



ADAPTAČNÍ KURZ

AKTIVITY METODIKY SKILLS BUILDER



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

**SCHOLA
EMPIRICA**

OBSAH

ÚVOD	3
POJĎME SE O SOBĚ NĚCO DOZVĚDĚT...	5
HOSTÉ NA VEČÍRKU	5
ROZHOVOR	5
KDO JSEM	6
PODPISOVKA	6
PROFIL	7
ZVĚDAVEC	8
ZAŽIJME TO SPOLEČNĚ...	9
Tak už to nějak řekni! (rozvoj komunikace)	
HRA "CÍTÍM SE..."	9
NAPODOBOVÁNÍ	10
NA CHVILKU INDIÁNEM	10
Zapeklité (hledání řešení)	
ZKUS TO JINAK	11
TO NEVYMYSLÍŠ!	12
DĚJÍ SE VĚCI LÉPE, KDYŽ SE NEDĚJÍ PODLE NAŠICH PŘEDSTAV?	12
Jsme tým! (rozvoj týmové spolupráce)	
PADAJÍCÍ BALÓNKY A JAK JE UDRŽET VE VZDUCHU?	13
USMÍŘENÍ	14
KONFLIKTY	15
SPOLEČNĚ SI NAPLÁNUJEME....	16
TŘÍDA SNŮ	16
MÍROVÝ ŠÁTEK	17
JAK TO CELÉ ZHODNOTÍME?	18
TELEVIZNÍ REPORTÁŽ	18
TAJEMNÉ POSELSTVÍ	18
PO MÉ PRAVICI JE VOLNÉ MÍSTO	18
V ČEM JE MOJE SÍLA	19
Seznam silných a slabých stránek	19

ÚVOD

Cílem adaptačního kurzu nemusí být jen seznámení se s (novým) kolektivem a s vyučujícími. Adapták může být skvělou příležitostí, aby žáci sami sebe během kurzu lépe poznali, zvědomili si své silné stránky, vyzkoušeli si různé strategie řešení problémů individuálně či ve skupině, započali či upevnili týmovou spolupráci a naučili se společně plánovat a své plány realizovat.

Aktivity jsou uspořádány do tematických balíčků dle zaměření – seznamování, společné prožitky, plánování do budoucna a reflexe. U každé aktivity je uveden cíl a dovednost, která je danou aktivitou cíleně rozvíjena. Velmi důležité je věnovat dostatek času reflexi aktivit.

Všechny uvedené aktivity jsou vybrány z aktivit metodiky Skills Builder, které najdete na [metodickém portálu](#) společně s dalšími aktivitami použitelnými kdykoli během školního roku.

Tým metodiků Schola Empirica

PhDr. Irena Zárubová
Mgr. Romana Šloufová
Mgr. Pavel Fiala



Skills Builder
PARTNERSHIP

... další členové týmu SCHOLA EMPIRICA



SKILLS BUILDER – 8 dovedností v 16 krocích

Metodika Skills Builder poskytuje pedagogům krokový návod, jak rozvíjet základní měkké dovednosti u dětí. Nabízí připravené aktivity do hodin, pracuje s ustáleným názvoslovím a pomáhá se slovním hodnocením. A také poskytuje nástroje pro sledování pokroku.



Jednotlivé dovednosti jsou rozděleny do 16 kroků. Pro každý krok je definován cíl, co by žáci měli při jeho zvládnutí umět, a jsou popsány dílčí znalosti a strategie, jak cíle dosáhnout a danou dovednost tak postupně rozvíjet.

METODICKÝ PORTÁL

<https://skillsbuilder.scholaempirica.org>

- ✓ Skills Builder je ucelený a strukturovaný
Provází všemi úrovněmi – od začátečníků až po mistry.
- ✓ Skills Builder je návodný
Přináší zcela konkrétní aktivity a postupy pro rozvoj 8 základních dovedností.
- ✓ Skills Builder je inkluzivní
Je určen pro všechny žáky a nabízí strategie pro rozvoj i těch dovedností, pro které nemají vrozený talent.
- ✓ Skills Builder pomáhá učitelům ve všech fázích
Pomáhá s plánováním výuky, poskytováním zpětné vazby, nastavením systému odměn a ukotvením terminologie do každodenní praxe.

POJĎME SE O SOBĚ NĚCO DOZVĚDĚT...



HOSTÉ NA VEČÍRKU

Prezentační dovednosti

Pomůcky: žádné

Cíl aktivity: Žáci dokáží jasně mluvit o sobě a svých zájmech se svým spolužákem.

Průběh: Každý z žáků si zvolí nějakou pravdivou skutečnost o sobě, kterou chce, aby o něm ostatní věděli. Mělo by se jednat o osobní tvrzení o schopnosti, o něčem, co má nebo nemá rád/a. Žáci si o sobě navzájem ve dvojici sdělí pravdivou skutečnost, kterou si vybrali. Následně chodí všechny dvojice po místnosti jako při pomyslném večírku, kdy představují svého spolužáka a případně reagují na informace od ostatních. Například: "Tohle je Marie a ráda hraje na flétnu." "Ahoj Marie, já jsem Jan a tohle je Robert. Umí psát poutavé povídky." "Večírek" skončí v okamžiku, kdy se každá dvojice představí třem dalším dvojicím.

Reflexe: Po skončení "večírku" každý žák řekne jednu skutečnost o nějakém žákovi, se kterým nebyl ve dvojici. Potvrdí se tak, zda informace byly jasně sděleny a správně pochopeny.

Zdroj: Deborah Plumer (2018). Hry pro rozvoj všímavosti u dětí. Mindfulness pro děti 5–12. Praha, Portál.

ROZHOVOR

Schopnost naslouchat + Prezentační dovednosti



Pomůcky: žádné

Cíl aktivity: Žáci dokáží mluvit o sobě a svých zájmech se svými spolužáky. Žáci poslouchají spolužáka a používají strategie aktivního poslechu, aby mluvčímu ukázali, že mu věnují pozornost.

Průběh: Žáci utvoří dvojice. Po dobu 10 minut si povídají o tom, co mají rádi, s kým bydlí, kolik mají sourozenců, zda mají zvíře, co rádi dělají, s kým a s čím si nejraději hrají apod. Vyučující může v polovině času zazvonit na zvoneček, aby žáci měli představu, kolik času jim zbývá, a aby mluvili oba dva o sobě alespoň chvíli. Po uplynutí času si žáci sednou do kruhu a postupně jeden druhého představí ostatním. Snaží se říci vše, co si zapamatovali. Pokud se v něčem spletou, může je představovaný žák nakonec opravit či doplnit.

