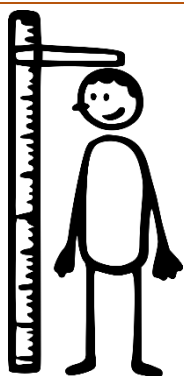


Aktivita s pravítkom

Stručný popis	Tímové cvičenie, pri ktorom účastníci umiestnia dva prsty pod (skladacie) pravítko a musia ho spoločne spustiť na zem bez toho, aby stratili kontakt. To podporuje koordináciu, komunikáciu a kolektívne riešenie problémov.
Ciele	- Rozvíjať tímovú prácu a spoluprácu - Zlepšiť komunikáciu a koordináciu medzi členmi skupiny - Zažiť výzvu zosúladenia individuálnych činností so skupinovými cieľmi - Podporiť trpezlivosť, pozornosť a kolektívnu zodpovednosť
Trvanie	5 – 10 minút, v závislosti od veľkosti skupiny a dĺžky diskusie
Spoločenská forma	Malé skupiny
Materiály a organizácia	1 skladací meter alebo metrová tyč - Dostatočný priestor na podlahe, aby sa skupina mohla postaviť okolo pravítka. - Veľkosť skupiny: ideálne 4 – 12 účastníkov, dĺžku pravítka prispôbte podľa toho.
Príprava	- Uistite sa, že priestor na podlahe je voľný a bezpečný. - Vyberte pravítko alebo tyč, ktoré je dostatočne dlhé, aby si skupina mohla pohodlne roztrhnúť prsty. - Stručne vysvetlite bezpečnostné pravidlá: prsty musia zostať po celý čas pod pravítkom.

Popis krok za krokom

	Východisková pozícia: Každý účastník položí dva prsty pod pravítko, rovnomerne rozložené po jeho dĺžke. Vysvetlenie cieľa: Úlohou skupiny je spoločne spustiť pravítko na zem, pričom prsty zostanú v kontakte s pravítkom. Vykonanie: - Účastníci pomaly koordinujú svoje pohyby, aby pravítko jemne spustili. - Podporujte verbálnu komunikáciu a úpravy. Dokončenie: Keď sa pravítko dotkne zeme a všetci na ňom stále držia prsty, úloha je splnená. Reflexia: Diskutujte o výzvach, stratégiách, skupinovej dynamike a ponaučeníach pre tímovú prácu.
---	---

Podpora Európskej komisie pri vydaní tejto publikácie neznamená, že Komisia súhlasí s jej obsahom, ktorý odzrkadľuje výlučne názory autorov, a Komisia nenesie zodpovednosť za akékoľvek použitie informácií v nej obsiahnutých.

Variácie a diferenciácia

- Časová výzva: Zistite, ako rýchlo dokáže skupina spustiť pravítko bez straty kontaktu.
- Tichý režim: Posuňte pravítko bez toho, aby ste hovorili, a spoliehajte sa výlučne na neverbálnu komunikáciu.
- Menšie/väčšie skupiny: Upravte dĺžku pravítka alebo použite viacero pravítok pre väčšie skupiny.

Praktické poznámky

- Zdôrazňujte pomalé a opatrné pohyby, aby pravítko nevypadlo.
- Ak sa pravítko nakloní, umožnite diskusiu o stratégii, ale nedávajte pevné riešenie.
- Zdôrazňujte skôr reflexiu tímu ako len splnenie úlohy.
- Možno zhrnúť pomocou analógií zo skutočného života o tímovej práci, koordinácii a kolektívnej zodpovednosti.

Referencie | Zdroje

Zajac, J. (2024). *Helium Stick: Tímová hra na zlepšenie komunikácie a spolupráce*. Icebreaker Spot. Prevzaté z <https://www.icebreakerspot.com/activities/helium-stick/>

Podpora Európskej komisie pri vydaní tejto publikácie neznamená, že Komisia súhlasí s jej obsahom, ktorý odzrkadľuje výlučne názory autorov, a Komisia nenesie zodpovednosť za akékoľvek použitie informácií v nej obsiahnutých.