

# BANKA NÁPADOV PRE TRIEDNYCH UČITEĽOV A KARIÉROVÝCH PORADCOV

Vypracovala: Mgr. Monika Timková

V rámci projektu Čím byť či nebyť realizovaného  
prostredníctvom a s podporou ŽIVICE a  
KOMENSKÉHO INŠTITÚTU

REALIZÁCIU PROJEKTU PODPORIL



PARTNERI KOMENSKÉHO INŠTITÚTU



# Tipy na triednické hodiny rozvíjajúce tému – voľba povolania

REALIZÁCIU PROJEKTU PODPORIL



PARTNERI KOMENSKÉHO INŠTITÚTU



# OBSAH

Úvod .....	4
<b>Aktivity pre 5. – 7. ročník</b>	
Hádaj, kto som? (Inkognito) .....	6
Písmená mena a vlastnosť – Akrostich (Príloha A) .....	7
Môj erb (Príloha B) .....	8
Sebahodnotenie (Príloha C1, C2) .....	9
Kruh úcty .....	10
Hodnotenie sebaobrazu (Príloha D) .....	11
Firma .....	12
Nedokončené vety (Príloha E) .....	13
Povolanie na chrbát .....	14
Ďalšie zdroje a námety na aktivity .....	15
<b>Aktivity pre 8. – 9. ročník</b>	
Čo je pre teba dôležité? (Príloha F) .....	18
Čo ovplyvňuje spokojnosť s prácou? (Príloha G) .....	19
Akú prácu by si chcel/a robiť? (Príloha H1, H2) .....	20
Výstrižky z novín .....	25
MBTI osobnostný test .....	26
Oži v koži .....	27
Ďalšie zdroje a námety na aktivity .....	28
<b>PRÍLOHY .....</b>	<b>30</b>
<b>POUŽITÉ ZDROJE .....</b>	<b>42</b>

# ÚVOD

Tento materiál ponúka „banku“ nápadov a inšpiratívnych zdrojov najmä pre triednych učiteľov a kariérových poradcov, ktorá vznikla počas ročného programu v Komenského inštitúte. Vznikla primárne ako pomôcka pre mojich kolegov, aby mali „po ruke“ aktivitu, ktorú môžu hneď použiť bez väčšej prípravy a zdĺhavého vyhľadávania. Väčšina zozbieraných aktivít je voľne dostupná na internete. Takmer všetky aktivity som so žiakmi vyskúšala počas roka v ôsmom a deviatom ročníku ZŠ (aj ako triedna učiteľka, aj ako kariérová poradkyňa). Od školského roka 2020/2021 na našej škole zavádzame systém kvalitného kariérového poradenstva od 5. ročníka po 9. ročník. Na metodickom združení triednych učiteľov sme sa dohodli, že učitelia si vyberú a do svojho plánu TU zapracujú dve aktivity zo zoznamu. Takýmto spôsobom žiaci počas druhého stupňa ZŠ prejdú minimálne desiatimi aktivitami, ktoré priamo rozvíjajú oblasť voľby povolania. Okrem týchto aktivít budem realizovať ďalšie aktivity ako kariérový poradca a v spolupráci s triednym učiteľom a inkluzívnym tímom chceme vytvárať portfólio žiaka od 5. ročníka, ktoré nám bude veľmi nápomocné pri osobných konzultáciách v deviatom ročníku, najmä pri téme výberu strednej školy.

Aktivity v banke nápadov sú rozdelené na dve časti: pre 5. – 7. ročník a pre 8. – 9. ročník základnej školy. Je však na triednom učiteľovi, ktoré z nich si vyberie a zapracuje do plánu. Triedny učiteľ si vedie zoznam zrealizovaných aktivít, aby mal on, ale aj kariérový poradca prehľad o tom, ktoré aktivity žiak počas druhého stupňa ZŠ absolvoval (samozrejme, si do plánu môže zakomponovať aj viac aktivít a vymyslieť vlastné). Kľúčové je, že po každej aktivite venujeme dostatočný čas kvalitnej reflexii a spätnej väzbe.

Verím, že materiál bude nápomocný aj pre ostatných učiteľov a že ich inšpiruje k tvorbe ďalších aktivít.

**AKTIVITY pre 5. - 7. ročník**

## 1. HÁDAJ, KTO SOM? (Inkognito)

**Cieľ:** Uviesť žiakov do témy voľby povolania, komunikovať, kooperovať, rozvíjať kompetenciu tvorby uzavretých otázok.

**Trvanie:** 45 minút

### Popis aktivity:

**Úvod:** Žiaci sedia v kruhu. Po úvodnom pozdrave spoločne diskutujeme nad myšlienkou – „Ten robí to, ten zas to a všetci spoločne urobíme veľa.“

Žiakov vyzveme, aby si vybrali povolanie, ktoré by chceli v živote vyskúšať. Názov profesie si napíšu na papierik (alebo si ho len zapamätajú) – vytvoria dvojice, v ktorých si navzájom povedia svoju vybranú profesiu a spoločne vymýšľajú indíciu (môže byť aj verzia – že si každý žiak vymyslí vlastnú indíciu individuálne). Po návrate do kruhu sú žiaci vyzvaní, aby si vybrali, koho profesiu budú hádať.

Vybraný žiak prezradí svoju indíciu a odpovedá na uzavreté otázky ostatných (áno/nie). Jeho partner z dvojice mu môže pomáhať pri posudzovaní odpovedí, samozrejme, on neháda. Ten, kto povolanie uhádne, si s dotýčným vymení rolu.

**Tip:** je možné pozvať aj reálne/online zaujímavého hosťa a opakovať aktivitu viackrát (podľa televíznej relácie). Po uhádnutí profesie nasleduje beseda s hosťom o jeho „kariérovej ceste“.

**Variácie aktivity:** Sochy, sochy premeňte sa, pantomíma (znázornenie profesie alebo indície), kreslenie (nakreslená indícia), čelovka...

### Reflexia a spätná väzba

Ako mi to išlo? Vedel som klásť dobré otázky? Ktorá indícia bola výstižná? Ktoré povolanie bolo zaujímavé? Čo sa mi na ňom ne/páčilo?...

## KOMENSKÉHO INŠTITÚT

### 2. Písmená mena a vlastnosť – Akrostich (Príloha A)

**Cieľ:** zvýšiť si sebazpoznanie a podporiť si sebavedomie prostredníctvom osobných pozitív.

**Čas trvania:** 20 minút

**Pomôcky:** papier, pero, **príloha A** – zoznam prídavných mien ako pomôcka

**Postup:** Žiakom povieme inštrukciu: „Vyhláskuj pod seba svoje celé krstné meno (nie prezývku). A vpiš jednotlivé písmená pod seba. Potom do každého riadku ku každému začiatočnému písmenu dopíš jednu tvoju vlastnosť. Daná vlastnosť musí začínať na dané písmenko. Píš len pozitívne vlastnosti. **Napr.** (Ale budete písať krstné meno, nie priezvisko ☺):

**Š** ikovný

**T** vorivý

**Ú** spešný

**R** omantický

**Tip:**

Môžete si najprv prejsť jednotlivé prídavné mená z prílohy A – (vysvetliť si ich význam), po aktivite môžete žiakov vyzvať, aby porozmýšľali, ktorá vlastnosť je pre nich najdôležitejšia alebo kľúčová do budúcnosti a prečo.

**Reflexia a spätná väzba (ideálne v kruhu):** Pri akých povolaniach vieme uplatniť tú ktorú vlastnosť a prečo? Na ktorých vlastnostiach je dobré popracovať?

### 3. Môj erb (Príloha B)

**Čas trvania:** 45 min.

**Pomôcky:** príloha B, farbičky, fixky (farebné papiere, výstrižky z časopisov...)

**Cieľ:** Poukázať na rovnaké a zistiť odlišné záujmy a vlastnosti detí. Vytvoriť svoj erb. Prezentovať svoj erb skupine. Oceniť originálne stvárnenie záujmov a vlastností žiakov.

**Riadená diskusia:** Krátka diskusia o tom, čo je erb. Dediny, mestá, rody majú svoje erby. Erb je vždy symbolom, pomocou symbolov, obrázkov, predmetov skutočného života viac alebo menej výstižne charakterizuje svojho majiteľa, niektoré jeho vlastnosti, pozoruhodné udalosti v jeho živote...

**Priebeh aktivity:** Každý žiak kreslí/vypisuje svoj erb, ktorý ho čo najlepšie/najvýstižnejšie charakterizuje. To znamená cez symboly, obrázky znázorní, aké má záujmy, čo rád robí vo voľnom čase, aké má vlastnosti, s kým trávi svoj čas najradšej, v akom prostredí, obľúbený predmet/človeka/zviera/jedlo a pod. Potom sme si posadajú späť do kruhu a prezerajú si erby, ktoré potom ostatným žiakom odprezentujú.

**Reflexia:** Komu sa erb vydaril a je s ním spokojný? Ktorý erb sa vám najviac páčil? Spoznali by ste podľa erbu člena našej skupiny? Všimli ste si, ktoré obrázky sa najviac vyskytovali? Ktoré obrázky boli odlišné? Kto mal najoriginálnejší obrázok? Koho by ste chceli oceniť za tvorbu erbu?

