

C. Samostatný vedoucí

6.  
Výchovně  
vzdělávací  
program  
YMCA v ČR

Studijní materiály YMCA v České republice

vnitřní obálka



## **Výchovně vzdělávací program YMCA v ČR**

Studijní materiály ke kurzu Samostatný vedoucí YMCA — základní modul

Autor: Mgr. Andrea Gröschlová, PhD. a kol.

Vydává: YMCA v ČR — ústředí



Praha 2011

Financováno z Fondu rozvoje YMCA v ČR a z Mimořádného dotačního programu MŠMT ČR — OSA 2: Podpora aktivit v rámci ERD 2011

# Poděkování

Dík patří všem, kteří se na procesu vzniku Výchovně vzdělávacího programu YMCA v České republice podíleli. Nejde o dílo jednotlivce, ale mnohé připomínky a podněty od různých lidí byly přínosem ke vzniku tohoto programu.

## Proces tvorby VVP YMCA v ČR

Prvním impulsem pro vznik nového uceleného výchovného programu YMCA v ČR byla touha po jasném a univerzálním dokumentu, která vzešla od některých vedoucích aktivit YMCA. Následně Valné shromáždění, v září 2009, zadalo úkol ústřednímu výboru YMCA v ČR vypracovat ucelený dokument. Poté se na programu začalo usilovně pracovat...

Základ byl rozpracován na Setkání zaměstnanců v roce 2009, kde skupina zaměstnanců a dalších dobrovolníků YMCA vytvořila soubor témat pro práci v YMCA. Od února 2010 do ledna 2011 pracovala skupina dobrovolníků pod vedením Andrey Gröschlové na dalším rozpracování programu YMCA. Účastníci Valného shromáždění 2010 vybrali strategické cíle v jednotlivých kategoriích aktivit YMCA a na nejrozsáhlejší části programu — očekávaných výsledcích — pracovali účastníci Seznamu 2010 a poté i další spolupracovníci.

V únoru 2011 byl návrh Výchovně vzdělávacího programu schválen Ústředním výborem YMCA. Do srpna 2011 byly následně přijímány připomínky ke stávajícímu návrhu, na jejichž základě byl přepracován do finální podoby, která byla předložena ke schválení Valnému shromáždění YMCA v září 2011.

## Na vzniku Výchovně vzdělávacího programu se podíleli:

Kristina Ambrožová, Kateřina Báňová, Gabriela Boková, Eva Burešová, Josef Cimpa, Marie Čášková, Aladár Dančo, Markéta Doušová, Barbora Filipová, Filip Gröschl, Michael Erdinger, Radek Hlavsa, Jaromír Hron, Jaroslav Hynek, Petr Chlápek, Lucie Jakubů, Zuzana Kříbková, Lýdie Kučerová, Jiří Lyko, Barbora Matějková, Helena Najbrtová, Julie Nepustilová, Ladislav Pecina, Vladislav Pištora, Libor Pospíšil, Kateřina Pospíšilová, Kristýna Pulišová, Lubomír Slavík, Pavel Smutný, Karin Soudková, Martin Šmídek, Hana Šormová, Michal Šourek, Monika Tichá, Jiří Vintera, Jan Vorlíček, Radana Vášová, René Urbanský, David Vlašic, Jana Žárská.

Andrea Gröschlová

# Obsah

Výchovně vzdělávací program YMCA	4
Poslání YMCA	4
Formy aktivit YMCA	6
Věkové kategorie	6
Cíle YMCA	7
Ymkařský trojúhelník	7
Kategorie aktivit YMCA	9
Výchovně vzdělávací strategie YMCA	11
Očekávané výsledky	17
Věková kategorie 1	19
Věková kategorie 2	24
Věková kategorie 3	29
Věková kategorie 4	36
Věková kategorie 5,6	44
Věková kategorie 7, 8, 9, 10	51
Na závěr...	59

# VÝCHOVNĚ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM YMCA

***Aby všichni jedno byli...*** Jan 17,21

Jsme křesťanské společenství lidí, které je otevřeno všem bez rozdílu vyznání, pohlaví, věku, národnosti či sociálního postavení. Naše poslání je formulováno v ideových dokumentech a my hledáme cesty, jak toto poslání naplňovat v dnešní době.

Nástrojem tohoto hledání je Výchovně vzdělávací program YMCA, který zde předkládáme.

Výchovně vzdělávací program představuje ucelený, vnitřně provázaný systém závazný pro všechny aktivity YMCA. Výchovně vzdělávací program stanovuje cíle YMCA, výchovně vzdělávací strategie pro jednotlivé kategorie aktivit a očekávané výsledky pro kategorie aktivit dle věkových období.

Pravidla pro fungování programu představuje tabulka na další straně.


## Poslání YMCA

YMCA nabízí jednotu v rozmanitosti. Různí lidé, s různým vyznáním, tvoří křesťanskou jednotu, která přináší společenské hodnoty, cíle a touhu být tu pro druhé. Nabízí vzájemnou podporu a inspiraci, kolegiálnost a možnost vzájemné pomoci (*Dokument Společenství YMCA, 2010*).

Prvotním posláním YMCA bylo a je být nástrojem šíření evangelia Ježíše Krista mezi (zejména) mladými lidmi. Východiskem pro takto chápané poslání je Pařížská báze a její výklad v Kampalských principech a výzvě Challenge 21.

## Pařížská báze z roku 1855:

*„Posláním křesťanských sdružení mladých mužů je sdružovat mladé muže, kteří považují Ježíše Krista podle Písma svatého za svého Boha a Spasitele, touží být vírou a životem jeho učedníky a usilují o šíření jeho království mezi mladými lidmi. Jakékoli rozdíly v názorech na jiné věci, jakkoli důležité, nemají narušovat bratrské vztahy mezi členy Světové aliance.“*

		<b>ROZDĚLENÍ ODPOVĚDNOSTÍ V PROCESU VÝCHOVNĚ VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU</b>		
<b>PROCES VÝCHOVNĚ VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU YMCA</b>		<b>YMCA v ČR (koordinuje ústředí)</b>	<b>Kolektivní člen YMCA</b>	<b>Vedoucí aktivity (dobrovolník)</b>
	<b>Poslání YMCA</b>	▶ aktualizuje své poslání v kontextu měnícího se světa, avšak se zachováním všech základních principů	▶ aktualizuje své poslání v kontextu měnícího se světa, avšak se zachováním všech základních principů	▶ vytváří si vlastní postoj k hodnotám YMCA, volí své priority, volí aktivitu, ve které chce realizovat své priority
	<b>Cíle YMCA</b>	▶ formuluje cíle YMCA, které navazují na poslání Ymky	▶ formuluje cíle YMCA, které navazují na poslání Ymky	▶ provádí výběr cílů pro svou aktivitu
	<b>Strategie YMCA</b>	▶ stanovuje obecné cíle pro jednotlivé formy aktivit	▶ stanovuje obecné cíle pro jednotlivé formy aktivit	▶ umí obhájit své postoje v souladu se strategiemi YMCA
	<b>Očekávané výsledky</b>	▶ formuluje očekávané výsledky v jednotlivých formách aktivit	▶ formuluje očekávané výsledky v jednotlivých formách aktivit	▶ formuluje očekávané výsledky ve své aktivitě
<b>Hodnocení výsledků</b>	▶ na základě hodnocení vedoucích aktivit hledá možnosti, jak podpořit jejich práci	▶ na základě hodnocení vedoucích aktivit hledá možnosti, jak podpořit jejich práci	▶ sám hodnotí, co se v aktivitě povedlo, co se nepovedlo, hledá jiná možná řešení ▶ o svou zkušenost se dělí s ostatními dobrovolníky	

Pařížská báze je závazná pro všechny oblasti práce YMCA. YMCA má také jasné definované hodnoty, na nichž staví svoji práci. Ty jsou formulovány v tzv. Kampalských principech z roku 1973:

- ▶ Usilovat o rovnost příležitostí a spravedlnost pro všechny.
- ▶ Vytvářet a upevňovat mezi lidmi prostředí lásky a porozumění.
- ▶ V Ymce a celé společnosti podporovat a prosazovat čestnost, opravdovost a tvořivost.
- ▶ Rozvíjet a upevňovat formy vedení a programů, které dokumentují rozmanitost a hloubku křesťanské zkušenosti.
- ▶ Pracovat pro rozvoj celého člověka.

(Dokument Identita YMCA, 2010)

## Formy aktivit YMCA

YMCA byla založena v roce 1844 jako organizace, která má pomocí svých aktivit nabídnout především mladým lidem prostor pro osobní rozvoj a plnohodnotný život. Ve svých stanovách své poslání definuje dle § 3 slovy:

**„YMCA je hnutím služby a pomoci. Harmonickým rozvojem tělesné, duševní a duchovní stránky člověka chce přispívat ke zdravému, odpovědnému a radostnému životu lidí ve společnosti.“**

Za tímto účelem YMCA realizuje své aktivity, které nejsou omezeny žádnou oblastí lidské činnosti, mají rozmanitou náplň a každý kolektivní člen YMCA v ČR i každý činný člen může zcela autonomním způsobem navrhnout novou oblast, které se chce věnovat, pokud sleduje poslání a cíle YMCA. Cílem všech programů YMCA je rozvoj schopností a dovedností, budování charakteru, vedení k trvalým hodnotám a k poznání Ježíše Krista.

*(Dokument Programy YMCA, 2010).*

### ▼ Mezi základní formy aktivit patří:

- ▶ Celoročně pracující skupiny
- ▶ Tábory
- ▶ Vícedenní akce
- ▶ Víkendové akce
- ▶ Jednorázové akce

## Věkové kategorie

Přestože je většina aktivit YMCA zaměřena na děti a mládež ve věku 6 až 26 let, nabízí YMCA v souladu se strategiemi celoživotního učení (*Strategie celoživotního učení, MŠMT 2007*) aktivity všem věkovým kategoriím. Pro účely tohoto dokumentu vymezujeme celkem 10 věkových kategorií, jejichž specifika jsou pro aktivity YMCA určující.

Věková kategorie	Věk <sup>1</sup>	Název věkové kategorie
1	do 3 let	děti
2	3 – 6 let	předškoláci
3	6 – 11 let	mladší žáci
4	11 – 15 let	starší žáci



Věková kategorie	Věk <sup>1</sup>	Název věkové kategorie
5	15 – 20 let	mládež I.
6	20 – 26 let	mládež II.
7	26 – 45 let	dospělí I.
8	45 – 65 let	dospělí II.
9	nad 65 let	senioři I.
10	nad 75 let	senioři II.

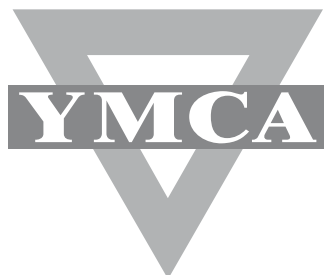
1/ věkové kategorie jsou stanoveny volně, příslušnost hraničního věku závisí na charakteru skupiny

## Cíle YMCA

Jak tedy v konkrétních aktivitách uchopit poslání YMCA a jak hledat cesty k jeho naplnění? Určující je zásada jednoty lidské bytosti tvořené tělem, duší a duchem, symbolizovaná ymkařským trojúhelníkem.

## Ymkařský trojúhelník

Ideové dokumenty YMCA jsou základem identity sdružení. Práce Ymky je jednotný a organický celek a všechny její součásti, včetně tělesného cvičení, vycházejí z prostých elementárních zásad, z nichž první je zásada jednoty lidské bytosti tvořené tělem, duší a duchem. Všechny tři součásti člověka jsou nezbytné, člověk je teprve tam, kde jsou všechny tyto součásti společně. Toto pojetí práce v Ymce vychází z myšlenek H. Gulicka, který pro vyjádření těchto svých myšlenek začal na konci 19. století používat rovnostranný trojúhelník špičkou obrácený dolů. Vrchní rameno představuje ducha, který je podepírán duší a tělem (*Poslání a směřování*, s. 24).



Gulickovy myšlenky se ovšem nesetkávaly jen s pochopením a přijetím, mnozí je odmítali. Gulick proto neustále znovu a znovu připomínal a vysvětloval: „Trojúhelník nesymbolizuje tělo nebo ducha nebo duši, ale člověka jako celek. Což nám dává právo domnívat se, že myšlenka trojúhelníku je správná. Je to biblické!“ Ymka je podle něho jedinou organizací na světě, která tuto biblickou myšlenku celého člověka širokosáhle uvádí do praxe. A protože se zaměřuje na celého člověka, znázorněného symbolem trojúhelníka, symbolizuje Gulickovi trojúhelník také práci ymkařského hnutí. *(Poslání a směřování, s. 25)*

Ymkařský trojúhelník však nesmí zůstat izolovaný, proto čtvrtým rozměrem rozvoje osobnosti v YMCA je svět. Čtvrtý rozměr byl součástí výchovného programu už před válkou a na tuto tradici se snažíme navazovat i dnes. Je třeba být vybaven dovednostmi potřebnými pro aktivní zapojení do života společnosti.

Každý, kdo se podílí na činnostech v YMCA, přemýšlí o podstatě poslání a snaží se hledat vlastní cestu k jeho naplnění. Máme představu, jaké by měly být výsledky aktivit YMCA, tj. jaké vlastnosti a dovednosti by si měl účastník v aktivitě rozvíjet. Máme zpracována témata, kterým se chceme ve svých aktivitách věnovat:

## ▼ A. Duch

1. Setkání s křesťanstvím.
2. Křesťanství, víra:  
*křesťanství, být vírou a životem učedníky Ježíše Krista, spojení křesťanské víry s každodenním životem, odpuštění a milosrdenství.*
3. Ekumenismus.
4. Výchova k odpovědnosti za vlastní rozvoj a hledání smyslu života:  
*odpovědnost za rozvoj, zájem, odpovědnost za hledání smyslu života.*

## ▼ B. Duše

1. Rozvoj charakterových vlastností:  
*čestnost, fair-play, ochota převzít odpovědnost za svůj život i okolní dění, odvahy, odhodlání překonávat překážky, smysl pro spravedlnost, vědomí své ceny, empatie, sociální citění.*
2. Rozvoj schopností a dovedností:  
*tvořivost, aktivnost, iniciativnost, hospodaření s časem, smysluplné trávení volného času, schopnost vést, práce v týmu, loajalita, tolerance, otevřenost pro nové i jiné, porozumění, umění formulovat svůj postoj a názor, schopnost vést dialog, rozvoj kritického myšlení, rozvoj pevného názorového zakotvení, přemýšlení a vlastního úsudku, dobré mezigenerační vztahy.*

### ▼ C. Tělo

1. Fyzická zdatnost.
2. Zdravý životní styl.
3. Tělesná všestrannost.
4. Fyzická práce:  
*hodnota fyzické práce, práce v týmu, úcta k lidské práci, rozvoj charakteru.*
5. Sport a pohybové aktivity.

### ▼ D. Svět

1. Demokracie a aktivní občanství:  
*demokracie, aktivní občanství, vlastenectví.*
2. Starost o svět:  
*globální vnímání světa, přírodní bohatství, celosvětové bratrství, společnost, společný domov, zvládání konfliktních situací.*
3. Nebát se být světlem.
4. Životní prostředí a příroda:  
*úcta a ochrana přírody a života.*

Na základě těchto témat byl vytvořen soubor cílů YMCA. Cíle jsou realizovány ve velkém množství aktivit různého druhu a zaměření. Proto se soubor cílů stal základem pro výběr výchovně vzdělávacích strategií YMCA, které byly formulovány pro jednotlivé kategorie aktivit.

