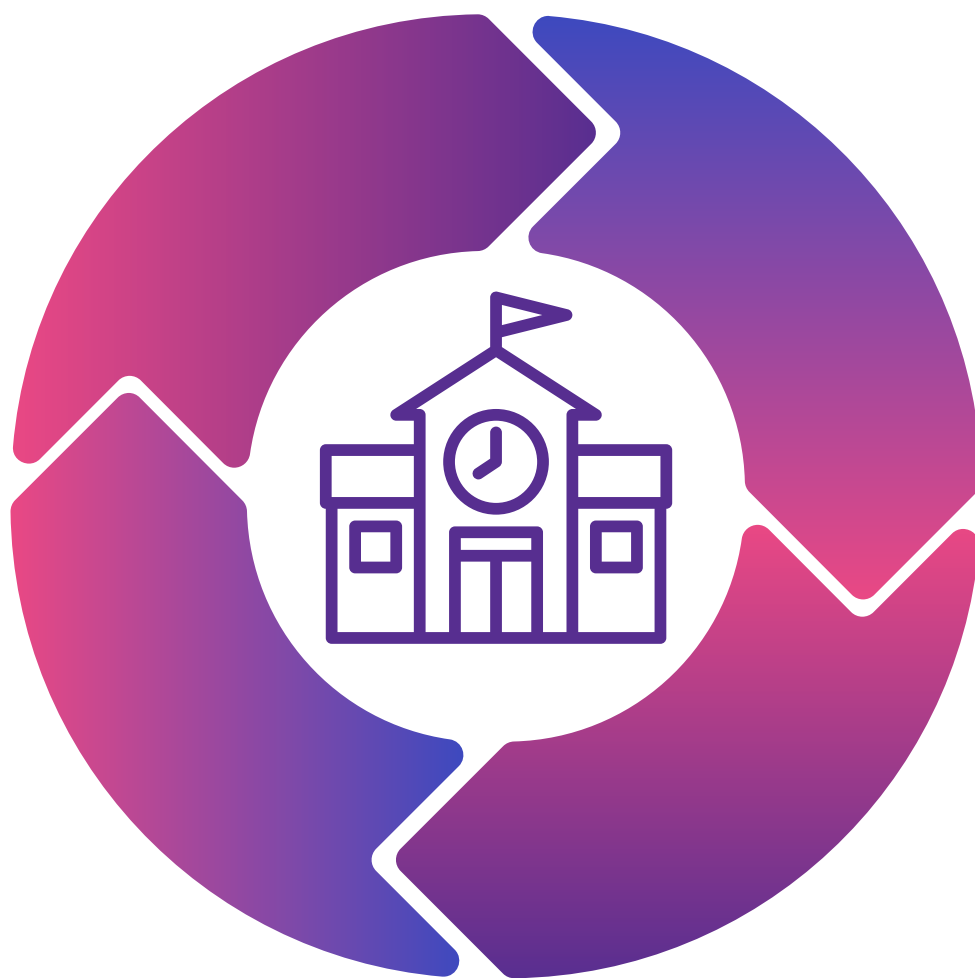




PROGRAM NA KONEC POLOLETÍ

SPOLEČNĚ V MEZIČASE

AKTIVITY PRO UZAVŘENÍ POLOVINY ŠKOLNÍHO ROKU
PRO VYUČUJÍCÍ A DĚTI 1. STUPNĚ ZÁKLADNÍCH ŠKOL

Vážení a milí vyučující,

uplynulo to jako voda. A zas tu je.
Konec pololetí... konec poločasu.

Co Vám ta první půlka přinesla?
Sladké pralinky, hořký pelyněk nebo kyselé citrony?

Nabízíme Vám pomocnou ruku pro nadechnutí a ohlédnutí se nazpět.

Přinášíme Vám aktivitu, díky které necháte doznít nabyté zkušenosti a zážitky.
Užijete si chvíli, kdy sami sebe oceníte.
Naberete při tom správný směr, chuť a motivaci pro další společný čas
a pro další radostnou práci, která je před Vámi.

Pojďte se společně s Vašimi dětmi v tomto mezičase na moment zastavit.
Potkat se tak trochu SAMI SE SEBOU.

A vychutnejte si přitom společně ten nejlepší dort na světě.
Ten nejsladších ze sladkých.

PRÁVĚ TEĎ.

Vážení a milí, zrovna v tutu chvíli se před Vámi otevírají dveře kouzelné cukrárny,
kde si každý může za odměnu vytvořit svůj vlastní dortík.
Báječný zákusek plný vlastních chutí, vůní,
radostí a schopností.

Vážení a milí vyučující, přejeme Vám, ať Vám Vaše dortíky chutnají.
A ať trochu klidu, laskavosti a podpory přenesete i na Vaše děti.

Mgr. Nikol Nesvadbová

Mgr. et Mgr. Silvie Kovářová

Mgr. Iva Černá

metodicko-psychologický tým organizace DOBRONAUTI

Cílová skupina: děti z 1. až 5. tříd ZŠ

Délka přípravy pedagoga: do 15 minut

Délka třídnické hodiny: 45 minut



Cíl:

Podpořit žáky v sebepoznávání a sebeuvědomění si vlastních schopností a dovedností. Procvičit schopnost sebereflexe nad vlastními emocemi. Chováním a myšlením. Podpořit třídní kohezi a pocit sounáležitosti.



Přínos pro učitele:

Zjistíte, jak žáci uvažují nad vlastním chováním a emocemi, prohloubíte jejich schopnost sebereflexe. Navodíte příjemnou atmosféru ve třídě sdílením pozitivních zážitků po stresujícím a náročném období. Nastartujete motivaci a touhu po nových zážitcích v druhém pololetí.



Přínos pro děti:

Uvědomí si vlastní schopnosti a dovednosti, rozvinou dovednost sebereflexe, budou moci ventilovat emoce z předcházejícího období, podpoří své sebevědomí.

4 kroky, co dělat v mezičase

Shon, stres a napětí jste prožili na konci pololetí Vy i Vaši žáci. Zpřijemněte si poslední dny končícího pololetí, uvolněte se a naberte sílu do dalších školních dní. S radostnými pocity se Vám i dětem bude lépe začínat! Jak na ně?

1.

Oddechněte si.

2.

Odměňujte se.

3.

Pochvalte sami sebe.

4.

Volte další cestu.

Oddechněte si.

Cíleně a vědomě si vyhradte byť i malou část dne na jednoduchá dechová cvičení, imaginaci nebo trénink všímavosti. Stačí 2–3 minutky. Zavřete oči a zaměřte se na Váš vnitřní svět, dech, pocity. Zklidnění a vědomá pozornost pomůže Vašemu tělu i mysli znovu navodit rovnováhu a harmonii po vysokých dávkách stresových hormonů.

Odměňujte se.

Vy i děti jste odvedli kus práce a vynaložili velké úsilí. Odměňte se něčím, co Vám dělá radost. Postačí drobnost – dobrá káva, pohlázení, úsměv, cokoli – s jasným uvědoměním si, že právě teď a tímto se oceňujete za svoji práci. Povídejte si s dětmi o možných odměnách, které si mohou nadělit každý den.

Pochvalte sami sebe.

Ukažte dětem, jak sami sebe ocenit za zvládnutí celého pololetí. Všichni si pochvalu a radost zasloužíte! Nejceněnější ocenění je to, které jde přímo od Vás k Vám samým.

Vědomě volte další cestu.

Co se Vám v prvním půlroce podařilo? V čem vidíte své mezery? Na čem byste chtěli dále zapracovat? Co je potřeba opustit, protože Vám to už neslouží? V čem chcete pokračovat? Z chyb a nezdarů se učíme. Úspěchy a radosti toužíme zase opakovat. Sebereflexe a zpětné zhodnocení je důležité pro Vaše další cíle a směřování. Pomozte Vaším dětem se sebereflexi naučit.

Třídnická hodina "V cukrárně"

Tuto hodinu s dětmi zařadte ve dnech po uzavření známek prvního pololetí. Ideálně ještě před pololetními prázdninami.

