

# LETNÍ AKTIVITY

---

PRÁZDNINOVÝ PRŮVODCE  
KARIÉRNÍM OBJEVOVÁNÍM



## VÁŽENÍ RODIČE,

před vámi je průvodce letními aktivitami, které pomohou lépe poznat silné stránky, zájmy a hodnoty před důležitým rozhodnutím o výběru střední školy. **Následující tři aktivity vám pomohou během léta objevit, co vás skutečně baví a v čem jste dobří, abyste se na podzim mohli lépe rozhodnout.**

Výběr střední školy je jedním z prvních velkých rozhodnutí v životě - a přesto ho mnoho dětí dělá na základě povrchních informací nebo pod vlivem kamarádů (viz náš [článek na blogu o výzkumu spokojenosti](#)).

Tento průvodce vám pomůže udělat toto rozhodnutí promyšleně, na základě skutečného sebepoznání a reálných informací. Věřte, že čas strávený těmito aktivitami se mnohonásobně vrátí v podobě správné volby školy, která vašemu dítěti skutečně sedne.

### 1 ZKOUŠENÍ NOVÝCH VĚCÍ

Aktivita zaměřená na objevování nových aktivit a talentů.

### 2 MOJE SUPERSCHOPNOSTI

Zaměřeno na odhalování přirozených silných stránek dítěte.

### 3 RODOKMEN PROFESÍ

Objevování kariérní inspirace a vzorů přímo v rodinné historii.

## PRAKTICKÝ PŘEHLED AKTIVIT - METODIKA PRO RODIČE

Využijte přirozený rytmus prázdnin pro kariérní objevování - červenec pro zkoumání různých aktivit a talentů, celé prázdniny pro průběžné mapování silných stránek a srpen pro prozkoumání profesí ve vaší rodině, které vašemu dítěti poskytnou jasný směr před důležitým rozhodováním o střední škole.

| AKTIVITA                       | NAČASOVÁNÍ     | ČETNOST                                                     | TISK MATERIÁLŮ                   | PRAKTICKÉ TIPY                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Zkoušení nových věcí</b> | Červenec       | 4-8 různých aktivit (1-2 týdně)                             | 4-8 kopií pracovního listu       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kombinujte aktivity v oblastech, kde se dítě cítí silně, s aktivitami z úplně nových oblastí.</li> <li>Vyplňte bezprostředně po každé aktivitě, dokud jsou dojmy čerstvé.</li> <li>Zdokumentujte fotkou.</li> </ul> |
| <b>2. Moje superschopnosti</b> | Celé prázdniny | 1x týdně (ideálně stanovit pevný den); případně lze i denně | 6-8 kopií (na každý týden jeden) | <ul style="list-style-type: none"> <li>Stanovte pravidelný čas na týdenní reflexi (např. neděle večer).</li> <li>Pomáhejte identifikovat silné stránky.</li> </ul>                                                                                         |
| <b>3. Rodokmen profesí</b>     | Srpen          | 1x během prázdnin                                           | 1. kopie                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Naplánujte si společný čas s celou rodinou.</li> <li>Předem se zamyslete, na co byste se chtěli rodinných příslušníků zeptat.</li> </ul>                                                                            |

**Po dokončení všech tří aktivit si společně projděte výsledky a hledejte spojitosti mezi objevenými talenty, zájmy a rodinnými profesními vzory.** Tyto poznatky vám pomohou při informovaném výběru střední školy.

# 1. ZKOUŠENÍ NOVÝCH VĚCÍ

## ■ O CO JDE

Většina dětí si vybírá střední školu na základě omezeného množství aktivit, které dosud zkusily. Během této aktivity vaše dítě odhalí skryté talenty a zájmy, které by jinak zůstaly neobjevené. Díky zkoušení různých činností získá širší přehled o svých schopnostech a možných kariérních cestách - tím pádem i jasnější představu o tom, jaký studijní a profesní obor by mu vyhovoval.

## ■ K ČEMU JE TO DOBRÉ

- **praktické sebepoznání** - talenty a schopnosti objevené v akci
- **identifikace flow aktivit** - co dítě baví a zároveň mu jde
- **propojení s povoláními** - objevení kariérních možností
- **rozšíření kariérních obzorů** - poznání nových profesí
- **informovaná volba SŠ** - díky lepší znalosti vlastních preferencí
- **prevence špatné volby** - omezení rizika výběru nevhodného oboru

## ■ JAK NA TO

1. Sestavte **seznam** 4-8 nových aktivit, které dítě vyzkouší během prázdnin.
  - a. Inspiraci můžete brát ze seznamu níže.
  - b. Kombinujte 2-3 aktivity v oblastech, kde se dítě již cítí silné nebo které ho přirozeně přitahují, a 2-3 aktivity z úplně nových oblastí. Tento mix posiluje sebevědomí v existujících zájmech a současně rozšiřuje obzory o oblasti, kde mohou ležet dosud neobjevené talenty.
2. Po každé aktivitě si **poznamenejte**:
  - a. Co se dítěti na aktivitě líbilo?
  - b. V čem bylo dobré? Jaké talenty při tom využívalo?
  - c. Jaká povolání by mohla s touto aktivitou souviset?
3. Na konci léta projděte všechny aktivity a **hledejte vzorce** - které talenty se opakují?

