

ZIMNÍ PRÁZDNINOVÉ AKTIVITY PRO ROZVOJ PROFESNÍ ORIENTACE



Zimní prázdniny ❄️ nejsou jen o lenošení a požívání cukroví – i když to je taky super! 🎄

Co kdybys je využil/a k tomu, abys ses trochu zamyslel/a nad sebou, svými talenty a tím, co tě baví? Tyhle pracovní listy jsou tady od toho, aby ti pomohly zjistit, co všechno v tobě dřímá.

Zapoj rodinu, přátele nebo si vyhrad' chvíli jen pro sebe. Přemýšlení o budoucnosti nemusí být nuda – vymýšlení zimních profesí, talentové hry u stromečku nebo plánování akcí může být i příjemná zábava! ✨

Využij volno k tomu, abys objevil/a nové cesty a inspiroval/a se, kam by mohla vést ta tvoje. Možná budeš překvapen/á, co všechno zjistíš! 😊



SALMONDO

SEBEPOZNÁNÍ V RODINNÉM KRUHU

VÁNOČNÍ BRAINSTORMING

Pobav se s rodinou u společného stolu o tom, jaké povolání by tě bavilo a proč. Každý člen rodiny může říct, co si myslí, že ti jde dobře, a jaká profese by ti díky tomu seděla.

- Povolání, která by mě bavila (a proč):
- Co mi jde podle rodiny nejlépe, a čím bych se podle nich mohl/a živit?

PROFESE V RODINĚ

Jaké profese se objevují ve tvé rodině (rodiče, tety a strýcové, prarodiče)? Podívejte se s rodinou společně i do historie, na rodiče babiček a dědečků. Umíš si představit, že bys některé z těchto profesí sám/sama vykonával/a Jaké? A jaké určitě ne?

- Profese v naší rodině:
- Zakroužkuj profese, které by sis dovedl/a představit, že bys mohl/a také dělat a škrtni ty, které určitě ne.

TALENTOVÁ TOMBOLA

Připrav papírky s názvy různých dovedností (viz. následující strana). Náhodně si je s rodinou losujte a povídejte si o tom, kdo z vás v této oblasti vyniká, v čem se kdo najde a jaké povolání by se k němu hodilo. Nezapomeň, každý talent může vést k různým povoláním.

- Moje talenty a povolání, které bych díky nim mohl/a vykonávat:

TALENTOVÁ TOMBOLA

Řešení problémů – Schopnost rychle a efektivně najít řešení složitých situací.

Kreativita: Vymýšlení nových nápadů, design, kreslení nebo psaní příběhů.

Organizační schopnosti: Schopnost plánovat, koordinovat a udržovat pořádek.

Technické dovednosti: Práce s nástroji, technikou nebo řešení technologických problémů.

Empatie: Schopnost chápat a podporovat druhé lidi v těžkých situacích.

Manuální zručnost: Jemná práce s rukama, například tvoření nebo opravy věcí.

Schopnost argumentace: Umění přesvědčovat, diskutovat a vyjednávat.

Smysl pro humor: Způsob, jak zlepšit náladu a přinášet radost ostatním.

Logické myšlení: Analýza problémů, hledání řešení a práce s daty.

Hudební nadání: Zpěv, hra na nástroje nebo schopnost vytvářet hudbu.

Fyzická zdatnost: Sportovní dovednosti, síla nebo vytrvalost.

Péče o přírodu: Vztah k rostlinám, zvířatům nebo ochraně životního prostředí.

Komunikační schopnosti: Umění jasně vyjádřit své myšlenky a vést rozhovory.

Vůdčí schopnosti: Schopnost řídit tým, motivovat a inspirovat ostatní.

Pozorovací talent: Schopnost všimnout si detailů a analyzovat situace.

Ekonomické myšlení: Talent na hospodaření s penězi nebo navrhování finančních plánů.

Jazykové nadání: Učení se cizím jazykům a práce s nimi.

Smysl pro krásu: Cítění pro estetiku v umění, módě nebo architektuře.

Cestovatelské nadšení: Chuť poznávat nová místa a kultury.

Rychlé rozhodování: Schopnost jednat efektivně i pod tlakem.

Týmová spolupráce: Umění dobře pracovat s ostatními a přizpůsobit se týmu.

Prezentování nápadů – Jasně a poutavě předávání svých myšlenek ostatním.

Práce s technikou – Talent na opravu nebo sestavování technických zařízení.

Vymýšlení příběhů – Talent na tvoření originálních a poutavých příběhů nebo scénářů.

Vědecké myšlení – Schopnost systematicky přemýšlet, zkoumat a hledat fakta.

Sebeorganizace – Dovednost plánovat a řídit své vlastní aktivity.

VÁNOČNÍ AKTIVITY S PŘESAHEM

PEČENÍ JAKO KARIÉRA

Při pečení cukroví se zamysli, jaké to je být cukrářem nebo kuchařem. Bavilo by tě to jako práce?

-
- Co by mě na těchto povoláních bavilo?
 - Co by pro mě bylo těžké nebo nepříjemné?

