



Markéta Platzová

Metodická příručka pro učitele

POZNÁVÁM SEBE I OSTATNÍ

Osobnostní a sociální výchova

1. ročník

I. JÁ A MOJE TŘÍDA. POZNÁVÁM SÁM SEBE A DRUHÉ

1. SEZNÁMENÍ, TŘÍDNÍ PRAVIDLA

LEKCE 1: PŘEDSTAVUJI SE, POZNÁVÁM JMÉNA SPOLUŽÁKŮ

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Důležitosti vlastního jména jako součásti své identity.
 - Že každý spolužák je jedinečný a důležitý.
- **Žák:**
 - Navazuje první kontakty.
 - Naslouchá druhým.
 - Si pamatuje jména spolužáků.
 - Se představí ostatním a řekne o sobě něco důležitého.
 - Si zapamatuje jména alespoň pěti spolužáků.

Pojmy

jméno, představení se, spolužák, třída, seznámení, naslouchání, zapamatování si

Pomůcky

míč nebo jiný měkký předmět

Aktivity

1. Moje jméno

Seznamujeme se s ostatními dětmi ve třídě.

- Vyzvěte děti, aby do tabulky v učebnici napsaly své jméno.
- Pokud si s psaním jména ještě nevědí rady, pomozte jim. Poté ať nakreslí dvě věci, které mají rády.

Metodická poznámka:

- V učebnici je vzor Luny. Můžete ještě na tabuli napsat svůj vzor, jak mohou aktivitu zpracovat. Individuálně pomáhejte žákům, kteří potřebují podporu.

2. Míček Mluvíček

Hravou formou se seznamujeme navzájem se jménem i zájmy.

- Děti sedí v kroužku. Vysvětlíte pravidlo, že mluví jen ten, kdo drží míček.
- První se představí vy, řekněte své jméno a něco, co máte rádi (např. sport, barvu, jídlo, zvíře). Poté pošlete míček dalšímu dítěti, které se představí stejným způsobem.

Metodická poznámka:

- Před aktivitou připomeňte pravidla komunitního kruhu. Povzbuzujte žáky, aby byli kreativní. Pokud si někdo neví rady, můžete mu pomoci s nápadem.

3. Kdo je to?

Procvičujeme zapamatování jmen.

- Děti zůstanou sedět v kruhu. Vyzvěte je, aby poslaly míček po zemi tomu, jehož jméno si pamatují. Dítě, které míček drží, musí jméno říct nahlas dříve, než jej pošle.
- Pokud si dítě na žádné jméno nevzpomene, může poslat míček vám.

Metodická poznámka:

- Dbejte na to, aby se míč dostal ke všem žákům a aby se nikdo necítil vynechaný. Můžete povzbuzovat žáky, aby se ptali na jméno, pokud si ho nezapamatovali.

4. Tanec jmen

Spojujeme učení s pohybem a zábavou.

- Pusťte hudbu a nechte děti volně se pohybovat po třídě. Jakmile hudba přestane, děti se zastaví u nejbližšího kamaráda a navzájem si řeknou svá jména.
- Opakujeme.

5. Hledám kamaráda

Procvičujeme pozorování a pamatování si detailů o spolužácích, socializaci.

- Děti si prohlédnou obrázky. Podle instrukcí doplňují, co o spolužácích vědí (např. vybarví barvu vlasů, oblečení).
- Poté vybraného kamaráda požádají o podpis.

Metodická poznámka:

- Sledujeme, zda se do aktivity zapojují všichni žáci a zda se k sobě chovají s respektem. Můžete navrhnout, aby se ptali i na oblíbenou barvu nebo zvíře, pokud to stihnou. Mohou zjištěné údaje do obrázku dokreslit.

Závěr a reflexe

- Na závěr lekce se vraťte do kroužku a položte dětem otázky k diskusi, které shrnou jejich prožitky:
 - Co nového ses dnes dozvěděl/a?
 - Čí jméno si nejvíce pamatuješ?
 - Bylo pro tebe těžké zapamatovat si nová jména?
 - Jak ses cítil/a, když ses představoval/a?
- Pochválíme žáky za jejich aktivitu a spolupráci.

Metodické poznámky k lekci

- **Úvodní lekce by měla být především o vytvoření bezpečné a příjemné atmosféry. Nechte děti, aby se cítily vítané.**
- **Nečekejte, že si děti zapamatují všechna jména. Cílem je, aby si zapamatovaly alespoň několik jmen a aby se naučily, že seznámení je zábava.**
- **Oceňte každou snahu a projeďte radost z toho, že jste se se všemi seznámili.**
- **Individualizace:** Respektujte tempo a potřeby jednotlivých žáků. Někteří mohou být stydlivější, proto je do ničeho netlačte, ale povzbuzujte je.
- **Využití jmenovek:** V prvních dnech mohou být užitečné jmenovky na lavicích nebo oblečení žáků.
- **Opakování jmen:** Během dne co nejčastěji oslovujte žáky jmény.
- **Propojení s dalšími aktivitami:** Na tuto lekci mohou navazovat další aktivity zaměřené na poznávání zájmů a vlastností spolužáků.
- **Hodnocení:** V této fázi se zaměřte spíše na formativní hodnocení – sledujte aktivitu žáků, jejich zapojení a interakci s ostatními.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby chování, jednání; eticky vhodné chování; spolupráce

I. JÁ A MOJE TŘÍDA. POZNÁVÁM SÁM SEBE A DRUHÉ

1. SEZNÁMENÍ, TŘÍDNÍ PRAVIDLA

LEKCE 2: CO SE BUDE DÍT?

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Že se jeho život s nástupem do školy mění.
 - Že má v sobě pocity radosti i obav z neznámého.
 - Že je v pořádku o těchto pocitech mluvit.
- **Žák rozvíjí:**
 - Schopnost vyjádřit své pocity a očekávání.
 - Komunikační dovednosti a empatii při sdílení s kamarády.
 - Schopnost podílet se na vytváření pravidel a příjemného prostředí ve třídě.
- **Žák pojmenuje:**
 - Různé oblasti školního života (učení, hry, vztahy, povinnosti).
 - Alespoň jednu věc, na kterou se těší, a jednu, ze které má obavu.

Pojmy

učení, hra, povinnost, vztah, spolužák, třída, pravidla, obava

Pomůcky

velký arch papíru, barevné fixy nebo pastelky, nůžky, lepidlo, obrázky nebo symboly znázorňující různé školní aktivity (učení, čtení, psaní, malování, hry, výlety, kamarádi, pomoc, pravidla apod.) – volitelné

Aktivity

1. Moje první pocity

Vedeme úvodní diskusi o pocitech z nástupu do školy.

- Navážeme na předchozí lekci o představování a zdůrazníme, že teď, když se už trochu známe, je čas se společně zamyslet, co nás v první třídě čeká.
- Prohlédněte si s dětmi obrázky v učebnici a zeptejte se jich, co právě zažívají děti na obrázcích. Diskutujte.

Metodická poznámka:

- Dejte dětem prostor k vyjádření jejich pocitů a myšlenek, aniž byste je hodnotili.

2. Co nás čeká?

Společně si definujeme očekávání a představy o školním roce.

- Děti sedí v kroužku. Položte jim otázku: „Co všechno vás v první třídě čeká?“ Jak budou děti sdílet své nápady, zapisujte je na mapu.
- Centrálním tématem bude „Naše první třída“. Od něj se budou větvit další oblasti.

3. Moje Nej

a) Vyjadřujeme vlastní pocity a očekávání na začátku roku.

- Děti nakreslí do svého pracovního sešitu dva obrázky, které podle nich nejlépe vystihují, na co se nejvíce těší a z čeho mají největší obavu.
- b) Učíme se mluvit o svých obavách a radostech.
 - Nechte děti, aby se rozdělily do dvojic a navzájem si o svých obrázcích popovídaly. Vyzvěte je k diskusi pomocí těchto otázek:
 - Na co se nejvíce těšíš?
 - Máš z něčeho obavu?
 - Proč je dobré si o tom povídat?

Metodická poznámka:

- Sdílení je důležité, děti zjistí, že mohou mít stejné pocity jako někdo jiný ze třídy. Sbližuje je to a cítí-li obavy, pomůže jim vědomí, že nejsou jediní, kdo se takto cítí. Vzájemně si mohou být oporou.

4. Vytváříme mapu třídy – Naše cesta 1. třídou

- Rozvíjejte dál diskusi pomocí následujících kategorií:
 - Učení (co se budeme učit? – písmenka, čísla, básničky...)
 - Hry a zábava (jak si budeme hrát? – o přestávkách, ve družině...)
 - Kamarádi, spolužáci, vztahy (jaké to bude s kamarády? – pomáhat si, být spolu...)
 - Pravidla (jak se k sobě budeme chovat? – co je důležité dodržovat?)
 - Výlety a akce (kam se možná podíváme? co zažijeme?)
 - Naše třída, povinnosti (jak se o ni budeme starat?)
- Můžete k jednotlivým nápadům kreslit jednoduché symboly nebo lepit připravené obrázky, aby byla mapa vizuálnější.
- Děti mohou na papír nakreslit své obrázky, pár vybraných můžete dolepit také do mapy.
- Celkově mapu vyzdobte, aby zpříjemnila třídu.
- Mapu ponechte na viditelném místě ve třídě.

Metodická poznámka:

- Moderujeme diskusi tak, aby se zapojili všichni žáci a aby se nikdo necítil vynechaný.
- Je důležité ocenit každý nápad a nevytvářet tlak na „správné“ odpovědi. Cílem je podpořit představivost a očekávání.
- Pokud jsou někteří žáci stydlivější, můžete jim pomoci otázkou směřující k jejich zájmům („A co ty, [jméno žáka], na co se ve škole nejvíc těšíš?“).
- **Během brainstormingu a diskuse o tom, co žáky v první třídě čeká, je velmi důležité vytvořit bezpečný prostor pro vyjádření nejen radostných očekávání, ale i případných obav a nejistot.**

Závěr a reflexe

- Zeptáme se žáků, jak se cítili při vytváření mapy.
- Co je nejvíce překvapilo nebo potěšilo?
- Na co se nejvíce těší?
- Mají z něčeho obavu?

Metodické poznámky k lekci

- Tato lekce je klíčová pro vytvoření **bezpečného a otevřeného prostředí** ve třídě. Ujistěte se, že všechny nápady dětí jsou přijaty s respektem.
- Ujistěte se, že obavy jsou brány vážně, a to i když se vám zdají dětinské. Diskuse o nich pomáhá dětem cítit se slyšeny.
- Vytvořenou mapu doporučujeme nechat **vyvěšenou ve třídě** po celý rok. Můžete se k ní v průběhu roku vracet a na konci školního roku společně zhodnotíme, co všechno se podařilo splnit.
- **Respektování individuálních projevů:** Některé děti se mohou svěřit snadno, jiné budou potřebovat více času nebo se nebudou chtít vyjádřit před celou třídou. Nenuťme nikoho mluvit, ale dejte najevo, že jste otevřeni i individuálním rozhovorům po skončení aktivity.
- **Zápis obav (citlivě):** Pokud se děti svěří s obavami, запиšte je na myšlenkovou mapu zvlášť, možná s odlišnou barvou nebo symbolem (např. otazník). Formulujte je stručně a srozumitelně.
- **Společné hledání uklidnění:** Po vyjádření obav se pokuste společně s dětmi hledat uklidnění nebo možné řešení. Můžete se ptát: „A myslíte si, že bychom s tím mohli něco udělat?“, „Kdo by nám s tím mohl pomoci?“. Důležité je, aby děti cítily, že na své obavy nejsou samy. Také je podstatné, aby se jim za obavy nikdo nevysmíval.
- **Propojení s tvorbou pravidel:** Pokud se objeví obavy související s chováním ve třídě nebo vztahy, můžete je přímo propojit s nadcházející tvorbou třídních pravidel. Například, pokud někdo řekne, že se bojí, aby se mu ostatní nesmáli, můžete říci: „To je důležitá věc a můžeme se domluvit na pravidlech, která zajistí, že se k sobě budeme chovat hezky a nikdo se nebude nikomu posmívat.“
- **Ujištění a podpora:** Na závěr této části věnujte čas ujištění dětí, že první třída je sice nová, ale že ji společně zvládneme. Nabídněte jim svou podporu a povzbudte je. Pozitivních bodů by v mapě měla být většina, na to je dobré poukázat.

Proč je důležité se na obavy zaměřit:

- **Prevence úzkosti:** Otevřené vyjádření obav může pomoci snížit úzkost a nejistotu spojenou s nástupem do nové etapy.
- **Budování důvěry:** Když děti vidí, že jejich pocity jsou brány vážně, posiluje to jejich důvěru k učiteli a k bezpečnému prostředí ve třídě.

- **Lepší adaptace:** Identifikace a zpracování obav na začátku roku může usnadnit dětem adaptaci na nové školní prostředí.

- **Výchovný aspekt:** Učí děti, že je normální mít různé pocity a že je důležité o nich mluvit.

Začlenění tohoto bodu do aktivity „Naše společná cesta první třídou“ významně posílí její výchovný rozměr a pomůže vytvořit ve třídě atmosféru otevřenosti a vzájemné podpory.

- Při propojování s pravidly je důležité, aby žáci sami přicházeli na souvislosti mezi svými očekáváními a potřebou pravidel. Učitel/ka je spíše průvodcem.

- Na konci roku se k této mapě vrátíte a společně zhodnotíte, co se vám podařilo, co se změnilo a proč. Může to být skvělý podklad pro reflexi celého školního roku.

Tato aktivita by měla být pro děti zábavná a zároveň by měla položit základy pro vědomé vytváření a dodržování třídních pravidel (viz další lekce).

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.

- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.

- Poznává eticky vhodné chování a jeho přínosy.

- Poznává, co vede k úspěšné spolupráci.

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- Rozpozná základní emoce, jejich projevy

in neverbální a verbální komunikaci (v modelové situaci, na obrázku nebo fotografii) a co je může způsobovat.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby chování, jednání; eticky vhodné chování; spolupráce

I. JÁ A MOJE TŘÍDA. POZNÁVÁM SÁM SEBE A DRUHÉ

1. SEZNÁMENÍ, TŘÍDNÍ PRAVIDLA

LEKCE 3: TVOŘÍM A DODRŽUJI TŘÍDNÍ PRAVIDLA – 1. ČÁST, PRÁCE S PŘÍBĚHEM

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Že pravidla jsou nezbytná pro klidné soužití a spolupráci.
 - Že je důležité chovat se ohleduplně k ostatním.
- **Žák rozvíjí:**
 - Empatii a schopnost vcítit se do pocitů druhých.
 - Schopnost aktivně naslouchat a diskutovat.
- **Žák:**
 - Vysvětlí, proč jsou pravidla důležitá.
 - Navrhne vlastní pravidla pro chování ve skupině.

Pojmy

pravidla, úcta, dohoda, chování, ohleduplnost

Aktivity

1. Příběh z lesa

Prostřednictvím příběhu seznamujeme děti s tématem důležitosti pravidel. Propojujeme poselství příběhu s vlastními prožitky dětí a vedeme je k zamyšlení.

- Nejprve vyzvěte děti, aby si prohlédly obrázky a pokusily se samy vyprávět, co se veverkám přihodilo.
- Poté přečtete celý příběh z učebnice.
- Vyzvěte děti k otevřené diskusi pomocí těchto otázek z pracovního listu:
 - Proč se veverkám společně nežilo moc dobře?
 - Které chování veverek nebylo ostatním příjemné?
 - Jak se cítily slabší veverky a proč?
 - Stalo se vám někdy něco podobného? Povídejte.
 - Jaké rady asi dala veverkám moudrá sova?
 - Jak se změnilo chování veverek, když začaly dodržovat domluvená pravidla?

Metodická poznámka:

Příběh je o skupině veverek, kde absence pravidel vedla k problémům a poté, co si pravidla stanovily, se situace zlepšila.

- Důležitá je společná diskuse o příběhu a o tom, jak pravidla pomohla. Připravujeme tak téma příští lekce.

2. Značky

Identifikujeme jednoduchá pravidla a jejich význam pomocí vizuálních symbolů.

- Žáci sledují symboly na obrázku a identifikují jejich význam pro chování.
- Mohou také nějaký piktogram nakreslit – např. pro chování veverek z příběhu.

3. Náš les

Procvičujeme spolupráci v praxi.

- Vysvětlíte dětem, že se pokusí společně na velký papír nakreslit obrázek lesa.
- Všimněte si, jak děti spolupracují a pochvalte je za ohleduplnost.

