



Název projektu: Baví nás se učit, registrační číslo CZ.1.07/1.1.06/02.0066

Střední odborná škola, Benešov, Černoleská 1997

JAK SE EFEKTIVNĚ UČIT - UČÍME SE UČIT (didaktický materiál pro učitele)

**Kurz učebních a paměťových dovedností pro žáky střední školy
(obor veřejnosprávní činnost a sociálněsprávní činnost)**

2010 – 2011

Mgr. Hana Prášková

Baví nás se učit je zkrácený název projektu
Efektivita učení a rozvoj klíčových kompetencí žáků SOŠ Benešov.

Tento dokument podléhá archivaci do roku 2025.

Obsah:

Úvod	4
1.1 Cíle kurzu	4
1.2 Pravidla kurzu:.....	4
2 Prolomení ledů, motivace	5
2.1 Základní pravidla motivace žáků po celou dobu kurzu	5
3 Program, obsah kurzu	6
3.1 Zahájení, motivace (motivační otázky).....	6
Hra – „Maorský text“	9
3.1 Prezentace – Jak nejlépe využívat svoji paměť	10
3.2 Pozor na paměťové překážky (blokady)	16
Kimova hra – Princip sedmi prvků.....	17
Hra – Udělat si systém.....	18
Hra – Propojení do příběhu	20
4 Učební styly – způsoby příjmu informací - charakteristika.....	22
4.1 Test učebních stylů	24
4.2 Pravá a levá mozková hemisféra – jejich význam pro učení a myšlení.....	30
Hra – kreslení pravou a levou rukou – trénink paměti, propojení mozkových hemisfér.....	32
Hra – Osmička – trénink paměti, propojení mozkových hemisfér.....	32
4.3 Metody učení – shrnutí.....	33
4.4 Jednoduchý návod jak se efektivně učit.....	35
Soutěžní hra – „Risk je zisk“	36
5 Efektivní čtení, práce s textem, orientace v textu.....	44
5.1 Co to je myšlenková mapa a jak ji vytvořit	46
5.2 Čtecí techniky	53
5.3 Efektivní čtení.....	55
6 Opakování a další hry pro podporu paměti.....	67
6.1 Ultrakrátká paměť	67
Hra „Vzpomínání“	67
6.2 Pracovní paměť.....	68
Hra „Nadřazené pojmy“	68
Hra „Jedu do Ameriky a беру si s sebou“	68
Hra „Pexeso“	69
6.3 Dlouhodobá paměť	70
Hra s otázkou – „Existuje záměrné zapomínání?“	70
6.4 Metody pro podporu paměti	71
6.5 Test paměti	72
7 Koncentrace, pozornost	73
Hra na zlepšení koncentrace – Hledání číslíc	74
Hra na zlepšení koncentrace – Hledání tvarů.....	75
Hra pro zlepšení koncentrace – Sudá a lichá čísla	76
Hra pro zlepšení koncentrace – Sčítání.....	77
Hra pro zlepšení koncentrace – Ovocná abeceda	78
Hra – Pomíchaná písmena.....	79
Hra – Příběh na „P“	80
Hra – Geocaching	81
Příklady úloh pro Geocaching:.....	90

8	Komunikace a kooperace.....	100
	Hra – Písmenovka (Criss – Cross) – názvy literárních děl.....	100
	Hra na procvičení komunikace – Jak dědeček měnil, až vyměnil.....	102
	Hra Kufr – biologické pojmy – trénink neverbální komunikace (mimika, gesta, proxemika,...)	104
	Hra Mašlička (Uzel) – procvičení komunikace, kooperace a kreativity	105
	Hra na procvičení paměti a spolupráce – Limeriky.....	106
	Závěr:.....	108
	Použitá literatura:	109
	Příloha:.....	110

Úvod

Celý kurz je určen pro žáky třetích (i nižších) ročníků obou oborů, pomáhá rozvíjet osobnost žáka a jeho sociální dovednosti, žáci si osvojí metody, které povedou k efektivnímu učení se a k přípravě na další studium. Celý kurz je rozčleněn na části (bloky), celkový rozsah kurzu je 18 hodin. Jednotlivé aktivity lze kombinovat a využívat jich i v jiných vyučovacích předmětech. Kurz může provádět každý učitel, výchovný poradce nebo jiný lektor, kurz je po drobných úpravách použitelný pro kterýkoliv typ střední školy. Některé aktivity kurzu mohou probíhat formou zážitkové pedagogiky v prostředí mimo školu.

1.1 Cíle kurzu

- Žák vyjádří své přání naučit se nové postupy efektivního učení.
- Žák pojmenuje a rozpozná svůj vlastní učební styl.
- Žák pomocí práce s textem rozvíjí kritické myšlení.
- Žák se dokáže orientovat v textu a najde správné odpovědi na otázky související s textem a je schopen čerpat informace z textu.
- Žák samostatně vypracuje stručné, výstižné a přehledné výpisky z textu.
- Žák si vyzkouší několik různých postupů, které slouží k rychlému a trvalému zapamatování informace.
- Žák pochopí fungování paměti a vysvětlí alespoň tři principy fungování paměti.
- Žák rozezná psychofyzický stav vhodný k učení, dokáže jej navodit a obnovit své soustředění.
- Žák je schopen využívat různých metod relaxace a aktivního odpočinku, vybere si pro sebe nejvhodnější způsob.
- Žák je schopen týmově spolupracovat a zaujímat nejrůznější role.

1.2 Pravidla kurzu:

Učitel (lektor) si v úvodu kurzu s žáky domluví základní pravidla chování během kurzu. Pravidla lze sepsat do seznamu, který bude vyvěšen v prostorách konání kurzu. Podle potřeby lze nějaké pravidlo přidat, přejmenovat nebo ubrat.

Základní pravidla:

- Pravidlo STOP (je možné se některé aktivity neúčastnit, přitom však není povoleno rušit ostatní).
- Během programu jsme tělesně i duševně přítomni (nepoužíváme mobil, nemáme na uších sluchátka, nerušíme ostatní apod.). Pro vyřízení nutných potřeb a soukromých záležitostí slouží přestávky.
- V jednu chvíli mluví jen jeden, ostatní poslouchají, neskáčí do řeči, nekritizují, neposmívají se. Pro diskusi, kritiku, pochvalu, zhodnocení je vždy vyčleněn čas a prostor.
- Na program se všichni dostaví včas.

- Za všech okolností respektujeme bezpečnost všech účastníků kurzu a bereme v úvahu jejich fyzický i psychický stav.
- Při aktivitách v rámci zážitkové pedagogiky (v prostředí mimo školu) poskytneme všem účastníkům dostatek osobního volna a čas na odpočinek.

2 Prolomení ledů, motivace

Na začátku všech aktivit je vhodné, aby došlo k „prolomení ledů“ mezi účastníky a učitelem (lektorem), nejčastěji pomocí nějaké jednoduché hry, příběhu, legendy, myšlenky apod. Žáci se uvolní, zvýší se míra jejich bdělosti, kurz se nastartuje něčím, co bude všem příjemné, a tím se vytvoří pozitivní očekávání.

Na motivaci většinou přímo navazuje konkrétní aktivita. U každé hry, aktivity se snažíme „otevřít“, „probudit“ jinou oblast, takže jednou je cílem motivace aktivovat psychické síly, jindy aktivujeme fyzické síly, někdy jde o aktivizaci obou složek člověka.

Poznámka: Pokud se všichni účastníci kurzu znají, není nutné začínat seznamovacími aktivitami.

2.1 Základní pravidla motivace žáků po celou dobu kurzu

- Nikdy nesnižujeme význam účastníků.
- Nepřehlízíme maličkosti.
- Neupřednostňujeme oblíbenec.
- Pomáháme všem v růstu a zlepšování se.
- Nesnižujeme své osobní požadavky.
- Nebojíme se rozhodnout.
- Oceňujeme nejen výsledek, ale i snahu.
- Informujeme o změnách v programu.
- Prokazujeme osobní nasazení a šíříme kolem sebe dobrou náladu.
- Umožňujeme svobodu projevu a názorů.
- Povzbuzujeme žáky v jejich nápadech.
- Při realizaci pohybových aktivit v přírodě respektujeme zdravotní stav, případně zdravotní omezení účastníků.

3 Program, obsah kurzu

3.1 Zahájení, motivace (motivační otázky)



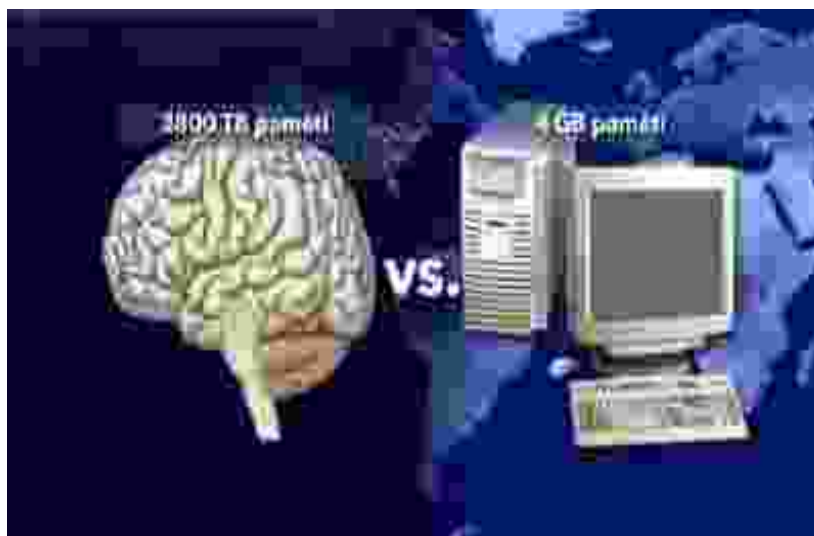
Cíl

- Žáci vysvětlí, co znamená pojem efektivní učení.
- Žáci vyjmenují věci, které se v minulosti učili, a věci, které se chtějí nebo musejí učit v budoucnosti.
- Žáci popíší, jak se v současné době učí a jak jsou jejich postupy účinné.
- Žáci pojmenují, které postupy při učení by si rádi zdokonalili, upevnili.
- Žáci si uvědomí, jaké používají techniky a strategie efektivního učení a jak plánují své učení.

Zahájení – zajímavosti

Věděli jste....?

Podle koučů má lidský mozek 3 800 terabytů paměti. Ve srovnání s tím disponuje běžný stolní počítač pamětí 4 gigabytů. Výkonnost mozku se počítá jako 38×10^{15} operací za sekundu. Nejvýkonnější počítač světa, který zvládne za stejný čas 38×10^{15} operací, váží 560 tun. Lidský mozek má 700 gramů. Za den pak vyprodukuje 70 000 myšlenek, z čehož ženy vědomě zachytí až tisíc, muži zhruba polovinu.



Záhada lidského mozku

Dokážeš přečíst následující větu?

**V SUOIVSOLTSI S VZÝUKEMM NA
CMABRIDGE UINERV TISY
VLŠYO NJAVEO, ŽE NZEÁELŽÍ NA
POŘDAÍ PSÍEMN VE
SOLVĚ. JEDNINÁ DLEŮITŽÁ VĚC JE,
ABY BLYA PNVRÍ
A PSOELNDÍ PÍMESNA NA
SRPVÁÉNĀ MSTÍĚ. ZYBETK MŽŮE
BÝT TOTÁNLI SĚMS A TY TO
PŘOÁD BEZ PORLBMĚŮ PEŘČETŠ.
JE TO PORTO, ŽE LDIKSÝ MEZOK
NETČE KDAŽÉ PENSÍMO,
ALE SVOLO JKAO CLEEK.**



Otázky

? Co to znamená, když někdo řekne: „Já se neumím učit?“

K čemu vám bude v životě užitečné, když se budete umět učit?

Brainstorming

? Co je to efektivní učení?

Škála: 1-10, ukažte pomocí prstů, jak se umíte učit, 1- neumím se učit vůbec, 10 – umím se učit maximálně efektivně. Pozor! Umět se učit není to samé jako mít dobré známky.

? K čemu vám může být užitečné, když se naučíte, jak si něco rychle a trvale zapamatovat?

Brainstorming

? Kdy naposledy jste se naučili něco obtížného? Jak jste to udělali?

Na lepící papírky, které rozdáme, každý žák napíše svůj osvědčený postup při učení. Papírky s odpověďmi pak žáci jednotlivě lepí na tabuli, aby si všichni mohli odpovědi přečíst. Lze psát odpovědi i na velký papír, který potom vyvěsíme na zeď.

? Jak obvykle postupujete, když si chcete něco zapamatovat?

Žáci vyjmenují jednotlivé kroky.

? Stalo se vám někdy, že jste si mysleli, že něco umíte, a neuměli jste to?

Brainstorming

? Co můžete udělat pro to, abyste se ujistili, že už něčemu dobře rozumíte?

Brainstorming

? Co můžete udělat pro to, abyste se ujistili, že už něco umíte dobře nazpaměť?

Brainstorming¹

¹ Zdroj motivačních otázek: Srbová, K., Jeřábková, S: Jak se učit efektivně, Projekt Odyssea, str. 9, otázky upraveny pro projekt Baví nás se učit



Hra – „Maorský text“²

Postup:

Rozdělíme žáky do skupin. Každá skupina si vytvoří stanoviště a do něj umístí tužku a papír. Do vzdálenosti 15 – 20 metrů od stanovišť umístíme papír s textem v maltštině. Úkolem skupiny je zapamatovat si text a na stanovišti jej zapsat na papír. K maorskému textu smí běžet vždy jen jeden žák ze skupiny. K přenášení textu smí použít jen svoji vlastní hlavu, nikoli tedy tužku, jinou psací potřebu, telefon nebo fotoaparát. Za každou chybu bude skupině přičteno 5 vteřin.

Text:


E minaka ana taku waha
Ki te kai a te rangatira,
Tak ureo rangatira
Taku kuru pounamu tuku iho.

Varianty hry:

- Je třeba sudý počet hráčů.
- Ideální terén je na hřišti, v tělocvičně nebo na louce. Je třeba zařídit, aby během hry žáci nemuseli probíhat dveřmi.
- Rozdělíme žáky do skupin. Skupiny si udělají svá stanoviště a do nich si uloží tužku a papír.
- Hrací plocha je rozdělena do dvou území. (Území se stanovišti skupin. Stanoviště skupiny je židle a psací potřeby. Území s textem).
- Území jsou oddělena čarou.
- Vzdálenost stanovišť a textu je cca 30 metrů.
- Každá skupina se rozdělí na dvě poloviny – jedna polovina skupiny, tzv. čtenáři, se smí pohybovat pouze na území mezi textem a čarou a druhá polovina, tzv. spisovatelé, se během hry smí pohybovat na území mezi čarou a stanovištěm skupiny.
- Na čáře dochází k tomu, že čtenáři učí spisovatele.
- Psát smějí jen spisovatelé a to pouze tehdy, když jsou přítomni ve stanovišti.
- Cíl hry je stejný jako v první variantě: Skupiny soutěží, která co nejdříve „přenes“ text na svůj papír s minimem chyb.
- Skupina, která je hotova, předá svůj text lektorovi, ten si zapíše čas předání a zkontroluje počet chyb.
- Za jednu chybu se připočítává pokuta 5 vteřin.
- V této variantě je třeba dát žákům alespoň 5 minut na dohodnutí strategie. Úkol je obtížnější, když žáci předem nevědí, jak bude text vypadat.

² Zdroj: Srbová, K., Jeřábková, S: Jak se učit efektivně, Projekt Odyssea, str. 7,8

3.1 Prezentace – Jak nejlépe využívat svoji paměť



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Jak se efektivně učit – učíme se učit

Jak nejlépe využívat svoji paměť


Střední odborná škola Benešov, BAVÍ NÁS BE UČIT, registrační číslo CZ.1.07/1.1/06/02/0068

Jak nejlépe využívat svoji paměť

Paměť = psychický proces, schopnost uchovat pro pozdější použití nějakou zkušenostně získanou informaci

Učit

- **vštipit** (zapamatovat si)
- **uchovat** (pamatovat si)
- **vybavit** (vybavit si)



Jak nejlépe využívat svoji paměť

• Druhy pamětí

- podle trvalosti uložení

- ✓ **senzorická**
- ✓ **krátkodobá**
- ✓ **dlouhodobá**

• Senzorická

- typ krátkodobé paměti
- informace získané našimi smysly
- uchovává několik sekund
- všechny informace bez ohledu na to, zda jsme jim věnovali pozornost
- jde o vlastnost smyslových orgánů (nemusí se procvičovat)

Jak nejlépe využívat svoji paměť

• Krátkodobá (pracovní)

- v jednom okamžiku uchovává max. 7±2 prvky
- uchování v sekundách, minutách
- využit lze při všech činnostech
- funguje na principu opakování
- bez opakování se většina informací ztrácí, některé se ukládají do dlouhodobé paměti

• Dlouhodobá

- důležité informace získané během života (týden, měsíc, rok, celý život)
- kapacita $2,8 \times 10^{12}$ bitů, tj. 10 miliónů knih po 1000 stranách
- přednostně – informace s emocionálním významem, souvisí s naší osobou, nové, překvapivé, opakované, potřebují je k výkonu nějaké činnosti, logicky uspořádané, vnímané více smysly a propojené
- např. pamatuji si, jak se jmenuji, kde bydlím, kde se píše jaké „f“, umím psát, číst, jezdit na kole, plovat, ...

Jak nejlépe využívat svoji paměť

• Typy paměti

1. **zraková (vizuální)** – co jsem viděl (fotografická paměť)
2. **sluchová (akustická)** – co jsem slyšel
3. **emocionální (cítová)** – pamatuji si zážitky (+,-)
4. **slovně-logická** – informace mají logickou souvislost
5. **praktická** – mohl jsem si vyzkoušet, ověřit v praxi
6. **pohybová**
7. **symbolická** – postava, tvář, barvy, znaky

Jak nejlépe využívat svoji paměť

• Co si má učitel/ka snažit zapamatovat

- ✓ co jsem si chtěl zapamatovat
- ✓ co se mě týká
- ✓ co vzbuzuje emoce
- ✓ když jsem si uvědomil souvislosti s tím, co už znám
- ✓ co je logicky uspořádané
- ✓ rozčleněné do 7 nebo méně prvků
- ✓ uspořádané do příběhu, do rytmické říkanky
- ✓ uspořádané do schématu
- ✓ legrační, překvapivé, zvláštní
- ✓ co jsem si aktivně opakoval (např. zpaměti přeflikával)
- ✓ co mě zajímá
- ✓ co souvisl s tím, co bych chtěl v budoucnosti dělat
- ✓ co potřebuji
- ✓ co jsem sám vytvořil
- ✓ co jsem vnímal více smysly
- ✓ co jsem shrnul nebo podrobně převyprávěl svými slovy
- ✓ co jsem někomu vysvětloval
- ✓ o čem jsem někoho přesvědčoval
- ✓ co jsem se učil před spaním
- ✓ co jsem se učil s přestávkami na cvičení
- ✓ co jsem se učil v uvolněném stavu
- ✓ co jsem si přeflikal po příchodu ze školy
- ✓ o čem jsem si zjišťoval informace navíc
- ✓ co jsem si představoval

Jak nejlépe využívat svoji paměť

- **Čištění učiva, když si přečteš něco nezajímavého**
 - rozdělit si učení na části s přestávkami
 - zacvičit si
 - uspořádat učivo do smysluplné struktury
 - graficky působivě si zpracovat učivo
 - vytvořit mnemotechnické pomůcky
 - vysvětlovat něco druhému
 - představovat si učivo jako film
 - propojit názvy do příběhu
 - rytmizovat, zřymovat nebo zhudebnit učivo
 - najít souvislosti se svým životem
 - vyzkoušet v praktickém životě
 - popsat rozdíl mezi tím, co jsem o dané věci myslel dříve a mezi novým poznatkem
 - pojmenovat souvislost
 - při učení občas změnit místo, kde se učím
 - zformulovat si kontrolní otázky
 - vyjádřit hlavní myšlenky textu vlastními slovy
 - učit se max. 7 prvků najednou

Jak nejlépe využívat svoji paměť

- přečíst si informaci, zakrýt text a zopakovat nahlas z paměti
- zopakovat si naučené (2 hodiny po učení, týž den večer a za 2 dny po učení)
- zopakovat si naučené těsně před spánkem
- **Pro lepší paměť do dneškové společnosti**
 - **prokládat učení přestávkami a pohybem**
 - protože, při cvičení se uvolňuje mozkový přenašeč noraadrenalin, který usnadňuje tvorbu nových paměťových stop
 - **dostatečně dlouho spát**
 - protože, k tvorbě paměťových stop dochází hlavně během spánku, tzv. REM spánku = lehký spánek se sny a tzv. rychlými pohyby očí (u krátkého spánku je narušena REM fáze spánku)
 - **nepít alkohol, když se učím**
 - protože alkohol narušuje REM spánek

Jak nejlépe využívat svoji paměť

1. Tři psychologizované skupiny

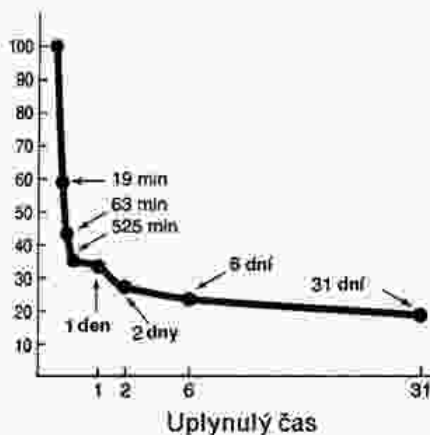
- ✓ **vysoce aktivní (střední aktivace)**
 - ideální pro učení složitějších věcí, řešení obtížných úkolů
 - jsem připraven se ihned pustit do učení
- ✓ **středně aktivní (nízká aktivace)**
 - potřebuji se aktivizovat
- ✓ **nízká aktivní skupina**
 - mohu vykonávat jen jednoduché činnosti, které umím
 - jsem schopen učit se jen jednoduché věci
 - potřebuji se vybit fyzicky náročnou činností (např. sport)
 - potřebuji relaxovat

- **Zapomínání** = vyhasínání nervových spojů, nevyužívaná informace je vytěsněna do nevědomí
 - nejrychlejší během prvních 20 minut po naučení
 - během prvních 24 hodin zapomeněš bez opakování 75% informací
 - opakováním si můžeš zapamatovat až 90% informací

viz. graf – Ebbinghausova křivka zapomínání

Jak nejlépe využívat svoji paměť

➤ Možná pravidla opakování



- 1. dvě hodiny po učení
 - 2. týž den večer
 - 3. dva dny po učení
- nebo**
- 1. hodinu po učení
 - 2. 24 hodin po učení
 - 3. 7 dní po učení

Jak nejlépe využívat svoji paměť

Zdroje

- <http://zpameňi.cz/paměť>
- <http://www.ssvp.wz.cz/Texty/paměť.html>
- Jak se učit efektivně, kurz osobnostní a sociální výchovy pro žáky 2. stupně ZŠ, Praha 9, občanské sdružení Projekt Odyssea, 2007, ISBN 978-80-87145-23-4
- Učíme se učit, tematický okruh osobnostní a sociální výchovy, rozvoj schopností poznávání, lekce 1.3, Praha 9, občanské sdružení Projekt Odyssea, 2007, ISBN 978-80-87145-05-0

Jak nejlépe využívat svoji paměť

Děkuji Vám za pozornost.

Zpracovala: Mgr. Hana Prášková, únor 2010

3.2 Pozor na paměťové překážky (blokády)

Při zapamatování informací (učiva) se můžeme setkat s tzv. paměťovými překážkami (blokádami). Nejčastěji vznikají tehdy, když se chceme naučit příliš mnoho učiva v relativně krátké době. Máme před sebou důležitou zkoušku, písemnou práci, maturitu a s přípravou jsme začali pozdě (velké množství učiva jsme si nechali na poslední chvíli). Z časových důvodů se potom učíme bez přestávek. To ovšem způsobí, že dříve naučená látka brání zapamatování si látky další = **postupná paměťová blokáda**, nebo nastane obrácená situace tj. nová látka brání vybavit si z paměti látku dřívější = **zpětná paměťová blokáda**. Naše paměť je přetížená a nedokáže se s přemírou nových informací vyrovnat.

Jestliže se učíme podobné předměty za sebou, například právo a hned pak veřejnou správu nebo slovíčka z německého jazyka a následně slovíčka anglického jazyka, může vzniknout tzv. **blokáda při podobnosti**. Po takovém učení nastává v naší paměti zmatek v informačním materiálu, proto je dobré při domácí přípravě oddělit podobné předměty (např. právo – matematika – slovíčka z němčiny – zeměpis).

