

V

# CYKLOVÝZVA

Po dobu půl roku jezdím pravidelně na kole. Každý týden ujezu aspoň 5 km.

10 km

Vhodné pro:

putující/provázející

Oblast:

objevování vlastních fyzických a duševních možností

Téma:

zdravý život

CÍLE:

- zlepšuji svou fyzickou kondici

MŮJ CÍL:

**A** stanov si cíle výzvy

*Uprav si výzvu a její cíl podle svých potřeb. Co přesně se chceš naučit?*

Zařadit do svého života pravidelný pohyb. Každý týden aspoň jednou sednout na kolo.

Popis výzvy slouží k ujasnění záměru, nemusí být ve výsledku nijak obširný.

Při úpravě využijte checklist k tvorbě výzvy.

Provede vás důležitými otázkami, aby byla vaše výzva na míru.

Nech rovera / rangers nejdříve popřemýšlet, co si myslí, že bude aktivitou rozvíjet. Pojmenujte klidně více oblastí a témat, k jejichž rozvoji pravděpodobně dojde.

Pátrejte společně po tom, co chce ve výzvě dokázat, v čem ho/ji má výzva posunout? Ptejte se, kde chce být na konci plnění výzvy (tedy co je cílový stav): např. co chce umět, znát, čemu chce porozumět, co si chce prožít. Neboli jaké znalosti, dovednosti a postoje má díky výzvě získat či rozvinout.

Tobě, jako průvodci, může pomoci nahlédnout do kompetencí pro rovery a rangers - ke stažení na skautské křižovatce.

Pomozte jim u kroků, kde tápají. Podělte se s nimi o své zkušenosti, příběhy, právě i ty nezdařené! Máte tip na nějaký zajímavý nástroj (knížku, aplikaci či jinou pomůcku)? Znáte jiného člověka, který něco podobného zažil či tématu více rozumí a může mu/jí být dobrým rádcem? Doporučte.

Proberte spolu i obavy před začátkem plnění výzvy. Co si myslí, že jim může vstoupit do cesty, čeho se obávají? Posuďte, jak jsou obavy závažné, a případně přetvořte zacílení výzvy nebo si řekněte, že si výzvu můžete v průběhu upravit a je to v pořádku.

Myslete i na povzbuzení do plnění výzvy. Zakončete tedy vaši rozpravu nad plánem tak, aby bylo vykročení rovera či rangers snadné (např. věděli, co bude jejich první krok) a cítili nadšené odhodlání.

JAK NA TO:

### **B** naplánuj si jednotlivé kroky postupu

Vymyslet, kdy budu jezdit - kolo mám doma (o víkendu?), nebo přes týden ve městě - jak fungují Rekola a kde jsou?  
-> O víkendech doma - když nepojedu domů, myslet na to přes týden.

Vytvořit si tabulku, kde každý týden zaškrtnu, jestli mám splněno.

### **C** naplánuj si deadliny toho, kdy chceš mít co hotové

### **D** odpověz si na otázky

*Tyhle otázky mi pak mohou sloužit jako něco, na co si dát při plnění výzvy pozor, slouží i k ujasnění si toho, čeho chci opravdu plněním výzvy dosáhnout, a taky jako odrazový můstek pro závěrečné ohlédnutí.*

- V čem si myslím, že pro mě bude výzva náročná?
- Na co se naopak těším, co mě nejvíce zajímá?

Trochu se bojím, že to bude náročné s mým dojížděním. Plánovat, jestli jezdit o víkendu nebo přes týden a kdy a kam...

Těším se, že budu pravidelně sportovat, budu mít ze sebe lepší pocit. Strávím víc času na čerstvém vzduchu, a když budu jezdit do nebo ze školy na kole místo autobusem, snížím svou uhlíkovou stopu.

**Tento krok v průběhu plnění (pokud jde o dlouhodobější výzvu) budete možná zpočátku inciovat, asi by je samotné nenapadl.**

**Probírejte společně zmíněné otázky. Pokud se objeví těžkosti v plnění, je-li to vhodné hledejte společně cesty, jak s překážkami pracovat. Doptejte se i na to, co je na výzvě baví. Podobně jako v předešlém kroku zakončete rozpravu tak, aby bylo další vykročení pro rovera či čangers nadějeplné a snadné.**

DAŘÍ SE MI?

**E**

### **odpověz si na otázky**

- Jde všechno tak, jak jsem měl\*a v plánu? Případně, proč ne?
- Co je pro mě složité?
- Chybí mi něco?
- Co jsem se zatím o sobě dozvěděl\*a, kam jsem se posunul\*a?

*Podle odpovědí, které si na otázky dáš, si výzvu můžeš upravit:*

*Nestihl\*a jsem to včas? Byla chyba na mé straně, nebo to způsobily vnější okolnosti? Možná bych si na další krok měl\*a dát více času nebo věnovat výzvě více pozornosti...*

*Bylo to pro mě těžké? Možná bych mohl\*a snížit své nároky / upravit cíl / rozdělit dílčí kroky...*

*Nikam mě to neposunulo? Možná jsem nezvolil\*a správný cíl nebo kroky...*

*Překvapilo mě, jak snadno se mi daří jezdit 5 km, tak jsem si zvýšila cíl na 10 km za týden.*

*Po třech týdnech přišel problém -> nejela jsem domů na víkend, a tak jsem nezvládla jednu jízdu, protože jsem s tím počítala. - Převodla jsem si těch 10 km na další týden a teď jezdím častěji už v týdnu, aby se mi to znovu nestalo.*

Výzva překonána!

Po ukončení výzvy si najděte čas na reflexi celého procesu a případně i na oslavu. Vyberte vhodné místo a čas.

Při reflexi výzvy nechte mluvit rovera/rangers. Vyslechněte si jeho hodnocení. Pokládejte doplňující otázky, např. se ptejte po různých momentech a jejich emocích, které u toho zažívali:

*Co bylo nejtěžší? Co bylo nejsnazší? Co bylo překvapivé? Co bylo "bolestivé"? ... Doptávejte se na to, proč to tak vnímali. Co u toho cítili?*

Můžete využít kartičky pocitů a potřeb z Nenasilné komunikace či další pomůcky pro reflexi.

Zároveň rover/rangers nemusí odpovédět na všechny otázky, které jsou na kartě. Na závěr zaznačte posuny do Mé roverské cesty.

**F**

CO JSEM SE NAUČIL\*A:

**co reflektovat**

počáteční stav a stav nyní

- splnil\*a jsem cíl?
- kam jsem se posunul\*a?
- co jsem se o sobě dozvěděl\*a?

Překvapilo mě, že to pro mě nebylo tak těžké, jak jsem čekala. Teď vím, že jsem schopnější, než si o sobě myslím.

Docela mě to začalo bavit, uvažuji o delších cyklovýletech. Třeba dojet na kole k moři.

co se povedlo a nepovedlo

- co se mi povedlo/nepovedlo a proč?

Poslední týdny jsem si zvykla na režim a jezdila fakt každý den - do školy a ze školy, a to bylo super.

nastavení výzvy

- nastavil\*a jsem si dobře cíl? zvolil\*a jsem si vhodné kroky ke splnění?
- udělal\*a bych dneska něco jinak? proč?
- odhadla jsem dobře čas na splnění a svoje časové možnosti?
- chybělo mi něco k úspěšnému plnění?

Nejhorší bylo plánování. Myslet na to, kde zrovna budu, abych mohla jezdit, bylo stresující. A než jsem si zvykla jezdit pravidelně ve městě a plném provozu, to mi trvalo.