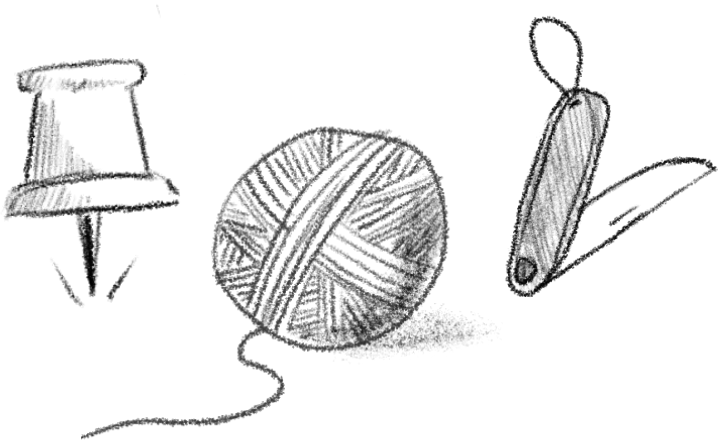
Metodika programu

S1 KPZ!

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



SKAUTSKÝ INSTITUT

Vzdělávací cyklus 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 učiteli 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 cyklus SI KPZ	**2**
2. Cíle vzdělávacího cyklu vzhledem ke kolektivu	**2**
3. Cíle vzdělávacího cyklu vzhledem k učiteli	**3**
4. Příprava před realizací	**3**
5. Základní principy a metodické poznámky	**4**
6. Kontext současné situace: z čeho vycházíme	**6**
7. Možná rizika během realizace vzdělávacího cyklu	**8**
8. Harmonogram	**9**
1. hodina	10
2. hodina	11
3. hodina	12
4. hodina	13
9. Vlastní sebereflexe	**36**
10. Vzájemná zpětná vazba	**36**
11. Pomůcky	**37**
12. Přílohy	**38**

VYSVĚTLIVKY:

Metodické poznámky a komentáře k uvedení aktivit.

Komentáře ke specifikům vícejazyčných žáků.

Vzdělávací cyklus SI KPZ

Vzdělávací cyklus je určen **žákům ve věku 11-16 let** (žáci 2. stupně ZŠ a odpovídajících ročníků víceletých gymnázií). Hlavním cílem je popsání **vlastních zdrojů,** o které se mohou žáci opřít, a pojmenování silných stránek ve třídě, která mohou podpořit 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."*[1]

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...).

Vzdělávací cyklus 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: práci s piktogramy a emotikony, neverbální aktivity nebo aktivity, které záměrně využívají vícejazyčnosti.

Obsahuje **4 vyučovací hodiny** (4 x 45 minut) a je navržen tak, aby mohl být realizován v rámci třídnických hodin **pedagogickými pracovníky na základních školách** (nejlépe třídními učiteli). Vedle něj existuje **program SI KPZ** (3 x 45 min v kuse), který lze využít v rámci projektových a harmonizačních dnů.

CO ZDE NAJDETE:

- metodický manuál – obsahuje základní principy, popis aktivit i metodické poznámky
- videozáznam – díky němu získáte jasnější představu o realizaci dané aktivity
- seznam pomůcek

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.

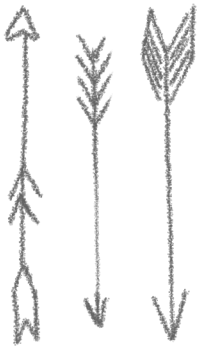
Třídní klima aneb třídní zdroje

- 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. Pojmem "vícejazyční žáci" směřujeme spíše k vyzdvihnutí jejich dovedností než k upozornění na jejich jinakost, více zde.

2. Cíle vzdělávacího cyklu vzhledem k učiteli



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

3. Příprava před realizací

Správné nastavení očekávání

Jaké mám očekávání? Je reálné toho dosáhnout? Vzdělávací cyklus je příležitostí společně něco prožít. Je to prostor, kde si žáci mohou hrát, užít si vzájemnost, ideálně v bezpečném prostředí. Místo, kde si mohou odpočinout 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 diverzity 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 příchozí děti z Ukrajiny?
- 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)?

Kdo vzdělávací cyklus vede?

Vedu jej sám, nebo mám někoho k sobě? Cyklus zvládne vést jeden pedagog, ale velmi doporučujeme jej realizovat ve dvou. Díky tomu zvládneme sledovat skupinu, reagovat na její dynamiku i chystat pomůcky na aktivity.

Prostory

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

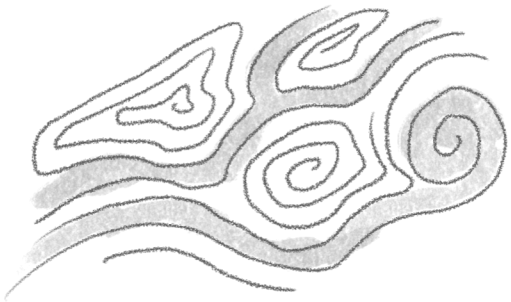
4. Základní principy a metodické poznámky

Jsme přesvědčeni, že bez splnění následujících podmínek (alespoň na základní úrovni) se žáci (a lidé obecně) jen velmi těžko mohou ve skupině uvolnit a otevřít se vzájemné blízkosti, učení či čemukoliv novému.

Doplňuje je 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 vzdělávacího cyklu účastnit, potřebují rozumět tomu, proč mají být jeho součástí a jaký je jeho cíl. Proto klademe na začátku každé hodiny důraz na jeho představení a cíle.
Zároveň, pracujeme-li se skupinou, ve které cílíme na integraci nových žáků, není vhodné ho 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 přitom 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 celého cyklu. Pravidelné a dostatečně dlouhé přestávky umožní žákům potřeby naplnit.
Pokud jsou ve třídě vícejazyční žáci, může se v jejich chování ještě častěji projevovat 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..."*

3 NOVÁČKOVÁ, Jana a Dobromila NEVOLOVÁ. Respektovat a být respektován: cesta k sebeúctě a zodpovědnosti. 2., přepracované vydání. Praha: PeopleComm, 2020. ISBN 978-80-87917-71-8. Definice popisného jazyka dostupná zde.

