto smlouvu tzv. Dohodou o vzájemném respektování, přičemž míní, že v metodice Project Adventure se tato smlouva dotýká většinou šesti základních principů. Tyto principy zní:

- buď tady,
- buď v bezpečí,
- stanov si cíle,
- buď poctivý,
- jdi dál,
- pečuj o sebe a ostatní.

Dále Činčera (2007) uvádí různé druhy sestavování Dohody. Dohoda může být nakreslena jako bytost na velkém archu balicího papíru, tato bytost může být pojmenována a členové skupiny můžou do postavy vepsat, co by tuto postavu potěšilo, co by jí pomohlo v dosažení cílů apod. Nebo může být Dohoda vepsána do tvaru lodě, která směřuje k ostrovům, přičemž tyto ostrovy jsou zde symbolem cílů společné akce. Často je využívána metoda Dohody na pět prstů, kde malíček se stává symbolem bezpečí, protože je nejslabší a nejmenší z prstů, prsteníček je symbol závazků a ochoty jít dále, prostředníček je ve varovné pozici před shazováním sebe či jiných účastníků, ukazováček znamená přijetí vlastní odpovědnosti a palec je zde v pozici souhlasu s vlastní prací, kterou se účastník podílí na skupinových cílech. Autor se také zmiňuje o tom, že je lepší nejprve tyto Dohody sestavovat v menším počtu účastníků, stačí zde čtyři až šest

studentů a v další fázi vymyšlená pravidla lze sjednotit do jediného návrhu. Dohodu je možné upravovat i v průběhu akce, stejně tak do ní může zasáhnout i lektor. V průběhu programu je potřebné se k Dohodě vyjadřovat, například se ptát na to, jak byla v určitý den dodržena, nebo proč ten určitý bod dodržen nebyl a co do Dohody doplnit. Je samozřejmě také důležité, aby Dohodu dodržoval i lektor. Na konci akce je vhodné smlouvu o chování se skupinou vyhodnotit.

### **3.7. Analýza GRABBSS**

Analýza GRABBSS je metodický nástroj, který může být použit jak pro stanovení individuálních cílů účastníků programu při přihlašování na kurz, tak také pro stanovení vhodných aktivit instruktorem do programu. (Činčera, 2007) Je to nástroj, vyvinutý a vyučovaný organizací Project Adventure. Analýza GRABBSS a skládá z těchto otázek:

- **Goals (cíle)** Jak tato činnost souvisí s cíli skupiny a programem? Vždy je nutné mít na paměti výsledky programu nebo činnosti.
- **Readiness (připravenost)** – Je skupina připravena pro tuto činnost? Jsou členové skupiny emocionálně a fyzicky připraveni? Mají potřebné dovednosti k dokončení činnosti? Pokud ne, může být činnost upravena tak, aby splnila svou úroveň připravenosti? Je zde něco, co skupině může pomoci zvýšit úroveň připravenosti?
- **Affect (pocity)** – Jaké je celkové rozpoložení skupiny? Jsou účastníci nadšení a plní energie, nebo jsou apatičtí a mají málo energie? Jaká je úroveň empatie ve skupině? Jsou

účastníci ve fázi, kdy se mohou emocionálně podporovat navzájem?

- Behaviour (chování) – Jak se skupina chová? Jsou k sobě příjemní, nebo ruší činnost? Jak na sebe jednotliví členové působí? Jsou pozitivní nebo negativní? Budou se chovat vhodně při určité činnosti? Bude tato činnost nadále podporovat pozitivní, či negativní chování skupiny?
- Body (tělesná stránka) – Je skupina fyzicky připravena pro tuto činnost? Jsou příliš unavení nebo moc hyperaktivní? Pokud se jedná o fyzický dotyk, je v pořádku pro tuto skupinu v tuto chvíli?
- Setting (prostředí aktivity) – Jaké je počasí? Jaká je teplota vody? Je prostor omezený? Je zde ticho pro případnou reflexi?
- Stage (etapa, stupeň) – V jaké fázi vývoje skupina je vaše třída? Je skupina připravena na náročnější činnosti, nebo se potřebují vrátit o krok zpět? Potřebují další dovednosti k tomu, aby lépe spolupracovali v týmu? (Prouty a kol., 2007) Tyto otázky si má lektor zodpovědět volbou hodnoty na škále 1-5.



## 4. Motivace v prostředí zážitkové pedagogiky

Kapitola se věnuje motivace v prostředí zážitkové pedagogiky. Kapitola se zaměřuje na faktory, které mohou zvýšit efekt a motivaci, formy motivace, prostředky, teorie a přístupy k motivaci. S pojmem motivace jste se seznámili v obecné psychologii. My se podíváme na faktory, které zvyšují motivaci. Zkuste si jednotlivé faktory rozdělit na vnitřní a vnější.

### **Faktory zvyšující efekt a motivaci účastníků při hře jsou zpravidla:**

- atmosféra (např. „klid před bouří“),
- tajemství („Co bude následovat?“),
- tma (typicky u nočních her),
- výzva,
- získání osobní zkušenosti,
- pomíjivost (např. „Jen jedenkrát za život můžete pohlédnout do očí Meduse!“),
- získání prestiže (např. „Kdo se stane mistrem světa?“),
- zasazení do nějakého známého příběhu,

### 4.1. Formy motivace

Pelánek (2008) uvádí následující formy motivace:

- **Navození atmosféry** pomocí příběhu, scénky, promítnutí filmu, pomocí fotografií, pomocí dopisu.

- **Odměna** jako slib za splnění úkolu. Odměny mohou být materiální – sladkost, herní peníze, nebo nemateriální – výhoda.
- **Prestiž**, která je založena na soutěživosti. Pokud je často používanou formou motivace, může ublížit vztahům ve skupině.
- **Výzva, zkušenost**, která znamená možnost si něco nového vyzkoušet, prověřit si své síly.
- **Vhození do hry**, kde je hráč přímo spojen s úkolem – „za 5 minut si sbalte věci, které potřebujete na přespání mimo tábor.“ Ani tuto motivaci nevyužíváme často.
- **Aktivita účastníků**, kdy se hráči aktivně zapojí do přípravy, např. výrobou kostýmů, nácviku představení.
- **Čisté nadšení**, které nemůžeme naplánovat. Souvisí s atmosférou a náladou ve skupině a se vztahy.

Pelánek (2008) dodává další možnosti zpestření daných forem například o reálnost, kdy situace vypadá jako skutečná. Jako zpestření uvádí sdělení mimochodem, nebo naopak již s předstihem sdělené informace, které směřují k očekávání. Posledním příkladem uvádí separaci soupeřících týmů.

Hanuš, Klusáček (2021) uvádí devět zákonů motivace:

1. Chcete-li motivovat, musíte být sami motivováni.
2. Úspěch motivuje sám.
3. Dvě stádia motivace – cíl a jak ho dosáhnout.
4. Uznání motivuje.
5. Motivace jako nikdy nekončící proces.
6. Vlastní účast motivuje.
7. Každý pokrok by měl být vidět.
8. Každý má šanci na vítězství.

9. Soulad jedince se skupinou motivuje.

## **4.2. Prostředky motivace**

Hanuš, Klusáček (2021) vymezují prostředky motivace s ohledem na jejich využívání na kurzech PŠL. Mezi prostředky zařazují film, videozáznam, rozhlasovou hru, knihu, povídku, báseň, fotografii, snímky, obrazy, legendu, citát, motto, hudbu, píseň přednášku, osobnost lektora, scénku, hru se světlem a tmou, hru, vlastní se zapojení, prostředí.

## **4.3. Teorie a přístupy k motivaci**

Smékal (2002) shrnul podstatu teorií motivace do 4 skupin:

- Homeostatický model – vychýlení organismu z rovnováhy.
- Pobídkový model – některé vnější podněty mají dynamizující účinek. Nejedná se o potřeby, ale spíše o pocity.
- Kognitivní model – poznávání.
- Činnostní model – sama činnost jako zdroj motivace, činnost jako cíl .

Skalková (2007) vymezuje motivaci v souvislosti s učením.

- Praktické učení – zkušenostní, možnost získání zkušenosti.
- Motivace cílem – jasný cíl a jasná cesta k jeho dosažení.
- Motivace tvořivou činností – činnost sama pro sebe.
- Motivace hodnocením – hodnocení individuální, skupinové.

## 5. Zpětná vazba, reflexe a její důležité místo v zážitkové pedagogice

Kapitola se věnuje zpětné vazbě, jednotlivým fázím reflexe, jak vést reflexi. Kapitola rovněž představuje různé techniky a metody, včetně praktických příkladů.

Reflexe není spojena s pouhým ohlédnutím a zhodnocením dané aktivity. V reflexi se odráží naše vnímání daného prožitku, naše očekávání. Reflexe nám pomáhá pochopit samotný proces daného prožitku. Jirásek (2019) uvádí čtyři pojmenování spojené s reflexí.

1. Review – rozbor, přehled, zpráva recenze. Jedná se o popis procesu.
2. Debriefing - vyslechnutí. Využíváno více v krizové intervenci.
3. Sharing - sdílení. Mníme tím sdílení pocitů z aktivity.
4. Feedback – zpětná vazba. Mohli bychom feedback popsat jako obraz sebe sama očima druhých. Zvláštním případem je cílená zpětná vazba.

