



Spolufinancovaný
Európskou úniou



MindfulScouts
Strong minds, Strong spirits

PODPORA DUŠEVNÉHO ZDRAVIA
MLADÝCH ĽUDÍ PROSTREDNÍCTVOM
SKAUTSKEJ METÓDY



Vedomi skauti

Koordinátor
projektu:



Partneri: **InnoSpark.**

AMIGOS DE
EUROPA

Podpora duševného zdravia mladých ľudí pomocou skautskej metódy

Súprava nástrojov pre všímavých skautov, 2025

Autori

Lucia Parcová Šáľková, Slovenský skauting, 10.zbor Trstená, Slovakia
Filip Masný, Slovenský skauting, 10.zbor Trstená, Slovakia

Cristina Morar, InnoSpark, Grécko
Aliki Kostellou, Innospark, Grécko

Javier Morales, Amigos de Europa, Španielsko

Rozloženie

Cristina Morar, Innospark, Grécko

Erasmus+

Program EÚ pre vzdelávanie, odbornú prípravu, mládež a šport

Názov projektu:

Podporujte duševné zdravie mladých ľudí pomocou skautskej metódy

Číslo projektu:

2024-2-SK02-KA210-YOU-000258486

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú však len názormi a vyhláseniami autora (-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Národný inštitút vzdelávania a mládeže. Európska únia ani orgán udeľujúci grant za ne nenesú zodpovednosť.



Tento materiál má licenciu CC BY-SA, viac informácií nájdete na nasledujúcom odkaze:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Obsah

Úvod	5
O projekte	6
O partneroch	7
Ako používať túto sadu nástrojov	9
Prečo sme vytvorili túto sadu nástrojov?	11
Ako sme vytvorili túto sadu nástrojov?	12
Čo je práca s mládežou?	14
Ako EÚ podporuje prácu s mládežou?	15
Čo je duševné zdravie?	16
Časť 1: Pochopenie skautskej metódy	18
História skautingu	19
Všeobecné princípy a hodnoty skautingu	20
10 skautských zákonov a ich úloha v rozvoji mládeže	21
Skautské metodiky a ich vplyv na rozvoj mládeže.....	22
Časť 2: Tréningové moduly	23
Modul 1: Úvod do skautskej metódy v práci s mládežou	24
Modul 2: Duševné zdravie a pohoda v práci s mládežou	25
Modul 3: Vytváranie bezpečných a inkluzívnych priestorov	26
Modul 4: Využívanie učenia sa v prírode	27
Modul 5: Podpora reflexie a učenia	28
Modul 6: Návrh a prispôsobenie aktivít	29
Časť 3: Aktivity z balíčka nástrojov v súlade s 10 skautskými zákonmi	30
Zákon 1: Skaut je dôveryhodný	31
Aktivita 1: „Kruh dôvery“	31
Aktivita 2: „Značka dôvery“	33
Aktivita 3: „Osobná zmluva o dôvere“	35
Zákon 2: Skaut je lojálny	37
Aktivita 1: „Znak príslušnosti“	37
Aktivita 2: „Časová os lojality“	39
Aktivita 3: „Vymeň a obraň“	41
Zákon 3: Skaut je nápomocný	43
Aktivita 1: „Výzva náhodnej láskavosti“	43
Aktivita 2: „Mapa pomoci“	45
Aktivita 3: „Tímová záchrana“	47
Zákon 4: Skaut je priateľom všetkých	49
Aktivita 1: „Mozaika priateľstva“	49
Aktivita 2: „Tichá podpora“	51
Aktivita 3: „Mix & Move“	53

Obsah

Zákon 5: Skaut je zdvorilý	55
Aktivita 1: „Divadlo zdvorilosti“	55
Aktivita 2: „Ďakovný list“	57
Aktivita 3: „Chytanie komplimentu“	59
Zákon 6: Skaut chráni prírodu a všetky živé veci	61
Aktivita 1: „Misia eko-strážcov“	61
Aktivita 2: „Denník prírody“	63
Aktivita 3: „Veľvyslanec divokej prírody“	65
Zákon 7: Skaut je poslušný	67
Aktivita 1: „Tvorca kódu“	67
Aktivita 2: „Triedenie scenárov“	69
Aktivita 3: „Zmena vedenia“	71
Zákon 8: Skaut je veselý a statočný	73
Aktivita 1: „Karty odvahy“	73
Aktivita 2: „Laboratórium smiechu“	75
Aktivita 3: „Rebrík strachu“	77
Zákon 9: Skaut je šetrný a rešpektuje majetok	79
Aktivita 1: „Výzva upcyclácie“	79
Aktivita 2: „Hľadanie rozpočtu“	81
Aktivita 3: „Moment minimalizmu“	83
Zákon 10: Skaut je čistý v myšlienkach, slovách a skutkoch	85
Aktivita 1: „Prechádzka na očistu mysle“	85
Aktivita 2: „Výzva digitálneho detoxu“	87
Aktivita 3: „Cvičenie vnútorného filtra“	89
Časť 4: Hodnotenie a zlepšovanie	91
Metódy hodnotenia	92
Kľúčové hodnotiace otázky	92
Neustále zlepšovanie	93
Dopad na prax práce s mládežou	93
Časť 5: Prípadové štúdie	94
Prípadová štúdia 1: Slovensko – Tímová práca a integrácia digitálneho vzdelávania	95
Prípadová štúdia 2: Grécko – Budovanie dôvery prostredníctvom reflexie a vytvárania bezpečného priestoru	96
Prípadová štúdia 3: Španielsko – Posilňovanie inklúzie a komunikácie	97
Prípadová štúdia 4: Slovensko LTTA – Budovanie dôvery v medzinárodnej skupine	98
Prípadová štúdia 5: Slovensko LTTA – Skúmanie lojality a hodnôt	99
Prípadová štúdia 6: Slovensko LTTA – Podpora pomáhajúceho správania	100
Prípadová štúdia 7: Slovensko LTTA – Inklúzia a rozmanitosť	101
Prípadová štúdia 8: Slovensko LTTA – Podpora duševnej pohody v prírode	102
Prípadová štúdia 9: Slovensko LTTA – Budovanie sebavedomia a odvahy	103



ÚVOD

Súprava nástrojov Mindful Scouts bola vyvinutá v rámci projektu Erasmus+ „**Podporovať duševné zdravie mladých ľudí pomocou skautskej metódy**“.



Projekt reaguje na naliehavú potrebu riešiť problémy duševného zdravia, ktorým čelia mladí ľudia v celej Európe. Problémy ako stres, úzkosť, depresia, sociálna izolácia a nedostatok stratégií na zvládanie problémov čoraz častejšie hlásia mladí ľudia na Slovensku, v Španielsku a Grécku.

Táto sada nástrojov zjednocuje inovatívne postupy inšpirované skautskou metódou a prispôsobené dnešnej realite. Vybavuje pracovníkov s mládežou, trénerov a školiteľov praktickými nástrojmi na posilnenie odolnosti, podporu pohody a osobného rastu prostredníctvom aktivít v prírode a skautských princípov.

O projekte

PREČO TENTO PROJEKT?

Projekt Mindful Scouts bol vytvorený s cieľom reagovať na rastúce problémy s duševným zdravím, ktorým čelia mladí ľudia v celej Európe, a podporiť pracovníkov s mládežou praktickými nástrojmi neformálneho vzdelávania.

Vďaka spolupráci organizácií zo Slovenska, Španielska a Grécka projekt kombinuje skautskú metódu, učenie sa v prírode a prístupy práce s mládežou s cieľom podporiť emocionálnu pohodu, odolnosť, sociálne prepojenie a osobný rozvoj.

PRE KOHO JE TO URČENÉ?

Projekt stavia do centra tohto procesu pracovníkov s mládežou, trénerov, pedagógov a vedúcich skautov a vybavuje ich metódami, ktoré možno použiť v lokálnom aj medzinárodnom prostredí.

Integráciou učenia sa praxou, reflexie, tímovej práce a zážitkov v prírode ponúka program Mindful Scouts prístupný a zmysluplný spôsob riešenia duševného zdravia v praxi práce s mládežou.

VÝSLEDKY

Medzi jeho hlavné výsledky patrí táto sada nástrojov, súbor praktických aktivít založených na 10 skautských zákonoch, školiace moduly pre facilitátorov, prípadové štúdie z implementácie projektov a hodnotiace nástroje, ktoré podporujú zlepšovanie kvality a prenosnosť.

Týmto spôsobom projekt prispieva k silnejšej práci s mládežou, väčšej inklúzii a zdravšiemu vzdelávaciemu prostrediu pre mladých ľudí.



O partneroch

Súbor nástrojov Mindful Scouts vytvorili tri organizácie zo Slovenska, Španielska a Grécka, pričom každá z nich do projektu prináša jedinečné odborné znalosti, perspektívy a skúsenosti. Spoločne zabezpečujú, že súbor nástrojov odráža širokú európsku perspektívu a rieši duševné zdravie mládeže v rôznych sociálnych a kultúrnych kontextoch.



Slovenský skauting, 10. zbor Trstená (Slovakia)

Ako koordinátor projektu prináša Slovenský skauting desaťročia skúseností s využívaním skautskej metódy na vzdelávanie a osobný rast mládeže.

Organizácia je zakorenená v angažovaní sa v komunite, vzdelávaní v prírode a neformálnom vzdelávaní. Vďaka svojej silnej skautskej tradícii poskytuje odborné znalosti v oblasti adaptácie skautskej metódy do praktických aktivít, ktoré zlepšujú duševné zdravie a odolnosť mladých ľudí.

Priatelía Európy (Lucena, Španielsko)

**AMIGOS DE
EUROPA**

Amigos de Europa je zastrešujúca organizácia, ktorá pracuje s mládežou na miestnej aj medzinárodnej úrovni.

S viac ako 10-ročnými skúsenosťami s projektmi Erasmus+ si organizácia vybudovala odborné znalosti v riešení výziev mládeže prostredníctvom umenia, prírody a neformálneho vzdelávania. Organizácia vedie hodnotenie a zabezpečenie kvality, čím zabezpečuje, že súbor nástrojov je nielen inovatívny, ale aj spoľahlivý, dostupný a má vplyv na cieľovú skupinu.

InnoSpark.

InnoSpark (Karditsa, Grécko)

InnoSpark je organizácia zameraná na digitálne inovácie, inklúziu a udržateľný rozvoj.

Prináša odborné znalosti v oblasti vytvárania prístupných digitálnych zdrojov a riadi šírenie súboru nástrojov, aby sa zabezpečil ich prístup k širokému publiku.

InnoSpark so sídlom v Tesálii, oblasti hlboko postihnutej migráciou mládeže a sociálnymi výzvami, zabezpečuje, aby bola sada nástrojov inkluzívna, praktická a úzko prepojená so skutočnými potrebami mladých ľudí a pracovníkov s mládežou.



AKO POUŽÍVAŤ TÚTO SADU NÁSTROJOV

Táto sada nástrojov je praktickým zdrojom pre pracovníkov s mládežou, pedagógov, školiteľov, skautských vedúcich a facilitátorov, ktorí chcú podporovať duševné zdravie a osobný rozvoj mladých ľudí prostredníctvom skautskej metódy. Kombinuje teóriu a prax a ponúka aktivity, prípadové štúdie, školiace moduly a hodnotiace nástroje, ktoré možno použiť v rôznych kontextoch práce s mládežou.

Súbor nástrojov je štruktúrovaný do piatich hlavných častí:

Časť 1 predstavuje skautskú metódu a jej prepojenie s rozvojom a blahobytom mládeže;

Časť 2 obsahuje školiace moduly pre pracovníkov s mládežou a facilitátorov;

Časť 3 obsahuje pracovné listy prepojené s 10 skautskými zákonmi;

Časť 4 ponúka prípadové štúdie z lokálnych a medzinárodných projektových aktivít;

Časť 5 sa zameriava na hodnotenie a neustále zlepšovanie.

Súčasťou tejto sady nástrojov je aj Môj denník, sprievodný nástroj na reflexiu vyvinutý ako samostatný súbor, ktorý sa ľahšie tlačí a používa počas aktivít. Ponúka účastníkom osobný priestor na zaznamenávanie zážitkov, emócií, učebných momentov a nápadov počas celého projektu. Môj denník sa dá použiť spolu s rôznymi aktivitami zahrnutými v tejto sade nástrojov, čím podporuje sebauvedomenie, emocionálnu reflexiu, vďačnosť a osobný rozvoj.

Aktivity sú navrhnuté tak, aby boli flexibilné a prispôsobiteľné. Môžu sa realizovať v interiéri alebo exteriéri, v malých alebo veľkých skupinách a prispôbiť sa veku, potrebám, schopnostiam, úrovni sebavedomia a kultúrnemu kontextu účastníkov.

Facilitátori sú povzbudzovaní, aby vytvorili bezpečný a inkluzívny priestor, v prípade potreby prispôbili metódy a využívali reflexiu ako kľúčovú súčasť procesu učenia. Táto sada nástrojov nie je určená na striktné dodržiavanie, ale má sa používať ako živý zdroj, ktorý môže podporiť zmysluplnú, responzívnu a pútavú prax práce s mládežou.



Súprava nástrojov je navrhnutá tak, aby:



- Poskytovala praktické aktivity na riešenie problémov duševného zdravia.
- Ponúkala štruktúrované programy založené na skautskej metóde.
- Zdieľala prípadové štúdie zo skutočného života z partnerských krajín.
- Prezentovala školiace moduly na budovanie kapacít pracovníkov s mládežou.
- Navrhla rámec hodnotenia na posúdenie vplyvu a zabezpečenie neustáleho zlepšovania.



Prečo sme vytvorili túto sadu nástrojov?

Túto **sadu nástrojov** sme vytvorili s cieľom reagovať na:

- rastúce **problémy s duševným zdravím**, ktorým čelia **mladí ľudia**, ako je stres, úzkosť a sociálna izolácia;
- potreba **praktických nástrojov neformálneho vzdelávania**, ktoré sa dajú ľahko používať v prostredí **práce s mládežou**;
- **rastúci záujem** o prístupy k učeniu sa **založené na prírode a zážitkovom učení**, ktoré podporujú pohodu;
- **potreba lepšieho prepojenia podpory duševného zdravia** s každodennými postupmi v práci s mládežou.

Skautská metóda už viac ako storočie preukazuje svoju hodnotu pri budovaní odolnosti, sebavedomia, tímovej práce a pocitu spolupatričnosti **prostredníctvom aktivít v prírode a učenia sa praxou**.

Táto sada nástrojov spája **tieto prvky a kombinuje princípy skautingu** s perspektívou duševného zdravia, aby ponúkla **praktický a prispôsobivý zdroj** pre **pracovníkov s mládežou, pedagógov a vedúcich skautov** pracujúcich v miestnom a medzinárodnom kontexte.

Ako sme vytvorili túto sadu nástrojov?

Táto sada nástrojov bola vytvorená prostredníctvom **kolaboratívneho a praktického procesu**, ktorý spojil **mládežníckych pracovníkov, skautských vedúcich a pedagógov** z rôznych európskych kontextov.

Partneri si vymenili skúsenosti zo svojej každodennej práce **s mladými ľuďmi** a spoločne sa zamysleli nad tým, **ako môžu skautské hodnoty** a učenie sa v prírode podporovať **duševnú pohodu**.

