

Připravili jsme pro Tebe takový příběh. Důležité je, aby sis jeho jednotlivé části představila co nejživěji, a na otázky odpovídala co nejpoctivěji a nejupřímněji podle vlastních pocitů.

Moc Ti děkujeme.

1. Zakroužkuj číslici od 1 do 7 podle toho, jak je Ti popsaná představa příjemná nebo nepříjemná:
(od 1 = **velmi nepříjemná** až 7 = **velmi příjemná**)

Představ si, že se v okolí Tvého bydliště něco stane, rodiče se o Tebe začnou bát a přestanou Tě odpoledne úplně pouštět ven. Můžeš si pozvat někoho k sobě domů nebo být u nějaké kamarádky. Představa, že si nemůžeš hrát venku a chodit ven, že jsi celé týdny doma nebo u některé kamarádky, avšak nikdy ne venku, je pro Tebe...

1 2 3 4 5 6 7

Snad aby Ti to rodiče vynahradili, můžeš jet se svými nejlepšími kamarády a s dospělým, který je moc fajn, na výlet. A tak hned v sobotu ráno vyrážíte. Je krásně, příjemně teplo, nad hlavou Vám září Slunce a nebe je bez mráčku.

Právě teď jdete po louce a dospělý-vedoucí vám navrhuje, abyste si sundali boty a šli trávou úplně bosí. Ta představa jít orosenou trávou bosá je pro Tebe...

1 2 3 4 5 6 7

Dopoledne vás čeká bojovka.

Zrovna teď se chcete s kamarádkou v rámci hry co nejlíp schovat a kamarádka Ti navrhuje, že Tě zasype suchým listím tak, že si Tě nikdo ani nevšimne. Představa být úplně celá v suchém listí je pro Tebe...

1 2 3 4 5 6 7

Bojovka skončila a jdete dál.

Váš vedoucí toho o přírodě hodně ví. Teď právě sebral ze země hnědo-rezavého brouka, asi 5ti centimetrového tesaříka. Obrací se na Tebe a říká Ti: „Vezmi si ho do dlaně a prohlédni si ho. Ten Ti neublíží.“ Představa vzít si toho brouka do dlaně je pro Tebe...

1 2 3 4 5 6 7

Přicházíte do míst, kde všechno roste divoce, spousta křoví, stromů, těžko se tam chodí, nikdo se o ten kus lesa nestará, roste to tam všechno samo.

Vedoucí povídá, že to místo dobře zná, ale že to tady bude brzo vypadat úplně jinak: ty stromy prý někdo prořeže, trávu vyseká a povedou tam asfaltové chodníčky. Ta představa je pro Tebe...

1 2 3 4 5 6 7



Cestou si vedoucí všimne, že kousek před vámi se schovávají koroptve s malými kuřátky. Dosud nikdy jsi je v přírodě neviděla a chtěla by sis je prohlédnout zblízka, ale vedoucí je nechce rušit, chce se kus cesty vrátit a toto místo obejít. Představa, že ptáčky neuvidíte a také si kvůli nim zajdete, je pro Tebe...

1 2 3 4 5 6 7

Je krásně a jak se den blíží k poledni, udělalo se pořádné parno. I Tobě je vedro a potíš se. Vycházíte z lesa a vedoucí vás vede k rybníku, že jestli chcete, můžete se vykoupat. Plavky sebou máte, rybník vypadá celkem hezky, voda je teplá, ale bahna je v něm po kotníky. Představa vykoupat se v něm je pro Tebe...

1 2 3 4 5 6 7

Je poledne a u vody vám všem trochu vyhládlo. Vedoucí proto na nedaleké lesní mýtině vyhlásil polední svačinu. Posadili jste se na poražených kládách smrků, všude kolem voní pryskyřice.

Snědla jsi chleba, co jsi dostala doma, a chceš se dojíst tatrancou. Hned jak jsi ji ale rozbalila, upadla Ti na zem do mechu a jehličí. Představa zvednout jí ze země a normálně sníst je pro Tebe...