Naším cieľom bolo poukázať, že aj keď je každý erb jedinečný, máme isté spoločné charakteristiky, prostredníctvom ktorých by sme vedeli vytvoriť menšie skupinky s rovnakými alebo podobnými záujmami, alebo vlastnosťami.

**Tip1:** Z hotových erbov môžeme urobiť výstavu a žiaci budú hádať, komu daný erb môže patriť a prečo. V tom prípade však nevyplnia svoje meno.

**Tip2:** Namiesto erbu je možné na výkrese vytvoriť profil na sociálnych sieťach (Facebook, Instagram...).



## KOMENSKÉHO INŠTITÚT

### 4. Sebahodnotenie (Príloha C1, C2)

**Cieľ:** vedieť sa zorientovať vo svojich záujmoch a schopnostiach.

**Čas trvania:** 45 minút

**Pomôcky:** pracovný list Sebahodnotenie (**Príloha C1**), rozstrihať vety (**Príloha C2**), pero

**Postup práce:** začíname v kruhu diskusiou: „Ak chceš rozhodovať o tom, aké povolanie si zvolíš, musíš začať od seba. Je rozdiel o niečom snívať a skutočne vykonávať danú prácu. Je veľmi dôležité pochopiť, k čomu máš prirodzené sklony, čo ťa zaujíma a aké máš predpoklady, schopnosti na dané povolanie. Je dôležité poznať svoje silné stránky.“

Učiteľ v kruhu na zem rozsype vety (otázky), žiaci si ich prezerajú a vyberú si jednu, s ktorou sa stotožňujú/s ktorou súhlasia (môže byť, že viacero žiakov si bude chcieť vybrať rovnakú otázku, čo je v poriadku – pri reflexii si sadnú k sebe).

Po výbere si posadajú do kruhu a diskutujú/zdôvodňujú svoj výber (Prečo som si vybral túto vetu/otázku? a pod.).

Ďalšia úloha je, že učiteľ rozdá žiakom pracovný list Sebahodnotenie (Príloha C1), ktorý žiaci individuálne vypracujú (napíšu si aj meno). Učiteľovi tieto dotazníky slúžia ako portfólio, odpovede si založí a poskytne k nahliadnutiu kariérovej poradkyni, rodičom...

**Reflexia:** Vyzveme žiakov, ktorí chcú zverejniť svoje odpovede, oceníme ich iniciatívu.

**Otázky:** S ktorým povolaním môže súvisieť táto veta/otázka? Prečo si si vybral túto otázku? Aké sú tvoje ďalšie pozitíva/silné stránky/vlastnosti/zájmy?

## KOMENSKÉHO INŠTITÚT

### 5. Kruh úcty

**Cieľ:** posilniť pozitívne pocity a zvýšiť sebavedomie získaním spätnej väzby (ako ma vidia iní)

**Čas trvania:** 45 minút

**Pomôcky:** papier/kartička/kancelársky papier, pero, podložka pod papier

**Postup:** Žiakov posadíme do kruhu a rozprávame o tom, že každý človek má pozitívne a negatívne vlastnosti. Môžeme si niektoré vymenovať a zdôrazniť, že aj na ľudoch, s ktorými nevychádzame alebo s ktorými sa pohádame vždy vieme nájsť aj niečo pozitívne. Nikto nie je úplne zlý ani úplne dobrý. Ilustrovať by sme mohli na tabuli alebo pripravených obrázkoch rôznych známych ľudí. Je dobré venovať tejto časti viac času a počúvať žiakov a posilňovať pozitívnu klímu.

Potom rozdáme každému žiakovi kancelársky papier (stačí aj rozmer A5) a prečítame inštrukciu: **„Dnes si zahráme hru, pri ktorej si navzájom odovzdáme milý darček.“** Na papier, ktorý máte pred sebou, napíšete svoje meno a priezvisko. Potom papier pošli susedovi, ktorý sedí po tvojej pravej ruke (dohliadneme, aby tak urobil každý žiak). Teraz máš pred sebou papier s menom spolužiaka, veľkým tlačeným písmom napíš pod jeho meno túto vetu: **„TOHTO SPOLUŽIAKA/TÚTO SPOLUŽIAČKU SI VÁŽIM, PRETOŽE JE ....“**

Potom doplň a napíš na papier pár slov, prečo si ty vážiš spolužiaka, ktorého papier máš pred sebou.

Keď to urobí každý žiak, posunie sa papier opäť ďalšiemu susedovi po pravej strane. A toto sa opakuje dovtedy, kým sa papier nedostane opäť k jeho pôvodnému majiteľovi. Každý žiak tak dostane spätnú väzbu od všetkých spolužiakov. Keďže si dávajú milé slovné darčeky, nepoužívajú kritiku a vôbec nie nadávky. Pri menách niektorých spolužiakov vedia hneď, ako ho majú oceniť, pri iných je to ťažšie (možno sa nekamarátia), no aj tak ho vedia oceniť, posmeľme ich v tom. Ak nie jeho vlastnosti, dobré skutky, tak aspoň jeho úsmev, vkus, ochotu k pozitívnej zmene (napr. dnes mi neurobil zle...). Písané výroky si „nenápadne“ všimame a nedovoľíme pokračovať v kritických a hanlivých výrokoch. Ak si aj napriek tomu niektorí žiaci nájdu na papieri negatívnu spätnú väzbu, je potrebné ich upokojiť.

**Reflexia:** Dáme priestor žiakom – žiaci zverejnia svoje ocenenia. Otázky na diskusiu: Dozvedeli ste sa o sebe niečo nové? Zhodujú sa viacerí spolužiaci v pohľade na teba? Ako sa cítiš, keď čítaš pekné výroky o sebe? Ako si sa cítil, keď si písal pekné výroky o druhých? Kedy si bol naposledy ocenený?

Vysvetlíme žiakom dôležitosť spätnej väzby pre každého človeka a pre dobré medziľudské vzťahy. Na konci je možné žiakom ponúknuť možnosť poďakovať sa ostatným za spätnú väzbu. Nie je dôležité pátrať, kto bol autorom ktorého výroku, dôležité je dať a prijať ocenenie. Papiere si môžu nechať alebo si ich môžu vystaviť na nástenku (podľa klímy triedy).

**Tip na ukončenie aktivity pre žiakov:** Vzájomná masáž chrbta v kruhu ☺

### 6. Hodnotenie sebaobrazu (Príloha D)

**Poznámka:** Aktivita nadväzuje na aktivitu č. 4 Sebahodnotenie, ideálne aj po absolvovaní aktivity č. 5 Kruh úcty.

**Cieľ:** naučiť sa vytvárať si sebahodnotenie na základe súladu medzi obrazom o sebe a hodnotením inými.

**Čas:** 45 minút

**Pomôcky:** Pracovný list – **Príloha D** Hodnotenie sebaobrazu, pero

**Postup:** Žiakov oslovíme inštrukciou: „Skúsme dnes porozmýšľať a predstaviť si, ako by na otázky hodnotenia našej osoby reagovalo okolie (rodičia, učitelia, súrodenci, kamaráti). Čo si o nás myslia tí druhí? Vieš, čo si o tebe myslia druhí ľudia? Vedia, aký naozaj si? Odhadol by si, čo by o tebe povedali? Vyskúšaj si to v pracovnom liste.“

Učiteľ rozdá žiakom pracovné listy (**Príloha D**). Žiaci majú na prácu cca desať minút (podľa potreby).

**Reflexia:** Vyzveme žiakov, ktorí chcú zverejniť svoje postrehy a odpovede. Aktívnych žiakov výrazne oceníme. Odpovede usmerňujeme v záujme naplnenia cieľa.

Otázky do diskusie: Bolo ťažké sa pochváliť? Mal/a si niekedy možnosť rozmýšľať na tým, ako vidíš sám seba a ako ťa vidia iní ľudia? Líšilo sa tvoje hodnotenie seba v porovnaní s hodnotením druhých? Myslíš, že vieš odhadnúť, ako ťa vnímajú iní ľudia? Napadá ti, v súvislosti s takýmto hodnotením seba, pre ktoré povolanie sa hodíš?

*„Pre správnu voľbu povolania sú potrebné aj názory na nás od iných ľudí. Preto je veľmi dôležité pýtať sa na názor svojich blízkych (rodičov, starých rodičov, súrodencov, učiteľov, spolužiakov...) – ľudí, ktorí nás poznajú a ktorým dôverujeme.“*

Po každej aktivite venujeme dostatočný čas reflexii a spätnej väzbe.

## 7. Firma

**Úvod:** Väčšina profesií si vyžaduje spoluprácu s inými ľuďmi (profesiami), zapojenie do širšieho pracovného tímu.

**Pomôcky:** veľký formát papiera, fixy...

**Trvanie:** dvojhodinovka, (v skrátenej verzii: 45 minút – nemusia detailne vypracovať informácie o svojej firme – logo, slogan, produkty..., iba sa na tom dohodnú ústne).

**Cieľ aktivity:** Pripomenúť si rôzne kategórie a typy profesií, ich prepojenie, uvedomiť si širšie súvislosti v rámci sveta práce, spolupracovať v skupine, rozvíjať kreativitu.