Pokud při učení děláme více věcí současně, například učíme se ekonomiku a při tom posloucháme rádio, odepisujeme na SMS, reagujeme na přátele z Facebooku, snižuje se nám schopnost přijímat informace a tříští se naše pozornost. Většinou jsme pak překvapeni, že „nad sešitem“ prosedíme několik hodin, ale učivo si řádně nepamätujeme – jedná se o tzv. **blokádu při souběžnosti**.



Kimova hra – Princip sedmi prvků³

Motivační otázky:

? Co se mi ukládá velmi snadno do paměti?

? Co mohu udělat, když si chci něco zapamatovat?

Pomůcky:

25 předmětů

kartičky se slabikami 25 ks

šátek na zakrytí kartiček a předmětů

Postup:

Položíme na lavici (na zem) 25 předmětů a zakryjeme je šátkem. Předměty odhalíme. Necháme žákům 30 sekund na to, aby si zapamatovali co nejvíce předmětů. Předměty opět zakryjeme. Žáci zapíší během 3 minut, co si zapamatovali.

Kolik si kdo zapamatoval předmětů?

Na lavici (na zem) položíme 25 kartiček zakrytých šátkem, na kterých jsou napsány smysluprosté slabiky:

gr, ml, se, fi, ro, wy, cu, šr, ko, me,

ci, qo, sl, du, ut, an, ik, uz, oš, eč,

sý, dě, ži, rů, hé

Slabiky odkryjeme.

Dáme žákům 30 sekund na to, aby si zapamatovali co nejvíce slabik.

Žáci zapíší během 3 minut, co si zapamatovali.

Necháme žáky zkontrolovat, kolik slabik si zapamatovali správně.

Reflexe:

Kolik jste si zapamatovali slabik? Jaký je rozdíl mezi vaší úspěšností v prvním a druhém úkolu? Jakou učební techniku jste použili, když jste si chtěli zapamatovat předměty a slabiky? Proč si snáze zapamatujeme předměty než slabiky? Kdy jste se naposledy učili něco, co jste si vůbec nedovedli představit?

Závěr:

Snadněji se učíme to, co si umíme představit, co něco znamená, co má nějaké souvislosti. Když se učíme věci, které si umíme představit nebo které spolu vzájemně nesouvisí, zapamatujeme si po prvním přečtení 7 ± 2 prvků.

Nejlepší je učit se najednou maximálně 7 prvků, pokud se musím učit něco, co má více prvků, je třeba si to rozdělit do skupin po max. sedmi. Když se něco nového učím, je dobré si zjistit, jak to vypadá nebo nějaké podrobnosti o tom, abych si to uměl/a představit.

³ Zdroj: Srbová, K., Jeřábková, S: Jak se učit efektivně, Projekt Odyssea, str. 13, 14



Hra – Udělat si systém⁴

Poznámka: Při použití těchto aktivit u žáků SŠ se předpokládá, že již ovládají a používají vlastní učební strategie. Tyto hry jim mají pouze nabídnout další možnosti, případně varianty paměťových technik.

Pomůcky:

Pro každého žáka seznam slov na papírku.

Seznam slov:

výfuk, šála, mrkev, volant, Indie, Nový Zéland, židle, kalhoty, okurka, skříň, řadicí páka, čepice, pneumatika, bunda, brzda, paprika, botník, stůl, rajče, Rusko, Čína, křeslo, rukavice, Austrálie, stěrače, kuchyňská linka

Motivační otázky:

? Učili jste se někdy nějaké seznamy? (např. členské státy EU, slovíčka cizích jazyků, části lidského těla,...)

? Jak jste při tom postupovali?

? Jaké seznamy se asi budete v budoucnosti učit v souvislosti s přípravou na vaše budoucí povolání?

Postup:

Oznámíme žákům smysl této aktivity. Budou si moci vyzkoušet účinnou metodu, jak se učit seznamy, výčty nebo jiné větší skupiny informací.

Rozdáme žákům papírky se seznamem slov a požádáme je, aby se pokusili zapamatovat si co nejvíce z těchto slov. Na zapamatování budou mít 3 minuty. Vyzveme je, aby využili jakoukoli strategii, kterou uznají za vhodné.

Po uplynutí 3 minut necháme žáky zapsat z paměti všechna slova, na která si vzpomenu.

Reflexe:

? Kolik slov jste si zapamatovali?

? Jak jste postupovali?

? V jakém pořadí se vám slova vybavovala, když jste si je snažili vybavit?

⁴ Zdroj: Srbová, K., Jeřábková, S: Jak se učit efektivně, Projekt Odyssea, str. 15, 16

Žáci většinou pochopí princip této strategie, že věci členíme do skupin, a ty se pak lépe pamatují, navíc je v jednotlivých skupinách obsažen i princip 7 ± 2 prvků.

Rada pro žáky: Pokud se nechci zdržovat při psaní názvů skupin a prvků, které do nich patří → vymyslím si zkratky.

Pokud tuto strategii musíme žákům vysvětlovat, je dobré vyzkoušet ji ještě jednou s jiným seznamem slov, aby všichni žáci pochopili tento postup a zažili úspěch.

Při nepochopení strategie ji žákům vysvětlíme:

Vysvětlení:

Naše mysl funguje tak, že hledá souvislosti mezi věcmi. Tyto souvislosti jí potom pomáhají při vybavování z paměti. 27 slov je obtížné si najednou zapamatovat. Je to více než 7 ± 2 prvků. Proto je třeba je rozdělit do skupin.

Jakých skupin jste si tam všimli?

- nábytek
- oblečení
- zelenina
- státy
- vybavení auta

Když budeme brát celou skupinu jako jeden prvek, kolik zde máme prvků? (pět)

Která slova patří do jednotlivých skupin?

- Nábytek: židle, skříň, botník, stůl, křeslo, kuchyňská linka
- Vybavení auta: výfuk, volant, řadící páka, pneumatika, brzda, stěrače
- Oblečení: šála, kalhoty, čepice, bunda, rukavice
- Zelenina: mrkev, okurka, paprika, rajče, hlávkový salát
- Státy: Indie, Rusko, Čína, Austrálie, Nový Zéland

Kolik je prvků v jednotlivých skupinách?

Nikde jich není více než sedm, proto by mělo být snadné se každou z nich naučit.

Máme skupiny, víme, co do nich patří, co uděláme pak?

- Vezmeme vždy jen jednu skupinu.
- V klidu si slova několikrát přečteme.
- Zkusíme si slova v dané skupině z paměti napsat.
- Když nějaké slovo zapomeneme, zopakujeme čtení i psaní z paměti.
- Zopakujeme si z paměti názvy skupin: nábytek, auto, oblečení, zelenina, státy



Hra – Propojení do příběhu⁵

Poznámka: Při použití těchto aktivit u žáků SŠ, se předpokládá, že již ovládají a používají vlastní učební strategie. Tyto hry jim mají pouze nabídnout další možnosti, případně varianty paměťových technik.

Pomůcky:

Pro každého žáka seznam slov na papírku.

Seznam slov:

stát, fyzická osoba, legisvakance (vacacio legis), prekluze, vyhlášky ministrů, právo veřejné, státní území, zákonné zastoupení, právní událost, právní subjektivita, právní norma, sbírka zákonů, státní moc, právnická osoba, právní úkon, narození, promlčení, způsobilost k právním úkonům, účinnost zákona, Ústava, subjekt, zastoupení smluvní, právní řád, státní symboly, právo soukromé, prezident

Postup:

Nyní si vyzkoušíme další užitečnou strategii, která nám umožní si snadno zapamatovat větší množství prvků. Naše paměť si velmi dobře zapamatuje velké množství informací, pokud jsou součástí poutavého příběhu.

Legenda:

Vzpomeňte si každý na nějaký svůj oblíbený film. Zvedněte ruku, kdo si pamatujete, o čem ten film je. Nyní zvedněte ruku, kdo víte, jak se jmenovala hlavní postava a kdo byste ten film dokázal vyprávět.

Příběhy, které se nám staly nebo které jsme viděli ve filmu apod., si zapamatováváme bez nejmenšího úsilí. Jsme schopni vyprávět vtipy, které jsme slyšeli jednou, jsme schopni převyprávět dlouhý film s mnoha detaily.

Motivační otázky:

? Kde ve škole už jste se setkali s tím, že vám příběh pomohl si něco zapamatovat?

? Jaké příběhy ze svého života si pamatujete a jaké zapomínáte? Pamatujeme si: vtipné, napínavé, jednoduché, zajímavé,...

Rozdělíme žáky do skupiny po 2 – 4 a každé skupině dáme seznam slov. Úkolem dvojice (skupiny) je vymyslet příběh, který obsahuje všechna slova ze seznamu tak, aby byl zachován smysl a význam slov. Čím originálnější nebo vtipnější (napínavější) příběh dvojice (skupina) vymyslí, tím lépe. Dvojicím (skupinám) je třeba poskytnout dostatek času (cca 15 min.), protože jde o tvůrčí činnost. Vymýšlení příběhu zabere delší čas než memorování, ale zapamatování pomocí příběhu umožní zapamatovat si naučené mnohem déle. Pokud by nějaký žák z dvojice nebo skupiny nerozuměl správně významu slov, má možnost se

⁵ Zdroj: Srbová, K., Jeřábková, S: Jak se učit efektivně, Projekt Odyssea, str. 27, 28, tato aktivita byla upravena pro projekt Baví nás se učit

zeptat spolužáka a nechat si od něj správný význam slova vysvětlit. Proběhne tak učení prostřednictvím učení někoho druhého + tzv. „AHA“ efekt.

Reflexe:

Poté, co skupiny vymyslely své příběhy, vypráví je ostatním (viz příloha 1 – ukázky příběhů). Můžeme žáky požádat, aby sepsali z paměti všechna slova, která zapojovali do příběhu. Necháme žáky přemýšlet, v kterých předmětech (situacích) by mohly tuto metodu použít. A proč je někdy tato metoda zapamatování vhodná a v jiných případech ne. Zjišťujeme u žáků i klady a zápory používání této metody (např. časovou náročnost, její obecnou použitelnost, apod.)

Tuto techniku je možné zařadit přímo do výuky. Zábavnou formou můžeme žákům vysvětlit význam některých pojmů. (viz Příloha 1)

Poznámka: Pokud žáci sami nepřijdou na to, kdy je tato metoda vhodná, pomůžeme jim ukázkou. Nabídneme jim tři různé texty, u kterých musí určit, zda se předložený text dá snadno naučit uspořádáním do příběhu.

Např.

Text č. 1

Úkony kontroly vozidla před jízdou. Kontrolujeme:

volant, stav pneumatik, nahuštění pneumatik, zda máme rezervní pneumatiku, funkci a čistotu všech světel, klakson, funkci brzd, stav oleje v motoru, stav brzdové a chladicí kapaliny, zda z automobilu neuniká palivo, olej, chladicí nebo brzdová kapalina, ověříme nastavení zpětných zrcátek a čistotu obou SPZ

Text č. 2

Kde se píše „s“

Strava, strávit, spotřebovat, skončit, spatřit, stmívat se, strnout, strnulý, sbírat, sbírka, spropitné, sfárat, shořet, schválit, schovat se, skonat, spálit, stesk

Text č. 3

život – bios, člověk – homo, město – urbs, příroda – physis (fyzis), láska – amor, rozumím – scio, zdraví – sanita, vejce – ovum, vzduch – aer

K propojení do příběhu se asi nejlépe hodí seznam sloves začínajících na „s“.
Nejméně vhodná jsou slovíčka.

4 Učební styly – způsoby příjmu informací - charakteristika



Auditivní učební typ

(učení především sluchem)

- během komunikace se dívá „nad člověka“
- gesta v úrovni hrudníku, státní – stojí na místě
- výrazná, málo hlasitá mluva, střední tempo řeči
- často používaná slovní spojení: „to je neslychané...“, nerozumím tomu...“
- nejlépe se učí, když informace, které si chce zapamatovat slyší
- je schopen zapamatovat si i složité přednášky a výklady
- vyhovuje mu frontální výuka a verbální úkoly, rád dělá prezentace
- učí se hlasitým předčítáním
- má tendence k samomluvě



Komunikativní učební typ – varianta pro auditivní učební typ

- učení je snadné v diskusích s ostatními
- snadno se učí v roli toho, kdo se ptá, ale i kdo odpovídá



Vizuální učební typ

(učení především zrakem – čtením textu)

- během komunikace se dívá do očí
- gesta jsou výrazná – především v úrovni hlavy
- hlasitá mluva, rychlé tempo řeči
- často používaná slovní spojení: „vidím to...“, „zdá se mi...“, „to je jasné...“
- vyhovuje mu, když informace vidí, čte, pozoruje
- při učení mu pomáhají grafy, tabulky, prezentace v PowerPoint nebo na tabuli, učí se nejlépe zrakem
- pomáhají mu vlastní zápisky a vlastnoručně psané podklady
- užitečné jsou pro něj myšlenkové mapy, různobarevné samolepicí lístky a zvýrazňovače



Kinestetický (motorický) učební typ **(učení především vlastní aktivitou)**

- během komunikace pohled „do země“
- gesta – v dolní části těla, velmi pohyblivý – při učení chodí
- tichá mluva, tempo řeči je pomalé
- často používaná slovní spojení: „zhroutit se, hroší kůže, sladké dítě, ovládat se,...“
- rád provádí pokusy, učí se z vlastní zkušenosti, je neustále v pohybu, všechno si chce rád vyzkoušet
- témata si sám vypracovává
- je aktivní, má rád rolové hry, rád sportuje
- při učení mu pomáhá názornost (do studia zapojovat grafy, kresby, náčrtky)

4.1 Test učebních stylů

Jazykově diagnostický dotazník

Cresencio Torres

Když odpovíte na všech 25 položek následujícího dotazníku, získáte představu o svém učebním stylu. Otázky jsou rozloženy do tří částí.

Část první

Návod k postupu:

Tato první část dotazníku se skládá z pěti skupin textů po třech krátkých odstavcích. V každé skupině (1, 2, 3, 4 a 5) vyberete ten odstavec (A, B nebo C), který ve vás vyvolává nejpříjemnější pocity, s nimiž se na první pohled nejvíce ztotožňujete.

Nezabývejte se tolik věcným obsahem odstavce, vyberte ho spíše na základě srovnávání s ostatními odstavci téže skupiny. Nejdříve si přečtete všechny tři odstavce a pak si vyberte.

Nepřemýšlejte příliš dlouho, první reakce je obvykle nejlepší. Odstavec, který jste si vybral/a (A, B, C), označte kroužkem kolem příslušného písmene na záznamovém listu u každé skupiny (1 - 5).

1.

A. Tichý hlas větru mi prozrazuje, že venku si vánek šustivě pohrává s listím. Slyším, jak v dálce zahoukal vlak.

B. Vidím záhonky květin na dvorku. Jejich barvy září a pohasínají s tím, jak se rozjasňuje a zatahuje obloha, jejich okvětní lístky se zachvívají ve větru.

C. Běžel jsem a přitom cítil dech větru v zádech. Nohy střídavě dopadaly na pěšinku, krev mi divoce proudila v žilách, byl jsem čilý jako rybička.

2.

A. Mám rád teplo. Za chladné noci rád odpočívám v útulném pokoji u roztopených kamen. Zachumlán do měkké deky, usrkávám horké kakao.

B. Malý chlapec mluvil do sluchátka dětského telefonku, jako by si povídal s kamarádem. Naslouchal jsem tomuto tichému hovoru a ozvěna vracela slova jiného dítěte, vyslovená před lety.

C. Byla to úchvatná vyhlídka. Jedna z nejkrásnějších věcí, jaké jsem kdy viděl. Pod námi se prostírala svěže zelená krajina, třpytící se v záři slunce.

3.

A. Vypadali překvapeně, když zjistili, že nejsou na pláži sami. Údiv v jejich tvářích vystřídal dychtivý výraz, když se rozhlíželi, zda neznají někoho z lidí kolem.

B. Zvedli mě a podpírali, dokud se mi nevrátily síly. Nohy mě brněly, tu v chodidlech, tu ve stehnech, hlavně pak v lýtkách, když jsem se narovnal. Po těle se mi rozlilo horko.

C. Lidé jsou hned sdílnější, mluví-li o svých zájmech a zálibách. V jejich hlase je poznat nadšení a slova přicházejí sama.

4.

A. Dáma, která mluvila, měla větší úspěch v navázání kontaktu s publikem než řečník před ní. Dalo se tak soudit podle odezvy, jíž se dostalo jejím slovům. Lidé dobře rozuměli, o čem mluvila.

B. Chtěl bych pochopit lidi v jejich vnitřních světech, brát je takové, jací jsou, vytvořit ovzduší, v němž budou myslet a cítit jen a jen dle svého přání.

C. Děti sledují dospělé. Odporují víc, než si uvědomujeme. Všimnete si toho, když se budete dívat, jak si hrají. Napodobují chování dospělých, které vidí kolem sebe.

5.

A. Tvořiví, výtvarně nadaní lidé mají smysl pro krásu. Všimnou si vzorů a tvarů, které druzí nevidí. Jejich chování, hlavně pak nálady jsou ovlivňovány barvami okolí.

B. Poslouchali tu hudbu, jako by něco podobného slyšeli poprvé. Jejich uši zaznamenaly každou změnu celkové nálady a tempa. Tóny se vznášely po celé místnosti a hlavu měli plnou rytmu.

C. Všichni byli pohnuti hlubokými city, které vznikly během společné činnosti. Někteří se cítili jakoby přemoženi, prožívali vše klidně. Jiní byli povzbuzeni a rozrušeni. Všichni napjatě čekali na sebemenší změnu.

Část druhá

Návod k postupu:

Tato část se skládá z deseti položek. Každá obsahuje tři sloupečky po třech slovech. Zakroužkujte písmeno A, B nebo C pro sloupeček, který vám zní nejlépe. Nezaměřujte se příliš na význam jednotlivých slov. Pokuste se pracovat rychle.

6. A	<i>svědek vidět dívat se</i>	B	<i>rozhovor poslouchat slyšet</i>	C	<i>vnímání dotýkat se cítit</i>
7. A	<i>míchat citlivý tlačení</i>	B	<i>sledovat vážit poukázat</i>	C	<i>kňučet podotknout prodiskutovat</i>
8. A	<i>vyhlásit zmínit se sluchový</i>	B	<i>struktura zvládat taktika</i>	C	<i>vystavovat dohlížet výhled</i>
9. A	<i>zkoumat zaměřit se výjev</i>	B	<i>artikulovat naslouchat tón</i>	C	<i>být fascinován podporovat sevření</i>
10. A	<i>zvonění šramot zvuk bubnů</i>	B	<i>pohyb teplo spěch</i>	C	<i>blyštivý zrcadlo vzhled</i>
11. A	<i>sen ruměnc iluze</i>	B	<i>poslouchat tiše ticho</i>	C	<i>pohyb jemný měkký</i>
12. A	<i>rytmus poslouchat nahrávat</i>	B	<i>pevný držet konkrétní</i>	C	<i>jasný objevit se obrázek</i>
13. A	<i>pocit vlažný sval</i>	B	<i>nadhled fialová kniha</i>	C	<i>klepy slyšitelný troubit</i>
14. A	<i>ukázat pozorný záblesk</i>	B	<i>tempo vyslovovat radar</i>	C	<i>pohnout se silný reflex</i>
15. A	<i>vysvětlit zaslechnout melodie</i>	B	<i>hladký dosah klidný</i>	C	<i>sálající vyhlížet víze</i>

Část třetí

Návod k postupu:

Tato část se skládá z deseti položek, po třech krátkých souslovích. Zakroužkujte písmeno A, B nebo C u té věty, která vám nejlépe zní.

- | | | |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 16. A <i>oči otevřené</i> | B <i>uši otevřené</i> | C <i>náruč otevřenou</i> |
| 17. A <i>poslechni si...</i> | B <i>přidrž mi, prosím</i> | C <i>nedívej se sem</i> |
| 18. A <i>ruku v ruce</i> | B <i>z očí do očí</i> | C <i>čestné slovo</i> |
| 19. A <i>udělej si obrázek</i> | B <i>poslechni si
a posud' sám</i> | C <i>osahat si terén</i> |
| 20. A <i>radost z pohybu</i> | B <i>záblesk poznání</i> | C <i>ptačí zpěv</i> |
| 21. A <i>je výřečný</i> | B <i>„má dlouhé prsty“</i> | C <i>„je krátkozraký“</i> |
| 22. A <i>už je mi to jasné</i> | B <i>rozumím</i> | C <i>mám to</i> |
| 23. A <i>představ si, kdybys
byl v jeho kůži</i> | B <i>podívej se na to
jeho očima</i> | C <i>představ si, jak to
muselo znít jemu</i> |
| 24. A <i>hlásek jako slavíček</i> | B <i>jemné jako hedvábí</i> | C <i>jasné jako den</i> |
| 25. A <i>podívej</i> | B <i>poslouchej</i> | C <i>zkus tohle</i> |

Záznamový list

Část první

1.	A	B	C
2.	A	B	C
3.	A	B	C
4.	A	B	C
5.	A	B	C

Část druhá

6.	A	B	C
7.	A	B	C
8.	A	B	C
9.	A	B	C
10.	A	B	C
11.	A	B	C
12.	A	B	C
13.	A	B	C
14.	A	B	C
15.	A	B	C

Část třetí

16.	A	B	C
17.	A	B	C
18.	A	B	C
19.	A	B	C
20.	A	B	C
21.	A	B	C
22.	A	B	C
23.	A	B	C
24.	A	B	C
25.	A	B	C

Vyhodnocovací list

	vizuální typ	auditivní typ	kinestetický typ
Část 1.			
1.	B	A	C
2.	C	B	A
3.	C	A	B
4.	C	A	B
5.	A	B	C
Část 2.			
6.	A	B	C
7.	B	C	A
8.	C	A	B
9.	A	B	C
10.	C	A	B
11.	A	B	C
12.	C	A	B
13.	B	C	A
14.	A	B	C
15.	C	A	B
Část 3.			
16.	A	B	C
17.	C	A	B
18.	B	C	A
19.	A	B	C
20.	B	C	A
21.	C	A	B
22.	A	B	C
23.	B	C	A
24.	C	A	B
25.	A	B	C

Součet V = A = K =

Součet u jednotlivých sloupců (V, A, K) vynásobte čtyřmi a dostanete (v procentech) podíl daného učebního stylu na vašem vlastním individuálním učebním stylu.

Učební styl	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100%
vizuální typ										
auditivní										
kinestetický										

4.2 Pravá a levá mozková hemisféra – jejich význam pro učení a myšlení

Mozek se skládá ze dvou polovin, levé a pravé hemisféry. Každá z nich funguje různě a ovládá jinou polovinu těla. Ideální je pokud obě hemisféry spolupracují, mohou ale také pracovat odděleně, nebo dokonce proti sobě.



Levá hemisféra

- zabývá se verbálním myšlením a slovním vyjadřováním
- řídí pravou polovinu těla
- všechno analyzuje (rozkládá na součásti)
- používá symboly
- umožňuje číst a počítat
- odděluje důležité informace od nepodstatných
- umožňuje orientovat se v čase
- umožňuje pracovat s čísly a logicky uvažovat
- dává důraz na fakta a na dedukci
- myšlení je lineární – tj. jedna myšlenka jde za druhou



Pravá hemisféra

- stará se o řeč těla (neverbální komunikaci)
- řídí levou polovinu těla
- při popisu používá gesta, emoce a obrazy (barvy, tvary)
- umožňuje zapamatování si zážitků
- syntetizuje (skládá do jednoho celku)
- vytváří analogie, vidí podobnosti
- zajišťuje prostorové vnímání a prostorovou představivost
- spoléhá na intuici a na instinkt
- podporuje fantazii a kreativitu
- myšlení je komplexní – myšlenky se spojují v jeden celek

V dnešní společnosti se dává větší důraz na levou hemisféru. Lidé s výraznější levou hemisférou se vyznačují velmi logickým přístupem k řešení problémů, analyzují, rozlišují detaily, fakta, umějí dobře pracovat s čísly a s jazykem. Lidé s výraznější pravou hemisférou myslí komplexně, mají lepší intuici, fantazii, snadno se nechají ovlivnit city. Často mívají umělecké nebo hudební sklony.

Malé děti ještě umí zapojovat spontánně pravou hemisféru a jsou velmi kreativní, mají velkou představivost a citění. Vlivem učení a výchovy je podporována spíše činnost levé hemisféry. Pro lepší pamatování je dobré trénovat obě mozkové hemisféry

Jak využívám mozek? – test⁶

V tomto testu si můžeš ověřit, která hemisféra u tebe převládá.

Pokyny:

Přečti si dvojice vět ve sloupcích a z každé dvojice vět zaškrtni tu, která je pro tebe typická.