Tip: Žákům může při rozhovoru pomoci seznam otázek, na které se mohou ptát.

Obměna: Témata rozhovoru je možné zaměřit na aktuální téma – „návrat z prázdnin“, „moje oblíbená kniha“...

Reflexe: Vyučující na konci celé aktivity může pokládat otázky typu: Pamatujete si... kdo má doma kočku? ...má dva sourozence? ...bydlí s babičkou?

Mluvit o sobě nemusí být pro každého jednoduché. Je potřeba vytvořit příjemnou atmosféru otevřeného sdílení, kdy žáci vnímají, že ostatní ve skupince se zajímají "o jejich příběh". Na druhou stranu formulovat myšlenky o sobě může být jednodušší, než mluvit o daném konkrétním tématu, kde si informacemi nejsme jisti. Toto vyučující může s žáky zmínit v reflexi a všichni mohou sdílet společně své pocity výhod a nevýhod tématu "Já".

KDO JSEM

Prezentační dovednosti



Pomůcky: pracovní list Kdo jsem, papír, propiska, tužka

Cíl aktivity: Žáci o sobě dokáží mluvit před ostatními spolužáky. Projevují zájem o poznávání druhých i sama sebe.

Průběh: Žáci samostatně dokončí věty (nebo dohodnutý počet vět) na pracovním listu Kdo jsem (doba dle potřeby, cca 5-10 min). Poté vyučující rozdělí žáky do menších skupin, ve kterých si žáci vzájemně předčítají své odpovědi a hovoří o nich. Vyučující může využít zvukový signál k pravidelnému střídání členů ve skupině v mluvení, nebo k přechodu od jedné položky k další.

Reflexe: Na závěr aktivity společně diskutujte s žáky, co nového se dozvěděli, kterou větu bylo obtížné dokončit a proč, jaké informace je překvapily. Diskusi je vhodné uzavřít otázkami typu: "Co mi tato aktivita přinesla?"; "O čem jsem v této souvislosti dosud neuvažoval/a?"; "Co mi došlo až nyní?"; "Co jsem se dozvěděl/a nového?,"

Kdo jsem

Když se ráno probudím, nejčastěji

Než usnu, často myslím na.....

Nejvíce mám rád/a.....

Nemám rád/a lidi, kteří.....

Důvěřuji lidem, kteří.....

Mám pocit štěstí, když.....

Moji rodiče by měli vědět, že.....

Bojím se, když.....

Je smutné, že.....

Jsem.....

PODPISOVKA

Schopnost řešit problémy



Pomůcky: kopírovatelný PL, tužka

Cíl aktivity: Žáci umí určit, jaké informace potřebují vědět, a zjistit, kde nebo od koho tyto chybějící informace mohou zjistit.

Průběh: Žáci získávají podpisy spolužáků dle zadaných pravidel. K aktivitě dostanou aršík s kolonkami, kde je vypsáno, co musí podepsaný spolužák splňovat, např. má doma psa, držel v ruce hada, hraje na nějaký hudební nástroj, narodil se ve stejném znamení jako já, ztratil se v cizím městě, jezdí rád na chatu, bojí se výšek, rád by byl dospělý, má radši zimu než léto, má víc než jednoho sourozence, četl Harryho Pottera, umí jíst špagety vidličkou a lžící apod.

Žáci se pohybují po třídě a zjišťují, kdo ze spolužáků odpovídá popisu. Pokud někoho takového najdou, požádají jej o podpis do správné kolonky.

Do poslední kolonky si doplní takovou podmínku, aby podpis musel být od vyučující/ho, pokud ho již nezískali pro jinou kolonku.

Má psa.	Držel/a v ruce hada.	Hraje na hudební nástroj.	Narodil/a se ve znamení Střelce.
Bojí se výšek.	Jezdí rád/a na chatu.	Ztratil/a se v cizím městě.	Rád/a by byl/a dospělý/á.
Umí jíst špagety lžící a vidličkou.	Četl/a Harryho Pottera.	Má víc než jednoho sourozence.	Má raději zimu než léto.
Letěl/a letadlem.	Má doma kytaru.	Nikdy nejel/a vlakem.

Obměna tabulky: S žáky můžeme na konci aktivity také diskutovat o možných popisích v tabulce, co by je zajímalo o ostatních.

Reflexe: Diskutujeme s žáky o průběhu aktivity. Pro kterou kolonku bylo nejobtížnější získat podpis? Jakým způsobem jste zjišťovali, že někdo splňuje danou podmínku (slyšeli jsme, zeptali jsme se...).

PROFIL

Schopnost řešit problémy



Pomůcky: kopírovatelný PL, tužka

Profil:		
barva očí	datum narození	oblíbené jídlo
počet a pohlaví sourozenců	domácí mazlíček	nejoblíbenější koníček

Cíl aktivity: Žáci umí určit, jaké informace potřebují vědět, a zjistit, kde nebo od koho chybějící informace mohou zjistit.

Průběh: Žáci si vylosují jméno některého ze spolužáků. To si zapíší do Profilu. O tomto spolužákovi/spolužačce zapíší do karty všechny informace, které s jistotou vědí. Pokud si s čímkoli nejsou jistí, zeptají se dalších dvou žáků ze třídy. Až teprve, když ani oni neví odpověď s jistotou, zeptají se přímo vylosovaného žáka na správné odpovědi.

Obměna: Karta může být různě obměněna, volné kolonky mohou vybízet hráče k vymyšlení vlastního nápadu, na co se lze zeptat.

Profil:		
z čeho má strach	co dělá ve volném čase	oblíbená hudba
oblíbená barva	jídlo, které nejí

Reflexe: Karty lze dále využít – čteme zapsané informace a žáci hádají, čím je to profil. Diskutujeme s žáky, které informace jsme schopni získat sami a na které se musíme zeptat. Je nutné ptát se přímo osoby, o které něco zjišťujeme? Proč? Na co bylo nejtěžší se zeptat? Je obtížné se ptát druhých? Bylo by možné zjistit informace i jinak? Pokud ano, tak jak?

ZVĚDAVEC

Schopnost naslouchat



Pomůcky: šátek přes oči

Cíl aktivity: Žáci si prohloubí své dovednosti v pokládání otevřených otázek.

