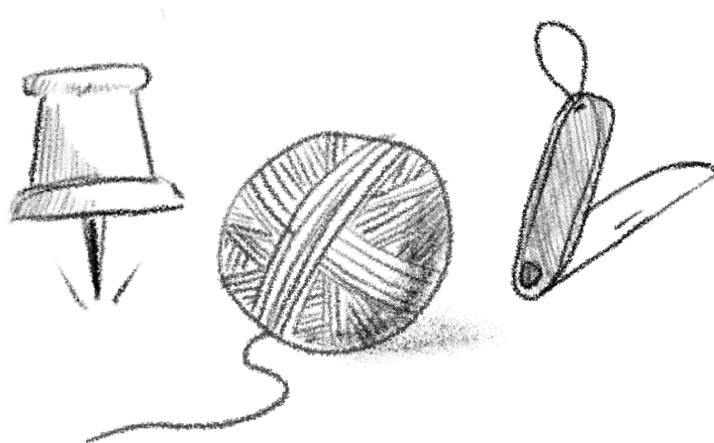


Metodika programu

SI KPZ!

Junák – český skaut, Skautský institut, z. s.



**Program z dílny Skautského institutu pro 2. stupeň základních škol,
který si klade za cíl podpořit žáky v pojmenování vlastních zdrojů, posílit jejich třídní kolektivy
společným zážitkem a nabídnout učitelům inspiraci ve skautské výchovné metodě.**



Metodiky vznikly za finanční podpory Nadace České spořitelny.

Metodická práce: Mgr. Marie Čech, Mgr. Zuzana Hájková, Mgr. Sára Machová
Konzultace psychologa: Mgr. Vladimíra Straková
Konzultace přístupu k vícejazyčným žákům: Veronika Uhlířová
Kresby: Nicole Gregorová
Korektura: Mgr. Roman Winter
Grafika a sazba: Nicole Gregorová

Pokud se chcete podívat na další materiály z dílny vzdělávacího týmu Skautského institutu, jak už pro žáky, tak pro učitele, navštivte naše [webové stránky](#).

Obsah

1. Vzdělávací program SI KPZ	2
2. Cíle programu vzhledem ke kolektivu	2
3. Cíle programu vzhledem k učitelé	3
4. Příprava před realizací	3
5. Základní principy a metodické poznámky	4
6. Kontext současné situace	8
7. Možná rizika během realizace programu	10
8. Harmonogram	12
9. Podrobný popis programu	13
Úvod	13
Rozehrání	15
Hlavní aktivita 1 + reflexe	17
Přestávka	21
Týmová aktivita + reflexe	21
Hlavní aktivita 2 + reflexe	24
Závěr	24
9. Vlastní sebereflexe	28
10. Vzájemná zpětná vazba	28
11. Pomůcky	29
12. Přílohy	30

VYSVĚTLIVKY:



Metodické poznámky a komentáře k uvedení aktivit.



Komentáře ke specifikům vícejazyčných žáků.

Vzdělávací program SI KPZ

Vzdělávací program je koncipován do **3 na sebe navazujících vyučovacích hodin** s přestávkami (180 min) a je určen žákům ve věku 11-16 let (**žáci 2. stupně ZŠ** a odpovídajících ročníků víceletých gymnázií).

Hlavním cílem vzdělávacího programu je popsání **vlastních zdrojů**, o které se mohou žáci opřít, a **pojmenování silných stránek** ve třídě, což může pozitivně působit na třídní wellbeing.

Wellbeing je komplexní a široké téma. Podle Partnerství pro vzdělávání 2030+ je to *“stav, ve kterém můžeme v podporujícím a podnětném prostředí plně rozvíjet svůj fyzický, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní potenciál a žít spolu s ostatními plnohodnotný a spokojený život.”* My si pro účely této metodiky vybíráme pouze jeho dílčí téma a zaměřujeme se na:

- rozvoj kompetencí k sebepoznání žáků: sebereflexi a uvědomění si vlastních zdrojů,
- podporu třídního klimatu skrze vzájemnou spolupráci a posilování silných stránek třídy.

Pojmem **vlastní zdroje** označujeme věci, činnosti, vztahy či naše vlastnosti, které nás posilují, přinášejí nám radost, energii, pocit smyslu nebo v nás vyvolávají pocit bezpečí (např. oblíbené místo, hudba, koníček, přátelé nebo naše talenty, smysl pro humor...).



Program je koncipován tak, aby byl přístupný i třídním kolektivům, ve kterých se vzdělávají **vícejazyční žáci**². Cílí na společný zážitek celého třídního kolektivu a obsahuje podpůrné prostředky pro zapojení žáků s odlišným mateřským jazykem: práce s piktogramy a emotikony, neverbální aktivity nebo aktivity, které záměrně využívají vícejazyčnosti.

Program obsahuje zážitkové aktivity a hry, které mohou být využity v rámci průřezových témat ŠVP a při projektových nebo harmonizačních dnech. Pro kontinuální práci v třídnických hodinách můžeme využít **vzdělávací cyklus SI KPZ**, který obsahuje čtyři na sebe navazující hodiny.

METODIKA OBSAHUJE:

- metodický manuál – obsahuje základní principy, popis aktivit i metodické poznámky
- seznam pomůcek
- přílohy



1. Cíle programu vzhledem ke kolektivu

Sebepoznání aneb vlastní zdroje

- Žák rozvíjí schopnost sebereflexe.
- Žák lépe poznává sám sebe.
- Žák si zvědomí a pojmenuje některé ze svých zdrojů

Třídní klima aneb třídní zdroje

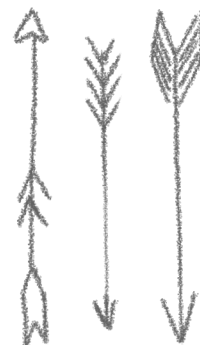
- Žák prožije neobvyklý čas se spolužáky.
- Žák spolupracuje se spolužáky.
- Žák pojmenuje silné stránky své třídy.

1 Infografika oblasti školy | wellbeingveskole.cz. wellbeingveskole.cz [online]. Dostupné z: <https://www.wellbeingveskole.cz/infografika-oblasti-skoly/>.

2 Dříve se používala terminologie žáci s odlišným mateřským jazykem. Pojem “vícejazyční žáci” vyzdvihujeme jejich dovednosti místo zdůrazňování jejich jinakosti, více [zde](#).

2. Cíle programu vzhledem k učitelům

- Učitel se seznamuje s metodami neformálního vzdělávání: učení zážitkem a reflexe, partnerský přístup, prvky skautské výchovné metody.
- Učitel získává metody pro práci s tématem zdrojů pro wellbeing jednotlivců i třídy.
- Učitel se učí vidět silné stránky třídního kolektivu a sdělovat je žákům.



3. Příprava před realizací

Než začneme s realizací programu, je dobré si vyhradit čas na přípravu, promyšlení a zodpovězení následujících otázek:

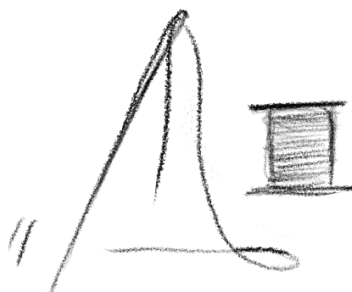
Správné nastavení očekávání

Jaká mám očekávání? Je reálné jich v daném čase s daným programem dosáhnout? Program je příležitostí společně něco prožít. Je to prostor, kde si žáci mohou hrát, užít si vzájemnost, ideálně v bezpečném prostředí. Místo, kde si mohou odpocínout při hře bez tlaku na výkon, hodnocení či porovnávání. Programem nevyřešíme jakýkoliv problém ve třídě. Pokud je kolektiv ve složité situaci, je vhodnější zařadit spíše selektivní než preventivní program tohoto typu.

Stav a dynamika třídy

Jaký je stav třídy? Jaké jsou vztahy? Jaká je současná situace a jaké je klima třídy? Další faktory, na které je dobré brát zřetel:

- Jaké je rozložení třídy (počet dívek a chlapců) a jak do života třídy případně vstupuje téma diversity genderových identit?
- Kolik mám ve třídě vícejazyčných žáků? Jak jsou na tom s porozuměním a máme domluvená nějaká pravidla (např. signál na porozumění nebo třídní buddies)? Jsou mezi nimi i nově přichozí děti z Ukrajiny? Jak mohu tyto žáky do programu zapojit?
- Jaké jsou ve třídě skupiny?
- Jak žáci prožívali poslední období? Pandemii, online výuku, válku na Ukrajině?
- Prožívají právě významně nějaké společné téma?



Úpravy aktivit

Potřebuji nějakým způsobem upravit harmonogram či aktivity? Kvůli výrazným osobnostem? Kvůli žákům se specifiky (poruchy učení, chování, fyzická omezení)? Kvůli časové dotaci vymezené na program?

Kdo vzdělávací program vede?

Vedu jej sám, nebo mám někoho k sobě? Program zvládne vést jeden pedagog/pedagožka, ale velmi doporučujeme realizovat jej ve dvou. Díky tomu zvládneme sledovat skupinu, reagovat na její dynamiku i chystat materiál na aktivity. Do týmu můžeme přibrat metodika/metodičku prevence nebo jiného kolegu/kolegyni, se kterým se nám dobře spolupracuje.

Prostory

Kde budu program realizovat? Vhodný je volný prostor. Může stačit větší třída s odklizenými lavicemi a židlemi stranou. Mohu takový prostor zajistit?



4. Základní principy a metodické poznámky

Smysluplnost, naplněné potřeby, bezpečí

Jsme přesvědčeni, že bez naplněných základních potřeb, bezpečí a smysluplnosti se žáci (a lidé obecně) jen velmi těžko mohou ve skupině uvolnit a otevřít se vzájemné blízkosti, učení či čemukoliv novému.

Tyto podmínky doplňuje snaha při práci s žáky vycházet z **důvěry, autenticity**, a tedy vnímání vlastních potřeb a pocitů v pozici dospělého. To vše zastřešuje **Skautská výchovná metoda**. Všechny tyto principy jsou ještě zásadnější, pracujeme-li s kolektivem, do kterého se integrují noví žáci. Právě naplnění potřeb bezpečí a důvěry je zásadní pro hladký start společného bytí a vzdělávání.



Smysluplnost

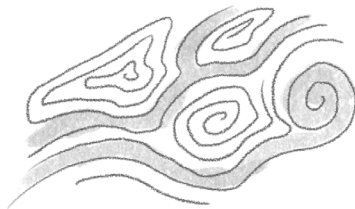
Pokud se mají žáci programu účastnit, potřebují rozumět tomu, proč mají být jeho součástí a jaký je jeho cíl. Proto klademe na začátku programu důraz na jeho představení a cíle.

Zároveň, pracujeme-li se skupinou, ve které cílíme na integraci nových žáků, není vhodné program rámovat cílem "začlenit ty nové". Vhodnějším cílem je "společně se lépe poznat, dozvědět se něco o sobě navzájem, aby nám spolu bylo ve třídě lépe".

Naplněné potřeby

Pro člověka je náročné být naplno přítomen a přítom se věnovat čemukoliv, pokud má hlad či žízeň, potřebuje se hýbat nebo je v místnosti, kde pobývá, málo čerstvého vzduchu. Nenaplněné základní potřeby mohou být důvodem vyrušování žáků a obecné nepohody během programu. Pravidelné a dostatečně dlouhé přestávky umožní žákům potřeby naplnit.

Pokud jsou ve třídě **vícejazyční žáci, může se v jejich chování ještě častěji projevat i nenaplněná potřeba bezpečí a jistoty, sounáležitosti, uznání a seberealizace**, a to v závislosti na tom, jakou mají ve své osobní historii migrační zkušenost, jak ovládají český jazyk, a na mnoha dalších faktorech.



Bezpečné prostředí

Používáme *popisný jazyk*³ (mluvíme za sebe, popisujeme, co slyšíme, vidíme, cítíme), nehodnotíme, nerozdáváme nálepky. Vyhýbáme se tedy formulacím jako: *“Ty jsi šikulka, krásně jsi to namalovala, Tady slyším nějakého křiklouna.”* a místo toho zkoušíme popisovat: *“Slyším tady křik, počkáme si na ticho...”*

- **Namísto výkonu se zaměřujeme na proces**, který umožňujeme jednotlivcům prožívat tak, jak potřebují. Vyhýbáme se poznámkám jako *“měl bys, měla bys, podívej se, jak to dělá spolužák”* apod. Některé z aktivit (např. Kolotoč, Bludiště) mají potenciál být soutěžní, čemuž se snažíme vyhnout. Při jejich zadávání tedy doporučujeme zaměřit se na proces aktivit (jak skupina spolupracuje a komunikuje), nikoli na jejich výsledek či výkon žáků.
- Proto jsou k aktivitám přiřazeny **reflexe**, kdy pozornost žáků stáčíme od výkonu k prožitku. Ptáme se tedy např.: *“Jak se cítíte? Měnily se vaše emoce v průběhu aktivity? Jak jste se cítili, když...?”*
- Žáky ani skupiny žáků mezi sebou **neporovnáváme**. Spíše vyzdvihujeme jejich jedinečnost, zaměřujeme se na jejich silné stránky, které jsou často odlišné.
- Se žáky na začátku sdílíme **strukturu hodiny**, díky které mohou najít jistotu a zorientovat se.
- Zároveň nastavíme (případně zopakujeme) **společná pravidla fungování** ve třídě. Žáci díky nim znají “hrací pole”, ve kterém se mohou pohybovat. Motivujeme žáky k zapojení (čím víc do toho dáš, tím víc dostaneš), ale je v pořádku, když se někdo nechce dané aktivity zúčastnit. Můžeme mu najít jinou roli, může být např. pozorovatelem nebo pomocníkem.
- Pečujeme o **vlastní pocit pohody a bezpečí**: *“Cítím se příjemně? Nepotřebuji něco?”* Můj pocit bezpečí a jistoty je zásadní, bez něj bude velmi těžké ho zprostředkovat v kolektivu.
- Pokud pracujeme se skupinou, kde se vzdělávají žáci, kteří mají **válečnou zkušenost či jiné trauma spojené s nuceným odchodem z domova v důsledku války**, citlivě přistupujeme k jejich projevům, případně po hodině probereme možné způsoby řešení (psychologická podpora atd). Cílem cyklu není tato traumata adresovat. Je třeba jen počítat s tím, že traumatizované děti mohou reagovat jiným způsobem než zbytek třídy. Zároveň se snažíme vyhnout aktivitám, které mohou asociovat válku - předávání bomby, přebíhání raket atd.



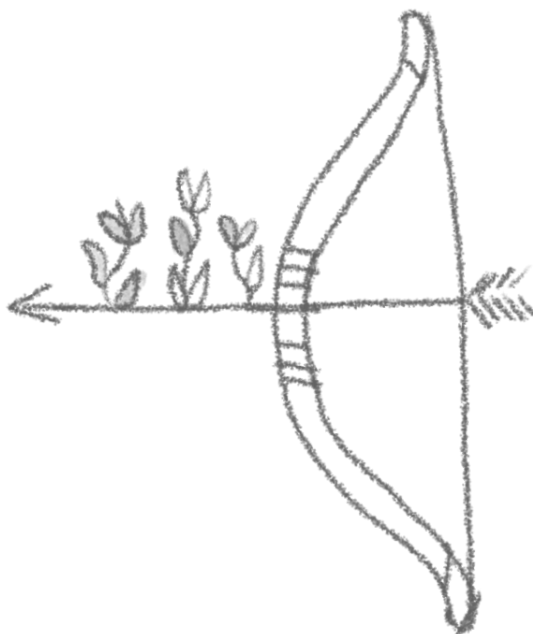
Důvěra

Důvěra je **základní východisko**, s kterým k žákům přistupujeme. Pevně a laskavě po celou dobu držíme hranice pomocí principů, které si stanovíme na začátku setkání. Zároveň však důvěřujeme žákům, že jsou k sobě féroví (např. v aktivitě Kolotoč).

Autenticita dospělého

Zkušenost nám ukazuje, že účastníci jakéhokoliv programu jsou spolehlivým zrcadlem, které odráží naše nenaplněné potřeby, nejistoty, obavy a další nespokojenosti, stejně tak jako naši radost z aktivit, které realizujeme. Proto je dobré **před vstupem do třídy udělat maximum pro naplnění vlastní pohody** - i když to bude znamenat například nahradit některou z aktivit jinou, ve které jsme si jistí a která charakterem odpovídá té původní.

Před cyklem i během něj se osvědčuje **monitorovat nejen dynamiku skupiny, ale pravidelně i vlastní rozpoložení**. Věříme, že účastníci reagují na naši autenticitu - na sladění toho, co říkáme, jak se cítíme a co a jak konáme. Můžeme tedy se skupinou sdílet, že se v nastalé situaci necítíme dobře, potřebujeme něco změnit nebo nerozumíme, co se žákům právě děje. Může to být mnohem efektivnější řešení situace než snaha o statečný úsměv navzdory překračování vlastních hranic a limitů.



Skautská výchovná metoda v programu SI KPZ

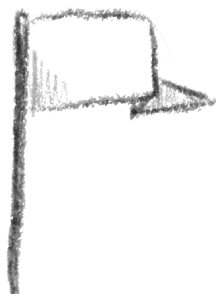
- ❖ **Dospělý průvodce** - přistupujeme k žákům partnersky, nepovyšujeme se. Nejlepší odborník na žáka je žák sám, nejsme garanti pravdy, nevíme lépe než oni, co potřebují. Pokud se v předem určených aktivitách zapojíme jako účastníci a nabídneme i vlastní emoční sdílení, můžeme se navíc ke třídě skutečně přiblížit.
- ❖ **Symbolický rámec** - elementárním tématem jsou vlastní zdroje. Jako červená linka pak programem prochází tvorba symbolické KPZky, kterou mohou žáci (stejně jako skauti) nosit při sobě a nabýt tak podporu a jistotu, kdykoliv budou potřebovat.
- ❖ **Práce v menších skupinách** - program je vystavěn tak, aby skupiny postupně rostly - od dvojic až po strategické rozhodování ve větší skupině. V úplném závěru programu se pak mají možnost žáci dostat zase zpátky k sobě (KPZku si tvoří každý sám) a zakončit tak celou zkušenost vlastním prožitkem.
- ❖ **Individuální přístup** - aktivity jsou nesoutěžní, neslouží k vzájemnému porovnávání, respektují individualitu každého žáka. Zařazujeme aktivity s různým charakterem - pohybové, kreativní, mentální - tak, aby si každý mohl nalézt tu svou. Je v pořádku a přirozené, že všechny aktivity nebaví každého. Specifické potřeby pak zohledňujeme i u vícejazyčných žáků (viz kapitola Kontext současné situace).
- ❖ **Učení se zkušeností** - žáci potřebují zažít, že se na sebe mohou navzájem spolehnout, společně překonat překážku, získat reálnou zkušenost, že se o sebe mohou opřít. A to i se spolužákem nebo spolužačkou, se kterými nepřicházejí často do kontaktu. Zkusit si, že poznávat se může být zábava a že otevřít se může být přínosné pro ně samotné i pro celý třídní kolektiv.



5. Kontext současné situace: z čeho vycházíme

Ve třídách je víc vícejazyčných žáků než kdy dřív.⁴ Bereme to na vědomí, a tak **stanovujeme žákům specifický cíl:**

- Už jen to, že mohou aktivity spolu se třídou zažít, je skvělé a samo o sobě stojí jako cíl (počítáme s tím, že vícejazyční žáci v závislosti na úrovni českého jazyka nemusí mít z programu stejný zážitek jako děti plynně hovořící česky).
- Přínosem může být i pouhé pozorování - stačí jakékoliv zapojení a společně strávený čas mimo výuku.
- **Nastavujeme si specifická očekávání** (může to trvat déle, než bývá běžné, některé aktivity se mohou nepovést). **Soustředíme se na to, v čem těmto žákům jejich zážitek a porozumění jednotlivým aktivitám můžeme usnadnit** (vnímat vlastní mimiku a být v ní čitelní, mluvit pomalu, používat krátké věty, domluvit si signál pro porozumění/neporozumění, předvádět aktivity, hrát je víckrát - např. rozdělení na 2 skupiny, případně vytvořit pro žáka buddy systém - parťáka).



Obecně pak nezapomínejme, že:

- je důležité snažit se o rovnováhu **zájem/nezájem** (chceme žákům dopřát dostatek pozornosti a zároveň na ně nechceme "svítit" a přespříliš vybrané žáky exponovat, to může mít negativní dopady);
- žákům se při pohybových aktivitách **může aktivovat traumatická zkušenost** (žáci se mohou uvolnit a pohybem spojit se svým tělem a jeho pamětí). V takovém případě se žákovi krizově věnujeme mimo třídu (pokud vedeme cyklus ve dvou, tak přímo v tu chvíli, případně až po hodině);



- **ve třídách jsou i jiní žáci, kteří mohou mít znevýhodnění**, například speciální vzdělávací potřeby (poruchy učení či pozornosti, dysfázie, fyzické handicapy atd.). U aktivit pak hledáme takový průsečík, kde si porozumí všichni zúčastnění nehlédě na znevýhodnění, např. místo přepisu do cyrilice používáme piktogramy.

⁴ Informace, inspiraci a další podněty k práci s vícejazyčnými žáky (dříve žáci s odlišným mateřským jazykem) najdete na stránkách [Inkluzivní školy](#).

Žáci mohou zažívat frustraci, únavu, obavy z nového, úzkosti z neustálých změn, napětí ve společnosti. >> **To, jak se budou děti chovat, bude vyžadovat naše pochopení.** Do hodin doporučujeme vstupovat **bez očekávání** toho, jací by žáci měli být.

I přesto, že můžeme mít někdy tendenci některým žákům přisuzovat určitou zkušenost (trauma, lítost...), každý může mít jiné potřeby, prožívat něco jiného. >> **Snažíme se nezobecňovat, mluvíme za sebe a svou zkušenost, případně se zajímáme o tu, kterou mají žáci sami - věty začínáme vyjádřením v 1. osobě (avšak nemluvíme za ostatní - např. "Všichni jsme se těšili!", "Já jsem se těšil!").**

Žáci mohou být nejistí a dezorientovaní. >> Jak už je zmíněno výše, sdílíme **jasnou strukturu hodiny** a snažíme se jí držet. Pocit **bezpečí** kromě **respektující komunikace** podpoříme také tím, že se **pevně držíme principů společného fungování.**



Na zjišťování toho, jak žákům je, můžeme využít prostor po hodině nebo jim nabídnout další podporu. Každopádně vycházíme z toho, že za sebou mají období plné výzev. >> **Mapujeme náladu ve třídě a ptáme se, co potřebují.**

V posledních letech třídy zažívaly různé **výzvy a nejistoty** (distanční výuku, období pandemie, válku na Ukrajině...) a pro některé to bylo zásadní období, kdy se měl tvořit kolektiv jejich třídy. Někteří žáci se tak mohou teprve učit, co to znamená být součástí skupiny, mohou mít velké problémy s udržení pozornosti. K nejistotám se přidává i příchod nových spolužáků, kteří mají jiný jazyk a často i prožitou velmi náročnou zkušenost - **v tomto cyklu tedy žáky nemotivujeme soutěží, ale aktivitami, kde se žáci navzájem podporují.**

A stále platí, že **žáky nesrovnáváme** a pomocí reflexe **vzdvihujeme** místo výkonu **proces**. I to může přispět k lepšímu začlenění vícejazyčných žáků.



6. Možná rizika během realizace programu

Psychická bezpečnost

Je důležité jasně nastavit bezpečné prostředí během celého cyklu, aby žáci věděli, že se v rámci tématu mohou otevřít tak, jak jim bude příjemné, a jen tak, jak budou sami chtít. I přesto se může stát, že to pro některé žáky bude náročné. Proto je dobré pravidelně během hodin i mimo ně normalizovat prožívání všech emocí (jak těch příjemnějších, tak těch méně příjemných) a případně, když budou žáci potřebovat docomunikovat téma, které se jim v rámci aktivit otevřelo, nabídnout prostor nad rámec hodiny. Zdůrazňujeme v tomto kontextu pravidlo STOP, které žákům pomáhá zvědomovat a sdělovat své hranice spolužákům i učitelé. Pro větší pohodu a bezpečí všech zúčastněných doporučujeme vést cyklus ve dvou dospělých, aby se v případě potřeby mohl jeden z nich věnovat případné krizové intervenci s konkrétním žákem mimo prostor třídy. U relaxačních/vizualizačních cvičení pečlivě zvažujeme téma (může se snadno stát spouštěčem nepříjemných vzpomínek žáků a to není naším cílem) a dáváme vždy žákům na výběr, jestli během aktivity chtějí mít zavřené, či otevřené oči.



Otevřené emoční téma

Pocity a prožívání žáka validujeme, v žádném případě nerozporujeme ani nezlehčujeme. Můžeme popsat, co vidíme: "Vidím, že jsi smutný. Rozumím tomu, že Tě to naštválo" vs. "~~Nic se přece nestalo. O nic nejde, uklidni se!~~" Můžeme použít techniku zvalidování pocitu:

"Jak se teď cítíš?" - ptám se na pocity tady a teď.

"Kdo z vás tento daný pocit znáte?" - jen hlasování, bez komentářů. Samo o sobě stačí, že v tom daný člověk není sám, a ostatním pomůže lépe se vcítit.

"Co můžeme udělat pro to, aby nám tady teď bylo dobře/hezky?" - může vymyslet žák sám, případně ostatní ve skupině.

Držíme se pouze těchto tří kroků, **nepouštíme se dál**. Zeptáme se žáka, jestli to takhle můžeme nechat a uzavřít. Pokud ano, pokračujeme v hodině dál, situaci řešíme po skončení hodiny a případně ji předáme k dalšímu ošetření. Pokud ne, požádáme kolegu, který je tam s námi, aby si s žákem našli soukromí a případně zjistili žákovu další potřebu.

Během řešení krizových situací vycházíme z pořadí péče

Já a moje bezpečí, skupina a její bezpečí, jednotlivci a jejich bezpečí (samozřejmě pokud se nejedná o životní nebezpečí).

Nerespektování principů

Za překračování hranic žáky netrestáme, nehodnotíme, ani z nich před ostatními neděláme "disciplinární příklad". Zároveň jsme plně zodpovědní za bezpečí, které v rámci hodin žákům zajišťujeme. Proto připomínáním a pevným držetím dohodnutých principů jasně vymezujeme, kde je hranice. Pokud jsou i přes upozornění dohodnutá pravidla porušována, ověříme si u dotyčného, jestli není v nepohodě, jaké jsou jeho potřeby. A pokud pro něj i tak bude náročné za těchto podmínek (tedy dodržování dohodnutých pravidel) pokračovat v aktivitě, doporučujeme, aby se jí dál neúčastnil.



Žáci jsou hluční

Zvyšování hlasu (nebo křik) pouze zvyšuje hladinu hluku ve skupině. Namísto překřikování doporučujeme používat zvukový signál (např. zvoneček) či jiný signál, který si s žáky předem domluvíme, např. počítání do tří (1 - poslouchám, 2 - vidím na učitele, 3 - ztiším se) nebo zvedání ruky nad hlavou (zvedneme ruku nad hlavou na znamení toho, že potřebujeme žákům něco sdělit - kdo si toho všimne, zvedne ji též a je potichu).

Žáci jsou nesoustředění/nepolupracující - ptáme se: *“Co teď potřebujete pro to, abyste se mohli dál soustředit?”* Za každým chováním žáka nebo dospělého je nějaká **potřeba**, která je, nebo není naplněna - stačí najít potřebu (zeptat se žáků) a aspoň ji vyslechnout. Potřeba totiž nemusí být vždy naplněna (když to není možné), pomáhá, když je aspoň vyslyšena.

Připravte se na to, že někteří žáci nemusí rozumět, a proto se nebudou zapojovat. Také se může stát, že kvůli delšímu vysvětlování vám **aktivity zaberou více času**.



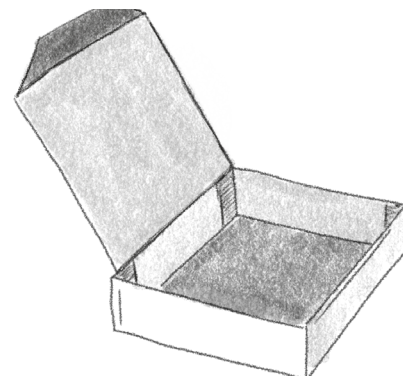
7. Harmonogram

NÁZEV	ČAS	POMŮCKY
Úvod: Představení hodiny, společné naladění, pravidla třídy	15'	Mluvicí předmět, obrázky pravidel třídy (v příloze 2), případně jmenovky, fixy, papírky do jmenovek
Rozehrání: Čtyři místnosti	10'	2 lana či provázek, vytištěná (případně zalaminovaná) karta teploměru (v příloze 3), reproduktor/bedničky, playlist (návrh u aktivity)
Hlavní aktivita + reflexe: Kolotoč	40'+10'	Popis stanovišť (v příloze 4), 12 kartiček předmětů pro každého žáka (v příloze 5), materiál na aktivity (viz pomůcky u konkrétní aktivity nebo na konci dokumentu), píšťalka/zvoneček, reproduktor/bedničky, playlist (návrh u aktivity), karty emotikonů (v příloze 6)
Přestávka: Krabíčka	20'	Krabíčky KPZ, samolepky, permanentní fixy Vlastní výroba: tvrdý papír, barevné papíry, pravítko, tužka, nůžky, pastelky, fixy, samolepky, návod na krabíčku (v příloze 7), případně další výtvarné potřeby
Týmová aktivita + reflexe Bludiště	30'+10'	Plán bludiště, lano, tužka, desky, mapa bludiště, barevné papíry na reflexi, fixy
Hlavní aktivita 2 + reflexe Tvá KPZ	20'+10'	Propisky, karty s otázkami (v příloze 8), reproduktor/bedničky, playlist (návrh u aktivity), případně polštářky, šátky, svíčka, zbývající kartičky s předměty (jako oprava nebo náhrada), kartičky s kontakty (v příloze 9), papír navíc na stanovišti špunty, karty k reflexi
Závěr: Evaluace Společná stavba	15'	Vytištěné (zalaminované) karty s výroky ANO - NE (v příloze 10), dřevěné kostky

U konkrétních aktivit jsou metodické poznámky a komentáře ke specifickým vícejazyčným žákům.




Pro plánování programu můžete využít přehledné tabulky (viz příloha 1).



8. Podrobný popis programu

Následuje podrobný popis jednotlivých aktivit. Před realizací programu je dobré si promyslet, jak mezi aktivitami vytvořit návaznost, jak zdůraznit smysl jednotlivých aktivit i téma celého programu. Po celou dobu programu je důležité připomínat **symbolickou KPZ** a jednotlivé aktivity k ní vztahovat (např. u Kolotoče sbíráme kartičky předmětů do KPZ, v reflexi se bavíme o tom, že se emoce mohou měnit a že při těch náročných nás může KPZ podpořit, v Bludišti jde o zdroje, o které se můžeme opřít jako třída, v aktivitě Tvá KPZ pak o vlastní zdroje). Žákům pomáhá, když se v programu díky nám neustále orientují. Proto při zadávání nové aktivity shrnujeme, co proběhlo v těch minulých a z jakého důvodu zařazujeme ty další (jaký to mělo záměr, smysl a přínos).

 *Dobře funguje vyvěšení výstupů z programu na tabuli nebo nástěнку (např. harmonogram, pravidla třídy, společný obrázek z Kolotoče či výstupy z reflexe). Je to díky tomu dostupné po celou dobu programu a pomáhá to žákům v orientaci.*

ÚVOD

Pomůcky: Mluvicí předmět, obrázky pravidel třídy (v příloze 2), případně jmenovky, fixy, papírky do jmenovek.

Cíl: Představení obsahu a záměru hodin, případně neznámého učitele, aby žáci věděli, co je čeká a s kým. Naladění (případně představení) žáků. Nastavení bezpečného a partnerského prostředí.


Pokud se navzájem se třídou neznáme (nebo pokud i jeden z nás je nový), všichni si vytvoříme jmenovky (napíšeme si takové oslovení, které je nám příjemné) a poté si sedneme do kruhu.

PŘEDSTAVENÍ HODIN

Představíme KPZ (co to je a k čemu se používá) a vzdělávací cyklus SI KPZ:

KPZ neboli krabička poslední záchrany je malá krabička, kterou skauti nosí pokud možno vždy při sobě, aby jim pomohla v náročných situacích. Každý skaut má ve své KPZce trochu něco jiného, často jsou to třeba zápalky, březová kůra, náplast, šitíčko, křída... Přestože jde o drobnosti, dohromady dodávají pocit sebejistoty, že až bude třeba, bude skaut připraven vypořádat se třeba i s život ohrožující situací.

Vzdělávací cyklus SI KPZ - využíváme metaforu skautské KPZky pro práci s vlastními zdroji. Mapujeme, co nám může pomoci v náročných obdobích (pojmenováváme vlastní zdroje - co nám do života přináší energii a radost...), a vytváříme symbolickou KPZku, kam si vše zaznamenáváme a která nás může podpořit. Zároveň jde o společný zážitek se třídou a uvědomění si, v čem jsme jako celek silní, co je v naší třídní KPZce a o co se můžeme opřít.

 *Během představování KPZ ukazujeme opravdovou krabičku KPZ. Program můžeme představit skrz obrázkový harmonogram nakreslený na flipchartu nebo tabuli. Pokud žáci nerozumí, symboly jim mohou pomoci se alespoň částečně zorientovat.*



SPOLEČNÉ NALADĚNÍ

Následuje společné naladění (případně představení žáků a neznámého učitele/učitelky):

Pošleme po kruhu mluvící předmět s otázkou "Co vám za poslední dobu udělalo největší radost?" s tím, aby případně řekli i vlastní jméno (v takové podobě, aby jim bylo příjemné, když je ostatní oslovují).

PRAVIDLA TŘÍDY

Pokud máme s žáky nastavena společná pravidla, připomeneme si je. Pokud ne, můžeme využít následující, které pomocí obrázku představíme, a vysvětlíme, že je pro naši práci důležitá bezpečná atmosféra. Obrázky vystavíme na viditelné místo, abychom na ně mohli kdykoliv odkázat. Ověříme si, jestli někdo z žáků nepotřebuje nějaký princip doplnit.



Naslouchám: když komunikujeme, mluví jen jeden.



Jsem laskavá/ý: chovám se k ostatním tak, jak chci, aby se chovali ke mně, pomáháme si.



STOPka: respektuju hranice své i hranice ostatních, slyším na signál STOP (když mi spolužák/spolužačka nebo učitel/ka svoje hranice signalizuje).



Vegas: Co si nasdílíme v naší skupině, neopustí její hranice. Jsme diskrétní a citliví ke vzájemnému sdílení. "Co se stane ve Vegas, zůstane ve Vegas!"



Následně je důležité dodržovat nastavená pravidla. Pomáhá to ve vzájemné důvěře a jistotě.



Během představení principů využíváme obrázky

ROZEHRÁTÍ - ČTYŘI MÍSTNOSTI

Pomůcky: 2 lana či provázek, zalaminovaná karta teploměru (v příloze 3), reproduktor/bedničky, playlist.⁵

Cíl: Dostat žáky do kontaktu s pohybem, a tedy vlastním tělem tak, aby si uvědomili, jak jim je. Zároveň mapujeme momentální naladění třídy.



Nejprve vytvoříme na zemi velký kříž přes celou učebnu (pomocí lan nebo provázku) a poté představíme průběh aktivity: „Podlahu máme rozdělenou na čtyři části, na čtyři místnosti. Každá z nich bude představovat místnost s různými vlastnostmi a naším úkolem je hýbat se prostorem a snažit se je znázornit:


- V první místnosti je trampolína - na ní s radostí skáče a dovádíme,
- v druhé místnosti je led, kde nám to klouže a my se pokoušíme bruslit,
- ve třetí místnosti je voda, ve které pomalu plaveme, vznášíme se,
- ve čtvrté místnosti všechno lepi, lepíme se k podlaze a jen horko těžko se nám daří odlepit.“

Zadání ještě jednou shrneme, projdeme všechny prostory a zadání předvedeme (trampolína – skákání, hravost; lepivá místnost - nohy jdou velmi těžko odlepit od země, zařaté tělo; voda – pohyb je velmi pomalý a vláčný, jako bychom se vznášeli a pluli; led – neodlepujeme nohy od země, kloužeme, klidně i padáme apod.).

Poté přidáme další instrukce: „Prostorem se můžete pohybovat zcela libovolně, ale snažte se vystřídat všechny čtyři „místnosti“. Klidně několikrát. Přebíhejte z místnosti do místnosti.“ Dáme žákům na výběr, aby si stoupli do prostoru, kde chtějí začít, a pustíme hudbu.



Reflexe: Na závěr aktivity reflektujeme s žáky jejich volbu místnosti: „Kde vám bylo nejlépe? A proč?“ Pokud sledujeme nějaký trend (např. žáci se zdržují hlavně v místnostech bez pohybu), ptáme se, proč jim tam bylo nejlépe, a mapujeme tím momentální rozpoložení třídy.

 Podle skupiny můžeme aktivitu variovat. Pokud jsou všichni např. pořád v jedné místnosti, zastavíme hudbu a přidáme pravidlo, že mohou být v každé místnosti pouze 10 vteřin. Případně jim dáme na závěr čas, aby si užili místnost, kde jim je nejlépe.

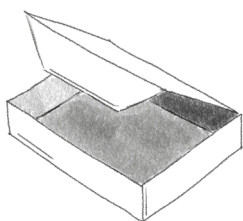
Je dobré pozorovat, jak skupina aktivitu provádí. Může nám to pomoci odhadnout, jak je na tom se silami a naladěním. Případně můžeme přidat před a po aktivitě dotaz na fyzické a psychické rozpoložení (žáci ukáží palec nahoru/dolů podle toho, jak se cítí).

Alternativou může být aktivita **Sedmičky** - všichni postupně odpočítáváme od 7 do 1 a u toho hýbeme postupně všemi končetinami (vyklepáváme je) - levou rukou, pravou rukou, levou nohou a pravou nohou. Poté opakujeme to stejné, ale odpočítáváme od 6 do 1 (opět se celá série opakuje pro každou končetinu) a tak dále, až se dostaneme k jedničce. Aktivita přinese zadýchání a rozproudění.

 Vicejazyční žáci se orientují podle nás, když na začátku předvádíme jednotlivé místnosti, a podle pohybu spolužáků. Pro reflexi je možné použít kartu teploměru.



HLAVNÍ AKTIVITA + REFLEXE - KOLOTOČ



Pomůcky: Popis stanovišť (v příloze 4), 12 kartiček předmětů pro každého žáka (v příloze 5), materiál na aktivity (viz pomůcky u konkrétní aktivity nebo na konci dokumentu), píšťalka/zvoneček, reproduktor/bedničky, playlist⁶, karty emotikonů (v příloze 6).

Cíl: Získat kartičky do KPZ, zažít něco neobvyklého se spolužáky (možná i s těmi, se kterými se běžně nebaví), zažít si různorodé emoce během plnění úkolů, uvědomit si, jak se cítí a že je to v pořádku.



Příprava předem: Po prostoru rozneseme 12 stanovišť s pomůckami, stanoviště by měla být v kruhu - vždy by mělo být zřejmé, jaké stanoviště následuje.

Je potřeba přizpůsobit počet stanovišť počtu žáků.

Před aktivitou si rozdělíme role tak, aby např. jeden učitel/ka vyzýval/a k přesunům a hlídal/a, že se žáci správně přemísťují, a druhý/druhá sledoval/a čas a pouštěl hudbu.

I když uděláme vše správně, může se systém rozpadnout. V tomto případě doporučujeme dát žákům možnost posledních pár kol, kdy si vyberou stanoviště dle svých preferencí.

Atmosféru může dokreslit hudba, viz playlist výše.

Úkolem žáků je posbírat 12 věcí do své KPZky, které získají na 12 stanovištích. Po nich postupují dle předem určeného pravidla a za splnění úkolu / za snahu si před odchodem na další stanoviště vezmou kartičku s určitou věcí do své KPZky.

Žáky rozdělíme na dvě poloviny, například rozpočítáním na "modrá"/"žlutá" (barvy ukrajinské vlajky). V každé dílčí skupině pak žákům rozdáme čísla (1-počet žáků ve skupině). Po představení a ukázce jednotlivých stanovišť utvoří dvojice žáci se stejným číslem. Předem je třeba znát celkový počet žáků, abychom věděli, jestli máme dostatek stanovišť. Pokud je dvojic více než stanovišť (tj. více než 26), dvě čísla se spojí a putují spolu, čímž na některých stanovištích vznikají trojice. Pokud je počet žáků lichý, můžeme zapojit druhého pedagoga/pedagožku.

Aktivita začíná ve chvíli, kdy je každé ze stanovišť obsazené dvojicí (respektive trojicí). Čas na každém stanovišti je cca 2 minuty (ideálně i s přesunem, protože vše potřebujeme stihnout do 25 minut). Ohraničujeme ho vypnutím hudby a výzvou "Modři se posunou o jedno stanoviště po směru hodinových ručiček a žlutí proti směru hodinových ručiček!" Když jsou stanoviště obsazená novými žáky, pouštíme hudbu. Vše se opakuje, dokud žáci neprojdou všechna stanoviště. Můžeme reagovat na potřeby skupiny a aktivitu ukončit dříve, zkracovat čas na jednotlivých stanovištích, případně v posledním kole nabídnout volný výběr stanoviště. Pokud žáci stihnou aktivitu rychleji, mohou vymýšlet její nové varianty a zkusit ji znovu.



Ukázky úkolů nemusí všichni žáci dobře vidět. Můžeme aktivity vysvětlit, když jsme všichni v kruhu (je potřeba si vzít materiál ze stanovišť a pak ho tam vrátit), nebo nechat žáky sedět a vysvětlit úkol u stanovišť kolem nich.

Celou aktivitu žáky motivujeme tím, aby si vyzkoušeli něco nového, potkali se s různými spolužáky a pobavili se. Nevybízíme je k soutěži. Zároveň nevdáváme, když se k ní některé dvojice uchýlí.

Průběh aktivity:

- * Vysvětlení a ukázka - s žáky jednotlivé disciplíny obejdeme, ukážeme jim, co se na nich dělá a odstartujeme - 15 min.
- * Akce - 25 min.
- * Reflexe - 10 min.



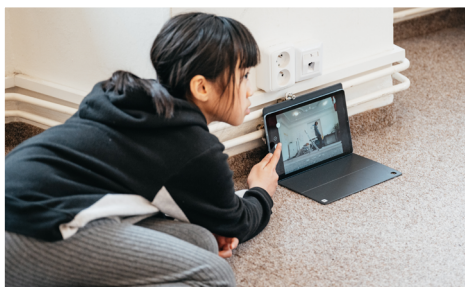
JEDNOTLIVÁ STANOVIŠTĚ:



Provázek

Nakrmte se za pomoci sofistikovaného mechanismu, můžete tahat pouze za provázek zavěšený za ušima a musíte dostat plošinu s bonbonem až k ústům. U aktivity se vystřídejte.

Pomůcky: mechanismus s provázkem a kartonem (viz obrázek v popisu stanoviště), bonbon pro každého žáka, kartička s provázkem pro každého žáka.



Špunty

Vyfoťte živý obrazec za pomoci optického klamu, můžete spolupracovat s druhou skupinou.

Pomůcky: foťák/mobil, kartička se špuntem pro každého žáka.



Píšťalka

Pokuste se chytit vajíčko do "skořápky" - alespoň 3x.

Pomůcky: 2x vyrobený bilboket (= skořápka, viz obrázek v popisu stanoviště), kartička s píšťalkou pro každého žáka.



Nůž

Projděte spirálu speciální tužkou do cíle. Můžete se dotýkat pouze na koncích provázku.

Pomůcky: A3 papír, fixa s navázanými provázky či většími gumičkami, kartička s nožem pro každého žáka.



Jehla s nití

Vezměte si krabici, vložte míček a snažte se, aby míček propadl. Můžete spolupracovat nebo hrát na vítěze.

Pomůcky: krabice s dírou na míček, míček (tenisák), kartička s jehlou pro každého žáka.



Náplast

Nasaďte si speciální chobot na hlavu a míčkem se pokuste neshodit slalom z kelímků. Když shodíte, začínáte od začátku.

Pomůcky: 12 kelímků, 2 roztrhlé punčochy, 2 tenisáky, kartička s náplastí pro každého žáka.



Špendlík

Namalujte část obrazu vystihujícího vaši třídu. Každá další dvojice poté přidá do obrazu něco dalšího, a tím vznikne třídní obraz.

Pomůcky: velký (flipový) papír, fixy/pastelky, kartička se špendlíkem pro každého žáka.



Zavírací špendlík

Jen za pomoci balónku (bez doteku rukou) složte všechny kelímky do jednoho.

Pomůcky: 14 kelímků, 1 nafukovací balónek pro každého žáka, kartička se zavíracím špendlíkem pro každého žáka.



Tužka

Oběhněte danou trasu se třemi balůnky. Dva si dejte do podpaží a jeden mezi stehna..

Pomůcky: 6 nafouklých balónků, kartička s tužkou pro každého žáka.



Svíčka

Udělejte společně tolik kliků a dřepů, kolik jen svedete.

Pomůcky: kartička se svíčkou pro každého žáka.



Obvaz

Za pomoci kelímků vytvořte ze tří kostek věž, aniž byste se kostek dotýkali rukama, video [zde](#).

Pomůcky: 3 hrací kostky, 2 kelímky, kartička s obvazem pro každého žáka.



Igeliták

Pomocí speciálního naběráku vysbírejte všechna víčka z území a přeneste je do hrnečku. V aktivitě se vystřídejte.

Pomůcky: 5-6 víček od piva, magnet na chlupatém drátku, hrníček, kartička s igelitákem pro každého žáka.

 *Můžeme využít alternativní aktivity (stolní fotbal s kelímkem a balónek) - za pomoci nafouknutí balónek posouváte kelímek, video zde.*

Pomůcky: pro každého žáka balónek (může se využít z předchozí aktivity), 1 kelímek.

U slalomu pozor na bezpečnost - omotávání silonky kolem sebe, krku atd.

Je dobré žákům říct, ať si nafukovací balónek dají po aktivitě do své krabičky (stejně jako kartičky), aby jim neodváděl pozornost.

Reflexe: V místnosti rozmístíme karty emotikonů a vyzveme žáky, aby se vyjádřili k otázkám:

- * Jak se teď cítíš? Vyber si emotikon, který tomu nejvíce odpovídá a stoupni si k němu.
- * Jak ses cítil/a v průběhu aktivity? Vyber si emotikon, který tomu nejvíce odpovídá a stoupni si k němu.
- * Jak ses cítil/a na začátku aktivity? Vyber si emotikon, který tomu nejvíce odpovídá a stoupni si k němu.


Na závěr okomentujeme, že všechny emoce jsou v pořádku a že se mohou měnit, někdy i v krátkém čase (např. u jednoho filmu jsem chvíli nervózní, pak dojatý/dojatá, smutný/smutná, veselý/veselá...). Následně na toto téma navážeme v aktivitě Tvá KPZ, kdy si budou žáci plnit krabičku, která jim může pomoci v náročnějších momentech.



 *Můžeme se případně zeptat i na jednotlivá stanoviště:*

- * *Postavte se k tomu stanovišti, které vás nejvíc bavilo.*
- * *Postavte se ke stanovišti, které pro vás bylo obtížné.*

Nakonec může být zajímavé prohlédnout si společný obraz a sdílet, co na něm je.

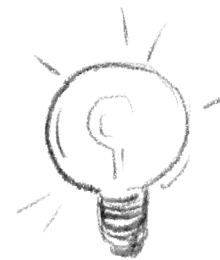
 *Pokud jsou ve třídě vícejazyční žáci, kteří by zadáním na jednotlivých stanovištích nerozuměli, všechny žáky během zadávání aktivity vybědíme, aby si navzájem na stanovištích pomáhali. K pochopení úkolů pomůže i to, že na začátku všechna stanoviště projdeme a názorně aktivity ukážeme. Pokud by se i tak vícejazyční žáci v aktivitě ztráceli, jeden z pedagogů jim může průběžně pomáhat. V reflexi využíváme karty emotikonů.*

PŘESTÁVKA - KRABIČKA

Pomůcky: Krabičky KPZ, samolepky, permanentní fixy. Pokud si krabičku vyrábíme sami: tvrdý papír, barevné papíry, pravítko, tužka, nůžky, pastelky, fixy, samolepky, návod na krabičku (v příloze 7), případně další výtvarné potřeby.

Cíl: Označit a ozdobit si svou krabičku KPZ, případně si ji vyrobit

Těsně před přestávkou rozdáme žákům krabičky KPZ, kam si uloží získané kartičky z předchozí aktivity. Během přestávky budou mít možnost si je ozdobit samolepkami či popsat nebo ozdobit permanentními fixami. Na konci přestávky žáky požádáme, aby si KPZky odložili na určené místo.



 *Pokud si krabičku vyrábíme sami z papíru, je potřeba tomu věnovat čas nad rámec tohoto programu. Ideálně ji vyrobit předem.*

TÝMOVÁ AKTIVITA + REFLEXE - BLUDIŠTĚ

Pomůcky: Plán bludiště, lano, tužka, desky, mapa bludiště, barevné papíry na reflexi, fixy.
Cíl: Spolupracovat v menších týmech i celé skupině a pojmenovat silné stránky třídy.



Jedná se o týmovou aktivitu. Celá třída je rozdělena na menší týmy, asi po 8 členech, ve kterých přistupují k bludišti a snaží se najít jedinou správnou cestu skrz. Bludiště je pole o 6 x 6 dílech ve čtverci. Členové týmu do něj bez mluvení dle určeného pořadí postupně vstupují formou pokus-omyl a snaží se najít správnou cestu. Při vstupu na špatné pole dává učitel zvukový signál, dotýčný se musí vrátit zpět stejnou cestou. Celý tým se vrací na start, který je vyznačen lanem.

V prostoru za lanem mohou žáci mluvit. V ten moment pokračuje další tým. Správnou cestou musí projít celá třída. Na splnění úkolu mají 10 minut.

 *Pomáhá mít předem napsaná pravidla na tabuli nebo flipovém papíru.*

Vracení se stejnou cestou podporuje spolupráci. Sám se člověk těžko zorientuje natolik, aby dokázal cestu projít správně i zpět. Pokud ale nemáme dostatek času, můžeme zadat variantu, že není třeba se vracet stejně.

Je dobré, když je druhý učitel/učitelka u žáků, kteří čekají na svůj pokus, a usměřňuje je. Může jim položit otázku, co by mohli zlepšit nebo co mohou udělat jinak.


Pokud skupině není jasné, že mohou spolupracovat napříč týmy, můžeme je k tomu navést nebo jim to rovnou říct.

Někdy se pro tuto aktivitu používá název Minové pole, které je ale v kontextu války zcela nevhodné. Dávejme pozor, ať ho nepoužíváme, případně žáky vracejme k názvu Bludiště.

Pravidla pro skupinu:

- Domluvte si pořadí, ve kterém budete do bludiště vstupovat a hledat cestu. Toto pořadí již později nelze měnit.
- V bludišti smí být vždy pouze jeden člověk.
- Smíte se pohybovat dopředu, dozadu, do stran, diagonálně, ale nesmíte překračovat žádné čtverce.
- Šlápnete-li do pasti (chybného místa), což poznáte podle zvukového signálu, který vydá učitel, musíte se vrátit zpět stejnou cestou, kterou jste vešli. Pokud při cestě zpět šlápnete do pasti, ozve se opět signál.
- Nesmíte využívat jakékoliv vizuální značky či pomůcky a tvořit si jakoukoliv fyzickou mapu.
- Ve chvíli, kdy jste u bludiště, jste všichni němí.



 Je důležité, aby si třída zažila úspěch. Za tímto účelem můžeme zkrátit/zjednodušit trasu, přidat pravidlo, že může do bludiště víc žáků, nebo přidat čas.

Je lepší aktivitu zkrátit, než aby nevyšel čas na reflexi, která je velmi důležitá.

Když chci, aby žáci něco nedělali, neříkám: „Neházejte si s těmi balónky!“ (mozek totiž slyší házet, balónky), ale zjistím, jaké jsou jejich potřeby: „Co byste teď potřebovali? Nudíte se? Máte přebytek energie?“, a pak použiju radu, co by mohli místo toho dělat: „Přemýšlejte nad strategií, která to může urychlit (nuda), udělejte si 10 dřepů nebo kliků (energie) ...“

Reflexe: V týmech žáci odpovídají na následující otázky:

- Díky čemu se vám podařilo splnit týmový úkol?
- Jaká pozitivní vlastnost či dovednost vám pomohla?

Nakonec si prezentujeme výstupy v celé skupině a zapisujeme silné stránky třídy na barevné papíry. Je potřeba žákům pomoci, aby nepojmenovávali pouze dovednosti, které se vztahují k aktivitě (např. zapamatovali jsme si cestu), ale pojmenovávali univerzálně (např. využili jsme našich talentů a rozdělili jsme si role), aby dovednosti mohli použít i v jiných situacích.



Silné stránky napíšeme na flip či kartičky a poté můžeme vyvěsit ve třídě.



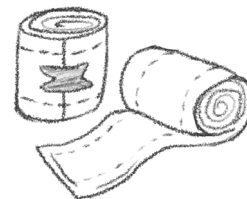
Aktivitu názorně předvedeme. Připomeneme žákům, aby nezapomněli, že všichni musí rozumět dohodnutým signálům.



HLAVNÍ AKTIVITA 2 + REFLEXE - TVÁ KPZ


Pomůcky: Propisky, karty s otázkami (v příloze 8), reproduktor/bedničky, playlist⁸, případně polštářky, šátky, svíčka, zbývající kartičky s předměty (jako oprava nebo náhrada), kartičky s kontakty (v příloze 9), papír navíc na stanovišti špunty, karty k reflexi.⁹

Cíl: Vlastní sebereflexe (čas pro sebe s jednotlivými otázkami) vedoucí k tvorbě symbolické KPZ. Zmapování a uvědomění si svých zdrojů.



Žáci procházejí místností a vždy se zastaví u karty s otázkou. Na svou kartičku s daným symbolem napíší odpověď. Je na nich, jak dlouho se kde zdrží. Můžeme žáky před začátkem ujistit v tom, že mohou odpovídat jen na to, na co chtějí, a podpoříme je, aby zkusili i ty otázky, které se jim zdají obtížnější.

Nezapomeneme je upozornit, že odpovědi na otázky jsou soukromé, krabička je jejich a nikdo po nich nebude chtít, aby ji sdíleli, pokud to nebude jejich volba. Pokud kartičku nemají nebo ji ztratili, bude na stanovišti náhradní.

 *Stejně tak, jako nosí skauti krabičku poslední záchrany stále při sobě mimo jiné taky proto, aby jim dodávala sebejistotu, že zvládnou krizové situace, mohou si teď i žáci vytvořit vlastní zdroj energie do nepohody. KPZku, která tu pro ně bude vždy, když ji budou potřebovat.*

Příprava předem: Po prostoru rozneseme 12 karet s otázkami (+ náhradní kartičky s předměty). Karty mohou být na druhé straně zadání ke Kolotoči a v tuto chvíli je můžeme jen otočit.

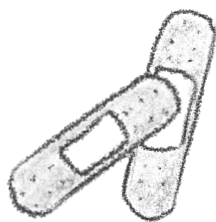
Zároveň zútulníme místnost - např. zatažením závěsů, rozsvícením svíček / zapálením vonných tyček, rozmístěním šátků, polštářů k jednotlivým stanovištím apod. Může se tak stát, zatímco jeden z pedagogů vysvětluje, co bude probíhat následovně, případně už při reflexi předchozí aktivity. Atmosféru může dokreslit i hudba.

Před samotnou aktivitou je na ni důležité žáky připravit. Dle jejich stavu a situace je zklidnit relaxací nebo je dostat k sobě skrze uvědomění vlastního těla. Můžeme využít následující cvičení:

- * **Sprcha** - jemné klepání po celém těle, od hlavy až k patě.
- * **Poplácání** - poplácání po jednotlivých částech těla, které pomůže zvědomit jeho fyzické hranice.
- * **Vyždímání** - mačkání jednotlivých částí těla.
- * **Jezevčici** - představa zakousnutého jezevčíka do kotníku a snažíme se ho setřást.
- * **Vyklepání jednotlivých částí těla.**
- * **Objmutí se** - pravou ruku položím na levou část žebber, levou ruku křížem na pravou část žebber, sám sebe objímám.
- * **Vnímám hranice svého těla, držím sám sebe, jsem si oporou.**

Je dobré postupovat od hlavy až k patě nebo naopak. Zároveň cvičení může proběhnout i vleže, pokud usoudíme, že by to skupina uvítala.


Můžeme využít i relaxační hudbu.





OTÁZKY NA STANOVIŠTÍCH:

- * **Svička** - Pro co hoříš? Co Tě baví?
- * **Náplast** - Co víš, že Tvému tělu zaručeně pomůže? Odpočinek, sport, obejmutí...?
- * **Obvaz** - Jaké jsou Tvé silné stránky, o které se můžeš opřít? Jaké jsou Tvé schopnosti nebo dovednosti, kterých si na sobě ceníš?
- * **Tužka** - Obrázkem nebo slovem na kartičku vyjádři, co Tě unavuje, co Ti bere energii. Kartičku pak můžeš zmuchlat a vyhodit do koše, aby se Ti ulevilo.
- * **Špunty** - Jaká hudba Tě zaručeně uklidní? Jaká rozveselí? Při jaké můžeš vypustit nahromaděnou energii? (Můžeš připsat i na přiložený papír a inspirovat ostatní.)
- * **Nůž** - Jaké dobroty si rád krájíš? Jaké jídlo Ti chutná?
- * **Špendlík** - Kdybys měl/a píchnout špendlíkem do mapy a označit svoje oblíbené místo, jaké by to bylo?
- * **Jehla s nítí** - Co se ti v komunikaci s ostatními daří? Co je naopak těžké a potřebuješ na tom ještě vyšívat? (Naslouchání, vyjadřování názoru, domluvit se...)
- * **Zavírací špendlík** - Co Tě dokáže popíchnout (naštvat)? A co Ti pomáhá takovou situaci zvládnout?
- * **Igeliták** - Co rád dostáváš? Co rád dáváš?
- * **Píšťalka** - Komu si můžeš říct o podporu, když ji potřebuješ? V čem se mohou ostatní obracet na Tebe?¹⁰
- * **Provázek** - Čím si snadněji doplníš energii? Když jsi mezi lidmi, nebo když můžeš být sám?

 *Otázky v příloze jsou přeloženy do několika jazyků: angličtiny, ukrajinštiny, ruštiny, španělštiny a vietnamštiny. V úvodu nabídneme, aby všichni žáci zapisovali odpovědi v jazyce, ve kterém je to pro ně nejpohodlnější (může to být mateřský jazyk, ale taky jiný). Jazyk by pro vyplňování neměl být limitem.*

Reflexe: Během aktivity jeden z pedagogů rozloží v rohu místnosti karty tak, aby byly všechny dobře vidět. Žáci z nabídnutých karet vybírají tu, která jim asociuje zážitek, který si z aktivity odnášejí. Podle potřeb a zkušeností třídy můžeme nejdřív nastavit sdílení v menších skupinkách a až poté ve společném kruhu. V kolektivech zvyklých na sdílení můžeme rovnou poslat slovo po kruhu.

Zároveň můžeme reflexi doplnit diskusí, jak a kdy mohou KPZ používat. Případně na to můžeme žáky navést - např. když mi je smutno, když se chci potěšit, když nevím, co dělat, pro ujištění. Když budou žáci vědět, k čemu jim KPZ je, násobí to šanci, že ji budou používat.



Pracujeme s obrázkovými kartami. Vícejazyční žáci mohou svou kartu pouze ukázat a nekomentovat ji.




ZÁVĚR - EVALUACE

Pomůcky: Vytisknuté (zalaminované) karty s výroky ANO - NE (v příloze 10).

Cíl: Zhodnotit a zvědomit, co žákům účast na programu přinesla.

Do opačných částí místnosti umístíme karty "ANO" a "NE". Žákům přečteme výrok a vyzve-
me je, aby si stoupli k "ANO" či "NE" podle toho, co nejvíce vystihuje jejich odpověď:

- Během hodin jsem přemýšlel/a o tématu, které je pro mě nové.
- Během hodin jsem si uvědomil/a, co mi dělá radost a umím to pojmenovat.
- Během hodin jsem si uvědomil/a, co mě štve a umím to pojmenovat.
- Během hodin jsem si pojmenoval/a alespoň jednu věc, která mi může pomoci v náročných situacích.
- Po těchto hodinách mám chuť se o sobě dál dozvídat něco nového.
- Během hodin jsem si uvědomil/a alespoň jednu pozitivní vlastnost naší třídy.
- Během hodin jsem spolupracoval/a se spolužáky, se kterými jsem dříve nespolečně pracoval/a.

 Můžeme začít jednodušší otázkou, např. "Snídal/a jsi dnes ráno?", aby si žáci systém zažili. Zároveň můžeme přidávat i další otázky k programu SI KPZ.

Pozorně sledujeme, jak je skupina v rámci škály ANO - NE rozprostřena. Na závěr aktivity můžeme popsat, co jsme pozorovali.



SPOLEČNÁ STAVBA

Pomůcky: Dřevěné kostky.

Cíl: Společně uzavřít celý program a pojmenovat přání pro třídu. Měla by to být příjemná pozitivní tečka.

Žáci stojí v kruhu. Z boxu, který se postupně posouvá po kruhu, vybere každý žák dřevěnou kostku, vysloví přání pro svou třídu a pak kostku postaví doprostřed kruhu, kde vzniká společná stavba. Nakonec poděkujeme žákům za společně strávený čas a ukončíme celý program.




 Pro některé žáky to může být hodně exponované a náročné, a tak můžeme nabídnout, ať jen vloží kostku beze slov. Pozor ať žáci nekomentují přání ostatních.

Na závěr aktivity můžeme pojmenovat 1-3 konkrétnosti, za které chceme v daný den třídní kolektiv ocenit.

Pokud ve škole nemáme dřevěné kostky, lze využít jakékoliv předměty, ze kterých lze vytvořit společnou stavbu, např. magnety, kuličky, knihy ze školní knihovny, pomůcky z tělocvičny...

K programu se můžeme vrátit pomocí pracovního listu (v příloze 11), kde najdeme i seznam všech otázek z aktivity Tvá KPZ.

 Vícejazyční žáci nemusí vyslovovat přání pro třídu, ale pouze postavit kostku do stavby. I toto drobné gesto může podpořit vzájemnou sounáležitost se třídou.



Vlastní sebereflexe

Na konci celého programu je dobré si udělat čas na vlastní reflexi a ohlédnout se za prožitkem. Můžeme si odpovědět na následující otázky a zamyslet se, co chceme zkusit příště jinak.

- * Co byl pro mě nejsilnější zážitek?
- * Co mě nejvíce překvapilo?
- * Za co bych se ocenil/a?
- * Co bych příště udělal/a jinak?
- * Pokud pracujeme v tandemu: Jak se mi pracovalo v tandemu?
Co mi vyhovovalo?
Co bych potřeboval/a jinak?
- * Jakou zkušenost si odnáším pro další pedagogickou praxi?



Vzájemná zpětná vazba¹¹

Pokud vedeme program ve dvou, je dobré myslet i na společné zhodnocení a vzájemnou zpětnou vazbu (ZV). Měla by navázat na vlastní sebereflexi a pomoci nám odhalit to, co sami nevidíme. ZV je funkční pouze tehdy, je-li vyžádaná. Poskytujeme ji popisně, bez porovnávání, zobecňování nebo hodnocení. Přidáváme doporučené otázky k poskytnutí ZV:

- * Za co bych svého kolegu ocenil/a?
- * Co bych od něj potřeboval/a příště jinak?
- * Co bych mu doporučil/a?

Každý má právo na vlastní vyhodnocení, jedná se pouze o pohled druhého člověka. Můžeme, ale nemusíme ho brát v potaz.



¹¹ Přijímání a dávání zpětné vazby je dovednost jako každá jiná. Je potřeba ji znát a trénovat. Určitě se jí chceme v budoucnu věnovat na školení. V tuto chvíli alespoň přidáváme [základní principy a východiska](#).

Pomůcky

CO	POZNÁMKA	CELKEM
Jmenovky (nebo papírová lepenka), papírky, fixy (pokud se neznáme)	Úvod	Pro každého žáka
Mluvicí předmět (např. plyšák, fixa, míček)	Úvod	1
Obrázky pravidel třídy (v příloze 2)	Úvod	1 sada
2 lana či provázek, zalaminovaná karta teploměru (v příloze 3)	Čtyři místnosti	1 sada
Reproduktor/bedničky, playlisty	Čtyři místnosti, Kolotoč, Tvá KPZ	1
Popis stanovišť (v příloze 4)	Kolotoč	1 sada
Kartičky s předměty (v příloze 5)	Kolotoč	1 sada pro každého žáka
Karty emotikonů (v příloze 6)	Kolotoč	1 sada
Triangl/zvonek/píšťalka + stopky/mobil	Kolotoč	1
Mechanismus: dřívko na provázku, bonbon	Stanoviště PROVÁZEK	pro každého žáka
Foťák/mobil	Stanoviště ŠPUNTY	1 sada
6 nafouklých balónků	Stanoviště TUŽKA	1 sada
5-6 víček od piva, 1 magnet na chlupatém drátku	Stanoviště IGELIŤÁK	1 sada
2 bilbokety (= skořápky)	Stanoviště PÍŠŤALKA	1 sada
2 roztrhlé punčochy, 2 tenisáky, 10-16 kelímků	Stanoviště NÁPLAST	1 sada
10-14 kelímků, 1 nafukovací balónek pro každého	Stanoviště ZAVÍRACÍ ŠPENDLÍK	1 sada
Papír a fixa s navázanými provázky	Stanoviště NŮŽ	1 sada
Krabice s dírou na míček, 2 míčky (tenisáky)	Stanoviště JEHLA S NITÍ	1 sada
Flipové fixy, fixy/vodovky, štětce, kelímky na vodu, igelit, flipchart papír	Stanoviště ŠPENDLÍK	1 sada
3 kostky, 2 kelímky	Stanoviště OBVAZ	1 sada
1 kelímeček a stůl	ALTERNATIVNÍ AKTIVITA	1 sada

CO	POZNÁMKA	CELKEM
Karty s otázkami (v příloze 8)	Tvá KPZ	1
Kartička s kontakty (v příloze 9)	Tvá KPZ	1 pro každého žáka
Propisky, případně polštářky, šátky, svíčka, zbývající kartičky s předměty (jako oprava nebo náhrada), papír navíc na stanovišti špunty	Tvá KPZ	1 sada
Karty (reflektivní, libovolné)	Tvá KPZ - reflexe	1
Vytištěné (zalaminované) karty s výroky ANO - NE (v příloze 10)	Evaluce	1 sada
Dřevěné kostky	Společná stavba	Dle počtu žáků a učitelů
Pracovní list (v příloze 11)	Po realizaci	1 sada pro každého žáka

Přílohy

- * [1. Tabulka programu SI KPZ](#)
- * [2. Obrázky pravidel třídy \(Úvod\)](#)
- * [3. Karta teploměru \(Čtyři místnosti\)](#)
- * [4. Popis stanovišť \(Kolotoč\)](#)
- * [5. Kartičky s předměty \(Kolotoč a Tvá KPZ\)](#)
- * [6. Karty emotikonů \(Kolotoč\)](#)
- * [7. Návod na krabičku \(Krabička\)](#)
- * [8. Karty s otázkami \(Tvá KPZ\)](#)
- * [9. Kartička s kontakty \(Tvá KPZ\)](#)
- * [10. Karty s výroky ANO - NE \(Evaluce\)](#)
- * [11. Pracovní list \(po realizaci\)](#)