Metodická poznámka:

- Není neobvyklé, když vzniknou konfliktní situace. Věnujte se jim v reflexi. Je potřeba ujistit děti, že na zlepšení budete spolupracovat, naučí se strategie zvládnutí takových situací.

Závěr a reflexe

Na závěr lekce se vraťte k hlavnímu tématu a uzavřete diskusi pomocí následujících otázek:

- Jak byste se cítili na místě nejslabší veverky?
- Co se nám z příběhu veverek může hodit pro naši třídu?
- Jak se vám spolupracovalo při kreslení velkého společného obrázku? Co se podařilo? Co vůbec nešlo?

I. JÁ A MOJE TŘÍDA. POZNÁVÁM SÁM SEBE A DRUHÉ

1. SEZNÁMENÍ, TŘÍDNÍ PRAVIDLA

LEKCE 3: TVOŘÍM A DODRŽUJI TŘÍDNÍ PRAVIDLA – 2. ČÁST, TVOŘÍME SI PRAVIDLA

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Že pravidla jsou důležitá pro klidné a bezpečné soužití.
 - Že je v jeho moci pozitivně ovlivnit atmosféru ve třídě.
- **Žák rozvíjí:**
 - Schopnost navrhopvat a vyjednávat.
 - Schopnost respektovat názory ostatních při tvorbě pravidel.
 - Pocit zodpovědnosti za dohodnutá pravidla.
- **Žák:**
 - Navrhne pravidla pro chování ve třídě.
 - Podílí se na kolektivním rozhodování.
 - Symbolicky stvrdí svou dohodu o dodržování pravidel jako závazek.

Pojmy

pravidla chování, respekt, dohoda, ohleduplnost, vlastní potřeby, potřeby druhých

Pomůcky

velký plakát nebo tabule, papíry a tužky, obrázky, fixy

Aktivity

1. Správně/špatně

Krátce navážeme na předchozí lekci a připravíme se na nové téma – tvorba pravidel.

- Prohlédněte si obrázek lesa z minulé hodiny.
- Tato 2. část, která bude na pravidla a jejich tvorbu pro třídní kolektiv zaměřena, vychází z přímé zkušenosti dětí s malováním ve skupině. Zeptejte se dětí, jak se jim spolupracovalo při kreslení obrázku.
- Zapisujte všechny postřehy a situace na velký papír uprostřed kruhu, pozitivní i negativní (např. spolužák mi půjčil pastelku, kamarádka mi pomohla nakreslit veverku, někdo sem nakreslil něco, co se mi nelíbí, spolužák mě strkal a já jsem nemohl k obrázku blíž,...)
- Vyzvěte děti, aby si prohlédly obrázky, které zobrazují dění ve třídě.
- Ptejte se: „Jak by to ve třídě vypadalo, kdyby nebyla žádná pravidla? Popište, co vidíte na obrázku.“
- Vysvětlete, že pravidla pomáhají předejít chaosu a nepořádku, a že díky jejich dodržování se každý může cítit dobře.

Metodická poznámka:

- Diskuse by měla směřovat k uvědomění si chaosu, nepořádku, možných konfliktů a nepříjemných pocitů, při absenci pravidel.

2. Pravidla

Zapojujeme děti do tvorby vlastních pravidel, která přijmou za svá.

- Vysvětlete dětem, že si společně vytvoříme třídní pravidla, která nám pomohou, aby se nám ve třídě dobře učilo a cítili jsme se tu příjemně. Už víme, jaké zážitky ve třídě chceme a jaké ne. Pravidla nám pomohou toto nastavit a zajistit.
- Vraťte se k myšlenkové mapě z předchozí lekce „Naše společná cesta první třídou“ a připomeňte si, co si žáci přáli a čeho se obávali. Současně sledujte záznam kooperativních situací z úvodní aktivity.
- **Brainstorming:** Vyzvěte děti, aby přemýšlely nad čtyřmi oblastmi:
 - Aby se vám dobře učilo.
 - Abyste si mohli užít hru.
 - Aby se vám ve třídě líbilo a bylo v ní čisto.
 - Aby se každý mohl cítit mezi ostatními bezpečně.

3. Tvoříme pravidla

- **Tvorba pravidel:** Ve dvojicích děti navrhnou nejdůležitější pravidla chování a nakreslí obrázky, které je vystihují. Prezentuje je ostatním.
- **Finalizace:** Společně z prezentací vyberte ta nejdůležitější pravidla, která všichni přijmou.
- **Prezentace:** Vytvořte velký plakát s pravidly a vystavte ho ve třídě na viditelné místo.
- **Hlasování a výběr:** Pokud je návrhů mnoho, provede se jednoduché hlasování (např. zvednutím ruky), aby se vybrala nejdůležitější pravidla (cca max. 5 pravidel pro začátek, čím více je pravidel, tím složitější je pro děti si je zapamatovat a dodržovat).
- **Formulace pravidel:** Společně se pravidla zformulují do krátkých, pozitivních vět v první osobě jednotného čísla – Já. Vede to žáka k větší zodpovědnosti za dodržování pravidel. (např. „Naslouchám, když někdo mluví.“, místo „Neruším.“). Učitel napíše finální verzi třídních pravidel na plakát, který bude viditelně umístěn ve třídě.

Metodická poznámka:

- **Sledujeme, zda pravidla pokrývají žádoucí chování z myšlenkové mapy a potlačují nežádoucí chování, ze kterého děti vyjádřily obavu, hledáme propojení.** Důležité je aktivní zapojení dětí do tvorby pravidel, vyjádření vlastních potřeb a názorů. Můžeme použít obrázky nebo symboly k vizualizaci pravidel.

4. Naše pravidla

Stvrdíme dohodu o dodržování pravidel.

- Jakmile jsou pravidla dokončená, vystavte plakát ve třídě na viditelném místě.
- Každé dítě k plakátu přistoupí a svým jménem nebo otiskem prstu symbolicky potvrdí, že souhlasí s jejich dodržováním.
- Vyzvěte je, aby slíbily, že se pokusí pravidla dodržovat.

Metodická poznámka:

- Současně s pravidly byste si se žáky měli dohodnout, co se stane při porušení pravidel. Ideálně, když toto opět nastaví děti, my korigujeme.

Závěr a reflexe

Na závěr lekce si sedněte do kroužku a nechte děti zamyslet se nad tím, jaká pravidla vytvořily a proč jsou tak důležitá.

- „Které pravidlo vaší dohody bude pro tebe nejtěžší dodržet?“
- „Co ti v dodržování může pomoci?“
- „Proč je důležité, aby se pravidla vytvářela společně?“

Metodické poznámky k lekci

- Zeptáme se dětí, zda s navrženými pravidly souhlasí a zda je budou dodržovat. Může proběhnout symbolické „podepsání“ pravidel (např. otisk prstu každého dítěte na plakát, vybarvená dlaň se jménem atd.).
- Zdůrazníme, že pravidla jsou pro nás všechny a pomohou nám, aby se nám ve třídě líbilo a dobře pracovalo.
- Je dobré opustit termín pravidla a zavést termín dohoda – společně jsme se dohodli na jejich dodržování. „Dohoda“ nevyvíjí přílišný a nežádoucí jednostranný tlak jako „pravidla“. Dohodu „chceme“ dodržovat, pravidla „musíme“ dodržovat.

I. JÁ A MOJE TŘÍDA. POZNÁVÁM SÁM SEBE A DRUHÉ

1. SEZNÁMENÍ, TŘÍDNÍ PRAVIDLA

LEKCE 3: TVOŘÍM A DODRŽUJI TŘÍDNÍ PRAVIDLA – 3. ČÁST, NAŠE PRAVIDLA V AKCI

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Důležitost dodržování pravidel v každodenním životě třídy.
 - Že má možnost volby mezi vhodným a nevhodným chováním.
- **Žák rozvíjí:**
 - Schopnost rozlišovat mezi dobrým a špatným chováním v konkrétních situacích.
 - Empatii a porozumění důsledkům svého chování.
- **Žák:**
 - Respektuje a dodržuje třídní pravidla.
 - Aplikuje chování, které je v souladu s dohodnutými pravidly.

Pojmy

pravidla, respekt, vhodné a nevhodné chování, rozhodnutí, dohoda

Aktivity

1. Úvod

Prakticky si procvičujeme rozlišování vhodného a nevhodného chování.

- Připomeneme si plakát s pravidly z minulé lekce.
- Zjistíme, zda si žáci pravidla pamatují a jak se jim daří je dodržovat.

Metodická poznámka:

- **Ujistíme je, že jsme na cestě za žádoucím chováním, proto se občas ještě stane, že se dodržování pravidel někomu nepodaří. Neodsuzujeme ho za to, ale podpoříme, aby se to zlepšilo.**

2. Správně/špatně

- Vyzvěte děti, aby vám ukázaly palec nahoru pro „dobré“ a palec dolů pro „špatné“ chování.
- Přečtěte jim postupně všech 11 situací z pracovního listu. Po každé situaci nechte děti vybarvit u věty svůj palec.
- Společně projděte znovu, děti ukazují rukou gesto, které vybraly. Krátce se zeptejte, proč si myslí, že je to dané chování vhodné nebo nevhodné, a jak souvisí s jejich třídními pravidly.
- Diskuse – shodli jsme se na posouzení situací?

3. Pravidla v praxi

Prožít a názorně pochopit důsledky dodržování i porušování pravidel.

- Rozdělte děti do malých skupinek. Každá skupinka si vybere nebo dostane jednu situaci z předchozí aktivity. Nejprve zahrají, jak by situace proběhla bez pravidel (chaos, hádky). Poté předvedou, jak se chovat s ohledem na pravidla (klid, spolupráce).

Metodická poznámka:

- **Dobré je daný výstup propojit s konkrétním pravidlem dohody (které bylo porušeno/dodrženo).**
- **Ve skupinách je také možné role vyměnit, aby si každý cvičně zažil případné důsledky jednání.**

4. Já a pravidla

Osobní uvědomění a přijetí odpovědnosti za svá rozhodnutí.

- Vyzvěte děti, aby si vzpomenly na jedno z pravidel, na kterém se dohodly. Ať do učebnice nakreslí obrázek sebe, jak toto pravidlo dodržují. Může to být např. obrázek, jak se hlásí, když chtějí mluvit, nebo jak pomáhají kamarádovi.

Závěr a reflexe

Na závěr lekce se posadíte s dětmi v kroužku a společně se zamyslete.

- „Jak ses cítil/a při scénkách, když jste hráli situace bez pravidel?“
- „A jak ses cítil/a, když jste pravidla dodržovali?“
- „Víš, že se vždy můžeš rozhodnout, jak se zachováš? Je to jen na tobě.“
- Jak se nám dařilo rozhodovat, co je správné podle našich pravidel? Bylo něco těžké? Proč je důležité pravidla dodržovat, i když se nám zrovna nechce?

Metodické poznámky k lekci

Cílem této lekce je zábavnou formou ukázat užitečnost pravidel. Měla by být zaměřena na posílení pozitivního chování, ne na kritiku.

- **Během aktivity „Co platí a co ne?“ nehodnoťte děti za jejich výběr, ale soustřeďte se na diskusi o tom, proč je dané chování vhodné nebo nevhodné.**
- **Povzbuzujte děti, aby v sobě našly sílu volby chovat se ohleduplně.**
- Důležitá je aktivní účast všech žáků při tvorbě pravidel. Cítí tak větší zodpovědnost za jejich dodržování.
- Pravidla by měla být formulována pozitivně, v 1. osobě jednotného čísla (já) a srozumitelně pro prvňáčky.
- V průběhu roku se k pravidlům pravidelně vracíte, připomínáte je a diskutujete o jejich dodržování.
- **Buďte pro žáky vzorem v dodržování.**
- V případě porušení pravidel odkazujte na společnou dohodu a ptejte se, proč konkrétní pravidlo bylo vytvořeno.
- Plakát s pravidly by měl být vizuálně přitažlivý a umístěný na dobře viditelném místě.
- **Pravidla mohou být v průběhu roku podle potřeby upravována po společné diskusi.**

Tato lekce by měla dětem pomoci pochopit smysl pravidel a aktivně se podílet na vytváření příjemného a bezpečného prostředí ve třídě.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebezpoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.
- Poznává eticky vhodné chování a jeho přínosy.
- Poznává, co vede k úspěšné spolupráci.

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- Rozpozná základní emoce, jejich projevy v neverbální a verbální komunikaci (v modelové situaci, na obrázku nebo fotografii) a co je může způsobovat.
- Získává zkušenost, jak vyjádření vlastních potřeb přispívá ke zvládnutí nepříjemných emocí.
- Poznává, co mu pomáhá a co mu brání v naplňování základních lidských potřeb.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby chování, jednání; eticky vhodné chování; spolupráce, emoce, základní lidské potřeby

I. JÁ A MOJE TŘÍDA. POZNÁVÁM SÁM SEBE A DRUHÉ

1. SEZNÁMENÍ, TŘÍDNÍ PRAVIDLA

LEKCE 4: TŘÍDA, NAŠE SPOLEČNÉ MÍSTO

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Že třída je společné místo, za které jsou všichni zodpovědní.
 - Jak vzhled a čistota třídy ovlivňují náladu a pohodu všech.
 - Důležitost respektu k majetku svému i cizímu (školnímu).
- **Žák rozvíjí:**
 - Všímavost a citlivost ke svému okolí.
 - Schopnost aktivně se podílet na zlepšování svého prostředí.
- **Žák:**
 - Pojmenuje, co je součástí třídy a co se mu v ní líbí.
 - Sdílí, jak se ve třídě cítí.
 - Navrhne způsoby, jak se o třídu starat.

Pojmy

prostředí, učebna, odpovědnost, moje místo, všímavost, čistota

Aktivity

1. Naše třída

Rozvíjíme všímavost dětí a podporujeme je v objevování detailů v jejich vlastním prostředí.

- Vyzvěte děti, aby se potichu prošly po třídě a beze slov vnímaly všechno, co vidí.
- Poté se vraťte do lavic a pusťte se do hry „Pátrání“. Ptejte se děti: „Co je malé? Co je zajímavé? Co je měkké? Co je neobvyklé? Co je krásné?“ Děti odpovídají a dokreslují nebo dopisují své objevy do prázdných polí v učebnici.
- **Doplnění vlastní kategorie:** Klíčovým prvkem je možnost, aby děti samy doplnily šestou kategorii Co je...?. Tato část podporuje **originální myšlení** a **sebereflexi**. Může to být například „něco starého“, „něco lesklého“, „něco, co se hýbe“, „něco, co voní“, nebo „něco, co mám rád/a“. Nechte je v této fázi zcela svobodné.
- Není nutno vyplnit všechna políčka.
- Následně si o svých objevech povídají nejprve ve dvojicích a pak i společně.
- Důležité je vnímat pestrost nápadů, vlastní úhel pohledu, citlivost, s jakou si všímaly svého prostředí. Zvláštní pozornost věnujte jejich vlastní, vymyšlené kategorii. Ptejte se: „Proč sis vybral/a zrovna ‚něco lesklého‘?“ nebo „Co tě vedlo k tomu nakreslit zrovna toto?“

Rozšíření a modifikace:

- **Předměty mimo třídu:** Aktivitu lze rozšířit i na prostory mimo třídu, například na školní zahradu, chodbu nebo dokonce domů (jako domácí úkol).
- **Popis a vyprávění:** Děti mohou k obrázkům přidat krátký popis nebo příběh, což rozvíjí jejich jazykové dovednosti.
- **Koláž:** Místo kreslení mohou děti zkusit vytvořit koláž z nalezených materiálů (pokud je to možné a bezpečné).

Metodická poznámka:

- Klíčové je zdůraznit **propojení stavu prostředí s našimi pocity a pocity ostatních**. Zadaná kritéria jsou však z velké části subjektivní, děti tak mají možnost řídit se vlastními pocity.

2. Třída a třída

Vizualizujeme a porovnáváme vliv prostředí na pocity a pohodu.

- Prohlédněte si s dětmi dva obrázky tříd a porovnejte. Zeptejte se dětí, co na nich pozorují.
- Ved'te diskusi o tom, jak nepořádek ovlivňuje náladu a soustředění a jak čistota vytváří pocit klidu: „Jak byste se v každé z nich cítili? Proč?“
- Děti vybarví smajlíka podle pocitu z obrázku.

3. Třída – druhý domov

- Vyzveme děti, aby navrhovaly konkrétní kroky, jak pečovat o svou třídu. (Například služby ve třídě, atd.)