## ■ TIPY NA AKTIVITY (PODLE TYPŮ OSOBNOSTI DÍTĚTE):

### Praktický typ

- **postavení modelu** - sestavení funkčního modelu (letadlo, auto) nebo stavebnice
- **DIY projekt** - výroba něčeho užitečného pro domácnost (poličky, stojánku na mobil)
- **oprava a údržba** - rozebrání a složení kola, údržba skateboardu nebo koloběžky
- **vaření a pečení** - příprava jídla podle receptu pro rodinu

### Zkoumavý typ

- **domácí vědecké experimenty** - pokusy s běžnými surovinami z kuchyně
- **programování jednoduchých her** - využití online platforem jako Scratch
- **mini úniková hra** - vyřešení únikové hry nebo vytvoření vlastní pro kamarády
- **pozorování přírody** - sledování a dokumentování živočichů/rostlin v okolí

### Umělecký typ

- **tvorba digitálního obsahu** - natočení a sestřihání videa pro sociální sítě
- **kreativní recyklace** - proměna starých věcí v nové (upcycling);
- **vytvoření playlistu nebo mixu** - sestavení tematické hudební kolekce (např. na oslavu)
- **fotovýzva** - týden fotografování na určité téma (třeba barvy, emoce, rodina,...).

### Sociální typ

- **pomoc mladším sourozencům/dětem** - organizace hry nebo učení nové dovednosti
- **venčení psů ze sousedství** - nabídnout pomoc sousedům s venčením
- **mini workshop** - naučit kamarády něco, v čem je dítě dobré
- **práce v komunitě** - zapojení do místního projektu (např. v rámci městského nebo obecního úřadu, Sokola, místního spolku apod.)

### Podnikavý typ

- **prodej vlastních výrobků** - výroba a prodej náramků, sladkostí, apod.
- **organizace sousedské akce** - příprava mini turnaje, filmového večera
- **domluva a realizace vylepšení domova** - domluvit se s rodiči na změně (doma, na zahradě apod.) a pomoci ji zrealizovat
- **natočení přesvědčivého videa** - o tématu, které dítě zajímá

### Organizační typ

- **uspořádání digitálních fotek** - vytvoření systému složek a popisků
- **katalogizace sbírky** - uspořádání vlastní nebo rodinné sbírky (knihy, filmy)
- **plánování rodinného výletu** - rozpočet, harmonogram, aktivity
- **vytvoření přehledného studijního plánu** - rozvrh opakování na příští školní rok

## ■ ZJISTĚTE, JAKÝ TYP OSOBNOSTI MÁ VAŠE DÍTĚ

**Každé dítě je jiné** – některé miluje **čísla**, jiné **tvoří**, další **pomáhá** druhým nebo si hraje na **vědce**.

Aby byly letní aktivity opravdu přínosné, je užitečné vědět, **jaký typ osobnosti u vašeho dítěte převažuje**. Díky tomu můžete lépe zvolit činnosti, které ho budou bavit a rozvíjet jeho přirozené silné stránky.

 **Zjistíte to snadno** – díky speciálnímu testu a individuální konzultaci, které jsme pro vás připravili na: [www.kamzazakladky.cz](http://www.kamzazakladky.cz)

# 1. ZKOUŠENÍ NOVÝCH VĚCÍ

## PRACOVNÍ LIST

Vytiskni tolikrát, kolik aktivit budeš zkoušet - každý list věnuj jedné aktivitě. Vyplň poté co ji vyzkoušíš.

- Název aktivity:

---

---

---

- Datum:

- Jak moc mě aktivita bavila?



- Co mě na tom nejvíce bavilo?

- V čem jsem byl/a dobrý/á (jaké své talenty či silné stránky jsem využil/a):

- Mohla/a bych tuto aktivitu dělat v nějaké profesi? V jaké?

- Chtěl/a bych v tom pokračovat?