Reitmayerová, Broumová (2015) popisují rozdíly mezi zpětnou vazbou a cílenou zpětnou vazbou. Pod termínem zpětné vazby si lze představit několik významů – např. zpětná vazba jako součást supervize, zpětná vazba jako řízený proces s cílem co „nejefektivněji projít schématem učení“ na základě získané zkušenosti, nebo zpětná vazba jako „ohlédnutí“ za předcházející aktivitou bez konkrétního výstupu. V textu Reitmayerové, Broumové (2015) se můžeme dočíst, že cílená zpětná vazba pomáhá člověku nahlédnout do sebe samého a lépe porozumět chování lidí, se kterými přichází do kontaktu.

Zpracováním informací, které mu během CZV okolí poskytuje, může jedinec měnit své chování směrem, který si stanovil jako žádoucí pro dané prostředí (přizpůsobovat se), nebo se naopak rozhodnou své chování neměnit (zachování individuality, vyhranění.) Informace, které člověku sděluje jeho okolí během zpětnovazebního procesu, mu prostředkují prožívání téže situace jinými očima. Společný zážitek se tím stává všem srozumitelnější.

Haková (2021) uvádí, co nechápeme jako reflexi v zážitkové pedagogice. Řadí sem rozhovor organizátora s jedním účastníkem, monolog organizátora, hodnocení technického provedení hry, hodnocení účastníků organizátorem.

Reflexe můžeme rozdělit podle různých kritérií. Jedno z dělení podle času, kdy je reflexe provedena. Můžeme tak mluvit o bezprostřední reflexi po provedené aktivitě, reflexi na konci dne, nebo na začátku nového dne, kdy se hodnotí den předešlý a reflexi celého kurzu. U hodnocení kurzu je možné opět hodnotit bezprostředně, nebo s určitým časovým odstupem.

Zaměření reflexe uvádí Haková (2021) dvěma směry. Jedním z nich je směr k pedagogickým cílům a druhý je k procesům ve skupině.

## **5.1. Fáze a vedení reflexe**

Haková (2021) mluví o dvou fázích reflexe. První fází je ohlédnutí za prožitkem (zásadní moment aktivity, nové poznání, obecné principy ve skupině). Druhou fází je přesah do běžného života (klíčová zkušenost, změna v podobné situaci).

Při vedení reflexe můžeme mít před sebou tři otázky:

- Co od účastníků chceme? Jasně a v klidu vysvětlíme účastníkům, co se bude dít.
- Proč to chceme? Vysvětlíme důležitost sdílení pro skupinu i pro každého jedince.
- Jak bude reflexe probíhat? Je důležité nastavit, a hlavně používat správné věty a slova a zároveň vytvořit atmosféru bezpečí a klidu.

Haková (2021) uvádí nevhodné věty, např.

Řekněte mi, jak se cítíte?

Popište mi....

## 5.2. Techniky reflexe

Techniky využívané při zjišťování zpětné vazby je možné rozdělit do několika oblastí. Haková (2021) rozděluje techniky na následující kategorie.

1. Grafické-Adairovy kruhy, koláč zpětné vazby, umístění na terči, využití grafů, přímek, geometrických útvarů, tabulek, myšlenková mapa.
2. Výtvarné-modelování, malování emocí, koláže, komiks, vánoční stromeček.  
Bagr - Do čeho příště pořádně „hrábnu“?  
Sanitka – Čemu budu věnovat více pozornosti?  
Vrtulník – Nad čím neztratím přehled?
3. Prostorové – teploměr, osa v prostoru, ano-ne, využití předmětů.
4. Předmětné – kameny, nafukování balónků, avatár, kostky, karty, předměty a konkrétní otázky.

5. Tělesné – socha, palce, pantomima, bodování na prstech.
  6. Verbální – nedokončené věty, jedno slovo, báseň dopis sobě, SMS, názvy filmů, knih.
  7. Zvukové – nástroje, zvuky, písničky.
- Reitmayerová, Broumová (2015) rozdělují techniky cílené zpětné vazby do následujících 11 skupin:
1. techniky skupinové diskuze,
  2. techniky rychlého shrnutí zážitku,
  3. techniky s využitím pomůcek,
  4. symbolizační techniky,
  5. zpětná vazba tvořením,
  6. dramatická zpětná vazba,
  7. vyžádaná zpětná vazba,
  8. zpětná vazba pomocí techniky,
  9. průběžná zpětná vazba,
  10. závěrečná zpětná vazba,
  11. jiné techniky.

### 5.3. Metody zpětné vazby podle Činčery

Činčera (2007) uvádí, že pokud se debriefingem chceme zabývat po delší dobu, je nutné si zvolit také jeho metodu. Existují **kruhové metody**, přičemž název vyjadřuje rozmístění účastníků při závěrečné reflexi. Jinou možností této metody, než pouze učitelova otázka a odpověď studentů, je například „mluvící kámen“, kterým může být jakýkoliv předmět, který si předáváme z ruky do ruky a může do něj mluvit pouze ten, kdo ho právě drží. Další možností kruhové metody může být filmový scénář, kdy každý účastník řekne jednu větu, která popisuje události hry, účastníci se střídají do té doby, než budou všechny události hry zřejmé. Poslední uvedenou možností kruhové metody jsou klíčová

slova, to znamená, že každý účastník v kruhu řekne jedno slovo, kterým by prožitou aktivitu popsal. Další metodou debriefingu jsou **hodnotící metody**, které osobně používáme nejčastěji pro jejich spontánnost a jednoduchost. Patří sem například palcové hodnocení, kdy účastníci po hře zavřou oči a ukážou buď palec nahoru, ve středu, nebo palec dolů, pokud jim např. aktivita nevyhovovala či prožívali nějaký problém. Další možností je teploměr, kdy se účastníci mohou rozestavět na pomyslnou stupnici (např. namalovanou na zemi křídou), a to podle toho, jak byli s hrou spokojeni. Poslední možností, kterou uvedu, jsou „Smajlíky“, které fungují na podobném principu jako palcování. Účastníci si vyberou buď ze dvou, nebo více možností svého Smajlíka, který představuje jejich rozpoložení v průběhu hry. Třetí metodou debriefingu je **práce ve skupinách**, tato metoda je účinná především ve skupinách, které mají nad deset členů. Skupiny zde vytvoří nějakou prezentaci, poster nebo vyplní pracovní list. Tato metoda je vhodná nejvíce po simulačních hrách. Jako čtvrtou metodu debriefingu uvádí Činčera (2007) **dramatickou metodu**, která vyžaduje vyspělejší skupinu, která již překonala fázi bouření. Dramatická metoda spočívá např. v nacvičení sestřihu nejsilnějších momentů hry, přičemž lektor zde může být reportérem, který se ptá herců na okolnosti hry, důvody pro výběr pasáží nebo doporučení pro další díly. Předposlední metodou debriefingu je **metoda symbolů a metafor**, ve které je potřeba mít opět vyspělou skupinu. Zde se účastník přiřadí k určitému symbolu a při diskusi pak prezentuje svoji volbu. Poslední metodou debriefingu je **metoda písemná**, například se mohou psát noviny nebo vytvářet postery, malovat obrázky.



## **5.4. Příklady aktivit na reflexi**

### **Hlava a srdce**

Organizátor si připraví pro každého účastníka obrázky hlavy a srdce. K hlavě se zapíše nebo zakreslí odpovědi na otázku-Co se mi honí hlavou? K srdci-Co jsem si prožil/-a? Jaké pocity po aktivitě mám? Po odpovědi je vhodné provést diskuzi celé skupiny.

### **Předměty**

Využití vhodných běžných předmětů ke zpětné vazbě. Jeden předmět=jedna otázka.

Klíč – Co bylo zásadní, klíčové? Co si chci uschovat, uzamknout?

Taška, košík, batoh – Co si odnáším z aktivity?

Fotoaparát-Jaké vzpomínky mi zůstanou uschovány? Který okamžik se mi vybaví, jsem si „vyfotit“ do paměti?

Hodinky, budík – Co bych změnil jako organizátor? Do kterého okamžiku bych se vrátil?

### **Výběr z předmětů, karet**

Výběr z karet, předmětů podle zadání zpětné vazby, např. obraz skupiny po aktivitě, vlastní poznání, pocity.

### **Jedno slovo-Asociace**

Hodnocení aktivity pouze jedním slovem - Co jsem se naučil nového? Co si odnáším z aktivity?

## **Socha z těla** (individuální, skupinová)

Účastníci se vyjadřují postojem svého těla, grimasou namísto slov. Jednotlivé sochy jsou jako reflexe vhodné např. po pádu důvěry. Udělejte ze sebe sochu, jak jste se cítili před pádem atd. Každý vytvoří sochu a pak se opatrně porozhlédne, aby viděl ty ostatní.

## **Banka slov**

Ve dvojicích nebo ve trojicích vytvoří účastníci "banku slov", která budou popisovat jejich pocity během aktivity. Skupina se rozdělí na skupiny, které vyberou tři nebo čtyři slova, na kterých se shodnou všichni členové. Pak skupiny představí svůj výběr ostatním.

## **Karty**

Každý si vytáhne jednu kartu. Každá karta něco znamená.

Příklad:

Srdce, káry – říci něco pozitivního

Kříže, piky - říci něco negativního

Eso až šest – říci něco o jednotlivci

Od sedmičky po krále – říci něco o skupině

Žolík-komentář k organizátorům

## **Nedokončené věty**

Každý účastník dokončí po svém větu vztahující se k určité aktivitě.

