

**Aktivity kariérového poradenství k tématu:**

# **SEBEPOZNÁNÍ**

## **PRACOVNÍ LISTY PRO UČITELE A ŽÁKY**

Vážení kariéroví poradci, toto jsou pracovní listy pro skupinové aktivity, které můžete využít například v rámci předmětu Člověk a svět práce.

První část – Sebepoznání, je zaměřena na mapování a definování silných stránek žáků, jejich cílů a individuálních kompetencí a jejich propojení se vzdělávací a kariérní cestou. Obsahuje krátké hry s kariérní tematikou a náročnější aktivity prohlubující sebepoznání žáků. Jednotlivé aktivity na sebe navazují, ale dají se (s patřičnou reflexí) využít i jednotlivě.

Grafická stránka listů pracuje s metaforou: řídit kariéru je jako na moři příležitostí (svět) řídit svou loď (sebe).

### **Východiska kariérového poradenství:**

**Žák je odborníkem na svůj život, zná sám sebe nejlépe.**

**Škola má rozvíjet kariérové kompetence a umožnit žákům cílený empowerment.**

## Co jsou kariérové kompetence?

- Sebepoznání
- Schopnost nacházet informace a orientovat se v nich
- Schopnost rozhodovat se a plánovat
- Sebe prezentace
- Řízení změny

## Co je empowerment?

= **zmocňování.**

Proces vedoucí ke zvyšování žákovy úrovně samostatnosti, sebejistoty a zodpovědnosti za vlastní svobodné jednání. Žák má odpovědnost za svá rozhodnutí.

## PRAVIDLA

**Atmosféra bezpečí a přijetí** -  
cokoli se ve skupině řekne, ve skupině zůstane.

**Dobrovolnost** -  
nenuťte nikoho k veřejnému sdílení nebo k aktivitám, které nechce dělat.

**Nehodnocení, nesrovnávání** -  
vše je dobře.

**Respekt** -  
respektujme se navzájem,  
respektujme odlišné názory a individuality.

# VIZITKY

Seznamovací aktivita pro nově vzniklé skupiny.

**POMŮCKY:** čtvrtky, nůžky, fixy nebo pastelky  
**ČASOVÁ DOTACE:** 15 minut

## Varianta 1

Žáci si vyrobí vizitky na tvrdý přehnutý papír – napíší své křestní jméno a k němu přidají buď obrázek, nebo přídatné jméno, které je vystihuje, nebo přezdívku. Když mají všichni hotovo, představí se skupině a vysvětlí, proč ke svému jménu přidali právě tenhle obrázek, právě toto slovo.

## Varianta 2

Žáci si stejným způsobem vyrobí vizitku se svým jménem a k němu připojí jedno podstatné jméno, jedno sloveso a jednu číslovku, které jsou pro ně nějakým způsobem významné. Skupina pak hádá, proč zvolili právě tato slova a čísla, jak to s danou osobou souvisí. Nakonec sám autor vysvětlí svou volbu.

# ČILÁ STATISTIKA

Pohybová aktivita v prostoru. Rychlé přesuny.



**POMŮCKY:** nepotřebujete nic než trochu prostoru

**ČASOVÁ DOTACE:** 10 minut

Zadání libovolné, poznávací, vztahující se k tématu, ale i vtipné, například:

- napravo jde, kdo si rád povídá, nalevo, kdo rád mlčí
- napravo jde, kdo už ochutnal pivo, nalevo, kdo ještě ne
- napravo jde, kdo rád chodí do školy, nalevo, kdo ne
- napravo jde, kdo ví, čím chce být, nalevo, kdo neví
- napravo jde, kdo si moc nevěří, nalevo, kdo má sebevědomí
- napravo jde, kdo už byl na výměnném pobytu v zahraničí, nalevo, kdo nebyl
- napravo jde, kdo rád pracuje ve skupině, nalevo ten, kdo pracuje raději sám
- atd.

Nechte žákům vždy chvíli na sdílení ve vytvořených skupinkách, pokud budou mít potřebu něco si sdělit.



# JÁ V MINULOSTI, JÁ TEĎ A JÁ V BUDOUCNOSTI

Samostatná aktivita s pracovním listem k zamyšlení nad sebou samým.



**POMŮCKY:** psací potřeby, pracovní listy

**ČASOVÁ DOTACE:** 20 minut

Pracovní list pro žáky (na další straně) je sám o sobě dostatečně návodný, takže žáci nepotřebují instrukce k jeho vyplnění. Mohou s ním pracovat samostatně, vyplňovat po sloupcích nebo po řádcích.

Můžete s ním pracovat i na pokračování, o tématech si s žáky povídat. Pokud vidíte, že se někdo u nějakého bodu „zaseknul“ nebo jej nevyplnil, můžete dotyčnému pomoci otevřenými otázkami.

## **Reflexe aktivity, sdílení odpovědí:**

- Jak se vám s listem pracovalo?
- Jaké otázky byly snadné, jaké obtížné?
- Dokážete pojmenovat své pocity?
- Z jakého důvodu bys chtěl/a poznat tohoto člověka, co na něm oceňuješ, co se ti na něm líbí?
- ...

