

# INOVACE VÝUKY A DOBRÉ KLIMA VE TŘÍDĚ

INOVACÍ VÝUKY A PODPOROU DOBRÉHO KLIMATU  
VE TŘÍDĚ K DEMOKRATICKÉMU ROZVOJI

2  
METODICKÉ LISTY  
- Práce se třídou



Denisa Čechová  
Klára Hekrllová  
Klára Kováčová  
ACADEMIA IREAS, o.p.s., 2023



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
OP Praha – pól růstu ČR



**PRÁCE**

**SE TŘÍDOU**





**ACADEMIA IREAS, o. p. s.**

**Autoři:** Denisa Čechová, Klára Hekrlová

**Grafika a sazba:** Kateřina Vlčková

**Jazyková a stylistická korektura:** Klára Hekrlová

# OBSAH

<b>Úvod</b>	<b>5</b>
<b>Budování dobrých vztahů</b>	<b>11</b>
• Co to je dobrý vztah a k čemu je ve třídě dobrý?	12
• Jaky je rozdíl mezi důvěrou a tajemstvím?	15
• Kamarádství aneb jak ho hledat a jak zvládnout odmítnutí	19
<b>Pravidla</b>	<b>22</b>
• Význam pravidel	23
• Tvorba pravidel	25
• Fungování pravidel	28
<b>Spolupráce</b>	<b>30</b>
• Porovnání kompetice a kooperace	31
• Rozvoj spolupráce – techniky pro trénink kooperace	33
• Rozvoj spolupráce – techniky pro trénink kooperace	35
• Týmová práce – různé schopnosti členů týmů, rozdělení úkolů	38
<b>Předcházení konfliktů</b>	<b>42</b>
• Kompromis	43
• Vyjádření potřeb a identifikace potřeb	46
<b>Emoce</b>	<b>49</b>
• Projevy emocí a rozpoznávání emocí ve vztahu ke skupině	50
• Seberegulace	53
<b>Prevence šikany</b>	<b>55</b>
• Co je to šikana/kyberšikana a její rozpoznání	56
• Co je to šikana/kyberšikana a její rozpoznání	58
• Aktéři šikany (oběť, agresor, přihlížející)	62
• Možnosti pomoci (pro oběť, agresora i přihlížející)	64
<b>Oceňování</b>	<b>67</b>
• Techniky oceňování a přijímání ocenění	68
• Vzájemné oceňování – jednotlivci, skupina	70
<b>Zdroje</b>	<b>72</b>
<b>Přílohy</b>	<b>73</b>

Vážení vyučující,

dostává se Vám do rukou soubor metodických listů, který se zaměřuje na práci se třídou. Základní linku celé metodiky tvoří rozvoj sociálních dovedností žáků. Hlavním cílem je udržení či zlepšení vzájemných vztahů na úrovni žák - žák, žák - pedagog v rámci třídního kolektivu. Díky těmto metodickým listům vzniká třídě možnost aktivně pracovat na podpoře vzájemné tolerance, navodit atmosféru důvěry, vybudovat bezpečný prostor, ve kterém mohou otevřeně řešit svá aktuální témata a především nácvik vzájemné kooperace.

Vyučující mají prostřednictvím realizace psychosociálních her prostor pozorovat projevy žáků v jiné než běžné výukové činnosti a na základě toho s nimi pracovat na rozvoji schopností vzájemné spolupráce a budování pozitivních hodnot. Včasná práce se třídou na těchto tématech je zároveň velmi účinným nástrojem v primární prevenci rizikového chování.

**V našich metodických listech najdete celkem 20 připravených lekcí zaměřených na následující témata a dovednosti:**

- **Budování dobrých vztahů (3 lekce)**
  - Co je to dobrý vztah, k čemu je ve třídě dobrý - Empatie, důvěra, respekt
  - Co je to důvěra a jaký je rozdíl mezi důvěrou a tajemstvím?
  - Kamarádství, jak ho hledat a jak zvládat odmítnutí nebo osamělost
- **Třídní pravidla (3 lekce)**
  - Význam pravidel
  - Tvorba pravidel
  - Fungování pravidel aneb jejich dodržování, porušování - diskuze k funkčnosti, náměty na změny, stanovení sankcí, tedy odměn i trestů
- **Spolupráce (4 lekce)**
  - Porovnání kompetice a kooperace – zážitkové metody a vyvozování
  - Rozvoj spolupráce – techniky pro trénink kooperace (2 lekce)
  - Týmová práce – různé schopnosti členů týmu, rozdělení úkolů
- **Předcházení konfliktů (2 lekce)**
  - Vyjádření potřeb a identifikace potřeb
  - Kompromis
- **Emoce (2 lekce)**
  - Projevy emocí a rozpoznávání emocí ve vztahu ke skupině
  - Seberegulace
- **Prevence šikany (4 lekce)**
  - Co je to šikana/kyberšikana a její rozpoznání (2 lekce)
  - Aktéři šikany (oběť, agresor, přihlížející)
  - Možnosti pomoci (pro oběť, agresora i přihlížející)
- **Oceňování (2 lekce)**
  - Techniky oceňování a přijímání ocenění
  - Vzájemné oceňování – jednotlivci, skupina

Jedna lekce je časově plánována na 45 minut.

Je však možné ji protáhnout až na 60 či 90 minut tím, že aktivity budou realizovány více do hloubky s větší mírou reflexe.

## O hlavní autorce

Hlavní autorkou těchto listů je Denisa Čechová. V oblasti školství a volnočasové pedagogiky se pohybuje 8 let. Působí v organizaci SEMIRAMIS z.ú. na pozici Vedoucí centra primární prevence pro Pardubický kraj. Má zkušenosti v roli lektora primární prevence rizikového chování na základních školách, praxi v práci s dětmi a mládeží v rámci volnočasových aktivit v Domě dětí a mládeže Beta Pardubice. V posledních letech se věnuje také vzdělávání pedagogů a pedagogických sborů. Aktuálně je frekventantkou Specializačního studia pro školní metodiky prevence.

## Jak listy vznikly a pro koho jsou určeny?

Metodické listy nevznikly samostatně, ale jsou plnohodnotnou součástí projektu „Inovaci výuky a podporou dobrého klimatu ve třídě k demokratickému rozvoji“ (reg. č. CZ.07.4.68/0.0/0.0/20\_079/0002113). Projekt se zaměřuje na rozvoj demokratických kompetencí pražských vyučujících v oblasti inovativní a inkluzivní výuky a rozvoj demokratických dovedností žáků a žákyň, které jsou pro orientaci v globalizovaném světě klíčové. Cílem projektu je systémově rozvíjet demokratickou kulturu na vybraných školách skrze koncepční práci s pedagogickými pracovníky i se žáky a žákyněmi. Metodické listy vznikly primárně pro vyučující, kteří/ré prošli/y semináři v rámci projektu „Inovaci výuky a podporou dobrého klimatu ve třídě k demokratickému rozvoji“ a chtějí dále pracovat se třídou na vybraných kompetencích, které jsou zásadní pro demokratickou kulturu. Listy jsou ale samozřejmě k dispozici všem školám, které usilují o rozvoj v dané oblasti. Je však třeba mít na paměti, že každý/á vyučující, který/á chce s listy pracovat, by měl/a důkladně zvážit své vlastní kompetence pro vedení jednotlivých lekcí. Vyučující by také měli/y zvážit připravenost konkrétní třídy, čemuž se věnujeme níže. Některé méně náročné aktivit lze také využít pro účely pedagogické diagnostiky.

Cílovou skupinou těchto metodických listů jsou žáci 1. stupně základních škol (4.-5. třída), současně žáci 2. stupně základních škol (6.-7. třída). Po odborné úpravě nevyklučujeme realizaci ani s dalšími ročníky v rámci základní školy. Mnoho aktivit lze začlenit do běžné výuky jako ozvláštňení při opakování nějaké látky, nebo do hodin jazyků. V takovém případě je možné přiložené materiály přizpůsobit tématu, nebo slovní zásobě apod., se kterou v rámci ŠVP právě pracujete.

## Jak s metodickými listy pracovat?

Metodické listy jsou sestaveny velmi flexibilně a je na Vás, jak je budete používat. Můžete s nimi pracovat jako s uceleným programem a realizovat jednotlivé lekce krok za krokem. Druhou variantou použití metodických listů je realizace jednotlivých lekcí dle vlastní volby či na základě aktuálních potřeb třídy. V praxi to znamená, že si vyberete téma, které zrovna ve třídě řešíte, nebo se na něj chcete blíže podívat. Nemáte čas na celý program, nebo jej Vaše třída celý procházet nepotřebuje. Rádi byste ale procvičili například spolupráci. Vyberete si vhodné lekce k této problematice a můžete je se třídou realizovat bez návaznosti na předchozí či další lekce.

## Co udělat před použitím metodických listů?

Oba výše zmíněné způsoby však vyžadují citlivé použití s odborným nadhledem. Co to znamená? Metodické listy nelze aplikovat bez rozmyslu. Vždy je třeba dobře zvážit vhodnost jednotlivých hodin i aktivit pro Vaši třídu, zvážit rizika a přínosy aktivity a také svoje kompetence pro danou aktivitu. Všechny metodické listy vyžadují, aby bylo ve třídě bezpečné prostředí a vzájemná důvěra. Před realizací bychom si měli klást otázku, zda není téma příliš citlivé a zařazujeme ho ve vhodnou dobu. S tím souvisí i otázka, jak já sám jsem na lekci připraven? Zvládnou vést diskusi, reagovat na rizikové momenty? Doporučujeme si předem promyslet, kdo mi případně může pomoci?

## Jak vypadá metodický list a jak ho použít pro realizaci hodiny?

Po zvážení připravenosti třídy a všech rizik se můžete pustit do realizace.

### Všechny metodické listy mají stejnou přehlednou strukturu:

- Téma, Věková skupina, Časová náročnost, Cíle lekce,
- Evokace – aktivita na naladění skupiny (popis, instrukce, reflexe, poznámky a rizika),
- Uvědomění si významu – nosná aktivita, kde probíhá hlavní proces učení (popis, instrukce, reflexe, poznámky a rizika),
- Reflexe – usazení aktivity, zamýšlení, fixace (popis provedení),
- Přílohy – přílohy jsou označeny symbolem „📎“ a je na ně upozorněno v kolonce pomůcky, najdete je vždy na konci daného metodického listu.

Pro část evokace a uvědomění je v každém listě uveden detailní popis aktivity. Najdete zde seznam potřebných pomůcek, konkrétní instrukce pro žáky/ně, otázky pro reflexi aktivity a poznámky, které se zaměřují na přínosné tipy k hodině a také na možná rizika dané lekce. Této části prosím věnujte vždy pozornost. Usnadní vám přípravu na lekci a předejdete případným nedorozuměním, nebo na ně alespoň budete dopředu připravení/é.

## Práce ve skupině – jak na to a na co si dát pozor?

Během realizace jednotlivých lekcí je vhodné s žáky vždy začít sezením v komunitním kruhu. Takto uspořádaná třída, může dětem vždy jasně oddělit vyučovací hodiny od hodin, které jsou věnovány jejich třídě a aktivitám mimo výuku.

Název „komunitní kruh“ je odvozen od slova komunita, společenství. Jde tedy o společné setkání v kruhu všech členů nějaké skupiny, v našem případě školní třídy. Nejde o metodu výukovou, ale o velmi efektivní způsob budování bezpečného a důvěryhodného prostředí ve škole. Komunitní kruh slouží k budování vztahů, rozvoji emoční inteligence, slovní zásoby, dovednosti naslouchat, projevit své názory i city před ostatními. Pomáhá předcházet šikaně a dalším potížím s chováním žáků.

Pro vytvoření pocitu bezpečí u všech dětí má komunitní kruh základní čtyři pravidla:

### 1. Pravidlo naslouchání

Naslouchání je dovednost, která patří mezi základní předpoklady dobrých vztahů. Je výrazem respektu k druhým lidem, podmiňuje úspěšnou komunikaci. Umět naslouchat – to je stále vzácnost i mezi dospělými, natož mezi dětmi. Bez naslouchání nemůže komunitní kruh plnit svou úlohu. Velkou pomocí pro zajištění vzájemného naslouchání je – právo mluvit má jen ten, kdo má v ruce drobný předmět (kamínek, kaštan, mušličku...), který je předáván postupně po kruhu z ruky do ruky. Ostatní mu naslouchají, to znamená, že ho nepřerušují, nekladou žádné otázky, ani žádným způsobem nekomentují, co říká. Toto pravidlo platí v komunitním kruhu pro všechny stejně, tedy i pro učitele!

### 2. Právo nemluvit

Předmět putuje po kruhu z ruky do ruky. Když se někdo, na koho přišla řada, nechce vyjádřit, předá bez vysvětlování předmět dál. Toto pravidlo vytváří pocit bezpečí. V žádném případě nikdo – ani žáci, ani dospělí – nesmějí naléhat, aby dotyčný „něco taky řekl“. I kdyby některý žák nepromluvil v komunitním kruhu třeba celý školní rok, nikdy nesmí zaznít „nevinná“ poznámka: „Tys nám ještě nikdy nic neřekl. Nechceš třeba teď?“ Už to, že žák předmět přijme a zase předá dál, vyjadřuje jeho zapojení do skupiny, to, že je její součástí.

### 3. Pravidlo úcty

Toto pravidlo znamená, že o nikom nemluvíme nepěkně, nikoho konkrétního nektrizujeme (ani přítomnou, ani nepřítomnou osobu), nikomu se nevysmíváme. Komunitní kruh se při porušení tohoto třetího pravidla může snadno změnit na soudní tribunál, což v žádném případě nechceme.

### 4. Pravidlo diskrétnosti, zachování soukromí

Dodržování posledního pravidla je podstatné pro to, aby se žáci v komunitním kruhu neobávali, že to, co řeknou, bude za chvíli veřejným tajemstvím. Žáci mohou dalším lidem popisovat dění v kruhu, avšak bez udávání jména osob – s použitím výrazů jeden kluk/holka z naší třídy říkal/a, v komunitním kruhu jsme si říkali, že...

Aby komunitní kruh splnil své poslání, musíme při jeho užívání dbát také na to, aby kruh byl pokud možno co nejvíce souměrný, nikdo nikam nevybočoval a všichni seděli nejlépe na stejných židlích (ve stejné výšce).

Případné problémy v komunitním kruhu řešíme vždy nepřímo, pomocí obecných otázek (komunitní kruh by totiž měl být ostrovem bezpečí pro všechny, i pro ty, kteří chybují).

Dozvíme-li se závažné informace, které si nemůžeme nechat pro sebe (např. šikana, zneužívání). Nejprve je třeba promluvit si s žákem, kterého se to týká, a pak teprve začít podnikat další kroky (tj. postupujeme dle metodického pokynu MŠMŠT, v případě potřeby kontaktujeme rodinu, doporučíme péči odborníků, zajistíme odbornou intervenci ve třídě (spolupráce s PPP, SVP, psychologem, etopedem)

Aktivity v metodických listech velmi často vyžadují skupinovou práci. Někdy bývá trochu složitě nebo časově náročné žáky/ně rozdělit, proto máme pro vás několik tipů, jak můžete postupovat:

- Žáci/kyně sedící vedle sebe nebo v blízkosti – lze využít na rychlou diskuzi úvodních aktivit, kdy není potřeba žáky/ně promíchávat.
- Rozpočítání – žáky/ně rozpočítáme podle toho, kolik potřebujeme skupin, a přidělíme jim čísla (1, 2, 3 atd.). Jednotlivá čísla pak spolu spolupracují.
- Pomůcky pro rozdělení do skupin – využít můžeme barevné papírky nebo také losovátka. Jedna najdete třeba zde: <https://dum.rvp.cz/materialy/losovaci-karticky-2.html>, dále pak předem připravené dvojice zvířat / jídla / oblečení apod. Zde je dobrý prostor pro fantazii a vtip.
- Žáky/ně rozdělíme podle zájmu – vždy určíme velikost skupiny a pak druh zájmu, podle kterého se mají skupiny vytvořit (Např. udělejte skupiny po 4 podle toho, jaký máte rádi/y sport, jaké máte rádi/y filmy, jaký máte rádi/y předmět atp.).
- Žáky/ně necháme rozdělit se samotné – toto je někdy náročné, jelikož rozdělení může třídě trvat déle. Žáci/kyně však čas od času ocení možnost utvořit skupiny dle svojí libosti. V tomto případě musíme dát pozor na žáky/ně, kteří/é by mohli/y zůstat samotní/é, ačas zasáhnout tak, aby byli/y do nějaké skupiny přijati/y.
- Žáky/ně si rozdělíme sami/y dopředu – také poměrně náročná metoda, ale umožní nám udělat vyvážené skupiny. Je dobré většinou rozdělení připravit tak, aby se žáci/kyně domnívali/y, že je náhodné – tj. rozdat jim barevné papírky či čísla podle toho, jak chceme, aby skupiny utvořili/y. Samozřejmě je i možné rovnou skupiny určit.

Skupinová práce má řadu výhod, ale nese s sebou také úskalí. Například to, že se nemusí zapojit všichni/všechny žáci/kyně. Proto doporučujeme dodržovat zásady kooperativní výuky, která má jisté pojistky vůči rizikům skupinové práce.

### **Pět znaků pro fungující kooperaci (při učení) (Kasíková, 2011):**

- 1. Interakce tváří v tvář** – tedy práce v menších skupinách, ideálně tak, aby byla skupinka různorodá (chlapci i dívky, motivovaní i méně motivovaní, rychleji i pomaleji se učící).
- 2. Pozitivní vzájemná závislost** – to znamená, že každý žák / každá žákyně je úspěšný/úspěšná jedině tehdy, pokud i ostatní žáci ze skupiny uspějí, a skupina je úspěšná, pokud uspěje i jednotlivec. Takový vztah lze zajistit několika nástroji:
  - **Prostřednictvím cíle** – je stanoven společný cíl tak, aby žák dosáhl / žákyně dosáhla svého cíle tehdy, dosáhli jej i skupina (např. Každý ve skupině musí přispět jedním nápadem, jak..., Připravíte diagram, na němž se bude každý ze skupiny podílet atp.).
  - **Prostřednictvím odměny** – všichni ve skupině dosáhnou odměny, pokud každý žák / každá žákyně ve skupině uspěje (např. Pokud všichni členové skupiny dokončí úkol, budete mít volný čas.). Nutno oznámit vždy dopředu.
  - **Prostřednictvím zdroje** – vyučující přidělí skupině zdroj učení, o který se musí skupina dělit (např. Skupina dostane pro úkol jeden společný pracovní list.).
  - **Prostřednictvím pracovních rolí** – každému členu skupiny je při plnění úkolu přidělena specifická role, jež doplňuje jinou roli nebo je s ní vzájemně propojena (např. Jeden z vás je vypravěč, druhý tazatel, třetí pozorovatel. Budeš pracovat ve skupině s dalšími žáky. Nejprve rychle projděte typy prací, které jsou nutné k dokončení úkolu. Ujistí se, že každý ze skupiny má přidělen nějaký typ práce.).
  - **Prostřednictvím sekvencí** – celý úkol je rozdělen na menší části a obvykle plněn v určitém pořadí (např. Jeden hledá zdroje, druhý se zdroji pracuje a třetí zapisuje výsledky/zjištěné informace.).
  - **Prostřednictvím simulace** – členové skupiny pracují „za sebe“ v hypotetické situaci (např. Jako skupina sepište seznam otázek, které byste položili dalajlámovi.).
  - **Prostřednictvím alterace** – členové skupiny plní úkol ve hře v roli, tj. stávají se v úkolu někým jiným (např. Ve vaší tříčlenné skupince si rozdělte roli otce, matky a dítěte, které již poněkolkáté přišlo pozdě domů. Ve hře se pokuste zjistit důvody a najít řešení situace.).
  - **Prostřednictvím prostoru** – členové skupiny jsou spojeni fyzickým prostředím. Je výhodné, aby skupina, která se pospolu učí, měla místo vymezené pro sebe (např. Vaše skupina zůstane u tohoto stolu.).
  - **Prostřednictvím identity** – skupiny budují svoji identitu prostřednictvím skupinového jména, znaku, motta, písně atp. Vhodnější při dlouhodobé spolupráci skupin.
- 3. Individuální odpovědnost** – jde o to, aby každý ve skupině nějakým způsobem prokázal svůj pokrok v učení. Tomu dobře napomáhá rozdělení úkolů a rolí. V jednotlivých metodických listech je k tomu určena závěrečná 3. část – reflexe. Někdy je pouze skupinová, jindy žáci píšou pro sebe nebo pro vyučující „propustku“ z hodiny, abychom měli kontrolu nad tím, co si odnesli. Další možnosti jsou vyjmenovány níže:
  - **Učitel/ka monitoruje učení ve skupinách** – zastaví se u některých jedinců ve skupině a sleduje jejich práci. Může se jich dotazovat na zdůvodnění toho, co tvrdí atp. Např. Jak jsi došel/a k tomuto názoru? Vysvětli mi, ...?
  - **Pokud skupina pracuje s jediným pracovním archem** nebo vytváří společně jeden výsledek činnosti, každý se jednotlivě podepisuje jako potvrzení toho, že s daným výsledkem souhlasí (může přidat vlastní poznámky).
  - **Po skončení skupinové práce vyvolá učitel/ka náhodně ze skupiny jednotlivce**, aby prokázali, co se naučili (žáci musí být dopředu informováni, že tento způsob hodnocení mohou očekávat). / Lze aplikovat jako závěrečné kolečko a nechat mluvit každého v reflexi.
  - **Členové skupiny po skončení skupinové práce odevzdávají text či jiný produkt své práce jednotlivě**: jednotlivě jsou také hodnoceni. Kooperativní učení pracuje s tím, že vedle tohoto individuálního hodnocení je skupině poskytnuto i hodnocení skupinové. (Zvládli všichni stanovený úkol? Pracovali podle zadaných kritérií, včetně chování ve skupině?) / Lze tedy vyřešit „propustkou“ na závěr, kdy každý žák / každá žákyně něco napíše. Pro hodnocení skupinové práce je vhodné, když vyučující hodinu uzavře krátkým shrnutím a zpětnou vazbou.
- 4. Využití sociálních dovedností** – Učitel/ka pracuje v hodině s cíli věcnými (obsahovými/informačními) i s cíli v oblasti očekávaného sociálního chování (rozvojové/spíše dovednostní). Příklad věcného cíle: Žáci se naučí třídění otázek. Cíl v oblasti sociálních dovedností: Žáci si navzájem pokládají otevřené otázky. Další příklady sociálních cílů: Žáci se oslovují křestními jmény. Když spolu mluví, dívají se do očí. Žáci nechávají druhého domluvit. Žáci si podávají konstruktivní zpětnou vazbu atp. Metodické listy v tomto souboru jsou sestaveny tak, že obsahují většinou oba dva výše uvedené cíle, případně se zaměřují pouze na dovednosti.