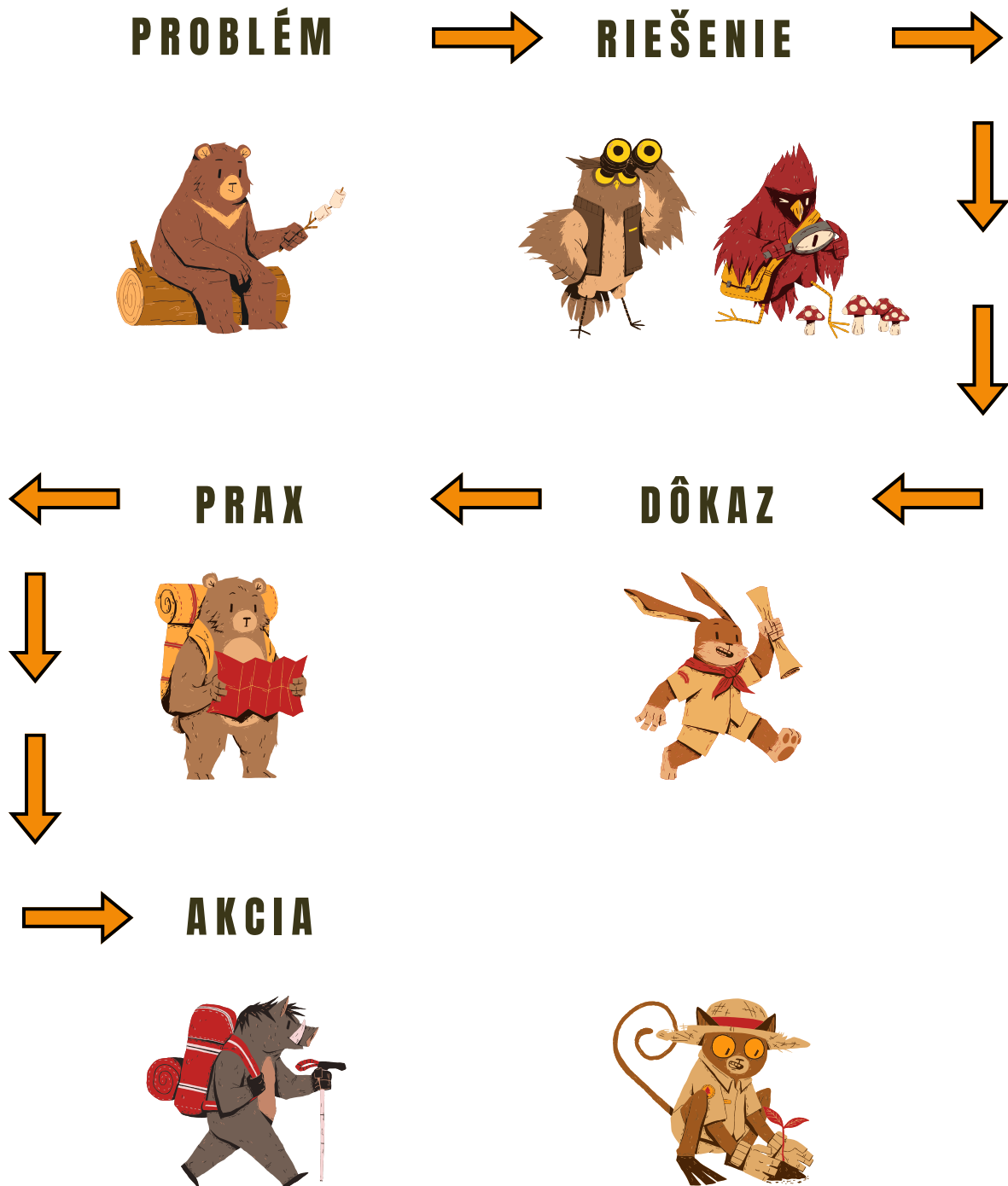
Na základe tejto spoločnej výmeny **partneri vybrali** a prispôbili **aktivity založené na skautských metódach**, ktoré podporujú odolnosť, tímovú prácu, emocionálnu rovnováhu a osobný rozvoj. Všetky nástroje boli navrhnuté tak, aby boli **praktické, flexibilné a ľahko aplikovateľné** v rôznych prostrediach a s rôznorodými skupinami mladých ľudí, v súlade s princípmi **neformálneho vzdelávania**.

Nakoniec bola sada nástrojov **testovaná a obohatená** prostredníctvom miestnych aktivít a školení, čo umožnilo **pracovníkom s mládežou a mladým ľuďom** priamo interagovať s navrhovanými nástrojmi.

Ich **pozorovania a reflexie** prispeli k doladeniu obsahu, čím sa zabezpečilo, že finálna verzia **súboru nástrojov reaguje na reálnu prax** a podporuje zmysluplné **vzdelávacie skúsenosti**.

Výsledkom je, že táto sada nástrojov nie je len súborom aktivít, ale aj výsledkom **spoločnej európskej vzdelávacej cesty**, ktorá spája **hodnoty skautingu, učenie sa v prírode a povedomie o duševnom zdraví** do praktického zdroja pre **prácu s mládežou**.

Súprava nástrojov bola vyvinutá prostredníctvom **postupného procesu učenia**, ktorý prechádza od **pochopenia výziev** k **aplikácii riešení v praxi**.



ČO JE PRÁCA S MLÁDEŽOU?

Práca s mládežou podporuje mladých ľudí v rozvoji osobných, sociálnych a profesionálnych zručností a umožňuje im aktívne sa zapájať do života svojich komunít a do rozhodovacích procesov. Zahŕňa **širokú škálu sociálnych, kultúrnych, environmentálnych a občianskych aktivít**, ktoré sú navrhnuté mladými ľuďmi, s mladými ľuďmi a pre mladých ľudí.

Práca s mládežou je **založená na dobrovoľnej účasti** a realizuje sa prevažne prostredníctvom neformálneho a informálneho učenia sa s využitím zážitkových a participatívnych metód.

Mládežnícki pracovníci – dobrovoľníci aj profesionáli – pôsobia ako facilitátori a mentori a vytvárajú bezpečné a inkluzívne priestory, kde sa mladí ľudia môžu učiť, reflektovať a rásť.

Na európskej úrovni je práca s mládežou uznávaná ako kľúčový prispievateľ k blahobytu, inklúzii a aktívnemu občianstvu mladých ľudí.

Podľa **Európskeho programu pre prácu s mládežou a Stratégie EÚ pre mládež na roky 2019 – 2027** kvalitná práca s mládežou posilňuje mladých ľudí, posilňuje sociálnu súdržnosť a podporuje ich schopnosť zvládať osobné a spoločenské výzvy prostredníctvom učenia sa, účasti a zapojenia sa do komunity.

AKO EÚ PODPORUJE PRÁCU S MLÁDEŽOU?

Politické rámce

- **Stratégia EÚ pre mládež na roky 2019 – 2027:** stanovuje spoločné ciele pre účasť, začlenenie a posilnenie postavenia mládeže.
- **Európsky program pre prácu s mládežou:** zlepšuje kvalitu, uznávanie a rozvoj práce s mládežou v celej Európe.

Financovanie a príležitosti

- **Erasmus+:** podporuje výmeny mládeže, mobilitu pracovníkov s mládežou a projekty spolupráce, ktoré vytvárajú nástroje a metódy.
- **Európsky zbor solidarity:** ponúka dobrovoľnícke a solidárne aktivity, ktoré posilňujú komunity a zapojenie mládeže.

Školenia a zdieľanie znalostí

- **Zdrojové centrá SALTO-YOUTH:** poskytujú školenia, nástroje a tematickú expertízu pre pracovníkov s mládežou.
- **Partnerstvo EÚ a Rady Európy pre mládež:** podporuje výskum, rozvoj politik a osvedčené postupy v práci s mládežou.

ČO JE DUŠEVNÉ ZDRAVIE?

Podľa **Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO)** je **duševné zdravie** stavom pohody, v ktorom si každý jednotlivec uvedomuje svoje schopnosti, dokáže sa vyrovnáť s bežnými životnými stresmi, dokáže produktívne pracovať a je schopný prispievať k rozvoju svojej komunity.

Je to viac než len absencia duševných porúch. Duševné zdravie je pozitívny koncept, ktorý zahŕňa emocionálnu, psychickú a sociálnu pohodu. Ovplyvňuje to, ako myslíme, cítime a správame sa v každodennom živote, ako zvládame stres, ako sa vzťahujeme k ostatným a ako robíme rozhodnutia.

Kľúčové aspekty:

Emocionálna rovnováha

- pochopenie a zvládanie pocitov, ako sú stres, úzkosť alebo radosť.

Odolnosť

- schopnosť prispôbiť sa a zotaviť sa z výziev alebo neúspechov.

Zdravé vzťahy

- budovanie podporných vzťahov a pocitu spolupatričnosti.

Účel a naplnenie

- zapájanie sa do aktivít, ktoré prinášajú zmysel a osobný rast.



U mladých ľudí je duševné zdravie formované životnými skúsenosťami, rodinnými a rovesníckymi vzťahmi, vzdelaním, sociálnymi médiami a širším prostredím. Podpora pozitívneho duševného zdravia znamená posilnenie ochranných faktorov – ako je sebavedomie, sociálna podpora a zdravý životný štýl – a zníženie rizikových faktorov, ako je diskriminácia, chudoba alebo násilie.



Spolufinancovaný
Európskou úniou



MindfulScouts
Strong minds, Strong spirits





ČASŤ 1: POCHOPENIE SKAUTSKEJ METÓDY

Skautská metóda je holistický systém neformálneho vzdelávania, ktorý buduje charakter, odolnosť, zodpovednosť a sociálne väzby. Úspešne sa uplatňuje už viac ako storočie na podporu osobného rozvoja mladých ľudí na celom svete.

Metóda je postavená na desiatich kľúčových princípoch, bežne označovaných ako skautské zákony. Každý princíp poskytuje základ pre formovanie správania, postojov a životných zručností, ktoré priamo súvisia s duševným zdravím a osobnou pohodou.

*Čo je skautská
metóda?*



Táto sada nástrojov zjednocuje inovatívne postupy inšpirované skautskou metódou a prispôbené dnešnej realite. Vybavuje pracovníkov s mládežou, trénerov a školiteľov praktickými nástrojmi na posilnenie odolnosti, podporu pohody a osobného rastu prostredníctvom aktivít v prírode a skautských princípov.

HISTÓRIA SKAUTINGU

1907 - Ostrov Brownsea, Spojené kráľovstvo

Skauting je globálne mládežnícke hnutie založené v roku 1907 Robertom Baden-Powellom vo Veľkej Británii. Jeho cieľom je pripraviť mladých ľudí na život prostredníctvom odolnosti, disciplíny a morálnej zodpovednosti, s využitím zážitkového učenia, aktivít v prírode a tímovej práce.

Prvý skautský tábor, 1907

Prvý skautský tábor sa konal na ostrove Brownsea v roku 1907 a spojil 20 chlapcov z rôzneho sociálneho prostredia. Testovali sa v ňom aktivity, ktoré podporovali budovanie charakteru, spoluprácu a zručnosti prežitia, čím sa zaviedla skautská metóda.

1908 - Skauting pre chlapcov

Povzbudený úspechom knihy, Baden-Powell v roku 1908 vydal knihu „Skauting for Boys“ (Skauting pre chlapcov), ktorá sa stala globálnym fenoménom. Jej kombinácia praktických zručností, morálneho vedenia a hier v prírode inšpirovala vznik skautských oddielov vo Veľkej Británii, Európe, Severnej Amerike a inde.

1920 - 1. svetové skautské jamboree (Londýn)

Hnutie získalo medzinárodný rozmach s prvým Svetovým skautským jamboree v Londýne (1920), ktoré zhromaždilo skautov z celého sveta s cieľom podporovať mier a kultúrnu výmenu.

1922 - Založenie WOSM

Na podporu jeho expanzie bola v roku 1922 založená Svetová organizácia skautského hnutia (WOSM),

1928 - Založenie spoločnosti WAGGGS

Založenie Svetovej asociácie skautiek a dievčat, ktorá posilňuje postavenie dievčat a mladých žien na celom svete.

Dnes - Globálne hnutie

Skauting pôsobí vo viac ako 170 krajinách s viac ako 50 miliónmi členov a podporuje mier, udržateľnosť, vodcovstvo a inklúziu. Podporuje rozvoj zručností, hodnôt a celoživotných priateľstiev prostredníctvom pobytov v prírode a neformálneho vzdelávania.



VŠEOBECNÉ PRINCÍPY A HODNOTY SKAUTINGU

Skauting je postavený na 3 základných princípoch:

1 Povinnosť voči Bohu (alebo duchovný rozmer)

Povzbudzovanie mladých ľudí k rozvoju duchovného života a rešpektovaniu rôznych vierovyznaní.



2 Povinnosť voči ostatným

Podpora zodpovednosti voči komunite, spoločnosti a prírode.

3 Povinnosť voči sebe samému

Podpora osobného rozvoja a sebazdokonaľovania.

Tieto princípy sa odrážajú v Skautskom sľube a **Skautskom zákone**. Poslaním hnutia je „prispievať k vzdelávaniu mladých ľudí prostredníctvom hodnotového systému založeného na Skautskom sľube a zákone s cieľom pomôcť vybudovať lepší svet, v ktorom sú ľudia seberealizovaní ako jednotlivci a zohrávajú konštruktívnu úlohu v spoločnosti.“

Medzi hodnoty skautingu patria:

Vedenie

Aktívne občianstvo

Zodpovednosť

Služba druhým

Rešpekt k rozmanitosti

Starostlivosť o životné prostredie

Prostredníctvom neformálneho vzdelávacieho prístupu skauting podporuje rozvoj charakteru, fyzickú zdatnosť, kreativitu a občianske povedomie.

10 SKAUTSKÝCH ZÁKONOV A ICH ÚLOHA V ROZVOJI MLÁDEŽE



- 01 Na skautovu česť sa **dá spoľahnúť.**
- 02 Skaut je **verný a oddaný.**
- 03 Skaut je **osožný a pomáha iným.**
- 04 Skaut je **priateľom všetkých** ľudí dobrej vôle a bratom každého skauta.
- 05 Skaut je **zdvorilý.**
- 06 Skaut je **ochrancom prírody a cenných ľudských výtvorov.**
- 07 Skaut je **poslušný voči rodičom, predstaveným a vodcom.**
- 08 Skaut je **veselej mysle.**
- 09 Skaut je **sporivý a hospodárny.**
- 10 Skaut je **čistý v myšlienkach, slovách a skutkoch.**

Tieto zákony zohrávajú kľúčovú úlohu pri formovaní charakteru a správania mladých ľudí. Podporujú:



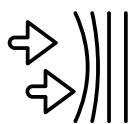
Disciplínu

Dodržiavaním skautského zákona sa mladí ľudia učia riadiť svoje správanie a plniť si povinnosti.



Tímovú prácu

Skauti pracujú v malých jednotkách (družinách), čo podporuje spoluprácu, komunikáciu a spoločnú zodpovednosť.



Odolnosť

Skauti sa učia čeliť výzvam s odvahou, optimizmom a vytrvalosťou, a to ako v prírode, tak aj v každodennom živote.

SKAUTSKÉ METODIKY A ICH VPLYV NA ROZVOJ MLÁDEŽE

Skauting nie je len súbor aktivít, ale **komplexná vzdelávacia metóda**. Hlavné prvky skautskej metódy sú:

1. Učenie sa praxou

Skauti sa zapájajú do praktických skúseností a čelia výzvam zo skutočného života.

2. Systém malých skupín (metóda družín)

Podporuje vedenie a spoluprácu prostredníctvom vzájomného učenia sa.

3. Osobný pokrok

Prispôbené systémy kariérneho postupu, ktoré motivujú mladých ľudí k rastu prostredníctvom budovania zručností a osobných výziev.

4. Symbolický rámec

Používanie symbolov, rituálov, uniforiem a obradov, ktoré posilňujú identitu a motiváciu.

5. Príroda a aktivity v prírode

Zážitky v prírode pomáhajú mladým ľuďom spojiť sa s prírodou, rozvíjať odolnosť a učiť sa prostredníctvom objavovania a riešení reálnych životných výziev.

6. Podpora dospelých a vzory

Vyškolení dobrovoľníci a dospelí vedúci podporujú mladých ľudí na ich ceste a zároveň povzbudzujú k samostatnosti, zodpovednosti a osobnému rastu.

7. Zapojenie a služby komunite

Vštepuje občiansku zodpovednosť a sociálnu empatiu.

Tieto prvky vytvárajú bezpečný, štruktúrovaný a inšpiratívny priestor, kde sa mládež môže rozvíjať holisticky a v súlade so svojimi hodnotami a cieľmi.



ČASŤ 2: TRÉNINGOVÉ MODULY

Tréningové moduly v tejto súprave nástrojov sú navrhnuté tak, aby posilnili kapacity pracovníkov s mládežou, pedagógov, trénerov a skautských vedúcich používať skautskú metódu vedomým, inkluzívnym a na blahobyt zameraným spôsobom.