Před hodinou si nachystejte tyto pomůcky:

- vytisknuté obrázky s kouskem dortu formátu A5 pro každé dítě
- velký papír formátu A3/flipchartový papír
- 2x papírek pro každé dítě (ve velikosti vizitky nebo o trochu větší)
- každé dítě ať si připraví nůžky, lepidlo, pastelky, pero nebo propisku na psaní.

Popis aktivity:

Na začátku hodiny uveďte dětem váš dnešní společný čas:

"První pololetí pomalu končí, a proto se dnes poohlédneme zpět na to, co jsme za těch pět měsíců prožili. Každý máme své vlastní zážitky, úspěchy, nezdary a chvíle, na které můžeme zavzpomínat. A protože jsme všichni úspěšně zvládli dojít až sem, zasloužíme si za naši snahu odměnu! Představte si, že naše třída se proměnila v báječnou cukrárnu. Může to být třeba vaše oblíbená cukrárna, do které chodíte s rodiči za odměnou po vysvědčení, ale může to být také úplně jiná cukrárna. Odměnou pro vás dnes bude kousek dortu, který si teď jako cukráři každý sám vyrobíte a naplníte příchutí, náplní a polevou, jakou budete jen chtít."

Rozdejte dětem papíry s obrázkem kousku dortu.

"Toto je forma dortu, kterou budeme postupně plnit. Budu vám dávat otázky a úkoly a vy svými odpověďmi vyplníte vrstvy vašeho kousku dortu. Nachystejte si propisku nebo pero na psaní. Milí cukráři, jste připraveni na svoji sladkou odměnu? *
Začněte pěkně odspodu."

* Pokud máte dojem, že oslovení "cukráři" je pro vaše žáky už příliš dětinské, vynechejte je.

1. vrstva dortu "POTĚŠENÍ"

Cíl: sebereflexe nad vlastními emocemi, chováním a myšlením

Délka: 5 minut

Pomůcky: žádné



CO TĚ NEJVÍCE V TOMTO POLOLETÍ VE ŠKOLE TĚŠILO?

"Do nejspodnější vrstvy dortu zkus pár slovy popsat, co tě ve škole v posledních měsících těšilo."

Až děti dopíšou, vyzvěte je, ať se zkusí zamyslet, jak ostatní mohli poznat, že mají radost? Můžete si s dětmi i stoupnout a jen pomocí svého těla, bez mluvení, předvést, jak každý z vás vypadá, jak prožívá velkou radost. Co dělá obličej, ruce, nohy? Co člověk cítí uvnitř sebe?

"Už víme, co dělá radost s naším obličejem a naším tělem. Ted' na chvíli zavřete oči a představte si tu událost, která vás v tomto pololetí nejvíce potěšila. Zažíváte radost a cítíte ji v celém svém těle."

Na tváři se vám vytvoří veliký úsměv a chce se vám skákat radostí.

Představte si, že tato vaše radost má nějakou barvu. Jaká barva to je? (chvíli pauza)

A ted' si představte, že tato vaše radost i nějak chutná – jako kousek dortu, který máte před sebou. Jakou příchut' má vaše radost, váš dort? (chvíli pauza) Až otevřete oči, cukráři, vaším úkolem budete vymalovat vaši nejspodnější vrstvu dortu barvou, jakou měla vaše radost.

Vedle dortu si napište, jakou má vaše radost, vaše první vrstva dortu, příchut'."

TIP:

Požádejte děti, aby na psaní odpovědí do svého dortu použily nejlépe černou nebo modrou barvu, aby odpovědi byly vidět i po vymalování vrstvy.

Pro 1. a eventuálně i 2. třídy stačí místo slovní odpovědi obrázek.

"Milí cukráři, první vrstva dortu vypadá skvěle!

Jak se ale někdy stává, i nejzkušenějším mistrům se občas něco nepovede, ať už ve škole, doma nebo třeba v práci. Důležité ale je nevzdat se.

A tak si představte, že nám se právě třeba nepovedl krém do střední vrstvy dortu. Co s tím?"

2. vrstva dortu "POUČENÍ"

Cíl: sebereflexe nad vlastními emocemi, chováním a myšlením

Délka: 10 minut

Pomůcky: malý kousek papírku pro každé dítě (ideálně velikosti cca vizitky),
nůžky a lepidlo pro každé dítě



Z JAKÉ CHYBY SES TOTO POLOLETÍ POUČIL/A? A JAK?

""Do prostřední vrstvy zkuste napsat v jedné větě svou odpověď.""

Až děti dopíšou, rozdejte každému malý kousek papíru.

"Milí cukráři, vezměte si kousek papíru, který jste dostali, a napište na něj někde do rohu vaše jméno.

Představte si, jak jste se cítili, když jste udělali nějakou chybu – třeba tu, kterou jste si poznamenali do dortu, nebo tu naši – nepovedený krém. Teď papírek vezměte a zmačkejte ho spolu s pocity, které máte, když se vám něco nepovede. Hodte ho na tabuli, ale sledujte kam váš papírek dopadne.

Najděte si znovu svůj papírek a vraťte se do lavic.

Papírek narovnejte a obtáhněte čáry, které jdou vidět po zmačkání, různými barvami."

Okomentujte, že tyto čáry představují to, co se nám děje v hlavě, když uděláme chybu, nebo se nám něco nepodaří – chaos, zmatek, rozbitá vidina cíle, úspěchu... ale je důležité si tím projít a z vlastních (i cizích) chyb se ponaučit, obohatit pro příště. Někdy i chyby nebo omyly můžou být dobré. Můžete dětem uvést příklady vynálezů, které začaly omylem nebo chybou – např. objev Penicilinu nebo vynalezení mikrovlnné trouby... Pokud máte nějaký konkrétní příklad z vaší třídy nebo školy, je možné ho také uvést.

"Papírek, který máte před sebou, měl být krém do dortu, který se ale napoprvé nepovedl.

Suroviny, které jsme na něj použili, jsou ale stále v pořádku. Zkuste vymyslet, jak náplň vylepšit, aby šla znovu použít, a druhou vrstvu dortu touto náplní vyplňte. K dispozici máte pastelky, nůžky a lepidlo. Vymyslete to tak, aby šla stále vidět vaše odpověď na otázku.

TIP:

Pokud si děti neví rady, můžete jim navrhnout, aby papírek např. roztrhaly nebo rozstříhaly na malé kousky a nalepili je do prostřední vrstvy. Také mohou malé kousky papíru zmačkat a nalepit do dortu jako malé kuličky. Fantazii se meze nekladou.

"Milí cukráři, jste skvělí!

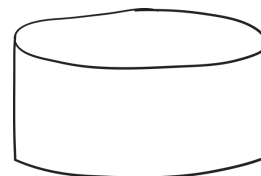
Z vašich chyb vznikly krásné nápady. Gratuluji, vaše druhá vrstva dortu je hotová a vypadá neodolatelně."

3. vrstva dortu "SCHOPNOSTI"

Cíl: sebezpoznávání a sebeuvědomění si vlastních schopností, dovedností, podpora skupinové koheze a pocitu sounáležitosti ve třídě

Délka: 15 minut

Pomůcky: kresba velkého dortu celé třídy na papír A3/flipchartový papír (předkreslete předem např. podle jednoduchého nákresu vpravo), malý papírek pro každé dítě (aby se na něj vešlo 1 slovo a zároveň aby se všechny papírky vešly do kresby dortu)



CO SE TI TOTO POLOLETÍ NEJVÍC Povedlo?

"Do poslední, vrchní vrstvy napište, každý za sebe 2–3 schopnosti nebo dovednosti, které vám k úspěchu pomohly?"

Až děti dopíšou, každému dítěti dejte připravený malý kousek papíru.

"Cukráři, vidím, že se vám toto pololetí povedla spousta věcí a že máte různé dovednosti a schopnosti, které vám k tomu pomohly. Vyberte jednu vaši schopnost nebo dovednost, kterou jste si teď zapsali do vašeho dortu a které si třeba ceníte nejvíc, a napište ji na papírek, který jste dostali. Papírek si pak můžete vymalovat barvami, které se podle vás k vaší schopnosti hodí."

Až děti dopíšou a dozdobí papírek, pokračujte.

"Mám pro pro vás třídní dort, který je ale potřeba naplnit a dát mu tak tu správnou chuť. Postupně budete chodit k dortu a nalepíte do něj svoji schopnost. Zároveň nám řeknete, jakou svoji schopnost nebo dovednost jste vybrali."

Tady je důležité zdržet se individuálního komentování a rozebírání. Na tomto rituálu je cílem to, že děti dokážou pojmenovat své silné schopnosti, aniž by je kdokoli hodnotil. Je důležité, aby se děti navzájem poslouchaly... Až děti všechny svoje papírky nalepí, můžete na vrch společného dortu napsat jméno třídy (např. 3.B).

"Jak tak koukám, vidím, že jsme právě společně upekli parádní třídní dort. Myslím, že si všichni zasloužíme, abychom si ho pořádně vychutnali! Zavřete oči a představte si dort, který jsme spolu právě vytvořili. Jakou má barvu?... (chvilí pauza) Co v něm je?... (chvilí pauza) Jak je nazdobený?... (chvilí pauza) Představte si, jak dort voní. Co vám to připomíná?... (chvilí pauza) A teď se pojdme do našeho dortu zakousnout! Na jazyku se pěkně rozplývá a jeho sladká chuť nám připomíná chuť našich úspěchů."

Na závěr dejte dětem možnost dozdobit si vlastní kousek dortu (1–2 minuty)

4. Uzavření (reflexe)

Délka: 10 minut

Posadte se s dětmi do kruhu. Ať si každý s sebou vezme svůj kus dortu. Proberte s dětmi jejich pocity z aktivity, spokojenost s výtvořem a nabídněte sdílení odpovědí. Nenuťte nikoho mluvit, pokud nebude chtít – pro někoho je dostačující si aktivitou pouze projít.

K reflexi můžete využít inspiraci v následujících otázkách (vezměte v úvahu také věk dětí):

- Jak vás dnes vytváření dortu bavilo?
- Jaké to pro vás bylo, zamyslet se nad těmito otázkami?
- Co bylo pro vás nejtěžší vymyslet?
- Co vám naopak přišlo jednoduché?
- Byla vám některá z otázek nepříjemná? Z jakého důvodu?
- K čemu myslíte, že je dobré se takhle zpětně zamyslet?
- Překvapilo vás něco – ať už u sebe nebo u ostatních?
- Chtěl by se někdo podělit s některou z odpovědí s ostatními?

Poděkujte dětem za dnešní společně strávený čas a sdílení. Domluvte se, co s dorty uděláte dál.

Dorty lze vyvěsit ve třídě, pokud děti budou chtít, nebo se pokusit hádat na základě čtení odpovědí, o čí dort se jedná (třeba i v dalších hodinách). Respektujte, pokud by si některé dítě přálo své odpovědi nesdílet.

Vážení a milí vyučující,

ať v mezičase dočerpáte síly a radost.

Mějte radostný a sladký závěr pololetí.

Chcete, aby děti zpracovávaly své emoce? **Dobře děláte!**

Rádi za Vámi přijedeme do školy a přineseme s sebou učení zabalené do napínavého hry o zvládání vrstevnických trablů.
Objednejte si nás hned na www.dobronauti.cz/preventivni-program



Chcete hýčkat vztahy mezi dětmi po celý rok?
Pořidte si program DOBRONAUTI do Vaší školy a naučte děti učit dobře a samostatně zvládat konflikty.
Víc o edubalíčku pro Vaši školu najdete www.dobronauti.cz/edubalicek



Jsme tu pro Vás a Vaše žáky, aby Vám bylo spolu dobře.

www.dobronauti.cz

jsme@dobronauti.cz
+ 420 732 798 348