Příklad

Důvodem, proč se účastním tohoto programu je...

Chtěl/a bych poděkovat (jméno) za...

Nejlepší na práci v téhle skupině je...

Z toho, co jsem udělal/a mě nejvíc potěšilo...

## 6. Tvorba zážitkového kurzu a dramaturgie

Kapitola se věnuje tvorbě zážitkového kurzu a zároveň dramaturgii v procesu tvorbě kurzu. Dramaturgii v zážitkové pedagogice bychom mohli popsat jako metodu vybírání a skládání jednotlivých částí programu tak, aby se dosáhlo co největšího efektu, účinku a prožitku. Na základě tohoto procesu nám vznikne scénář pro zážitkový kurz. Dražanská (2021) vytvořila schéma na co se nesmí zapomenout.



Obrázek 6 - Schéma tvorby kurzu (Dražanská, 2009)

Podle obrázku bychom mohli rozdělit jednotlivé části na oblasti:

- Místo, do kterého patří objekt, programové možnosti a zároveň i blízké okolí.
- Zdroje, které si můžeme rozdělit na materiální a nemateriální. Do nemateriálních patří organizátoři a lektori.

- Čas – termín a délka trvání kurzu, charakteristika účastnické skupiny – počet účastníků, povolání, osobní nastavení a další.
- Záměr kurzu z pohledu tématu a cílů.

## 6.1. Průběh a zásady dramaturgie

Proces dramaturgie bychom mohli rozdělit do následujících kroků.

1. Zvolení hlavního tématu.
2. Vytvoření programu (scénář).
3. Praktická dramaturgie.
4. Dokončení scénáře.
5. Vyhodnocení, změny, reflexe.

Šlejška (in Činčera, 2007) uvádí následující zásady dramaturgie, které je vhodné mít na paměti při tvorbě zážitkového kurzu.

- Posloupnost – aktivity by měly na sebe navazovat, měly by jít v určitém pořadí.
- Pestrost a rozmanitost – střídání zaměření aktivit.
- Vyváženost, přiměřenost – střídání náročnosti aktivit.
- Tempo – bývá závislé na struktuře skupiny (věk, zkušenosti účastníků).
- Začátek programu – první dojem.
- Gradace, pozitivní bilance – vyvrcholení.

Holec (1994) vymezuje zásady šířeji.

- Intenzita – maximální možnost využití daného času.
- Tempo.
- Pestrost – zařazení her, lanových aktivit, vzdělávacích aktivit, relaxace, sportu, tvořivých aktivit.

- Vyváženost a přiměřenost - fyzická a duševní zátěž.
- Fyzická zátěž.
- Emoční bilance – více kladná.
- Rytmus – spojený se střídáním činností.
- Kontrast, moment překvapení.
- Stop – time – oddechový čas.
- Návaznost – kontinuita programových bloků.
- Začátek kurzu – přivítání.
- Vrcholy v průběhu kurzu.
- Gradace - finále.

## **6.2. Záměr, téma a cíle kurzu**

Záměr kurzu nám ukazuje, kterým směrem se chceme vydat, z jakých oblastí budeme volit téma a následně i cíle kurzu. Jako důležité se jeví fakt akceptování všemi organizátory. Záměr rovněž slouží jako vedoucí prvek, který nám pomáhá, abychom nesešli z cesty. Samotná témata hledáme ve světě kolem nás. Následně téma doplňujeme o příběh, legendu, která nám propojuje celý zážitkový kurz.

Cíle nám vyznačují, čeho chceme dosáhnout. Při stanovování cíle bychom mohli využít metodu SMART, která popisuje, že má být cíl konkrétní, měřitelný, akceptován všemi, realistický a termínovaný. Pelánek (2008) uvádí různé orientace cílů zážitkových akcí. Cíle orientované na účastníky, na skupinu a skupinové vztahy, na organizátory, na okolí a poslední jsou univerzální cíle.

### **6.3. Dramaturgické principy**

Haková (2021) mluví o dramaturgických principech jako o nástrojích potřebných při vytváření scénáře kurzu. Jako první uvádí dynamiku kurzu, kterou dělí na vnější (střídání činností) a vnitřní (hloubka prožívání). Dalšími principy míní gradaci a vrchol kurzu. Propojení mezi jednotlivými částmi programu nazývá červenými nitěmi. Spojky, které jsou „navlečeny na stejné červené niti“ nazývá dramatickými oblouky. Výrazné změny tempa v rychlosti kurzu pojmenovává dramaturgickým stříhem a místo, kde je prožitek nejintenzivnější, nese pojmenování zlatý řez. Mezi další principy zařazuje přesah kurzu do reálného života, přechod, který souvisí se situací začátku kurzu a stavu na konci kurzu a bezpečná nejistota, která souvisí se získanými zkušenostmi a pocitem důvěry k organizátorům.

### **6.4. Praktická dramaturgie**

Posláním praktické dramaturgie je flexibilní práce s naplánovaným scénářem při samotné realizaci. Skládá se z kontroly programového plánu, ale je nutné brát v potaz další faktory, mezi které patří vývoj skupiny a vztahů ve skupině. Sleduje rovněž, jak reagují účastníci na jednotlivé části programu, jestli programy na sebe navazují, zda program graduje, objevují se vrcholy, kde jsme je čekaly, jestli dosahujeme cíle. Neméně důležitá oblast je práce s časem a časovou dotací na jednotlivé části kurzu. Při realizaci je rovněž nutné sledovat fyzický a psychický stav účastníků.

Je mnoho faktorů, které mohou ovlivnit průběh kurzu. Haková, Hanuš (2021) uvádí následující vlivy:

- instruktorský (organizační) tým,

- účastníci,
- počasí,
- místo,
- finance,
- materiální zázemí,
- zdraví,
- externisté.



## 7. Hra v zážitkové pedagogice

Kapitola se zaměřuje na postavení hry v zážitkové pedagogice. Kapitola vymezuje fáze uvedení hry, chyby při uvádění her, příprava hry.

Hra znamená mít možnost vyzkoušet sám sebe v různých situacích, odpoutat se od všedních starostí, načerpat nové síly a radost, zaměřit na chvíli životní soutěžení za spolupráci.

Hra by měla probíhat v určitých fázích, přičemž účastník vnímá hru jen jako vlastní průběh. Pro organizátora začíná hra již přípravou a končí zhodnocením.

### 7.1. Fáze uvedení hry

Průběh hry bychom mohli rozdělit na 7 fází:

1. Příprava hry-volba hry, příprava pomůcek, hledání vhodného prostředí, organizační zabezpečení

V této fázi si odpovídáme na následující otázky:

- Proč hru uvádíme? Co je cílem zvolené aktivity? Co chci, aby hra přinesla?
- Kdo je účastníkem hry? – hledisko věk, zkušenost, fyzické a duševní schopnosti.
- Kde budeme hru hrát? V jakém kontextu jsme hru zvolili? Jak zabezpečíme bezpečnost při hře?

2. Příprava účastníků na aktivitu.

- Vhodné oblečení, obutí, případné pomůcky.
- Seznámíme hráče, co potřebují ke hře, abychom po začátku již nemuseli posílat účastníky pro pomůcky, či se převléknout.

### 3. Rozdělení hráčů na týmy

- Náhodné - může se stát, že rozdělení bude nevyrovnané.
- Předem připravené - vyrovnané rozdělení, ale může být vnímáno jako nespravedlivé.
- Kombinované - kombinace prvních dvou
- Využití kapitanů - nevýhodou je jistě volba podle oblíbenosti, nepříjemné pocity pro ty, kteří jsou voleni jako poslední.
- Osobní volba-každý, kam chce, nevyrovnanost družstev

### 4. Motivace + libreto

#### 5. Vysvětlení pravidel-nezapomenout na prostor pro dotazy, stanovit začátek a konec hry

- Vysvětlit cíl aktivity, kdy hra končí.
- Technická pravidla – herní území, jak vypadají pomůcky, kterých si má účastník všimnout, co se smí a co ne.
- Řízené dotazy pro účastníky.
- Shrnutí nejdůležitějších pravidel a podmínek hry.

#### 6. Příprava týmů, domlouvání strategie

- Využívá se při týmových náročnějších hrách.

#### 7. Vlastní hra

- Hru může rozdělit do tří fází - zahájení, vlastní průběh a ukončení hry.

8. Závěr, vyhodnocení, reflexe účastníků
  - Vyhodnocení aktivit je dobré neodkládat. Postřehy od účastníků je možné získat bezprostředně, nebo po určité době.
9. Reflexe organizátorů
  - Občas bývá přehlížena závěrečná reflexe od organizátorů, dospělých účastníků. Je vhodné zhodnotit si silná a slabá místa dané hry, přijmout poučení ze situace.

## 7.2. Chyby při uvádění her

Mezi nejčastější chyby patří:

- špatný odhad – čas, prostor, schopnosti účastníků,
- chyba v komunikaci mezi organizátory-nejednotnost,
- nízká motivace,
- špatně zvolená a zařazená aktivita,
- informace o hře jsou předem předány hráčům,
- nejasná pravidla,
- chybějící pomůcky ke hře.

## 7.3. Příprava hry

Příprava hry zahrnuje rozmyslet se vstup do hry, způsob motivace, navození atmosféry a mnoho dalších důležitých aspektů.

