Podrobný program kurzu

Název vzdělávací aktivity	**Úvod: Potřebuju koníčky?**
Téma	**Úvod: koníčky a vášně**
Shrnutí aktivity	Tato úvodní část slouží pro základní teoretický přístup o významu koníčků a vášní pro psychické a fyzické zdraví člověka. Rovněž představí vztah mezi koníčky, vášněmi a ICT. Na základě teoretického obsahu přejdou účastníci kurzu k praktické činnosti k provedení sebehodnocení.
Doba trvání	120 min.
Věková skupina	30+
Cíle aktivity	- naučit se, co jsou koníčky a vášně - dozvědět se o výhodách koníčků a vášní pro psychické a fyzické zdraví - dozvědět se o vztahu mezi koníčky, vášněmi a ICT
Návod pro správné použití aktivit	
Metodika realizace aktivity	Výukový proces by měl probíhat s maximálně 12 studujícími. Vzhledem k tomu, že se jedná o úvodní vzdělávací aktivitu, lektor představí téma jako předmět. Školitel zdůrazní důležitost aktivní účasti. To znamená, že bude podporovat participaci, pokud neplyne přirozeně: kladením otevřených otázek, povzbuzováním účastníků, aby přemýšleli o každodenních příkladech na dané téma atd. Velký důraz by měl být kladen na každodenní aktivity, minimum teorie a vše podpořit interaktivními nástroji. Aktivity se zaměří také na metodologii kooperativního učení, a to uspořádáním třídy do malých smíšených a heterogenních skupin (4 – 6 účastníků ve skupině), kde studenti spolupracují koordinovaným způsobem na řešení úkolů a sdílení názorů.
Metody	Rozbíjení ledu Individuální práce Práce ve dvojici

Erasmus+

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

is better life

	Práce ve skupině Diskuse Metoda řešení problémů Demonstrační metoda Brainstorming E-learning M-learning
Nástroje a materiály	Počítače/tablety/chytré telefony, připojení k internetu, dataprojektor, prezentace s klíčovými informacemi a grafikou, nástroj Kahoot.
Znalosti získané během výuky	Účastník je schopen: - vědět více o tom, co jsou koníčky a vášně - vědět, jaké jsou výhody koníčků a vášní - jak lze ICT využít k rozvoji koníčků a vášní.
Dovednosti	Jak komunikovat s neznámými lidmi, jak definovat koníčky a vášně (klíčová slova), naučit se základní znalosti o významu koníčků a vášní pro psychické a fyzické zdraví lidí, jak používat Kahoot prostřednictvím chytrých telefonů.
Proces	Tato jednotka začne uvítáním a bude pokračovat zahřívací činností jako ledoborec. Hlavním cílem je integrace všech účastníků. Následujícím úkolem je exponování tématu, jeho propojení s praktickými ukázkami z každodenního života. Vše je podpořeno interaktivní prezentací a vybízením k diskuzi a účasti studentů.
Část 1 **Zahájení** *30 min.*	Lektor se představí a uvítá (zejména nové studenty) kurz. Vysvětlí první aktivitu pro prolomení ledu: „Hra Bingo“. Trenér dá každému účastníkovi bingo kartu se zajímavými vlastnostmi, které popisují různé koníčky nebo jejich aspekty, například „hraje na bonga“, „alergický na sýr“, „tančí salsu“ (příloha). Vysvětlí hru: mají 10 minut na to, aby se spojili, představili se a našli lidi, kteří odpovídají vlastnostem na kartě. Musí uvést jméno osoby do odpovídajícího pole nebo nechat osobu podepsat příslušný čtverec. První, kdo vyplní pět políček napříč nebo dolů, zakřičí "Bingo!" a hra je u konce. Pro extra zábavu mohou trenéři dát vítězi cenu. Poté lektor seznámí účastníky s pravidly, řekne pár slov o kurzu a jeho návaznosti na předchozí i budoucí témata.
Část 2 *75 min*	Začne obsahem o významu koníčků a vášní pro psychické a fyzické zdraví lidí a vztahu mezi koníčky, vášněmi a ICT. Jedná se o teoretický výklad s praktickými aktivitami. **Theoretical and practical contents** Koníčky chápeme jako běžnou činnost, která se dělá pro radost, typicky ve volném čase, ne profesionálně a ne za odměnu. Normálně je koníček zábavou, která nemusí nijak souviset s prací nebo profesní činností, kterou člověk vykonává, a v tomto smyslu se stává pouhou