Každý modul kombinuje teoretické znalosti, praktické aktivity, reflexiu a facilitačné poradenstvo, čím pomáha účastníkom nielen naučiť sa nové metódy, ale aj pochopiť, ako ich aplikovať v reálnom prostredí práce s mládežou.

Moduly sa zameriavajú na kľúčové témy, ako sú skautská metóda, duševné zdravie a pohoda, inklúzia, učenie sa v prírode, reflexia a návrh aktivít.

Majú byť praktické, flexibilné a ľahko prispôsobiteľné rôznym skupinám a kontextom. Spoločne podporujú facilitátorov pri vytváraní bezpečného učebného prostredia, vedení zmysluplných skúseností a posilňovaní kvality praxe práce s mládežou.



Modul 1: Úvod do skautskej metódy v práci s mládežou

Ciele

- Pochopiť kľúčové princípy skautskej metódy
- Preskúmať jeho relevantnosť v práci s mládežou
- Prepojiť skauting s neformálnym vzdelávaním

Trvanie	<ul style="list-style-type: none">• 60-90 minút
Obsah	<ul style="list-style-type: none">• Prehľad skautskej metódy• Základné prvky: učenie sa praxou, tímový systém, povaha, osobný rast• Úloha pracovníkov s mládežou ako facilitátorov
Aktivity	<ul style="list-style-type: none">• Skupinová diskusia: „Čo je to práca s mládežou?“• Úloha v malej skupine: identifikovať prvky skautskej metódy v reálnych situáciách
Materiály	<ul style="list-style-type: none">• Flipchart• Značky• Tlačené letáky (voliteľné)
Priebeh relácie	<ul style="list-style-type: none">• Úvod do práce s mládežou a očakávaní (10 min)• Prezentácia skautskej metódy (20 min.)• Skupinová aktivita a diskusia (30 min)• Reflexia a záver (10-20 min)
Výsledky vzdelávania	<p>Účastníci budú:</p> <ul style="list-style-type: none">• pochopíte skautskú metódu• uznávajú jeho uplatnenie v práci s mládežou• získať sebavedomie pri jeho používaní
Tipy pre trénerov	<ul style="list-style-type: none">• Použite príklady zo skutočného života• Podporujte diskusiu, nie prednášky• Udržujte to interaktívne

Modul 2: Duševné zdravie a pohoda v práci s mládežou

Ciele

- Zvýšiť povedomie o problémoch duševného zdravia mládeže
- Pochopiť úlohu práce s mládežou v oblasti blahobytu
- Predstaviť základné podporné stratégie

Trvanie	<ul style="list-style-type: none">• 60-90 minút
Obsah	<ul style="list-style-type: none">• Základy duševného zdravia (stres, úzkosť, izolácia)• Úloha neformálneho vzdelávania• Vytváranie bezpečných priestorov
Aktivity	<ul style="list-style-type: none">• Reflexívne cvičenie: „Čo ovplyvňuje blahobyt mladých ľudí?“• Skupinová diskusia• Krátka aktivita všímvosti
Materiály	<ul style="list-style-type: none">• Flipchart• Značky• Reflexné listy (voliteľné)
Priebeh relácie	<ul style="list-style-type: none">• Úvod do konceptov duševného zdravia (15 min)• Skupinová reflexia a diskusia (25 min)• Praktická aktivita zameraná na blahobyt (20 min)• Zhrnutie a závery (10 - 20 min)
Výsledky vzdelávania	Účastníci budú: <ul style="list-style-type: none">• porozumieť základom duševného zdravia• identifikovať príznaky stresu• podporovať pohodu prostredníctvom aktivít
Tipy pre trénerov	<ul style="list-style-type: none">• Vyhýbajte sa klinickému jazyku• Vytvorte si bezpečný a neodsudzujúci priestor• Buďte citliví na skúsenosti účastníkov

Modul 3: Vytváranie bezpečných a inkluzívnych priestorov

Ciele

- Vytvoriť bezpečné vzdelávacie prostredie
- Podporovať inklúziu a rozmanitosť
- Riadenie skupinovej dynamiky

Trvanie	<ul style="list-style-type: none">• 60 minút
Obsah	<ul style="list-style-type: none">• Zásady bezpečného priestoru• Stratégie inklúzie• Riadenie správania skupiny
Aktivity	<ul style="list-style-type: none">• Diskusie o scenároch• Hranie rolí: zvládanie náročných situácií• Skupinová reflexia
Materiály	<ul style="list-style-type: none">• Karty scenárov• Flipchart• Značky
Priebeh relácie	<ul style="list-style-type: none">• Úvod do princípov bezpečného priestoru (10 min)• Skupinová práca založená na scenároch (25 min)• Cvičenia s hraním rolí (15 min)• Reflexia a diskusia (10 min)
Výsledky vzdelávania	<p>Účastníci budú:</p> <ul style="list-style-type: none">• vytvárať inkluzívne prostredie• riadiť skupinovú dynamiku• podporovať rôznorodých účastníkov
Tipy pre trénerov	<ul style="list-style-type: none">• Podporujte rešpekt a otvorenosť• Použite príklady zo skutočného života• Opatrne sa venujte citlivým témam

Modul 4: Využívanie učenia sa v prírode

Ciele

- Pochopiť výhody učenia sa v prírode
- Prepojiť prírodu s duševnou pohodou
- Aplikovať vonkajšie metódy

Trvanie	<ul style="list-style-type: none"> • 60 minút
Obsah	<ul style="list-style-type: none"> • Príroda a duševné zdravie • Zásady vzdelávania v prírode • Prispôsobovanie aktivít prostrediu
Aktivity	<ul style="list-style-type: none"> • Cvičenie s pozorovaním prírody • Vonkajší odraz • Skupinová diskusia
Materiály	<ul style="list-style-type: none"> • Vonkajší priestor • Zápisníky / „Môj denník“ • Perá
Priebeh relácie	<ul style="list-style-type: none"> • Úvod do učenia sa v prírode (15 min) • Aktivity v prírode (30 – 40 min) • Reflexia a zdieľanie (15 – 20 min) • Záver (10 min)
Výsledky vzdelávania	<p>Účastníci budú:</p> <ul style="list-style-type: none"> • využívať prírodu v práci s mládežou • prepojiť životné prostredie s blahobytom • uľahčiť aktivity v prírode
Tipy pre trénerov	<ul style="list-style-type: none"> • Zaistite bezpečnosť vonku • Podporujte ticho a pozorovanie • Prispôbte aktivity počasiu a priestoru

Modul 5: Podpora reflexie a učenia

Ciele

- Rozvíjať reflexívne schopnosti
- Na podporu zážitkového učenia
- Viest' zmysluplné diskusie

Trvanie	<ul style="list-style-type: none"> • 60 minút
Obsah	<ul style="list-style-type: none"> • Metódy reflexie (písanie denníka, zdieľanie) • Techniky rozboru • Cyklus učenia
Aktivity	<ul style="list-style-type: none"> • Cvičenie s denníkom • Reflexný kruh • Precvičujte si používanie reflexných otázok
Materiály	<ul style="list-style-type: none"> • „Môj denník“ alebo zápisníky • Perá • Námety na reflexiu
Priebeh relácie	<ul style="list-style-type: none"> • Úvod do reflexie (10 min) • Individuálne reflexívne cvičenie (15 min.) • Zdieľanie v skupine (20 min) • Zhrnutie a závery (15 min)
Výsledky vzdelávania	<p>Účastníci budú:</p> <ul style="list-style-type: none"> • uľahčiť reflexiu • usmerňovať procesy učenia • zlepšiť komunikáciu
Tipy pre trénerov	<ul style="list-style-type: none"> • Doprajte si ticho a čas na premýšľanie • Nevynucujte zdieľanie • Kladte otvorené otázky

Modul 6: Návrh a prispôsobenie aktivít

Ciele

- Navrhnuť efektívne aktivity pre prácu s mládežou
- Prispôbiť aktivity rôznym skupinám
- Zabezpečiť inklúziu a flexibilitu

Trvanie	<ul style="list-style-type: none"> • 60 minút
Obsah	<ul style="list-style-type: none"> • Štruktúra aktivít • Adaptačné stratégie • Princípy inklúzie
Aktivity	<ul style="list-style-type: none"> • Skupinová práca: vytvorte aktivitu • Prezentácia a spätná väzba • Prispôbte existujúcu aktivitu
Materiály	<ul style="list-style-type: none"> • Šablóny • Flipchart • Značky
Priebeh relácie	<ul style="list-style-type: none"> • Úvod do dizajnu aktivít (15 min) • Úloha na vytvorenie skupiny (30 min) • Prezentácie (20 min) • Spätná väzba a reflexia (15 - 20 min)
Výsledky vzdelávania	<p>Účastníci budú:</p> <ul style="list-style-type: none"> • navrhovať štruktúrované aktivity • prispôbiť metódy rôznym kontextom • zlepšiť facilitačné zručnosti
Tipy pre trénerov	<ul style="list-style-type: none"> • Podporujte kreativitu • Udržujte štruktúru jednoduchú • Zamerajte sa na praktické využitie

ČASŤ 3: AKTIVITY ZO SÚPRAVY NÁSTROJOV, V SÚĽADE S 10 SKAUTSKÝMI ZÁKONMI

Tretia časť predstavuje praktické jadro tejto súpravy nástrojov: súbor aktivít inšpirovaných 10 skautskými zákonmi a prispôbených na podporu duševného zdravia, pohody a osobného rozvoja mladých ľudí. Každá aktivita premieňa skautskú hodnotu na príležitosť na zážitkové učenie, ktorá pomáha účastníkom reflektovať, prepájať sa, spolupracovať a rásť prostredníctvom neformálneho vzdelávania.

Aktivity sú určené pre pracovníkov s mládežou, pedagógov, trénerov a skautských vedúcich, ktorí chcú používať skautskú metódu praktickým a zmysluplným spôsobom. Kombinujú učenie sa praxou, reflexiu, tímovú prácu, symbolické prvky a, kde je to možné, učenie sa v prírode s cieľom posilniť odolnosť, emocionálne uvedomenie, sociálne prepojenie a zmysel pre zodpovednosť.

Táto časť je navrhnutá tak, aby bola flexibilná a ľahko použiteľná v rôznych prostrediach práce s mládežou. Aktivity sa dajú prispôsobiť rôznym veľkostiam skupín, vekovým kategóriám, potrebám a kontextom, vďaka čomu sú vhodné pre lokálnu aj medzinárodnú prácu s mladými ľuďmi.

Tieto aktivity sa dajú ľahko prispôsobiť rôznym kultúrnym kontextom a veľkostiam skupín, vďaka čomu sú vhodné pre širokú škálu prostredí práce s mládežou.

Niekoľko aktivít v tejto časti je možné obohatiť pomocou funkcie Môj denník, ktorá účastníkom ponúka osobný priestor na písanie denníka, reflexiu, vďačnosť, sebauvedomenie a plánovanie následných činností.



Zákon 1: Na skautovu česť sa dá spoľahnúť

AKTIVITA 1: „Kruh dôvery“

Metóda:

Reflexný kruh + Denník

Trvanie

45–60 minút

I. Ciele

Skupinová reflexívna aktivita, kde skauti anonymne zdieľajú príbehy dôvery. Podporuje emocionálne bezpečie a buduje hlbšie väzby.

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia (16 – 29 rokov)
Veľkosť skupiny: 8 – 20 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Papier,
- perá,
- nádoba/krabica na zhromažďovanie odpovedí.

IV. Ako na to

1. Každý účastník anonymne napíše krátky príbeh alebo vetu o momente, keď niekomu dôveroval alebo mu niekto dôveroval. Odpovede sa zozbierajú, zmiešajú a náhodne sa nahlas prečítajú v kruhu.
2. Následne účastníci individuálne reflektujú prostredníctvom denníka, po ktorom nasleduje voliteľné zdieľanie v skupine.

Tip: Zdôraznite dôvernosť, rešpekt a bezpečný priestor.

V. Reflexívne otázky

- Aký to bol pocit zdieľať alebo počúvať tieto príbehy?
- Čo pre teba znamená dôvera?
- Čo ti pomáha dôverovať iným?

VI. Výsledky vzdelávania

Účastníci budú:

- Rozvíjajte dôveru a empatiu
- Zlepšite emocionálne uvedomenie
- Posilniť prepojenie so skupinou
- Precvičujte si reflexívne zručnosti

Tipy na adaptáciu

Menšie skupiny → prečítajte si všetky odpovede

Väčšie skupiny → rozdelené do kruhov

Skupiny s nízkou dôverou → preskočiť zdieľanie, ponechať si iba denník



AKTIVITA 1: „Kruh dôvery“

Použité prvky skautskej metódy:

- Učenie sa praxou – účastníci skúmajú dôveru prostredníctvom priamej skúsenosti a reflexie
- Osobný rast – podporuje sebauvedomenie a individuálnu reflexiu dôvery
- Tímový systém – posilňuje prepojenie skupiny prostredníctvom spoločného počúvania a rešpektu
- Symbolický rámec – kruh vytvára zmysluplný priestor rovnosti, bezpečia a spolupatričnosti

Zameranie na pohodu:

- budovanie dôvery a emocionálnej bezpečnosti
- posilňovanie sociálnych väzieb
- zvyšovanie sebavedomia

AKTIVITA 2: „Značka dôveryhodnosti“

Metóda:

Tímová hra + zážitkové učenie

Trvanie

20 – 30 minút

I. Ciele

Aktívna a pútavá hra, v ktorej sa účastníci spoliehajú na dôveru a komunikáciu pri prekonávaní výziev. Posilňuje tímovú prácu, buduje sebavedomie a zdôrazňuje dôležitosť dôvery v ostatných.

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia (16 – 29 rokov)
Veľkosť skupiny: prispôsobiteľné pre zmiešané skupiny

III. Potrebné materiály

- Zaviazané oči (voliteľné)
- voliteľné: stužky alebo štítky na označenie „dôveryhodné“

IV. Ako na to

1. Rozdeľte účastníkov do dvojíc alebo malých tímov.
2. Jeden účastník je „ono“ a snaží sa označiť ostatných.
3. Niektorí hráči majú zaviazané oči a musia sa spoliehať na rady spoluhráčov.
4. Spoluhráči im dávajú slovné pokyny, aby sa bezpečne pohybovali a vyhli sa označeniu.
5. Striedajte úlohy tak, aby každý zažil vedenie aj dôveru.

Tip: Zabezpečte bezpečný priestor a pripomeňte účastníkom, aby komunikovali jasne a s rešpektom.

V. Reflexívne otázky

- Ako ste sa cítili, keď ste museli dôverovať iným?
- Bolo ľahšie viesť alebo nechať sa viesť? Prečo?
- Čo vám pomohlo cítiť sa bezpečne počas aktivity?

VI. Výsledky vzdelávania

Účastníci budú:

- rozvíjať dôveru v ostatných
- zlepšovať komunikačné zručnosti
- posilňovať tímovú prácu a spoluprácu
- zvyšovať sebavedomie v skupinových prostrediach

Tipy na adaptáciu

- Odstráňte pásky z očí účastníkom, ktorí sa cítia nepríjemne.
- Pre vnútorné prostredie použite menšie priestory
- Prispôbte rýchlosť a intenzitu schopnostiam skupiny
- Umožnite účastníkom vybrať si role na základe pohodlia



AKTIVITA 2: „Značka dôveryhodnosti“

Použité prvky skautskej metódy:

- Osobný pokrok
- Symbolický rámec
- Učenie sa praxou

Zameranie na pohodu:

- Emocionálne uvedomenie
- Sebareflexia
- Budovanie dôvery

AKTIVITA 3: „Zmluva o osobnom dôvere“

Metóda:

Reflexia + písanie denníka

Trvanie

20 – 25 minút

I. Ciele

Reflexívna aktivita, v ktorej účastníci skúmajú, čo pre nich znamená dôvera a definujú si osobné záväzky, ktoré podporujú dôveryhodné správanie v ich každodennom živote.