Levá hemisféra		Pravá hemisféra	
Nové věci plánuji do detailu.		Nové věci dělám bez rozmyslu	
Uvažuji logicky a málokdy dělám ukvapené závěry.		Dělám ihned závěry.	
Nesním s otevřenýma očima a málokdy si pamatuji noční sny.		Mám velmi živé sny a často sním s otevřenýma očima.	
Snažím se pochopit příčiny chování jiných lidí.		Motivy chování jiných lidí mi často nejsou jasné.	
Mám raději matematiku a přírodovědné předměty než předměty humanitní.		Mám raději humanitní předměty než matematiku a přírodovědné předměty.	
Jsem dochvilný a dobře se orientuji v čase.		Nejsem zrovna dochvilný a špatně se orientuji v čase.	
Své pocity umím dobře popsat slovy.		Své pocity těžko vyjadřuji slovy.	
Když se rozhoduji, spoléhám na fakta.		Když se rozhoduji, spoléhám se na své pocity.	
Své poznámky a materiály mám v perfektním pořádku.		Nedělám si žádné poznámky.	
Když mluvím, mám ruce v klidu.		Když mluvím, hodně gestikuluji.	
Nemívám předtuchy a nespolečám se na svou intuici.		Spoléhám se na svůj instinkt a dám na předtuchy.	
Málokdy myslím v obrazech.		Mé dojmy a myšlenky se často objevují v obrazech.	
Umím dobře vysvětlovat.		Rozumím tomu, co kdo říká, ale neumím to vysvětlit.	
Problémy řeším tak, že na nich pracuji a snažím se hledat různé přístupy, dokud nenajdu řešení.		Problémy řeším tak, že je na čas odložím a čekám, až se na obzoru objeví nějaké řešení.	
Umím řešit hádanky a slovní hříčky.		Hádanky a slovní hříčky mě nebaví.	
Umím dobře ovládat své pocity.		Své pocity dávám najevo.	
Mám raději literaturu faktu než romantické příběhy.		Mám raději romantické romány než literaturu faktu.	
Problém se snažím analyzovat.		Na problém se dívám jako na celek.	
Hudba mi nic neříká.		Mám velmi rád hudbu.	

Řešení:

Pokud jsi zatrhl více odpovědí v levém sloupci, převládá u tebe levá polovina mozku, pokud máš více odpovědí v pravém sloupci, převládá u tebe pravá hemisféra. Pokud jsou výsledky v obou sloupcích přibližně stejné, je činnost tvých hemisfér vyrovnaná.

⁶ Test použit z Pracovního sešitu Volba povolání, zpracoval kolektiv autorů, vydalo Nakladatelství a knihkupectví HNĚVÍN, s. r. o., Most, 2003, ISBN 80-902651-0-3



Hra – kreslení pravou a levou rukou – trénink paměti, propojení mozkových hemisfér⁷

Postup:

Každý žák si vezme do levé i pravé ruky tužku a pokusí se nakreslit oběma rukama současně na papír kruh. Pravou stranu kruhu kreslí pravou rukou a levou stranu kruhu levou rukou.

Kreslit lze i jiné tvary, např. strom, motýla, srdce apod.



Hra – Osmička – trénink paměti, propojení mozkových hemisfér⁸

Postup:

V první části cvičení žáci zkoušejí vytvořit osmičku (ležatou osmičku) pomocí hrubé motoriky, ideálně na volném prostranství – skáčí, běhají, chodí, tancují po dráze ve tvaru imaginární osmičky.

V druhé části cvičení žáci vytváří osmičku pomocí jemné motoriky. Kreslí osmičku oběma rukama na tabuli nebo na velký list papíru položený na zemi. Osmičku lze „malovat“ rukou ve vzduchu.

V další části žáci kreslí osmičku na papír formátu A4 a postupně ji zmenšují tak, až se vejde do čtverečku čtverečkovaného papíru.

Smysl hry:

Při tomto cvičení se aktivuje pravá i levá hemisféra, takže se do pohybu uvádí mnoho neuronů, tím je zajištěno lepší propojení mozkových hemisfér. Navíc se posiluje oční svalstvo a je podporována koordinace rukou a očí.

Poznámka:

Obě tyto hry lze využít jako rozvíčky před zahájením jakékoliv činnosti.

⁷ Hra použita z knihy Tiefenbacher, A.: Trénink paměti, Grada, Praha 2010, str. 18, ISBN 978-80-247-3177-3

⁸ Hra použita z knihy Tiefenbacher, A.: Trénink paměti, Grada, Praha 2010, str. 19, ISBN 978-80-247-3177-3, upraveno pro projekt Baví nás se učit

4.3 Metody učení – shrnutí

Individuální nebo týmové učení

- a) **individuální** – uplatní se při činnostech, které vyžadují značnou soustředěnost, kterým by se měl každý věnovat raději sám
výhody: učení v klidu bez rušivých hluků, soustředěná práce
- b) **týmové učení** – uplatní se při řešení složitých problémů
výhody: motivace k učení, diskuse, spolupráce, pochopení a vhléd do problému (tzv. „aha“ efekt)

Učit se potichu nebo nahlas

- a) **hlasité učení** – nácvik prezentací, přednesu referátů, projevů
- b) **tiché učení** – příprava domácích úkolů, seminárních prací

Aktivní nebo pasivní učení

- a) **aktivní učení** – učivo propojujeme s okolnostmi z vlastního života, vytváříme myšlenkové mapy
- b) **pasivní učení** – učivo uplatňujeme v reálných podmínkách

Jak si zapamatovat čísla

- a) **symboly čísel** – pomocí symbolů čísel vymýšlíme asociace a příběhy
- b) **rýmy** – zapamatujeme si známé nebo vlastní vymyšlené rýmy s čísly
- c) **spojení** – spojujeme nová čísla s ciframi, které již známe (např. datum narození, PSC)
- d) **rytmus** – telefonní čísla si rytmicky zapamatujeme po dvou nebo po třech číslech
- e) **matematické mnemotechnické pomůcky** – řadu čísel si pamatujeme podle matematických souvislostí
- f) **zpívání čísel** – k zapamatování použijeme známou nebo vymyšlenou melodii

Jak si zapamatovat jména a osoby

- a) **vyslovení** – při vyslovení jména pozorně posloucháme a sledujeme výslovnost, zopakujeme si jméno dané osoby
- b) **vizitky** – zapamatujeme si, jak se jméno správně píše, uděláme si nějakou poznámku o konkrétní osobě na zadní stranu vizitky
- c) **vizualizace** – vytváříme si představy ke křestním jménům i příjmením
- d) **asociace** – vytváříme si se jménem různá spojení (např. Hanka má ráda hrušky)

Jak si zapamatovat slovíčka a cizí slova

- a) **učení pomocí obrázků** – do sešitu ke slovíčkům si kreslíme obrázky
- b) **příbuzná česká slova** – hledáme ke slovíčkům podobná česká slova s vhodným významem
- c) **učení sluchem** – slovíčka si namluvíme na diktafon, do mobilu, posloucháme písničky v cizím jazyce, díváme se na filmy v originále, navážeme kontakt s rodilým mluvčím
- d) **opakování** – slovíčka a cizí slova si pravidelně opakujeme

- e) **kartotéky** – slovíčka a cizí slova si píšeme na kartičky, zkusíme se a třídíme je podle toho, zda umíme nebo neumíme
- f) **metoda klíčových slov** – cizí slova si rozdělíme na jednotlivé slabiky a hledáme klíčová slova
- g) **odvozování** – odvozujeme slova se stejným základem z češtiny (nebo latiny)
- h) **„lepítka“** – na samolepicí kartičky si napíšeme název konkrétní věci a tuto nálepku pak připevníme na danou věc tak, abych měl cizojazyčné označení věci stále na očích (např. na ledničku, na stůl, na zrcadlo, apod.), nevýhoda – takto se mohou učit pouze podstatná, případně přídavná jména

Jak si zapamatovat časové údaje, texty a souvislý sled informací

- časový údaj spojíme se symbolem čísla a vymyslíme si příběh
- text pozorně a soustředěně čteme, důležité pasáže si vyznačujeme zvýrazňovači, k textu si vymyslím otázky, stručně si jej vlastními slovy shrnu
- informace si spojujím s dosavadními znalostmi, zapamatuji si klíčové pojmy, nové informace si několikrát zopakuji, nové znalosti co nejdříve vyzkouším v praxi

4.4 Jednoduchý návod jak se efektivně učit⁹

- Snaž se pochopit, čemu se učíš.
- Když ti něco není jasné, požádej o vysvětlení (klást otázky není projev neschopnosti, ale zájmu a svědomitosti).
- Získané poznatky si systematicky a přehledně zapisuj.
- Srovnej si nové učivo s tím, co už víš, porovnej ho s vlastní zkušeností.
- Neomezuj se jenom na studium učebního textu, alespoň polovinu učebního času věnuj samostatnému vyjádření nastudovaného textu – např. svými slovy vyprávěj kamarádovi, vytvoř si vlastní schéma, graf, mentální mapu,...
- Důležité a obtížné učivo opakuj vícekrát, ale v kratším časovém úseku.
- Pokud můžeš, využívej ke studiu zdánlivě prázdných ztrátových časů (např. při čekání na autobus, delší cestě vlakem).
- Neodkládej přípravu na poslední den nebo těsně před opakovací blok, zopakuj si učivo co nejdříve po výkladu.
- Individuální studium kombinuj se společnou činností (vzájemné zkoušení se spolužáky, konverzace, učení druhého,...)
- Dodržuj pravidelný režim dne, dodržuj správnou životosprávu (dostatečný přísun tekutin, dostatek spánku), dělej si odpočinkové přestávky (např. sportovní, pohybové aktivity).
- Nauč se zacházet s časem (time management), plánuj si učební činnost a plán dodržuj.
- Zaved' si určitý stálý a srozumitelný systém zkratk a ten používej.

⁹ Návod je použit ze závěrečné práce specializačního studia výchovného poradenství Mgr. Jitky Brázdové, Praha 2003, příloha č. 8



Soutěžní hra – „Risk je zisk“

- odpočinek, poučení, zábava

Popis hry:

- hra je vytvořena v prezentaci PowerPoint
- otázky z vyučovacích předmětů SŠ ve variantách za 100, 200, 300, 400 bodů
- soutěží 4 žáci najednou
- pro určení začínajícího (nejrychlejšího) hráče lze použít balónek a špendlíky

Pravidla hry:

Hráči si losem určí toho, kdo bude jako první vybírat otázku. Hráč, který zná odpověď na otázku a jako první propíchne balónek, odpovídá na otázku. Pokud odpoví správně, má právo vybrat další otázku za konkrétní počet bodů. Za každou správnou odpověď se hráči připisují body, za špatnou odpověď se body odečítají. Pokud nikdo ze soutěžících nezná správnou odpověď, právo odpovědět připadá divákům (tj. žákům, kteří se hry neúčastní, při správné odpovědi mohou vybrat hráče, kterému se body připsají).

Vzor hry:

RISK JE ZISK !			
Dějiny	Právo	Věda a technika	Příroda
100	100	100	100
200	200	200	200
300	300	300	300
400	400	400	400

Dějiny za 100

- Kdy vstoupila ČR do Evropské unie?

– [Zpět](#)

Právo za 200

- Právo, které je absolutní a požívá nejvyšší ústavní ochrany. Patří do občanského práva.

– [Zpět](#)

Věda a technika za 300

- Řekni název sloučeniny NaOH.

– [Zpět](#)

Příroda za 400

• Jak se jmenuje největší velryba?

[- Zpět](#)

Příklady otázek:

Dějiny za 100

- Kdy vstoupila ČR do Evropské unie?
(1. května 2004)
- Johanku z Arku upálili nebo oběsili?
(upálili)

Dějiny za 200

- Kde jsou uloženy české korunovační klenoty?
(Svatovítský chrám, Praha)
- Kde bychom v minulosti mohli vidět gladiátorské hry?
(v Říme)

Dějiny za 300

- Které mince nízké hodnoty na G používali lidé v minulosti?
(groše)
- Kterému hradu na západ od Prahy se říká „stavitelská perla“?
(hrad Karlštejn)

Dějiny za 400

- Jak se latinsky řekne člověk vzpřímený?
(Homo erectus)
- Který ze sedmi divů světa se zachoval dodnes?
(pyramidy)

Logika za 100

- Jedno tričko schne na šňůře 1 minutu. Jak dlouho schnou tři trička?
(1 minutu)
- Den před včerejškem byl čtvrtek. Jaký den je dnes?
(sobota)

Logika za 200

- Najděte skupinu písmen, kterou mohou končit všechna uvedená slova:
PĚT..., FAR..., PO..., ROL...
(NÍK)
- Kolik je hodin, když je za dvacet pět minut deset?
(9:35)

Logika za 300

- Sedm trpaslíků našlo košík jablek. Aniž by kterékoli jablko rozřízli, rozdělili si je mezi sebou tak, že první dostal jedno jablko a jednu devítinu zbytku, druhý dostal dvě jablka a jednu devítinu zbytku, třetí dostal tři jablka a jednu devítinu zbytku a tak dále až sedmý dostal sedm jablek a jednu devítinu zbytku. To, co po dělení zůstalo, donesli Sněhurce. Kolik jablek našli trpaslíci v košíku?
(64 jablek)
- Z chybějících písmen abecedy utvořte jméno slavného literáta.
BČĎFGHChJKMNŇPQRŠTŤUVXYZŽ

Logika za 400

- Jaký nejkratší čas je potřeba k upečení tří topinek na dvou pánvích, když jedna strana topinky se peče 30 sekund.
(90 sekund)
- Je pravda že: Nikdo nevinný nemůže být zatčen. Všichni vězni jsou nevinní. Proto žádný vězeň nemůže být zatčen.
(ANO)

Právo za 100

- Jak se jmenuje oblečení soudců?
(talár)
- Projev vůle směřující ke vzniku, změně nebo zániku práv nebo povinností se nazývá?
(právní úkon)

Právo za 200

- Ten, kdo se u soudu domáhá svých práv, je označen jako...
(žalobce)
- Neschopnost pachatele rozpoznat nebezpečnost činu a ovládat své jednání, často způsobené duševní poruchou.
(nepříčetnost)

Právo za 300

- Dvojí manželství, sňatek ženatého muže s další ženou.
(bigamie)
- Kdo má právo rozpustit Senát?
(nikdo)

Právo za 400

- Jakým úkonem končí řízení o přestupku: usnesením, rozsudkem, nálezem, výrokem rozhodnutí
(výrokem rozhodnutí)
- Co je to důkazní břemeno?
(povinnost dokazování)

Příroda za 100

- Jak říkáme malým rybkám, které se právě vylíhly?
(potěr)
- Jak říkáme dýchacímu ústrojí ryb?
(žábry)

Příroda za 200

- Jak říkáme rytmickým nárazům krve, které můžeme cítit například na vnitřní straně zápěstí?
(tep, puls)
- Jaké zvíře je kňour?
(divoké prase)

Příroda za 300

- Jak říkáme obalu zrna?
(pleva)
- Sob má široko rozložené parohy. Má je samec, samice nebo oba?
(oba)

Příroda za 400

- Jak se jmenuje největší velryba?
(plejtvák obrovský)
- Proč nemůže lední medvěd uklouznout na ledu?
(má na chodidlech srst)

Psychologie za 100

- Co znamená mentální anorexie?
(odmítání jídla)
- Soubor vnějších projevů člověka, které jsou zpracováním a vyjádřením vnitřní situace člověka je?
(chování)

Psychologie za 200

- Myšlenkové rozdělení celku na části.
(analýza)
- Emoce (např. vztek) spojená s ohrožením nebo uspokojením základních potřeb. Má tendenci k rychlému vybití.
(afekt)

Psychologie za 300

- Nežádoucí vtíravé myšlenky a nutkání provést určitý čin, který zmenšuje úzkost (např. neustálé mytí rukou).
(obsese)
- Imprinting je: vtiskování, ukládání speciálních kódů do paměti, styl učení
(vtiskování)

Psychologie za 400

- Vývojová porucha čtení při zachované inteligenci se nazývá.
(dyslexie)
- Psychický stav vyvolaný překážkou na cestě k cíli se nazývá.
(frustrace)

Věda a technika za 100

- Když smícháme vodu s olejem, co bude na hladině: voda nebo olej
(olej)
- Kolik hodin mají tři dny?
(72 hodin)

Věda a technika za 200

- Z čeho je tuha v tužce?
(z grafitu)
- Jaký náboj mají neutrony? (žádný)

Věda a technika za 300

- Jak říkáme období, kdy za polárním kruhem slunce vůbec nezapadne za obzor?
(polární den)
- Ampér je značka elektrického napětí, proudu nebo svítivosti?
(elektrického proudu)

Věda a technika za 400

- Některá poplašná zařízení proti zlodějům využívají infračervené paprsky. Co snímají?
(teplo)
- Co zhotovuje kartograf?
(mapy)

Všeobecné znalosti za 100

- Jak se nazývá sídlo amerického prezidenta?
(Bílý dům)
- Vysvětli rčení: nalít někomu čistého vína
(říci pravdu)

Všeobecné znalosti za 200

- Kterou kyselinu používáme v kuchyni k ochucování jídel?
(kyselinu octovou)
- Co vyvolává pravidelně se opakující stoupání mořské hladiny – příliv?
(přitažlivost Měsíce)

Všeobecné znalosti za 300

- Při první pomoci je třeba dodržet tzv. pět T: ticho, teplo, transport, tišení bolesti a ...
(tekutiny)
- Jak říkáme cizím slovem bezohlednému člověku, sobci?
(egoista)

Všeobecné znalosti za 400

- Náhražka kávy – cikorka – se vyrábí z rostliny s modrými květy. Ze které?
(z čekanky)
- Jak se nazývá ohrožení dámy v šachu?
(Garde)

Zeměpis za 100

- Jakou část z Měsíce vidíme, když je úplněk?
(celou přivrácenou polokouli)
- Kolik sousedů má naše republika?
(4, Slovensko, Rakousko, Německo, Polsko)

Zeměpis za 200

- Ve které zemi můžeme vidět sopku Popocatepetl?
(v Mexiku)
- Na kolika ostrovech leží Japonsko?
(na 4, Honšú, Kjúšú, Hokaidó, Šikokú)

Zeměpis za 300

- Jak se jmenuje nejvyšší hora v Africe?
(Kilimandžáro)
- Na kterém kontinentu se nachází poušť Gobi?
(v Asii)

Zeměpis za 400

- Jak se jmenuje známý průplav mezi Atlantským a Tichým oceánem?
(Panamský průplav)
- Kterou zemí protékají řeky Tibera a Pád?
(Itálií)

5 Efektivní čtení, práce s textem, orientace v textu



Cíl

- 1) Žáci si vyzkouší, jak získat základní přehled o textu, který se chystají číst.
- 2) Žáci si vyzkouší zformulovat otázky, které by jim mohly pomoci při orientaci v textu
- 3) Žáci v textu vyhledají informace a odpoví na zadané otázky.
- 4) Žáci si vyzkouší shrnout hlavní myšlenku odstavce jednou větou.
- 5) Žáci vysvětlí a zapíší důležité informace z odstavce vlastními slovy – parafrázuují text.
- 6) Žáci si vyzkouší postup při práci s myšlenkovou mapou.
- 7) Žáci si vyzkouší některé čtecí techniky.

Technika efektivního čtení:

Správně zvolená technika čtení pomáhá pochopit text, porozumět mu a s minimálním úsilím získat maximální užitek ze čtení.

a) Udělat si rychlý přehled o textu, který mám před sebou

- ? Proč čtu tenhle text?
 - ? Chci se čtením něco dozvědět, nebo čtu jen pro zábavu?
 - ? Co je to za text? Co se z něj zhruba mohu dozvědět?
- podívám se na úvod, na názvy kapitol
→ zjistím, zda na konci textu jsou otázky, na které chci nebo musím odpovědět
→ zvážím, zda tento text chci vůbec číst, zda je pro mne užitečný

b) Uvědomit si, co se chci dozvědět, posoudit, jak do hloubky musím text studovat

- ? Stačí mi lehká a povrchní znalost tématu, nebo potřebuji hlubší informace?
 - ? Komu je text určen?
 - ? Která část asi bude pro mne nejzajímavější?
 - ? Která část vypadá jako nejobtížnější?
 - ? Obsahuje text informace, které již znám?
- přečtu úvod a kapitoly detailně
→ očima rychle „přelétnu“ obsah kapitol, snažím se pochopit klíčová slova a pojmy, pozornost věnuji diagramům a grafům
→ pokud potřebuji text znát detailně, pak jej musím podrobně studovat

c) **Aktivní čtení**

Postup při detailním čtení textu:

- je vhodné psát si poznámky, komentáře
- zvýrazňovat barevně text – zejména důležité body
- pokud mohu, píše si do textu poznámky přímo – nejlépe obyčejnou tužkou, kterou lze lehce vygumovat
- pokud mi není něco jasné, zformuluji si otázky, připíšu je k příslušnému odstavci

d) **Jak studovat některé typy textů**

Časopisy a noviny (internetové zprávy)

- mají rozříštěnou formu i obsah
- obsahují často jen zajímavosti a lákavá témata
- noviny jsou uspořádané do částí zaměřených na různé oblasti
- novinové zprávy – nejdůležitější informace jsou jako první v úvodu, potom následují méně důležité detaily
- hodnocení, názory – obsahují vlastní názor novináře
- účelový článek – poskytuje zábavu, propaguje výrobek nebo je určen k pobavení a hlavní informace je obsažena již v titulku

e) **Čtení celého textu**

- důležité je rozlišit podstatné od nepodstatného a četbu textu si rozvrhnout dle vlastního uvážení
- udržovat pozornost při četbě textu
- soustředit se, nenechat se ničím rozptylovat a vyrušovat
- omezit působení dalších informačních zdrojů (rádio, televize, mobil, facebook,...)

f) **Čtení obtížných textů, návodů, technických materiálů**

- používat slovníky
- zapisovat klíčové pojmy a v případě potřeby se k nim vracet
- dělat si poznámky svými slovy
- vytvářet si **myšlenkové mapy**

5.1 Co to je myšlenková mapa a jak ji vytvořit ¹⁰

Myšlenková mapa (mind map) = někdy také mentální mapa, je graficky uspořádaný text doplněný obrázky s vyznačením souvislostí. Po staletí byla využívána k učení, pamatování, grafickému zobrazení nebo řešení problémů.

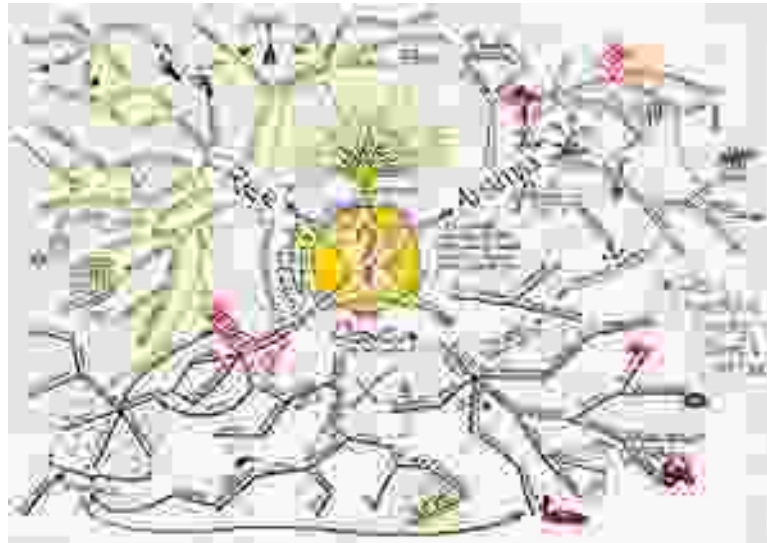
- účinná při zapisování poznámek
- užitečná technika při používání poznámek a pro vyřešení problému kreativní cestou
- lze takto porozumět struktuře textu, poskládat správně informace, lehce si informace zapamatovat
- jde o přehledné uspořádání poznámek, propojují se souvislosti a fakta

Postup – nakreslení myšlenkové mapy:

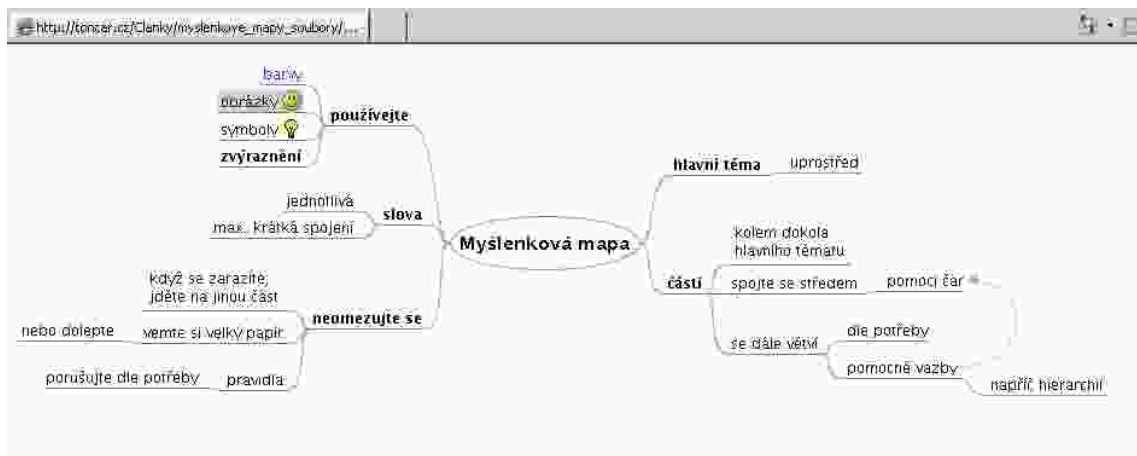
- napiš název, nadpis tématu, knihy, kterou chceš zpracovat, doprostřed papíru a okolo namaluj uzavřené kolečko
- projdi si text, zanalyzuj ho a nakresli čáry vedoucí od kolečka ve středu papíru směrem ven
- vedlejší témata a informace (další položky) nakresli jako čáry, které jsou napojeny na hlavní čáry znázorňující hlavní členění textu
- jednotlivé čáry popiš
- všechny nové informace zaznamenávej do myšlenkové mapy
- používej jednotlivá slova nebo jednoduché fráze (nadměrný počet slov vede k nepřehlednosti)
- raději používej hůlkové (tiskací) písmo – čte se jednodušeji a mapa je přehlednější
- používej barvy – mapa bude přehlednější
- používej symboly a obrázky – vizuálně vyjádří myšlenku, nápad a lépe si tak informace zapamatuješ
- používej spojovací čáry – uvědomíš si, jak spolu informace souvisejí

¹⁰ Zdroj: Wikipedie

Příklady myšlenkové mapy:



Ručně kreslená myšlenková mapa č. 1



Ručně kreslená myšlenková mapa č. 2

Efektivní čtení – text č. 1¹¹

Postup:

Žákům rozdáme text o grilování a dáme jim následující instrukce:

- 1) Prohlédněte si text tak, abyste získali přehled o čem bude. Máte na to cca 3 minuty.
- 2) Text nečtěte, pouze se snažte udělat si o něm rychlý přehled.
- 3) Po uplynutí doby byste měli být schopni odpovědět na tyto otázky: (otázky napíšeme na tabuli)
 - Co je to text? Co se z něj můžeš dozvědět?
 - Komu je asi určen?
 - Je tento pro mne zajímavý, užitečný?
 - Která část je pro mne asi nejzajímavější?
 - Která část vypadá jako nejobtížnější?
 - Která část obsahuje informace, které již znám?