5. **Reflexe skupinové činnosti** – Účinnost kooperativní výuky je také závislá na tom, zda a jak skupina popisuje vlastní činnost, jak činí rozhodnutí o dalších krocích (co ponechat, co změnit). Dále je reflexe důležitá k myšlení na metakognitivní úrovni. Tyto procesy patří k nejhodnotnějším projevům kvalitního učení, žáci si utvářejí kompetenci k učení. V krátkosti je reflexe způsobem, jak nechat žáky přemýšlet o tom, co proběhlo, a usadit tak nejen nové dovednosti, ale také rozvíjet dále jejich kompetence. Často dochází k hlavnímu uvědomění právě až při reflexi. Proto jsou všechny metodické listy navrženy včetně jednotlivých otázek pro reflexi. Tu si samozřejmě můžete jakkoli doplnit.

V zásadě pro skupinovou práci doporučujeme zejména rozdělení rolí nebo úkolů tak, aby se zapojili všichni žáci.

Závěrečnou reflexi pak lze využít pro zjištění výsledků učení žáků.

## Reflexe – proč a jak?

Většina aktivit v metodických listech probíhá ve struktuře instrukce, akce, reflexe. Tj. vyučující zadá práci, žáci/kyně ji provedou (zažijí) a následně reflektují. Reflexe je důležitou součástí aktivního učení z toho důvodu, že pokud reflexe v rámci učebního procesu neproběhne, k učení u jedince nemusí dojít – a pokud k učení dochází, nemusí být výsledek tak efektivní, jako kdyby bylo učení podrobeno reflexi (Valenta, 2006, s. 50). Jde o nástroj podpory učení, který napomáhá si uspořádat myšlenky a zasadit zkušenost získanou z učení do již existující struktury zkušeností (Moon et al., 2013, s. 67).

Jak již bylo řečeno, všechny metodické listy jsou navrženy včetně otázek k reflexi. Vyučující tedy může tyto otázky využít a postupně je žákům/yním pokládat nebo si jakkoliv reflexi doplnit. Důležité je vědět, co reflexi sledujeme, jestli nám jde o kontrolu dosažení cíle, nebo o otázky na proces, zobecnění zkušenosti atd. Je možné, že třída nebude zpočátku na otázky v reflexi reagovat příliš aktivně. V takovém případě je třeba zvážit, jestli má třída dostatečné dovednosti reflektovat. Pokud ne, je třeba dovednost trénovat a postupně se bude zlepšovat. Další možností malé odezvy na reflexi je nedostatečný pocit bezpečí ve třídě. V takovém případě doporučujeme pracovat na třídním klimatu a na vzájemné důvěře mezi žáky/němi a také mezi žáky/němi a vyučující/m.

Reflexe může mít mnoho podob. Po aktivitách jde ve většině případů o klasické otevřené otázky a diskuzi, kterou vede vyučující. Na závěr každé hodiny navrhuje také závěrečnou řevzatpřereflexi, která může mít různé formy (volné psaní, propustka, gesto palcem atp.). Je čistě na vás, jak si závěrečnou reflexi upravíte. Proto níže shrnujeme některé možné techniky (Reitmayerová & Broumová, 2007):

### • Techniky podporující diskuzi:

- **Diskuze za pomoci kouzelného předmětu** – jeden předmět je určen jako kouzelný. Hovořit může jen ten, kdo drží v ruce kouzelný předmět.
- **Kamínky** – každý z diskutujících dostane určitý počet kamínků či jiných předmětů. Ten, kdo odpoví na nějakou otázku, odevzdá kamínek do misky (hovořit může do doby, dokud kamínky nevyčerpá). Kamínky si mohou členové diskuze také vzájemně darovat, pokud chtějí, aby promluvil někdo konkrétní.
- **Jedno slovo** – každý se může na otázku vyjádřit pouze jedním slovem.
- **Dvojice/skupiny** – skupina se rozdělí do dvojic či do menších skupin, v jejichž rámci odpovídají na položenou otázku. Skupiny pak mohou důležité momenty přednést.
- **Rybniček** – utvoří se dva velké kruhy ze židlí, a to tak, aby vznikl jeden vnitřní a jeden vnější kruh. Skupina se rozdělí na dvě poloviny a na židle se posadí tak, aby na sebe vždy dvě osoby viděly. Poté spolu zodpovídají položenou otázku. Po uplynutí času se buď mluvčí vymění, nebo se vnější kruh posouvá ob jednu židli a zodpovídá opět tu stejnou, nebo novou otázku.

### • Techniky rychlého shrnutí

- **Škála** – žáci zvedají paži dle toho, jak s určitou odpovědí souhlasí – např. bude položena otázka *Jak hodnotíte spolupráci ve skupině?* Zadáno zároveň může být: Pokud se vám spolupracovalo bez problému, ruka bude maximálně zvednutá, pokud jste pozorovali výrazné problémy, ruka bude úplně dole, přičemž lze využít celý rozptyl škály.
- **Škála v prostoru** – tato technika stojí na podobném principu jako škála za využití paže. V prostoru bude vytvořena pomyslná škála (případně nakreslená, vytvořená za pomoci lana apod.). Určí se, která strana představuje maximum a která minimum. Žáci si pak na škále stoupají podle svého vlastního úsudku.
- **Barvy** – účastníci hodnotí svůj prožitek skrze barvy – barvy jsou buď v prostoru, nebo každý drží různé barevné kartičky.
- **Palec** – každý vyjadřuje spokojenost skrze polohu palce (palec nahoru, dolů, ve vodorovné poloze).
- **Počty prstů** – k prožitku z aktivity se žáci vyjadřují za pomoci prstů (10 prstů představuje maximum). Je vhodné, aby žáci ukázali své stanovisko se zavřenými očima a až poté oči otevřeli – je tím eliminován vliv skupiny.
- **Gesto** – prožitek je možné zhodnotit na základě nějakého jednoho gesta, které pak může každý okomentovat.

## • Kresebné a písemné techniky

- **Volné psaní** – účastníci píšou volně své pocity, reflektují aktivitu, zamýšlí se nad učebním potenciálem apod. Tyto volné myšlenky je následně vhodné nějak reflektovat či strukturovat.
- **Otázka, odpověď** – učitel/ka položí otázky, na které žáci individuálně či ve skupinách odpovídají.
- **Lepicí papírky** – žáci formulují odpovědi na lepicí papírky (vhodné je, aby byl pro jednu odpověď použit jen jeden papírek) a ty pak na určené místo nalepí. Odpovědi si pak mohou žáci samostatně číst – poté probíhá reflexe napsaného.
- **Velký papír** – žáci na velký papír najednou či postupně píšou své odpovědi/emoce apod.
- **Literární žánr** – žákům je určeno/nebo si sami volí, skrze jaký literární žánr budou reflektovat svůj prožitek. Např. reflektují akci jako horor, bajku, povídku, reportáž apod.
- **Schody** – žáci do předkreslených schodů píšou, co v rámci akce hodnotí problematicky a co bylo naopak bez problému (nejnižší schod je nejproblematictější místo apod.). Stejně tak mohou fungovat např. balonky a kotvy – žáci zaznamenávají, co je táhlo nahoru a co je tížilo.
- **Kresba** – žáci kreslí obrázek, který reflektuje prožitou akci. Kresba může být volná či strukturovaná.
- **Cesta** – žáci zkusí zakreslit to, jak hodnotí a co si odnáší z prožitku skrze cestu.
- **Fotografie** – žáci nakreslí fotografii nejdůležitějšího momentu z akce.
- **Schéma** – žáci zkusí zakreslit prožitek do schématu. Je možné využít nějakých drobných předmětů (např. kamínků, korálku apod.), z nichž bude vytvořeno schéma na bílém papíře.
- **Komiks** – žáci zakreslují prožitou akci do komiksových okének.

## • Dramatizace

- **Krátká etuda** – žáci ve skupinách sehraji krátkou etudu, která reflektuje to, jak vybrané momenty žáci např. prožívali, jak probíhaly, co by se v nich mohlo odehrát jinak, jaké role se objevovaly, sehrání nejvýraznějšího momentu apod.
- **Živé obrazy** – žáci skrze živý obraz vyjadřují prožitek z akce. Pro motivaci je možné zadat, aby vytvořili např. fotografii z akce, plakát, fotografii z novin, pohlednici někomu adresovanou apod.
- **Gesto** – viz techniky rychlého shrnutí.
- **Socha** – žáci skrze sochu vyjádří např. emoci z prožitého. Je možné tvořit také různá sousoší.
- **Hlasové/pohybové vyjádření** – žáci za pomoci hlasu či pohybu vyjadřují emoce z prožitku.

Děkujeme vám za pečlivé přečtení úvodu metodických listů. Výše uvedené pokyny považujeme za klíčové pro správné používání listů. Nyní se můžete pustit s žáky/němi do realizace. Přejeme vám hodně štěstí. Budeme také moc rádi za vaši zpětnou vazbu, kterou můžete zasílat na [seflova@ireas.cz](mailto:seflova@ireas.cz).

Převzato a upraveno z: Jeřábková, M. (ed.). 2022. *Svět se tvoří v našich hlavách*, Metodické listy pro rozvoj demokratické kultury ve školách. ACADEMIA IREAS, o.p.s. Dostupné z: [https://www.ireas.cz/wp-content/uploads/2023/01/metodicke-listy\\_SVE.pdf](https://www.ireas.cz/wp-content/uploads/2023/01/metodicke-listy_SVE.pdf)

## Zdroje:

Kasíková, H. (2011). *Odborný článek: Kooperativní učení: aby to fungovalo...* Národní pedagogický institut. Metodický portál RVP.CZ. Dostupné 12. srpna 2022 z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/13897/kooperativni-uceni-aby-to-fungovalo-.html>

Moon, J. A., Diviš, M., Kolář, J., Dočekal, V., Valenta, J., Kasíková, H., Horká, H., Rodriguezová, V., Brücknerová, K., & Dubec, M. (2013). *Krajinou zkušenostně reflektivního učení*. Brno: Masarykova univerzita.

Reitmayerová, E., & Broumová, V. (2007). *Cílená zpětná vazba: metody pro vedoucí skupin a učitele*. Praha: Portál.

Valenta, J. (2006). *Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi*. Kladno: Aisis

**BUDOVÁNÍ**

**DOBŘÝCH VZTAHŮ**

# CO TO JE DOBRÝ VZTAH A K ČEMU JE VE TŘÍDĚ DOBRÝ?

**Téma lekce:** Co je to dobrý vztah?

**Věková skupina:** 4.-7. ročník

**Časová náročnost:** 45 min s možným prodloužením při hlubší práci na 60 min

**Cíle lekce:**

- Žák zná základní zásady spolupráce a ví, jak ji použít.
- Žák se učí tolerovat odlišné názory a vhodným způsobem na ně reagovat.
- Žák nesoudí ostatní na základě informací, které nemá ověřené.


## 1. část - Evokace

*Cílem této části je uvědomit si důležitost spolupráce v rámci třídního kolektivu.*

<b>Název</b>	<b>DOTÝKÁNÍ KOTNÍKŮ</b>
<b>Čas</b>	5 minut
<b>Pomůcky</b>	-
<b>Popis činnosti</b>	Pohybová aktivita
<b>Instrukce</b>	Ve třídě uděláme dostatečný prostor - lavice a židličky dáme úplně stranou. Žáky instruujeme, že si teď vyzkouší neobvyklou věc, a to dotýkání cizích kotníků. Probíhá to tak, že se vlastníma rukama dotýkají cizích kotníků. Žáky upozorníme, ať myslí především na svoje zdraví a zdraví svých spolužáků - pokud uvidíme, že někdo někoho strká a podobně, aktivita bude ukončena. Následně odpočítáme start a hra začíná. Můžeme libovolně opakovat.
<b>Reflexe</b>	<b><i>Jak vás to bavilo? Měl někdo nějakou strategii?</i></b> Jen díky tomu, že všichni spolupracovali se všemi, se tato aktivita povedla - nemusím být se všemi nejlepší kamarád, i tak spolu můžeme vycházet a užívat si ve třídě legraci. Následně můžeme s dětmi hovořit o tom, jaké jsou zásady spolupráce - komunikace, vzájemná pomoc, respekt, trpělivost a tak dále.
<b>Poznámky</b>	Ujistíme se, že je v dostatečné vzdálenosti všechno, co má hrany. Děti nemají nic v kapsách a podobně.

## 2. část - Uvědomění významu

*Cílem této části je podpořit komunikaci mezi žáky, osvojit si efektivní komunikaci v rámci budování zdravých vztahů ve třídě.*

<b>Název</b>	<b>CO JE TO?</b>
<b>Čas</b>	20 minut
<b>Pomůcky</b>	 Skládačka obrázku slona, papíry, tužky
<b>Popis činnosti</b>	Poznávání a skládání obrázku slona.

<b>Instrukce/lekce</b>	Děti rozdělíme do skupin podle počtu částí slona, ideálně do dvojic, občas trojic. Každá skupinka dostane jednu část s tím, ať ve skupině debatují o tom, co by to mohlo být. Na prázdný papír popíší, co konkrétně vidí na papíře a tipnou si, co by to mohlo být (jaký celek by to mohl být). Dětem nesmíme říct, co za obrázek skládají. Poté mluví mluvčí každé skupinky a popisuje, k čemu došli. Až poté, na závěr, ať všichni dohromady složí obrázek.
<b>Otázky k reflexi</b>	<p><b><i>Trefili jste se do celku?</i></b></p> <p><b><i>Jak tahle aktivita může souviset s vaší třídou?</i></b></p> <p><b><i>Kdo měl pravdu?</i></b></p> <p><b><i>Myslíte si, že komunikace je součástí dobrých vztahů ve třídě?</i></b></p> <p>Každý měl sice část slona, ale jen celek nám může ukázat tu skutečnou pravdu, i když každý vnímáme svou část rozdílně. Každý má nějakou svou pravdu a vždycky to nemusí být lež, jen vnímání pravdy z jiného úhlu pohledu. Pro naši třídu je hodně důležité naslouchat si, ověřovat si informace, které o ostatních slyšíme a zároveň nešířit ty nepravdivé, protože jedině tak vznikají pomluvy a drby. Nikomu z nás by se určitě nelíbilo, kdyby o nás kolovaly nějaké nepravdivé informace. Proto je důležité společně komunikovat.</p>
<b>Poznámky</b>	Pozor na to, ať při rozdávání částí slona neuvidí děti další části (skupinky tedy musí být dál od sebe.)

### 3. část - Reflexe

Žákům napíšeme na tabuli následující nedokončené věty:

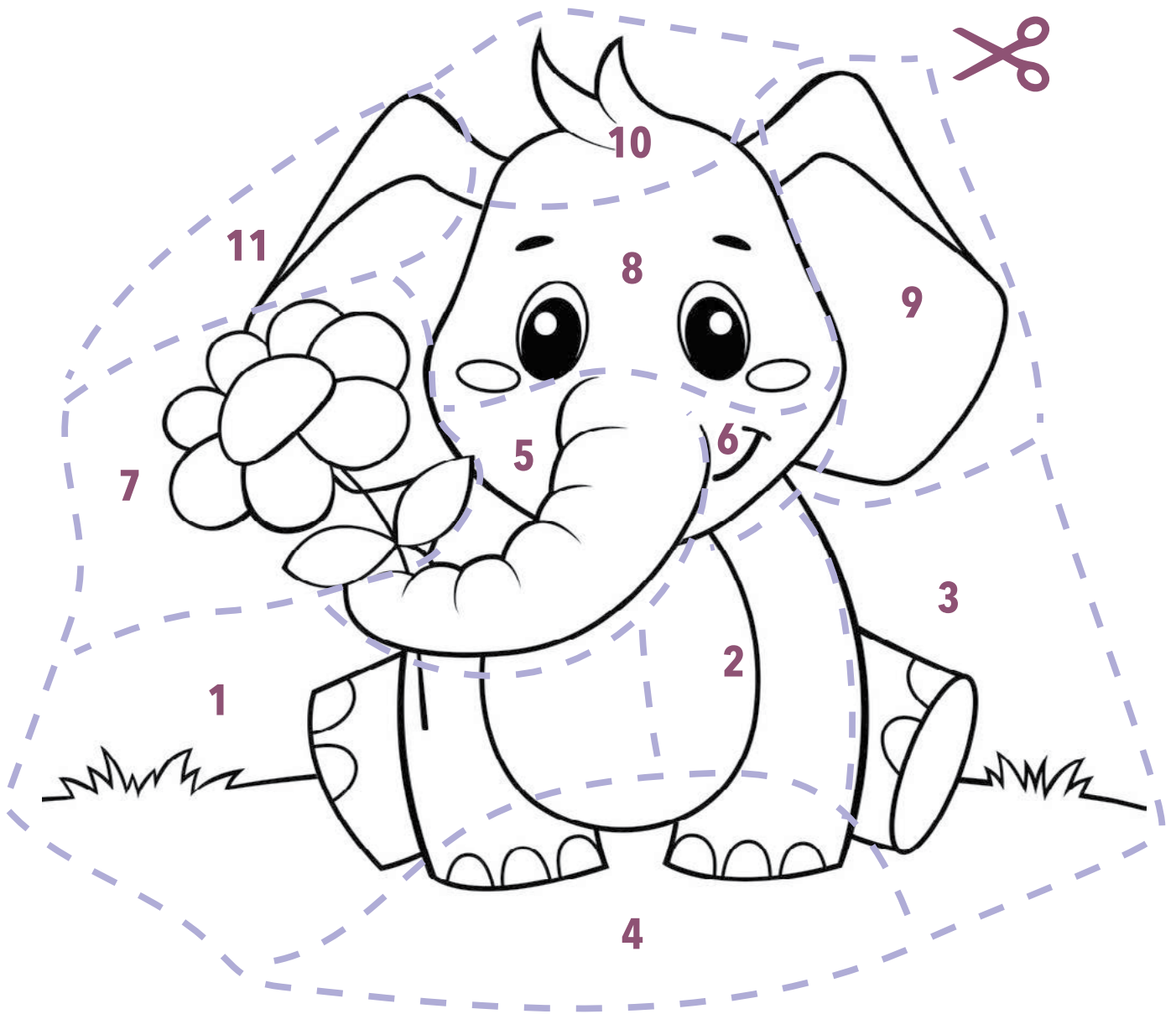
- 1. Ve třídě je pro mě nejdůležitější zásadou spolupráce...***
- 2. Ve třídě je dobré mít dobré vztahy, protože...***
- 3. K ostatním se můžu chovat slušně díky tomu, že...***

Následně má každý za úkol na papír opsat čísla a za to větu dle svého uvážení dokončit.

