**KRÚŽOK: MEDZINÁRODNÁ CENA VOJVODU Z EDINBURGHU**

**Ročný plán krúžkovej činnosti**

Názov záujmového útvaru: MEDZINÁRODNÁ CENA VOJVODU Z EDINBURGHU (DOFE)

Vedúci záujmového útvaru:

Šk. rok:

Časová dotácia záujmového útvaru: 2hod / týždeň, t.j. 8h/mesiac

1. **TRIMESTER**

JA -JA

|  |  |
| --- | --- |
| Výkonový štandard | Obsahový štandard |
| Študent vie/ dokáže* porozumieť a akceptovať pravidlá DofE
* vyhodnotiť na príkladoch absolventov dôležitosť programu pre sebarozvoj
* pomenovať svoje dobré vlastnosti a vlastnosti, na ktorých chce pracovať
* analyzovať svoje vlastnosti a ciele
* zhodnotiť svoje možnosti v programe
* zhodnotiť a uznať potrebu “growth mindset”
* stanoviť SMART ciele
* pracovať s mentorom a uvedomiť si jeho význam pre svoj rast
* poskytnúť spätnú väzbu sebe

 | pravidlá DofE (jednotlivé úrovne)prosociálne vzoryhodnota ľudskej osoby rešpekt a úcta k sebe samému (self-care September)sebapoznaniepaleta aktivít, športov,...vysvetlenie čo je “growth mindset” a cvičeniaSMART cielezásady mentorského rozhovoru, nácvik mentorského rozhovorusebahodnotenie   |

**2. TRIMESTER**

JA -INÍ

|  |  |
| --- | --- |
| Výkonový štandard | Obsahový štandard |
| Študent vie/ dokáže* pomenovať vlastné hodnoty a pochopiť hodnoty iných
* porozumieť pojmu motivácia a jej pôvod
* reflektovať vlastnú vytrvalosť a jej limity
* uplatniť princípy “time-management-u”
* preskúmať fenomén dobrovoľníctva a chápe jeho význam
* popísať Kolbov model učenia
* poskytnúť konštruktívnu spätnú väzbu druhej osobe
 | ľudské hodnoty, rebríček hodnôtako ostať motivovaný, cvičenia na motiváciucvičenia na “time-management”prosociálne správanieako správne pomáhaťKolbov model učeniazásady poskytovania konštruktívnej spätnej väzby, |

**3. TRIMESTER**

JA - SVET

Tretí trimester (Ja&Svet) ukazuje okolitý svet a súvislosti jeho fungovania v spoločnosti. Pomocou absolvovania expedície študent rozvíja sociálne zručnosti a etické predpoklady potrebné pre život a spoluprácu v aktuálnej skupine a tiež v širšom ľudskom spoločenstve.

|  |  |
| --- | --- |
| Výkonový štandard | Obsahový štandard |
| Študent vie/ dokáže* pochopiť význam pobytu v prírode ako rozvojového prostriedku
* vysvetliť pojem zóna komfortu a identifikovať svoje vlastné hranice
* byť samostatný pri príprave a realizácii expedície
* spolupracovať v tíme a jeho silnú tímovú rolu
* rozumieť skupinovej dynamike
* nadobudnúť praktické zručnosti dôležité pre pobyt v prírode
* pravidelne sebareflektovať vlastný progres
 | expedíciazóna komfortutímové roleplánovanie, tréningový processkupinové rolydynamics, icebreakers, problem solvingové aktivityprvá pomoc, orientácia, mapovanie, manažment rizíkvedenie zápisov, vyhodnocovanie cieľov |