### Popis aktivity:

Učiteľ rozmiestni ľubovoľne po triede/chodbe rôzne názvy profesií napísané na papieriku (grafik, inštalatér, kuchár, predavač.... – podľa počtu žiakov v skupine, ale môže byť aj viac profesií). Žiaci sa voľne prechádzajú po miestnosti, hľadajú papierik a postupne si každý vyberie jednu profesiu (jeden papierik/lístoček). Lístoček s názvom profesie si potom pripnú na viditeľné miesto na tele.

Ich úlohou je potom vytvoriť 4-členné tímy, teda firmy (alebo podľa počtu žiakov v triede). V každej vzniknutej „firme“ musia byť zastúpené rôzne povolania a každé povolanie musí mať vo firme svoje logické uplatnenie (môžu si ho mierne modifikovať pre „potreby nápadu). Zameranie firmy si žiaci určia sami.

V ďalšej fáze si premyslia názov firmy, logo, slogan, produkty, ciele, konkrétnu pracovnú náplň jednotlivých členov (ich profesie). Potom majú za úlohou stručne predstaviť svoju firmu ostatným skupinám/firmám a odpovedať na tri doplňujúce otázky ostatných (napr. Aké potrebuješ k svojej profesii vzdelanie? Komu vaša firma ponúka svoje výrobky? Ako vznikol názov vašej firmy? Čo je cieľom vašej firmy? Aká je vaša vízia do budúcnosti?...).

**Spätná väzba:** skupina môže hodnotiť vlastný postup práce, druhé firmy, hodnotenie vyučujúceho...

**Reflexia:** Ako sa vám pracovalo v tíme? Čo bolo ťažké/ľahké? Čo bolo cieľom tejto aktivity? Čo si sa naučil?

8. Nedokončené vety

[https://www.skolskypsycholog.sk/wp-content/uploads/2020/04/PL2-nedokoncene\\_vety.pdf](https://www.skolskypsycholog.sk/wp-content/uploads/2020/04/PL2-nedokoncene_vety.pdf)

**Príloha E** (možnosť úpravy otázok pre vlastné potreby)

Reflexia a spätná väzba po aktivite.

## 9. Povolanie na chrbát

**Cieľ:** rozšíriť prehľad o povolaniach, zisťovať, či mi dané povolanie vyhovuje.

**Pomôcky:** pero, papier, lepiaca páska

**Čas trvania:** 30 minút

**Realizácia:** Úvodná motivácia: Aké povolanie poznáme? Čím ste chceli byť, keď ste boli malí? (môže začať učiteľ).

Žiaci sedia v kruhu, otočia sa doprava tak, aby každý spolusediaci mohol svojmu spolužiakovi po pravej na chrbát pripevniť papier a napísať naň povolanie, na ktoré sa (podľa neho) hodí daná osoba. Také, ktoré si myslí, že by mu vyhovovalo.

Následne sa žiaci voľne pohybujú po triede a za pomoci zatvorených otázok (áno/nie) sa snažia zistiť, aké povolanie majú napísané na chrbte.

Ten, kto svoje povolanie uhádne, sa môže posadiť do kruhu a počká, kým neukončia hru aj ostatní.

### Podnety na skupinovú diskusiu:

Prekvapilo ťa povolanie, ktoré ti napísali na chrbát? Uvažoval/a si niekedy o tomto povolaní pre seba? Čo myslíš, ktoré tvoje vlastnosti ovplyvnili tvojho spolužiaka k napísaniu práve tohto povolania pre teba? Ak je toto povolanie pre teba prijateľné, čo najviac by sa ti na tomto povolaní páčilo? Ak je neprijateľné, prečo? Vieš vymenovať podobné povolania? Ktoré by ti viac vyhovovalo a prečo?

## KOMENSKÉHO INŠTITÚT

# Ďalšie zdroje a námety na aktivity:

Materiál s prípravami: <https://siov.sk/wp-content/uploads/2019/02/Manual-pre-organizaciu-novych-foriem-ziakov-ZS-na-povolanie.pdf>

**Videá: ZMUDRI**

**Tipy na zlepšenie pamäte:**

[https://www.youtube.com/watch?v=39QCIZGeCFE&ab\\_channel=Zmudri](https://www.youtube.com/watch?v=39QCIZGeCFE&ab_channel=Zmudri)

**Argumentácia:**

[https://www.youtube.com/watch?v=3ugwS7nWc24&ab\\_channel=Zmudri](https://www.youtube.com/watch?v=3ugwS7nWc24&ab_channel=Zmudri)

**Ako sa vyrovnat' so zlými známkami:** [https://www.youtube.com/watch?v=3lrX-VCbPw4&ab\\_channel=Zmudri](https://www.youtube.com/watch?v=3lrX-VCbPw4&ab_channel=Zmudri)

**Videá Dejepis inak: Ako sa učiť rýchlo:**

[https://www.youtube.com/watch?v=evzqgBDZocE&ab\\_channel=DejepisInak](https://www.youtube.com/watch?v=evzqgBDZocE&ab_channel=DejepisInak)

**Ako si robiť poznámky:**

[https://www.youtube.com/watch?v=EWpLIMVH3S8&t=399s&ab\\_channel=DejepisInak](https://www.youtube.com/watch?v=EWpLIMVH3S8&t=399s&ab_channel=DejepisInak)

**Ako čítať rýchlejšie:** [https://www.youtube.com/watch?v=piB-PshUGWA&t=319s&ab\\_channel=DejepisInak](https://www.youtube.com/watch?v=piB-PshUGWA&t=319s&ab_channel=DejepisInak)

**Ako si lepšie pamätať roky:**

[https://www.youtube.com/watch?v=dAkCGien1jQ&ab\\_channel=DejepisInak](https://www.youtube.com/watch?v=dAkCGien1jQ&ab_channel=DejepisInak)

**Motivačná prednáška** – horúce kreslo pre host'a

**Živá kniha** – rozprávanie o vlastnej kariérovej ceste (o vlastnej kariérovej ceste môže porozprávať ľubovoľný pozvaný učiteľ, kariérový poradca, riaditeľ, školský psychológ alebo externý host').

**Motivačná exkurzia** (do banky, na úrad práce, obecný úrad, na družstvo, do fabriky.... zistiť ovať prepojenosť niektorých povolání – napríklad v rámci firmy...

## KOMENSKÉHO INŠTITÚT

**Vypracovať článok, interview, prezentáciu, videoreportáž...** Aké povolania máme na našej škole? Aké kvalifikačné predpoklady sú potrebné na to ktoré povolanie? Koľko povolaní sa vyskytuje v našej rodine? A pod.

**Návšteva Úřvu (Bratislava, Košice) – remeselnej dielne – téma: REMESLÁ.** Má remeslo zlaté dno aj dnes?



## **Aktivity pre 8. – 9. ročník**

## KOMENSKÉHO INŠTITÚT

### 1. Čo je pre teba dôležité? (Príloha F)

**Cieľ:** naučiť sa zorientovať vo svojich prioritách, v hodnotovom rebríčku.

**Čas trvania:** 45 minút

**Pomôcky:** pracovný list (**Príloha F**), pero

#### **Postup:**

Úvodné slova: Premýšľať o budúcom povolání môžeš vtedy, ak poznáš čo najviac rôznych typov povolání a vieš, čo s ktorou prácou súvisí. Mal/a by si však vedieť, čo je pre teba v živote dôležité. Chceš mať veľa peňazí, ale málo voľného času? Chceš sa venovať tomu, čo ťa baví aj za cenu nižšieho zárobku? Prijmeš prácu ďaleko od domova a rodiny? Chceš pracovať sám/sama, alebo byť denne súčasťou pracovného kolektívu? Dáš prednosť tvorivej a samostatnej práci alebo chceš radšej pracovať tak, že ti niekto určí ako a čo robiť? Na tieto otázky dostaneš odpoveď, ak sa zamyslíš nad riešením úloh v pracovnom liste. Postup riešenia je uvedený pred každou úlohou.

Žiaci riešia PL (**Príloha F**).

**Pomôcka:** ak si nevedia spomenúť na dôležité veci alebo činnosti: môžu to byť napríklad: knihy, počítač, futbal, peniaze, kamaráti, vzdelanie, rodina, mobil, bicykel, pekné oblečenie, zábava, láska, zdravie, práca, šport, hudba, maľovanie, hranie PC hier, cestovanie, jedlo...

**Reflexia:** Ako sa ti pracovalo? Bolo ťažké alebo ľahké nájsť desať dôležitých vecí v živote? Prečo? Pre väčšinu z vás bolo zrejme ťažké vzdať sa piatich dôležitých vecí v živote, prečo asi? Skúste porozmýšľať, s ktorými povolaniami súvisia jednotlivé hodnoty z rebríčka?

**Zhrnutie:** V živote ani v práci nemôžeme mať všetko. Niečo sa splní, niečoho sa musíme vzdať. Hovorí sa tomu, robiť kompromisy. Rebríček hodnôt sa u človeka v priebehu života mení (napr. ak ochorie, zdravie sa posunie na popredné miesto v rebríčku a podobne.). Pod vplyvom okolností, ale aj tým, že človek dozrieva, mení pohľad na mnohé životné situácie. Dôležitá je súvislosť medzi požiadavkami práce a uspokojením potrieb človeka, jeho hodnotami, pretože to robí človeka spokojným a prispieva k jeho šťastiu..