Třídu podpoříme v tom, aby výroky brala vážně a všichni dokončovali věty smysluplně.



Příloha - Obrázek slona s naznačením stříhu



# JAKÝ JE ROZDÍL MEZI DŮVĚROU A TAJEMSTVÍM?

**Téma lekce:** Rozdíl mezi důvěrou a tajemstvím

**Věková skupina:** 4.–7. ročník

**Časová náročnost:** 45 min s možným prodloužením při hlubší práci na 60 min

**Cíle lekce:**

- Žák zná pojem důvěra a ví, jak s ním vhodně nakládat.
- Žák se orientuje v tom, které informace jsou soukromé a které veřejné.


## 1. část - Evokace

*Cílem této části je zamyslet se nad tím, co je to důvěra.*

<b>Název</b>	<b>OSMISMĚRKA</b>
<b>Čas</b>	15 min
<b>Pomůcky</b>	📄 Vytisknuté osmisměrky, psací potřeby
<b>Popis činnosti</b>	Vyplňování osmisměrky a hledání nadřazeného pojmu <b>Slova v osmisměrce pro TU:</b> 1. spolehlivost, 2. tajemství, 3. odpovědnost, 4. slib, 5. mlčenlivost, 6. vztah, 7. kamarád, 8. hranice, 9. drb, 10. informace, 11. spojení, 12. pomoc, 13. lež, 14. ochota, 15. zrada, 16. činy, 17. chyba, 18. sdílet, 19. žal, 20. jistota
<b>Instrukce/lekce</b>	Žáky rozdělíme libovolně do dvojic či trojic. Do každé skupiny dáme na vyplnění jednu osmisměrku. Úkolem je najít 20 různých slov, která se v osmisměrce skrývají. Po vylúštění se mají žáci zamyslet nad tím, co mají všechny tyto pojmy společné, zda by jim dokázali dát nějaký jednotný název. Pokud si děti nebudou vědět rady, dáme jim k dispozici nápovědu - správná odpověď je ukryta ve zbylých písmenech osmisměrky, ne však ve všech. Pokud si i přesto nebudou vědět rady, klíč je následující: <b>1A, 2E, 6I, 8J, 10F, 14I (DŮVĚRA)</b>
<b>Otázky k reflexi</b>	<b><i>Bylo pro vás lehké/těžké propojit všechna slova?</i></b> <b><i>Co to vlastně znamená slovo důvěra?</i></b> <b><i>Jak se může projevat důvěra u nás ve třídě?</i></b> <b><i>Vnímáte nějaký rozdíl mezi důvěrou a tajemstvím?</i></b> Poslední otázku můžeme žákům položit až po následující aktivitě a zatím je nechat přemýšlet o důvěře pouze v kontextu jistoty a bezpečí ve třídě. Přesah se dá udělat také směrem k sociálním sítím.
<b>Poznámky</b>	Slovo, které děti hledají je <b>DŮVĚRA</b> - to jim dopředu neříkáme.

## 2. část - Uvědomění významu

Cílem této části je naučit žáky rozeznat rozdíl mezi tajemstvím a informací, kterou je nutné sdělit dospělému.

<b>Název</b>	<b>TAJNOSTI</b>
<b>Čas</b>	25 min
<b>Pomůcky</b>	 Vytištěné výroky, psací potřeby
<b>Popis činnosti</b>	Rozdělování výroků na základě toho, jestli jsou tajemství nebo důležitou informací.
<b>Instrukce</b>	Žákům rozdáme vytištěné připravené výroky. Tentokrát pracuje každý sám za sebe. Jejich úkolem je rozdělit věty do dvou skupin. První skupina jsou <b>TAJNOSTI</b> - tedy věty, o kterých si myslí, že jsou něčí tajemství/ jedná se o tajemství/ je to soukromá záležitost. Druhá skupina jsou <b>INFORMACE</b> - věty, které obsahují informaci, kterou můžeme nebo dokonce musíme sdílet s někým dospělým. Žákům necháme dostatečný čas na promyšlenou, následně každý výrok projdeme a diskutujeme o něm.
<b>Reflexe</b>	<b>Vnímáte nějaký rozdíl mezi důvěrou a tajemstvím?</b> <b>Jak se někomu svěřit? Existuje na to nějaký nejvhodnější čas?</b> <b>Na jakých okolnostech záleží?</b> <b>Komu se můžeme svěřovat u nás ve škole?</b> Některé věci by měly zůstat tajemství, taková tajemství pak mohou posilovat vztah mezi lidmi, kteří jsou pro nás důležití. Současně existují informace, které jsou soukromé a je v pořádku si je nechat pouze sám pro sebe. Naopak ale existují také věci, které není možné nechávat si pouze pro sebe. V takových případech je důležité najít dospělou osobu, které důvěřujete a můžete se jí svěřit.
<b>Poznámky</b>	Zůstatvat v obecné rovině. Dopředu ubezpečit žáky v tom, že nechceme, aby nám sdělovali jejich tajemství.

## 3. část - Reflexe

V závěru můžeme rozvést diskusi nad otázkou

- **Na základě toho, o čem jsme si povídali - Dokázali byste obecně popsat, jaké věci si nechávat pro sebe a které ne?**

Dá se udělat také přesah do sociálních sítí - **Jaké informace jsou soukromé a jaké veřejné?**



## Příloha - Osmisměrka

NAJDI SLOVO NADŘAZENÉ: \_\_\_\_\_

	A.	B.	C.	D.	E.	F.	G.	H.	I.	J.	K.
1.	D	Y	H	Y	X	I	X	S	P	O	M
2.	S	T	R	Z	A	N	C	D	O	C	L
3.	P	S	A	Ď	X	F	H	Í	M	H	Č
4.	O	P	N	J	Š	O	Y	L	O	O	E
5.	L	O	I	I	E	R	B	E	C	T	N
6.	E	J	C	S	Ť	M	A	T	Ů	A	L
7.	H	E	E	T	F	A	S	L	I	B	I
8.	L	N	D	O	A	C	U	T	L	E	V
9.	I	Í	S	T	X	E	T	E	V	X	O
10.	V	Z	T	A	H	R	Ž	A	L	Í	S
11.	O	D	P	O	V	É	D	N	O	S	T
12.	S	Y	Ď	Z	R	A	D	A	Q	Ř	X
13.	T	Ň	K	A	M	A	R	Á	D	I	Y
14.	X	Č	I	N	Y	Ó	B	Č	V	F	G

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.



## Příloha – výroky

### Výroky u techniky Tajnosti:

1. Moje sestra rozbila doma okno, ale řekla mi, ať to nikomu neříkám.
2. Kamarád nebo kamarádka má narozeniny a její rodiče chtějí uspořádat oslavu jako překvapení.
3. Mám vši.
4. Celá třída musí zůstat po škole kvůli něčemu, co jsi provedl. Ostatní to nevědí a snaží se najít viníka.
5. Sleduješ jednoho influencera, kterého ale všichni tví kamarádi nesnášejí.
6. Máš deník, do kterého si zapisuješ všechny svoje problémy.
7. Omylem jsi poškodil půjčenou věc, ale vrátil jsi ji, aniž by ses přiznal.
8. Jsi hodně zamilovaný do někoho ve škole.
9. Dneska se mi stal hrozný trapas!
10. Necítím se dobře ve svém těle.
11. Viděl jsem partu starších spolužáků kouřit na záchodě.

### Zdroj

ROGERS, V. *Hry a aktivity pro zkoumání emocí. Pro děti školního věku*. Portál, s. r. o., 2015.

# KAMARÁDSTVÍ ANEB JAK HO HLEDAT

## A JAK ZVLÁDNOUT ODMÍTNUTÍ

**Téma lekce:** Kamarádství - jak ho hledat a jak zvládnout odmítnutí

**Věková skupina:** 4.-7. ročník

**Časová náročnost:** 5 min s možným prodloužením při hlubší práci na 60 min

**Cíle lekce:**

- Žák se dokáže vcítit do druhého, pocity pojmenovat a přemýšlet nad nimi.
- Žák dokáže přijmout fakt, že všichni ve třídě nemusí být nejlepšími kamarády.
- Žák se spolupodílí na vytvoření příjemné atmosféry ve třídě.

### 1. část - Evokace

*Cílem této části je uvědomí toho, co pro mě znamená kamarádství.*

<b>Název</b>	<b>KAMARÁDSTVÍ</b>
<b>Čas</b>	10 minut
<b>Pomůcky</b>	Tabule a křída nebo flip a fixa
<b>Popis činnosti</b>	Brainstorming
<b>Instrukce/lekce</b>	Žákům zadáme jednoduchou otázku – <b>Co se vám vybaví, když se řekne slovo kamarádství?</b> Mezitím, co žáci promýšlejí, na tabuli nakreslíme dva panáčky – stačí obyčejné hlavonožce – kolem kterých zapisujeme nápady dětí. Upozorníme, že nechceme slyšet žádná konkrétní jména, jde nám o to, co je k tomuto pojmu napadá.
<b>Otázky k reflexi</b>	<b><i>Když se podíváte na všechny nápady zapsané na tabuli, jakou byste vymysleli definici kamarádství?</i></b>  Každý z nás vnímá kamarádství trochu jinak a to je v pořádku, je však důležité si uvědomit, že se jedná o dvousměrný proces, na kterém je důležité pracovat.
<b>Poznámky</b>	Provázat s následující aktivitou – sledování videa – nyní se podíváme na kamarádství trochu jinak.

### 2. část - Uvědomění významu

*Cílem této části je zhlédnutí krátkého videa. Zlepšit schopnost vyrovnat se s odmítnutím, osamělostí.*

<b>Název</b>	<b>JEŽEK</b>
<b>Čas</b>	Cca 30 minut
<b>Pomůcky</b>	Video na následujícím odkazu: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lcx7hBWeULM">https://www.youtube.com/watch?v=lcx7hBWeULM</a> 📎 Pracovní list „JEŽEK“ + psací pomůcky

<b>Popis činnosti</b>	Jedná se o zhlédnutí videa a následná práce s ním – rozbor a diskuse.
<b>Instrukce</b>	<p>Žáky poprosíme, aby si udělali pohodlí a svoji plnou pozornost věnovali zhlédnutí krátkého videa. Je potřeba ho pečlivě sledovat, protože s ním budeme dále pracovat. Žáky upozorníme, že u videa není důležitý text, ale jen obraz.</p> <p>Až video dokoukáme, žákům rozdáme pracovní listy, ve kterých jsou předepsané otázky:</p> <p><b><i>O čem bylo video, které jste viděli?</i></b></p> <p><b><i>Jak se asi cítil ježek?</i></b></p> <p><b><i>Jak se dá co nejlépe zvládnout odmítnutí nebo osamělost?</i></b></p> <p><b><i>Jak si můžu najít nové kamarády?</i></b></p> <p>Na vypracování těchto otázek stanovíme časový rámec okolo 5 minut – každý pracuje samostatně, následně probíhá společná diskuse a sdílení toho, co je napadalo. Postupně s dětmi pracovní list procházíme a zastavujeme se u jednotlivých otázek, které dál rozvádíme mimo jiné také na základě toho, jaké slyšíme odpovědi.</p> <p><b>Například:</b></p> <p><b><i>O čem bylo video, které jste viděli? /Co se v příběhu odehrálo?</i></b></p> <p>Viděli jsme, že se ježek snaží zkamarádít s ostatními zvířátky, potíž byla v jeho bodlinách, bylo to něco, co ho odlišovalo od ostatních. Viděli jsme různé situace, kdy se zvířátka k ježkovi obrátila zády. Nakonec se ale skupina zvířátek spojila a vymyslela pro ježka překvapení a přijala ho mezi sebe. Co myslíte, jak bychom se měli chovat k někomu, kdo je odlišný/vypadá jinak? Musíme být všichni ve třídě nejlepší kamarádi?</p> <p><b><i>Jak se asi cítil ježek?</i></b> Nabízíme různé pocity – smutně, našťavaně, osaměle, odmítnutý, nepříjemně...</p> <p><b><i>Jak se dá co nejlépe zvládnout odmítnutí nebo osamění?</i></b></p> <p><b><i>Co vás napadalo?</i></b></p> <p><b><i>Co byste ježkovi poradili?</i></b></p> <p>Necháme děti sdílet nápady. Pro podporu dětí je dobré zmínit, že náš kamarád může být klidně i někdo z rodiny nebo třeba domácí mazlíček.</p> <p><b><i>Jak můžu najít nové kamarády? Můžeme někoho nutit, aby byl můj kamarád?</i></b></p> <p>Opět necháme děti sdílet jejich nápady.</p>
<b>Reflexe</b>	Celou aktivitu je dobré uzavřít tím, že jsme se společně podívali na kamarádství z trochu jiného úhlu pohledu. Je důležité zmínit, že je v pořádku zažívat i tyto nepříjemné pocity, zároveň je důležité vědět, jak je překonat a cítit se zase v pohodě. K tomu nám mimo jiné může sloužit i naše třída – všichni sice nemusíme být nejlepší kamarádi, to by ani nešlo, protože jsme od sebe v něčem odlišní, ale vždycky je důležité být ke svým spolužákům slušný.
<b>Poznámky</b>	Doporučení: Mladším žákům můžeme video pustit dvakrát po sobě. Starší žáci nemusí pracovat s pracovním listem, ten slouží především pro mladší děti.

### 3. část - Reflexe

V posledních cca 5 minutách rozdáme žákům malé papírky, na které budou mít za úkol napsat jednu věc, kterou by mohli zvednout náladu někomu ve třídě. Mohou to být úplně maličkosti (někoho rozesmát, někoho obejmout, usmát se, jít se po škole projít, popovídat si, říct vtip, zahrát si hru, něco půjčit, sednout si k někomu na nějakou hodinu, jít s někým na oběd atd).

Lístečky můžeme od dětí sesbírat, schovat je a využívat jako takový zásobník aktivit na chvíli, kdy budeme chtít někomu ve třídě jen tak udělat radost.



O ČEM BYLO VIDEO, KTERÉ JSTE VIDĚLI?



JAK SE ASI CÍTIL JEŽEK?

JAK SE DÁ CO NEJLÉPE ZVLÁDNOUT ODMÍTNUTÍ NEBO OSAMĚLOST?



JAK MŮŽU NAJÍT NOVÉ KAMARÁDY?



# PRAVIDLA

# VÝZNAM PRAVIDEL

**Téma lekce:** Význam pravidel

**Věková skupina:** 4.-7. ročník

**Časová náročnost:** 45 min s možným prodloužením při hlubší práci na 60 min

**Cíle lekce:**

- Žák je připravený stanovit třídní pravidla, rozumí jejich významu.
- Žák ví, že pravidla jsou pro fungování třídního kolektivu nezbytná.

## 1. část - Evokace

*Cílem této části je úvodní naladění skupiny na práci s třídními pravidly. Cílem je vzbudit v dětech pocit, že pravidla mají smysl dodržovat.*

<b>Název</b>	<b>PADESÁTKA</b>
<b>Čas</b>	10 min
<b>Pomůcky</b>	lepící papírky s čísly
<b>Popis činnosti</b>	Rozdělení do skupin na základě nalepeného čísla na čele.
<b>Instrukce</b>	Každý žák dostane na čelo papírek s číslem. Poté mají všichni za úkol se spojit do skupin tak, aby společně dávali součet 50.
<b>Reflexe</b>	<i><b>Jak vám to šlo?</b> <b>Co jste během této aktivity museli dodržovat?</b> <b>Co by se stalo, kdyby někdo nedodržoval pokyny?</b> <b>Žákům sdělíme, že si teď budeme povídat o pravidlech.</b></i>
<b>Poznámky</b>	Jednoduchá hra, která slouží jako oslí můstek pro následnou diskusní aktivitu.

## 2. část - Uvědomění významu

*Cílem této části je úvodní naladění skupiny na práci s třídními pravidly.  
Cílem je vzbudit v dětech pocit, že pravidla mají smysl dodržovat, jsou důležitá.*

<b>Název</b>	<b>(NE)PORUŠOVAT?</b>
<b>Čas</b>	25 min
<b>Pomůcky</b>	Velký flipchartový papír rozdělený na 4 části.
<b>Popis činnosti</b>	Brainstorming

<b>Instrukce/lekce</b>	<p>S žáky si sedneme do komunitního kruhu, doprostřed položíme co největší papír (flipchartový), který rozdělíme na 4 části - do každé části předepíšeme jednu otázku. Nejprve se žáků zeptáme co myslí o známém rčení: "Pravidla existují proto, aby se porušovala." Tím otevřeme diskusi o dodržování pravidel, kterou následně stočíme k otázkám na flipu. Jednotlivě je procházíme.</p> <p><b><i>Kde všude dodržujeme pravidla?</i></b>  <b><i>K čemu pravidla slouží?</i></b>  <b><i>Má dodržování pravidel nějaké výhody?</i></b>  <b><i>Jak by vypadal svět bez pravidel?</i></b></p> <p>Odpovědi žáků na flip zaznamenáváme, aby všechno viděli před sebou.</p>
<b>Otázky k reflexi</b>	<p><b><i>Shodneme se na tom, že pravidla jsou důležitá?</i></b>  <b><i>Co si myslíte o třídních pravidlech?</i></b></p> <p>Je podstatné dát dětem zprávu o tom, že pravidla jsou všude kolem nás, ani si to neuvědomujeme. Je jasné, že dodržovat všechna pravidla je občas otrava, současně jsou pro nás hodně důležitá, protože nás chrání, dávají nám řád a pořádek, můžeme se díky nim cítit v bezpečí. Proto by bylo fajn mít i vlastní třídní pravidla. Ve třídě spolu trávíme hodně času, několik hodin každý den, a tak bude fajn, pokud se tu všichni budeme cítit bezpečně.</p>
<b>Poznámky</b>	<p>Žáci mohou argumentovat tím, že se pravidla stejně nebudou dodržovat, že to nemá smysl. Je fajn děti ubezpečit v tom, že se jedná o proces - tedy, že je jasné, že to nepůjde hned a všechno najednou, ale postupnými kroky toho můžeme dosáhnout. Je také dobré dát dětem informaci, že příště si je zkusíme vytvořit.</p>

### 3. část - Reflexe

Každý žák zkusí na kousek papíru napsat - ***Proč jsou pravidla ve třídě důležitá?***

# TVORBA PRAVIDEL

**Téma lekce:** Tvorba pravidel

**Věková skupina:** 4.-7. ročník

**Časová náročnost:** 45 - 60 min s možným prodloužením při hlubší práci na 90 min

**Cíle lekce:**

- Žák zná společně stanovená pravidla a rozumí jim.


## 1. část - Evokace

*Cílem této části je motivace dětí pro tvorbu pravidel.*

<b>Název</b>	<b>DOBRÁ TŘÍDA</b>
<b>Čas</b>	5 MIN
<b>Pomůcky</b>	-
<b>Popis činnosti</b>	Diskuse a naladění na tvorbu pravidel.
<b>Instrukce</b>	Hned na začátku je dobré žáky motivovat k tvorbě pravidel. Například: máte teď jedinečnou příležitost podílet se na tom, jak bude vypadat vaše další fungování ve třídě. Budeme teď spolu tvořit nějaké zásady/pravidla, proto, aby nám tu společně bylo co nejlépe!  Položíme otázku a diskutujeme: <b>Co pro vás znamená dobrá třída?</b>
<b>Reflexe</b>	<b>A chcete být dobrá třída?</b> Pojďme se na to společně podívat.
<b>Poznámky</b>	Ideální je touto aktivitou navázat na předchozí metodický list, kde se s dětmi pracuje na důležitosti stanovení a dodržování pravidel. Čím dříve začneme s tvorbou, tím více budou děti motivované, protože to budou mít čerstvě v paměti.