Závěr a reflexe

Na závěr lekce se vraťte k hlavnímu tématu a uzavřete diskusi následujícími otázkami, které směřují k osobní odpovědnosti dětí.

- Jaký máte pocit ve své třídě?
- Čím bys mohl/a zlepšit, jak to ve třídě vypadá?
- Proč je důležité o své prostředí pečovat?

Metodické poznámky k lekci

Téma je důležité zejména kvůli přesahům:

1. **Z „uklizení“ na „péči a sdílenou odpovědnost“:** Nejde jen o to, že je něco čisté, ale o pocit, že je to *naše* společné místo, o které se staráme *spolu*.
2. **Z „ekologie“ na „respekt k prostředí a druhým“:** Třídění není jen o planetě, ale o respektu k druhým, kteří prostor používají a o pocitu, že každý má svůj podíl na udržení příjemného prostředí.
3. **Z „funkčnosti“ na „pocity a pohodu“:** Jak se cítíme v uklizené versus neuklizené třídě? Jak ovlivňuje nepořádek náladu a schopnost se soustředit?
4. **Z „materiálního“ na „vztahové“:** Jak se péče o věci promítá do péče o vztahy? (např. když si půjčím věc, vrátím ji v pořádku – to je projev respektu k majetku i k tomu, komu patří).

Shrnutí: Klíčem je neustále se ptát **PROČ** se o něco staráme, **JAK** to ovlivňuje nás a **DRUHÉ**, a **JAKÉ POCITY** to v nás vyvolává. Tímto způsobem se z praktického tématu stává cenná lekce o **odpovědnosti, spolupráci, empatii a budování pozitivního vztahu k sobě i k sociálnímu prostředí**.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-001-ZV5-002 Všimá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.

- Poznává projevy svého prožívání na úrovni těla, emocí a myšlení

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- Rozpozná základní emoce, jejich projevy v neverbální a verbální komunikaci (v modelové situaci, na obrázku nebo fotografii) a co je může způsobovat.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby chování, jednání; spolupráce; emoce

I. JÁ A MOJE TŘÍDA. POZNÁVÁM SÁM SEBE A DRUHÉ

1. SEZNÁMENÍ, TŘÍDNÍ PRAVIDLA

LEKCE 5: ROZHLÍŽÍME SE KOLEM: PRAVIDLA NÁM POMÁHAJÍ I JINDE

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Že pravidla jsou všude kolem nás a že jejich dodržování je důležité.
 - Jak se cítí on sám i druzí, když jsou pravidla porušována.
- **Žák rozvíjí:**
 - Schopnost rozpoznat vhodné a nevhodné chování.
 - Odvahu a dovednosti potřebné k reakci na nevhodné chování.
- **Žák:**
 - Uvede příklady alespoň 2 pravidel z různých prostředí (doma, na hřišti, v obchodě atd.).
 - Reaguje na nevhodné chování v nácviku s pomocí moudrého čtyřlístku.

Pojmy

pravidla, společnost, pocity, reakce, chování

Aktivity

1. Pravidla kolem nás

- Děti si prohlédnou obrázky. Položte jim otázku: „Napadá vás, jaká pravidla se k nim mohou vztahovat?“
- Vyzvěte je, aby spojily obrázky s příslušným symbolem.

2. Cestou

- Položte žákům otázky k zamyšlení.
 - Kde ještě se s pravidly v životě můžeme setkat?
 - Promyslete, zda jste se s některými setkali cestou do školy.
- Navádějte žáky k zamyšlení nad pravidly silničního provozu, chování v obchodě nebo v dopravním prostředku,...

3. Správně/špatně

Analyzujeme konkrétní situace a rozpoznáváme v nich pravidla.

- Děti si prohlédnou obrázky.
- Poté vybarví kolečko podle toho, zda je chování na obrázku v pořádku (zeleně), či není (červeně). Společně si odpovědi porovnejte a vysvětlete, co zvolily.

4. Na klouzačce

Anička si hrála na klouzačce. Byla sice na řadě, ale Jenda se před ni pořád strkal a nechtěl počkat. Anička byla smutná a naštvaná, protože se bála, že spadne.

Diskuse o příběhu:

- Co se stalo v příběhu?
- Jak se choval Jenda? Bylo to chování v pořádku? Proč ne?
- Jak se asi cítila Anička?
- Co bychom mohli udělat, kdybychom viděli něco takového? (Nejprve necháme prostor pro nápady dětí.)

Metodická poznámka:

- Lze vyprávět jiné/další příběhy. Příběhy by měly být konkrétní a nepříliš dramatické. Důraz je na pojmenování chování a pocitů.

5. Čtyřlístek

- Učitel/ka naváže na předchozí diskusi a nabídne dětem možnosti, jak se zachovat, když vidí nebo zažijí nevhodné chování.
- Možnosti reakce:
 - NE: Řeknu NE!** Když se mi něco nelíbí, řeknu to jasně.
 - POMOC: Poprosím o pomoc!** Půjdu za dospělým (paní učitelkou, rodičem, paní vychovatelkou) a řeknu mu, co se děje.
 - PRYČ: Odejdu pryč!** Když je mi něco nepříjemné a nejde to vyřešit jinak, prostě odejdu.
 - STOP: Upozorním, zastavím chování.** Poprosím kamaráda, aby se choval jinak (např. Prosím, nedělej to, nestrkej.)
- Procvičujte s dětmi tyto možnosti (např. krátkými scénkami nebo jen slovně).
- Diskutujte o tom, že je důležité vybrat si tu správnou reakci pro danou situaci. Ujistěte děti, že je v pořádku říct dospělému o problému.

Závěr a reflexe

Na závěr se vraťte k tématu a shrňte s dětmi, co se naučily.

- Jak bys reagoval/a v situacích z obrázků, když už víš, co ti čtyřlístek radí?
- Co tě dnes nejvíc překvapilo?
- Proč je důležité znát pravidla a vědět, jak se zachovat?

Metodické poznámky k lekci

- Cílem této lekce je vybavit děti praktickými nástroji pro zvládnutí konfliktních situací.
- Zkuste s dětmi nacvičit reakci pomocí čtyřlístku. Ukažte jim, jak zvednout ruku a s jistotou říct „Stop!“.
- Povzbudte děti, aby o svých pocitech mluvily a věděly, že je v pořádku požádat o pomoc.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Poznává eticky vhodné chování a jeho přínosy.

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- Rozpozná základní emoce, jejich projevy v neverbální a verbální komunikaci (v modelové situaci, na obrázku nebo fotografii) a co je může způsobovat.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby chování, jednání; eticky vhodné chování; spolupráce; emoce

I. JÁ A MOJE TŘÍDA. POZNÁVÁM SÁM SEBE A DRUHÉ

2. NĚCO O MNĚ

LEKCE 6: KDO JSEM JÁ

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Svoji jedinečnosti a odlišnosti od ostatních.
 - Že je součástí různých skupin (třída, rodina) a jak do nich zapadá.
- **Žák rozvíjí:**
 - Schopnost sebereflexe a pojmenování svých vlastností.
 - Pozorovací schopnosti a všímavost k detailům u druhých.
- **Žák:**
 - Se představí pomocí své vlastnosti a jména (např. Tvořivý Tomáš).
 - Popíše, co je typické pro něj a co má společné s kamarádem.

Pojmy

já, jméno, jedinečnost, skupina, poznávání

Aktivity

1. Kdo jsem já?

Uvědomujeme si vlastní pozitivní vlastnosti a procvičujeme paměť na jména.

- Společně si přečteme přehled vlastností (kamarádský, veselá, odvážný, šikovná atd.) v učebnici, případně slovně doplníme další vlastnosti (Ize je zapsat na tabuli).
- Děti sedí v kroužku. Každé dítě se představí a řekne jednu z vlastností, jaké je. Povzbudte je, aby zkusily použít vlastnost, která začíná na stejné písmenko jako jejich jméno (Př. **Veselá Verča**, **Přemýšlivý Péťa**). Je to ale těžké, proto ponechme jen dobrovolně.

Metodická poznámka:

- Pokud si děti neví rady s vlastností, mohou pomoci ostatní spolužáci, jak jej vidí (případně vyučující).
- Také se aktivita může rozrůst k diskusi o jméně:
 - Proč je pro mě moje jméno důležité?
 - Mám nějakou přezdívku?
 - Kdo mi dal mé jméno?
 - Líbí se mi moje jméno?

Jméno je základním prvkem identity. Podpořte pozitivní pocity spojené s vlastním jménem.

2. Společné/jiné

Uvědomujeme si, co je vidět na první pohled a co je skryté.

- Žáci pozorují děti na obrázcích. Vyzvěte je k diskusi:
 - Prohlédněte si důkladně, jak vypadají a co byste o nich dokázali říci?
 - Co mají děti společné a rozdílné? Sdílejte. První komentáře půjdou patrně po vnějším vzhledu, děti popisují vnější pozorovatelné znaky (vlasy, oči, barva pleti, brýle,...).
 - Vedeme děti k zamyšlení nad dalšími pozorovatelnými jevy (pocit, nálada).
 - **Diskuse a srovnávání (pozitivně):** Kdo má tmavé vlasy jako já? A kdo má světlé? Kdo má brýle? Kdo má kudrnaté vlasy? (**Důraz na „kdo je jiný“ a „kdo je podobný“ bez hodnocení**).
 - Zdůrazníme, že je skvělé, že jsme každý jiný a že právě to nás dělá jedinečnými.

Metodická poznámka:

- Cílem srovnávání není hodnocení ve smyslu „lepší/horší“, ale uvědomění si různorodosti a oceňování jedinečnosti každého.
- Vedeme děti k zamyšlení nad skrytými znaky identity (přesvědčení, hodnoty, skupiny, ke kterým člověk patří, kultura, jazyk...) Upozorní, že jde ale pouze o naše domněnky, které vůbec nemusí být pravdivé.

3. Místo si vymění

Pohybovou hrou ukazujeme, že rozdíly jsou běžné a zábavné.

- Děti sedí v kruhu.
- Vyučující řekne charakteristiku a děti, které ji splňují, se zvednou a rychle si vymění místo (např. „Místo si vymění ten, kdo má na sobě modré tričko,“ nebo „kdo má rád zvířata,“ „kdo má krátké vlasy“).
- Postupně přidáváme různé postoje a osobnější otázky (např. ten, kdo rád sportuje, kdo má rád pejsky,...).

4. Společné a rozdílné

- Rozdělte třídu na 4 zóny (rohy místnosti).
- Žáci odpovídají na položené otázky, vzájemně se tak o sobě dozvídají informace, poznávají se, vyvozují, co mají společné a co rozdílné a vyjadřují, co je pro ně v životě důležité. Zkoumají svou vlastní identitu i identitu ostatních spolužáků.
 - Aktivita je pohybová, své odpovědi žáci vyjadřují tím, že se postaví do jednoho ze čtyř rohů podle zadání odpovědí. Rohy je dobré označit (barevně, číselně,...).
 - Učitel/ka vysvětlí aktivitu, poté vysloví otázku a určí 4 odpovědi a jejich místa v místnosti.
Př. Otázka: Kdo má raději moře a kdo hory?
Odpovědi:
roh č. 1 – moře; roh č. 2 – hory; roh č. 3 – oboje; roh č. 4 ani jedno
 - Teprve následně se žáci přemístí do různých rohů, podle svého postoje.
 - Možné otázky:
Jaké máš rád/a vyučovací předměty?
Jaké máš rád roční období?
Jaké máš domácí zvíře?
Jaký máš rád sport?
Co děláš ve volném čase? Atd.
 - Na závěr žákům poděkujeme, že byli ochotni se podělit o své názory a postoje.

5. Já, ty, my spolu

Prakticky vizualizujeme koncept individuálního a sdíleného.

- V učebnici je připraven Vennův diagram pro dvojici (dva překrývající se kruhy označené JÁ a TY, v místě, kde se překrývají, je MY).
- Děti pracují ve dvojici. Do kruhů si zapíší/nakreslí:
 - **JÁ** (co je typické jen pro mě)
 - **TY** (co je typické jen pro kamaráda)
 - **MY** (co máme společné)
- Do obrázku v učebnici doplní k popiskům JÁ své jméno, k popisku TY jméno spolužáka
- Navzájem vymýšlí otázky a společně se rozhodují (Např. Máš rád zmrzlinu? Zakreslíme to ke mně, k tobě nebo k oběma?).
- Každý by měl mít alespoň jednoho zástupce v kruhu JÁ, TY a v průniku MY.
- Sdílíme, co jsme objevili.

6. My všichni

Na závěr lekce se vraťte do kruhu a shrňte poznatky z diagramu a her.

- Co máme všichni ve třídě společné? V čem se lišíme? Jak?
- Co jsi zjistil/a o spolužákovi/spolužačce nového, co nebylo vidět?
- Vedeme diskusi k rozšíření vědomí vlastní identity a širších souvislostí.
Ptáme se:
 - Kdo jsi doma? (Syn/dcera).
 - Kdo s tebou bydlí? (Máma, táta, bratr, sestra, babička, děda, zvířátko). Děti mohou ukázat na prstech nebo říct počet členů rodiny.
 - A kdo jsi tady ve škole? (Žák, kamarád).
 - Kdo patří do naší třídy? (Všichni ve třídě).
 - Napadá vás další skupina, které jste součástí? (sportovní klub, škola, náboženství, národ, rasa,...)

Metodická poznámka:

- Posilujeme pocit sounáležitosti a bezpečí v rámci důležitých skupin.

Závěr a reflexe

- Shrňeme:
 - Dnes jsme zjistili, že jsme každý jedinečný, máme své jméno, svůj vzhled a jsme součástí své rodiny, naší třídy, dalších skupin.
- Zeptáme se žáků:
 - Jak jste se cítili při jednotlivých aktivitách?
 - Co vás nejvíce překvapilo nebo potěšilo?
 - Co nového jste se dozvěděli?
 - Co máme společné a v čem se lišíme?

Metodické poznámky k lekci

- Znovu zdůrazněte dětem, že všichni jsou vítáni a cenění takoví, jací jsou.
- Dále také, že to, co je dělá **jedinečnými**, je úžasné a že jejich rozdíly dělají třídu **zajímavou**.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.
- Poznává, co vede k úspěšné spolupráci.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby chování, jednání; spolupráce

I. JÁ A MOJE TŘÍDA. POZNÁVÁM SÁM SEBE A DRUHÉ

2. NĚCO O MNĚ

LEKCE 7: MOJE SILNÉ STRÁNKY A CO MI JDE DOBŘE, CO SE JEŠTĚ UČÍM

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Svých silných stránek a dovedností (Co mi jde).
 - Že chybovat je přirozené a je to součást učení.
- **Žák rozvíjí:**
 - Sebevědomí skrze zaměření na pozitivní vlastnosti.
 - Vytrvalost a pozitivní přístup k práci s chybou.
 - **Pozitivní sebehodnocení** a zdravé sebevědomí.
 - **Sebepoznání** skrze reflexi vlastních dovedností a vlastností.
 - Schopnost **konstruktivně přijímat zpětnou vazbu** a pomoc.
 - **Empatii** vůči druhým a jejich slabším stránkám.
 - **Motivaci** k učení a rozvoji.
- **Žák:**
 - Vytvoří vlastní mapu pokroku (identifikovat alespoň dvě silné stránky a jednu oblast k učení).
 - Sdílí své silné stránky a inspirace s ostatními.

Pojmy

já, vlastnost, dovednost, práce s chybou, ocenění, mapa pokroku

Aktivity

1. Mapa pokroku

Seznamujeme se s konceptem **mapy pokroku** na neutrálním příkladu.

- Děti si prohlédnou kartu pejska Luny. Nejprve je vyzvěte, aby jen z obrázků popsaly, co se o Luně dozvěděly. Poté jim přečtete popisky: co Luně jde (vnímání pokynů, objímání, běhání) a co se ještě učí (chodit na vodítku, nedělat díry).
- **Diskuse o chybách:** Věnujte zvláštní pozornost části „**A KDYŽ SE MI NEDAŘÍ?**“ (nejsem smutná, chyba mi pomáhá naučit se něco víc). Zdůrazněte, že je normální, že se nám něco nedaří, a že chyba je přirozená součást učení.

2. Moje mapa pokroku

Převést koncept mapy pokroku na sebe sama a reflektovat své schopnosti.

