



HNUTIE KREŠŤANSKÝCH  
SPOLOČENSTIEV DETÍ

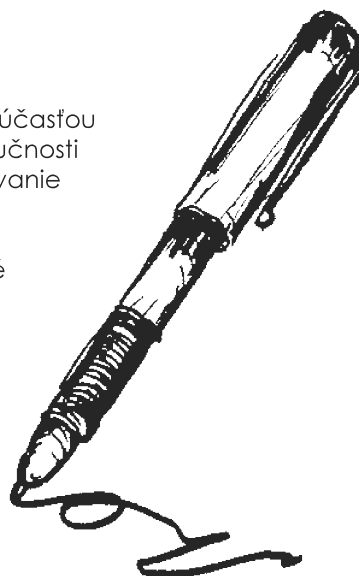


**VYUŽI SVOJ ČAS!**  
metodická príručka

# Milí priatelia,

dostáva sa Vám do rúk metodická príručka projektu Využi svoj čas! Súčasťou príručky je sada pracovných listov. Projekt rozvíja životné zručnosti spolupráca, zodpovednosť, dôveryhodnosť, plánovanie a organizovanie u cieľovej skupiny mladých ľudí vo veku 14-15 rokov.

Myšlienka venovať sa mladým vo veku, v ktorom obvykle detské spoločenstvo eRka opúšťajú, v nás zrela dlho. Cez projekt by sme im chceli poskytnúť priestor pre spoločné stretávanie sa, osobný rast i radosť z kruhu priateľov v spoločenstve. Zároveň by sme chceli podchytiť tých, ktorí majú potenciál a záujem pôsobiť ako pomocní vedúci, či neskôr ako samostatní vedúci detského spoločenstva. V neposlednom rade ich chceme viesť k angažovaniu sa v živote miestnej komunity, ktorou môže byť farské spoločenstvo, mestská štvrť či obec.



Moderná spoločnosť a jej rýchle napredovanie v sebe nesie výzvy, ako sa priblížiť mladým, ako hovoriť ich jazykom, a predsa byť starším priateľom, ktorý nepoučuje, ale otvára nové perspektívy myslenia, nazerania na svet a konania. Preto sme sa rozhodli pripravenú metodiku odkonzultovať s tými, pre ktorých je projekt určený. Počas víkendu s mladými z Ružomberka sme získali cenné pripomienky, ako metodiku upraviť, zmeniť a vylepšiť. Aj na tomto mieste by sme sa im chceli poďakovať za ich čas, nasadenie počas celého víkendu i priateľstvo. Participatívny prístup tvorenia materiálov sme v eRku vyskúšali po prvý krát a mienime v tomto trende pokračovať.

Podnetov pre tento projekt bolo niekoľko. Na prvom mieste samotné eRko, potom deti a mladí, s ktorými sa stretávame, naše skúsenosti z mládežníckej a metodickej práce, ako aj britská publikácia *Ako byť komunitným šampiónom*, z ktorej vychádzajú predovšetkým pracovné listy. Dostala sa nám do rúk náhodou. Mali sme pocit, že mladých treba podnietiť k aktivite v miestnej komunite a využitiu silu priateľstiev a rovesníckej skupiny pre pozitívne zmeny v spoločnosti. Nechali sme sa inšpirovať aj knihou *Kľúčové kompetencie a jejich rozvíjení* od H. Belza a M. Siegrista. Rozmýšľali sme však, ako tieto myšlienky zasadiť do spirituality eRka a kontextu slovenskej kultúry. Mediátora sme našli v programe rozvoja životných zručností, ktorý vďaka Nadácii pre deti Slovenska eRko už niekoľko rokov úspešne aplikuje.

Metodická príručka je sprievodcom pre vedúceho pri práci s pracovnými listami. Informácie z pracovných listov pre mladých sú doplnené komentármi ako postupovať i aktivitami, ktoré vám pomôžu uviesť tému, rozprúdiť debatu či aktivizovať skupinu. Projekt má tri fázy. Prvou je rozvoj životných zručností pod priamym vedením vedúceho. V druhej časti majú mladí ľudia zapojení do projektu využiť naučené a sami pripraviť a zrealizovať praktický čin - Deň eRka v obci pod supervíziou a ochranným dohľadom vedúceho. Poslednou fázou je zhodnotenie zrealizovaného podujatia i celého projektu.

Hoci sme sa snažili uviesť rôzne aktivity a podnety pre diskusiu, príručka nie je instantnou polievkou, ktorú treba už len zaliať horúcou vodou - v našom prípade použiť na stretnutiach s mladými. Jednotlivé aktivity si treba vopred premyslieť, počas diskusií využiť podnety od účastníkov projektu ako aj predchádzajúce zážitky a skúsenosti skupiny. Nebojte sa pracovať s obsahom stretnutia - preskočiť alebo doplniť hru, nahradiť ponúkanú aktivitu inou, rozdeliť stretnutie na viac menších tematicky uzavretejších... K budovaniu spoločenstva taktiež prispieje, ak nezabudnete na úvodnú a záverečnú modlitbu.

Na záver chceme poďakovať vedúcim eRka a ich mladým, ktorí sa do overovania projektu zapojili. V neposlednom rade ďakujeme Nadácii pre deti Slovenska a spoločnosti Tipos, za ich prejav dôvery a finančnú podporu projektu.