## 2. část - Uvědomění významu

*Cílem této části je vytvořit celotřídní pravidla, tak aby byla srozumitelná pro celou skupinu.*

<b>Název</b>	<b>TVORBA PRAVIDEL</b>
<b>Čas</b>	30 min
<b>Pomůcky</b>	 Předem nachystané lístečky s výroky, psací potřeby, papíry
<b>Popis činnosti</b>	Tvorba pravidel

<b>Instrukce/lekce</b>	Třídu rozdělíme do 4 skupin. Každá skupina dostane 8 lístečků - tvrzení o dobré třídě. Každá skupina má za úkol z daných tvrzení vybrat ta, která jsou podle nich pravdivá. Pravdivá tvrzení označí fajfkou, naopak nepravdivá označí křížkem, současně z lístečků vytvoří dva sloupce s pravdivé x nepravdivé. Potom se přesune celá skupina k lístečkům další skupiny a pokračuje úplně stejně. Toto opakujeme do té doby, než se všechny skupiny vystřídají u všech lístečků. Když se skupina vrátí ke svým původním lístečkům, vyřadí všechny, které jsou označené křížkem a ze zbylých pravdivých vyberou dvě, která jsou pro ně jako pro skupinu nejdůležitější. Tato tvrzení označí hvězdičkou. Posléze se skupiny sloučí tak, že vzniknou pouze dvě. Společně si zkonzultují pouze tvrzení označená hvězdou a z nich vyberou dvě nejlepší. Mluvčí z obou skupin předstoupí před třídu a krátce okomentují svou volbu. Následně je vhodné pravidla znovu přečíst a sepsat je ve znění NAŠE TŘÍDA ...
<b>Otázky k reflexi</b>	<p><b><i>Jak jste spokojeni s vašimi pravidly?</i></b>  <b><i>Co dál s danými pravidly?</i></b>  <b><i>Vyvěsíte si je?</i></b></p> <p>Nyní je fajn děti pochválit. Máte za sebou opravdu velký kus práce!</p>
<b>Poznámky</b>	<p>Pokud by se stalo, že žádné tvrzení nemá pouze fajfky, tedy označení, že je pravdivé, vybíráme to s nejmenším počtem křížků. Každé skupině můžeme dát také jeden prázdný lísteček, kam si mohou vymyslet vlastní pravidlo o dobré třídě.</p> <p>Velmi důležité je, aby pravidla dětem zůstala ve třídě pověšená na viditelném místě.</p>

### 3. část - Reflexe

Ve chvíli, kdy máme pravidla sepsaná, ujistíme se, že jim opravdu všichni rozumí.

Tedy znovu si je postupně přečteme a ptáme se, jak přesně pravidlo žáci chápou, jak konkrétně ho můžou naplňovat.



## Příloha - Výroky ke tvorbě pravidel

- 1) DOBRÁ TŘÍDA JE TA, KDE JSOU VŠEM LHOSEJNÉ ZÁLEŽITOSTI DRUHÝCH
- 2) V DOBRÉ TŘÍDĚ DÁVÁ JEDEN DRUHÉMU OPSAT
- 3) V DOBRÉ TŘÍDĚ SE NEMUSÍ STARAT JEDEN O DRUHÉHO
- 4) V DOBRÉ TŘÍDĚ SE MUSÍ KAŽDÝ PROSADIT SÁM
- 5) V DOBRÉ TŘÍDĚ SE SLABŠÍM NEUBLIŽUJE
- 6) V DOBRÉ TŘÍDĚ SI VŠICHNI POMÁHAJÍ
- 7) V DOBRÉ TŘÍDĚ JE ZÁBAVA
- 8) DOBRÁ TŘÍDA JE OCHOTNA POMÁHAT UČITELI, JE-LI POTŘEBA
- 9) V DOBRÉ TŘÍDĚ KAMARÁDÍ KLUCI S HOLKAMA
- 10) V DOBRÉ TŘÍDĚ NENÍ DŮLEŽITÉ, JAKOU MÁ KDO NÁRODNOST
- 11) ŽÁCI V DOBRÉ TŘÍDĚ KONTROLUJÍ SAMI SEBE A POMÁHAJÍ TAK UČITELI PŘI VYUČOVÁNÍ ZACHOVAT KLID A POŘÁDEK
- 12) V DOBRÉ TŘÍDĚ MŮŽOU ŽÁCI ŘÍCT NĚCO ŠPATNĚ
- 13) V DOBRÉ TŘÍDĚ SE VŠICHNI HLÁSÍME
- 14) V DOBRÉ TŘÍDĚ MLUVÍME PRAVDU, NEPOMLOUVÁME SE
- 15) V DOBRÉ TŘÍDĚ SE NAVZÁJEM ZDRAVÍME
- 16) V DOBRÉ TŘÍDĚ SI SPOLU POVÍDÁME
- 17) DOBRÁ TŘÍDA UMÍ UDRŽET TAJEMSTVÍ
- 18) DOBRÁ TŘÍDA POMÁHÁ DALŠÍM TŘÍDÁM
- 19) DOBRÁ TŘÍDA UMÍ PŘIJMOUT NOVÉHO ŽÁKA
- 20) V DOBRÉ TŘÍDĚ SE NEBREČÍ
- 21) V DOBRÉ TŘÍDĚ JSOU VŠICHNI KAMARÁDI
- 22) DO DOBRÉ TŘÍDY CHODÍ ŽÁCI RÁDI
- 23) V DOBRÉ TŘÍDĚ JE TICHO A KLID
- 24) DOBRÁ TŘÍDA JE TA, KTERÁ MÁ NEJLEPŠÍ ZNÁMKY
- 25) DO DOBRÉ TŘÍDY CHODÍ UČITELÉ RÁDI
- 26) V DOBRÉ TŘÍDĚ MŮŽU ŘÍCT SVŮJ NÁZOR
- 27) V DOBRÉ TŘÍDĚ SI ŽÁCI NESKÁČOU DO ŘEČI
- 28) DOBRÁ TŘÍDA MÁ VŽDY UKLIZENO
- 29) DOBRÉ TŘÍDY JEZDÍ NA ŠKOLNÍ VÝLETY
- 30) V DOBRÉ TŘÍDĚ ŽÁCI RESPEKTUJÍ UČITELE I SAMI SEBE NAVZÁJEM
- 31) V DOBRÉ TŘÍDĚ MŮŽU ŘÍCT, CO SE MI NELÍBÍ
- 32) V DOBRÉ TŘÍDĚ NENÍ NUDA

# FUNGOVÁNÍ PRAVIDEL

**Téma lekce:** Fungování pravidel

**Věková skupina:** 4.-7. ročník

**Časová náročnost:** 45 min s možným prodloužením při hlubší práci na 60 min

**Cíle lekce:**

- Žák ví, že změna kolektivu může nastat až po změně na úrovni jednotlivce.
- Žák rozumí třídním pravidlům a je ochotný je dodržovat.

## 1. část - Evokace

*Cílem této části je posílit identifikaci žáků s třídními pravidly.*

<b>Název</b>	<b>PODPIS</b>
<b>Čas</b>	10 min
<b>Pomůcky</b>	Libovolný papír/čtvrťka, psací potřeby
<b>Popis činnosti</b>	Podpisování třídních pravidel
<b>Instrukce</b>	S žáky si nejprve připomeneme, jak jsme tvořili třídní pravidla, co jsme si k tomu všechno říkali a necháme je jednotlivá pravidla vyjmenovat. Následně žáky vyzveme k tomu, aby všichni svým podpisem potvrdili, že se budou pokoušet o jejich dodržování. Necháme ve třídě kolovat papír a pohlídáme, že se na něj všichni podepsali.
<b>Reflexe</b>	<i>Co váš podpis znamená? Jak to teď bude vypadat?</i>
<b>Poznámky</b>	V případě, že chybí nějaký žák, zpětně ho o podpis požádáme. V případě, že nějaký žák chyběl přímo při tvorbě pravidel, je vhodné ho zpětně tvorbou provést a stanovená pravidla mu představit - to může dělat nějaký žák.

## 2. část - Uvědomění významu

*Cílem této části je vyzkoušet si fungování pravidel.*

<b>Název</b>	<b>TAKHLE NE!</b>
<b>Čas</b>	35 min
<b>Pomůcky</b>	Třídní pravidla, případně papír a psací potřeby
<b>Popis činnosti</b>	Sehrávání scének, stanovení sankcí.

<b>Instrukce/lekce</b>	<p>Žáky instruujeme, že teď budeme zkoušet, co dělat ve chvílích, kdy někdo porušuje pravidlo. Podle počtu vymyšlených třídních pravidel vytvoříme z dětí skupinky a do každé z nich přiřadíme jedno pravidlo – ostatním neříkáme jaké. Daná skupina má za úkol připravit a předvést situaci, ve které dané pravidlo nefunguje. Na přípravu scének necháme žákům cca 8 minut. Vždy když jedna skupinka scénku předvede, hádáme o jaké pravidlo se jednalo.</p> <p>Zároveň se ptáme - <b><i>Co by bylo užitečné dělat ve chvíli, kdy někdo porušuje toto pravidlo?</i></b></p> <p>Nápady žáků si můžeme sepisovat a posléze je pověsit k vystaveným pravidlům – vznikne tudíž návod na to, jak se zachovat ve chvíli, když vidím, že někdo porušuje pravidlo. U každé skupiny postupujeme stejně.</p>
<b>Otázky k reflexi</b>	<p><b><i>Napadá vás, jak se zachovat ve chvíli, kdy někdo opakovaně pravidla porušuje?</i></b></p> <p><b><i>Kdo vlastně hlídá, zda se pravidla dodržují?</i></b></p> <p><b><i>Myslíte si, že by bylo fajn oceňovat ty z vás, kteří pravidla poctivě dodržují? Jak?</i></b></p> <p>Důležité je dětem zvědomit, že každý musí začít sám u sebe. Teprve, když umím kontrolovat sám sebe, mohu si dovolit kontrolovat ostatní. Pomyslným hlídačem jsem tedy já sám.</p>
<b>Poznámky</b>	<p>Je možnost společně s dětmi vymyslet systém odměn a trestů. Osvědčený je například třídní deník, kam se mohou zapisovat prořesky, ale i pochvaly. Ty se po určitém období (například týden/14 dní/měsíc) vyhodnotí. Velmi motivační je oceňovat děti, které pravidla dodržují nebo se o to opravdu snaží.</p> <p>Další možností jak pracovat s tématem pravidel naleznete v části metodických listů Efektivní komunikace, téma Komunikace s ostatními.</p>

### 3. část - Reflexe

Zde můžeme použít otázky z druhé části.

Pokud bude dostatek času, můžeme nechat naopak dětem prostor pro otázky a shrnutí uplynulých lekcí na téma **PRAVIDLA**.

# **SPOLUPRÁCE**

# POROVNÁNÍ KOMPETICE A KOOPERACE

**Téma lekce:** Porovnání kompetice a kooperace

**Věková skupina:** 4.-7. ročník

**Časová náročnost:** 45 min s možným prodloužením při hlubší práci na 60 min

**Cíle lekce:**

- Žák zná výhody i nevýhody skupinové práce.
- Žák ví, kdy je užitečné a výhodné spolupracovat.
- Žák si uvědomuje rozdíl mezi kompeticí a kooperací.

## 1. část - Evokace

*Cílem této části je nahlédnout na rozdíl mezi kooperací a kompeticí.*

<b>Název</b>	<b>VÝHODY A NEVÝHODY</b>
<b>Čas</b>	10 minut
<b>Pomůcky</b>	Tabule a křídly
<b>Popis činnosti</b>	Společná diskuse
<b>Instrukce</b>	Na tabuli si nachystáme dva sloupce – v jednom bude napsáno <b>SPOLUPRÁCE</b> , ve druhém bude napsáno <b>SOUPEŘENÍ</b> . Žáky poprosíme, aby chodili k tabuli zapisovat výhody a nevýhody do každého sloupce, cokoliv je bude napadat. Následně přečteme vše, co na tabuli uvidíme a společně diskutujeme. Pro podporu diskuse můžeme mít nachystané lístečky s otázkami, které budou děti losovat. Tím pádem aktivitu rovnou reflektujeme:
<b>Reflexe</b>	<i><b>Jaké jsou výhody/nevýhody spolupráce/ soupeření?</b></i> <i><b>Dá se soupeření a spolupráce propojit?</b></i> <i><b>K čemu je dobré umět soutěžit?</b></i> <i><b>Co je to fair play?</b></i> <i><b>Je výhodné umět spolupracovat?</b></i> Mezi spoluprací a soutěžením je velký rozdíl. Soupeření vzniká při usilování o vlastní zisk, v prostředí konkurence, soutěživosti. Znamená to, že někdo něco získá, někdo naopak něco ztratí. Spolupráce vzniká na základě společných cílů. Důležitá je vzájemná podpora a důvěra.
<b>Poznámky</b>	Během diskuse i reflexe vycházíme z toho, co nám žáci říkají.

## 2. část - Uvědomění významu

*Cílem této části je umožnit prožít pocit výhry nebo prohry. Cílem této části je zároveň posílit schopnost spolupráce.*

<b>Název</b>	<b>ZVEDÁNÍ TYČE</b>
<b>Čas</b>	15 min
<b>Pomůcky</b>	Tyč/násada od koštěte/ klacek, stopky

<b>Popis činnosti</b>	Skupinová práce, při níž se snažíme pomocí ukazováčků dopravit tyč na zem.
<b>Instrukce/lekce</b>	Žáky rozdělíme na 3 skupiny. V této aktivitě se postupně střídá každá skupina zvlášť, je jedno v jakém pořadí. Vždy se tým rozestoupí do dvou řad naproti sobě, dají před sebe pokrčenou ruku v lokti a natáhnou ukazováček. Když jsou žáci nachystaní, položíme na jejich prsty tyč. Během 30 vteřin musí skupina položit tyč na zem, aniž by jim spadla. Přitom nesmí použít jiné části těla, pouze ukazováček. Postupně se vystřídá každá skupina, pokud se tyč nepovede dopravit k zemi na první pokus, hru opakujeme.
<b>Otázky k reflexi</b>	<p><b><i>Kdo byl váš největší soupeř? (čas)</i></b></p> <p><b><i>Zkoušeli jste si teď kooperaci nebo soutěžení?</i></b></p> <p><b><i>Kdy je soutěžení motivující?</i></b></p> <p><b><i>Kdy je výhodné použít spolupráci?</i></b></p> <p><b><i>Co je na skupinové práci těžké?</i></b></p> <p>Vyhrát soutěž může většinou jen jeden, ale zisk mohou mít všichni, kteří se účastní – radost ze hry, napětí, sebepoznání svých silných stránek, chování ve vypjatých situacích, odhodlání, vytrvalost, povzbuzování, trénink soustředění a tak dále. Je v pořádku mít radost z výhry, současně musíme umět ovládat své chování v případě prohry, vždycky musíme myslet na fair play. Proto, aby nám spolu bylo ve třídě dobře je fajn vědět, k čemu se nám hodí spolupracovat.</p>
<b>Poznámky</b>	Tyč by měla být lehká, maximálně 2 metry dlouhá.

### 3. část - Reflexe

Žákům rozdáme polovinu papíru a zadáme instrukci, aby na jednu stranu nakreslili jakýkoliv symbol, který značí pocit, který zažili při své nejlepší výhře a na druhou stranu aby zakreslili symbol, který bude značit pocit, který zažili, když se něco povedlo celé třídě.

Na kreslení a představení symbolů je ideální vyčlenit 10 minut.

Symby necháme žáky představovat dobrovolně.

### Zdroj

Kasíková H., *Učíme (se) spolupráci spoluprací*. Kladno: Aisis, 2005. str. 27-28;

KREJČÍ, Barbora. *Ovládáme umění soutěžit: tematický okruh osobnostní a sociální výchovy Kooperace a kompetice: lekce 9.4*.

Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-17-3.

Dále toto pdf:

[file:///semdc-storage/Folder%20Redirect/users/denisa.cechova/Desktop/moje%20osobn%C3%AD/metodick%C3%A9%20listy/9\\_4.pdf](file:///semdc-storage/Folder%20Redirect/users/denisa.cechova/Desktop/moje%20osobn%C3%AD/metodick%C3%A9%20listy/9_4.pdf)

# ROZVOJ SPOLUPRÁCE

## – TECHNIKY PRO TRÉNINK KOOOPERACE

**Téma lekce:** Rozvoj spolupráce

**Věková skupina:** 4.–7. ročník

**Časová náročnost:** 45 min s možným prodloužením při hlubší práci na 60 min

**Cíle lekce:**

- Žák ví, že má v kolektivu své důležité místo.
- Žák dokáže vhodně spolupracovat skupinově i individuálně.
- Žák si uvědomuje sílu kolektivu a důležitost každého jedince.

### 1. část – Evokace

*Cílem této části je naladit se na skupinu, své spolužáky. Cílem je posílit vědomí, že každý žák má ve své třídě důležité místo.*

<b>Název</b>	<b>NA HRANĚ</b>
<b>Čas</b>	10 minut
<b>Pomůcky</b>	Židličky
<b>Popis činnosti</b>	Pohybová aktivita – obíhání kruhu z židlí
<b>Instrukce</b>	Všichni si nejprve vezmeme svou židli a zajistíme, abychom na ní, ani vedle ní nebo pod ní neměli žádné věci. Postavíme se všichni za svou židličku a ujistíme se, že všichni stojíme v hezkém a pravidelném kroužku, ten totiž bude pro tuto aktivitu velmi důležitý. Následně všichni chytanou židli za opěradlo a dají ji „na hranu“, a to tak, že ji postaví na zadní dvě nohy. Až se hra odstartuje, všichni se musí po směru hodinových ručiček přesunout o jednu židli, aniž by židle spadla zpět na všechny 4 nohy – ani jeho vlastní, ani ta, ke které se přesouvá. Pokud se to žákům nepovede, nevadí, snažíme se hrát do té doby, než se všem povede posunout. Pokud by se dlouho nedařilo, je fajn aktivitu zastavit a povídat si o tom, proč se nám to nedaří. Ve chvíli, kdy se aktivita naopak daří velmi dobře, můžeme libovolně kombinovat – o dvě nebo tři místa doleva, můžeme vyzvat žáky, aby hru odstartoval někdo z nich.
<b>Reflexe</b>	<b><i>Jak vás to bavilo?</i></b> <b><i>Bylo to pro vás jednoduché nebo těžké?</i></b> <b><i>Co se nám dařilo?</i></b>  Na závěr aktivity je fajn žáky ocenit za snahu a připomenout, že každý z nich svým snažením přispěl k tomu, aby všechny židle dokázali udržet „na hraně“.
<b>Poznámky</b>	Když se aktivita nebude dařit, je možné vytvořit dva menší kruhy – tedy rozdělit děti na půlku. Žáci, kterým se židli daří udržet, mohou ostatním poradit, jak to dělají. Je také možné dát židličky co nejblíže k sobě.

## 2. část - Uvědomění významu

*Cílem této části je posílit vědomí, že každý žák má ve své třídě důležité místo. Podpořit sounáležitost s ostatními členy třídy.*

<b>Název</b>	<b>BAŽINA</b>
<b>Čas</b>	30 min
<b>Pomůcky</b>	Koberečky - asi 12 na třídu, nebo nastříhané kusy koberce (cca 30*30, 40*40cm), mohou být i papíry nebo igelitové pytle.
<b>Popis činnosti</b>	Třída má za úkol se z jedné strany místnosti přemístit na druhou, a to po vyznačené cestě.
<b>Instrukce/lekce</b>	Zhruba ¾ třídy zavážeme oči, ostatní budou vidoucí. Vidoucí mají za úkol převést celou skupinu přes vymezenou bažinu. Cestu vytvoříme z koberečků/pytlů/papírů, jakmile někdo šlápne vedle, jen se dotkne bažiny, celá skupina se musí vrátit na začátek. Jakou strategii zvolí, necháme na žácích. Nejprve dostane skupina cca pět minut na domluvení strategie, následuje časový limit 10 - 15 minut na provedení bažinou.
<b>Otázky k reflexi</b>	<p><b><i>Jak jste se cítili jako slepí? Jaké to bylo pro průvodce?</i></b></p> <p><b><i>Co vám pomohlo v dokončení úkolu?</i></b></p> <p><b><i>Co bylo naopak těžké?</i></b></p> <p><b><i>Kdo byl při této aktivitě důležitější? Průvodci nebo slepci?</i></b></p> <p><b><i>Proč myslíte, že jsme to dělali? Co jsme si to vlastně zkoušeli?</i></b></p> <p>Při této aktivitě byli stejně důležití jak průvodci, tak i slepci, bez ani jedné skupiny by se totiž aktivita nedala hrát. Úplně stejné je to i u vás ve třídě, když nehrajeme žádné hry, vy všichni jste pro tuto třídu stejně důležití, každý z vás tu má nějakou svou roli, nějaký svůj úkol. Toto je důležité brát na vědomí a také se podle toho k sobě chovat. Všichni jsme si rovni.</p>
<b>Poznámky</b>	Pokud chceme techniku ještě více ztížit, zakážeme dětem mluvit. Současně - tato instrukce může být pro některé třídy naopak výhodou!

## 3. část - Reflexe

V posledních 5 minutách každý žák řekne jednu větu, se kterou z dnešní hodiny odchází.

Může se zaměřit na to, co mu hodina dala, co ho bavilo, co se dozvěděl nového, k čemu si myslí, že to bylo a tak podobně.