**Odpovědi z pracovního listu mohou být východiskem pro individuální poradenský rozhovor.**



CO MI DŘÍV DĚLALO RADOST:

CO MI DĚLÁ RADOST:

CO SE MI POVEDLO:

CO MI JDE TAK NĚJAK SAMO:

CO CHCI DĚLAT PRO RADOST:

CO MI ŠLO VE ŠKOLE:

CO CHCI DOKÁZAT:

CO MI JDE VE ŠKOLE:

CO SE CHCI JEŠTĚ NAUČIT:

# JÁ V MINULOSTI

JAKO MALÝ/Á JSEM CHTĚL/A BÝT:

TEĎ JSEM:

CHTĚL/A BYCH BÝT:

JAK JSEM SE CÍTEL JAKO

DÍTĚ:

JAK SE CÍTÍM TEĎ:

JAK BYCH SE CHTĚL/A CÍTIT:

KDO MĚ OVLIVNÍL:

KDO JE MŮJ VZOR:

KOHO BYCH CHTĚL/A POZNAT:

# JÁ V BUDOUCNOSTI

## JÁ TEĎ

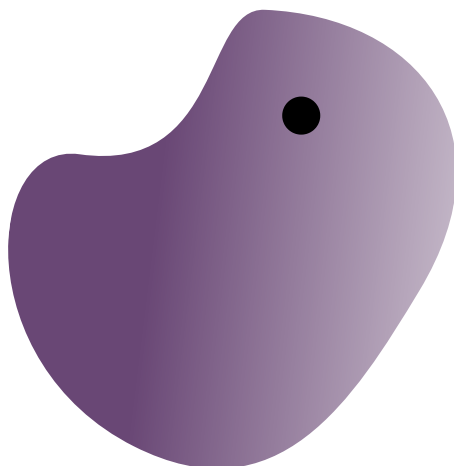
# AMAROUN

Tvořivá hra zaměřená na kreativitu, sociální vazby, komunikaci ve skupině, sebepoznání a poznávání druhých.



**POMŮCKY:** papíry A4, fixy (nebo pastelky, vodovky, tempéry)  
**ČASOVÁ DOTACE:** 35 minut

Žáci si nejprve na prázdný papír překreslí tvar, který jim nakreslíte na tabuli. Jedná se o nepravidelný ovál s tečkou ("amaroun"). Zhruba takto:



Tento tvar mají libovolně dokreslit, dotvořit do podoby čehokoli konkrétního. Na kreslení mají 5-10 minut.

Poté, co všichni dokreslí, dají své výtvořky na zem nebo na stoly tak, aby je ostatní viděli a mohli si je prohlédnout.





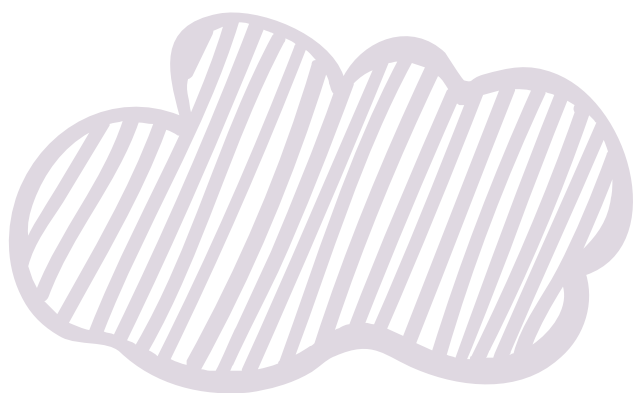
Jejich dalším úkolem, nyní, je vytvořit skupinky podle podobnosti výsledných výtvorů.

(Například jednu skupinku tvoří všichni, kdo dotvořili svůj amaroun do podoby zvířete, druhou ti, kteří vytvořili hlavu člověka... Časté bývají také rybníky, malířské palety, mimozemšťané...)

Další instrukce pro skupiny - najděte, co ještě máte se členy své skupiny společného, v čem jste si podobní.

Skupiny mají 5-10 minut na diskuzi, pak prezentují ostatním, na co ve skupině přišli.

Následuje reflexe aktivity.





# AMAROUN II.

Varianta pro děti s vadou zraku, ale i ostatní. Totéž jako předchozí aktivita, ale s pomocí keramické hlíny, příp. modelíny.

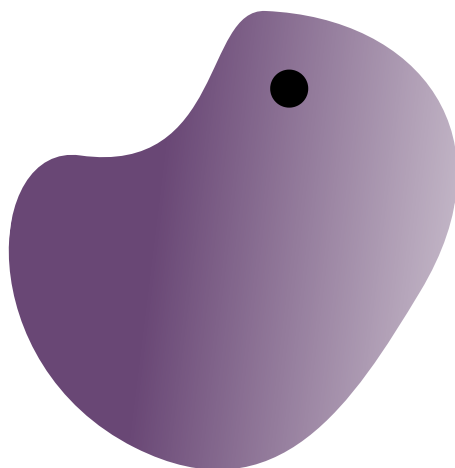


**POMŮCKY:** podložky, hlína, válečky, voda, vykrajovací nože

**ČASOVÁ DOTACE:** 40 minut

Žáci si nejprve vyválí z hlíny dostatečně velkou placku.