- Vyzvěte děti, aby si vytvořily podobnou kartu o sobě.
 - **CO MI JDE:** Děti promyslí, nakreslí nebo napíší (s vaší pomocí) 2 nebo 3 věci, které jim jdou opravdu dobře (může to být cokoli – vázání tkaniček, kreslení, být hodný kamarád, počítání...). **Zdůrazněte, že to nemusí být jen školní dovednosti.**
 - **CO SE JEŠTĚ UČÍM:** Děti zvolí 1 nebo 2 věci, které se ještě učí nebo by se chtěly naučit (např. lépe uklízet, počítat do 100, být trpělivější). Tuto část prezentujte jako příležitost pro **růst**.
- **Konkretizace vlastností a dovedností pro žáka (příklady, které učitel může nabídnout jako inspiraci):**
 - Co mi jde:**
 - Kreslím krásné obrázky.
 - Umím rychle běhat/skákat.
 - Dokážu poslouchat, když někdo mluví.
 - Rád/a pomáhám kamarádům.
 - Umím si uklidit hračky.
 - Jsem kamarádský/kamarádká.
 - Snažím se psát hezká písmenka.
 - Umím počítat do deseti/dvaceti.
 - Jsem statečný/á.
 - Umím se hezky podělit.
 - Mám rád/a zvířátka.
 - Jsem usměvavý/á.

Co se ještě učím... (Příklady inspirace pro děti):

- Ještě se učím číst/psát všechna písmenka.
- Učím se být trpělivější/vydržet sedět déle u práce.
- Učím se počkat na řadu.
- Chtěl/a bych se naučit lépe skládat kostky/stavět.
- Učím se vyrovnat se s tím, když mi něco nejde.
- Učím se nebát se zeptat.
- Chtěl/a bych se naučit jezdit na kole.
- Učím se klidněji si hrát s kamarády.
- Učím se dávat věci vždycky na své místo.

3. Sdílení a inspirace

Povzbuzujeme vzájemnou inspiraci a ocenění.

- Nechte děti nejprve sdílet svou mapu pokroku **ve dvojici**. Poté vyzvěte některé dvojice ke sdílení v kroužku. Položte klíčovou otázku:
 - Umí některý spolužák něco, co bys také rád/a uměl/a? To promění oblast k učení **ve společnou aspiraci**.

Metodická poznámka:

- Podpořte vzájemné oceňování a pochopení, že každý má své silné stránky a každý se něco učí. Zdůrazněte, že každý je v něčem dobrý a že není žádná „lepší“ nebo „horší“ silná stránka. Všechny jsou cenné. Podporujte pozitivní atmosféru.

Závěr a reflexe

Uzavřete lekci společnou diskusí a posílením sebedůvěry.

- Co z toho bylo pro tebe **snadné** a co velmi **obtížné**? (Diskutujte, že to, co je snadné pro jednoho, může být obtížné pro druhého a je to v pořádku.)
- **Shrnutí:** Zdůrazněte, že mapa pokroku ukazuje, že každý má jedinečné silné stránky a že **všichni** se neustále učíme.
- Pochvalte děti za jejich odvalu a upřímnost.

Metodické poznámky k lekci

- Důležité je normalizovat chyby a představit je jako příležitost k růstu, ne jako selhání. Vytvořte ve třídě kulturu, kde se nikdo nebojí zkusit něco nového, i když to nemusí hned jít.
- Zdůrazněte, že je skvělé mít touhu se učit a že se budeme navzájem podporovat.
- Mějte na paměti, že pro některé děti může být těžké mluvit o tom, co jim nejde. Vždy podpořte pozitivní formulaci („ještě se učím“ místo „neumím“) a ujistěte je, že každý má něco, co se učí.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-003-ZV5-006 Navrhuje a zkouší realizovat svůj rozvoj ve vybrané oblasti svých zájmů.

- Popíše na příkladu pokrok ve svém vybraném zájmu

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby chování, jednání; zájmy

I. JÁ A MOJE TŘÍDA. POZNÁVÁM SÁM SEBE A DRUHÉ

2. NĚCO O MNĚ

LEKCE 8: MOJE ZÁJMY

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Svých **zájmů**, koníčků a oblíbených činností, které ho naplňují radostí.
- **Žák rozvíjí:**
 - Schopnost vyjádřit své preference a zájmy různými způsoby (verbálně, pantomimou).
 - Všímavost a schopnost poznat zájmy druhých.
- **Žák:**
 - Popíše své zájmy a identifikuje alespoň jeden společný zájem se spolužákem.
 - Jedná se spolužáky ohleduplně s ohledem na jejich zájmy.
 - **Respektuje** zájmy druhých, i když jsou odlišné.

Pojmy

já, zájem, koníčky, volný čas, zábava, respekt

Aktivity

1. a) Zájmy

Seznamujeme se s typickými zájmy a hravě se poznáváme.

- Děti si prohlédnou obrázky. Pokud dělají danou činnost také rádi, **vybarví** si bílý puntík u obrázku libovolnou barvou.

1. b) Hádej, kdo

- Vyučující popisuje někoho z obrázku a jeho zájem (např. Potřebuje k tomu speciální oblečení a nepotřebuje boty = plavec). Děti hádají správný obrázek.

2. a) Co dělám rád/a

Pohybově vyjadřujeme své zájmy.

- Dítě si promyslí jeden svůj zájem a pokusí se ho **předvést pantomimou**. Ostatní hádají, o jaký zájem jde.

2. b) Můj koníček

- V kroužku vyučující pojmenuje nějaký zájem (např. „kdo rád maluje,“ „kdo rád sportuje“) a každý, kdo jej má rád, se jej pokusí najednou **předvést**.

3. Můj volný čas

Reflektujeme vlastní zájmy a porovnáme s kamarádem.

- Děti **vyberou a zakroužkují obrázek z nabídky**, jak tráví volný čas (zvířátko, kamarádi, hra, spánek, atd.). Do volného středu zakreslí nebo zapíší i další své zájmy. Následně sdílí ve dvojici:
 - **Našli jste něco společného?** (Společné zájmy posilují vztahy).
 - **Zaujalo tě něco tak, že bys to rád/a vyzkoušel/a?** (Posilování **respektu** k odlišným zájmům a podpora zvědavosti).

Metodická poznámka:

- Posiluje sebepoznání a uvědomění si, co jim přináší radost. Výběr také může poukázat na možné problematické situace (nadužívání techniky, osamělosti,...).
- Podpořte toleranci a respekt. Zdůrazněte, že i když máme odlišné zájmy, můžeme být skvělí kamarádi. Ukažte, že různorodost je obohacující:
 - Co je na tom super, když máme podobné zájmy s kamarády? (Můžeme si hrát spolu, povídat si o tom, pomáhat si).
 - A je to špatné, když má někdo jiný zájem než já? (Ne, je to zajímavé, můžeme se něco nového dozvědět).

4. Moje úspěchy a sny

Spojujeme zájmy s úspěchem a cíli.

- Vyzvěte děti, aby nakreslily nebo zapsaly, jakého **úspěchu** už ve svém oblíbeném zájmu dosáhly (např. „Naučil jsem se jezdit na kole bez koleček,“ „Namalovala jsem obrázek pro maminku“).

Závěr a reflexe

- Uzavřete lekci diskusí o vztahu zájmů a osobního rozvoje.
 - Jakého **úspěchu** bys rád/a dosáhl příště?
 - Jak se cítíš, když vidíš, že kamarád má rád něco úplně jiného než ty?
 - **Zdůrazněte**, že to, co nás baví, nám pomáhá růst a že i když jsme každý jiný, máme se navzájem rádi a **respektujeme se**.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebezpoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Sdílí zkušenost, které oblasti rozvoje jeho dovedností mu přinášejí radost, které jsou pro něj snadné nebo obtížné, s oceněním se a přijetím ocenění za pokrok ve svém rozvoji a učení.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- Poznává, co mu pomáhá a co mu brání v naplňování základních lidských potřeb.

CSP-OSV-003-ZV5-006 Navrhuje a zkouší realizovat svůj rozvoj ve vybrané oblasti svých zájmů.

- V rámci výuky se věnuje jí vybrané činnosti, která mu přináší radost a sdílí svou zkušenost.
- Popíše na příkladu pokrok ve svém vybraném zájmu.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby ocenění, způsoby chování, jednání; eticky vhodné chování; spolupráce, emoce, základní lidské potřeby, zájmy

I. JÁ A MOJE TŘÍDA. POZNÁVÁM SÁM SEBE A DRUHÉ

3. JÁ VE ŠKOLE

LEKCE 9: JAK SE CÍTÍM VE ŠKOLE

Cíle lekce

- **Žák poznává a popisuje:**
 - Pocity lidí na obrázcích i pocity u sebe sama.
 - Fyzické a vnější projevy (řeč těla, mimika), podle kterých pocity poznáme.
 - Prožívání i nepříjemných pocitů (nejistota, obavy).
- **Žák rozvíjí:**
 - **Emoční gramotnost** a slovní zásobu pro pojmenování různých emocí (radost, obavy, nejistota).
 - Schopnost **propojit pocity s konkrétními situacemi** (vnější podněty).
- **Žák:**
 - Sdílí viditelné projevy emocí ve třídě.

Pojmy

pocit, radost, obavy, nejistota, strach, prožívání, bezpečí

Aktivity

1. První den ve škole

Identifikujeme pocity z vizuálních podnětů (mimika, postoj) a propojujeme je s osobní zkušeností.

- Děti analyzují obrázky:
 - **Dokážeš popsat, jak se kdo asi cítí? Podle čeho to můžeme poznat?**
- Následně **sdílí** osobní vzpomínku:
 - **Vzpomeneš si na svůj první den ve škole? Jak ses cítil/a ty?** (Posílení empatie a normalizace smíšených pocitů).

Metodická poznámka:

- Vytvořte bezpečné prostředí, kde se děti nebojí mluvit o „negativních“ pocitech. Ujistěte je, že pocity přicházejí a odcházejí.
- Dbejte na to, aby se každý mohl vyjádřit. Oceňte odvahu zapojit se do sdílení vlastních pocitů (obzvláště těch negativních).

2. Pocity dětí

Propojujeme emoce s konkrétními **situacemi** a vyjádříme je aktivně (pantomimou/scénkou).

- Pozorujeme obrázky dětí, sledujeme, jak se mohou cítit a co se jim asi mohlo přihodit. U každého obrázku děti vyberou smajlíka, který podle nich vystihuje situaci.
- Děti ve skupinkách **vymyslí příběh**, který se mohl každému dítěti stát. Skupinky **předvedou krátkou scénku**, ostatní hádají, **o jaký pocit šlo**.

Metodická poznámka:

- Děti nejen rozpoznávají pocity na fotografiích (postavy), ale samy se stávají postavami v modelových situacích (scénkách) a učí se pocity ztvárnit a interpretovat. Diváci pak pocity rozpoznávají.
- Scénky dávají dětem prostor k vyjádření a prožití emocí. Následné hádání a diskuse pak přináší ocenění za jejich snahu a schopnost ztvárnit pocity, což posiluje jejich sebevědomí v oblasti emoční gramotnosti.
- Při kresbě zdůrazněte, že jde o jejich **vlastní zkušenosti** a že není žádná „správná“ nebo „špatná“ kresba.

Proč je tato aktivita prospěšná:

- **Prožitek a uvědomění:** Děti si pocity lépe uvědomí, když je prožijí a předvedou tělem.
- **Rozvoj empatie:** Hádní pocitů u druhých posiluje empatii a schopnost „číst“ emoce.
- **Kreativita a spolupráce:** Vymýšlení a sehrávání scének rozvíjí kreativní myšlení a spolupráci ve skupinách.
- **Bezpečné vyjádření:** Dětem je dána bezpečná forma (hra) k prozkoumávání a vyjadřování i složitějších pocitů.

3. Moje pocity

Pojmenujeme emoce v reakci na běžné, opakující se školní situace.

- Děti k vybraným situacím **dokreslí smajlíka**, jak se u nich cítí.
- Následuje diskuse:
 - **Dokážeš vysvětlit, proč se tak cítíš?** Tím se z pocitu stává téma k diskusi.
- **Sdílení:**
 - Našli jste s někým ze spolužáků **stejně označení pocitů?** (Posílení sounáležitosti a zjištění, že v obavách nejsou sami.)

Závěr a reflexe

Uzavřete lekci reflexí o důležitosti sdílení prožívání.

- **Co nového ses dnes naučil/a o pocitech?**
- **Cítíš se teď lépe**, když jsme si o tom povídali?
- Proměnil se ti během dneška pocit, který jsi měl/a ráno?
- **Shrnutí:** Zopakujte, že je normální cítit se **různě** a že je ve škole **bezpečné** o svých pocitech mluvit.

Metodické poznámky k lekci

- Tato lekce je velmi citlivá a důležitá, pomůže dětem zpracovat jejich pocity a adaptovat se na školní prostředí. Je klíčové věnovat jí dostatek prostoru a empatie.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-001-ZV5-002 Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.

- Poznává projevy svého prožívání na úrovni těla, emocí a myšlení.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.
- Poznává eticky vhodné chování a jeho přínosy.
- Poznává, co vede k úspěšné spolupráci.

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- Rozpozná základní emoce (např. radost, štěstí, smutek, vztek, nechuť, překvapení, strach), jejich projevy v neverbální a verbální komunikaci (v modelové situaci, na obrázku nebo fotografii) a co je může způsobovat.
- Poznává, co mu pomáhá a co mu brání v naplňování základních lidských potřeb.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby chování, jednání; projevy prožívání; eticky vhodné chování; spolupráce, emoce

I. JÁ A MOJE TŘÍDA. POZNÁVÁM SÁM SEBE A DRUHÉ

3. JÁ VE ŠKOLE

LEKCE 10: CO MI POMÁHÁ CÍTIT SE LÉPE

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Že je normální cítit se unavený, smutný nebo ve stresu.
 - Že **každý** má své **vlastní** způsoby, jak si pomoci a cítit se lépe.
- **Žák rozvíjí:**
 - Schopnost **pojmenovat činnosti**, které mu přinášejí **pohodu** a klid.
 - Dovednosti **seběpěče** a **seberegulace** (pohyb, dýchání, odpočinek, pohlazení).
- **Žák:**
 - **Vyzkouší a uplatní** v praxi různé techniky k navození pohody.
 - Identifikuje, kdy potřebuje **pomoc druhého**.

Pojmy

pohoda, klid, radost, odpočinek, aktivita, změna, pocit

Aktivity

1. Můj oblíbený plyšák

Posílujeme pocit **bezpečí** a ukážeme možnost přenosného komfortu.

- Přečtete Lunino slovo o plyšovém kamarádovi. Diskuse o **oblíbeném předmětu** (plyšák, kamínek, malý míček, kaštan,...) a o tom, jak pomáhá v pocitu bezpečí. (*Jednoho malého plyšového kamaráda si můžeš vzít do školy, bude ti tu pomáhat.*)

Metodická poznámka:

- Plyšová hračka může být vhodným kamarádem pro chvíle nesnází ve škole. Materiál a manipulace s ním senzomotoricky stimuluje dítě a reguluje jeho neklid, nervozitu či nepříjemné pocity.
- Vedeme děti k užívání plyšáka podle předem stanovených pravidel.

2. Co dělá Luna

Prakticky si vyzkoušíme **fyzické techniky** pro zmírnění napětí a únavy. Napodobujeme aktivity Luny.

- Všechny techniky krátce vyzkoušejte:
 - **Odpočinek (Schoulení do klubíčka):** (*Když jsem unavená, zajdu si zdřímnout do pelišku!*) Schoulení na zemi, zavření očí, protažení a „probuzení“.
 - **Pohyb (Běhání a točení):** (*Když se chci rozveselit, běhám jako šílená s míčkem! / Když jsem smutná, ráda si honím ocásek!*) Běhání na místě nebo točení se dokola – vyhnání smutku a přeměna energie.
 - **Protahování (Kočička):** (*Když mi něco nejde, zkusím se protáhnout jako kočička!*) Uvolnění rukou, zad a nohou pro snížení napětí.
 - **Vztah (Pohlazení):** (*Když se mi stýská, poprosím paničku o pohlazení.*) Děti se ve dvojici pohladí (ruce/tvář) – zdůraznění síly doteku. Dotknout se mohou také plyšáka, pohládit ho místo spolužáka - pokud by někdo dotek odmítal.