Reflexe:

Po 3 minutách necháme žáky odpovědět na otázky na tabuli.

Žákům položíme doplňující otázky:

? Jak jste postupovali, abyste získali přehled?

? Jaké to pro vás bude číst článek o grilování teď, když jste si o něm udělali přehled?

V čem to pro vás bude jiné?

? Jaký je rozdíl v tom číst text hned a číst text potom, co jste věnovali nějaký čas děláním přehledu?

Pozor: Text o grilování žáci nebudou číst. Využili jsme jej pouze k demonstraci toho, jak se dělá přehled před začátkem čtení.

¹¹ Zdroj: Srbová, K., Jeřábková, S: Jak se učit efektivně, Projekt Odyssea, str. 35 - 40, tato aktivita byla upravena pro projekt Baví nás se učit

TEXT č. 1

Prevence onemocnění z potravin při grilování pokrmů v přírodě

Úvod

Nejrůznější úpravy pokrmů a stolování pod širým nebem v letním období získávají v naší republice stále větší oblibu. Mezi nejčastější způsob tepelné úpravy pokrmů patří grilování masa, ryb a uzenin. Grilování je opékání potravin na roštu nebo rožni. V prvním případě klademe potravinu na kovovou mřížku (rošt), ve druhém případě provlékneme masem kovový rožeň ve tvaru jehlice. Snad každý se s grilováním již setkal nebo ho sám někdy prováděl. Údaje o tom, jak velké procento naší populace se pravidelně věnuje během letních měsíců grilování, nejsou zatím k dispozici. Např. podle Americké dietetické společnosti (ADA) se 85% populace v USA pravidelně věnuje během letních měsíců grilování (barbecue), 71% z toho tvoří muži. Cílem článku je upozornit občany na možná zdravotní nebezpečí, která při grilování mohou vzniknout, a poradit jim, jak uvedenému zdravotnímu nebezpečí efektivně předcházet. Přináší konzumace grilovaných potravin nějaká zdravotní nebezpečí?

Dobré zprávy

Grilované potraviny jsou obvykle připravovány bez tuku. Např. 200 g porce kuřecích prsou připravených na grilu obsahuje přibližně o polovinu nižší množství tuku než obdobná porce smaženého kuřete. Při grilování jde často spíše o atmosféru a pobyt na čerstvém vzduchu než o cokoli jiného. Obvykle bývá spojeno s posezením s přáteli u číše dobrého moku či s rodinnými oslavami a přispívá tak k dobré psychické pohodě. Grilované pokrmy jsou obvykle konzumovány společně s dostatečným množstvím čerstvého ovoce a zeleniny, o které není v letním období nouze.

Špatné zprávy

1. Výskyt rakovinotvorných (karcinogenních) látek

Grilování je hodnoceno jako riziková úprava potravin z hlediska výskytu karcinogenních látek, které při grilování vznikají. Jedná se o heterocyklické aminy (HCA) a polycyklické aromatické uhlovodíky, dále jen **PAU**. Heterocyklické aminy (HCA) jsou endogenní dusíkaté heterocyklické sloučeniny, které vznikají při zpracování za vysokých teplot v potravinách živočišného původu, např. v masě (vepřovém, hovězím, drůbežím, rybím), tzn. i při grilování. Vytvářejí se v procesu neenzymatického hnědnutí, např. reakcí kreatinu, aminokyselin a cukrů v masě během několika minut, a to především v tekutině uvolňované při záhřevu masa. Známe celou řadu heterocyklických aminů (cca 20 chemických individuí). K nejtoxičtějším (nejjedovatějším) patří imidazochinoliny, imidazochinoxaliny a imidazopyridiny, které vykazují karcinogenní účinky. Polycyklické aromatické uhlovodíky (PAU) jsou zařazeny mezi kontaminanty životního prostředí a je jich popsána celá řada. Z nich 9 chemických individuí patří do skupiny PAU s chronickou toxicitou, 5 chemických individuí do skupiny PAU s vysokou karcinogenitou. K nejzávažnějším karcinogenním PAU patří benzo(a)pyren. (BaP).

PAU se vytváří při grilování na ohni několika cestami:

Nejčastěji se tvoří pyrolýzou tuku (jeho rozkladem za vysoké teploty) odkapávajícího z grilovaného masa na rozžhavené uhlí. Vzniklé spaliny včetně PAU jsou teplým vzduchem opět vyneseny na potravinu a následně ji kontaminují (znečišťují). Důležitý je obsah tuku v potravíně. Čím je obsah tuku vyšší, tím se předpokládá, že bude vyšší i produkce PAU v grilovaném pokrmu. Např. v karbanátku z hovězího masa s 15% tuku se při zvýšení obsahu tuku na 40% zvýšila produkce benzo(a)pyrenu (BaP) při grilování z 16 na 121 g (mikrogram) = 0,000001 g).µg/kg (1µ sekundárně se vytváří při hoření dřeva. Bylo-li k ohřevu g BaP/kg.µ použito smolnaté nebo borové dřevo, byl zjištěn obsah v desítkách. K tvorbě PAU přímo na povrchu potraviny dochází tehdy, když je maso vystaveno přímo plameni při teplotě zejména nad 400 °C. Jestliže je maso µ vystaveno přímo plameni, tvoří se velké množství PAU (stovky BaP/kg). Byla –li použita jiná metoda ohřevu, např. elektrický gril, došlo ke snížení kontaminace PAU. To potvrzuje nízkou úroveň tvorby PAU přímo v masu.

2. Onemocnění z potravin bakteriálního původu

Dalším nebezpečím, se kterým se můžeme setkat při grilování, je kontaminace syrových potravin bakteriálními patogeny (choroboplodnými zárodky), např. salmonelou, kampylobakterem, Escherichia coli O 157, listerií, a následně vznik onemocnění z potravin. Proto je nutno dodržovat obecné hygienické zásady a zabránit kontaminaci hotových pokrmů.

Jak tedy správně grilovat?

Přestože je grilování na grilech relativně jednoduché, je nutné dodržovat určité zásady. Aby pokrmy připravené na zahradním grilu byly výtečné a zdravotně nezávadné, musíme jim věnovat patřičnou pozornost. Existuje celá řada knižních titulů, které se této problematice velmi podrobně věnují. Ten, kdo s grilováním chce začít, by se s nimi měl podrobně seznámit, protože vzhledem k omezenému rozsahu nemůže tento leták vyčerpávajícím způsobem uvedenou problematiku obsáhnout. Proto se stručně zmíním pouze o pomůckách potřebných ke grilování a o přípravě pokrmů ke grilování.

Co potřebujeme ke grilování?

V obchodní síti můžeme zakoupit celou řadu nejrůznějších typů grilů (např. grily na dřevěné uhlí, lávové grily, elektrické grily) a pomůcky ke grilování v různých cenových relacích od stovek po tisíce korun.

Grily

Nejčastěji jsou používány grily na dřevěné uhlí a grilovací mřížky. Gril na dřevěné uhlí je vyráběn v různých provedeních, např. plechový nebo litinový. Litinové zahradní grily jsou těžší, trvanlivější s delší dobou životnosti a lépe drží teplo. Plechové grily jsou zase levnější, takže postupem času je možno je nahradit novějším nebo větším grilem. Při nákupu grilů je nutno sledovat nejen funkčnost výrobku a cenu, ale i jeho vybavení včetně koleček, madel, odnímatelných roštů pro usnadnění manipulace, možnost motorového pohonu grilu a ochrany proti větru. S pomocí dvojitých grilovacích mřížek můžeme grilovat kdekoliv v přírodě, i na obyčejném ohništi. Na spodní část mřížky (umístěné minimálně ve výšce 30 cm nad ohništěm) naskládáme maso nebo uzeniny, které přiklopíme horní mřížkou. Obě jsou spojeny delší rukojetí s jednoduchou pojistkou proti rozevření. Takto uložené pokrmy můžeme nad ohněm otáčet a grilovat po obou stranách, aniž by cokoli vypadlo.

Grilovací pomůcky

- grilovací náradí, sada grilovacího náradí (lopatka, vidlička a kleště) slouží k manipulaci a obracení potraviny při grilování na kovové mřížce (roštu),
- bambusové špízy,
- steakové příbory,
- teflonová rukavice („chňapky“),
- vpichovací teploměr, zapíchnutí do masa vám ukáže, je-li dostatečně propečené,
- kartáč na čištění grilu se škrabkou a brusnou plochou,
- gril nádoba na grilování masa.

Dřevěné uhlí

Ke grilování potřebujeme kvalitní dřevěné uhlí.

Jestliže používáme ke grilování dřevěné uhlí, pak je gu hlavním zdrojem PAU odkapávající tuk. Dřevěné uhlí obsahuje obvykle do 1 BaP/kg.

Pomůcky na přípravu rozžhaveného uhlí

Je vhodné opatřit si pomůcky k zapálení dřevěného uhlí (např. ekologické zapalovače) a údržbě ohniště s rozžhaveným uhlím v grilu.

Maso

Maso vybíráme mladé, nepřetučnělé. Den předem lehce naklepané kousky naložíme do marinády.

Marinování masa (jeden z receptů)

- 1/3 šálku oleje
- 1/3 šálku sójové omáčky
- 1/3 šálku červeného vinného octa
- 2 lžíce citrónové šťávy
- 1 lžíce worčestrové omáčky
- 1 čajová lžička hořčice
- 2 stroužky česneku
- 1/4 čajové lžičky pepře

Jiný doporučený způsob marinování:

Maso pokapeme citrónovou šťávou nebo destilátem, poté olejem, okořeníme, proložíme cibulí a necháme přes noc v chladničce. Solíme až hotové. Po vyjmutí z marinády osušíme a znovu potřeme olejem. Větší kusy vyžadují mírný žár, menším svědčí vyšší.

Co můžete udělat, aby grilování bylo bezpečnější?

Používejte ke grilování vhodný gril.

Používejte ke grilování kvalitní dřevěné uhlí.

Používejte libové maso, odstraňte kůži z drůbeže a odstraňte tučné okraje masa.

Grilujte tak, aby nedocházelo ke styku plamenů s masem!!!

Grilujte tak, aby nedocházelo k odkapávání tuku na rozžhavené uhlí.

Zabraňte odkapávání tuku na rozžhavené uhlí (např. i vhodnou konstrukcí grilu):

- příprava pochoutek na lávových grilech s rozpálenými kameny je skutečně mnohem zdravější, protože tuk neodkapává do ohně. Pokrm ale nemá onu charakteristickou „vyuzenou“ chuť, která je konzumentem upřednostňovaná,

- na zahradním grilu lze nad dřevěným uhlím upravovat pokrm v alobalu, který položíme na kovovou mřížku (rošt),
- na zahradním grilu lze nad dřevěným uhlím upravovat pokrm v gril nádobách (speciálních alobalových miskách na jedno použití s profilem, který brání odkapávání tuku a šťávy do ohně, a otvory, které umožňují lepší přístup tepla ke grilovanému pokrmu). Gril nádoby se prodávají v obchodní síti spolu s ostatními pomůckami ke grilování,
- maso tepelně opracujeme nejdříve v mikrovlnné troubě a následně provedeme konečnou úpravu na grilu k získání specifické chuti grilovaného masa. Pozor na dostatečné tepelné ošetření masa – na řezu nesmí být růžové!!!

Gril a grilování pomůcky po každém použití důkladně očistěte a umyjte saponátem. Než začnete grilovat maso, marinujte je. Některé studie z USA doporučují marinování masa proto, že při grilování údajně dochází k několikanásobnému snížení tvorby heterocyklických aminů. Marinované maso má dále prodlouženou trvanlivost, je křehčí a marinování mu dodává lepší chuť a vůni.

Prevence onemocnění bakteriálního původu

Kontaminaci potravin zamezíme následujícími opatřeními:

- než začnete grilovat, myjte si důkladně po manipulaci se syrovým masem ruce
- zabraňte křížové kontaminaci tak, že na syrové maso použijete jiné talíře, prkénko a příbory než na grilované maso a zeleninovou přílohu,
- používejte vždy čerstvou marinádu, snížíte tak riziko bakteriální kontaminace,
- připravené marinované polotovary ke grilování uchovávejte v chladničce při teplotě nejvýše 4 °C,
- buďte opatrní při grilování mletého hovězího masa (nebezpečí kontaminace a výskytu *Escherichia coli* O 157),
- grilované maso musí být dostatečně tepelně ošetřeno, musí mít v jádře teplotu alespoň 72 °C po dobu 10 minut, abychom byli chráněni před bakteriálními patogeny a parazity a následně před případným onemocněním z potravin,
- použijte při grilování, pro kontrolu dostatečného tepelného ošetření masa, vpichovací teploměr.

Závěr:

Grilování, navzdory tomu, že nepatří zrovna mezi nejzdravější přípravy masa a uzenin, k létu prostě náleží a těší se stále větší oblibě. Jestliže se budete řídit uvedenými doporučeními, předejdete tak nebezpečí vzniku onemocnění z potravin a ochráníte své zdraví i zdraví vaší rodiny, přátel a kolegů.

5.2 Čtecí techniky

1. INSERT¹²

- nejprve si na dané téma vypracuj myšlenkovou mapu, napiš si, co již o tématu víš atp.
- k jednotlivým částem textu si udělej značky + - ? √
 - √ = potvrzuje, co již vím
 - = informace je v rozporu s tím, co jsem si myslel
 - + = informace je nová a je věrohodná
 - ? = informaci nerozumím
- neoznačuj si všechny informace, ale jen ty podstatné, důležité

2. SQ4R¹³ (čti: es kjú fór ár)

- pomáhá číst text s porozuměním, udělat si samostatně výpisky, reprodukovat smysl textu svými slovy a zapamatovat si z textu co nejvíce informací

S – Survey – **Přehled**

- prohlédni si letmo celou kapitolu
- odhadni o čem text bude
- všimni si nových pojmů, jmen, názvů
- přečti si názvy odstavců, zvýrazněných slov
- prohlédni si ilustrace, tabulky, grafy
- přečti si první větu kapitoly a první věty odstavců

Q – Question – **Otázky**

- vymýšlej otázky
- vymysli otázku ke každému odstavci (*např. : název odstavce: Vyvraždění Slavníkovců, ? Kdo je vyvraždil?, ? Byl za to někdo potrestán?*)
- pokud máš otázku zadanou na konci textu, snaž se v textu hledat odpověď

R – Read – **Čtení**

- přečti si vždy jen jeden odstavec
- než začneš číst, vyslov nahlas svoji otázku, která se k němu vztahuje
- vyhledej odpovědi na otázky, které sis položil
- když nerozumíš, zastav se a přečti si odstavec znovu

R – Recite/Write – **Převyprávění/Zápis**

- zeptej se sám sebe, co jsi právě četl, shrň svými slovy, co sis zapamatoval
- zapiš si poznámky z toho, co jsi právě přečetl svými slovy
- nahlas si řekni hlavní pojmy, jména a myšlenky

¹² Zdroj: SRBOVÁ, K.: Učíme se učit se (tematický okruh osobnostní a sociální výchovy, rozvoj schopností poznávacích), lekce 1.3, o.s. Projekt Odyssea, Praha 2007, ISBN 978-80-87145-05-0, str. 49 - 50

¹³ Zdroj: SRBOVÁ, K.: Učíme se učit se (tematický okruh osobnostní a sociální výchovy, rozvoj schopností poznávacích), lekce 1.3, o.s. Projekt Odyssea, Praha 2007, ISBN 978-80-87145-05-0, str. 65 - 66

R – Relate – Propojení

- pojmenuj souvislost mezi tím, co ses právě dočetl s jinými poznatky
- nalezni souvislost svého nového poznatku s vlastním praktickým životem nebo svými zájmy

R – Review – Přezkoušení

- pročti si své poznámky jako celek
- zakryj si poznámky a pokus se je odříkat z paměti
- zkontroluj si podle poznámek, co sis zapamatoval, doplň, co jsi zapomněl, poznámky znovu zakryj a znovu odříkej nebo své poznámky přepiš z paměti na čistý papír

3. PQRS¹⁴

- rychlejší než SQ4R, není nutný zápis

P – Preview – Přehled**Q – Questions – Otázky****R – Read – Čtení****S – Self recitation – Hlasité opakování**

- vlastními slovy z paměti vyjmenuj hlavní myšlenky odstavce
- odpověz na otázky, které sis položil nebo které jsou zadané
- ověř v textu správnost svých odpovědí

T – Test – Zkouška

- napiš nebo přeříkej z paměti tolik informací z textu, kolik sis zapamatoval
- ověř, zda sis informace zapamatoval přesně a doplň, co chybí

¹⁴ Zdroj: SRBOVÁ, K.: Učíme se učit se (tematický okruh osobnostní a sociální výchovy, rozvoj schopností poznávacích), lekce 1.3, o.s. Projekt Odyssea, Praha 2007, ISBN 978-80-87145-05-0, str. 67

5.3 Efektivní čtení

Čtecí techniky – procvičení– texty č. 2 a 3(pro obor veřejnosprávní činnost)

Postup:

- studentům rozdáme pro ně nový text, s ilustrací, s grafem, tabulkou apod. (např. Krajiní nouze, Nutná obrana)
- necháme je přečíst s „přehledem“ a bez „přehledu“, požádáme je, aby si srovnali, jak se jim v obou případech četlo (možné 2 skupiny žáků), na čtení mají cca 3 - 5 minut
- necháme je vyzkoušet některou uvedenou čtecí techniku

a) přehled, myšlenková mapa

- než se pustím do podrobného čtení, prohlédnu si text jako celek, udělám si o něm základní představu
- přečtu si názvy kapitol, odstavců, zvýrazněné části textu, ilustrace
- zjistím, jak obtížný text je, zda je tam něco známého, co bude pro mě užitečné

b) co už o tom vím

- připomenout si, co vše již o tématu vím
- udělat si myšlenkovou mapu
- mapu lze udělat před čtením

c) otázky, co mi není jasné

- po přehledu nebo myšlenkové mapě
- žák si k textu nebo odstavci zformuluje otázky a zapíše je na papír

? Co nevím?

? Co se chci dozvědět?

? Jaké informace mi chybí?

(u problémové úlohy – otázka je jedna, je obsažena v textu a je třeba ji v textu najít, rozpoznat)

d) vyjasňování

- žák si označí např. otazníkem tu část textu, které nerozumí
- dle důležitosti pasáže si výraz vyhledá, poradí se se spolužákem, odhadne smysl z kontextu nebo lze i přeskočit u nedůležitých částí textu

e) co je důležité

- uvědomit si, co je hlavní myšlenkou z toho, co čtu, a co je informace pomocná
- potřebuji vědět, co je cílem nebo úkolem, za jakým účelem text čtu, k čemu jej chci využít, jaký problém mám vyřešit atp.
- poznámka: učebnice neobsahují zbytečné informace, jsou uzpůsobeny věku žáka, neobsahují desinformace), ale v ostatních textech a

informačních zdrojích se musím zorientovat, najít podstatu, vyloučit nepodstatné a nepravdivé informace

f) parafrázování a shrnutí

- převyprávět text vlastními slovy
- abych mohl parafrázovat, musím o textu přemýšlet, najít souvislosti, pojmenovat je
- text si jakoby „překládám pro sebe“
- shrnutí = parafrázování zestručněním (např. vyjádřím nejdůležitější informaci jednou větou)

g) zápis

- dělat zápis po odstavcích

Postup:

- přečíst odstavec
- zamyslet se nad tím, co je důležité, zda jsem v odstavci našel odpověď na otázku
- důležitou informaci zapsat i vlastními slovy
- přečíst další odstavec
- využívat členění stránky, barev, velikosti písma,....

h) co jsem se dozvěděl

- znovu se podívat na původní myšlenkovou mapu a srovnat si, které informace jsem se dozvěděl

TEXT č. 2 (pro veřejnosprávní činnost)



KRAJNÍ NOUZE

§ 28, odst. 1, 2 trestního zákona (zákon č. 40/2009 Sb.)

Pojem:

Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem, není trestným činem. Nejde o krajní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak, anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil, anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen je snášet.

Při krajní nouzi jde o střetnutí dvou zákonem chráněných zájmů, přičemž na záchranu jednoho z nich je nutno obětovat zájem druhý (např. je zapotřebí strhnout střechu sousedního domu, a tím vlastníka poškodit, aby se zabránilo šíření požáru nebo je nutné poškodit majetek, aby mohl být zachráněn lidský život).

Podobně jako u nutné obrany je k činu v krajní nouzi oprávněn každý, tedy nejen ten, jehož zájmy jsou ohroženy, ale i ten, jehož zájmy ohroženy nejsou.

Podmínky krajní nouze:

1. Odvrací se nebezpečí, které hrozí zájmům chráněným zákonem

Nebezpečí je stav hrozící poruchou zájmů chráněných zákonem, způsobeno živelní silou (požár způsobený bleskem, povodeň), člověkem (úmyslně založený požár, záplava vzniklá vypuštěním rybníka, duševně nemocný člověk, o kterém je to známo, ohrožující své okolí apod.), rozzuřeným zvířetem, pokud nebylo poštváno člověkem. Také zde zákon dovoluje odvracet nebezpečí hrozící jak zájmům společnosti, tak i jednotlivci.

2. Nebezpečí hrozí přímo, tzn. bezprostředně

Nebezpečí musí přímo hrozit. Nepůjde o krajní nouzi, jestliže nebezpečí již pominulo nebo ani tehdy, když nebezpečí hrozí teprve v budoucnosti, např. v souvislosti s nějakou událostí, která nastane v budoucnu.

3. Nebezpečí nelze za daných okolností odvrátit jinak

Nebezpečí nelze za daných okolností odvrátit jinak než činem v krajní nouzi, např. přivoláním dalších osob, útekem apod.

4. Způsobený následek nesmí být zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil

Způsobený následek musí být méně závažný než ten, který by vznikl, kdyby k jednání v krajní nouzi nedošlo. Přednost má např. ochrana života a zdraví před ochranou majetku, porucha chráněných vztahů je obecně závažnější než pouhé jejich ohrožení.

5. Ten, komu nebezpečí hrozí, nemá povinnost jej snášet

Povinnost snášet nebezpečí má například voják při střetnutí nepřítelem, hasič při záchranných pracích, policista při zákroku proti pachateli.