Každá herní aktivita vyžaduje specifickou motivaci, např.:

- legenda předčítaná, vykládaná, předehrávaná,
- využití formy dramatického výstupu,

- sám atraktivní název hry, který vzbuzuje dopředu zvědavost a podněcuje fantazii,
- osobní příklad – zaujetí nadšení při uvádění hry,
- přímé navození atmosféry při startu hry – hráči se ocitají v cirkuse, v divadle, v parlamentu, v tramvaji, na startu světového poháru,...
- využití hudby – jako kulisy nebo přímého působení, hudby vážné či populární, zvukové efekty, nahrané hlasy ptáků,...
- výzdoba prostředí, kde se aktivita odehrává – plakát, květiny, obrazy, naaranžovaný nepořádek, fotky, noviny, či jen přestěhovaný nábytek,...
- záměrné nemotivování hry,
- atmosféře hry pomohou často i zdánlivé detaily – např. startovací průkazy, označení hráčů, vhodné pojmenování účastníků hry, rozhodčích, míst, kde se hra bude odehrávat.

## 7.4. Pravidla a herní systém

Pravidla je vhodné mít předem připravená. Dobré je základní pravidla sepsat a dát možnost, aby se všichni s pravidly seznámili. Můžeme je např. vyvěsit na nástěnku. Je nutné při seznamování s pravidly neodbočovat, vykládat je jasně a srozumitelně. Při uvádění pravidel je nutné držet určitou logickou posloupnost a začínat od těch nejdůležitějších. Není vhodné měnit pravidla v průběhu hry. Na konci vysvětlování je dobré nechat prostor pro dotazy a případné nejasnosti.

Herních systémů, které se používají především při soutěžích dvou týmů, je několik. Nejčastěji se používají následující:

- **mistrovský** (každý s každým) – pro relativně málo účastníků, časově náročný, objektivní (umožňuje stanovit

pořadí od prvního do posledního místa), všechny zaměstnává – nikdo z účastníků nemá dlouhé pauzy,

- **vylučovací** (na jednu či dvě porážky) – pro velký počet účastníků, časově rychlý, neumožňuje stanovení celkového pořadí (pouze 1. místo – vylučovací systém na jednu porážku, 1. a 2. místo – vylučovací systém na dvě porážky atd.), účastník může hned po prvním zápase „vypadnou“ a už si více nezahraje,
- **švýcarský** – pro velký počet účastníků, časově málo náročný, umožňuje stanovit pořadí od 1. místa do posledního, nevhodný pro lichý počet účastníků,
- **kombinace předchozích systémů.**

Před hrou je vhodné dobře promyslet rozdělení hráčů. Není vhodné přerazování hráčů.

## 7.5. Vlastní průběh a závěr hry

Při samotné hře je nutné sledovat fyzický a psychický stav hráčů. Organizátor by měl být schopen hráče povzbudit, pochválit, motivovat k výkonu. Zároveň je důležité chovat se lidsky a s úctou k ostatním. Pokud se hra nevyvíjí, jak si organizátor představuje, je nutné zachovat klid, hlídat dodržování pravidel a sledovat určený čas ke hře. Pokud dojde k ohrožení zdraví hráče nebo k jiné nepředvídatelné události, je vhodné hru okamžitě přerušit. K přerušování a ukončení hry mohou sloužit předem domluvené signály.

Každá aktivita a hra potřebuje určité ukončení a vyhodnocení. Někdy je tím ukončení vyhodnocení pořadí, jindy získání nějaké výhody. Po vyhodnocení, se kterým jsou seznámeni hráči,

následuje vyhodnocení mezi organizátory. Zde proběhne evaluace toho, co se povedlo a i toho, co by šlo příště udělat lépe.

## **8. Hry zaměřené na environmentální výchovu**

Kapitola se zaměřuje na hry s tematikou environmentální výchovy. V první části nalezneme vymezení environmentální výchovy a následně je uvedeno několik her.

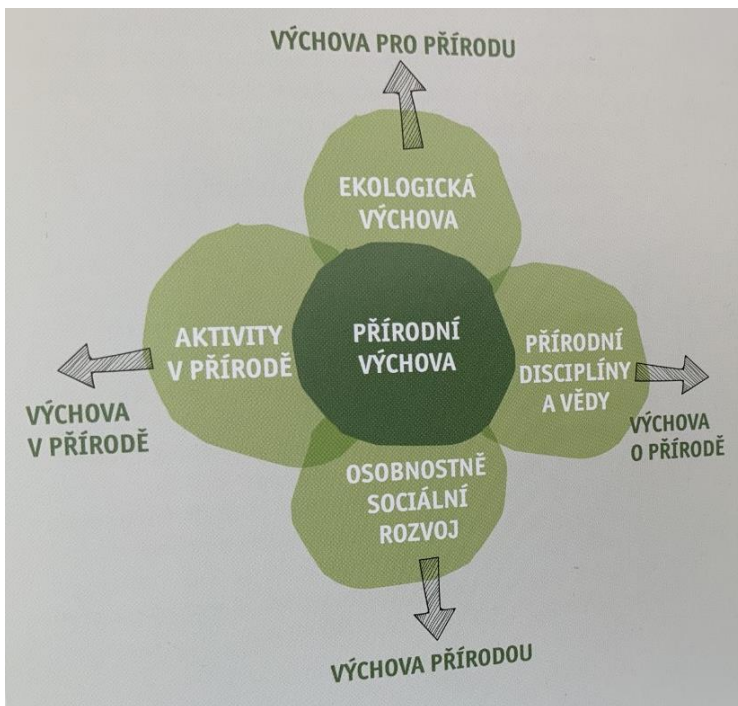
### **8.1. Environmentální výchova (EVVO)**

Cílem environmentální výchovy je odpovědné environmentální chování. Pod tímto pojmem rozumíme takové chování, kdy při rozhodování přemýšlíme o dopadu na životní prostředí. Úkolem environmentální výchovy je vybavit jedince vhodnými kompetencemi, znalostmi, dovednostmi a motivací k environmentálnímu chování.

Tři základní oblasti, ve kterých se vyskytuje environmentální výchova, jsou:

1. Výchova o životním prostředí – základní vědomosti a znalosti o životním prostředí, pochopení vztahů a porozumění
2. Výchova v životním prostředí – příroda jako zdroj poznání, přímá zkušenost, zážitková pedagogika
3. Výchova pro životní prostředí – etická stránka, formování postojů, hodnot a realizace pozitivních činností

Hanuš (2021) mluví o výchově v přírodě, výchově o přírodě, výchově pro přírodu a výchově přírodou. Všechny tyto pojmy zastřešuje pojmem přírodní výchova.



Obrázek 7 - Vztah výchovy a přírody (Hanuš, 2021)

Zážitkové pobyty zaměřené na environmentální výchovu bychom mohli rozdělit na model ochránářský, který se věnuje praktické pomoci přírodě, model prožitkový zaměřený na prožitek spojený s poznáváním sebe sama, změnou postojů, model vzdělávací spojený s nabídkou ekologických a environmentálních středisek a model výchovy o Zemi.

## 8.2. Aktivity zaměřené na EVVO

### Práva zvířat a činnosti lidí

**Cíl:** uvědomění práva zvířat ve vztahu k činnosti člověka

**Pravidla:** Účastníci si přečtou všechny lidské aktivity. Následně určí pořadí činností od neškodných pro zvířata až po aktivity,



které odmítají. Nutné je vymezit hranici akceptovatelných činností. V další fázi hry vytvoří hráči menší skupinky, ve kterých porovnávají svá řešení a vzájemně si vysvětlují své postoje. Je možné zvolit alternativu, kdy skupina vytvoří jeden společný žebříček.

- užívání zvířat pro vědecké pokusy při testování, kosmetických a toaletních potřeb a jejich nezávadnosti pro člověka,
- užívání zvířat pro vědecké pokusy při hledání léčby proti lidským nemocem jako AIDS a rakovina,
- užívání zvířat pro vojenské pokusy při zjišťování účinků nových zbraní - chemických, plynových a biologických,
- lov kožešinových zvířat pro získání kůže na výrobu kožichů a kožešinových klobouků,
- lov zvířat pro zábavu - vzrušení při lovu,
- intenzivní chování dobytka na farmách pro jeho porážku a výrobu masa,
- chov divokých zvířat v zoologických zahradách, akváriích a voliérách za účelem výchovy a zábavy,
- využití speciálně vycvičených psů na pomoc postiženým lidem,
- využití vypreparovaných zvířat jako pomůcky ve školách při hodinách biologie, eventuálně jejich zabíjení za tímto účelem,
- chov zvířat ve volnějším podmínkách – obory pro daňky
- využití zvířat k tažení kárek, vozů při zemědělských pracích,
- využívání zvířat k účelům televizní reklamy a zvýšení atraktivnosti výrobku,

- chov dobytka na otevřených prostranstvích (pole, louky) pro eventuální porážku a využití jako jídlo.

### **Lidská Kamera**

**Cíl:** poznávání přírody, rozvoj kreativity, fantazie

**Pravidla:** Aktivita probíhá ve dvojicích, kdy jeden představuje kameramana a druhý kameru. Kameraman hledá zajímavé objekty v přírodě a vodí druhého poslepu. Jakmile se zastaví u zajímavého objektu, upozorní druhého, aby otevřel oči a objekt „vyfotil“ – podíval se. Proces se opakuje. Následně si mohou vyměnit role. Po skončení aktivity je vhodné si promluvit o dané aktivitě.

