

METODIKA

Miniworkcamp

Zuzana Pártlová



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

STEREOTÝPEK V NÁS

– PROGRAM INTERKULTURNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ PRO STŘEDNÍ ODBORNÉ ŠKOLY A STŘEDNÍ ODBORNÁ UČILIŠTĚ

Metodika projektu Stereotýpek v nás s názvem **Interkulturní výchovou a prožitkem k toleranci – nové metody v interkulturním vzdělávání pro střední odborné školy a střední odborná učiliště** je určena pro pedagogy a pracovníky s mládeží, kteří mají zájem prohloubit si své znalosti o nejnovějších trendech v interkulturním vzdělávání, osobnostní výchově a zážitkové pedagogice a osvojit si metodiku vzdělávacího programu projektu Stereotýpek v nás, v níž se výše zmíněné spojuje.

Naše pojetí interkulturního vzdělávání vychází z transkulturního přístupu a z metod zážitkové pedagogiky.

Transkulturní přístup neboli přístup mnoha identit je založen na osobnostním přístupu v multikulturní výchově. V praxi to znamená zpřístupňovat různé perspektivy pohledů a reflektovat je skrze vlastní zkušenost. Rozdílnosti v chování a tradicích nejsou založeny pouze na základě příslušnosti k určitému státu, ale vycházejí ze širšího sociálního kontextu – sociálních rolí, příslušnosti k různým skupinám atd. V našem vzdělávacím programu tento přístup pracuje velmi často s hodnotami, postojem a především s autentickými situacemi, a proto se v metodikách klade důraz na jedinečnost každého člověka, která je formována jeho osobními zkušenostmi a prostředím, ve kterém žije. Program si v pedagogické práci staví za cíl rozvíjet u žáků vědomí multikulturality a provázanosti společnosti kolem nich, motivovat je k prohloubení zájmu o poznávání různorodosti lidí a jejich společenství ve všech možných dimenzích a v neposlední řadě podporovat uznání práva na odlišnost skrze rozvíjení schopnosti empatie a porozumění druhému, vedoucí k vzájemné solidaritě.

Zážitková pedagogika pracuje s prožitkem jako prostředkem k výchově a vzdělávání. Náš vzdělávací program klade důraz na aktivitu studentů a staví výchovné procesy především na vlastním prožitku a jeho následném využití pro osobnostní růst. Jedná se o vědomě řízený postup, díky kterému lze dojít se skupinou skrze zážitek ze hry k předem stanoveným pedagogickým cílům. Práce lektora spočívá ve vytváření situací, tzv. aktivit, v nichž se předpokládá intenzivní prožívání a účastník získává zážitky aktivním zapojením do různých činností, nejčastěji her. Ve hře se žák setkává s různými situacemi, se kterými se mnohdy potýká i v běžném životě. Má možnost získat zkušenost, jak v podobných situacích jednat a zároveň si uvědomit své reakce ve vypjatých situacích. Stejně tak množství náročných úkolů umožňuje rozvoj kreativity, týmové spolupráce, komunikativních dovedností a otevřenosti, sociálního citění, a dalších vlastností potřebných v každodenním životě.



Nechceme společnost rozdělovat na jakési „my“ a „oni“, definovat předem dané (kulturní, etnické, sociální...) skupiny a upozorňovat na rozdíly mezi nimi. Aniž bychom chtěli popírat to, že mezi lidmi kulturní rozdíly existují, v našem pojetí patříme všichni do jedné skupiny – skupiny lidí, která není předem rozdělena, a zkoumáme, jak v této skupině fungujeme jako jednotlivci, formováni v interakci s ostatními – proto pouze „my“ a nikoli „my a oni“.

A proč **stereotýpek**? Tento novotvar poukazuje na fakt, že v projektu věnujeme velkou pozornost právě problematice stereotypního vnímání světa kolem nás. Zatímco nám stereotypy na jednu stranu pomáhají orientovat se ve světě, na straně druhé nám mohou také zavírat oči a vést nás k přílišnému zjednodušování reality. Jsme si vědomi toho, že odbourávání stereotypních forem uvažování není jednoduchou záležitostí a každý z nás si v sobě nese svoje malé stereotýpky. Od stereotypního vnímání společnosti je však pouze malý krůček k problematickým společenským jevům, jako jsou rasismus a xenofobie.

Člověk v jeho celistvosti, nikoli jen jako reprezentant určité (např. kulturní) skupiny, je pro nás nejvyšší hodnotou. Uvedené pojetí se v našem projektu odráží i mimo jiné v tom, jak do vzdělávacího programu zapojujeme cizince (tzv. asistenty školitele). Nejsou pouhými reprezentanty určité kultury, nýbrž jsou představováni jako celistvé osobnosti, které uvažují individuálně a jejichž postoje a jednání jsou ovlivněny mnoha faktory, z nichž jen některé jsou dány jejich „kulturou“.

Věříme, že vzájemný kontakt a společná aktivita lidí s různým sociokulturním zázemím jsou nejúčinnějšími nástroji poznávání se a vedou k posilování tolerance. Z těchto důvodů jsme zvolili pro projekt název **Stereotýpek v nás**.

Obecné cíle programu interkulturního vzdělávání lze shrnout do následujících bodů:

- Posilovat u žáků sebereflexi a schopnost zamýšlet se nad zázemím a vlivy, které formují a proměňují jejich osobnost, nad způsobem vytváření vlastních názorů, postojů a hodnot, které ovlivňují nahlížení na sebe sama a obraz druhých a naše jednání.
- Rozvíjet u žáků vědomí multikulturality a provázanosti globalizovaného světa, včetně motivace k prohloubení zájmu o poznávání různorodosti lidí a jejich společenství ve všech jejich dimenzích. Podporovat uznání práva na odlišnost skrz rozvíjení schopnosti empatie a porozumění druhému, vedoucí k vzájemné solidaritě.
- Rozvíjet u žáků aktivní zájem o své okolí, schopnost identifikovat problémy ve společnosti a osobní motivaci přispívat k jejich řešení.
- Rozvíjet sociální a komunikační dovednosti metodami osobnostně - sociální výchovy tak, aby žáci dokázali efektivně řešit různé situace v kolektivu lidí i mimo něj; být otevřenější vůči druhým, formulovat své názory, přijímat a dávat zpětnou vazbu a řešit konflikty.
- Rozvíjet u žáků schopnosti kritického myšlení a posuzování reality, s důrazem na kritické třídění a porozumění informacím a reflexi vytváření názorů a postojů u sebe a druhých.

Jak je vzdělávací program strukturován?

Vzdělávací program se skládá ze čtyř souvisejících částí, které se vzájemně doplňují v kompaktní celek a zároveň mohou fungovat i samostatně: interkulturní seminář, cyklus interkulturních dílen, miniworkcamp a prožitkový kurz.



Dvě z těchto částí – interkulturní seminář a cyklus interkulturních dílen - jsou určeny pro práci se třídou a spadají do průřezového tématu Občan v demokratické společnosti. Miniworkcamp a prožitkový kurz jsou pak určeny třídním nebo smíšených kolektivům mimo školu a dobrovolníkům z řad cizinců.

Každá ze čtyř metodik je vystavěna tak, aby plnila postupně vytyčené cíle: aktivity na sebe navazují, každé nové téma staví na tématech již probraných. Z těchto důvodů je výhodnější metodiky využívat jako celek. S jednou třídou lze provést postupně interkulturní seminář, cyklus interkulturních dílen (speciálně upravený pro realizaci po interkulturním semináři), miniworkcamp i prožitkový kurz. Nicméně je možné také použít aktivity jednotlivě nebo si namíchat z aktivit jinak uspořádaný koktejl podle aktuálních potřeb učitele či lektora. Pro snadnou orientaci jsou u každé aktivity uvedeny základní informace potřebné pro její realizaci: časová dotace, seznam potřebných pomůcek, cíle aktivity, stručná charakteristika aktivity, její detailní postup a doplňující informace k tématu aktivity. Nedílnou součástí metodik interkulturního semináře a cyklu interkulturních dílen jsou powerpointové prezentace, jejichž využití je v metodikách popsáno.

Doufáme, že pro vás bude naše metodika inspirativním a užitečným materiálem při práci (nejen) se žáky středních odborných škol a středních odborných učilišť.

Přáli bychom vám i nám co nejvíce otevřených myslí a co nejméně našich malých stereotýpků.

Za realizátora projektu
Malgorzata Dabrowska
Tereza Rejšková
Jitka Štefková

Autoři:

Metodika interkulturního semináře: *Hana Krejsová*
Tereza Rejšková

Metodika cyklu interkulturních dílen: *Hana Krejsová*
Tereza Rejšková

Metodika Miniworkcampu: *Zuzana Pártlová*

Metodika Prožitkového kurzu: *Veronika Endrštová*
Julie Macháčová
Ondřej Menčl
Lukáš Polícar

Ilustrace: *Magdalena Bořkovcová*

Grafické zpracování a sazba: *Petra Tesařová*

Odborná konzultace: *Petr Čáp*

Odborná redakce: *Tereza Rejšková*

Jazyková úprava: *Lucie Zikmundová*



1. CO JE MINIWORKCAMP

Obsah:

I. Co je miniworkcamp	4
II. Program miniworkcampu	6
III. Logistika miniworkcampu	18
IV. Doplnkové materiály	21
V. Přílohy	25
VI. Užitečné informace pro pořádající organizaci	27



MINIWORKCAMP A JEHO CÍLE

Miniworkcamp je zkrácená (víkendová) forma tzv. workcampu, mezinárodního 2–3týdenního dobrovolnického projektu s hlavním cílem podpořit dobrovolnou práci smysluplný a veřejně prospěšný projekt, oživit místo projektu a místní komunitu a zprostředkovat intenzivní mezikulturní výměnu nejen mezi dobrovolníky, ale také v interakci s místními lidmi.

Myšlenka workcampů má už téměř stoletou historii, vznikla po 1. světové válce ve Francii jako neformální způsob mezinárodní mírové spolupráce a snahy o obnovení válkou poničené Evropy. V současné době jsou workcamps celosvětovým projektem interkulturního vzdělávání s těžištěm v dobrovolnictví jako nástroji k šíření myšlenky aktivního občanství.

Formát miniworkcampu jsme adaptovali pro projekt Stereotýpek v nás. Jeho hlavním cílem je motivovat žáky SOŠ k otevřenému a aktivnímu přístupu ke svému okolí, rozvíjet jejich sociální a komunikační dovednosti a podpořit pozitivní přístup a vnímavost vůči kulturní rozmanitosti. Těžiště víkendu spočívá jednak v dobrovolné práci, jednak v soužití a interakci v kulturně různorodé skupině. Na základě metody „learning by doing“ si žáci vyzkoušejí různé praktické činnosti a situace, při kterých díky mezinárodní účasti budou moci poznat sebe sama i sebe navzájem z jiné perspektivy než obvykle.

Miniworkcamp je koncipován ideálně pro 10–15 účastníků, z toho dvě třetiny tvoří žáci SOŠ a jednu třetinu jejich zahraniční vrstevníci nebo lidé s jiným než českým kulturním zázemím. Skupinku na místě povede 1–2 vedoucí (neboli „campleader“), plnoletý vyškolený pracovník, který zodpovídá za celkovou koordinaci a hladký průběh víkendu.



Hlavní cíle miniworkcampu:

- Rozvíjet zájem mladých lidí o své okolí skrze dobrovolnictví a aktivní občanství.
- Rozvíjet vnímavost vůči různorodosti lidí a kultur, podporovat respekt k odlišnosti a oceňovat rozmanitost.
- Rozvíjet sociální a komunikační dovednosti středoškoláků v multikulturním prostředí.

Co konkrétně sledujeme?

Po absolvování miniworkcampu účastníci:

- chápou veřejný i osobní přínos dobrovolnictví.
- rozumí pojmu aktivní občanství.
- mají zájem se zapojovat do dalších dobrovolných aktivit a aktivně přistupovat ke svému okolí.
- získají určitou manuální zručnost.
- prohloubí svou schopnost sebereflexe a vnímavosti vůči multikulturnímu prostředí.
- posílí svou schopnost komunikace a spolupráce v kulturně různorodé skupině.
- posílí svoji schopnost aktivní komunikace v angličtině, případně jiných cizích jazycích.

KDO JE KDO NA MINIWORKCAMPU?