# ROZVOJ SPOLUPRÁCE

## — TECHNIKY PRO TRÉNINK KOOOPERACE

**Téma lekce:** Rozvoj spolupráce

**Věková skupina:** 4.-7. ročník

**Časová náročnost:** 45–60 min s možným prodloužením při hlubší práci až na 90 min

**Cíle lekce:**

- Žák dokáže spolupracovat v náhodně vytvořených skupinách.
- Žák ví, že je v pořádku, pokud je mu fyzická blízkost jiného spolužáka nepříjemná a dokáže tuto skutečnost vhodně pojmenovat.

### 1. část - Evokace

*Cílem této části je rozvoj týmové spolupráce, tělesného kontaktu, kreativity.*

<b>Název</b>	<b>POINTILISMUS - PŘÍPRAVA</b>
<b>Čas</b>	5–10 minut
<b>Pomůcky</b>	Barvy (doporučujeme tonovací pigmenty Remacol), velké papíry – velikosti plátna, plášť proti umazání, misky/kelímky s vodou, palety, U předlohy obrazů, stojan, stopky
<b>Popis činnosti</b>	Družstva žáků malují obrazy, barvy však mohou používat pouze na určených částech těla.
<b>Instrukce</b>	<p>Před zahájením celé hry žáky namotivujeme, že se teď na chvíli stanou malíři v ateliérech. Následně je náhodně rozdělíme do skupin po 4–6 členech. Každá skupina dostane „plátno/velký papír“, barvy, misku s vodou a vybere si obraz/předlohu.</p> <p>Teprve potom sdělíme, co je cílem malířů a popíšeme podrobně instrukce. Úkolem je vytvořit co nejpodobnější reprodukci předlohy obrazu v pointilistickém stylu, což znamená jednotlivými tečkami namalovat obrázek. Tečky budou děti dělat otiskováním loktů, palců u nohou, nosů a podobně. Všechny ostatní pomůcky jsou zakázány. Celá aktivita je rozdělena do několika fází, tyto fáze je potřeba oddělovat a vždy postupně vysvětlovat, aby žáci věděli, co mají zrovna dělat.</p> <p><b>1. fáze domluva strategie</b> – každý tým dostane 5 minut na domluvení strategie, zda bude kreslit vždy jeden člen týmu nebo všichni, zároveň je to čas na namíchání barev, přichystání plátna na stojan, celkovou dohodu, jak malování proběhne.</p> <p>Ve chvíli, kdy je vše domluveno, přesouváme se na další fázi hry, kdy už přichází na řadu samotné kreslení (viz níže).</p>
<b>Reflexe</b>	<b>Reflexe této aktivity probíhá až po skončení hlavní části.</b>
<b>Poznámky</b>	Techniku doporučujeme realizovat mimo třídu, je dobré žáky dopředu informovat o tom, aby měli s sebou oblečení, které se může umazat – ideálně kraťasy a tričko, případně nějaký plášť proti ušpinění. Instrukci dětem ohledně oblečení je vhodné dát předem, aby nám potom převlékání nezabralo čas. Současně vše, co má zůstat čisté je dobré schovat nebo dát pryč z dosahu. Jednotlivé fáze barvení se dají libovolně měnit a přizpůsobit časovým možnostem.

## 2. část - Uvědomění významu

*Cílem této části je rozvoj týmové spolupráce, tělesného kontaktu, kreativity.*

<b>Název</b>	<b>POINTILISMUS</b>
<b>Čas</b>	35 min
<b>Pomůcky</b>	Barvy (doporučujeme tonovací pigmenty Remacol), velké papíry - velikosti plátna, plášť proti umazání, misky/ kelímky s vodou, palety, předlohy obrazů, stojan, stopky
<b>Popis činnosti</b>	Družstva žáků malují obrazy, barvy však mohou používat pouze na určených částech těla.
<b>Instrukce/lekce</b>	<p>Pokračujeme v postupném zadávání instrukcí:</p> <p><b>2. fáze skicování</b> - malují se pouze obrysy a prostorové rozvržení obrazu, a to za použití <b>palce pravé ruky</b>. Na tuto část necháme žákům cca 3 minuty.</p> <p><b>3. fáze malba</b> - malujeme <b>pouze nosem a lokty</b>, opět cca 3 minuty.</p> <p><b>4. fáze malba</b> - malujeme <b>pouze nosem a palcem u nohy</b>, cca 3 minuty.</p> <p><b>5. fáze dokončování</b> - poslední úpravy na obraze, může se malovat <b>všemi prsty</b>.</p> <p>Po skončení této fáze hry následuje samozřejmě očista hráčů, na což je vhodné myslet z hlediska času. Na závěr se udělá prohlídka všech obrazů, jejich slavnostní představení.</p>
<b>Otázky k reflexi</b>	<p><i><b>Jak vás aktivita bavila?</b></i></p> <p><i><b>Jak jste spokojeni se svými díly?</b></i></p> <p><i><b>Jak vám šla spolupráce ve skupinách?</b></i></p> <p><i><b>Mohlo být někomu v téhle aktivitě něco nepříjemné?</b></i> (míříme na těsný fyzický kontakt)</p> <p>Při této aktivitě může být někomu nepříjemný blízký fyzický kontakt s někým, s kým nejsem zvyklý tolik spolupracovat, což je běžné. Každý z nás má tuhle vzdálenost nastavenou jinak a to, jak blízko si někoho pustím k tělu, je čistě mé rozhodnutí. Do skupin jste byli záměrně rozděleni tak, abyste si vyzkoušeli pracovat s někým jiným, než s vaším nejlepším kamarádem. Takovou spolupráci je fajn trénovat, protože se vám kdykoliv může hodit - nejen ve třídě.</p>
<b>Poznámky</b>	Techniku doporučujeme realizovat mimo třídu, je dobré žáky dopředu informovat o tom, aby měli s sebou oblečení, které se může umazat - ideálně kraťasy a tričko, případně nějaký plášť proti ušpinění. Instrukci dětem ohledně oblečení je vhodné dát předem, aby nám potom převlékání nezabralo čas. Současně vše, co má zůstat čisté je dobré schovat nebo dát pryč z dosahu. Jednotlivé fáze barvení se dají libovolně měnit a přizpůsobit časovým možnostem.

## 3. část - Reflexe

V posledních 5 minutách si zjistíme zpětnou vazbu velmi jednoduchým způsobem.

Všichni žáci natáhnou ruku před sebe se zatnutou pěstí a zároveň zavrou oči.

Až řekneme teď, každý z nich ukáže známku od 1 do 5, jako ve škole, podle toho, jak se dnes během hodiny cítil.

### Zdroj

ZOUNKOVÁ, Daniela, ed. *Zlatý fond her III: hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice*. Vydání druhé. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0394-0. Tato aktivita byla upravena..



## Příloha - Předlohy obrazů



obr. 1



obr. 2



obr. 3

### Zdroje

Obrázek 1, Dostupné z: <https://unsplash.com/fr/photos/formation-rocheuse-grise-sur-un-champ-dherbe-verte-sous-des-nuages-blancs-pendant-la-journee-QMwbv0K8Ves>

Obrázek 2, Dostupné z: [https://as2.ftcdn.net/jpg/06/14/17/13/1000\\_F\\_614171388\\_5PNFtuMJTeNrJNGHjPqsYirtxBq1kLtD.jpg](https://as2.ftcdn.net/jpg/06/14/17/13/1000_F_614171388_5PNFtuMJTeNrJNGHjPqsYirtxBq1kLtD.jpg)

Obrázek 3, Dostupné z: [https://as1.ftcdn.net/v2/jpg/04/81/80/18/1000\\_F\\_481801821\\_s35AkW7Gno47dUBvgAqqjrkDrrnOIYwR.jpg](https://as1.ftcdn.net/v2/jpg/04/81/80/18/1000_F_481801821_s35AkW7Gno47dUBvgAqqjrkDrrnOIYwR.jpg)

# TÝMOVÁ PRÁCE

## – RŮZNÉ SCHOPNOSTI ČLENŮ TÝMŮ, ROZDĚLENÍ ÚKOLŮ

**Téma lekce:** Týmová práce

**Věková skupina:** 4.-7. ročník

**Časová náročnost:** 45 min s možným prodloužením při hlubší práci na 60 min

**Cíle lekce:**

- Žák dokáže tolerovat ostatní.
- Žák dokáže vhodně verbálně i neverbálně komunikovat s ostatními.
- Žák dokáže upozadit vlastní potřeby ve prospěch týmu.


### 1. část - Evokace

*Cílem této části je rozvoj týmové spolupráce.*

<b>Název</b>	<b>NARUBY</b>
<b>Čas</b>	10 minut
<b>Pomůcky</b>	Velká deka
<b>Popis činnosti</b>	Obrátit deku, na které stojí skupina, naruby.
<b>Instrukce</b>	Všichni žáci se postaví doprostřed jedné velké deky. Jejich úkolem je deku obrátit, aniž by přitom někdo promluvil a zároveň aniž by někdo z deky sestoupil na podlahu. Časový limit není nijak omezený.
<b>Reflexe</b>	<b><i>Co bylo nejtěžší?</i></b> <b><i>Díky čemu se vám aktivita podařila dokončit?</i></b> <b><i>Měli jste rozdělené úkoly?</i></b>
<b>Poznámky</b>	Je možné tuto aktivitu realizovat nejprve po malých skupinách a na závěr se všemi skupinami dohromady – dle časových možností.

### 2. část - Uvědomění významu

*Cílem této části je posílit schopnost týmové spolupráce, současně rozdělení rolí.*

<b>Název</b>	<b>BYLO NÁS PĚT</b>
<b>Čas</b>	30 minut
<b>Pomůcky</b>	 Sada kartiček s čísly 1-15 a slovy, provázek, šátek na oči – vždy dle počtu týmů
<b>Popis činnosti</b>	Týmová aktivita, jejíž součástí je rozdělení rolí a následné plnění úkolů.

<b>Instrukce/lekce</b>	<p>Rozdělíme žáky náhodně do několika týmů. Každý tým má za úkol zvolit jednoho slepce, jednoho navigátora, jednoho běžce, jednoho skládače, jednu chytrou hlavičku. Je důležité, aby v každém týmu bylo právě těchto pět členů, pokud bude žáků více nevádí to, budou se v rolích střídat. Žákům dopředu nesdělujeme, jaké jsou úkoly na jednotlivých pozicích.</p> <p>Na jedné straně třídy vytvoříme kruhy z provázku, dovnitř rozmístíme kartičky s čísly 1 – 15 (každý tým má svůj kruh s čísly.) Navigátor sedí u čísel, které jsme na přeskáčku rozmístili do kruhu. Slepce si zaváže oči a na pokyn navigátora postupně chodí po kruhu a sbírá čísla od 1 do 15, pokaždé když sebere číslo, předá ho běžci, který se následně vydá na druhou stranu třídy, kde už čeká skládač, ten ze slov, které jsou na druhé straně kartičky musí složit otázku. Ve chvíli, kdy má skládač hotovo, přichází na řadu chytrá hlavička, která si musí přečíst a zodpovědět vzniklou otázku. Pokud odpoví špatně, může si přivolat na pomoc slepce, pokud i slepec odpoví špatně, tým ve hře končí.</p> <p>Dětem tedy postupně vysvětlíme jednotlivé role a hra může začít. Všechny týmy hrají najednou.</p> <p>Otázka, kterou by měl skládač složit zní: <b>Jakou barvu očí má váš navigátor?</b></p>
<b>Otázky k reflexi</b>	<p><b>Podle čeho jste si rozdělovali jednotlivé role?</b>  <b>Kdo myslíte, že to měl nejtěžší?</b>  <b>Jaký to byl pocit, když jste čekali na odpověď chytré hlavičky? A jaké to bylo pro vás, co jste měli tento úkol?</b>  <b>Jaké to bylo, když jste vypadli ze hry/ dokončili hru?</b>  <b>Co jste si při téhle aktivitě trénovali?</b>  <b>Jaké jsou výhody nebo nevýhody práce ve skupinách?</b>  <b>Jak se vám to může hodit ve třídě?</b></p> <p>Cílem této aktivity není být na někoho naštvaný nebo zlý, pokud neodpověděl na konci hry správně. Šlo o náhodu/ štěstí, tak už to někdy bývá. Mohli jste si mimo jiné vyzkoušet fair play. Důležité je to, že jste se všichni snažili dosáhnout stejného cíle, museli jste si pomáhat, spolupracovat, museli jste důvěřovat jeden druhému a rozdělit si úkoly. Chytrá hlavička na konci měla největší zodpovědnost - musela rozhodnout za celou skupinu, což nikdy není lehký úkol, chybovat je lidské a přirozené. Zároveň každý máme ve třídě nějakou svou roli.</p>
<b>Poznámky</b>	<p>Aktivitu je vhodné realizovat v tělocvičně, aby měli žáci dostatek místa mezi rozmístěnými čísly a zároveň, aby běžec musel opravdu běhat mezi slepcem a skládačem.</p> <p>Cílem není, aby se děti hádaly, naopak je vhodné podpořit toho, kdo musí odpovědět na poslední otázku.</p>
<b>Možnosti rozšíření</b>	<p>Další nápady, jak pracovat s tématem spolupráce naleznete v části metodických listů Efektivní komunikace, téma Komunikace s ostatními.</p>

### 3. část - Reflexe

Ve zbývajícím čase si zahrajeme rychlou přeseďávanou. Jednu židličku dáme stranou a jeden žák si stoupne doprostřed kroužku.

Téma je **TÝMOVOST/ SPOLUPRÁCE**. Žák uprostřed se snaží vymýšlet takové otázky, díky kterým si vymění místo ti, kteří...

Jeden vždy zbyde a vymýšlí další otázku. Je vhodné, aby se do této aktivity přidal také třídní učitel.

Alternativou je, že si pouze přeseďáváme na základě jednotlivých výroků, které si předem připravíme a neměníme počet židlí.

Pokud máme více času, je vhodné na jednotlivé výroky dále reagovat a rozvést diskusi.

#### **Návrhy:**

Místo si vymění ti, kteří si myslí, že třídní učitel je součástí kolektivu.

Místo si vymění ti, kteří si myslí, že spolupráce je důležitá.

Místo si vymění ti, kteří si myslí, že třída by měla fungovat jako jeden tým.

Místo si vymění ti, kterým se s někým ve třídě dobře spolupracuje.

Místo si vymění ti, kteří dnes udělali pro nějakého spolužáka nějakou laskavost.



## Příloha - Kartičky (oboustranné)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

**očí**

**navigátor**

**Jakou**

**barvu**

**má**

**váš**

**?**

**PŘEDCHÁZENÍ**

**KONFLIKTŮ**

# KOMPROMIS

**Téma lekce:** Kompromis

**Věková skupina:** 4.-7. ročník


**Časová náročnost:** 45 min s možným prodloužením při hlubší práci na 60 min

**Cíle lekce:**

- Žák rozpozná a pojmenuje způsoby jednání narušující spolupráci.
- Žák umí nahlédnout konflikt a jeho řešení z různých úhlů pohledu a zároveň v dané situaci uplatňuje vhodný způsob komunikace při jeho řešení.

## 1.část - Evokace

*Cílem této části je umožnit žákům porozumět nenásilnému způsobu řešení konfliktů.*

<b>Název</b>	<b>MEZCI</b>
<b>Čas</b>	20 min
<b>Pomůcky</b>	 Obrázek z přílohy
<b>Popis činnosti</b>	Skládání příběhu
<b>Instrukce/lekce</b>	Děti rozdělíme do skupin po 6 členech. Obrázek z přílohy pro každou skupinu žáků rozstříháme podle podélných čar na šest kusů a náhodně rozdělíme mezi žáky. Každá skupina si najde svůj pracovní prostor. Žáci mají minutu na prohlédnutí svého obrázku, během této doby nesmí komunikovat s ostatními ani ostatním svůj obrázek ukazovat. Poté každý svůj obrázek otočí rubem vzhůru tak, aby ho ostatní neviděli. Nyní si všichni žáci ve skupině vzájemně popíší své obrázky a jejich úkolem je domluvit se společně na pořadí, v němž mají být jejich obrázky seřazeny tak, aby vznikl smysluplný příběh. Když mají všechny skupiny úkol hotový, každá představí své pořadí ostatním spolužákům a zdůvodní, proč dané pořadí zvolila. Na závěr ukážeme nyní třídě původní obrázek, tj. správné pořadí.
<b>Otázky k reflexi</b>	<p><b><i>Jak probíhala práce ve vaší skupině?</i></b></p> <p><b><i>Popište příběh, který se dá z obrázků vyčíst. O čem obrázky mohou vypovídat?</i></b></p> <p><b><i>Je možné se od mezků z příběhu něco naučit? Co konkrétně?</i></b></p> <p>Obrázky vyprávějí příběh o tom, jak spolupráce napomáhá spokojenosti obou mezků/spolupracujících. Pokud by jeden aktér příběhu odmítl spolupracovat, byli by oba poraženi. Když se ale rozhodli spolupracovat, jsou oba vítězi. To předpokládá, že dá nejdříve jeden mezek druhému důvěru a přednost, čímž dosáhne svého cíle i on sám.</p>
<b>Poznámky</b>	Dávat si pozor, aby děti neviděly správné pořadí obrázku.

## 2. část - Uvědomění významu

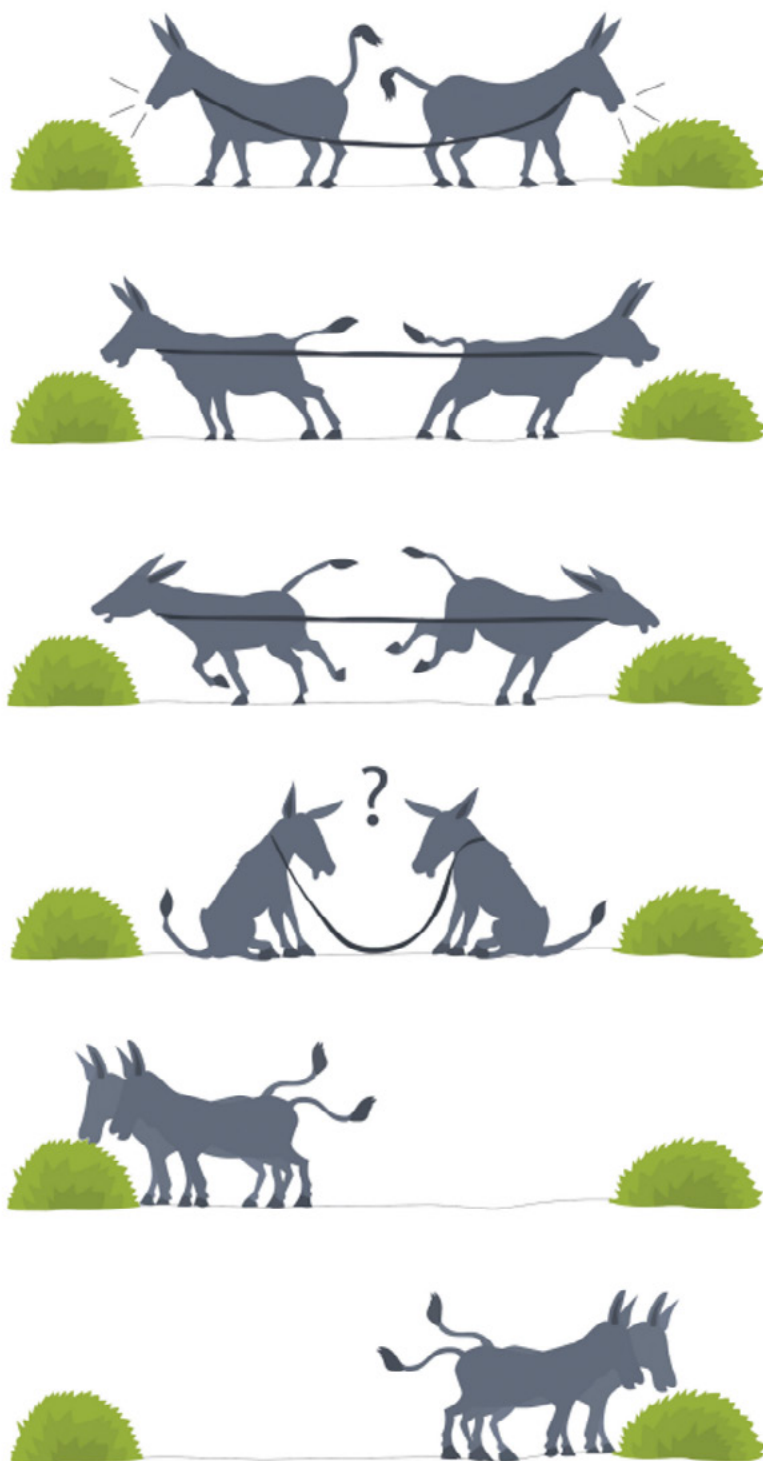
Cílem této části je umožnit žákům porozumět tomu, co jsou konflikty a jak jim předejít.