## KOMENSKÉHO INŠTITÚT

### 2. Čo ovplyvňuje spokojnosť s prácou? (Príloha G)

**Cieľ:** osvojiť si informácie o zložkách spokojnosti s prácou, o túžbach a očakávaníach od budúceho povolania.

**Čas trvania:** 45 minút

**Pomôcky:** pracovný list (**Príloha G**), pero

**Postup:** Pred rozdaním dotazníkov (**príloha G**) začneme najprv motivačným rozhovorom – Hodnota práce, motivácia... „Pre niektorých je práca iba prostriedkom, ako si zarobiť peniaze na živobytie. Práca je pre nich nutné zlo, nevyhnutnosť, ktorú si musia odtrpieť. Zmysel života hľadajú v rôznych záľubách. Pre iných ľudí je zas práca poslanie – najdôležitejšia hodnota. V práci môžeš prežiť nadšenie z úspechu, radosť z práce, uznanie od iných, na prácu môžeš byť hrdý/á vtedy, ak vieš, že robíš niečo zmysluplné, dôležité a pre iných prospešné. Spokojnosť súvisí aj s priaznivými pracovnými podmienkami, podporujúcim vedením a kolektívom. Základnými predpokladmi spokojnosti v práci môžu byť iní ľudia, radosť z práce, pocit hrdosti na seba – sebaúcta a pracovné prostredie.

Prečítaj si jednotlivé výroky v dotazníku a pri každej položke zakrúžkuj „áno“ alebo „nie“, tak, ako to tebe vyhovuje.

**Vyhodnotenie a reflexia:** Časť **Iní ľudia** – ak prevažujú odpovede „áno“: je pre vás dôležitá medziľudská komunikácia. Túto požiadavku by ste mali teda zohľadniť pri výbere vášho povolania. Radšej pracujete v tíme ako sami. Môžete sa uplatniť napríklad ako: predavač, novinár, učiteľ, manažér, sociálny pracovník, čašník, opatrovateľ a pod.

Ak ste odpovedali prevažne „nie“ – radšej pracujete sami alebo s nejakým materiálom. Povolania: účtovník, vedec, programátor, IT- technik, skladník, zdravotný laborant...

**Takto podobne môžeme rozobrať jednotlivé oblasti (aj na základe vlastných skúseností). Žiaci môžu aj sami porozmýšľať o rôznych typoch povolaní v súvislosti s položkami v dotazníku.**

## KOMENSKÉHO INŠTITÚT

### 3. Akú prácu by si chcel/a robiť? (Príloha H1, H2)

**Cieľ:** zorientovať sa v jednotlivých charakteristikách práce a naučiť sa ich porovnať so svojimi prioritami.

**Čas trvania:** 90 minút

**Pomôcky:** Pracovný list (Príloha H1, H2 - obojstranne), pero

**Postup:**

**Inštrukcia 1:** Pozorne počúvajte nasledujúce charakteristiky práce, ktoré vám prečítam a ak sa vám niektoré z nich páčia a zdá sa vám, že by sa pre vás hodila, označte ju odpoveďou „áno“.

Učiteľ rozdá žiakom pracovné listy (Príloha H1 – H2 – môže byť vytlačené obojstranne) a pomaly prečíta Zoznam základných charakteristík. Žiaci označujú „áno“ alebo „nie“ podľa vlastných preferencií.

Úloha je síce zdĺhavá, ale oplatí sa ju zrealizovať. Žiaci si často pod jednotlivými pojmami predstavujú niečo iné, resp. úplne nerozumejú niektorým charakteristikám. Takto získajú jasnú predstavu o všetkých charakteristikách práce (počas čítania sa môžu pýtať).

**Inštrukcia 2:** Príloha H2: Riešte pracovný list podľa zadania.

Hlasné čítanie učiteľa:

#### ZOZNAM základných charakteristík práce:

1. **POMOC ĽUĎOM.** Oblasť práce, kde sa vyžaduje pomoc ľuďom je rozsiahla a rôznorodá. Sú povolania, ktoré sa venujú mentálne a fyzicky postihnutým ľuďom, nezamestnaným, chorým, závislým od drog, starým ľuďom, bezdomovcom – lekári, zdravotné sestry, opatrovatelia, sociálni pracovníci, psychológovia. Ale pomoc druhým je obsiahnutá aj napríklad v práci recepčného, informátora, vychovávateľa a pod. Práca, kde ide o pomoc ľuďom si vyžaduje ľudí s dobrým srdcom, ktorí nemyslia na zisk či veľký úspech, ktorí sú ochotní dať svoje schopnosti do služby iným ľuďom. Od pracovníka sa vyžadujú nielen odborné schopnosti, ale aj úprimnosť, ochota pomôcť, starostlivosť, empatia, trpezlivosť, altruizmus, schopnosť komunikovať, počúvať a vplývať na ľudí.
2. **DUŠEVNÁ (mentálna) PRÁCA.** Práca viac hlavou ako rukami. Pri tejto práci sa uplatňuje rozmyšľanie, riešenie zložitých problémov, logika, fantázia. Patrí sem vedecká činnosť a každá práca, ktorá si vyžaduje narábanie s myšlienkami, slovami, číslami, znakmi, symbolmi, termínmi, dátami... (vedec, učiteľ, veterinár, inžinier, lekár,

## KOMENSKÉHO INŠTITÚT

právnik, sudca, psychológ, finančník...). Bez schopnosti riešiť problémy sa nezaobídu ani praktické povolania ako dispečer, špeditér, automechanik, elektrikár... Táto práca sa líši od rutinej činnosti, kde je pracovník len vykonávateľom rôznych činností a za výsledok nenesie zodpovednosť.

3. **Využívanie nástrojov – mechanizmov.** Táto práca si vyžaduje špeciálne odborné znalosti a spôsobilosti. Pracovník nielen že dokáže ovládať svoje nástroje, prístroje, ale často musí dobre poznať, na akom princípe fungujú (robotníci, technici, pracovníci v doprave, v baniach, vedeckí pracovníci, zubní technici, laboranti...).
4. **Vynakladanie fyzickej námahy.** Je potrebná fyzická sila – zdatnosť. Geológ, geofyzik, geodet musia zvládnuť náročnú chôdzu v rôznom teréne. Zdravotné sestry často musia polohovať pacientov, predavačky za pultom musia stáť veľa hodín za pultom, vykladať tovar, pracovníci v poľnohospodárstve sú vystavení rôznym nástrahám počasia a fyzickej námahe. Rovnako murári, hasiči, policajti, elektrikári, kuchári, čašníci, poštovní doručovatelia – všetci potrebujú fyzickú zdatnosť. I keď sa to na prvý pohľad nezdá, náročná je aj práca rušňovodiča, kamionistu alebo programátora, ktorí svoju činnosť vykonávajú vo vymedzenom a veľmi malom priestore (bez zmeny polohy tela).
5. **Organizovanie práce iných.** Organizačné a riadiace schopnosti súvisia s rozhodovaním, ovplyvňovaním a motiváciou ľudí. Nestačí byť len dobrým odborníkom. Úspech vedúceho pracovníka závisí predovšetkým od práce s ľuďmi. Učiteľ organizuje prácu v triede, majster v dielni, podnikateľ vo svojom podniku a vrcholoví manažéri stoja v čele veľkých firiem. Organizovať a motivovať ľudí je zručnosť, s ktorou sa človek nerodí. Treba sa to naučiť, i keď je zrejmé, že optimisticky naladenému, zhovorčivému extrovertovi (to je vrodená vlastnosť) to pôjde lepšie, ako precitlivenému introvertovi, ktorý má problém verejne vystúpiť. Prvoradá pri schopnosti riadiť je však energia a nadšenie v práci. Dôležité je konať, dôkladne napláňovať akcie, zamerať sa na proces, nielen výsledok, rýchlo spracúvať všetky informácie a orientovať sa v situácii, myslieť systémovo, perspektívne a ekonomicky (myslieť dopredu). Už dávno neplatí, že organizovať znamená len pridelovať prácu a kontrolovať jej vykonanie.
6. **Práca v tíme** – spolupráca s inými. Tímová práca nie je to isté, ako práca v skupine. V tíme má každý pracovník svoje miesto, svoju úlohu, ktorá nie je totožná s úlohou niekoho iného, ale pracovníci sú navzájom od seba závislí. (napr. Dlhý-široký-bystrozraký – každý vedel niečo iné a navzájom sa dopĺňali). Pracovať v tíme znamená deliť sa o prácu aj o úspech, byť si rovnocennými partnermi. Napr. aplikovaný výskum = tím vedcov, inžinierov, technikov a manažérov. Kto je dôležitejší – ten, kto má nápad, alebo ten, kto ho vie prakticky zrealizovať, využiť, predáť na trhu? Lekársky tím pri operácii, tím učiteľov na druhom stupni ZŠ...
7. **Práca prevažne vonku.** Do tejto kategórie patria predovšetkým povolania z oblasti stavebníctva, poľnohospodárstva, vodného a lesného hospodárstva, prírodných vied. Sem patria napr. povolania: horár, archeológ, chovateľ zvierat v ZOO, tesár, stavbyvedúci, lesný robotník, cestár, poľnohospodár... Sú to povolania, kde pracovníci prichádzajú do práce navzdory nepriazni počasia, v ležaku, v zime alebo horúčavách si plnia svoje úlohy.