- 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.

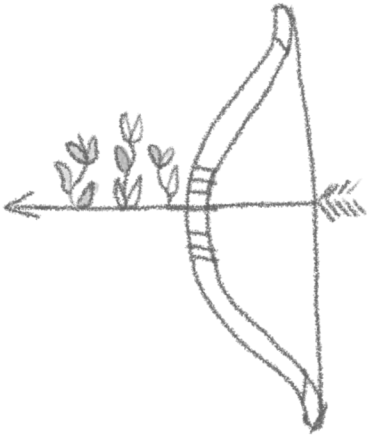
- Zároveň nastavíme (případně zopakujeme) **společná pravidla fungování** ve třídě. Žáci díky nim znají "hrací pole", ve kterém se mohou pohybovat. Motivujeme žáky k zapojení (čím víc do toho dáš, tím víc dostaneš), ale je v pořádku, když se někdo nechce dané aktivity zúčastnit. Můžeme mu najít jinou 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 ve vzdělávacím cyklu 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 účastník a nabídneme i vlastní emoční sdílení, může nás to navíc ke třídě skutečně přiblížit.

- **Symbolický rámec** - elementárním tématem jsou vlastní zdroje. Jako červená linka pak celým cyklem 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** - cyklus je vystavěn tak, aby skupiny postupně rostly - od dvojic až po strategické rozhodování ve větší skupině. V závěru hodin se pak mají žáci možnost 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 aktivit stejný zážitek jako děti plynně hovořící česky).

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

- 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 nehledě na znevýhodnění, např. místo přepisu do cyrilice používáme piktogramy.

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 udržením 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 **vyzdvihujeme** místo výkonu **proces**. I to může přispět k lepšímu začlenění vícejazyčných žáků.

6. Možná rizika během realizace vzdělávacího cyklu

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 dokomunikovat 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 učiteli. 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 naštvalo" 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 vymýšlet 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 držením 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/nespolupracující
Ptáme se: "Co teď potřebujete pro to, abyste se mohli dál soustředit?"

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.

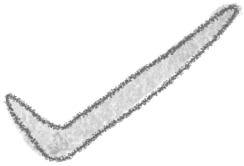
7. Harmonogram

Každá hodina má stejnou strukturu, aby byl vzdělávací cyklus pro všechny zúčastněné srozumitelný a jasný. Vycházíme z toho, že známé dodává pocit bezpečí a jistoty. Proto se některé aktivity v drobných obměnách opakují:

- **Úvod** - představení hodiny, pravidla třídy
- **Rozehřívací aktivita** - Čtyři místnosti
- **Hlavní aktivita** + reflexe
- **Závěr** - Krabička.

Díky videozáznamu získáte jasnější představu o podobě dané aktivity.

Můžeme si zkoušet během hodin všímat pozitiv a silných stránek třídního kolektivu, případně si je zapisovat. Při závěrečné hodině můžeme případně vytvořit prostor pro sdílení výsledků pozorování a žáky ocenit.



PRVNÍ HODINA

CÍL	ČAS	NÁZEV	POMŮCKY
Žák rozvíjí schopnost sebereflexe. Žák poznává sám sebe. Žák si pojmenuje své zdroje. Žák prožije neobvyklý čas se spolužáky.	**5’**	**Úvod:** Představení hodiny, společné naladění, pravidla třídy	Jmenovky, fixy, papírky do jmenovek, mluvící předmět, obrázky pravidel třídy
	10’	**Rozehřátí:** Čtyři místnosti	2 lana, zalaminovaná karta teploměru, reproduktor/bedničky
	20’	**Hlavní aktivita + reflexe:** Vyrob si	Tvrdý papír, barevné papíry, pravítko, tužka, nůžky, pastelky, fixy, samolepky, návod na krabičku (v příloze), případně další výtvarné potřeby
	10’	**Závěr:** Krabička	Kartičky s předměty do KPZ, propisky, kartičky s otázkami, papír navíc k otázce “špunty”, reproduktor/bedničky, případně polštářky, šátky, svíčka...

DRUHÁ HODINA

CÍL	ČAS	NÁZEV	POMŮCKY
Žák rozvíjí schopnost sebereflexe. Žák poznává sám sebe. Žák si pojmenuje své zdroje. Žák prožije neobvyklý čas se spolužáky. Žák spolupracuje se spolužáky.	**5’**	**Úvod:** Představení hodiny, pravidla třídy	Jmenovky, obrázky pravidel třídy.
	10’	**Rozehřátí:** Čtyři místnosti	2 lana či provázek, zalaminovaná karta teploměru, reproduktor/bedničky
	20’	**Hlavní aktivita + reflexe:** Kolotoč	Popis stanovišť (v příloze), kartičky předmětů pro každého žáka, materiál na aktivity (viz pomůcky na konci dokumentu), píšťalka/zvoneček, reproduktor/bedničky, karty emotikonů (v příloze)
	10’	**Závěr:** Krabička	Kartičky s předměty do KPZ, propisky, kartičky s otázkami, papír navíc k otázce “špunty”, reproduktor/bedničky, případně polštářky, šátky, svíčka...

