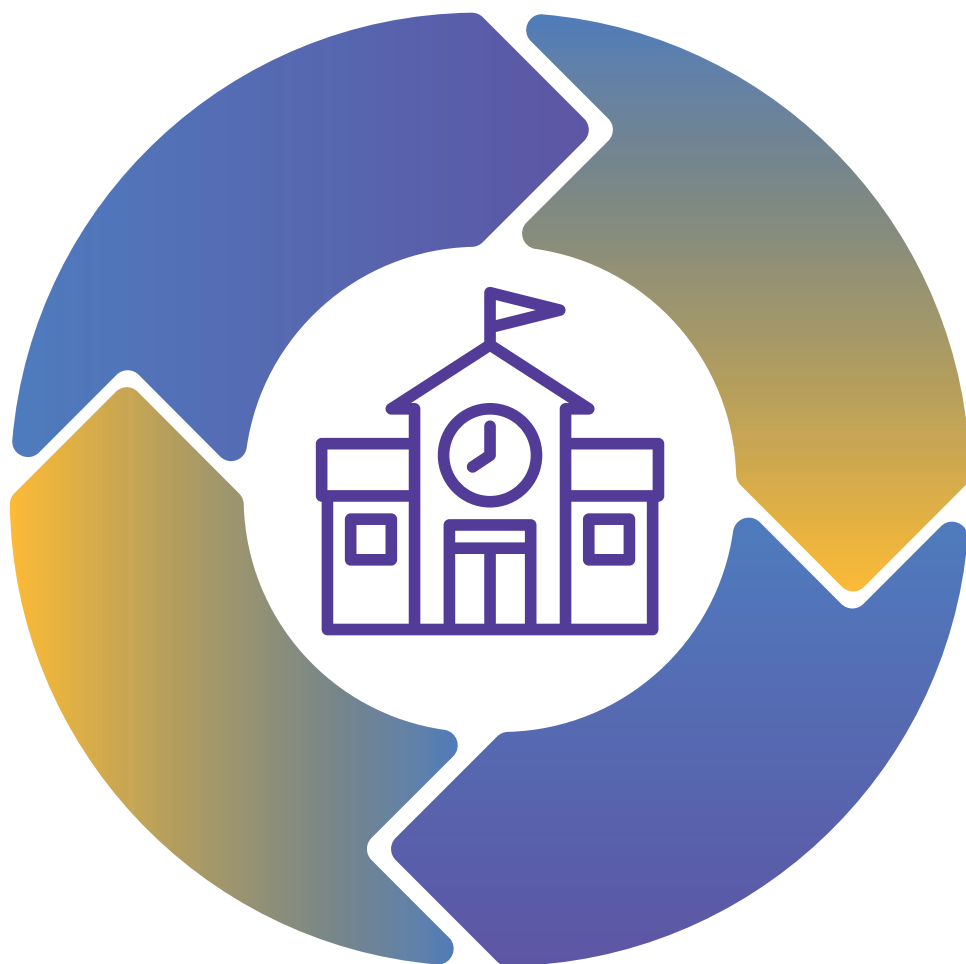




PROGRAM PRO PŘEDVÁNOČNÍ ČAS

SPOLEČNĚ PŘEDVÁNOČNĚ

24 PŘEDVÁNOČNÍCH KARTIČEK K PŘEMÝŠLENÍ A SBLÍŽENÍ
PRO VYUČUJÍCÍ A DĚTI 1. STUPNĚ ZÁKLADNÍCH ŠKOL

PŘEDVÁNOČNÍ ZAMYŠLENKY

24 adventních kartiček k přemýšlení a sblížení
pro třídní kolektivy 1. stupně ZŠ



Rozjímání, očekávání a toužení... Po radosti, po klidu, po blízkosti. Vánoce a čas předvánoční. **Vážení a milí učitelé, nabízíme** tyto kartičky, aby Vám pomohli ve třídě, mezi dětmi i v dětech samých naplnit potřebu blízkosti a pozornosti už **v předvánočním čase**. Protože po blízkosti - zvláště dnes - všichni toužíme.

24 kartiček přináší 24 inspirativních otázek pro začátek společného dne ve třídě a k tomu 24 jednoduchých úkolů a výzev zkusit si něco jinak a udělat tak radost sobě i svému okolí. Děti si při společném povídání uvědomí své hodnoty, postoje i dovednosti, které pak mohou během dne - prostřednictvím plnění malého úkolu - rozvíjet.

Užijte si společně a vědomě adventní období „nablízko“.

Vymysleli s láskou **DOBRONAUTI** ◀

JAK S KARTIČKAMI PRACOVAT?