## KOMENSKÉHO INŠTITÚT

8. **Precízna a presná práca.** Sú povolania, kde si vieme predstaviť aj istú mieru nepresnosti. Nič sa neudeje, ak je chlieb trochu viac prepečený, než zvyčajne, ak sa kosí trávnik v parku o deň neskôr, alebo noviny vyjdú na menej kvalitnom papieri (ale čitateľne). No nevieme si predstaviť, že by zo svojej precíznosti a presnosti mohol ustúpiť chirurg, chemik, virológ, brúsič optického skla alebo výpravca vlakov. Ak by sadzač v tlačiarni vysádzal nepresne text, vznikol by zmätok. Ak by pyrotechnik, mikrobiológ alebo pilot lietadla neboli dôslední, mohla by vzniknúť katastrofa. Nie každému takáto zodpovednosť za presne odvedenú prácu každý deň vyhovuje.
9. **Práca pri zvýšenom riziku.** Ešte väčšou záťažou sú povolania, ktoré sa vykonávajú v extrémnych podmienkach, v životne nebezpečných prevádzkach alebo laboratóriách, v situáciách zvýšeného ohrozenia a katastrof. Záchranári, pracovníci vo veľkých výškach alebo hĺbkach, pod vodnou hladinou, v jadrových elektrárnach, v chemických prevádzkach a tam, kde manipulujú so smrtiacimi mikroorganizmami, ale aj lekári a zdravotné sestry (krvné vzorky – AIDS, rontgenové lúče...) musia dokonale ovládať svoje pracovné postupy, dodržiavať železnú disciplínu a sústavne sledovať svoj kondíciu a zdravotný stav.
10. **Tvorivá práca.** Takáto práca vyžaduje schopnosť nachádzať a vytvárať niečo nové – napr. umelecké diela, objavy, navrhovať nové prístroje alebo pracovné postupy, nové pohľady na svet okolo nás. Najvyšší stupeň tvorivej práce predstavujú významné objavy pre ľudstvo, technické vynálezy, svetoznáme umelecké diela. Umeleckú činnosť vykonávajú napr. maliari, sochári, grafici, hudobníci, herci, tanečníci ap., ale aj módni návrhári, aranžéri, kaderníci, stylisti, v istom zmysle aj uznávaní kuchári.
11. **Opakovanie rovnakých pracovných činností.** Je to práca, v ktorej sa istý druh činnosti vždy znova a znova opakuje. Montér vo výrobní linke, opravár, ortopedický technik, biochemik výroby vína... títo všetci robia opakovane tú istú prácu. Aj pracovníčka za priehradkou na pošte, v banke, cestovnej kancelárii robí stále to isté, ale ľudia sa neustále menia. Šičky pri výrobe odevov, obuvi alebo iných výrobkov kompletizovaných na páse si nemôžu voľiť spontánne tempo, preto je ich práca mimoriadne náročná na trpezlivosť, výdrž, zvládanie monotónnosti a únavy. Opakujúce sa práce v záhradníctve, pri pestovaní kvetín a okrasných rastlín, v živočíšnej výrobe nie sú také jednotvárne ako v továrni alebo v sklade.
12. **Poskytovanie informácií** – aj telefonicky. Hľadáte taxík? Stačí zavolať na dispečing. Potrebujete vybaviť pôžičku, chcete kúpiť auto, cestovať do zahraničia alebo založiť firmu? Telefonujete na správne miesta, oddelenie pre styk so zákazníkmi, advokátsku poradňu, konzultačnú firmu. Dostanete potrebné informácie. Ľudia v týchto profesiách musia byť majstrami v komunikácii, musia vedieť na úrovni vystupovať, vecne a s prehľadom poskytovať informácie, musia byť nekonfliktní.
13. **Častá zmena pracovného miesta, cestovanie.** Sú povolania, kde sa po ukončení práce celá pracovná skupina sťahuje na iné pracovisko, na inú stavbu, iný úsek diaľnice. Podobne aj vojaci z povolania, kňazi, kariérni diplomati, obchodní zástupcovia veľkých firiem musia počítať so zmenou pracoviska, často aj bydliska, čo môže komplikovať ich rodinný život. Iné povolania vyžadujú časté služobné cesty, vybavovanie a dohadovanie v rôznych mestách doma i v zahraničí. Cestovanie je súčasťou práce letca, letušky,

## KOMENSKÉHO INŠTITÚT

sprievodcu vo vlaku, lodného dopravcu, nákupcu tovaru, reprezentanta firmy, obchodného zástupcu. Táto práca je spojená s nepravidelným životným rytmom, zmenami v stravovacích a oddychových návykoch.

14. **Práca na zmeny.** Niektoré prevádzky v chemickom alebo potravinárskom priemysle – v pekárňach, cukrárňach, mliekarňach. Služby v zdravotníctve, doprave, práce v tlačiarňach vyžadujú pracovať na zmeny. Táto práca, pri ktorej sa mení pracovný čas a niekedy zamieňa noc za deň prináša výhodu kumulovaného oddychu, ale aj veľa nevýhod. Stráca sa možnosť súladu trávenia voľného času s ostatnými členmi rodiny. Častá zmena biorytmu môže mať negatívne následky na životný štýl a psychické i fyzické zdravie.
15. **Práca prevažne rukami.** Práca rukami i hlavou je súčasťou každého povolania. Sú však také povolania, kde je zručnosť a šikovnosť na prvom mieste, ktoré by sa bez „zlatých ručičiek“ nemohli vykonávať. Hovoríme o manuálnej práci a manuálnej zručnosti. Napr. maľovanie modranskej keramiky, výroba šperkov, ozdobovanie zákuskov, maskér v divadle. Zručný musí byť chirurg, zubný technik, reštaurátor, holič, natierač, stolár, inštalatér. Predovšetkým všetky remeslá, ako je brašnár, obuvník, umelecký kováč vyžadujú šikovnosť v práci prevažne manuálne, teda rukami.
16. **Pomocné práce.** Na niektorú prácu človek nepotrebuje žiadnu špeciálnu prípravu ani schopnosti. Po zaškolení ich dokáže vykonávať takmer každý (bez vzdelania). K nim patria všetky brigádnické práce (zber ovocia, pomoc v pekárni, konzervárni, oprava turistických značiek, roznášanie novin, reklamných letákov, kopanie kanálov, vykladanie tovaru na železnici ap.) To všetko sú pomocné práce a medzi ne patria a verejnoprospešné práce. Môžu ich vykonávať aj ľudia, ktorí majú ukončené najnižšie vzdelanie - len základnú školu.
17. **Stredoškolská kvalifikácia (SOU bez maturity).** Kvalifikáciu pre väčšinu robotníckych profesií poskytujú príslušné učebné odbory na stredných odborných učilištiach.
18. **Úplné stredné vzdelanie s maturitou (SOŠ, Gymnázium, nadstavbové štúdium).** Absolvovanie študijných odborov na stredných odborných školách je predpokladom výkonu strednotechnických povolání a náročných robotníckych povolání. Sem patrí aj štúdium na gymnáziách, ktoré pripravujú pre štúdium na vysokých školách.
19. **Vysokoškolská kvalifikácia.** Vysoké školy poskytujú kvalifikáciu pre výkon najnáročnejších povolání, napr. inžinierov, architektov, lekárov, učiteľov, vedcov, manažérov, právnikov, vedeckých pracovníkov ap. Vysokoškolské vzdelanie 1. stupňa znamená ukončené trojročné štúdium titulom bakalár. Vysokoškolské vzdelanie 2. stupňa znamená ukončené päťročné štúdium titulom inžinier alebo magister.

### Reflexia:

1. Bolo pre teba ťažké rozhodnúť sa, ktoré charakteristiky práce považuješ za dôležité a prečo?
2. Skús porozmýšľať, s ktorými povolaniami súvisia jednotlivé charakteristiky práce.
3. Čo nové si sa dozvedel/a? Čo ťa prekvapilo?

## KOMENSKÉHO INŠTITÚT

V interpretácii zdôrazníme, že je dôležité, aby sa žiaci podrobne oboznámili s jednotlivými charakteristikami práce a vybrali si tie, ktoré sú pre nich dôležité. Pretože pomocou pre nich dôležitých charakteristík práce si neskôr budú porovnávať vhodnosť/nehodnosť daného povolania pre seba.



### 4. Výstrižky z novín

**Cieľ:** identifikovať kľúčové kompetencie dôležité pre konkrétne povolanie.

**Materiál:** vlastný – noviny, časopisy (alebo internet: <https://kariera.zoznam.sk/pracovne-ponuky/vsetky/kosicky-kraj>), v ktorých sa nachádzajú pracovné inzeráty, lepidlo, nožnice, baliaci papier (väčší papier – do každej skupiny jeden), fixy...

**Čas trvania:** 45 minút

**Realizácia:** Účastníkov po úvodnej motivácii rozdelíme do skupín (4-5). Každá skupina dostane väčší počet novín alebo novinových výstrižkov (alebo tablet) s inzerátmi s ponukou práce.