Sami nebo s vaší pomocí si vykrojí stejný tvar jako v papírové variantě - nepravidelný ovál s tečkou.



Tento tvar mají libovolně dotvořit, domodelovat, dozdobit do podoby čehokoli konkrétního. Na modelování mají 10-15 minut.

Další postup je shodný s papírovou variantou Amarounu.

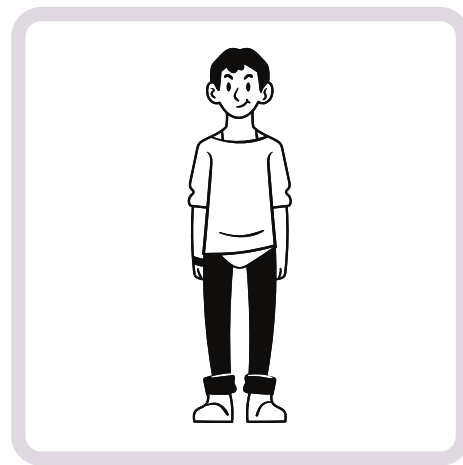
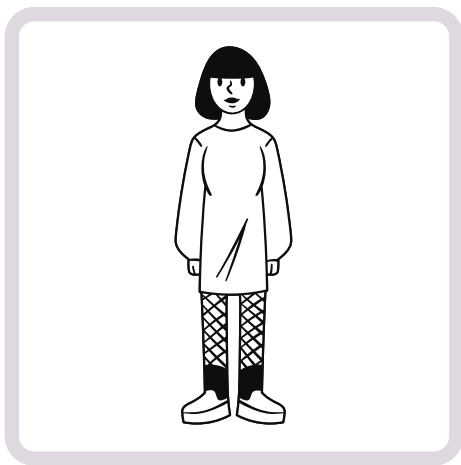


# MAPA SILNÝCH STRÁNEK

Stěžejní aktivita v části sebepoznání.

**POMŮCKY:** papíry A3, fixy nebo pastelky, lepicí lístečky  
**ČASOVÁ DOTACE:** 45 minut

Žáci dostanou papíry a pastelky/fixy se zadáním, aby nejprve doprostřed papíru jednoduše nakreslili sami sebe (panáčka, hlavu, postavu, symbol...). Poté mají cca 10-15 min. na to, aby kolem sebe nakreslili alespoň 5 svých silných stránek (je důležité vysvětlit, co je silnými stránkami míněno - vlastnosti, dovednosti, schopnosti, záliby...).



Podstatné je zdůrazňovat konstruktivní charakter silných stránek (vyhnout se pokud možno spaní, dívání na televizi, pití piva apod. Pokud se objeví, pracovat s jejich přemostěním, tj. k čemu se mohou hodit - stress management, získávání informací, sociální dovednosti?).



#### TIPY:

Při vybavování silných stránek může žákům pomoci imaginace události z nedávné minulosti, kdy se jim něco podařilo. Imaginace by měla předcházet celé aktivitě.

Případně žáci mohou vyhledávat důkazy svých silných stránek v galerii mobilního telefonu (fotka z olympiády, zápasu, výrobek, atd.).



Následně se žáci rozdělí do menších skupin (cca 4-6 osob), vždy dvě skupiny spolupracují - každý si vezme tolik lepicích lístečků, kolik má opačná skupina členů.

Jeden lísteček = jeden člen opačné skupiny.

Na lísteček každému členovi druhé skupiny napíší, jakou silnou stránku podle nich má (opět třeba apelovat na konstruktivní charakter silných stránek a připomenout, že jde o subjektivní pohled).

Lísteček se silnou stránkou pak nalepí dotyčnému adresátovi na jeho mapu.

Ve výsledku by měl každý získat počet zpětných vazeb na své silné stránky, který odpovídá počtu členů v opačné skupině.

Zde je důležité zdůraznit, že s lístečky lze manipulovat, tj. například poskládat je na základě podobnosti, ale také sloupnout v případě, že zpětnou vazbu nepřijímám (vhodné je se doptat, nerozumím-li přesně, co je daným slovem či formulací míněno).





Poslední fázi mapování představuje získání zpětné vazby od rodičů pomocí mobilního telefonu.

Žáci si zvolí, komu (případně zda oběma) z rodičů napíší (SMS, Messenger, WhatsApp) nebo zavolají dotaz na své silné stránky.

Jakmile rodič odpoví, žák si zapíše silné stránky pojmenované rodičem přímo na mapu, příp. na lísteček a ten nalepí.

Zde je důležité ošetřit, není-li vztah s rodiči nějak problematický a aktivita by mohla mít případný negativní následek. Alternativou mohou být prarodiče, sourozenci (zvláště jsou-li starší), jiní členové rodiny, příp. jiné dospělé authority.



#### TIP:

Je-li skupinový workshop rozložen např. do dvou po sobě jdoucích hodin, příp. realizován v prostředí s volnějším časovou dotací (adaptační kurz, sportovní či vzdělávací pobyt apod.), hodí se tuto aktivitu zadat do přestávky, aby měli účastníci čas i prostor ke komunikaci.