## 2. MOJE SUPERSCHOPNOSTI

### O CO JDE

Víte, že vaše dítě má jedinečné schopnosti, ale možná ani ono samo je plně nevnímá? Tato aktivita pomáhá systematicky odhalit jeho přirozené talenty, které běžně přehlíží. Pravidelným zaznamenáváním úspěchů dítě objeví, v čem je skutečně výjimečné - a tyto informace jsou klíčové při výběru střední školy, která jeho talenty rozvine dál, místo aby je potlačila.

### K ČEMU JE TO DOBRÉ

- **objevení přirozených talentů** - identifikace skutečných silných stránek (dítě si začne uvědomovat své silné stránky v běžném životě)
- **uvědomění si "flow" stavů** - kdy je dítě ve své "zóně" a činnost mu jde sama
- **posílení sebevědomí** - díky konkrétním důkazům o úspěších
- **vhodné studijní prostředí** - poznání, kde dítě přirozeně vyniká
- **propojení s povoláními** - identifikace kariér využívajících silné stránky
- **cílený výběr SŠ** - zaměření na školy rozvíjející skutečné talenty

### JAK NA TO

1. Každý týden si dítě **zapiše**:
  - a. Co se mu povedlo? Kdy se cítilo dobře a něco mu šlo samo?
  - b. Jaká silná stránka za tím může být?
  - c. Co mu řekli ostatní, že mu jde?
2. Tak si postupně vytvořte jednoduchý "**deník silných stránek**" (může to být následující pracovní list, nebo je možné zapisovat si do sešitu nebo digitálního dokumentu)
3. Po několika týdnech **hledejte vzorce**:
  - a. Které situace se opakují?
  - b. Jaké silné stránky se objevují nejčastěji?
  - c. Jaká povolání by tyto silné stránky mohla využívat?

## 2. MOJE SUPERSCHOPNOSTI PRACOVNÍ LIST

Zamysli se každý den nebo týden nad tím, co se ti povedlo. Díky tomu si v následujících týdnech vytvoříš deník svých silných stránek.

- Datum:
- Co se mi tento týden/den povedlo?
- Kdy jsem měl/a pocit, že mě něco baví a šlo mi to samo?
- Jaká silná stránka za tím může být?
- Co mi tento týden řekli ostatní, že mi jde?

## 3. RODOKMEN PROFESÍ

### O CO JDE

Možná vás překvapí, kolik inspirace a porozumění různým povoláním leží přímo ve vaší rodině. Každá rodina má bohatou historii různých profesí, které vykonávali prarodiče, rodiče, tety, strýcové nebo jiní příbuzní. Tato aktivita pomáhá dítěti objevit, jaké cesty zvolili lidé, kteří mu jsou blízcí, a pochopit, jak se profese vyvíjely v čase. Díky rozhovorům o rodinných povoláních získá dítě nejen inspiraci, ale také pochopení toho, že každá kariérní cesta je jedinečná.

