



**Pedagogicko-psychologická
poradna
Plzeň**

Pracoviště Plzeň-město
Částkova 78, 326 00 Plzeň
poradnamesto@pepor-plzen.cz
377 468 124

TŘÍDA PLNÁ POHODY

METODIKA NA PODPORU VEDENÍ TŘÍDNICKÝCH HODIN A OSOBNOSTNĚ SOCIÁLNÍHO ROZVOJE NA 1. STUPNI ZŠ

PRAKTICKÁ ČÁST 1. TŘÍDA

Metodika byla zpracována na základě dlouhodobé zkušenosti metodiků prevence PPP Plzeň s prací s dětmi na 1. stupni v oblasti rozvoje sociálních dovedností a prevence rizikového chování. Užití techniky jsou pro danou věkovou skupinu ověřené.



Charakteristika programu Třída plná pohody

Metodika je složena ze dvou samostatných částí: teoretického základu pro vedení třídnických hodin (struktura hodiny, návaznost témat, komunitní kruh, zásady interakčních her...) a programu ucelených na sebe navazujících lekcí.

Cíl programu

Program Třída plná pohody je v 1. třídě zaměřený zejména na **včasnou adaptaci dětí** ve školním kolektivu. Podporuje pocit sounáležitosti, bezpečí, ochotu pomáhat si, spolupracovat, řešit konflikty a respektovat ostatní. Zároveň také usnadňuje výuku a navázání kontaktu s učitelem.

Cílem jednotlivých lekcí je, aby se děti **více poznaly, naučily se základním komunikačním pravidlům, jak spolupracovat ve dvojicích i ve více početných skupinách, vzájemně se ocenit a také posílit celkovou soudržnost kolektivu.**

Práce s lekcemi

V 1. ročníku se program skládá **z 9 lekcí**. V každé lekci je vždy uveden cíl, popis aktivit a pomůcky, které budou potřebné pro realizaci. U jednotlivých aktivit jsou pak uvedené i příklady konkrétních otázek pro reflexi.

Metodika, kterou předkládáme, není pro učitele závazná. Chápeme ji jako nabídku, inspiraci, představení způsobu práce s dětmi v 1. třídě ZŠ. Učitel může pracovat tak, jak je metodika nastavená, formou pravidelných setkání k programu Třída plná pohody, nebo uplatnit vlastní zkušenosti a osvědčené aktivity dle potřeb žáků a rozpracovat nabízené techniky do celoroční náplně třídnických hodin. Dílčí aktivity jsou navíc koncipovány tak, aby byly snadno zařaditelné do běžných vyučovacích hodin (např. VV, TV, ČJ...).

Jako nejvhodnější se jeví dlouhodobá a systematická práce formou pravidelných třídnických hodin. Délka jedné hodiny je závislá od časových možností i aktuálního naladění. Doporučujeme jednu vyučovací hodinu - 45 minut. Pokud jde o četnost jednotlivých hodin, ideální je týdenní interval. Program můžeme doplnit nebo i nahradit komunitním kruhem na úvod týdne, zhodnocení týdne nebo rozebrání aktuálního tématu. Při sestavování jednotlivých třídnických hodin je nutné vždy přihlédnout k aktuálním potřebám dané třídy.

STRUKTURA TŘÍDNICKÉ HODINY	
Cíl: Co chci s dětmi dnes dělat. Jaký mám cíl. K čemu chci směřovat.	
ÚVOD 5 min	- přeladění - připomenutí pravidel - ohlédnutí za předchozím setkáním - zopakování klíčových témat - seznámení s cílem hodiny
OTEVŘENÍ TÉMATU 5 – 20 min	- aktivita, kterou otevíráme, motivujeme, přinášíme téma, kterému se chceme věnovat, přibližujeme téma žákům
DISKUZE K TÉMATU 5 – 20 min	- komunitní kruh - vztahení aktivity k životu naší třídy (např. Jak to máme s nasloucháním u nás ve třídě my?) - domluvení výstupu – Co s tím budeme dělat?



PROSTOR PRO PŘÍPADNÉ DALŠÍ AKTIVITY	- využijeme navazující techniku z TPP - prakticky zkoušíme/modelujeme to, o čem jsme se bavili - dám prostor dětem – hrajeme jejich oblíbenou hru - řešíme organizační věci....
SHRNUTÍ 5 – 10 min	- zopakování průběhu hodiny - připomenutí dojednaných dohod - zhodnocení průběhu (škálování, palce....)

Pro přehlednost připojujeme přehled témat v jednotlivých ročnících:

1. třída

- **program je zaměřen na adaptaci dětí ve školním kolektivu**
- **podpora pocitu sounáležitosti, bezpečí, ochoty pomáhat, naučit se spolupracovat, respektovat ostatní**

2. třída

- podpořit pozitivní sociální klima třídy, poznat lépe sebe i druhé,
- aktivní naslouchání, podpořit komunikaci, spolupráci, toleranci při společném plnění úkolů, zpětnovazebné techniky

3. třída

- seznámit žáky s prvky verbální a neverbální komunikace, vést je k efektivní formě komunikace a spolupráce,
- aktivní naslouchání jako součást komunikace

4. třída

- podpořit pozitivní sociální klima třídy, pozitivní zpětnou vazbu,
- hlavní tématem je spolupráce, kooperace, posílení vzájemných vztahů a podpora soudržnosti třídy.

5. třída

- sebepoznání a osobnostní rozvoj žáků ve třídě, budování pozitivního sebepojetí a sebehodnocení, uvědomění si svých schopností, silných stránek, úspěchů
- seznámit s principy práce s cíli, posílit dovednost vytvářet reálných cílů, rozvoj vlastní odpovědnosti za svůj život
- upevnit pozitivní sociální klima třídy.



1. LEKCE

Cíl: Podpořit **adaptaci dětí ve školním kolektivu, poznávání dětí mezi sebou, zapamatování si jmen, podpora navázání kontaktu** mezi spolužáky, pocitu sounáležitosti a ochoty pomáhat si.