# LOŤ KOMPETENCÍ

Tvořivá sebepoznávací aktivita využívající k seznámení žáků s měkkými kompetencemi metaforu lodi.

**POMŮCKY:** papíry A3, fixy nebo pastelky,  
lodní součásti z kartonu

**ČASOVÁ DOTACE:** 40 minut



Nejprve se pojdme seznámit s 15 měkkými kompetencemi a jejich metaforami:



PLACHTY =  
PŘIZPŮSOBIVOST



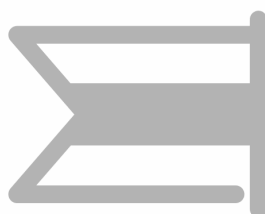
KORMIDLO =  
SAMOSTATNOST



KNIHA = CELO-  
ŽIVOTNÍ UČENÍ



KLÍČ = ŘEŠENÍ  
PROBLÉMŮ



VLAJKA =  
TVOŘIVOST



KOMPAS =  
PLÁNOVÁNÍ A  
ORGANIZOVÁNÍ



KOTVA =  
AKTIVNÍ PŘÍSTUP



MOTOR =  
VÝKONNOST



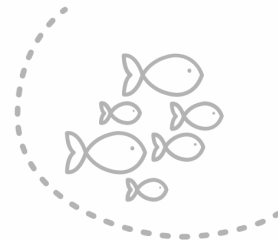
ZÁVAŽÍ =  
ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE



DALEKOHLED =  
ORIENTACE V  
INFORMACÍCH



VYSÍLAČKA =  
EFEKTIVNÍ  
KOMUNIKACE



SÍŤ NA RYBY =  
SPOLUPRÁCE



ZÁCHRANNÝ KRUH  
= VSTRÍCNOST



KAPITÁNSKÁ  
ČEPICE =  
VEDENÍ LIDÍ



VLNY =  
OVLIVŇOVÁNÍ  
OSTATNÍCH

I žáky nejprve seznámíme s pojmem "měkké kompetence" (soft skills) úměrně jejich věku. Měkké kompetence vycházejí z určitých obecných schopností člověka (např. pohotovost, přesnost, pečlivost apod.), ze kterých se dalším rozvíjením stávají kompetence. Můžete s dětmi projít kompetence na [nsp.cz](http://nsp.cz).

LOŤ =  
TO JSEM JÁ



Na prázdný papír si sami žáci nakreslí tělo lodi se stěžněm. Pokud se jedná o žáky se zrakovým postižením, doporučujeme loď a jednotlivé komponenty předem vystřihnout z kartonu nebo tvrdého papíru. Tyto komponenty pak žáci na papír nalepují.



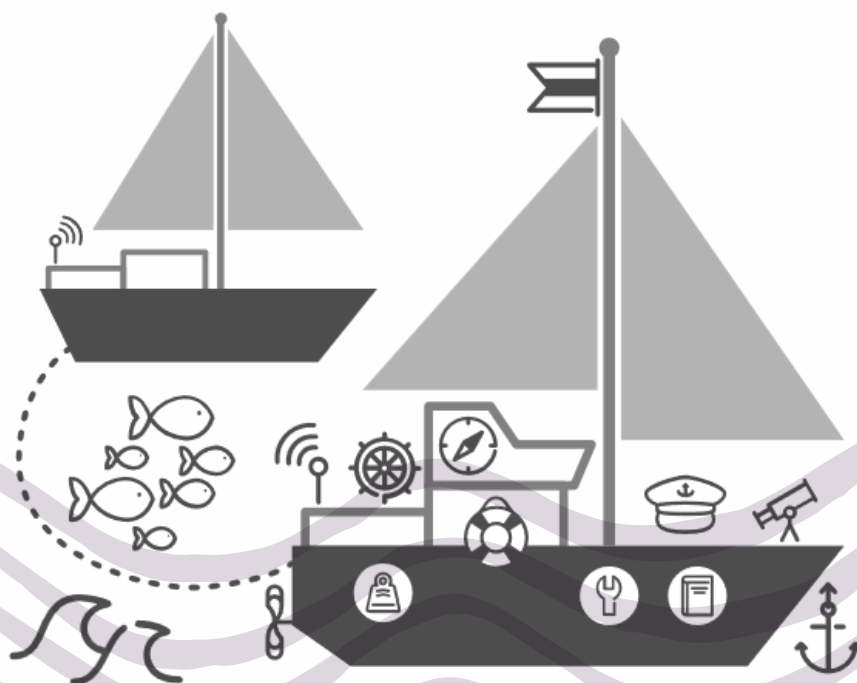
Poté hovoříme o jedné měkké kompetenci po druhé a vysvětlujeme jejich metafory. Pokud si žáci myslí, že tuto kompetenci mají, nakreslí nebo nalepí si její symbol na svou loď.

Např. PLACHTY znázorňují přizpůsobivost - podle toho, jak silný a odkud fouká vítr, plachty na lodi stahujeme a roztahujeme a natačujeme, abychom mohli plout. Stejně tak pokud jsem přizpůsobivý, umím své chování usměrnit podle okolních vlivů.