Vybočení z krajní nouze

O vybočení z mezí krajní nouze půjde, jestliže nebude splněna některá z níže uvedených podmínek:

- nebezpečí hrozilo zájmu chráněnému zákonem
- jednání nebylo provedeno v době, kdy nebezpečí bezprostředně hrozilo
- nebezpečí nebylo možno za daných okolností odvrátit jinak
- způsobený následek byl zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který ze vzniklého nebezpečí hrozil

Příklad

Řidič plně naloženého nákladního vozidla projížděl ulicí přes město. Náhle mu do cesty vběhl opilý člověk. Řidič, aby opilého nepřejel, strhl vozidlo na značně frekventovaný chodník, kde jen náhodou nebyl nikdo zraněn, a narazil do výkladní skříně, kde pracovali dva aranžéři, z nichž jeden byl na místě usmrcen a jeden těžce raněn. V daném případě půjde o vybočení z mezí krajní nouze, protože následek byl ještě závažnější než ten, který hrozil.

Úkol:

Na chatě vzdálené desítky kilometrů od nejbližšího obydlí, bez telefonního signálu, dojde k vážnému poranění malého dítěte. Otec dítěte přesto, že požil větší množství alkoholických nápojů, odveze dítě do nemocnice.

Bude vyloučena trestní odpovědnost tohoto muže v důsledku jednání v krajní nouzi? Odpověď zdůvodni.

TEXT č. 3 (pro veřejnosprávní činnost)



Nutná obrana

§ 29, odst. 1, 2 trestního zákona (zákon č. 40/2009 Sb.)

Pojem:

Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajících útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem. Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.

Nutná obrana a její použití je často diskutovanou oblastí našeho života. Každému z nás se může kdykoliv stát, že bude nucen použít sebeobranu proti napadení útočníkem. V tu chvíli je dobré vědět, v jakých mezích nám zákon dovoluje sebeobranu vést tak, aby nemohla být kvalifikována jako nepřiměřená k útoku, proti kterému byla použita.

Patří mezi tzv. **okolnosti vylučující protiprávnost**, tzn. skutek, který by byl za normálních okolností posuzován jako trestný čin, a ten, kdo takový skutek spáchá, by byl potrestán, je za splnění určitých podmínek beztrestný.

Další okolnosti vylučující protiprávnost:

- krajní nouze dle § 28 tr. zák.
- oprávněné použití zbraně dle § 32 tr. zák.
- svolení poškozeného dle § 30 tr. zák.
- přípustné riziko dle § 31 tr. zák.

PODMÍNKY NUTNÉ OBRANY

1. **útok ohrožuje společenské vztahy a zájmy chráněné tr. zákonem - život, zdraví, majetek**

- obránce může chránit své zájmy, ale i zájmy někoho jiného
- zpravidla se jedná o útok člověka, vyloučen však není útok **poštvaného zvířete**
- obrana vždy směřuje proti útočníkovi, je-li jich více, proti kterémukoli z nich
- nejde o nutnou obranu, napadají-li se osoby vzájemně
- nutná obrana není přípustná proti záměrně vyprovokovanému útoku
- musí se jednat o útok skutečný (reálný), nikoli domnělý, nesmí jít o žert, hru

2. **útok přímo hrozí nebo trvá** - nutná obrana není přípustná proti připravovanému útoku, který ještě bezprostředně nehrozí

- „přímo hrozící“ - který má bezprostředně nastat, není třeba, aby už začal, není třeba čekat. Je možno považovat i pokus o tr. čin
- „trvajících“ - útok již uskutečňovaný, ale ještě neukončený - např. útočník se zmocnil násilím věci
a s kořistí odchází - odnášení kořisti je ještě útokem. Proti ukončenému útoku není nutná obrana přípustná.

3. **přiměřenost obrany** – „zjevně“ - očividně hrubý nepoměr ke způsobu útoku - na první pohled je jasné, že obrana k odvrácení útoku nebyla potřebná v takové intenzitě.
- **Obrana musí být silnější než útok.** Lze způsobit útočnickovi i větší škodu, než hrozila z jeho útoku, ale nesmí být mezi nimi hrubý nepoměr.
 - **Srovnání užitých prostředků útočníka a obránce, způsob jejich užití a výsledek.**
 - Není nutno se omezit na pasivní odražení útoků a ustupování - lze i aktivní obrana, ale nestává se tím z obránce útočník.

Příklad

Dva muži se dostali v restauraci do hádky, šermovali proti sobě rukama a nadávali si. Při hádce dal první muž druhému políček. V tom okamžiku druhý muž vytáhl z kapsy nůž a bodl prvního muže dvakrát do ruky, potřetí do boku. V tomto případě nepůjde u druhého muže o nutnou obranu, protože jeho obrana byla zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku, který proti němu vedl první muž.

VYBOČENÍ (EXCES) z podmínek nutné obrany:

- obrana byla zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku
- obrana nebyla s útokem současná (útok ještě nehrozil nebo byl již ukončen)
- byl odvrácen neexistující (domnělý útok)

Od vybočení z nutné obrany je nutné odlišit tzv. „oplácení“ . Spočívá v tom, že obránce nejprve útočníka znehybní, např. spoutáním, a v době, kdy již z jeho strany žádný útok nehrozí, se mu začne mstít, bije ho apod.

Příklad:

Do klenotnictví vstoupil zákazník, který si chtěl koupit zlatý řetízek. V nestřeženém okamžiku uchopil řetízek v hodnotě 4000,-Kč a vyběhl s ním z prodejny. Prodavač se jej snažil zastavit tím, že po něm vystřelil z legálně držené pistole, zasáhl jej do zad a těžce jej zranil. V tomto případě se jedná o vybočení z mezí nutné obrany, protože útok zákazníka nesměřoval proti životu a zdraví, ale proti majetku! Přiměřenou obranou by v tomto případě byla hrozba zbraní nebo varovný výstřel do vzduchu.

ROZDÍLY MEZI NUTNOU OBRANOU A KRAJNÍ NOUZÍ:

NUTNÁ OBRANA	KRAJNÍ NOUZE
Útok	Nebezpečí
způsobená škoda útočnickovi samému	škoda způsobená komukoliv, i tomu, kdo je bez viny
přípustnost způsobení i větší škody útočnickovi	škoda musí být zásadně jen menší, aby to mělo vůbec smysl
není nutno hledat jiné způsoby vyhnoutí se útoku	je nutno hledat i jiné způsoby, jak se nebezpečí vyhnout

Nutná obrana je právem - není povinností - obránce nemusí využít nutné obrany.

Úkol

Mladá žena se vracela ve večerních hodinách parkem domů. Cestou byla napadena neznámým útočnickem a povalena na zem. Podařilo se jí ubránit, ale způsobila útočnickovi kamenem vážné poranění hlavy.

**Bude vyloučena trestní odpovědnost této ženy v důsledku jednání v nutné obraně?
Odpověď zdůvodni.**

TEXT č. 2 (pro sociálněsprávní činnost)

Lexaurin příbalový leták léku

PŘÍBALOVÁ INFORMACE: INFORMACE PRO UŽIVATELE

Lexaurin 1,5

Lexaurin 3

tablety

Bromazepamum

Přečtěte si pozorně celou příbalovou informaci dříve, než začnete tento přípravek užívat.

Ponechte si příbalovou informaci pro případ, že si ji budete potřebovat přečíst znovu. Máte-li jakékoli další otázky, zeptejte se svého lékaře nebo lékárníka.

Tento přípravek byl předepsán vám. Nedávejte jej žádné další osobě. Mohl by jí ublížit, a to i tehdy, má-li stejné příznaky jako vy.

Pokud se kterýkoli z nežádoucích účinků vyskytne v závažné míře nebo pokud si všimnete jakýchkoli nežádoucích účinků, které nejsou uvedeny v této příbalové informaci, prosím, sdělte to svému lékaři nebo lékárníkovi.

V příbalové informaci naleznete:

1. Co je přípravek Lexaurin a k čemu se používá
2. Čemu musíte věnovat pozornost, než začnete přípravek Lexaurin užívat
3. Jak se přípravek Lexaurin užívá
4. Možné nežádoucí účinky
5. Jak přípravek Lexaurin uchovávat
6. Další informace

1. CO JE PŘÍPRAVEK LEXAURIN A K ČEMU SE POUŽÍVÁ

Přípravek Lexaurin v nízké dávce snižuje duševní napětí a úzkost. Vyšší dávky působí svalové uvolnění, psychické zklidnění, což je velmi důležité v léčbě vážných neurotických (duševní porucha mírného stupně) a psychosomatických onemocnění (duševní a tělesné onemocnění ve vzájemném vztahu).

Lexaurin je indikován:

- při úzkosti, napětí, podrážděnosti, poruchách spánku;
- při funkčních poruchách srdce a cévního systému, dýchacího, zažívacího ústrojí a močopohlavního ústrojí způsobených stresem, úzkostí a napětím;
- při psychosomatických poruchách, jako jsou bolesti hlavy nebo onemocnění kůže psychického původu;
- při úzkosti a napětí doprovázejících vleklá organická onemocnění,
- při abstinenčním syndromu (příznaky po vysazení alkoholu u závislých osob).

Přípravek je určen pouze pro dospělé.

2. ČEMU MUSÍTE VĚNOVAT POZORNOST, NEŽ ZAČNETE PŘÍPRAVEK LEXAURIN UŽÍVAT

Neužívejte přípravek Lexaurin

- jestliže jste alergický/á (přecitlivělý/á) na léčivou látku nebo na kteroukoli další složku přípravku Lexaurin
- jestliže máte akutní glaukom (oční onemocnění)
- jestliže máte onemocnění myasthenia gravis (onemocnění projevující se svalovou slabostí)
- jestliže máte akutní otravu alkoholem nebo léky s tlumivým účinkem na centrální nervový systém (barbituráty, neuroleptika, antidepresiva, jiná anxiolytika, sedativní antihistaminika)
- jestliže kojíte

Zvláštní opatrnosti je zapotřebí

- u pacientů s těžkou dechovou nedostatečností, stejně tak u pacientů s vleklým jaterním nebo ledvinovým onemocněním by dávky měly být na základě doporučení lékaře sníženy
- u starších pacientů a u osob s poruchami osobnosti

Vznik závislosti na benzodiazepiny je nízký, zejména při omezení na krátkodobé užívání, avšak zvyšuje se při užívání vysokých dávek, zejména při dlouhodobém podávání.

Přípravek Lexaurin není určen k samostatné léčbě deprese a psychotických onemocnění.

Vzájemné působení s dalšími léčivými přípravky

Prosím, informujte svého lékaře nebo lékárníka o všech lécích, které užíváte nebo jste užíval(a) v nedávné době, a to i o lécích, které jsou dostupné bez lékařského předpisu.

Účinky přípravku Lexaurin a účinky jiných současně užívaných léků se mohou navzájem ovlivňovat. Než začnete současně s přípravkem Lexaurin užívat nějaký volně prodejný lék, poraďte se s lékařem.

Léky účinkující na centrálně nervový systém (neuroleptika, antidepresiva, ostatní anxiolytika, hypnotika, analgetika, anestetika, sedativní antihistaminika) mohou zvyšovat zklidňující účinek přípravku Lexaurin, proto při současném užívání těchto léků je třeba opatrnosti.

Současné požívání alkoholických nápojů zvyšuje účinky přípravku Lexaurin.

Užívání přípravku Lexaurin s jídlem a pitím

Přípravek užívejte před jídlem nebo při jídle, zapijte malým množstvím tekutiny. Po dobu užívání přípravku se nesmí pít alkoholické nápoje.

Těhotenství a kojení

Poradte se se svým lékařem nebo lékárníkem dříve, než začnete užívat jakýkoliv lék.

Lexaurin se vylučuje do mateřského mléka, proto během kojení by měla být léčba přípravkem Lexaurin přerušena. Těhotné ženy mohou přípravek užívat jen ve zvlášť závažných důvodech.

Řízení dopravních prostředků a obsluha strojů

Lexaurin ovlivňuje schopnosti řídit motorová vozidla nebo obsluhovat stroje. Při užívání tohoto přípravku nesmíte řídit motorová vozidla ani vykonávat další činnosti vyžadující zvýšenou pozornost, schopnost soustředění a koordinaci pohybů.

Důležité informace o některých složkách přípravku Lexaurin

Přípravek Lexaurin obsahuje monohydrát laktózy. Pokud vám váš lékař řekl, že nesnášíte některé cukry, poraďte se se svým lékařem, než začnete tento léčivý přípravek užívat.

Erytrozin, pomocná látka přípravku Lexaurin 3 mg, je barvivo ze skupiny azobarviv, může způsobit alergickou reakci včetně záchvatu průduškového astmatu. Alergická reakce je častější u pacientů se známou precitlivělostí na kyselinu acetylsalicylovou.

3. JAK SE PŘÍPRAVEK LEXAURIN UŽÍVÁ

Vždy užívejte přípravek Lexaurin přesně podle pokynů svého lékaře. Pokud si nejste jistý(á), poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem.

Přesné dávkování vždy určí lékař. Léčba zpravidla začíná nízkými dávkami, které mohou být zvyšovány až do dosažení žádaného účinku.

Obvyklá dávka přípravku je 1 tableta přípravku Lexaurin 1,5 nebo Lexaurin 3 dvakrát až třikrát denně. V závažných případech může lékař dávky zvýšit.

U pacientů v nemocnici je maximální denní dávka 60 mg rozdělená do dvou až tří dávek.

Při dlouhodobé léčbě nesmí být náhle užívání léku přerušeno, dávky musí být snižovány postupně.

U starších pacientů je obvykle podávána pouze polovina dávky.

Jestliže jste užil(a) více přípravku Lexaurin, než jste měl(a)

Užití většího množství tablet přípravku Lexaurin může způsobit zmatení, hluboký spánek, svalovou slabost, zhoršené reflexy, ztrátu paměti, dechovou nedostatečnost až dechovou zástavu a v závažných případech stav hlubokého bezvědomí.

Při předávkování nebo náhodném požití přípravku dítětem se poraďte s lékařem.

Jestliže jste zapomněl(a) užít přípravek Lexaurin

Nezdvojujte následující dávku, abyste nahradila vynechanou dávku.

Máte-li jakékoli další otázky, týkající se užívání tohoto přípravku, zeptejte se svého lékaře nebo lékárníka.

4. MOŽNÉ NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY

Podobně jako všechny léky, může mít i přípravek Lexaurin nežádoucí účinky, které se ale nemusí vyskytnout u každého.

Přípravek je obvykle dobře snášen, přesto se může vyskytnout lehká únava, ospalost a závratě. Vzácně se může vyskytnout bolest hlavy, točení hlavy, zmatenost, svalová slabost, ataxie (porucha hybnosti), porucha chování a soustředění, porucha řeči, ztráta paměti, nesouvislá mluva, snížení libida, reakce z přecitlivělosti projevující se např. vyrážkou.

Při dlouhodobém užívání vysokých dávek se může vyskytnout léková závislost.

Stejně jako u ostatních benzodiazepinů se může výjimečně vyskytnout paradoxní (protismyslná) reakce. Jestliže se objeví vzrušenost, zvyšující se svalové napětí, poruchy spánku nebo halucinace, léčba musí být přerušena.

Uvedeným nežádoucím účinkům je možné se vyvarovat úpravou dávkování a jeho přísným dodržováním.

Pokud se kterýkoli z nežádoucích účinků vyskytne v závažné míře, nebo pokud si všimnete jakýchkoli nežádoucích účinků, které nejsou uvedeny v této příbalové informaci, prosím sdělte to svému lékaři nebo lékárníkovi.

5. JAK PŘÍPRAVEK LEXAURIN UCHOVÁVAT

Uchovávejte mimo dosah a dohled dětí.

Uchovávejte při teplotě do 25 °C v původním vnitřním obalu tak, aby přípravek byl chráněn před vlhkostí.

Přípravek Lexaurin nepoužívejte po uplynutí doby použitelnosti uvedené na krabičce za Použitelné do. Doba použitelnosti se vztahuje k poslednímu dni uvedeného měsíce.

Léčivé přípravky se nesmí vyhazovat do odpadních vod nebo domácího odpadu.

Zeptejte se svého lékárníka, jak máte likvidovat přípravky, které již nepotřebujete. Tato opatření pomáhají chránit životní prostředí.

6. DALŠÍ INFORMACE

Co přípravek Lexaurin obsahuje

Lexaurin 1,5

Léčivou látkou je Bromazepamum 1,5 mg.

Pomocnými látkami jsou monohydrát laktózy, kukuřičný škrob, povidon, magnesiumstearát, mastek.

Lexaurin 3

Léčivou látkou je Bromazepamum 3 mg.

Pomocnými látkami jsou monohydrát laktózy, kukuřičný škrob, povidon, magnesiumstearát, mastek, sodná sůl erytrozinu.

Jak přípravek Lexaurin vypadá a co obsahuje toto balení

Lexaurin 1,5: bílé, na obou stranách vypouklé tablety s dělicí rýhou. Velikost balení: 30 tablet.

Lexaurin 3: růžové, na obou stranách vypouklé tablety s dělicí rýhou. Velikost balení: 30 tablet.

Půlicí rýha má pouze usnadnit dělení tablety pro snazší polykání, nikoliv za účelem dělení dávky.

Držitel rozhodnutí o registraci a výrobce
Krka, d.d., Novo mesto, Slovinsko

Tato příbalová informace byla naposledy schválena 17.12.2008

Úkol

Najdi v textu odpovědi na následující otázky, své odpovědi zdůvodni.

Otázky

- ? Mohla by tento lék užívat těhotná žena?
- ? Jaké je dávkování u starších lidí?
- ? Musím tento lék uchovávat v chladu?
- ? Mohu být při dlouhodobém užívání na tomto léku závislý?
- ? V kterých případech mi lékař může tento lék předepsat?
- ? Mohu tento lék užívat, jestliže mám diagnostikovanou poruchu zraku?
- ? Moje desetiletá dcera trpí úzkostí, mohla bych jí dát tento lék, aby lépe usínala?

6 Opakování a další hry pro podporu paměti

6.1 Ultrakrátká paměť



Hra „Vzpomínání“¹⁵

Úvod do hry:

Žákům dáme za úkol, aby si vzpomněli, které činnosti prováděli během uplynulých tří minut.

Po uplynutí tří minut žáky necháme zapsat, které činnosti před třemi minutami dělali. Poté s nimi o tom diskutujeme, zda pro ně bylo jednoduché nebo složité vzpomenout si, proč některé činnosti neuvedli, i když je prokazatelně vykonali (např. poškrábali se ve vlasech).

Např.:

- Zavřeli jste oči a přemýšleli jste?
- Telefonovali jste?
- Něco jste si zapisovali?
- Škrábali jste se?
- Čistili jste si nos?
- Něco jste pili?
- Něco jste četli?
- Vstali jste?
- Mluvili jste?
- Podívali jste se z okna?

Poučení, vysvětlení:

Činnosti typu škrábání nebo dívání se z okna vykonáváme často bezděčně a většinou je nevnímáme. Proto si na ně pravděpodobně nedokážete vzpomenout. S telefonováním nebo rozhovorem je to jinak, tyto činnosti si zpravidla pamatujeme déle.

¹⁵ Hra použita z knihy Tiefenbacher, A.: Trénink paměti, Grada, Praha 2010, str. 25

6.2 Pracovní paměť



Hra „Nadřazené pojmy“¹⁶

Popis hry:

Žákům rozdáme seznam činností, které dnes musí udělat. Seznam obsahuje následující body:

- zavolat paní Majerové
- naplánovat oslavu
- napsat e-mail Honzovi Šmídovi
- vyřídit poštu
- uklidit na psacím stole
- vyřídit něco v účtárně
- zorganizovat služební cestu

Úkolem bude najít a napsat nadřazené pojmy, které vám pomohou, abyste si úkoly zapamatovali.

Po tom, co si žáci vytvoří vlastní nadřazené pojmy, s nimi diskutujeme o výběru těchto pojmů a jejich smyslu a užitečnosti.

K procvičení pracovní paměti lze použít hry typu **pexeso** nebo „**Jedu do Ameriky a beru si s sebou.**“



Hra „Jedu do Ameriky a beru si s sebou“

Hra je vhodná pro libovolně velkou skupinu hráčů, cílem je posílit krátkodobou paměť.

Princip hry:

Hráči sedí v kruhu, aby na sebe viděli. První z hráčů řekne úvodní větu „Jedu do Ameriky a beru si s sebou“..., poté vysloví nějaký předmět, např. jedu do Ameriky a beru si s sebou batoh. Druhý z hráčů, který je na řadě, úvodní větu zopakuje, včetně předmětu, který řekl první hráč a přidá nějaký svůj předmět, např. jedu do Ameriky a beru si s sebou batoh a kartáček na zuby. Tímto způsobem hra pokračuje až k poslednímu hráči, který má za úkol říci nejen úvodní větu, ale v přesném pořadí zopakovat všechny předměty, které přidali hráči před ním, a na závěr říci svůj předmět.

Varianty hry:

- Pokud je hráčů méně, můžeme hrát několik kol za sebou.

¹⁶ Hra použita z knihy Tiefenbacher, A.: Trénink paměti, Grada, Praha 2010, str. 26

- V případě, že některý z hráčů není schopen vyjmenovat všechny předměty v přesném pořadí, vypadává ze hry.
- V druhém nebo třetím kole dáme hráčům pokyn, aby si vyměnili místa a aby znovu vyjmenovali všechny předměty v původním řazení.



Hra „Pexeso“

Je možné hrát jakékoliv klasické pexeso, které lze koupit pro hru v místnosti. Nebo si můžeme vytvořit pexeso vlastní, které po úpravě (zvětšit a zatavit do folie jednotlivé hrací karty pexesa) můžeme použít i ve venkovním prostředí.

Poznámka:

Pro naše potřeby byly ve dvojici použity obrázek a slovo nebo jiný údaj, podle kterého mohli hráči určovat páry pexesa (např. obrázek upálení J. Husa a datum 6. 7. 1415, obrázek soudního taláru a heslo soudní talár, obrázek znázorňující Pythagorovu větu a její slovní definice apod.). Všechny hrací karty měly rozměr papíru A4 a byly zataveny v nepropustné fólii.

Hráčů bylo více a postupně se ve sbírání dvojic pexesa střídali. Hráči dostali tolik bodů, kolik se jim podařilo nasbírat dvojic.

6.3 Dlouhodobá paměť

Zapomínání + relaxace

S žáky znovu zopakujeme fungování paměti a význam zapomínání.

- zapomínání je užitečné – pamatujeme si jen důležité informace, chrání náš mozek před zahlcením
- „Petersův princip“ = informaci si dokážeme zapamatovat tím lépe, čím vyšší emocionální obsah pro nás mají. Pozitivně zaměřené informace si přitom pamatujeme spíše než negativní. (např. *nádherný západ slunce v Řecku, moje první láska je tam se mnou* → *budu si to pamatovat ještě v důchodu, i když jsem se se svou první láskou již dávno rozešla*)
- nejčastější důvod zapomínání – **stres, věk, nedostatečná výživa, deprese**



Hra s otázkou – „Existuje záměrné zapomínání?“¹⁷

Žákům položíme otázku: „Existuje záměrné zapomínání?“

Nějakou dobu s žáky na toto téma diskutujeme, necháme je vyjádřit a obhájit vlastní názory. Poté jim dokážeme, že záměrné zapomínání neexistuje.

Popis hry:

Dáme žákům pokyn, aby si lehli na záda a zavřeli oči, chvíli je necháme relaxovat a pak jim dáme pokyn, že v žádném případě „**nebudete myslet na růžového hlemýždě**“ a necháme ještě chvíli žáky v klidu relaxovat. Pak žáky necháme posadit a ptáme se jich na jejich dojmy a na to, zda skutečně zapomněli na růžového hlemýždě.

Vysvětlení:

Záměrně zapomenout nejde, pokud si řeknete, že na určitou věc myslet nesmíte, aktivují se příslušná spojení nervových buněk. Následkem je pravý opak. Nedokážete myslet na nic jiného než na to, co máte zakázáno.

S žáky můžeme také probrat a prodiskutovat některé metody pro podporu paměti.