Materiál: čisté papíry

Technika č. 1 Čas Popis činnosti	Co dělám nejraději / má oblíbená barva 15 min Děti zůstávají v lavicích. Z penálu si každý vybere jen jednu pastelku barvy, kterou má nejraději (pokud jich má víc, tak stejně vybrat jednu pastelku). Každý má za úkol nakreslit to, co dělá ze všeho nejraději. Učitel pomáhá dětem, které nezačnou kreslit (Co jsi dělal včera, když jsi přišel domů? Co jsi dělal o víkendu...).
Technika č. 2 Čas Popis činnosti	Detektivní pátrání (Místa si vymění ti, kteří...) 10 min Cílem aktivity je podpořit komunikaci mezi žáky. Nebát se navázat kontakt s druhými, dokázat položit otázku, umět reagovat – nebát se odpovědět. Herní aktivitu motivujeme představou tajného detektiva, který pátrá. Motivujeme tak děti k tomu, aby při rozhovoru se svým spolužákem používaly šeptání – tichý hlas. Aktivita je vyústěním hry Místa si vymění ti, kteří... Učitel nejprve zadává otázky a děti si mění místa. Nakonec je jejich úkolem oslovit jednoho spolužáka a zjistit informaci dle zadání, např. jaké zvířátko má rád, jaká se mu líbí knížka/pohádka apod. Jakmile informaci zjistí, vrací se zpět do své lavice. Učitel následně nechá každého žáka představit získanou informaci. Pokud někdo nezvládl položit dotaz, vyzýváme jej, aby to zkusil ještě jednou.
Technika č. 3 Čas Popis činnosti	Návštěva galerie 30 min „A teď si vyzkoušíme, jestli bychom společně mohli navštívit výstavu obrazů.“ Ptáme se dětí, jak se mají chovat v galerii, a vysvětlíme, co mají dělat: mluvit tiše, chodit pomalu, dávat pozor na vystavené obrázky. Učitel vyrazí společně s dětmi na „návštěvu galerie“ (prohlídka nakreslených obrázků). Vyzve děti, aby postupně procházely mezi lavicemi a prohlédly si všechna díla, ptaly se spolužáků, co je na obrázcích a co dělají rádi. Před začátkem můžeme modelově ukázat jeden rozhovor. Až prohlídku dokončí, vrátí se zpět na své místo. Ptáme se, jestli se nám povedlo úkol splnit. <u>Reflexe v průběhu aktivity:</u> Víš, co má na obrázku? Zeptal ses? Doptej se, co ti není jasné.



Technika č. 4	Hledání společných indicií
Čas	10 min
Popis činnosti	Děti mají za úkol vytvořit skupinky podle barev obrázků (stejná barva obrázků k sobě). Hledání probíhá bez mluvení. Ve skupině si děti znovu řeknou, co mají na obrázku, co dělají nejraději. Pak obrázky odevzdají učiteli a vrátí se na místo.
Technika č. 5	Pošta
Čas	20 min
Popis činnosti	Děti si zahrají na poštu. Pošťáky se stanou ti, kteří správně odpoví, co a jakou barvou kreslil spolužák a co dělá rád. Učitel se ptá a vyvolává děti. Pokud odpoví správně – vyzvednou si u učitele obrázek a společně odnesou/doručí spolužákovi. Cílem aktivity je rozvoj spolupráce, proto do role pošťáků delegujeme minimálně dvojici, která společně obrázek doručí.
Závěr	Učitel s dětmi shrne, co všechno si zapamatovaly, s kým mají co společného, koho teď znají lépe, s kým si mohou ve třídě popovídat. Vyzveme děti, aby nezapomněli také doma rodičům říct , co už všechno ví o svých spolužácích.



2. LEKCE

Cíl: Vést děti ke spolupráci, **rozvíjet vnímání skupiny a jednotlivců, rozvíjet schopnost pomáhat druhému, zvládat fyzický kontakt, být ohleduplný vůči druhým, rozvíjet důvěru.**

Materiál: balonek, čisté papíry

Technika č. 1	Balonek
Čas	10 min
Popis činnosti	„Pro připomenutí jmen a zapojení všech žáků si zahrajeme hru s balonkem“. Stojíme v kruhu, jedno dítě jde doprostřed, pinkne balonek vzhůru a vysloví jméno spolužáka. Spolužák se snaží balonek chytit dřív, než dopadne na zem. Pokud balonek spadne, smí ho zvednout pouze dítě, které bylo vyvoláno. Jakmile balonek chytne, pokračuje stejně. Pokud se některé děti opakují, vyzveme je, aby nezapomněly, proč tu hru hrajeme – chceme si připomenout jména všech dětí ve třídě.
Technika č. 2	Foťák
Čas	30 min
Popis činnosti	Děti se mohou posadit zpět do lavic. Povídáme si o tom, proč lidé fotografují – příležitost, důvod atd. Vysvětlíme si, jak s fotoaparátem zacházíme a proč (Je křehký, nevyvolal by fotky, kdybychom se k němu chovali špatně.). Jeden z dvojice v lavici zavře oči a promění se v takový „foťák“, druhý z dvojice ho velmi opatrně odvede na místo ve třídě, které se mu líbí a chtěl by ho tedy vyfotit. Tam vyzve „foťák“, aby otevřel oči, pozorně si prohlédl věc či místo – „vyfotil“ a opět oči zavřel. Spolužák ho zavede opatrně zpět do lavice. Následně si děti role vymění. Než začneme hrát, každý si pečlivě rozmyslí, na jaké místo svého spolužáka zavede – co se mu nejvíce ve třídě líbí. Upozornujeme děti, že každý si musí vybrat jen jednu věc. Apelujeme na ohleduplnost dětí, srážka znamená ztrátu obrázku. Pokud by pro někoho bylo nepříjemné mít zavřené oči, nabízíme variantu zakrýt si oči rukama nebo je nechat zcela otevřené ale stát se „loutkou“ a nechat se opravdu vést druhým z dvojice. <u>Varianta 1:</u> Před lavice umístíme jednu židli – každý žák v roli „foťáku“ přichází „vyvolat fotku“ pro svého spolužáka – fotografa. Fotku ale nevyvolá, pokud s ním nebylo dobře zacházeno. <u>Varianta 2:</u> Každé z dětí dostane papír a na něj nakreslí to, co vyfotilo pro svého spolužáka – „vyvolá fotku“ – a tu mu pak předají. Můžeme děti opět vyzvat, aby nezapomněly obrázky ukázat doma rodičům. Děti vyhodnotí, jak se jim ve dvojici pracovalo, jestli s nimi druhý ve dvojici zacházel hezky, jestli k němu měl důvěru.



	<u>Otázky pro reflexi:</u> Jaké je to se pohybovat se zavřenýma očima? Proč je těžké nechat oči zavřené? Byli jste raději fotografem nebo „foťákem“?
Závěr	Učitel s dětmi shrne téma: jak je důležité si vzájemně pomáhat , jak se nám to ve třídě daří, proč je důležité být ohleduplný k druhým , co pro nás znamená důvěra . Případně společně vyvozují pravidla pro třídu.