KOTVA tu symbolizuje aktivní přístup - jakmile loď připluje na místo, kde je dost ryb, zakotví a začne rybolov. Nebo když loď připluje k ostrovu, zakotví a jde se na průzkum ostrova. Stejně tak, pokud člověk sám od sebe aktivně začíná nějakou činnost, můžeme o něm říci, že mu tato kompetence není cizí.



Výsledkem aktivity je loď vybavená několika nebo mnoha kompetencemi, kterým žáci rozumí a jsou si jich vědomi. Následovat může reflexe aktivity nebo diskuze na téma důkazy kompetencí - žáci hledají důkazy, že vybranými kompetencemi skutečně vládnou (ve fotogalerii svého mobilního telefonu, vyprávěním příběhu, kdy danou kompetenci využili apod.)



# ŠKÁLOVÁNÍ V POHYBU

Krátká pohybová aktivita, která napomáhá sebehodnocení.



**POMŮCKY:** nepotřebujete nic než trochu prostoru

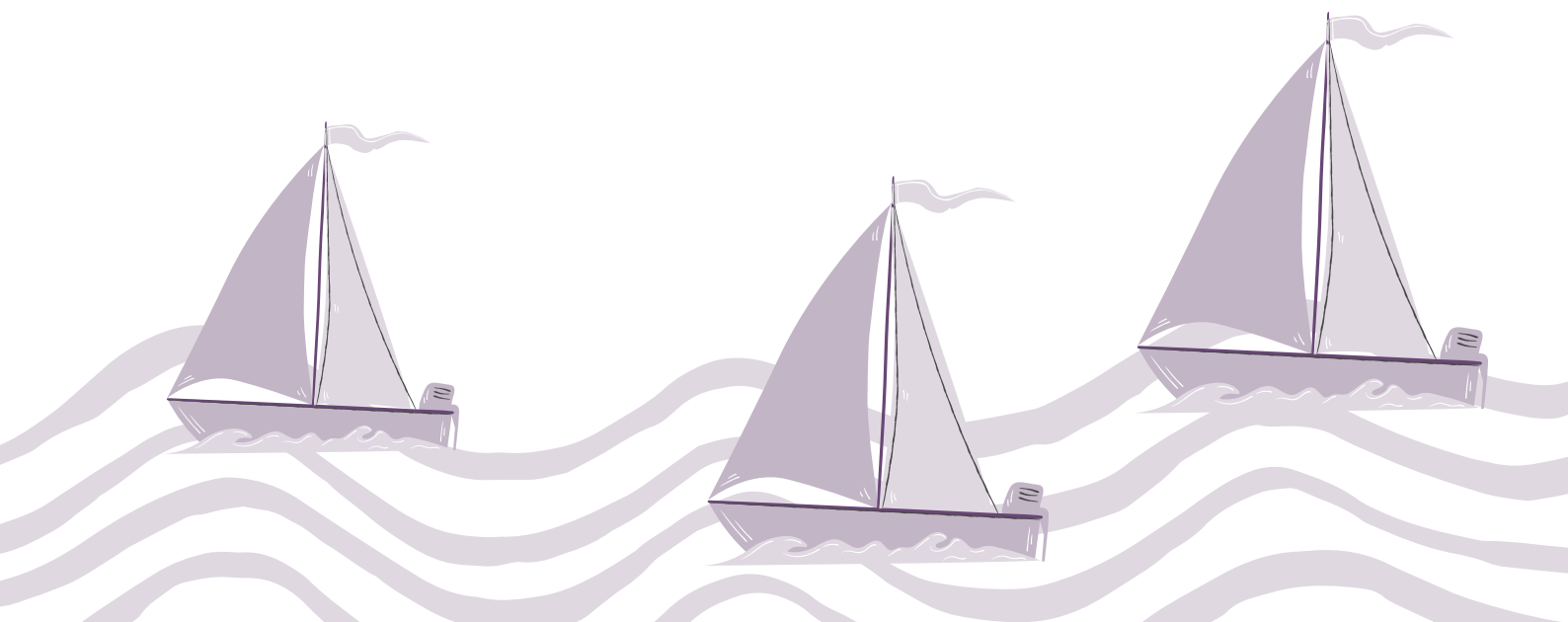
**ČASOVÁ DOTACE:** 15 minut

Přesuneme se do prostoru (chodba, dvorek, zahrada). Každý žák si vybere jednu z kompetencí, kterou si identifikoval v předchozí aktivitě.

Všichni se postaví do řady na pomyslnou "startovací čáru". Tam bude bod 0. Podle velikosti prostoru stanovíme, v jaké vzdálenosti se nachází pomyslná "cílová čára", která představuje bod 10 (maximum). Žáci mají za úkol postoupit na této škále od 0 do 10 v prostoru tak daleko, jak si myslí, že jsou dobří ve vybrané kompetenci.

Tam se zastaví, rozhlédnou se, jak to mají ostatní. Každý zdůvodní svou pozici.

Následuje reflexe aktivity. Co bylo obtížné, co je překvapilo, co se jim líbilo, co zjistili atd.





# RELAXACE S IMAGINACÍ

Relaxační aktivita pro zklidnění a odpočinek s možností inspirace z vlastního nitra.