Erasmus+
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
is better life

únikovou cestou, relaxací nebo požitkem ze stresu, který práce nebo studium může generovat. Rozmanitost existujících koníčků je stejně početná, jako je počet lidí, protože každý může mít jiného koníčka a přizpůsobit ho svému jedinečnému životnímu stylu. Další motivací pro koníčky je utéct od nudy. Je mnoho lidí, kteří jsou tak zvyklí pracovat nebo studovat, tak mocně zapojeni do svých povinností, že nevědí, jaké to je být nečinný, a tak je tato situace znepokojuje.

Ideální a vhodné v těchto případech je vyhledat nebo rozvinout nějakou zálibu, protože tak se lidé mohou naučit dělat i jiné věci než ty povinné, a to pomáhá lidem pročistit mysl a obnovit jejich energii..

Koníčky lze rozdělit do různých kategorií, kterými mohou být:

- **Obecné koníčky**: má za cíl usnadnit obecný koníček pro požitek a zábavu osoby, která jej provozuje.
- **Vzdělávací koníčky**: ty koníčky, které mají za cíl podporovat kognitivní a intelektuální rozvoj člověka pomocí vzdělávacích zdrojů.
- **Sběratelské koníčky**: ty koníčky, jejichž cílem je shromažďovat různé materiální zdroje k dokončení sbírky.
- **Soutěžní koníčky**: takové koníčky, jejichž cílem je poskytnout soutěžní prostor pro dosažení lepších výsledků než u jiného účastníka, skupiny nebo týmu.

Poté školitel poskytne seznam koníčků, které lze zařadit do jedné nebo více kategorií uvedených výše. Podle týmů budou muset účastníci seskupit koníčky prezentované v různých kategoriích a vystavit je ostatním účastníkům. Pro usnadnění společné reflexe může trenér použít následující otázky:

- Proč lze tyto koníčky zařadit do této kategorie a ne do jiných?
- Věnoval jste se někdy těmto koníčkům?
- Jaké jsou podle vás fyzické a psychické výhody provozování těchto koníčků?
- Jaké další koníčky byste podle vás mohli zařadit do seznamu?
- Dá se některý z těchto koníčků přizpůsobit novým informačním a komunikačním technologiím?

Theoretical contents
Jak účastníci v aktivitě uvidí, mezi koníčky patří sbírání tematických předmětů nebo předmětů, sportování, zapojování se do umělecké a kreativní činnosti nebo provozování jiných zábav. Účast na zálibách podporuje získání podstatných dovedností a znalostí v této oblasti. Koníčky mají tendenci sledovat trendy ve společnosti nebo komunitách (příklad: sbírání známek bylo populární během minulých století a nyní jsou videohry populárnější během XXI století). V tomto smyslu je důležité zmínit, že ICT poskytuje uživatelům větší dostupnost ve volném čase, aby se mohli věnovat svým koníčkům. Mezi výhody provozování koníčku patří mimo jiné: ● **Budování kapacity**: Rozvoj osobních dovedností: Když člověk začne dělat něco, co ho přitahuje, může objevit některé schopnosti, o kterých dříve nevěděl. Pak provozování