3. LEKCE	
Cíl: Vést děti ke spolupráci, rozvíjet schopnost pomoci druhému, utvářet respekt vůči ostatním, podporovat sounáležitost, podpořit navázání kontaktu mezi spolužáky. Materiál: čisté papíry, jeden velký balicí papír	
Technika č. 1 Čas Popis činnosti	Moje nejoblíbenější zvířátko 15 min Děti nakreslí svoje nejoblíbenější zvířátko. Učitel jim může pomoci, pokud někdo vybrané zvířátko namalovat nezvládne.
Technika č. 2 Čas Popis činnosti	Návštěva ZOO 5 – 10 min Po dokončení vezme učitel děti do „ZOO“ – půjdou si prohlédnout obrázky. Opět si s dětmi povídáme, jak se máme v ZOO chovat: být potichu, abychom zvířátka nevyplašili, nesahat na zvířátka (na obrázky) atd. Znovu vedeme děti k tomu, aby se spolužáků ptaly , co je na obrázku. Po prohlédnutí se vrátí do své lavice. <u>Reflexe:</u> Co nového ses dozvěděl? Doptávali jste se, co kdo nakreslil? Jak se nám tohle daří běžně ve třídě? Dařilo se nám dodržovat pravidla při návštěvě „ZOO“?
Technika č. 3 Čas Popis činnosti	Hledání společné smečky 10 min Děti mají za úkol vytvořit skupinky, hledají spolužáky, kteří mají nakreslené stejně zvířátko jako oni. Společně si ve skupince povídají , proč mají rády zrovna tohle zvířátko. Pokud zůstane někdo sám, může si vybrat skupinku , ke které se připojí, případně vytvoří skupinu s učitelem. <u>Reflexe:</u> Jak se vám dařilo najít svoji smečku? Pomohl ti někdo? Všimli jste si, že někdo pomohl někomu jinému? Co bylo příjemné?
Technika č. 4 Čas Popis činnosti	Kreslení ZOO 45 min Napřed si s dětmi povídáme o jednotlivých zvířátkách, která děti namalovaly, kde žijí, co jedí apod. Následně společně vytvoříme na velký arch papíru ZOO. Děti mohou vystříhat svá zvířátka a nalepit je do ZOO nebo mohou namalovat nová a dokreslí, co je potřeba.
Závěr	Učitel s dětmi shrne, co nového se dozvěděly o svých spolužácích a jak se jim daří doptávání se spolužáků.



4. LEKCE

Cíl: Vést děti ke **spolupráci, ohleduplnosti, zvládat fyzický kontakt, rozvíjet schopnost pomoci druhému a přijmout pomoc od ostatních, rozvíjet důvěru**. Žáci se také učí, **dávat si zpětnou vazbu**.

Materiál:

Technika č. 1 Čas Popis činnosti	Místa si vymění všichni ti, kteří... 10 min Hru motivujeme tím, že si děti budou moci vyzkoušet, jaké by to bylo sedět v jiné lavici a s jiným spolužákem. Zároveň se díky hře opět dozví něco nového o druhých. Učitel říká otázky: Místa si vymění všichni ti, kteří např. mají mladší sestru, mají doma psa, jezdí k babičce na venkov... Děti se zvednou z místa (pokud mohou odpovědět kladně) a najdou si jiné prázdné místo. V reflexi se učitel ptá: „O kom už víte, že... Koho jste si všimli, že...“ Na závěr necháme děti říci, kde jim bylo příjemné sedět a s kým. (Informace může učitel využít při rozdělování do skupin nebo i změně zasedacího pořádku).
Technika č. 2 Čas Popis činnosti	Vláček 25 min „Dneska jsem si pro vás připravila takovou malou ZOO mých oblíbených zvířátek. A do té společně pojedeme vláčkem.“ Děti vytvoří zástup (vždy jedno oddělení = jeden zástup¹). První v zástupu je strojvedoucí a řídí vlak. Děti se chytanou za ramena a propojí tak vagónky. Úkolem strojvedoucího je dovézt vagónky bezpečně mezi lavicemi do první zastávky. Tam se strojvedoucí odpojí a zařadí se na konec zástupu. Vlak má nového strojvedoucího a jede dál. Strojvedoucí po cestě dává pozor, nejen aby se mu vagónky nerozpojily, ale aby ani do ničeho nenarazily. Děti průběžně oceňují dobrou práci strojvedoucích. V roli se postupně vystřídají všichni žáci. <u>Reflexe:</u> Byl jsi radši strojvedoucím nebo vagónkem a proč? Bylo těžké jako strojvedoucí dávat na všechno pozor?
Závěr	Učitel si s dětmi povídá o tom, jak se nám daří být k sobě ohleduplní, dávat pozor na ostatní. Učitel vyvozuje s dětmi pravidla.

¹ Přizpůsobit velikosti třídy a prostoru – ideální je do 6 dětí v jednom vláčku. Aktivitu lze dobře realizovat v tělocvičně, kde můžeme dětem postavit i překážkovou dráhu.



5. LEKCE

Cíl: Vést děti ke **spolupráci v menších skupinách, ohleduplnosti, rozvíjet schopnost pomoci druhému a přijmout pomoc od ostatních. Žáci se také učí, dávat si zpětnou vazbu.**

Materiál: předtištěné pracovní listy (příloha č. 3), pastelky (cca 4 jedné barvy)

Technika č. 1	Pomáháme zvířátkům
Čas	3 x 45 min
Popis činnosti	Učitel ukáže dětem obrázky zvířátek – pracovní list a vysvětlí, že když obrázky pro děti kopíroval, neofotily se barvy, ale místo barev zůstaly na zvířátkách pouze značky: třešně = červená, kytička = růžová, sluníčko = žlutá, pomeranč = oranžová, lístek/strom = zelená, vlnky/ryba = modrá, houba = hnědá, půlměsíc = šedá. Učitel požádá děti, jestli mu pomohou zvířátka vybarvit, ať jsou zase barvená a veselá. <u>Varianta 1:</u> Necháme děti vytvořit ideálně čtyřčlenné skupiny. Děti si sesednou kolem jedné lavice, ke které si sebou vezmou penály s pastelkami. Mají za úkol společně vybarvit obrázek. Úkolem je, aby po celou dobu práce byli všichni zapojeni. Před zahájením práce si s dětmi povídáme, jak toho můžeme docílit. Jak zajistit prostor pro malování všem, co naopak práci brzdí. <u>Varianta 2:</u> Učitel rozdělí děti do několika skupin (max. 8) podle toho s kým děti příliš nepracují, nepovídají si o přestávce apod. Do každé skupiny dá jeden obrázek a žákům rozdá pastelky cíleně tak, aby v každé skupině neměli všechny potřebné barvy. Když děti přijdou na to, že nemohou úkol splnit, ptáme se: „Co s tím můžete dělat? Má potřebnou barvu někdo ze třídy?“ a vedeme je ke vzájemné pomoci – dojít za spolužákem, požádat ho o pomoc, připravit mu pracovní prostor, poděkovat. <u>Varianta 3:</u> Každý dostane od učitele pouze jednu pastelku. Děti nesmí používat své pastelky, ani brát pastelky ostatním. Obrázky rozmístíme po třídě (méně než je dětí). Děti vybarví pouze políčka se značkou svojí barvy. Když je na jednom obrázku vybarveno, přesunou se k jinému. Děti také mohou ostatním radit, kam mají jít, kde ještě chybí nějaká barva. Zdůrazňujeme také, že je důležité, být ohleduplný a u obrázků se nestrkat a umožnit malovat i ostatním. Na konci dětem ukážeme všechny obrázky, jak se jim povedly, pochválíme je a zdůrazníme, jak je důležité si vzájemně pomáhat. <u>Otázky pro reflexi:</u> Dařilo se vám se u obrázků střídat? Poradili jste si navzájem, kde je třeba něco vybarvit, jaká barva ještě chybí? Stihli jste v průběhu hry někoho ocenit, poděkovat za pomoc/aktivitu? Koho byste chtěli ještě teď ocenit.
Závěr	Učitel si s dětmi povídá o tom, jak se jim daří spolupráce ve třídě, v čem vnímají vzájemnou ohleduplnost. Dle potřeby opět vyvozují pravidla.