¹⁷ Použito z knihy Tiefenbacher, A.: Trénink paměti, Grada, Praha 2010, str. 31, upraveno pro potřeby projektu Baví nás se učit

6.4 Metody pro podporu paměti¹⁸

- a) **představy** – názorné představy k úkolům, které musíme bezpodmínečně vyřídit, zapojujeme co nejvíce smyslových kanálů, čím protichůdnější, tím lepší (např. u slona si představte malou myšku – úkoly: *přečíst korektury reklamní brožury* (představím si, co by se stalo, kdybych to neudělala, *zalít květiny* – představím si, že každá květina mi poděkuje, *napsat e-mail paní Řezníčkové* – představím si paní Řezníčkovou a co dělá)
- b) **připomínáčky** – něco nápadně změnit, dříve se říkalo udělat si „uzel na kapesníku“, dnes např. vzpomenout si na úkol a v souvislosti s tím, posadit plyšáka do květináče,...
- c) **příběhy** – spojit si slova do nějakého příběhu (úkol: máte přednést referát a chcete si zapamatovat následující pojmy: psycholog, počítač, sen, chování, strach → *Psycholog si ráno zapne počítač, neboť si na začátku každého dne zapisuje své sny. Toto chování ovšem sám považuje za trochu výstřední a má strach, že mu na všechno přijde jeho žena.*)
- d) **metoda loci** – pojmy, které si chceme zapamatovat, si spojíme s místy na známé cestě (např. každodenní cesta do práce nebo do školy) (*metoda loci – používali ji senátoři ve starém Říme, protože při svých projevech nesměli mít žádné poznámky. Říká se, že jeden z řečníků chodil při přípravě ulicemi Říma, aby si jednotlivé části své řeči v duchu spojil se sloupy, oblouky, kašnami atd.*)
- e) **mnemotechnické pomůcky** – jakékoliv i vlastní (např. římské číslice: I-1, V-5, X-10, L-50, C-100, D-500, M-1000 → **I**van **V**ede **X**enii **L**esní **C**estou **D**o **M**ěsta)
- f) **vytváření seznamů**
- g) **udržovat pořádek** – tip: tyto předměty byste si měli stále dávat na stejné místo: *klíče, brýle, mobilní telefon, občanský průkaz, nabíječka na mobil, diář*

¹⁸ Použito z knihy Tiefenbacher, A.: Trénink paměti, Grada, Praha 2010, str. 34 - 43, upraveno pro potřeby projektu Baví nás se učit

6.5 Test paměti ¹⁹

Zapomínáte, ...	často	někdy	nikdy
... kam jste si položili klíče.			
... jestli jste vypnuli sporák.			
... jaké máte PIN.			
... jestli jste vybrali poštu ze schránky.			
... jestli jste si vzali léky.			
... co jste chtěli koupit.			
... jak se řeknou slova, která máte na jazyku.			
... jestli jste si nařídili budíka.			
... co jste chtěli právě udělat.			
... jak se jmenují vaši noví známí.			

Vyhodnocení:

Započítejte si každé **často 3 body, někdy 2 body a nikdy 1 bod** a všechny body sečtěte.

10 – 14 bodů

Blahopřejeme, máte velmi dobrou paměť a pamatujete si mnoho věcí, které ostatní zapomínají. Používáte nejrůznější mnemotechnické pomůcky a triky, které vám pomáhají k tak dobrým výkonům. Abyste i nadále zůstali ve formě, můžete paměť trénovat pomocí nejrůznějších cvičení.

15 – 24 bodů

Ruku na srdce, občas zapomene anglická slovíčka, která jinak běžně používáte, nebo jak se jmenuje známá herečka. Jindy si ovšem vzpomenete na doslovné znění vtipů a umíte je přesně reprodukovat. Cíleným tréninkem můžete zlepšit výkony své paměti a eliminovat překerní situace, které vznikají vaší zapomnětlivostí.

25 – 30 bodů

Následující situace vám jistě není cizí: bavíte se s někým o knize, kterou jste četli, a nemůžete si vzpomenout, jak se jmenovala. Jindy zase stojíte před bankomatem a máte strach, že vám nevrátí platební kartu, protože jste už dvakrát zadali špatně PIN.

¹⁹ Test použit z knihy Tiefenbacher, A.: Trénink paměti, Grada, Praha 2010, str. 29 a str. 143, upraven pro potřeby projektu Baví nás se učit

7 Koncentrace, pozornost

= jde o psychický stav, který se projevuje soustředěností a zaměřeností našeho vědomí na určitý předmět

„Koncentrace nám umožňuje rychle a dobře vyřešit nějaký úkol nebo vykonat nějakou činnost. Soustředit se je proto velmi namáhavé a je to možné jen po omezenou dobu.“²⁰

soustředěnost = intenzita pozornosti (může kolísat od naprosté pozornosti až po roztržitost (např. úplné soustředění → čteme detektivku a nevnímáme okolí kolem sebe, úplné rozptýlení → neuvědomujeme si, co čteme)

zaměřenost = přijímáme jen některé podněty, které na nás působí, ostatní vnímáme jen málo nebo vůbec

Druhy pozornosti:

- 1) neúmyslná pozornost – podnět upoutá naši pozornost, aniž bychom ho chtěli vnímat (např. neočekávaný hluk, nápadnost předmětu, kontrastnost barev apod.)
- 2) úmyslná pozornost – je náročnější, vyžaduje zapojení naší vůle, protože se musíme soustředit na předměty a jevy, které nás zajímají

Zhoršování pozornosti:

- pozornost může být narušována mnoha příčinami, např. neúměrným zatížením vnějšími podněty, afektem, nevyřešeným konfliktem, nedostatečnými pracovními a organizačními návyky (např. děláme více věcí najednou, ale nic pořádně), nepořádností, hlukem, únavou, časovým tlakem apod.

Zlepšování pozornosti:

- pozornost zlepšuje zajímavá, silně motivovaná činnost, vytvoření vhodných pracovních podmínek a návyků, schopnost umět se ukáznit a odpoutat se od toho, co nás odvádí od práce, veselá mysl, odpovědnost apod.

²⁰ Tiefenbacher, A.: Trénink paměti, Grada, Praha 2010, str. 48



Hra na zlepšení koncentrace – Hledání číslic²¹

9				13			
	7		25		5	19	
2				20			
17	24	11	28	21	1	15	27
	6						
	12		30	22	10	29	
		16					
26	4	18	8	3	14	23	

Postup:

Každému žákovi jednotlivě předložíme tabulku s číslicemi a dáme jim následující pokyn:

Plně se soustřed' na tabulku s číslicemi. Na pokyn postupně co nejrychleji vyhledej číslice od 1 do 15, prstem na číslo ukaž a nahlas číslici vyslov.

Žákům měříme rychlost, s jakou jsou schopni číslice vyhledat.

Varianta hry:

Žákům tabulku s číslicemi necháme nejprve prohlédnout, poté jim tabulku odebereme a provádíme s nimi nějakou jinou činnost. Po určité době, např. po cca 10 minutách jim tabulku znovu rozdáme a požádáme je, aby číslice vyhledali. Postupujeme stejně jako v prvním případě, každý žák určuje číslice samostatně.

²¹ Hra použita z knihy Tiefenbacher, A.: Trénink paměti, Grada, Praha 2010, str. 56, upraveno pro potřeby projektu Baví nás se učit

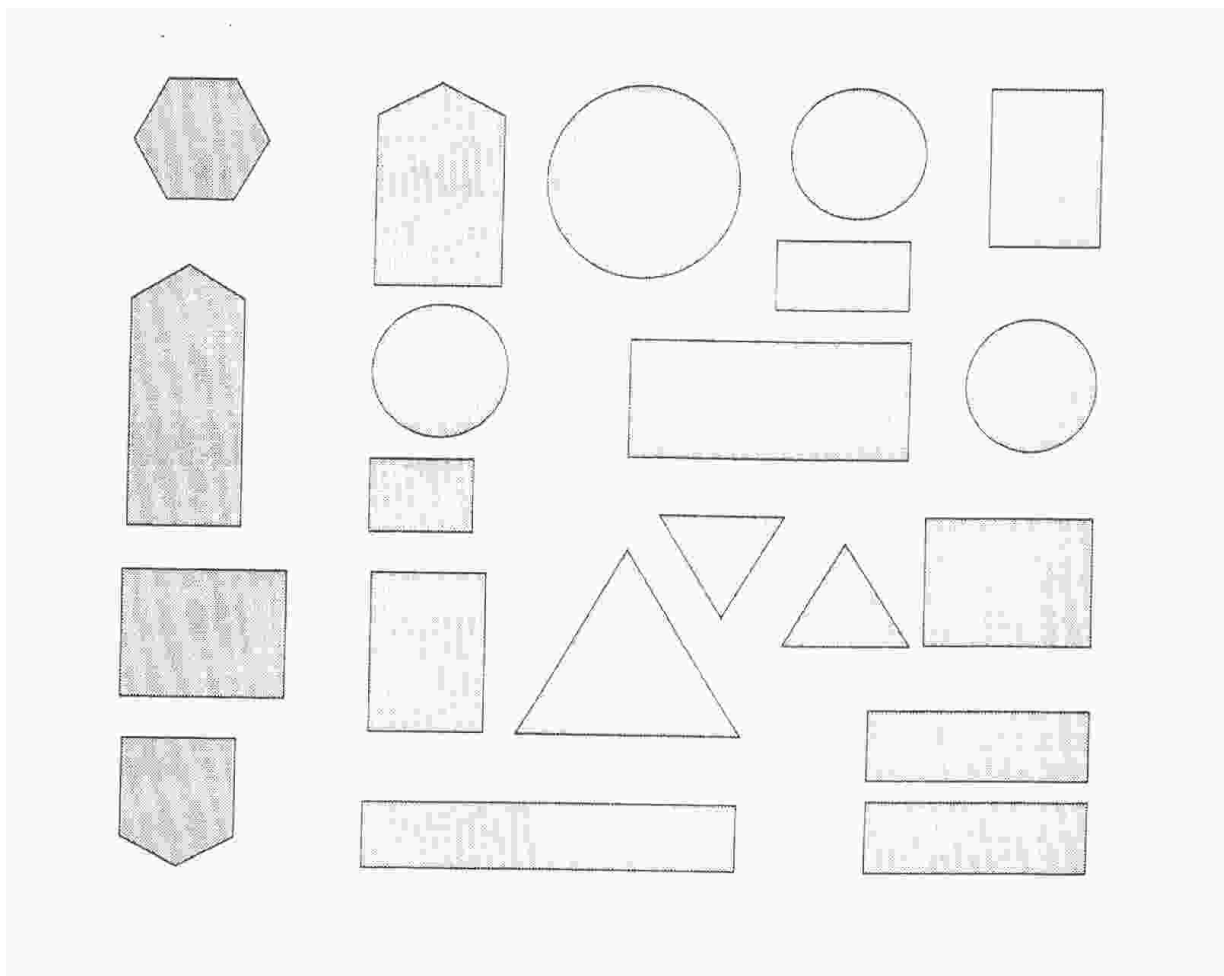


Hra na zlepšení koncentrace – Hledání tvarů²²

Postup:

Žákům rozdáme obrázek s geometrickými tvary a jejich úkolem je rychle označit tvary, které nejsou čtyřúhelníky. Vedle schopnosti soustředit se se u této hry trénuje i figurální paměť, která pomáhá rozpoznávat tvary. Žákům měříme čas.

Hledání tvarů:



²² Hra použita z knihy Tiefenbacher, A.: Trénink paměti, Grada, Praha 2010, str. 57, upraveno pro potřeby projektu Baví nás se učit



Hra pro zlepšení koncentrace – Sudá a lichá čísla ²³

Popis hry:

Žákům rozdáme tabulku s čísly, jejich úkolem bude co nejrychleji vyškrtnat všechna lichá čísla v tabulce. Žákům měříme čas.

Varianta hry:

- žáci mohou vyškrtnávat sudá čísla
- žáci mohou vyškrtnávat všechna čísla končící na číslici 1 (nebo na jakoukoliv jinou číslici)
- žáci mohou vyškrtnávat všechna čísla mezi číslicemi (např. mezi 200 – 300)

345	344	984	777	778	128	748
347	998	543	898	560	637	676
241	293	176	309	788	037	367
336	115	516	098	676	367	637
676	387	377	877	038	318	611
138	373	819	356	457	467	948
389	674	781	787	673	468	768
377	789	747	153	298	274	847

²³ Hra použita z knihy Tiefenbacher, A.: Trénink paměti, Grada, Praha 2010, str. 60, upraveno pro potřeby projektu Baví nás se učit



Hra pro zlepšení koncentrace – Sčítání ²⁴

Popis hry:

Žákům rozdáme tabulku s čísly, jejich úkolem bude co nejrychleji sečíst z paměti postupně jednu řadu za druhou. Žákům měříme čas.

Varianta hry:

- žáci mohou čísla násobit, odčítat, případně provádět jiné matematické operace

6	4	0	3	5	3	Výsledek:
9	7	5	3	9	2	Výsledek:
7	5	3	1	2	8	Výsledek:
0	1	7	4	3	8	Výsledek:
8	4	9	7	0	2	Výsledek:
4	2	6	0	7	5	Výsledek:

²⁴ Hra použita z knihy Tiefenbacher, A.: Trénink paměti, Grada, Praha 2010, str. 60, upraveno pro potřeby projektu Baví nás se učit



Hra pro zlepšení koncentrace – Ovocná abeceda²⁵

Popis hry:

Žákům rozdáme tabulku s počátečními písmeny, jejich úkolem bude co nejrychleji doplnit ke každému písmenu druh ovoce, které tímto písmenem začíná. Žákům měříme čas.

Varianta hry:

- žáci mohou doplnit zeleninu, město, předmět, zvíře,...
- jinou variantou je hra „**Město, moře,...**“, opět soutěží žáci mezi sebou v rychlosti při doplňování slov na dané počáteční písmeno. Sloupce mohou mít různé označení.

A...	B...	C...
D...	E...	F...
G...	H...	I...
J...	K...	L...
M...	N...	O...
P...	R...	S...
Š...	T...	U...
V...	Z...	Ž...

²⁵ Hra použita z knihy Tiefenbacher, A.: Trénink paměti, Grada, Praha 2010, str. 61, upraveno pro potřeby projektu Baví nás se učit



Hra – Pomíchaná písmena ²⁶

Seřad'te uvedená písmena tak, aby vznikla slova. Odpovězte na otázku.

1. LKOMÉ.....
DSUŽ.....
ONÍV.....
DÁREMAMAL.....
ODVA.....
VAŠÁŤ.....
OLIMÁDNA.....
OPIV.....

Které ze vzniklých slov neoznačuje nápoj?.....

2. OTUA.....
UBOSUTA.....
TELALOD.....
NÁLEŘDAK.....
NULČ.....
PEDMO.....
OLOK.....
NIOMAK.....

Které ze vzniklých slov neoznačuje dopravní prostředek?.....

3. ŽŮRE.....
MENKÁ.....
PINÁLUT.....
FAKATIÁR.....
CEČUSLENIN.....
ILLIE.....
LAFIKA.....
KÁM.....

Které ze vzniklých slov neoznačuje květinu?.....

²⁶ Hra použita z knihy Tiefenbacher, A.: Trénink paměti, Grada, Praha 2010, str. 14 – 15, upraveno pro potřeby projektu Baví nás se učit



Hra – Příběh na „P“

Popis hry:

Žáky rozdělíme do skupin po 3 – 5. Žákům zadáme úkol, aby napsali smysluplný příběh na dané písmeno, např. na „P“. Všechna slova v příběhu (včetně předložek, citoslovcí,...) musí zásadně začínat tímto písmenem. Žákům necháme na tvorbu příběhu cca 30 – 60 minut. Každý žák se musí na tvorbě příběhu podílet.

Po uplynutí doby musí žáci svůj příběh přečíst ostatním. Hodnotí se vtip, originalita, smysluplnost, počet slov apod.

Varianta hry:

- příběh lze napsat na kterékoliv písmeno abecedy (je nutné vzít v úvahu, že některá písmena nejsou pro tuto hru příliš vhodná → vzniká problém se smysluplností nebo plynulostí textu)
- úkol můžeme zadat i větší skupině žáků. Každý žák napíše jednu větu, ale papír s příběhem skládáme tak, aby každý žák, který je s psaním na řadě, viděl před sebou pouze větu svého předchůdce (nikdo nezná celý text – ten je přečten, až když všichni žáci vymyslí svou větu do příběhu)



Hra – Geocaching

Geocaching – historie, pravidla



Fenomén GPS – jak to všechno začalo

GPS je globální poziční systém. Jedná se o skupinu několika desítek specializovaných družic, které tvoří ideální soustavu, vzhledem ke které je možné počítat přesné pozicování. Na samotné Zemi je tato úloha poměrně komplikovaná, protože je téměř nemožné najít pevný „bod“. Na zeměkouli dochází k pohybu kontinentů, západnímu driftu, zvedání a klesání zemských desek. Také nepravidelnosti v pohybech samotného zemského tělesa značně znesnadňují přesné pozicování.

GPS systém byl samozřejmě ve svých počátcích vyvíjen pro vojenské využití. A právě obavy ze zneužití přesných poloh různých objektů vedly k tomu, že při zahájení civilního provozu byla do GPS signálu schválně modulovaná odchylka. Ta znemožňovala přesné určení pozice, chyba byla v desítkách metrů. 2. května 2000 se vláda USA rozhodne tuto uměle zaváděnou odchylku zmenšit a přesnost GPS systému se zvýšila na metry.

Nové možnosti této technologie začali hned rozebírat nadšenci na různých internetových fórech. A Dave Ulmer hned druhý den neodolal. Do lesa v Oregonu umístil schránku s předměty určenými k výměně – knihy, software a CD. Na internetu zveřejnil její GPS souřadnice. Tento pán se tak stal prvním geocacherem a zrodila se nová hra. Označení Geocaching se ujalo už 30. května 2000 a do měsíce se zrodil i specializovaný web, kde si hledači pokladů mohli vyměňovat svoje dojmy. Hráčská komunita kolem Geocachingu se neustále rozrůstá a dnes se jedná o skutečně globální hru.



Co je to Czech Wood Geocoin - CWG?

V Čechách se vyvinul speciální předmět určený k výměně v keších a také ke sbírání. Nechávejí si je vyrobit „kačeři“, kterým je trapné nechávat v keších různé cetky nebo nezajímavé mince. Tyto speciální Czech Wood Geocoin jsou určeny ke sbírání a „kačeři“ si je mohou vyměňovat také při náhodném setkání.

Czech Wood Geocoin je dřevěné kolečko vyrobené z „větrového suku“ o průměru 35 mm x 7 mm. Obě strany geomince jsou potištěny laserem gravírovaným obrázkem, na rubu každé geomince je logo série, na přední straně je libovolný obrázek dle přání majitele geomince.

Logo by mělo být černobílé a založené na křivkách. Fotografie a obrázky založené na plochách nejsou vhodné. Díky laserové vypalovací technologii je možné zobrazit poměrně dost detailů, takže logo může být krásně detailně propracováno. Jméno na geominci musí odpovídat některé z přezdívky na Geocaching.com. Od tohoto nicku se může lišit jedině použitím velkých a malých písmen. Také diakritika není zohledňována. Každá série geomincí má schválené vlastní logo, které se stává jejím znakem. Logo není povoleno jakýmkoliv způsobem upravovat a musí být stejné na všech geomincích. Také zvolený font a umístění textu jsou součástí loga a rovněž se nesmí měnit. Existují série národní, skupinové a také speciální eventové edice.

Série Czech Wood Geocoin vznikla 29.9.2005 a její logo může za dodržení předepsaných podmínek použít každý geocacher z Čech, Moravy či Slovenska. Kromě schválené šablony musí také dodržet schválený font Arial 11, tučný.



Co je to Geocaching?

Turistická, navigační, internetová, technologická a veskrze moderní hra – to vše je Geocaching.

Výraz Geocaching se skládá ze dvou slov. Cache znamená skrýš. Geo je ve smyslu Země. Tedy skrýše v zemi a nejen to. Jedná se o poklady ukryté po celé zeměkouli a to doslova. Najdete je všude – ve městě, v džungli, na nádraží, v bažině, na poušti, ve vysokých horách, pod lavičkou v parku. V jejich nalezení vám budou bránit ostnaté keře, kopřivy, komáři, klíš'ata, bodláky i nezvaní zvědavci.

Vlastně se Geocaching hraje na pomezí reality virtuální a té skutečné. Zároveň žádnou podobnou hru nikdy nikdo v historii hrát nemohl. Pro Geocaching je totiž zapotřebí jednak internet, ale také další moderní vymoženost, a tím je GPS.

Jedná se tedy o supermoderní formu dobrodružství.



Několik ukázek úkrytů:



Kdo hraje Geocaching

Geocaching je společenská hra. Právě zapojení většího počtu účastníků dělá tuto hru zajímavou. Zároveň všichni hráči využívají absolutní anonymity.

Tvůrci i hledači skrýší vystupují na internetovém portále pod pseudonymem, často je dělí tisíce kilometrů, hovoří různými jazyky a žijí v různých zemích. Přesto spolu komunikují nejen pomocí internetu, ale také, a to hlavně, pomocí skrýše – keše.

Ani případné setkání u keše vlastně nevede vždy k seznámení. Jedním z pravidel hry Geocaching je zachování tajemství skrýše. Její polohu a obsah „kačer“ nesmí vyzradit nikomu, hlavně ne do hry nezapojeným osobám. Lidé, kteří procházejí náhodně kolem skrýše, se o ní nesmí dozvědět. Pro jejich označení se vžil termín „mudlové“, převzatý z knih o Harry Potterovi. Tam byli takto označováni prostí smrtelníci, kteří nemají ponětí o existenci kouzelného světa.

Skutečné setkání mohou „kačeři“ zažít jen na případném lokálním setkání. Ale většina pravověrných hráčů dává přednost anonymitě.

Jak se hraje Geocaching?

Vytvoření keše

Tvůrce skrýše vyhledá nějaké zajímavé místo, o které se chce podělit s ostatními hráči.

Zde pečlivě ukryje hrabičku s „pokladem“. Do krabičky uloží:

- notýsek a tužku pro záznamy nálezců – losovací deník
- pravidla pro náhodné nálezce
- poklad

Používají se nejrůznější předměty – drobné hračky, plyšáci, mince, CD.

Nevhodné jsou věci, které jsou nebezpečné nebo se kazí a mohou obsah keše poškodit – např. jídlo, baterie, munice, zbraně.

Správná keš musí splňovat několik pravidel

- měla by být dosažitelná bez poškození čehokoliv
- nesmí být uložena na soukromém pozemku

Po jejím ukrytí tvůrce skrýše polohu krabičky pečlivě zaměří pomocí GPS navigace. Doporučuje se provést několik měření, při různé kvalitě signálu a v různé denní doby. Informace o skrýši, nápovědu, podrobnější popis terénu a hlavně GPS souřadnice pak uloží do seznamu na internetu.

Tvůrce keše většinou pečlivě sleduje na internetu přidávané logy nálezců. Čas od času by měl tvůrce keše provádět její fyzickou kontrolu, každá keš vyžaduje menší nebo větší údržbu. Kromě běžných poškození způsobených počasím může být keš vykradena nebo napadena vandaly.

Hledání pokladu – hon začíná

Ihned po zapsání keše do databáze se jí vydávají hledat první „kačeři“. Snaží se totiž získat FTF – záznam o prvním nalezcí.

Po nalezení keše se nalezce zapíše do notýsku. Také může vyměnit libovolný předmět uložený v keši za jiný předmět stejné nebo vyšší hodnoty.

Doma si „kačer“ zapíše nalezení skryše do internetového seznamu. Počty FTF i nalezených keší se zobrazují ve statistikách. K záznamu o keši je možné připojit i poznámku o aktuálním stavu keše, případně i poznámku, že keš nebyla nalezena.

Pravidla pro náhodné nalezce

Protože není možné vyloučit, že keš najdou lidé, kteří o hře Geocaching nikdy neslyšeli, je žádoucí keš patřičně popsat. Vhodné je popsat už samotnou keš – na krabičku je dobré umístit nápis například: „Skrýš pro hru Geocaching. Nepřemísťovat. Neničit.“ Předejte se tak případným nedorozuměním, kdy může být keš považována za bombu nebo jiný nebezpečný předmět. Snižuje se také pravděpodobnost, že bude keš vyhozena při úklidu.

Uvnitř keše by měly být uloženy podrobnější informace o hře a hlavně o kontaktních údajích pro případný požadavek na odstranění keše. Různé formulace pravidel pro náhodné nalezce najdete na internetu.

Pro uložení v Čechách je vhodné použít, kromě českých textů, také texty v angličtině a němčině. V jiných zemích je samozřejmě nejlepší použít vždy lokální jazyk a doplnit alespoň angličtinu. Vhodné překlady jsou v hojném počtu k dispozici na internetu.

Pravidla pro náhodné nalezce mívají různou formu. Mohou být na samostatném listu papíru – pak je vhodné ho ochránit před vlhkostí obalem nebo laminováním. Pravidla mohou být také nalepena na horní desky logovacího deníku nebo na vnitřní straně víka keše.

Předměty v keších

Nevhodné předměty

Všechny předměty, které podléhají zkáze nebo mohou skryš poškodit, jsou nevhodné k uložení do keše. Patří sem všechny druhy potravin, ale také třeba léky. Nevhodné jsou také baterie, a to i v hračkách. Mohou totiž vytéct a poškodit obsah keše. Nevhodné je také cokoliv, co může lákat zvěř nebo hmyz.