Průběh: Vyučující na úvod žákům vypráví příběh o Zvědavci, který může znít asi takto: “Asi nevíte, že krajem chodí zvláštní stvoření – Zvědavec. Je to zvláštní tvor, který nevidí, a právě proto je velmi zvědavý. Mluví zvláštní řečí, která se skládá ze samých otevřených otázek. Navíc se říká, že pokud se dáte se Zvědavcem do řeči a on zjistí, kdo jste, stane se z vás také Zvědavec. Pojdme si teď vyzkoušet, jak jste na tom s dovedností pokládat otevřené otázky vy.” Děti se postaví do kruhu. Vybranému dítěti, které bude představovat Zvědavce, zavážeme oči a postavíme je doprostřed kruhu. Pustíme hudbu a děti začnou chodit v kruhu. V okamžiku, kdy zastavíme hudbu, se všichni žáci postaví čelem do kruhu. Zvědavec si letmým dotekem někoho vybere, zůstane před ním stát a začne mu klást otevřené otázky, tj. na které se nedá odpovědět „ano“ a „ne“, např. Jsi holka nebo kluk? Jaké máš vlasy? Který je tvůj oblíbený předmět? Co nemáš rád? apod. Oslovený odpovídá šeptem nebo změněným hlasem tak, aby nebylo poznat, o koho se jedná. Zvědavec se pak pokouší na základě odpovědí uhodnout, kdo před ním stojí. Během aktivity klademe důraz na to, aby děti pokládaly pouze otevřené otázky a pravdivě na ně odpovídaly. Po uhodnutí lze aktivitu ukončit, zvolit nového Zvědavce nebo zopakovat se dvěma Zvědavci současně.

Reflexe: Aktivitu uzavřeme krátkou reflexí, jejímž cílem je zopakovat rozdílnost využití otevřených a uzavřených otázek: Co vás při této aktivitě zaujalo? Jak náročné je tvořit otevřené otázky? V čem konkrétně mohou otevřené otázky pomáhat? Dokážete říct, k čemu jsou dobré otevřené otázky? Dokážete uvést nějaký příklad? Kdy je vhodnější použití uzavřených otázek? Na co bychom si měli u uzavřených otázek dávat pozor?

ZAŽIJME TO SPOLEČNĚ...

Tak už to nějak řekni! (rozvoj komunikace)



HRA "CÍTÍM SE..."

Vůdčí schopnosti

Pomůcky: žádné

Cíl aktivity: Žáci dokážou popsat a vysvětlit skupině spolužáků, s nimiž pracují, jak se cítí.

Průběh: Při aktivitě žáci sedí ideálně v kruhu, aby na sebe navzájem dobře viděli. Vyučující vysvětlí žákům princip hry "Cítím se...", která se zaměřuje na uvědomování si a pojmenování vlastních pocitů. Nejprve dejte žákům prostor, aby si mohli uvědomit a sami pro sebe si pojmenovat, jak se zrovna teď cítí. Začít můžete tím, že jim řeknete, jak se sami cítíte. Štafetu v pojmenování pocitů si žáci mezi sebou předávají tak, že se podívají na spolužáka a osloví jej "Ahoj ..., cítím se ..." a potom řeknou, jak se zrovna cítí.

Například:

"Ahoj ..., cítím se zmatený z toho, co děláme."

"Ahoj ..., cítím se vesele, protože mě můj kamarád pozval po škole k sobě domů."

"Ahoj ..., cítím se hloupě, když hraju tuto hru."

"Ahoj ..., cítím se šťastný, že jsem dneska tady."

"Ahoj ..., cítím strach, že bych to mohl dělat špatně."

"Ahoj ..., cítím stud, když tohle dělám."

"Ahoj ..., nevím, jak se cítím." (Nevím je v pořádku, ale je dobré dítěti pomocí dalších otázek odkrýt cestu k pojmenování a pochopení toho, jak se cítí.)

Ved'te žáky k tomu, aby si uvědomili, jak se cítí právě teď. Pokud uvedou pocit, který už dnes měli, nebo jde o něco z minulosti, pomozte jim, aby si uvědomili, jak se ohledně toho cítí nyní.

Reflexe: Zeptejte se žáků, jaké pro ně bylo uvědomování pocitů. Dařilo se jim zachytit, jak se cítí? Dokázali emoci pojmenovat?

Mladší žáci obvykle ještě nedokážou označovat své emoce. Starším žákům to většinou jde lépe. Při práci s emocemi je možné rozlišovat tři základní složky emocí: Myšlenky nebo příběhy, které stojí za emocemi. Tělesné pocity, tedy to, jak se emoce projevuje v našem těle. Všechny emoce mají tělesnou složku. Uvědomování tělesných vjemů je často první a nejjednodušší způsob, jak si děti všimnou, že něco prožívají. Třetí je potom emoční nálada v mysli.

Zdroj: Debra Burdick (2019). *Mindfulness u dětí a dospívajících, 154 technik a aktivit*. Praha, Grada str. 189, 193.

NAPODOBOVÁNÍ

Cílevědomost



Pomůcky: žádné

Cíl aktivity: Žáci dokážou vysvětlit, co znamená „snažit se, jak nejlépe umím“.

Průběh: Několik hráčů jde za dveře, vyučující přehraje „na jevišti“ scénku. Různě se při ní pohybuje, uchopuje do rukou věci, vydává zvuky (ale spíše nemluví). Scénka trvá max. 1 minutu. Hráči se po jednom vracejí: První hráč, který zůstal ve třídě a viděl scénku vyučujícího, ji zahraje druhému. Nikdo nekomentuje kvalitu výkonu. Postupně přichází další hráči zpoza dveří a odehrají scénku, kterou jim předchodí hráč předvedl. Nakonec znovu původní scénku přehraje vyučující.

Tato hra se hraje celkem dvakrát, aby se vystřídal co nejvíce hráčů – jak v roli herce, tak v roli diváka. Můžeme kolektiv třídy rozdělit na větší skupinky a nechat vystřídat všechny skupiny v roli herců i diváků.

Tip: Bývá legrace, když při scénce dělá vyučující něco netradičního – vyleze na lavici, okusuje tužku apod.

Reflexe: Diskutujeme s dětmi, co se při hraní scének stalo. Proč poslední hráč nehrál stejnou scénku jako vyučující na začátku? Snažili se všichni, jak nejlépe uměli? Tak proč to nefungovalo?