- **Od 1. prosince až do Vánoc si každé ráno s dětmi udělejte krátké předvánoční kolečko** = komunitní kruh.
- **Do kruhu na zem si dejte nějaký symbol**, který vaše předvánoční kolečka bude provázet - třeba zápalenou svíčku, vonící aromalampu nebo zvoneček (můžete si tam dát i miskou křížal, oříšků) - zkrátka udělejte si to hezké.
- **Jedno z dětí ať vylosuje jednu kartičku** - společně a nahlas si na kartě přečtete otázku.
- **Kdo má chuť na otázku zareagovat, může** - ideální pro řízenou diskusi v kroužku je posílat si „mluvící předmět“ (třeba vlašský ořech - kdo jej má v ruce, ten může mluvit, ostatní naslouchají).
- **Dejte společnému povídání časové ohraničení** - alespoň 10 min.
- **Podporujte děti ve sdílení** - vyjádřete svou zvědavost, zájem. Inspiraci pro povídání najdete na doprovodném papíře - Inspirace pro povídání v předvánočním kolečku, které u každé otázky specifikují, jakými myšlenkami a otázkami můžete děti při povídání vést.
- **Až uplyne vymezený čas, dětem poděkujte za jejich otevřenost** a přečtete na druhé straně vylosované karty úkol pro dnešní den. Pak společně předvánoční kolečko ukončete - třeba sfouknutím svíčky, nebo zazvoněním na zvoneček.
- **Kartičku s úkolem pak vyvěste na nástěnku**, aby ji měly děti na očích a mohly si úkol připomínat.
- **A pak? Mějte krásný předvánoční den...**
A zítra se potkejte zase znovu. :)

Tip Kartičky můžete použít i při distanční výuce. Ty, které nestihnete probrat, můžete dětem ukázat, vytisknout jim na doma nebo poslat mailem, aby si předvánoční kolečko udělaly i s rodiči.



INSPIRACE PRO POVÍDÁNÍ V PŘEDVÁNOČNÍM KOLEČKU



Dokážeme ovlivnit to, jak se cítíme - způsob našeho myšlení.

Můžeme učit mozek přemýšlet pozitivněji a nepodléhat tolik špatným náladám. Když si budeme uvědomovat nejen to, co se nedaří, ale naopak to, co nám dělá v životě radost, budeme spokojenější a mít více energie třeba i na školní povinnosti. Tip pro učitele - víc o konceptu pozitivního a růstového myšlení najdete třeba v knize „Nastavení mysli“ od Carol Dweck.



Pomáháme druhým a umíme si i sami říci o pomoc.

Jakými různými způsoby můžeme druhým pomáhat? A jak si o pomoc druhých můžeme říci my sami a co pro to potřebujeme? Je dobré, přemýšlet o tom, komu konkrétnímu se můžeme svěřit nebo koho požádat o pomoc, kdyby bylo třeba.



Pečujeme o vztahy s našimi blízkými.

Když si vzájemně věnujeme čas, pozornost a děláme něco, co máme společně rádi, cítíme se šťastnější. Sdílená radost zvyšuje rodinnou pohodu.



Umíme se zastavit a uvědomit si, co v danou chvíli cítíme, prožíváme a potřebujeme. Zamýšlíme se nad tím, jakým způsobem během dne využíváme náš čas a co bychom rádi dělali více, kdyby na to byl prostor. Se staršími dětmi můžete otevřít i diskuzi o tom, jakou hodnotu má pro ně čas - co pro ně znamená? Jak oni tráví „čas pro sebe“ a jak „čas s druhými“?



Přemýšlíme o tom, kolik času denně strávíme na mobilu a počítači.

K čemu jej využíváme? Jak se dá tento čas strávit jinak a mohlo by to pro nás být přínosem? Najdou děti možné přínosy? Třeba „nový“ čas na jiné věci, zlepšení soustředění, prostor na vlastní myšlenky a pocity, kvalitnější spánek apod.



Víme, že je důležité pečovat o své zdraví a pohodu.

Zamýšlíme se nad tím, jak se dá předcházet nachlazením a nemocem. Jak být fit a v pohodě i v této zimní době?



Víme, co nám dokáže udělat radost a co nás rozveselí.

Zkoušíme si jak společně, tak i na vlastní kůži, jak nám může úsměv a správné držení těla pomoci zlepšovat během dne náladu a sebevědomí nejen před zkoušením či písenskami :). Společně s dětmi si zkuste narovnat záda, „vytáhnout se“ a široce se na sebe usmát.



Víme, co nám pomáhá, když se cítíme osaměle.

Sdílíme společně tipy a nápady. Vše je možné v diskuzi propojit i s doplňkovým tématem - jak asi prožívají vánoční čas lidé, kteří jsou sami? Pokud někoho takového známe, co pro něj můžeme udělat?



Zapojujeme se do pomoci v domácnosti.

Předvánoční čas mnoho rodin věnuje i „vánočnímu úklidu“. S čím doma děti rády / nerady pomáhají? Co jim pomáhá udržovat pořádek v pokojíčku? Čím by mohly při vánočním úklidu rodičům pomoci? Podporujeme děti v tom, ať nápady ze společné diskuze poté vyzkouší v praxi.



Umíme si dělat radost hudbou a tancem.

Vánoce jsou nejen časem koled, ale i jiných populárních vánočních písní. Jaké jsou jejich oblíbené písně? Kdy si na ně naposledy zatancovaly? Jak nám může tanec / pohyb pomáhat, abychom se cítili lépe? Na konci diskuze si na jednu z těchto písní společně ve třídě zatancujte. :)



Máme odvahu bojovat s vlastními strachy.

