

ROZVOJ PROFESNÍ ORIENTACE

# ZIMNÍ PRÁZDNINOVÉ AKTIVITY

PRACOVNÍ LISTY PRO 6. A 7. TŘÍDY

## Zimní prázdniny

nejsou jen o odpočinku a cukroví – i když i to k nim patří! 🌲

Během volna můžeš zkusit:

- **zamyslet se nad tím, co tě baví**, v čem jsi dobrý/á a co bys chtěl/a rozvíjet,
- **prozkoumat své talenty** pomocí těchto pracovních listů,
- **zapojit rodinu nebo kamarády** – někdy vidí naše silné stránky lépe než my,
- **dopřát si chvíli pro sebe** a v klidu přemýšlet o tom, co tě zajímá,
- **udělat z poznávání budoucích možností zábavu** – třeba jako zimní výzvu nebo hru,
- **hledat inspiraci**, kam by se mohla ubírat tvoje cesta v dalších letech.

Možná zjistíš něco, co tě samotného/samotnou překvapí.

Prázdniny jsou skvělý čas objevovat! ✨😊



# 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 si 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 díky tomu 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:** Cit pro estetiku v umění, módě nebo třeba 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 (koníčky, práci apod.).

# 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. Povědte 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](http://edu.ceskatelevize.cz) (zajímavé aktivity ve videích)



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



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

## PROSTOR NA TVOJE POZNÁMKY, KOMENTÁŘE A ZAMYŠLENÍ