## Kategorie aktivit YMCA

YMCA realizuje velké množství aktivit různého druhu a zaměření. Pestrost je jedním z hlavních znaků YMCA. Aktivity YMCA můžeme rozdělit podle obsahového zaměření do následujících kategorií:

1. vzdělávací programy
2. hudební programy
3. kreativní programy
4. sportovní a pohybové programy
5. rodinné programy
6. klub
7. outdoor a skauting
8. sociální služby

V následující tabulce uvádíme příklady realizovaných aktivit v YMCA:

Kategorie aktivit	Příklady celoročních aktivit YMCA
<b>1. vzdělávací programy</b>	biblická hodina angličtina počítače informační centra
<b>2. hudební programy</b>	pěvecké sbory hudební skupiny Ten Sing hra na nástroj
<b>3. kreativní programy</b>	výtvarné kroužky keramika modelářství
<b>4. sportovní a pohybové programy</b>	tanec plavání volejbal korfbal historický šerm lezení sportovní klub
<b>5. rodinné programy</b>	mateřská centra manželská setkání setkání seniorů
<b>6. klub</b>	deskové/společenské hry
<b>7. outdoor a skauting</b>	skaut tábory
<b>8. sociální služby</b>	nížkoprahová centra

Je důležité promýšlet různorodost v aktivitách, uvědomovat si výhody široké palety programů a věnovat se hledání nových cest v naplňování poslání YMCA. Za tímto účelem byly zpracovány výchovně vzdělávací strategie YMCA pro jednotlivé kategorie aktivit — z cílů YMCA byly vybrány priority dle specifík obsahového zaměření jednotlivých kategorií aktivit.

## Výchovně vzdělávací strategie YMCA

### 1. Vzdělávací programy

#### ▼ A. DUCH

- ▶ *nabízet prostor k poznání křesťanství*
- ▶ *vést k pochopení, jak se křesťanské hodnoty mohou projevat v běžném životě*
- ▶ *vést k práci s vlastními emocemi*
- ▶ *vést k zájmu dělat něco potřebného, dělat něco pro druhé*
- ▶ *vést k přijímání odpovědnosti za sebe a za druhé*

#### ▼ B. DUŠE

- ▶ *rozdíjet kritické myšlení v běžném životě, v každodenních situacích*
- ▶ *podněcovat k přijímání nových informací, vést k umění selekce a kombinace podnětů, informací*
- ▶ *podněcovat otevřenost pro nové i jiné, schopnost vidět bez předsudků*
- ▶ *podněcovat ke kladení si cílů a jejich dosahování*
- ▶ *vést k sebepoznání — učit se rozeznat své schopnosti, své slabé a silné stránky, rozvíjet je a pracovat s nimi*

#### ▼ C. TĚLO

- ▶ *podněcovat k všestranným aktivitám*
- ▶ *podněcovat k vytyčování si cílů*
- ▶ *podporovat vztah ke svému zdraví*
- ▶ *rozdíjet sebejistotu, podporovat snahu být lepší, překonat sebe sama*
- ▶ *vést k úctě k manuální práci*

#### ▼ D. SVĚT

- ▶ *vést k úctě ke všemu stvoření, k pochopení důsledků poškozování životního prostředí*
- ▶ *pěstovat poznávání kulturních identit*
- ▶ *vést mladé lidi k zásadám demokracie*
- ▶ *vést k aktivní účasti na veřejném životě*
- ▶ *podněcovat zájem o vlastní rozvoj v oblasti vztahů ke světu, k lidem*

### 2. Hudební programy

#### ▼ A. DUCH

- ▶ *nabízet prostor k poznání křesťanství*
- ▶ *vést k poznání a přijetí druhého*

- ▶ *vést k naplňování žité víry*
- ▶ *vést k toleranci, podněcovat k pěstování dialogu a partnerství mezi lidmi různých vyznání a ideologií*
- ▶ *vést k zájmu dělat něco potřebného, dělat něco pro druhé*

#### ▼ **B. DUŠE**

- ▶ *pěstovat umění formulovat svůj názor a postoj*
- ▶ *podněcovat ke smysluplnému trávení volného času*
- ▶ *vést k toleranci a ohleduplnosti k jiným lidem, učit se žít s ostatními lidmi*
- ▶ *podněcovat ke kladení si cílů a jejich dosahování*
- ▶ *vést k sebepoznání — učit se rozeznat své schopnosti, své slabé a silné stránky, rozvíjet je a pracovat s nimi*

#### ▼ **C. TĚLO**

- ▶ *podněcovat k všestranným aktivitám*
- ▶ *podporovat cílevědomost a úsilí*
- ▶ *podporovat vztah ke svému zdraví*
- ▶ *rozvíjet empatii, potřebu pomoci druhým překonat hendikep*
- ▶ *podněcovat ochotu podílet se na fyzické práci*

#### ▼ **D. SVĚT**

- ▶ *vést k úctě ke všemu stvoření, k pochopení důsledků poškozování životního prostředí*
- ▶ *vést k respektu a k pochopení jiných kultur*
- ▶ *vést k zájmu o potřebné*
- ▶ *umění hledat kompromis, učit schopnosti objektivního úsudku*
- ▶ *vést k aktivní účasti na veřejném životě*

### 3. Kreativní programy

#### ▼ **A. DUCH**

- ▶ *vést k poznání svých obdarování a kapacit*
- ▶ *umožňovat společenství, partnerství, setkání či rozhovory s lidmi, kteří jsou vírou a životem učedníky Ježíše Krista*
- ▶ *vést ke zdůrazňování společných prvků různých vyznání*
- ▶ *vést k zájmu dělat něco potřebného, dělat něco pro druhé*
- ▶ *podporovat ducha tolerance, porozumění, lásky, odpovědnosti*

#### ▼ **B. DUŠE**

- ▶ *vést k aktivnímu a tvořivému překonávání překážek*
- ▶ *vést ke všímavosti k okolnímu dění, pěstovat pozornost a zájem o toto dění*

- ▶ *rozvíjet vnímavost a citlivé vztahy k lidem*
- ▶ *podněcovat ke kladení si cílů a jejich dosahování*
- ▶ *podněcovat k poznání sebe sama, své ceny a nabytí sebedůvěry*

#### ▼ C. TĚLO

- ▶ *podněcovat k všestranným aktivitám*
- ▶ *podporovat vztah ke svému zdraví*
- ▶ *rozvíjet empatii, potřebu pomoci druhým překonat hendikep*
- ▶ *podněcovat ochotu podílet se na fyzické práci*
- ▶ *vést k úctě k manuální práci*

#### ▼ D. SVĚT

- ▶ *vést k úctě ke všemu stvoření, k pochopení důsledků poškozování životního prostředí*
- ▶ *pěstovat poznávání kulturních identit*
- ▶ *vést k respektu a k pochopení jiných kultur*
- ▶ *vést k aktivní účasti na veřejném životě*
- ▶ *vést k úctě k národní identitě*

## 4. Sportovní a pohybové programy

#### ▼ A. DUCH

- ▶ *vést k poznání svých obdarování a kapacit*
- ▶ *vést k ohleduplnosti a nesobeckosti*
- ▶ *vést k toleranci, podněcovat k pěstování dialogu a partnerství mezi lidmi různých vyznání a ideologií*
- ▶ *roznítit, udržovat a posilovat zájem o vlastní rozvoj*
- ▶ *podporovat ducha tolerance, porozumění, lásky, odpovědnosti*

#### ▼ B. DUŠE

- ▶ *rozvíjet schopnost spolupracovat a respektovat práci a úspěchy vlastní i druhých*
- ▶ *podněcovat respekt k zájmům druhého*
- ▶ *vést k pochopení hodnoty čestného chování*
- ▶ *podněcovat ke kladení si cílů a jejich dosahování*
- ▶ *vést k sebezpoznání — učit se rozeznat své schopnosti, své slabé a silné stránky, rozvíjet je a pracovat s nimi*

#### ▼ C. TĚLO

- ▶ *podněcovat zájem o sport*
- ▶ *podporovat cílevědomost a úsilí*
- ▶ *podporovat vztah ke svému zdraví*

- ▶ *rozvíjet sebejistotu, podporovat snahu být lepší, překonat sebe sama*
- ▶ *podporovat spolupráci v kolektivu*

#### ▼ **D. SVĚT**

- ▶ *vést k úctě ke všemu stvoření, k pochopení důsledků poškozování životního prostředí*
- ▶ *vést k respektu a k pochopení jiných kultur*
- ▶ *umění hledat kompromis, učit schopnosti objektivního úsudku*
- ▶ *vést mladé lidi k zásadám demokracie*
- ▶ *vést k úctě k národní identitě*

## 5. Rodinné programy

#### ▼ **A. DUCH**

- ▶ *nabízet prostor k poznání křesťanství*
- ▶ *vést k naplňování žité víry*
- ▶ *vést k naslouchání*
- ▶ *vést k toleranci, podněcovat k pěstování dialogu a partnerství mezi lidmi různých vyznání a ideologií*
- ▶ *podporovat ducha tolerance, porozumění, lásky, odpovědnosti*

#### ▼ **B. DUŠE**

- ▶ *vést k všestranné, účinné a otevřené komunikaci*
- ▶ *podněcovat ke smysluplnému trávení volného času*
- ▶ *podněcovat otevřenost pro nové i jiné, schopnost vidět bez předsudků*
- ▶ *podněcovat ochotu převzít zodpovědnost za svůj život a svět*
- ▶ *podporovat vlastní rozhodování a vědomí své jedinečnosti a svého obdarování ve světě*

#### ▼ **C. TĚLO**

- ▶ *vést k péči o vlastní tělo*
- ▶ *podněcovat k všestranným aktivitám*
- ▶ *rozvíjet empatii, potřebu pomoci druhým překonat hendikep*
- ▶ *podporovat spolupráci v kolektivu*

#### ▼ **D. SVĚT**

- ▶ *vést k úctě ke všemu stvoření, k pochopení důsledků poškozování životního prostředí*
- ▶ *vést k zájmu o potřebné*
- ▶ *umění hledat kompromis, učit schopnosti objektivního úsudku*
- ▶ *vést k zájmu o veřejné dění a aktivní občanství*
- ▶ *podněcovat zájem o vlastní rozvoj v oblasti vztahů ke světu, k lidem*



## 6. Klub

### ▼ A. DUCH

- ▶ *vést k rozvoji mezilidského dialogu*
- ▶ *umožňovat společenství, partnerství, setkání či rozhovory s lidmi, kteří jsou vírou a životem učedníky Ježíše Krista*
- ▶ *vést k toleranci, podněcovat k pěstování dialogu a partnerství mezi lidmi různých vyznání a ideologií*
- ▶ *roznítit, udržovat a posilovat zájem o vlastní rozvoj*
- ▶ *vést k zájmu dělat něco potřebného, dělat něco pro druhé*

### ▼ B. DUŠE

- ▶ *rozvíjet schopnost spolupracovat a respektovat práci a úspěchy vlastní i druhých*
- ▶ *vést k všestranné, účinné a otevřené komunikaci*
- ▶ *vést k pochopení důležitosti rozmanitosti, možnosti vzájemného obohacení*
- ▶ *podněcovat potřebu vzít iniciativu do svých rukou*
- ▶ *podporovat formování vlastních názorů*

### ▼ C. TĚLO

- ▶ *podněcovat k všestranným aktivitám*
- ▶ *podněcovat k vytyčování si cílů*
- ▶ *rozvíjet sebejistotu, podporovat snahu být lepší, překonat sebe sama*
- ▶ *podporovat spolupráci v kolektivu*
- ▶ *podněcovat ochotu podílet se na fyzické práci*

### ▼ D. SVĚT

- ▶ *vést k úctě ke všemu stvoření, k pochopení důsledků poškozování životního prostředí*
- ▶ *pěstovat poznávání kulturních identit*
- ▶ *umění hledat kompromis, učit schopnosti objektivního úsudku*
- ▶ *vést mladé lidi k zásadám demokracie*
- ▶ *vést k aktivní účasti na veřejném životě*

## 7. Outdoor a skauting

### ▼ A. DUCH

- ▶ *nabízet prostor k poznání křesťanství*
- ▶ *vést k poznání a přijetí druhého*
- ▶ *vést k pochopení, jak se křesťanské hodnoty mohou projevovat v běžném životě*
- ▶ *vést k toleranci, podněcovat k pěstování dialogu a partnerství mezi lidmi různých vyznání a ideologií*
- ▶ *vést k přijímání odpovědnosti za sebe a za druhé*

## ▼ B. DUŠE

- ▶ rozvíjet kritické myšlení v běžném životě, v každodenních situacích
- ▶ rozvíjet schopnost spolupracovat a respektovat práci a úspěchy vlastní i druhých
- ▶ vést k pochopení hodnoty čestného chování
- ▶ podporovat nápady a názory ostatních a pomoci jim je rozvíjet
- ▶ vést k sebepoznání — učit se rozeznat své schopnosti, své slabé a silné stránky, rozvíjet je a pracovat s nimi

## ▼ C. TĚLO

- ▶ podněcovat k všestranným aktivitám
- ▶ podporovat cílevědomost a úsilí
- ▶ podporovat vztah ke svému zdraví
- ▶ podněcovat ochotu podílet se na fyzické práci
- ▶ vést k úctě k manuální práci

## ▼ D. SVĚT

- ▶ vést k úctě ke všemu stvoření, k pochopení důsledků poškozování životního prostředí
- ▶ podporovat zájem o globální světová témata
- ▶ vést k respektu a k pochopení jiných kultur
- ▶ vést k zájmu o veřejné dění a aktivní občanství
- ▶ vést k aktivní účasti na veřejném životě
- ▶ vést k úctě k národní identitě

# 8. Sociální služby

## ▼ A. DUCH

- ▶ vést k poznání a přijetí druhého
- ▶ vést k práci s vlastními emocemi
- ▶ vést k pochopení důležitosti odpuštění, odpuštění jako základ vztahu mezi lidmi
- ▶ vést k toleranci, podněcovat k pěstování dialogu a partnerství mezi lidmi různých vyznání a ideologií
- ▶ rozvíjet, udržovat a posilovat zájem o vlastní rozvoj

## ▼ B. DUŠE

- ▶ podporovat tvořivost a hledání neobvyklých řešení
- ▶ podněcovat potřebu uplatňovat svá práva a naplňovat své povinnosti
- ▶ rozvíjet schopnost projevat svou odvahu v řešení problémů
- ▶ podněcovat potřebu vzít iniciativu do svých rukou
- ▶ podněcovat k poznání sebe sama, své ceny a nabytí sebedůvěry

### ▼ C. TĚLO

- ▶ *vést k péči o vlastní tělo*
- ▶ *podněcovat k vytyčování si cílů*
- ▶ *vést k chápání důsledků nesprávného životního stylu*
- ▶ *podporovat vztah ke svému zdraví*
- ▶ *podněcovat ochotu podílet se na fyzické práci*

### ▼ D. SVĚT

- ▶ *vést k pochopení důležitosti jednotlivce při snaze více nepoškozovat životní prostředí*
- ▶ *umění hledat kompromis, učit schopnosti objektivního úsudku*
- ▶ *vést k zájmu o veřejné dění a aktivní občanství*
- ▶ *podněcovat zájem o vlastní rozvoj v oblasti vztahů ke světu, k lidem*
- ▶ *rozvíjet empatii, pocit potřebnosti*

Tyto cíle by měly být oporou všem, kteří hledají cesty, jak naplňovat poslání YMCA.

## Očekávané výsledky

Očekávané výsledky reprezentují v současném pojetí neformálního vzdělávání cílovou kategorii vyjádřenou v podobě výstupů. Jde o soubory předpokládaných vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot v duchu poslání aktivit YMCA.

Očekávané výsledky jsou formulovány se zřetelem ke specifickým věkových obdobím a obsahovým zvláštnostem programů. Obecně směřujeme k tomu, aby účastník aktivit YMCA rozvíjel své kompetence v duchu poslání YMCA. V aktivitách YMCA se snažíme, aby účastník:

- ▶ získal dovednosti spojené s účinnou komunikací, řešení konfliktů,
- ▶ uvědomoval si důležitost naslouchání,
- ▶ uvědomoval si důležitost odpouštění,
- ▶ dbal o své zdraví, byl schopen samostatně zhodnotit svůj stav a navrhol řešení,
- ▶ uvědomoval si, že volný čas strávený ve skupině přátel může být přínosný pro jeho budoucí život.

Máme představu, k čemu chceme vést účastníky aktivit, a to v každé věkové kategorii a v každé kategorii aktivit. UVědomujeme si, že každá věková kategorie má svá specifika daná rozvojem osobnosti a vycházíme z těchto zákonitostí. Respektujeme zvláštnosti některých aktivit YMCA, které se vztahují k určitým vybraným věkovým kategoriím, proto

očekávané výsledky členíme dle věkových kategorií a dále dle kategorií aktivit, dle příslušných specifických znaků.