● pořádající organizace

- formálně a organizačně zastřešuje celou akci, v našem případě partnerská organizace projektu Stereotýpek v nás INEX – Sdružení dobrovolných aktivit;

● místní partner

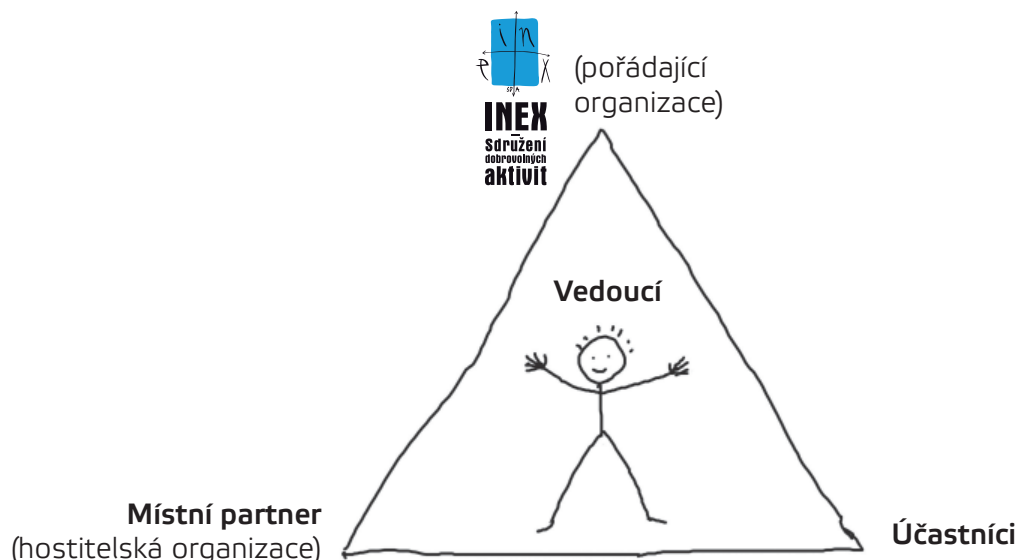
- hostitelská organizace v místě projektu – zpravidla regionální nezisková organizace, u které miniworkcamp reálně probíhá;

● vedoucí

- v průběhu miniworkcampu zastupuje pořádající organizaci, které zodpovídá za hladký průběh akce, zprostředkovává domluvu a spolupráci mezi všemi zúčastněnými stranami – pořádající organizací, místním partnerem a účastníky;
- u skupiny nad 8 účastníků jsou zpravidla vedoucí dva;

● účastníci

- smíšená skupina středoškoláků z různých škol a regionů projektu doplněná o zahraniční studenty, popř. vrstevníky s jiným kulturním zázemím než českým (je však možné adaptovat také pro třídní kolektivy).



2. PROGRAM MINIWORKCAMPU

RÁMCOVÝ HARMONOGRAM / PROGRAM MWC

Program i časový rámec lze upravovat dle potřeb, možností a inspirace vedoucího a místního partnera. Pro náš projekt jsou však závazné tyto „stavební kameny“: 1) dobrovolná práce na projektu – celkově alespoň 10 hodin, 2) blok „vzdělávací část“, 3) prostor pro vzájemné seznámení účastníků, stmelení skupiny, 4) interkulturní prvek, 5) seznámení s projektem a místní lokalitou, 6) reflexe a hodnocení.

Čas	PÁTEK	Čas	SOBOTA	Čas	NEDĚLE
do 18:00	přivítání, registrace, ubytování	7:45	budíček	7:45	budíček
18:00	Kreativní koláž	8:00	snídaně	8:00	snídaně
	Obavy + očekávání	8:45	Energizer	8:45	Energizer
18:45	večeře	9:00	PRÁCE NA PROJEKTU (uprostřed pauza na svačinu)	9:00	PRÁCE NA PROJEKTU (svačina v průběhu)
19:30	Představení místního partnera a projektu, harmonogramu dne, práce a pravidel soužití	13:00	oběd	13:00	oběd
20:30	Seznamovací hry	14:00	PRÁCE NA PROJEKTU (uprostřed pauza na svačinu)	14:00	Reflexe, hodnocení zpětná vazba, zhodnocení mininiworkcampu, návrat k obavám a očekáváním, dotazník
21:30	Noční putování seznámení s místem projektu zážitkovou metodou	17:00	Vzdělávací část Beseda / workshop / průzkum místní lokality / blok o dobrovolnictví	15:00	balení, úklid
		18:30	Reflexe dne týmová spolupráce, komunikace...	15:30	odjezd
		19:00	Cizokrajná večeře		
		20:00	Kreativní dílna: Já a můj stín výtvarně-dramatická dílna		
		21:30	Volná zábava (např. u ohně)		

- seznamování, stmelení skupiny
- místní projekt a lokalita
- reflexe, hodnocení

- vzdělávací část
- práce na projektu
- interkulturní prvek



PŘIVÍTÁNÍ, UBYTOVÁNÍ

- Vedoucí přivítá účastníky – nejlépe nějak tematicky dle místa a zaměření projektu (např. v převleku za kastelána, pokud se jedná o obnovu hradu, nebo nabídne symbolické pohoštění, např. nějaký typický místní pokrm).
- Vedoucí vybere prohlášení o zdravotní způsobilosti a ukáže účastníkům ubytování.
- Účastníci dostanou nálepku na vytvoření jmenovky a kartičku s nějakým charakteristickým symbolem/razítkem apod. – poslouží k rozdělení do skupinek/dvojic na aktivitu Kreativní koláž (účastníci se stejným symbolem spolu vytvoří skupinu), lze potom využít také pro vytvoření služeb do kuchyně – tzv. kitchen teamů).

KREATIVNÍ KOLÁŽ + OBAVY A OČEKÁVÁNÍ

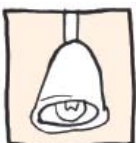


Čas: mezi příjezdem a večeří, cca 45 minut

Pomůcky:



- různé výtvarné potřeby na koláž (např. barevné papíry, výstřižky z novin, nůžky, lepidlo, fixy, provázek, kousky látky apod.)
- předměty běžné potřeby, charakteristické pro místo projektu (např. na farmě lze použít různé plodiny, zeleninu, ovoce, oříšky apod.)
- barevné kartičky (2 různé barvy pro obavy a očekávání)
- symbolický „trezor“ (např. pomalovaná krabice, plechová dóza apod.)



Cíle aktivity:

1. Účastníci týmově spolupracují, mají první příležitost k seznámení.
2. Účastníci ztvární svou představu o dobrovolnictví.
3. Účastníci zformulují svoje obavy a očekávání.

Charakteristika aktivity:

Kreativní výtvarná aktivita – možné ve skupinkách/dvojicích nebo v celé skupině, záleží na počtu účastníků. Účastníci dostanou první společný „úkol“ – příležitost k prvnímu seznámení, týmové spolupráci a komunikaci ve skupině (sdílejí svoje nápady, dělají se o materiál, společně tvoří). Obrázky/skulptury budou v průběhu akce zkrášlovat společnou místnost a symbolicky připomínat téma miniworkcampu.

Postup:

1) Koláž:

- Vedoucí odvede účastníky do společné místnosti, kde jsou připraveny různé výtvarné potřeby.
- Vedoucí zadá téma koláže – může být buď obecné na téma dobrovolnictví, dobrovolníků, nebo konkrétněji vztahované k tématu projektu, např. „dobrovolník v ekocentru/pivovaru“ apod.
- Účastníci se rozdělí do dvojic/skupinek podle symbolů na svých kartičkách, které dostali při příjezdu (v případě skupiny menší než 8 osob je výhodnější pracovat všichni společně).
- Účastníci si ve skupinkách zvolí techniku – koláž, skulpturu, malbu atp. – a společně se snaží ztvárnit dané téma.

2) Obavy a očekávání:

- Každý účastník dostane dvě různě barevné kartičky, na jeden typ kartičky (např. modrou) napíše svoje přání / očekávání od víkendu, na druhý typ kartičky (např. červenou) svoje obavy, to, čeho by se chtěl vyvarovat.
- Kartičky anonymně vloží do připraveného „trezoru“ (např. pomalované krabice). Vedoucí pak trezor uschová a využije ho pro pozdější noční putování.



3) První seznamovací hry:

- Vhodné jsou zejména *Najdi někoho, kdo...* nebo *Pas dobrovolníka* (viz příklady seznamovacích her níže v této kapitole).

VEČEŘE

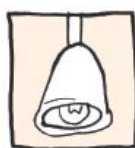
PŘEDSTAVENÍ PROGRAMU, PRAVIDLA VÍKENDU

**Čas:**

15–20 minut

**Pomůcky:**

- flipchart
- předem připravený plakát s programem a pravidly soužití na MWC

**Cíle aktivity:**

Účastníci se seznámí s vedoucími, místním partnerem, programem víkendu, pravidly soužití na miniworkcampu.

Charakteristika aktivity:

Představení vedoucích a místního partnera, představení programu a pravidel soužití.

Postup:

- Představí se vedoucí a místní partner (max. 5 minut – partner bude mít vzápětí prostor cca 20 minut zevrubněji přiblížit projekt a plánovanou práci).
- Představení programu: Vedoucí vytvoří plakát s harmonogramem víkendu, který vyvěsí ve společné místnosti (5 minut).
- Představení základních pravidel soužití na MWC: Vedoucí s místním partnerem představí obecná pravidla, která předem sepíší na arch papíru. Potom vyzvou účastníky, aby přidali vlastní nápady, jaká další pravidla by mezi sebou chtěli dodržovat – otevřená diskuse, společné schvalování atp. Výsledný soupis pravidel se vyvěsí v místnosti – pro stvrzení společné domluvy je možné nechat všechny účastníky včetně vedoucích se pod pravidla podepsat, případně otisknout svůj palec či jinou část těla (vzní to méně formálně, hravěji).

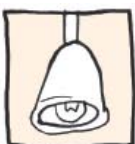
PŘEDSTAVENÍ MÍSTNÍHO PARTNERA A PROJEKTU

**Čas:**

20 minut

**Pomůcky:**

- dle zvážení místního partnera

**Cíle aktivity:**

Účastníci vědí, co je na miniworkcampu čeká, jsou motivováni k zapojení do programu a práce.



Charakteristika aktivity:

Prezentace partnerské organizace a projektu, v režii místního partnera.

Postup:

- Partner představí projekt a plánovanou práci, ponechá prostor pro dotazy.
- Forma představení je v režii místního partnera, ústní prezentaci doporučujeme doplnit audiovizuálními pomůckami (např. fotky, propagační materiály, powerpointová prezentace...).

SEZNAMOVACÍ HRY



Čas:

cca 60 minut



Pomůcky:

- papír A4,
- židle
- osobní předměty účastníků (pro aktivitu Hádej, čím jsem. Toto předem třeba avizovat v infosheetu, aby si je s sebou přivezli.)



Cíle aktivity:

Účastníci se lépe poznají.

Charakteristika aktivity:

Nenáročné hry na seznámení, pro inspiraci uvádíme pouze několik příkladů, je však možné čerpat z vlastních zdrojů. Žádná z her není závazná.

Postup:

1) Vernisáž a reflexe koláže (15 minut)

- Účastníci si postupně prohlédnou jednotlivé výtvary.
- Jednotlivé skupinky/dvojice představí svoje díla a okomentují otázky vedoucích týkající se procesu tvoření – viz otázky k reflexi.

Otázky k reflexi (příklady):



Jak vznikalo vaše dílo/nápad? (najednou/postupně, společně nebo jeden navrhl, ostatní souhlasili?)

Jak jste spokojeni s výsledkem?

Jak se vám spolupracovalo? Co bylo nejtěžší, nejlehčí?

Jak probíhala komunikace, projevila se nějak jazyková bariéra?

2) 3–4 seznamovací hry (45 minut), např.:

- **Trosečníci:** Na podlaze se rozmístí A4 s jednotlivými písmeny abecedy, účastníci se mají postavit na svůj „ostrůvek“ – písmeno, kterým začíná jejich křestní jméno. U některých písmen bude lidí víc, musí se o ostrov podělit – dotknout se aspoň jednou nohou papíru. Postupně všichni řeknou nahlas svá jména.
- **Tanec na kládě:** Účastníci si stoupnou v řadě každý na jednu židli, úkolem je seřadit se podle počátečních písmen křestních jmen od A do Z, aniž by se dotkli země (sestoupili ze židle). Aktivita probíhá bez mluvení.
- **Mapa světa:** Podlaha místnosti se stane mapou, uprostřed se postaví např. židle označující místo setkání jako pomyslný střed zeměkoule. Určí se světové strany. Ostatní se rozmístí podle místa a) odkud právě přijeli, b) odkud pocházejí. Jeden po druhém zopakují svoje jména a řeknou, odkud přijeli a odkud jsou.
- **Najdi někoho, kdo...:** Účastníci dostanou kartičky se sérií otázek „Najdi někoho, kdo...“. Úkolem je ke každé otázce najít alespoň jednu osobu (kromě sama sebe), pro kterou je daná informace pravdivá, a zapsat si její



jméno. Přitom se jednotlivá jména mohou objevit pouze jednou, maximálně dvakrát (záleží na počtu účastníků a otázek). Účelem je obejít (tzn. vyzpovídat) co nejvíce lidí.