6. LEKCE

Lekci lze realizovat jako celodenní projektový den, jako vyústění dlouhodobé práce s tématy poznávání se, učení spolupráce, vzájemné ohleduplnosti.

Cíl: Upevnit získané dovednosti z předchozích lekcí – **spolupráce, pomoc druhému, ohleduplnost. Učit se relaxovat, naslouchat druhým.**

Materiál: obrázky/pexeso zvířátek (příloha č. 4), čisté papíry, rozstříhané obrázky vybarvených zvířátek z předchozí lekce (v obálkách)

Technika č. 1	Kreslení pokladu
Čas	20 min
Popis činnosti	„Dneska vás vezmu lodí na kouzelný ostrov s pokladem. Na kouzelném ostrově se každý proměníte v nějaké zvířátko. Abyste mohli otevřít poklad, budete si muset najít kamarády ze smečky a společně splnit úkol. Ale pozor, na ostrově musíte být moc, moc potichu. Žije tam totiž starý a moudrý lev, který má rád, když si děti hrají, mluví tiše, pomáhají si a chovají se k sobě ohleduplně – jsou na sebe hodné. Když se chovají opačně je pak i on zlý. Proto se musíme na ostrově chovat tak, abychom lva nerozzlobili.“ Ukážeme si, v jaká zvířátka se děti mohou proměnit, jak zvířátka mluví a jak budou na ostrově hledat smečku (pantomima, případně šeptem do ucha pomocí zvuků). Než se ale společně vydáme na ostrov, zamyslíme se, co by pro zvířátka mohl být poklad, aby byla na ostrově šťastnější, spokojenější. Děti kreslí, co by podle nich mohlo být pro zvířátka pokladem.
Technika č. 2	Relaxace
Čas	10 min
Popis činnosti	Žáci zůstávají v lavicích, mohou si zavřít oči a položit si hlavu na lavici („lehnout“ si na lavici). Necháme prostor, aby se žáci skutečně uklidnili. Potom k nim potichu, klidným hlasem promlouváme. „Odplouváme, námořníci.“ Vedeme děti k představě, že jsme na lodi, a co cestou v moři vidíme a slyšíme (vidíme vzdalující se pevninu, ryby, chobotnice, jiné lodě, mraky, slyšíme šumění moře, křičení racků...) Můžeme zapojit i děti a ptát se, co na moři vidí. „Pozor, na moři se zvedá vítr a začíná bouřka. Ještě že už vidím ostrov. Vy ho ještě nevidíte, protože nemáte kouzelné brýle. Všichni honem zavřete oči, ať vám do nich nenacáká slaná voda a nepálí vás.“
Technika č. 3	Plavba na kouzelný ostrov
Čas	30 min
Popis činnosti	Děti mají zavřené oči. „Já vás teď postupně budu obcházet, a koho pohladím po rameni, ten může otevřít oči, protože na nich bude mít kouzelné brýle. Já vám ukážu, kudy na kouzelný ostrov (např. koberec), a vy pak můžete na ostrov odvést i jednoho svého spolužáka, který bude mít oči zavřené. Pozor, na ostrově se musíte chovat potichu. Je tam starý lev.“ Počkáme, až se na ostrov dostanou všichni. Každé z dětí si vytáhne ze sáčku obrázek zvířete, ve které se promění. Pantomimou nebo šeptem se děti domlouvají, hledají svoji smečku – stejná zvířátka. Když je smečka



	utvořená, sedne si kolem jedné lavice a dostane obálku s rozstříhanými kousky obrázku zvířátka z minulé hodiny. Děti předají karty zvířat a stávají se z nich opět lidské bytosti. Jejich úkolem je složit obrázek (puzzle). Kdo obrázek složí, může si jít sednout zpět na koberec.
Technika č. 4 Čas Popis činnosti	Odkrývání pokladu pro zvířátka 20 min Všichni sedíme v kruhu a uprostřed jsou na hromádce obrázky pokladu. Učitel vždy jeden otočí a ten, kdo ho nakreslil, popíše, co za poklad pro zvířátka nakreslil.
Závěr	Učitel s dětmi hovoří na téma, jak se jim ve skupině pracovalo, jak se jim dařilo dodržovat pravidla, potichu se domlouvat. Může se i doptávat, co by bylo pokladem pro děti. ²

² Učitel si může případně připravit poklad i pro děti v podobě bonbonů.