### Očekávané výsledky podle kategorií aktivit

<b>Věkové kategorie</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>1. vzdělávací programy</b>	1.1 <sup>2</sup>	2.1	3.1	4.1	5.1	5.1	6.1	6.1	6.1	6.1
<b>2. hudební programy</b>	1.2	2.2	3.2	4.2	5.2	5.2	6.2	6.2	6.2	6.2
<b>3. kreativní programy</b>	1.3	2.3	3.3	4.3	5.3	5.3	6.3	6.3	6.3	6.3
<b>4. sportovní a pohybové programy</b>	1.4	2.4	3.4	4.4	5.4	5.4	6.4	6.4	6.4	6.4
<b>5. rodinné programy</b>	1.5	2.5	3.5	4.5	5.5	5.5	6.5	6.5	6.5	6.5
<b>6. klub</b>	1.6	2.6	3.6	4.6	5.6	5.6	6.6	6.6	6.6	6.6
<b>7a outdoor</b>	1.7	2.7	3.7a	4.7a						
<b>7b skauting</b>			3.7b	4.7b	5.7					
<b>8. sociální služby</b>	1.8	2.8	3.8	4.8	5.8	6.8	7.8	8.8	9.8	10.8

2/ věkové kategorie jsou stanoveny volně, příslušnost hraničního věku závisí na charakteru skupiny

## Věková kategorie 1 | 0–3 roky | DĚTI

### Charakteristika věkového období

- ▶ dítě si osvojuje chůzi (kolem 13. měsíce chodí samostatně; od 15. měsíce je chůze jistější, utíká; 2 roky: poskok snožmo na místě, seskakuje z výšek; 3 roky: skok do dálky) — expanduje do prostředí a poznává nové
- ▶ probíhá rozvoj jemné motoriky (kolem 1 roku zvládá uchopovat i drobné předměty, kolem 18. měsíce staví kostky, dále rozlišuje tvary, první pokusy o čmáraní)
- ▶ dítě si osvojuje řeč: už koncem kojeneckého období dítě rozumí (reaguje na výzvy, rozumí názvům některých předmětů, objevuje vlastní slůvka), v rozsahu slovní zásoby velké individuální rozdíly (obecně — 12 měsíců: 6 slov, 18 měsíců: 20–30slov, 2 roky: 200–300 slov)
- ▶ až do dvou let o sobě mluví ve třetí osobě, osvojení řeči umožňuje pokrok v sociální oblasti — získává autonomii, dítě potřebuje k osvojování řeči dospělého
- ▶ batole je stále silně závislé na matce, silně reaguje na odloučení, na druhou stranu rozšiřuje okruh sociálních vztahů, pozvolna si vytváří postavení v rodině (vztah k otci, sourozencům)
- ▶ kolem 2 let začíná navazovat vztahy k druhým dětem svého věku, nejprve si hrají jen vedle sebe, teprve během 3. roku dostává hra ráz spolupráce či soupeřivosti
- ▶ hraje si ve smyslu jednoduché manipulace, zvědavě odhaluje novinky, jednoduše experimentuje, chápe fiktivní hru (krmí lžící medvěda)
- ▶ dítě mezi 2. a 3. rokem prožívá období negativismu či vzdoru, zřetelně si uvědomuje sebe sama jako autonomního jedince, vzdorovitost, chce dělat vše samo

1.1

## VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY

### DUCH | 0–3

- ▶ prožívá radost ze zvládnutého a poznaného
- ▶ přijímá pozitivní ocenění a učí se přijímat neúspěch
- ▶ učí se rozpoznávat a využívat své silné stránky, poznávat své slabé stránky

### TĚLO | 0–3

- ▶ učí se zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci
- ▶ učí se vědomě napodobit jednoduchý pohyb
- ▶ učí se vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů (tvary předmětů a jiné specifické znaky)
- ▶ učí se zacházet s běžnými předměty denní potřeby, hračkami, pomůckami

### DUŠE | 0–3

- ▶ pozoruje, zkoumá, objevuje, všímá si souvislostí
- ▶ získanou zkušenost uplatňuje v praktických situacích
- ▶ všímá si dění v bezprostředním okolí
- ▶ učí se vytvářet si vlastní názor

### SVĚT | 0–3

- ▶ zajímá se o druhé i o to, co se kolem děje
- ▶ učí se být otevřený aktuálnímu dění
- ▶ seznamuje se s fungováním pravidel her
- ▶ projevuje citlivost a ohleduplnost k druhým, pomoc slabším

1.2

## HUDEBNÍ PROGRAMY

### DUCH | 0–3

- ▶ zná křesťanské písničky
- ▶ učí se poznávat odlišnosti druhých
- ▶ přijímá pozitivní ocenění a učí se přijímat neúspěch
- ▶ učí se rozpoznávat a využívat své silné stránky, poznávat své slabé stránky

### TĚLO | 0–3

- ▶ učí se ovládat dechové svalstvo, sladit pohyb se zpěvem
- ▶ učí se ovládat koordinaci ruky a oka, zvládat jemnou motoriku
- ▶ učí se zacházet s jednoduchými hudebními nástroji
- ▶ učí se zvládat jednoduchou obsluhu a pracovní úkony (postarat se o pomůcky, sklidit po sobě)

### DUŠE | 0–3

- ▶ objevuje, zkoumá, experimentuje
- ▶ učí se odhadovat své síly, učí se hodnotit svoje osobní pokroky i oceňovat výkony druhých
- ▶ dokáže se vyjadřovat a sdělovat své prožitky hudebními prostředky

### SVĚT | 0–3

- ▶ zajímá se o druhé i o to, co se kolem děje
- ▶ učí se být otevřený aktuálnímu dění
- ▶ poznává umění odlišných kultur
- ▶ učí se přijímat odlišné kultury

## 1.3

## KREATIVNÍ PROGRAMY

## DUCH | 0–3

- ▶ prožívá radost ze zvládnutého a poznaného
- ▶ přijímá pozitivní ocenění a učí se přijímat neúspěch
- ▶ učí se rozpoznávat a využívat své silné stránky, poznávat své slabé stránky
- ▶ snaží se naslouchat druhým

## TĚLO | 0–3

- ▶ učí se ovládat koordinaci ruky a oka, zvládat jemnou motoriku
- ▶ učí se zacházet s pomůckami, drobnými nástroji, výtvarnými pomůckami a materiály
- ▶ učí se zvládat jednoduchou obsluhu a pracovní úkony (postarat se o pomůcky, sklidit po sobě)

## DUŠE | 0–3

- ▶ učí se vyjadřovat smysluplné myšlenky, nápady, pocity
- ▶ učí se formulovat otázky, slovně reagovat
- ▶ snaží se řešit problémy, předkládá „nápady“
- ▶ dokáže se vyjadřovat a sdělovat své prožitky výtvarnými a jinými prostředky
- ▶ vyjadřuje svou představivost a fantazii v konstruktivních, výtvarných nebo jiných tvořivých činnostech

## SVĚT | 0–3

- ▶ zajímá se o druhé i o to, co se kolem děje
- ▶ učí se být otevřený aktuálnímu dění
- ▶ seznamuje se s fungováním pravidel her
- ▶ projevuje citlivost a ohleduplnost k druhým, pomoc slabším

## 1.4

## SPORTOVNÍ A POHYBOVÉ PROGRAMY

## DUCH | 0–3

- ▶ prožívá radost ze zvládnutého a poznaného
- ▶ přijímá pozitivní ocenění a učí se přijímat neúspěch
- ▶ učí se rozpoznávat a využívat své silné stránky, poznávat své slabé stránky

## TĚLO | 0–3

- ▶ má radost z pohybu
- ▶ učí se uspokojovat vlastní potřebu pohybu
- ▶ zdokonaluje koordinaci hrubé i jemné motoriky
- ▶ učí se provádět jednoduché pohyby i cviky

## DUŠE | 0–3

- ▶ učí se poznávat části lidského těla
- ▶ rozvíjí všechny smysly
- ▶ pozoruje změny těla v průběhu času

## SVĚT | 0–3

- ▶ zajímá se o druhé i o to, co se kolem děje
- ▶ učí se být otevřený aktuálnímu dění
- ▶ seznamuje se s fungováním pravidel her
- ▶ projevuje citlivost a ohleduplnost k druhým, pomoc slabším

## DUCH | 0–3

- ▶ zná křesťanské písničky
- ▶ účastní se vyprávění
- ▶ prožívá radost ze zvládnutého a poznaného
- ▶ snaží se naslouchat druhým

## TĚLO | 0–3

- ▶ seznamuje se se svým tělem
- ▶ zdokonaluje koordinaci hrubé i jemné motoriky
- ▶ seznamuje se se základními hygienickými návyky

## DUŠE | 0–3

- ▶ má snahu komunikovat s ostatními
- ▶ má zájem trávit čas v kolektivu s rozmanitým programem
- ▶ má snahu poznávat své věci
- ▶ má snahu rozvíjet svou samostatnost v sebeobsluze i hrách
- ▶ je si vědom vlastní hodnoty

## SVĚT | 0–3

- ▶ seznamuje se s přírodou
- ▶ má snahu neubližovat rostlinám, zvířatům, přírodě
- ▶ dělí se s ostatními
- ▶ seznamuje se s pravidly fungování rodiny

## DUCH | 0–3

- ▶ prožívá radost ze zvládnutého a poznaného
- ▶ přijímá pozitivní ocenění a učí se přijímat neúspěch
- ▶ snaží se naslouchat druhým

## TĚLO | 0–3

- ▶ má radost z pohybu
- ▶ učí se uspokojovat vlastní potřebu pohybu
- ▶ zdokonaluje koordinaci hrubé i jemné motoriky
- ▶ seznamuje se se základními hygienickými návyky

## DUŠE | 0–3

- ▶ má snahu komunikovat s ostatními
- ▶ má zájem trávit čas v kolektivu s rozmanitým programem
- ▶ má snahu poznávat své věci
- ▶ má snahu rozvíjet svou samostatnost v sebeobsluze i hrách

## SVĚT | 0–3

- ▶ seznamuje se s přírodou
- ▶ zajímá se o druhé i o to, co se kolem děje
- ▶ učí se být otevřený aktuálnímu dění
- ▶ seznamuje se s fungováním pravidel her



## 1.7

## OUTDOOR A SKAUITING | 1.7a Outdoor

## DUCH | 0–3

- ▶ učí se poznávat křesťanské hodnoty (ne explicitně)
- ▶ snaží se být otevřený a učí se přijímat druhé
- ▶ učí se přijímat odlišný názor
- ▶ učí se samostatnosti

## TĚLO | 0–3

- ▶ seznamuje se se svým tělem
- ▶ má radost z pohybu
- ▶ učí se uspokojovat vlastní potřebu pohybu
- ▶ seznamuje se s fungováním pravidel her

## DUŠE | 0–3

- ▶ má zájem trávit čas v kolektivu s rozmanitým programem
- ▶ má snahu poznávat své věci
- ▶ aktivně se účastní pestrého programu různého zaměření (výtvarného, hudebního, sportovního)
- ▶ na příkladech se učí čestnému chování

## SVĚT | 0–3

- ▶ seznamuje se se zásadami třídění odpadu
- ▶ má snahu neublížovat rostlinám, zvířatům, přírodě
- ▶ dělí se s ostatními
- ▶ naslouchá ostatním

## 1.8

## SOCIÁLNÍ SLUŽBY

## DUCH | 0–3

- ▶ prožívá radost ze zvládnutého a poznaného
- ▶ snaží se naslouchat druhým
- ▶ přijímá pozitivní ocenění a učí se přijímat neúspěch

## TĚLO | 0–3

- ▶ seznamuje se se svým tělem
- ▶ seznamuje se se základními hygienickými návyky
- ▶ učí se uspokojovat vlastní potřebu pohybu

## DUŠE | 0–3

- ▶ má snahu komunikovat s ostatními
- ▶ má snahu rozvíjet svou samostatnost v sebeobsluze i hrách
- ▶ je si vědom vlastní hodnoty
- ▶ má zájem trávit čas v kolektivu s rozmanitým programem

## SVĚT | 0–3

- ▶ dělí se s ostatními
- ▶ seznamuje se s fungováním pravidel her
- ▶ seznamuje se s pravidly fungování rodiny

### Charakteristika věkového období

- ▶ probíhá zdokonalování hrubé (zlepšuje se pohybová koordinace, dítě má větší hbitost, eleganci) i jemné motoriky (cvičí svou zručnost ve hrách s pískem, kostkami, plastelínou a při kresbě)
- ▶ narůstá soběstačnost dítěte, umí o sebe pečovat (obleče se, jí samostatně, myje se), samo od sebe je iniciativní
- ▶ zdokonaluje se v řeči (složitější věty), řeč i bez partnera (říkanky), s rozvojem řeči rostou poznatky o okolí (často klade otázku proč?), řeč je egocentricky zaměřena (obtěžuje vnímat, co říká druhý), dělá chyby v gramatice
- ▶ snadno se nechá upoutat detailem, nebo naopak vidí jen celek, dobře se orientuje v nejbližším okolí, vnímání času je vázáno na konkrétní činnost (ještě se 3x vyspíš), převažuje bezděčná paměť, záměrná paměť se vytváří kolem 5. roku, je hlavně mechanická (konkrétní věci bez logické souvislosti)
- ▶ projevuje se výrazný egocentrismus (vše vztahuje k sobě), dítě není schopno nadhledu, empatie, vše polidšťuje, obtížně odlišuje realitu a svět představ (vymýšlí si), zaměňuje skutečnost a přání
- ▶ dítě značně rozvíjí své vztahy k druhým lidem, začíná chápat svou sociální roli, poznává normy a hodnoty (pomocí zákazů, příkazů, odměn, trestů, pozorování)
- ▶ prožívá období hry (činnost, která je libá a přináší dítěti uspokojení sama o sobě), významné pro dítě jsou hry s vrstevníky, vzniká při nich obraz vlastního já, dítě se učí regulovat své chování
- ▶ jedná se o věk mateřské školy (odpoutávání od rodiny, vrstevníci, nové podněty, hra, řád)
- ▶ na konci období se připravuje na nástup do školy (účastní se měření školní zralosti v tělesné, rozumové i sociální oblasti)

## JAKO ÚČASTNÍK AKTIVIT YMCA V IDEÁLNÍM PŘÍPADĚ NA KONCI VĚKOVÉHO OBDOBÍ:

### 2.1

## VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY

### DUCH | 3–6

- ▶ prožívá radost ze zvládnutého a poznaného
- ▶ přijímá pozitivní ocenění a učí se přijímat neúspěch
- ▶ rozpoznává a využívá své silné stránky, poznává své slabé stránky

### TĚLO | 3–6

- ▶ zvládá základní pohybové dovednosti a prostoro-rovou orientaci
- ▶ vědomě napodobuje jednoduchý pohyb
- ▶ vnímá a rozlišuje pomocí všech smyslů (tvary předmětů a jiné specifické znaky)
- ▶ umí zacházet s běžnými předměty denní potřeby, hračkami, pomůckami

### DUŠE | 3–6

- ▶ pozoruje, zkoumá, objevuje, všímá si souvislostí
- ▶ získanou zkušenost uplatňuje v praktických situacích
- ▶ všímá si dění v bezprostředním okolí
- ▶ vytváří si vlastní názor

### SVĚT | 3–6

- ▶ zajímá se o druhé i o to, co se kolem děje
- ▶ učí se být otevřený aktuálnímu dění
- ▶ seznamuje se s fungováním pravidel her
- ▶ učí se projevat citlivost a ohleduplnost k druhým, pomoc slabším

### 2.2

## HUDEBNÍ PROGRAMY

### DUCH | 3–6

- ▶ získává zkušenost s křesťanstvím
- ▶ přijímá pozitivní ocenění a učí se přijímat neúspěch
- ▶ učí se rozpoznávat a využívat své silné stránky, poznávat své slabé stránky
- ▶ učí se poznávat odlišnosti druhých v oblasti víry a každodenního života

### TĚLO | 3–6

- ▶ učí se ovládat dechové svalstvo, sladit pohyb se zpěvem
- ▶ ovládá koordinaci ruky a oka, zvládat jemnou motoriku
- ▶ umí zacházet s jednoduchými hudebními nástroji
- ▶ zvládá jednoduchou obsluhu a pracovní úkony (postarat se o pomůcky, uklidit po sobě)