<b>Název</b>	<b>(PO)HÁDKA</b>
<b>Čas</b>	20 min
<b>Pomůcky</b>	Tabule, Papíry, psací potřeby
<b>Popis činnosti</b>	Diskuse
<b>Instrukce</b>	V rámci komunitního kruhu diskutujeme s žáky na téma KONFLIKT. Tohle slovo můžeme napsat na tabuli a nechat žáky říkat, cokoliiv co je k tomu napadá a vytvořit tak myšlenkovou mapu. Po sepsání všech nápadů zadáme instrukci, aby se zkusil každý zamyslet nad tím, co je to konflikt? Dokážeme vymyslet nějakou definici konfliktu? Navazujeme diskusí, přičemž necháme žáky uvádět konkrétní příklady.
<b>Reflexe</b>	<b><i>Kdy konflikty vznikají? Co je vyvolává?</i></b> <b><i>Napadá vás jak jim předcházet?</i></b> <b><i>Jak byste řešili konflikty ve třídě mezi spolužáky?</i></b> <b><i>Jaké je ideální řešení problémů nebo konfliktů?</i></b> <b><i>Jak může konflikt dopadnout pro zúčastněné? Který výsledek konfliktu je podle vás nejlepší?</i></b> <b><i>Co musí lidé v konfliktu udělat, aby mohl skončit tak, že se oba cítí jako vítězové?</i></b> Důležité je předat informaci, že ideálním řešením sporů je kompromis – to znamená, že obě dvě strany musí trochu slevit ze svých nároků, zároveň je ale výsledné řešení pro obě strany výhodné. Dobré je také zmínit, že konflikty jsou běžnou součástí života, i přesto, že jsou nepříjemné. Konflikt nemá vždy jedno jasně dané řešení, důležité pokusit se na něj nahlédnout na různou optikou.
<b>Poznámky</b>	Otázky k diskusi se dají rozdělit do skupinek.

## 3. část - Reflexe

Na základě proběhlé diskuse nechme žáky sepsat Desatero řešení konfliktů – formou celotřídní spolupráce, či skupinové.

Můžeme je namotivovat tím, aby vymyslely letáček/plakátek pro mladší spolužáky. Tím si ověříme, které informace si zapamatovali.



Zdroj

Třída v pohodě - Upraveno dle: Pike, G. Selby D. *Cvičení a hry pro globální výchovu 2*. Portál, Praha 2000. ISBN 80-7178-474-5.

# VYJÁDŘENÍ POTŘEB A IDENTIFIKACE POTŘEB

**Téma lekce:** Vyjádření a identifikace potřeb

**Věková skupina:** 4.-7. ročník


**Časová náročnost:** 45 min s možným prodloužením při hlubší práci na 60 min

**Cíle lekce:**

- Žák si uvědomuje, že třída patří k sobě, i přes odlišnost potřeb jejích členů.
- Žák ví, že v kolektivu mohou vznikat problémy, které je nutné řešit.
- Žák dokáže nahlédnout a prezentovat přednosti i nedostatky celé třídy.

## 1. část + 2. část (Evokace + Uvědomění významu)

*Cílem této části je předcházení konfliktů, budování kolektivního vědomí.*

<b>Název</b>	<b>OKNO DO NAŠÍ TŘÍDY</b>
<b>Čas</b>	40 min
<b>Pomůcky</b>	 Vyrobené velké okno na papíře s otázkami – inspirace viz příloha, barevné lístečky čtyř barev, psací potřeby
<b>Popis činnosti</b>	Zamyšlení nad třídou – lepení lístečků
<b>Instrukce</b>	<p>Třídě ukážeme předem připravené velké papírové okno. Žáky motivujeme, že se jedná o okno do jejich třídy a že se teď společně budeme zabývat tím, co všechno skrz okno ve třídě můžeme vidět.</p> <p>U každého rámu je předepsaná jedna z následujících otázek.</p> <p>Co skupinu stmeluje? Co nám dává vítr do plachet, díky čemu držíme pohromadě? (jaké činnosti, situace) - <b>ŽLUTÁ</b></p> <p>Co působí tenzi, rozbroje, hádky? (jaké činnosti, situace) - <b>ČERVENÁ</b></p> <p>Co mě na třídě nejvíce těší? Jaké situace mám rád? - <b>ZELENÁ</b></p> <p>Co mi dělá starosti? Co bych tu nechtěl? - <b>MODRÁ</b></p> <p>Žáky necháme utvořit libovolné skupiny – libovolně velké, s libovolnými spolužáky. Do každé skupiny rozdáme cca 3 lístečky od každé barvy a necháme žákům dostatečný čas na promyšlení odpovědí. Velmi důrazně všechny upozorníme na to, že nechceme, aby se na lístečkách objevovala jakákoliv jména. Současně děti poprosíme, aby se zaměřili na chování ve třídě, jejich vztahy, činnosti a situace. Po dokončení práce se skupiny vzájemně vyslechnou a jednotlivé papírky nalepíme do příslušných částí oken.</p> <p>Pro třídy, které jsou tvořivé, můžeme ještě na závěr nechat prostor na vyzdobení samotného rámu okna. Uprostřed můžeme okno rozstříhnout a podlepit ho společnou třídní fotkou, fantazie se meze nekladou.</p> <p>Následuje diskuse.</p>

<b>Reflexe</b>	<p><i>Jak jste s vaším oknem spokojení?</i></p> <p><i>Kolik se svou třídou trávím času týdně? Co společně děláme?</i></p> <p><i>Myslíte, že je důležité společně mluvit o tom, co je ve třídě fajn a co by se naopak dalo zlepšit?</i></p> <p>Je vás tu hodně, každý jste jiný, ale přesto můžete mít něco společného nebo podobného - hodnoty, neboli to, aby vám spolu bylo ve třídě dobře, abyste se těšili na spolužáky. Je normální, že se vám tu něco nelíbí, vždycky je na čem pracovat a vždycky je co zlepšovat, důležité je o tom mluvit, sdělovat své potřeby, a tím předcházet větším hádkám a konfliktům.</p>
<b>Poznámky</b>	<p>Klíčové je pohlídat, aby se nenalepovalo ničí jméno. Zdůvodnit to můžeme tak, že i přes to, že mám s někým problém, ve výsledku mi vadí jeho chování, ne ten člověk samotný.</p>
<b>Možnosti rozšíření</b>	<p>Další možnosti, jak pracovat s tématem konfliktů, naleznete v části metodických listů Efektivní komunikace, téma Konflikty.</p>

### 3. část - Reflexe

*Je něco co bych teď chtěl vzkázat své třídě?*



## Příloha - Okno

Co skupinu stmeluje? Co nám dává vítr do plachet, díky čemu držíme pohromadě?

Co působí tenzi, rozbroje, hádky?

Co mě na třídě nejvíce těší? Jaké situace mám rád?

Co mi dělá starosti? Co bych tu nechtěl?

**EMOCE**

# PROJEVY EMOCÍ A ROZPOZNÁVÁNÍ EMOCÍ

## VE VZTAHU KE SKUPINĚ

**Téma lekce:** Projevy emocí ve vztahu ke skupině

**Věková skupina:** 4.-7. ročník


**Časová náročnost:** 45 min s možným prodloužením při hlubší práci na 60 min

**Cíle lekce:**

- Žák ví, co jsou to emoce a že je každý člověk vyjadřuje po svém.
- Žák chápe, že nás emoce ovlivňují a rozumí tomu, proč je vhodné se zajímat o emoce ostatních.
- Žák ví, že má potenciál rozhodovat o tom, jak se emocionálně ve vypjaté situaci zachová.

### 1. část - Evokace

*Cílem této části je rozpoznání základních emocí a porozumění jejich důležitosti.*

<b>Název</b>	<b>KDO JE KDO</b>
<b>Čas</b>	10 minut
<b>Pomůcky</b>	 Obrázky emocí
<b>Popis činnosti</b>	Pojmenování činností.
<b>Instrukce</b>	Ukážeme žákům postupně obrázky 5 základních emocí – zlost, odpor, strach, smutek a radost: dopředu však neříkáme, o jakou emoci se jedná, naopak se doptáváme dětí, jak by dané emoce pojmenovali. Pokračujeme diskusí.
<b>Reflexe</b>	<p><b><i>Může nám být vnímání emocí k něčemu dobré?</i></b></p> <p><b><i>Proč je dobré vnímat i emoce druhých?</i></b></p> <p><b><i>Jak ovlivňují emoce druhých nás samotné nebo skupinu?</i></b></p> <p>Neznamená to, že existuje pouze 5 emocí, je jich mnohem více, ale proto, aby bylo lehčí se v emocích zorientovat, budeme vycházet z těchto základních. Každý z nás projevujeme a zažíváme emoce trochu jiným způsobem, můžeme najít určité odlišnosti, ale nějaké základní společné rysy lze vysledovat. I díky tomu jsme na základě obrázku poznali danou emoci. Je důležité naše emoce vnímat a porozumět jim. Zároveň se naučit je sdílet s ostatními, to nám pomáhá vytvářet kvalitní vztahy. Pokud zažívám nějakou nepříjemnou emoci, je nápomocné mít kolem sebe někoho, o koho se můžu opřít a svěřit se mu. Když se mi něco povede a zažívám radost, chci se o ni také podělit s někým dalším. Jak se říká: sdílená radost je dvojnásobná radost, sdílená bolest je poloviční bolest. Když poznám, jaké emoce zažívám, můžu je snáze poznat u ostatních a trénovat tím schopnost empatie (vcítění se do druhého, rozpoznání pocitů druhých).</p>
<b>Poznámky</b>	Pokud jsme s žáky již téma emocí probírali, můžeme se v rámci diskuse více ptát na to, co vše si pamatují a informace pouze usazovat.

## 2. část - Uvědomění významu

*Cílem této části je poznat vliv emocí na vztahy.*

<b>Název</b>	<b>SEZNAMTE SE</b>
<b>Čas</b>	30 minut
<b>Pomůcky</b>	Papíry/čtvrtky, psací potřeby, pastelky/fixy/voskovky
<b>Popis činnosti</b>	Kreslení emocí
<b>Instrukce/lekce</b>	<p>Žákům jako první zadáme, ať se zamyslí nad tím, jakou emoci zažívají ve třídě nejčastěji. Ideální je, pokud si dokáží vybrat z těch pěti základních nebo vymyslí nějakou, která je jim nejbliž. Poté následují instrukce.</p> <p>1. Namalovat tuto emoci a dát jí jméno. Vymezíme si na to čas cca 5- 10 minut. Až budou mít žáci hotovo, dáme další instrukci:</p> <p>2. Napište si na druhou stranu papíru, kdy ještě tuto stejnou emoci zažíváte, kdy se hlásí o slovo? Vymezíme si opět čas 3-5 minut. Až budou mít žáci hotovo, zadáme 3. instrukci:</p> <p>3. Jak se tahle vaše emoce projevuje, co ráda dělá, jak to vypadá, jak se chová, a co říká? Ať už tedy v rovině tělesné – třeba ráda kope, křičí, nadává, hladí, zpívá, nebo v rovině myšlení - myslí si: vlezte mi všichni na záda, no tak to určitě a podobně.</p>
<b>Otázky k reflexi</b>	<p><b><i>Bylo pro vás lehké/těžké namalovat emoci nebo vymyslet odpovědi na všechny otázky? Co bylo na úkolu nejtěžší/nejlehčí? K čemu je dobré vyznat se v tom, co ve třídě cítím?</i></b></p> <p>Pro někoho to bylo snadné, emoce se mu vybavila hned, přesně ji „viděl“, pro někoho to mohlo být obtížné. Rozumět vlastním emocím chce trénink, je dobré, když cítíme něco intenzivního, se u toho trochu zastavit a popřemýšlet, co to vlastně konkrétně je. Celkově je důležité všimnout si neverbálních projevů druhých, slova umíme ovládat, ale tělo tolik ne, takže může leccos prozradit, proto je dobré být vnímaví, empatičtí. Když vnímám pocity druhých, pomáhá mi to vyhnout se konfliktu - zbytečně neděsit spolužáka, který má strach z testu, nepošťuchovat někoho, kdo je na mě našťavaný apod. Emoce právě dokáží často konflikty v kolektivu zapříčinit, proto je dobré je nejenom vnímat, ale učit se s nimi pracovat.</p>
<b>Poznámky</b>	<p>Pokud bude mít někdo nakreslenou nějakou nepříjemnou emoci, je potřeba být vůči tomu vnímavý. Zároveň je to zpráva pro ostatní spolužáky ve třídě, že se tam někdo necítí příjemně.</p>

## 3. část - Reflexe

Na závěr si můžeme udělat vernisáž emocí

– všichni si na zem položí své emoce a necháme si je vzájemně prohlédnout, nikoho však nenutíme.



## Přílohy - Obrázky emocí



**Nechuť**

**Radost**

**Smutek**

**Vztek**

**Strach**

### Zdroj

<https://www.vecteezy.com/vector-art/2517113-round-abstract-comic-faces-with-various-emotions-different-colorful-characters-cartoon-style-flat-design-emoticons-set-emoji-faces-emoticon-smile-digital-smiley-expression-emotion-feelings-chat-messenger-cartoon-emotes>

# SEBEREGULACE

**Téma lekce:** Seberegulace

**Věková skupina:** 4.–7. ročník

**Časová náročnost:** 45 min s možným prodloužením při hlubší práci na 60 min

**Cíle lekce:**

- Žák si uvědomuje, že je normální zažívat různé spektrum emocí.
- Žák dokáže pojmenovat, jaké emoce prožívá.
- Žák dokáže rozlišit zdravý způsob ventilování emocí.

## 1. část - Evokace

*Cílem této části je uvědomit si prožívání vlastních emocí.*

<b>Název</b>	<b>CO CÍTÍM, KDYŽ...</b>
<b>Čas</b>	15 minut
<b>Pomůcky</b>	Papíry, psací potřeby
<b>Popis činnosti</b>	Pojmenování emocí.
<b>Instrukce</b>	<p>Postupně procházíme jednotlivé výroky a žákům sdělíme, aby si ke každému napsali emoci, kterou by v situaci nejspíše zažívali. Měli by to být známé situace, takže bude snadné si vybavit, jak se v nich cítíme.</p> <p>Pro usnadnění práce můžeme žákům výroky předem natisknout a rozdat.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Kamarád/ka mi zalže, když se to dozvím, jsem...</b></li><li>2. <b>Když dostanu dárek, který se mi vůbec ne/líbí, jsem...</b></li><li>3. <b>Když je ke mně někdo blízký nespravedlivý, cítím...</b></li><li>4. <b>Když se na mě v jeden den nahrne spousta úkolů a povinností, jsem...</b></li><li>5. <b>Když mě někdo obviní neprávem z něčeho, co jsem neudělal, cítím...</b></li><li>6. <b>Když mám říct referát nahlas před celou třídou, cítím...</b></li><li>7. <b>Když kamarád/ka prozradí moje tajemství, cítím...</b></li><li>8. <b>Když zapomenu udělat domácí úkol, cítím...</b></li></ol>
<b>Reflexe</b>	<p><b>Stalo se vám, že jste některou emoci psali častěji než jinou? Kterou?</b></p> <p><b>Co se o emocích, které tu máme, často říká?</b></p> <p><b>Souvisí tyto emoce s konflikty?</b></p> <p>Když vnímám pocity druhých, pomáhá mi to vyhnout se konfliktu - zbytečně neděsit spolužáka, který má strach z testu, nepošťuchovat někoho, kdo je na mě našťvaný apod. Emoce právě dokáží často konflikty v kolektivu zapříčinit, proto je dobré je nejenom vnímat, ale učit se s nimi pracovat. Když emoci pojmenuju, jako jsme to dělali teď, už tím se mi může ulevit. A potom můžu i přijít na to, co ji způsobuje a hledat to, co mi pomůže, aby emoce dřív odezněla, bylo mi dobře.</p>
<b>Poznámky</b>	Více možností, jak pracovat s emocemi na úrovni jednotlivců naleznete v části metodických listů Osobnostně sociální rozvoj v lekcích k tématu Seberegulace.

## 2. část - Uvědomění významu

*Cílem této části je hledat způsoby ventilování nepříjemných emocí, seberegulace.*

<b>Název</b>	<b>BURZA NÁPADŮ</b>
<b>Čas</b>	20 min
<b>Pomůcky</b>	Papírky, psací potřeby
<b>Popis činnosti</b>	Sdílení zvládacích mechanismů, zvládnání nepříjemných emocí.
<b>Instrukce/lekce</b>	Někdo může často zažívat nepříjemné a intenzivní emoce. Obecně se zeptáme, jestli mají nějaký způsob, jak s těmi nepříjemnými emocemi nakládají a co jim pomáhá se uvolnit, hodit se do pohody, zbavit se strachu/stresu/smutku. Uděláme si proto společnou burzu nápadů. Každý si vezme libovolný počet papírků a na každý z nich napíše jeden způsob, který mu funguje na zvládnání těžkých chvílí, které jsou spojené s nepříjemnými emocemi. Na napsání necháme maximálně 5 minut, potom začíná burza, která vypadá tak, že se někdo ujme slova a nabízí své lístečky – po jednom. Ten, kdo má o lísteček zájem, si ho od spolužáka vezme a pokračuje svou další nabídkou.
<b>Otázky k reflexi</b>	<i><b>Povedlo se vám všem najít nějaký způsob na zkrocení emocí? Jak vám teď je, když jsme nápady sdíleli? Je něco, co opravdu vyzkoušíte?</b></i>
<b>Poznámky</b>	Je vhodné pokud se TU zapojí do této aktivity a naladí třídu na atmosféru jako na burze/tržnici a začne vyvolávat svoje nápady.

## 3. část - Reflexe

Všichni se postaví do kroužku, promyslí si, jak se teď cítí a až se řekne **TEĎ**, každý to zkusí zahrát, bez mluvení. TU může hádat, kdo jakou emoci předvádí.

**PREVENCE**

**ŠIKANY**

# CO JE TO ŠIKANA/KYBERŠIKANA A JEJÍ ROZPOZNÁNÍ

**Téma lekce:** Co je to kyber/šikana a její rozpoznání

**Věková skupina:** 4.-7. ročník

**Časová náročnost:** 45 min s možným prodloužením při hlubší práci na 60 min

**Cíle lekce:**

- Žák rozpozná, co je to kyberšikana/šikana.
- Žák získá objektivní informace o šikaně a kyberšikaně.