Také nebezpečné věci do keše nepatří. Zejména jakékoliv zbraně jsou naprosto nevhodné, a to jak chladné zbraně, jako jsou nože, ale samozřejmě všechny druhy munice. Patrony sice hezky vypadají a nějaký nalezce z nich může mít i radost, ale nebezpečí plynoucí z jejich neodborného skladování je příliš velké. Nehledě na to, že keš mohou najít děti.

Nevhodné a nepovolené předměty může kdokoliv z keše odstranit, a to bez náhrady.

Trasovatelné předměty

Speciální druh předmětů určených k ukládání do keší. Na rozdíl od ostatních předmětů v keši se řídí vlastními pravidly – nejsou určeny k běžné výměně, ale mívají svůj speciální cíl nebo účel. Není povoleno si takovýto předmět ponechat, je totiž stále majetkem registrovaného majitele.

Trasovatelné předměty mají na sobě vyraženo unikátní identifikační číslo a na příslušných webových stránkách je můžete podle tohoto čísla vyhledat. Zároveň s fyzickým pohybem těchto předmětů se zaznamenává jejich pohyb do příslušných internetových stránek. Sledují se informace o aktuálním umístění a trase, kterou předmět zatím vykonal. Možným cílem může být například: „Projít Evropu a pohybovat se neustále na sever“.

Trasovatelné předměty je možné ukládat do již dříve nalezených keší nebo do vlastních keší, pokud tyto splňují podmínky trasovatelného předmětu.

Travelbug

Travelbug je jakýkoliv předmět opatřený speciálním kovovým identifikačním štítkem. Štítek vypadá jako vojenské nebo psí známky a bývá připevněn řetízku. Štítky se objednávají na specializovaných stránkách. Přímo na štítku je vyražen Tracking Numer – toto číslo se neuvádí ve fórech, slouží totiž jako důkaz toho, že byl předmět skutečně nalezen. Pro odkazování se používá identifikační kód ve tvaru TBxxxx, který najdete na internetu. Travelbug je možné vyhledávat podle obou těchto čísel. Kromě výjimečných případů, o kterých je vhodné informovat majitele travelbugu, není dovoleno mít travelbug u sebe déle než dva týdny.

Geocoin

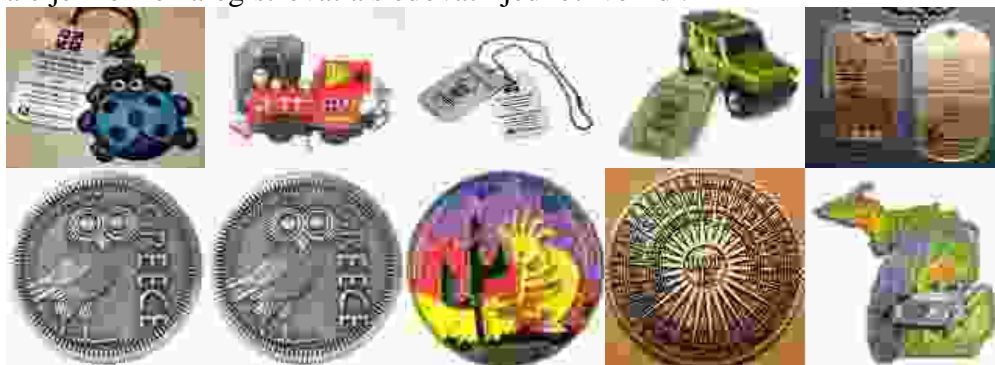
Jedním z druhů trasovatelných předmětů ukládaných do keší je Geocoin. Jedná se o kovovou minci, na níž je vyražen šestimístný identifikační kód. Mince mohou být více barevné a stojí 200-300 Kč.

Geolutin

Francouzskou nekomerční verzí trasovatelných předmětů je Geolutin. Jakýkoliv předmět je opatřen papírovým štítkem, na kterém je uvedeno identifikační číslo, název Geolutina a cíl cesty.

Geokrety = Geokrtci

Další nekomerční trasovatelný předmět je tzv. Georktek nebo GeoKret. Objekt je opatřen kartičkou s identifikačním číslem. Může se jednat o figurky, knihy, CD, DVD, ale je možné zaregistrovat a sledovat i jednotlivé lidi.





Co je co ve hře Geocaching

- **Geocaching**
hra, při níž se podle GPS souřadnic hledá poklad, správná anglická výslovnost je džiokešin, v Čechách se používá výslovnost geokešing
- **Cache = Keš = Keška**
skryš, poklad, výslovnost je keš – odtud také české verze slova
- **Geocacher = Cacher = Geokešer = Kešer = Kešacher = Kačeři**
české verze slova označující hráče hrajícího Geocaching
- **Mudlové = Muggle**
lidé nezapojení do hry Geocaching, slovo pochází z Harryho Pottera, kde se jedná o lidi nemající tušení o existenci světa čar a kouzel

Typy keší

- **Mikrocache**
Je velmi malá verze keše, jejíž nalezení je velmi náročné. Velikost odpovídá obalu od fotografického filmu.
- **Mysterycache**
Pro nalezení takovéto keše je potřeba k získání souřadnic vyluštit hádanku nebo hlavolam. Některé jsou velmi obtížné.
- **Tematické keše**
Některé keše se používají pro výměnu jen určitých předmětů. Existují speciální keše pro plyšáky, mince, dopisy atd.
- **Multicaches**
Keš složená z několika samostatných. Na každé sadě souřadnic najdete dílčí informace, které vás navedou k nalezení celé multikeše.
- **Virtuální keše**
Keš, která fyzicky vůbec neexistuje. Jako důkaz nalezení místa se používají fotografie nálezce na označeném místě.
- **Earthcache**
Forma virtuální keše, pro jejíž splnění nestačí jen fotografie. Pravidla stanovuje zakladatel, často se jedná o zjištění nějakých informací a otázky mívají edukační charakter. Earthcache se používá například v národních parcích, kde nelze založit klasickou keš.
- **Webcamcache**
Keš vybavená webovou kamerou. Když ji najdete, zavoláte a někdo natočí krátké video.
- **Wherigo Cache**
Jedná se o nový typ speciálních interaktivních keší, k jejichž hledání je potřeba speciální vybavení. Během hledání se hráč rozhoduje na základě informací z terénu a získává další indicie.

- **Members Only Cache = MOC**

Jak napovídá název, jedná se o speciální druh keší určených výhradně pro platící uživatele registrované na Geocaching.com.

Hvězdičky a velikost keší

Jednotlivé keše jsou ohodnoceny podle obtížnosti terénu:

- a) chodníky, silnice, zpevněné cesty, lesní a polní cesty – vhodné i pro kočárky, invalidní vozíky
7. nezpevněné cesty, pěšiny nebo jednoduchý volný terén – vhodné i pro děti
8. těžší terén bez cest
9. těžký terén, strmé svahy, horolezecké terény, lezení na stromy, bažiny, brodění řek – vhodný jen pro sportovně zdatné jedince
10. terén vyžadující speciální potápěčské nebo horolezecké vybavení

V hvězdičkách je také zohledněna míra ukrytí keše:

- a) snadno identifikovatelná skrýš, nezahrnuje Multicache
- b) standardně ukrytá keš – stromy, pařezy atd., může se jednat o jednoduché Multicache
- c) důmyslně ukrytá keš, složitější Multicache, Mystery cache
- d) těžko objevitelné úkryty, časově náročné keše, dlouhé Multicache, obtížné Mystery čachr
- e) nejtěžší, nejnáročnější Mysterycache

U jednotlivých keší je také vyznačena jejich velikost

Je to důležitý údaj, je dobré vědět, jak velký předmět se hledá. Běžně se rozlišují tyto velikosti keší:

- **Nanocache = miniaturní**
nově rozšířená velikost, zatím nepodporovaná na internetových serverech, označují se jako micro – velikost menší než 1 cm
- **Microcache = velmi malá**
velikost cca krabičky od fotografického filmu, používají se také krabičky nebo tuby od léků nebo speciální krabičky s magnetem
- **Small = malá**
objem 0,5 až 1 litru, obvykle menší plastová krabice s víkem
- **Regular = normální**
objem od jednoho litru, většinou plastové krabičky s víkem
- **Large = velká**
objem několika litrů, může se jednat o barel, kbelík s víkem, kufr



Popis hry:

- Žáky seznámíme s celosvětově oblíbenou hrou nazvanou Geocaching, rozdáme jim informační text s historií a pravidly této hry k nastudování. Žáci mají určitý čas, aby se seznámili s pravidly této hry. Žáci by měli při studiu textu použít některou ze čtecích technik. Poté se jich pomocí otázek ptáme, zda pochopili princip hry.
- S žáky diskutujeme, jak bychom tuto hru mohli zjednodušit na podmínky prostředí, ve kterém se nacházíme, v úvahu bereme i pomůcky, které máme k dispozici. Variantu této hry již můžeme mít připravenou předem a žákům pouze upravíme pravidla.
- Žáky rozdělíme do dvou skupin. Jeden žák z každé skupiny vylosuje pořadí, která skupina půjde trasovat (tj. připravovat trasu a schovávat úkoly) jako první. Jakmile první skupina připraví trasu, může druhá skupina vyrazit. Smyslem hry je projít (příp. proběhnout) trasou co nejrychleji, najít všechny ukryté úkoly a splnit je co nejlépe. Některé úkoly musí být splněny na místě, některé mohou žáci plnit na základně. S každou skupinou by měl trasu projít i učitel (lektor).
- Okolí úkrytu, kde je schován úkol (keška), je nápadně označeno a úkol (keška) je schován kdekoli v okruhu cca 10 m od označení úkrytu.
- Skupina, která bude trasovat jako druhá, má výhodu vlastní zkušenosti s hrou, většinou se snaží připravit trasu obtížnější a úkoly (kešky) lépe ukryt.

Otázky, které si musíme položit, než začneme hrát:

- Máme k dispozici mapu okolí?
- Máme k dispozici geografické souřadnice?
- Máme všichni k dispozici kompas, buzolu, mobil s navigací, navigaci,...?
- Máme dostatek „kešek“ ? (Kešky mohou být nejen předměty, ale i úkoly, které žáci musí splnit, aby mohli pokračovat ve hře.)

Varianty hry:

- nejjednodušší (typ hry: stopovaná, orientační běh) – trasa je vyznačena barevnými krepovými papíry, jinou barvou je označen úkryt úkolu (kešky)
- trasa je vyznačena v mapě, krepovým papírem je pouze označen úkryt úkolu (kešky)
- trasa je vyznačena v mapě, úkoly (kešky) budou označeny souřadnicemi (nutná buzola nebo GPS navigace)
- každý úkol musí být splněn na místě, protože prozradí další směr trasy
- trasa se může jít v noci
- nejsložitější – skutečná varianta Geocachingu – nutná GPS navigace a mapa

Upozornění:

Pokud jsme si vytvořili vlastní trasu a upravili pravidla dle vlastních potřeb, pak v případě nálezu skutečné keše ji necháme na místě a nebudeme do skutečného Geocachingu jakkoliv zasahovat!!

Příklady úloh pro Geocaching:

Matematika:

- Kolik je právě minut před jednou hodinou odpoledne, jestliže před 88 minutami bylo 3x více minut po desáté hodině ranní?

Řešení: 23 minut

- Soňa měla polovinu toho co Franta a Petra měla $\frac{3}{4}$ toho co Franta. Společně měli 216. Kolik měl každý z nich?

Řešení: Franta 96, Soňa 48, Petra 72

Německý jazyk:

- Přelož následující slovíčka.
- Vytvoř co nejvíce vět tak, aby obsahovaly daná slova v gramaticky správném tvaru.
- Z následujících slov vytvoř příběh.

<i>studieren</i>	<i>haben</i>	<i>lang</i>
<i>r Student</i>	<i>r Besuch</i>	<i>Normand</i>
<i>arbeiten</i>	<i>e Freizeit</i>	<i>e Welt</i>
<i>wohnen</i>	<i>r Sommer</i>	<i>e Zahl</i>
<i>r Freund</i>	<i>singen</i>	<i>zuerst</i>
<i>r Name</i>	<i>aufstehen</i>	<i>zuruck</i>
<i>e Party</i>	<i>einkaufen</i>	<i>sein</i>
<i>kommen</i>	<i>fernsehen</i>	<i>tanzen</i>
<i>her</i>	<i>s Gebirge</i>	<i>r Stress</i>
<i>am Fenster</i>	<i>e Pension</i>	<i>r Brief</i>

Anglický jazyk:

- Přelož následující slovíčka.
- Vytvoř co nejvíce vět tak, aby obsahovaly daná slova v gramaticky správném tvaru.
- Z následujících slov vytvoř příběh.

<i>hello</i>	<i>name</i>	<i>an apple</i>
<i>a bag</i>	<i>everybody</i>	<i>a city</i>
<i>listen</i>	<i>music</i>	<i>to school</i>
<i>languages</i>	<i>brother</i>	<i>flat</i>
<i>speak</i>	<i>can</i>	<i>London</i>
<i>drink</i>	<i>dollar</i>	<i>coffee</i>
<i>from</i>	<i>phone number</i>	<i>like</i>
<i>husband</i>	<i>girl</i>	<i>room</i>
<i>delicious</i>	<i>very much</i>	<i>people</i>
<i>very well</i>	<i>speak</i>	<i>today</i>

Všeobecný přehled:

- Odpověz na následující otázky.
- 1) Jak se označuje řeč, která není ve verších?
(*próza*)
 - 2) Romance má pochmurný děj a tragický závěr? ANO – NE
(*ne, to je balada*)
 - 3) Co je to tóra?
(*zákon, z judaismu, pět knih Mojžíšových*)
 - 4) Mohli se potkat Platón a Aristoteles? ANO – NE
(*ne, Pl. 427-347 př.n.l., Ar. 384-322 př.n.l.*)
 - 5) Jak se v islámu říká knize textů věroučných, mytologických a právnických
(v křesťanství má stejné postavení bible)?
(*korán*)
 - 6) Kde kázal Jan Hus?
(*Betlémská kaple, Kozí Hrádek*)
 - 7) Kdy byl upálen Jan Hus?
(*6. 7. 1415*)

Zeměpis:

- Doplně do slepé mapy všechny státy Evropy.
- Přiřaď ke každému státu hlavní město.

SLEPÁ MAPA EVROPY



Česká a světová literatura:

- Přiřad' směr k autorovi (proužky rozstřiháme tak, aby spisovatelé a literární směr byli odděleni, promícháme a necháme žáky nalepit správně).
- Ke každému spisovateli uveď jedno jeho dílo.

renesance, humanismus	Dante Alighieri
renesance, humanismus	Francesco Petrarca
renesance, humanismus	Francois Villon
renesance, humanismus	Lope de Vega
renesance, humanismus	Miguel de Cervantes
renesance, humanismus	William Shakespeare
renesance, humanismus	Václav Hájek z Libočan

baroko	John Milton
baroko	Antonín Koniáš
baroko	J.A.Komenský

klasicismus, osvícení	Moliere
klasicismus, osvícení	Johnatan Swift
klasicismus, osvícení	Daniel Defoe
klasicismus, osvícení	Jean Jacques Rousseau
klasicismus, osvícení	Johann Wolfgang Goethe

romantismus	George Gordon Byron
romantismus	Walter Scott
romantismus	Victor Hugo
romantismus	Ruy Blas Stendhal
romantismus	Alexandr Sergejevič Puškin
romantismus	Adam Mickiewicz
romantismus	Hans Christian Andersen
romantismus	Edgar Allan Poe

české národní obrození	Josef Dobrovský
české národní obrození	Václav Matěj Kramerius
české národní obrození	Václav Thám
české národní obrození	Josef Jungmann

prokletí básníci	Charles Baudelaire
prokletí básníci	Paul Verlaine
prokletí básníci	Jean Artur Rimbaud

literatura 19. a počátku 20.století	Otakar Březina
literatura 19. a počátku 20.století	František Xaver Šalda
literatura 19. a počátku 20.století	Oscar Wilde
literatura 19. a počátku 20.století	Rainer Maria Rilke
literatura 19. a počátku 20.století	Viktor Dyk
literatura 19. a počátku 20.století	Fráňa Šrámek
literatura 19. a počátku 20.století	Petr Bezruč

literatura 20.století	Václav Havel
literatura 20.století	Michal Viewegh
literatura 20.století	Josef Škvorecký
literatura 20.století	Bohumil Hrabal
literatura 20.století	Milan Kundera
literatura 20.století	Markéta Procházková
literatura 20.století	Vladimír Páral
literatura 20.století	Ota Pavel
literatura 20.století	Vladimír Neff

Česká přísloví vědecky:

- Vysvětli, „přelož“, známá přísloví do srozumitelné češtiny.
1. Chemická sloučenina vodíku s kyslíkem, jež produkuje minimálně bellů, působí erozí na vrstvy hornin uložených podél její trajektorie.
 2. Vzdálenost bodu A (což je místo, kde ukončí, puze gravitační silou, svou dráhu malvice) od bodu B (což je místo ležící svisle pod místem započetí její dráhy) se blíží k nule.
 3. Abundance šelem z čeledi Canidae přivodí exitus hlodavce z čeledi Leporidae.
 4. Více než jednou, ale méně než nulakrát použij způsobu obrábění, jímž se části materiálu od sebe oddělují.
 5. Subjekt A, jenž vyvíjí úsilí o vytvoření svislého či úklonného díla ústícího na povrch a determinujícího subjekt B, sám opíše dráhu do zmíněného díla ústící.
 6. Kdo odolává pokušení nechat dřímat vlastní energii, bývá obklopen chlorofylem.
 7. Ztráta prostorového vnímání není na závadu suverenitě nad osobami touto ztrátou ještě více postiženými.
 8. Číslo, jímž můžeš vyjádřit svou lingvistickou potenci, se rovná číslu, jímž znásobuješ své vlastní ego.
 9. Na místě, nacházejícím se v bezprostřední blízkosti zařízení sloužícího k instalaci světelného zdroje dopadá minimální počet paprsků ze zdroje se šířících.
 10. Vodomilní obratlovci nepatrných rozměrů nejsou ničím jiným než vodomilnými obratlovci.
 11. Pohybuje-li se hladina rtuti v měrné kapiláře směrem ke středu Země v měsíci našeho osvobození Sovětskou armádou, lze očekávat, že náš restaurační podnik přesídí do stodoly.
 12. Při nadměrném zvyšování pohybu dolních končetin ve značném časovém rozpětí za účelem dosažení naplnění sloučeninou vodíku a kyslíku křivule s držadlem dojde jednoho dne k uvolnění molekul spojujících tuto křivuli s předmětným držadlem, čímž se jmenovaný předmět rozdělí na dva segmenty.
 13. Při poklesu produktivity práce na nulu se projeví totální nedostatek kruhového pečiva působícího obezitu obyvatelstva.
 14. Náraz akustických vln šířících se ze zdroje v lidském hrdle, se odrazí od bariéry kompaktní hmoty tvořené dřevnou hmotou. Síla i kvalita zpětné vlny je adekvátní původnímu impulzu.

15. Kategorický imperativ nedovoluje libovolnému subjektu likvidovat zdroj infrazářeni, který svým behavioristickým systémem neatakuje týž subjekt, neboť jeho radiace se chová inertně k tělesné integritě dotyčného subjektu.
16. Inhabitanti Kolumbária, preparovaní pomocí infračervených paprsků do stavu akceptovatelného lidským metabolismem, nevládnou automatickou mobilitou pro perorální použití.
17. Gravitačně udržovaná seskupení telurických plynů jeví se spirituální stránkou nejvyššího bodu přičitatelnosti v souboru primitivně mytologických představ.
18. Druhá mocnina tří profesí se jeví prvním dvojčíslním dekadické soustavy pauperizace.
19. Pracovní morálku zemědělce, který dne 12. března neobrací soustavně, plánovitě a cílevědomě ornici a nedodrží tak pranosticky stanovenou agrotechnickou lhůtu, pokládáme za tak hrubě nevyhovující a poškozující zájem společnosti, že onoho zemědělce srovnáme s masožravými savci.
20. Prostorová diskontinuita hmotného tělesa neovlivní časovou kontinuitu procesu nanášení laku na jeho povrch.
21. Spektrální odrazivost všech domestikovaných savců čeledi Felis limituje s klesajícím osvitem k nule.
22. Entropie průchodu lichokopytníka se zádovými zásobníky tuku vodicím otvorem kovového hrotu je obecně vyšší než entropie přechodu jedince druhu Homo sapiens, vyznačujícího se statisticky významně vyšší životní úrovní ve srovnání s průměrem množiny jedinců, sdílejících s ním stejný časoprostor, z tohoto časoprostoru do jiného, charakterizovaného suverenitou hypotetické bytosti částečně definované tzv. náboženstvím.
23. Dne 2. února vydává drobný opeřenec své typické akustické signály bez ohledu na s tím spojené nebezpečí letálního poklesu tělesné teploty.
24. Blokování svislého informačního kanálu nelze kompenzovat finanční transakcí typu empatio venditio ve výdejně léků.
25. Počínaje překročením 48. hodiny po zahájení pobytu mimo obvyklý okruh svého životního prostředí generují jak vodomilní obratlovci, tak jedinci druhu Homo sapiens těkavé organické látky, jež jsou čichovým ústrojím specificky detekovány a centrální nervovou soustavou hrubě nepříznivě hodnoceny.
26. Prognózu optimálního okamžiku pro své akce proved' podle modelového vztahu domestikovaného vodního opeřence k plodenství kulturních trav.
27. Striktní dodržování zásad občanského soužití vede k maximální délce pěšího transferu jednotlivce, který se tak chová.

Česká přísloví vědecky - řešení

1. Chemická sloučenina vodíku s kyslíkem, jež produkuje minimálně bellů, působí erozí na vrstvy hornin uložených podél její trajektorie.
Tichá voda břehy mele.
2. Vzdálenost bodu A (což je místo, kde ukončí, pužena gravitační silou, svou dráhu malvice) od bodu B (což je místo ležící svisle pod místem započetí její dráhy) se blíží k nule.
Jablko nepadá daleko od stromu.
3. Abundance šelem z čeledi Canidae přivodí exitus hlodavce z čeledi Leporidae.
Mnoho vlků zajícova smrt.
4. Více než jednou, ale méně než nulakrát použij způsobu obrábění, jímž se části materiálu od sebe oddělují.
2x měř a 1x řež.
5. Subjekt A, jenž vyvíjí úsilí o vytvoření svislého či úklonného díla ústícího na povrch a determinujícího subjekt B, sám opíše dráhu do zmíněného díla ústící.
Kdo jinému jámu kopá, sám do ní padá.
6. Kdo odolává pokušení nechat dřímat vlastní energii, bývá obklopen chlorofylem.
Komu se nelení, tomu se zelení.
7. Ztráta prostorového vnímání není na závadu suverenitě nad osobami touto ztrátou ještě více postiženými.
Jednooký mezi slepými králem.
8. Číslo, jímž můžeš vyjádřit svou lingvistickou potenci, se rovná číslu, jímž znásobuješ své vlastní ego.
Kolik řečí znáš, tolikrát jsi člověkem.
9. Na místě nacházejícím se v bezprostřední blízkosti zařízení sloužícího k instalaci světelného zdroje dopadá minimální počet paprsků ze zdroje se šířících.
Pod svíčkou bývá tma.
10. Vodofilní obratlovci nepatrných rozměrů nejsou ničím jiným, než vodomilnými obratlovci.
Malá ryba taky ryba.
11. Pohybuje-li se hladina rtuti v měrné kapiláře směrem ke středu Země v měsíci našeho osvobození Sovětskou armádou, lze očekávat, že náš restaurační podnik přesídí do stodoly.
Studený máj, v stodole ráj.