Prajeme Vám, nech čas strávený v aktivitách projektu Využi svoj čas! je časom prežitým naplno.

*Autori projektu*

# O životných zručnostiach

Moje poznámky...



Dnešná spoločnosť očakáva od detí a mládeže, že sa do nej budú vedieť zaradiť ako plnohodnotní občania so schopnosťou prispôbiť sa zmenám, ale aj schopnosťou vytvárať zmeny v prospech seba, i celej spoločnosti. Práve rozvíjaním životných zručností sa zvyšuje samostatnosť mladých ľudí pri konštruktívnom zvládaní záťažových situácií, pomáhajú im skvalitniť život a efektívnejšie riešiť problémy.

O životných zručnostiach hovoríme ako o súbore zručností potrebných k životu na to, aby sme mohli viesť uspokojujúci život, vedeli rozvíjať samých seba, vytvárať a udržiavať dobré vzťahy a mohli dosahovať stanovené ciele. Týkajú sa rozvoja osobnosti dieťaťa, emocionálnej inteligencie, sociálnych zručností a zručností v myslení.

**Životné zručnosti sú tie zručnosti, ktoré pomáhajú človeku efektívne zvládať bežné aj záťažové životné situácie a prispievajú k skvalitneniu života.**

Životné zručnosti, ktoré môžeme deti učiť v sociálnej oblasti:

- **schopnosť tímovej práce**
- **kooperácie**
- **schopnosť čeliť konfliktným situáciám**
- **efektívna komunikácia**
- **aktívne počúvanie**
- **zvládanie rovesníckeho tlaku**
- **a iným .....**

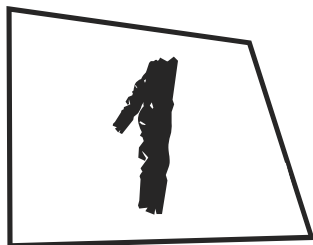
Vo vzťahu k sebe samému:

- **poznať svoju hodnotu**
- **naučiť sa byť manažérom vlastného času**
- **rozvíjať schopnosť sebahodnotenia**
- **vedomé rozvíjanie vlastných hodnôt a ľudského obrazu**
- **schopnosť sebareflexie a ďalšieho rozvoja**
- **zvládanie vlastných emócií**
- **učiť sebamotivácii**
- **učiť tvorivosti**
- **správnemu rozhodovaniu**
- **kognitívnym zručnostiam**
- **a iným.....**

V oblasti spoločenskej:

- **učiť rokovaníu so zástupcami úradov**
- **dobrovoľníckej práci**
- **ekologickému cíteniu a správaniu**
- **orientácii v riadení a fungovaní obce, mesta, štátu**
- **a iným.....**

V projekte „Využi svoj čas!“ sme sa rozhodli venovať **rozvoju spolupráce v tíme, zodpovednosti a dôveryhodnosti, plánovaniu a organizovaniu.**



## Prvé stretnutie

Téma:

# Môj voľný čas

Moje poznámky...



### Cieľ

- Predstaviť projekt.
- Urobiť reflexiu využívania vlastného voľného času.
- Predstaviť internetový portál.

### Pomôcky

puzzle, poskladaním ktorých vznikne nápis *CARPE DIEM*, plagát na zapisovanie prísloví a porekadiel o čase, fixy, pastelky, perá, prípadne hodinky.

### Schéma stretnutia

- Predstavenie témy – puzzle, príslovia a porekadlá o čase
- Môj rozvrh dňa
- Ako trávim voľný čas
- Využiť čas pre druhých
- Predstavenie projektu a internetového portálu

### Priebeh

Na veľký papier napíšeme latinský výraz „*CARPE DIEM*“. Papier rozstriháme na puzzle. Pred stretnutím jednotlivé časti puzzle poskrývame po miestnosti. Na začiatku stretnutia vyzveme účastníkov, aby diely našli a poskladali. Keď tak urobia, opýtame sa ich, či vedia, čo znamená latinské „*CARPE DIEM*“. V prípade, že sa s výrazom nestretli, objasníme ho. Tento latinský výraz môžeme voľne preložiť ako „Využi deň!“ či „Využi svoj čas!“

Spýtame sa účastníkov, či si vedia spomenúť na nejaké iné slovenské úslovie spojené s časom. Tieto môžeme zachytiť na plagát. Zároveň si povieme, čo znamenajú.

Príklady slovenských prísloví a porekadiel o čase:

*Vypršal mu čas.*

*Vyčkaj času, ako hus klasu.*

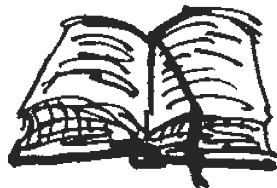
*Čas sú peniaze.*

*Čas sa vlečie...*

*Čas beží...*

*Čas všetko vylieči.*

*Staré zlaté časy...*



V terajšej dobe je čas veľmi nedostatkovým tovarom. „Nemám čas!“ môžeme počuť každú chvíľu. „Keby som mal viac času...“ zaznieva z inej strany. **Je to s časom naozaj také zúfalé? Koľko času za deň máme a ako ho využívame?** S pomocou nasledovných otázok rozvineme debatu.