Zamýšlíme se s dětmi nad tématem odvahy. Odvaha neznamena nemít strach. Odvaha znamená překonat strach, jít do neznáma a ukázat sami sobě, co v nás je, i když se bojíme a je nám to nepříjemné. Postupně tak zdoláváme různé výzvy a nabíráme nové zkušenosti. Úspěchy i chyby nás posouvají v životě dál.



Zamýšlíme se nad tím, jaké by to bylo být neviditelný a co by to přinášelo.

Podpořte děti k hravosti, aby popustili uzdu i bláznivým nápadům. :) Můžete se věnovat i tomu, jak by se dětem tato vlastnost hodila v různém prostředí - škola, domov, kroužky atd... A také jak by se mohla projevit v mezilidských vztazích.



Všímáme si lidí kolem sebe - jejich zajímavosti a výjimečnosti.

Podporujeme děti v tom, ať sdílí se svými spolužáky, co o nich druzí ještě neví a co by je mohlo překvapit. Proč je dobré o druhých něco vědět a zajímat se o ně. Tipy: lepší navazování kontaktu a téma hovoru, možnost dělat společně zájmové kroužky, umět na nich rozpoznat, když nejsou ve své kůži a potřebují pomoci apod.



Máme rádi druhé a dokážeme je ocenit.

Co máme na sobě navzájem ve třídě rádi? Každý z nás je jedinečný a i když jsme jiní, společně jako třída se spolu učíme vzájemně vycházet.



Jsme si vzájemně dobrými kamarády. Jaké vlastnosti má podle dětí mít dobrý kamarád? Co je pro ně na kamarádství nejdůležitější? Co by naopak správný kamarád dělat neměl? Jaké by to bylo, kdybychom se všichni k sobě chovali jako správní kamarádi? Co by se změnilo a jaké by to bylo? Cítili bychom se v takové třídě lépe? Zkusíme to společně?



Dopřejeme si společný zážitek létání.

Provázíme děti společnou imaginací: „Zavřete oči, zaměřte se na svůj dech, představte si, že můžete letět kamkoli... Kde se nacházíte? Co kolem sebe vidíte? Jak se u toho cítíte? Co byste tam nejraději dělali? apod.“ Poté si o své zážitky ze společného letu v kolečku posdílejte. Je dobré a zdravé snít a hrát si se svou fantazií - přináší nám to radost a uvolnění. To, že si představujeme sami sebe šťastné, dělá naší duši dobře :)



Jaké by to bylo umět mluvit zvířecí řečí a zvířatům rozumět.

Podpořte děti v hravosti, aby sdílely společně vše, co je k tomu napadá. Můžete si pak povídat o tom, jak i bez znalosti zvířecí řeči děti zvířatům rozumí - mají ve svém okolí zvíře, o které se starají? Ví, co potřebuje? Napadá je, jak mohou lidé v zimě pomoci zvířátkům venku?



Přemýšlíme o své budoucnosti.

Rozvíjíme s dětmi diskuzi o tom, co bychom chtěli ze své budoucnosti znát, co bychom chtěli zažít nebo čím bychom chtěli být. A co je proto potřeba udělat - a třeba s tím začít už právě teď. :)



Zamýšlíme se nad tím, jak mluvíme.

Jaká slova by děti chtěly naučit mluvícího papouška - jaká slova a věty jim připadají zajímavá a vtipná? A proč? Ať děti přemýšlí nad tím, jak mluví ony samy a zda je něco, co by na tom chtěly změnit. Třeba mluvit méně neslušně? Nebo si více hlídat, jak komentují druhé?



Známe své silné stránky. Máme se rádi takoví, jací jsme.

Podněcujte děti k tomu, ať přemýšlí nad tím, co mají na sobě rády - co mají za kvality, dary, vlastnosti, dovednosti apod. Podporujeme jejich sebehodnotu. Mluvte o důležitosti toho učit se mít sám sebe rád takového, jaký jsem - se všemi přednostmi i nedostatky.



Víme, jakou různou podobu dárky mohou mít a jak dělat lidem kolem sebe radost.

Nejdříve s dětmi rozvineme diskuzi o tom, jaký vánoční dárek je nejvíce potěšil? Jakým dárkem ony udělaly radost někomu druhému? Proč si lidé dávají dárky a co si tím vyjadřují? Lidé se mohou vzájemně potěšit i jinými dárky, než jsou jen věci - úsměvem, pohlazením, pomocí, hezkým slovem nebo společným zážitkem.



Věříme, že dobro dokáže zvítězit nad zlem. Rozvíjíme s dětmi diskuzi o tom, jakou pohádkovou bytostí by chtěly být a proč? Na jaké pohádky se o Vánocích nejraději dívají? V pohádkách vždy na konci zvítězí dobro nad zlem - zažily i ony samy někdy v životě šťastný konec něčeho, co se předtím zdálo být beznadějně a smutné? Je důležité udržovat si v sobě naději, že vše bude dobré.



Těšíme se na Vánoce.

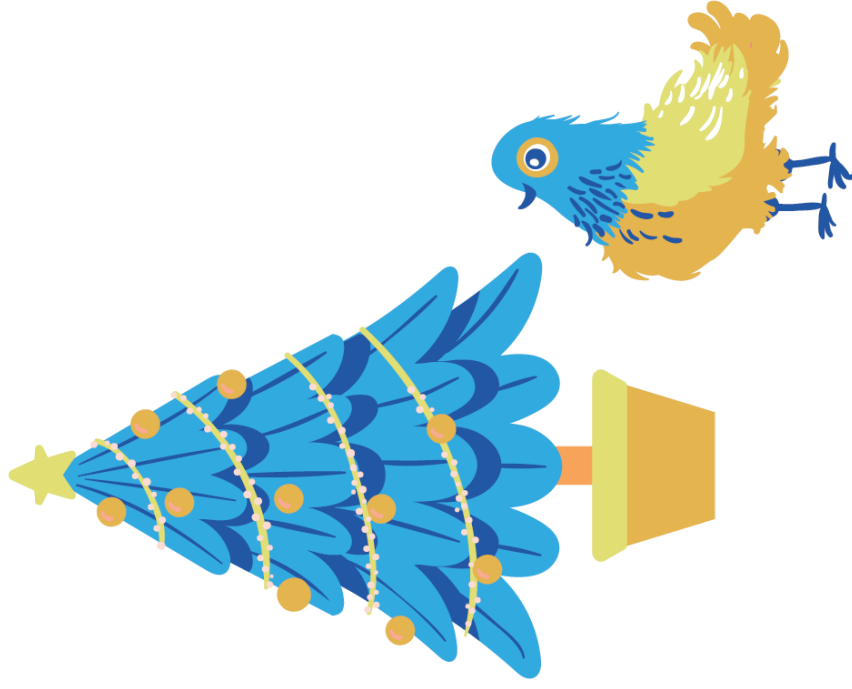
Povídejte si s dětmi o tom, na co se o Vánocích nejvíc těší? Co na nich mají nejvíce rádi? Jaký by byl jejich nejkrásnější Štědrý den?



Máme svá přání. Vánoce jsou časem zázraků a přání...

Jaká tři přání mají děti samy pro sebe do nového roku? Pokud jsou tajná, tak je nemusí sdílet před celou třídou, ale zmínit třeba jen jedno. Diskuze je o společném sdílení a o podpoře toho, že je v pořádku mít svá přání, touhy a sny a jít si za nimi.

DOBRONAUTI ▼



**CO TI V POSLEDNÍCH
DNECH UDĚLALO
NEJVĚTŠÍ RADOST?**

DOBRONAUTI ▼



**KDY JSI NAPOSLEDY
NĚKOMU NĚJAK POMOHL?**

DNEŠNÍ VÝZVA

Napiš si na malý papírek, za kterými
3 osobami bys šel/šla, kdybys
potřeboval/a pomoci. Tento papírek
si schovej do peněženky pro případ,
že bys někdy potřeboval pomoci
a přemýšlel, koho oslovit.

DNEŠNÍ VÝZVA

Dnes večer před spaním si najdi chvíli.
Napiš si na papír, co ti ten den
udělalo radost.

DOBRONAUTI ▼



**JAKÁ JE TVÁ OBLÍBENÁ
ČÁST DNE, KDY JSI
S BLÍZKÝMI LIDMI?**

DOBRONAUTI ▼



**KDYBY ŠLO
ZASTAVIT NA HODINU
ČAS, CO BYS DĚLAL/A?**

DNEŠNÍ VÝZVA

Udělej si chvilku pro sebe a uvědom si, jak se cítíš. Vezmi si papír a pastelky, vyber si barvy, které vyjadřují tvé pocity. Kresli cokoli, co tě bude v danou chvíli napadat.

DNEŠNÍ VÝZVA

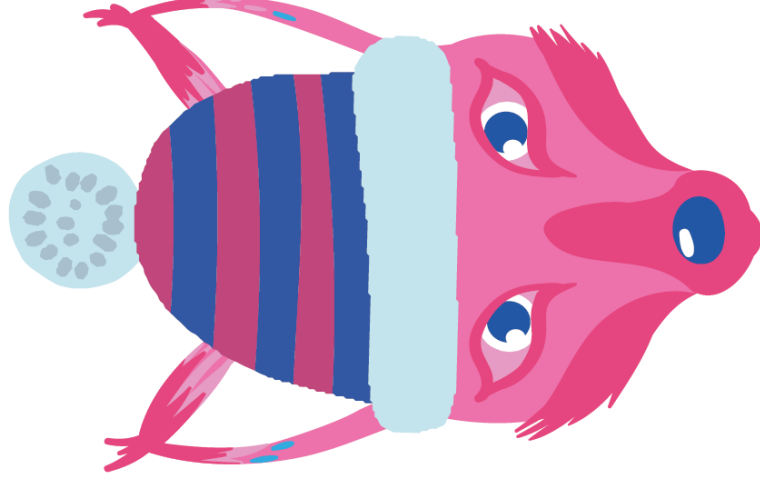
Zkus rodiče požádat, že si dnes uděláte společný hezký večer... Podívejte se spolu třeba na film, přečtěte si knížku, povídejte si o blížících se Vánocích... cokoli, co máte společně rádi.

DOBRONAUTI ▼



**UMÍŠ SI PŘEDSTAVIT
SVŮJ ŽIVOT BEZ MOBILU
A POČÍTAČE?**

DOBRONAUTI ▼



**CO TI POMÁHÁ BÝT FIT
A V PLNÉ SÍLE?**

DNEŠNÍ VÝZVA

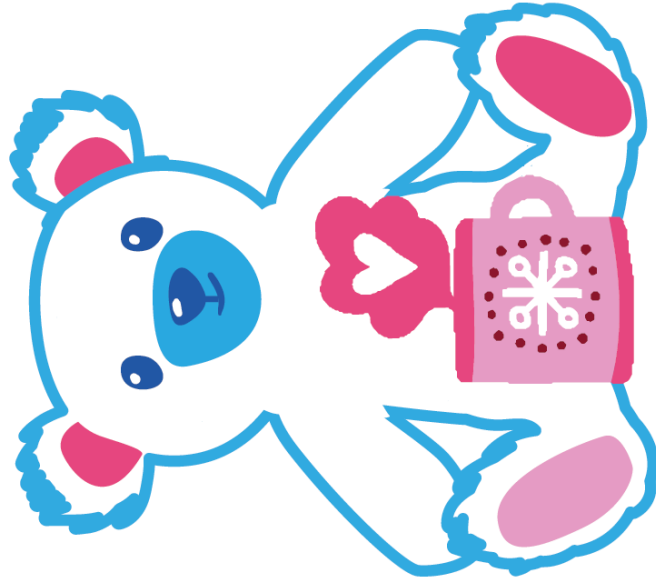
Urči si 3 věci, které budeš pravidelně dělat pro své zdraví až do Vánoc. Třeba více chodit ven, jíst víc zeleniny a ovoce nebo si poctivě čistit zuby...

DNEŠNÍ VÝZVA

Zkus vydržet od teď až do zítřejšího začátku vyučování bez používání mobilu nebo počítače.

(U mobilu je výjimkou pouze kontakt s rodiči a příbuznými nebo v případě nutnosti zavolat pomoc.)

DOBRONAUTI ▼



**CO TĚ ROZVESELÍ,
KDYŽ JE TI SMUTNO?**

DOBRONAUTI ▼



**CO TI POMÁHÁ,
KDYŽ SE CÍTÍŠ OSAMĚLE?**

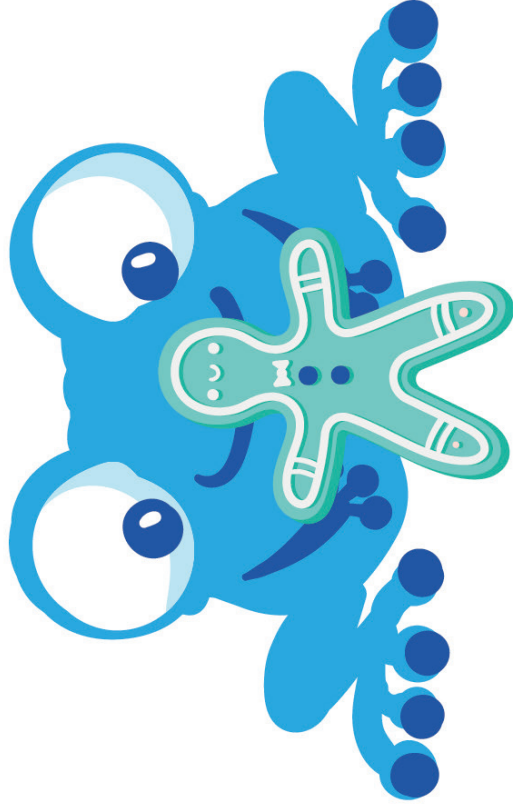
DNEŠNÍ VÝZVA

Navštiv někoho nebo zatelefonuj si s někým, s kým ses už dlouho neviděl/a (prarodiče, kamarádi, kdokoli...).