### DUŠE | 3–6

- ▶ dokáže se vyjadřovat a sdělovat své prožitky hudebními prostředky
- ▶ učí se odhadovat své síly, učí se hodnotit svoje osobní pokroky i oceňovat výkony druhých
- ▶ učí se uvědomovat si význam svého rozvoje a učí se o něj pečovat
- ▶ má radost z hezkých a příjemných hudebních zážitků, setkávání se s uměním

### SVĚT | 3–6

- ▶ zmá radost ze společných zážitků, společného objevování a experimentování
- ▶ zajímá se o druhé i o to, co se kolem děje
- ▶ učí se být otevřený aktuálnímu dění
- ▶ má zájem o poznávání umění odlišných kultur

## DUCH | 3–6

- ▶ prožívá radost ze zvládnutého a poznaného
- ▶ přijímá pozitivní ocenění a učí se přijímat neúspěch
- ▶ učí se rozpoznávat a využívat své silné stránky, poznávat své slabé stránky
- ▶ snaží se naslouchat druhým

## TĚLO | 3–6

- ▶ ovládá koordinaci ruky a oka, zvládá jemnou motoriku
- ▶ učí se zacházet s pomůckami, drobnými nástroji, výtvarnými pomůckami a materiály
- ▶ zvládá jednoduchou obsluhu a pracovní úkony (postarat se o pomůcky, uklidit po sobě)

## DUŠE | 3–6

- ▶ vyjadřuje smysluplně myšlenky, nápady, pocity
- ▶ formuluje otázky, slovně reaguje
- ▶ snaží se řešit problémy, předkládá „nápady“
- ▶ dokáže se vyjadřovat a sdělovat své prožitky výtvarnými a jinými prostředky
- ▶ vyjadřuje svou představivost a fantazii v konstruktivních, výtvarných nebo jiných tvořivých činnostech

## SVĚT | 3–6

- ▶ zajímá se o druhé i o to, co se kolem děje
- ▶ učí se být otevřeně aktuálnímu dění
- ▶ má radost ze společného objevování, hledání a experimentování
- ▶ učí se projevovat citlivost a ohleduplnost k druhým, pomoc slabším

## DUCH | 3–6

- ▶ prožívá radost ze zvládnutého a poznaného
- ▶ přijímá pozitivní ocenění a učí se přijímat neúspěch
- ▶ učí se rozpoznávat a využívat své silné stránky, poznávat své slabé stránky

## TĚLO | 3–6

- ▶ má radost z pohybu a sportování
- ▶ učí se uspokojovat vlastní potřebu pohybu
- ▶ zdokonaluje koordinaci hrubé i jemné motoriky
- ▶ učí se provádět jednoduché pohyby i cviky
- ▶ má potřebu čistého zevnějšku
- ▶ zná pravidla fair-play

## DUŠE | 3–6

- ▶ zajímá se o udržování svého těla ve zdraví
- ▶ zná správné držení těla
- ▶ seznamuje se s důsledky nedostatku pohybu pro zdraví

## SVĚT | 3–6

- ▶ zajímá se o druhé i o to, co se kolem děje
- ▶ učí se být otevřeně aktuálnímu dění
- ▶ seznamuje se s fungováním pravidel her
- ▶ učí se projevovat citlivost a ohleduplnost k druhým, pomoc slabším

## 2.5

## RODINNÉ PROGRAMY

## DUCH | 3–6

- ▶ zná křesťanské svátky, účastní se jejich oslav
- ▶ zná křesťanské písničky
- ▶ zná základní biblické příběhy
- ▶ učí se dávat příklad ostatním
- ▶ účastní se komunikace v rámci kolektivu, spolupracuje při hrách
- ▶ snaží se naslouchat druhým

## TĚLO | 3–6

- ▶ seznamuje se se svým tělem
- ▶ má základní hygienické návyky
- ▶ zdokonaluje koordinaci hrubé i jemné motoriky
- ▶ učí se znát zásady správné životosprávy a učí se je uplatňovat

## DUŠE | 3–6

- ▶ má snahu komunikovat s ostatními
- ▶ má zájem trávit čas v kolektivu s rozmanitým programem
- ▶ učí se naslouchat potřebám postižených vrstevníků a dospělých, hraje si s nimi, učí se znát jejich potřeby a učí se jim pomáhat v praktických situacích
- ▶ má snahu poznávat své věci
- ▶ má snahu rozvíjet svou samostatnost v sebeobsluze i hrách
- ▶ má sebedůvěru, je si vědom vlastní hodnoty

## SVĚT | 3–6

- ▶ e si vědom hodnot přírody
- ▶ neublíží rostlinám, zvířatům, přírodě
- ▶ učí se znát zásady třídění odpadu
- ▶ dělí se s ostatními
- ▶ pozoruje ostatní, hledá možné rozdíly
- ▶ zná pravidla fungování rodiny

## 2.6

## KLUB

## DUCH | 3–6

- ▶ prožívá radost ze zvládnutého a poznaného
- ▶ přijímá pozitivní ocenění a učí se přijímat neúspěch
- ▶ učí se rozpoznávat a využívat své silné stránky, poznávat své slabé stránky

## TĚLO | 3–6

- ▶ má radost z pohybu a sportování
- ▶ zdokonaluje koordinaci hrubé i jemné motoriky
- ▶ má potřebu čistého zevnějšku
- ▶ zná pravidla fair-play

## DUŠE | 3–6

- ▶ má snahu komunikovat s ostatními
- ▶ má zájem trávit čas v kolektivu s rozmanitým programem
- ▶ má snahu rozvíjet svou samostatnost v sebeobsluze i hrách
- ▶ má sebedůvěru, je si vědom vlastní hodnoty

## SVĚT | 3–6

- ▶ zajímá se o druhé i o to, co se kolem děje
- ▶ učí se být otevřený aktuálnímu dění
- ▶ seznamuje se s fungováním pravidel her
- ▶ učí se projevovat citlivost a ohleduplnost k druhým, pomoc slabším

## DUCH | 3–6

- ▶ učí se poznávat sebe sama, své silné a slabé stránky a učí se pracovat na svém rozvoji
- ▶ učí se poznávat křesťanské hodnoty (ne explicitně) a aplikovat je ve svém životě
- ▶ snaží se být otevřený a učí se přijímat druhé
- ▶ učí se přijímat odlišný názor
- ▶ učí se samostatnosti a přijímání odpovědnosti za své chování, dodržování stanovených pravidel
- ▶ podílí se na kontrole dodržování stanovených pravidel, vzniklé situace se učí řešit s taktem

## TĚLO | 3–6

- ▶ má zájem o různorodé aktivity (sport, výtvarné činnosti, příroda, četba)
- ▶ zná pravidla fair-play
- ▶ učí se rozeznávat své silné a slabé stránky
- ▶ přijímá odlišnosti ostatních

## DUŠE | 3–6

- ▶ uvažuje a přemýšlí o věcech kolem sebe (rozbírá je a pochybuje nad nimi)
- ▶ aktivně se účastní pestrého programu různého zaměření (výtvarného, hudebního, sportovního)
- ▶ učí se přijímat oddíl jako tým, učí se spolupracovat ve skupině, přijímají odpovědnost za výsledky skupiny v aktivitách (oddílové aktivity, táborová hra)
- ▶ na příkladech se učí čestnému chování
- ▶ osvojuje si pravidla účinné komunikace

## SVĚT | 3–6

- ▶ zná zásady třídění odpadu
- ▶ neubližuje rostlinám, zvířatům, přírodě
- ▶ dělí se s ostatními
- ▶ pozoruje ostatní, hledá možné rozdíly
- ▶ naslouchá ostatním
- ▶ zná pravidla fungování rodiny

## DUCH | 3–6

- ▶ umí se dělit s ostatními, dává příklad ostatním
- ▶ účastní se komunikace v rámci kolektivu, spolupracuje při hrách
- ▶ snaží se naslouchat druhým

## TĚLO | 3–6

- ▶ má základní hygienické návyky
- ▶ zná zásady správné životosprávy a učí se je uplatňovat
- ▶ má potřebu čistého zevnějšku
- ▶ zná pravidla fair-play

## DUŠE | 3–6

- ▶ má zájem trávit čas v kolektivu s rozmanitým programem
- ▶ má snahu rozvíjet svou samostatnost v sebeobsluze i hrách
- ▶ učí se naslouchat potřebám postižených vrstevníků a dospělých, hraje si s nimi, učí se znát jejich potřeby a učí se jim pomáhat v praktických situacích
- ▶ má sebedůvěru, je si vědom vlastní hodnoty

## SVĚT | 3–6

- ▶ dělí se s ostatními
- ▶ pozoruje ostatní, hledá možné rozdíly
- ▶ naslouchá ostatním
- ▶ seznamuje se s fungováním pravidel her
- ▶ učí se projevovat citlivost a ohleduplnost k druhým, pomoc slabším

## Věková kategorie 3 | 6–11 let<sup>3</sup> | MLADŠÍ ŽÁCI

### Charakteristika věkového období

- ▶ základním mezníkem tohoto období je nástup do školy, kde se dítě více-méně poprvé setkává s autoritou a řádem
- ▶ dítě v tomto období se většinou velmi snaží uspět a být „hodným“ dítětem v očích autority, poprvé konfrontováno s potřebou výkonu a úspěchu v rámci vrstevnické skupiny (každé dítě chce někde být úspěšným)
- ▶ obecně lze toto období považovat za poměrně soutěživé, a tak je dobré při výchově učit děti i vzájemné spolupráci
- ▶ jedná se o období, kdy se tvoří pracovní návyky (vychovatelé by k tomu měli děti vést), dítě by mělo mít vlastní pracovní prostor
- ▶ dítě prožívá období sbírání věcí (pohledy, nálepky, pokémoni)
- ▶ dochází ke zlepšení hrubé i jemné motoriky (rychlejší a přesnější pohyby, síla), s tím roste zájem o pohybové hry a pohyb vůbec (děti neradi dlouho sedí)
- ▶ dosahuje pokroků ve zrakovém a sluchovém vnímání (děti proto rády vše prozkoumávají a pozorují), důležité je proto praktičnost výchovy a možnost si vše vyzkoušet
- ▶ rozvíjí si verbální schopnosti (dívky lépe než kluci)
- ▶ zlepšuje se jak krátkodobá, tak dlouhodobá paměť (důraz zůstává na paměť mechanickou, dětem v tomto období nedělá problém učit se dlouhé básničky, písničky atd.)

---

3/ Nejednotné období, v literatuře často najdete toto období rozdělené ještě do dvou podskupin: mladší školní věk (6-8), což je přechodné období mezi hravým předškolním věkem a vyspělejšími chováními školáka. Děti v tomto období jsou velmi hravé, schopny soustředění na jednu věc jen krátce, stále mají rády pohádky, dívky a chlapci si spolu hrají bez zábran. Na mladší školní věk navazuje střední (někdy starší) školní věk (9-11), což je výrazně stabilnější období. Děti jsou již příjemně adaptovaní na školu, pozorněji vnímají vztahy v rodině a lidmi obecně, roste zde vliv dětské skupiny. V tomto období dochází k utváření rodičovských postojů a k vytváření mužské a ženské identity.

3.1

## VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY

### DUCH | 6–11

- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ je otevřený k odlišnostem
- ▶ obhájí své názory, popř. připustí svůj omyl

### DUŠE | 6–11

- ▶ naslouchá promluvám druhých lidí, rozumí jim, vhodně na ně reaguje
- ▶ zapojuje se do diskuze, řídí ji a využívá zásad komunikace
- ▶ má pozitivní vztah k učení, poznává smysl a cíl učení, učí se posuzovat vlastní pokrok
- ▶ formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory, vyjadřuje se výstižně

### TĚLO | 6–11

- ▶ dodržuje základní hygienické a režimové návyky
- ▶ chováním projevuje vztah ke svému zdraví
- ▶ učí se plánovat svůj čas pro učení, práci, zábavu a odpočinek podle svých potřeb
- ▶ uplatňuje ohleduplné chování k druhému pohlaví

### SVĚT | 6–11

- ▶ zajímá se o dění ve společnosti
- ▶ aktivně se zajímá o své nejbližší okolí (rodina, škola, sídliště, obec...) a zapojuje se do různých aktivit
- ▶ pozoruje ostatní, hledá možné rozdíly
- ▶ všímá si potřebných mezi svými vrstevníky i napříč generacemi

3.2

## HUDEBNÍ PROGRAMY

### DUCH | 6–11

- ▶ získává zkušenost s křesťanstvím
- ▶ poznává a učí se přijímat odlišnosti v oblasti víry a každodenního života
- ▶ přijímá pozitivní ocenění a učí se přijímat neúspěch

### DUŠE | 6–11

- ▶ má radost z hezkých a příjemných hudebních zážitků, setkávání se s uměním
- ▶ dokáže se vyjadřovat a sdělovat své prožitky hudebními prostředky
- ▶ zpívá na základě svých dispozic
- ▶ rytmizuje a melodizuje jednoduché texty
- ▶ reaguje pohybem na znějící hudbu

### TĚLO | 6–11

- ▶ ovládá dechové svalstvo, sladit pohyb se zpěvem
- ▶ ovládá koordinaci ruky a oka, zvládá jemnou motoriku
- ▶ umí zacházet s jednoduchými hudebními nástroji

### SVĚT | 6–11

- ▶ poznává umění odlišných kultur
- ▶ přijímá odlišné kultury
- ▶ zajímá se o dění ve společnosti
- ▶ aktivně se zajímá o své nejbližší okolí (rodina, škola, sídliště, obec...) a zapojuje se do různých aktivit



## 3.3

## KREATIVNÍ PROGRAMY

## DUCH | 6–11

- ▶ má snahu nezištně pomáhat druhým
- ▶ je schopen spolupracovat s ostatními
- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ přijímá pozitivní ocenění a učí se přijímat neúspěch

## TĚLO | 6–11

- ▶ je samostatný, postará se o pomůcky (uklidí po sobě)
- ▶ zvládá základní manuální dovednosti při práci s jednoduchými materiály a pomůckami
- ▶ pracuje podle slovního návodu, předlohy
- ▶ udržuje pořádek na pracovním místě
- ▶ učí se významu fyzické práce pro svůj rozvoj

## DUŠE | 6–11

- ▶ zvládá základní dovednosti pro vlastní tvorbu
- ▶ vyjadřuje pocity z vnímání tvůrčí činnosti
- ▶ využívá při tvořivých činnostech s různým materiálem vlastní fantazii
- ▶ získává základní vědomosti o materiálech, nástrojích a pracovních postupech
- ▶ řeší jednoduché a technické úkoly s vhodným výběrem materiálů, pracovních nástrojů a nářadí

## SVĚT | 6–11

- ▶ zajímá se o dění ve společnosti
- ▶ pozoruje ostatní, hledá možné rozdíly
- ▶ poznává umění odlišných kultur a přijímá je
- ▶ všímá si potřebných mezi svými vrstevníky i napříč generacemi

## 3.4

## SPORTOVNÍ A POHYBOVÉ PROGRAMY

## DUCH | 6–11

- ▶ má snahu nezištně pomáhat druhým
- ▶ je schopen spolupracovat s ostatními
- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ poznává a učí se přijímat odlišnosti v oblasti víry a každodenního života
- ▶ přijímá pozitivní ocenění a učí se přijímat neúspěch

## TĚLO | 6–11

- ▶ má radost z pohybu
- ▶ reaguje na základní pokyny a povely k osvojené činnosti
- ▶ má osvojeny základní způsoby lokomoce a prostorovou orientaci
- ▶ dodržuje pravidla her a jedná v duchu fair-play
- ▶ zlepšuje svou tělesnou kondici, pohybový projev a správné držení těla

## DUŠE | 6–11

- ▶ je samostatný
- ▶ uvědomuje si význam tělesné zdatnosti pro zdraví
- ▶ je otevřený vůči členům jiných etnik, vyznání, postiženým lidem, lidem s jiným životním stylem (oblékání, hudba, sport, zájmové skupiny)
- ▶ má sebedůvěru, je si vědom vlastní hodnoty