**POMŮCKY:** karimatky nebo koberec

**ČASOVÁ DOTACE:** 20 minut

Žáci se položí na karimatky nebo koberec do pohodlné pozice a zavřou oči.

Soustředíme jejich pozornost k jejich dechu a provedeme je postupným uvolněním celého těla.

Následuje imaginace **Moudrý průvodce**. Komentář říkejte klidným hlasem, dělejte pauzy, aby si žáci stihli jednotlivé věci představit:

"Představte si, že jste venku za klidného slunečného dne... je teplo... nacházíte se na lesní mýtině... vnímáte vůně a zvuky lesa... cítíte se naprosto bezpečně...

Všimnete si, že lesem vede pěšina a vydáte se po ní... po čase přijdete k další mýtině... uprostřed ní hoří oheň... u ohně sedí váš moudrý průvodce a tiše vás očekává... přiložte polínko na oheň... jděte a přisedněte si vedle něj nebo vedle ní...

Jak vypadá?... je to žena, muž, dítě nebo nějaký jiný tvor?... až se budete cítit připraveni, položte té osobě nějakou otázku... poslouchejte, co vám odpoví...

Chvíli si odpočiňte a pak vašemu průvodci poděkujte... ona nebo on vás při tom obejmě a podává vám na památku vašeho setkání dárek... vraťte se zpátky po pěšině... na první mýtinu."

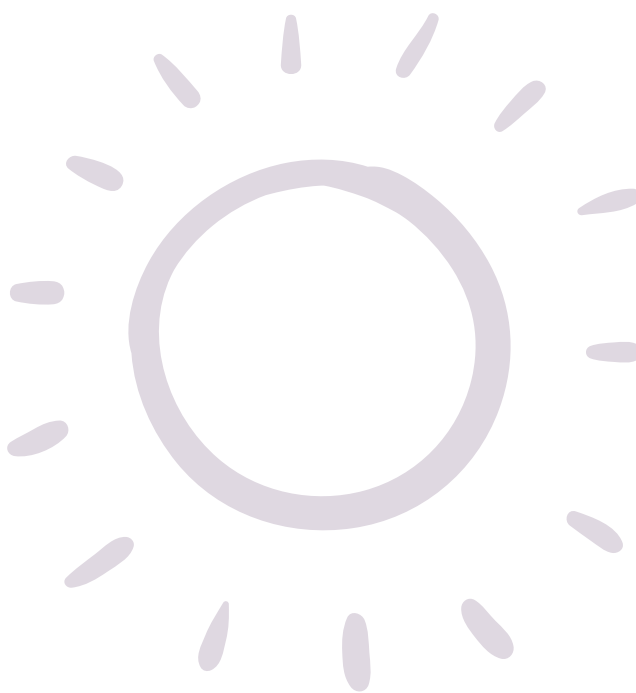




Imaginace končí, po chvíli žáky pomocí dechu vraťte zpět do místnosti

"S každým nádechem cítíte, jak do vás proudí energie a s každým dalším nádechem se vracíte do reality této místnosti. Až budete připraveni, otevřete oči a pomalu se posad'te."

Následuje reflexe aktivity a dobrovolné sdílení představ, které žáci během imaginace měli.



# RODINNÁ PRACOVNÍ ANAMNÉZA

Aktivita pro žáky reflektující povolání v rodině, vzory a komunikaci související s kariérou.



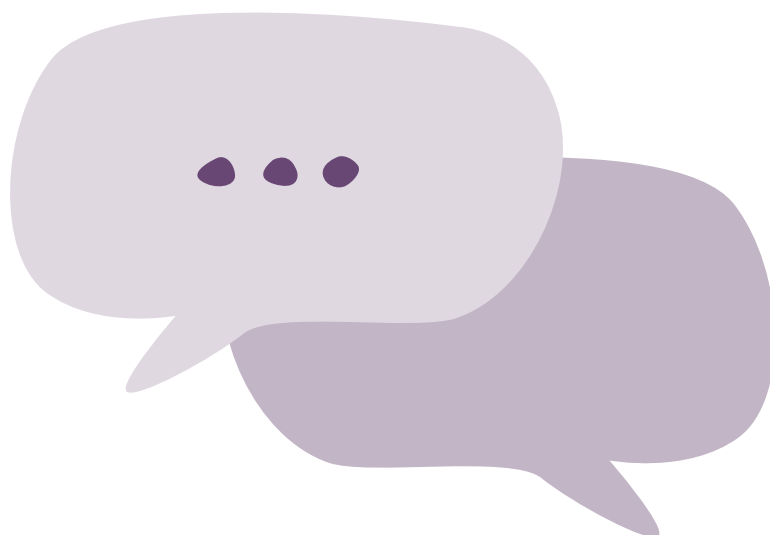
**POMŮCKY:** pracovní listy, psací potřeby

**ČASOVÁ DOTACE:** 20 minut

Žákům rozdáme pracovní listy Rodinná pracovní anamnéza (na další stránce) a necháme je listy vyplnit. Zodpovídáme případné dotazy a pomáháme pojmenovávat profese, pokud žáci potřebují.