- **Pas dobrovolníka:** Účastníci ve dvojicích zjišťují informace o sobě dle předem daných otázek. Ten, kdo se ptá, zaznamenává odpovědi do „formuláře pasu“ dotazovaného a naopak. Na začátek jeden druhému nakreslí „pasovou fotku“ – jeho portrét, nějaký symbol. Je možné buď po celou dobu zachovat stejnou dvojici, nebo dvojice střídat. Důležité je, aby si vždy po dotazování dvojice své pasy vrátily a každý „cestoval“ k dalšímu setkání/rozhovoru se svým pasem. Na závěr je možné jednotlivé profily /„pasy“ ostatním krátce představit nebo je jen vyvěsit ve společné místnosti, aby si je ostatní mohli prohlédnout.
- **Hledání spřízněné duše:** Účastníci sedí v kroužku, jedno místo je vynechané. Ten, vedle koho je mezera, řekne: Místo po mé levici je volné, chci, aby si vedle mě sedl někdo, kdo jako já... (... má rád indické jídlo, závodně lyžuje apod.). Všichni, o kterých taková charakteristika platí, se snaží toto místo co nejrychleji obsadit. Vzniká tak jiná mezera a další člověk se k sobě snaží najít souseda.
- **Hádej, či jsem:** Účastníci dostali za úkol přivést nějaký oblíbený předmět, který nějak charakterizuje jejich osobnost (např. kopačka, trsátko na kytaru atp.), předmět vloží do krabice tak, aby ho ostatní neviděli, účastníci si sednou do kruhu, postupně si každý vytáhne jeden předmět a snaží se uhádnout, či je (a co symbolizuje). Odhalený majitel předmětu pak vysvětlí význam, který pro něj předmět má.

NOČNÍ PUTOVÁNÍ

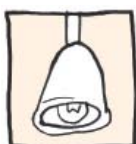
Pro vytvoření osobní vazby a povzbuzení zájmu je dobré místo/projekt přiblížit pomocí nějaké zážitkové metody – vytvořit určitou legendu, zapojit smyslové vnímání a nechat účastníky „vcítit se“ do místa konání a projektu. Ideálně by aktivita měla dále podpořit stmelení skupiny a týmovou spolupráci.



Čas:
30 minut



Pomůcky:
– šátek na zavázání očí
– svíčky
– „trezor“ s obavami + očekáváními



Cíle aktivity:

1. Účastníci se blíže seznámí s místem konání akce, „naladí se“ na charakter místa a projektu – skrze důraz na zapojení smyslů si vytvoří bližší osobní vazbu a získají motivaci pro práci na projektu.
2. Účastníci posílí svou vzájemnou důvěru, vyzkouší si spolupráci ve dvojici / trojici / týmu pomocí neverbální komunikace.
3. Účastníci sdílejí své obavy a očekávání spojená s průběhem akce.

Charakteristika aktivity:

Ozvláštněná, večerní/noční prohlídka – bližší seznámení s místem konání akce, zaměření na smyslové vnímání a prožitek, vedoucí k navození důvěry.

Postup:

Tuto aktivitu lze pojmout velmi volně. Pokud by účastníkům nevyhovovalo zavazování očí, mohou si např. trasu projít samostatně po cestě vyznačené hořícími svíčkami.

- Vytvoří se dvojice / trojice, jednomu se zavážou oči, druhý / druzí dva ho mají za úkol provést po cestě označené svíčkami na nedaleké místo – ideálně nějaké výrazné symbolické místo setkávání, např. ohniště, blížká kaplička, památný strom apod. Průvodcům je zakázáno mluvit, mohou dávat instrukce nevidoucímu pouze pomocí různých smyslových vjemů – dotyky, neverbálními zvuky (zpíváním, chrastěním apod.). Účelem je vedenému cestu co nejlépe zprostředkovat a zpříjemnit. Dvojice/trojice vyrážejí po krátkém časovém intervalu, aby se vzájemně nerušily.



- Všichni se shromáždí na daném místě, kde je bude čekat vedoucí, a putování ukončí krátkým rituálem, např. jeden od druhého si postupně zapálí svíčku, kterou pak umístí na vybrané místo. Vedoucí předloží „trezor“ s obavami a očekáváními. Účastníci náhodně tahají kartičky a postupně je nahlas přečtou – nejprve očekávání, potom obavy. Není třeba výroky komentovat, hlavní je, aby před všemi zazněly. Vedoucí potom kartičky uloží zpátky do trezoru a uchová je pro závěrečné hodnocení víkendu, kdy se k nim opět vrátí.
- Večer může pokračovat vyprávěním, zpíváním u ohně, volnou zábavou.

SOBOTA

BUDÍČEK, SNÍDANĚ (pro zpříjemnění ranního vstávání je dobré pustit nějakou hudbu)

ENERGIZER



Čas:
10–15 minut



Pomůcky:
– dle potřeb aktivity, většina energizerů nevyžaduje žádné pomůcky.



Cíle aktivity:
Účastníci jsou rozhybaní a naladěni na společnou manuální práci na projektu.

Charakteristika aktivity:

Krátká rozcvička / hra / rituál na rozehrátí (např. zacvičit „pozdrav slunci“, vzájemná masáž, krátký rytmický taneček v kruhu apod.).

Postup:

různé možnosti, viz příklady energizerů níže

Záleží na zvážení vedoucího, co jemu osobně vyhovuje a co je pro danou skupinu nejvhodnější. Pokud vedoucí nebo účastník není „hravý typ“, nemá cenu se do energizerů nutit. Je však dobré vymyslet alespoň malý rituál – pozdrav pro upevnění skupinové atmosféry a/nebo dát prostor účastníkům přijít s vlastními nápady.

PŘÍKLADY ENERGIZERŮ

● Babylon pozdravů

Hra s interkulturní tematikou – „jiný kraj, jiný mrav“. Každý účastník reprezentuje určitou kulturu se svým charakteristickým způsobem zdravení; úkolem je se se všemi ve skupině pozdravit. (Uvedené rituály nejsou reálné, nýbrž smyšlené.)

Instrukce k pozdravům:

Grónsko: Eskymáci chodí kvůli věčné zimě celí zahalení do kožešin, a proto při pozdravu používají část těla, kterou jim oblečení nezakrývá – třou si láskyplně nos o nos.

Chile: Obyvatelé Chile jsou často unaveni šplháním po horách své domoviny, a proto si při pozdravu navzájem kladou chodidla na chodidla a masírují se, aby ulevili svým bolavým nohám.



Francie: V minulých dobách byly francouzské ženy pečlivě střeženy svými manželi, a tak, chtěly-li si něco důvěrného pošeptat na rozloučenou, dotkly se navzájem tvářemi a první část onoho tajemství si zašeptaly do jednoho ucha, druhou do druhého.

Tibet: V této hornaté zemi lidé nosí na zádech těžké náklady, a proto se při setkání zdraví tak, že se k sobě otočí zády, opřou se o sebe a třou si svá namožená záda. Při zvláště příjemných setkáních následuje výměna horních částí oblečení.

Nový Zéland: Obyvatelé Nového Zélandu jsou proslulí svým výborným čichem. Když se potkají, pozorně se navzájem očichají a snaží se postřehnout vůni toho druhého.

Indie: Indové věří, že každý člověk má na čele ještě třetí oko. Proto se při setkání jeden druhému zadívají do očí a postupně se k sobě přibližují hlavami, aby ono třetí oko spatřili.

Mexiko: Mexičané jsou věhlasní svou srdečností. Při pozdravu položí svému protějšku ucho na hrudník a za poslouchají se do tepu jeho srdce.

● **Uzel:** Hráči stojí v kruhu tak blízko sebe, až se dotýkají rameny. Zavřou oči, předpaží ruce a náhodně chytanou ruku někoho jiného. Takto vytvoří uzel. Po otevření očí je jejich úkolem se rozmotat a vytvořit kruh, ve kterém každý bude držet za ruce svého souseda (ne vždy je to možné). Hráči mohou podlézat, přelézat, rozmotávat se, avšak nesmí se pustit.

● **Kuličkové ložisko:** Kruh židlí, jedna židle je neobsazená, uprostřed kruhu stojí osoba, která se snaží obsadit volnou židli. Ostatní si přesedávají (např. po směru hodinových ručiček) tak rychle – posouvají se jako kuličkové ložisko –, aby se tomu uprostřed nepodařilo posadit.

● **Pizza:** Klidný energizer – typ masáže. Účastníci stojí v kruhu, pootočení po směru chůze. Každý „vyrábí“ pizzu – člověku před sebou de facto masíruje záda, postupně hněte těsto, krájí rajčata, přidává koření, tře česnek... Nakonec lehce toho před sebou drcne do zad – strčí pizzu do pece.

● **Psaní dvěma prsty:** Dvojice dostanou do ruky tužku/fixu, drží ji mezi sebou na každém konci jedním prstem. Mají za úkol společnými silami opsat ve vzduchu kruh, trojúhelník, napsat slovo apod., tak aby jim tužka nepadla na zem.

PRÁCE NA PROJEKTU (dopolední blok 4 hodiny)

1) Náplň podle zaměření a potřeb projektu.

2) Na začátku místní partner vysvětlí zásady bezpečnosti práce a zacházení s případnými nástroji.

OBĚD (13–14 hod.)

Oběd zpravidla připravuje jeden z vedoucích, případně s pomocí 1–2 dobrovolníků, dle velikosti skupiny.

PRÁCE NA PROJEKTU (odpolední blok 3 hodiny)

VZDĚLÁVACÍ ČÁST



Čas:

90 minut



Pomůcky:

– dle potřeb a možností místa projektu / místního partnera / vedoucích



Cíle aktivity:

1. Účastníci se blíže seznámí s místním projektem a/nebo místem konání a místními lidmi.
2. Účastníci si vyzkouší různé praktické dovednosti, prohloubí si své povědomí o některých tématech (dle zaměření projektu).
3. Účastníci chápou přínos dobrovolnictví jako přirozený způsob poznávání – vzájemné předávání a sdílení znalostí, zkušeností, dovedností – a posílí svou motivaci realizovat se jako dobrovolníci.



Charakteristika aktivity:

Dle možností místního projektu, fantazie místního partnera a vedoucích – nutné domluvit předem, ideálně na přípravné návštěvě, např.:

- beseda s místním partnerem či místním odborníkem/pamětníkem na téma vztahující se k projektu či místní lokalitě (historické zajímavosti, lidové tradice, přírodní specifika apod.);
- workshop – např. ukázka tradičních řemesel;
- průzkum terénu – práce ve skupinkách/dvojcích – účastníci dostanou seznam úkolů/otázek týkajících se místní lokality, mají za úkol zjistit co nejvíce informací (důkladně prozkoumat vesnici, doptat se místních obyvatel apod.); otázky/úkoly šité na míru sestaví předem vedoucí po dohodě s místním partnerem;
- blok o dobrovolnictví (viz kapitola IV.).

Postup:

záleží na charakteru aktivity

REFLEXE DNE



Čas:

30 minut (podle času a energie buď před večeří, anebo po ní)



Pomůcky:

- papír
- psací potřeby, popř. pastelky, fixy



Cíle aktivity:

Účastníci dostanou prostor společně reflektovat dosavadní průběh miniworkcampu.

Charakteristika aktivity:

Vedoucí dá prostor účastníkům vyjádřit se k průběhu dne – práci, komunikaci, pravidlům soužití, vztahům ve skupině apod., za pomoci evaluační techniky „stromu“ nebo jiných vizuálních technik, viz kapitola IV. Doplňkový materiál. K vytvoření bezpečné a sdílné atmosféry je dobré zvolit nějaké útulné místo, nabídnout čaj, sušenky apod.

Postup:

- Vedoucí zahájí reflexi obecnou otázkou na stav energie a náladu účastníků. K tomu využije některou jednoduchou neverbální techniku, např. palec nahoru (hodně energie, dobrá nálada) × palec dolů (málo energie, špatná nálada), nebo tzv. techniku „teploměru“ – účastníci představují pomyslnou stupnici teploměru: mají-li energie dost, vytáhnou se co nejvýše do výšky, mají-li energie málo, skrčí se co nejblíže k zemi.
- Vedoucí pak rozdá účastníkům papíry, každý si na něj nakreslí strom – libovolného tvaru a druhu, musí však obsahovat korunu, kmen a kořeny. Vedoucí vysvětlí, že strom bude symbolizovat stupnici hodnocení, je třeba určit, kde bude + (pozitivní pól) a kde – (negativní pól). Vedoucí se zeptá: Co vnímáte u stromu jako jeho nejpodstatnější část? Je to ozdoba stromu – k nebi směřující koruna, nebo spíš pod zemí ukrytý základ života – kořeny?
- Účastníci se v rychlosti shodnou na polaritě stupnice. Vedoucí pak postupně jmenuje jednotlivé aspekty miniworkcampu (např. jídlo, program, práce apod.), účastníci je zapisují do patřičné části stromu odpovídající stupni na škále + –. Je dobré začít obecnými otázkami (např. jídlo), přejít k programové části (nejprve obecně, pak jednotlivé části programu), dále se zeptat na práci, atmosféru ve skupině, volný čas



apod. Poté, co si každý vyplní svůj individuální strom, dá vedoucí prostor každému volně okomentovat svoje hodnocení – pořadí, může být volné, nebo promluví jeden po druhém v „kolečku“. Obrázky stromů je pak možné vyvěsit ve společné místnosti, aby si je ostatní mohli prohlédnout.