## SVĚT | 6–11

- ▶ zná základní zásady bezpečnosti pobytu
- ▶ všímá si potřebných mezi svými vrstevníky i napříč generacemi
- ▶ pozoruje ostatní, hledá možné rozdíly
- ▶ je si vědom potřeby odpovědnosti
- ▶ zná zásady třídění odpadu

## DUCH | 6–11

- ▶ učí se porozumět pojmu ekumena
- ▶ seznamuje se s křesťanskými svátky, aktivně se účastní jejich oslav
- ▶ zná křesťanské písničky a pomáhá s jejich výběrem
- ▶ zná základní biblické příběhy
- ▶ má snahu nezištně pomáhat druhým
- ▶ je schopen spolupracovat s ostatními

## TĚLO | 6–11

- ▶ má základní hygienické návyky
- ▶ zná zásady správné životosprávy a umí je uplatňovat
- ▶ vnímá spojitost s přírodou a životem (stvořením)
- ▶ seznamuje se s důsledky konzumního způsobu života
- ▶ ve sportu je všestranný

## DUŠE | 6–11

- ▶ má snahu komunikovat s ostatními
  - ▶ má zájem trávit čas se svými vrstevníky v rámci společných aktivit, spolupracuje na jejich přípravě a realizaci
  - ▶ učí se naslouchat potřebám postižených vrstevníků a dospělých, hraje si s nimi, učí se znát jejich potřeby a učí se jim pomáhat v praktických situacích
  - ▶ je otevřený vůči členům jiných etnik, vyznání, postiženým lidem, lidem s jiným životním stylem (oblékání, hudba, sport, zájmové skupiny)
  - ▶ je samostatný
  - ▶ je si vědom zodpovědnosti za své povinnosti i zájmové činnosti (škola, kroužky, pomoc v domácnosti, pomoc v rodině, v kolektivu)
- má sebedůvěru, je si vědom vlastní hodnoty

## SVĚT | 6–11

- ▶ je si vědom hodnot přírody
- ▶ zná zásady třídění odpadu
- ▶ neublíží rostlinám, zvířatům, přírodě
- ▶ přemýšlí o možnostech, jak šetřit přírodě
- ▶ má vlastní podněty k péči o ochranu přírody
- ▶ podílí se na realizaci aktivit se zaměřením na péči o přírodu
- ▶ dělí se s ostatními
- ▶ pozoruje ostatní, hledá možné rozdíly, naslouchá jim
- ▶ všímá si potřebných mezi svými vrstevníky i napříč generacemi
- ▶ zná pravidla fungování rodiny
- ▶ zná pravidla fungování společnosti a státu
- ▶ je si vědom potřeby odpovědnosti

## 3.6

## KLUB

## DUCH | 6–11

- ▶ má snahu nezištně pomáhat druhým
- ▶ je schopen spolupracovat s ostatními
- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ poznává a učí se přijímat odlišnosti v oblasti víry a každodenního života
- ▶ přijímá pozitivní ocenění a učí se přijímat neúspěch

## TĚLO | 6–11

- ▶ má základní hygienické návyky
- ▶ zná pravidla fair-play a uplatňuje je v aktivitách
- ▶ zná zásady správné životosprávy a umí je uplatňovat
- ▶ seznamuje se s důsledky konzumního způsobu života

## DUŠE | 6–11

- ▶ má sebedůvěru, je si vědom vlastní hodnoty
- ▶ má snahu komunikovat s ostatními
- ▶ má zájem trávit čas se svými vrstevníky v rámci společných aktivit, spolupracuje na jejich přípravě a realizaci
- ▶ učí se naslouchat potřebám postižených vrstevníků a dospělých, hraje si s nimi, učí se znát jejich potřeby a učí se jim pomáhat v praktických situacích

## SVĚT | 6–11

- ▶ zajímá se o dění ve společnosti
- ▶ aktivně se zajímá o své nejbližší okolí (rodina, škola, sídliště, obec...) a zapojuje se do různých aktivit
- ▶ dělí se s ostatními
- ▶ pozoruje ostatní, hledá možné rozdíly
- ▶ naslouchá ostatním

## 3.7

## OUTDOOR A SKAUTING | 1.7a Outdoor

## DUCH | 6–11

- ▶ hledá odpovědi na otázky, které ho zajímají
- ▶ snaží se být otevřený vůči odlišnostem mezi dětmi, účastní se diskuze o těchto odlišnostech
- ▶ učí se poznávat křesťanské hodnoty (ne explicitně) a aplikovat je ve svém životě
- ▶ je otevřený vůči názoru druhých, učí se přijímat odlišný názor
- ▶ je samostatný a přijímá odpovědnost za své povinnosti vůči oddílu (přijde včas, správně oblečen)
- ▶ poskytuje podporu druhým, pomáhá jim a povzbuzuje je
- ▶ umí požádat o pomoc

## DUŠE | 6–11

- ▶ uvažuje a přemýšlí o věcech kolem sebe (rozbírá je a pochybuje nad nimi)
- ▶ aktivně se účastní pestrého programu různého zaměření (výtvarného, hudebního, sportovního)
- ▶ učí se přijímat oddíl jako tým, spolupracují ve skupině, přijímají odpovědnost za výsledky skupiny v aktivitách (oddílové aktivity, táborová hra)
- ▶ na příkladech se učí čestnému chování
- ▶ podporuje myšlenku týmového ducha, podporuje názory ostatních a pomáhá je rozvíjet
- ▶ učí se poznávat sebe sama, své silné a slabé stránky a učí se pracovat na svém rozvoji

## TĚLO | 6–11

- ▶ má zájem o různorodé aktivity (sport, výtvarné činnosti, příroda, četba)
- ▶ zná pravidla fair-play a uplatňuje je v aktivitách
- ▶ má radost ze společné fyzické práce
- ▶ vnímá význam dobré fyzické kondice pro své zdraví
- ▶ přijímá odpovědnost za své povinnosti (podílí se na úklidu)

## SVĚT | 6–11

- ▶ zná zásady třídění odpadu
- ▶ přemýšlí o možnostech, jak šetřit přírodu
- ▶ má vlastní podněty k péči o ochranu přírody
- ▶ podílí se na realizaci aktivit se zaměřením na péči o přírodu
- ▶ dělí se s ostatními
- ▶ pozoruje ostatní, hledá možné rozdíly
- ▶ naslouchá ostatním
- ▶ všímá si potřebných mezi svými vrstevníky i napříč generacemi

## DUCH | 6–11

- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ je otevřený přijímat ve skupině všechny, i ty odlišné
- ▶ rozumí základním pojmům skautského zákona
- ▶ je otevřený názorům druhých
- ▶ snaží se být samostatný
- ▶ přijímá odpovědnost za své povinnosti vůči družině (včasné příchody aj.)

## DUŠE | 6–11

- ▶ přijímá odpovědnost za povinnosti vůči družině (nosí si povinné věci) a účastní se akcí družiny
- ▶ zná pravidla fair-play a dodržuje je
- ▶ zná důsledky lhaní
- ▶ naslouchá ostatním, přijímá družinu jako tým
- ▶ umí podpořit nápad někoho jiného
- ▶ je si vědom svých obdarování, svých silných a slabých stránek (není sportovní typ, ale vyniká v šifrování)

## TĚLO | 6–11

- ▶ aktivně se účastní pestrého programu družiny
- ▶ plní „nováčkovské zkoušky“ (soubor předepsaných dovedností, které musí znát a naučit se)
- ▶ má radost ze společné fyzické práce
- ▶ vnímá význam dobré fyzické kondice pro své zdraví
- ▶ přijímá odpovědnost za své povinnosti (podílí se na úklidu)

## SVĚT | 6–11

- ▶ zná základy první pomoci
- ▶ zná základní zásady bezpečnosti pobytu v přírodě
- ▶ zná zásady třídění odpadu
- ▶ přemýšlí o možnostech, jak šetřit přírodu
- ▶ má vlastní podněty k péči o ochranu přírody

## DUCH | 6–11

- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ má snahu nezištně pomáhat druhým
- ▶ je schopen spolupracovat s ostatními
- ▶ přijímá pozitivní ocenění a učí se přijímat neúspěch

## TĚLO | 6–11

- ▶ zná pravidla fair-play a uplatňuje je v aktivitách
- ▶ má základní hygienické návyky
- ▶ zná zásady správné životosprávy a umí je uplatňovat
- ▶ seznamuje se s důsledky konzumního způsobu života

## DUŠE | 6–11

- ▶ má snahu komunikovat s ostatními
- ▶ má zájem trávit čas se svými vrstevníky v rámci společných aktivit, spolupracuje na jejich přípravě a realizaci
- ▶ učí se naslouchat potřebám postižených vrstevníků a dospělých, hraje si s nimi, učí se znát jejich potřeby a učí se jim pomáhat v praktických situacích
- ▶ je otevřený vůči členům jiných etnik, vyznání, postiženým lidem, lidem s jiným životním stylem (oblékání, hudba, sport, zájmové skupiny)
- ▶ je si vědom zodpovědnosti za své povinnosti i zájmové činnosti (škola, kroužky, pomoc v domácnosti, pomoc v rodině, v kolektivu)
- ▶ má sebedůvěru, je si vědom vlastní hodnoty

## SVĚT | 6–11

- ▶ všímá si potřebných mezi svými vrstevníky i napříč generacemi
- ▶ zná pravidla fungování rodiny
- ▶ zná pravidla fungování společnosti a státu
- ▶ je si vědom potřeby odpovědnosti
- ▶ zná zásady třídění odpadu

### Charakteristika věkového období

- ▶ jedná se o období výrazných biologických změn (sekundární pohlavní znaky, fyzický růst), proto velký čas věnují svému zjevu, se kterým dospívající často nejsou spokojeni
- ▶ prožívají časté změny nálad, mají impulsivní chování, lze očekávat nepředvídatelné reakce a chování
- ▶ mají obtíže při koncentraci pozornosti (což může mít vliv na školní vývoj) a zvýšenou unavitelnost (střídá se ochablost a apatičnost s vystupňovanou aktivitou), mohou se objevit poruchy spánku i poruchy chuti k jídlu
- ▶ z hlediska výchovy bývá považováno za nejnáročnější období (rizikové období z hlediska výskytu patologického chování)
- ▶ jedná se o období změn, se kterými se dospívající musí vyrovnat, což je pro něj často velmi náročné, svým projevům nerozumí, a tak často utíkají do soukromého citového světa, časté je u dospívajících tzv. denní snění
- ▶ jedná se o druhou fázi oddělení od rodiny, která je provázena častými konfrontacemi s rodiči, zvýšenou kritičností vůči společnosti, nejbližšímu okolí, sobě samému, tradicím, k doporučenému
- ▶ zdůrazňuje se důležitost vrstevníků, snaha o vytvoření vlastního obrazu (styl oblékání, účes) skrz identifikaci s nějakou skupinou
- ▶ dospívající navazují první známosti s druhým pohlavím (14-16 let), jedná se o období, kdy objevují sexualitu
- ▶ dochází k rozvoji abstraktního myšlení (rádi a dlouze diskutují, uvažují o alternativním řešení)
- ▶ dramaticky roste slovní zásoba, objevuje se talent literární (období deníků)
- ▶ zvyšuje se důraz na logickou paměť (rádi se učí to, čemu rozumí a co považují za užitečné)
- ▶ často mají nové zájmy (sport, četba, hudba, film, divadlo)

---

4/ I toto období se dá rozdělit do dvou podobdobí. První fáze se nazývá prepuberta (11-13) a je charakterizovaná velmi rychlým růstem a prvními známkami pohlavního dospívání (objevují se první sekundární znaky). Toto období pak končí menarché u dívek a první noční polucí u chlapců. Následuje fáze vlastní puberty (13-15), která je biologicky ohraničená dosažením reprodukční schopnosti.

## JAKO ÚČASTNÍK AKTIVIT YMCA V IDEÁLNÍM PŘÍPADĚ NA KONCI VĚKOVÉHO OBDOBÍ:

## 4.1

## VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY

## DUCH | 11–15

- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ přijímá odlišnosti v oblasti víry a každodenního života
- ▶ projevuje toleranci k přirozeným odlišnostem spolužáků, jejich přednostem i nedostatkům
- ▶ je schopen spolupracovat s ostatními
- ▶ přijímá pozitivní ocenění a učí se přijímat neúspěch

## TĚLO | 11–15

- ▶ dodržuje základní hygienické a režimové návyky
- ▶ chováním projevuje vztah ke svému zdraví
- ▶ učí se plánovat svůj čas pro učení, práci, zábavu a odpočinek podle svých potřeb

## DUŠE | 11–15

- ▶ zapojuje se do diskuze, řídí ji a využívá zásad komunikace
- ▶ vyhledává, vyhodnocuje a zpracovává data
- ▶ užívá logickou úvahu a kombinační úsudek při řešení úloh a problémů a nalézá různá řešení předkládaných nebo zkoumaných situací
- ▶ řeší úlohy na prostorovou představivost, aplikuje a kombinuje poznatky a dovednosti z různých oblastí
- ▶ učí se důležitosti ověřování si věrohodnosti informací a informačních zdrojů, posuzování jejich závažnosti a vzájemné návaznosti

## SVĚT | 11–15

- ▶ zajímá se o dění ve společnosti
- ▶ aktivně se zajímá o své nejbližší okolí (rodina, škola, sídliště, obec...) a zapojuje se do různých aktivit
- ▶ chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny
- ▶ všímá si potřebných mezi svými vrstevníky i napříč generacemi

## 4.2

## HUDEBNÍ PROGRAMY

## DUCH | 11–15

- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ přijímá odlišnosti v oblasti víry a každodenního života
- ▶ je schopen spolupracovat s ostatními
- ▶ přijímá pozitivní ocenění a učí se přijímat neúspěch

## DUŠE | 11–15

- ▶ uvědomuje si význam smysluplného trávení volného času
- ▶ uvědomuje si význam svého rozvoje a pečuje o něj
- ▶ uvědomuje si své silné a slabé stránky
- ▶ má zájem o rozvoj svých schopností a dovedností

## HUDEBNÍ PROGRAMY

### TĚLO | 11–15

- ▶ zná a aplikuje zásady hlasové hygieny
- ▶ uvědomuje si význam fyzické práce pro svůj rozvoj
- ▶ dodržuje základní hygienické a režimové návyky
- ▶ chováním projevuje vztah ke svému zdraví

### SVĚT | 11–15

- ▶ uvědomuje si přínos umění odlišných kultur
- ▶ přijímá odlišné kultury a projevuje o ně aktivní zájem (např. si přečte článek v novinách)
- ▶ zná pravidla účinné komunikace
- ▶ chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny
- ▶ zajímá se o dění ve společnosti
- ▶ aktivně se zajímá o své nejbližší okolí (rodina, škola, sídliště...) a zapojuje se do různých aktivit

## KREATIVNÍ PROGRAMY

### DUCH | 11–15

- ▶ má snahu nezištně pomáhat druhým
- ▶ je schopen spolupracovat s ostatními
- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ poznává a učí se přijímat odlišnosti v oblasti víry a každodenního života
- ▶ přijímá pozitivní ocenění a učí se přijímat neúspěch

### DUŠE | 11–15

- ▶ uplatňuje základní dovednosti při přípravě, realizaci a prezentaci vlastního tvůrčího záměru
- ▶ při vlastní tvorbě vychází ze svých zkušeností, představ a myšlenek, volí pro jejich vyjádření nejvhodnější prostředky a postupy
- ▶ umí slovně vyjádřit své postřehy a pocity
- ▶ získává základní vědomosti o materiálech, nástrojích a pracovních postupech
- ▶ řeší jednoduché a technické úkoly s vhodným výběrem materiálů, pracovních nástrojů a nářadí
- ▶ organizuje svou pracovní činnost
- ▶ podle návodu, náčrtu, plánu sestaví daný model

### TĚLO | 11–15

- ▶ správně vybírá a používá vhodné pracovní nástroje a pomůcky
- ▶ dovede pracovní postupy k finálnímu výrobku
- ▶ provádí údržbu jednoduchých předmětů a zařízení
- ▶ dodržuje základní hygienická pravidla

### SVĚT | 11–15

- ▶ vnímá a porovnává výsledky běžné i umělecké produkce
- ▶ umí slovně vyjádřit své postřehy a pocity
- ▶ chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny
- ▶ zajímá se o dění ve společnosti
- ▶ aktivně se zajímá o své nejbližší okolí (rodina, škola, sídliště...) a zapojuje se do různých aktivit