Aneb, ač se snažíme sebevíc, napodobit druhého je obtížné a nemusí se to vždy podařit.

Tato scénka nás také může navést k diskuzi o překroucení informace aneb „slyšel/a jsem, že...“ aneb Jak se šíří fámy.

NA CHVILKU INDIÁNEM

Pozitivní nastavení



Pomůcky: žádné, alternativně lze aktivitu uspořádat u ohně

Cíl aktivity: Žáci sdílí příběhy, ve kterých zvládli a vyřešili nějaké náročné situace (cílem je inspirovat ostatní jak zvládnout náročnou situaci).

Průběh: Učitel vyzve žáky, aby se posadili do kruhu. Následně si vezme slovo a řekne žákům, jaký význam mají v dějinách lidstva tzv. poradní kruhy, že je to pradávna technika, díky níž se lidé vzájemně učili, inspirovali a také společným sdílením se učili jeden od druhého a překonávali různé problémy. Učitel žákům poví svůj příběh, zaměříme se na něco, co ve svém životě překonal, ale zůstal přitom optimistický a naladěný. Žáky upozorní na pravidla kruhu: „Promlouváme upřímně, nasloucháme srdcem a spontánně vyjadřujeme podstatu sdělení. Nehodnotíme, nic neočekáváme, jsme plně přítomni a vzájemně propojeni bezpečím tradičního kruhu. Setkáváme se jako naši předkové u ohně, poznáváme se navzájem a nacházíme sami sebe.“ (Jack Zimmerman, Virginia Coyleová / Cesta poradního kruhu / Umění otevřené komunikace)

Pravidla:

- Mluví vždy pouze jeden, ostatní mu pozorně naslouchají.
- Čekám, až na mě přijde řada.
- Když nechci, nemusím nic říkat.
- Když domluví, předám slovo sousedovi v kruhu.
- Mluvím o druhých s úctou (tak, jak bych chtěl, aby mluvili oni o mně).
- Co jsme slyšeli v kruhu, si necháme pro sebe.
- Další pravidla si můžete vytvořit společně se žáky.

Je v pořádku, když žák neví, co má říct, cílem není za každou cenu mluvit, počká se na vhodnou dobu. Žáci se mohou inspirovat i tím, co řekli ostatní.
Sdílení pomocí 4U – Co jsi „ucítl“? Co jsi „uviděl“? Co jsi „uslyšel“? Co to s tebou „udělalo“?
Co nového ses pro sebe dozvěděl, co tě obohatilo?
Co si pro sebe odnášíš jako inspiraci do svého života?
Co tě zaujalo?
V jakých situacích sis uvědomil, že vypravěč příběhu zůstal v pozitivním myšlení?

Zapeklité (hledání řešení)

JAK SI PORADÍM

Kreativní myšlení



Pomůcky: žádné, popř. balíček papírových kapesníků

Cíl aktivity: Žáci vymyslí jednoduchý návrh na základě zadaných kritérií.

Průběh: Vyučující uvede žáky do situace, kdy je potřeba zapsat si důležité telefonní číslo, ale k dispozici máme v batohu pouze balíček papírových kapesníků. Jak lze situaci vyřešit? Žáci postupně navrhnou různé způsoby, jak si s problémem poradit. Je možné pracovat samostatně či ve skupinách a následně diskutovat řešení jednotlivých skupin či žáků.

Reflexe: V průběhu aktivity bude potřeba žáky upozorňovat, že nemají k dispozici opravdu nic jiného kromě kapesníků a problém by měli vyřešit bez pomoci druhých. Při snaze vyřešit problém totiž budou žáci přicházet s návrhy, jak by situaci řešili oni sami v běžném životě (např. zapsal/a bych si to tužkou, požádala bych o pomoc). Řešením může být vytrhávání číslic z kapesníku, natržení kapesníku podle hodnoty čísla apod.

Při závěrečné diskuzi vede vyučující žáky k zamyšlení, zda zažili podobnou situaci, kdy museli řešit problém netradičně (např. čistit si zuby prstem místo kartáčku, místo pásku použít provázek.) Schopnost přizpůsobit svoji představu daným kritériím je velmi důležité pro snazší řešení problému.

Zdroj: Webinář Jak rozvíjet kreativní myšlení u dětí (Magdalena Málková)

ZKUS TO JINAK

Kreativní myšlení



Pomůcky: psací potřeby a papír, popř. pastelky

Cíl aktivity: Žáci rozvíjejí své představy na základě výchozí myšlenky a vysvětlí, jak spolu navazující představy souvisejí.

Průběh: Vyučující napíše na tabuli seznam věcí (lze použít i obrázky). Žáci si jednotlivě vybírají slova, u kterých zapisují, jak či k čemu je možné danou věc použít.

Seznam může obsahovat např. slova: polena, pádla, kost, koště, brýle, miska s vodou, lano, květina, houpací křeslo.

Reflexe: Po uplynutí určeného času společně žáci procházejí své návrhy, k čemu lze dané věci použít. U návrhů je důležité zdůvodňovat, proč právě tuto věc použijí navrženým způsobem (souvislost mezi představami). Hodnotíme nápaditost a originalnost návrhů.

Pokud to podmínky umožňují, je možné pracovat přímo s danými předměty, kdy žáci při reflexi zkusí představy návrhů využítí uvádět do praxe, např. koště použít jako věšák, a ověřují tak reálné.

TO NEVYMYSLÍŠ!

Kreativní myšlení



Pomůcky: psací potřeby, papíry

Cíl aktivity: Žáci zapojí fantazii a mají možnost si uvědomit, jakou roli může hrát kreativita při řešení různých situací.

Průběh: Každý žák dostane papír a psací potřeby. Vyučující žáky požádá, aby na papír popsali nejabsurdnější a nejvíce nesmyslnou představu, co se jim může stát, nebo situaci, kdy se oni sami dostali do potíží (např. koupili si mléko v tetrapakové krabici bez uzávěru a chtěli se napít, vyběhli před byt ve spodním prádle a zabouchly se jim dveře). Pokud žáci situaci vymýšlejí – vyučující je vyzve k tomu, aby své myšlenky psali bez racionalizace, hodnocení a pokud možno bez předsudků – měli by se nechat unést proudem myšlenek. Jakmile každý napíše své nápady, listy se rozdělí náhodně po celé skupině. Každý bude mít ve svých rukou novou situaci a úkolem bude navrhnout, jak by bylo možné nastalou situaci řešit. Aby si žáci uvědomili, že kreativitu využívají v různých oblastech, je vhodné, aby vyučující např. omezil, kde k situaci může dojít, např. doma, ve škole (zapomenuté kružítko, pravítko apod.), na kroužku (zapomenuté oblečení, švihadlo apod.).