Příklady otázek pro reflexi dne:



Jak se po dnešku cítíte? Jak jste na tom s energií/náladou? (př.technika teploměru)

Jaká pro vás byla dnešní práce? (těžká/snadná/užitečná/monotónní,...)

Jak probíhala komunikace v mezinárodní skupině?

Jak probíhala dělba práce? (Co fungovalo/nefungovalo?)

Jak jste spokojeni s dosavadním průběhem/programem?

Jaká pro vás byla dnešní vzdělávací část? (přínosná/zajímavá ano - ne)

Dozvěděli jste se během dne něco zajímavého o sobě/ostatních?

CIZOKRAJNÁ VEČEŘE

Společné stravování je jedním ze základních společenských rituálů. Podporuje pocit sounáležitosti a bývá nedílnou součástí každé kulturní identity. Doba jídla je proto na miniworkcampu dobrou příležitostí jednak pro upevnění vztahů ve skupině a jednak pro nenásilné zapojení prvku multikulturality. Doporučujeme proto z jídla udělat událost, zážitek. Ten může spočívat v přípravě „exotického“ pokrmu, dodržování specifických zvyků/pravidel nebo ve zdůraznění prvku rituálnosti (zapojení smyslů). Večeři lze pojmout také jako cvičení skupinové, „mezikulturní“ spolupráce – jednotliví účastníci dostanou různé handicap, všichni se přitom potřebují najít.



Čas:

45 minut



Pomůcky:

– dle způsobu provedení přehrávač s hudbou

– šátky na zavázání očí

– aromatické pomůcky

– ovoce



Cíle aktivity:

Účastníci zažijí ochutnávku kulturní jinakosti, posílí svou schopnost empatie / skupinové spolupráce.

Charakteristika aktivity:

Netradiční večeře v interkulturním duchu.

Postup:

Provedení záleží na možnostech a fantazii vedoucích, je možné inspirovat se následujícími variantami:

● **varianta „Exotická kuchyně“**

Vedoucí zvolí nějaký netradiční recept. Může se jednat o autentický recept z mezinárodní kuchyně (např. indická, arabská) nebo o smyšlený exotický pokrm. Pro umocnění dojmu umyje vedoucí všem před jídlem obřadně ruce a vysvětlí, v jaké zemi se „nacházejí“ a jaké jsou zvyklosti stolování (např. účastníci jedí pouze jednou rukou jako v Indii apod.).

● **varianta „Jiný kraj, jiný mrav“**

Jídlo samotné může být „obyčejné“, cizokrajnost však navodí pravidla stolování simulující různé kulturní tradice – buď reálné (např. jíst hůlkami, rukama, jen pravou rukou), nebo imaginární (např. ženy nesmějí používat nůž, pití může ostatním rozlévat jen muž, přidávají si první ženy, pak teprve muži apod.). Účastníci si tak zahrají na antropology, kteří se setkají s neznámou kulturou, snaží se respektovat jejich zvyklosti. Večeři je dobré



uvést krátkou motivační legendou o dané kultuře, „poodhalit“ pozadí kulturních zvyklostí a navnadit účastníky pro roli antropologů. Večeři lze uzavřít krátkou reflexí „antropologického výzkumu“ – co se o dané kultuře dozvěděli, co bylo příjemné/nepříjemné apod.

● varianta „**Hostina smyslů**“

Účastníkům se zavážou oči a jsou vedoucím (+ místním partnerem) odvedeni do jídelny, kde je navozena příjemná atmosféra – hraje hudba, voní vonné tyčinky apod. Účastníci jsou usazeni – nejlépe na zem na polštáře (pokud to jde), jejich průvodci jim omyjí něčím vonným ruce, střídavě dávají přičichnout k různým přírodním vůním (koření, levandule apod.) a ochutnat různé dobroty (např. kousky ovoce), občas se dotknou ruky, pohladí po hlavě, po zádech apod. Mezitím se nachystá před účastníky „tabule“, sundají se šátky z očí a může začít společná večeře. Pro udržení atmosféry je dobré při jídle příliš nemluvit, účastníci si vzájemně pomáhají servírovat jídlo pomocí neverbální komunikace.

● varianta „**Mezikulturní spolupráce**“

Účastníci se usadí kolem stolu, vedoucí zahájí večeři krátkou legendou:



Přestože jsou si všichni lidé na světě rovni, nemají stejné možnosti a předpoklady dosáhnout rovných příležitostí. Dobrovolnictví je jedním ze způsobů, jak tuto nevyváženost kompenzovat. Zkusme dnes povečeřet tak, abychom si toto jídlo všichni vychutnali.

Vedoucí přidělí každému určitý handicap (zavázané oči / svázané ruce / nesmí mluvit / nedostane příbor apod.) a začíná večeře. Poté, co všichni dojedí, vedoucí handicapy zruší a večeři zakončí krátkou reflexí.

Návrhy otázek k reflexi:



Jak se vám s handicapem večeřelo? Jak se vám dařilo spolupracovat? Cítil se někdo výrazně znevýhodněn? Jak svou situaci řešil?

KREATIVNÍ DÍLNA

Pojetí této aktivity záleží na zvážení a možnostech vedoucích. Účelem je nenásilně tematizovat interkulturní prvek víkendu, dát účastníkům prostor pro reflexi vlastní identity skrze tvůrčí vyjádření, umožnit dialog na téma, kdo a jací jsme, a podpořit respekt k různorodosti.

JÁ A MŮJ STÍN (dramaticky-výtvarná dílna)



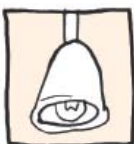
Čas:

90–120 minut



Pomůcky:

- barvy a další výtvarné potřeby
- velké archy papíru



Cíle aktivity:

Účastníci tvůrčím způsobem reflektují svou identitu a různorodost ostatních (reflektují interkulturní rozměr víkendu).

Charakteristika aktivity:

Tvůrčí aktivita zaměřená na reflexi interkulturního výtvarného vyjádření.



Postup:

Není nutné dodržet celý postup, I. a II. fáze jsou spíše zahřívací, hlavní těžiště aktivity spočívá ve III. fázi a následné reflexi – diskusi nad svými „stíny“, jak se lišíme, co máme společného...

fáze I. Živé obrazy (energizer)

Stojí se v kroužku, jeden vstoupí doprostřed, zaujme nějakou výraznou pozici a zůstane stát jako socha. Kdokoli z kruhu může do obrazu vstoupit, zaujmout vlastní pozici a sousoší doplnit. První se vrací zpátky do kruhu, druhý zůstává uprostřed a obraz se proměňuje vstupem další „sochy“.

fáze II. Sochy emocí

Účastníci se rozdělí do dvou řad a otočí se čelem k sobě. Vedoucí zadává témata soch související s tématy IKV, např. přátelství, spolupráce, (ne)pochopení, strach apod., poslední bude „já“. Jeden ze skupiny udělá krok vpřed, sochu předvede, protilehlá řada po něm pozici opakuje, domovská strana se dívá a naopak. Účastníci se snaží co nejuvěrněji zachytit držení těla předvádějícího.

fáze III. Malování svého stínu

Účastníci se rozdělí do dvojic. Každý by měl zaujmout svoji pozici, kterou ztvárňoval coby pojem „já“, a snažit se ji přenést ze stoje na zem – lehne si na velký arch papíru. Druhý z dvojice obkreslí jeho obrys a vytvoří tak jeho „stín“.

Pomocí barev a jiných výtvarných potřeb (výstřižky z časopisů, kousky různých materiálů) účastníci dotvoří svůj obraz – odraz vlastní identity. Je možné nechat ztvárnění úplně volné nebo dále upřesnit zadání, např. zachytit svoje silné/slabé stránky, popř. postihnout klíčové momenty/témata, která spoluutváří naši osobnost. Pojem „identita“ není však nutno předem příliš tematizovat, je lepší nechat na každém, jakým způsobem se zadání chopí. Je zajímavé sledovat, jak různě každý k tématu přistoupí, co si ze své identity „vybere“ a jak originálně ji ztvární.

fáze IV. Vernisáž

Na závěr se obrazy rozvěsí, účastníci si je samostatně prohlédnou. Jeden po druhém pak svoje dílo představí, ostatní mohou klást autorům dotazy. Pro odlehčení je výhodné vlastní stíny trochu odosobnit – dát jim nějaký název / nové jméno a sama sebe pak prezentovat ve 3. osobě. Vedoucí „vernisáž“ moderuje a podporuje diskusi.

Tipy pro vedoucího, čeho si u obrazů všímat:

Volba výtvarné techniky (malba, kresba, koláž...), výběr barevných tónů, zda je zaplněná celá plocha nebo jen vypíchnuté některé detaily, je obraz spíše realistický (např. dokreslené detaily obličeje, oblečení apod.) nebo abstraktní – důraz na barvy a symboliku, jak autor ztvárnil „pozadí“ – okolní plochu svého stínu: nechal je prázdné či ne, potřeboval do obrazu doplnit jiný subjekt, který by jeho stín doplňoval apod., opakovaly se u obrazů některé motivy / barvy / nápady, měly vždy stejný význam...?



BUDÍČEK, SNÍDANĚ

PRÁCE NA PROJEKTU (dopolední blok 4 hodiny)

REFLEXE A ZHODNOCENÍ VÍKENDU:



Čas:

45–60 minut



Pomůcky:

- trezor s obavami a očekáváníími
- papíry s předkresleným „koláčem“
- fixy, psací potřeby
- dotazníky
- certifikáty



Cíle aktivity:

1. Účastníci poskytnou vedoucím, organizátorům a sobě navzájem zpětnou vazbu.
2. Účastníci poskytnou podklady pro projektovou evaluaci víkendu (vyplní dotazník).
3. Účastníci budou povzbuzeni k dalšímu zapojení do dobrovolnických aktivit.

Charakteristika aktivity:

Společné ohlédnutí za proběhlou akcí, ústní i písemné zhodnocení, uzavření víkendu.

Postup:

- Všichni se shromáždí na nějakém příjemném místě (ideálně tam, kde se první večer četly obavy a očekáváníí).
- Vedoucí vyndá trezor s obavami a očekáváníími. Postupně projde nejprve kartičky s obavami, pak očekáváníími. Účastníci společně reflektují, do jaké míry se jejich původní obavy/očekáváníí splnily či ne.
- Vedoucí využije některou vizuální techniku hodnocení, např. metodu hodnotícího „koláče“. Buď může využít jeden velký koláč pro celou skupinu, nebo si každý nakreslí na papír koláč vlastní podle předem připravené předlohy od vedoucího. Jednotlivé dílky znázorňují jednotlivé aspekty miniworkcampu – od zázemí přes program, práci, atmosféru ve skupině, volný čas, roli vedoucího apod. Účastníci pak jednotlivé dílky „otečkují“ podle toho, jak pozitivně či negativně jednotlivé části hodnotí – čím blíže středu, tím je jejich hodnocení kladnější; čím dále na okraj, tím zápornější. Vedoucí pak klade doplňující otázky, dá každému prostor své hodnocení blíže vysvětlit.
- Společné hodnocení uzavře krátké „kolečko“, kdy každý účastník včetně vedoucích dostane prostor říct své slovo na závěr.
- Vedoucí rozdá účastníkům k vyplnění krátký dotazník (viz kapitola IV. Doplňkový materiál).
- Vedoucí a místní partner poděkují účastníkům a obřadně každému předají certifikát o absolvování miniworkcampu.
- Po „oficiálním“ zakončení je dobré ponechat prostor pro neformální rozloučení formou osobních vzkazů. To může probíhat různými způsoby, např. každý dostane svou „poštovní“ schránku (obálku), ostatní mu do ní mohou vhodit krátký telegram – osobní vzkaz, nebo každému se na záda přilepí izolepou list papíru, lidé si vzájemně píší na záda krátké vzkazy. Vzkazy lze také přilepovat pomocí post-it papírků na obrazy vlastních stínů (viz sobotní kreativní dílna) nebo je připojit k osobním profilům – „dobrovolnickým pasům“, pokud si je při seznamovacím večeru účastníci vyráběli. Účelem je, aby si účastníci s sebou odvezli nějakou příjemnou osobní památku a motivaci zůstat spolu nadále v kontaktu.