7. LEKCE	
Cíl: Rozvoj vnímání skupiny a jednotlivců, relaxace, naslouchání druhým, ohleduplnost, umět se společně domluvit.	
Materiál: čisté papíry, jeden velký balicí papír	
Technika č. 1	Relaxace
Čas	10 min
Popis činnosti	Žáci zůstávají v lavicích, pohodlně se uvelebí, mohou si zavřít oči a položit si hlavu na lavici. Pokud je to ve třídě možné, mohou si lehnout na koberec, podložky. Necháme prostor, aby se žáci skutečně uklidnili. Potom k nim potichu, klidným hlasem promlouváme: „Představte si, že jste na místě, kde to máte nejraději, kde je vám dobře, příjemně. Možná na nás svítí sluníčko a hřeje nás, možná je zde něco slyšet... Představte si svůj vysněný domek (byt, panelák, rodinný domek, lesní domeček, mrakodrap, chalupu atd.) Pojd'te si ho prohlédnout kolem dokola, jak vypadá, co je kolem něj... Pojd'te se podívat i dovnitř, projděte si všechny pokoje, jaké jsou, co tam máte za hračky, koukneme do kuchyně, co dobrého je v lednici. Zkuste zapřemýšlet, s kým budete domeček obývat, koho pozvete na návštěvu atd.“ Na závěr vracíme děti zpět do místa, kde skutečně jsou, pomaličku otevírají oči, mohou se protáhnout, kdo potřebuje, může vstát a zaskákat si...
Technika č. 2	Malování domečku
Čas	20 min
Popis činnosti	Děti malují svůj vysněný domeček, který si představovaly. Vedeme děti k tomu, že nemusí kreslit pouze domeček zvenku, ale mohou naopak nakreslit plánek, jak to vypadá uvnitř, nebo jen nějaký detail – místnost, kout, zahradu...
Technika č. 3	Průzkumníci Země
Čas	15 min
Popis činnosti	„Zahrajeme si teď na pozemní průzkumníky. Nasedneme do malých letadel a prolítáme a prohlédneme si celou naši planetu Země (představuje třída) a najdeme místo, kde by mohl stát náš domeček.“ „Nástup do letadla, zapnout bezpečnostní pás, zapnout první motor vrrr, zapnout druhý motor vrrrrrr a letíme. Pozor, ať nenarazíme do jiného průzkumníka nebo nezavadíme o vrcholky vysokých hor.“ Děti se rozběhnou po třídě a mají za úkol najít místo, kde by mohl stát jejich vysněný dům. Na dané místo potom dům přestěhují (vystaví obrázek). V průběhu zdůrazňujeme bezpečnost a ohleduplnost, aby do někoho nenarazily, aby o něco nezakoply, nepraštily se apod. Když jsou všechny domečky umístěné, letíme znovu, tentokrát už ale pomalu. Prohlížíme si ostatní domečky, ke každému můžeme na krátkou návštěvu. S dětmi si povídáme, jak se máme chovat u někoho na návštěvě: mluvit tiše, dávat pozor na věci které jsou vystavené, dotýkat se obrázku jen s dovolením majitele. Kdo má prohlédnuto, jde si sednout na koberec.



	Reflexe: Jak se nám dařilo dodržovat pravidla letu. Který domeček nás zaujal. Našli jsme něco společného?
Technika č. 4 Čas Popis činnosti	Povídání o domečcích 20 min Všichni sedíme v kruhu a uprostřed jsou na hromádce obrázky domečků. Učitel vždy jeden otočí a ten, kdo ho nakreslil, o něm vypráví: kde domeček stojí, jak vypadá, co je uvnitř, s kým tam bydlí, koho by si pozval na návštěvu. Dáme prostor také dětem, pokud se chtějí k jednotlivým obrázkům spolužáků na něco zeptat? Reflexe: Co jsem si zapamatoval? Koho teď znám lépe? Co mě překvapilo? Koho bych chtěl pozvat na návštěvu.
Technika č. 5 Čas Popis činnosti	Škola je náš společný domeček 20 min Učitel společně s dětmi teď nakreslí na velký balicí papír jeden společný domeček, který bude představovat jejich třídu. Společně si povídají, co by v domečku – ve třídě – mělo být, jak se k sobě chceme chovat. Každý může do domečku něco namalovat, aby se mu v něm líbilo. Shrnutí: Toto je domeček naší třídy, jsou v něm věci, které jsou pro nás důležité a záleží jen na nás, jak se k sobě budeme chovat, aby se nám tady spolu dobře „bydlelo“.
Závěr	Učitel s dětmi shrne, jak se nám ve třídě daří vzájemně si naslouchat. Dle potřeby vyvozuje učitel společně s dětmi pravidla.



8. LEKCE

Cíl: Podpora **příslušnosti ke skupině, pocitu sounáležitosti se třídou, poskytování pozitivní zpětné vazby.**

Materiál: jeden velký balicí papír, barevné papíry, nůžky, lepidla, fixy, pastelky

Technika č. 1	Třídní zahrádka
Čas	40 min
Popis činnosti	„V minulé hodině jsme společně kreslili domeček naší třídy a dneska si k němu vytvoříme zahradu plnou květin.“ Na zem rozprostřeme velký balicí papír a společně s dětmi na něj nakreslíme „půdorys“ zahrádky. Každé dítě si pak vyrobí svoji kytičku – vystříhá z barevného papíru květ, stonek i listy. Kytičky mohou mít různý tvar, různou barvu, různou velikost (Je možné, aby dopředu květiny připravil učitel. Je pak ale nutné, aby se každá květina i stonek lišily, alespoň barevně.). Svoji kytičku si vyrobí i učitel. Když jsou všechny kytičky hotové, sesedneme si znovu kolem zahrádky. Každý si teď najde na zahrádce své místo a svoji kytičku tam nalepí. Na kytičku pak děti napíší své jméno. Nakonec můžeme děti vyzvat, aby zahrádku domalovaly, např. sluníčko, broučky, stromy, trávu apod. Pozor ale, abychom nezastínili nebo nepřemalovali nějakou kytičku. <u>Reflexe:</u> Jak se nám dařilo spolupracovat? Zapojili jsme se všichni do „stavby“ plotu? Měl někdo problém najít svoje místo? Jak jsme vyřešili to, aby tu mohli být všichni? Co se nám na naší zahrádce líbí? Našli jsme nějaké společné prvky? Co nás překvapilo/zaujalo? Když je zahrádka hotová, povídáme si s dětmi o tom, že každá kytička je jiná – jedinečná (můžeme uvést i příklady – jedná je malá, druhá velká, jedna je tulipán, jiná kopretina, jedna je žlutá, jiná fialová...) a přesto mají všechny stejné právo na to být na zahrádce, každá tu má své místo. A tak je to i s dětmi – každý je jiný – jedinečný a každý z nás má právo mít své místo u nás ve třídě. Květiny je možné využít jako měsíční zpětnovazební techniku. Děti vylepí pouze střed a stonek květiny. Okvětní lístky děti přilepují ostatním jako formu ocenění při týdenním zpětnovazebním hodnocení. Můžeme děti i vyzvat, aby si všímali a hledali, za co v průběhu týdne ocenit konkrétního žáka. Tak můžeme podpořit i ty méně úspěšné žáky.
Závěr	Učitel s dětmi shrne, jak se nám ve třídě daří dávat prostor všem žákům, tolerovat odlišnosti a jak se nám daří, aby každý žák byl součástí třídy. Dle potřeby učitel společně s dětmi vyvozuje pravidla.