## 9. Hry zaměřené na osobnostní a sociální výchovu

Prvky zážitkové pedagogiky jsou využívány rovněž v osobnostní a sociální výchově, která se věnuje rozvoji osobnosti, rozvoji sociálních dovedností a práci s morálními postoji jedinců. V kapitole je základní vymezení osobnostní a sociální výchovy, metody a také aktivity zaměřené na danou oblast.

Podle Srba (2007) vymezuje rámcový vzdělávací program pro základní školy 11 témat týkajících osobnostní a sociální výchovy a žáci by se měli účastnit programů na dané oblasti v průběhu vzdělávání na základních školách. Vybrané oblasti jsou rozděleny do tří skupin:

### **Osobnostní rozvoj**

1. Rozvoj schopnosti poznávání.
2. Sebepoznání a sebepojetí.
3. Seberegulace a sebeorganizace.
4. Psychohygienu.
5. Kreativita.

### **Sociální rozvoj**

1. Poznávání lidí.
2. Mezilidské vztahy.
3. Komunikace.
4. Kooperace a kompetice

### **Morální rozvoj**

1. Řešení problémů a rozhodovací dovednosti.
2. Hodnoty, postoje, praktická etika.

## 9.1. Metody v osobnostní a sociální výchově

Dubec (2007) uvádí příklady metod používaných v osobnostní a sociální výchově. Radí sem:

- Zcitlivění na téma a cíl (propojení dosavadních zkušeností s novými informacemi).
- Reflexe (z nové zkušenosti vyvodit závěry).
- Burza vzájemné pomoci – nabídka i poptávka pomoci.
- Úkolové situace – úkoly kooperativní a úkoly s řešením problému.
- Řeka (názorové, postojevé rozhodování).
- Hraní rolí.
- Situační aktivity.
- Brainstorming.
- Myšlenková mapa.
- Divadelní fórum – improvizální divadlo.
- Volné psaní – fantazie a představivost v daném tématu, hledání souvislostí.
- „Myslím si, že ano, myslím si, že ne“ – diskuze o opačných názorech.

## 9.2. Aktivity zaměřené na osobnostní a sociální výchovu

### Lod'

**Cíl:** Uvědomit si, co lidem přináší radost a co je trápí. Vést jedince k optimistickému náhledu na život.

**Pomůcky:** obrázek lodi, vystřižené trojúhelníky a obdélníky.

### **Pravidla a postup:**

„Plachty a kontejnery“ - každý dostane 2 trojúhelníky (plachty) a 2 obdélníky (kontejnery). Do plachet zapíší účastníci hodnoty, které jim v životě dělají radost. Do kontejnerů zapíší věci, hodnoty, které jsou pro ně přítěží. Následně všichni rozloží své lodi a probíhá diskuze.

### **Vysněná přání**

**Cíl:** Rozvíjet představivost žáků a schopnost vidět svůj život z jiného úhlu.

**Pravidla a postup:** Nejprve jsou účastníci rozděleni do skupin. Ve skupinkách si převypráví jednu z pohádek, např. Červená Karkulka, Perníková Chaloupka, O třech kůzlátkách. Cílem aktivity je ukázka různých pohledů, potřeb a motivů chování. Následně obdrží pracovní list, který vyplňuje každý samostatně. Kdo chce, může mluvit o tom, co napsal. Každý se může zamyslet, zda je jeho přání.

Pracovní list je rozdělen na tři sny.

První sen: Jak bys strávil jeden rok, kdybys měl neomezené množství peněz a volno?

Druhý sen: Jak by se změnil tvůj život, kdybys vyhrál velké peníze?

Třetí sen: Kouzelná víla ti chce splnit tři přání. Zdraví a peníze máš. Jaká tři přání zvolíš?

### **Životní filozofie (Gollob, Krapf, 2012)**

**Cíl:** přemýšlet o významu hodnot.

**Pomůcky:** Seznam různých způsobů života.

**Pravidla a postup:** Účastníci hodnotí jednotlivé „způsoby života“ s použitím následující stupnice:

- 7 – velice se mi líbí,
- 6 – líbí se mi,
- 5 – docela se mi líbí,
- 4 – mám k němu neutrální postoj,
- 3 – není mi moc sympatický,
- 2 – nelíbí se mi,
- 1 – nelíbí se mi ani trochu.

Následně organizátor požádá účastníky, aby porovnali své žebříčky ve dvojicích nebo ve skupinách.

Seznam (příklad):

1. V životě je potřeba: zdrženlivost, inteligence, vyváženost extrémů, přátelství, sebekázeň, disciplína, prozíravost, dobré chování a respekt k některým tradicím.
2. Co se v životě počítá, jsou svoboda jednotlivce a intelektuální svoboda, nezájem o materiální a fyzický svět.
3. Nejdůležitější jsou cit, láska, oddanost, ovládnutí své vášně a zájmů, otevřenost k ostatním. Zdůrazněnému intelektu, touze po moci a samolibosti není vhodné důvěřovat.
4. Užívat si život je důležitější než měnit svět: odmítnutí etiky, disciplíny a osobní oběti; potřeba pospolitosti, avšak s obdobími samoty.
5. Člověk by se měl ztotožnit se skupinou a hledat kamarádství. Pospolitost a jednání jsou důležité stejně jako odmítání vyjednávání, abstrakce, osamělosti a materiálních zájmů. Upřednostňují se pozitivní emotivní vystupování a společné radostné zážitky.

6. Člověk by měl vyhledávat energickou fyzickou aktivitu, zkoumat svět kolem sebe a jeho praktický smysl, upřednostňovat práci, odmítat sny jako nostalgii, zamítat pohodlí a sebeuspokojení.
7. Dny plynou jeden za druhým, ale každý je jiný. Nestabilita a přizpůsobení jsou hlavní a člověk by měl toužit užít si každý důležitý okamžik. Především nebýt otrokem ideje.
8. Důležitá je prostá radost: útěcha, přátelství, klid, dobré zdraví, odmítání intenzivních a složitých požitků, odmítnutí ctižádosti a fanatismu.
9. Otevřenost a vnímavost jsou nezbytné: radost a úspěch přijdou samy, je třeba čekat klidně a vnímavě.
10. Člověk se musí umět ovládat, ale být ostražitý, být si vědom sil světa a lidských omezení. Člověk musí být velkorysý, avšak nikoliv utopický, a procházet životem a tímto světem se sebekázní a důstojností.
11. Důležité je rozjímání. Svět je příliš velký a příliš agresivní. Vnitřní duševní život je základem a je důležitější než marný a bolestný svět, který je třeba odmítnout.
- 12.. Lidské bytosti jsou zde proto, aby pomáhaly: být užitečný ostatním k pěstování jejich osobního růstu. Vzdát se světa; být pokorný, věrný, loajální, pružný. Přijímat bez žádosti, pracovat ve jménu dobra.

## 10. Hry zaměřené na multikulturní výchovu

Cílem multikulturní výchovy je seznamovat s rozmanitostí různých kultur, jejich tradicemi a hodnotami. Na pozadí této rozmanitosti si můžeme lépe uvědomovat i svoji vlastní kulturní identitu, tradice a hodnoty. Kapitola přináší základní pojmy a teoretické základy z oblasti multikulturní výchovy a několik aktivit z této oblasti.

### 10.1. Základní pojmy a teoretické základy

**Multikulturní**-koexistence alespoň dvou kultur (resp. sociokulturních skupin, minorit a majorit) vedle sebe, ale neimplikuje jejich vzájemné vztahy.

**Interkulturní** (lat. inter = mezi) zahrnuje mezikulturní vzájemnost, vzájemné interakce a vztahy odlišných sociokulturních skupin.

#### **Teoretický základ multikulturní výchovy**

- Etnologie – teoretické poznatky o etnických skupinách.
- Kulturní antropologie – rozdíly mezi kulturními zvyklostmi různých národů.
- Sociologie (etnosociologie) – poznatky o postavení národnostních menšin.
- Etnolingvistika – vztahy mezi jazykem a národnostními menšinami.
- Etnopedagogika – se zabývá zkoumáním etnických (kulturních) faktorů, jež působí v edukačních procesech probíhajících ve školním, rodinném a jiném prostředí.



- Interkulturní psychologie-popisuje a srovnává vlastnosti a procesy lidské psychiky v závislosti na kulturních faktorech založených v odlišnostech etnik, národů, rasových, náboženských či jazykových skupin.
- Historie – ukazuje na vznik a vztahy etnických a náboženských skupin.

## **10.2. Aktivity zaměřené na multikulturní výchovu**

### **Strom lidských práv (Gollob, Krapf, 2012)**

**Cíl:** hodnocení lidských práv

**Pomůcky:** pastelky, fixy, archy papíru k vylepení na zeď

**Pravidla a postup:** Účastníci se rozdělí do skupin. Organizátor požádá jednotlivé skupiny, aby nakreslily velký strom a pojmenovaly ho „Náš strom lidských práv“. U spodní části kmene účastníci napíší: „Lidská práva“. Strom by měl mít několik hlavních větví s klíčovými koncepty lidských práv a z hlavních větví by měly vybíhat postranní, kam účastníci zapisují práva, která souvisí s klíčovými koncepty.

