

OBSAH

SLOVO ÚVODEM	7
KDE, JAK A CO VLASTNĚ VAŘÍME	9
1 Z ČEHO VAŘIT	
<i>Petr Soják, Dušan Klapko</i>	15
1.1 Co je zážitková pedagogika: hledání správných ingrediencí	17
1.2 Prožitek, tak to je aperitiv	18
1.3 Zážitek a Kolbův cyklus: pořádná flákota z biofarmy	21
1.4 Zážitek na stálo aneb zdravá strava	25
1.5 Kontrola spižírny	28
2 NA ČEM STAVĚT DOBROU KUCHYNI KURZU	
<i>Dušan Klapko</i>	32
2.1 Konstruktivismus: jak namontovat troubu	33
2.2 Zkušenostně reflektivní učení: znalosti správného uskladnění	35
2.3 Kooperativní učení: znám recept od babičky a já od strejdy	37
2.4 Vaření hrou	38
3 JAK MÍCHAT A KOŘENIT	
<i>Petr Soják, Markéta Sedláková</i>	42
3.1 Zaděláváme těsto na dramaturgii	44
3.2 Špetka soli k teorii dramaturgie	46
3.3 Vyvracíme mýty o naší kuchyni	50
4 PROČ SE NEVYPLATÍ ODCHÁZET OD PLOTNY	
<i>Petr Soják</i>	52
4.1 Několik dní vařit na přímém plameni: délka kurzu	53
4.2 Když nám prší do komína: roční doba a předpokládané počasí	54
4.3 K snídani, k obědu i k večeři: denní čas	55
4.4 Kachna je v troubě: strava a ubytování	56
4.5 Vidličky a nože: materiální vybavení	57
4.6 Kde se dobře vaří, tam se dobře daří: prostředí	58
4.7 Je libo ovocné knedlíky: charakteristika skupiny	59
4.8 Hlavně to nepřipálit: bezpečnost	60
4.9 Koho pustíme do kuchyně: tým instruktorů	61

5 CO SE HODÍ ZA PŘEDKRM

<i>Veronika Nýdrlová, Petr Soják</i>	62
5.1 Osladíme motivací před kurzem	63
5.2 Kdo nerad sladké, může si dát i slané, tedy jako lektoři motivujeme vlastní motivací	64
5.3 K přípravě salátu budeme potřebovat: seznámení, pravidla, očekávání a obavy	66
5.4 Na co mají hosté chuť.	67
5.5 A někdo udělejte ještě tu omáčku!	68
5.6 Každým závěrem něco nového začíná.	69

6 MASO VERSUS VEGEKUCHYNĚ

<i>Petr Soják</i>	72
6.1 Co se děje v hrnci aneb skupinová dynamika	73
6.2 Když to voní, chutná a hladí na duši aneb podporujeme kohezi (soudržnost) skupin	75
6.3 Když to vře aneb podporujeme tenzi (aktivizaci, dynamizaci, konflikt)	79
6.4 Když nás to baví aneb podporujeme příjemnou atmosféru skupiny	83
6.5 Než je maso na talíři, stane se mnohé aneb vývoj skupiny v čase	84

7 NE KAŽDÁ ČOČKA TĚ MUSÍ NADMOUT

<i>Markéta Sedláková</i>	92
7.1 U nás ve spíži: skladiště zážitků	93
7.2 Jak probíhá zpracovávání surovin	94
7.3 Pro co se rozhodnout při ochucování aneb základní didaktické kroky práce se zážitky při reflexi	96
7.4 Kdo to bude jíst: roviny reflexe.	96
7.5 Jak odhadnout délku bez minutky: struktura reflexe	97
7.6 Kompot z pojmů	98

8 NEZDRAVÁ ĚČKA A KVALITNÍ ÍČKA V NAŠÍ KUCHYNI

<i>Veronika Nýdrlová</i>	100
8.1 Různé koření do jednoho hrnce.	101
8.2 Každý obsahujeme vitamíny i náhražky, záleží, jak je pro tým využijeme	102

9 DODRŽUJME PITNÝ REŽIM	
<i>Veronika Nýdrlová</i>	108
9.1 Umím si říct ve své kuchyni o pomoc	109
9.2 Vnitřní a vnější svět kuchyně a kde se potkávají	109
9.3 Zaléváme osobnostní a sociální rozvoj budoucích lektorů	111
9.4 Osobnostně se vinout až na kurzy	112
9.5 Já, lektor	113
10 SLADKÁ TEČKA NAKONEC	
<i>Petr Soják</i>	114
10.1 Nádobí v našich poličkách aneb třídění zážitkových akcí a kurzů	115
ZÁVĚR ANEB JE LIBO PAŽITKU?	126
RESUMÉ	127
SUMMARY	128
SEZNAM LITERATURY	129
SEZNAM OBRÁZKŮ	134
příloha	
PRACOVNÍ SEŠIT	135