### K ČEMU JE TO DOBRÉ

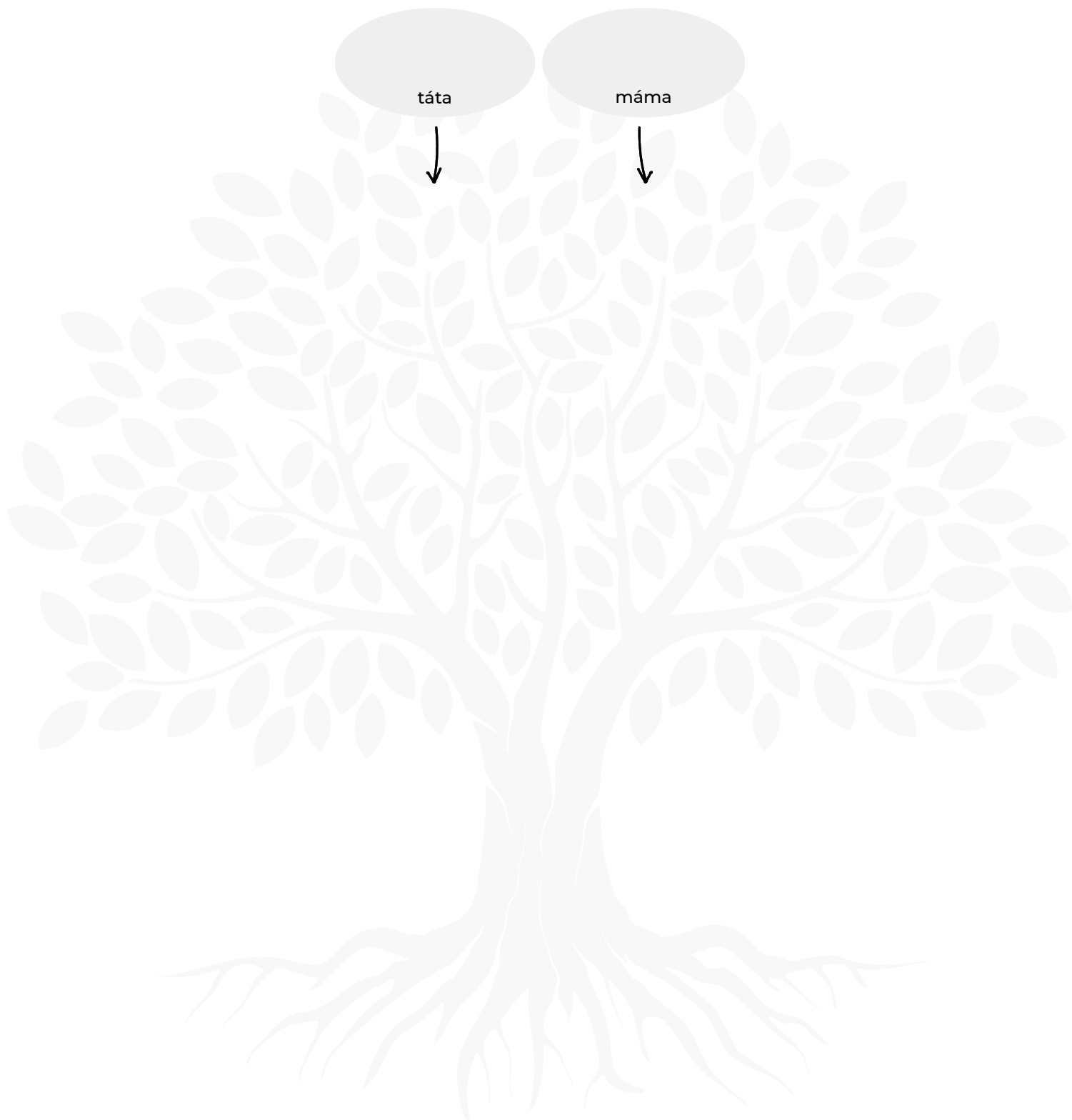
- **rodinná inspirace** - objevení vzorů a příkladů přímo v rodině
- **pochopení vývoje profesí** - jak se některá povolání měnila nebo zanikla
- **rodinné hodnoty v práci** - jaké priority a přístupy k práci má rodina
- **rozšíření obzorů** - poznání profesí, o kterých dítě možná neuvažovalo
- **spojení s tradicí** - uvědomění si, odkud pochází a jaké má kořeny
- **praktické rady** - získání rad od lidí, kterým důvěřuje

### JAK NA TO

1. Naplánujte si **společný čas (děti, rodiče, prarodiče)** bez rušení (telefony, televize).
2. **Začněte jednoduchými otázkami**
  - a. Co kdo v rodině dělá za práci a proč si ji asi vybral?
  - b. Co jeho práce opravdu obnáší?
  - c. Jak vypadá jejich pracovní den?
  - d. Co je na práci baví a co nebaví?
3. **Vytvořte rodokmen profesí** - nakreslete nebo napište přehled všech povolání v rodině, na které si společně vzpomenete.
4. Probírejte **zajímavé detaily** - co danou osobu na práci asi baví, co je pro ni naopak obtížné?
5. Hledejte **rodinné vzorce** - které vlastnosti nebo přístupy k práci se opakují? Které profese se opakují?
6. **Diskutujte** o změnách - jak se profese vyvíjejí v čase.
7. Dítě si poté vyplní pracovní list.

# 3. RODOKMEN PROFESÍ PRACOVNÍ LIST

Vytvoř rodokmen profesí vaší rodiny. Ke každému příslušníkovi rodiny přiřaď profesi či profesí, které vykonával.



# 3. RODOKMEN PROFESÍ PRACOVNÍ LIST

- Nejzajímavější profese v naší rodině je/jsou podle mě:
- Profese, které jsou v naší rodině, dnes už ale neexistují (zanikly):

- Které profese z naší rodiny bych si uměla představit, že bych sama vykonávala a které určitě ne?

|                                                    |          |
|----------------------------------------------------|----------|
| Uměl/a bych si představit pracovat jako:           | Protože: |
|                                                    |          |
|                                                    |          |
|                                                    |          |
| <u>Ne</u> uměl/a bych si představit pracovat jako: | Protože: |
|                                                    |          |
|                                                    |          |
|                                                    |          |

- Co jsem se z rodinných příběhů dozvěděl/a zajímavého?

Přejeme vám i vašemu dítěti hodně úspěchů při výběru střední školy, která bude dobrým místem pro rozvoj jeho talentů a silných stránek.

**Věříme, že společně najdete tu nejlepší cestu!**