Reflexe: Diskutujeme se žáky, jaká je definice kreativity. Co je to kreativita? Co si během této aktivity uvědomili? Co jim na této aktivitě přišlo nejvíce zábavné? K čemu je kreativita užitečná? Jak můžeme kreativitu rozvíjet?

DĚJÍ SE VĚCI LÉPE, KDYŽ SE NEDĚJÍ PODLE NAŠICH PŘEDSTAV?

Pozitivní nastavení + Kreativní myšlení



Pomůcky: tabule, křída/fix

Cíl aktivity: Žáci si uvědomují, že náročné situace mají pozitivní aspekty, které se ukážou po nějakém čase, a že soustředit se na ně nám může pomoci vytrvat.

Průběh: Vyučující na tabuli napíše několik často negativně vnímaných situací, které žáci během svého života mohou běžně zažívat.

Příklady situací:

- brzké vstávání do školy
- návštěva zubaře
- hlasité čtení před třídou
- změna zasedacího pořádku ve třídě
- prezentace před celou třídou

Žáci mají samostatně nebo ve skupinách za úkol vybrat si jednu ze situací, se kterou mají vlastní zkušenost, a napsat, jaká jsou negativa dané situace. Potom budou přemýšlet o dané situaci, jak ji lze vnímat s odstupem času a jaká v ní lze nacházet pozitiva. Vyučující uvede svůj vlastní příklad a poté pomáhá dětem formulovat jejich výroky: „Když jsem šel/šla k zubaři s bolavým zubem, bála jsem se a nechtělo se mi tam jít (proti), nyní jsem ráda, že jsem

tam šla, protože pan zubař mi vyvrtal zub a ten mě již nebolí (pro)". Žáci mohou diskutovat i situace, které zažili a s odstupem času negativní vnímání situace viděli i s pozitivním přínosem (např. kvůli nemoci zůstali doma a nemohli se třídou do divadla – představení ale nestálo za moc, nestihli doběhnout autobus a jet dřívějším vlakem – ve vlaku byla nahlášena bomba).

Reflexe: Smyslem aktivity je pomoci dětem uvědomit si, že to, co v dané situaci vnímá člověk jako negativní, se s odstupem času ukáže jako pozitivní.

Sdílení konkrétních situací může vést k uvědomění, že čas může změnit úhel pohledu a jejich hodnocení.

Pro žáky většinou nebývá složité popsat negativa konkrétní situace. Úkolem vyučujícího je napomoci hledat skutečná pozitiva událostí, nikoli jen prázdné fráze odvádějící pozornost od negativ.

Jsme tým! (rozvoj týmové spolupráce)

PADAJÍCÍ BALÓNKY A JAK JE UDRŽET VE VZDUCHU?

Vůdčí schopnosti



Pomůcky: nafukovací balónky, dostatečný prostor pro pohyb

Cíl aktivity: Žáci dokážou rozdělit práci tak, aby měl každý člen týmu nějaký úkol, a poznají, když některý člen týmu potřebuje podporu nebo asistenci.

Průběh: Žáci budou potřebovat pro aktivitu dostatečný prostor pro pohyb.

Vyučující rozdělí žáky do skupin po 3-4 žácích. Každá skupinka dostane 5-6 balónků podle počtu žáků (balónků by mělo být o 2 více než žáků). Žáci balónky nafouknou a zaváží. Každá skupina dostane za úkol zvolit mezi sebou jednoho vedoucího skupiny, který ostatní povede.

Vyučující sdělí žákům před začátkem prvního kola následující zadání: "Úkolem každého týmu je po dobu 45 vteřin udržet všechny balónky najednou ve vzduchu tím, že do nich budou pínkat. Pokud balonek spadne na zem, zvedněte jej a pokračujte v aktivitě dokud nevyprší časový limit." Poté vyučující ponechá žákům 2 minuty, aby se jednotlivé týmy domluvili na strategii, jak ke splnění úkolu přistoupí. Následně zahajte aktivitu.

Reflexe: Po ukončení aktivity diskutujte s žáky, jak se jim zadaný úkol podařilo splnit.

Vyučující se může zaměřit na následující otázky: Podařilo se vám udržet všechny balónky po určený čas ve vzduchu? Pokud ano, co k tomu přispělo? (Např. rychlost pohybu žáků, koordinace mezi žáky) Pokud ne, co bylo příčinou pádu balonku? (např. nikdo si nevšiml, že padá) Jak se dařilo vedoucímu rozdělit úkoly, koordinovat a podporovat ostatní při práci? Pokud byste dostali podobný úkol znovu, co byste udělali jinak?

USMÍŘENÍ

Vůdčí schopnosti



Pomůcky: žádné

Cíl aktivity: Žáci si vyzkouší, jak se lze usmířit, uvědomí si, že usmíření je jedna z možností, jak řešit neshody, a zjistí, jak motivovat druhé k tomu, aby v usmíření viděli cestu k řešení neshod.

Průběh: Někdy je obtížné přiznat si chybu a jindy je obtížné odpustit těm, kteří nám ublížili. Při této aktivitě si žáci mohou procvičovat, jak se po hádce nebo při nedorozumění udobřit.

Učitel řekne žákům: „Sedněte si a zavřete oči. Vzpomeňte si na někoho, s kým jste se v poslední době pohádali. Vybatve si tvář tohoto člověka a náladu, která se ukrývá v jeho mimice. Představte si, jak si k vám tento člověk sedne, a potom mu v mysli řekněte, proč ho máte rádi nebo co na něm obdivujete. Řekněte mu, že hádka byla pro vás bolestná a popište mu své pocity, které jste tehdy prožívali. Můžete se ho i zeptat, jak se cítil při hádce. Potom řekněte, že vám je to líto a že se s ním chcete udobřit.“

Následně rozdělí vyučující žáky do skupin po 4–5 členech. Ve skupině žáci diskutují, jak by navedli členy ve své skupině k tomu, aby se usmířili po hádce. Společně zkusí vydefinovat fráze, které by mohl vedoucí skupiny (i příp. další členové) použít, aby konkrétní členy motivoval k usmíření.