Poté, co jsou všichni hotovi, můžeme v diskuzi ve skupině sdílet některé odpovědi žáků, nebo využít vyplněné pracovní listy při individuálním kariérovém poradenství.

**Komunikace mezi žákem a jeho rodiči** je základem pro volbu kariérní cesty - podpořte ji. Můžete dát žákům za domácí úkol, aby vyplněný pracovní list ukázali doma.



Pracovní list pro žáky

# RODINNÁ PRACOVNÍ ANAMNÉZA



## 1. Čím jsou Tvoji rodiče?

TÁTA:

MÁMA:

Jaká další povolání se vyskytují ve Vaší rodině?  
(babička, dědeček, strýcové, tety, bratraci, sestřenice,  
sourozenci...)

Označ, které z těchto všech povolání Tě nejvíc ovlivňuje /  
inspiruje.



## 2. Čím jsi chtěl/a být, když jsi byl/a menší?

Určitě si vzpomeneš, jaké povolání jsi chtěl/a dělat, když jsi byl/a mladší. Může v sobě obsahovat něco, co Tě baví ještě dnes.

Co jsem chtěl/a dělat?

Co se mi na tom líbilo?

## 3. Mé vzory

Vzpomeň si na nějaké vzory, někoho, komu se chceš podobat, ke komu se chceš přiblížit.

Kdo je můj vzor?

Čím se mu chci podobat?

## 4. Jaké očekávání má Tvoje rodina ve vztahu ke Tvé kariéře? Co by je potěšilo? Na čem jim záleží?

## 5. Co na rozhovoru s rodiči o své kariéře oceňuješ, co se ti líbí? A naopak co bys jim doporučil/a, aby se změnilo, aby ses cítil/a lépe a rozhovor byl prospěšný?



# JAK SE ROZHODOVALI DOSPĚLÍ KOLEM MĚ?

Aktivita reflektující rozhodování související s kariérou.

**POMŮCKY:** pracovní listy, psací potřeby

**ČASOVÁ DOTACE:** 30 minut

Jako dobrovolný domácí úkol dáme žákům pracovní listy (na další stránce), aby je vyplnili doma s pomocí dvou dospělých osob. Úkolem je oslovit jakékoli dospěláky (a nemusí to být rodiče!) a popovídat si s nimi o tom, jak se rozhodovali, kam půjdou na střední školu.



# JAK SE ROZHODOVALI DOSPĚLÍ KOLEM MĚ?



**Vyber si 2 lidi, od kterých by ses rád/a dozvěděl/a, jak si vybírali školu nebo povolání a zeptej se jich:**

**I.**

Podle čeho sis vybral/a střední (nebo vysokou) školu? A jaká to byla?

Podle čeho ses rozhodoval/a? Kdo nebo co ti pomohlo?

Kdyby ses rozhodoval/a znova, rozhodl/a by ses stejně? Proč?

Cos dělal/a po škole?

Co nejdůležitějšího sis odnesl/a ze školy?

**II.**

Podle čeho sis vybral/a střední (nebo vysokou) školu? A jaká to byla?

Podle čeho ses rozhodoval/a? Kdo nebo co ti pomohlo?

Kdyby ses rozhodoval/a znova, rozhodl/a by ses stejně? Proč?

Cos dělal/a po škole?

Co nejdůležitějšího sis odnesl/a ze školy?

# SUPERHRDINA

Aktivita vhodná i pro děti s vadou zraku, s pomocí keramické hlíny (příp. samotvrdnoucí hlíny, modelíny).

**POMŮCKY:** podložky, hlína, voda, vykrajovací nože, špejle  
**ČASOVÁ DOTACE:** 40 minut

Zadání je jednoduché - "já jako superhrdina" - kdybych byl/a superhrdina/-ka, jaké bych měl/a superschopnosti, jak bych vypadal/a, jak bych se jmenoval/a...  
Vymodeluj.



Po skončení tvůrčí části žáci své výtvary představí ostatním a zdůvodní výběr svých superschopností.

Následuje reflexe aktivity.





# CHUDÍ VANDROVNÍCI

Hra z našeho dětství, která může otevřít diskuzi o pracovní náplni některých profesí.

**POMŮCKY:** není potřeba nic

**ČASOVÁ DOTACE:** dokud to děti baví

První dvojice žáků - dobrovolníků jde za dveře a tam si vymyslí nějaké povolání, které pak pantomimicky předvede ostatním.

Na začátku scény se říká: **"My jsme chudí vandrovníci, překousli jsme jitrnici, z jednoho konce vylezlo "X" a z druhého "Y".**

(První a poslední písmeno z pojmenování dané profese. Příklad: Předvádí-li žáci povolání "učitel", pak první písmeno je "U" a druhé "L".)

Druhý žák ve dvojici většinou předvádí zákazníka, žáka, kolegu, klienta v dané profesi apod.

Ostatní se snaží uhodnout, jaké povolání dvojice předvádí. Kdo uhodne první, vybere si kamaráda do dvojice a jdou vymýšlet a předvádět další profesi.

Následuje diskuze o tom, kolik toho žáci vědí o konkrétní náplni jednotlivých profesí.