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia (16 – 29 rokov)
Veľkosť skupiny: vhodné pre individuálnu alebo skupinovú prácu

III. Potrebné materiály

- Papierové alebo tlačené šablóny (Môj diár)
- Perá

IV. Ako na to

1. Vyzvite účastníkov, aby sa zamysleli nad otázkou: „Čo pre mňa znamená byť dôveryhodný?“
2. Požiadajte ich, aby napísali 3 – 5 osobných záväzkov (napr. čestnosť, dodržiavanie sľubov).
3. Účastníci si vytvoria vlastnú „Zmluvu o dôvere“ jej napísaním a podpísaním.
4. Voliteľné: pozvite dobrovoľníkov, aby sa so skupinou podelili o svoje záväzky.
5. Povzbudzujte účastníkov, aby si svoju zmluvu uschovali ako osobnú pripomienku.

Tip: Počas zdieľania zdôrazňujte dôvernú a rešpekt.

V. Reflexívne otázky

- Čo pre vás osobne znamená dôvera?
- Ktorý záväzok je pre vás najdôležitejší a prečo?
- Ako môžete tieto záväzky uplatniť vo svojom každodennom živote?
- S akými výzvami sa môžete stretnúť pri snahe o dôveryhodnosť?

VI. Výsledky vzdelávania

Účastníci (sa) budú:

- zamýšľať nad významom dôvery vo svojom osobnom živote;
- rozvíjať sebapoznanie a čestnosť;
- identifikovať osobné hodnoty a záväzky;
- posilňovať zodpovednosť za vlastné správanie.

AKTIVITA 3: „Zmluva o osobnom dôvere“

Tipy na adaptáciu

- Umožniť účastníkom zachovať súkromie svojej zmluvy
- Ponúkajte začiatkové vety alebo jednoduchú šablónu
- Povoľiť kreslenie alebo kľúčové slová namiesto celých viet
- Použite Môj denník pre osobnejší formát reflexie

Použité prvky skautskej metódy:

- Osobný pokrok
- Učenie sa praxou
- Symbolický rámec

Zameranie na pohodu:

- Emocionálne uvedomenie
- Sebareflexia
- Osobná zodpovednosť

Zákon 2: Skaut je verný a oddaný

AKTIVITA 1: „Zástava príslušnosti“

Metóda:

Symbolický rámec + tímová práca + kreativita

Trvanie

45–60 minút

I. Ciele

Kreatívna skupinová aktivita, kde účastníci vyjadrujú lojalitu a spolupatričnosť prostredníctvom vizuálnych symbolov. Spoločnou prácou na návrhu spoločného banneru sa zamýšľajú nad hodnotami, vzťahmi a skupinovú identitou.

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia (16 – 30 rokov),
veľkosť skupiny: 6 – 20 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Látka alebo veľké papierové listy
- Fixky / farby
- Lepidlo
- Nožnice

IV. Ako na to

1. Rozdeľte účastníkov do malých skupín (hliadok).
2. Požiadajte každú skupinu, aby sa zamyslela nad tým, čo pre nich znamená lojalita (k ľuďom, hodnotám alebo cieľom).
3. Každá skupina vytvorí banner, ktorý reprezentuje ich myšlienky pomocou symbolov, slov alebo kresieb.
4. Skupiny predstavujú svoje transparenty a vysvetľujú ich význam.
5. Zorganizujte krátku skupinovú diskusiu o lojalite a spolupatričnosti.

Tip: Vystavte bannery v priestore ako trvalú pripomienku spoločných hodnôt.

V. Reflexívne otázky

- Čo pre teba znamená lojalita?
- Ako sa vaša skupina rozhodla, čo uviesť na transparente?
- Kedy sa cítite najviac prepojení s ostatnými?
- Ako môže lojalita posilniť vzťahy?



AKTIVITA 1: „Zástava prislušnosti“

VI. Vysledky vzdelávania

Účastníci budú:

- posilňovať tímovú prácu a spoluprácu
- vyjadrovať osobné a skupinové hodnoty
- rozvíjať pocit spolupatričnosti
- zlepšovať komunikáciu a kreativitu

Tipy na adaptáciu

- Používajte digitálne nástroje namiesto fyzických materiálov (pre online stretnutia)
- Poskytnite šablóny pre skupiny, ktoré potrebujú viac usmernení
- Povolit' individuálne bannery pre účastníkov, ktorí uprednostňujú samostatnú prácu
- Prispôbte materiály pre prostredia s nízkymi zdrojmi (napr. recyklovaný papier)

Použité prvky skautskej metódy:

- Tímový systém
- Symbolický rámec
- Učenie sa praxou

Zameranie na pohodu:

- Sociálne prepojenie
- Pocit spolupatričnosti
- Sebavyjadrenie

AKTIVITA 2: „Časová os vernosti“

Metóda:

Reflexia + rozprávanie príbehov + vizuálne mapovanie

Trvanie

30–45 minút

I. Ciele

- Pomôcť účastníkom zamyslieť sa nad skúsenosťami s lojalitou v ich živote
- Posilniť povedomie o hodnotách, ako sú odhodlanie, podpora a dôvera
- Podporiť zdieľanie a prepojenie v rámci skupiny

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 30 rokov
Veľkosť skupiny: 8 – 20 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Papier (A4 alebo flipchart)
- Perá / fixky
- Voliteľné: nálepky alebo farebné ceruzky

IV. Ako na to

1. Požiadajte účastníkov, aby nakreslili jednoduchú časovú líniu svojho života (alebo posledných rokov).
2. Požiadajte ich, aby si označili 2 – 3 dôležité momenty, v ktorých zažili lojalitu (dávanie alebo prijímanie).
3. Účastníci môžu pridať krátke popisy, symboly alebo kresby.
4. V malých skupinách sa účastníci podelia o jeden moment zo svojej časovej osi (voliteľné).
5. Zorganizujte skupinovú diskusiu o lojalite a jej úlohe vo vzťahoch.

Tip: Povzbudte účastníkov, aby sa podelili len o to, s čím sa cítia dobre.

V. Reflexívne otázky

- Čo pre vás znamená lojalita na základe vašich skúseností?
- Ktorý moment na vašej časovej osi bol najvýznamnejší?
- Ako ovplyvnila lojalita vaše vzťahy?
- Ako môžete prejavovať lojalitu vo svojom každodennom živote?

VI. Vysledky vzdelávania

Účastníci budú:

- zamýšľať sa nad osobnými skúsenosťami a hodnotami
- rozvíjať emocionálne uvedomenie
- posilňovať empatiu a porozumenie ostatným
- uvedomovať si dôležitosť lojality vo vzťahoch



AKTIVITA 2: „Časová os vernosti“

Tipy na adaptáciu

- Pre kreatívne vyjadrenie dovoľte kreslenie namiesto písania
- Zdieľanie nechajte voliteľné, aby ste zaistili emocionálnu bezpečnosť
- Prispôbte dĺžku časovej osi (napr. minulý rok namiesto celého života)
- Pre mladších účastníkov používajte skupinové časové harmonogramy namiesto individuálnych

Použité prvky skautskej metódy:

- Osobný pokrok
- Učenie sa praxou
- Symbolický rámec

Zameranie na pohodu:

- Emocionálne uvedomenie
- Sociálne prepojenie
- Sebareflexia

AKTIVITA 3: „Prepnúť a brániť“

Metóda:

Debata + hranie rolí

Trvanie

30–45 minút

I. Ciele

- Preskúmať koncept lojality v zložitých situáciách
- Rozvíjať kritické myslenie a vnímanie perspektívy
- Podporovať úctivý dialóg a rozhodovanie

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 30 rokov
Veľkosť skupiny: 10 – 24 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Karty so scenármi (napr. priateľ verzus pravidlá, lojalita verzus spravodlivosť)
- Papier a perá (voliteľné)

IV. Ako na to

1. Rozdeľte účastníkov do malých skupín alebo dvojíc.
2. Každéj skupine dajte scenár, v ktorom je spochybnená lojalita (napr. pomoc priateľovi, ktorý porušil pravidlo).
3. Každá skupina zaujme stanovisko a pripraví si argumenty.
4. Po prezentácii si skupiny musia vymeniť strany a obhájiť opačný postoj.
5. Zorganizujte skupinovú diskusiu o tom, ako sa zmenili perspektívy.

Tip: Zdôrazňujte úctivú komunikáciu a otvorenosť voči rôznym názorom.

V. Reflexívne otázky

- Aký to bol pocit obhajovať obe strany situácie?
- Zmenil sa váš pohľad na lojalitu? Ako?
- Je lojalita vždy správna voľba? Prečo ano alebo prečo nie?
- Ako môžeme vyvážiť lojalitu so spravodlivosťou a zodpovednosťou?

VI. Výsledky vzdelávania

- rozvíjať kritické myslenie
- pochopiť rôzne perspektívy
- zlepšiť komunikáciu a argumentáciu
- zamyslieť sa nad etickým rozhodovaním



AKTIVITA 3: „Prepnúť a brániť“

Tipy na adaptáciu

- Pre mladších účastníkov použite jednoduchšie scenáre
- Povolit' písomné argumenty namiesto ústneho vystúpenia
- Znížte veľkosť skupiny pre väčšiu účasť
- Uveďte príklady na podporu pochopenia

Použité prvky skautskej metódy:

- Učenie sa praxou
- Tímový systém
- Osobný pokrok

Zameranie na pohodu:

- Sociálne prepojenie
- Budovanie dôvery
- Emocionálne uvedomenie

Zákon 3: Skaut je osožný a pomáha iným

AKTIVITA 1: Výzva náhodnej láskavosti

Metóda:

Učenie sa praxou + osobná činnosť

Trvanie

1 deň (alebo 1 stretnutie + následná reflexia)

I. Ciele

- Podporovať skutky láskavosti a nápomocné správanie
- Zvýšiť povedomie o vplyve malých pozitívnych činov
- Podporovať empatiu a spoločenskú zodpovednosť

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 29 rokov,
veľkosť skupiny: 8 – 25 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Malé kartičky s úlohami pre láskavosť
- Perá

IV. Ako na to

1. Pripravte si malé kartičky s rôznymi prejavmi láskavosti (napr. pomôžte niekomu, dajte kompliment, upracte spoločný priestor).
2. Každý účastník si náhodne vyberie jednu kartu.
3. Účastníci úlohu dokončia počas dňa alebo zasadnutia (najlepšie anonymne).
4. Na konci zhromaždíte skupinu na reflexiu.
5. Účastníci sa podelia o svoje skúsenosti (bez zverejnenia podrobností, ak sú anonymní).

Tip: Podporujte kreativitu a umožnite účastníkom navrhnuť vlastné prejavy láskavosti.

V. Reflexívne otázky

- Aký to bol pocit niekomu pomôcť?
- Akú reakciu ste si všimli?
- Bolo ľahké alebo ťažké správať sa láskavo?
- Ako môžete začleniť láskavosť do svojho každodenného života?

AKTIVITA 1: Výzva náhodnej láskavosti

VI. Výsledky vzdelávania

Účastníci budú:

- rozvíjať empatiu a láskavosť
- zvyšovať povedomie o potrebách ostatných
- posilňovať spoločenskú zodpovednosť
- zamýšľať sa nad svojimi činmi a ich vplyvom

Tipy na adaptáciu

- Umožnite účastníkom vybrať si vlastnú úlohu
- Prispôbiť úlohy rôznym prostrediam (škola, domov, vonku)
- Používajte skupinové výzvy namiesto individuálnych
- Zjednodušte úlohy pre mladších účastníkov

Použité prvky skautskej metódy:

- Učenie sa praxou
- Osobný pokrok
- Zapojenie komunity

Zameranie na pohodu:

- Sociálne prepojenie
- Emocionálne uvedomenie
- Pozitívne správanie

AKTIVITA 2: Pomocná mapa

Metóda:

Vizuálna reflexia + brainstorming

Trvanie

30–40 minút

I. Ciele

- Identifikovať spôsoby, ako môžu účastníci podporovať ostatných
- Zvýšiť povedomie o ich úlohe v komunite
- Podporovať proaktívne a užitočné správanie

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 29 rokov
Veľkosť skupiny: 8 – 20 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Papier
- Perá / fixky

IV. Ako na to

1. Požiadajte účastníkov, aby nakreslili „mapu“ alebo diagram ľudí vo svojom živote (rodina, priatelia, škola, komunita).
2. Okolo každej osoby/skupiny napíšu spôsoby, akými môžu ponúknuť pomoc.
3. Vyzvite účastníkov, aby sa individuálne zamysleli.
4. Zdieľajte vo dvojiciach alebo malých skupinách.
5. Každý účastník si vyberie jednu akciu, ktorú bude realizovať.

Tip: Podporujte realistické a jednoduché činy.

V. Reflexívne otázky

- Koho môžete podporiť vo svojom každodennom živote?
- Aký druh pomoci je najviac potrebný?
- Aký pocit vo vás vyvoláva pomoc druhým?
- Aké kroky podniknete tento týždeň?

VI. Výsledky vzdelávania

Účastníci budú:

- identifikovať príležitosti na pomoc druhým
- rozvíjať empatiu a uvedomenie si
- posilniť zmysel pre zodpovednosť
- zlepšiť reflexné schopnosti

Tipy na adaptáciu

- Používajte skupinové mapy namiesto individuálnych
- Povolit kreslenie namiesto písania
- Uveďte príklady ako pomôcku
- Prispôbte sa mladším účastníkom s jednoduchšími kategóriami



AKTIVITA 2: Pomocná mapa

Použité prvky skautskej metódy:

- Osobný pokrok
- Učenie sa praxou
- Tímový systém

Zameranie na pohodu:

- Sociálne prepojenie
- Emocionálne uvedomenie
- Zmysel pre cieľ

AKTIVITA 3: Záchranný tím

Metóda:

Skupinová hra + riešenie problémov + spolupráca

Trvanie

40–60 minút

I. Ciele

- Rozvíjať tímovú prácu a spoluprácu
- Podporovať pomocné správanie v náročných situáciách
- Posilňovať komunikáciu a dôveru

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 30 rokov
Veľkosť skupiny: 10 – 25 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Laná, kužele alebo prekážkové materiály
- Zaviazané oči (voliteľné)

IV. Ako na to

1. Vytvorte jednoduchú prekážku alebo „zónu výziev“.
2. Rozdeľte účastníkov do tímov.
3. Cieľom je, aby všetci členovia tímu bezpečne prešli cez oblasť.
4. Niektorí účastníci môžu mať obmedzenia (napr. so zviazanými očami, ticho).
5. Tímy musia spolupracovať a navzájom si pomáhať pri plnení úlohy.
6. Po dokončení sa zhromaždite na reflexiu.

Tip: Zamerajte sa na spoluprácu, nie na súťaženie.

V. Reflexívne otázky

- Ako váš tím spolupracoval?
- Akým výzvam ste čelili?
- Kto vám najviac pomohol a ako?
- Čo ste sa naučili o pomoci druhým?

VI. Výsledky vzdelávania

Účastníci budú:

- zlepšovať tímovú prácu a spoluprácu
- rozvíjať zručnosti v riešení problémov
- posilňovať komunikáciu
- pochopiť hodnotu pomoci druhým



AKTIVITA 3: Záchranný tím

Tipy na adaptáciu

- Zjednodušte prekážky pre rôzne úrovne schopností
- Použite alternatívy v interiéri
- V prípade potreby znížte fyzickú zložitosť
- Zamerajte sa na komunikáciu, nie na fyzickú výzvu

Použité prvky skautskej metódy:

- Tímový systém
- Učenie sa praxou
- Učenie sa v prírode (ak je vonku)

Zameranie na pohodu:

- Sociálne prepojenie
- Budovanie dôvery
- Dôvera a spolupráca

Zákon 4: Skaut je priateľom všetkých ľudí dobrej vôle a bratom každého skauta

AKTIVITA 1: Mozaika priateľstva

Metóda:

Kreativita + interakcia s komunitou

Trvanie

45–60 minút

I. Ciele

- Podporovať inklúziu a otvorenosť voči ostatným
- Podporiť zmysluplné interakcie medzi účastníkmi
- Budovať porozumenie a uznanie rozmanitosti

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 29 rokov
veľkosť skupiny: 10 – 25 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Papier na kreslenie
- Fixky / farebné ceruzky
- Časopisy (voliteľné)
- Lepidlo a nožnice
- Výstavná tabuľa alebo priestor na stene

IV. Ako na to

1. Požiadajte účastníkov, aby sa porozprávali s niekým, s kým bežne nekomunikujú.
2. Pýtajú sa jednoduché otázky (záujmy, koníčky, skúsenosti).
3. Každý účastník vytvorí kresbu alebo koláž, ktorá predstavuje to, čo sa naučil.
4. Všetky dieliky sú spojené do veľkej „mozaiky priateľstva“.
5. Umožnite skupinovú reflexiu o rozmanitosti a prepojení.

