



POSPOLITOST: Scénáře pro děti ve věku 7–10 let

„Uklidňující myšlenky“ podle knihy „Be Brave, Pinku“

od U. Młodnické a A. Waligóry, vydané Universal Reading Foundation

Věková skupina: 7–10 let

Délka trvání: 2 × 45 minut

Formy práce: individuální, skupinová

Hlavní cíl:

- rozvíjení emoční odolnosti žáků prostřednictvím dětské literatury
- posilování sebeúcty a uvědomění si vlastních potřeb

Konkrétní cíle:

- rozvíjení sociálních dovedností
- posilování vztahů s vrstevníky
- ukazování způsobů, jak se vyrovnat se strachy a slabostmi
- budování individuální identity a pocitu sounáležitosti se skupinou

Výukové metody:

- řešení problémů
- řízená výuka
- aktivační metody
- úkolově orientované učení

Materiály:

- 5 kartiček s otázkami týkajícími se vrstevníků (nebo ilustrovanými scénáři – lze upravit)
- smyslová peříčka, uklidňující hudba pro děti
- trojúhelníková kartička: „Jsi výjimečný/á“
- 2 listy formátu A3 s nadpisy: „Nepřínosné myšlenky / Uklidňující myšlenky“
- volitelně: výtisk knihy „Be Brave, Pinku“ od U. Młodnické a A. Waligóry



PLÁN VÝUKY:

1. ÚVOD

Žáci sedí v kruhu na koberci.

Učitel vede diskusi o různých emocích.

Představte pojem ODVAHA a povzbudte žáky, aby si všímali různých emocí, které se objevují v důležitých situacích.

2. ROZCVIČKA ÚST A JAZYKA - „ODFOUKNĚTE STRES“

Pomocí smyslových peříček si všichni žáci vybaví situaci, která v nich vyvolala silné emoce. Pomocí peříčka si „odfouknou“ stres a strach z ruky.

Opakujte třikrát.

Doplňková
aktivita:

Vymyslete vtipné „antistresové zaklínadlo“ pomocí zvuků (např. š, č, dž).

Učitel může tyto zvuky napsat na tabuli a spojit je do společné čtecí aktivity.

3. NEPŘÍNOSNÉ MYŠLENKY (smutek, strach, těžké chvíle)

Učitel představí pojem „nepřínosné myšlenky“ – myšlenky, které se objevují nečekaně a znepokojují nás ve škole nebo doma.

Odkážte se na knihu nebo jiné postavy. Například: Pinku se cítil ustaraný a smutný.

Důležité poselství:

Když se tyto myšlenky objeví, nejsme na to sami – můžeme si promluvit s kamarádem. Učitel společně se žáky vytvoří myšlenkovou mapu.

Závěr:

Chcete-li znovu získat kontrolu nad situací, promluvte si s kamarádem nebo s někým, komu důvěřujete.

4. UKLIDŇUJÍCÍ MYŠLENKY (klid, rovnováha, sebeovládání, pauza, dýchání)

Žáci pokračují v práci u svých lavic.

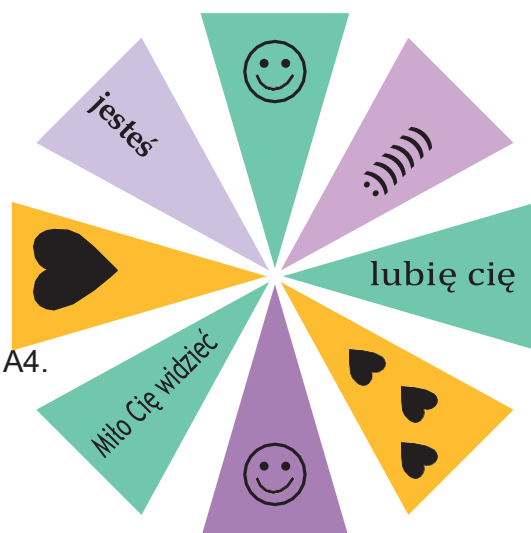
Učitel je povzbuzuje, aby přemýšleli o tom, jak přeměnit nepřínosné myšlenky na uklidňující – slova, která mohou podpořit kamaráda a zahnat negativní myšlenky.

5. MIX PŘÁTEL - „PIZZA PŘÁTELSTVÍ“

Žáci dostanou barevné trojúhelníkové listy formátu A4.

Společně vytvoří „pizzu přátelství“ pomocí kreseb, milých slov a gest.

Hlavní myšlenka: Milá slova mají sílu.



6. Pohybová hra - „RECEPT NA ODVAHU“

Žáci stojí v kruhu.

Učitel každému žákovi pošeptá roli: buď „Uklidňující myšlenka“, nebo „Nepřínosná myšlenka“. Žáci chodí po kruhu a navzájem se ptají:

„Jsi uklidňující myšlenka nebo nepřínosná myšlenka?“

Odpovídají pouze pomocí gest:

objetí = uklidňující myšlenka

smutný obličej = nepřínosná

myšlenka

Tato hra je velmi poutavá a emotivní.

7. „CHCI KAMARÁDA“ - výtvarná aktivita

Žáci vytvářejí výtvarná díla na téma přátelství.

Do svých prací zahrnou symbol nebo slovo, které by mohlo pomoci jejich „vysněnému kamarádovi“, když se objeví nepřínosné myšlenky.

Důležité:

Každý žák představí svou práci před třídou.

Učitel vyzdvihne i ty nejmenší pozitivní prvky. Potlesk a pochvala pomáhají budovat sebevědomí a pocit vlastní hodnoty.

8. Nahrávání videa

Využijte technologie k posílení poselství knihy.

Žáci natočí krátké video, ve kterém nahlas přečtou názvy kapitol nebo klíčové fráze. Mohou pracovat samostatně nebo ve dvojicích.

Nahrávání videa se stane významnou vzpomínkou a pomůže jim zapamatovat si poselství.

9. „STŮL MÍRU“ - CVIČENÍ S KARTIČKAMI

Žáci pracují ve dvojicích.

Odpovídají na krátké otázky nebo diskutují o konfliktních situacích z kartiček.

Jejich úkol:

Najít jedno řešení, které vyhovuje všem.

10. ZÁVĚR

Shrňte výuku a poděkujte žákům za jejich účast a úsilí. Tento krok je velmi důležitý – posiluje sebevědomí a pocit úspěchu.