3. LOGISTIKA MINIWORKCAMPU

ROZDĚLENÍ ÚKOLŮ – KDO CO ZAJIŠŤUJE

(Jak to děláme v projektu Stereotýpek v nás)

Pořádající organizace

- Zajišťuje formální a organizační stránku projektu, koordinace všech zapojených subjektů.
- Zajišťuje pokrytí většiny finančních nákladů (ubytování, strava, doprava účastníků, odměna vedoucím).
- Zajišťuje splnění formálních požadavků právní odpovědnosti pro akce s mladistvými (např. pojištění dobrovolníků).
- Koordinuje spolupráci s regionální partnerskou organizací – místním partnerem projektu.
- Zajišťuje a školí vedoucí.
- Zajišťuje účastníky (propagace, registrace přihlášek, komunikace).
- Vede administraci projektu (vyúčtování, evaluace apod.).

Místní partner

- Zajišťuje zázemí – ubytování a stravu (po dohodě s pořádající organizací a vedoucím).
- Zajišťuje a koordinuje pracovní náplň miniworkcampu.
- Zprostředkuje účastníkům smysl dobrovolnického projektu a myšlenku aktivního občanství.
- Zajišťuje bezpečnost místa pořádání akce (objekt ubytování, sanitární podmínky) a další předpoklady pro pořádání akce pro nezletilé (oddělené ložnice muži/ženy, dostatek pitné vody a vody na osobní hygienu, vaření a mytí nádobí apod.).
- Dbá na bezpečnost práce: zajistí pracovní a ochranné pomůcky, provede školení v používání nářadí, během pracovní doby je trvale k dispozici kompetentní zodpovědná osoba.
- Má na místě lékárničku, zavazuje se spolu s ostatními spolupracovníky ke zdravotní způsobilosti pro práci s dětmi.
- Spolu s vedoucím zajišťuje stravu 5krát denně (3 hlavní jídla, 2 svačiny).
- Spolu s vedoucím dohlíží na mravní bezpečnost účastníků a na dodržování zákazu konzumace alkoholu a drog.
- Po dohodě s vedoucím zajišťuje náplň vzdělávací části miniworkcampu (viz kapitola III. Program).
- Podporuje kontakt s místní komunitou.

Vedoucí

- Všeestranně koordinuje průběh miniworkcampu.
- Zodpovídá za uskutečnění programu a naplnění cílů miniworkcampu.
- Vede skupinku dobrovolníků, řídí denní harmonogram, podílí se na organizaci práce.
- Podporuje vzájemné seznámení, stmelení skupiny a interkulturní výměnu.
- Ve spolupráci s místním partnerem dohlíží na bezpečnost účastníků.
- V případě jazykové bariéry zprostředkuje komunikaci (v angličtině nebo případně jiném cizím jazyce).
- Po dohodě s místním partnerem připravuje stravu.
- Spolu s místním partnerem zajišťuje vzdělávací část miniworkcampu (viz kapitola II. Program).
- V průběhu akce vede zdravotní deník a je připraven řešit případné zdravotní potíže účastníků.
- Poskytuje INEX-SDA zpětnou vazbu a vyhodnocení projektu.

Účastníci

- Aktivně se účastní celého programu.
- Odpracují minimálně 10 hodin na dobrovolnickém projektu.
- Respektují sebe navzájem a další pravidla soužití na MWC (např. zákaz konzumace alkoholu a drog).



PŘÍPRAVA MINIWORKCAMPU – TIPY PRO VEDOUCÍ

Vedoucí je na miniworkcampu klíčovou osobou, která tvoří můstek mezi všemi zúčastněnými stranami, a zajišťuje tak celkově hladký průběh projektu. Zvládnutí této role vyžaduje celou škálu dovedností.

Organizační schopnosti

- koordinovat skupinku v průběhu dne, při práci, přípravě jídel apod.

Vedení skupiny

- volit partnerský, neformální přístup k vedení skupiny, ale s vědomím odpovědnosti za -náctileté účastníky;
- podporovat vzájemnou interakci / stmelení skupiny – dát prostor seznamovacím hrám, energizerům apod. (viz kapitola II. Program).

Komunikace

- být vstřícný, srozumitelný, umět motivovat a zároveň usnadňovat komunikaci mezi účastníky – zejména na první večer pomoci „prolomit ledy“, nastavit přátelskou, otevřenou atmosféru, v případě jazykové bariéry zprostředkovat domluvu tlumočením, dát prostor pro zpětnou vazbu (viz kapitola II. Program miniworkcampu).

Velkou výhodou, ne-li podmínkou, je mít alespoň základní znalost zdravotní péče, ideálně také kurz první pomoci. Dále se vyplatí manuální zručnost (je dobré při práci motivovat vlastním příkladem), praktičnost (např. zvládnout uvařit pro větší počet osob) a flexibilita a schopnost improvizace (umět se přizpůsobit okolnostem, např. v případě špatného počasí).

Hladký průběh miniworkcampu lze podchytit dobrou přípravou, doporučujeme proto před akcí uskutečnit přípravou návštěvu, seznámit se s místem konání a setkat se s místním partnerem. Vedoucí si tak ujasní své role, konkrétní náplň práce, program a jiné organizační a praktické otázky.

Na co nezapomenout:

Před odjezdem na MWC:

- informační schůzka s koordinátorem MWC v INEX-SDA;
- zkontaktovat místního partnera, upřesnit pracovní náplň a tzv. „vzdělávací část“ programu, dále domluvit nákup potravin a zajištění stravy, vyzvednout si z INEX-SDA zálohu na proplacení nákupu;
- poslat účastníkům nejpozději týden před akcí pozvánku s podrobnými informacemi (tzv. infosheet), **infosheet** by měl obsahovat:
 - bližší informace o místě konání a pracovní náplni;
 - seznam věcí, co si s sebou účastníci mají přivést (např. pohodlné oblečení domácí i na ven, oblečení na práci, pevnou krytou obuv, spacák, osobní léky, podepsané prohlášení o zdravotní způsobilosti u účastníků mladších 18 let, nějaký oblíbený osobní předmět apod.);
 - informace, jak se na MWC dopravit – doporučená dopravní spojení;
 - kontakty na účastníky, aby se mohli domluvit na společné dopravě.

Těsně před příjezdem účastníků:

- Přijedte na místo MWC několik hodin před účastníky.
- Nechte si ukázat ubytování, vysvětlit, jak funguje zázemí, např. kuchyně, zkontrolujte, zda někde nejsou závady na zařízení, vyzvedněte si klíče od objektu.
- Nechte si ukázat místo, kde se bude pracovat, co bude pracovní náplň, případně jaká je „mokrý varianta“, tj. alternativní náplň práce v případě špatného počasí.
- Zjistěte, kde se nachází nejbližší pohotovost / zdravotní středisko, kde je v objektu lékárnička.
- Domluvte se s partnerem na způsobu přivítání účastníků a průběhu prvního večera.

Při příjezdu účastníků:

- Výrazně označte místo setkání (např. šipky), popř. jděte účastníkům naproti.
- Mějte stále zapnutý mobilní telefon s dostatkem kreditu.
- Připravte drobné občerstvení na uvítanou.



- Registrace účastníků: Nechte podepsat prezenční listinu, vyberte od účastníků Prohlášení o zdravotní způsobilosti. V případě, že někdo nedorazí nebo dorazí bez Prohlášení, kontaktujte koordinátora MWC.
- Ukažte účastníkům místo ubytování, kde jsou sprchy, záchody apod.

Během miniworkcampu:

- Mějte oči a uši na stopkách, sledujte skupinu jako celek i jednotlivce v ní.
- Snažte se co nejlépe zprostředkovávat komunikaci mezi českými a zahraničními účastníky – každý účastník by měl vědět, co se právě děje a proč.
- Uvědomte si, že částečně přebíráte za nezletilé účastníky trestněprávní odpovědnost.
- Dbejte na bezpečnost při práci a dostatečný přísun tekutin.
- Buďte neustále se skupinou účastníků.
- Dodržujte přísný zákaz konzumace alkoholu a jiných omamných látek.
- Vedte během projektu zdravotní deník (zapisujte všechny zdravotní události).

Po skončení miniworkcampu:

- Nejpozději týden po skončení miniworkcampu dodejte koordinátorovi MWC zprávu o průběhu víkendu, přiložte fotky, hodnotící dotazníky účastníků, zpětnou vazbu od místního partnera.

Co s sebou na projekt:

- metodiku miniworkcampu
- všechny potřebné materiály, viz programová část metodiky
- foťák
- finanční zálohu na projekt (dle dohody s INEX-SDA a místním partnerem).



4. DOPLŇKOVÉ MATERIÁLY

BLOK O DOBROVOLNICTVÍ

**Čas:**

75 minut

**Pomůcky:**

- flipchart / velké archy papíru
- fixy
- barevné sady kartiček s písmeny DOBROVOLNICTVÍ / VOLUNTEERING

**Cíle aktivity:**

Účastníci chápou pojem dobrovolnictví, jeho přínos pro společnost a jedince a získají motivaci pro zapojení do dalších dobrovolnických aktivit.

Charakteristika aktivity:

Diskuse, skupinová práce – nutná alespoň střední pokročilost angličtiny.

Postup:

I. fáze: rozeřivací aktivita (10 minut)

V místnosti jsou poházená/poschovávaná písmena různých barev, účastníci se rozdělí do skupinek po třech, mají za úkol co nejrychleji najít sadu všech písmen a vyluštit slovo, které představují (slovo je „DOBROVOLNICTVÍ / VOLUNTEERING“).

II. fáze: společný brainstorming (10 minut)



Co se vám vybaví při slově dobrovolník?

Účastníci volně vyvolávají svoje asociace, vedoucí zapisuje na papír a moderuje.

III. fáze: modelové příklady dobrovolníka – co je a co není dobrovolnictví (20 minut)

Vedoucí prezentuje několik profilů dobrovolníků (viz níže), účastníci v malých skupinkách diskutují, kdo je a kdo není v pravém slova smyslu dobrovolníkem a proč.

Společně se pokusí definovat pojem dobrovolnictví, výsledky diskuse pak prezentují ostatním, pokračuje diskuse v celé skupině.

IV. fáze: přínos dobrovolnictví a motivace (20 minut)

Vedoucí moderuje diskusi v plénu, otázky vztahuje k předchozím modelovým příkladům (doplňující informace a rámcové odpovědi níže):



K čemu je dobré dobrovolnictví? Proč být dobrovolníkem?

Má dobrovolnictví kromě „dobrého pocitu“ nějaký osobní přínos? Co znamená pracovat ZADARMO?

Je dobrovolnictví omezeno věkovou hranicí?

Je nějaký rozdíl mezi dobrovolnictvím a charitou? Jaký?



V. fáze: tipy, jak se můžu zapojit (15 minut)

Vedoucí vyzve účastníky, aby jmenovali některé známé neziskové organizace (české i mezinárodní), odpovědi zapisuje na flipchart. Pro doplnění nebo pokud účastníci nic nevymyslí, rozdělí účastníky do skupinek, každá dostane kartičky s názvy různých neziskových organizací pracujících s dobrovolníky, ke každé zkouší napsat, jakou činností se zabývají, co o ní vědí, zda s ní mají nějakou zkušenost. Výsledky pak prezentují před ostatními, následuje společná diskuse v plénu: výměna zkušeností s dobrovolnictvím – volná diskuse (o co šlo, jak jsem přispěl ostatním a co to dalo mně).

DOPLŇKOVÝ MATERIÁL

Profily dobrovolníků:

Info pro vedoucí: Kromě Anny Tiché, která sice dělá něco prospěšného, ale v rámci svého zaměstnání, za které pobírá mzdu, jsou všichni dobrovolníci. Pro někoho může být sporný případ Ing. Pavlaty a Pavla Spěváčka – jejich dobrovolnictví se týká spíše zájmové než veřejně prospěšné činnosti. V nejširším slova smyslu však pod dobrovolnictví spadají i oddíly mládeže a sport.

- Karla Krásná, 38 let, psychologka, zdarma poskytuje psychologické poradenství v mateřském centru, sbírá materiál pro svou studii o „single“ rodičích.
- Anna Tichá, 19 let, chce nabýt zkušenosti a zlepšit svoji angličtinu, rok pracuje v Irsku jako pečovatelka v domě pro seniory.
- Ing. Pavlata, 54 let, fanoušek místního tenisového klubu, o víkendech dělá rozhodčího na žákovských turnajích, za to má možnost hrát zdarma tenis.
- Magda Králová, 31 let, zdravotní sestra, v létě místo dovolené jezdí s dcerou na dětský tábor jako dobrovolná zdravotnice.
- Pavel Spěváček, 22 let, vede skautský oddíl, může využívat klubovnu jako zkušebnu pro svoji kapelu.
- Adam Brabec, 17 let, v létě bezplatně pomáhá s přípravou místního hudebního festivalu, má vstup zdarma, v budoucnu by rád dělal produkčního nebo zvukaře.

Otázky k tématu dobrovolnictví:

Definice dobrovolnictví

Činnost, kdy člověk-dobrovolník poskytne svůj čas, energii, vědomosti či dovednosti ve prospěch ostatních lidí bez nároku na finanční odměnu. Dobrovolnictví je v české legislativě ukotveno zákonem č. 198/2002 o dobrovolnické službě, který byl novelizován v letech 2004 a 2005 (436/2004 Sb. a 495/2005 Sb.).