**Reflexe:** Následně skupiny představí své stromy lidských práv ostatním ve skupině, vysvětlí svůj přístup. Plakáty mohou zůstat vystavené. Účastníci mohou zjistit, do jaké míry se jejich stromy lidských práv shodují s dokumenty, které by měly být všude obecně přijímány.

## Let balónem

**Cíl:** vyjádřit postoj k lidským právům a jejich místu

**Pomůcky:** pracovní list, barevné tužky, fixy, archy papíru k vylepení na zed'

**Pravidla a postup:** Aktivitu řídí organizátor. Účastníci vytvoří skupiny. Každá skupina dostane velký arch papíru a fixy. Účastníci nakreslí horkovzdušný balón letící nad oceánem nebo místní krajinou. „Pytle s pískem“ symbolizující deset lidských práv jsou přivázané k obrázku. Účastníci mají za úkol představit si sami sebe, jak cestují „balónem lidských práv“. Balón začíná klesat a cestující musí odhodit nějaké pytle s pískem, aby zabránili vážné nehodě. Úkolem tedy je stanovit priority lidských práv představovaných pytli s pískem. Účastníci mohou využívat například následující kritéria: Je nějaké právo nepřímě obsažené v jiném právu? Je nějaké právo zvlášť důležité pro demokracii nebo pro naše osobní potřeby? Nicméně balón stále klesá a v pravidelných intervalech je nutné odhazovat další pytle s pískem. Skupiny musí vyhodit další zátěž. Po odhození čtyř nebo pěti pytlů s pískem přistane balón bezpečně na zemi.

„Pytle s pískem“

- svobodné volby,
- svoboda vlastnictví,
- rovnoprávnost mužů a žen,
- čisté a zdravé prostředí,
- přístup k nezávadnému jídlu a pitné vodě,

- právo na vzdělání,
- svoboda myšlení, svědomí a náboženského vyznání,
- ošacení a bydlení pro všechny občany,
- soukromý život bez rušení,
- svoboda pohybu.

**Závěr a reflexe:** Každá skupina předloží svůj seznam celé skupině a vysvětlí (některé) ze svých priorit. Následně je možné seznamy porovnat. Vzniklo hodně rozdílů? Rovněž by mělo proběhnout závěrečné shrnutí práce ve skupině. Bylo obtížné se dohodnout? Bylo obtížné upřednostnit některá lidská práva před jinými? Ideálně by se účastníci měli být schopni shodnout na tom, že všechna zde uvedená práva jsou důležitá, avšak lidé mohou mít různé priority, pokud si musí vybrat.

## **Vlakem po Evropě (Gollob, Krapf, 2012)**

**Cíl:** poznat významu předsudků

**Pomůcky:** pracovní list

**Pravidla a Postup:** Rozdejte účastníkům pracovní list a přečtěte jim zadání. Nechte účastníky si samostatně vybrat tři cestující, se kterými mají zájem cestovat, a tři, kterým by přednost rozhodně nedali. V okamžiku, kdy se každý účastník samostatně rozhodne, pobídněte je k vytvoření malých skupinek o čtyřech až šesti členech. V těchto skupinách si účastníci navzájem sdělí své osobní volby a zdůvodní svá rozhodnutí. Ponechte skupině čas na vytvoření společného listu cestujících (tři, se kterými chtějí

cestovat, a tři, se kterými v žádném případě nechtějí), na kterém se všichni členové skupiny shodli. Všichni pak společně porovnejte práci jednotlivých skupinek, všimněte si uplatněných kritérií výběru, společných znaků i těch, na kterých se účastníci nemohli dohodnout.

**Reflexe:** Při hodnocení můžete vyzdvihnout fakt, že na posouzení každého cestujícího nebyl dostatek potřebných informací, které bychom pravděpodobně získali při delším rozhovoru. Jde o souvislost s prvním dojmem a s předsudky.

### **Příklad pracovního listu**

Právě jste nastoupili do vlaku na několikadenní cestu. Lůžkové kupé sdílíte se třemi dalšími cestujícími. Se kterými cestujícími byste vlakové kupé chtěli sdílet? Se kterými cestujícími byste naopak vlakové kupé sdílet nechtěli?

- tlustý švýcarský bankéř,
- italský diskžokej užívající drogy,
- Afričan prodávající exotické zboží,
- Rom, který právě vyšel z vězení,
- feministická německá rocková zpěvačka,
- homosexuální zahraniční student,
- mladá Rumunka s malým dítětem,
- opilý anglický skinhead,
- HIV pozitivní prostitutka,
- velice chudý uprchlík,
- cizí ozbrojený voják,
- mladá žena hovořící pouze francouzsky

### **Lidské bingo**

**Cíl:** vzájemné poznání, poznat druhé

**Pomůcky:** hrací arch na lidské bingo

**Pravidla a postup:** Hráči mají za úkol sehnat podpisy od někoho, koho se týká daná otázka na hracím archu. Každého hráče je možné mít podepsaného pouze jednou. Vyhrává a zvolá „Bingo“ první, kdo má vyplněna všechna pole. Do polí se mohou podepsat a napsat název země,...

**Reflexe:**

Po aktivitě je možné položit některé z otázek:

- Jak jste spokojeni s výsledkem?
- Která políčka se vám zdála jako nejsnazší k vyplnění?
- U kterých políček jste naopak nevěděli, na koho se obrátit?
- Je někdo, kdo nějakou vlastnost také splňuje, a přitom není v políčku u nikoho podepsaný?
- Dozvěděli jste se o někom něco nového? O kom a co?
- Zjistili jste, že máte s někým společného něco, o čem jste dříve nevěděli?

## Hrací arch – příklad

*Tabulka 1 - Hrací arch (vlastní zpracování)*

<b>Kdo navštívil cizí zemi?</b>	<b>Kdo se učí jiný cizí jazyk než angličtinu?</b>	<b>Kdo nedávno četl o nějaké cizí zemi?</b>
<b>Kdo poslouchá zahraniční hudbu?</b>	<b>Kdo četl knihu od zahraničního spisovatele?</b>	<b>Kdo má sen navštívit nějaké místo v cizí zemi (jaké)?</b>
<b>Kdo rád jí jídlo z cizí země (jaké)?</b>	<b>Kdo sleduje zahraniční filmy v původním znění?</b>	<b>Kdo plánuje studium, nebo delší pobyt v cizí zemi?</b>

## 11. Herníček

Kapitola přináší několik nápadů na drobné, krátké i delší aktivity. V závěru kapitoly jsou vybrané možnosti dělení účastníků do skupin.

### 11.1. Aktivity

#### Kooperativní čtverce (Vecheta, 2009)

**Pomůcky:** obálky s rozstříhanými čtverci

**Pravidla a postup:** Rozdělíme hráče na skupinky – 5 hráčů ve skupince. Každá skupina si najde místo kolem stolu. Pro každou skupinu připravte 5 obálek s rozstříhanými čtverci a označením A, B, C, D, E. Uvnitř obálky označené písmenem A jsou dílky čtverců s písmenem A atd. Každému žákovi předejte jednu obálku tak, aby měla každá skupina zastoupeny obálky s označením všech pěti písmen. Úkolem každého účastníka je vytvořit z dílků v obálkách čtverec. Hra končí, když má každý před sebou jeden čtverec. Členové skupiny spolu při skládání čtverců nesmí slovně ani neverbálně komunikovat, skupiny nesmí nikomu přímo dávat své díly, ani je od nikoho brát. Každý může kterýkoli ze svých dílů odložit doprostřed stolu a také si z takto odložených dílků brát.

**Reflexe:**

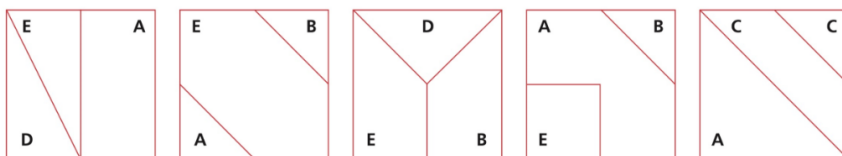
Jak se vám technika dařila?

Jakou vaše skupina zvolila strategii?

Jak se vaší skupině dařilo spolupracovat?

Co považujete za důležité pro úspěšné dokončení této hry?

Tabulka 2 - Kooperativní vzorce (vlastní zpracování)



## Stavaři

**Pomůcky:** postavená stavba z kostek, šátky

**Pravidla a postup:** Rozdělte hráče do skupinek. Každé skupince dejte stavbu z kostek a sdělte jim, že úkolem bude vést jednoho ze skupiny, kterého si nyní zvolí, aby postavil danou stavbu. Zvolený hráč odejde od skupiny. Úkolem skupiny je následně popisovat stavbu tak, aby „slepý“ hráč postavil správnou stavbu. Obměnou může být popis beze slov pomocí předem určených signálů.

**Reflexe:** Verbální reflexe je řízena otázkami:

- Zvládli jste postavit správnou stavbu?
- Kde byly slabé a kde silné stránky vaší vzájemné komunikace?
- Jaké pocity prožíval stavitel a jaké ostatní?

## Malování jednou rukou

**Pomůcky:** papír pro každou dvojici, tužka, pastelka jedna pro dvojici.



**Pravidla a postup:** Každá dvojice dostane jeden papír a jednu tužku (pastelku). Úkol dvojice je namalovat společně obrázek podle určených pravidel. Kreslení probíhá bez mluvení a každý z dvojice drží tužku (pastelku). Příklad zadání – Nakreslete společný obrázek, na kterém bude sluníčko, mrak, les, chaloupka a rybníček s kačenkou. Po splnění zadání probíhá reflexe.