## 4.4

## SPORTOVNÍ A POHYBOVÉ PROGRAMY

## DUCH | 11–15

- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ přijímá odlišnosti v oblasti víry a každodenního života
- ▶ je schopen spolupracovat s ostatními
- ▶ přijímá pozitivní ocenění a učí se přijímat neúspěch

## TĚLO | 11–15

- ▶ usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností
- ▶ uvědomuje si význam přípravy na pohybovou činnost (zahřátí, strečink) a její ukončení (relaxace)
- ▶ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- ▶ uplatňuje bezpečné chování v přírodě a silničním provozu

## DUŠE | 11–15

- ▶ má radost z pohybu
- ▶ zná základní zásady poskytování první pomoci
- ▶ odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a se sportem
- ▶ rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka
- ▶ posuzuje provedení osvojované pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků

## SVĚT | 11–15

- ▶ dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- ▶ chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny
- ▶ projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy
- ▶ zaujímá odmítavé postoje ke všem formám násilí
- ▶ chová se odpovědně v mimořádných situacích

## 4.5

## RODINNÉ PROGRAMY

## DUCH | 11–15

- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ umí vysvětlit pojem ekumena
- ▶ zná křesťanské svátky, aktivně se účastní jejich oslav
- ▶ má snahu nezištně pomáhat druhým
- ▶ je schopen spolupracovat s ostatními

## DUŠE | 11–15

- ▶ má snahu komunikovat s ostatními
- ▶ má zájem trávit čas se svými vrstevníky v rámci společných aktivit, spolupracuje na jejich přípravě a realizaci
- ▶ má sebedůvěru, je si vědom vlastní hodnoty
- ▶ učí se naslouchat potřebám postižených vrstevníků a dospělých, hraje si s nimi, učí se znát jejich potřeby a učí se jim pomáhat v praktických situacích
- ▶ je otevřený vůči členům jiných etnik, vyznání, postiženým lidem, lidem s jiným životním stylem (oblékání, hudba, sport, zájmové skupiny)
- ▶ je samostatný
- ▶ je si vědom zodpovědnosti za své povinnosti i zájmové činnosti (škola, kroužky, pomoc v domácnosti, pomoc v rodině, v kolektivu)

## TĚLO | 11–15

- ▶ má základní hygienické návyky
- ▶ zná zásady správné životosprávy a umí je uplatňovat
- ▶ je si vědom hodnot přírody
- ▶ vnímá spojitost s přírodou — životem (stvořením)
- ▶ zná důsledky konzumního způsobu života
- ▶ ve sportu je všestranný

## SVĚT | 11–15

- ▶ je si vědom potřeby odpovědnosti
- ▶ neublíží ve vztazích s rostlinám, zvířatům, přírodě
- ▶ přemýšlí o možnostech, jak šetřit přírodou
- ▶ má vlastní podněty k péči o ochranu přírody
- ▶ podílí se na realizaci aktivit se zaměřením na péči o přírodu
- ▶ dělí se s ostatními
- ▶ pozoruje ostatní, hledá možné rozdíly
- ▶ všímá si potřebných mezi svými vrstevníky i napříč generacemi
- ▶ zná pravidla fungování rodiny
- ▶ zná pravidla fungování společnosti a státu
- ▶ zná zásady třídění odpadu

## DUCH | 11–15

- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ přijímá odlišnosti v oblasti víry a každodenního života
- ▶ spolupracuje s ostatními
- ▶ přijímá pozitivní ocenění a učí se přijímat neúspěch

## DUŠE | 11–15

- ▶ má sebedůvěru, je si vědom vlastní hodnoty
- ▶ má zájem trávit čas se svými vrstevníky v rámci společných aktivit, spolupracuje na jejich přípravě a realizaci
- ▶ učí se naslouchat potřebám postižených vrstevníků a dospělých, hraje si s nimi, učí se znát jejich potřeby a učí se jim pomáhat v praktických situacích

## TĚLO | 11–15

- ▶ má základní hygienické návyky
- ▶ zná zásady správné životosprávy a umí je uplatňovat
- ▶ zná důsledky konzumního způsobu života

## SVĚT | 11–15

- ▶ zajímá se o dění ve společnosti
- ▶ aktivně se zajímá o své nejbližší okolí (rodina, škola, sídliště, obec...) a zapojuje se do různých aktivit
- ▶ dělí se s ostatními
- ▶ pozoruje ostatní, hledá možné rozdíly
- ▶ naslouchá ostatním
- ▶ všímá si potřebných mezi svými vrstevníky i napříč generacemi

## DUCH | 11–15

- ▶ je otevřený vůči odlišnostem mezi dětmi, účastní se diskuze o těchto odlišnostech
- ▶ učí se poznávat křesťanské hodnoty (ne explicitně) a aplikovat je ve svém životě
- ▶ snaží se být otevřený a učí se přijímat druhé
- ▶ je otevřený vůči názoru druhých, učí se přijímat odlišný názor
- ▶ je samostatný a přijímá odpovědnost za své povinnosti vůči oddílu (přijde včas, správně oblečen)
- ▶ poskytuje podporu druhým, pomáhá jim a povzbuzuje je
- ▶ je sdílný, dokáže se svěřit vedoucímu, požádat o pomoc

## TĚLO | 11–15

- ▶ má zájem o různorodé aktivity (sport, výtvarné činnosti, příroda, četba, cizí jazyk), podílí se na jejich přípravě, své nápady umí prosadit
- ▶ zná pravidla fair-play a uplatňuje je v aktivitách
- ▶ učí se rozeznávat své silné a slabé stránky
- ▶ zná zásady zdravého životního stylu a aplikuje je ve svém životě
- ▶ je si vědom potřeby odpovědnosti
- ▶ pečuje o svou fyzickou kondici
- ▶ přijímá odpovědnost za své povinnosti (podílí se na úklidu, přípravě ohně)
- ▶ podílí se na organizaci povinností

## DUŠE | 11–15

- ▶ uvažuje a přemýšlí o věcech kolem sebe (rozbírá je a pochybuje nad nimi)
- ▶ aktivně se účastní pestrého programu různého zaměření (výtvarného, hudebního, sportovního)
- ▶ učí se přijímat oddíl jako tým, spolupracují ve skupině, přijímají odpovědnost za výsledky skupiny v aktivitách (oddílové aktivity, táborová hra)
- ▶ zná pravidla účinné komunikace
- ▶ na příkladech se učí čestnému chování
- ▶ podporuje myšlenku týmového ducha, podporuje názory ostatních a pomáhá je rozvíjet
- ▶ učí se poznávat sebe sama, své silné a slabé stránky a učí se pracovat na svém rozvoji

## SVĚT | 11–15

- ▶ zná zásady třídění odpadu
- ▶ má vlastní podněty k péči o ochranu přírody, iniciuje aktivity se zaměřením na péči o přírodu
- ▶ všímá si potřebných mezi svými vrstevníky i napříč generacemi a zaujímá k nim aktivní postoj
- ▶ dělí se s potřebnými, podílí se na pořádání sbírek pro potřebné
- ▶ zná pravidla fungování společnosti a státu

## DUCH | 11–15

- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ je otevřený přijímat ve skupině všechny, i ty odlišné, je otevřený diskuzím o odlišnosti
- ▶ rozumí základním pojmům skautského zákona, chápe jeho význam a snaží se jej praktikovat v rodině a družině
- ▶ je otevřený názorům druhých
- ▶ je samostatný
- ▶ přijímá odpovědnost za své povinnosti vůči družině (včasné příchody aj.)
- ▶ je sdílný, svěří se s problémy vedoucím (rádci)
- ▶ poskytuje podporu mladším nováčkům a nabízí pomoc svému vedoucímu (rádci)

## TĚLO | 11–15

- ▶ aktivně se účastní pestrého programu družiny, učí se pečovat o svůj všestranný rozvoj
- ▶ usiluje o zlepšení a udržení úrovně pohybových schopností a o rozvoj pohybových dovedností
- ▶ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži či jiných činnostech

## DUŠE | 11–15

- ▶ přijímá odpovědnost za povinnosti vůči družině (nosí si povinné věci) a účastní se akcí družiny
- ▶ poskytuje podporu i fyzicky méně zdatným členům
- ▶ je pyšný na ostatní členy družiny, podílí se na rozdělení jejich rolí v družině (vedení kroniky, nástěnky)
- ▶ zná pravidla fair-play a dodržuje je
- ▶ uvědomuje si důsledky lhaní
- ▶ při hře se podílí na kontrole dodržování pravidel fair-play, krizové situace řeší s taktem
- ▶ družinu přijímá jako tým, je otevřený návrhům ostatních a umí je podpořit
- ▶ je si vědom svých obdarování, svých silných a slabých stránek (není sportovní typ, ale vyniká v šifrování)
- ▶ povzbuzuje ostatní, poskytuje jim podporu v rozvoji slabších stránek
- ▶ podílí se na rozdělování úkolů a povzbuzuje ostatní v seberealizaci (kdo umí kreslit, stará se o kroniku atd.)

## SVĚT | 11–15

- ▶ plní tři úrovně „skautské stezky“ (postupně se učí a zdokonaluje své dovednosti)
- ▶ zná základy první pomoci a umí je prakticky použít
- ▶ zná zásady bezpečnosti pobytu v přírodě a podílí se na jejich dodržování
- ▶ zná zásady třídění odpadu a používá je

## DUCH | 11–15

- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ má snahu nezištně pomáhat druhým
- ▶ je schopen spolupracovat s ostatními
- ▶ přijímá odlišnosti v oblasti víry a každodenního života

## TĚLO | 11–15

- ▶ má základní hygienické návyky
- ▶ zná zásady správné životosprávy a umí je uplatňovat
- ▶ zná důsledky konzumního způsobu života

## DUŠE | 11–15

- ▶ je samostatný
- ▶ má zájem trávit čas se svými vrstevníky v rámci společných aktivit, spolupracuje na jejich přípravě a realizaci
- ▶ má sebedůvěru, je si vědom vlastní hodnoty
- ▶ učí se naslouchat potřebám postižených vrstevníků a dospělých, hraje si s nimi, učí se znát jejich potřeby a učí se jim pomáhat v praktických situacích
- ▶ je otevřený vůči členům jiných etnik, vyznání, postiženým lidem, lidem s jiným životním stylem (oblékání, hudba, sport, zájmové skupiny)
- ▶ je si vědom zodpovědnosti za své povinnosti i zájmové činnosti (škola, kroužky, pomoc v domácnosti, pomoc v rodině, v kolektivu)

## SVĚT | 11–15

- ▶ je si vědom potřeby odpovědnosti
- ▶ má vlastní podněty k péči o ochranu přírody
- ▶ podílí se na realizaci aktivit se zaměřením na péči o přírodu
- ▶ dělí se s ostatními
- ▶ pozoruje ostatní, hledá možné rozdíly
- ▶ všímá si potřebných mezi svými vrstevníky i napříč generacemi
- ▶ zná pravidla fungování rodiny
- ▶ zná pravidla fungování společnosti a státu
- ▶ zná zásady třídění odpadu

## Věková kategorie 5 | 15–20 let | MLÁDEŽ I.

### Charakteristika věkového období

#### ADOLESCENCE

- ▶ probíhá druhá fáze dospívání, ve které dochází k dosažení plné reprodukční zralosti, dokončuje se fyzický růst, jedná se o přechodné období mezi dětstvím a dospělostí (biologické změny již proběhly, teď se jedná hlavně o změny psychosociální)
- ▶ zůstává důležitost zevnějšku, zjevný je vliv skupinových norem, někdy snaha o provokaci, atraktivitu
- ▶ preferovány jsou intenzivní prožitky (hlučná hudba, adrenalinové sporty) a okamžité uspokojení
- ▶ hlavním úkolem tohoto období je nalézt vlastní identitu, tedy to, jaký člověk je a kým v životě jednou bude, dospívající člověk chce poznat sám sebe, existenciální potřeby nabývají na významu (hledání smyslu života, hodnot, potřeba přesahu, osobní i náboženské víry)
- ▶ jedná se o období velkých ideálů, nechuť volit kompromisy, dospívající se často neohlíží na realitu světa, ani na potřeby svých rodičů, preferují absolutní řešení, často to dokládají svým chováním (Greenpeace, Romeo a Julie)
- ▶ stále je patrný vliv vrstevníků, kteří často přebírají některé úlohy rodiny, poskytují podporu, bezpečí, akceptují je, rádi se s nimi schází při různých aktivitách
- ▶ pokračuje nabývání sexuálních zkušeností, často zde prožívají svojí první lásku, zamilovanost, velkým mezníkem zde bývá první sexuální styk
- ▶ dospívající dosahují plnoletosti a s ní i (částečné) role dospělého
- ▶ jedná se o období volby povolání (nástup do práce či na VŠ), plány vlastní seberealizace, odstěhování od rodičů (v dnešní době ne nutně)

## Věková kategorie 6 | 20–26 let | MLÁDEŽ II.

### Charakteristika věkového období

#### MLADŠÍ DOSPĚLOST

- ▶ přestože se v současnosti urychlil společenský vývoj, status dospělého se získává až později (často s ekonomickou samostatností), vzniká zde tedy jakási šedá zóna, mladých lidí (cca 15–25), kteří jsou občas dětmi a občas dospělými
- ▶ mladým dospělým se nabízí řada možností (cestování, studium, pobyt v zahraničí), a tak se odkládá doba vstupu do manželství, doba prvního dítěte (tyto životní mezníky dříve patřily do počátku tohoto období, dnes mohou být časově posunuty až ke konci tohoto období, případně až do období dalšího)

- ▶ jedná se o různorodou skupinu, rozdíly jsou patrné v různých rolích a situacích (město × venkov, pracující × studující VŠ)
- ▶ pokračují změny v osobnosti (převzetí vlastní odpovědnosti, schopnost ovládat své emoce, odhadování vlastních sil), postformální myšlení (postupné ustoupení od černobílých řešení, uvědomování si složitosti a různorodosti, schopnost integrovat protiklady, uvědomování si kontextů, relativismus)
- ▶ dochází k postupné ekonomické i emoční nezávislosti na původní rodině, odstěhování se, první samostatné bydlení
- ▶ mladí dospělí pokračují v hledání profesní role, start a postupné uplatnění se v profesní roli (schopen podřídit se autoritě, vést podřízené), kontakty se spolupracovníky
- ▶ v tomto období nesmíme opomenout důležitost partnerského vztahu (v manželství i bez něj), sexuality, diferenciací genderové role (mužské a ženské), možnost rodičovské role

## JAKO ÚČASTNÍK AKTIVIT YMCA V IDEÁLNÍM PŘÍPADĚ NA KONCI VĚKOVÉHO OBDOBÍ:

### 5.1

## VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY

### DUCH | 15–26

- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ přijímá odlišnosti v oblasti víry a každodenního života
- ▶ projevuje toleranci k přirozeným odlišnostem vrstevníků, jejich přednostem i nedostatkům
- ▶ spolupracuje s ostatními
- ▶ přijímá pozitivní ocenění i neúspěch

### DUŠE | 15–26

- ▶ pečuje o rozvoj svých schopností a dovedností
- ▶ zapojuje se do diskuze, řídí ji a využívá zásad komunikace
- ▶ vyhledává, vyhodnocuje a zpracovává data
- ▶ užívá logickou úvahu a kombinační úsudek při řešení úloh a problémů a nalézá různá řešení předkládaných nebo zkoumaných situací
- ▶ řeší úlohy na prostorovou představivost, aplikuje a kombinuje poznatky a dovednosti z různých oblastí
- ▶ ověřuje věrohodnost informací a informačních zdrojů, posuzuje jejich závažnost a vzájemnou návaznost

### TĚLO | 15–26

- ▶ dodržuje základní hygienické a režimové návyky a prosazuje je
- ▶ chováním projevuje vztah ke svému zdraví
- ▶ účelně plánuje svůj čas pro učení, práci, zábavu a odpočinek podle svých potřeb

### SVĚT | 15–26

- ▶ zajímá se o dění ve společnosti
- ▶ aktivně se zajímá o své nejbližší okolí (rodina, škola, sídliště, obec...) a zapojuje se do různých aktivit
- ▶ chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny
- ▶ všímá si potřebných mezi svými vrstevníky i napříč generacemi