TŘETÍ HODINA

CÍL	ČAS	NÁZEV	POMŮCKY
Žák rozvíjí schopnost sebereflexe. Žák poznává sám sebe. Žák si pojmenuje své zdroje. Žák prožije neobvyklý čas se spolužáky. Žák spolupracuje se spolužáky. Žák pojmenuje silné stránky ve své třídě.	**3’**	**Úvod:** Představení hodiny, pravidla třídy	Jmenovky, obrázky pravidel třídy.
	7’	**Rozehřátí:** Čtyři místnosti	2 lana či provázek, zalaminovaná karta teploměru, reproduktor/bedničky.
	25’	**Hlavní aktivita + reflexe:** Bludiště	Plán bludiště, lano, tužka, desky, mapa bludiště, barevné papíry na reflexi, fixy.
	10’	**Závěr:** Krabička	Kartičky s předměty do KPZ, propisky, kartičky s otázkami, papír navíc k otázce “špunty”, reproduktor/bedničky, případně polštářky, šátky, svíčka...

ČTVRTÁ HODINA

CÍL	ČAS	NÁZEV	POMŮCKY
Žák rozvíjí schopnost sebereflexe. Žák poznává sám sebe. Žák si pojmenuje své zdroje. Žák prožije neobvyklý čas se spolužáky. Žák spolupracuje se spolužáky. Žák pojmenuje silné stránky ve své třídě.	**3’**	**Úvod:** Představení hodiny, pravidla třídy	Jmenovky, obrázky pravidel třídy.
	7’	**Rozehřátí:** Čtyři místnosti	2 lana či provázek, zalaminovaná karta teploměru, reproduktor/bedničky.
	25’	**Hlavní aktivita + reflexe:** Bludiště	Plán bludiště, lano, tužka, desky, mapa bludiště, barevné papíry na reflexi, fixy.
	10’	**Závěr:** Krabička	Kartičky s předměty do KPZ, propisky, kartičky s otázkami, papír navíc k otázce “špunty”, reproduktor/bedničky, případně polštářky, šátky, svíčka...

1. hodina

CÍL	ČAS	NÁZEV	POMŮCKY
Žák rozvíjí schopnost sebereflexe. Žák poznává sám sebe. Žák si pojmenuje své zdroje. Žák prožije neobvyklý čas se spolužáky.	**5'**	Úvod: Představení hodiny, společné naladění, pravidla třídy	Jmenovky, fixy, papírky do jmenovek, mluvící předmět, obrázky pravidel třídy
	10'	Rozehřátí: Čtyři místnosti	2 lana, zalaminovaná karta teploměru, reproduktor/bedničky
	20'	Hlavní aktivita + reflexe: Vyrob si	Tvrdý papír, barevné papíry, pravítko, tužka, nůžky, pastelky, fixy, samolepky, návod na krabičku (v příloze), případně další výtvarné potřeby
	10'	Závěr: Krabička	Kartičky s předměty do KPZ, propisky, kartičky s otázkami, papír navíc k otázce "špunty", reproduktor/bedničky, případně polštářky, šátky, svíčka...

ÚVOD

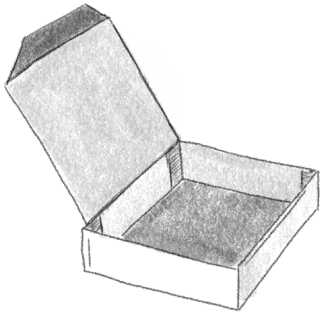
Pomůcky: Jmenovky, fixy, papírky do jmenovek, mluvící předmět, obrázky pravidel třídy (v příloze).
Cíl: Představení obsahu a záměru hodin, případně neznámého učitele, aby žáci věděli, co je čeká a s kým. Naladění (případně představení) žáků. Nastavení bezpečného a partnerského prostředí.

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

PŘEDSTAVENÍ HODINY

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, co nám do života přináší energii a radost, a vytváříme symbolickou KPZ, kam si vše zaznamenáváme. Zároveň jde o společný zážitek se třídou a uvědomění si, v čem jsme jako celek silní, co by mohlo být v naší třídní KPZce.

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

SPOLEČNÉ NALADĚNÍ

Následuje společné naladění (případně představení žáků a neznámého učitele):
Pošleme po kruhu mluvící předmět s otázkou “Co vám za poslední dobu udělalo největší radost?” s tím, aby případně zároveň s odpovědí řekli i vlastní jméno (v takovém tvaru, 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!"

Během představení principů využíváme obrázky

ROZEHŘÁTÍ - ČTYŘI MÍSTNOSTI

Pomůcky: 2 lana či provázek, zalaminovaná karta teploměru (v příloze), 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 skáčeme 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 lepí, 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, zaťaté tělo; voda – pohyb je velmi pomalý a vláčný, jako bychom se vznášeli a pluli; led – neodlepujeme nohy od země, klouže to, 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.

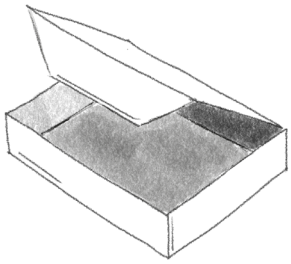
5 *Hudební inspirace zde: https://open.spotify.com/playlist/5cE3fF3iOc6qfn0bZZetPf*

Podle skupiny můžeme aktivitu variovat. Pokud jsou např. všichni 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 před aktivitou a po ní přidat 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 (vyklepáváme) postupně všemi končetinami - 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 - VYROB SI

Pomůcky: Tvrdý papír, barevné papíry, pravítko, tužka, nůžky, pastelky, fixy, samolepky, návod na krabičku (v příloze), případně další výtvarné potřeby.
Cíl: Vyrobení vlastní KPZ

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 oni vytvořit vlastní zdroj energie do nepohody. KPZku, která tu pro ně bude vždy, když ji budou potřebovat. Předáme žákům návod a instrukce na tvorbu vlastní Krabičky poslední záchrany a dáme jim prostor, aby si ji vytvořili a vyzdobili podle svých představ. Oporou může být videoukázka.

V průběhu následujících hodin si do ní budeme dávat malé kartičky s různými symboly předmětů, které do KPZky patří. Na ně si budeme také psát odpovědi, které nám pak mohou být oporou.

Po výrobě KPZky si všichni stoupneme do kruhu a krabičku si dáme před sebe. Vznikne originální "výstavka". Každý postupně může představit svou krabičku nebo ji jen ukázat ostatním.

Pokud nám na prezentaci krabiček nezbude čas, můžeme ji zařadit na začátek další hodiny.

Reflexe: Každý sám se zamyslí, k čemu a jak může krabičku využít, a ve dvojici si to nasdílí. Mohou i popustit uzdu své fantazii a přemýšlet nad otázkou „Kdyby se do krabičky vešlo cokoliv a mohl/a jsi to spolu s ní nosit stále při sobě, co by to bylo?" Může to otevřít zcela novou perspektivu, která může žákům pomoct vnímat celé téma jinak.

ZÁVĚR - KRABIČKA

Pomůcky: Kartičky s předměty do KPZ (v příloze), propisky, kartičky s otázkami (v příloze), reproduktor/bedničky, playlist[6], případně polštářky, šátky, svíčka...
Cíl: Pojmenování vlastních zdrojů a reflexe celé hodiny.

Pro zútulnění místnosti můžeme zatáhnout závěsy, zapálit svíčku / vonnou tyčinku, použít šátky či polštáře. Atmosféru může dokreslit hudba.

Na závěr každý dostane za splnění aktivit v hodině 3 kartičky předmětů, najde si ve třídě příjemné místo a odpoví na otázky, které vystavíme ve třídě. Nezapomeňme žáky upozornit, že odpovědi na otázky jsou soukromé, krabička je jejich a nikdo po nich nebude chtít, aby ji sdíleli, pokud to nebude jejich volba.

- **SVÍČKA** - Pro co hoříš? Co Tě baví?
- **NŮŽ** - Jaké dobroty si rád krájíš? Jaké jídlo Ti chutná?
- **OBVAZ** - Jaké jsou Tvé silné stránky, o které se můžeš opřít? Jaké jsou Tvé schopnosti nebo dovednosti, kterých si na sobě ceníš?

Po samostatném vyplnění odpovědí si žáci vyplní bonusovou kartičku s otázkou *"Co si odnášíš z dnešní hodiny?"* Následuje společné sdílení jejich odpovědí.

Nakonec si žáci všechny kartičky schovají do své KPZky. Můžeme je podpořit v tom, aby se ke kartičkám vraceli a zkoušeli krabičku využívat.

6 *Hudební inspirace zde: https://open.spotify.com/playlist/3VedlhIsAHHBavh3N9VcbK*

Otázky jsou přeloženy do několika jazyků: angličtiny, ukrajinštiny, ruštiny, španělštiny a vietnamštiny. Nabídneme žákům, aby všichni zapisovali odpovědi v jazyce, ve kterém je to pro ně nejpohodlnější (může to být mateřský jazyk, ale i jiný). Jazyk by zde neměl být limitem.

Pokud potřebujeme skupinu před aktivitou zklidnit, můžeme využít následujících cvičení směřujících k uzemnění a ohraničení vlastního těla. Případně je můžeme podpořit tím, že najdeme klid sami v sobě. K využití v závěru všech hodin.

- **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.*
- **Jezevčíci** - *představa zakousnutého jezevčíka do kotníku a snažíme se ho setřást.*
- **Vyklepání** *jednotlivých částí těla.*
- **Obejmutí se** - *pravou ruku položím na levou část žeber, levou ruku křížem na pravou část žeber, sám sebe objímám. Vnímám hranice svého těla, držím sám sebe, jsem si oporou.*
- *Je dobré postupovat od hlavy až k patě nebo naopak.*

2. hodina

CÍL	ČAS	NÁZEV	POMŮCKY
Žák rozvíjí schopnost sebereflexe. Žák poznává sám sebe. Žák si pojmenuje své zdroje. Žák prožije neobvyklý čas se spolužáky. Žák spolupracuje se spolužáky.	**5'**	Úvod: Představení hodiny, pravidla třídy	Jmenovky, obrázky pravidel třídy.
	10'	Rozehřátí: Čtyři místnosti	2 lana či provázek, zalaminovaná karta teploměru, reproduktor/bedničky
	20'	Hlavní aktivita + reflexe: Kolotoč	Popis stanovišť (v příloze), kartičky předmětů pro každého žáka, materiál na aktivity (viz pomůcky na konci dokumentu), píšťalka/zvoneček, reproduktor/bedničky, karty emotikonů (v příloze)
	10'	Závěr: Krabička	Kartičky s předměty do KPZ, propisky, kartičky s otázkami, papír navíc k otázce "špunty", reproduktor/bedničky, případně polštářky, šátky, svíčka...

ÚVOD

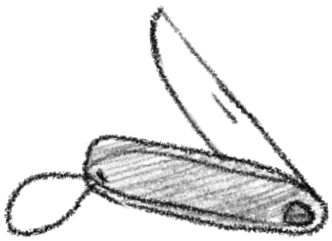
Pomůcky: Jmenovky, obrázky pravidel třídy.
Cíl: Představení hodiny. Nastavení bezpečného a partnerského prostředí.

PŘEDSTAVENÍ HODINY

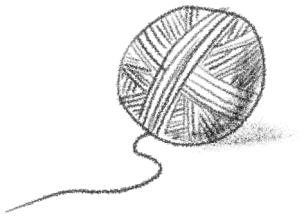
Představíme program dnešní hodiny. Můžeme se zeptat, co si žáci pamatují z té minulé a jestli se jim podařilo využít své KPZky, případně jak.

PRAVIDLA TŘÍDY

Připomenutí pravidel třídy, případně obrázků z úvodní hodiny.



ROZEHŘÁTÍ - ČTYŘI MÍSTNOSTI



Pomůcky: 2 lana či provázek, zalaminovaná karta teploměru, reproduktor/bedničky.
Cíl: Dostat žáky do kontaktu s pohybem, a tedy vlastním tělem tak, aby si uvědomili, jak jim je. Zároveň mapujeme momentální naladění třídy.

Opět vytvoříme na zemi velký kříž přes celou učebnu (pomocí lan či provázku). Jedná se o stejnou aktivitu se stejnými pravidly, ale o jiné čtyři místnosti. Tentokrát inspirované sporty:

V první místnosti se hrají šachy - dlouhé přemýšlení, mlčení a posuny figurkami,
- v druhé místnosti basket - driblování, běh, nahrávky či střelba na koš,
- ve třetí místnosti plavání - různé plavecké styly (kraul, prsa, znak...), potápění či skoky do vody,
- ve čtvrté místnosti se cvičí jóga - protažení či meditace vleže.

Zadání ještě jednou shrneme, projdeme všechny prostory a zadání předvedeme. Připomeneme, že se mohou pohybovat zcela libovolně a zároveň tak, aby vystřídali všechny "místnosti". Aktivitu zahájíme puštěním hudby.

Reflexe: Na závěr aktivity opět 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.

HLAVNÍ AKTIVITA + REFLEXE - KOLOTOČ

Pomůcky: Popis stanovišť (v příloze), kartičky předmětů pro každého žáka, materiál na aktivity (viz pomůcky na konci dokumentu), píšťalka/zvoneček, reproduktor/bedničky, playlist[7], karty emotikonů (v příloze).
Cíl: Získat kartičky do KPZ, zažít něco neobvyklého se spolužáky (možná i s těmi, s kterými se běžně nebaví), zažít si různorodé emoce během plnění úkolů.

Příprava předem: Po prostoru rozneseme popis stanovišť s pomůckami, stanoviště by měla být v kruhu - vždy by mělo být zřejmé, jaké stanoviště následuje. Aktivita začíná tím že každé stanoviště je obsazeno dvěma dvojicemi žáků!

Počet stanovišť je potřeba přizpůsobit počtu žáků.

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.

Úkolem žáků je posbírat karty předmětů do své KPZ, které získají za účast na stanovištích. Po těch postupují dle předem určeného pravidla. Žáky rozdělíme na dvě poloviny, například rozpočítáním na "modrá"/"žlutá" (barvy ukrajinské vlajky). V každé dílčí skupině si pak žáci rozdají čísla od 1 do 5. Vše si zapamatují.

Po představení a ukázce jednotlivých stanovišť jdou žáci na stanoviště, které má stejné číslo jako oni. Tam vytvoří dvojice a se spuštěním hudby začnou s danou aktivitou. Pokud je na stanovišti lichý počet žáků, vznikne jedna trojice.

Čas na každém stanovišti je cca 2 minuty. Ohraničujeme ho vypnutím hudby a výzvou: modří se posunou o jedno stanoviště po směru hodinových ručiček a žlutí proti směru hodinových ručiček. Tím se nám vytvoří jiné skupiny, čímž na dalším stanovišti vzniknou nové dvojice. Když jsou stanoviště obsazená novými žáky, pouštíme hudbu a pokračujeme. 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.

7 *Hudební inspirace zde: https://open.spotify.com/playlist/5cE3fF3iOc6qfn0bZZetPf*

Průběh aktivity:

- Vysvětlení a ukázka - s žáky jednotlivé disciplíny obejdeme, ukážeme, co se na nich dělá a odstartujeme - 5 min.
- Akce - 10 min.
- Reflexe - 5 min.

Jednotlivá stanoviště:

- **Špunty** - Vyfoťte živý obrazec za pomoci optického klamu. Můžete se spojit s ostatními dvojicemi.
  Pomůcky: foťák/mobil, kartičky s předmětem

- **Náplast** - Projeďte spirálu speciální tužkou do cíle. Můžete držet jen konce provázků.
  Pomůcky: 3x A4 papír se spirálou, 3x fixa s navázanými provázky, kartičky s předmětem

- **Špendlík** - namalujte část obrazu vystihující vaši třídu. Každá další dvojice poté nakreslí něco dalšího, aby vznikl třídní obraz.
  Pomůcky: velký (flipový) papír, fixy/pastelky, kartičky s předmětem

- **Tužka** - Oběhněte danou trasu s třemi balónky. Dva si dáte do podpaží a jeden mezi stehna.
  Pomůcky: 9 nafouklých balónků, kartičky s předmětem

- **Jehla s nití** - Udělejte dohromady tolik kliků/dřepů, kolik dovedete.
  Pomůcky: kartičky s předmětem

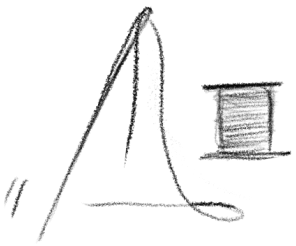
Celou aktivitu žáky motivujeme tím, aby si vyzkoušeli něco nového, potkali se s různými spolužáky a pobavili se. Nevybízíme je k soutěži. Zároveň nevadí, když se k ní některé dvojice uchýlí.

Reflexe: Každý sám za sebe:

- 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 v průběhu měnit. Můžeme je znovu odkázat na jejich KPZ, která jim může pomáhat v náročnějších momentech.

Pokud jsou ve třídě vícejazyční žáci, kteří by zadání na jednotlivých stanovištích nerozuměli, všechny žáky během zadávání aktivity vybídneme, 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 učitelů jim může průběžně pomáhat. V reflexi využíváme karty emotikonů.

ZÁVĚR - KRABIČKA



Pomůcky: Kartičky s předměty do KPZ, propisky, kartičky s otázkami, papír navíc k otázce "špunty", reproduktor/bedničky, případně polštářky, šátky, svíčka...
Cíl: Pojmenování vlastních zdrojů a reflexe celé hodiny.

Na závěr si každý nachystá získané kartičky předmětů a odpoví na otázky, které jsou rozmístěny po třídě. Opět platí, že odpovědi jsou jen pro ně.

- **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.)
- **Náplast** - Co víš, že Tvému tělu zaručeně pomůže? Odpočinek, sport, obejmutí...?
- **Špendlík** - Kdybys měl/a píchnout špendlíkem do mapy a označit svoje oblíbené místo, jaké by to bylo?
- **Jehla s nití** - Co se ti v komunikaci s ostatními daří? Co je naopak těžké a potřebuješ na tom ještě vyšívat? (Naslouchání, vyjadřování názoru, domluvit se...)

Po samostatném vyplnění odpovědí si ž áci vyplní bonusovou kartičku s otázkou *"Co si odnášíš z dnešní hodiny?"* Následuje společné sdílení jejich odpovědí.

Nakonec si žáci všechny kartičky schovají do své KPZky. Můžeme je podpořit v tom, aby se ke kartičkám vraceli a zkoušeli krabičku využívat.

3. hodina

CÍL	ČAS	NÁZEV	POMŮCKY
Žák rozvíjí schopnost sebereflexe. Žák poznává sám sebe. Žák si pojmenuje své zdroje. Žák prožije neobvyklý čas se spolužáky. Žák spolupracuje se spolužáky. Žák pojmenuje silné stránky ve své třídě.	**3'**	Úvod: Představení hodiny, pravidla třídy	Jmenovky, obrázky pravidel třídy.
	7'	Rozehřátí: Čtyři místnosti	2 lana či provázek, zalaminovaná karta teploměru, reproduktor/bedničky.
	25'	Hlavní aktivita + reflexe: Bludiště	Plán bludiště, lano, tužka, desky, mapa bludiště, barevné papíry na reflexi, fixy.
	10'	Závěr: Krabička	Kartičky s předměty do KPZ, propisky, kartičky s otázkami, papír navíc k otázce "špunty", reproduktor/bedničky, případně polštářky, šátky, svíčka...

ÚVOD

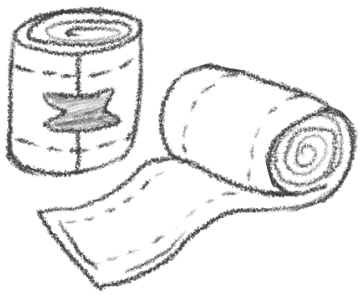
Pomůcky: Jmenovky, obrázky pravidel třídy.
Cíl: Představení hodiny. Nastavení bezpečného a partnerského prostředí.

PŘEDSTAVENÍ HODINY

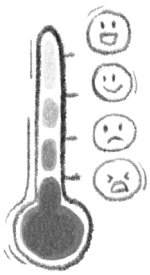
Představíme program dnešní hodiny. Můžeme se zeptat, co si žáci pamatují z té minulé a jestli se jim podařilo využít své KPZky, případně jak.

PRAVIDLA TŘÍDY

Připomenutí pravidel třídy, případně obrázků z úvodní hodiny.



ROZEHŘÁTÍ - ČTYŘI MÍSTNOSTI



Pomůcky: 2 lana či provázek, zalaminovaná karta teploměru, reproduktor/bedničky.
Cíl: Dostat žáky do kontaktu s pohybem, a tedy vlastním tělem tak, aby si uvědomili, jak jim je. Zároveň mapujeme momentální naladění třídy.

Opět vytvoříme na zemi velký kříž přes celou učebnu (pomocí lan či provázku). Jedná se o stejnou aktivitu se stejnými pravidly, ale o jiné čtyři místnosti.

- V první místnosti se pohybujeme po čtyřech,
- v druhé místnosti pozpátku,
- ve třetí místnosti jako ve zpomaleném filmu,
- ve čtvrté místnosti je všechno zrychlené.

Zadání ještě jednou shrneme, projdeme všechny prostory a zadání předvedeme. Připomeneme, že se mohou pohybovat zcela libovolně a zároveň tak, aby vystřídali všechny "místnosti". Aktivitu zahájíme spuštěním hudby.

Reflexe: Na závěr aktivity opět 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.

HLAVNÍ 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.

V přípravě předem je potřeba si nachystat plán bludiště. Jedná se o síť 6 x 6 dílů. Buď si ji můžete nakreslit na velký papír (viz foto níže), nebo ji natáhnout z provázků, případně venku nakreslit křídou na zem.

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, dotyčný se musí vrátit zpět stejnou cestou. Celý tým se vrací na start, který je vyznačen lanem a kde mohou mluvit. V ten moment pokračuje další tým. Správnou cestou musí projít celá třída. Na splnění úkolu mají 10 minut.

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, jakou 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.

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.

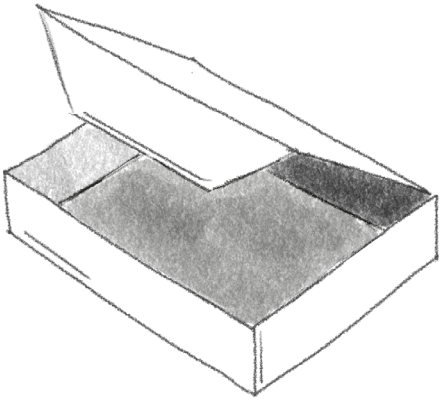
Reflexe: V týmech odpovídají na následující otázky:

- 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 pomoct, aby nepojmenovávali pouze dovednosti, které se vztahují k aktivitě (např. zapamatovali jsme si cestu), ale univerzálně (např. využili jsme našich talentů a rozdělili jsme si role), aby je 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.



ZÁVĚR - KRABIČKA

Pomůcky: Kartičky s předměty do KPZ, propisky, kartičky s otázkami, reproduktor/bedničky, kartička s kontakty (v příloze), případně polštářky, šátky, svíčka...
Cíl: Pojmenování vlastních zdrojů a reflexe celé hodiny.

Na závěr si každý nachystá získané kartičky předmětů a odpoví na otázky, které jsou rozmístěny po třídě. Stále platí, že jsou odpovědi jen pro ně.

- Zavírací špendlík - Co Tě dokáže popíchnout (naštvat)? A co ti pomáhá takovou situaci zvládnout?
- Igeliťák - Co rád dostáváš? Co rád dáváš?
- Píšťalka - Komu si můžeš říct o podporu, když ji potřebuješ? V čem se mohou ostatní obracet na tebe?[8]
- Provázek - Čím si snadněji doplníš energii? Když jsi mezi lidmi, nebo když můžeš být sám?

Po samostatném vyplnění odpovědí si žáci vyplní bonusovou kartičku s otázkou "Co si odnášíš z dnešní hodiny?" Následuje společné sdílení jejich odpovědí.

8 *Také mohou vzít Kartičku/lístek s aktuálními čísly - 212, Linka bezpečí (116 111), Dětské krizové centrum (čísla), Centrum Locika*

4. hodina

CÍL	ČAS	NÁZEV	POMŮCKY
Žák rozvíjí schopnost sebereflexe. Žák poznává sám sebe. Žák si pojmenuje své zdroje. Žák prožije neobvyklý čas se spolužáky. Žák spolupracuje se spolužáky. Žák pojmenuje silné stránky ve své třídě.	**3'**	Úvod: Představení hodiny, pravidla třídy	Jmenovky, obrázky pravidel třídy.
	7'	Rozehřátí: Čtyři místnosti	2 lana či provázek, zalaminovaná karta teploměru, reproduktor/bedničky.
	25'	Hlavní aktivita + reflexe: Bludiště	Plán bludiště, lano, tužka, desky, mapa bludiště, barevné papíry na reflexi, fixy.
	10'	Závěr: Krabička	Kartičky s předměty do KPZ, propisky, kartičky s otázkami, papír navíc k otázce "špunty", reproduktor/bedničky, případně polštářky, šátky, svíčka...

ÚVOD

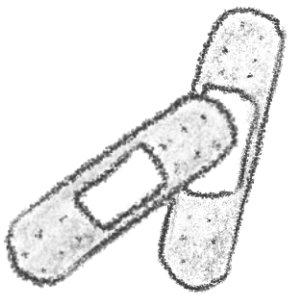
Pomůcky: Jmenovky, obrázky pravidel třídy.
Cíl: Představení hodiny. Nastavení bezpečného a partnerského prostředí.

PŘEDSTAVENÍ HODINY

Představíme program dnešní hodiny. Můžeme se zeptat, co si žáci pamatují z té minulé a jestli se jim podařilo využít své KPZky, případně jak.

PRAVIDLA TŘÍDY

Připomenutí pravidel třídy, případně obrázků z úvodní hodiny.



ROZEHŘÁTÍ - ČTYŘI MÍSTNOSTI

Pomůcky: 2 lana či provázek, zalaminovaná karta teploměru, reproduktor/bedničky.
Cíl: Dostat žáky do kontaktu s pohybem, a tedy vlastním tělem tak, aby si uvědomili, jak jim je. Zároveň mapujeme momentální naladění třídy.

Opět vytvoříme na zemi velký kříž přes celou učebnu (pomocí lan či provázku). Jedná se o stejnou aktivitu se stejnými pravidly, ale o jiné čtyři místnosti. Tentokrát se jedná o různé části dne.

- V první místnosti je ráno - vstávání, chystání se do školy, snídání,
- v druhé místnosti je poledne - oběd, výuka ve škole, přestávky,
- ve třetí místnosti je odpoledne – záliby, vlastní čas, kamarádi,
- ve čtvrté místnosti je večer - sledování filmu, spánek...

Zadání ještě jednou shrneme, projdeme všechny prostory a zadání předvedeme. Připomeneme, že se mohou pohybovat zcela libovolně a zároveň tak, aby vystřídali všechny "místnosti". Aktivitu zahájíme spuštěním hudby.

Reflexe: Na závěr aktivity opět 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.

HLAVNÍ AKTIVITA - EVALUACE

Pomůcky: Vlastní KPZky, pracovní list (viz příloha), zalaminované karty[9] s výroky ANO - NE (viz příloha), karty.
Cíl: Zhodnotit a zvědomit, co žákům účast ve vzdělávacím cyklu přinesla.

Vysvětlíme žákům cíl aktivity - ohlédnout se za tím, co jim společný čas přinesl. Před jejím začátkem připomeneme, co se v celém cyklu odehrálo.

Individuální

Nejprve vyzveme žáky, aby si vzali svou KPZku, vysypali z ní všechny své kartičky a rozložili si je před sebe. Poté si prochází své odpovědi a odpovídají do pracovního listu:

- Kdy a jak jsem využil/a KPZ?
- Co z toho, co jsem si pojmenoval/a, mi pomáhá nebo alespoň může pomoci v náročných situacích?
- Jaké uvědomění či myšlenka pro mě byly nejdůležitější?
- Co mě během hodin bavilo?
- Co mě během hodin překvapilo?
- Co plánuji dělat s KPZ dál?