V pojetí INEX-SDA lze dobrovolnictví definovat jako **3P**:

Příležitost k aktivnímu zapojení do občanské společnosti (*možnost utvářet, ovlivňovat okolní svět*).

Podpora místních i mezinárodních iniciativ (*dobrovolnictví je univerzální, překračuje hranice regionů a států*).

Prospědek neformálního vzdělávání (*příležitost k získání praktických dovedností, poznatků, zkušeností*).

Přínos dobrovolnictví

Jeho přínos je oboustranný – jak pro ty, kterým je pomáháno, tak pro dobrovolníka, který za svou pomoc sice nedostává peníze, ale zato zkušenosti, znalosti, dovednosti, kontakty apod. Dobrovolnictví (jak ho chápe INEX-SDA) je z hlediska dobrovolníků především nástrojem neformálního vzdělávání, příležitostí k osobnímu rozvoji, seberealizaci a přímému podílu na spoluutváření našeho prostředí a společenství. Vytváří prostor, kde lze nalézt nové přátele, získat praktické dovednosti a zkušenosti a lépe se zorientovat ve svém osobním i profesním směřování. Z hlediska společenského přínosu je dobrovolnictví základním stavebním kamenem dobře fungující občanské společnosti, posiluje pocit spoluzodpovědnosti a sounáležitosti, překračuje hranice jazyků a států, věku či jednotlivých společenských skupin, a tím směřuje k toleranci a vyváženějším vztahům ve světě. Proto byl dokonce rok 2011 vyhlášen Evropskou unií jako „Evropský rok dobrovolnictví na podporu aktivního občanství“.



Je dobrovolnictví omezeno nějakou věkovou hranicí?

Není, dobrovolnictví je přístupné všem věkovým kategoriím, i když největší skupinu tvoří mladí lidé ve věku 18–30let. Proč asi? – Mají relativně nejvíce času a nejméně závazků, jsou ve věku, kdy jsou zvědaví, chtějí poznávat a učit se. „Na Západě“ je ale stále častější trend dobrovolníků–seniorů – dobře zajištěných lidí nad 55 let, kteří se chtějí realizovat a být prospěšní.

Dobrovolnictví vs. charita

Myšlenka dobrovolnictví je na rozdíl od charity založena na reciprocitě – jedná se o vzájemný proces podpory, ze kterého mají mít užitek obě strany. Charita je primárně jednostranně zaměřený způsob podpory, většinou se omezuje pouze na finanční stránku pomoci, kdy zpravidla nedochází k osobnímu kontaktu mezi obdarovaným a obdarovávajícím. Základ dobrovolnictví naopak spočívá v tom, že člověk věnuje svůj čas a energii dobrovolné práci a je v osobním kontaktu s příjemcem své podpory.

Příklady neziskových organizací pracujících s dobrovolníky:

(spíše pro ukázkou, konkrétní tipy je třeba individuálně dohledat)

INEX-SDA – mezinárodní dobrovolnictví (workcamps, EVS, rozvojové vzdělávání)

AFS Mezikulturní programy – mezikulturní vzdělávání

Hnutí Duha – ekologie, lobbying

Hnutí Brontosaurus – ekologie, mezinárodní dobrovolnictví (např. projekt školy v Himalájích – tibetském Ladakhu)

Sdružení Tereza – ekologie, vzdělávání

Hestia – dobrovolnická centra, program 5P, dobrovolníci v nemocnicích

Člověk v tísni – vzdělávání, lidská práva, festival Jeden svět, humanitární pomoc a transformační spolupráce

Amnesty International – lidská práva, kampaně, lobbying

Greenpeace – ekologie, kampaně, lobbying

Užitečné odkazy:

www.inexsda.cz (mezinárodní dobrovolnictví a rozvojové vzdělávání)

www.hest.cz (dobrovolnictví v ČR)

www.dobrovolnici.cz (příležitosti pro dobrovolníky)

www.dobrovolnik.cz (portál Evropského roku dobrovolnictví)

www.neziskovky.cz (infoportál s nabídkami akcí/příležitostí neziskových organizací)

www.mladez.cz (Evropská dobrovolná služba)

Použité zdroje:

K.-H. Bittl, D. Moree: *Pokladnice hodnot, Europa-direkt, e. V., 2007.*

D. Moree, K.-H. Bittl: *Dobrodružství s kulturou, Plzeň: Tandem, 2007.*

Instruktoři Brno: *Fond her, Brno: Computer Press, 2007.*

D. Franc, D. Zounková, A. Martin: *Učení zážitkem a hrou, Brno: Computer Press, 2007.*

J. Neuman: *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě, Praha: Portál, 1998.*

INEX-SDA: *Složka pro vedoucí, 2011.*



PŘÍKLADY METOD HODNOCENÍ

Nenáročné vizuální metody, jak rychle získat základní zpětnou vazbu. Pro hlubší reflexi je dobré klást doplňující otázky a dát každému individuální prostor k slovnímu doplnění.

Palec nahoru, palec dolů

Rychlá neverbální metoda ke zjištění základních postojů podle gesta zvednutí či otočení palce u ruky. (např.: Jak jste na tom teď s energií? Jak vám chutnala večeře? Jak jste si užili seznamovací hry?).

Teploměr

Vyjádření postojů tělem: účastníci si představí, že jsou teploměry. Podle toho, jakou pozici zaujmou, znázorní svoji osobní „teplotu“ – stupeň na škále +/- (Např. cítili se dobře, ukazuje náš teploměr příjemných 25 stupňů Celsia, tj. postavíme se vzpřímeně, cítili se špatně – „na bodu mrazu“, přikrčíme se co nejdřív k zemi.)

Hodnotící koláč

Na velký papír se nakreslí koláč s mnoha dílky, které představují různé aspekty víkendu (viz obrázek). Účastníci každý dílek ohodnotí tečkou podle toho, jak s danou aktivitou/skutečností byli spokojeni, jak je bavila, byla pro ně přínosná. Čím blíže středu, tím je hodnocení pozitivnější, čím více ke kraji, tím je negativnější. Vedoucí poté dá každému prostor k volnému vyjádření, nechá okomentovat zejména „negativně“ hodnocené dílky.

Hodnotící strom

Každý účastník dostane papír s náčrtem stromu, viz obrázek. (Nebo si každý nakreslí svůj strom sám – může být zajímavé porovnat různé pojetí symbolu stromu. Důležité však je, aby každý strom měl korunu, kmen a kořeny). Účastníci poté na strom umístí jednotlivé aspekty miniworkcampu, podle toho, které části pomyslné škály stromu odpovídá jejich hodnocení. Vedoucí buď rovnou stanoví, kde bude pomyslné +/-, nebo nechá určení polaritu na účastnících (pro někoho může být u stromu nejhodnotnější koruna, pro jiného kořeny). Prodiskutujte pak zejména negativně hodnocené položky.

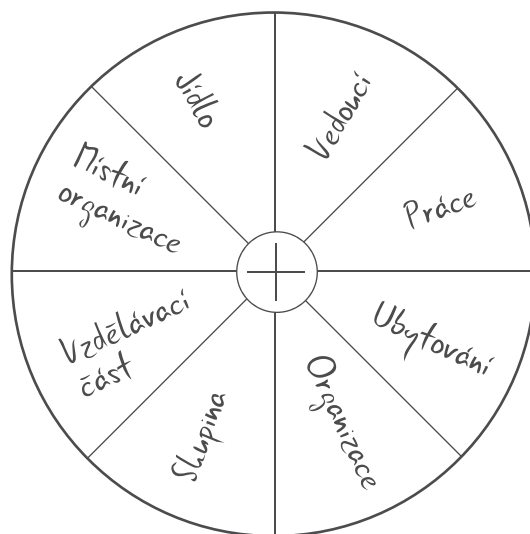
Hodnocení v prostoru (polarizace)

Každá stěna v místnosti vyjadřuje jednu hodnotící složku. Do jednoho rohu umístíte pozitivní náboj, na opačném konci místnosti negativní hodnotící náboj. Účastníci se podle svých pocitů rozestaví po místnosti a pak svou pozici okomentují.

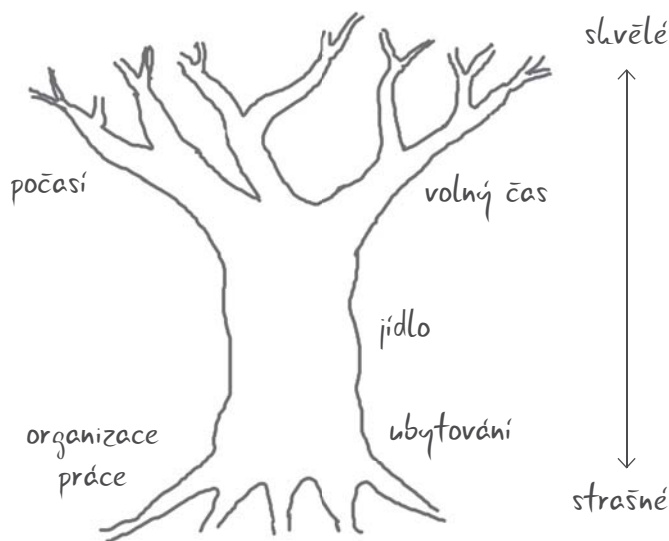
Tabula rasa

Poslouží v průběhu celého víkendu, jakási veřejná nástěnka, kniha přání a stížností – místo, kam může každý kdykoli napsat svoje připomínky, pozdravy, komplimenty...

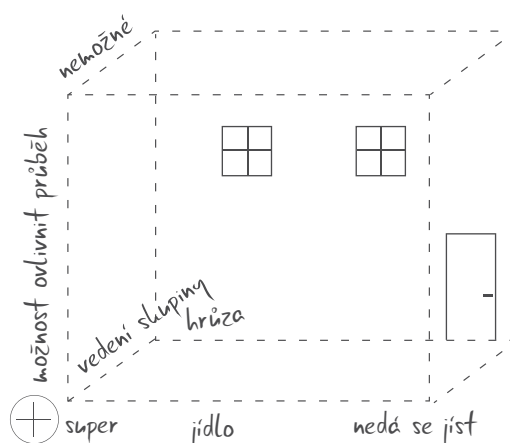
Hodnotící koláč



Hodnotící strom



Hodnocení pozicí v místnosti





1. Závěrečný hodnotící dotazník pro účastníky (jazyková verze čeština)
2. Závěrečný hodnotící dotazník pro účastníky (jazyková verze angličtina)

JAKÝ PRO TEBE BYL TENHLE MINIWORKCAMP?

Může se to zdát jako maličkost, ale zpětná vazba o tom, jak se ti na akci líbilo/nelíbilo a proč, je pro nás hodně důležitá. Proto, když k hodnocení připojíš i slovní komentář, budeme jenom rádi!

ubytování



jídlo



vedoucí



celkový program



Jak ses cítil/a ve skupině?



Co je to nejdůležitější, co si z víkendu odnášíš?

Co byl nejlepší moment MWC?

Co bylo to nejtěžší, s čím ses musel/a vypořádat?

Chtěl/a bys nám něco vzkázat? (prostor pro volný komentář)





HOW DID YOU FIND THE MINIWORKCAMP?

Your feedback is very important to us. Please write us a short evaluation of what you liked/disliked about the miniworkcamp and why. Any further comments are welcome!

accommodation



food



camp leaders



overall programme



How did you feel as a part of the group?



What is the most valuable experience from the miniworkcamp?

What was the best moment of the miniworkcamp?

What was the biggest challenge of the miniworkcamp?

Any comments?



6. UŽITEČNÉ INFORMACE PRO POŘÁDAJÍCÍ ORGANIZACI

PRAVIDLA PRO POŘÁDÁNÍ AKCÍ PRO NEZLETILÉ

A) PRÁVNÍ

Jasně právní/bezpečnostní nároky na akce s dětmi zákon definuje pouze pro tzv. **zotavovací akce** (pobyty minimálně 30 dětí ve věku do 15 let na déle než 5 dní – klasické letní tábory, školy v přírodě apod.). Pobyty pro mladistvé (15–18 let) a pro skupiny menší než 30 osob zákon uceleně neupravuje, vztahují se však na ně v menší míře podobná pravidla jako na zotavovací akce. Pořádání workcampů pro nezletilé tedy vyžaduje **zvýšené nároky na bezpečnost** a větší dávku odpovědnosti.