12. Při nadměrném zvyšování pohybu dolních končetin ve značném časovém rozpětí za účelem dosažení naplnění sloučeninou vodíku a kyslíku křivule s držadlem dojde jednoho dne k uvolnění molekul spojujících tuto křivuli s předmětným držadlem, čímž se jmenovaný předmět rozdělí na dva segmenty.
Tak dlouho se chodí se džbánem pro vodu, až se ucho utrhne.
13. Při poklesu produktivity práce na nulu se projeví totální nedostatek kruhového pečiva působícího obezitu obyvatelstva.
Bez práce nejsou koláče.
14. Náraz akustických vln šířících se ze zdroje v lidském hrdle, se odrazí od bariéry kompaktní hmoty tvořené dřevnou hmotou. Síla i kvalita zpětné vlny je adekvátní původnímu impulzu.
Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá.
15. Kategorický imperativ nedovoluje libovolnému subjektu likvidovat zdroj infrazáření, který svým behavioristickým systémem neatakuje týž subjekt, neboť jeho radiace se chová inertně k tělesné integritě dotyčného subjektu.
Co tě nepálí, to nehas.
16. Inhabitanti Kolumbária, preparovaní pomocí infračervených paprsků do stavu akceptovatelného lidským metabolismem, nevládnou automatickou mobilitou pro perorální použití.
Pečení holubi nelítají do huby.
17. Gravitačně udržovaná seskupení telurických plynů jeví se spirituální stránkou nejvyššího bodu přičitatelnosti v souboru primitivně mytologických představ.
Vzduch – boží duch.
18. Druhá mocnina tří profesí se jeví prvním dvojčíslicím dekadické soustavy pauperizace.
Devatero řemesel, desátá bída.
19. Pracovní morálku zemědělce, který dne 12. března neobrací soustavně, plánovitě a cílevědomě ornici a nedodrжуje tak pranosticky stanovenou agrotechnickou lhůtu, pokládáme za tak hrubě nevyhovující a poškozující zájem společnosti, že onoho zemědělce srovnáme s masožravými savci.
Šelma sedlák, který na svatého Řehoře neoře.
20. Prostorová diskontinuita hmotného tělesa neovlivní časovou kontinuitu procesu nanášení laku na jeho povrch.
Díra nedíra, furt se natírá.
21. Spektrální odrazivost všech domestikovaných savců čeledi Felis limituje s klesajícím osvitem k nule.
Potmě každá kočka černá.

22. Entropie průchodu lichokopytníka se zádovými zásobníky tuku vodícím otvorem kovového hrotu je obecně vyšší než entropie přechodu jedince druhu Homo sapiens, vyznačujícího se statisticky významně vyšší životní úrovní ve srovnání s průměrem množiny jedinců, sdílejících s ním stejný časoprostor, z tohoto časoprostoru do jiného, charakterizovaného suverenitou hypotetické bytosti částečně definované tzv. náboženstvím.
Spíše projde velbloud uchem jehly, nežli bohatec vejde do království nebeského.
23. Dne 2. února vydává drobný opeřenec své typické akustické signály bez ohledu na s tím spojené nebezpečí letálního poklesu tělesné teploty.
Na Hromnice musí skřivan vrznout, i kdyby měl zmrznout.
24. Blokování svislého informačního kanálu nelze kompenzovat finanční transakcí typu empatio venditio ve výdejně léků.
Komu není shůry dáno, v apatyce nekoupí.
25. Počínaje překročením 48. hodiny po zahájení pobytu mimo obvyklý okruh svého životního prostředí generují jak vodomilní obratlovci, tak jedinci druhu Homo sapiens těkavé organické látky, jež jsou čichovým ústrojím specificky detekovány a centrální nervovou soustavou hrubě nepříznivě hodnoceny.
Ryba a host 3. den smrdí.
26. Prognózu optimálního okamžiku pro své akce proved' podle modelového vztahu domestikovaného vodního opeřence k plodenství kulturních trav.
Dočkej času jako husa klasu.
27. Striktní dodržování zásad občanského soužití vede k maximální délce pěšího transferu jednotlivce, který se tak chová.
S poctivostí nejdál dojdeš.

8 Komunikace a kooperace

Komunikace znamená sdělování, existuje verbální a neverbální komunikace, každá komunikace má obsahový a vztahový aspekt, každá komunikace podléhá také určité interpretaci (kódování a dekodování obsahu sdělení) účastníků komunikace.

Rozvíjení komunikace u žáků je vyjádřena především dovedností umět se vyjadřovat písemně i ústně, umět naslouchat ostatním, umět rozlišit podstatné od nepodstatného, umět opakovat a shrnout důležité informace, uvědomovat si a ovládat své neverbální projevy, argumentovat, hodnotit a srozumitelně předat informace ostatním.

Kooperaci lze chápat buď jako povahový rys člověka (žáka), tj. ochota pomáhat druhým, nebo jako schopnost spolupracovat s jinými lidmi a upřednostnit dosažení společného cíle, před získáním vlastních výhod z konkrétní situace. Ideální kooperace se odehrává při komunikaci tváří v tvář, kdy každý účastník získává okamžitou zpětnou vazbu. Žák je schopen vnímat neverbální signály, může reagovat na kritiku, může získat pochvalu od druhých, dochází k reflexi vlastní činnosti i činnosti ostatních, vyzkouší si různé role v rámci skupiny. To vše vede k rozvoji sociálních dovedností, tvořivosti, asertivity a kritického myšlení.



Hra – Písmenovka (Criss – Cross) – názvy literárních děl²⁷

Pomůcky:

- herní deska pro Criss – Cross nebo Scrabble – žáci skládají slova (názvy literárních děl) , hra v místnosti
- vytvoříme si herní plán pro hru venku, barevný herní plán, seznam písmen, jejich bodovou hodnotu a počty vyrobíme stejné, jako jsou ve stolní hře, tj. 100 písmen, hrací plán je tvořen sítí 225 polí uspořádaných do čtverce 15x15, některá pole jsou barevně odlišena.

Postup:

Hráči na herním plánu tvoří slova (názvy literárních děl) z písmen přinesených z kontrol umístěných v terénu. Hra spočívá ve vytváření vzájemně do sebe zapadajících slov (názvů literárních děl), která se seskupují podobně jako v křížovce. K sestavování slov na hracím plánu se užívá jednotlivých kartiček s písmeny. Každé písmeno má jinou bodovou hodnotu. Družstva soutěží o dosažení nejvyššího skóre tím, že sestavují svá písmena do takových kombinací a umísťují je na taková místa hracího plánu, která jim získávají nejvyšší možný počet bodů. Hrací kartičky s písmeny přinášejí hráči průběžně během hry.

²⁷ Hra použita z knihy Zounková, D.: Zlatý fond her III, Hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice, Portál, Praha 2007, str. 99 – 101, ISBN 978-80-7367-198-3, upraveno pro projekt Baví nás se učit

- žáky rozdělíme do družstev (minimálně 2 družstva)
- všechna písmena rozmístíme ve vymezeném prostoru, žáci hledají písmena náhodně, ve vymezeném prostoru se pohybuje vždy jeden člen družstva a vzít může pouze jedno písmeno
- nebo skupiny písmen umístíme na tzv. kontroly, žák běží vždy jen na jednu kontrolu a předem nahlásí, pro které písmeno běží
- jakmile může družstvo složit ze svých nasbíraných písmen slovo (název lit. díla), poskládá slovo na herní plán a je mu započítán příslušný počet bodů (jedno z písmen prvního slova musí být položeno na středové pole hracího plánu)
- vyložená slova musí být čitelná buď vodorovně (zleva doprava), nebo svisle (shora dolů)
- další družstva průběžně přidávají hrací karty s písmeny tak, aby vznikla nová slova (názvy lit. děl)
- musí být vytvořeno vždy jedno slovo, je-li v cestě již jiné písmeno, pak v místě křížení musí být shodné pro obě slova (stejně jako v křížovce)
- v jedné hře se nesmí vyskytnout dvakrát stejné slovo (stejný název)
- ukončení hry: a) ve chvíli, kdy některé z družstev položí všechna svá písmena a žádná další písmena již nejsou k dispozici
b) skončí časový limit



Hra na procvičení komunikace – Jak dědeček měnil, až vyměnil²⁸

Legenda:

Koupal se bohatý kupec v řece, dostal se do hlubiny a tonul. Šel kolem stařík, sedláček-sivoušek, uslyšel křik, přispěchal a kupce z vody vytáhl. Kupec nevěděl, jak se staříkovi odsloužiti. Pozval ho k sobě do města, pohostil ho skvěle a daroval mu kus zlata jako koňská hlava. Vzal stařík zlato a šel domů, a naproti němu koňář celé stádo koní žene: „Vítej, staříku, odkud tě bůh vede?” „Z města od bohatého kupce.” „A co ti kupec dal?” „Kus zlata jako koňská hlava.” „Dej mi zlato a vyber si nejlepšího koně!” Vybral si stařík nejlepšího koně, poděkoval a šel svou cestou. Jde stařík, a naproti němu pastucha voly žene: „Vítej, staříku, odkud tě bůh vede?” „Z města od kupce.” „A co ti kupec dal?” „Kus zlata jako koňská hlava.” „A kde je to zlato?” „Vyměnil jsem ho za koně!” „Vyměň mi koně za vola, kterého chceš!” Stařík vybral si vola, poděkoval a šel svou cestou. Jde stařík, a naproti němu ovčák žene ovčí stádo: „Vítej, stařečku, odkud tě bůh vede?” „Od bohatého kupce z města.” „A co ti kupec dal?” „Kus zlata jako koňská hlava.” „A kde je to zlato?” „Vyměnil jsem za koně.” „A kůň kde?” „Vyměnil jsem za vola.” „Vyměň mi vola za berana, kterého chceš!” Vzal stařík nejlepšího berana, poděkoval a šel svou cestou. Jde stařík, a naproti němu pastýř žene vepře: „Vítej, staříku, kdes byl?” „V městě, u bohatého kupce.” „Co ti kupec dal?” „Kus zlata jako koňská hlava.” „A kde je to zlato?” „Vyměnil jsem za koně.” „A kůň kde?” „Vyměnil jsem za vola.” „A, vůl kde?” „Vyměnil jsem za berana.” „Dej mi berana a vezmi si nejlepšího vepře.” Vybral si stařík vepříka, poděkoval pastýřovi a šel svou cestou. Jde stařík a naproti němu podomní obchodník s košem na zádech: „Vítej, staříku! Odkud jdeš?” „Od kupce, z města.” „A co ti kupec dal?” „Kus zlata jako koňská hlava.” „A kde je to zlato?” „Vyměnil jsem za koně.” „A kůň kde?” „Vyměnil jsem za vola.” „A vůl kde?” „Vyměnil jsem za berana.” „A beran kde?” „Vyměnil jsem za vepře.” „Vyměň mi vepříka za jehlu a vyber si, kterou chceš.” Vybral si stařík nejpěknější jehlu, poděkoval a šel domů. Přišel stařík domů, přelézal přes plot a ztratil jehlu. Vyběhla stařenka naproti starouškovi: „Ach můj holoubku! Já bych se tu bez tebe byla utrápila. Nu, vypravuj, byls u kupce?” „Byl.” „A co ti kupec dal?” „Kus zlata jako koňská hlava.” „A kde je to zlato?” „Proměnil jsem ho za koně.” „A kůň kde?” „Proměnil jsem za vola.” „A kde vůl?” „Proměnil jsem za berana.” „A beran kde?” „Proměnil jsem za vepříka.” „A vepřík kde?” „Proměnil jsem za jehlu. Chtěl jsem ti, stařenko, přinést dáreček, přelézal jsem přes plot a ztratil jehlu.” „Nu, chválabohu, můj holoubku, že ty sám ses vrátil. Pojd' me do jizby večeřet!” A nyní žijí staroušek se starouškou šťastni i bez zlata.

Popis hry:

Žákům přečteme tuto pohádku (legendu) a dáme jim časově omezený úkol. Úkol mohou plnit buď jako jednotlivci, nebo rozdělení do skupin. Žáci budou potřebovat nějaký drobný předmět (např. jehlu). Jednotlivce nebo skupiny vyšleme do terénu (do města,

²⁸ Hra použita z knihy: Hrkal, J., Hanuš, R.: Zlatý fond her, Prázdninové školy Lipnice, Portál, Praha 1998, str. 81 – 82, ISBN 80-7178-660-8, upraveno pro projekt Baví nás se učit

vesnice, na veřejnost). Jejich úkolem bude vyměnit jehlu za co nejhodnotnější věc. Každou nově získanou věc se snaží znovu vyměnit za další. Po uplynutí času se skupiny vrátí a získaný materiál představí – nejúspěšnějším “dědečkem” je ten, kdo získal nakonec nejhodnotnější věc.

Varianta:

- není důležitá hodnota věci, ale počet nově získaných věcí – snaží se za jehlu získat co největší počet věcí.

Upozornění:

- žáky je dobré poučit, že ne u každého z oslovených lidí se tato aktivita setká s pozitivním přijetím – kromě odmítnutí se účastníci mohou setkat i s agresí, na to je musíme předem upozornit
- dále musíme žáky upozornit, že věci získávají pouze dobrovolnou výměnou - věc za věc, nikoliv výměnou za peníze a koupí nové věci, nepřípustný je rovněž nátlak na člověka, výhrůžky apod.
- každá skupina žáků by měla oslovené lidi informovat, že tento nezvyklý požadavek na výměnu předmětů je součástí jejich hry a že se tedy nejedná o nevhodné obtěžování (např. žebrání apod.)
- každá skupina žáků by měla mít u sebe také telefonní kontakt na instruktora (pro vyřešení případných problémů)



Hra Kufr – biologické pojmy – trénink neverbální komunikace (mimika, gesta, proxemika,...)

Pomůcky:

kartičky s pojmy z biologie

Postup:

Žáky rozdělíme do trojic (čtveřic), každá trojice si vytáhne 3 – 4 kartičky s pojmy z biologie a jeden člen ze skupiny se je pokusí neverbálně vyjádřit, ostatní členové skupiny hádají. Na pantomimické předvedení pojmu mají určený časový limit, nejčastěji 1- 2 minuty.

Varianta:

- žáci pojem nepředvádí pantomimou, ale musí ho verbálně vysvětlit tak, aby se v opisu pojmu nevyskytl slovní základ daného slova (pojmu)
- žáci nepředvádí pouze pojmy z biologie, ale mohou předvádět například česká přísloví nebo typické pojmy z jiných vyučovacích předmětů
- společenská hra „Aktivity“

Příklady slov:

voda, zdraví, nemoc, děti, smrt, buňka, kostní dřev, červená krvinka, nervová soustava, mícha, Parkinsonova nemoc, duhovka, krevní oběh, pitva, trávení, anatomie, lebka, kyslík, plicní žíla, krevní skupiny, astma, tepna, hlasivky, bakterie, kýchací reflex, apendix, inzulin, žlučník, mléčný chrup, žloutenka, ledviny, řeč, oplodnění, sladká chuť, trávení



Hra Mašlička (Uzel) – procvičení komunikace, kooperace a kreativity ²⁹

Postup:

Učitel nachystá na zemi lano do tvaru kruhu. Poté žákům na krátkém provázku předvede, jak se váže mašlička (uzel). Po vyzkoušení nechá žáky rovnoměrně rozestoupit kolem kruhu tvořeného lanem. Každý žák uchopí oběma rukama lano na místě, kde zrovna stojí.

Úkolem žáků je uvázat z lana mašličku, skupina se může jakkoliv pohybovat, ale nikdo se nesmí pouštět lana na místě, kde je drží, ani se po něm kamkoliv posunovat.

Způsob řešení úkolu si musí žáci domluvit. Důležité je sledovat skupinu, aby žádný z žáků nepodváděl (nepouštěl se lana, neposunoval se apod.).

Hra končí uvázáním mašličky.

Varianty:

- učitel určí, mezi kterými účastníky má být uzel uvázán
- část žáků má zavázané oči
- žáci mají čas na teoretickou poradu, poté vážou mašličku bez další verbální komunikace
- skupina si stanoví časový limit, ve kterém mašličku uváže

²⁹ Hra použita z knihy Vecheta, V.: Outdoor aktivity, Computer Press, a.s., Brno 2009, str. 74 - 75
ISBN 978-80-251-2650-9, upraveno pro projekt Baví nás se učit



Hra na procvičení paměti a spolupráce – Limeriky³⁰

Limerik = zábavný literární poetický útvar (založil ho básník Edward Lear), vyznačuje se pětiveršovými strofami, které se rýmují dle schématu AABBA (z našich básníků používá tento verš např. J. Žáček)

Popis hry:

Žáky rozdělíme do skupin po třech a více. Jednotlivé týmy mají za úkol naučit se určitý počet básní a nechat se z nich vyzkoušet. Je jedno, kdo se učí a kdo předává. Všichni si mohou vyzkoušet různé role. Postupuje se dle následujících instrukcí:

- 1) jeden člen týmu se báseň naučí nazpaměť, a to bez pomoci jakýchkoliv pomůcek
- 2) ve vyznačeném prostoru poté naučí zmíněnou báseň druhého člena týmu
- 3) nově naučený se nechá v prostoru pro zkoušení přezkoušet instruktorem

U zkoušejícího instruktora (může to být učitel nebo jeden člen z týmu) nahlásí zkoušený číslo básničky a tu přednese. Je-li bez chyby, získává tým bod a může se učit další. Pokud udělá zkoušený chybu, instruktor sdělí po přednesu básně pouze „chyba“ (bez bližšího určení, kde chyba byla či o jakou se jednalo) a zkoušený se musí vrátit do prostoru pro učení, aby si báseň oživil. V průběhu hry není možné používat žádné záznamové pomůcky (tužky, papíry, klacíky nebo psát na zem).

Mezi umístěním básní, prostorem pro učení a zkoušení jsou takové odstupy, aby se tyto tři zóny akusticky nerušily.

Hra končí, pokud jeden z týmů úspěšně přednesl všechny předepsané básně nebo po vypršení časového limitu.

Básničky:

Jeden dědeček v Americe
býval smutný převelice,
Když se ho splín chopil,
vždy se hrozně opil,
ten smutný dědeček v Americe.

Žil jeden dědeček na Jamajce
a šel si od Pépa koupit vejce.
„Já ale žádná nemám“, řekl Pép.
„Nelži, to mi říkáš tolik let“,
odvětil dědeček Pépovi na Jamajce.

Vousatý dědeček v noci
budil se, že nemá vousy.
Uf – řekl, když rukou šátraje
poznal omyl a už strach nemaje
dál spal, ten dědeček, v noci.

Dědeček potkal lišku Ryšku.
Řekl jí: „Liško Ryško, dej mi šišku.“
Ona na to: „Šišku? Proč ne radši myšku?“
V tom jí spatřil v tlamě klížku
a utekl dědeček před liškou Ryškou.

³⁰ hra použita z knihy Vecheta, V.: Outdoor aktivity, Computer Press, a. s., Brno, 2009, str. 110, ISBN 978-80-251-2650-9

Žil jeden dědeček na faře
a v blízkém potoce chytal úhoře.
Vždy když něco chytil, zvolal hip hup hap,
komu já ho půjdu dát,
byl hodný – ten dědeček na faře.

Jeden starý člověk v Brestu
nosil světlemodrou vestu.
Když se ptali: „Padne ti?“
Řekl: „Jako praseti!“
ten starý nelida v Brestu.

Byla jedna babička – odmala dobře vedená
a ta měla jablíčka – když zralá, pěkně červená.
Jednou jedno spadlo přes plot,
ona řekla: „Chudý si seber ten plod.“
Byla to babička dobře vedená.

Jeden dědeček v Szegedu,
jel na starém medvědu.
Když se ptali: „Kluše?“
Odpověděl suše:
„Je z rodu neklusavých medvědů.“

Jeden dědeček z Horní Ledví,
při pádu z kobyly zlomil se vedví,
Naštěstí byl slepen
velmi pevným lepem,
ten dvojdílný dědeček z Horní Ledví.

Jeden dědeček z Pobřeží slonoviny
každý den s babičkou zápasil o noviny.
Když ji přepral, četl děda
Svobodného lidojeda
a přitom nadával: „Jsou tam jen voloviny!“

Jeden dědeček z Dublinu,
měl u nosu bublinu.
Radoval se jako kluk,
že má prima bublifuk,
ten starý dětina z Dublinu.

Staříček z Veverské Bítýšky
rád šplhal po stromech do výšky.
Tvrdil, že je veverka,
malá lesní čiperka,
a louskal zubama oříšky.

Jeden dědeček z Tokaje
sedával na vejcích kvokaje.
Zní to jako pohádka - -
vyseděl kuřátka,
ten starý čiperka z Tokaje.

Jeden dědeček z předměstí Jihlavy
si zavrtal vývrtku do hlavy.
„Co mi ta štrapáce vynese?
Prvenství u Mr. Guinnessse!“
volal ten tvrdolín maličko svěhlavý.

Jeden dědeček z Žabovřesk
chtěl uslyšet Velký Třesk.
Řekli mu: „Nemějte obavy!“
Majzli ho motykou do hlavy,
chudáka dobráka z Žabovřesk.

Jeden dědeček z Lublaně,
chytal bacily do dlaně.
Zabíjel je paličkou,
ale takhle maličkou,
ten starý filuta z Lublaně.

Závěr:

Tento text si neklade za cíl poskytovat podrobný teoretický základ k výše uvedeným kapitolám. Má sloužit spíše kolegům učitelům jako didaktická pomůcka, jak zpestřit vyučovací hodiny zařazením některé z nabízených aktivit a přispět tak ke zlepšení pozornosti, rozvoji komunikace, tvořivosti a spolupráce mezi žáky. Rovněž může pomoci při přípravě zážitkového programu pro žáky, který lze uskutečnit jak v běžné třídě, tak i při výletě mimo školu, protože nabízí i aktivity outdoorové. Žákům zase srozumitelně předkládá základní poznatky o fungování mozku, zapamatování si informací, učebních technikách, metodách čtení včetně rychlé orientace v obtížném textu. Seznam literatury a poznámkový aparát odkazuje na další, podrobnější zdroje informací, kde lze najít inspiraci pro zážitkovou pedagogiku, případně teoretický výklad i přesnější popis her a aktivit v této publikaci uvedených.

Všechny hry a aktivity, stejně jako teoretický výklad a prezentace zde uvedené, byly použity v průběhu projektového bloku „Jak se efektivně učit – učíme se učit“ v letech 2010 - 2011 pro žáky 3. a 4. ročníků SOŠ Benešov.

Použitá literatura:

1. BRÁZDOVÁ, J.: Závěrečná práce specializačního studia výchovného poradenství, Praha 2003
2. HANUŠ, R., CHYTILOVÁ, L.: Zážitekově pedagogické učení, Grada, Praha 2009, ISBN 978-80-247-2816-2
3. HRKAL, J., HANUŠ, R.: Zlatý fond her, Prázdninové školy Lipnice, Portál, Praha 1998, ISBN 80-7178-660-8
4. Kolektiv autorů: Pracovní sešit Volba povolání, Nakladatelství a knihkupectví HNĚVÍN, s. r. o., Most 2003, ISBN 80-902651-0-3
5. RICHTEROVÁ, H.: Klíčové kompetence studenta a jejich rozvíjení na SOŠ, diplomová práce, FF UK, Praha 2003
6. SRBOVÁ, K., JEŘÁBKOVÁ, S.: Jak se učit efektivně, Projekt Odyssea, Praha 2007, ISBN 978-80-87145-23-4
7. SRBOVÁ, K.: Učíme se učit (tematický okruh osobnostní a sociální výchovy, rozvoj schopností poznávacích), lekce 1.3, o. s. Projekt Odyssea, Praha 2007, ISBN 978-80-87145-05-0
8. TIEFENBACHER, A.: Trénink paměti, Grada, Praha 2010, ISBN 978-80-247-3177-3
9. VECHETA, V.: Outdoor aktivity, Computer Press, a. s., Brno 2009, ISBN 978-80-251-2650-9
10. ZOUNKOVÁ, D.: Zlatý fond her III, Hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice, Portál, Praha 2007, ISBN 978-80-7367-198-3
11. <http://www.geocaching.cz>
12. <http://www.modernivyucovani.cz>
13. <http://www.ssvp.wz.cz/Texty/pamet.html>
14. http://www.toncar.cz/Clanky/myslenkove_mapy_soubory/Myslenkva_mapa.cz
15. <http://www.wikipedie.cz>
16. <http://zpameti.cz/pamet>

Příloha:

Příloha 1

Ukázky vymyšlených příběhů:

Prezident, který je součástí státní moci ve státě, na Hradě vyvěsil státní symboly, protože se v jeho rodině stala právní událost. Narodila se mu fyzická osoba – dcera, která narozením získala právní subjektivitu. Už odmalička četla sbírku zákonů a naučila se právní řád, do kterého patří Ústava a také vyhlášky ministrů. Když dovršila 18 let, získala způsobilost k právním úkonům. Učinila právní úkon a založila na státním území svou firmu – právnickou osobu. Tento právní subjekt vedl také účetnictví podle zákona, který nabyl účinnosti v roce 2009. Její firma si najala jednoho dne advokáta, a měla tak smluvní zastoupení.

Za sedmero horami a sedmero řekami byl jeden stát. Museli tam dodržovat právní řád a Ústavu a vyhlášky ministrů. Na státním území spolu žily fyzické a právnické osoby. Jednoho krásného a slunného dne se dvěma fyzickým osobám stala právní událost – narodila se jim nová fyzická osoba. Naše malá nová fyzická osoba musela mít zákonné zastoupení – rodiče, dokud nezískala způsobilost k právním úkonům. Řádně dodržovala školní docházku, kde se také učila státní symboly. Na škole chodila na právnický seminář, kde poslouchala přednášku o sbírce zákonů, legisvakanci, právu veřejném i soukromém, právních normách a dalších právních pojmech. Po škole se stala součástí státní moci a začala pracovat pro stát.