DNEŠNÍ VÝZVA

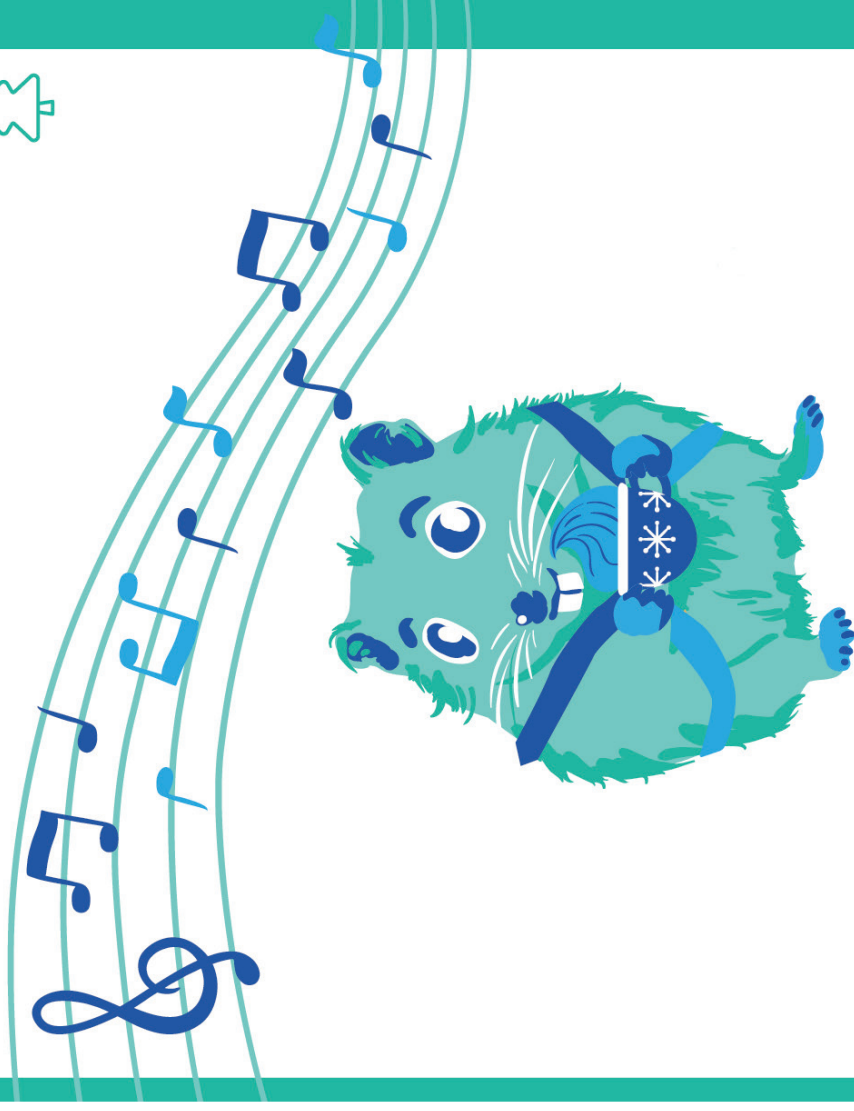
Zkus po celý den chodit s úsměvem na tváři a sebevědomě narovnaný/á. Vnímej, co se děje s tvou náladou a zkus během dne rozveselit i někoho dalšího.

DOBRONAUTI ▼



**S ČÍM DOMA
RÁD POMÁHÁŠ?
S ČÍM NAOPAK NE?**

DOBRONAUTI ▼



**JAKÁ JE TVOJE OBLÍBENÁ
VÁNOČNÍ PÍSEŇ?**

DNEŠNÍ VÝZVA

Udělej si chvilku pro sebe, pust' si svou oblíbenou vánoční píseň a pořádně si na ni zatancuj.

DNEŠNÍ VÝZVA

Uklid' si v pokojíčku a zkus tam pořádek udržet až do Vánoc. Je to velká výzva? :)

DOBRONAUTI ▼



**NA CO BY SIS PŘÁL/A MÍT
VĚTŠÍ ODVAHU?**

DOBRONAUTI ▼



**CO BYS DĚLAL/A, KDYBYS
NA JEDEN DEN OBLÉKL/A
NEVIDITELNÝ PLÁŠŤ?**

DNEŠNÍ VÝZVA

Zkus dnes během dne nenápadně „neviditelně“ udělat někomu malou laskavost. Čímkoli mu udělat radost. Všímej si, jaké drobnosti to jsou a jak ti u toho je, když jsi na druhé laskavý/á.

DNEŠNÍ VÝZVA

Zkus dnes udělat něco, co pro tebe není lehké a na co již dlouho sbíráš odvahu. Stačí něco úplně malinkého, co uděláš navzdory svému strachu.

DOBRONAUTI ◀



**CO O TOBĚ SPOLUŽÁCI
JEŠTĚ NEVÍ A CHCEŠ JIM
PROZRADIT?**

DOBRONAUTI ◀



**CO SE TI NA SPOLUŽÁCÍCH
A NA PANÍ UČITELCE NEBO
PANU UČITELI LÍBÍ?**

DNEŠNÍ VÝZVA

Najdi si během dne chvíli a řekni nebo napiš některému ze svých spolužáků, co máš na něm rád/a.

DNEŠNÍ VÝZVA

Všímej si během dne, co ti na spolužácích přijde zajímavého a předtím sis toho nevšiml/a (chování, mluva, vzhled, cokoli...).

DOBRONAUTI ▼



**JAKÉ VLASTNOSTI MÁ
PODLE TEBE DOBRÝ
KAMARÁD?**

DOBRONAUTI ▼



**KAM BYŠ LETĚL/A,
KDYBYS MĚL/A KŘÍDLA?**

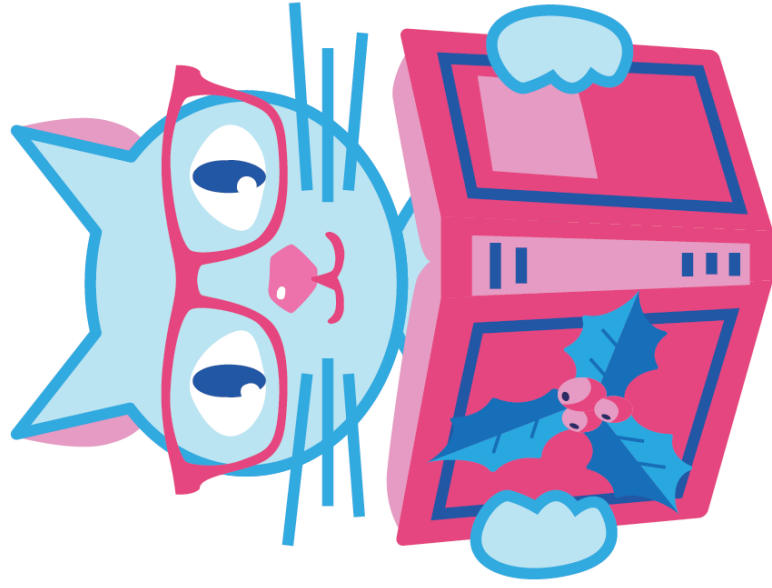
DNEŠNÍ VÝZVA

Vyrob si vlaštovku z papíru. Pokud nevíš jak, řekni si o pomoc někomu jinému a vytvořte ji společně.

DNEŠNÍ VÝZVA

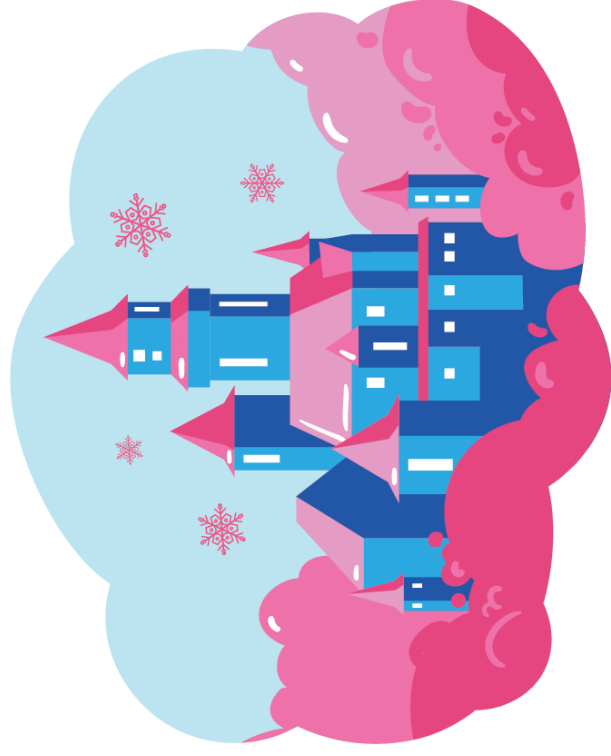
Zkus se po celý den chovat k druhým přesně tak, jak by se podle tebe měl/a chovat nejlepší kamarád/ka.

DOBRONAUTI ▼



**JAKOU ZVÍŘECÍ ŘEČÍ BYS
CHTĚL/A MLUVIT A PROČ?**

DOBRONAUTI ▼



**PŘEDSTAV SI, ŽE MÁŠ
KOUZELNOU KŘÍŠTÁLOVOU
KOULI. CO CHCEŠ VĚDĚT
ZE SVÉ BUDOUCNOSTI?**

DNEŠNÍ VÝZVA

Promysli, co by ses rád/a v budoucnosti naučil/a a popovídej si o tom s nějakým dospělákem, který ti může poradit, jak na to.

DNEŠNÍ VÝZVA

Udělej si s rodiči procházku do lesa ke krmelci nebo do parku ke krmítku a nechejte tam zvířátkům něco dobrého na zub.

DOBRONAUTI ▼



**KDÝBYS MĚL/A PAPOUŠKA,
JAKÁ SLOVA NEBO VĚTY BYS
HO NAUČIL/A ŘÍKAT?**

DOBRONAUTI ▼



**CO MÁŠ NA SOBĚ
NEJVÍCE RÁD?**

DNEŠNÍ VÝZVA

Namaluj si na papír slunce a ke každému paprsku napiš, čím ty sám záříš a jaké jsou tvoje přednosti, dobré vlastnosti a dovednosti.

DNEŠNÍ VÝZVA

Zkus po celý den nepoužít žádné ošklivé nebo neslušné slovo. Bude to snadné, nebo těžké?