Můžeme využít popisy profesí na [nsp.cz](http://nsp.cz).

Můžeme diskutovat o zaniklých povoláních nebo o nových, čerstvě vzniklých, případně o povoláních budoucnosti.....

# SOCIÁLNÍ VESMÍR

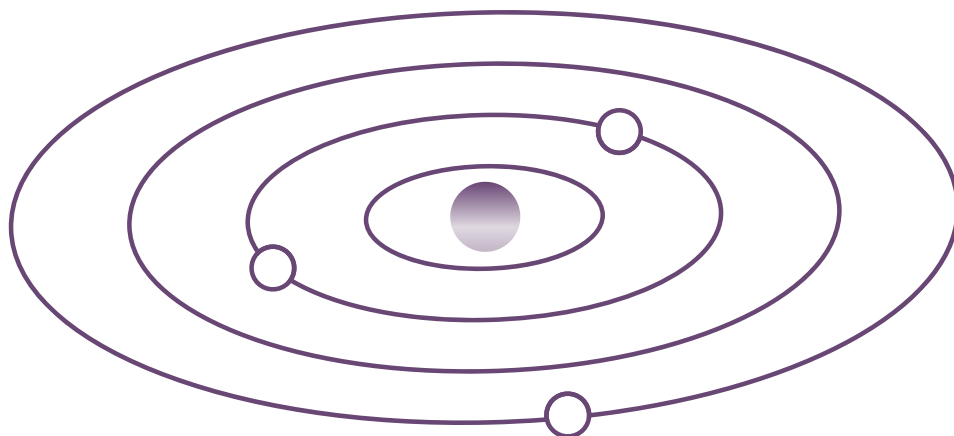
Aktivita pomáhající dětem uvědomit si, v jaké sociální síti žijí, kdo je nejvíce ovlivňuje.



**POMŮCKY:** papíry A3, fixy

**ČASOVÁ DOTACE:** 25 - 40 minut

Žáci si doprostřed papíru nakreslí planetku - sebe. Okolo této planety nakreslí od ruky soustředné kružnice nebo ovály, které budou znázorňovat oběžné dráhy. Asi takto:



Okolo mé planety obíhají další tělesa, měsíce.. To jsou lidé okolo mě, rodina, kamarádi, učitelé, trenéři, známí atd.

Instrukce pro žáky: Do nejbližší oběžné dráhy umístěte ty lidi, bez kterých byste si nedovedli svůj život představit, pak ty méně blízké, až k těm, se kterými se setkáváte, ale nejsou pro váš život příliš důležití.

Poté mohou své sociální vesmíry představit ostatním. Je důležité, aby učitel jako facilitátor diskuze ošetřil případné vyjádřené antipatie uvnitř třídního kolektivu.

# SLUNÍČKO

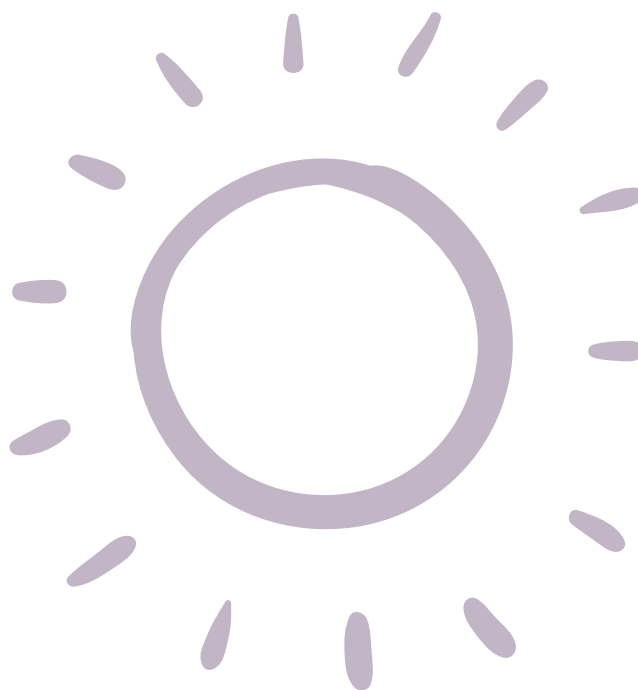
Krátká aktivita pro pozitivní naladění a reflexi toho, co žákům přináší radost

**POMŮCKY:** papíry A3, fixy

**ČASOVÁ DOTACE:** 20 minut

Žáci na papír nakreslí sluníčko s paprsky. Zadání je na každý paprsek sluníčka napsat, co jim dobíjí energii, co jim dělá radost, co rádi dělají. Doporučujeme zároveň říct, že nebudou muset sdílet vše a nebo vůbec nic.

Kariérový kontext: po skončení aktivity můžeme s žáky diskutovat o tom, zda by některé z těchto věcí bylo možné začlenit i do jejich budoucího profesního života.





Tyto pracovní listy vznikly v rámci projektu  
**Vzděláním k úspěchu bez bariér**  
[bezbarier.zcu.cz](http://bezbarier.zcu.cz)

Číslo projektu:  
CZ.02.3.62/0.0/0.0/16\_037/0003942



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



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY