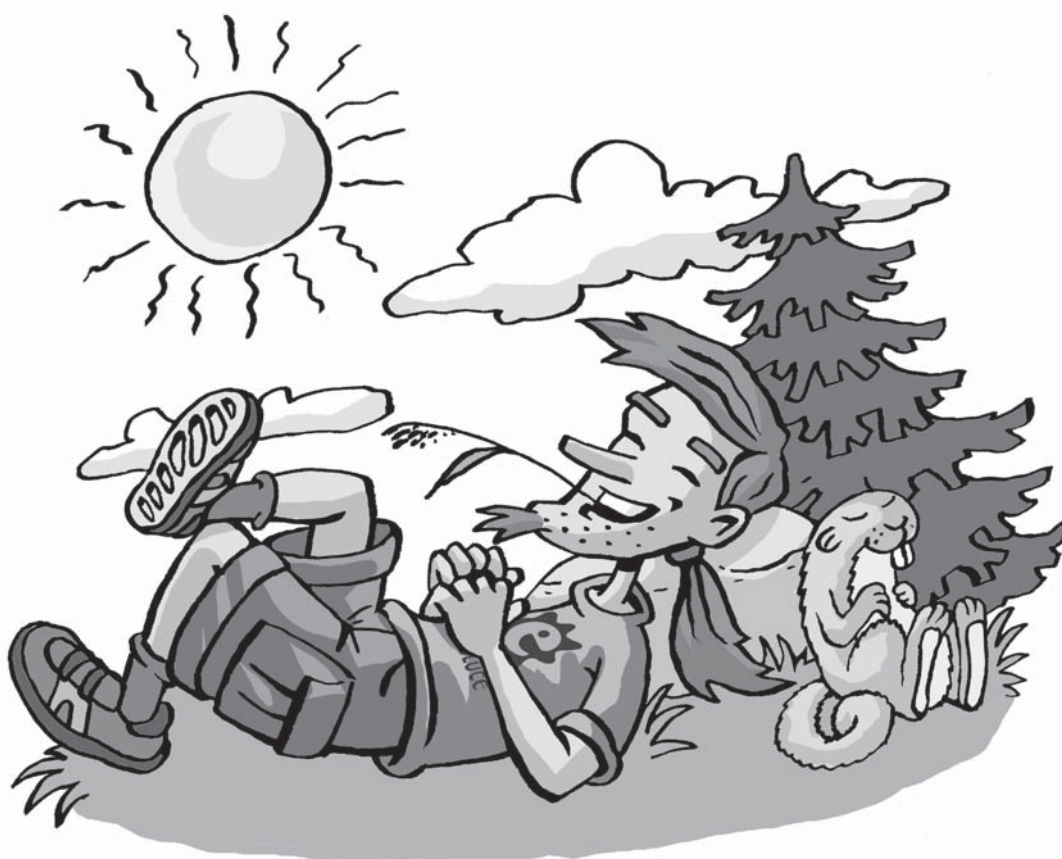


A2 *V pohodě*

VÝUKOVÝ A METODICKÝ MATERIÁL K PRŮŘEZOVÝM TÉMATŮM
OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVA A ENVIRONMENTÁLNÍ
VÝCHOVA



Autoři: RNDr. Lenka Barčiová, PhD., Mgr. Josef Makoč,
Mgr. Kristina Zůbková, Mgr. Bára Paulerová
Jazykové korektury: Ing. Jaroslava Lutovská
Odborný garant: Mgr. Klára Smolíková
Ilustrace: Honza Smolík

Grafická úprava: Dita Baboučková
Vydala Ochrana fauny ČR, P.O.BOX 44, 259 01, Votice
www.evvoluce.cz * www.ochranafauny.cz

1. vydání 2010
Tisk: Tria v.o.s.



*Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky
z Operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost (OPVK).*



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



V POHODĚ

ČASOVÁ DOTACE:	5 vyučovacích hodin (5x45 minut)
CÍLOVÁ SKUPINA:	8.–9. ročník ZŠ
POČET ŽÁKŮ:	20–32 (jedna třída)
CÍL:	Žák si naplánuje časový harmonogram, rozezná důležitou činnost od nedůležité, pozná stresovou situaci, vyhne se stresové situaci, používá některou relaxační techniku.
ANOTACE:	Osobní hygiena je běžnou součástí všedního dne. Péče o čistotu a klid duše je pro naše zdraví stejně důležitá, bohužel však už není takovou samozřejmostí. V tomto balíčku budeme hledat cesty k dobrému vztahu k sobě samým, najdeme naše místo v přírodě a definujeme náš vztah k životnímu prostředí.

1. průřezové téma: Tematické okruhy:	Environmentální výchova <ul style="list-style-type: none"> Vztah člověka k prostředí Lidské aktivity a problémy životního prostředí
2. průřezové téma: Tematické okruhy:	Osobnostní a sociální výchova <ul style="list-style-type: none"> Seberegulace a sebeorganizace Psychohygiena Hodnoty, postoje, praktická etika
Vzdělávací oblasti:	Člověk a společnost, Jazyk a jazyková komunikace
Přínos k rozvoji osobnosti žáka v oblasti postojů a hodnot:	<ul style="list-style-type: none"> Vede k uvědomění mravních rozměrů různých způsobů lidského chování Přispívá k odpovědnosti ve vztahu k biosféře, k ochraně přírody a přírodních zdrojů
Přínos k rozvoji osobnosti žáka v oblasti vědomostí, dovedností a schopností:	<ul style="list-style-type: none"> Napomáhá ke zvládnutí vlastního chování Podporuje dovednosti a přináší vědomosti týkající se duševní hygieny Rozvíjí porozumění souvislostem v biosféře, vztahům člověka k prostředí a důsledkům lidských činností na prostředí sociální a personální, komunikativní, pracovní
Obsah balíčku:	Prezentace: Jdu za svým snem, Spěchám, Pohoda není náhoda Pracovní listy: Můj cíl, Dokážu to, Čas od času, Stres Metodika pro učitele Zálohové CD Zalaminované materiály: Relaxační cvičení 35 kelímků 250 knoflíků Látková pastvina Sluchátka Chrániče sluchu
Pomůcky mimo obsah balíčku:	Dataprojektor, interaktivní tabule s audio výstupem, nůžky, psací potřeby, PC
Metody práce:	<ul style="list-style-type: none"> Hry a soutěže Práce s interaktivní tabulí Skupinové práce Samostatné práce Simulační hra Pracovní listy Rolová hra Manipulace s pomůckami Názorové a demonstrační ukázky
Poznámky:	Věnujte pozornost webovému rozšíření výukového programu na www.evvolve.cz

Vím, co chci

ČÍSLO MATERIÁLU:	A2_MT1_Vím, co chci
KLÍČOVÁ AKTIVITA:	Diskuze, sledování reportáže
ČASOVÁ DOTACE:	1x45 minut
POMŮCKY:	Interaktivní tabule, prezentace PR1_Jdu za svým snem, pracovní list PL1_Můj cíl, psací potřeby
KLÍČOVÉ POJMY:	Cíl, motivace
POPIS ČINNOSTI:	Brainstorming a následující diskuze s prezentací na interaktivní tabuli, práce s pracovním listem
CÍL HODINY:	Žáci si dokážou stanovit cíl, umí ho pojmenovat a uvědomují si okolnosti, za kterých ho mohou dosáhnout.

KROK č. 1

Uvedte hodinu a na tabuli napište slovo CÍL. Pomocí brainstormingu na tabuli zapisujte všechna další slova a výrazy, která k danému slovu žáci přiřadí.



DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE O BRAINSTORMINGU:

Brainstorming je efektivní způsob, jak získat od přítomných co nejvíce nápadů na dané téma. Klíčovou myšlenkou je předpoklad, že lidé ve skupině, na základě podnětů ostatních, vymyslí více, než by vymysleli jednotlivě. V češtině můžete slyšet výraz burza nápadů. U brainstormingu jde o kvantitu nápadů, nikoli o jejich kvalitu. Pomáhá neformální prostředí, tým, který se navzájem zná (účastníci by se jinak mohli obávat, že se „shodí“ před ostatními), žádná kritika ostatních. Dobrá nálada podporuje divergentní (rozbíhavé) myšlení.

Zásady brainstormingu:

- Před započítím ještě jednou problém zopakujte.
- Mluvit by měl v jednom okamžiku pouze jeden.
- Nápady žáků nekomentujte ani nehodnoťte. I ten zdánlivě nejhoupější může inspirovat ostatní.
- Všechno zapisujte.



Pokud žáci tápou nebo jsou nesmělí, pomozte jim některou z následujících otázek:

- Když se řekne cíl, co vás ještě napadne za slova či výrazy?
- Jak k cíli dorazíte?
- Proč k němu dorazit chcete?
- Proč k němu dorazit nemusíte?
- Co vás může od cíle vzdalovat?
- Co vás k němu může přiblížit?



MOŽNÉ ODPOVĚDI:

start, motivace, překážky, lenost, slabá vůle, úspěch, výsledek, radost, strach, neschopnost, schopnost, závod, rychlost.

Žáci nemusí hned formulovat slova a myšlenky takto jednoslovně. Například slovo motivace pro ně může být neznámé. Pravděpodobně budou formulovat své myšlenky s významem tohoto slova do výrazů jako: protože chci, je to dobré, líbí se mi to a podobně. Pomozte jim, povzbuzujte je, aby na tabuli po skončení brainstormingu byla kromě jiného i tato slova: MOTIVACE, PŘEKÁŽKA, VŮLE.



DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE MOTIVACE

Motivace je psychologický proces, který aktivuje naše chování a dává mu účel a směr. Je to interní hnací síla ženoucí nás k uspokojení našich nenaplněných potřeb. Je to hnací síla, která nás vede k dosažení osobních a organizačních cílů. Je to vůle něčeho dosáhnout.

Lidské chování je téměř vždy něčím motivováno. Navíc je však ovlivňováno biologickými, kulturními a situačními aspekty.

Zdroj: www.vedeme.cz (online 23.9.2010)



TIP:

Pokud učebna s interaktivní tabulí nemá již jinou tabuli, kterou byste mohli použít, nakreslete mapu brainstormingu na prázdný list nebo nově otevřený dokument nebo stránku na interaktivní tabuli.

KROK č. 2

Nyní vyzvěte žáky, ať se zamyslí a zkusí si říct, čeho by v životě chtěli dosáhnout, zda mají své cíle. Rozvíňte krátkou diskuzi na téma „Můj cíl“. Pokud někteří žáci nepřijdou na žádný svůj cíl, poraďte jim, ať si stanoví nějaký nyní, nebo ať si představí, jak by chtěli žít třeba za 5 nebo 10 let. Čím by chtěli být, kde by chtěli bydlet, co by chtěli dělat a podobně. Můžete dát žákům krátký čas, 2–3 minuty, aby si to řekli v lavicích, poté můžete vyzvat žáky, zda by někdo chtěl o svém cíli něco říci nahlas všem.

Nechte několik žáků na tabuli napsat jejich konkrétní cíle. Je dobré, aby na tabuli bylo několik různých druhů cílů, například profesní, osobní, umělecké, studijní a podobně. Ne všichni žáci ve třídě budou mít své cíle vytčeny a tato nabídka cílů jim může částečně pomoci. Může je motivovat ke stanovení cílů, respektive k tomu, aby věděli, kam v životě chtějí směřovat. Pokud někteří žáci stále tápou a nevědí, jaký by mohl být jejich cíl, zeptejte se jich, co by chtěli změnit, ať už na sobě nebo na svém okolí. Tato změna pak může být jejich cílem.



MOŽNÉ ODPOVĚDI:

stát se zpěvačkou, uběhnout maraton, mít dobré vysvědčení, být přijat na jistou střední školu, mít vlastní podnik, stát se pilotem atd.

Budte připraveni i na odpovědi typu „chci být bohatý, vezmu si milionáře, vyhraji v loterii ...“. Takovéto cíle nehodnoťte ani nekritizujte a pokračujte dále.

Spusťte žákům prezentaci „Jdu za svým snem“. Na snímku č. 2 je video z roku 2003, z pořadu Rozjezdů pro hvězdy, kde zpívala a šla za svým cílem tehdy neznámá Aneta Langerová.



VÍCE O ANETĚ LANGEROVÉ:

V šesti letech navštěvovala hru na klavír v „Lidové škole umění“. V osmi letech se pak přihlásila na kytaru do sboru Jiřího Bardy v Říčanech. Zde kromě hry na kytaru začala také zpívat jak se sborem, tak sólově.

Ve čtrnácti letech se stala součástí kapely SPB (Spolek přátel bigbitu) na Sázavě. Vyhrála soutěž DO-RE-MI, dostala se do finále Rozjezdů pro hvězdy a v červnu 2004 zvítězila v soutěži Česko hledá SuperStar, která jí výrazně pomohla dostat se na českou hudební scénu a vydat album Spousta andělů. Další album Spousta andělů: koncert je záznam koncertu z 9. září 2005. Jejím druhým studiovým počinem se stala deska s názvem Dotyk (2007), která sice pro svůj alternativní nádech nedosáhla takových čísel v prodejnosti jako debut, ale rovněž se stala nejprodávanější deskou v Česku. Jejím třetím počinem se stala deska Jsem, vydaná v roce 2009. Podle jejích vlastních slov se jedná o jakýsi zlatý střed mezi popovým debutem a následujícím alternativním Dotykem.

Její vzorem je Alanis Morissette a Édith Piaf.

Zdroj: www.langerovaaneta.cz (zkráceno, online 21.9.2010)

Na druhém videu je reportáž o jednom z nejlepších akrobatických pilotů Martinu Šonkovi. Tato přibližně 3 minuty dlouhá reportáž je v angličtině, pokud se žáci angličtinu učí, nechte je poslechnout si záznam. V opačném případě ztlumte zvuk a během reportáže sdělte žákům o Martinu Šonkovi několik dalších informací.



VÍCE O MARTINU ŠONKOVI:

Martin Šonka vyrůstal v Sezimově Ústí, kde se ve volných chvílích věnoval leteckému modelářství. V 17 letech se Martin za našetřených 500,-Kč poprvé proletěl v motorovém kluzáku Vivat nad Tábořem. Již po přistání chtěl začít s výcvikem v aeroklubu Tábor. Přes zimu se věnoval teoretickému výcviku a následující léto sám létal na kluzácích. O dva roky později začal létat i na motorových letounech.

V roce 1997 Martin nastoupil na Vojenskou akademii, obor pilot bojového letounu. V roce 2004 se hlásí první úspěchy – mistr republiky na kluzácích i na motorových letounech a stává se členem českého reprezentačního týmu. Několikrát se zúčastnil mistrovství republiky v leteckém pětiboji (plavání, střelba, šerm, běh, basketbal), dvakrát mistrovství světa a několika dalších mezinárodních závodů.

V roce 2007 se poprvé setkává s lidmi od Red Bull Air Race a začíná jeho vlastní boj, který končí v říjnu 2009 získáním Superlicence. V prosinci téhož roku je přijat mezi členy elitní skupiny 15 top pilotů světa pro světový závod Red Bull Air Race.

KROK č. 3

Rozved'te se žáky diskuzi o těchto dvou mladých lidech, kterým se podařilo dosáhnout svého cíle, v obou případech dokonce svého snu. Můžete žákům pokládat například tyto otázky nebo je podněcovat k diskuzi následujícími výroky. Uvedené příklady berte pouze jako ilustrativní, během diskuze vás určitě budou napadat další a další podnětné otázky.



- Měl Martin s Anetou lehkou cestu k úspěchu?
- Kdo jim doporučil nebo poradil stát se zpěvačkou, eventuelně pilotem?
- Možná je mezi vámi někdo, kdo si rovněž přeje být zpěvákem nebo zpěvačkou. Myslíte, že je to splnitelný sen?
- Co si myslíte, že bylo stěžejní pro jejich úspěch?
- Věříte, že jim šlo vše hladce a bez problémů?
- Jaké překážky na své cestě k cíli museli podle vás překonávat?
- Proč si myslíte, že Martin a Aneta dokázali jít za svým cílem?
- Jaké vlastnosti Anetě a Martinovi pomohly dostat se k cíli?

KROK č. 4

Následující aktivita je vstupem do dlouhodobého procesu plnění cílů. Žáci by se během ní měli naučit, jak si stanovit cíl, jaké kroky podniknout k jeho splnění, jak překonávat překážky a podobně.

Rozdejte žákům pracovní list PL1_Můj cíl a vyzvěte je k vyplnění pracovního listu. Na vyplnění pracovního listu by žáci měli mít dostatek času a klid. Proto tuto aktivitu nezačínejte, blíží-li se konec vyučovací hodiny. V takovém případě využijte zbývající čas k tomu, že žákům pomůžete s vyjmenováním překážek, které je na cestě k cíli mohou potkat, a rovněž tak s vlastnostmi, které jim k cíli mohou pomoci. Žáky tak připravíte na práci s pracovním listem na začátku příští hodiny.

Co mne zastaví: slabá vůle, strach, málo času, pochybnosti o sobě samém, lenost, pohodlnost, vyčerpání, nervozita.

Co mi pomůže: pracovitost, organizovanost, silná vůle, houževnatost, sebedůvěra, nadšení, síla a energie, štěstí, chuť do práce.

Jelikož pracovní listy budou žáci potřebovat příští hodinu, je lepší listy posbírat a rozdat následující hodinu, případně založit do žákovského portfolia, používá-li ho vaše škola.

KROK č. 5

Reflexe hodiny a hodnocení pracovního listu.

Je vhodné hodinu alespoň krátce zhodnotit, a to společnou diskuzí nad následujícími či podobnými otázkami:



Proč je dobré si cíle pojmenovat?



Abychom věděli, kam směřujeme a kam chceme dojít. Je to podobné, jako když jdeme na výlet, také si stanovíme cíl.



Proč je užitečné znát své schopnosti a limity?



Abychom si dávali reálné cíle a nesnažili se dosáhnout něčeho nespílnitelného. Těžko může o kariéře zpěváka snít ten, kdo neumí zpívat a nemá žádné hudební nadání, nebo o kariéře pilota ten, kdo se bojí výšek.



Proč je dobré mít takovýto vyplněný pracovní list?



Takovéto zapsání cílů podporuje cílevědomost. Zeptejte se žáků, zda znají tento pojem, a co to znamená. Zda si myslí, že jsou cílevědomí. Zda je to vlastnost kladná nebo spíše záporná. Zmiňte cílevědomost za každou cenu. Je dobré si uvědomit, co mi za dosažení cíle stojí a co ne. Myslíte si, že Aneta a Martin museli svému cíli něco obětovat?

Kudy k cíli

ČÍSLO MATERIÁLU:	A2_MT2_Kudy k cíli
KLÍČOVÁ AKTIVITA:	práce s pracovním listem, diskuze
ČASOVÁ DOTACE:	1x45 minut
POMŮCKY:	vyplněný pracovní list PL1_Můj cíl z předešlé hodiny, pracovní list PL2_Dokážu to, psací potřeby
KLÍČOVÉ POJMY:	cíl, dílčí cíle, kroky k cíli, motivace
POPIS ČINNOSTI:	pantomima, práce s pracovním listem, práce ve skupině, stanovení cílů
POZNÁMKA:	Práce s pracovním listem PL2 předpokládá dlouhodobou činnost jak učitele, tak žáků, neboť se k materiálu vrací a hodnotí dosažené výsledky. Tento materiál proto není vhodný pro suplované hodiny, kdy se učitel se žáky setkává pouze příležitostně. Naopak je to aktivita vhodná pro třídní učitele.
CÍL HODINY:	Žáci splní cíl, který si sami stanovili.

KROK č. 1

Připomeňte žákům předešlou hodinu a práci s pracovním listem PL1, který jim rozdejte, případně si ho žáci vyberou ze svého žákovského portfolia.



DOPLŇKOVÉ INFORMACE O ŽÁKOVSKÉM PORTFOLIU:

Žákovské portfolio je uspořádaný a komentovaný soubor vybraných materiálů, vznikajících během výuky. Jejich cílem není učení, nejsou učebnicí, ale jsou prostředkem k učení. Důležité jsou proto činnosti, kterým se žáci v průběhu práce s portfoliem věnují, tj. především sbírání, třídění, průběžné reflektování a sebehodnocení, sdílení, prezentování a obhajování. I když je potřeba se sjednotit na základním smyslu a obsahu žákovského portfolia, je vhodné ponechat žákům zároveň dostatek prostoru pro projevení osobnosti, originality, tvořivosti a samostatnosti.

Více o žákovském portfoliu na našich webových stránkách www.evvoluce.cz nebo například zde:

<http://clanky.rvp.cz/clanek/o/z/1543/ZAKOVSKÉ-PORTFOLIO-A-JEHO-CILE-V-PRIMARNI-SKOLE.html/>

http://www.esf-kvalita1.cz/osobni_portfolio-koncepce.php

<http://envigogika.cuni.cz/inspirace/20073/133-akovske-portfolio-pihodna-forma-hodnoceni-environmentalni-vychovy>

Pro vstup do další aktivity můžete použít následující hru, která žáky uvede do tématu a zároveň rozproudí jejich myšlení.

Jestliže jste připomněli žákům předešlou aktivitu včetně Anety a Martina, vyberte ze třídy jednoho žáka. Doporučujeme takového, u něhož je vysoká pravděpodobnost, že aktivitu podpoří, nebude ji nijak sabotovat a bude spolupracovat. Takový žák nesmí být příliš stydlivý. Pak tomuto žákovi dejte přečíst následující větu:

V roce 2010 se Martin stal pilotem prestižního závodu v letecké akrobacii Red Bull Air Race.

Úkolem vybraného žáka je větu pantomimicky předvést.

Žáci tuto hru budou znát, nikoli však s celými větami, ale jen s jednotlivými slovy. Můžete žákům uhodnutá slova na tabuli zapisovat, čímž jim dost pomůžete.

Pokud uznáte za vhodné, můžete vyvolat ještě jednoho žáka a stejným způsobem udělat větu:

Aneta Langerová je první vítězkou soutěže Česko hledá SuperStar.

KROK č. 2

Zeptejte se žáků, zda by chtěl někdo o svém cíli více pohovořit a seznámit své spolužáky se svými cíli a svým pracovním listem. Následně pokračujte krátkou diskuzí, ve které budete reagovat na žákovy vystoupení.



Zeptejte se žáků na tyto nebo podobné otázky:

- Podařilo se vám již někdy dojít ke stanovenému / vytyčenému cíli?
- Jak se vám to podařilo? Co jste pro to museli udělat?
- Jaký jste měli pocit, když se vám to povedlo?
- Co si myslíte, že bylo stěžejní pro dosažení vašeho cíle?
- Jaké překážky jste museli překonávat?

Rovněž můžete vyzvat ty, kteří se o něco snažili, ale k cíli z různých důvodů nedošli, aby se pokusili odpovědět na tyto otázky:

- Proč se ti nepodařilo do cíle dojít?
- Jaké si měl/a pocity, když se ti to nepovedlo?
- Dokážeš pojmenovat, co tě zastavilo?
a podobně.

V následující aktivitě si žáci vyzkouší, zda dokážou dojít k cíli, a jak je to pro ně složité.

Pracovní list PL2_Dokážu to a práce s ním proto vyžaduje, aby si nyní žáci dokázali stanovit takový cíl do budoucnosti, který je splnitelný ve vámi stanoveném časovém horizontu a kontrolovatelný spolužáky. Jsou vhodné například aktivity sportovní, umělecké, studijní, ale ani jiných cílů se žáci nemusí zříkat, pokud jsou to cíle splňující požadavek kontrolovatelnosti a časové dispozice.

Dobu pro splnění cílů, dalo by se říci omezení budoucnosti, stanovte dle svého uvážení a vašich zkušeností s kolektivem v dané třídě. Jedná-li se o zdravý kolektiv, jsou vhodné například 3 měsíce, rozhodně však volte dobu tak, abyste mohli/mohla celou aktivitu se žáky po uplynutí doby zhodnotit.

Nad dohledem plnění cíle budou dohlížet dva kamarádi a dva kritici. Kamarádi jsou ti, kteří nás v dosažení cíle podporují a pomáhají nám, kritici pak ti, kteří ověří splnění cíle. Vrchním kritikem je samozřejmě vyučující.

Všechny tyto informace sdělte žákům a rozdejte jim pracovní list PL2_Dokážu to.

Nechte žáky vyplnit pracovní list a upozorněte je, že kolonky Mí přátelé a Mí kritici zatím zůstanou prázdné.

Po dokončení vyzvěte žáky, ať se seskupí například před lavicemi nebo v jiném vhodném prostoru ve třídě. Poté jim řekněte, ať utvoří tříčlenné skupinky dle svého uvážení. Nevadí, pokud jsou v nějaké skupině žáci čtyři. Jelikož se žáci seskupili sami, je pravděpodobné, že dali přednost kamarádům. To jsou kamarádské skupiny, každý ze skupiny si napíše jména svých kamarádů do kolonky Mí kamarádi.

Mají-li žáci hotovo, utvoříte skupiny pro kritiky. Kritiky můžete jednotlivých žákům určit vy, nebo žáky nechat losovat si své kritiky například jmény napsanými na papírku, které se vloží do klobouku nebo sáčku. Je ale třeba dávat pozor na dvě věci: každý žák by měl být kritikem u dvou nebo tří spolužáků, ne méně ani více; a kritici se nesmí u jednoho žáka shodovat s kamarády.

ZPŮSOBY HODNOCENÍ A KONTROLY PRŮBĚHU AKTIVITY

Tyto pracovní listy je vhodné založit do žákovského portfolia, abyste se k nim mohli společně se žáky vracet a hodnotit jejich úspěchy.

Právě opětovné vracení se k pracovním listům a průběžná kontrola a diskuze je klíčová pro tuto aktivitu. Udělejte si časový rozvrh, jak často se k naplňování žákovských cílů budete vracet a jak často o nich budete diskutovat. Žáci by si neměli myslet, že jste na ně a na jejich cíle pozapomněl/a.

Pro žáky, a nejen pro ně, je velkou motivací, pokud se o svůj cíl podělí s ostatními. Nejen z tohoto důvodu, ale rovněž pro váš lepší přehled, kdo a jak si stojí při plnění cíle, si můžete vypomoci následnou tabulkou, viz příloha Přehled třídních cílů, která může viset v kmenové třídě na nástěnce.



TIP:

Výzvou pro vás může být stanovení společného cíle. V tomto případě si celá třída stanoví jeden cíl a společně naplňuje jednotlivé kroky. Kroky mohou být buď pro skupinu nebo pro jednotlivce, záleží na typu cíle. Udělejte se žáky stejnou analýzu za použití kroků jako v pracovním listě PL2.

Možné nápady na třídní cíle:

Doporučujeme vytyčit si se třídou cíl přátelský k životnímu prostředí, například, aby vaše třída (nejlépe škola) třídila odpady.

Další možné cíle:

Vydání třídního časopisu, nacvičení vystoupení pro školní akademii, vydání DVD o třídě, průzkum okolí školy se zaměřením na přírodu nebo historii, založení a aktualizace webových stránek.

Ke zdroji!

ČÍSLO MATERIÁLU:	A2_MT3_Ke zdroji!
KLÍČOVÁ AKTIVITA:	Simulační hra
ČASOVÁ DOTACE:	1x45 minut
POMŮCKY:	Sáček s knoflíky (250 kusů), plastové kelímky (na žáka jeden kelímek), pastvina, CD přehrávač, CD s akční a motivační hudbou (například „Ptačí tanec“), vhodný prostor, vhodná odměna (je-li hmotná)
KLÍČOVÉ POJMY:	Přírodní zdroje, jejich čerpání a obnova, motivy k růstu zisku
POPIS ČINNOSTI:	Žáci hrají krátkou hru, po jejím ukončení následuje diskuze a úvaha o výsledku hry
POZNÁMKA:	Hra je dobře zařaditelná po výuce materiálu A2_MT2_Kudy k cíli
CÍL HODINY:	Žáci znají pojem Tragédie obecní pastviny a rozpoznají podobné situace v reálném životě, žáci dokážou najít řešení pro podobné situace



O HŘE TRAGÉDIE OBECNÍ PASTVINY

Hra Tragédie obecní pastviny vychází z eseje Garreta Hardina "Tragedy of the Commons" z roku 1968, který komentuje situaci, kdy je omezený zdroj sdílen několika jednotlivci, kteří se při jeho využívání snaží maximalizovat svůj osobní užitek. Tato hra simuluje problém dnešního světa se sdílenými zdroji, jako jsou například moře nebo vzduch. Tyto zdroje využívají všichni, ale nepatří nikomu, nikdo se o něj nestará. Protože zdroj uživatelům přináší užitek, mají lidé tendenci zvyšovat zátěž na zdroj, což často vede k jeho vyčerpání.

Tuto situaci navozuje hra Tragédie obecní pastviny, která je však velmi náročná na organizátory a pro použití při běžné vyučovací hodině nevhodná. Námi doporučená varianta hry zachovává všechny podstatné principy a zároveň je lehce zařaditelná do výuky.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY HRY KE ZDROJI

Aby hra dobře ilustrovala obecný problém, musí obsahovat základní principy jevu: motivy k růstu, vyčerpání a obnova zdroje, zpoždění a neznámé faktory. Jednoduchá pravidla, která postihují tyto principy, jsou:

- Každý hráč hraje sám za sebe. Pokud to dovolují prostory, je dobré, když si žáci posedají do kruhu kolem „pastviny“.
- V průběhu hry žáci mezi sebou nesmí komunikovat.
- Během hry žáci těží zdroj (knoflíky), který je společný všem hráčům.
- V průběhu hry se střídají dvě fáze: těžba a obnova zdroje. Tyto fáze jsou odděleny hudbou (při těžbě hudba hraje, při obnově nehraje).
- Během těžby si žáci mohou brát libovolné množství zdroje (knoflíků). Každý si schovává svůj úlovek do svého plastového kelímku.
- Cílem žáků je získat ze zdroje co nejvíce knoflíků do svého kelímku.

Obnova zdroje

Během fáze obnovy je zdroj doplněn maximálně o 100 procent, a to až do limitu 50 knoflíků. Je-li zbytek zdroje například 40 knoflíků, doplníte maximálně o 10 knoflíků do celkového počtu 50, zbude-li však jen 8 knoflíků, doplníte maximálně o 100 procent, to je o dalších 8 knoflíků do konečného počtu 16. Můžete však přidat i méně, aby žáci nemohli kalkulovat, kolik zdroje přesně zbude. Hráči během hry zjistí, že obnova zdroje závisí na tom, kolik zdroje zbylo, ale neměli by znát přesné číslo. Zdroj má také svou hranici obnovy a tou je počet 250 knoflíků na celou hru.

Úvod do hodiny

Materiál A2_MT5_Kudy k cíli dal žákům návod, jak dojít svého cíle. Tato kapitola výukového programu pokračuje v myšlence cesty za svým cílem, avšak prostřednictvím hry poukazuje na problém jít za svým cílem za každou cenu. Zeptejte se žáků, zda je opravdu správné jít za svým cílem a zda by to doporučovali vždy a za všech okolností. Dokážou si představit situaci, kdy by se cíle vzdali nebo cíl alespoň upravili?

Postup hry

Před začátkem hry by žáci neměli znát téma programu, protože by to mohlo ovlivnit jejich chování při hře a zkreslit tak průběh hry. Rovněž je nevhodné se žáky absolvovat pouze hru bez následujícího rozboru hry a diskuze o obecných problémech, které hra ilustruje.

Posaďte žáky do kruhu kolem pastviny tak, aby každý měl k pastvině přístup a neměl v cestě žádné překážky a sdělte žákům následující pravidla hry.

- Každý žák hraje sám za sebe.
- Během hry mezi sebou žáci nesmí komunikovat. (Toto pravidlo je důležité zejména pro první kola hry, v dalších kolech můžete žákům komunikaci dovolit.)
- Hru vyhrává ten žák, který vytěží nejvíce zdroje.
- Těžít se smí pouze pokud hraje hudba, po zastavení hudby žáci již nesmí těžít a narušitel bude potrestán odebráním předem neznámého a učitelem voleného množství knoflíků.
- Fyzické násilí je zakázáno, pokuta není předem známa a výše odebraných knoflíků se řídí učitelem.
- Svůj zdroj si každý schovává do kelímku. Kelímek je nedotknutelný a knoflíky z kelímku se nesmí krást.
- Vítěz dostane odměnu. Aby žáci měli snahu o těžbu zdroje, je dobrou odměnou například malá jednička za aktivitu při hodině. Podceněním motivace žáků se hra nemusí vydařit, neboť žáci nebudou mít potřebu knoflíky sbírat. (Kromě známek je velmi dobrou motivací, která žáky opravdu vyburcuje k těžbě, například pětikoruna pro vítěze. Tuto variantu však z pochopitelných pedagogicko-výchovných důvodů nemůžeme plně doporučit.) Další velmi vhodnou odměnou, pro kterou se žáci dokážou doslova přetrhout, je nabídka určité výhody ve škole, jako například nestát frontu na oběd, zproštění služby umývání tabule nebo nošení pomůcek a podobně.

Doprostřed pastviny dejte 50 knoflíků, spusťte hudbu a nechte žáky těžít zdroj. Po chvilce hudbu vypněte a žáci se musí vrátit zpět na svá místa.

V tomto prvním kole nebyly žádné limity a je velmi pravděpodobné, že zdroj byl vytěžen a došel již po prvním kole, a tedy že došlo k tragédii obecní pastviny. Pokud několik knoflíků zbylo, doplňte knoflíky dle pokynu Obnova zdroje a spusťte hudbu. Pokračujte až do vyčerpání zdroje.

Bylo-li první kolo velmi rychlé, zahrajte i druhé kolo. Nechte žáky opět si sednout na svá místa, a do druhého kola jim dovoluňte položit si kelímek na jakékoli místo ve třídě, nejlépe však například tři metry od pastviny. Knoflíky mohou nosit pouze po jednom a smí používat jen jednu ruku. Spusťte hudbu a pokračujte ve hře. Dle situace můžete hrát kolo třetí, ve kterém dovoluňte žákům mluvit.

V podstatě můžete hrát tolik kol, kolik uznáte za vhodné, ale nejméně do té doby, než většina žáků pochopí princip obnovy zdroje. Můžete se v jednom kole domluvit s jedním ze žáků, aby „škodil“ a to tak, že i v případě, kdy se třída domluví, že nebudou těžít, zdroj odebíral. Rovněž je pro hru zajímavé, pokud budete jemně korigovat pravidla hry, aby nebyla pro žáky situace předvídatelná. Můžete zakazovat komunikaci, zkracovat nebo prodlužovat dobu těžby, určovat obnovu zdroje, případně další okolnosti, které vás během hry napadnou, základní pravidla uvedená výše by však měla být zachována.

Zhodnocení hry

Pro úspěch hry a splnění cíle je důležité hru rozebrat – co se během hry dělo a jak a proč žáci jednali. Zaměřte se na rekapitulaci a vysvětlení jejího průběhu. Žáci během diskuze mají zejména pochopit:

- Jak fungoval princip obnovy zdrojů (viz obnova zdroje).
- Jak mohli všichni získat více, než získali.
- Proč první kolo probíhalo jinak než kolo druhé a případně kola další (*nastavení limitů jedné ruky nebo zkrácení doby těžby a následně omezená těžba*).

Možné ilustrativní otázky:

- K čemu při hře došlo?
- Jaký měla hra průběh a proč byl právě takový?
- Jak jste během hry uvažovali? O co jste se opravdu snažili?
- Proč chtěl každý mít víc a víc? Kam až jste byli ochotni zajít?
- Čemu v realitě tato hra odpovídá? Připomíná vám nějakou situaci?
- Čerpáme nějaké obnovitelné zdroje? *Boj o knoflíky modeloval různé situace, mimo jiné i takové, které výrazně ovlivňují náš život jako například*
 - Rybolov
 - Znečištění ovzduší

- Ničení ozónové vrstvy
- Skleníkové plyny způsobující změny klimatu
- Zásoby podzemní vody
- Doprava ve městě
- Rádiové frekvence
- Odpadky na oběžné dráze

Ve všech těchto případech máme sdílený zdroj (moře, atmosféra, centrum města, oběžná dráha), u kterého hrozí kolaps či zahlcení, přičemž není zcela jisté, jaká je jeho kapacita.

- Jaké situace se odehrávají podobně?
- Jak se dá situace vzniklá ve hře řešit? Zavedením regulací čerpání zdroje, zavedením kvót (maximální počet knoflíků), daně, poplatky (například za každých 10 knoflíků se dva vrací jako daň)
- Jaká řešení používali ve hře žáci nebo učitel?
- Jaké jiné řešení by se dalo použít a jaká řešení máme k dispozici v realitě?

Zdroj:

Pelánek, Radek. (2010) Zážitkové výukové programy. Portál.

Spěchám

ČÍSLO MATERIÁLU:	A2_MT4_Spěchám
KLÍČOVÁ AKTIVITA:	Práce s pracovním listem, interaktivní výklad
ČASOVÁ DOTACE:	45 minut
POMŮCKY:	Pracovní list PL4_ Čas od času, nůžky, interaktivní tabule, prezentace PR2_Spěchám
KLÍČOVÉ POJMY:	Časová organizace, stres, sebeorganizace
POPIS ČINNOSTI:	Žáci řeší náplň svého volného času, zamýšlí se nad tím, jak ho stráví.
CÍL HODINY:	Žáci si umí zorganizovat svůj čas, vědí co je důležité a co ne.

Hodinu uveďte připomenutím minulé aktivity, kdy jste za pomoci pracovního listu mluvili o cílech a o tom, jak k cíli dojit. Zeptejte se žáků, zda si pamatují, proč dojit k cíli nemusí být tak snadné.



Co nám může stát v cestě k dosažení cíle?

Častým důvodem neúspěchu je špatná časová organizace, neodhadnutí důležitosti kroků a jejich pořadí. Promítněte snímek č. 2, nechte žáky přečíst text a spusťte video Chvátám. Rozdejte žákům pracovní list PL4_Čas od času a nechte je samostatně vyplnit úkol číslo 1. Žáci si vyplní do tabulky činnosti, kterým se věnovali po vámi určenou dobu, například poslední víkend nebo předešlé odpoledne. Vyzvěte je, ať zapisují různé aktivity, ale snaží se postihnout celou vámi zadanou dobu.

Na snímku číslo 3 je výčet takových možných aktivit pro případ, že žáci tápou a jejich odpověď je „Nic!“.

Poté ať si žáci tabulku rozstřihají.

Vy přejděte v prezentaci na snímek číslo 4. Žáci si na lavici srovnají své kartičky s aktivitami tak, jak by je dali do jednotlivých polí na tabuli. V levém horním poli budou aktivity, které byly opravdu důležité a spěchaly, v levém dolním rohu, které hodně spěchaly, ale nebyly tak důležité, jejich zmeškáním nebo nesplněním by se nic vážného nestalo. V pravém horním poli aktivity důležité, ale nespěchaly, a v pravém dolním rohu aktivity, které nespěchaly a nebyly důležité (viz obrázek dole).

DŮLEŽITÉ spěchá	DŮLEŽITÉ nespěchá
NEDŮLEŽITÉ spěchá	NEDŮLEŽITÉ nespěchá

Dejte žákům čas na vypracování úkolu a poté s nimi o jejich aktivitách diskutujte. Nesnažte se zjistit od žáků všechny aktivity a ponechte jim trochu místa pro soukromí.

Můžete sečíst karty a nechat jednotlivé studenty, aby napsali do políček na tabuli, kolik mají jakých kartiček. Na tabuli vám pak vyjde, kolik a jakých aktivit měla třída jako celek.



Nyní se žáky diskutujte o náplni jejich času. Můžete pokládat například tyto otázky:

- Ve kterém poli má třída aktivit nejvíc?
- Se zařazením jaké aktivity jste nejméně spokojeni?
- Jak se rozhodujete, čemu se právě teď budete věnovat?
- Dáváte některým aktivitám příliš mnoho času?
- Chtěli byste některým aktivitám věnovat více času? Proč to neděláte?
- Už jste někdy museli říct „Nemám čas“ nebo „Nestíhám“?
- Jste spokojeni se svou výkonností, nebo si myslíte, že máte na víc?

Přejděte na snímek číslo 5, kde je diagram ideálního rozložení času mezi jednotlivé činnosti. Jedná se pouze o průměrné hodnoty záměrně rozložené na období jednoho týdne, neboť pochopitelně pracovní dny a dny volna mají jinou skladbu. Ale celkově by mělo přibližně toto rozvržení vycházet.

Projděte se žáky, co znamenají pojmy

- čas strávený přípravou a pobytem ve škole (čas strávený ve škole, studiem a přípravou do školy, práce na počítači, pokud je do školy, v knihovně, psaním úkolů atd.)
- osobní čas (čas strávený četbou, sportem, osobními zájmy, hrami na počítači, procházkou se psem, nakupováním, návštěvou kroužků)
- čas strávený s rodinou nebo přáteli (čas s přáteli, s rodinou, komunikace přes mobil nebo internet)
- čas odpočinku (spánek, odpočinek).

Dnešní žáci tráví mnoho času před počítačem. Vyzvěte je, ať odlišují mezi časem stráveným na sociální síti chatováním se spolužáky a kamarády, mezi časem stráveným hraním her, anebo časem na přípravu referátu do školy či jinou studijní záležitostí. Jelikož tuto informaci sdělují především sami sobě, apelujte na jejich upřímnost.

Stejný diagram mají žáci na svých pracovních listech. Nechte je vyplnit do správného výkroje činnosti, které za poslední týden dělali. A do poslední kolonky pod diagramem činnosti, které se věnovat chtěli, ale nestihli to.

Poté se žáky veďte diskuzi o tom, co nestihli, proč to nestihli, zda by se čas pro tyto aktivity dal najít někde jinde a podobně.

Zhodnocení hodiny

Na závěr hodiny shrňte průběh této lekce. Můžete zadat žákům úkol, aby si naplánovali dnešní odpoledne, nebo dokonce týden, čemu se budou věnovat a kolik času jim přibližně různé činnosti zaberou.

Pohoda není náhoda

ČÍSLO MATERIÁLU:	A2_MT5_Pohoda není náhoda
KLÍČOVÁ AKTIVITA:	Nácvik relaxačních metod, poslech relaxační hudby, skupinová práce s pracovním listem
ČASOVÁ DOTACE:	1x45 minut
POMŮCKY:	Interaktivní tabule, CD s relaxační hudbou, CD přehrávač, prezentace PR3_Pohoda není náhoda, pracovní list A_PL4_Stres, psací potřeby, sluchátka, zalaminovaný materiál ZM1_relaxační cvičení, vhodné prostory – stačí prostornější třída
KLÍČOVÉ POJMY:	Stres, odpočinek, relaxace
POPIS ČINNOSTI:	Brainstorming, scénka
POZNÁMKA:	Hodina navazuje na A2_MT4_Spěchám.
CÍL HODINY:	Žáci si zvolí jim příjemnou relaxační techniku a odreagují svůj stres.

KROK č. 1

Připravte si prezentaci PR3 a informujte žáky, že od teď mají zakázáno mluvit a jakkoli spolu komunikovat, dokonce je zakázáno při prezentaci se hlásit nebo jakkoli se snažit kontaktovat učitele. Aktivita na úvod potrvá krátce, přibližně pět minut, tak to jistě všichni vydrží. Informujte žáky, že jim rozdáte pracovní list lícem dolů, ať ho neotáčejí a nenakukují, co je na něm napsáno. Ujistěte je, že až bude čas pracovní list, na kterém je test, vyplnit, dáte jim pokyn.

Rozdejte pracovní listy. Sdělte žákům, že jim promítnete snímek a jejich úkolem bude, aby si snímek prohlédli a vnímali, jak na ně působí. K snímku je doprovodná hudba, kterou spustíte kliknutím na slovo hudba (Nick Cave – píseň Into My Arms). Asi po minutě hudbu zastavte a vyzvěte žáky, ať otočí pracovní listy a po dobu písničky vyplňují test. Pusťte opět hudbu a nechte píseň dohrát. Jakmile hudba dozní, žáci položí pera.



Zeptejte se žáků „Kdy jste byli naposled ve stresu?“

Pravděpodobně alespoň několik žáků odpoví, že před chvílí. Rozeberte s nimi situaci, ptejte se jich na otázky typu:

- Proč jsi byl/a ve stresu?
- Co vás přivádělo do stresu? Že nemůžete mluvit? Časový limit? Nevědomost, jaký test je na druhé straně listu?
- Jak jsi poznal/a, že jsi ve stresu?
- Na co jsi myslel/a?
- Věděl/as, že jsi ve stresu?
- Co hudba? Byla odpočinková? Co obrázky na snímku v prezentaci? Co nápisy?

Touto aktivitou se žáci malinko vystresovali, ale o jejich duševní zdraví nemusíte mít obavy. Jistě jsou ve třídě i pohodáři, se kterými předešlá aktivita nijak nehnula. Zeptejte se, zda je mezi žáky někdo, kdo byl úplně v klidu. Pokud ve třídě učíte častěji nebo dlouhodoběji a žáky znáte, víte, na koho se obracíte a vyloučíte případné „rádoby pohodáře“.

Rozved'te se žáky diskuzi na téma stres a škola, co je ve škole stresuje nejvíce:

- Které prostředí na vás působí stresově?
- Co například škola? Jste ve škole pouze ve stresu nebo jsou i příjemnější momenty?
- Která část dne/životu žáka osmé/deváté třídy vám dělá nejvíce starostí?



DOPLŇKOVÉ INFORMACE O STRESU

Stres je individuální odpověď na nadměrně zatěžující fyzické, emoční nebo intelektuální požadavky. Tělo je vybaveno k řešení krátkých zátěžových epizod, ale hladina stresu nad obvyklou normu může být pro duševní zdraví značně škodlivá.

Stres mohou vyvolat nejrůznější krizové situace: rodinné neshody, finanční problémy, pracovní tlaky, zranění, nemoci, traumatizující události a podobně. Odpověď "bojuj, nebo uteč" je přirozená a zdravá reakce, ale dnešní problémy nejsou vždy takové povahy, abychom si vystačili s takovou reakcí. Když se tedy tělo často vybudí k boji či útěku, ale ve skutečnosti musí člověk řešit úplně jinou situaci, projeví se to negativně na zdraví.

Během dlouhého stresu se vyčerpávají všechny rezervy energie a výživy a přichází celkové vyčerpání. Tento stav klade další požadavky na imunitní systém, který se může tak oslabit, že nedokáže zajistit dostatečnou obranu proti infekcím a jiným nemocem.

KROK č. 2

Jak vidno, do stresu se člověk dostane velmi rychle, ať si žáci prohlédnou své pracovní listy a pozorně si přečtou své odpovědi. Pravděpodobně tam psali odpovědi vycházející z uměle navozené stresové situace před chvílkou, anebo čerpali ze svých osobních zkušeností. Dejte jim čas, aby si své odpovědi přečetli. Nemusí nahlas, ale nechte je zamyslet se nad svými odpověďmi.

Společně se žáky projděte odpovědi v pracovním listu pomocí podobných otázek, jaké předkládáme, ale netrvejte na odpovědích. Nechte mluvit jen ty žáky, kteří chtějí. Není důležité zjistit, co žáky stresuje, to není naším cílem. Podstatné je, zda žáci stres zažívají, jak veliký a jak často. Vyzvěte žáky, aby si na vámi položené otázky odpovídali v duchu, sami pro sebe. A dobrovolníci mohou své odpovědi prezentovat nahlas a společně ve třídě na toto téma chvíli diskutovat.

- Zažíváte někdy stres?
- Co vás stresuje? Jaké situace jsou pro vás stresové?
- Jaké míváte při stresu pocity? Tělesné i duševní?
- Jak často stres zažíváte? Je to pro vás často nebo je to v pohodě?
- Lze se některým stresovým situacím vyhnout?
- Jakými způsoby se ze stresu dokážete dostat?
- Co vám proti stresu pomáhá?
- Lze stresu předcházet? Stane se vám, že jedna a ta samá situace vás jednou rozhodí a jindy s vámi vůbec nehne? Jak je to možné? V čem se ty dvě situace mohly lišit?
- Jak často se věnujete tělesné hygieně? Jak často duševní hygieně?

Po této diskuzi, případně po vašem otázkovém monologu, shrňte aktivitu, že si teď žáci mohli sami sobě odpovědět na některé otázky, které si předtím možná nikdy nepoložili.



DOPLŇKOVÉ INFORMACE O DUŠEVNÍ HYGIENĚ

Duševní hygiena, nebo také psychohygiena, pomáhá lidem upevňovat a chránit duševní zdraví. Duševně zdravý člověk je mnohem odolnější vůči stresu a dalším škodlivým vlivům než člověk s narušenou nebo méně odolnou psychikou. Duševní hygiena tak dává rady, návody a doporučení, jak si posílit a udržet zdravého ducha.

Stresem trpí lidé od pradávna, a nejen lidé. I zvířata prožívají stresové situace, dokonce květiny dle vědců umí projevit stres. Dlouhodobý stres může vést až k trvalému narušení zdraví, nejen duševního, ale i tělesného.

Více o duševní hygieně na <http://psychologie.doktorka.cz/dusevni-hygiena-umeni-zachazet/>

KROK č. 3

Přejděte na snímek číslo 3 a zeptejte se žáků, co by mohly mít výrazy a slovní spojení na snímku společného. Pokud žáci nevědí, vyzvěte je, ať škrtnou všechny aktivity, které vedou ke stresu a podtrhnou ty, které vedou k relaxaci těla nebo duše. Po kliknutí na slova psaná velkými písmeny se objeví vysvětlení pojmu na jiném snímku v prezentaci. Po kliknutí na odkaz zpět se vrátíte na snímek s aktivitami k relaxaci.

Všechny tyto aktivity jsou možnou relaxační technikou. Každý člověk reaguje na stresové podněty jinak, různí lidé mají různý práh stresu, což ve skutečnosti znamená, že situace, ve které je někdo ve stresu, může pro jiného člověka být úplnou „pohodičkou“. A tak je pravděpodobné, že některý žák jeden výraz podtrhne a jiný škrtně.

Pro všechny lidi je stejně důležité umět si ve stresu poradit a umět svou rovnováhu obnovit. Pusťte potichu relaxační CD a během melodie vysvětlete následující aktivitu.

Žáky rozdělte do dvou nebo tří skupin (případně pracujte s celou najednou) obvyklým způsobem, nebo třeba tak, jak sedí v lavicích. Každá skupina bude potřebovat vhodný prostor k následujícím relaxačním cvičením.

Každé skupině přiřaďte jeden zalaminovaný materiál ZM1_Relaxační cvičení a dejte žákům tři až deset minut na nácvik a vyzkoušení obou relaxačních metod. Ve třídě stále hraje relaxační hudba a může hrát až do konce hodiny.

KROK č. 4

Nechte žáky, aby se postavili a vyzvěte je, ať ve výši prsou krouží vztyčeným prstem ve směru hodinových ručiček a neustále jej sledují zrakem. Daří-li se jim tento krok, ať prstem za stálého kroužení a sledování jdou vzhůru. Dělal-li tento krok správně, vidí, že aniž by změnili směr pohybu, krouží prstem proti směru hodinových ručiček. Zeptejte se jich, na čem při tomto cvičení záleží? Jak se stalo, že se změnil směr kroužení, aniž by směr kroužení změnili?

Odpovědí je, že záleží na úhlu pohledu. Ujistěte se, že žáci chápou význam tohoto hesla.

Oblíbeným způsobem relaxace u dnešní mládeže je poslech hudby. Zeptejte se, kdo ze žáků čerpá energii poslechem hudby. Kdo relaxuje poslechem hudby v mp3 přehrávači a nosí sluchátka. Troufnete-li si na menší scénku, můžete tu první sehrát s některým ze žáků vy.

Pozvěte k tabuli žáka a vyzvěte ho, ať se s vámi domluví na obsahu zítřejšího testu. Ujistěte se, že žák úkol chápe a poté si nasadte velká sluchátka. Nejsou to tedy pravá sluchátka, jsou to pouze chrániče uší. Ale to není podstatné. Žák vám bude klást otázky, ale vy prostě neslyšíte, nereagujete, křičíte a podobně, jak jste to již jistě zažil/a.

Po druhé, třetí scénce se zeptejte žáků na spojitost mezi touto scénkou a tou s kroužícím prstem. Právě v úhlu pohledu tkví, že co je pro jednoho relaxace, může být pro jiného stresem, a to je důležité při výběru relaxačních metod.

Pokud vám stále hraje relaxační hudba a měla by, připomene žákům, co poslouchají, a nechte je minutu se zaposlouchat do melodie v naprostém klidu.

Kromě relaxace pro uši můžeme své mysli nabídnout i relaxaci pro oči, tudíž pěkné snímky. Vyzvěte žáky k tichu, ať se zdrží komentářů, aby jejich případné výroky nerušili ostatní. Na snímku číslo 4 v prezentaci PR3 je několik příjemných fotek. Nechte žáky, ať se na ně chvílku dívají. Po kliknutí na každou fotku přejděte na fotku v plné velikosti. Kliknutím na odkaz Zpět se dostanete opět na snímek č. 4.

Všechny uvedené fotky jsou z přírody a příroda bývá častým místem pro čerpání energie. Chodí žáci do přírody? Co cítí k přírodě? Kde si myslí, že načerpají více energie? V lese nebo na parkovišti? V čem je uklidňující síla přírodního prostředí a co dělají proto, aby si toto prostředí uchránili? Proč je na CD s relaxační hudbou často zvuk lesa, moře, ale ne stavení nebo hokejového přenosu, byť i zvuky tohoto prostředí mohou pro někoho mít relaxační ráz?



TIP:

Tyto relaxační techniky můžete se žáky provozovat i během školního roku, stačí například na začátek nebo na konec hodiny zařadit jednu z aktivit za doprovodu relaxační hudby.

Závěrečná reflexe hodiny

Zhodnoťte se žáky průběh hodiny. Zeptejte se jich, co se dověděli, jaká informace pro ně dnes byla nová. Jak ji v životě využijí a podobně.

Myšičko myš, pojd' ke mně blíž

ČÍSLO MATERIÁLU:	A2_MT6_Hra1_Myšičko myš, pojd' ke mně blíž
KLÍČOVÁ AKTIVITA:	Rolová hra
ČASOVÁ DOTACE:	5–15 minut
POMŮCKY:	Vhodné prostory
KLÍČOVÉ POJMY:	Oblíbené a neoblíbené činnosti a předměty
POPIS ČINNOSTI:	Žáci jsou rozděleni do dvojic a snaží se k sobě přilákat spolužáka tím, že mu nabízejí činnost, která mu je nebo není příjemná.
POZNÁMKA:	Tato hra vzhledem ke svému obsahu vyžaduje od učitelů zkušenosti s výukou OSV.

Rozdělte žáky do dvojic, ve kterých jeden žák hraje kocoura, který chce chytit myš, a druhý žák hraje myš. Kocour a myš stojí na začátku hry čelem k sobě, tak daleko od sebe, aby se slyšeli a jednotlivé dvojice nebyly rušeny dvojicemi okolními. Vhodná je školní zahrada nebo tělocvična, ale i školní chodba, pokud nebudete rušit ostatní třídy.

Úkolem kocoura je k sobě přilákat myš, ale může ji lákat pouze tím, že vyslovuje lákavá slova nebo slovní spojení (čokoláda, četba, lyžování, koupání v moři, návštěva kina...). Někdy je třeba žákům ještě upřesnit, že je podstatné, co se líbí konkrétní osobě, a ne myšim. Myš na toto slovo zareaguje podle toho, jestli to má, nebo nemá ráda. Pokud je pro ni tato věc příjemná, udělá krok ke kocourovi, pokud tu věc ráda nemá, udělá krok zpět. Pokud je jí ta věc lhostejná, zůstává na místě.

Tato hra není na čas a nemá vítěze, protože snahou je, aby se žáci dokázali vcítit do druhých. Pokud chcete, můžete vyhlásit soutěž o nejlepšího kocoura. To znamená, že ten kocour, u kterého bude nejdříve jeho myš, se stává vítězem. Ovšem jelikož rozhoduje subjektivní rozhodování myši, je tato varianta obtížně kontrolovatelná.

Jinou obměnou je hra, ve které k jednomu kocourovi přiřadíte například tři myši. Každá myš se tedy přibližuje dle svých sympatií k vyřčené aktivitě. Tato varianta rovněž slouží k lepšímu poznání žáků v kolektivu.



TIP:

Pro úspěch této hry je klíčové rozdělení žáků do dvojic. Pro začátek nechte žáky, ať si sami vytvoří dvojice dle svého uvážení, což bude dobré pro pochopení pravidel hry. Žáci pravděpodobně utvoří kamarádské páry, a tak pro ně bude jednoduché určit, čím k sobě svou myšku přilákají. Pro utvoření dalších párů nemusíte vyčkávat, až všichni kocouři uloví své myši. Až se vám bude zdát, že již ulovené myši s jejich kocoury ruší ostatní hráče, vyhlase tomuto kolu stop. Pro druhé kolo žáci vytvoří dvojice dle jiného, například vašeho tradičního způsobu nebo můžete žáky seřadit do dvou řad a ve dvojici budou dva žáci stojící za sebou.

Reflexe hodiny

Na závěr hry se žáky rozved'te diskuzi, zda pro ně bylo těžké odhadnout, co má jejich myš ráda, a zda se již někdy v životě museli vžít do podobné situace. Připomeňte situaci, kdy se snaží někomu vybrat například dárek nebo mu chtěli udělat radost.

MOŽNÉ OTÁZKY:

- Kdy se potřebujete vcítit do zájmů někoho jiného?
- Dle čeho vybíráte dárek pro vaše kamarády/blízké?
- Hrají při výběru dárku kamarádům/blízkým nějakou úlohu vaše vlastní pocity?
- Je těžké přijít na to, čím někomu uděláte radost?
- Už jste se ve výběru někdy hodně spletli?
- Nad čím byste měli přemýšlet, chcete-li někomu udělat radost?
- Stalo se vám při hře, že jste si byli jistí, jak myš přilákat, ale spletli jste se?
- Líbila se vám hra?
- Co si ze hry můžete odnést?
- Jaký máte ze hry dojem?