Právní odpovědnost mladistvých

Děti 15–18 let spadají do kategorie „**nižší právní odpovědnosti**“, tzn. nesou za svoje činy již určitou trestněprávní odpovědnost na rozdíl od dětí do 15 let, za něž vždy zodpovídá jejich odpovědný zástupce – rodič, učitel, vedoucí tábora apod. Způsobilost k právním úkonům u osob mladších 18 let však závisí v daném okamžiku na jejich „**schopnosti rozpoznávací a určovací**“ – je do značné míry diskutabilní a posuzuje se případ od případu. Mladiství mají plnou odpovědnost za přestupky a trestní odpovědnost až do výše ½ trestní sazby. Podmínkou však je, že musí být k činnostem **duševně a fyzicky způsobilí** a před jednotlivými činnostmi **řádně poučeni**. (Např. děti do 18 let nejsou způsobilé k používání kupř. motorové pily, před pracovním úkonem musí být obeznámeni s pravidly bezpečnosti a „proškolení“ v používání dotyčného náradí.) V případě jejich způsobilosti a prokazatelného nedodržení doporučených postupů odpovídají za vzniklou škodu. Škodu lze vymáhat po nich, jejich rodičích či právních zástupcích.

V praxi je na akcích s nezletilými důležité dbát na **informovanost** a **prevenci**. Řadu aspektů právní odpovědnosti lze ošetřit v přihlášce a souhlasem rodičů a řádným vysvětlením pravidel pobytu/práce. Faktem však zůstává, že dospělá osoba zajišťující akci pro mladistvé – tj. jak pořádající organizace, místní partner, tak vedoucí – do jisté míry zodpovídá za bezpečnost svěřené mládeže.

Zásady bezpečnosti pro akce s dětmi/mladistvými

(pravidla jsou odvozena od norem pro zotavovací akce)

- 1) Zajistit bezpečnost místa pořádání akce (bezpečnost objektu – např. elektřina splňuje standardy bezpečnosti, zajistit odstraňování odpadků a splašků dle hygienických norem).
- 2) Zajistit ubytování – ideálně oddělené ložnice ženy/muži, oddělené záchody.
- 3) Hygienické požadavky na vodu – zajistit dostatek pitné vody, vody na osobní hygienu, vaření a mytí nádobí.
- 4) Práce – proškolení v používání náradí, při výkonu práce by měl být přítomen dospělý „dozor“.
- 5) Zdravotní způsobilost dětí – ošetřit v přihlášce zdravotní/fyzickou způsobilost: souhlas rodičů; připojit ofocenou kartičku zdravotní pojišťovny, ideálně potvrzení od praktického lékaře – platnost 1 rok.
- 6) Zdravotní minimum:
Zajistit na místě lékárníčku + proškoleného „zdravotníka“ (zodpovědná dospělá osoba na místě – místní partner či vedoucí by měl mít akreditovaný zdravotní kurz), doporučuje se vést si dokumentaci – zdravotnický deník.
Pravidla zdravotního minima pro zotavovací akce upravuje zákon č. 258/2000 a vyhláška č. 106/2001 Sb. Pro akce jiné než zotavovací jsou závazné pouze dva předpisy:
– zabezpečit pitnou vodu;
– zdravotní způsobilost dospělých osob (na rozdíl od zotavovací akce není nutné předložit zdravotní posudek způsobilosti od lékaře).
- 7) Pojištění odpovědnosti za škodu – pojistku na mládežnické akce nabízí např. Hestia nebo Česká rada dětí a mládeže (u Generali Pojišťovny – součástí smlouvy je úrazové pojištění a pojištění odpovědnosti za škodu 65,- Kč os/rok).



- 8) Stravování/vaření – strava 5krát denně, aspoň 1krát denně teplé jídlo, zajistit dostatečný přísun te-
kutin.
Zajistit nezávadnost potravin – potraviny je nutno skladovat za podmínek daných výrobcem.
Nelze podávat:
 - mléko a mléčné výrobky z mlékárensky neošetřeného mléka – mimo tržní síť;
 - zmrzlinu vlastní výroby či porcovanou z velkého balení;
 - tepelně neopracované masné výrobky;
 - tepelně neopracovaná vejce a výrobky z nich (např. majonéza vlastní výroby);
- 9) Koupání – potvrzení od rodičů plavec/neplavec, během koupání musí být přítomen dozor, voda musí
odpovídat hygienickým normám.
- 10) Délka spánku – ošetřit „večerku“, vyjma noční hry by měl být 9 hodin (u dětí obecně, ne nutně u věku
15+).
- 11) Ohlídat, resp. zamezit konzumaci alkoholu a drog nezletilými.
- 12) Zajistit mravní bezpečnost účastníků – včetně bezpečnosti před 3. osobou – osobami zvenčí.

B) PRAVIDLA BEZPEČNOSTI

Místní partner je povinen všechny účastníky projektu informovat o rizicích, která jsou spojena s projektem. Dále má místní partner povinnost provádět školení pravidel bezpečnosti práce (např. vám vysvětlí manipulaci s pracovními nástroji, upozorní vás, kam je zakázán vstup, jak používat ochranné pomůcky atd.). Dbejte na to, aby byli všichni účastníci místním partnerem proškoleni (i ti, kteří na projekt přijedou pozdě).

Zde uvádíme některá základní bezpečnostní opatření při práci s ohněm a s nářadím a jak se chovat za bouřky. Snažte se vyvarovat základních chyb.

Při práci s ohněm

- Smí se rozdělávat pouze na povolených místech, v dostatečné vzdálenosti od hořlavých předmětů, nejméně však 50 m od lesa.
- Při rozdělávání ohně – pozor na vítr, ideální je místo v blízkosti vodního zdroje.
- Nikdy nespalovat plasty a gumu, hořlaviny, spreje, ale ani neznámé látky.
- Po skončení oheň dokonale uhasit, nejlépe zalít vodou.
- Zakázáno je vypalování staré trávy a křovin.
- Ohlašovací povinnost – povinností je ohlásit jakýkoliv požár, i malý, požárnímu inspektorátu.
- V případě úniku plynu je nutno okamžitě uzavřít hlavní uzávěr plynu, uhasit a zabezpečit veškeré zdroje otevřeného ohně, otevřít okna, dveře (větrat), nemanipulovat s elektrickými spotřebiči (nezhasínat světlo), vypnout elektřinu. Je-li hlavní vypínač mimo budovu, odejděte a zavolejte havarijní službu. Hořící plyn se hasí sněhovým či práškovým hasicím přístrojem. Pokud jsou v místnosti tlakové láhve – vynést a chladit; volat hasiče.

Při bouřce, ochrana před elektrickým proudem

- Při bouřce se vyhněte otevřeným pláním, vrcholům, osamělým stromům, alejím, vodním plochám, kovovým předmětům.
- Vyhledejte co nejnižší místo a sedněte si na zem.
- Při nejnnutnějším pohybu jděte pomalu, dělejte krátké kroky.
- Ukryjte se v tomto pořadí: 1) ve velké kovové stavbě či v autě, 2) v nechráněné budově s uzavřenými okny a dveřmi, vzdálit se od kamen a kovových předmětů, příp. odpojit elektrické spotřebiče a telefon. V terénu se ukrýt v údolí, v jámě, v lese (s nižšími stromy, v údolíčku apod.). Pozor na jeskyně! Pokud je suchá a hluboká, tak ano, ale většina z nich je vlhká.
- Nebezpečné je skrývat se pod skálou (ideální vodidlo pro blesk).
- Pokud vás bouřka zastihne na otevřené pláni, vyhledejte co nejnižší místo a sedněte si na zem (pokud možno izolujte se od země karimatkou, batohem).
- Nedotýkejte se spadlých elektrických drátů a osvěžte si základy první pomoci.



Při práci s nářadím

- Účastníky poučte o riziku dané pracovní činnosti a o zásadách bezpečnosti práce.
- Veškeré nástroje musí být ostré, kvalitní a přezkoušené. Dávejte pozor na uvolněné násady a používejte ochranné rukavice!
- Noste s sebou lékárničku první pomoci!
- Dřevo štípejte na pevném podkladu, nikdo nesmí stát v blízkosti a mějte dostatečný manipulační prostor.

Odborná literatura:

J. Burda, V. Šlosarová a kol.: *Tábory a další zotavovací akce*, Praha: NIDM, 2008.

Paragrafy vedoucího dětského kolektivu, ČRDM, 2010.

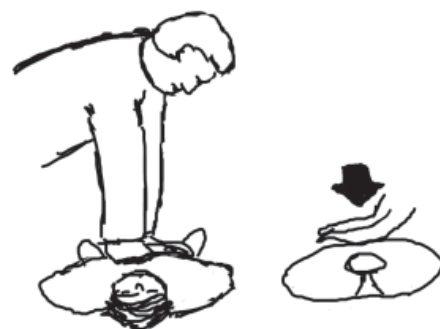
INEX-SDA: Složka pro vedoucí, 2011.

C) ZDRAVOTNICKÉ MINIMUM ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRVNÍ POMOCI

1. Zachraňuji sebe.
2. Zachraňuji ostatní.

1. Bezdeší a zástava srdeční činnosti

- Uvolnění dýchacích cest:
V poloze na zádech provést trojitým manévrem (záklon hlavy – předsunutí dolní čelisti – otevření úst).
- Vyčištění dutiny ústní:
U postiženého, který je v bezvědomí (odstranit cizorodé předměty z úst, vytáhnout jazyk, vyčistit ústa od zvratků).
- Umělé dýchání z úst do úst:
Při dýchání do úst je třeba postiženému stisknout nosní křídla, dýchání se zahajuje dvěma pomalými vdechy a poté se pokračuje s frekvencí 4 až 6 vdechů za minutu u dospělého, 24 vdechů za minutu u dětí.
- Nepřímá masáž srdce:
Na provedené vdechy navazuje srdeční masáž s frekvencí 60 stlačení za minutu s hloubkou stlačení 4–5 cm, správný poměr vdechů a stlačení hrudníku je 2 : 30 u dospělého, 2 : 5 u dětí. Jestliže postižený dýchá, uložte jej do stabilizované polohy a vyčkejte do příjezdu záchranné služby!
- Stabilizovaná poloha:
Jejím cílem je udržení průchodných dýchacích cest a snížení rizika vdechnutí zvratků. Bezvědomý jedinec musí být trvale kontrolován a jeho poloha korigována. Uložení a ponechání ve stabilizované poloze je nouzovým řešením v případě, kdy jediný záchránce musí bezvědomého na přechodnou dobu opustit. Bezvědomého je nutno trvale sledovat a polohu podle potřeby korigovat.



2. Krvácení

a) Zevní krvácení:

- Kapilární krvácení – krvácení z drobných koncových cévek krevního řečiště, většinou ustává samo, ránu můžeme zalepit náplastí.
- Žilní krvácení – krev je tmavě zbarvená (odkysličená) a z rány volně vytéká, krvácení stavíme tlakovým obvazem.
- Tepenné krvácení – krev je světle zbarvená (okysličená) a z rány tryská v pulsech. Krvácení stavíme stlačením místa nad ránou nebo přímo v místě poranění proti pevnému – kostěnému podkladu. Nedo-
poručuje se používat škrtidlo, pouze tlakový obvaz.

b) Vnitřní krvácení:

- Předmět v ráně – předmět z rány nikdy neodstraňujeme, ránu pouze sterilně překryjeme a předmět zajistíme proti pohybu.
- Možnosti jsou velmi omezené, zraněného ukládáme do autotransfuzní polohy. Zdvižení dolních končetin – manévr umožňuje lepší prokrvení životně důležitých orgánů.
- Vnitřní krvácení lze vyřešit jedině chirurgickým zákrokem – život zachraňuje rychlý převoz do nemocnice!

c) Krvácení z tělesných otvorů:

- Krvácení z nosu – stlačení nosních křídel, poloha v sedě.
- Krvácení po vyražení zubu – skousnout pevný tampon.
- Krvácení ze zvukovodu po úrazu hlavy – přiložit savý obvaz, podložit hlavu k usnadnění odtoku krve.

Silné krvácení je vždy nebezpečné. Důsledkem velké ztráty krve může být šok nebo smrt.

3. Popáleniny

- Uhašení hořícího oděvu – zamezení přístupu vzduchu (deka, koulení po zemi).
- Lehké popáleniny – pouze chladíme studenou vodou.
- Těžké popáleniny – chladit studenou vodou, popálené plochy se snažíme sterilně krýt, nejvhodnější je ručník (prostěradlo), přiškvařený oděv nikdy nestrháváme.
- Pokud je postižený při vědomí, může dostat pít.
- Respektujte požadavky na sterilitu. Popálení třetiny tělesného povrchu ohrožuje život, popálení dvou třetin se zpravidla nepřežívá.

4. Epileptický záchvat

Po dobu trvání záchvatu se snažíme odstranit ostré předměty z okolí postiženého, sundáme mu brýle, odebereme cigaretu. Nesahat do úst a nemanipulovat s jazykem. S největší pravděpodobností bychom stejně nepřekonali stisk čelistí, v horším případě by nás postižený mohl pokousat. Zapadnutí jazyka zde nehrozí.

Hlavní pomoc přichází po odeznění záchvatu!