Skupina si může pro ostatní připravit i ukázkou takového postupu, kdy vedoucí skupiny přesvědčí členy ve skupině o důležitosti usmíření se po hádce.

Reflexe: Co je při usmířování nejtěžší? Vnímají to všichni stejně? Znamená ochota usmířit se, že se vzdávám svého názoru, kvůli kterému vznikla hádka?

Usmířování je zdánlivě jednodušší, pokud jsme se dopustili křivdy na druhém nevědomky, nedomysleli jsme důsledky svého jednání/chování apod. Pokud bylo naše jednání/chování záměrné, může být usmíření náročnější, a v takovém okamžiku je velmi důležitá role vedoucího týmu, který dovede motivovat členy svého týmu k usmíření.

KONFLIKTY

Týmová spolupráce



Pomůcky: flipchart, psací pomůcky, papíry

Cíl aktivity: Žáci porozumí tomu, co jsou konflikty, kdy vznikají a jak je možné jim efektivně předcházet.

Průběh: Vyučující se společně se žáky posadí do kruhu. Doprostřed kruhu položte velký papír. Žáci definují, co podle nich znamená slovo konflikt. Využijte techniku brainstormingu, tzn. že žáci říkají cokoli, co je k tématu napadne. Všechny odpovědi zapisujte na papír uprostřed kruhu. Poté se žáci z uvedených nápadů pokusí vytvořit definici konfliktu, kterou vyučující zapíše. Definice by měla znít „konflikt je...“

Následně aktivita pokračuje hromadnou diskuzí, kterou řídí vyučující: – Kdy konflikty vznikají? – Co je vyvolává? – Popište žákům druhy konfliktů (vnitřní – jeden člověk se rozhoduje mezi dvěma možnostmi, mezilidské – mezi dvěma lidmi s odlišným názorem, meziskupinové – mezi dvěma nebo více skupinami lidí (žáků), přičemž jednotlivé skupiny mají odlišný postoj, názor na danou věc). Nechte žáky uvést příklady k různým druhům konfliktů.

Rozdělte žáky do skupin přibližně po čtyřech. Každá skupina má za úkol vymyslet a nacvičit scénku jednoho příběhu počínajícího konfliktem a dvou různých scénářů, jak příběh může dopadnout – skutečně ke konfliktu dojde / díky jednání členů skupiny se jim podaří konflikt odvrátit a domluvit se. Skupiny postupně představení své scénky ostatním spolužákům.

Reflexe: Které strategie předcházení konfliktu jste použili ve scénkách / použili vaši spolužáci? Používáte tyto strategie běžně v komunikaci? Proč je obtížné používat tyto strategie při skupinové práci? Je to jiné než při komunikaci s jedním člověkem? Co vás zaujalo na scénkách ostatních skupin? Jak mají tedy členové skupiny postupovat, aby nedocházelo při práci a společných diskuzích ke konfliktům? Lze definovat nějaká pravidla?

Inspirováno: Šmejkalová R., Schmidová K.: Třída v pohodě aneb aktivity pro podporu dobrých vztahů mezi žáky, nápadník 65 aktivit. SCIO. Str. 71.

SPOLEČNĚ SI NAPLÁNUJEME....

TŘÍDA SNŮ

Kreativní myšlení



Pomůcky: papír, tužka, výtvarné potřeby

Cíl aktivity: Žáci nakreslí nebo zapíší svoji konkrétní představu.

Průběh: Vyučující rozdělí žáky do skupin po 4-5 členech. Úkolem žáků je ve skupině navrhnout třídu snů. Jak by mohla vypadat? Co by tam nemělo chybět? Co tam být vůbec nemá? Svoji třídu snů mohou společně nakreslit nebo popsat.

Obměna: Úkol je možné zpracovat i samostatně, kdy každý jednotlivec kreslí/popisuje svoji třídu snů.

Reflexe: Co pro vás bylo inspirací pro vaši představu? Popisovali jste třídu, kterou znáte, nebo jste si vymysleli "svoji"? Při společné práci mohlo být složitější definovat podmínky, které by měla třída splňovat, aby vyhovovaly všem. Na čem jste se stoprocentně všichni shodli? Proč jsou pro vás všechny důležité právě tyto podmínky? Splňuje něco z vašich představ naše třída? Pokud ano, co? Pokud ne, lze to společně změnit? Jak?



MÍROVÝ ŠÁTEK

Týmová práce

Pomůcky: šátek

Cíl aktivity: Žáci se naučí používat strategii „mírový šátek“, která je dobrým nástrojem ke zvládnutí konfliktních situací.

Průběh: Vyučující se společně se žáky posadí do kruhu. Žáci odpovídají na otázky, např. Kvůli čemu se nejčastěji ve třídě hádáte? Jak se cítíte, když se s někým hádáte? Co se může stát ve třídě, když v ní existuje spousta hádek?

Poté může vyučující říci žákům: „Přinesl/a jsem pro nás všechny tento šátek, který bude pro nás představovat ‚symbol míru‘. Když dojde k hádce, protivníci se mohou posadit na místo, kde se bude nacházet šátek. Zde si mohou popovídat, vysvětlit si důvody, kvůli kterým se pohádali a problém společně řešit.“

Mírový šátek si žáci mohou různě společně dekorovat nebo na látku napsat všechna svá jména. Mohou si ji vyzdobit i různými obrázky nebo symboly specifickými pro jejich třídu. Tato společná práce je důležitá, neboť dává žákům pocit sounáležitosti. Tento šátek pak používejte pouze k tomuto jedinému účelu.

Strategie „mírový šátek“ představuje dobrou strategii řešení konfliktů pomocí diskuze a vyjednávání. Existence mírového šátku je pro děti signálem, že mají skončit například s bitvou či křikem a místo toho si mají povídat.

Ze začátku bude dobré, když u šátku bude i lístek s některými frázemi, např. Líbí se mi, že..., ale tímto si nejsem jistá/ý. Mohli bychom to udělat jinak?, Můžeme se zeptat XY na jeho názor..., Pojďme zkusit začít znovu., Asi jsem to/tě nepochopil/a správně. apod.