Metodická poznámka:

- Lze využít jako „co uděláme, než půjdeme za dospělým, abychom zkusili pomoci sami sobě“. (příprava na příští lekci)
- **Napodobování:** Učitel/ka aktivně předvádí pohyby a vyzývá děti k napodobování.
- **Energetické změny:** Střídejte rychlé, energické pohyby (běh dokola za ocáskem, běh za míčkem) s pomalými, klidnými (protahování, „spaní“), aby se střídalo uvolnění a zklidnění.
- **Interakce s Lunou:** Můžete mít u sebe plyšového pejska, který „říká“ věty.
- **Propojení s reálným životem:** Po hře můžete krátce navázat na to, jaké z těchto „Luniných triků“ děti samy používají nebo by mohly vyzkoušet.
- Tato hra je nejen zábavná a plná pohybu, ale také symbolicky učí děti, že mají své vlastní mechanismy zvládnání a že hledání opory je v pořádku.
- Děti nenutíme do fyzického kontaktu, někomu to nemusí být příjemné.

3. Co děláme my

Představujeme další sebedopůrné techniky a objevujeme osobní zdroje radosti.

- **Tanec:** Vnímání **různého typu hudby** (veselá, klidná) a volný pohyb. Reflexe: *Jak se teď cítíš? Pomohl ti pohyb?*
- **Kouzelná krabička:** Co mi udělá radost? **Individuální nápady** napíšeme/nakreslíme na papír (čtení, malování, objímání) a vložíme do krabičky (zásobník technik). Sami tam také vložte několik základních technik, kdyby děti měly problém něco vymyslet. Poté vytahujeme papírky z krabičky, ukazujeme je a ptáme se: „Kdo dělá tohle? Komu to pomáhá? Proč je to důležité si najít takové věci?“ Zdůrazněte, že každý má něco jiného, co mu pomáhá a je to v pořádku.
- **Želvička (Uzemnění):** Schoulení do klubíčka (schování do krunýře při pocitu zlosti/leknutí) a pomalé vystrčení hlavy, když je zase klid – technika **sebeizolace** pro zklidnění.
- **Balónek (Dechové cvičení):** Představit si balónek v bříšku. Nádech nosem (nafouknutí bříška), výdech pusou (vyfouknutí) – klidová technika.

Identifikujeme, kdy techniky zklidnění nestačí a je třeba vyhledat **pomoc**.

- Přečtete Lunino zamyšlení: „*A když už mi nic nepomůže, jdu za paničkou a sednu si k ní! A za kým jdeš ty?*“
- Diskuse o tom, kdo ve škole a doma je **bezpečným pomocníkem**.

Metodická poznámka:

- Zdůrazněte důležitost pohybu pro fyzickou i psychickou pohodu.
- Techniky **balónek** a **želvička** jsou jednoduché a děti si je mohou snadno zapamatovat a použít v praxi. Jde o základní seberegulaci. Upevňujeme znalost relaxačních technik a jejich použití v konkrétních situacích.

Závěr a reflexe

- Co ti bylo **nejpříjemnější**? (Pohyb, balónek nebo želvička?)
- Vyzkoušíš doma nějaký nápad z krabičky?

Metodické poznámky k lekci

- Zdůrazněte, že mít své vlastní triky na pohodu je důležitá dovednost pro život. Každý si hledá ty vlastní, co mu pomáhají. Ujistěte děti, že se v další lekci podíváme na to, kdo všechno nám ve škole může pomoci, když už si sami nevíme rady.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebezpoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Sdílí zkušenost, které oblasti rozvoje jeho dovedností mu přinášejí radost, které jsou pro něj snadné nebo obtížné, s oceněním se a přijetím ocenění za pokrok ve svém rozvoji a učení.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-001-ZV5-002 Všimá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci

- Poznává projevy svého prožívání na úrovni těla, emocí a myšlení.
- Získává zkušenost s různými technikami zaměřenými na snižování stresu (zklidnění a posílení koncentrace). Uvede příklady toho, co mu pomáhá snižovat stres. Poznává různorodé náročné situace a jejich vliv na své prožívání.

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- Rozpozná základní emoce, jejich projevy v neverbální a verbální komunikaci (v modelové situaci, na obrázku nebo fotografii) a co je může způsobovat.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby chování, jednání; projevy prožívání; techniky zklidňování, koncentrace, snižování stresu, emoce

I. JÁ A MOJE TŘÍDA. POZNÁVÁM SÁM SEBE A DRUHÉ

3. JÁ VE ŠKOLE

LEKCE 11: KDE VE ŠKOLE NAJDU POMOC

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Že je v pořádku a **potřebné** požádat o pomoc.
 - Které **osoby ve škole** jsou spolehliví dospělí, na které se může **obrátit s důvěrou**.
- **Žák rozvíjí:**
 - Schopnost **identifikovat** různé problémy a určit vhodného pomocníka pro danou situaci.
 - Schopnost **komunikovat** svůj problém jednoduchým, srozumitelným a **asertivním** způsobem.
- **Žák:**
 - **Vyzkouší** požádat o pomoc – v bezpečném prostředí (scénky).

Pojmy

pomoc, dospělí, důvěra, bezpečí, zaměstnanci, komunikace

Aktivity

1. Záchranný kruh

Aktivujeme téma pomoci a **povzbuzujeme** vzájemnou podporu.

- Společná diskuse/sdílení ve dvojici:
 - Kdy jste naposledy potřebovali s něčím pomoci? (Příklady z domova, z venku, ze školy).
 - Komu a jak jste pomohli vy? (Reflexe vlastní proaktivity).
- **Pomůcky:** Obrázek symbolizující pomoc.

Metodická poznámka:

- Někdy pomoci znamená zavolat někoho dalšího. Tedy jsou to i žáci, kteří pomáhají. A pokud to sami nedokážou, zavolají dospělého.

2. Potřebuji pomoc

Identifikujeme a pojmenujeme dospělé osoby ve škole a jejich role.

- Identifikujeme postavy na obrázcích (školník, učitelka, uklízečka)
 - Diskuse k jednotlivým rolím: **Kdo je to? Kde ho/ji najdeme? S čím nám může pomoci?**
 - Vyzvěte děti, aby u každé osoby **pojmenovaly jednu situaci**, se kterou by za ní šly.
 - Identifikujte případně další osoby ve škole.
- Další situace ze školy k diskusi:
 - Ztratím penál. Za kým půjdu?
 - Chce se mi na záchod, ale nevím, kde je.
 - Bolí mě břicho.
 - Je mi smutno.
 - Nevím, co je k obědu.
 - Chci si popovídat o něčem důležitém.

Metodická poznámka:

- Konkretizace tváří a rolí je klíčová pro pocit bezpečí a orientace. Zdůrazněte, že **VŠICHNI** tyto lidé jsou tu ochotni nám pomoci.

3. Jak to vyřeším

Aplikujeme získané znalosti na konkrétní problémy a **vyzkoušíme si** požádat o pomoc.

- Děti **vybarví větu stejnou barvou**, která je u dané osoby v předchozí úloze (např. Vylilo se mi pití = pan/paní učitelka). Diskuse o tom, že některé situace vyžadují **více** pomocníků. Některé potíže nám může pomoci vyřešit více dospělých, můžeme si vybrat.
- **Scénky:** Vyberte **nejméně jednu situaci** vyžadující **fyzickou/praktickou pomoc** (rozbitý talíř) a **jednu** situaci vyžadující **emocionální/bezpečnostní pomoc** (šikana/smutno).
- Děti si ve skupinkách **zahrají scénku a procvičí si požádání o pomoc:** „Paní učitelko, prosím, potřebuji pomoci, bolí mě břicho.“ (Důraz na asertivní a jasnou komunikaci).

Závěr a reflexe

Uzavřete lekci reflexí o důležitosti vědět, že na problémy a potíže nejsme sami.

- **Už víš, za kým bys šel/šla požádat o pomoc?**
- **Jak se teď cítíš**, když víš, že máš ve škole tolik pomocníků?
- **Shrnutí:** Zdůrazněte, že **bezpečí** je **priorita** a že **důvěra** je **klíčová** – nikdy bychom se neměli bát mluvit o tom, co nás trápí.

Metodické poznámky k lekci

- Posilujeme pocit bezpečí a důvěry ve školní komunitě.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.
- Poznává eticky vhodné chování a jeho přínosy.
- Poznává, co vede k úspěšné spolupráci.

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- Rozpozná základní emoce, jejich projevy v neverbální a verbální komunikaci (v modelové situaci, na obrázku nebo fotografii) a co je může způsobovat.

I. JÁ A MOJE TŘÍDA. POZNÁVÁM SÁM SEBE A DRUHÉ

SEBEHODNOCENÍ

Cíle lekce

- **Žák poznává:**
 - Že je v pořádku být v různých dovednostech **na různých úrovních** (ještě se učím vs. umím výborně).
 - Svůj **pokrok** a kolik už se od začátku kurzu naučil.
- **Žák rozvíjí:**
 - Schopnost **objektivního sebeposouzení** (metakognice).
 - Vytrvalost a **pozitivní postoj** k učení tím, že vidí své úspěchy (tlapky).
- **Žák:**
 - **Systematicky zhodnotí** klíčové dovednosti získané v tematickém celku (Já a moje třída).
 - **Pojmenuje oblasti**, ve kterých se chce dále **rozvít** (Plánuji, co se ještě učím).

Aktivity

1. Seznámení se škálou hodnocení

Zavádíme **stupnici sebehodnocení** a vysvětlíme jeho význam (je to měření pokroku, nikoliv známkování).

- Děti se seznámí se stupnicí:
 - 1 tlapka = **Ještě se učím** (Potřebuji pomoc, začínám).
 - 2 tlapky = **Umím s pomocí** (Potřebuji občas připomenout).
 - 3 tlapky = **Umím částečně** (Zvládám, občas se zamyslím).
 - 4 tlapky = **Umím výborně** (Zvládám, mohu pomoci kamarádovi).
- **Zdůrazněte:** Tlapka, to je **každý krok** na cestě poznání a učení.

Metodická poznámka:

- **Zdůrazněte**, že nejde o to být nejlepší, ale o to, jak se cítí oni sami se svým pokrokem. Podporujte děti, aby byly k sobě upřímné, ale zároveň laskavé. Všechny tlapky jsou super, ať už je jich vybarvených kolik chce. Cílem je uvědomění si vlastního rozvoje.

2. Mapování pokroku

Systematicky se **zamýšlíme** nad obsahem absolvovaných lekcí a **hodnotíme** své dovednosti.

- Čteme jednotlivé body a vedeme **krátkou reflexní diskusi** před hodnocením každého bodu. Zeptejte se: „Co to znamená?“ nebo „Vzpomínáte si na aktivitu, kde jsme to dělali?“
- Poté nechte děti, aby se zamyslely, jak se jim v dané dovednosti daří, a vybarvily/označily příslušný počet tlapek.
- Můžete chodit mezi dětmi a individuálně se jich ptát a pomáhat jim s reflexí.
- **Klíčové hodnotící body:**
 - Popíšu, co mi jde dobře (moje silné stránky).
 - Plánuji, co chci zlepšit (co se ještě učím).
 - Sdílím, co mě baví (mé zájmy).
 - Víím, co mi pomáhá, když mi není dobře.
 - Víím, kdo mi ve škole může pomoci.
 - Umím si říct o pomoc.

3. Reflexe a oslava pokroku

- **Cíl:** Převést sebehodnocení **do pozitivní motivace** pro budoucí práci.
- **Průběh:** Po dokončení mapy se podpoří pozitivní pohled. „Vidím, jak **„šlapeš“** po této cestě a děláš **pokroky**. Každá tlapka znamená **krok vpřed!**“

Metodická poznámka:

- Na závěr pochvalte všechny děti za jejich upřímnost a za to, kolik skvělých věcí už se naučily!

Využití pro rodiče: Tato mapa může být i hezkým nástrojem pro komunikaci s rodiči o tom, co se děti učí v oblasti sociálně-emočního rozvoje.

Závěr a reflexe

- Podívej se na svou mapu. **Kde máš nejvíce tlapek?**
- **Které dvě věci** by ses chtěl/a naučit tak, abys měl/a **o jednu tlapku víc?** (Tím se stanoví krátkodobé cíle.)
- **Shrnutí:** „Skvělé. Tak pojď, **běžíme za novými objevy...**“ (Motivace k přechodu na další téma.)

Metodické poznámky k lekci

Proč právě tlapka:

- 1. Přímé spojení s Lunou:** Tlapka je neodmyslitelnou součástí pejška Luny, což posiluje vizuální identitu průvodce učebnicí.
- 2. Symbol pokroku a cesty:** Tlapka zanechává stopu, symbolizuje každý krok na cestě poznání a učení. Dítě vidí, že „šlape“ po cestě a dělá pokroky. „Každá tlapka znamená krok vpřed!“
- 3. Jednoduchost a srozumitelnost:** Je to jednoduchý a snadno rozpoznatelný obrázek i pro prvňáčky.
- 4. Pozitivní konotace:** Tlapka je roztomilá, přátelská a asociuje se s hravostí a učením.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Sdílí zkušenost, které oblasti rozvoje jeho dovedností mu přinášejí radost, které jsou pro něj snadné nebo obtížné, s oceněním se a přijetím ocenění za pokrok ve svém rozvoji a učení.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-001-ZV5-002 Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.

- Poznává projevy svého prožívání na úrovni těla, emocí a myšlení.
- Získává zkušenost s různými technikami zaměřenými na snižování stresu (zklidnění a posílení koncentrace). Uvede příklady toho, co mu pomáhá snižovat stres. Poznává různorodé náročné situace a jejich vliv na své prožívání.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Poznává eticky vhodné chování a jeho přínosy.

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- Rozpozná základní emoce, jejich projevy v neverbální a verbální komunikaci (v modelové situaci, na obrázku nebo fotografii) a co je může způsobovat.
- Získává zkušenost, jak vyjádření vlastních potřeb přispívá ke zvládnutí nepříjemných emocí.
- Poznává, co mu pomáhá a co mu brání v naplňování základních lidských potřeb.

CSP-OSV-003-ZV5-005 Rozpoznává různé druhy profesí ve svém blízkém okolí a sdílí zkušenosti se zapojením do pracovních činností ve svém domácím prostředí

- Všímá si různých profesí, se kterými se setkává ve svém okolí.

CSP-OSV-003-ZV5-006 Navrhuje a zkouší realizovat svůj rozvoj ve vybrané oblasti svých zájmů.

- Popíše na příkladu pokrok ve svém vybraném zájmu.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby ocenění; způsoby chování, jednání; projevy prožívání; techniky zklidňování, koncentrace, snižování stresu; eticky vhodné chování; emoce; základní lidské potřeby; profese; zájmy

II. KOMUNIKACE A SPOLUPRÁCE

4. JAK SPOLU MLUVÍME

LEKCE 12: ZDRAVÍM A LOUČÍM SE. POŽÁDÁM A PODĚKUJI

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - **Významu slov** a jejich vlivu na komunikaci a vztahy (kouzelná slova).
 - **Rozdílu** mezi formální (dospělí) a neformální (kamarádi, příbuzní) **komunikací**.
- **Žák rozvíjí:**
 - **Verbální komunikaci**, umění pozdravit, rozloučit se a **správně požádat** o věc.
 - **Ohleduplnost** a **respekt** k dospělým a druhým osobám (slušné chování).
- **Žák:**
 - **Používá** vhodná slova **zdvořilosti** v každodenních situacích ve škole (pozdraví, rozloučí se, požádá, poděkuje).
 - **Předvede a navrhne** zlepšení nevhodného komunikačního projevu.

Pojmy

pozdrav, loučení, prosím, děkuji, laskavost, slušnost, úcta

Aktivity

1. Beze slov

Prakticky si uvědomujeme **omezení neverbální** komunikace a **důležitost slov**.

- **Pomůcky:** Papír, tužky.
- Děti ve dvojici **nakreslí společně** jeden velký obrázek domečku. **Nesmějí se domlouvat ani mluvit!**
- **Reflexe:** *Jak se vám beze slov pracovalo? Bylo to snadné, nebo těžké?* (Úvod k tomu, že slova jsou nezbytná pro efektivní spolupráci).

Metodická poznámka:

- Je to náročná aktivita. Bude záležet i na rozřazení dvojic. Tato aktivita je ale dobrý úvod k celému tématu komunikace, protože prakticky ukáže potřebu slov. Děti si prožijí frustraci z nedostatku komunikace.

2. Zdravím a loučím se

a) Zjišťujeme, že pozdravy se liší podle kontextu.

- **Vodácký pokřik:** Vybarvení správného pokřiku (**Ahóóój!**).
- Diskutujeme, kde jsou ještě typické pozdravy?
 - Např. skauti (nazdar), včelaři (medu zdar), myslivci (lovu zdar), pozdrav amerických lovců (howgh),...

b) Rozlišujeme **formální a neformální** pozdravy a rozloučení.

- Děti **spojují slovní spojení** s vhodnou situací (kamarádi vs. paní učitelka/dospělí).
- U některých je více možností spojení.

Metodická poznámka:

- Zdůrazněte, že pozdrav/rozloučení **projevuje respekt**. Aktivita upevňuje porozumění rozdílům mezi formální a neformální komunikací v praxi.

3. Pozdrav mimozemšťana

- **Zahrajte si hru.** Děti stojí v kruhu, jeden vstoupí a **pozdraví beze slov** (pohybem/gestem), ostatní odpoví zopakováním pohybu. (Uvolnění a procvičení neverbální komunikace).
- Do středu kruhu je vstup dobrovolný.

4. Špatně/správně

Identifikujeme a **procvičujeme použití** kouzelných slov (prosba, poděkování) v běžném kontextu.

- Děti **popíší** obrázky (Co si asi postavy říkají?). Ve dvojici si zahrají **jednu scénku** tak, jak by **vypadala špatně** (neprosí, neděkuje, mluví hrubě).
- **Vyzvěte děti, aby navrhly, jak použít „kouzelná slova“ prosím, děkuji k vylepšení scénky.**
- Následně **předvedou, jak by to mělo vypadat lépe** (použití prosím, děkuji).

5. Kouzelná slova

- **Identifikace:** Děti napíší do bublin kouzelná slova, na která by při prosbě neměli zapomenout – **prosím, děkuji.**

Závěr a reflexe

Diskutujeme:

- **Pamatuješ si ta kouzelná slova?**
- **Proč jsou kouzelná?**
- **Co se stane,** když je před někým vyslovíme? (Uděláme mu radost, dostaneme to, co chceme, získáme kamarády).

Shrnutí: Zdůrazněte, že **sluchem a slovem** ukazujeme, že jsme **ohleduplní** a že si druhých **vážíme**.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Sdílí zkušenost, které oblasti rozvoje jeho dovedností mu přinášejí radost, které jsou pro něj snadné nebo obtížné, s oceněním se a přijetím ocenění za pokrok ve svém rozvoji a učení.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.
- Poznává eticky vhodné chování a jeho přínosy.
- Poznává, co vede k úspěšné spolupráci.

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- Rozpozná základní emoce, jejich projevy v neverbální a verbální komunikaci (v modelové situaci, na obrázku nebo fotografii) a co je může způsobovat.
- Získává zkušenost, jak vyjádření vlastních potřeb přispívá ke zvládnutí nepříjemných emocí.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby ocenění; způsoby chování, jednání; eticky vhodné chování; spolupráce; emoce; základní lidské potřeby

II. KOMUNIKACE A SPOLUPRÁCE

4. JAK SPOLU MLUVÍME

LEKCE 13: NASLOUCHÁM DRUHÝM

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Rozdílu mezi pouhým **slyšením** (vnímat zvuk) a **pozorným nasloucháním** (vnímat s porozuměním).
 - Že **nasloucháním projevujeme zájem a respekt**.
- **Žák rozvíjí:**
 - Schopnost **pozorného naslouchání** a **soustředění** na mluvčího.
 - **Empatii** a **všímavost** k **neverbálním** signálům (oční kontakt, kývání).
- **Žák:**
 - Udrží **oční kontakt** a **neverbálně** signalizuje svou pozornost.
 - **Reprodukuje** informace, které vyslechl a ověří si, že jim porozuměl.

Pojmy

naslouchání, slyšet, pozornost, porozumění, ticho, empatie, soustředění, oční kontakt

Aktivity

1. Slyším/naslouchám?

Prakticky rozlišujeme mezi **slyšením zvuku** (sluch) a **pozorností, aktivním nasloucháním** (soustředění).

- **Pomůcky:** Klíče, papír, cokoliv, co vydává diskrétní zvuk.
- **Průběh:** Děti položí hlavu na lavici a zavrou oči, aby se soustředily pouze na sluch. Učitel/ka v místnosti vydá zvuk (např. cinkne klíči, roztrhne papír). Děti se snaží poznat, **o jaký zvuk šlo**. (Několikrát zopakujte.)

2. Zrcadlo naslouchání

Procvičujeme **aktivní naslouchání** a **neverbální podporu** mluvčího.

- Děti ve dvojici:
 - První **mluví 1 minutu** o oblíbeném tématu (zvíře, víkend, hračka).
 - Druhý se snaží **naslouchat jako zrcadlo – dívá se do očí, kýve hlavou, usmívá se, ale nic neříká** (tzn. aktivně, ale bez slovního přerušení). Pak si role vymění.
 - **Ověření porozumění:** Nakonec si navzájem řeknou, **co si z vyprávění zapamatovali** (ověření, že naslouchání vedlo k porozumění).
- **Diskuse:** *Jaké to bylo, když jste mluvili a někdo vám naslouchal jako zrcadlo? Jak jste se cítili?* (Pocity při respektování.) *Bylo to těžké nic neříkat?*

Metodická poznámka:

- Praktické procvičení neverbálních signálů aktivního naslouchání s přidaným prvkem ověření porozumění, což je klíčové pro efektivní komunikaci. Děti si prožijí, jak příjemné je, když jim někdo věnuje plnou pozornost a skutečně rozumí.

3. Společné malování

Uvědomujeme si, jak **přesné naslouchání** ovlivňuje **výsledek a spolupráci**.

- **Pomůcky:** Papír, tužky, podložka.
- Ve dvojici se žáci posadí **zády k sobě**. Jeden **maluje obrázek** a zároveň ho **verbálně popisuje** (např. Vlevo nahoře nakreslím sluníčko, uprostřed je velká modrá řeka). Druhý **maluje podle toho, co slyší** (nepotřebuje vidět originál).
- **Reflexe:** Když jsou hotovi, porovnají obrázky. **Podobají se?** Jaké **posluchačské chyby** vedly k rozdílu?
- Role si žáci vymění.
- Dařilo se ve druhém kole lépe? Pomohla zkušenost v prvním kole nějak? Jak?

Metodická poznámka:

- Druhé kolo bývá snazší, oba aktéři už mají zkušenost, co je při aktivitě funkční.

Závěr a reflexe

- Která z her tě nejvíc bavila?
- Jak se od sebe liší poslouchání a naslouchání?
- **Shrnutí:** Zdůrazněte, že **dobré naslouchání** je klíčové pro přátelství a **správné pochopení úkolů**.

Metodické poznámky k lekci

- **Diskuse:** Jaký je rozdíl mezi slyšením a nasloucháním? Proč je důležité naslouchat, když nám někdo něco říká? (Protože pak víme, co potřebuje, jak se cítí, co se stalo a můžeme se lépe domluvit.). Co se stane, když nenasloucháme?
- Aktivita pomohou dětem pochopit abstraktní rozdíl mezi pasivním vnímáním zvuku a aktivním nasloucháním s porozuměním.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Sdílí zkušenost, které oblasti rozvoje jeho dovedností mu přinášejí radost, které jsou pro něj snadné nebo obtížné, s oceněním se a přijetím ocenění za pokrok ve svém rozvoji a učení.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-001-ZV5-002 Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.

- Poznává projevy svého prožívání na úrovni těla, emocí a myšlení.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.
- Poznává eticky vhodné chování a jeho přínosy.
- Poznává, co vede k úspěšné spolupráci.

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- Rozpozná základní emoce, jejich projevy v neverbální a verbální komunikaci (v modelové situaci, na obrázku nebo fotografii) a co je může způsobovat.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby ocenění, způsoby chování, jednání; projevy prožívání; eticky vhodné chování; spolupráce, emoce

II. KOMUNIKACE A SPOLUPRÁCE

4. JAK SPOLU MLUVÍME

LEKCE 14: MLUVÍM SROZUMITELNĚ A LASKAVĚ, POPISUJI, NESOUDÍM

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Jak velký vliv má **tón hlasu** na **pocity** a **porozumění** druhých.
 - Rozdílu mezi **popisem** (objektivní) a **hodnocením** (subjektivní).
- **Žák rozvíjí:**
 - Schopnost **srozumitelného** a **přesného** vyjadřování (čistota komunikace).
 - Schopnost používat **laskavý** a **respektující** tón hlasu i při prosbě.
- **Žák:**
 - **Použije popisný jazyk** místo hodnotícího (konstruktivní zpětná vazba).
 - **Rozliší a pojmenuje pocity**, které v něm vyvolávají různé tóny hlasu.

Pojmy

srozumitelně, laskavě, popisuji, nesoudím, tón hlasu, pocity

Aktivity

1. Tichá pošta

Prakticky zjišťujeme, jak snadno se **komunikační šum** a **nesrozumitelnost** podepisuje na zprávě.

- Děti se postaví do kruhu. Zašeptáme **jednoduchou větou** (např. *Dnes je venku krásně*) prvnímu dítěti. Věta se šeptá dokola, aniž by ji děti opakovaly, mohou ji říci pouze jednou. **Poslední dítě řekne větu nahlas.**
- **Reflexe:** Porovnejte s původní větou. Proč se věta změnila? Bylo těžké rozumět?

Metodická poznámka:

- Klasická hra, která názorně ukazuje zkreslení zprávy při nesrozumitelné komunikaci.
- Jde o úvod k důležitosti srozumitelného a jasného mluvení.

2. Obrázek

Rozlišujeme mezi **hodnotícím** jazykem (soudem) a **popisným** jazykem (fakta + dojem). Uvědomujeme si dopad na emoce.

- Přečtete si hodnocení, které Pepa a Tom řekli Luce o jejím obrázku.
 - Diskuse: **Jak to na Lucku asi působilo? (Emoce).**
 - **Které hodnocení by se líbilo tobě?**
 - Co bys o domečku řekl/a ty, aby to bylo **laskavé** a **popisné**? (Zaměřte se na barvy, tvary, úsilí, nikoli na „ošklivý/povedený“).

Metodická poznámka:

- Toto je jádrem lekce. Je klíčové, aby se děti naučily oddělit fakt (co vidím) od úsudku (jaké to je – hezké/ošklivé). Zaměřit se na to, jak se cítit ten, kdo je hodnocen a jaký komentář mu pomůže. Můžete zapojit otázky typu: „Co jsi tam chtěl nakreslit? Aha, vidím, že to máš takhle, ale tenhle kousek tam ještě chybí.“

3. Tón hlasu

Zjišťujeme, jak **tón hlasu** ovlivňuje **přijetí zprávy** bez ohledu na obsah. **Není to jen CO říkáme, ale JAK.**

- Řekněte jednoduchou větu „**Podej mi tužku**“ (neutrální obsah) **čtyřmi různými tóny hlasu** (rozzlobeně, smutně, neutrálně, laskavě).
- Po každém tónu se zeptejte: „**Jak jste se cítili?**“ (strach, soucit, nic, radost/klid). „**Jakým hlasem byste chtěli, aby k vám mluvili kamarádi?**“
- **Závěr:** Zkus si **všimnout** ve svém okolí, jak spolu lidé mluví. Pozoruj **tón hlasu** a jak to na druhé působí. (Aplikace do každodenního života).

Závěr a reflexe

- **Pamatuješ si ta kouzelná slova?** (Opakování „prosím, děkuji“ z minulé lekce.)
- **Proč jsou slova „laskavost“ a „srozumitelnost“ pro komunikaci důležitá?** (Diskuze o vlivu tónu a čistoty projevu.)
- **Co se stane, když někoho ohodnotíme slovy „ošklivý“ nebo „hloupý“?** (Vrátit se k pocitu Lucky.)
- **Zkus si zítra všimnout ve svém okolí, jak spolu lidé mluví.** Pozoruj tón hlasu a jak to na druhé působí.
- **Shrnutí:** Zdůrazněte, že **laskavost** a **respekt** v komunikaci jsou **kouzelné povely** k budování přátelství a bezpečné atmosféry.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Sdílí zkušenost, které oblasti rozvoje jeho dovedností mu přinášejí radost, které jsou pro něj snadné nebo obtížné, s oceněním se a přijetím ocenění za pokrok ve svém rozvoji a učení.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-001-ZV5-002 Všimá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.

- Poznává projevy svého prožívání na úrovni těla, emocí a myšlení.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.
- Poznává eticky vhodné chování a jeho přínosy.
- Poznává, co vede k úspěšné spolupráci.

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- Rozpozná základní emoce, jejich projevy v neverbální a verbální komunikaci (v modelové situaci, na obrázku nebo fotografii) a co je může způsobovat.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby chování, jednání; projevy prožívání; eticky vhodné chování; spolupráce; emoce

II. KOMUNIKACE A SPOLUPRÁCE

4. JAK SPOLU MLUVÍME

LEKCE 15: CHOVÁM SE K DRUHÝM S ÚCTOU A RESPEKTEM

Cíle lekce

- **Žák poznává:**
 - Jaké **dlouhodobé stopy** zanechává neuctivé chování na pocitech druhých (analogie s papírem).
 - Význam **úcty** a **respektu** pro bezpečné a příjemné prostředí ve škole.
- **Žák rozvíjí:**
 - Schopnost **empatie** (porozumět pocitům druhých) a **tolerance** k odlišnostem.
 - Schopnost **ocenit** a **přijímat** druhé takové, jací jsou.
- **Žák:**
 - **Rozliší projevy uctivého a neuctivého chování** v běžných situacích.
 - **Použije projevy úcty** v běžném životě a modelových situacích (zdvořilé odmítnutí, pomoc).

Pojmy

úcta, respekt, laskavost, ohleduplnost, tolerance, zdvořilost, odlišnost, empatie, oceňování, přijímání

Aktivity

1. Naše chování

Společně definujeme a pojmenujeme kategorie chování.

- Diskuze v kruhu: **Jak to vypadá, když se k sobě chováme hezky (s úctou) a když ošklivě (bez úcty)?**
- Zapišeme postřehy na velký papír (např. *Hezky: Podáme ruku, usmějeme se, pomůžeme. Ošklivě: Křičíme, posmíváme se, strkáme.*).

2. Řekni milá a nemilá slova

Vizualizujeme **emocionální dopad** neúcty a **trvalost** nepříjemných zkušeností.

- **Pomůcky:** Dva čisté papíry.
- První papír se zvedne a každý mu **řekne něco milého, krásného** (chválíme). Papír zůstává hladký.
- Druhý papír koluje. Každý řekne **něco nehezkého** a může papír **pomačkat, natrhnout**.
- Pozorujeme, co se s papírem stalo, jak se od sebe oba liší.
- Hledáme paralelu s lidskou duší a jednáním ostatních.
- **Omluva a narovnání:** Na konci se pokusíme papíru omluvit a **vyhladit ho**.

Metodická poznámka:

- **Je důležité v úvodu aktivity zdůraznit, že jde o hru, hrajeme tedy roli, nejsou to naše vnitřní postoje.** V závěru aktivity se k tomuto je potřeba vrátit a ošetřit, aby děti neměly přehnaný pocit viny. Bylo zde dáno nějaké pravidlo, které dodržely (když mluvily hanlivě), ale neznamená to, že takové jsou, že takto svévolně jednají.

3. Před a po

- Prohlédněte si, jak papír vypadá.
- **Podářilo se vám papír úplně vyhladit a vrátit mu původní vzhled?** („*Přesně tak je to s našimi vztahy.*“)

Metodická poznámka:

- Vizualizací vedeme děti k rozlišení chování projevující úctu a respekt od chování, které je neuctivé. Měly by pochopit, že neuctivá slova a chování zanechávají „stopy“ a zraňují, i když se snažíme je „narovnat“. Podporujeme empatii a uvědomění si důsledků vlastních činů.

4. Ano/ne

- Rozlišujeme chování s respektem a bez něj.
- Žáci posuzují situace:
 - **Chovají se děti s úctou a respektem?** Spojení obrázku se slovem **ANO zeleně, NE červeně.**
- **Diskuse k NE: Jak se cítí děti na obrázku NE?** Zažil/a jsi někdy něco podobného? (Posílení empatie).

5. Jak se zachováš?

- Procvičujeme **zdvořilé a respektující reakce** v náročných sociálních situacích.
- Skupinky si vyberou modelové situace a **nacvičí si chování s úctou a respektem**.
 - *Někdo chce hrát hru, kterou nemáte rádi.* (Zdvořilé odmítnutí + návrh alternativy).
 - *Spolužák upadne a rozlije pití.* (Okamžitá pomoc bez posměchu/hodnocení).
 - *Dva spolužáci se hádají o hračku.* (Nenadržovat, projevit úctu k oběma, navrhnout řešení).
- **Sdílení:** Skupiny se podělí o svá řešení: **Jak jste se snažili projevit úctu? Co by se stalo, kdybyste se chovali jinak?**

Závěr a reflexe

- **Jaké slovo z dnešní hodiny je pro tebe nejdůležitější?** (Úcta, respekt, tolerance, jizva...).
- **Kdy je nejtěžší chovat se s úctou?** (Když mám zlost, když se mi nedaří, když spěchám...)
- **Zkuste si každý den najít alespoň jednu věc, kterou uděláte nebo řeknete, abyste někomu projevili úctu a respekt.**

Metodické poznámky k lekci

- Zdůrazněte, že **úcta** je o tom, jak se chováme k druhým, i když s nimi nesouhlasíme nebo se nám nelíbí, co dělají.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebezpoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-001-ZV5-002 Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci

- Poznává projevy svého prožívání na úrovni těla, emocí a myšlení.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.
- Poznává eticky vhodné chování a jeho přínosy.
- Poznává, co vede k úspěšné spolupráci.

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- Rozpozná základní emoce, jejich projevy v neverbální a verbální komunikaci (v modelové situaci, na obrázku nebo fotografii) a co je může způsobovat.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby chování, jednání; projevy prožívání, eticky vhodné chování; spolupráce, emoce

II. KOMUNIKACE A SPOLUPRÁCE

5. SPOLUPRÁCE VE SKUPINĚ

LEKCE 16: CO ZNAMENÁ SPOLUPRACOVAT

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Že **spolupráce** znamená sdílení úkolů, pomáhání si a směřování ke **společnému cíli**.
 - Že **společná činnost** je často **efektivnější** a přináší větší **radost z výsledku**.
- **Žák rozvíjí:**
 - Schopnost **koordinace** a **dohody** se spolužáky při plnění úkolů.
 - **Komunikační dovednosti** potřebné pro týmovou práci (jak dát a přijmout pokyn).
- **Žák:**
 - **Rozpozná situace**, kdy je **spolupráce potřeba** a aktivně se do nich zapojí.
 - **Identifikuje faktory**, které spolupráci usnadňují (tempo, opatrnost, komunikace).

Pojmy

spolupráce, pomáhat si, společně, tým, dohoda, koordinace, společný cíl, radost z výsledku

Aktivity

1. Překážková dráha

Demonstrujeme, že i jednoduchý úkol vyžaduje koordinaci a vzájemnou citlivost. Zábavnou formou procvičíme neverbální komunikaci.

- **Pomůcky:** Jedna tužka pro každou dvojici, připravená překážková dráha (např. z lavic, židlí, provázku).
- Vytvořte překážkovou dráhu ve třídě.
- Překážkovou dráhu prochází dvojice, která společně drží tužku **každý jen jedním prstem**. Cílem je nespěchat a tužku neupustit (pokud spadne, jdou od začátku).
- Zdůrazněte, že **nejde o čas**, ale o koordinaci.

Metodická poznámka:

- Všimněte si, jak se dvojice domlouvají (pohledy, drobné pohyby). Není třeba je nutit mluvit, někdy funguje i tichá koordinace.

2. Cesta pro Lunu

Přeneseme princip koordinace do grafomotorické aktivity. Podporujeme soustředění a jemnou motoriku ve spolupráci.

- Ve dvojici se kreslí cesta pro pejska ven ke kosti. Pastelku drží **oba jen jedním prstem** a snaží se obtáhnout čáry labyrintu – cesty.
- Je vhodné začít s nejjednodušším labyrintem – rovná čára, pak vlnovka, nakonec spirála..

Metodická poznámka:

- Tato aktivita učí děti být citlivé k pohybu druhého a přizpůsobit se mu. Můžete je pozorovat, zda si předem plánují, jak budou pastelku vést.

3. Štafeta

Poznáváme, jak je důležité se **přizpůsobit** v týmu a **efektivně provést** úkol.

- Pomůcky: 5 papírků pro každou skupinu, kolíček na prádlo pro každé dítě.
- Děti (4–5) sedí v řadě (nebo stojí).
- První dítě má papírky (5) u sebe.
- Děti přemísťují postupně pět papírků od prvního k poslednímu. Jediný nástroj pro přemístění je **kolíček na prádlo** v ruce každého dítěte.
- Pokud kolíček nebo papírek spadne, začíná se papírkem od začátku řady. Motivujte je k pomalé a pečlivé práci, ne k honění za rychlostí.
- Vítězí ta skupina, která úkol dokončí. Bez ohledu na čas. Vyhrát tedy mohou všichni.

Metodická poznámka:

- Tato hra zdůrazňuje řetězec spolupráce. Pokud jeden selže, ovlivní to celý tým. Vyzvěte děti, aby si navzájem pomáhaly, nespěchaly.

4. Věž

Procvičujeme **kreativní spolupráci, koordinaci rolí** a směřování ke **společnému cíli** (stabilita, výška).

- **Pomůcky:** 20 špejlí a modelína pro každou skupinu.
- Skupiny společně **vymyslí a postaví** co nejvyšší věž, která musí **stát sama**. (To vyžaduje debatu, rozdělení rolí a kompromisy.)
- Zadejte úkol. Poté jim dejte 2–3 minuty na *poradu*, než začnou stavět. To podpoří plánování. Během stavby se snažte zasahovat co nejméně, ať si děti najdou svá vlastní řešení a prožijí si proces.

Metodická poznámka:

- Tato aktivita je skvělá pro pozorování dynamiky skupiny – kdo se ujme vedení, kdo navrhuje, kdo pracuje rukama. Zdůrazněte, že každá myšlenka je důležitá.

Závěr a reflexe

- **Jak se vám dařilo?** Co bylo nejtěžší na tom, dělat věci **společně**?
- **Kde to šlo nejlépe?** (Při které aktivitě jste cítili, že jste tým?)
- **Jaký to byl pocit, když se vám spolupráce podařila?**
- **Co jsi dnes pochopil/a o spolupráci?** (Např.: Je třeba mluvit, je třeba nespěchat, je třeba se domluvit).

Metodické poznámky k lekci

- Zdůrazněte, že spolupráce **usnadňuje** práci, ale hlavně dělá **větší radost** z výsledku. Ptejte se dětí, kde všude ve škole nebo doma vidí, že lidé spolupracují (např. úklid, příprava jídla, hraní her – propojení s realitou).

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.
- Poznává, co vede k úspěšné spolupráci.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby chování, jednání; eticky vhodné chování; spolupráce

II. KOMUNIKACE A SPOLUPRÁCE

5. SPOLUPRÁCE VE SKUPINĚ

LEKCE 17: POMÁHÁM DRUHÝM A PŘIJÍMÁM POMOC

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - **Oboustranného významu pomoci** (dávat i přijímat).
 - Že **požádat o pomoc** je projev **důvěry a síly**, nikoli slabosti.
- **Žák rozvíjí:**
 - Schopnost **empatie a laskavosti**, která vede k **nabídce pomoci** v praxi.
 - **Komunikační dovednosti** pro **vyžádání a přijetí** pomoci.
- **Žák:**
 - **Rozpozná situace**, kdy je pomoc potřeba a **aktivně** ji nabídne (proaktivita).
 - **Vizualizuje** ve hře potřebu pomoci (gesta, mávání).

Pojmy

nabídnout pomoc, přijmout pomoc, prosím, děkuji, laskavost, podpora

Aktivity

1. O veliké řepě

Demonstrujeme sílu kolektivní pomoci a význam každého jednotlivce. Propojíme známý příběh s tématem pomoci. Zjišťujeme, že **velké úkoly vyžadují zapojení mnoha pomocníků**.

- Nejprve krátce převyprávějte pohádku s důrazem na opakované volání o pomoc.
- Poté rozdělte základní role (dědeček, babička, vnučka, pejsek, kočička, myška).
- Zbylým dětem vymyslíte v průběhu scénky role dalších zvířátek (např. zajíc, liška, vlk, jezev, žába, pták – cokoli, co se dá snadno zahrát) a vysvětlíte, že se budou postupně přidávat k tažení.
- Můžete zkusit i variantu, kdy role neurčíte přímo dětem, ale vyslovíte, že půjde pomáhat třeba ovečka – někdo z dětí se zvedne (jen jeden) a zapojí se.
- Role zvířátek mohou také vymýšlet samy děti.
- Důraz na fyzickou „námahu“ a postupné spojování sil.
- Po sehrání děti nakreslí některá svá zvířátka, která pomáhala.
- **Reflexe:** Nakreslete si zvířátka, která jste zavolali. Diskuse o tom, **proč nestačila síla jednoho**.

Metodická poznámka:

- Do pohádky **zapojte všechny děti** (tj. vymyslete nové role pro zvířátka/pomocníky, které zavolají na pomoc, např. žába, zajíc, veverka). Důležité je, že se zapojí celá třída.

2. Na čaroděje

Zkoušíme simulaci bezmoci (potřeba pomoci) a nácvik **vizuální prosby a proaktivity** (nabídka pomoci).

- **Určíme „čaroděje“ a „víly“** (pomocníky).
 - **Čaroděj** se dotkne dětí (začarování = ztuhnutí nohou, zákaz mluvit).
 - Děti mohou jen **mávat** nebo **dělat gesta**, aby si je víla všimla (vizualizace potřeby).
 - **Víla** vysvobozuje pohlazením.
 - Role se střídají.
- **Reflexe: Jak jste se v roli začarovaného cítili?** Jak jste předvedli, že potřebujete pomoc? Jak se cítila víla, když někomu pomohla?

Metodická poznámka:

- Zaměřte se na prožitek dětí. Zdůrazněte, že i když začarovaný nemůže promluvit, stále mohl dát najevo, že potřebuje pomoc.

Závěr a reflexe

Aplikujeme získané poznatky do reálného života.

- Společná diskuse:
 - **Je dobré pomoci druhým? Proč?**
 - **A je v pořádku o pomoc požádat? Proč?** (Zdůrazněte, že to posiluje důvěru a vztahy.)
 - **Komu ve škole můžeš o pomoc říct?** (Propojení s Lekcí 11: Kde najdu pomoc.)

Metodické poznámky k lekci

- Podpořte děti v otevřeném sdílení pocitů. Zeptejte se jich, kde by mohly dnes pomoci (např. doma s úklidem, kamarádovi ve hře) nebo o jakou pomoc by se dnes nebyly požádat.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Sdílí zkušenost, které oblasti rozvoje jeho dovedností mu přinášejí radost, které jsou pro něj snadné nebo obtížné, s oceněním se a přijetím ocenění za pokrok ve svém rozvoji a učení.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-001-ZV5-002 Všimá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.

- Poznává projevy svého prožívání na úrovni těla, emocí a myšlení.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.
- Poznává eticky vhodné chování a jeho přínosy.
- Poznává, co vede k úspěšné spolupráci.

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- Rozpozná základní emoce, jejich projevy v neverbální a verbální komunikaci (v modelové situaci, na obrázku nebo fotografii) a co je může způsobovat.
- Získává zkušenost, jak vyjádření vlastních potřeb přispívá ke zvládnutí nepříjemných emocí.
- Poznává, co mu pomáhá a co mu brání v naplňování základních lidských potřeb.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby ocenění; způsoby chování, jednání; projevy prožívání; eticky vhodné chování; spolupráce; emoce; základní lidské potřeby

II. KOMUNIKACE A SPOLUPRÁCE

SEBEHODNOCENÍ

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Svého pokroku v oblasti komunikačních dovedností.
 - Že jeho přínos k pozitivní atmosféře ve třídě je důležitý.
- **Žák rozvíjí:**
 - Schopnost **objektivního sebeposouzení** (metakognice) a reflexe nad vlastním jednáním.
 - Vytrvalost a **sebedůvěru** prostřednictvím vizuální zpětné vazby na svůj pokrok („tlapky“).
- **Žák:**
 - **Zhodnotí** a pojmenuje klíčové dovednosti získané v tematickém celku o komunikaci a spolupráci.
 - **Identifikuje** silné stránky i oblasti, ve kterých se chce dále rozvíjet.

Aktivity

1. Seznámení se škálou hodnocení

Zopakujeme princip sebehodnocení a připomeneme, že každý pokrok je důležitý.

- Připomeňte si, co jednotlivé tlapky znamenají, a zdůrazněte, že jde o posouzení vlastního pokroku, ne o známkování.
 - **1 tlapka** = ještě se učím
 - **2 tlapky** = umím s pomocí
 - **3 tlapky** = umím částečně
 - **4 tlapky** = umím výborně

2. Mapování pokroku

Systematicky se zamýšlíme a hodnotíme dovednosti získané v tematickém celku o komunikaci.

- **Čteme** jednotlivé body a vedeme **krátkou diskuzi**, která pomůže žákům si připomenout, co se učili. Děti následně **vybarví** odpovídající počet tlapek.
- Diskusní body:
 - **Pozorně naslouchám, když někdo mluví.** (Př. Vzpomeňte si na hru s tichou poštou a malováním.)
 - **Chovám se k druhým s úctou a mluvím na ně hezky.**
 - **Vážím si toho, že jsme každý jiný a beru ohled na ostatní.**
 - **Umím se zapojit do společné práce s kamarády.** (Př. Vzpomeňte si, jak jsme stavěli věž ze špejlí a modelíny.) atd.
 - **Domlouvám se s ostatními, když něco děláme spolu.**
 - **Všímám si, když někdo potřebuje pomoc a umím mu ji nabídnout.**
 - **Nebojím se požádat o pomoc a přijímám ji, když ji potřebuji.**
- Nechte dětem prostor, aby si jednotlivé tlapky v klidu vybarvily. Povzbuďte je, aby vybarvovaly tlapky podle svého vnitřního pocitu. Je úplně v pořádku, pokud vybarví i pouze jednu tlapku. Jsou v procesu učení a tedy na cestě.

Závěr a reflexe

Motivujeme k dalšímu rozvoji a uvědomění, že učení je nepřetržitý proces.

- Děti si prohlédnou svou vyplněnou mapu.
- Vyzvěte je, aby si našly alespoň jednu věc, ve které se jim daří výborně (4 tlapky) a jednu věc, ve které se ještě učí (1–2 tlapky).
- Která tlapka na tvé mapě tě nejvíc potěšila a proč?
- Co bys chtěl/a na své mapě vylepšit příště?

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Sdílí zkušenost, které oblasti rozvoje jeho dovedností mu přinášejí radost, které jsou pro něj snadné nebo obtížné, s oceněním se a přijetím ocenění za pokrok ve svém rozvoji a učení.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-001-ZV5-002 Všimá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.

- Poznává projevy svého prožívání na úrovni těla, emocí a myšlení.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.
- Poznává eticky vhodné chování a jeho přínosy.
- Poznává, co vede k úspěšné spolupráci.

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- Rozpozná základní emoce, jejich projevy v neverbální a verbální komunikaci (v modelové situaci, na obrázku nebo fotografii) a co je může způsobovat.
- Získává zkušenost, jak vyjádření vlastních potřeb přispívá ke zvládnutí nepříjemných emocí.
- Poznává, co mu pomáhá a co mu brání v naplňování základních lidských potřeb.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby ocenění; způsoby chování, jednání; projevy prožívání, eticky vhodné chování; spolupráce

III. EMOCE A POCITY

6. POZNÁVÁM, CO PROŽÍVÁM

LEKCE 18: POZNÁVÁM RADOST, SMUTEK, STRACH, HNĚV, ZNECHUCENÍ

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Že **všechny emoce** a pocity jsou **přirozené** a je v pořádku je prožívat.
 - Jak se různé emoce projevují **u něj samotného i u druhých**.
- **Žák rozvíjí:**
 - **Emoční gramotnost** a schopnost **pojmenovat** základní pocity.
 - **Empatii** a **všímavost** k prožívání ostatních.
- **Žák:**
 - **Předvede** a **propojí** konkrétní emoce **s výrazem obličeje, fyzickým projevem**.
 - Sdílí své pocity.

Pojmy

emoce, pocity, radost, smutek, strach, hněv, znechucení

Aktivity

1. Co cítí Luna

Propojujeme **emoce s tělesným a mimickým projevem** a uvědomujeme si, že emoce jsou viditelné navenek.

- **Průběh:** Říkáme, co se Luně stalo a děti **předvádí** pocit, který pravděpodobně prožívala.
 - *Luna dostala nový míček.* (Děti předvedou radost).
 - *Panička odjela na víkend.* (Děti předvedou smutek).
 - *Luna vidí velkého cizího psa.* (Děti předvedou strach).

Metodická poznámka:

- **Reflexe:** Po každém předvedení se zeptejte: „Zažili jste někdy stejný pocit?“
- Přehrávání výrazů a gest znásobujte, záměrně přehánějte, aby si děti výrazů dostatečně všimaly a výrazy byly patrné.