RODINNÝ PLÁNOVAČ

Společně s rodinou naplánujte nějakou (reálnou nebo fiktivní) zimní akci (např. výlet na vánoční trhy, lyžařskou dovolenou, cestu ke krmelci apod.). Kdo by měl jakou roli a proč? Kdo by byl například organizátor, propagátor nebo designér? Vymysli si svoje role nebo využij další stranu dokumentu.

-
- Název akce:
 - Role jednotlivých členů domácnosti:
 - Moje role:
 - Jaké role bych nechtěl/a nebo nemohl/a mít a proč?

RODINNÝ PLÁNOVAČ

Finanční manažer – Odpovědný za stanovení rozpočtu a kontrolu výdajů.

Logistický koordinátor – Řeší dopravu, ubytování a harmonogram akce.

Kreativní návrhář – Navrhuje dekorace, témata nebo program akce.

Gastronomický specialista – Plánuje jídlo a nápoje, např. přípravu vánočního menu nebo občerstvení na výlet.

Koordinátor komunikace / Hlásný posel – Kontaktuje rodinu, přátele nebo další účastníky akce a předává informace.

Průzkumník terénu – Zjišťuje zajímavá místa, aktivity nebo trasy v okolí akce.

Technický asistent – Zajišťuje vybavení, například lyže, brusle, osvětlení nebo ozvučení.

Bezpečnostní poradce – Odpovídá za prevenci rizik, například plánování bezpečných tras nebo kontrolu podmínek.

Historik vzpomínek – Dokumentuje událost, pořizuje fotografie, videa nebo píše zápis do rodinné kroniky.

Klimatický pozorovatel – Sleduje počasí a přizpůsobuje plány podle aktuálních podmínek.

Garant zábavy – Přípravuje hry, soutěže nebo aktivity, aby se všichni dobře bavili.

Ekologický poradce – Dbá na ekologickou stránku akce, například třídění odpadu nebo minimalizaci plastů.

Koordinátor zážitků – Zajišťuje nezapomenutelné zážitky, například neobvyklou aktivitu nebo překvapení.

Kulturní průvodce – Přípravuje informace o místní historii, tradicích nebo zajímavostech spojených s cílem akce.

Emoční podpora – Stará se o to, aby se všichni cítili dobře, řeší případné stresy nebo konflikty.

PROFESE NA ZIMNÍ TÉMA

PROFESE NA HORÁCH

Zamysli se, jaká povolání souvisejí se zimou a sněhem (instruktor lyžování, horská služba, výrobce lyží). Zjisti si o těchto profesích více – co obnášejí a jaké vzdělání nebo dovednosti jsou potřeba.

- Jaké “zimní” profese mě zaujaly a čím?

ZIMNÍ PŘÍBĚH

Vymysli krátkou povídku o tom, jak by vypadal pracovní den tvé vysněné profese během zimy. Povídku si můžeš napsat na papír a přečíst ostatním.

HLEDÁNÍ INSPIRACE

VÁNOČNÍ POHÁDKY A FILMY

Se svou rodinou sleduj zimní pohádky a filmy a zkus si všimnout, jaké profese se v příbězích objevují. Povídejte si spolu o tom, co vás zaujalo. Jaká pohádková (filmová) role je ti nejvíce blízká a obdivuješ ji?

- Zajímavé profese z pohádek a filmů:

- Můj hrdina nebo hrdinka a co mě na něm/ní fascinuje.

PROFESE V MÉM OKOLÍ

Během zimních procházek si všímej profesí kolem sebe (např. prodavače na trzích, rolbaře, myslivce). Jaké dovednosti bys musel/a mít, abys tyto profese mohl/a vykonávat?

- 3 profese, které mě nejvíce zaujaly a jaké dovednosti bych pro ně měl/a umět:

ZAMYŠLENÍ A PLÁNOVÁNÍ

ZIMNÍ ÚKOLOVÁ VÝZVA

Připrav si seznam dovedností, které chceš během prázdnin vyzkoušet nebo rozvíjet (např. vyzkoušet DIY projekt (DIY = do it yourself, vlastnoruční tvorba), něco upéct nebo uvařit, naplánovat výlet). Na konci prázdnin si zhodnoť, jak a v čem tě tyto aktivity posunuly.

- Dovednosti které chci rozvíjet:

- Co konkrétně jsem se naučil/a:



.....

.....



.....

.....



.....

.....

NOVOROČNÍ PŘÁNÍ

Vytvořte si s rodinou společně seznam novoročních přání a cílů. Může být zaměřený i na tvé vzdělávání nebo rozvoj (např. „Zjistit víc o oboru, který mě zajímá“).

- Moje přání do nového roku:

TIPY A POZNÁMKY

ZAJÍMAVÉ ODKAZY

- **Čím chci být:** edu.ceskatelevize.cz (zajímavé aktivity ve videích)



- **Rozhovor** - [Jak si vybrat správné povolání:](#)



- **Videa a podcasty:** karierko.cz/video-podcasty/, corobim.sk/profesie/, Podcast o podnikání a nezávislých profesionálech navolnenoze.cz/, facebook.com/lidezpraxe, forbes.cz/tag/jak-se-stat/

PROSTOR NA TVOJE POZNÁMKY, KOMENTÁŘE A ZAMYŠLENÍ