**ČASOVO - TEMATICKÝ PLÁN KRÚŽKU**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematický celok | Téma | Mesiac | Číslo hodiny | Odporúčaný počet hodín |
| JA-JA | Úvod do krúžku | 9. | 1. | 1 |
| JA-JA | Prečo sa rozvíjať? | 9. | 2.,3.,4., | 3 |
| JA-JA | Systematické programy na rozvoj osobnosti  | 9. | 5.,6., | 2 |
| JA-JA | Ako sa chcem rozvíjať - aký bude môj rozvojový systém  | 9. | 7. | 1 |
| JA-JA | Registrácia do programu  | 9. | 8. | 1 |
| JA-JA | Sebareflexia | 10. | 9.,10., | 2 |
| JA-JA | Growth Mindset | 10. | 11.,12., | 2 |
| JA-JA | Prečo si dávať ciele | 10. | 13., | 1 |
| JA-JA | SMART ciele | 10. | 14., | 1 |
| JA-JA | Nastavenie cieľa pre hlavnú oblasť | 10. | 15. | 1 |
| JA-JA | Nastavenie cieľa pre ostatné oblasti | 10. | 16. | 1 |
| JA-JA | Začiatok plnenia oblasti a prvý zápis  | 11. | 17. | 1 |
| JA-JA | Základy mentoringu | 11. | 18. | 1 |
| JA-JA | Nácvik mentoringu  | 11. | 19.,20. | 2 |
| JA-JA | Spätná väzba | 11. | 21.,22. | 2 |
| JA-JA | Hodnotenie priebehu hodín | 11. | 23. | 1 |
| JA-JA | Expedície a ich plánovanie v budúcnosti | 11. | 24. | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematický celok | Téma | Mesiac |  | Odporúčaný počet hodín |
| JA-INÍ | Hodnoty - aké sú moje hodnoty a aké sú hodnoty iných | 12. | 25., 26. | 2 |
| JA-INÍ | Prienik v hodnotách - ako to vidí spoločnosť | 12. | 27., 28. | 2 |
| JA-INÍ | Motivácia a jej zdroje | 12. | 29., 30. | 2 |
| JA-INÍ | Čo ma motivuje, čo ma demotivuje | 1. | 31., 32 | 2 |
| JA-INÍ | Vytrvalosť - zázračná vlastnosť úspešných | 1. | 33., 34. | 2 |
| JA-INÍ | Time - management alebo večný nedostatok času | 1. | 35., 36. | 2 |
| JA-INÍ | Prokrastinácia - užitočná či nie? | 1. | 37., 38.  | 2 |
| JA-INÍ | Ako sa učíme? Kolbov model učenia | 2. | 39., 40. | 2 |
| JA-INÍ | Spätná väzbu II. Ako dať spätnú väzbu druhej osobe | 2. | 41., 42 | 2 |
| JA-INÍ | Fenomén dobrovoľníctva | 2. | 43., 44. | 2 |
| JA-INÍ | Ako môžem byť užitočný iným aj ja? | 2. | 45., 46. | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematický celok | Téma | Mesiac |  | Odporúčaný počet hodín |
| JA-SVET | Príroda - najlepší učiteľ | 3. | 47. | 1 |
| JA-SVET | Zóna komfortu a moje hranice | 3. | 48., 49. | 2 |
| JA-SVET | Téoria viacnásobnej inteligencie - Gardner | 3. | 51.,  | 1 |
| JA-SVET | Expedícia a pobyt v prírode  | 3. | 52. | 1 |
| JA-SVET | Tím a skupinová dynamika | 4. | 53., 54. | 2 |
| JA-SVET | Skupinové role | 4. | 55., 56.  | 2 |
| JA-SVET | Leadership | 4. | 57. | 1 |
| JA-SVET | Praktické zručnosti pre pobyt v prírode - výstroj a výzbroj | 4. | 58. | 1 |
| JA-SVET | Praktické zručnosti pre pobyt v prírode - navigácia a plánovanie | 5. | 59. | 1 |
| JA-SVET | Praktické zručnosti pre pobyt v prírode - jedlo a strava | 5. | 60. | 1 |
| JA-SVET | Praktické zručnosti pre pobyt v prírode - pohyb v prírode | 5. | 61. | 1 |
| JA-SVET | Praktické zručnosti pre pobyt v prírode - prvá pomoc | 5. | 62. | 1 |
| JA-SVET | Praktické zručnosti pre pobyt v prírode - krízové situácie | 6. | 63. | 1 |
| JA-SVET | Praktické zručnosti pre pobyt v prírode - záver | 6. | 64. | 1 |
| JA-SVET | Záverečná sebareflexia a zhodnotenie roka | 6. | 65., 66. | 2 |