Reflexe: Zpočátku budou žáci potřebovat podporu vyučujícího, který jim v konfliktních situacích šátek a jeho strategii řešení sporů připomene. Když si žáci na rituál se šátkem zvyknou, budou ho používat i bez pomoci nebo bez přítomnosti učitele ve třídě. Mírový šátek dává žákům vnitřní jistotu a klid a dokáže je motivovat k tomu, aby problém řešili.

Pokud si žáci na práci s mírovým šátkem zvyknou, zredukuje se ve třídě množství vulgarismů, bitev, ale i psychického násilí.

Je vhodné čas od času s žáky diskutovat na komunitním kruhu o tom, jak jim strategie „mírového šátku“ pomáhá, jak se jim daří ji praktikovat.

JAK TO CELÉ ZHODNOTÍME?

TELEVIZNÍ REPORTÁŽ

Prezentační dovednosti



Pomůcky: žádné

Cíl aktivity: Když to projev vyžaduje, umět formálně mluvit.

Průběh: Vyučující vyzve žáky, aby ve dvojicích sepsali ve vhodném formálním jazyce „televizní reportáž“ o tom, co ten den nebo týden dělali, která by mohla zaznít ve zprávách. Potom ji přečtou jiné dvojici nebo celé třídě.

Reflexe: Vyučující žákům položí otázky: Jaká slova jste volili, aby byla vaše reportáž formální? Co jste museli změnit oproti běžnému vyprávění?

TAJEMNÉ POSELSTVÍ

Cílevědomost



Pomůcky: papír A5 pro každého, psací potřeby, lepicí páska

Cíl aktivity: Žáci vědí, jak to vypadá, když se „snaží, jak nejlépe umí“, a jsou po takovém snažení na sebe hrdí.

Průběh: Všechny děti dostanou papír velikosti A5. Na jeho horní hranu nadepíší svoje jméno. Navzájem si pak děti pomocí lepicí pásky připevní papíry na záda.

Děti ostatním spolužákům a spolužačkám zapisují na záda, co se jim na nich či jejich chování, způsobu práce apod. líbí. Co oceňují. Stačí, když každý zapíše celkem tři komentáře. Každému směji napsat pouze jeden komentář. Komentář nepodepisují.

Vyučující může volit vhodné podmínky zapisování dle znalosti kolektivu – např. zapíše jen opačnému pohlaví (děvčata chlapcům a opačně), nebo naopak stejnému, vyvarujte se napsání stejného komentáře na záda vícero dětí apod.

Úkolem vyučujícího je zajistit, aby nikde nebyly negativní komentáře. Také je potřeba ošetřit, aby každý měl na zádech alespoň jeden komentář. Svým způsobem je tato aktivita i sondou do atmosféry v rámci třídního kolektivu.

Reflexe: Každé dítě si sundá svůj papír a přečte si komentáře, které mu tam ostatní zanechali. Dobrovolníci mohou na komunitním kruhu zmínit, co je mile překvapilo, potěšilo.

Obecně tato aktivita rozvíjí u dětí schopnost vnímat u druhých, co dovedou, co je možné na nich či jejich práci ocenit – a skrze to se tak učí totéž vnímat a pozitivně hodnotit u sebe.

PO MÉ PRAVICI JE VOLNÉ MÍSTO

Vůdčí schopnosti



Pomůcky: žádné (popř. seznam silných stránek z aktivity V čem je moje síla, viz dále)

Cíl aktivity: Žáci vnímají ostatní kolem sebe, oceňují jejich silné stránky a dovedou popsat, co nového se o druhých během kurzu dozvěděli.

Průběh: Posadte se všichni na židle do kruhu. Do kruhu přidejte ještě jednu židli, která zůstane na začátku hry volná. Kdo má volnou židli po své pravé ruce, začíná hru se slovy: „Po mé pravici je volné místo a chci, aby si tam sedl/a... (jméno některého z účastníků hry), protože... (přidá nějaké ocenění vlastnosti, dovednosti – př. je trpělivý/á

– př. je trpělivý/á – je možné doplnit i konkrétní situaci, při které se to projevilo).“

Žáci by měli svá slova volit pečlivě. Vybízejte žáky k tomu, aby hovořili co nejkonkrétněji. Předem vysvětlíte, že pokud chci například říct, že si vedle mě má sednout Petr, protože je to můj dobrý kamarád, měl/a bych zkusit pojmenovat, co to znamená, že jsme dobří kamarádi. Je tedy vhodnější místo formulace „*ať si XY sedne vedle mě, protože je zábavný*“ použít formulaci: „*ať si XY sedne vedle mě, protože při jeho vyprávění historek se vždy od plic zasměju, je zábavný a dovede pobavit.*“ Motivujte žáky k tomu, aby u ostatních hledali stále nové aspekty a učili se je pojmenovávat.

Reflexe: Jak můžeme zjistit, jaké silné stránky mají druzí členové našeho týmu? Jak víme, že to je skutečně jejich silná stránka? Dařilo se vám popsat konkrétní situace, kdy se projevila silná stránka někoho z kolektivu? Je jednodušší popsat silné stránky nebo zájmy druhých? Co se touto aktivitou mohu naučit/dozvědět? K čemu tato aktivita může být týmu prospěšná? Jak mohu získané informace využít jako vedoucí týmu?

V ČEM JE MOJE SÍLA

Týmová práce



Pomůcky: pracovní list, pracovní list – seznam silných a slabých stránek, psací potřeby
Je vhodné mít pro každé dítě jednu kopii, nejlépe pro děvčata „pracovní list – holky“ a pro chlapce „pracovní list – kluci“. Důvodem je správná formulace slov a snazší ztotožnění se se schopnostmi. Seznam může vyučující pozměnit či doplnit.

Cíl aktivity: Žáci dokážou pojmenovat své silné a slabé stránky a efektivně určit, jak se mohou dál zlepšovat.

Průběh: Děti dostanou list papíru, na který obkreslí svoji ruku. Pokud nemáte čas na kreslení, lze dětem rozdat pracovní list s obrázkem ruky.

S pomocí seznamu silných stránek napíší do každého prstu namalované ruky jednu svoji silnou stránku. Následně do dlaně vyberou a zapíší pouze tři ze zapsaných silných stránek. Nakonec na úroveň zápěstí zapíší svoji nejsilnější stránku. Vybrat jen jednu silnou stránku může být velmi obtížné. Pokud chtějí děti aktivitu ukončit výběrem tří, není to problém.