9. LEKCE

Cíl: Rozvoj schopnosti žáků předat si **pozitivní zpětnou vazbu, podpora pocitu sounáležitosti se třídou.**

Materiál: klubíčko vlny/provázku³

Technika č. 1	Pozdravy
Čas	10 min
Popis činnosti	1) Děti volně chodí ve vymezeném prostoru tak, aby se nikoho nedotkly. Když se s někým potkají, mohou ho oslovit a pozdravit: „Ahoj, Terezko.“ Snažíme se pozdravit se s každým ve třídě. 2) Tentokrát chodí děti ve vymezeném prostoru bez mluvení a navzájem si podávají ruce tak, že nikdo nesmí mít najednou obě ruce volné. Vždy se musí alespoň jednou rukou někoho držet za ruku a druhou hledat další volnou ruku k pozdravu.
Technika č. 2	Pavučina vztahů
Čas	30 min
Popis činnosti	Všichni sedíme v kruhu, učitel drží klubíčko. Uchopí počátek provázku a klubíčko pošle po zemi některému z žáků, když klubíčko posílá, zároveň daného žáka za něco ocení. Ten si opět chytí nebo omotá kousek provázku kolem prstu a poté jej pošle dalšímu spolužákovi, kterého chce za něco ocenit/pochválit. Výsledkem je síť – pavučina vztahů, která spojuje jednotlivé žáky podle toho, koho oceňovali. Zdůrazňujeme, že cílem je, aby se každý stal součástí naší pavučiny, abychom na někoho nezapomněli. Při oceňování vedeme děti k tomu, aby oceňovaly za konkrétní věci a mluvily k sobě, např. „Terezko, chtěla bych tě ocenit, jak ses zlepšila ve čtení, že jsi mi včera při matematice pomohla, půjčila si mi svoji knížku...“ Když jsou všichni propleteni, je možné síť rozplétat postupně od posledního k prvnímu a klubíčko tak zase smotat. Děti přitom mohou odpovídat na další otázku. Variantou je další rozvíjení vytvořené pavučiny. Děti se pevně drží provázku tak, aby byl napnutý, a mohou pavučinu nadzvedávat, pomalu s ní točit. Vedeme děti ke spolupráci, nikdo nesmí provázek pustit, jinak by se pavučina poničila (důležitost všech spolužáků), ale pokud by se tak nedopatřením stalo, dá se pavučina opravit. Společně na ní můžeme pohoupat nafukovací míč nebo např. plyšového pavouka. Aktivitu není třeba rozebírat, spíše nechat doznít, co bylo řečeno. Je však možné se ptát: Bylo jednoduché či složité někoho ocenit? Přišlo vám klubíčko od někoho, od koho jste ho nečekali? Překvapilo vás ocenění?
Závěr	Učitel s dětmi shrne, jak se nám ve třídě daří se vzájemně oceňovat při běžných činnostech ve třídě.

³ Je potřeba mít dostatečné množství provázku – min. počet žáků x 2m.



PŘÍLOHY:

PŘÍLOHA Č. 1

LEKCE – 45 min	
Cíl:	
Materiál:	
Technika č. 1 Čas Popis činnosti	<u>Reflexe:</u>
Technika č. 2 Čas Popis činnosti	<u>Reflexe:</u>
Technika č. 3 Čas Popis činnosti	<u>Reflexe:</u>
Závěr	



PŘÍLOHA Č. 2. – Vybrané publikace s náměty pro interakční hry a cvičení

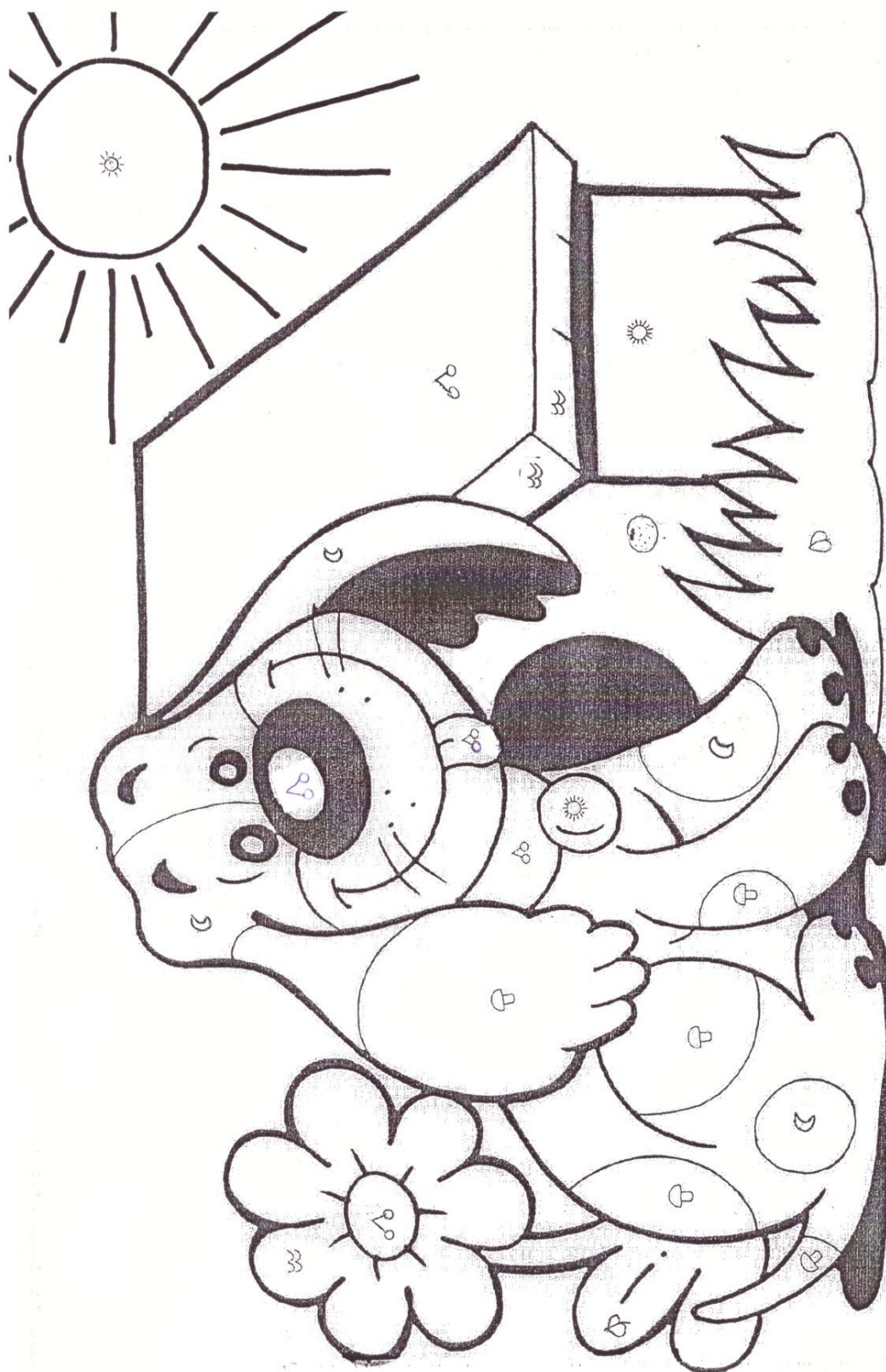
- Belz, H., Siegrist, M. *Klíčové kompetence a jejich rozvíjení*. Praha: Portál, 2001
- Gillernová, I., Krejčová, L. a kol. *Sociální dovednosti ve škole*. Praha: Grada, 2012
- Hermochová, S. *Hry pro život 1, 2. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha: Portál, 1994
- Hermochová, S. a kol. *Hry do kapsy I – X. Sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Praha: Portál, 2003 – 2005
- Skácelová, L. *Metodika vedení třídnických hodin*. Praha: Togga, 2012. Elektronická monografie dostupná z: www.adiktologie.cz/cz/articles/download/5306/imprim-METODIKA-TH-via-02-pdf
- Smith, Charles A. *Třída plná pohody*. Praha: Portál, 2011
- Šmejkalová, R. a Schmidová, K. *Třída v pohodě aneb aktivity pro podporu dobrých vztahů mezi žáky*. Praha: SCIO, 2013. Elektronická příručka dostupná z: <http://pohoda.scio.cz/content/download/napadnik.pdf>