V inzerátoch sa skupina snaží vyhľadať čo najväčšie množstvo existujúcich pracovných pozícií, profesií – inzeráty vystrihne a nalepuje na baliaci papier (ak pracujeme s tabletom – môžu si ich zakresliť a zapísať na papier alebo im ich vytlačíme). Profesie môžu účastníci triediť (napr. ako pojmovú mapu, pavúka...) do skupín podľa rôznych charakteristík (napr. práca v interiéri/exteriéri, skôr pre ženy alebo pre mužov, práca s ľuďmi/samostatná, kvalifikačné predpoklady – typ ukončeného vzdelania, mentálna/fyzicky náročná a podobne). V získaných inzerátoch môžu žiaci vyhľadať najžiadanejšie, najfrekvencovanejšie vlastnosti, schopnosti, kompetencie, ktoré zamestnávateľia požadujú, hľadajú, očakávajú od svojich budúcich zamestnancov (v diskusii si viete tieto vlastnosti vysvetliť a pod.).

Takúto koláž každá skupina nakoniec odprezentuje alebo si z nej vedľa vytvorí „profil ideálneho zamestnanca“.

**Podnety na skupinovú diskusiu:** Ktoré povolania sa v inzerátoch nachádzali najčastejšie? Ktoré požiadavky, vlastnosti sa v inzerátoch opakovali? Je medzi povolaniami také, ktoré by si chcel/a vykonávať? Aké vlastnosti, schopnosti – kľúčové kompetencie – najčastejšie v inzerátoch požadujú zamestnávateľia od zamestnancov? Ktoré zo spomínaných vlastností už teraz spĺňaš, na ktorých by si mohol/mohla ešte pracovať?....

### 5. MBTI osobnostný test

**Čas trvania:** 45 minút

**Pomôcky:** internetová učebňa alebo tablety/mobily

Dostupné na stránke: <https://www.16personalities.com/sk/bezplatny-test-osobnosti>

Výsledok testu je súčasťou portfólia žiaka.

**Žiaci si vypracujú on-line test (bezplatný). Ich úlohou je potom: prečítať si pozorne výsledok (vyhodnotenie, ktorý zo 16 typov osobnosti mi vyšiel) a porozmýšľať, čo z charakteristiky tohto typu sa na mňa hodí/nehodí, čo platí/neplatí.**

Napísať si na papier, **aký typ osobnosti mi vyšiel a aspoň 5 postrehov** ku charakteristike tohto typu, čo mi k tomu napadnú. Hľadať súvislosti porovnávať vlastnosti, silné stránky, podobnosti/odlišnosti a pod.

(Možno použiť formulácie ako: "Toto na mňa sedí/nesedí, lebo... S týmto ne/súhlasím, pretože.... Pri tomto mi napadá.... Na xxx mám takýto konkrétny príklad..." a pod.).

**Spoločná reflexia a spätná väzba.**

### 6. Oži v koži

Aktivita zadaná na dlhšie obdobie (napríklad 3 mesiace)

Cieľom aktivity „Oži v koži“, je zviditeľniť niektoré druhy povolání a na deň „ožiť“ v koži človeka, ktorý dané povolanie reálne vykonáva.

Úlohou žiakov je vybrať si vo svojom okolí človeka, ktorý vykonáva nejaké povolanie a urobiť s ním interview, získať a spracovať čo najdetailnejší pohľad na každodenný život – pracovný režim danej osoby.

Projekt pozostáva z troch fáz – prípravnej (nazhromaždiť čo najviac materiálu, informácií, fotiek, videí, podľa možností stráviť deň v práci s danou osobou), realizačnej fázy (spracovať informácie, ideálne kreatívne, a tak, aby žiaci prepojili viac vyučovacích predmetov), prezentačná fáza (prezentovanie v triede/on-line, za prítomnosti poroty – vyučujúca, triedny učiteľ, kariérový poradca a pod.). Žiaci majú možnosť dozvedieť sa o konkrétnom povolání detailné informácie.

Aktivita rozvíja zručnosti pre riadenie vlastnej kariéry, pretože na základe rôznych individuálnych autentických príkladov, žiaci spoznajú viacero povolání, ale aj to, aké životné zručnosti či vyučovacie predmety sú potrebné na vykonávanie vybraného povolania, majú možnosť klásť otázky a ďalej bádať. Okrem toho, že zistia informácie o povolání a odboroch, posilnia si prezentačné a komunikačné zručnosti, schopnosť sebahodnotenia, uplatnia kreativitu a majú možnosť sami „manažovať“ svoj projekt (rozvrhnúť si čas, selektovať materiál, odprezentovať ho a podobne).

Realizácia je možná aj v on-line prostredí. Projekt môže nadobudnúť rozmer ročníkového projektu. Je možné prepojiť viac vyučovacích predmetov.

Veľmi dôležitá je spätná väzba – sebahodnotenie žiaka (Ako sa mi pracovalo? Čo sa mi ne/podarilo a prečo?), vzájomné hodnotenie žiakov (Čo ma v prezentácii prekvapilo? Čo nové som sa dozvedel/a? Aké zlepšenia navrhujem?) a hodnotenie učiteľa (alebo aj poroty pozostávajúcej z inkluzívneho tímu, triedneho učiteľa, vyučujúcich prepojených predmetov či vedenia školy – podľa vašich \*možností).

# KOMENSKÉHO INŠTITÚT

## Ďalšie zdroje a námety na aktivity

**Motivačná prednáška** – horúce kreslo pre host'a (reálne alebo on-line)

**Motivačná exkurzia** (do banky, na úrad práce, obecný úrad, na družstvo, do fabriky....  
zisťovať prepojenosť niektorých povolání – napríklad v rámci firmy...

**Vypracovať článok, interview, prezentáciu, videoreportáž...** Aké povolania máme na našej škole? Aké kvalifikačné predpoklady sú potrebné na to ktoré povolanie? Aké povolania sa nachádzajú v mojej rodine?....

Materiál s vypracovanými prípravami: <https://siov.sk/wp-content/uploads/2019/02/Manual-pre-organizaciu-novych-foriem-ziakov-ZS-na-povolanie.pdf>

### Námety na spoločnú diskusiu (prostredníctvom videí):

#### 1. Videá ZMUDRI:

Ako si vybrať SŠ: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_v2DqKF3Jv4&ab\\_channel=Growth](https://www.youtube.com/watch?v=_v2DqKF3Jv4&ab_channel=Growth)

Životopis: [https://www.youtube.com/watch?v=MUG6t-Eqy6E&ab\\_channel=Zmudri](https://www.youtube.com/watch?v=MUG6t-Eqy6E&ab_channel=Zmudri)

Motivačný list: [https://www.youtube.com/watch?v=6mgiWpXIf6Q&ab\\_channel=Zmudri](https://www.youtube.com/watch?v=6mgiWpXIf6Q&ab_channel=Zmudri)

Pracovný pohovor: [https://www.youtube.com/watch?v=SH13Kk4F3jU&ab\\_channel=Zmudri](https://www.youtube.com/watch?v=SH13Kk4F3jU&ab_channel=Zmudri)

On-line prac. poh.: [https://www.youtube.com/watch?v=WJkzi38gKO8&ab\\_channel=Zmudri](https://www.youtube.com/watch?v=WJkzi38gKO8&ab_channel=Zmudri)

Ako si vybrať povolanie a VŠ:

[https://www.youtube.com/watch?v=Yw17xnywXik&t=153s&ab\\_channel=Zmudri](https://www.youtube.com/watch?v=Yw17xnywXik&t=153s&ab_channel=Zmudri)

Dobrovoľníctvo – ako pomáhať?:

[https://www.youtube.com/watch?v=B9FiPhXQ2zU&ab\\_channel=Zmudri](https://www.youtube.com/watch?v=B9FiPhXQ2zU&ab_channel=Zmudri)

#### 2. Mýty a fakty o džoboch:

Lekár: [https://www.youtube.com/watch?v=4oeRpKV67lc&ab\\_channel=Zmudri](https://www.youtube.com/watch?v=4oeRpKV67lc&ab_channel=Zmudri)

Fyzik: [https://www.youtube.com/watch?v=-n02H6Gzjs8&t=55s&ab\\_channel=Zmudri](https://www.youtube.com/watch?v=-n02H6Gzjs8&t=55s&ab_channel=Zmudri)

Startupistka: [https://www.youtube.com/watch?v=6gEQJVTevSk&ab\\_channel=Zmudri](https://www.youtube.com/watch?v=6gEQJVTevSk&ab_channel=Zmudri)

Šéfkuchár:

[https://www.youtube.com/watch?v=J\\_gD\\_kZg2hQ&t=199s&ab\\_channel=Zmudri](https://www.youtube.com/watch?v=J_gD_kZg2hQ&t=199s&ab_channel=Zmudri)

## KOMENSKÉHO INŠTITÚT

Herečka: [https://www.youtube.com/watch?v=cms4tllblho&ab\\_channel=Zmudri](https://www.youtube.com/watch?v=cms4tllblho&ab_channel=Zmudri)

Tlmočníčka do posunkového jazyka:

[https://www.youtube.com/watch?v=5OxQsNFR9l0&ab\\_channel=Zmudri](https://www.youtube.com/watch?v=5OxQsNFR9l0&ab_channel=Zmudri)

Make-up artistka:

[https://www.youtube.com/watch?v=idfbsIwgzaw&ab\\_channel=Zmudri](https://www.youtube.com/watch?v=idfbsIwgzaw&ab_channel=Zmudri)

Profesionálny hráč hier:

[https://www.youtube.com/watch?v=0mNqKDHOJsw&ab\\_channel=Zmudri](https://www.youtube.com/watch?v=0mNqKDHOJsw&ab_channel=Zmudri)