Obrázek ruky vystříhnou děti z papíru a na druhou stranu dlaně zapíší, v čem jim dle jejich názoru nejsilnější stránka v životě/různorodých aktivitách pomáhá. Proč si myslí, že je to jejich nejsilnější stránka.

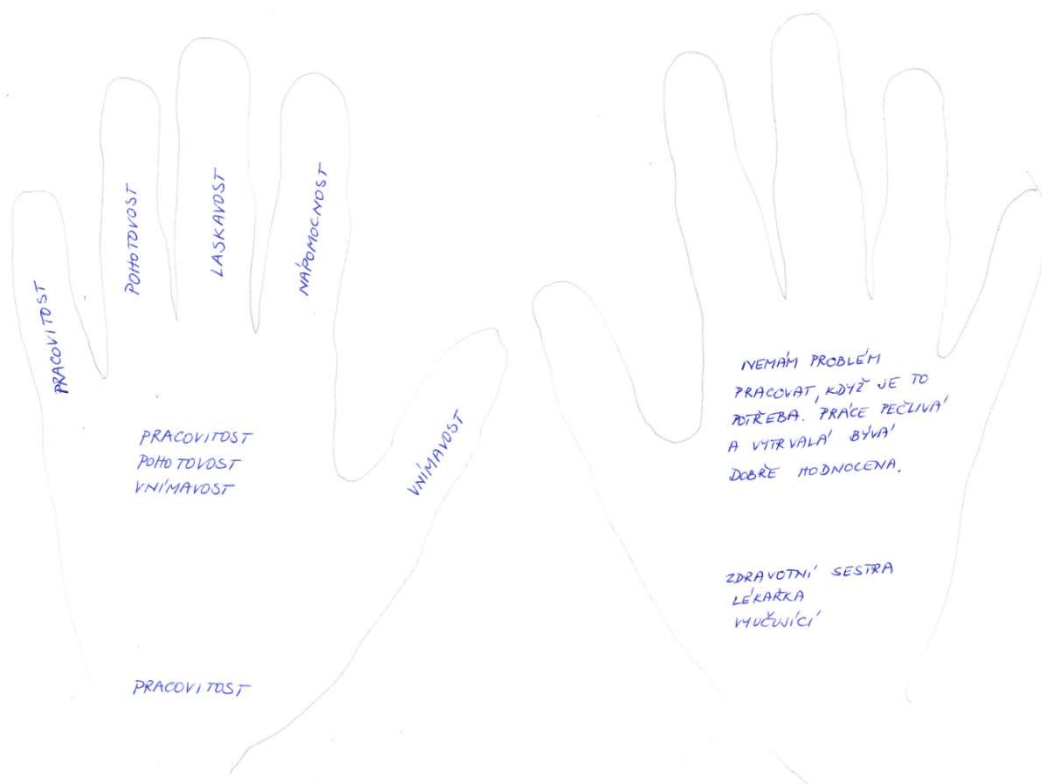
Obměna: Obecně lze tabulky se seznamy silných a slabých stránek běžně používat při výuce, např. po skupinovém projektu, sportovním utkání apod., kdy každý označí ty silné stránky, které při aktivitě použil. Lze také hodnotit někoho druhého ze skupiny. Případně lze k jednotlivým silným stránkám vypsát konkrétní jména členů skupiny, ve které děti pracovaly. Znázorní tak, jakou formou byl kdo přínosný pro výslednou práci skupiny.

Reflexe: U starších dětí můžeme aktivitu zakončit volbou povolání, ke kterému je kombinace zapsaných silných stránek osobnosti potřebná a přínosná. Děti mohou opět do zápěstí zapsat několik povolání, ve kterých by svoje silné stránky uplatnily.

Trvale je dobré s dětmi o jejich silných stránkách mluvit, aby si byly vědomy toho, kdy je potřebují, využívají, čím jsou jim prospěšné, a byly si této své sebehodnoty nejen vědomy, ale dovedly ji i přiblížit, např. při pohovoru, konkrétním příběhem.

Obecně je vhodné zaměřit se spíše na silné stránky dětí a jejich rozvoj než na snahu zdokonalit své slabé stránky – to může vyústit v utápění se v neschopnosti.

Budou-li děti znát své silné (potažmo slabé) stránky, bude pro ně snazší vybírat si takové aktivity, kde svých silných stránek využijí, a budou se tak cítit dobře, bude je bavit to, co dělají, díky čemuž budou spokojenější a následně přínosnější pro kolektiv (společnost).



Pracovní list

Do každého prstu ruky zapiš jednu svoji silnou stránku.

Do dlaně vyber a zapiš pouze tři ze zapsaných silných stránek.

Na úroveň zápěstí zapiš svoji nejsilnější stránku.



Zdroj obr.: <https://pixabay.com/cs/illustrations/ruka-pa%C5%BEE-lidsk%C3%A9-4214677/>

Pracovní list – seznam silných a slabých stránek – kluci

Silné stránky	Slabé stránky
upřímný	neupřímný
trpělivý	netrpělivý
empatický – vnímavý	puntíčkářský
vytrvalý	impulzivní – výbušný
samostatný	nesamostatný
zodpovědný	nezodpovědný
pracovitý	líný
přátelský	škodolibý
nápomocný	zákeřný
má smysl pro humor	zapomnětlivý
umí se rozdělit	stydlivý
přející	nepřející
obratný	roztržitý
odvážný	tvrdohlavý
ohleduplný	urážlivý
ochotný	útočný
organizačně schopný	neorganizovaný
otevřený	bojácný
pohotový	úzkostlivý
pořádný	roztržitý
laskavý	manipulativní
pečlivý	

Pracovní list – seznam silných a slabých stránek – holky

Silné stránky	Slabé stránky
upřímná	neupřímná
trpělivá	netrpělivá
empatická – vnímavá	puntíčkářská
vytrvalá	impulzivní – výbušná
samostatná	nesamostatná
zodpovědná	nezodpovědná
pracovitá	líná
přátelská	škodolibá
nápomocná	zákeřná
má smysl pro humor	zapomnětlivá
umí se rozdělit	stydlivá
přejícná	nepřejícná
obratná	roztržitá
odvážná	tvrdohlavá
ohleduplná	urážlivá
ochotná	útočná
organizačně schopná	neorganizovaná
otevřená	bojácná
pohotová	úzkostlivá
pořádná	roztržitá
laskavá	manipulativní
pečlivá	



SCHOLA 
EMPIRICA

Šíříme ověřené postupy ve vzdělávání