**Reflexe:** Verbální reflexi soustředíme na odpovědi na otázky:

- Jaká byla spolupráce ve dvojici?
- Byl někdo dominantnější?
- Vnímali jste mlčení jako přítěž?

## Abeceda

**Pravidla a postup:** Rozdělte hráče do skupin. Úkolem jednotlivých skupin je, sehnat věci tak, aby jejich názvy začínaly vždy od jednoho písmene abecedy, př. H-hodinky, K-klíče,.. Na splnění úkolu je vhodné stanovit kratší limit př. 5 minut. Po uběhnutí limitu se hodnotí splnění úkolu. Za každý předmět získá skupina jeden bod.

**Reflexe:** Verbální reflexe po aktivitě proběhne prostřednictvím otázek:

- Které písmeno bylo nejlehčí a které nejtěžší?
- Stanovili jste si nějakou strategii?
- Byl někdo aktivnější?
- Co bylo podle tebe nejzajímavějším předmětem?

## Upír

**Pravidla a postup:** Všichni hráči si stoupnou do kruhu, jen jeden si stoupne doprostřed a představuje upíra. Úkolem u upíra je

přiblížit se k někomu a dotknout se jeho ramen. Upír jde s nataženými pažemi přímo k jednomu hráči, který se snaží svým pohledem vyžádat si pomoc od někoho jiného z kruhu. Záchranou se stává vyslovení jména hráče, kterého si vyhlédl upír. Pokud hráč není zachráněn a upír se dotkne jeho ramen, vystřídá se hráč s upírem a hra pokračuje.

**Reflexe:** Verbální reflexe je vhodná pomocí otázek:

- Jaké pocity jste měli, pokud jste byli obětí, upírem, tím, kdo pomohl?
- Jakou strategii jste volili ve chvíli ohrožení upírem?

### **Klávesnice (Neuman, 1999)**

**Pomůcky:** lano, kartičky s čísly (rozsah dle uvážení)

**Pravidla a postup:** pomocí lana vytvoříme kruh, do kterého náhodně umístíme kartičky s čísly. Úkolem skupiny je dotknout se všech čísel podle daných pravidel v co nejkratším čase. Možnými omezeními mohou být – postupné nebo sestupné seřazení čísel, každý se může dotknout pouze jednou, nikdo nesmí nohama do kruhu, v jednu chvíli je v kruhu pouze jeden hráč.

**Reflexe:** Verbální reflexe se zaměří na volbu strategie, kterou skupina zvolila.

### **Šestý smysl (Bakalář, 1987)**

**Pomůcky:** seznam otázek, papír a tužku pro každého

**Pravidla a postup:** Organizátor čte postupně 12 otázek, na které hráči mají odpovídat podle toho, co se domnívají, že napíšou ostatní. Jedná se o empatické naladění na druhé. Po dopovězení otázek se vyhodnocují odpovědi. Souhlasné odpovědi se promění

na body. Hráč s největším počtem prokázal v tuto chvíli největší schopnost vcítit se do pocitů a naladění druhých.

**Reflexe:** Verbální reflexe se zaměří na formulaci otázek, které otázky přišly hráčům jako snadné, a které naopak byly obtížné.

Příklad otázek:

1. Napište sudá nebo lichá.
2. Napište jednu z barev vlajky ČR.
3. Vyberte si jedno z ročních období.
4. Nakreslete jeden z následujících znaků – kolečko, trojúhelník, čtverec, srdce, ovál.
5. Vyberte si jednu denní dobu – ráno, dopoledne, poledne, odpoledne, večer, noc.
6. Napište jednoho ze sedmi trpaslíků.
7. Napište jedno číslo od 1 do 10.
8. Napište jeden měsíc v roce.
9. Vyberte a napište si jedno z měst v ČR.
10. Napište školní vyučovací předmět.
11. Napište lidovou píseň.
12. Napište jednu hodnotu.

## Papírová válka

**Pomůcky:** pro každého papír a tužka

**Postup:** Každý hráč dostane papír a tužku. Na papír napíše čitelně hůlkovým písmem tři věty, kterými popíše své vlastnosti nebo zájmy. Jedna z vět by měla obsahovat informaci, o níž žák předpokládá, že ji o něm ostatní ještě nevědí. Všichni z papíru udělají kouli. Skupinu rozdělíme na dvě části a začne papírová bitva. Vymezíme dvě hrací pole. Vyhrává ta skupina, která

po uplynutí hrací doby na své straně méně papírových kouli. Bitvu můžeme opakovat. Po skončení bitvy si každý vybere jednu kouli a posadí se do kruhu. Postupně se předčítají věty z rozbalených koulí a každý hádá, komu patří daný lístek.

**Reflexe:** Verbální reflexe se zaměří na taktiky skupin při bitvě, fungování skupin a také informací o druhých?

## Dva v jednom

**Pomůcky:** lístečky s úkoly

**Pravidla a postup:** Skupina je rozdělena na dvojice, které mají za úkol zjistit nějaké informace a splnit drobné úkoly. Při rozhovorech s druhými musí mluvit oba společně jako jedna osoba.

Příklad rolí a úkolů

Policista

- poznat, kdo je farmář,
- omluvit si kondiční tréninky s fitness trenérem,
- domluvit si s kuchařem dodávání obědů na policejní stanici.

Hasič

- poznat, kdo je policista,
- poděkovat starostovi za zakoupení nové stříkačky,
- připomenout obchodníkovi, aby dodal plán únikové cesty.

Starosta

- poznat, kdo je podnikatel,

- poděkovat policistovi za rychlý zásah při loupeži na místní poště,
- požádat fitness trenéra o ukázkou jednoduchých cviků.

#### Farmář

- poznat, kdo je fitness trenér,
- žádat kuchaře o možnost uspořádání svatební hostiny,
- požádat starostu o možnost prodeje na náměstí.

#### Obchodník

- poznat, kdo je starosta,
- požádat farmáře o snížení cen za dodávané zboží,
- domluvit s podnikatelem obchodní schůzku.

#### Fitness trenér

- zjistit, kdo je hasič,
- zeptat se obchodníka, proč již delší dobu nedošel do fitness centra,
- domluvit s hasičem společný dětský den.

#### Kuchař

- zjistit, kdo je obchodník,
- nastínit své záměry s novou restaurací podnikateli,
- domluvit s farmářem dodávání čerstvé zeleniny.

#### Podnikatel

- zjistit, kdo je kuchař,
- požádat hasiče o možnost stát se dobrovolným hasičem.
- zkusit usmlouvat s policistou pokutu za nesprávné parkování.

**Reflexe:** Verbální reflexe se zaměří na role, kdo byl ve dvojici dominantní, spolupráce, strategie.

### **Den trifidů (Zapletal, 1990)**

**Motivace** – ukázka z knihy. Vybraná ukázka slouží jako příklad.

*„Na téma náhlého výskytu trifidů najdete v knihách spoustu odvážných spekulací. Většinou jsou to samé nesmysly. Rozhodně se nevyvinuli spontánně, jak věřilo mnoho prostých duší. Tím méně byla potvrzena teorie, že jsou jakýmsi zvěstováním - předzvěstí daleko horších věcí, které přijdou, jestliže se svět neumoudří a nepolepší. Sporný je i názor, že jejich semena k nám přiletěla z vesmíru coby vzorek příšerných forem, jaké na sebe může vzít život v prostředí jiných, méně šťastných světů - alespoň já jsem přesvědčen, že tomu tak nebylo. Dozvěděl jsem se o tom mnohem víc než většina ostatních lidí, neboť trifidi byli mým zaměstnáním, a společnost, pro kterou jsem pracoval, byla úzce, i když ne příliš početně, zapletena do jejich uvedení na veřejnost. Přesto však jejich skutečný původ zůstává stále nejasný. Já osobně věřím, a dal bych na to krk, že byli výsledkem dlouhé řady nápaditých biologických hokuspokusů - a tedy víceméně dílem náhody.“ (Wyndham, 1954, s. 24).*

Možné je použití mluveného slova, nebo encyklopedii.

Trifid – 2 m vysoká rostlina, pěstující pro svůj olej. Mezi zajímavosti patří, že se umí pohybovat z okvětních lístků, dokáže vymrštit šlahoun, který způsobí smrtelné popálení. Ke svému útoku si vybírá oči. Většina populace je již oslepena. Trifid reaguje na hluk.

**Pravidla a postup:** Hra je vhodná pro skupinu 6-8 lidí. Jeden ze skupiny vidí a ostatní mají zavázané oči. Úkolem je nalézt vědce, který vynalezl protilék na popálení od trifidů. Nyní záleží

na originalitě organizátora. Může připravit trasu plnou překážek (chůze v bahně, vodou, přes překážky,..), nebo nějaké úkoly (princip jako v pohádce O kohoutkovi a slepičce, nebo potkávání úkolů v průběhu cesty). Příkladem takových úkolů může být rozdělání ohně, uvaření čaje, apod.