### 3. Čo robím?

<https://www.corobim.sk/>

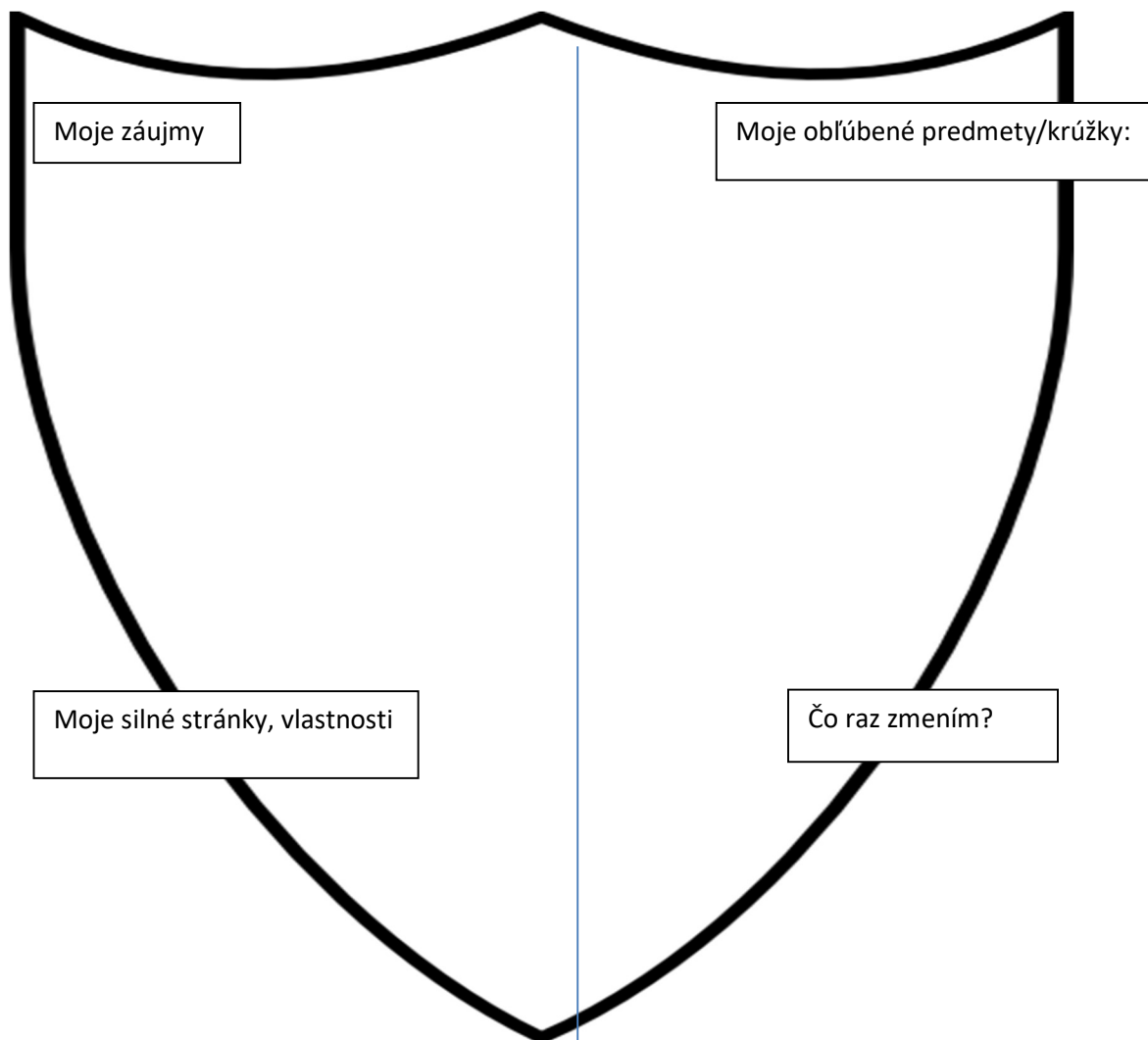
# PRÍLOHY

## KOMENSKÉHO INŠTITÚT

### Príloha A (Písmená mena a vlastnosť)

- A – atraktívny, ambiciózny, aktívny, altruistický
- B – blahosklonný, brilantný, bleskový, bravúrny, benevolentný
- C – citlivý, cieľavedomý
- D – dobrý, dobrosrdečný, dobroprajný, dôvtipný, dôveryhodný, dominantný
- E – empatický, energický, emocionálny, entuziastický, elegantný
- F – filantropický, fešný, faktický, férový, fantastický, familiárny
- G – galantný, grandiózny, gentlmentský
- H – hravý, hrdý, hrdinský
- I – inteligentný, iniciatívny, imaginárny, inovatívny, invenčný
- J – jemný, jasnozrivý, jednoznačný
- K – krásny, kreatívny, kvalitný, konštruktívny, komunikatívny
- L – láskavý, lojálny, láskyplný
- M – múdry, milý, módný, milostivý, mierumilovný, moderný
- N – nežný, náročný (v dobrom slova zmysle), normálny
- O – obdivuhodný, ochotný, originálny, okúzľujúci, odpúšťajúci, obetavý
- P – pracovitý, pekný, presný, prispôsobivý, prítulný, pedantný, praktický
- R – rozumný, racionálny, rázny, radostný, rozhodný
- S – spontánny, spoľahlivý, spravodlivý, seriózny, slušný, senzačný, srdečný
- T – tvorivý, trezlivý, tvárny, tichý, taktický
- U – usmievavý, úslužný, úprimný, ukecaný, umiernený, umelecký
- V – verný, veselý, vierohodný, výborný
- Z – zásadový, zaujímavý, zodpovedný

Doplň svoj erb. Môžeš písať alebo kresliť. Pomocné otázky nižšie ti pomôžu rozmýšľať.



Moje záujmy

Moje obľúbené predmety/krúžky:

Moje silné stránky, vlastnosti

Čo raz zmením?

### Pomocné otázky:

1. **Moje záujmy:** Čo robíš rád/ rada mimo školy? Čo ťa baví? Máš obľúbené zviera?
2. **Moje obľúbené predmety:** Čo ťa v škole baví - bez ohľadu na známky?
3. **Moje silné stránky:** Za čo ťa ľudia zvyknú pochváliť? Ako sa často správaš doma/v škole?
4. **Čo raz zmením?** Môžeš meniť svoj život aj životy iných ľudí – môžeš im pomáhať, zabávať ich, vynachádzať nové veci. Čo chceš dosiahnuť v živote? Čo by si rád/rada zmenil/a alebo zlepšil/a?



1. **Napiš tri oblasti, v ktorých si dobrý/á:**

.....  
.....  
.....  
.....

2. **Aký je podľa teba tvoj doterajší najväčší úspech? Môže ich byť aj viac 😊**

.....  
.....  
.....  
.....

3. **Napiš tri oblasti, v ktorých by si sa chcel/a zlepšiť a prečo?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. **Z akých slov by si mal/a radosť, keby ich o tebe povedali iní?**

.....  
.....  
.....  
.....

## KOMENSKÉHO INŠTITÚT

### Príloha C2 (Rozstrihané vety)

Rád/rada športujem.

Rád/rada majstrujem, viem opraviť, keď sa niečo pokazí.

Rád/rada čítam.

Rád/rada spievam, tancujem.

Mám rád/rada matematiku, rôzne hlavolamy a logické hry.

Mám rád/rada chémiu a fyziku.

Mám rád/rada slovenský jazyk.

Rád/rada sa učím cudzie jazyky.

Ovládam viac ako dva cudzie jazyky.

Rád/rada pracujem na počítači.

Hrám na hudobný nástroj.

Rád/rada pomáham v garáži/dielni.

Chodím na viac ako tri krúžky.

Chodím na viac ako dva krúžky.

Mojou silnou stránkou je, že viem byť trpezlivý/á.

Mojou silnou stránkou je, že viem počúvať druhých ľudí.

Rád/rada pomáham druhým.

Mám rád/rada deti, myslím, že ich viem zabaviť.

Pracujem na poli, v záhrade.

Doma pomáham so starostlivosťou o zvieratá a baví ma to.

Viem zabávať druhých ľudí.

Som rád/rada v spoločnosti. Rád/rada sa rozprávam.

Som rád/rada sama. Nemám rád/rada veľké skupiny ľudí.

Rád/rada modelujem, navrhujem, konštruujem.

Rád/rada pracujem manuálne (to znamená rukami).

**Aký názor máš o sebe TY?**

**Asi aký názor majú o tebe INÍ?**

**Čo môžeš posudzovať:**

(vzhľad, povaha, správanie, vlastnosti, záujmy, schopnosti, nadanie, talenty, ctižiadostivosť, priateľskosť...)

## KOMENSKÉHO INŠTITÚT

### Príloha E (Nedokončené vety)

Včera som bol šťastný/á, pretože .....

Najviac ma v poslednej dobe hnevá

.....

Včera som sa potešil/a .....

Najlepšie na tom, že chodíme do školy je

.....

Som hrdý/á na to, že som zvládol/zvládla .....

Teším sa, že mám čas na .....

Moja najobľúbenejšia časť dňa je ....., pretože

.....

V tomto období mi najviac chýba .....

S mojimi kamošmi, kamoškami si .....