V první řadě musíme zkontrolovat životní funkce, popř. zahájit oživování. Jelikož si postižený nic nepamatuje, je dobré informovat ho o tom, co se stalo, kde se nachází. V této chvíli může postižený ztratit vědomí a právě teď hrozí zapadnutí kořene jazyka a následné dušení. Drobné rány můžeme ošetřit.

5. Šok

V první pomoci se šok neléčí, ale odvrací. Šok nevzniká s úrazovým dějem, vyvíjí se s časem.

- Stabilizovat životně důležité funkce.
- Ošetřit vyvolávající příčiny (např. zastav krvácení).
- Udržet postiženého v teple.
- Uložit do protišokové polohy (vleže se zdviženými podloženými nohama). Stav postiženého zhoršuje stres. V první pomoci je důležité nejenom ticho a psychické zklidnění, ale i zábrana jiným dráždivým podnětům (prudké světlo, hluk).



Ve všech případech volej záchrannou službu 155 !



CO SE MŮŽE PŘIHOdit NA PROJEKTU A JAK POMOCI?

O první pomoci by měl mít každý aspoň základní znalosti ze školy. Následující řádky jsou spíš praktickými radami, jak pomoci při nejčastějších úrazech a zraněních, která se mohou přihodit během projektu.

Obecně platí, že bychom při závažnějších úrazech (zlomeniny, pády, bezvědomí apod.) měli vždy nejdříve odhadnout situaci a pak logicky s rozmyslem a jistotou jednat, zraněného uklidňovat, stále na něj mluvit a vybrat si 1–2 schopné osoby k pomoci a ostatní poslat pryč (něco sehnat apod.).

Rány – při drobné odřenině nebo řezné ráně umýt, vydezinfikovat (Jodisol) a případně přelepit náplastí. Větší poranění zejména v přírodě – vzít k lékaři a zepstat se, kdy byl poraněný naposledy očkován proti tetanu!

Popáleniny – menší popáleniny 1. stupně (zarudnutí) rychle a po delší dobu chlaďte, později můžete aplikovat Panthenol spray; 2. a 3. stupeň popálenin (puchýře až černá spálená kůže) dlouho chladit, nestrhávat ani jinak neodstraňovat oděv, obvázat sterilním obvazem a dále chladit třeba sáčkem s ledem. Můžeme nechat vypít menší množství slabě osolené vody. Rychle k lékaři! Hrozí šok!

Zhmoždění, vymknutí kloubu – chladit, ovázat kloub elastickým obinadlem (postupujeme od prstů směrem k tělu) a vzít k lékaři. V žádném případě nenapravovat, nerovnat! Pokud lze, zvedněte končetinu nahoru, aby neotékala.

Zlomenina uzavřená – poznáme ji podle bolestivosti, nepřírodního tvaru končetiny, nemožnosti pohybu nebo naopak nepřírodní pohyblivosti. Rychle k lékaři. Nenarovnávat! Pokud je lékařská pomoc daleko, pak znehybnit pomocí dlahy (v případě nouze prkno, tyčka apod.), kterou v místě dotyku s klouby podložíme. Dlahy musí být položena přes 2 klouby. Při žízni nenechat napít více než jeden lok, nebo jen vypláchnout ústa. Stále na zraněného mluvit a uklidňovat ho.

Zlomenina otevřená – zastavit krvácení, ránu překrýt silnější vrstvou sterilního obvazu, jinak platí totéž co pro uzavřenou zlomeninu.

Bodnutí hmyzem – při velkém přetrvávajícím otoku se vyptat na alergii, můžeme potříit postižené místo Fenistil gelem a podat ústy Fenistil tbl. (nebo Dithiaden – pozor utlumuje!), popř. zajít k lékaři.

Klíště – Potříit dezinfekcí a pak ihned odstranit, např. seškrábnout nožem nebo vytrhnout pinzetou. (Nekroutit! Klíště nemá závit!). Při otoku viz výše.

Uštknutí hadem (zmijí) – rychle k lékaři pro podání antiséra! Pokud není v blízkém dosahu, pak ránu nechat volně krváčet a nad ránou středně silně zaškrtit. Uklidnit postiženého!

Otrava z jídla (zvracení, průjem) – podat několik tablet (2–3) živočišného uhlí, roztlučených, ve vlažné vodě (3krát denně). Pokud je špatně všem, je lepší konzultace s lékařem, schovat zbytky jídla i zvratky. Otrava neznámo čím – vyvolat zvracení – podání vlažné vody se solí – kromě požití kyselin nebo louhů,

pěnivých látek a při poruše vědomí, tam zvracení vyvolávat nesmíme! U všech otrav se ptáme, kdy došlo k požití, na požitou látku, množství, formu a informace zaznamenáme. Vážnější otravy, zejména spojené i s lehčí poruchou vědomí, vyžadují okamžitou lékařskou pomoc!

Horečka, chřipka – uložíme do postele, nechat vypotit – dostatek tekutin, čajičky, léky proti horečce (Paralen). Pokud je horečka vysoká a trvá déle, zajdeme s nemocným k lékaři.

Úpal, úžeh – poznáme podle bolesti hlavy, slabého pulsu, bledosti, omdlávání, až zvracení po horkém (dusném) slunečném dni. Rozepneme oděv, přemístíme do chladné místnosti, kde je průvan, přiložíme studený obklad na čelo, podáme menší množství tektutiny. V případě ztráty vědomí odvézt k lékaři.

Průjem – podáme 2–3 tablety živočišného uhlí 3–4krát za den, roztlučené a rozpuštěné v troše vody. Můžeme opakovat po několika hodinách, a pokud obtíže nezmizí za 2 dny a nakazí se ostatní, zajdeme k lékaři.

Alergie – příznaky: červené oči, rýma, kýchání. Odstranit z dosahu alergenu (např. rozkvetlá louka), podat kalcium a Fenistil či Dithiaden (tlumí!), do očí Sanorin- Analergin kapky.

Dušení, astmatický záchvat – jde o vystupňovanou alergickou reakci, která může vzniknout i po spolknutí včely – dušení, sípání, až modráni. V takovém případě je nutné co nejrychleji vyhledat jakéhokoli lékaře. Mírně zakloníme hlavu, abychom uvolnili dýchací cesty, posadíme a uklidňujeme. Nejdůležitější je zde však rychlost transportu k lékaři! Pokud může polykat, podejte mu Fenistil tbl.

Epileptický záchvat – postiženého položíme na zem a po celou dobu záchvatu mu držíme hlavu, aby se nezranil. Je-li to možné, dáme postiženému něco do úst – rukáv, klacek apod., aby si nepřekousl jazyk, ale pozor, ať mu nevylomíte zuby. Nezkoušejte otevírat ústa násilím! Záchvat během krátké doby odezní! Po odeznění záchvatu rychle vyhledejte lékaře.



O jiných závažných úrazech se můžete dočíst v jakékoli knize o první pomoci. Pokud vás problematika zajímá podrobněji, je možno zúčastnit se kurzů, které pořádá Červený kříž (pobočky má v téměř každém okresu).

Přivolání první lékařské pomoci: Při náhlých závažných úrazech volejte záchrannou službu – linku 155. Při méně vážných případech volejte lékařskou službu první pomoci (LSPP), hledejte **v regionálních seznamech** pod heslem "Zdravotnictví" – **doporučujeme vyhledat před začátkem projektu!**

Pojištění účastníků

Všichni účastníci včetně vedoucích budou po dobu akce pojištěni u Hasičské vzájemné pojišťovny. INEX-SDA poskytne prostřednictvím Hestia – NDC následující pojištění:

- Pojištění odpovědnosti dobrovolníka za škodu způsobenou organizací pojištěníka a třetí osobě (Pojistná částka: 75 000 Kč).
- Pojištění odpovědnosti organizace pojištěníka za škodu způsobenou dobrovolníkovi (Pojistná částka: 75 000 Kč).
- Úrazové pojištění dobrovolníka (Pojistná částka: 10 000–60 000 Kč).

V lékárnice by nemělo chybět:

Hotový obvaz, sterilní a nesterilní čtverce gázy, náplast s polštářkem, náplast bez polštářku, elastické obinadlo (10 cm a 8 cm), škrtidlo, resuscitační rouška, rukavice, šátek, teploměr, nůžky, jehla a stříkačka, zavírací špendlík, krém s UV filtrem, nůžky, pinzeta, kondomy.

Co dělat v případě fyzického poškození vyžadujícího zásah odborníka?

- Poskytnout první pomoc.
- Přivolat lékaře či jinou odbornou pomoc, eventuálně zajistit transport do nemocnice.
- Informovat INEX-SDA.
- Událost uvést v Závěrečné zprávě.

Jaké informace musíte sdělit záchranné službě:

- Počty raněných.
- Popis místa nehody a možnosti přístupu.
- V případě velmi vážného poranění vyžadujícího okamžitý transport popište, zda je místo vhodné pro přistání helikoptéry.

Důležitá telefonní čísla

Záchranná služba	155
Hasiči	150
Policie	158
RIAPS – linka důvěry	(Provoz 24 hodin denně, možnost ambulantního ošetření psychiatrem či psychologem. Je možné požádat o radu.) 222 580 697, riaps@mcssp.cz, linka@mcssp.cz
První psychologická pomoc	596 618 908, info@help-psych.cz (Ostrava)



Na projektu Stereotýpek v nás, podpořeném z prostředků Evropského sociálního fondu a státního rozpočtu České republiky v rámci Operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost, se podílely tři organizace – Multikulturní centrum Praha, INEX – Sdružení dobrovolných aktivit a AFS Mezikulturní programy.



Multikulturní centrum Praha je občanské sdružení, které se zabývá otázkami souvisejícími se soužitím lidí z různých kultur v České republice a v jiných částech světa. Od svého založení v roce 1999 neustále rozšiřuje svou nabídku vzdělávacích, kulturních a informačních aktivit. Pro děti, studenty, učitele, knihovníky, ale i širokou veřejnost připravuje dílny, kurzy, mezinárodní semináře, diskuse, filmové a literární večery, internetové stránky o migraci či multikulturním knihovnictví. Pro zájemce o multikulturní témata je otevřena knihovna. MKC Praha dlouhodobě sleduje téma migrace v ČR prostřednictvím svého portálu MigraceOnline.cz, který svým rozsahem nemá v ČR obdoby. Vytváří vlastní výzkumy v oblasti migrace, pořádá kurzy pro cizince, zabývá se tématy urbanismu a integrace v městském prostoru. Taktéž spolupracuje s českými i zahraničními školami v rámci projektů rozvojového vzdělávání a multikulturní výchovy.



INEX – Sdružení dobrovolných aktivit je nevládní nezisková organizace působící již od roku 1991 v oblasti mezinárodního dobrovolnictví a mezikulturního vzdělávání. Zprostředkovává dobrovolnické projekty po celém světě a pro zahraniční zájemce organizuje obdobné pobyty v ČR. Ročně vysílá do světa na krátkodobé či dlouhodobé projekty bezmála 800 dobrovolníků a pro 400 zahraničních zájemců organizuje dobrovolnické projekty v ČR zaměřené na sociální integraci, environmentální výchovu a rozvoj venkova. Vedle vysílání a přijímání dobrovolníků se INEX zaměřuje na rozvojové a interkulturní vzdělávací projekty a kampaně a na podporu dobrovolníků při tvorbě vlastních projektů (Dobrovolnický klub). Regionální pobočky INEX-SDA sídlící v Brně, Kosteleckých Horkách a Tvarožné Lhotě se zabývají sociálními programy pro znevýhodněné děti, environmentální výchovou a oživením místního dění, tradičních zvyků a řemesel. Posláním INEX-SDA je podporovat rozvoj tolerantní, otevřené společnosti a aktivní, zodpovědný přístup k okolnímu světu na místní i globální úrovni a vytvářet prostor, v němž mohou zejména (ale nejen) mladí lidé čerpat nové zkušenosti, rozvíjet své schopnosti a dotvářet si vlastní pohled na svět.



Občanské sdružení AFS Mezikulturní programy je součástí celosvětové sítě AFS, jež existuje více než 90 let a ve více než 60 zemích světa. Hlavním posláním AFS je pomáhat lidem získávat schopnosti, znalosti a postoje potřebné pro tvořivý a harmonický život v současném multikulturním světě. Toto poslání naplňuje prostřednictvím organizování studentských výměn, jichž se účastní více než 12 000 studentů ročně a které trvají tři, šest nebo dvanáct měsíců. Výměnné pobyty jsou určeny středoškolským studentům ve věku 15 až 18 let a probíhají po celém světě – od Asie přes Evropu a USA až po Jižní Ameriku. S AFS se mladí lidé mohou zúčastnit Evropské dobrovolné služby i dobrovolnických programů mimo Evropu. V České republice s AFS spolupracuje více než 150 dobrovolníků. Dobrovolníci se zapojují i krátkodobých aktivit konaných v zahraničí, ať už jde o mezinárodní školení nebo výměny dobrovolníků, které AFS pořádá spolu s dalšími členy evropské sítě AFS.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