## 1. část - Evokace

*Cílem této části je získat objektivní informace a náhled na šikanu a její aktéry.*

<b>Název</b>	<b>CO SE MI VYBAVÍ...</b>
<b>Čas</b>	25 minut
<b>Pomůcky</b>	Abstraktní karty (například z deskové hry Dixit)
<b>Popis činnosti</b>	Práce s kartami
<b>Instrukce</b>	<p>Doprostřed kruhu mezi žáky rozložíme obrázkové karty – početně o něco více než je žáků. Vyzveme děti, aby si je všechny prohlédly a zadáme jim otázku. Co se Vám vybaví, když se řekne slovo ŠIKANA? Zkuste najít takovou kartu, která podle vás tohle chování nějak zobrazuje nebo vám nějaká kartička tohle připomíná. Následně svůj výběr okomentujete. Každý si může představit něco jiného, v jedné kartě můžeme vidět několik významů – tedy nic není dobře, nic není špatně. Ve chvíli, kdy si nějaký spolužák vybere stejnou kartu, nevadí to, v průběhu si ji předáte.</p> <p>Když mají žáci vybráno, jedeme po kolečku – každý ukáže svou kartu a vysvětlí výběr.</p> <p>Následně shrneme, co všechno jsme slyšeli.</p>
<b>Reflexe</b>	<p>Reflexe se odvíjí od toho, co budou žáci říkat k jednotlivým kartám. Důležité je zmínit, co je to šikana – opakované, záměrné a dlouhodobé ubližování někomu jinému (slabšímu). Vždy je nepoměr sil, útoky eskalují. Ubližování může být fyzické nebo psychické. Rozeznáváme 3 role – oběť, agresor, přihlížející. Popsat, jaký je rozdíl mezi šikanováním a škádlením/jednorázovou rvačkou.</p>
<b>Poznámky</b>	<p>Nejprve žákům vysvětlíme, co budeme dělat, poté si vybírají kartu pouze očima, teprve když má většina vybráno, mohou si ji vzít k sobě. Děti necháme vždy mluvit pouze o kartě, nechceme slyšet jejich osobní příběhy. Nepodouváme význam kartám. Jsme citliví vůči reakcím jednotlivých žáků.</p>

## 2. část - Uvědomění významu

*Cílem této části je získat objektivní informace a náhled na kyberšikanu a její aktéry.*

<b>Název</b>	<b>A CO UDĚLÁŠ TY?</b>
<b>Čas</b>	15 minut
<b>Pomůcky</b>	Video na tomto odkazu: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s_5g2fvsjVs">https://www.youtube.com/watch?v=s_5g2fvsjVs</a>
<b>Popis činnosti</b>	Sledování videa a následný rozbor.
<b>Instrukce</b>	<p>Pustíme žákům video a následně diskutujeme o obsahu, přičemž se snažíme předat základní informace ohledně šikany/kyberšikany.</p> <p>Zeptáme se žáků, co viděli? / O čem to bylo?</p> <p>Jak by se tedy zachovali? Proč?</p>
<b>Reflexe</b>	<p><b><i>Jaký myslíte, že je rozdíl mezi šikanou a kyberšikanou?</i></b></p> <p><b><i>Myslíte si, že můžeme takové chování označit za agresivní?</i></b></p> <p>Kyberšikanu je mnohem obtížnější vyřešit, může trvat delší dobu odhalit agresora. Internet a virtuální svět nás obklopují 24/7, problémem je vysoká míra anonymity, oběť se před útoky nemá kde schovat, nemá bezpečné místo, protože nikdy neví, kdy se stane něco dalšího. Na internetu je agrese pro mnohé lidi dokonce snadnější, protože mohou skrýt svou identitu a tím pádem ztratí zábrany v komunikaci. Děláme věci, které bychom jinak nedělali, můžeme jednat agresivněji zdánlivě bez jakéhokoliv postihu. Často uděláme nebo napíšeme věci, které by byly v reálném světě nepřípustné. Dále také dochází k minimalizaci autority a k pocitu „všichni jsme si rovni“. Nevíme, jaký společenský status má osoba, se kterou si píšeme a obavy z otevření se před někým, kdo má vyšší společenský status než my tak mizí (např. v online světě může dítě šikanovat dospělého)</p>
<b>Poznámky</b>	Důležité je zmínit, že pokud se ke mně dostane nějaké video nebo zpráva a podobně a já ho začnu komentovat, „lajkovat“ nebo přeposílat svým kamarádům, stávám se součástí, agresorem. Všechno může ze začátku vypadat jako legrace, ale zároveň musíme myslet na to, že ne pro všechny. Velmi často se stává, že se sranda překloupí v něco, co druhému ubližuje.

## 3. část - Reflexe

Přání pro naši třídu aneb co chceme, aby ve třídě fungovalo.

Jaké chcete mít mezi sebou vztahy? Společně reflektujeme.

# CO JE TO ŠIKANA/KYBERŠIKANA A JEJÍ ROZPOZNÁNÍ

**Téma lekce:** Co je to kyber/šikana a její rozpoznání

**Věková skupina:** 4.-7. ročník

**Časová náročnost:** 45 min s možným prodloužením při hlubší práci na 60 min

**Cíle lekce:**

- Žák zažije vyčleňování jednotlivců ze skupiny na základě vnější odlišnosti a uvědomí si rizikovost.
- Žák popisuje pozitivní role svých spolužáků ve třídě.
- Žák posiluje kolektivní soudržnost.


## 1. část - Evokace

*Cílem této části je uvědomit si rizikovost vyčleňování ze skupiny.*

<b>Název</b>	<b>TVARY</b>
<b>Čas</b>	5 minut
<b>Pomůcky</b>	Vystřižené jednotlivé tvary, nůžky, izolepa
<b>Popis činnosti</b>	Slučování do skupin na základě vnějšího znaku.
<b>Instrukce</b>	<p>Předem si připravíme tvary. Od každého několik, pouze od dvou tvarů pouze po jednom (Např. několik čtverců, trojúhelníků, obdélníků, kruhů, poté jednu hvězdu a jedno srdce.)</p> <p>Tvary nalepíme na záda tak, aby nikdo nevěděl, jaký má. Úkolem pro děti je, se bez mluvení seskupit. (Mimo skupiny zůstanou dva, jejichž tvar nemá nikdo další, což žákům předem neříkáme!)</p> <p>Po vytvoření skupin se zpět vracíme do komunitního kruhu a následuje reflexe.</p>
<b>Reflexe</b>	<p><b><i>Proč nebyli dva spolužáci v žádné skupině?</i></b></p> <p><b><i>Chtěli jste jim pomoci?/ Proč jste jim pomohli?</i></b></p> <p><b><i>Jak se cítili ti, co byli odlišní?</i></b></p> <p><b><i>Jaké to je pro lidi, kteří nikam nepatří a snaží se.</i></b></p> <p><b><i>Kdo jim může pomoci? /Jak se mají zachovat?</i></b></p> <p>Rozdělujeme se často na základě vlastností, které nemusí být určující. Je zde možné mluvit o předsudcích, případně i o počátečních stádiích šikany, kdy se lidé seskupují k sobě, nicméně není jasné z jakých důvodů. Nikdo si takové chování nezaslouží.</p>
<b>Poznámky</b>	Velmi důležité je věnovat se výběru dětí s jinými obrazy, měly by to být vyrovnané, sebevědomé a nekonfliktní děti, které mají dobré vztahy s většinou třídního kolektivu. Zásadně by to nemělo být problémové dítě a rozhodně ne případný agresor!

## 2. část - Uvědomění významu

*Cílem této části je umožnit žákům uvědomění si pozitivních rolí jednotlivých žáků ve třídě.*

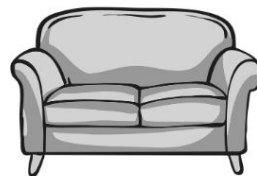
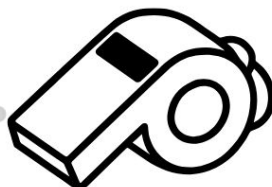
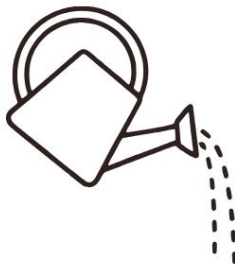
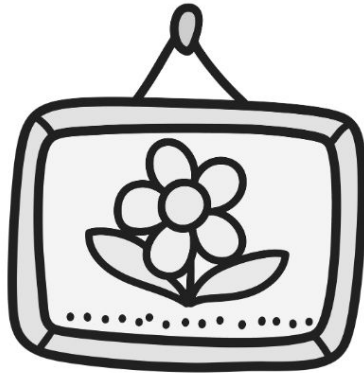
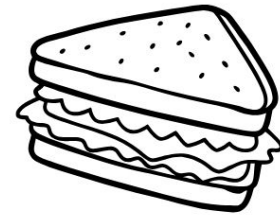
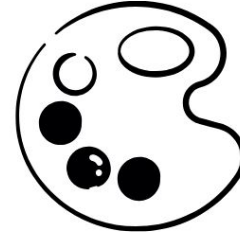
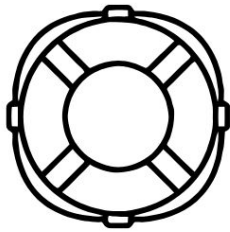
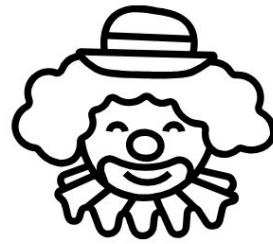
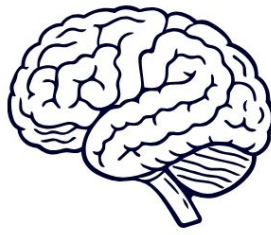
<b>Název</b>	<b>SYMBOLY</b>
<b>Čas</b>	30 min
<b>Pomůcky</b>	 Papír s předtištěnými symboly pro každého žáka, psací potřeby
<b>Popis činnosti</b>	Určování třídních rolí pomocí symbolů.
<b>Instrukce</b>	Každý žák dostane vlastní papír s předtištěnými symboly. Úkolem je, aby každý samostatně připsal pod jednotlivé symboly jméno některého spolužáka. Důležité je, aby každý spolužák měl svůj symbol, u jednoho symbolu může být napsáno více jmen. Žákům necháme dostatečný čas na přípravu, připomeneme jim také, aby nezapomněli na ty, kteří zrovna nejsou ve třídě. Pokud bude na papíře více symbolů než je žáků, není nutné, aby je děti obsazovaly jmény. Symboly přiřazujeme podle toho, jak žáky ve třídě vnímáme, co ve třídě dělají, jak se chovají, jací jsou. Následně si postupně projdeme symboly + jména a vysvětlujeme si, jak na nás daný symbol působil, podle čeho jsme žáky přiřazovali.
<b>Reflexe</b>	<p><b><i>Jak se vám dařilo přiřadit, kdo ze spolužáků se k jednotlivým symbolům hodí?</i></b></p> <p><b><i>Viděli vás spolužáci v nějaké roli, o které si myslíte, že se k vám nehodí a nesouhlasíte s ní?</i></b></p> <p><b><i>Je ve třídě někdo, kdo může zastávat více rolí?</i></b></p> <p><b><i>Můžete nějak využít tuto techniku i v jiných činnostech, kdy jako třída spolupracujete? Jak?</i></b></p> <p><b><i>Napadá vás nějaký symbol, který se neobjevil, ale někdo ve třídě by ho splňoval?</i></b></p> <p>Každá skupina, tedy i školní třída, má tendenci určovat role svých členů. Každý celek (třída) potřebuje všechny své jednotlivé části, aby mohl úspěšně fungovat. Každý žák je jedinečný a může třídě nabídnout vlastnosti, které přispívají ke zdárnému dokončení úkolu. Jak jsme si již několikrát říkali, ve třídě je vás hodně a nějaké vaše stránky jsou odlišné. Pokud si však budete uvědomovat jedinečnost a užitečnost každého z vás, dokážeme společně předejít tomu, že někoho vyloučíme/upozadíme/bude mu ubližováno...</p>
<b>Poznámky</b>	U symbolů záměrně nejsou napsány popisky, každý tedy si tedy význam obrázku může vyložit po svém. Nutné je však žáky upozornit, že nebudeme nikoho zesměšňovat a přiřazovat mu negativní chování. Snažíme se hledat pozitivní věci.

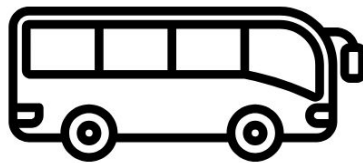
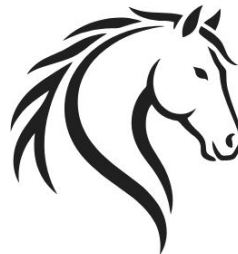
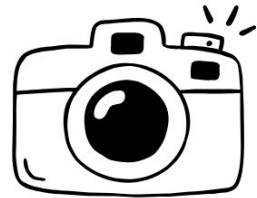
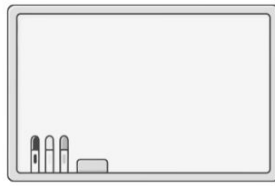
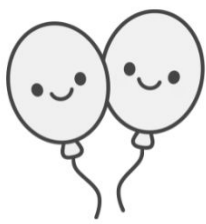
## 3. část - Reflexe

Na tuto reflexi si necháme alespoň 10 minut. V předchozí aktivitě jsme si vyzkoušeli, jaké to je, když nám někdo jiný přiřazuje role. Nyní se každý žák zkusí zamyslet nad tím, jaký symbol by si vybral sám pro sebe. Buď se můžeme řídit symboly, které jsou už vymyšlené, nebo si žák může vymyslet vlastní. Pokud někdo z žáků nebude vědět, zeptáme se ho, jestli alespoň souhlasí s nějakým označením, které dostal. Postupně se vystřídají všichni žáci, ideální je, pokud se zapojí také třídní učitel. Třídu vyzveme k tomu, aby se vzájemně opravdu poslouchala, protože se jedná o důležité sdělení všech jednotlivců.



# Příloha - Symboly





Zdroj:  
www.canva.com

# AKTÉŘI ŠIKANY (OBĚŤ, AGRESOR, PŘIHLÍŽEJÍCÍ)

**Téma lekce:** Aktéři šikany

**Věková skupina:** 4.-7. ročník

**Časová náročnost:** 45 min s možným prodloužením při hlubší práci na 60 min

**Cíle lekce:**

- Žák rozpozná jednotlivé aktéry šikany, jejich možné pocity a příčiny chování.
- Žák si uvědomí, že má zodpovědnost za svoje rozhodnutí.

## 1. část - Evokace

*Cílem této části je uvědomit si aktéry šikany a upozornit na vyčlenění.*

<b>Název</b>	<b>KRUH</b>
<b>Čas</b>	10 min
<b>Pomůcky</b>	-
<b>Popis činnosti</b>	Pohybová aktivita - dostat se dovnitř kruhu.
<b>Instrukce</b>	Lavice a židličky dáme na stranu třídy, aby uprostřed vzniklo místo. Na začátku poprosíme třídu o 3 dobrovolníky, ale neřekneme jim, kvůli čemu je potřebujeme. Na chvíli je pošleme za dveře. Zbytek třídy dostane za úkol držet se v kruhu za ruce, co nejvíce pevně to půjde, zároveň musí stát u sebe. Mají za úkol zabránit dobrovolníkům dostat se mezi ně. Ve chvíli, kdy pozveme spolužáky zpět do třídy, dáme jim za úkol, dostat se do kruhu. Jakou strategii zvolí, je na nich. Dbáme na bezpečnost všech žáků.
<b>Reflexe</b>	<b><i>Jaké to bylo? (Nejprve se ptáme dobrovolníků, poté skupiny)</i></b> <b><i>Jaké jste měli strategie?</i></b> <b><i>Co se dalo dělat?</i></b> <b><i>Napadlo někoho, že se s dotýčnými začne bavit?</i></b> <b><i>Chtěl je někdo mezi sebe pustit?</i></b> <b><i>Myslíte, že to byla šikana?</i></b> <b><i>Jací jsou aktéři šikany - kdo byl kdo v této technice?</i></b>  V této aktivitě byl agresor třídní učitel, který žákům zadal úkol nepustit mezi sebe spolužáky. Ostatní ho poslechli, ale mohli se zachovat jinak.
<b>Poznámky</b>	Je důležité na začátku žákům pouze sdělit, co je jejich úkolem, nebavit se předem o šikaně. Pokud máme dravější třídu, zvolíme pouze jednoho nebo dva dobrovolníky. Pokud se jako dobrovolník přihlásí někdo, kdo by mohl být potenciálně vyčleňován, určitě zvolíme ještě někoho. Mělo by to nějaké nekonfliktní dítě, rozhodně ne případný agresor!

## 2. část - Uvědomění významu

*Cílem této části je uvědomit si pocity jednotlivých aktérů šikany a možné příčiny jejich chování.*

<b>Název</b>	<b>AKTÉŘI</b>
<b>Čas</b>	30 min
<b>Pomůcky</b>	Čtvrtky, psací potřeby
<b>Popis činnosti</b>	Sběr informací na čtvrtku.
<b>Instrukce</b>	Třídu rozdělíme do 3 skupin, každá skupina na začátku dostane jednu čtvrtku s předepsaným nadpisem, a to <b>OBĚŤ, AGRESOR, OSTATNÍ</b> . Pod tím budou dva sloupce - nalevo nadepsáno <b>ONLINE SVĚT</b> , vpravo nadepsáno <b>REÁLNÝ SVĚT</b> . Úkolem skupinek bude napsat na papír co nejvíc informací o chování a pocitech daného aktéra šikany, a to buď v online prostředí nebo v reálném světě. Po uplynutí zhruba 7 minut necháme skupiny, aby si dle směru hodinových ručiček papíry vyměnili a doplnili další informace. Po uplynutí cca 3-5 minut pokračujeme stejně. Následuje společná diskuse, kdy nejprve necháme všechny skupiny představit napsané informace, které upřesňujeme.
<b>Reflexe</b>	<p><i><b>Proč je důležité šikanu řešit?</b></i></p> <p><i><b>Napadne Vás, kde všude šikana může probíhat?/Je to záležitost pouze třídních kolektivů?</b></i></p> <p><i><b>Proč si myslíte, že se agresor takto chová? Jaké má důvody?</b></i></p> <p><i><b>Je agresor vždy pouze jeden?</b></i></p> <p><i><b>Co dělat ve chvíli, kdy takovému chování přihlížím?</b></i></p> <p><i><b>Kdo potřebuje největší pomoc?</b></i></p> <p><i><b>Proč se oběť bojí svěřit?</b></i></p> <p>Důležité je pracovat s informací, že pokud je mi něco nepříjemné, měl bych se ozvat. Je potřeba vždy přemýšlet dopředu, o tom, co se může stát, pokud situaci nebudu řešit, protože neřešení vede ke zhoršení situace. I když se mi na internetu stane něco, za co se třeba stydím, je lepší se svěřit a poprosit o pomoc než být na to sám. Agresor může mít různé důvody proč ubližuje ostatním - možná je obětí šikany v nějakém jiném kolektivu, možná má nějaké potíže doma, možná neví, že jeho chování není legrace a možná si neuvědomuje, že skrz technologie může někomu ublížit. Kromě oběti, která potřebuje velkou podporu, je vhodné následně pracovat také s agresorem a ostatními ve třídě.</p>
<b>Poznámky</b>	Žákům můžeme vysvětlit také to, jaké postihy za šikanu mohou hrozit.

## 3. část - Reflexe

V rámci času, který bude zbývat, necháme žáky hodnotit to, jak jim dnes přišla hodina přínosná, a to na stupnici 1-3.

Do kruhu postavíme čísla napsaná na papírech, ke kterým si budou žáci stoupat.

**Stupeň 1 = super přínosné, některé věci pro mě byly nové a jsem rád, že jsme si o nich společně povídali.**

**Stupeň 2 = neutrální, bylo to v pohodě, ale stejně to zapomenou.**

**Stupeň 3 = nebavilo mě to a myslím si, že je zbytečné se o takových věcech bavit.**

### Zdroj

VALIŠOVÁ, Alena. *Komunikace a vzájemné porozumění: hry pro dospívající*. Vyd. 1. Editor Tatjana Šišková. Praha: Grada, 2005, 138 s. Výchova a vzdělávání. ISBN 80-247-0842-6.

# MOŽNOSTI POMOCI (PRO OBĚŤ, AGRESORA I PŘIHLÍŽEJÍCÍ)

**Téma lekce:** Možnosti pomoci

**Věková skupina:** 4.-7. ročník

**Časová náročnost:** 45 min s možným prodloužením při hlubší práci na 60 min

**Cíle lekce:**

- Žák ví, jak je možné řešit šikany i kyberšikany, ví, kam se obrátit s žádostí o pomoc.
- Žák dokáže vyhodnotit, jak se v rámci třídního kolektivu chovat k ostatním.

## 1. část - Evokace

*Cílem této části je vytvoření si vlastní sítě zdrojů podpory.*

<b>Název</b>	<b>MŮJ PLÁN</b>
<b>Čas</b>	10 min
<b>Pomůcky</b>	📄 Krizový plán, psací potřeby
<b>Popis činnosti</b>	Vyplňování vlastního plánu.
<b>Instrukce</b>	Žákům rozdáme vytištěné "Krizové plány" a necháme jim cca 5 minut na jejich vyplnění. Vysvětlíme jim, že jim chceme předat něco, co si sami sepíší a odnesou pro chvíle, kdy by se oni sami necítili dobře a nebo pro chvíle, kdy se někdo v blízkém okolí nebude cítit příjemně a my mu budeme chtít pomoc. Každý z žáků si vytvoří vlastní „ <b>Můj osobní krizový plán</b> “. Projdeme s žáky každou část zvlášť a můžeme dávat příklady.
<b>Reflexe</b>	<b><i>Jak se Vám list vyplňoval?</i></b> <b><i>Myslíte si, že se Vám to může někdy hodit?</i></b> Každý může najít bezpečné místo sám pro sebe nebo nějakou osobu, která nás podpoří. Pokud nemáme ve své blízkosti nikoho, komu se můžeme svěřit, můžeme vždy využít krizovou linku.
<b>Poznámky</b>	Je třeba počítat s tím, že hledat oporu bude pro některé děti obtížné, je proto fajn je odkazovat na vnější zdroje, pedagogy ve škole a podobně. Pokud by někdo nechtěl vyplňovat přímo ve škole, nenutíme ho, může si svůj list vypracovat v klidu doma.

## 2. část - Uvědomění významu

*Cílem této části je navrhnout vhodná opatření, jak v budoucnu zamezit opakování šikany.*

<b>Název</b>	<b>MARIE</b>
<b>Čas</b>	30 min
<b>Pomůcky</b>	Příběh (sekce instrukce), papíry, psací potřeby
<b>Popis činnosti</b>	Čtení reálného příběhu + postup řešení.