Doma s rodičmi sa/si .....

Mojím novým zvykom/záľubou je .....

Mojou obavou teraz je .....

V poslednej dobe som smutná/ý z toho, že

.....

## KOMENSKÉHO INŠTITÚT

### Príloha F (Čo je pre teba dôležité?)

Meno a priezvisko:

1. Do vybodkovaných riadkov si napíš, čo je pre teba v živote dôležité. Napíš aspoň 10 dôležitých vecí alebo činností.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Zo svojho zoznamu teraz vyčiarkni 5 položiek, ktorých by si sa bol/a ochotný/á vzdať v prípade nutnosti.

3. Zostávajúcich **5 položiek** zo svojho zoznamu si teraz zorad' do poradia tak, že pre teba najdôležitejšia vec alebo činnosť bude prvá (1.) v poradí a najmenej dôležitá bude piata v poradí.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Vyhodnotenie:** Toto je tvoj rebríček hodnôt ☺

## KOMENSKÉHO INŠTITÚT

### Príloha G (Čo ovplyvňuje spokojnosť s prácou?)

Meno a priezvisko:

Prečítaj si nasledujúce dotazníky a pri každej položke zakrúžkuj „áno“ alebo „nie“ podľa toho, či s daným výrokom súhlasíš alebo nie.

#### A – Iní ľudia

1. Je pre mňa dôležité, aby som sa v práci stretával/a s mnohými ľuďmi.

Áno

Nie

2. Rád/rada by som pracoval v tíme, ktorý rieši dôležitý problém.

Áno

Nie

3. Chcem si v práci nájsť aj dobrých kamarátov.

Áno

Nie

4. Myslím, že viac hláv viac dokáže a veľmi rád/rada by som sa v práci rozprával/a o pracovných problémoch so spolupracovníkmi.

Áno

Nie

5. Tešilo by ma viesť pracovný tím a motivovať (povzbudiť) ľudí k vynikajúcej práci.

Áno

Nie

#### B – Pracovné prostredie

1. Chcel/a by som prevažnú časť pracovného času pracovať vonku.

Áno

Nie

2. Baval/a by ma práca fyzicky náročná (pre silákov) alebo práca manuálna (rukami).

Áno

Nie

3. Dal/a by som prednosť práci v uzavretej miestnosti (v interiéri).

Áno

Nie

4. Rád/rada by som pracoval/a vo veľkej hale pri bežiacom páse alebo pri nejakom stroji.

Áno

Nie

5. Páčila by sa mi práca spojená s častým cestovaním.

Áno

Nie

## KOMENSKÉHO INŠTITÚT

### C – Radosť z práce

1. Niektoré práce nechcem robiť, aj keby boli dobre platené. **Áno** **Nie**
2. Chcel/a by som prácu, kde by som mohol/mohla využiť svoju zručnosť (šikovnosť) a tešiť sa z toho, že mi to ide. **Áno** **Nie**
3. Bavila by ma práca, kde by som videl/a, že ma ľudia potrebujú.  
**Áno** **Nie**
4. Rád/rada by som pomáhal/a udržiavať verejný poriadok a bezpečnosť ľudí.  
**Áno** **Nie**
5. Bol/a by som šťastný/á pri tvorivej práci v oblasti umenia.  
**Áno** **Nie**

### D – Sebaúcta

1. Sú niektoré povolania, ktoré by som nevykonával/a za žiadnu cenu.  
**Áno** **Nie**
2. Vážim si sám/samú seba a nie som ochotný/á robiť čokoľvek.  
**Áno** **Nie**
3. Chcem robiť niečo zmysluplné, na čo by som mohol/mohla byť hrdý/á.  
**Áno** **Nie**
4. Chcem, aby si ma vážili za to, čo robím.  
**Áno** **Nie**
5. Myslím si, že v tom, čo človek robí, sa odrážajú jeho vlastnosti a osobnosť.  
**Áno** **Nie**

**Porozmýšľaj a napíš, akým spôsobom by si sa za žiadnu cenu nechcel/a dostať k peniazom:**

-----  
-----

## KOMENSKÉHO INŠTITÚT

### Príloha H1 (Akú prácu by si chcel/a robiť?)

Meno a priezvisko:

**Inštrukcia 1:** Pozorne počúvaj jednotlivé charakteristiky práce a označ v riadku odpoveď „áno“ alebo „nie“ podľa toho, či by si chcel/a, aby boli súčasťou tvojej budúcej práce alebo „nie“.

1. Pomoc ľuďom	áno	nie	
2. Duševná práca	áno	nie	
3. Využívanie nástrojov	áno	nie	
4. Vynakladanie fyzickej námahy	áno	nie	
5. Organizovanie a rozdeľovanie práce iným	áno	nie	
6. Práca v tíme – spolupráca s inými	áno	nie	
7. Práca prevažne v exteriéri (vonku)	áno	nie	
8. Precízna a presná práca	áno	nie	
9. Práca pri zvýšenom riziku	áno	nie	
10. Tvorivá práca	áno	nie	
11. Opakovanie rovnakých pracovných činností	áno	nie	
12. Poskytovanie informácií – aj telefonicky	áno	nie	
13. Častá zmena pracovného miesta, cestovanie	áno	nie	
14. Práca na zmeny	áno	nie	
15. Práca väčšinou rukami	áno	nie	
16. Pomocné práce	áno	nie	
17. Stredoškolská kvalifikácia (výučný list)	áno	nie	
18. Úplné stredné vzdelanie (maturita)	áno	nie	
19. Vysokoškolská kvalifikácia druhého stupňa (inžinier, magister)	áno	nie	



## KOMENSKÉHO INŠTITÚT

### Príloha H2 (Akú prácu by si chcel/a robiť?)

**Inštrukcia 2:** Do nasledujúcich riadkov si vypíš charakteristiky práce, pri ktorých si označil/a odpoveď „áno“. Neskôr k nim doplníš povolania, ktoré vyhľadáš podľa týchto charakteristík na internete. (<http://www.povolania.sk/povolania/vsetky/>, <https://www.istp.sk/kartoteka-zamestnani>, <http://www.corobim.sk/profesie/>)

**Charakteristika:**

**POVOLANIA:**

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....
4. ....  
.....
5. ....  
.....
6. ....  
.....

Označ si podčiarknutím z vybraných charakteristík práce 3 pre teba najdôležitejšie.

# KOMENSKÉHO INŠTITÚT

## POUŽITÉ ZDROJE

[https://www.minedu.sk/data/files/6546\\_metod\\_material-komunikacne-postupy-pre-podporu-rozhodovania-o-povolani-odb\\_vzdel.pdf](https://www.minedu.sk/data/files/6546_metod_material-komunikacne-postupy-pre-podporu-rozhodovania-o-povolani-odb_vzdel.pdf)

<http://is.komposyt.com/pre-odbornikov/cinnost-vychovneho-poradcu/preview-file/1-5-3svet-prace-duncakova-1523.pdf>

<https://www.euroguidance.sk/document/publikacie/p8.pdf>

[http://www.eunec.eu/sites/www.eunec.eu/files/members/attachments/report\\_on\\_effective\\_career\\_guidance.pdf](http://www.eunec.eu/sites/www.eunec.eu/files/members/attachments/report_on_effective_career_guidance.pdf)

<file:///C:/Users/U%C4%8Dite%C4%BE/Downloads/R%C3%A1mec%20pro%20nastaven%C3%AD%20KP%20na%20.%20stupni%20Z%C5%A0.pdf>

<https://dualvkocke.sk/index.php/talentcentrum/>

<https://www.komposyt.sk/>

<https://www.euroguidance.cz/ke-stazeni/nastroje-a-metodologie/vyrovnavame-sance.pdf>

<https://www.euroguidance.sk/document/casopis/9.pdf>

<file:///C:/Users/U%C4%8Dite%C4%BE/Downloads/17-karierove-typy-riasec-1026.pdf>

<file:///C:/Users/U%C4%8Dite%C4%BE/Downloads/Manual-pre-organizaciu-novych-foriem-ziakov-ZS-na-povolanie.pdf>

<https://www.komposyt.sk/pre-odbornikov/cinnost-vychovneho-poradcu/poradenske-hry?fbclid=IwAR3b1XMYD1IN3Jns1KLbe5q1UoS0RJzleWhWlqpmWRl0v7EJhOxaxDqFXI>

<https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/258/ako-pripravit-deviatakov-nielen-na-skusky-ale-aj-na-stastnejsizivot?fbclid=IwAR3b1XMYD1IN3Jns1KLbe5q1UoS0RJzleWhWlqpmWRl0v7EJhOxaxDqFXI>

## KOMENSKÉHO INŠTITÚT

<https://www.emiero.sk/typologieosobnosti/?fbclid=IwAR3b1XMYD1IN3Jns1KLbe5q1UoS0RJzleWhWlqpmWRI0v7EJhOxaxDqFXI>

### ZÁZNAM Z WEBINÁRA:

[https://www.youtube.com/watch?v=oVgvXpSc128&ab\\_channel=Zdru%C5%BEenieprekari%C3%A9rov%C3%A9poradenstvoarozvojkari%C3%A9ry](https://www.youtube.com/watch?v=oVgvXpSc128&ab_channel=Zdru%C5%BEenieprekari%C3%A9rov%C3%A9poradenstvoarozvojkari%C3%A9ry)