DOBRONAUTI ▼



DOBRONAUTI ▼



**JAKÝ VÁNOČNÍ DÁREK
TĚ NEJVÍCE POTĚŠIL?**

**JAKOU POHÁDKKOVOU
BYTOSTÍ BYS CHTĚL/A BÝT?**

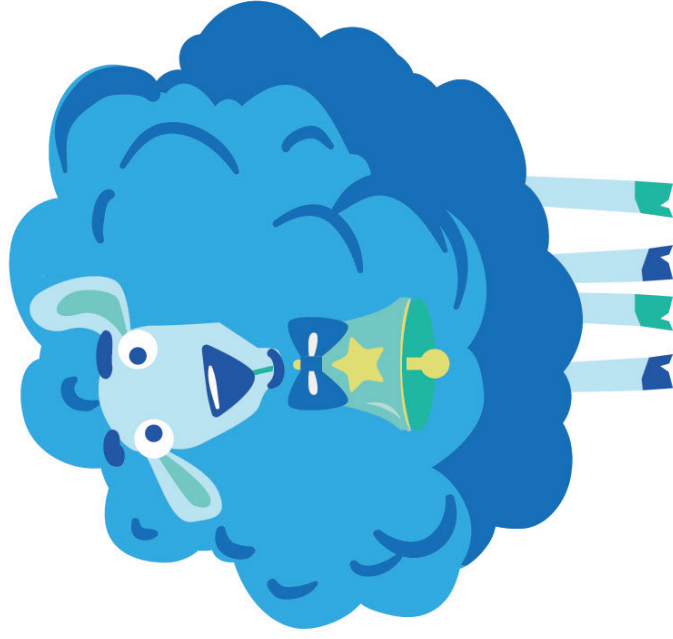
DNEŠNÍ VÝZVA

Udělej si seznam svých 3 nejoblíbenějších pohádek a domluv se s rodiči, jestli si nějakou z nich nepustíte už v předvánočním čase.

DNEŠNÍ VÝZVA

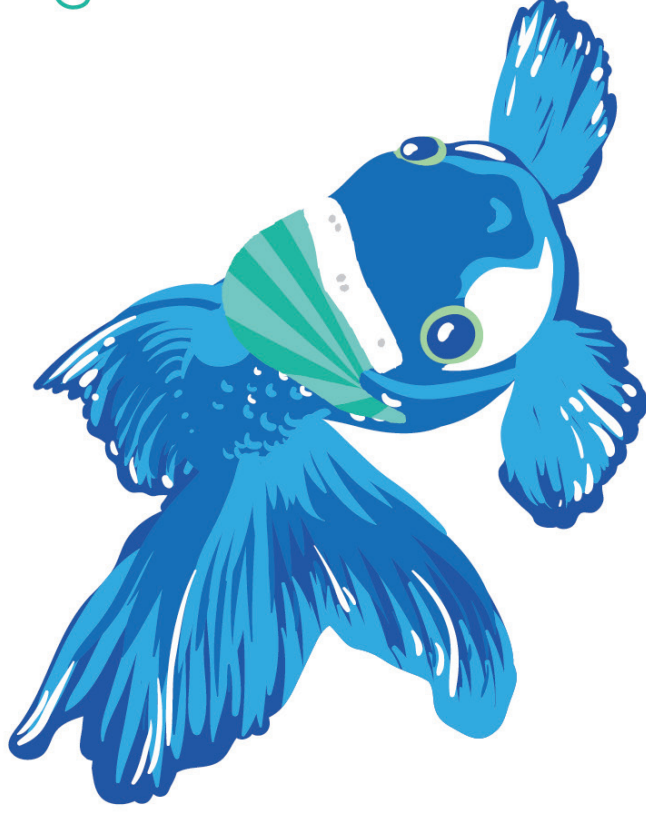
Dárkem může být i úsměv, pohlazení, pomoc, hezká slova nebo společný zážitek. Zkus takovým dárkem dnes potěšit někoho z tvého okolí.

DOBRONAUTI ▼



NA CO SE O VÁNOCÍCH
NEJVÍC TĚŠÍŠ?

DOBRONAUTI ▼



JAKÁ 3 PŘÁNÍ MÁŠ
DO NOVÉHO ROKU
TY SÁM PRO SEBE?

DNEŠNÍ VÝZVA

Napiš nebo namaluj si svá 3 přání
na papír a schovej si je doma
na nějaké tajné místo.

DNEŠNÍ VÝZVA

Napiš si 5 věcí, které bys chtěl/a
o Vánocích s rodinou dělat a prober
to večer s rodiči, zda byste to mohli
do svých vánočních plánů zahrnout.

Chcete se mít svátečně po celý rok? **Dobře děláte!**

Potěšte sebe i děti v novém roce
edukačně-preventivním programem, který rozzáří oči dětí i učitelů.
Vyberte si termín tady - www.dobronauti.cz/preventivni-program



Chcete vnést pohodu do vztahů mezi dětmi napořád?
Pořidte si program DOBRONAUTI pro další rok do vaší školy
a získejte know-how, jak děti naučit dobře a samostatně zvládat konflikty.
Kupte si hru a nechte se proškolit - www.dobronauti.cz/edubalicek