Příklady odkazů na webové stránky:

- www.odyssea.cz
- www.hranostaj.cz
- www.pepor-plzen.cz



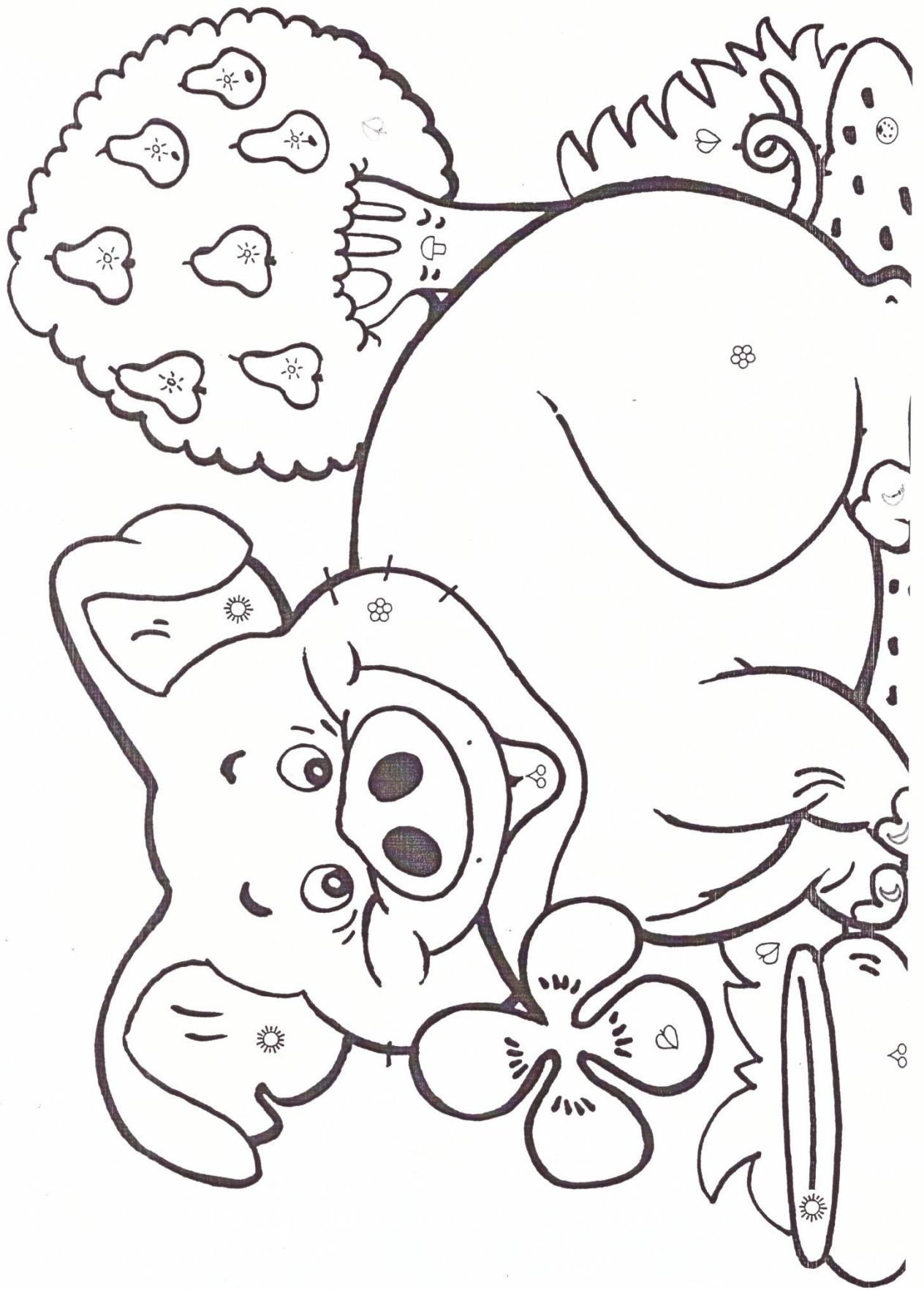
PŘÍLOHA Č. 3 - zdroj: Šplíchal, Antonín Už vím jakou barvu! Praha: Axióma, 1996.