Skupinová

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

- Během hodin jsem přemýšlel/a o pro mě novém tématu.
- 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 pomoct 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 nespolupracoval/a

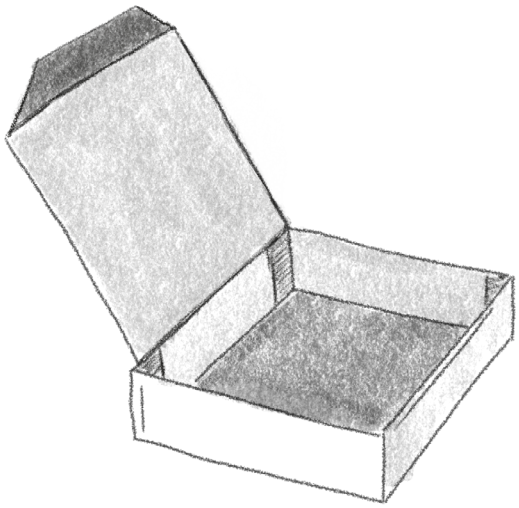
Vše zakončíme společným sdílením s kartami, které rozložíme uprostřed třídy tak, aby byly všechny dobře vidět. Žáci si vybírají tu, která jim asociuje hlavní věc, jež si z cyklu odnášejí. Podle potřeb a zkušeností třídy můžeme nejdřív nastavit sdílení v menších skupinkách a až poté ve společném kruhu. V kolektivech zvyklých na sdílení můžeme rovnou poslat slovo po kruhu.

9 *Využíváme karty od B-creative - Moře emocí nebo Život je život.*

Můžeme začít jednodušší otázkou, např. "Snídal/a jsi dnes ráno?", aby si žáci systém zažili. Zároveň můžeme přidávat i další otázky k cyklu SI KPZ. Pozorně sledujeme, jak je skupina v rámci škály ANO - NE rozprostřena. Na závěr aktivity můžeme popsat, co jsme pozorovali.

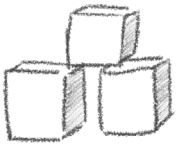
Pokud chceme zachovat aktivitu Krabička i v této hodině, mohou si žáci vyplnit bonusovou kartičku s otázkou "Co si odnášíš z dnešní hodiny?" během výběru karty a spolu s ní ji nasdílet. V této hodině je už i tak velké množství reflektivních technik, proto tu primárně zařazená není.

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



ZÁVĚR - SPOLEČNÁ STAVBA

Pomůcky: Dřevěné kostky.
Cíl: Společně uzavřít celý cyklus 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 vzdělávací cyklus.

Na závěr můžeme pojmenovat 1-3 konkrétnosti, za které chceme v daný den třídní kolektiv ocenit. Pokud ve škole nemáme dřevěné kostky, je možné využít jakékoliv předměty, ze kterých lze postavit společná stavba, např. magnety, kolíčky, knihy ze školní knihovny, pomůcky z tělocvičny...

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

Po každé realizaci (nebo na konci celého cyklu) je dobré si udělat čas na vlastní reflexi a ohlédnout se. 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 vazba[10]

Pokud vedeme cyklus 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:

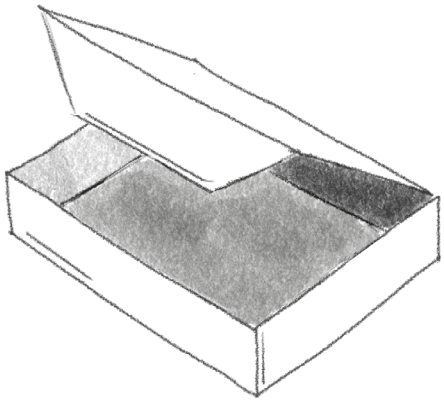
- Za co bych svého kolegu ocenil/a?
- Co bych od něj potřeboval/a příště jinak?
- Co bych mu doporučil/a?

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

10 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	Úvod	Pro každého žáka
Mluvící předmět	Úvod	1
Obrázky pravidel třídy	Úvod	1 sada
Zalaminovaná karta teploměru, 2 lana (nebo provázek)	Čtyři místnosti	1 sada
Reproduktor/bedničky	Čtyři místnosti, Kolotoč, Krabička	1
Tvrdý papír, barevné papíry, pravítko, tužka, nůžky, pastelky, fixy, samolepky atd.	Vyrob si	Dle potřeby
Návod na krabičku	Vyrob si	Do skupin
Kartičky s předměty	Krabička a další	1 sada pro každého žáka
Karty s otázkami	Krabička	1
Kartička s kontakty	Krabička	1 pro každého žáka
Karty emotikonů	Kolotoč	1 sada
Popis stanovišť	Kolotoč	1 sada
Triangl/zvonek/píšťalka + stopky/mobil	Kolotoč	1
Foťák	Stanoviště ŠPUNTY	1
Papír a fixa s navázanými provázky	Stanoviště NÁPLAST	1
9 nafouklých balónků	Stanoviště TUŽKA	1
Flipové fixy, fixy/vodovky, štětce, kelímky na vodu, igelit, flipchart papír	Stanoviště ŠPENDLÍK	1
Plán bludiště, lano, tužka, desky, mapa bludiště, barevné papíry na reflexi, fixy	Bludiště	1
Zalaminované karty s výroky ANO - NE	Evaluace	1 sada
Karty (libovolné)	Reflexe	1
Dřevěné kostky	Závěr	dle počtu žáků a učitelů

Přílohy

- Obrázky pravidel třídy (Úvod)
- Karta teploměru (Čtyři místnosti)
- Návod na krabičku (Vyrob si)
- Karty s otázkami (Krabička)
- Kartičky s předměty (Krabička a další)
- Popis stanovišť (Kolotoč)
- Karty emotikonů (Kolotoč)
- Kartička s kontakty (Krabička)
- Karty s výroky ANO - NE (Evaluace)
- Pracovní list (Evaluace)