	koníčku pomáhá sebepoznání a sebedůvěře. Když někdo něco zvládne sám, může zažít velké uspokojení. • **Sbohem rutině**: Koníček může lidi vytrhnout z rutiny. Když někdo začne dělat něco jiného, může to pomoci vyčistit jeho mysl a podpořit jeho pohodu. Je dobré vystoupit ze své komfortní zóny a vytvořit si různé aktivity. • **Dobré pro zvládání stresu**: Pokud jste vystresovaní, nervózní, máte nějakou úzkost, může vám koníček pomoci uvolnit se. Cvičíte něco, co vás baví a co vám pomáhá uniknout z každodenních problémů. Stejně tak je to dobrý způsob, jak cvičit trpělivost, pokud jsme impulzivní lidé. • **Podporuje kreativitu**: ne všechny koníčky jsou stejné, ale mnoho z nich vyžaduje vynalézavost a představivost, což pomáhá rozvinout vaši kreativitu. To je také dobré pro každý den, protože někdy uvíznout v určitých situacích, takže pokud pravidelně cvičíme činnost, která zahrnuje pravidelné zvažování alternativ. • **Mentální posilovna**: s koníčkem můžete udržet mozek aktivní, musíte čelit novým výzvám, různým možnostem. • **Zlepšuje společenský život:** skupinové koníčky nám pomáhají snižovat sociální izolaci a pocit osamělosti. Tento kontakt nás uklidňuje a zlepšuje kvalitu našeho života. Školitel propojí výklad s příklady účastníků. Bude je také povzbuzovat, aby přemýšleli o svých zálibách a vášních: věcech, které skutečně dělají, a činnostech, které by rádi dělali, ale momentálně je neprovozují. Tyto úvahy budou sloužit pro následující sezení.
Zhodnocení *15 minut*	Sebehodnocení bude provedeno pomocí nástroje „Kahoot“ (https://kahoot.it/)
Seznam zdrojů	https://www.psychreg.org/hobby-mental-health/ https://connecthealth.org.au/enews/pursuing-a-hobby-can-improve-your-mental-health/ https://www.discoverahobby.com/ https://www.developgoodhabits.com/benefits-hobby/ Lze použít další odkazy, které jsou spojeny s probíraným tématem. Musí být aktuální pro zemi a aktuální čas.
Doplňkové aktivity	Existuje spousta motivačních videí, která lze použít ke zvýšení motivace a zájmu o koníčky a vášně. Pokud je dostatek času, mohou účastníci během sezení sledovat video společně; není, trenér vám může doporučit, abyste to sledovali doma. Některé příklady videí mohou být: https://www.youtube.com/watch?v=KVymp-xjYKg, https://www.youtube.com/watch?v=ihXUs179vWU (Tento druh videí se stejnými tématy může být založen v různých jazycích a/nebo s titulky).

Erasmus+
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
is better life

Mentoring	Účelem mentoringu je rozvíjet znalosti a sebeuvědomění o důležitosti koníčků pro psychické a fyzické zdraví každého z účastníků. Lektoři pomohou účastníkům najít jejich koníčky a vášně a způsob, jak je mohou uplatnit v praxi, s možnostmi ICT.
Validace vyučovacího procesu	Pro tento modul neexistuje žádné ustanovení pro validaci výuky.
Speciální požadavky pro učitele	Učitel by měl být facilitátorem. Role učitele/školitele bude kromě teoretického výkladu facilitátor a posluchač. Nezbytné jsou tyto dovednosti: empatie, aktivní naslouchání, schopnost motivovat a přimět účastníky, aby sdíleli své nápady a úvahy.
Inovativní prvky	Samotné téma kurzu je inovativní, protože není běžné zařazovat do výukových programů o dovednostech ICT obsah o zálibách a vášních. Toto téma bylo vypracováno na základě předpokladu, že ICT lze využít nejen pro pracovní nebo studijní účely, ale že existují obrovské možnosti pro osobní rozvoj lidí.

PŘÍLOHA – SOUVISEJÍCÍ MATERIÁLY

1. BINGO

B	I	N	G	O
Allergic to cheese	Born in another country	Can dance the salsa	Can run 2 miles	Can touch their toes
Chews fingernails	Doesn't drink coffee	Doesn't eat tomatoes	Doesn't like chocolate	Doesn't like meat
Doesn't like pizza	Flosses twice a day	Free Space	Has a Celine Dion CD	Has a dog
Has a tattoo	Has twins	Is a lefty	Is afraid of spiders	Is allergic to cats
Is an only child	Is wearing earrings	Is younger than you	Likes chick flicks	Loves flowers

Erasmus+

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

is better life