Tip: Podporujte úctivé počúvanie a zvedavosť.

V. Reflexívne otázky

- Čo si sa dozvedel o niekom novom?
- Bolo ľahké alebo ťažké nadviazať kontakt s ostatnými?
- Čo vás počas aktivity prekvapilo?
- Ako môžeme byť otvorenejší voči ostatným v každodennom živote?



AKTIVITA 1: Mozaika priateľstva

VI. Vysledky vzdelávania

Účastníci budú:

- zlepšovať komunikačné a sociálne zručnosti
- rozvíjať empatiu a otvorenosť
- posilňovať inklúziu a skupinovú súdržnosť
- oceňovať rozmanitosť

Tipy na adaptáciu

- Umožnite písomné rozhovory pre hanblivých účastníkov
- Pre hlbšie rozhovory využívajte menšie skupiny
- V prípade potreby nahradte kreslenie rozprávaním príbehov
- Prispôbte sa online tvorbe pomocou digitálnych tabúl

Použité prvky skautskej metódy:

- Tímový systém
- Učenie sa praxou
- Zapojenie komunity

Zameranie na pohodu:

- Sociálne prepojenie
- Inklúzia a spolupatričnosť
- Emocionálne uvedomenie

AKTIVITA 2: Tichá podpora

Metóda:

Reflexia + vzájomná podpora

Trvanie

20 – 30 minút

I. Ciele

- Podporovať láskavosť a pozitívnu komunikáciu
- Posilniť súdržnosť skupiny a emocionálnu podporu
- Podporiť uznanie medzi účastníkmi

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 29 rokov
Veľkosť skupiny: 8 – 25 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Papier
- Perá
- Obálky (voliteľné)

IV. Ako na to

1. Každý účastník píše anonymné pozitívne správy pre ostatných v skupine.
2. Správy môžu obsahovať komplimenty, povzbudenie alebo uznanie.
3. Zbierajte a distribuujte správy náhodne alebo podľa mena.
4. Dajte účastníkom čas na prečítanie svojich správ.
5. Umožnite krátku reflexiu.

Tip: Podporujte úprimnosť a zmysluplné správy.

V. Reflexívne otázky

- Aký to bol pocit dostávať pozitívne správy?
- Aký to bol pocit ich písať?
- Čo robí správu zmysluplnou?
- Ako sa môžeme častejšie navzájom podporovať?

VI. Výsledky vzdelávania

Účastníci budú:

- rozvíjať empatiu a láskavosť
- zlepšovať komunikačné zručnosti
- posilňovať dôveru v skupinu
- zvyšovať emocionálne uvedomenie

Tipy na adaptáciu

- Povolit kreslenie namiesto písania
- Ak je to vhodné, správy urobte neanonymnými
- Uveďte príklady ako pomôcku
- Prispôbiť mladším účastníkom



AKTIVITA 2: Tichá podpora

Použité prvky skautskej metódy:

- Osobný pokrok
- Učenie sa praxou
- Symbolický rámec

Zameranie na pohodu:

- Emocionálne uvedomenie
- Sociálne prepojenie
- Budovanie dôvery

AKTIVITA 3: Mix a pohyb

Metóda:

Interaktívna hra + sociálna interakcia

Trvanie

25–35 minút

I. Ciele

- Podporiť interakciu medzi účastníkmi
- Prelomiť sociálne bariéry a budovať vzťahy
- Na zlepšenie komunikácie a sebavedomia

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 30 rokov
Veľkosť skupiny: 10 – 30 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Zoznam otázok/nápoved
- Hudba (voliteľné)

IV. Ako na to

1. Účastníci sa voľne pohybujú po priestore.
2. Keď hudba prestane hrať (alebo je daný signál), spárujú sa s niekým novým.
3. Každá dvojica odpovedá na otázku/nápoveda (zábavnú alebo zmysluplnú).
4. Po niekoľkých minútach sa účastníci opäť vystriedajú.
5. Pokračujte niekoľko kôl a potom sa ako skupina zamyslite.

Tip: Na vyváženie energie zahrňte ľahké aj hlbšie otázky.

V. Reflexívne otázky

- Rozprával si sa s niekým novým?
- Čo bolo ľahké alebo ťažké pri nadväzovaní kontaktov s ostatnými?
- Ktorý rozhovor vám utkvil v pamäti?
- Ako môžeme budovať silnejšie väzby v skupine?

VI. Vysledky vzdelávania

Účastníci budú:

- zlepšovať komunikačné zručnosti
- budovať sebavedomie v sociálnej interakcii
- posilňovať súdržnosť skupiny
- rozvíjať otvorenosť voči ostatným



AKTIVITA 3: Mix a pohyb

Tipy na adaptáciu

- Umožnite účastníkom napísať odpovede predtým, ako budú hovoriť
- Pre tichších účastníkov používajte menšie skupiny
- Prispôbte otázky veku a kontextu
- V prípade potreby nahradte pohyb rotáciou v sede

Použité prvky skautskej metódy:

- Tímový systém
- Učenie sa praxou
- Osobný pokrok

Zameranie na pohodu:

- Sociálne prepojenie
- Budovanie dôvery
- Emocionálna pohoda

Zákon 5: Skaut je zdvorilý

AKTIVITA 1: Divadlo zdvorilosti

Metóda:

Hranie rolí + práca v malých skupinách

Trvanie

40–50 minút

I. Ciele

- Preskúmať úctivé a neúctivé správanie
- Rozvíjať povedomie o komunikačných štýloch
- Podporovať zdvorilé správanie v každodenných situáciách

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 29 rokov
veľkosť skupiny: 10 – 25 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Karty so scenármi (každodenné situácie)
- Voliteľné rekvizity

IV. Ako na to

1. Rozdeľte účastníkov do malých skupín.
2. Dajte každej skupine scenár (napr. trieda, verejný priestor, skupinová práca).
3. Skupiny si pripravia krátke scény, ktoré ukazujú zdvorilé aj nezdvorilé správanie.
4. Každá skupina predvedie svoju scénu.
5. Po každom predstavení zorganizujte skupinovú diskusiu.

Tip: Podporujte kreativitu a humor, aby ste zvýšili angažovanosť.

V. Reflexívne otázky

- Aké rozdiely ste si všimli medzi úctivým a neúctivým správaním?
- Ako každé správanie ovplyvnilo ostatné?
- Prečo je zdvorilosť dôležitá v každodennom živote?
- Ako môžete častejšie praktizovať zdvorilosť?



AKTIVITA 1: Divadlo zdvorilosti

VI. Vysledky vzdelávania

Účastníci budú:

- chápať dôležitosť úctivého správania
- zlepšovať komunikačné a sociálne zručnosti
- rozvíjať empatiu voči ostatným
- zamýšľať sa nad vlastným správaním

Tipy na adaptáciu

- Poskytnite jednoduché scenáre pre mladších účastníkov
- Povoľte písomné scénky namiesto hrania
- Použite príklady zo skutočného života od účastníkov
- Prispôbené pre malé skupiny alebo dvojice

Použité prvky skautskej metódy:

- Tímový systém
- Učenie sa praxou
- Symbolický rámec

Zameranie na pohodu:

- Emocionálne uvedomenie
- Sociálne prepojenie
- Úctivá komunikácia

AKTIVITA 2: Ďakovný list

Metóda:

Písanie + reflexia

Trvanie

25–35 minút

I. Ciele

- Podporovať uznanie a vďačnosť
- Posilniť pozitívne vzťahy
- Podporovať emocionálne vyjadrenie

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 29 rokov
Veľkosť skupiny: 8 – 25 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Papier alebo papierenské potreby
- Perá
- Obálky (voliteľné)

IV. Ako na to

1. Požiadajte účastníkov, aby si spomenuli na niekoho, koho si vážia, ale ktorému sa riadne nepoďakovali.
2. Účastníci napíšu list, v ktorom vyjadria vďaku.
3. Povzbudzujte ich, aby boli konkrétni a úprimní.
4. Voliteľné: účastníci sa podelia o svoje pocity pri písaní listu.
5. Voliteľné: odošlite alebo doručte list.

Tip: Zdôraznite, že zdieľanie je dobrovoľné, aby ste zaistili emocionálnu pohodu.

V. Reflexívne otázky

- Aký to bol pocit vyjadriť vďačnosť?
- Prečo je niekedy ťažké povedať „ďakujem“?
- Ako môže vďačnosť zlepšiť vzťahy?
- Čo ste sa z tejto skúsenosti naučili?

VI. Vysledky vzdelávania

Účastníci budú:

- rozvíjať emocionálne uvedomenie
- posilňovať empatiu a uznanie
- zlepšovať komunikačné zručnosti
- budovať pozitívne vzťahy



AKTIVITA 2: Ďakovný list

Tipy na adaptáciu

- Povolit' kreslenie namiesto písania
- Používajte krátke správy pre mladších účastníkov
- Ak chcete, nechajte listy v súkromí
- Prispôbte jazyk skupine

Použité prvky skautskej metódy:

- Osobný pokrok
- Učenie sa praxou
- Symbolický rámec

Zameranie na pohodu:

- Emocionálne uvedomenie
- Sociálne prepojenie
- Pozitívny prejav

AKTIVITA 3: Úlovok komplimentu

Metóda:

skupinová hra + pozitívna komunikácia

Trvanie

15–25 minút

I. Ciele

- Podporiť interakciu medzi účastníkmi
- Prelomiť sociálne bariéry a budovať vzťahy
- Na zlepšenie komunikácie a sebavedomia

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 30 rokov
Veľkosť skupiny: 8 – 25 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Mäkká lopta alebo sedací vak

IV. Ako na to

1. Účastníci stoja v kruhu.
2. Jeden účastník hodí loptu druhému.
3. Pred alebo po hode musia danej osobe úprimne pochváliť.
4. Pokračujte, kým sa všetci nezúčastnia viackrát.
5. Ukončite krátkou skupinovú reflexiou.

Tip: Povzbudzujte konkrétne a úprimné komplimenty.

V. Reflexívne otázky

- Aký to bol pocit dostať kompliment?
- Aký to bol pocit dať jeden?
- Čo robí kompliment zmysluplným?
- Ako môžeme využívať pozitívnu komunikáciu v každodennom živote?

VI. Vysledky vzdelávania

Účastníci budú:

- zvyšovať sebavedomie
- zlepšovať komunikačné zručnosti
- rozvíjať empatiu a láskavosť
- posilňovať skupinové vzťahy



AKTIVITA 3: Úlovok komplimentu

Tipy na adaptáciu

- Povoľte písomné komplimenty pre hanblivých účastníkov
- Pre pohodlie používajte menšie skupiny
- Uveďte príklady komplimentov
- Prispôbte mladším účastníkom jednoduchším jazykom

Použité prvky skautskej metódy:

- Tímový systém
- Učenie sa praxou
- Osobný pokrok

Zameranie na pohodu:

- Emocionálne uvedomenie
- Budovanie dôvery
- Pozitívna komunikácia

Zákon 6: Skaut ochrancom prírody a cenných ľudských výtvorov.

AKTIVITA 1: *Misia Eko-strážcov*

Metóda:

Aktivity v prírode + zážitkové učenie

Trvanie

60–90 minút

I. Ciele

- Rozvíjať environmentálnu zodpovednosť
- Podporovať aktívny príspevok k ochrane prírody
- Prepojiť environmentálne aktivity s blahobytom

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 29 rokov
veľkosť skupiny: 10 – 25 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Vrecia na odpadky
- Rukavice
- Voliteľné: fotoaparát alebo telefón na dokumentáciu

IV. Ako na to

1. Vyberte si prírodnú oblasť (park, les, pláž).
2. Predstavte poslanie: chrániť a zlepšovať životné prostredie.
3. Účastníci pracujú v tímoch na upratovaní alebo starostlivosti o priestor.
4. Počas aktivity povzbudzujte k pozorovaniu okolitého prostredia.
5. Po skončení sa zhromaždite na zamyslenie a diskusiu.

Tip: Pridajte symbolický prvok (napr. „úloha eko-ochrancu“ alebo skupinový záväzok).

V. Reflexívne otázky

- Aký to bol pocit prispieť k prírode?
- Čo ste si všimli na prostredí?
- Prečo je dôležité chrániť prírodu?
- Ako môžete v tomto správaní pokračovať v každodennom živote?



AKTIVITA 1: Misia Eko-strážcov

VI. Vysledky vzdelávania

Účastníci budú:

- rozvíjať environmentálne povedomie
- posilňovať zodpovednosť a iniciatívu
- zlepšovať tímovú prácu
- prepájať akcie s pozitívnym vplyvom

Tipy na adaptáciu

- Používajte malé priestory na časovo obmedzené sedenia
- Prispôbte úlohy rôznym fyzickým schopnostiam
- Ak nie je možná práca vonku, vykonávajte symbolické úkony.
- Kombinujte s kampaňami na zvyšovanie povedomia

Použité prvky skautskej metódy:

- Učenie sa praxou
- Učenie sa v prírode
- Zapojenie komunity

Zameranie na pohodu:

- Zmysel pre cieľ
- Spojenie s prírodou
- Sociálne prepojenie

AKTIVITA 2: Prírodný časopis

Metóda:

Pozorovanie + reflexia

Trvanie

30–45 minút (alebo opakovane v priebehu času)

I. Ciele

- Rozvíjať všímavosť a pozorovacie schopnosti
- Posilniť spojenie s prírodou
- Podporiť reflexiu a emocionálne uvedomenie

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 29 rokov
Veľkosť skupiny: 4 – 25 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Zápisník / „Môj denník“
- Perá / ceruzky
- Voliteľné: farebné ceruzky

IV. Ako na to

1. Požiadajte účastníkov, aby si našli tiché miesto v prírode.
2. Vyzvite ich, aby pozorne sledovali svoje okolie.
3. Účastníci píšú alebo kreslia, čo vidia, cítia a myslia si.
4. Podporujte zamyslenie sa nad zmenami v prírode a emóciách.
5. Voliteľné: zdieľajte svoje úvahy vo dvojiciach alebo skupinách.

Tip: Počas pozorovania povzbudzujte k tichu a prítomnosti.

V. Reflexívne otázky

- Čo si si všimol v prírode?
- Aké pocity vo vás vyvolal pobyt v prírode?
- Aké zmeny ste pozorovali?
- Ako môže príroda podporiť vašu pohodu?

VI. Vysledky vzdelávania

Účastníci budú:

- rozvíjať všímavosť a uvedomenie
- posilňovať spojenie s prírodou
- zlepšovať reflexné schopnosti
- zvyšovať emocionálne uvedomenie



AKTIVITA 2: Prírodný časopis

Tipy na adaptáciu

- Ak nie je k dispozícii vonkajší priestor, použite obrázky/videá
- Povolit' kreslenie namiesto písania
- Skrátenie času pre mladšie skupiny
- Opakujte aktivitu počas niekoľkých dní

Použité prvky skautskej metódy:

- Učenie sa v prírode
- Osobný pokrok
- Učenie sa praxou

Zameranie na pohodu:

- Zníženie stresu
- Emocionálne uvedomenie
- Všíímavosť

AKTIVITA 3: Veľvyslanec divokej zveri

Metóda:

Miniprojekt + vzájomné učenie

Trvanie

45–60 minút

I. Ciele

- Prehĺbiť vedomosti o miestnej divokej prírode
- Podporovať environmentálnu zodpovednosť
- Rozvíjať komunikačné a prezentačné zručnosti

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 30 rokov
Veľkosť skupiny: 8 – 25 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Prístup na internet alebo knihy
- Papier
- Fixky / výtvarné potreby

IV. Ako na to

1. Každý účastník si vyberie miestnu rastlinu alebo zviera.
2. Skúmajú základné informácie (biotop, hrozby, význam).
3. Účastníci vytvoria jednoduchú prezentáciu (plagát, kresbu alebo krátky prejav).
4. Prezentujte zistenia skupine.
5. Diskutujte o tom, ako chrániť vybraný druh.

Tip: Podporujte kreatívne prezentácie.

V. Reflexívne otázky

- Čo ste sa dozvedeli o vami vybranom druhu?
- Prečo je dôležité ho chrániť?
- Akým hrozbám čelí?
- Aké kroky môžete podniknúť, aby ste pomohli?

VI. Vysledky vzdelávania

Účastníci budú:

- zvyšovať environmentálne vedomosti
- rozvíjať výskumné a komunikačné zručnosti
- posilňovať zmysel pre zodpovednosť
- podporovať aktívne občianstvo

AKTIVITA 3: Veľvyslanec divokej zveri

Tipy na adaptáciu

- Pracujte vo dvojiciach alebo skupinách
- Pre mladších účastníkov použite vopred pripravené materiály
- Nahraďte výskum rozprávaním príbehov
- Prispôbte sa prostrediam s nízkymi zdrojmi

Použité prvky skautskej metódy:

- Učenie sa praxou
- Zapojenie komunity
- Osobný pokrok

Zameranie na pohodu:

- Zmysel pre cieľ
- Spojenie s prírodou
- Budovanie dôvery

Zákon 7: Skaut je poslušný voči rodičom, predstaveným a vodcom

AKTIVITA 1: Tvorca kódu

Metóda:

Skupinová diskusia + spolutvorba

Trvanie

30–40 minút

I. Ciele

- Pochopiť dôležitosť pravidiel a zdieľaných hodnôt
- Podporovať zodpovednosť a úctivé správanie
- Podporovať zodpovednosť za skupinové dohody

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 29 rokov
veľkosť skupiny: 10 – 20 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Flipchartový papier
- Značky

IV. Ako na to

1. Rozdeľte účastníkov do malých skupín (hliadok).
2. Požiadajte každú skupinu, aby prediskutovala, aké pravidlá alebo hodnoty sú dôležité pre rešpektujúce skupinové prostredie.
3. Každá skupina si zapíše svoje nápady na papier.
4. Zlúčte všetky nápady do jedného spoločného „kódexu správania“.
5. Ukážte kód a v skupine sa na ňom dohodnite.

Tip: Nechajte účastníkov viesť proces, aby ste zvýšili ich zodpovednosť.

V. Reflexívne otázky

- Prečo sú pravidlá v skupine dôležité?
- Ako nám pravidlá pomáhajú spolupracovať?
- Čo sa stane, keď sa pravidlá nedodržiavajú?
- Ako môžeme rešpektovať pravidlá pri vyjadrovaní svojich názorov?

AKTIVITA 1: Tvorca kódu

VI. Vysledky vzdelávania

Účastníci budú:

- chápať úlohu pravidiel a štruktúry
- rozvíjať zodpovednosť a vyvodzovanie zodpovednosti
- zlepšovať tímovú prácu a spoluprácu
- zamýšľať sa nad správaním skupiny

Tipy na adaptáciu

- Použite príklady pre mladších účastníkov
- Zjednodušte pravidlá na kľúčové slová alebo symboly
- Pravidelne si prezerajte kód
- Prispôbiť sa menším skupinám

Použité prvky skautskej metódy:

- Tímový systém
- Učenie sa praxou
- Symbolický rámec

Zameranie na pohodu:

- Sociálne prepojenie
- Emocionálna bezpečnosť
- Pocit spolupatričnosti

AKTIVITA 2: Triedenie scenárov

Metóda:

Skupinová diskusia + kritické myslenie

Trvanie

30–40 minút

I. Ciele

- Preskúmať rôzne pohľady na poslušnosť a rešpekt
- Rozvíjať etické myslenie
- Podporiť diskusiu o hodnotách a správaní

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 29 rokov
Veľkosť skupiny: 4 – 20 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Karty so scenármi (rôzne správanie alebo dilemy)

IV. Ako na to

1. Rozdeľte účastníkov do malých skupín.
2. Dajte každej skupine sadu kariet so scenármi (napr. dodržiavanie pravidiel verzus ich spochybňovanie).
3. Požiadajte skupiny, aby zoradili scenáre od „najrešpektujúcejšieho/najposlušnejšieho“ po „najmenej“.
4. Skupiny prezentujú svoje zdôvodnenie.
5. Uľahčite diskusiu porovnávaním perspektív.

Tip: Použite príklady zo skutočného života, aby sa to dalo pochopiť.

V. Reflexívne otázky

- Čo robí správanie úctivým alebo nie?
- Je vždy správne dodržiavať pravidlá?
- Kedy je dôležité spochybňovať pravidlá?
- Ako môžeme vyvážiť rešpekt a nezávislosť?

VI. Vysledky vzdelávania

Účastníci budú:

- rozvíjať kritické myslenie
- chápať rôzne perspektívy
- zlepšovať komunikačné a diskusné zručnosti
- zamýšľať sa nad hodnotami a správaním



AKTIVITA 2: *Triedenie scenárov*

Tipy na adaptáciu

- Zjednodušte scenáre pre mladších účastníkov
- Pre menšie skupiny použite menej kariet
- Povolit' písomné odpovede namiesto diskusie
- Prispôbte zložitosť skupine

Použité prvky skautskej metódy:

- Tímový systém
- Osobný pokrok
- Učenie sa praxou

Zameranie na pohodu:

- Emocionálne uvedomenie
- Sociálne prepojenie
- Sebavedomie pri vyjadrovaní názorov

AKTIVITA 3: Prepínač vedenia

Metóda:

Miniprojekt + vzájomné učenie

Trvanie

30–45 minút

I. Ciele

- Preskúmať vodcovstvo a zodpovednosť
- Pochopiť rovnováhu medzi vedením a nasledovaním
- Budovať rešpekt a spoluprácu v rámci skupiny

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 30 rokov
Veľkosť skupiny: 8 – 25 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Jednoduché nápady na úlohy (hry, malé výzvy)

IV. Ako na to

1. Zadajte skupine krátku úlohu alebo aktivitu.
2. Jeden účastník sa stáva vedúcim a dáva pokyny.
3. Po niekoľkých minútach vymeňte vedúceho.
4. Opakujte, aby si rolu vyskúšalo viacero účastníkov.
5. Uľahčite skupinovú reflexiu o danej skúsenosti.

Tip: Podporujte podpornú spätnú väzbu, najmä u tichších účastníkov.

V. Reflexívne otázky

- Aký to bol pocit viesť ostatných?
- Aký to bol pocit riadiť sa pokynmi?
- Čo robí dobrého lídra?
- Ako môžeme rešpektovať obe úlohy?

VI. Vysledky vzdelávania

Účastníci budú:

- rozvíjať vodcovské a kooperatívne schopnosti
- pochopiť zodpovednosť v skupinovej dynamike
- zlepšiť komunikáciu
- zamyslieť sa nad svojou úlohou v skupine



AKTIVITA 3: Prepínač vedenia

Tipy na adaptáciu

- Pre mladších účastníkov používajte jednoduché úlohy
- Umožnite spoluvedúcim podporu
- Znížte veľkosť skupiny pre väčšiu účasť
- Prispôsobiteľné pre vnútorné alebo vonkajšie prostredie

Použité prvky skautskej metódy:

- Tímový systém
- Učenie sa praxou
- Osobný pokrok

Zameranie na pohodu:

- Budovanie dôvery
- Sociálne prepojenie
- Emocionálne uvedomenie

Zákon 8: Skaut je veselej mysle

AKTIVITA 1: *Karty odvahy*

Metóda:

Rozprávanie príbehov + reflexia

Trvanie

30–40 minút

I. Ciele

- Podporiť zdieľanie skúseností s odvahou
- Podporovať pozitívne myslenie a odolnosť
- Vytvoriť podporné prostredie v skupine

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 29 rokov
veľkosť skupiny: 8 – 25 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Prázdne karty alebo papier
- Perá
- Voliteľné: tabuľa alebo stena na vystavenie

IV. Ako na to

1. Požiadajte účastníkov, aby si spomenuli na moment, keď boli v ťažkej situácii odvážni alebo zostali pozitívni.
2. Svoj príbeh anonymne napíšu alebo nakreslia na kartičku.
3. Zbierajte a premiešajte karty.
4. Prečítajte si niektoré nahlas (dobrovoľne alebo s pomocou lektora).
5. Umožnite skupinovú reflexiu o odvahe a pozitivite.

Tip: Prejavte otvorenosť tým, že najprv uvediete príklad.

V. Reflexívne otázky

- Čo pre teba znamená odvaha?
- Bolo pre vás ľahké alebo ťažké podeliť sa o svoj príbeh?
- Čo vám v tejto situácii pomohlo zostať pozitívnym?
- Ako to môžete uplatniť v budúcich výzvach?

AKTIVITA 1: *Karty odvahy*

VI. Vysledky vzdelávania

Účastníci budú:

- rozvíjať emocionálne uvedomenie
- budovať odolnosť a pozitívne myslenie
- posilňovať empatiu a prepojenie
- zamýšľať sa nad osobnými skúsenosťami

Tipy na adaptáciu

- Povolit' kreslenie namiesto písania
- Zdieľanie nastaviť ako voliteľné
- Pre bezpečnejšie zdieľanie používajte malé skupiny
- Prispôbte výzvy mladším účastníkom

Použité prvky skautskej metódy:

- Osobný pokrok
- Učenie sa praxou
- Symbolický rámec

Zameranie na pohodu:

- Emocionálne uvedomenie
- Budovanie dôvery
- Odolnosť

AKTIVITA 2: *Laboratorium smiechu*

Metóda:

Improvizácia + hra + emocionálne uvoľnenie

Trvanie

20–30 minút

I. Ciele

- Podporovať radosť a pozitívne emócie
- Na zníženie stresu a napätia
- Podporovať kreativitu a spontánnosť

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 29 rokov
Veľkosť skupiny: 10 – 25 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Voliteľné rekvizity (klobúky, predmety)
- Zoznam improvizáčnych podnetov

IV. Ako na to

1. Rozdeľte účastníkov do malých skupín.
2. Dajte každej skupine zábavnú alebo vtipnú výzvu (napr. zahrajte si vtipnú situáciu).
3. Skupiny predvádzajú krátke improvizované scény.
4. Podporujte smiech a kreativitu.
5. Zakončite krátkou úvahou o emóciách.

Tip: Udržujte atmosféru ľahkú a neodsudzujúcu.

V. Reflexívne otázky

- Aký to bol pocit smiať sa a byť hravý?
- Zmenila ti aktivita náladu?
- Prečo je humor dôležitý pre pohodu?
- Kedy môže humor pomôcť v ťažkých situáciách?

VI. Vysledky vzdelávania

Účastníci budú:

- znižovať stres a napätie
- rozvíjať kreativitu a vyjadrovanie
- zlepšovať prepojenie so skupinou
- zvyšovať emocionálne uvedomenie



AKTIVITA 2: *Laboratórium smiechu*

Tipy na adaptáciu

- Pre mladšie skupiny používajte jednoduchšie pokyny
- Povolit' účasť bez vystúpenia
- Používajte páry namiesto skupín
- Prispôbte si úroveň energie v závislosti od skupiny

Použité prvky skautskej metódy:

- Učenie sa praxou
- Tímový systém
- Osobný pokrok

Zameranie na pohodu:

- Zníženie stresu
- Emocionálne uvoľnenie
- Sociálne prepojenie

AKTIVITA 3: Rebrík strachu

Metóda:

Osobná reflexia + stanovenie cieľov

Trvanie

30–40 minút

I. Ciele

- Pomôcť účastníkom čeliť osobným strachom
- Budovať sebavedomie a odvahu
- Podporovať postupný osobný rozvoj

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 29 rokov
Veľkosť skupiny: 8 – 20 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Pracovný list alebo papier
- Perá

IV. Ako na to

1. Požiadajte účastníkov, aby identifikovali osobný strach (napr. z vystupovania na verejnosti).
2. Rozdelia to na menšie kroky (rebríkový formát).
3. Každý účastník si vyberie jeden malý krok, ktorý vyskúša.
4. Voliteľné: zdieľajte plány s partnerom.
5. Po určitom čase povzbudzujte k následnej kontrole.

Tip: Zdôraznite, že malé kroky sú dôležité.

V. Reflexívne otázky

- Aký strach ste identifikovali?
- Ako pomohlo rozdelenie na kroky?
- Ktorý krok sa zdá byť dosiahnuteľný?
- Ako sa budete cítiť po jeho dokončení?

VI. Vysledky vzdelávania

Účastníci budú:

- budovať sebavedomie a odvahu
- rozvíjať sebaopoznanie
- zlepšovať zručnosti v stanovovaní cieľov
- posilňovať odolnosť



AKTIVITA 3: Rebrík strachu

Tipy na adaptáciu

- Umožniť súkromnú reflexiu bez zdieľania
- Uveďte príklady na podporu
- Namiesto písania používajte skupinovú diskusiu
- Prispôbte sa rôznym úrovňam pohodlia

Použité prvky skautskej metódy:

- Osobný pokrok
- Učenie sa praxou
- Symbolický rámec

Zameranie na pohodu:

- Budovanie dôvery
- Emocionálne uvedomenie
- Odolnosť

Zákon 9: Skaut je sporivý a hospodárny

AKTIVITA 1: Výzva na upcykláciu

Metóda:

Praktická tvorba + kreativita

Trvanie

60–90 minút

I. Ciele

- Podporovať zodpovedné využívanie zdrojov
- Podporiť kreativitu a udržateľnosť
- Rozvíjať povedomie o spotrebiteľských návykoch

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 29 rokov
veľkosť skupiny: 8 – 20 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Staré oblečenie alebo predmety
- Materiály na tvorenie (lepidlo, nožnice, páska atď.)
- Nástroje (ak sú potrebné)

IV. Ako na to

1. Požiadajte účastníkov, aby si priniesli staré alebo nepoužité veci.
2. Predstavte výzvu: premeňte ich na niečo užitočné alebo kreatívne.
3. Účastníci pracujú samostatne alebo v malých skupinách.
4. Prezентуйте finálne výtvary skupine.
5. Uľahčíte reflexiu o udržateľnosti a využívaní zdrojov.

Tip: Povzbudzujte rozprávanie príbehov o tom, čo sa stalo s predmetom „pred a po“.

V. Reflexívne otázky

- Ako ste svoj predmet premenili?
- Čo ste sa naučili o opätovnom použití a odpade?
- Prečo je dôležité rešpektovať zdroje?
- Ako to môžete uplatniť v každodennom živote?



AKTIVITA 1: Výzva na upcycláciu

VI. Výsledky vzdelávania

Účastníci budú:

- rozvíjať kreativitu a zručnosti v riešení problémov
- zvyšovať povedomie o udržateľnosti
- chápať zodpovedné využívanie zdrojov
- posilňovať environmentálnu zodpovednosť

Tipy na adaptáciu

- Používajte jednoduché materiály pre prostredia s nízkymi zdrojmi
- Pracujte v tímoch pre väčšiu podporu
- Uveďte príklady pre inšpiráciu
- Prispôbte si náročnosť podľa veku

Použité prvky skautskej metódy:

- Učenie sa praxou
- Osobný pokrok
- Učenie sa v prírode

Zameranie na pohodu:

- Zmysel pre cieľ
- Kreativita a vyjadrovanie
- Budovanie dôvery

AKTIVITA 2: Úloha o rozpočet

Metóda:

Simulačná hra + rozhodovanie

Trvanie

40–60 minút

I. Ciele

- Rozvíjať finančné povedomie a zodpovednosť
- Podporovať tímovú prácu a rozhodovanie
- Pochopiť hodnotu zdrojov

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 29 rokov
Veľkosť skupiny: 10 – 25 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Tlačené rozpočty
- Karty predmetov (jedlo, vybavenie, doprava)
- Žetóny alebo hracie peniaze

IV. Ako na to

1. Rozdeľte účastníkov do tímov.
2. Každý tím dostáva obmedzený rozpočet.
3. Musia si napláňovať výlet alebo aktivitu (tábor, jednodňový výlet atď.).
4. Tímy sa rozhodujú, ako minú svoje zdroje.
5. Prezentujte plány a zamyslite sa nad prijatými rozhodnutiami.

Tip: Pridajte neočakávané výzvy (napr. stratené vybavenie, zmeny počasia).

V. Reflexívne otázky

- Ako váš tím prijímal rozhodnutia?
- Čo bolo ľahké alebo ťažké?
- Uprednostnili ste potreby alebo túžby?
- Čo by si nabudúce urobil/a inak?

VI. Vysledky vzdelávania

Účastníci budú:

- rozvíjať rozhodovacie schopnosti
- zlepšovať tímovú prácu
- porozumieť rozpočtovaniu a riadeniu zdrojov
- zamýšľať sa nad zodpovednými rozhodnutiami



AKTIVITA 2: Úloha o rozpočet

Tipy na adaptáciu

- Zjednodušte možnosti rozpočtu pre mladšie skupiny
- Znížte zložitosť kratších relácií
- Použite príklady zo skutočného života
- Prispôbiť sa menším skupinám

Použité prvky skautskej metódy:

- Tímový systém
- Učenie sa praxou
- Osobný pokrok

Zameranie na pohodu:

- Budovanie dôvery
- Riešenie problémov
- Sociálne prepojenie

AKTIVITA 3: Moment minimalizmu

Metóda:

Reflexia + osobná výzva

Trvanie

24 hodín (alebo kratšia upravená verzia)

I. Ciele

- Zvýšiť povedomie o spotrebiteľských návykoch
- Podporovať jednoduchosť a vďačnosť
- Podporiť zamyslenie sa nad osobnými potrebami

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 29 rokov
Veľkosť skupiny: 8 – 20 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Voliteľné: denník alebo „Môj denník“
- Perá

IV. Ako na to

1. Požiadajte účastníkov, aby sa na stanovené obdobie vzdali jednej nepodstatnej veci (napr. telefónu, občerstvenia, veci na upokojenie).
2. Účastníci pozorujú svoje pocity a zážitky.
3. Reflektujú individuálne prostredníctvom denníkového písania.
4. Po skončení hodiny sa zhromaždíte na skupinovú diskusiu.

Tip: Účast' by mala byť dobrovoľná a flexibilná.

V. Reflexívne otázky

- Čoho si sa rozhodol/a vzdať?
- Ako to ovplyvnilo váš každodenný režim?
- Bolo to ťažké? Prečo?
- Čo ste sa dozvedeli o svojich potrebách a zvykoch?

VI. Výsledky vzdelávania

Účastníci budú:

- zvyšovať sebauvedomenie
- zamýšľať sa nad osobnými zvykmi a spotrebou
- rozvíjať disciplínu a odolnosť
- oceňovať zdroje a jednoduchosť



AKTIVITA 3: *Moment minimalizmu*

Tipy na adaptáciu

- Skráťte trvanie (napr. niekoľko hodín namiesto jedného dňa)
- Umožniť flexibilné možnosti
- Podporujte voliteľné zdieľanie
- Prispôbiť sa rôznym kultúrnym kontextom

Použité prvky skautskej metódy:

- Osobný pokrok
- Učenie sa praxou
- Symbolický rámec

Zameranie na pohodu:

- Sebapoznanie
- Emocionálne uvedomenie
- Odolnosť

Zákon 10: Skaut je čistý v myšlienkach, slovách a skutkoch

AKTIVITA 1: Prechádzka na očistu mysle

Metóda:

Prechádzka v prírode so sprievodcom + všímavosť

Trvanie

30–45 minút

I. Ciele

- Podporovať všímavosť a vnútorné uvedomenie
- Podporovať pozitívne myslenie a emocionálnu jasnosť
- Prepojiť vnútorné blaho s prírodou

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 29 rokov
veľkosť skupiny: 8 – 20 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Návod na reflexiu (voliteľné)
- Vonkajší priestor (park, les atď.)

IV. Ako na to

1. Pozvite účastníkov na tichú prechádzku v prírode.
2. V rôznych bodoch dajte krátke podnety na zamyslenie (napr. všímajte si svoje myšlienky, zbavte sa stresu).
3. Povzbudzujte účastníkov, aby sa sústredili na dýchanie a okolie.
4. Prechádzku ukončíte skupinovým kruhom.
5. Pozvite účastníkov, aby sa podelili o svoje myšlienky alebo pocity (voliteľné).

Tip: Počas chôdze dodržiavajte ticho, aby ste si posilnili všímavosť.

V. Reflexívne otázky

- Aké myšlienky ste si všimli počas prechádzky?
- Ako ovplyvnilo ticho tvoj zážitok?
- Cítili ste sa uvoľnenejšie alebo sústredenejšie?
- Ako to môžete praktizovať v každodennom živote?

AKTIVITA 1: Prechádzka na očistu mysle

VI. Vysledky vzdelávania

Účastníci budú:

- rozvíjať všímavosť a sústredenie
- zvyšovať emocionálne uvedomenie
- znižovať stres
- posilňovať spojenie s prírodou

Tipy na adaptáciu

- Ak nie je k dispozícii vonkajší priestor, použite tichú reflexiu v interiéri
- Skráťte aktivitu pre mladšie skupiny
- Povolit' písanie namiesto zdieľania
- Prispôbte tempo potrebám skupiny

Použité prvky skautskej metódy:

- Učenie sa v prírode
- Osobný pokrok
- Učenie sa praxou

Zameranie na pohodu:

- Zníženie stresu
- Emocionálne uvedomenie
- Všímavosť

AKTIVITA 2: „Výzva digitálneho detoxu“

Metóda:

Prax v oblasti životného štýlu + reflexia

Trvanie

24 hodín (alebo upravená kratšia verzia)

I. Ciele

- Zvýšiť povedomie o digitálnych návykoch
- Podporovať uvedomelé využívanie technológií
- Na podporu rovnováhy a pohody

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 29 rokov
Veľkosť skupiny: 8 – 20 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Voliteľné: reflexné listy alebo denník

IV. Ako na to

1. Požiadajte účastníkov, aby strávili určitý čas bez používania digitálnych zariadení.
2. Povzbudzujte ich, aby sa venovali offline aktivitám (príroda, koníčky, sociálna interakcia).
3. Účastníci reflektujú svoje skúsenosti.
4. Po skončení výzvy zhromaždite skupinu na diskusiu.

Tip: Ponúknite alternatívy, aby sa účastníci cítili podporovaní, nie obmedzovaní.

V. Reflexívne otázky

- Aký to bol pocit odpojiť sa od zariadení?
- Čo bolo ľahké alebo ťažké?
- Čo si urobil namiesto toho?
- Ako si môžete vytvoriť zdravú digitálnu rovnováhu?

VI. Vysledky vzdelávania

Účastníci budú:

- zvýšiť povedomie o digitálnych návykoch
- zlepšiť samoreguláciu
- zamyslieť sa nad životným štýlom
- zlepšiť pohodu



AKTIVITA 2: „Výzva digitálneho detoxu“

Tipy na adaptáciu

- Skráťte trvanie (napr. 2 – 3 hodiny)
- Povolit' čiastočnú účasť
- Prispôbte sa potrebám účastníkov
- Poskytnite štruktúrované alternatívy

Použité prvky skautskej metódy:

- Osobný pokrok
- Učenie sa praxou
- Symbolický rámec

Zameranie na pohodu:

- Emocionálne uvedomenie
- Zníženie stresu
- Samoregulácia

AKTIVITA 3: Cvičenie s vnútorným filtrom

Metóda:

Reflexia + kreativita

Trvanie

30–40 minút

I. Ciele

- Rozvíjať uvedomovanie si myšlienok a reakcií
- Podporovať pozitívnu komunikáciu
- Podporovať uvedomé rozhodovanie

II. Cieľová skupina

Mladí ľudia vo veku 16 – 29 rokov
Veľkosť skupiny: 8 – 20 účastníkov

III. Potrebné materiály

- Papier
- Značky
- Voliteľné: šablóna pracovného hárka

IV. Ako na to

1. Predstavte myšlienku „vnútorného filtra“ (premýšľanie pred rozprávaním/konaním).
2. Požiadajte účastníkov, aby nakreslili alebo opísali svoj vnútorný filter.
3. Premýšľajú o tom, ako reagujú v rôznych situáciách.
4. Pozvite na zdieľanie vo dvojiciach alebo skupinách.
5. Uľahčite diskusiu o pozitívnych rozhodnutiach.

Tip: Uvedte príklady, ktoré pomôžu účastníkom pochopiť daný koncept.

V. Reflexívne otázky

- Ako vyzerá váš „vnútorný filter“?
- Ako zvyčajne reagujete v ťažkých situáciách?
- Čo vám pomáha robiť pozitívne rozhodnutia?
- Ako si môžete zlepšiť reakcie?

VI. Vysledky vzdelávania

Účastníci budú:

- rozvíjať sebazpoznanie
- zlepšovať emocionálnu reguláciu
- posilňovať komunikačné zručnosti
- zamýšľať sa nad správaním a voľbami



AKTIVITA 3: Cvičenie s vnútorným filtrom

Tipy na adaptáciu

- Namiesto kreslenia dovoľte slovné vysvetlenie
- Pre mladších účastníkov použite jednoduché príklady
- Zdieľanie nastaviť ako voliteľné
- Prispôbte zložitosť skupine

Použité prvky skautskej metódy:

- Osobný pokrok
- Učenie sa praxou
- Symbolický rámec

Zameranie na pohodu:

- Emocionálne uvedomenie
- Samoregulácia
- Pozitívne myslenie

ČASŤ 4: HODNOTENIE A ZLEPŠOVANIE

Hodnotenie a zlepšovanie sú základnými súčasťami zmysluplnej praxe v práci s mládežou. Táto časť pomáha facilitátorom zamyslieť sa nad tým, ako sa aktivity realizujú, ako na ne reagujú účastníci a čo sa dá v budúcich stretnutiach posilniť.

Kombináciou spätnej väzby, pozorovania a reflexie môžu pracovníci s mládežou lepšie pochopiť vplyv aktivít na blahobyt, účasť a učenie mladých ľudí.

Účelom tejto časti nie je len posúdiť výsledky, ale aj podporiť neustále učenie a prispôsobovanie sa. Súbor nástrojov sa tak stáva praktickým a vyvíjajúcim sa zdrojom, ktorý pomáha zlepšovať kvalitu, relevantnosť a udržateľnosť aktivít v oblasti práce s mládežou v rôznych kontextoch.



HODNOTENIE A ZLEPŠOVANIE

Táto sada nástrojov povzbudzuje facilitátorov, aby neustále premýšľali o svojej praxi a zlepšovali ju s cieľom zabezpečiť zmysluplné vzdelávacie skúsenosti a pozitívny vplyv na blahobyť mladých ľudí.

1 Metódy hodnotenia

Na posúdenie účinnosti aktivít môžu facilitátori použiť kombináciu jednoduchých a praktických nástrojov hodnotenia:

Spätná väzba od účastníkov (ústne alebo písomne) po každej aktivite

Reflexívne diskusie používanie vodiacich otázok

Pozorovanie zapojenia, participácia a skupinová dynamika

Sebareflexia facilitátorov po každej relácii

Tieto metódy pomáhajú identifikovať, čo fungovalo dobre a čo sa dá v budúcich implementáciách zlepšiť.

2 Kľúčové hodnotiace otázky

Facilitátori môžu na usmernenie hodnotenia použiť nasledujúce otázky:

- Boli účastníci aktívne zapojení do aktivity?
- Podporila aktivita emocionálnu pohodu a sociálne prepojenie?
- Boli ciele aktivity dosiahnuté?
- Ako účastníci reagovali na použité metódy?
- Čo by sa dalo zlepšiť z hľadiska facilitácie alebo štruktúry? Nástroje:

HODNOTENIE A ZLEPŠOVANIE

3 Neustále zlepšovanie

Na základe výsledkov hodnotenia sa facilitátorom odporúča:

- prispôbiť aktivity tak, aby lepšie zodpovedali potrebám účastníkov;
- v prípade potreby upraviť trvanie, metódy alebo materiály;
- vytvoriť inkluzívnejšie a prístupnejšie vzdelávacie prostredia;
- začleniť spätnú väzbu od účastníkov do budúcich stretnutí;
- zdieľať skúsenosti a osvedčené postupy s ostatnými pracovníkmi s mládežou.

4 Dopad na prax práce s mládežou

Prostredníctvom neustáleho hodnotenia a adaptácie táto sada nástrojov podporuje pracovníkov s mládežou v:

- zlepšovaní kvality aktivít neformálneho vzdelávania;
- efektívnom reagovaní na potreby mladých ľudí;
- podpore duševnej pohody, inklúzie a aktívnej účasti;
- zabezpečením dlhodobého vplyvu a udržateľnosti metód.

ČASŤ 5: PRÍPADOVÉ ŠTÚDIE

Táto časť predstavuje prípadové štúdie z implementácie projektu Mindful Scouts v lokálnom a medzinárodnom kontexte. Príklady ukazujú, ako boli aktivity z Toolkitu testované v praxi s pracovníkmi s mládežou a mladými ľuďmi a ako môže skautská metóda podporiť duševnú pohodu, inklúziu, reflexiu, tímovú prácu a osobný rozvoj.

Prípadové štúdie poskytujú konkrétne príklady z aktivít realizovaných na Slovensku, v Grécku a Španielsku, ako aj počas medzinárodnej spolupráce v oblasti mládežníckej práce na Slovensku. Zdôrazňujú ciele, použité metódy, dosiahnuté výsledky a získané poznatky a ponúkajú inšpiráciu pre budúcu implementáciu v iných prostrediach práce s mládežou.

Zdieľaním skutočných skúseností táto časť pomáha facilitátorom lepšie pochopiť, ako možno súbor nástrojov aplikovať, prispôbiť a preniesť do rôznych skupín a prostredí.



PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA 1

Slovensko – Tímová práca a integrácia digitálneho vzdelávania

PREHĽAD

Táto prípadová štúdia sa uskutočnila v Trstenej na Slovensku a zúčastnilo sa jej 15 účastníkov vrátane pracovníkov s mládežou a mladých ľudí. Aktivita sa realizovala v školiacej miestnosti vybavenej počítačmi a kombinovala tímové aktivity s digitálnym skúmaním súboru nástrojov.

VÝHODY

- Kombinované zážitkové učenie s digitálnymi nástrojmi;
- Lepšie pochopenie aplikácie Toolkit;
- Posilnená tímová práca a spolupráca.

CIELE

- rozvíjať tímovú prácu a zodpovednosť;
- prepojiť aktivity s digitálnymi nástrojmi;
- posilniť facilitačné zručnosti.

REALIZOVANÉ AKTIVITY

„Záchranný tím“ bol kombinovaný s prieskumom platformy Toolkit.

Účastníci sa najprv zapojili do skupinovej výzvy a potom analyzovali, ako je aktivita štruktúrovaná a aplikovaná v práci s mládežou.

VÝSLEDKY A DOPAD

- Zlepšená tímová práca a komunikácia;
- Zvýšená dôvera v používanie súpravy nástrojov;
- Silnejšie prepojenie medzi teóriou a praxou.

ZÍSKANÉ PONAUCENIA

- Digitálne nástroje zlepšujú porozumenie;
- Reflexia spája skúsenosť s učením;
- Štruktúrované aktivity zlepšujú angažovanosť.

ZÁVER

Táto prípadová štúdia demonštruje, ako kombinácia praktických a digitálnych prístupov posilňuje prax práce s mládežou.



PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA 2

Grécko – Budovanie dôvery prostredníctvom reflexie a vytvárania bezpečného priestoru

PREHĽAD

Táto prípadová štúdia bola realizovaná počas lokálnej aktivity organizovanej InnoSpark v Karditse v Grécku, ktorej sa zúčastnilo 15 účastníkov vrátane pracovníkov s mládežou a mladých ľudí. Zmiešané zloženie vytvorilo dynamické vzdelávacie prostredie, kde si účastníci mohli vyskúšať a zároveň reflektovať metódy práce s mládežou v praxi.

VÝHODY

- Cieľom aktivity bolo preskúmať, ako môže skautská metóda podporiť duševnú pohodu, budovanie dôvery a emocionálnu bezpečnosť v prostredí práce s mládežou.

CIELE

- vytvoriť bezpečné a podporné prostredie pre učenie;
- posilniť kapacity pracovníkov s mládežou pri uľahčovaní aktivít zameraných na budovanie dôvery;
- povzbudzovať emocionálne vyjadrenie a reflexiu;
- podporovať súdržnosť skupiny.

REALIZOVANÉ AKTIVITY

Hlavnou realizovanou aktivitou bol „Kruh dôvery“, doplnený individuálnou reflexiou pomocou nástroja „Môj denník“.

Účastníci anonymne zdieľali osobné skúsenosti súvisiace s dôverou, po ktorých nasledovala individuálna reflexia a voliteľná skupinová diskusia.

VÝSLEDKY A DOPAD

- Zvýšená dôvera a otvorenosť medzi účastníkmi;
- Pracovníci s mládežou získali praktické zručnosti v oblasti facilitovania;
- Posilnená súdržnosť skupiny a emocionálna bezpečnosť;
- Účastníci uviedli, že sa cítia viac prepojení a podporovaní.

ZÍSKANÉ PONAUCENIA

- Bezpečný priestor je nevyhnutný pre emocionálne aktivity;
- Anonymita zvyšuje angažovanosť;
- Reflexia zlepšuje osobné aj profesionálne učenie.

ZÁVER

Táto prípadová štúdia demonštruje, ako môžu reflexívne metódy podporiť blaho účastníkov a budovanie kapacít pracovníkov s mládežou, vďaka čomu sú vysoko prenosné do praxe práce s mládežou.



PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA 3

Španielsko – Posilnenie inklúzie a komunikácie

PREHĽAD

Táto prípadová štúdia bola realizovaná počas lokálnej aktivity v španielskej Lucene, ktorej sa zúčastnilo 16 účastníkov vrátane pracovníkov s mládežou a mladých ľudí. Aktivita vytvorila interaktívne prostredie, v ktorom si účastníci mohli vyskúšať a premýšľať o inkluzívnych metódach práce s mládežou.

VÝHODY

- Podporované začlenenie a aktívna účasť;
- Posilnená komunikácia a sociálna interakcia;
- Podporovali pracovníkov s mládežou pri uplatňovaní interaktívnych metód

CIELE

- posilniť komunikáciu a súdržnosť skupiny;
- podporovať inklúziu a otvorenosť;
- rozvíjať facilitačné zručnosti pracovníkov s mládežou.

REALIZOVANÉ AKTIVITY

Implementované aktivity boli „Mix & Move“ a „Silent Support“.

Účastníci interagovali prostredníctvom štruktúrovaných rozhovorov a vymieňali si pozitívne posolstvá, čím vytvorili bezpečné a podporné prostredie.

VÝSLEDKY A DOPAD

- Zvýšená otvorenosť a účasť;
- Zlepšená súdržnosť skupiny;
- Účastníci sa cítili viac zapojení a sebavedomí;
- Pracovníci s mládežou získali praktické skúsenosti s facilitáciou.

ZÍSKANÉ PONAUCENIA

- Štruktúrovaná interakcia znižuje sociálne bariéry;
- Neverbálna komunikácia podporuje inklúziu;
- Pozitívna spätná väzba posilňuje skupinovú dynamiku.

ZÁVER

Táto prípadová štúdia ukazuje, ako môžu interaktívne metódy efektívne podporovať inklúziu a komunikáciu v práci s mládežou.



PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA 4

Slovakia LTTA – Budovanie dôvery v medzinárodnej skupine

PREHĽAD

Táto prípadová štúdia bola realizovaná počas programu LTTA na Slovensku s 12 účastníkmi z rôznych krajín vrátane pracovníkov s mládežou a mladých ľudí.

VÝHODY

- Posilnené medzikultúrne porozumenie;
- Vybudovala si dôveru v rámci skupiny;
- Zlepšené facilitačné zručnosti.

CIELE

- budovať dôveru v multikultúrnej skupine;
- podporovať medzikultúrnu komunikáciu;
- podporovať súdržnosť skupiny.

REALIZOVANÉ AKTIVITY

Realizované aktivity boli „Značka dôvery“ a „Kruh dôvery“.

„Značka dôvery“ pomohla účastníkom interagovať a vybudovať si počiatočnú dôveru prostredníctvom tímovej práce a komunikácie. Nasledoval „Kruh dôvery“, kde účastníci anonymne zdieľali skúsenosti a vytvorili tak bezpečný priestor na reflexiu.

VÝSLEDKY A DOPAD

- Rýchly rozvoj dôvery;
- Zvýšená otvorenosť a empatia;
- Silná súdržnosť skupiny.

ZÍSKANÉ PONAUCENIA

- Kombinácia aktívnych a reflexívnych metód je účinná;
- Bezpečný priestor je nevyhnutný;
- Neverbálna komunikácia je dôležitá.

ZÁVER

Táto prípadová štúdia ukazuje, ako kombinácia aktívnych a reflexívnych aktivít podporuje budovanie dôvery v medzinárodných skupinách.

Účastníci zlepšili komunikáciu a rozvinuli pocit prepojenia, zatiaľ čo pracovníci s mládežou získali praktické poznatky o facilitácii.



PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA 5

Slovakia LTTA – Skúmanie lojality a hodnôt

PREHĽAD

Táto prípadová štúdia bola realizovaná počas programu LTTA na Slovensku s medzinárodnými účastníkmi vrátane pracovníkov s mládežou a mladých ľudí. Aktivita sa zamerala na skúmanie osobných hodnôt a posilňovanie skupinovej identity prostredníctvom reflexie a spolupráce.

VÝHODY

- Podporované sebauvedomenie a reflexia;
- Posilnená skupinová identita a spolupatričnosť;
- Podporoval pracovníkov s mládežou pri facilitovaní aktivít založených na hodnotách.

CIELE

- preskúmať osobné a spoločné hodnoty;
- posilniť súdržnosť skupiny;
- rozvíjať reflexívne a komunikačné zručnosti.



REALIZOVANÉ AKTIVITY

Implementované aktivity boli „Časová os lojality“ a „Zástava spolupatričnosti“. Účastníci najprv reflektovali osobné skúsenosti súvisiace s lojalitou a potom pracovali v skupinách na vytvorení vizuálnych reprezentácií zdieľaných hodnôt, čím podporili individuálnu reflexiu aj prepojenie skupiny.

VÝSLEDKY A DOPAD

- Zvýšené sebauvedomenie účastníkov;
- Silnejší pocit spolupatričnosti v rámci skupiny;
- Zlepšená komunikácia a spolupráca;
- Pracovníci s mládežou získali praktické skúsenosti s facilitáciou.

ZÍSKANÉ PONAUCENIA

- Reflexívne aktivity potrebujú vedenie a príklady;
- Kreatívne metódy podporujú angažovanosť;
- Spoločné úlohy posilňujú identitu skupiny.

ZÁVER

Táto prípadová štúdia ukazuje, ako reflexívne a kreatívne aktivity podporujú skúmanie hodnôt a skupinovú identitu. Účastníci si zvýšili sebauvedomenie a prepojenie, zatiaľ čo pracovníci s mládežou získali praktické nástroje na uľahčenie učenia sa založeného na hodnotách.

PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA 6

Slovakia LTTA – Podpora pomáhajúceho správania

PREHĽAD

Táto prípadová štúdia bola realizovaná počas stretnutia LTTA zameraného na podporu pomáhajúceho správania a spoločenskej zodpovednosti medzi účastníkmi.

VÝHODY

- Podporovaná aktívna účasť a iniciatíva;
- Zvýšené povedomie o pomáhajúcom správaní;
- Podporoval pracovníkov s mládežou pri uplatňovaní metód učenia sa založených na aktivitách.

CIELE

- podporovať pomáhajúce správanie;
- zvýšiť spoločenskú zodpovednosť;
- prepojiť akcie s reflexiou a učením.



REALIZOVANÉ AKTIVITY

Zrealizovanými aktivitami boli „Výzva náhodnej láskavosti“ a „Mapa pomoci“. Účastníci identifikovali spôsoby, ako podporiť ostatných, a zapojili sa do malých akcií, po ktorých nasledovala reflexia ich skúseností a ich vplyvu.

VÝSLEDKY A DOPAD

- Účastníci si viac uvedomili svoju úlohu pri podpore ostatných;
- Zvýšená empatia a angažovanosť;
- Zlepšená interakcia v skupine;
- Pracovníci s mládežou vyvinuli praktické nástroje na facilitáciu.

ZÍSKANÉ PONAUCENIA

- Malé činy môžu mať silný vplyv;
- Štruktúrovaná reflexia zlepšuje učenie;
- Pokyny pomáhajú účastníkom identifikovať realistické akcie.

ZÁVER

Táto prípadová štúdia ukazuje, ako aktivity založené na praktických aktivitách podporujú pomáhajúce správanie a sociálnu zodpovednosť. Účastníci si viac uvedomili svoju úlohu pri podpore druhých, zatiaľ čo pracovníci s mládežou skúmali praktické metódy na podporu angažovanosti.

PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA 7

Slovensko LTTA – Inklúzia a rozmanitosť

PREHĽAD

Táto prípadová štúdia sa uskutočnila počas multikultúrneho stretnutia LTTA na Slovensku, ktorého sa zúčastnili pracovníci s mládežou a mladí ľudia z rôznych krajín. Aktivita sa zamerala na podporu inklúzie a prepojenia v rámci rôznorodej skupiny.

VÝHODY

- Posilnené medzikultúrne porozumenie;
- Podporovala inklúziu a empatiu;
- Podporoval pracovníkov s mládežou pri práci s rôznymi skupinami.

CIELE

- podporovať inklúziu a rozmanitosť;
- posilniť medzikultúrny dialóg;
- podporiť komunikáciu aj napriek jazykovým bariéram.

REALIZOVANÉ AKTIVITY

Realizovaná aktivita sa volala „Mozaika priateľstva“. Účastníci interagovali s novými ľuďmi a vytvárali vizuálne znázornenia svojich kontaktov, čím podporovali komunikáciu aj napriek jazykovým bariéram.

VÝSLEDKY A DOPAD

- Zvýšená otvorenosť a empatia medzi účastníkmi;
- Silnejšie väzby medzi účastníkmi;
- Zlepšená súdržnosť skupiny;
- Pracovníci s mládežou si osvojili techniky inkluzívnej facilitácie.

ZÍSKANÉ PONAUCENIA

- Kreatívne metódy podporujú inklúziu;
- Vizuálne nástroje znižujú jazykové bariéry;
- Interakcia podporuje otvorenosť.

ZÁVER

Táto prípadová štúdia ukazuje, ako kreatívne aktivity podporujú inklúziu a medzikultúrne porozumenie. Účastníci si rozvíjali empatiu a silnejšie väzby, zatiaľ čo pracovníci s mládežou získali nástroje na prácu v rôznorodých skupinách.



PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA 8

Slovakia LTTA – Podpora duševnej pohody v prírode

PREHĽAD

Táto prípadová štúdia bola realizovaná počas vonkajších stretnutí LTTA na Slovensku, do ktorých boli zapojení pracovníci s mládežou a mladí ľudia. Aktivita sa zamerala na podporu duševnej pohody prostredníctvom učenia sa v prírode a reflexívnych praktík.

VÝHODY

- Znížený stres a podporená relaxácia;
- Zvýšená všímanosť a emocionálne uvedomenie;
- Podporoval pracovníkov s mládežou pri používaní metód založených na prírode.

CIELE

- podporovať duševnú pohodu;
- posilniť spojenie s prírodou;
- povzbudiť k reflexii a všímanosti.



REALIZOVANÉ AKTIVITY

Realizované aktivity boli „Prírodný denník“ a „Prechádzka na očistu mysle“. Účastníci sa venovali tichému pozorovaniu, reflexívnemu písaniu a prechádzke v prírode so sprievodcom, pričom sa zameriavali na svoje myšlienky, emócie a okolie. Tieto aktivity vytvorili priestor pre všímanosť, vnútorný pokoj a osobnú reflexiu.

VÝSLEDKY A DOPAD

- Účastníci hlásili pocit pokoja a väčšej prítomnosti;
- Zvýšené emocionálne uvedomenie a všímanosť;
- Pracovníci s mládežou získali praktické skúsenosti s facilitovaním reflexívnych aktivít v prírode.

ZÍSKANÉ PONAUCENIA

- Účastníci hlásili pocit pokoja a väčšej prítomnosti;
- Zvýšené emocionálne uvedomenie a všímanosť;
- Pracovníci s mládežou získali praktické skúsenosti s facilitovaním reflexívnych aktivít v prírode.

ZÁVER

Táto prípadová štúdia ukazuje, ako môžu aktivity v prírode podporiť duševnú pohodu, všímanosť a emocionálnu reflexiu. Účastníci zažili väčší pokoj a uvedomenosť, zatiaľ čo pracovníci s mládežou získali praktické nástroje na integráciu prírody do praxe práce s mládežou.

PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA 9

Slovakia LTTA – Budovanie sebavedomia a odvahy

PREHĽAD

Táto prípadová štúdia bola realizovaná počas záverečného stretnutia LTTA, do ktorého boli zapojení pracovníci s mládežou a mladí ľudia. Aktivita sa zamerala na posilnenie sebavedomia, odolnosti a osobného rozvoja prostredníctvom riadenej reflexie.

VÝHODY

- Zvýšené sebavedomie a motivácia;
- Podporoval osobný rast a sebazpoznanie;
- Poskytol pracovníkom s mládežou nástroje na aktivity osobného rozvoja.

CIELE

- budovať sebavedomie a odolnosť;
- podporovať osobný rozvoj;
- podporovať reflexiu a stanovovanie cieľov.

REALIZOVANÉ AKTIVITY

Implementované aktivity boli „Rebrík strachu“ a „Karty odvahy“. Účastníci sa zamysleli nad osobnými strachmi a identifikovali malé kroky na ich prekonanie, pričom sa podieľali na zdieľaní a diskusii v skupine.

VÝSLEDKY A DOPAD

- Účastníci si stanovili osobné ciele;
- Zvýšená motivácia a sebavedomie;
- Zlepšené emocionálne uvedomenie;
- Pracovníci s mládežou získali skúsenosti s facilitáciou.

ZÍSKANÉ PONAUCENIA

- Malé kroky sú nevyhnutné pre pokrok;
- Reflexia podporuje osobný rast;
- Facilitátori by mali viesť k stanovovaniu realistických cieľov.

ZÁVER

Táto prípadová štúdia ukazuje, ako reflexívne aktivity podporujú sebavedomie a osobný rozvoj. Účastníci zvýšili motiváciu a sebauvedomenie, zatiaľ čo pracovníci s mládežou získali nástroje na podporu osobného rastu.





Spolufinancovaný
Európskou úniou



MindfulScouts
Strong minds, Strong spirits

Vedomí skauti

Súprava nástrojov pre vedomých skautov

Autori

Lucia Parcová Šálková, Slovenský skauting, 10.zbor Trstená, Slovakia

Filip Masný, Slovenský skauting, 10.zbor Trstená, Slovakia

Cristina Morar, InnoSpark, Grécko

Aliki Kostellou, Innospark, Grécko

Javier Morales, Priatelia Európy, Španielsko

Rozloženie

Cristina Morar, Innospark, Grécko

Erasmus+

Program EÚ pre vzdelávanie, odbornú prípravu, mládež a šport

Názov projektu:

Podporujte duševné zdravie mladých ľudí pomocou skautskej metódy

Číslo projektu:

2024-2-SK02-KA210-YOU-000258486

Kontaktujte nás:



<https://mindfulscouts.eu/>



[mindfulscouts](#)



[mindfulscouts](#)