<b>Instrukce</b>	<p>Žákům přečteme následující příběh. Případně poprosíme někoho z žáků o to, jestli by ho mohl přečíst.</p> <p><b>PŘÍBĚH:</b> Čtyři žáci 7. třídy nesnášeli svoji spolužačku Marii. Založili si proto diskuzní skupinu s názvem „Nesnášíme Marii Novákovou“. Ve skupině Marii uráželi, nadávali jí, zveřejňovali její fotografie. Postupně do skupiny přidali celou třídu a nakonec skupinu zveřejnili. Čím více dětí se do komunikace zapojilo, tím horší příspěvky se ve skupině objevovaly.</p> <p>Po přečtení příběhu se žáci rozdělí do 4 skupin o libovolném počtu, V rámci těchto podskupin má každá z nich úkol zamyslet se nad jednou z otázek.</p> <p><b><i>Jak byste situaci řešili z pohledu Marie? Jak se dalo Marii pomoci?</i></b></p> <p><b><i>Představte si, že byste byli učitelem, kterému se Marie svěřila. Jak byste danou situaci řešili?</i></b></p> <p><b><i>Představte si, že byste byli rodiči, kteří na internetu narazili na diskuzní skupinu o svém dítěti.</i></b></p> <p><b><i>Co byste dělali?</i></b></p> <p><b><i>Jak podle Vás příběh dopadl?</i></b></p> <p>Žáky necháme pracovat, poté s nimi projdeme jednotlivé otázky a přečteme konec příběhu.</p> <p><b>KONEC PŘÍBĚHU:</b> Ředitel školy se o existenci diskuzní skupiny dozvěděl, nechal ji zablokovat a potrestal žáky, kteří skupinu založili, sníženou známkou z chování. Nezávisle na postupu ředitele se na Facebook podívala maminka Marie (vyhledávala jméno a příjmení své dcery, protože chtěla vědět, zda nemá na Facebooku profil). Nalezla diskuzní skupinu, navštívila ji, vytiskla komunikaci mezi žáky a oznámila věc policii. Ta zahájila vyšetřování – podezření ze spáchání trestného činu, nakonec byla věc vyhodnocena jako přestupek.</p>
<b>Reflexe</b>	<p><b><i>Myslíte si, že své výhrůžky mysleli kluci vážně?</i></b></p> <p><b><i>Jak byste se cítili, kdybyste byli Marií?</i></b></p> <p><b><i>Mohou nadávky a výhrůžky v online světě lidem ublížit? Jak?</i></b></p> <p><b><i>Kde můžeme vyhledat pomoc? Na koho se obrátit?</i></b></p> <p><b><i>Co byste doporučili klukům, kteří skupinu založili a ostatním ze třídy?</i></b></p> <p>Hlavním sdělením je, že i na internetu můžeme lidem vážně ublížit a že oběť často nedokáže rozlišit, zda své výhrůžky myslíme nebo nemyslíme vážně. Stejně tak je nutné upozornit na důsledky, které můžeme svým chováním způsobit. Důležité je, aby se vždy svěřili nějaké dospělé osobě ve svém okolí, které důvěřují, zmínit, které osoby to mohou být ve škole. Na místě je také zmínit kontakty na Linku bezpečí a další kontakty, které se objevily v jejich plánech v předchozí aktivitě.</p>
<b>Poznámky</b>	<p>Pokud máme ve třídě dívku se stejným jménem, je vhodné příběh vyprávět s jiným jménem.</p>

### 3. část - Reflexe

Ve zbývajícím čase společně s žáky uděláme reflexi na tabuli. Na tu nakreslíme dlouhou čáru, kterou rozdělíme na 4 části. Každá část bude symbolizovat jednu hodinu, během které jsme se věnovali šikaně. Začínáme u první - řekneme žákům pouze název tématu a necháme je vzpomínat, co během aktivit zažili, o čem jsme mluvili a zapisujeme to na tabuli. Stejným způsobem následují další 3 části.

#### Témata:

**Co je to šikana/kyberšikana a její rozpoznání** - 2 hodiny, Aktivity: Co se mi vybaví, když... , A co uděláš ty?, Tvary, Symboly;

**Aktéři šikany** - 1 hodina, Aktivity: Kruh, Aktéři

**Možnosti pomoci** - 1 hodina, Aktivity: Můj Plán, Marie.

#### Zdroj


Aktivita dostupná z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/vzdelavani/tiskoviny-pro-ucitele-a-rodice>. Upraveno dle potřeby.



# MŮJ OSOBNÍ KRIZOVÝ PLÁN



**Cítím, že toho je na mě moc, když:**




---



---



---



---




---



---

**Dobrym rozptýlením pro mě může být třeba:**



**Blízcí lidé, na které se můžu obrátit:**

1. 
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Věci, které mi pomáhají, když mi není dobře:**

**Místa, kde se cítím v bezpečí:**


- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Další kontakty nebo zdroje, kde můžu vyhledat pomoc:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



**Činnosti, při kterých se cítím v bezpečí:**

-  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- 1.
- 2.
- 3.

Linka bezpečí - **116 111** ([www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz))  
 Linka první psychické pomoci - **116 123**  
 ([www.linkapsychickepomoci.cz](http://www.linkapsychickepomoci.cz))

[www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz) | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)  



## Zdroj

pracovního listu MŮJ PLÁN: <https://nevypustdusi.cz/2021/02/28/osobni-krizovy-plan/>

# OCEŇOVÁNÍ

# TECHNIKY OCEŇOVÁNÍ A PŘIJÍMÁNÍ OCENĚNÍ

**Téma lekce:** Oceňování

**Věková skupina:** 4.-7. ročník

**Časová náročnost:** 45 min s možným prodloužením při hlubší práci na 60 min

**Cíle lekce:**

- Žák umí sebe i ostatní pochválit.
- Žák ví, proč je důležité znát silné stránky své i ostatních.

## 1. část - Evokace

*Cílem této části je podpořit sebepojetí žáků skrze sebeocenění.*

<b>Název</b>	<b>JSEM HRDINA</b>
<b>Čas</b>	15 min
<b>Pomůcky</b>	-
<b>Popis činnosti</b>	Pochválit sám sebe.
<b>Instrukce</b>	S žáky sedíme v komunitním kruhu. Zadáme jednoduchý úkol, každý se bude muset za něco pochválit. Mohou to být úplně maličkosti – něco se mi v poslední době povedlo, mám nějakou dobrou vlastnost, někomu jsem pomohl, něco mi vyšlo, něco mi jde, udělal jsem dobrý skutek, něco nového jsem vyzkoušel, slušelo mi to, udržel jsem si dobrou náladu, vedl jsem hezký rozhovor atd.
<b>Reflexe</b>	<p><b><i>Jaké bylo chválit sám sebe před ostatními?</i></b></p> <p><b><i>Jaký je rozdíl mezi machrováním a oceněním?</i></b></p> <p><b><i>Vymýšlely by se vám lépe věci, které se vám nedaří? Jakto?</i></b></p> <p>Je v pořádku, že to někomu přišlo zvláštní. Ostatní nás často upozorňují na to, co nám nejde, co jsme pokazili. Právě proto je skvělé, a dokonce zdravé, umět pochválit sám sebe. Je to věc, která nám může být nepříjemná, ale dá se naučit. Nemusíme se stydět za to, že jsme v něčem dobří nebo že se nám něco povedlo. Můžete si každý sám pro sebe udělat výzvu – každý den před odchodem do školy se na sebe usmát do zrcadla a za něco se pochválit.</p>
<b>Poznámky</b>	<p>Pro někoho může být obtížné se před všemi pochválit, je vhodné dát každému prostor, a když nebude chtít mluvit, přeskóčit ho a nakonec se k němu vrátit. Pokud ani tak daný žák nebude vědět, zeptáme se, jestli třeba nesouhlasí s něčím, co už tu zaznělo. Pokud ne, vybídneme ostatní, aby zkusili navrhnout něco, s čím by žák souhlasil a nakonec se za to ocenil.</p> <p>Tuto aktivitu je vhodné propojit s <b>KLUBÍČKEM</b> (následující aktivita) – na začátek jsme si zkusili chválit sami sebe, což bylo těžké. Nyní si vyzkoušíme chválit ostatní.</p>

## 2. část - Uvědomění významu

*Cílem této části je rozvíjet schopnost žáků předávat a přijímat pozitivní zpětnou vazbu, umět pochválit a složit vhodný kompliment.*

<b>Název</b>	<b>KLUBÍČKO</b>
<b>Čas</b>	30 min
<b>Pomůcky</b>	provázek
<b>Popis činnosti</b>	Házení provázku, sdělování pozitivních zpráv
<b>Instrukce/lekce</b>	<p>Postavíme žáky tak, aby tvořili kruh. Uchopíme počátek provázku klubíčka a pošleme ho některému ze žáků spolu s poselstvím, které je vhodné doplnit vysvětlením, komu a proč klubíčko posíláme. Poselství může znít například „Klubíčko posílám Martině a přeji jí, aby zůstala vždycky tak usměvavá, jako je teď.“ Příjemce klubíčko zahákne nebo si ho omotá kolem prstu, aby vytvořil napnutou linku s tím, od koho klubíčko přijal. Poté jej stejným způsobem pošle dalšímu žákovi.</p> <p>Nakonec je celá skupina propojena sítí. Provázek házíme vždy tomu, kdo ještě nebyl na řadě.</p>
<b>Otázky k reflexi</b>	<p><i><b>Jak vám teď je?</b></i></p> <p><i><b>Přišlo k vám klubíčko od někoho, od koho jste ho nečekali?</b></i></p> <p><i><b>Překvapilo vás nějaké poselství?</b></i></p> <p><i><b>Jste spokojeni s poselstvím, které jste obdrželi?</b></i></p> <p>Svým členstvím ve třídě jste všichni vzájemně propojeni, i když spolu někteří třeba kamarádi méně. Je fajn na sebe být milý a dokázat někomu jen tak říct něco hezkého.</p>
<b>Poznámky</b>	<p>Žáky upozorníme na to, že se s klubíčkem nehraje vybíjená. Tedy ideálně provázek házíme tak, že člověka oslovíme, a spodem házíme, aby mohl klubíčko chytit. Pokud někdo nedokáže vymyslet pochvalu, ostatní mu mohou pomoci – poselství nebo pochvala může být úplná maličkost.</p> <p>Další možnosti, jak pracovat s tématem oceňování najdete v metodických listech v části Osobnostně sociální rozvoj, téma Sebedůvěra a sebevědomí.</p>

## 3. část - Reflexe

Smotáme si klubíčko a žáky usadíme zpět na židle.

Vedeme krátkou diskusi. Jaký to byl pocit někoho pochválit? Bylo jednodušší chválit sebe nebo ostatní?

### Zdroj

Třída v pohodě, dostupné z: [https://inkluzivniskola.cz/sites/default/files/uploaded/napadnik\\_scio\\_0.pdf](https://inkluzivniskola.cz/sites/default/files/uploaded/napadnik_scio_0.pdf)

# VZÁJEMNÉ OCEŇOVÁNÍ – JEDNOTLIVCI, SKUPINA

**Téma lekce:** Oceňování

**Věková skupina:** 4.-7. ročník

**Časová náročnost:** 45 min s možným prodloužením při hlubší práci na 60 min

**Cíle lekce:**

- Žák ví, jakými kvalitami přispívá do kolektivu.
- Žák je schopen vážít si sám sebe i ostatních.

## 1.část - Evokace

*Cílem této části je aktivní zapojení všech žáků k lepšímu prospívání třídy.*

<b>Název</b>	<b>DRAK</b>
<b>Čas</b>	25 min
<b>Pomůcky</b>	Flipchartový papír, pastelky, fixy a další psací potřeby, nůžky, lepidla, barevné papíry – připravené mašličky.
<b>Popis činnosti</b>	Kresba draka + lepení mašliček s vlastnostmi
<b>Instrukce</b>	Vyzvěte žáky, aby si vybrali několik spolužáků, kteří na velký (flipchart) papír namalují podzimního draka – takový, co se chodí pouštět. Podmínkou je, že musí mít dlouhý ocásek/provázek bez mašliček, ty tam totiž budeme postupně společně tvořit. Následně si každý žák vezme kousek barevného papíru a na něj namaluje obrys mašle a vystříhne. Poté přichází nejtěžší část, každý vepíše do své mašle své jméno a jednu svou dobrou vlastnost, kterou může nabídnout třídě k dobrému fungování. Až všichni žáci dokončí úkol, sednou si do kruhu. Postupně každý vezme svou mašli, přečte napsanou vlastnost a nalepí jej do obrázku – tedy na ocásek. Pokud bude žák chtít, může vysvětlit, proč je podle něj tato vlastnost pro třídu důležitá.
<b>Reflexe</b>	<b><i>Jak jste s vaším třídním drakem spokojeni?</i></b> <b><i>Napadá vás ještě nějaká další vlastnost, kterou by vaše třída potřebovala?</i></b> <b><i>Má takovou vlastnost někdo z vašich spolužáků?</i></b> <b><i>Už jste někdy někoho pochválili za jeho dobrou vlastnost?</i></b>  Ideální je si draka společně někam pověsit, dětem vizuálně posilujeme vnímání sebe sama jako součást kolektivu.
<b>Poznámky</b>	Pro ušetření času je lepší, pokud máme obrázek draka nachystaný a rovnou si žáci vymýšlí své vlastnosti. Pro menší děti je dobré uvést příklady vlastností, nebo si předem připravit nabídku vlastností, ze které dáme vybrat. Pomůže to tak i těm, kteří si nevědí rady. Důležité je také pohlídat, aby se jednalo o „pozitivní“ vlastnost.

## 2.část - Uvědomění významu

*Cílem této části je zažít pocit sounáležitosti, harmonické vztahy a ocenění. Pozdvihnout schopnost hledat na druhých to dobré.*

<b>Název</b>	<b>BATERKA</b>
<b>Čas</b>	15 min
<b>Pomůcky</b>	Předtištěné baterky na A4 (například obrys tužkové baterky), psací potřeby
<b>Popis činnosti</b>	Psaní vzkazů
<b>Instrukce/lekce</b>	<p>Všichni žáci obdrží velkou čtvrtku (A4), s předem natištěným nebo nakresleným energetickým zdrojem – baterkou. Toto lejtro si dají na židli a doprostřed napíší své jméno. Následně má každý žák jednoduchý úkol. Napsat něco povzbudivého, milého - aby ostatním spolužákům "dobil baterky". Mohou se psát komplimenty, dobré vlastnosti, přání do budoucna, vyjádření osobního obdivu a úcty-cokoliv, ale mělo by se jednat o pozitivní sdělení. Nepodepisujeme se.</p> <p>Dále zadání pokračuje:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Napište vzkaz tomu, kdo sedí po mé pravici.</b></li> <li>2. <b>Napište vzkaz tomu, s kým jsem si dneska ještě nepovídal.</b></li> <li>3. <b>Napište vzkaz tomu, kdo sedí ob dvě židle.</b></li> <li>4. <b>Napište vzkaz komukoliv.</b></li> </ol> <p>Následně se vraťte ke své vlastní židli a papír schovejte pod ní. Vzkazy zatím nečteme!</p>
<b>Otázky k reflexi</b>	<p><b><i>Jste zvědaví?</i></b>  <b><i>Jak se vám vzkazy psali?</i></b></p> <p>Jak nadále s baterkou naložíte je čistě na vás, může sloužit jako povzbuzení ve chvíli, kdy vám nebude dobře, budete smutní a budete potřebovat podpořit.</p>
<b>Poznámky</b>	<p>Nutné hrát ve vhodné, příjemné atmosféře. Upozornit děti na to, že na svém papíře také chtějí najít nějaké milé vzkazy, proto ať myslí na to, že zpráva má být pozitivní. Není ve vašich silách všechny vzkazy ohlídat, spoléháme na zodpovědnost každého.</p> <p>Dle časových možností libovolně přidávejte další kola. Vždy je však potřeba myslet na to, aby každý obdržel alespoň jeden nebo dva vzkazy! Proto nikdy nenecháme žáky psát vzkazy pouze tomu, komu chtějí!</p> <p>Aktivita je skvělá při ukončování školního roku, loučení, na závěr společné akce a tak podobně. Variantou je, že všichni píšou vzkazy všem - ta je ovšem časově náročná (minimálně 60 minut).</p>

## 3. část - Reflexe

Necháme třídu konečně prostor na to, aby si přečetla vzkazy. Nenutíme je sdílet.

<https://nevypustdusi.cz/2021/02/28/osobni-krizovy-plan/>

<https://www.e-bezpeci.cz/index.php/vzdelavani/tiskoviny-pro-ucitele-a-rodice>. Upraveno dle vlastni potreby.

KASÍKOVÁ H., *Učíme (se) spoluprací spoluprací*. Kladno: Aisis, 2005. str. 27-28.

KASÍKOVÁ, H. (2011). Odborný článek: *Kooperativní učení: aby to fungovalo*. Národní pedagogický institut. Metodický portál RVP.CZ. Dostupné 12. srpna 2022 z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/13897/kooperativni-uceni-aby-to-fungovalo-.html>

KREJČÍ, B. *Ovládáme umění soutěžit: tematický okruh osobnostní a sociální výchovy Kooperace a kompetice: lekce 9.4*. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-17-3.

MOON, J. A., Diviš, M., Kolář, J., Dočekal, V., Valenta, J., Kasíková, H., Horká, H., Rodriguezová, V., Brücknerová, K., & Dubec, M. (2013). *Krajinou zkušenostně reflektivního učení*. Brno: Masarykova univerzita.

Obrázek 1, Dostupné z: <https://unsplash.com/fr/photos/formation-rocheuse-grise-sur-un-champ-dherbe-verte-sous-des-nuages-blancs-pendant-la-journee-QMwbvOK8Ves>

Obrázek 2, Dostupné z: [https://as2.ftcdn.net/jpg/06/14/17/13/1000\\_F\\_614171388\\_5PNFtuMJTeNrJNGHjPqsYirtxBq1kLtD.jpg](https://as2.ftcdn.net/jpg/06/14/17/13/1000_F_614171388_5PNFtuMJTeNrJNGHjPqsYirtxBq1kLtD.jpg)

Obrázek 3, Dostupné z: [https://as1.ftcdn.net/v2/jpg/04/81/80/18/1000\\_F\\_481801821\\_s35AkW7Gno47dUBvgAqqjrkDrrnOIYwR.jpg](https://as1.ftcdn.net/v2/jpg/04/81/80/18/1000_F_481801821_s35AkW7Gno47dUBvgAqqjrkDrrnOIYwR.jpg)

REITMAYEROVÁ, E., & Broumová, V. (2007). *Cílená zpětná vazba: metody pro vedoucí skupin a učitele*. Praha: Portál.

ROGERS, V. *Hry a aktivity pro zkoumání emocí. Pro děti školního věku*. Portál, s. r. o., 2015.

Třída v pohodě - Upraveno dle: Pike, G. Selby D. *Cvičení a hry pro globální výchovu 2*. Portál, Praha 2000. ISBN 80-7178-474-5. Dostupné z: [https://inkluzivniskola.cz/sites/default/files/uploaded/napadnik\\_scio\\_0.pdf](https://inkluzivniskola.cz/sites/default/files/uploaded/napadnik_scio_0.pdf)

VALENTA, J. (2006). *Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi*. Kladno: Aisis

VALIŠOVÁ, Alena. *Komunikace a vzájemné porozumění: hry pro dospívající*. Vyd. 1. Editor Tatjana Šišková. Praha: Grada, 2005, 138 s. Výchova a vzdělávání. ISBN 80-247-0842-6.

Video: Erste Christmas Ad 2018: What would Christmas be without love? Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=lcx7hBWeULM>

Video: Kyberšikana - A co bys udělal ty? Dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=s\\_5g2fvsjVs](https://www.youtube.com/watch?v=s_5g2fvsjVs)

ZOUNKOVÁ, D., ed. *Zlatý fond her III: hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice*. Vydání druhé. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0394-0. Tato aktivita byla upravena.

# PŘÍLOHY

Příloha č. 1 - Obrázek slona s naznačením stříhu

Příloha č. 2 - Osmisměrka

Příloha č. 3 - Výroky

Příloha č. 4 - Ježek

Příloha č. 5 - Výroky ke tvorbě pravidel

Příloha č. 6 - Předlohy obrazů

Příloha č. 7 - Kartičky

Příloha č. 8 - Mezci

Příloha č. 9 - Okno

Příloha č. 10 - Obrázky emocí

Příloha č. 11 - Symboly

Příloha č. 12 - Můj plán



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
OP Praha – pól růstu ČR