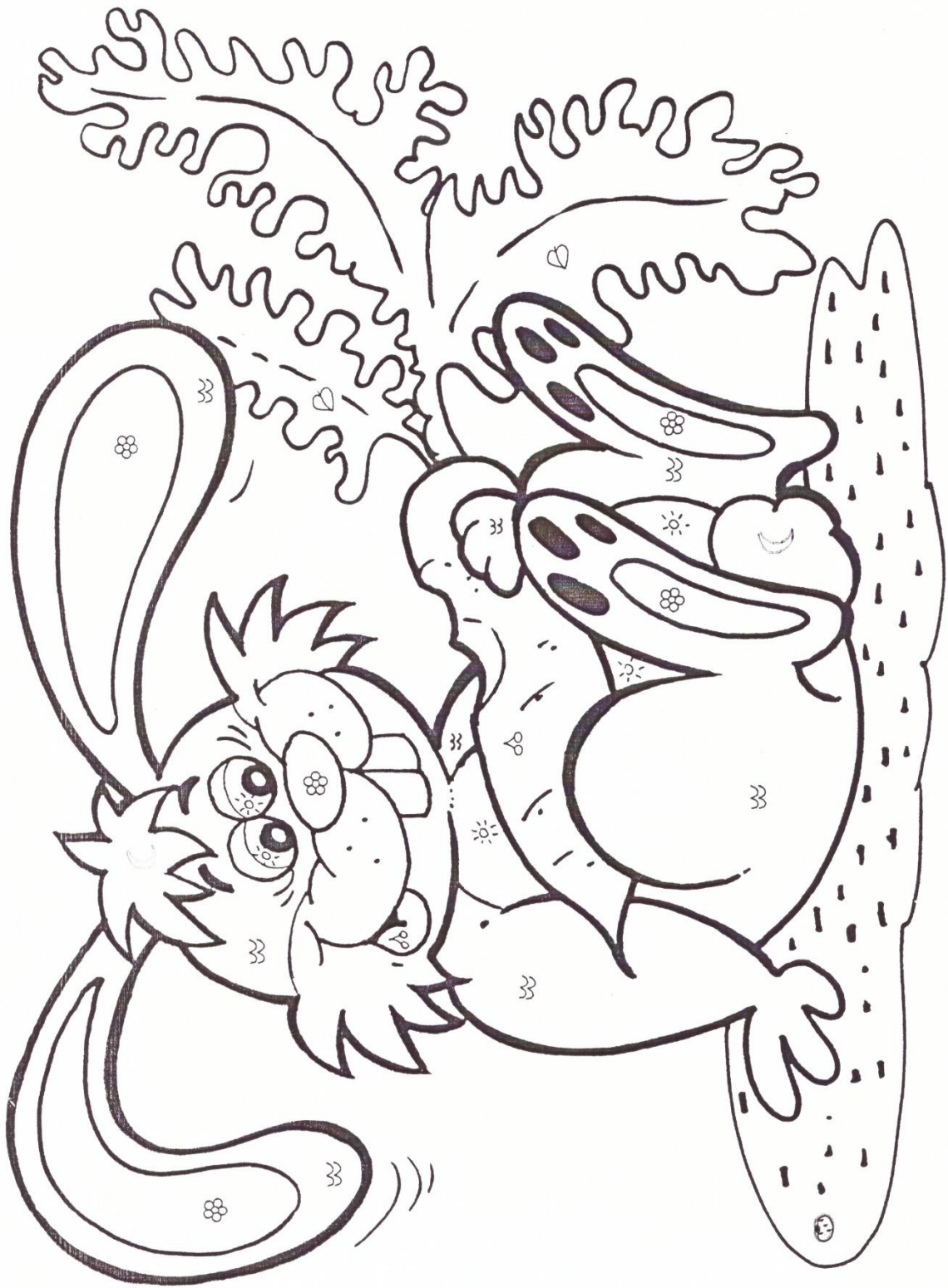




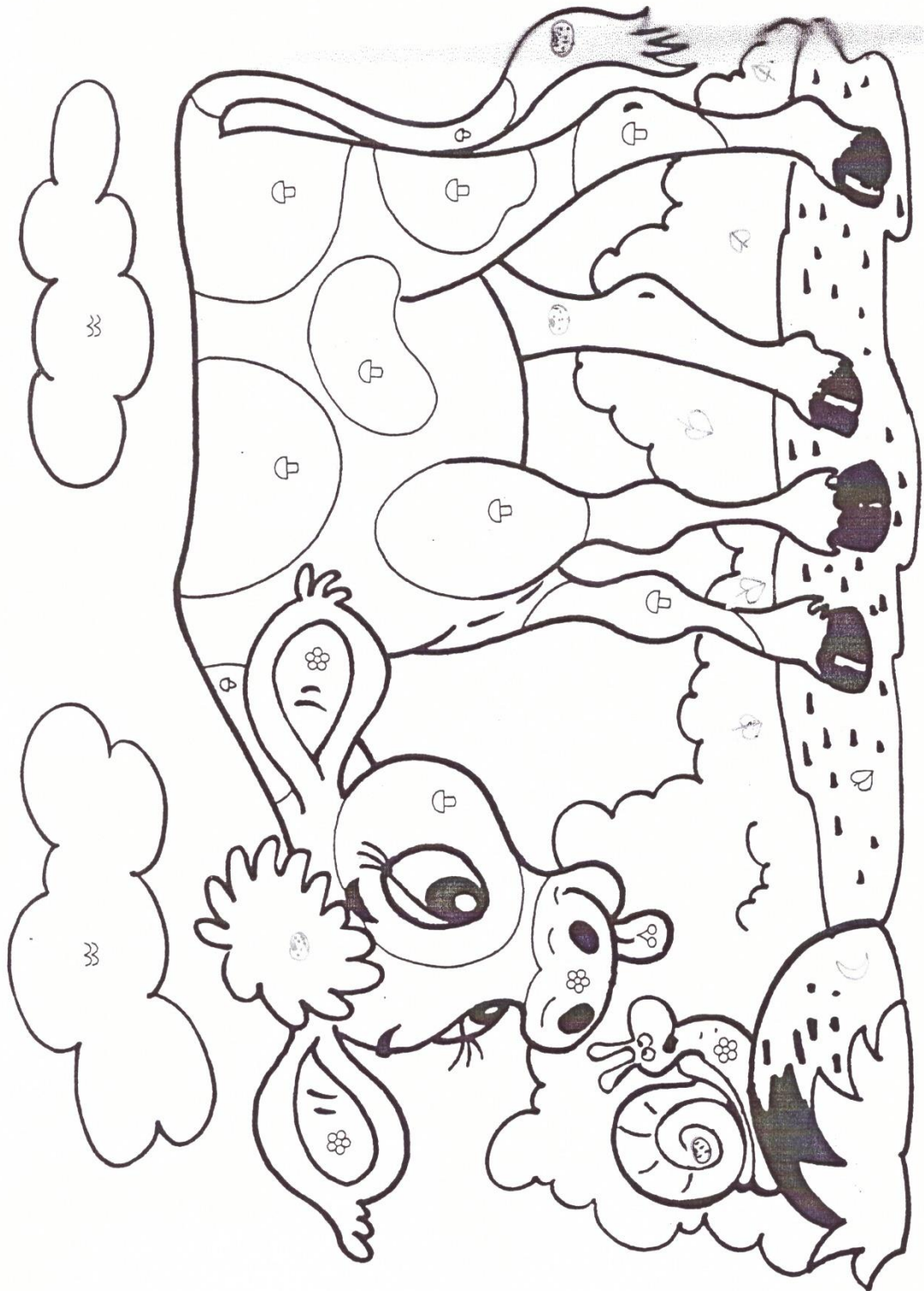














PŘÍLOHA Č. 4

upraveno podle: Gondeková, Michaela, Domáci a hospodářská zvířata. [online].
[cit. 2017-04-15]. Dostupné z dum.rvp.cz/materialy/stahnout.html?s=hmbmlphh