1 2 3 4 5 6 7

Dojídáte. Když jeden z Tvých kamarádů vstává, zahazuje obal od tatranky a vypitou láhev od Coca-Coly do křoví. Taková představa je pro Tebe...

1 2 3 4 5 6 7

Je po obědě, a přichází na Tebe příjemná polední únava. Uvědomuješ si, jaké je teplo a jak je země prohřátá. Vedoucí vyhlašuje polední klid. Představa, že bys usnula přímo ve vysoké trávě, je pro Tebe...

1 2 3 4 5 6 7

Ještě před koncem poledního klidu se Ti začalo chtít na záchod. Představa zajít si jen tak v lese, navíc bez toaletního papíru (ten jste zapoměli doma), na velkou je pro Tebe...

1 2 3 4 5 6 7

Jdete dál a najednou, skoro z ničeho nic, se přihnala vydatná přeháňka. Není se kam schovat před deštěm, nemáš pláštěnku ani deštník. Taková představa je pro Tebe...

1 2 3 4 5 6 7

Přeháňka je hned pryč, ale vy jste trochu mokří. Váš vedoucí má naštěstí blízko jednoho kamaráda, a tak se u něj na chalupě stavujete. Sušíte si u něj věci, schnou rychle. Mezitím si můžete pochutnat na hrozně dobré svačině, kterou pro Vás kamarád vedoucího přichystal.

Na oplátku mu nabízíte, že mu pomůžete chvílku s prací na jeho velké zahradě. Všude je spousta spadáných a již hniјících jablek, a vy je začínáte sbírat. Představa, že sbíráš shnilá jablka holýma rukama, je pro Tebe...

1 2 3 4 5 6 7



Váš hostitel je rád, že jste mu pomohli. Je to lesník, a tak vám všem nabídl, že s vámi na jaře pojedete na výlet, kde vám bude povídat o lese, a vy se dozvíte o českých rostlinách a živočiších, co ještě nevíte. Představa zúčastnit se takového výletu je pro Tebe...

1 2 3 4 5 6 7

Vedoucímu se asi s kamarádem dobře povídá a říká, že není kam pospíchat. Kamarádova chalupa je ale na kraji lesa a vedoucí vám proto dává „rozchod“ - že si máte sami v lese najít nějakou zábavu. Představa, že se máte v lese zabavit sami je pro Tebe...

1 2 3 4 5 6 7

Rozloučili jste se s vaším hostitelem a začínáte se pomalu vracet. Vedoucí říká, že je škoda, že jste si nevezli věci na přespání do přírody. Mohli jste dneska spát pod širákem, je dobré počasí. Představa spát v přírodě je pro Tebe...

1 2 3 4 5 6 7

V autobuse vám dospělý říká, že nějaký výlet by chtěl udělat i příští víkend. Zvažuje, že by se jelo do přírody tak jako dneska nebo byste mohli jet do nějakého velkého obchodáku na celý den. Představa, že by se z těchto dvou možností rozhodl nakonec pro obchodák, je pro Tebe...

1 2 3 4 5 6 7

2. Doplně prosím vlastními slovy:

Na jaké TŘI chvíle budeš z dnešního výletu **nejraději** vzpomínat?

1. _____

2. _____

3. _____

Na jaké TŘI chvíle budeš vzpomínat **nejméně rád**?

1. _____

2. _____

3. _____



**3. Zakroužkuj číslici podle toho, co si myslíš:
(1... vůbec, 7... moc)**

Jak se Ti tenhle výlet líbil?

1 2 3 4 5 6 7

Byl Ti vedoucí sympatický?

1 2 3 4 5 6 7

Štval Tě?

1 2 3 4 5 6 7

... pokud Tě štval, čím to bylo ?

4. Pár otázek na konec:

Kolik Ti je let?

Máš nějakou alergii? ano - ne

** Pokud ano, jakou?*

Moc děkujeme za Tvoje odpovědi! Přejeme Ti hodně vydařených výletů...