## HUDEBNÍ PROGRAMY

### DUCH | 15–26

- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ přijímá odlišnosti v oblasti víry a každodenního života
- ▶ je schopen vést konstruktivně dialog na téma odlišností v oblasti víry a každodenního života

### TĚLO | 15–26

- ▶ zná a aplikuje zásady hlasové hygieny
- ▶ uvědomuje si význam fyzické práce pro svůj rozvoj

### DUŠE | 15–26

- ▶ uvědomuje si význam smysluplného trávení volného času
- ▶ uvědomuje si význam svého rozvoje a pečuje o něj
- ▶ uvědomuje si své silné a slabé stránky
- ▶ pečuje o rozvoj svých schopností a dovedností

### SVĚT | 15–26

- ▶ uvědomuje si přínos umění odlišných kultur
- ▶ přijímá odlišné kultury a projevuje o ně aktivní zájem (např. si přečte články v novinách)
- ▶ zná pravidla účinné komunikace a umí je aplikovat
- ▶ je schopen vést konstruktivní dialog s jedinci odlišných kultur o kulturních odlišnostech
- ▶ zajímá se o dění ve společnosti
- ▶ projevuje zájem o veřejný a politický život (čte noviny, sleduje zprávy, (18+) účastní se voleb, sleduje veřejné a politické dění)

## KREATIVNÍ PROGRAMY

### DUCH | 15–26

- ▶ má snahu nezištně pomáhat druhým
- ▶ je schopen spolupracovat s ostatními
- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ poznává a učí se přijímat odlišnosti v oblasti víry a každodenního života
- ▶ přijímá pozitivní ocenění a učí se přijímat neúspěch

### DUŠE | 15–26

- ▶ uplatňuje základní dovednosti při přípravě, realizaci a prezentaci vlastního tvůrčího záměru
- ▶ při vlastní tvorbě vychází ze svých zkušeností, představ a myšlenek, volí pro jejich vyjádření nejvhodnější prostředky a postupy
- ▶ umí slovně vyjádřit své postřehy a pocity
- ▶ získává základní vědomosti o materiálech, nástrojích a pracovních postupech
- ▶ řeší jednoduché a technické úkoly s vhodným výběrem materiálů, pracovních nástrojů a nářadí
- ▶ organizuje svou pracovní činnost
- ▶ podle návodu, náčrtu, plánu sestaví daný model



## 5.3

## KREATIVNÍ PROGRAMY

## TĚLO | 15–26

- ▶ správně vybírá a používá vhodné pracovní nástroje a pomůcky
- ▶ dovede pracovní postupy k finálnímu výrobku
- ▶ provádí údržbu jednoduchých předmětů a zařízení
- ▶ dodržuje základní hygienická pravidla

## SVĚT | 15–26

- ▶ vnímá a porovnává výsledky běžné i umělecké produkce
- ▶ umí slovně vyjádřit své postřehy a pocity
- ▶ chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny
- ▶ zajímá se o dění ve společnosti
- ▶ aktivně se zajímá o své nejbližší okolí (rodina, škola, sídliště...) a zapojuje se do různých aktivit

## 5.4

## SPORTOVNÍ A POHYBOVÉ PROGRAMY

## DUCH | 15–26

- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ přijímá odlišnosti v oblasti víry a každodenního života
- ▶ je schopen spolupracovat s ostatními
- ▶ přijímá pozitivní ocenění a učí se přijímat neúspěch

## DUŠE | 15–26

- ▶ zná základní zásady poskytování první pomoci
- ▶ odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a se sportem
- ▶ rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka
- ▶ posuzuje provedení osvojené pohybové činnosti, označí příčiny nedostatků

## TĚLO | 15–26

- ▶ usiluje o rozvoj pohybových dovedností
- ▶ uvědomuje si význam přípravy na pohybovou činnost (zahřátí, strečink) a její ukončení (relaxace)
- ▶ zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojené pohybové dovednosti a aplikuje je ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- ▶ uplatňuje bezpečné chování v přírodě a silničním provozu

## SVĚT | 15–26

- ▶ dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- ▶ chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny
- ▶ projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy
- ▶ zaujímá odmítavé postoje ke všem formám násilí
- ▶ chová se odpovědně v mimořádných situacích

## DUCH | 15–26

- ▶ zná křesťanské hodnoty
- ▶ zná význam manželství a rodiny
- ▶ pečuje o své sebepoznání a svůj rozvoj
- ▶ má snahu nezištně pomáhat druhým
- ▶ má snahu vcítit se do situace druhého, být empatický
- ▶ setkává se s lidmi jiné víry a názorů, je schopen společného dialogu – empatie, naslouchání, spolupráce

## TĚLO | 15–26

- ▶ má základní hygienické návyky
- ▶ zná zásady správné životosprávy a umí je uplatňovat
- ▶ je si vědom hodnot přírody
- ▶ vnímá spojitost s přírodou a životem (stvořením)
- ▶ zná důsledky konzumního způsobu života
- ▶ ve sportu je všestranný
- ▶ je otevřený vůči hendikepovaným, pomáhá jim v praktických situacích, zapojuje je do sportovních aktivit
- ▶ pokud organizuje sportovní aktivity, mají i jiný rozměr než krátký adrenalinový zážitek (společensví, vztah k lidem, k přírodě)

## DUŠE | 15–26

- ▶ zná základní pojmy teorie komunikace, techniky komunikace, je schopen je prakticky využít
- ▶ aktivně se podílí na přípravě aktivit a jejich vedení
- ▶ ve svých aktivitách uplatňuje principy otevřenosti a tolerance, hledá cesty, jak tyto hodnoty předávat mladším generacím
- ▶ je si vědom zodpovědnosti za své povinnosti i zájmové činnosti (škola, kroužky, pomoc v domácnosti, pomoc v rodině, v kolektivu)
- ▶ je schopen samostatně se rozhodovat a rozhodnutí realizovat i přes očekávané těžkosti

## SVĚT | 15–26

- ▶ materiální svět využívá s ohledem na ekologii
- ▶ žije a vychovává s ohledem na budoucnost a ostatní
- ▶ všímá si potřebných mezi svými vrstevníky i napříč generacemi a zaujímá k nim aktivní postoj
- ▶ dělí se s potřebnými, iniciuje pořádání sbírek pro potřebné
- ▶ zná pravidla fungování společnosti a státu
- ▶ je si vědom potřeby odpovědnosti
- ▶ zapojuje se do veřejných aktivit
- ▶ prosazuje poctivost i ve veřejném životě

## DUCH | 15–26

- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ přijímá odlišnosti v oblasti víry a každodenního života
- ▶ spolupracuje s ostatními
- ▶ přijímá pozitivní ocenění i neúspěch

## DUŠE | 15–26

- ▶ má sebedůvěru, je si vědom vlastní hodnoty
- ▶ má zájem trávit čas se svými vrstevníky v rámci společných aktivit, spolupracuje na jejich přípravě a realizaci
- ▶ učí se naslouchat potřebám postižených vrstevníků a dospělých, hraje si s nimi, učí se znát jejich potřeby a učí se jim pomáhat v praktických situacích

## 5.6

## KLUB

## TĚLO | 15–26

- ▶ má základní hygienické návyky
- ▶ zná zásady správné životosprávy a umí je uplatňovat
- ▶ zná důsledky konzumního způsobu života

## SVĚT | 15–26

- ▶ zajímá se o dění ve společnosti
- ▶ aktivně se zajímá o své nejbližší okolí (rodina, škola, sídliště, obec...) a zapojuje se do různých aktivit a navrhuje je
- ▶ naslouchá ostatním
- ▶ všímá si potřebných mezi svými vrstevníky i napříč generacemi

## 5.7

## OUTDOOR A SKAUTING | 1.7b Skauting

## DUCH | 15–26

- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ je otevřený přijímat ve skupině všechny, i ty odlišné, je otevřený diskuzím o odlišnosti
- ▶ rozumí skautskému zákonu, chápe jeho význam, praktikuje jej v rodině a družině
- ▶ aktivně se podílí na naplňování hodnot skautského zákona ve svém městě, obci
- ▶ je otevřený názorům druhých
- ▶ má základní znalosti o různých náboženstvích
- ▶ přijímá odpovědnost za své povinnosti vůči družině (včasné příchody aj.)
- ▶ je sdílný, svěří se s problémy vedoucím (rádci)
- ▶ poskytuje podporu mladším nováčkům
- ▶ aktivně se podílí na vedení družiny, pečuje o rozvoj dětí

## DUŠE | 15–26

- ▶ přijímá odpovědnost za povinnosti vůči družině (nosí si povinné věci) a účastní se akcí družiny
- ▶ poskytuje podporu i fyzicky méně zdatným členům
- ▶ podílí se na vedení oddílu
- ▶ rozděluje úkoly
- ▶ organizuje střídání her se zaměřením a úspěch každého člena
- ▶ při hře se podílí na kontrole dodržování pravidel fair-play, krizové situace řeší s taktem
- ▶ zná zásady účinné komunikace
- ▶ přijímá odpovědnost za vlastní dodržování pravidel fair-play, umí přiznat svou vinu, plánuje hry s jasnými pravidly
- ▶ družinu přijímá jako tým, je otevřený návrhům ostatních a umí je podpořit
- ▶ umí přijmout odmítnutí svého návrhu většinou
- ▶ povzbuzuje ostatní, poskytuje jim podporu v rozvoji slabších stránek
- ▶ podílí se na rozdělování úkolů a povzbuzuje ostatní v seberealizaci (kdo umí kreslit, stará se o kroniku atd.)
- ▶ podílí se na organizaci rozmanitého programu se zaměřením na uplatnění všech členů družiny

## TĚLO | 15–26

- ▶ družinu přijímá jako tým a v tomto smyslu se aktivně účastní jejího pestrého programu (tedy bez ohledu na to, čemu sami dávají přednost)
- ▶ usiluje o rozvoj pohybových dovedností
- ▶ má základní hygienické návyky
- ▶ zná zásady správné životosprávy a umí je uplatňovat

## SVĚT | 15–26

- ▶ plní tři úrovně „skautské stezky“ (postupně se učí a zdokonaluje své dovednosti)
- ▶ pečuje o svůj rozvoj
- ▶ zná základy první pomoci a umí je prakticky použít
- ▶ zná zásady bezpečnosti pobytu v přírodě a podílí se na jejich dodržování
- ▶ podílí se na kontrole dodržování zásad pobytu v přírodě
- ▶ všímá si potřebných mezi svými vrstevníky i napříč generacemi a zaujímá k nim aktivní postoj
- ▶ zná pravidla fungování společnosti a státu
- ▶ je si vědom potřeby odpovědnosti

## DUCH | 15–26

- ▶ zná křesťanské hodnoty
- ▶ zná význam manželství a rodiny
- ▶ pečuje o své sebepoznání a svůj rozvoj
- ▶ má snahu nezištně pomáhat druhým
- ▶ má snahu vcítit se do situace druhého, být empatický
- ▶ setkává se s lidmi jiné víry a názorů, je schopen společného dialogu — empatie, naslouchání, spolupráce

## DUŠE | 15–26

- ▶ zná základní pojmy teorie komunikace, techniky komunikace, je schopen je prakticky využít
- ▶ aktivně se podílí na přípravě aktivit a jejich vedení
- ▶ ve svých aktivitách uplatňuje principy otevřenosti a tolerance, hledá cesty, jak tyto hodnoty předávat mladším generacím
- ▶ je si vědom zodpovědnosti za své povinnosti i zájmové činnosti (škola, kroužky, pomoc v domácnosti, pomoc v rodině, v kolektivu)
- ▶ je schopen samostatně se rozhodovat a rozhodnutí realizovat i přes očekávané těžkosti

## TĚLO | 15–26

- ▶ má základní hygienické návyky
- ▶ zná zásady správné životosprávy a umí je uplatňovat
- ▶ zná důsledky konzumního způsobu života
- ▶ je otevřený vůči hendikepovaným, pomáhá jim v praktických situacích, zapojuje je do sportovních aktivit
- ▶ organizuje sportovní aktivity za účelem rozvoje společenství, vztahů mezi lidmi, vztahů k přírodě

## SVĚT | 15–26

- ▶ materiální svět využívá s ohledem na ekologii
- ▶ žije a vychovává s ohledem na budoucnost a ostatní
- ▶ všímá si potřebných mezi svými vrstevníky i napříč generacemi a zaujímá k nim aktivní postoj
- ▶ dělí se s potřebnými, iniciuje pořádání sbírek pro potřebné
- ▶ zná pravidla fungování společnosti a státu
- ▶ je si vědom potřeby odpovědnosti
- ▶ zapojuje se do veřejných aktivit
- ▶ prosazuje poctivost i ve veřejném životě

## Věková kategorie 7 | 26 (30)–45 let | **DOSPĚLÍ I.**

### Charakteristika věkového období

#### **STŘEDNÍ DOSPĚLOST**

- ▶ do počátku tohoto období patří první roky manželství (případně uzavření manželství), v současné době ale i tzv. singles a nesezdaná soužití
- ▶ jedná se o období narození dítěte (může být již v předešlé fázi) a s ním i nová rodičovská role, rodičovství plyne z potřeby mít někoho, o koho mohu pečovat, kdo je na mně závislý, kdo mě absolutně potřebuje
- ▶ manželství a rodičovství je významnou složkou naplnění života dospělého člověka — není však ani dostačující, ani nutnou podmínkou osobního štěstí
- ▶ náhradní uspokojení můžeme nalézat v práci, ve vědecké nebo umělecké tvorbě, společenské činnosti
- ▶ je to období opravdové dospělosti charakterizované přijutím plné osobní a občanské odpovědnosti, ekonomickou nezávislostí, rozvinutím osobních zájmů
- ▶ dochází k dalšímu upevnění vlastní identity, vrcholu produktivity, aktivnímu hledání životních cílů, posílení odpovědnosti v rolích dospělého, plné odpovědnosti v rodině, sledování cílů v zaměstnání
- ▶ obecně je toto období považováno za období plné výkonnosti a relativní stability
- ▶ do tohoto období může patřit i rozvod, osamělé rodičovství, případně další manželství či partnerství

## Věková kategorie 8 | 45–60 let | **DOSPĚLÍ II.**

### Charakteristika věkového období

#### **POZDNÍ DOSPĚLOST**

- ▶ jedná se o období nejzákladnějších krizí, období bilancování, člověk kriticky zkoumá, jak to dopadlo se životními cíli, mluvíme o krizi středního věku
- ▶ při prožívání tzv. krize středního věku člověk často znovu uvažuje o své identitě, intenzivněji si uvědomuje svoji vlastní smrtelnost, může být nespokojen se současným stavem manželství, zabývá se myšlenkami na odchod dětí z domova, často touží po změně (v profesi, v osobních vztazích, návrat k ideálům)

- ▶ manželství uzavřená v předchozí fázi procházejí proměnou, je nutné si uvědomit velké množství podob partnerského vztahu (manželství neutrální a spíše zvyková, manželství poznamenaná konfliktem, rozpadnutá manželství, druhá a třetí manželství, nová nesezdaná soužití, manželství s mimomanželským poměrem, stabilní manželství)
- ▶ dostávají se první známky poklesu výkonnosti, příznaky chronických nemocí — to je často těžce subjektivně prožíváno, jedinec si uvědomuje snížení tělesné atraktivity
- ▶ dochází k ukončení reprodukčního období ženy — menopauza, též andropauza, odchod dětí z domova (pocit prázdného hnízda)
- ▶ člověk v tomto období řeší problémy a posuzuje skutečnost na základě vlastních zkušeností
- ▶ postupem času dochází k nové integraci osobnosti, smíření se s odchodem dětí, postupná redukce profesionální činnosti
- ▶ charakteristická je změna vztahu k vlastním (stárnoucím) rodičům (potřeba péče, smrt vlastních rodičů), změna vztahů ke svým (dospělým) dětem, objevuje se nová role prarodiče
- ▶ jedinec si začíná uvědomovat blížící se odchod do důchodu a postupně by se na něj měl i připravovat

## Věková kategorie 9 | 65–75 let | SENIOŘI I.

### Charakteristika věkového období

#### OBDOBÍ RANÉHO STÁŘÍ

- ▶ hlavním úkolem stáří je zhodnocení a přijetí celého svého života, dosáhnutí smíření
- ▶ dochází k řadě biologických změn, které jsou často nevratné a regresivní (snížení adaptačních schopností, pokles imunity, změny v tvorbě hormonů, zpomalení psychomotorického tempa, zhoršování smyslu, úbytek svalové a kostní hmoty)
- ▶ stáří není samo o sobě nemocí, četnost nemocí zde ale roste, zdravotní stav je pro jedince seniorského věku velmi důležitý a ovlivňuje i jeho psychické prožívání
- ▶ senior se musí vyrovnávat se změnami zevnějšku (kůže se svažuje a vysušuje, vlasy šediví a ubývají, svalstvo ochabuje, výška člověka se zmenšuje) a dalšími negativními důsledky fyziologických změn (závratě, inkontinence, poruchy regulace tělesné teploty, poruch spánku, poruch dentice)

- ▶ dochází ke zdůraznění typických vlastností jedince
- ▶ zpomalují se poznávací procesy (oslabení paměti, snížení zejména schopnosti zapamatovat si nové věci, vzpomínky z minulosti zůstávají zachovány), prodlužují se reakční časy (senior potřebuje na vše více času), vyskytují se obtíže při řešení nových a neznámých úkolů a při zpracovávání nových informací, využívány jsou dříve osvojené znalosti a strategie
- ▶ narušeny bývají zrakové i sluchové funkce, vnímání je pro staršího člověka obtížnější, musí více koncentrovat svou pozornost
- ▶ dochází k celkovému zklidnění, senioři většinou neusilují o vyhledávání tolika nových zkušeností a zážitků, stejně tak méně navazují nové vztahy, zvyšuje se emoční labilita a citlivost na určité podněty, často se objevuje pláč, lítost nebo naopak vztek, roste potřeba citové jistoty (rodina) a bezpečí
- ▶ odchod do důchodu přináší snížení sociálního statutu, zhoršení ekonomické situace, doprovázen bývá ztrátou kontaktů, ale přináší možnost plně se věnovat roli prarodiče

## Věková kategorie 10 | 75 a více let | SENIOŘI II.

### Charakteristika věkového období

#### OBDOBÍ PRAVÉHO STÁŘÍ

- ▶ v tomto období dochází k nárůstu problémů spojených s neustálým snižováním tělesných i mentálních schopností
- ▶ důležitá je snaha o udržení vlastní autonomie a soběstačnosti
- ▶ a také snaha o udržení případně znovu vytvoření sociálních kontaktů (velké riziko osamělosti)
- ▶ senioři se často musí vyrovnávat s nemocí životního partnera, případně s jeho smrtí (a se smrtí dalších přátel, sourozenců)
- ▶ stejně jako s vlastními nemocemi (stavy po cévní mozkové příhodě (lidově „mrtvice“) různé typy demence, nemoci pohybového ústrojí, kardiiovaskulární onemocnění)
- ▶ často se v tomto období vzhledem ke svému zdravotnímu stavu musí rozhodnout k nástupu do nějaké instituce (nejistota, ztráta vlastního zázemí, nové kontakty, ztráta soběstačnosti)
- ▶ senioři prožívají pocity neužitečnosti, závislosti na okolí
- ▶ roste důležitost osobní víry (otázky posmrtného života)
- ▶ jedná se o období, kdy si lidé uvědomují blížící se konec života, mívají potřebu mluvit o smrti

6.1

## VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY

### DUCH | 26+

- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ snaží se hlouběji poznávat svá obdarování, pracovat s nimi a rozvíjet je
- ▶ přijímá odlišnosti v oblasti víry a každodenního života
- ▶ projevuje toleranci k přirozeným odlišnostem vrstevníků, jejich přednostem i nedostatkům
- ▶ spolupracuje s ostatními
- ▶ přijímá pozitivní ocenění i neúspěch

### TĚLO | 26+

- ▶ dodržuje základní hygienické a režimové návyky a prosazuje je
- ▶ chováním projevuje vztah ke svému zdraví
- ▶ účelně plánuje svůj čas pro práci, zábavu a odpočinek podle svých potřeb

### DUŠE | 26+

- ▶ pečuje o rozvoj svých schopností a dovedností
- ▶ zapojuje se do diskuze, řídí ji a využívá zásad komunikace
- ▶ vyhledává, vyhodnocuje a zpracovává data
- ▶ užívá logickou úvahu a kombinační úsudek při řešení úloh a problémů a nalézá různá řešení předkládaných nebo zkoumaných situací
- ▶ řeší úlohy na prostorovou představivost, aplikuje a kombinuje poznatky a dovednosti z různých oblastí
- ▶ ověřuje věrohodnost informací a informačních zdrojů, posuzuje jejich závažnost a vzájemnou návaznost

### SVĚT | 26+

- ▶ zajímá se o dění ve společnosti
- ▶ aktivně se zajímá o své nejbližší okolí (rodina, škola, sídliště, obec...), zapojuje se do různých aktivit a navrhuje je
- ▶ chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny
- ▶ všímá si potřebných

6.2

## HUDEBNÍ PROGRAMY

### DUCH | 26+

- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ přijímá odlišnosti v oblasti víry a každodenního života
- ▶ je schopen vést konstruktivně dialog na téma odlišností v oblasti víry a každodenního života

### DUŠE | 26+

- ▶ uvědomuje si své silné a slabé stránky
- ▶ uvědomuje si význam svého rozvoje a pečuje o něj
- ▶ pečuje o rozvoj svých schopností a dovedností
- ▶ uplatňuje základní dovednosti při přípravě, realizaci a prezentaci vlastního tvůrčího záměru
- ▶ při vlastní tvorbě vychází ze svých zkušeností, představ a myšlenek, volí pro jejich vyjádření nejvhodnější prostředky a postupy



## 6.2

## HUDEBNÍ PROGRAMY

## TĚLO | 26+

- ▶ zná a aplikuje zásady hlasové hygieny
- ▶ uvědomuje si význam fyzické práce pro svůj rozvoj

## SVĚT | 26+

- ▶ uvědomuje si přínos umění odlišných kultur
- ▶ přijímá odlišné kultury a projevuje o ně aktivní zájem (např. si přečte článek v novinách)
- ▶ zná pravidla účinné komunikace a umí je aplikovat
- ▶ je schopen vést konstruktivní dialog s jedinci odlišných kultur o kulturních odlišnostech
- ▶ zajímá se o dění ve společnosti
- ▶ projevuje zájem o veřejný a politický život (čte noviny, sleduje zprávy, (18+) účastní se voleb, sleduje veřejné a politické dění)

## 6.3

## KREATIVNÍ PROGRAMY

## DUCH | 26+

- ▶ má snahu nezištně pomáhat druhým
- ▶ je schopen spolupracovat s ostatními
- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ poznává a učí se přijímat odlišnosti v oblasti víry a každodenního života
- ▶ přijímá pozitivní ocenění a učí se přijímat neúspěch

## DUŠE | 26+

- ▶ uplatňuje základní dovednosti při přípravě, realizaci a prezentaci vlastního tvůrčího záměru
- ▶ při vlastní tvorbě vychází ze svých zkušeností, představ a myšlenek, volí pro jejich vyjádření nejvhodnější prostředky a postupy
- ▶ umí slovně vyjádřit své postřehy a pocity
- ▶ má základní vědomosti o materiálech, nástrojích a pracovních postupech a předává je ostatním
- ▶ řeší technické úkoly s vhodným výběrem materiálů, pracovních nástrojů a nářadí
- ▶ organizuje svou pracovní činnost
- ▶ podle návodu, náčrtu, plánu sestaví daný model

## TĚLO | 26+

- ▶ vybírá a používá vhodné pracovní nástroje a pomůcky
- ▶ dovede pracovní postupy k finálnímu výrobku
- ▶ provádí údržbu jednoduchých předmětů a zařízení
- ▶ dodržuje základní hygienická pravidla

## SVĚT | 26+

- ▶ vnímá a porovnává výsledky běžné i umělecké produkce
- ▶ umí slovně vyjádřit své postřehy a pocity
- ▶ zajímá se o dění ve společnosti
- ▶ aktivně se zajímá o své nejbližší okolí (rodina, škola, sídliště...), zapojuje se do různých aktivit a navrhuje je

## DUCH | 26+

- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ zvládá vlastní emoce
- ▶ přijímá odlišnosti v oblasti víry a každodenního života
- ▶ je schopen spolupracovat s ostatními
- ▶ přijímá pozitivní ocenění i neúspěch

## TĚLO | 26+

- ▶ cíleně se připravuje na pohybovou činnost a její ukončení
- ▶ usiluje o rozvoj pohybových dovedností
- ▶ podporuje naplňování myšlenky čestného soupeření
- ▶ uvědomuje si význam přípravy na pohybovou činnost (zahřátí, strečink) a její ukončení (relaxace)
- ▶ uplatňuje bezpečné chování v přírodě a silničním provozu

## DUŠE | 26+

- ▶ ve svých aktivitách uplatňuje principy otevřenosti a tolerance, hledá cesty, jak tyto hodnoty předávat mladším generacím
- ▶ má vědomí vlastní hodnoty, má sebedůvěru, pečuje o její rozvoj
- ▶ vyhledává nové podněty
- ▶ rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka
- ▶ posuzuje provedení osvojené pohybové činnosti, označí příčiny nedostatku
- ▶ zná základní zásady poskytování první pomoci
- ▶ odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se zdravím a se sportem

## SVĚT | 26+

- ▶ dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- ▶ chápe význam dobrého soužití mezi vrstevníky i členy rodiny
- ▶ projevuje zdravé sebevědomí a preferuje ve styku s vrstevníky pozitivní životní cíle, hodnoty a zájmy
- ▶ zaujímá odmítavé postoje ke všem formám násilí
- ▶ chová se odpovědně v mimořádných situacích
- ▶ prosazuje poctivost i ve veřejném životě
- ▶ zapojuje se do veřejných aktivit

## DUCH | 26+

- ▶ předává získané hodnoty mladším generacím a potomkům
- ▶ pečuje o svůj rozvoj
- ▶ má snahu nezištně pomáhat druhým
- ▶ pečuje o rozvoj sebe sama a své rodiny, zajímá se o ostatní rodiny a nabízí jim svou podporu
- ▶ podporuje neúplné rodiny
- ▶ podporuje mladší a předává jim své zkušenosti (výchova mladších generací)
- ▶ má snahu vcítit se do situace druhého, být empatický
- ▶ setkává se s lidmi jiné víry a názorů, je schopen společného dialogu – empatie, naslouchání, spolupráce
- ▶ má zájem seznámit se s problematikou rodin z různého sociálního zázemí, světových názorů a etnik

## TĚLO | 26+

- ▶ má základní hygienické návyky
- ▶ zná zásady správné životosprávy a umí je uplatňovat
- ▶ je si vědom hodnot přírody
- ▶ vnímá spojitost s přírodou — životem (stvořením)
- ▶ zná důsledky konzumního způsobu života
- ▶ ve sportu je všestranný
- ▶ je otevřený vůči hendikepovaným, pomáhá jim v praktických situacích, zapojuje je do sportovních aktivit
- ▶ organizuje sportovní aktivity za účelem rozvoje společenství, vztahů mezi lidmi, vztahů k přírodě

## DUŠE | 26+

- ▶ zná základní pojmy teorie komunikace, techniky komunikace, je schopen je prakticky využít
- ▶ aktivně se zapojuje do strategického plánování rodinných aktivit — pro společné trávení času rodin, podílí se na jejich přípravě a vedení
- ▶ ve svých aktivitách uplatňuje principy otevřenosti a tolerance, hledá cesty, jak tyto hodnoty předávat mladším generacím
- ▶ má vědomí vlastní hodnoty, má sebedůvěru, pečuje o její rozvoj
- ▶ vyhledává nové podněty
- ▶ vyhledává specifika a obdarování druhých

## SVĚT | 26+

- ▶ materiální svět využívá s ohledem na ekologii
- ▶ žije a vychovává s ohledem na budoucnost a ostatní
- ▶ všímá si potřebných mezi svými vrstevníky i napříč generacemi a zaujímá k nim aktivní postoj
- ▶ dělí se s potřebnými, iniciuje pořádání sbírek pro potřebné
- ▶ zná pravidla fungování společnosti a státu
- ▶ je si vědom potřeby odpovědnosti
- ▶ zapojuje se do veřejných aktivit
- ▶ prosazuje poctivost i ve veřejném životě

## DUCH | 26+

- ▶ má zkušenost s křesťanstvím
- ▶ přijímá odlišnosti v oblasti víry a každodenního života
- ▶ spolupracuje s ostatními
- ▶ přijímá pozitivní ocenění i neúspěch

## TĚLO | 26+

- ▶ má základní hygienické návyky
- ▶ zná zásady správné životosprávy a umí je uplatňovat
- ▶ zná důsledky konzumního způsobu života

## DUŠE | 26+

- ▶ má sebedůvěru, je si vědom vlastní hodnoty
- ▶ má zájem trávit čas se svými vrstevníky v rámci společných aktivit, spolupracuje na jejich přípravě a realizaci
- ▶ učí se naslouchat potřebám postižených vrstevníků a dospělých, hraje si s nimi, učí se znát jejich potřeby a učí se jim pomáhat v praktických situacích

## SVĚT | 26+

- ▶ zajímá se o dění ve společnosti
- ▶ aktivně se zajímá o své nejbližší okolí (rodina, škola, sídliště, obec...), zapojuje se do různých aktivit a navrhuje je
- ▶ naslouchá ostatním
- ▶ všímá si potřebných mezi svými vrstevníky i napříč generacemi

## DUCH | 26+

- ▶ pečuje o svůj rozvoj
- ▶ má snahu nezištně pomáhat druhým
- ▶ má snahu vcítit se do situace druhého, být empatický
- ▶ setkává se s lidmi jiné víry a názorů, je schopen společného dialogu — empatie, naslouchání, spolupráce
- ▶ má zájem seznámit se s problematikou rodin z různého sociálního zázemí, světových názorů a etnik

## DUŠE | 26+

- ▶ zná základní pojmy teorie komunikace, techniky komunikace, je schopen je prakticky využít
- ▶ ve svých aktivitách uplatňuje principy otevřenosti a tolerance, hledá cesty, jak tyto hodnoty předávat mladším generacím
- ▶ má vědomí vlastní hodnoty, má sebedůvěru, pečuje o její rozvoj
- ▶ vyhledává nové podněty
- ▶ vyhledává specifika a obdarování druhých

## TĚLO | 26+

- ▶ má základní hygienické návyky
- ▶ zná zásady správné životosprávy a umí je uplatňovat
- ▶ zná důsledky konzumního způsobu života
- ▶ je otevřený vůči hendikepovaným, pomáhá jim v praktických situacích, zapojuje je do sportovních aktivit
- ▶ organizuje sportovní aktivity za účelem rozvoje společenství, vztahů mezi lidmi, vztahů k přírodě

## SVĚT | 26+

- ▶ materiální svět využívá s ohledem na ekologii
- ▶ žije a vychovává s ohledem na budoucnost a ostatní
- ▶ všímá si potřebných mezi svými vrstevníky i napříč generacemi a zaujímá k nim aktivní postoj
- ▶ dělí se s potřebnými, iniciuje pořádání sbírek pro potřebné
- ▶ zná pravidla fungování společnosti a státu
- ▶ je si vědom potřeby odpovědnosti
- ▶ zapojuje se do veřejných aktivit
- ▶ prosazuje poctivost i ve veřejném životě

## Na závěr...

Naše představa, k čemu chceme vést účastníky, je pro nás závazná. Cesta je však pro nás stejně důležitá jako samotný cíl. Chceme hledat cesty, jak naplňovat poslání aktivit YMCA, chceme respektovat specifika jednotlivých věkových kategorií.

Jak již bylo řečeno: každý, kdo se podílí na činnostech v YMCA, přemýšlí o podstatě poslání a snaží se hledat vlastní cestu k jeho naplňování. Výchovně vzdělávací program YMCA v ČR představuje ucelený vnitřně provázaný systém a my věříme, že v něm vedoucí aktivit budou nacházet inspiraci pro svou práci v YMCA.



vnitřní obálka



[www.ymca.cz](http://www.ymca.cz)