**Reflexe:** Doporučená reflexe hned po aktivitě a následně po určité době.

## Prospektoři

**Motivace** - starý dopis

*Milý chlapče,*

*posílám ti zprávu ze svého hledání zlata. Víím o tajných nalezištích, která slibují velké množství nejen zlata. Raději ti pošlu mapu tajným písmem. Už nestíhám na ta místa dojít, bude to na tobě.*

*Tvůj děda*

**Pravidla a postup:** Ve vymezeném území (terénu) jsou umístěna naleziště, která jsou na kartičkách označené barvou a kódem. Do terénu umístíme naleziště zlata, stříbra, mědi, železa, uranu, uhlí, ropy – zkrátka co uzná organizátor za potřebné, stejně jako počet jednotlivých kartiček. Hráči mohou hrát jednotlivě, nebo ve skupinách. Úkolem je nalézt, co nejvíce nalezišť. Kartičky se nesbírají. Hráči běhají k organizátorům, kteří představují prospektorské kanceláře. Na hru je vymezený čas. Po jeho uplynutí se sečtou výsledky. Je vhodné určit body jednotlivé suroviny. Příklad uhlí – 20 kartiček, jedna za bod, zlato -3 kartičky, jedna za 15 bodů.

## **11.2. Kimovy hry**

Kimovy hry jsou zaměřené na posilování paměti. Pocházejí z díla E. T. Setona. Existuje mnoho variant této hry.

1. Na stůl položíme různé předměty – počet předmětů úměrný věku, nejvíce však 25. Hráči se na předměty dívají po dobu 1-2 minut. Následně vše zakryjeme a hráči zapisují předměty, které si zapamatovali.
2. Podobný princip hry jen místo předmětů umístíme obrázky třeba po určité cestě. Úkolem hráče je cestu si projít a zapamatovat. Místo obrázků můžeme do přírody.
3. Obdobu první hry jen úkolem je poznat, která věc chybí. Místo zapisování se hráči otočí a organizátor jeden předmět odebere.
4. Hru můžeme hrát i jako zvukové poznávání, hmatové, nebo čichové.

## **11.3. Vytváření skupin**

V této kapitole se zaměříme na možnosti dělení účastníků do skupin.

### **Dělení pomocí kartiček**

Skupiny vznikají pomocí vytažené kartičky, karty. Využít můžeme pexeso – pro dvojice, mariášové karty pro skupiny po čtyřech (hodnoty karet), pro skupiny po osmi (barvy karet), kartičky známých pohádkových dvojic – dvojice, pohádkových postav z jedné pohádky (větší skupiny), čísla – sudá, lichá (dělení na dvě skupiny, příklady se stejným výsledkem (různě velké skupiny),



kartičky různých barev, lístečky s příběhem (rozstříhané), obrázek rozstříhaný na dílky.

### **Dělení podle předmětů**

Skupinu můžeme rozdělit podle stejných předmětů – necháme každého vytáhnout jeden předmět. Můžeme mít dva úplně stejné (dvojice), více stejných – více různých klíčů. Může jít o dělení podle charakteristické vlastnosti daných předmětů – materiál, ze kterého jsou vyrobeny. Zvolit můžeme i předměty, které spolu souvisí – zámek a klíč. Jiným příkladem mohou být různobarevná víčka od pet lahví. Můžeme si vyrobit i originální losovátka – barevná dřívka, knoflíky, ..

### **Dělení pomocí hry**

Zahrajeme si drobnou hru – např. Na molekuly, kdy jako poslední zvolíme počet molekul tak, aby nám vznikly požadované skupiny. Hledání dvojic zvířat podle zvuku je další možností, můžeme skupiny vytvářet i pomocí pantomimy, kdy jedna skupiny vznikne třeba jako skupina povolání, druhá skupina je skupina zvířat, třetí skupina představuje sporty.

## **Závěr**

Kniha přináší základní vhled do problematiky zážitkové pedagogiky. E-book seznamuje studenty s teoretickými základy zážitkové pedagogiky, s principy využívanými v zážitkové pedagogice, s tvorbou zážitkového kurzu, s možnostmi motivace, reflexe. Přináší základní informace o hrách v zážitkové pedagogice. Součástí knihy jsou příklady aktivit s prvky zážitkové pedagogiky. Tři kapitoly se věnují různým oblastem spojených s metodami zážitkové pedagogiky – environmentální výchova, osobnostní a sociální výchova a výchova multikulturní. Poslední kapitola přináší inspiraci v podobě několika her vhodných pro adaptační, sebepoznávací kurzy, nebo pro běžnou práci se skupinou.

## Seznam použitých zdrojů

- BAKALÁŘ, Eduard, KOPSKÝ, Vojtěch. *I dospělí si mohou hrát. 2.*, upr. a dopl. vyd. Praha: Pressfoto, 1987.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Finding flow, the psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic books, 1997.
- ČINČERA, Jan. *Práce s hrou pro profesionály*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1974-0.
- DRAHANSKÁ, Petra. *Učení prožitkem: jak postavit vaše rozvojové, výchovné a vzdělávací programy na prožitku*. Račice: Petra Drahanská, 2020. Gymnasion. ISBN 978-80-270-8093-9.
- DUBEC, Michal. *Zásobník metod používaných v OSV*. Praha: Projekt Odyssey, 2007. ISBN 978-87145-02-9.
- FRANC, Daniel. *Učení zážitkem a hrou*. Praha: Computer Press, 2007. Orig.: Outdoor and experimental learning. ISBN 978-80-251-1701-9.
- GOLLOB, Rolf a KRARF, Peter. *Výuka demokracie Sbíрка modelových situací pro výchovu k demokratickému občanství a lidským právům*. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-6089-0.
- HAKOVÁ, Jana, HANUŠ, Milan, HANUŠ, Miroslav, HANUŠ, Radek, KLUSÁČEK, Martin, POKORNÝ, Aleš. *Praktická učebnice zážitkové pedagogiky: instruktorský slabikář : metodická příručka pro všechny, kdo organizují kurzy zážitkové pedagogiky*. Praha: Nadace Pangea, 2021. Gymnasion. ISBN 978-80-270-9208-6.
- HANUŠ, Radek, CHYTILOVÁ, Lenka. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2816-2.
- HOLEC, O. (1994). *Instruktorský slabikář*. Brno: Prázdninová škola Lipnice.

JIRÁSEK, Ivo. *Filosofická kinantropologie: setkání filosofie, těla a pohybu*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-1176-8.

JIRÁSEK, Ivo. *Zážitková pedagogika: teorie holistické výchovy (v přírodě a volném čase)*. Praha: Portál, 2019. Gymnasion. ISBN 978-80-262-1485-4.

KAPLÁNEK, Michal et al. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1250-8.

NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Vyd. 2. Ilustroval Petr ĎOUBALÍK. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-345-5.

PELÁNEK, Radek. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-353-6.

PROUTY, D., PANICUCCI J., COLLINSON R. *Adventure education: theory and applications / Project Adventure*. Champaign: Human Kinetics, 2007.

REITMAYEROVÁ, Eva, BROUMOVÁ, Věra. *Cílená zpětná vazba: metody pro vedoucí skupin a učitele*. Vydání třetí. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0988-1.

SKALKOVÁ, Jarmila. *Obecná didaktika: vyučovací proces, učivo a jeho výběr, metody, organizační formy vyučování*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1821-7.

SLEJŠKOVÁ, Lucie. *Škola zážitkem: zážitková pedagogika při výuce klíčových kompetencí a hodnocení žáků*. Praha: Prázdninová škola Lipnice, 2011. ISBN 978-80-260-1046-3.

SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal, 2002. Studium (Barrister & Principal). ISBN 80-85947-80-3.

SRB, VLADIMÍR a kol. *Jak na osobnostní a sociální výchovu*. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-00-5.

VECHETA, Vladimír. *Indoor activity*. Computer Press, Brno, 2009.  
ISBN 978-80-251-2561-8.

ZAPLETAL, Miloš. *Zlatý fond her*. Praha: Mladá fronta, 1990. Volný čas (Mladá fronta).

## Seznam obrázků a tabulek

<a href="#">Tabulka 1 - Hrací arch</a> .....	58
<a href="#">Tabulka 2 - Kooperativní vzorce</a> .....	60
<a href="#">Obrázek 1- Analýza potřeb (Slejšková, 2011, s. 18)</a> .....	9
<a href="#">Obrázek 2 - Prožitkově zkušenostní proces (Neuman, 2019)</a>	10
<a href="#">Obrázek 3 Kolbův cyklus učení (Franc, 2007.)</a> .....	15
<a href="#">Obrázek 4 - Kanálový model stavu flow (Csikszentmihalyi, 1997).</a> .....	17
<a href="#">Obrázek 5 - Komfortní zóny (Pelánek, 2008, s. 23)</a> .....	18
<a href="#">Obrázek 6 - Schéma tvorby kurzu (Drahanská, 2009)</a> .....	35
<a href="#">Obrázek 7 - Vztah výchovy a přírody (Hanuš, 2021)</a> .....	45

**Název:** **Zážitková pedagogika**  
**Autor:** Mgr. Alena Knotková  
**Recenzent:** Mgr. Lucie Slámová  
**Rok vydání:** 2022  
**Místo vydání:** Hradec Králové  
**Vydání:** první

© Ústav sociálních studií, 2022

Vydalo nakladatelství Univerzity Hradec Králové, Gaudeamus jako svou 1807. publikaci.

ISBN 978-80-7435-873-9 (online; pdf)



Toto dílo podléhá licenci Creative Commons 4.0  
CC-BY-SA 4.0 – Uveďte původ – Zachovejte licenci  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>