2. Paleta pocitů

Chceme asociovat **abstraktní pocity s konkrétními barvami**.

- **Průběh:** Děti mají za úkol vybarvit pět emocí (radost, hněv, strach, smutek, znechucení) na paletě pomocí **určené barvy**. Emoci vyjadřuje smajlík.

3. Můj barevný svět pocitů

Poskytujeme **bezpečný prostor** pro sdílení osobních zkušeností s pocity.

- **Pomůcky:** Malé barevné papírky (podle barev z palety), pastelky.
- **Průběh:** Děti si vyberou barevný papír podle pocitu, který chtějí sdílet a **nakreslí jednoduchý obrázek** situace, kdy tento pocit zažily. Všechny obrázky se dají dohromady a vytvoří se **společná mandala**, kytice nebo koláž, která se vyvěsí ve třídě jako důkaz, že **všechny pocity jsou součástí nás všech**.

Závěr a reflexe

- **Je nějaký pocit, který je pro tebe těžké prožívat nebo o něm mluvit?**
- **Mysli na to, že všechny pocity jsou v pořádku.**
- **Shrnutí:** Zopakujte analogii s paletou. Každý pocit je jako barva a i když některé se nám líbí více a některé méně, **všechny jsou důležité** a tvoří celek. Učíme se je poznávat, abychom lépe rozuměli sobě i druhým.

Metodické poznámky k lekci

- Dbejte na to, aby se každá emoce pojmenovala. Podporujte děti v aktivním předvádění i ve sdílení vlastních zážitků (bez hodnocení správnosti).
- Poslední aktivita je velmi osobní a zároveň kolektivní. Děti mají možnost vyjádřit své vnitřní prožívání a zároveň vidí, že i ostatní mají různé pocity. Společná tvorba závěrečného obrázku symbolizuje, že všechny emoce patří k nám a jsou součástí našeho společného života. Můžete nechat děti krátce říct, jaký pocit jejich obrázek představuje. Také se vizualizuje barevná převaha některého z pocitů. Můžeme tomu věnovat část diskuse.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- Rozpozná základní emoce, jejich projevy v neverbální a verbální komunikaci (v modelové situaci, na obrázku nebo fotografii) a co je může způsobovat.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby chování, jednání; emoce

III. EMOCE A POCITY

6. POZNÁVÁM, CO PROŽÍVÁM

LEKCE 19: JAK SE DNES MÁM

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Že **pocity se mohou rychle měnit** a je to naprosto přirozené.
 - Že **mluvit o pocitech** s druhými je důležité a prospěšné.
- **Žák rozvíjí:**
 - Schopnost **sebeuvědomění** a pojmenování své aktuální nálady.
 - **Empatii** a **všímavost** k pocitům druhých.
- **Žák:**
 - **Používá nástroje** (jako je ukazatel pocitů) pro vyjádření své momentální nálady.
 - **Vyjádří neverbálně** své pocity.

Pojmy

nálada, aktuální pocit, změna nálady, ukazatel pocitů, emoce, sdílení

Aktivita

1. Ukazatel pocitů

Poskytujeme žákům **praktický nástroj** pro pojmenování a sdílení svých pocitů.

- **Pomůcky:** Velký papír, pastelky, obrázky smajlíků/obrázky k emocím, kolíčky na prádlo se jmény dětí.
- **Průběh:** Společně vytvořte „**ukazatel pocitů**“. Může to být jednoduchá osa s obrázky/smajlíky, které reprezentují různé pocity. Každé dítě si vezme kolíček se svým jménem a na začátku dne ho připne k pocitu, který momentálně prožívá. **Zdůrazněte**, že kolíček lze v průběhu dne **kdykoli přesunout**, protože pocity se mění.

Metodická poznámka:

- Budujeme bezpečné prostředí pro sdílení nálad.

2. Zrcadlení pocitů

Procvičujeme **neverbální vyjádření** a **rozpoznání** emocí u druhých.

- **Pomůcky:** Hudba.
- **Průběh:** Pustíme hudbu a děti se volně pohybují po třídě. Když hudba přestane hrát, každý se spojí pohledem s jiným spolužákem. Vytvoří se dvojice. V každé dvojici **jeden předvede výrazem a tělem nějaký pocit**, druhý ho **okamžitě zrcadlí**. Po chvíli si role vymění. Opakujte několikrát.

Závěr a reflexe

- **Co se stane, když se o našich pocitech s někým bavíme?** (Často se nám uleví, druzí nám mohou pomoci.)
- **Proč je dobré znát svůj pocit?** (Když víme, jak se cítíme, můžeme s tím něco dělat – jít si odpočinout, poprosit o pomoc, říct si o objetí.)

Metodické poznámky k lekci

- Zopakujte, že pocity jsou jako počasí – někdy prší, jindy svítí slunce. Je důležité umět to **pojmenovat** a **sdílet**, abychom se cítili lépe.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-001-ZV5-002 Všimá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.

- Poznává projevy svého prožívání na úrovni těla, emocí a myšlení.
- Získává zkušenost s různými technikami zaměřenými na snižování stresu (zklidnění a posílení koncentrace). Uvede příklady toho, co mu pomáhá snižovat stres. Poznává různorodé náročné situace a jejich vliv na své prožívání.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.
- Poznává eticky vhodné chování a jeho přínosy.
- Poznává, co vede k úspěšné spolupráci.

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- Rozpozná základní emoce, jejich projevy v neverbální a verbální komunikaci (v modelové situaci, na obrázku nebo fotografii) a co je může způsobovat.
- Získává zkušenost, jak vyjádření vlastních potřeb přispívá ke zvládnutí nepříjemných emocí.
- Poznává, co mu pomáhá a co mu brání v naplňování základních lidských potřeb.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby chování, jednání; projevy prožívání; techniky zklidňování, koncentrace, snižování stresu; eticky vhodné chování; spolupráce, emoce, základní lidské potřeby

III. EMOCE A POCITY

6. POZNÁVÁM, CO PROŽÍVÁM

LEKCE 20: CO MŮŽU DĚLAT, KDYŽ...

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Že **náročné pocity** (strach, hněv) se projevují **fyzickými signály** v těle.
 - Že existují **konkrétní strategie**, jak si s těmito pocity poradit.
- **Žák rozvíjí:**
 - Schopnost **sebereflexe** a vnímání vlastních tělesných reakcí na emoce.
 - Dovednosti **seberegulace** a **zklidnění** (např. dýchání).
- **Žák:**
 - **Identifikuje** své tělesné reakce, když prožívá náročný pocit.
 - **Vyjmenuje alespoň 3 aktivity**, které mu mohou pomoci zvládnout náročnou situaci.

Pojmy

náročná situace, stres, myšlenky, pocity, pomoc, dech, uklidnění, řešení, ochranný deštník, radost, pohoda

Aktivity

1. Pozoruji své tělo

Propojujeme **abstraktní pocity s konkrétními fyzickými pocity** v těle.

- **Průběh:** Popisujeme jednoduché situace vyvolávající emoce (např. *Když se na vás někdo moc zlobí... Když nevíte, jak dál...*). Děti si představí, že to zažívají a pojmenují, **co se děje v jejich těle:**
 - Co cítíte v bříšku?
 - Jak dýcháte?
 - Co se děje s dlaněmi, koleny? Srdcem?
- Děti vybarví v učebnici ty pocity, které ucítily, nebo které znají, že je již někdy zažily v náročné situaci.

Metodická poznámka:

- Důležité je normalizovat tyto pocity – říct, že je to normální reakce těla na silné emoce. Pomozte dětem s pojmenováním pocitů a jejich projevů.

2. Ochranný deštník

Nabízíme konkrétní strategie pro zvládání náročných pocitů.

- Prohlédneme a představíme si nápady, které pomáhají se zklidnit a děti je zařadí pod jednotlivé kategorie:
 - Když se potřebujeme zklidnit, umíme už použít balónek nebo želvičku. Pomáhají i nápady z krabičky. Dnes je ještě doplníme o další možnosti, co vyzkoušet, aby nám bylo lépe. Náš Ochranný deštník nám poradí!
 - Představte dětem „Ochranný deštník“ a vysvětlete, že každá jeho část (kategorie) nám nabízí jiný typ pomoci.
 - **Já:** (např. Přemyslím, co se děje, řeknu si: ‚To zvládnou, vydržím to!‘, snažím se zklidnit dech, soustředím se, počítám do deseti, chci být sám/sama)
 - **Spolu:** (např. Požádám o objetí, popovídám si s kamarády, hraju si s kamarády, chytím se někoho za ruku.)
 - **Okolí:** (např. Zhluboka dýchám, mačkám míček, jdu se projít, vnímám vůně, pohladím plyšáka, něco měkkého, příjemného, sleduji něco, co mám rád/a,...) Senzomotorické vjemy.
 - **Před:** (např. Už vím, co mě naštve, snažím se těm situacím předcházet, vím, co mě čeká, připravím se na to, vím, že mívám trému, připravím se, atd...)
 - Ke každé kategorii nabídněte několik konkrétních příkladů. Vyzvěte děti, aby samy přidaly své vlastní nápady do každé kategorie.
- **Diskuse:** „Který nápad z deštníku se vám líbí nejvíc? Kdy byste ho použili? Kdo má ještě nějaký vlastní nápad, co mu pomáhá?“

Metodická poznámka:

- Deštník se může stát vizuální pomůckou ve třídě. Zdůrazněte, že je normální mít „špatné“ pocity a že máme mnoho způsobů, jak si s nimi poradit.

3. Můj lektvar na radost

Přesouváme se od zvládání náročných emocí k **posilování pozitivních pocitů**.

- Děti **nakreslí do kotlíku všechno**, co jim dělá radost a pomáhá jim se cítit dobře (oblíbené hračky, lidi, jídlo, místa). Poté sdílejí s ostatními, aby se inspirovaly navzájem.
- **Diskuse:** „Co sis namíchal/a do svého lektvaru? Proč ti to dělá radost? Kdy si můžeš takový lektvar ‚namíchat‘ ve skutečnosti?“

Metodická poznámka:

- Tato aktivita je pozitivním zakončením lekce, která se zabývala i náročnými pocity. Přesouvá fokus na aktivní vytváření radosti a pohody.

Závěr a reflexe

- **Co se stane, když se bouří v bříšku?** (Pojmenování pocitu a následné zklidnění.)
- **Který nápad ti pomůže nejvíc, když ti bude smutno/budeš mít strach?**
- **Shrnutí:** Zopakujte, že **vždycky existuje něco, co můžeme udělat, abychom se cítili lépe**. Je dobré vědět, co to je a být připraven.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-001-ZV5-002 Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.

- Poznává projevy svého prožívání na úrovni těla, emocí a myšlení.
- Získává zkušenost s různými technikami zaměřenými na snižování stresu (zklidnění a posílení koncentrace). Uvede příklady toho, co mu pomáhá snižovat stres. Poznává různorodé náročné situace a jejich vliv na své prožívání.

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- Rozpozná základní emoce, jejich projevy v neverbální a verbální komunikaci (v modelové situaci, na obrázku nebo fotografii) a co je může způsobovat.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby ocenění; způsoby chování, jednání; projevy prožívání; techniky zklidňování, koncentrace, snižování stresu; emoce

III. EMOCE A POCITY

7. CO PROŽÍVAJÍ OSTATNÍ

LEKCE 21: JAK MŮŽU VIDĚT EMOCE U DRUHÝCH

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Že lidé projevují pocity nejen slovy, ale i výrazem obličeje, hlasem a chováním.
 - Že je možné mít více pocitů najednou (ambivalence).
- **Žák rozvíjí:**
 - Schopnost **empatie** a **všímavosti** k neverbálním projevům druhých.
 - Schopnost **propojit tón hlasu** s konkrétní emocií.
- **Žák:**
 - Předvídá pocity druhého na základě jeho projevů.
 - Aktivně reaguje na pocity druhých (např. nabídne pomoc, utěší).

Pojmy

emoce, pocity, výraz obličeje, hlas, tón hlasu, porozumění, všímavost

Aktivity

1. Nálady

Zjišťujeme, jak **tón hlasu** mění význam sdělení a vyjadřuje emoce. Rozvíjíme schopnost vcítit se do role.

- Nejprve si všichni přečtou básničku.
- Následně si žáci ve dvojicích zkusí přehrát **rozhovor** draka a dítěte, přičemž **mění nálady** (drak je našťvaný, dítě veselé; drak je smutný, dítě stydlivé apod.).
- **Reflexe:**
 - Jaký je drak na obrázku?
 - Jak se ti dařilo měnit hlas podle nálady?

2. Ukazatel pocitů

Propojujeme teorii s praxí a povzbudíme žáky k aktivní reakci na pocity druhých.

- **Pomůcky:** Ukazatel pocitů (vytvořený v Lekci 19).
- **Průběh:** Děti se podívají na ukazatel a zkusí si všimnout, jestli se někdo necítí dobře (např. má kolíček u obrázku „smutný“).
- **Diskuse:** Zeptejte se dětí: *Všiml/a sis toho?* a povzbudte je: *Zkus se ho zeptat, co ho trápí, nebo co se děje, že se necítí dobře.* Zdůrazněte, že je možné to udělat kdykoli.

Závěr a reflexe

- **Jak nám pomáhá, když umíme poznat emoce u druhých?** (Pomůže nám to jim lépe porozumět a chovat se k nim hezky.)
- **Co můžete udělat, když vidíte, že se kamarád/ka cítí smutně?** (Nabídnout pomoc, obejmout, zeptat se, zda chce být sám.)
- **Shrnutí:** Zopakujte, že každý z nás je takový „detektiv pocitů“ a že **všímavost** a **empatie** nám pomáhají být lepšími kamarády.

Metodické poznámky k lekci

- **Dbejte na to, aby se diskuse vedla v bezpečném a podporujícím duchu.**
- Cílem není „šťourat“ se v pocitech druhých, ale budovat empatii a ochotu pomoci. Můžete modelovat vhodné otázky:
 - Všiml/a jsem si, že tvůj kolíček je dnes u smutného smajlíka, jsi v pořádku?
 - Potřebuješ s něčím pomoci?

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Sdílí zkušenost, které oblasti rozvoje jeho dovedností mu přinášejí radost, které jsou pro něj snadné nebo obtížné, s oceněním se a přijetím ocenění za pokrok ve svém rozvoji a učení.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-001-ZV5-002 Všimá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.

- Poznává projevy svého prožívání na úrovni těla, emocí a myšlení.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- Rozpozná základní emoce, jejich projevy v neverbální a verbální komunikaci (v modelové situaci, na obrázku nebo fotografii) a co je může způsobovat.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby ocenění, způsoby chování, jednání; projevy prožívání; spolupráce; emoce

III. EMOCE A POCITY

8. CO K ŽIVOTU POTŘEBUJI

LEKCE 22: BEZ ČEHO SE NEOBEJDU

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Co jsou **základní potřeby** pro dobrý pocit (jídlo, spánek, bezpečí, láska, hra).
 - Že **nenaplněná potřeba** vede k nepříjemným pocitům (hlad = vztek, nevyspání (únava) = smutek, podrážděnost).
- **Žák rozvíjí:**
 - **Sebereflexi** a schopnost **identifikovat** své aktuální potřeby.
 - **Všímavost** k pocitům druhých jako reakci na nenaplněné potřeby.
- **Žák:**
 - **Pojmenuje** své základní potřeby.
 - **Propojí** pocity s naplněním nebo nenaplněním potřeb.

Pojmy

potřeba, základní potřeby (jídlo, pití, spánek, bezpečí, láska, přátelství, hra, učení), pocit

Aktivity

1. Chci, nebo potřebuji?

Pomáháme žákům rozlišit mezi **základními potřebami** a pouhými **přáními/tužbami**.

- Prohlédneme si a pojmenujeme všechny obrázky v učebnici:
 - jídlo, hra, přátelství, spánek, pohyb, úspěch
 - zdraví, rodina, čokoláda, telefon, domov
- Žáci nejprve modře zakroužkují, co potřebuje pesek k životu.
- Poté zeleně zakroužkují, co opravdu potřebují oni sami (jídlo, spánek, kamarádi...).
- Nakonec červeně přeškrtnou, co nepotřebují (telefon, čokoláda).

Metodická poznámka:

- Chceme, aby děti pochopily, že některé potřeby (např. kamarádi, zdraví) jsou důležité pro lidi i psy, i když se nejedná o jídlo nebo vodu.

2. Potřeby a pocity

Hra: Potřeby a pocity

Pohybově propojujeme pocity se **základními potřebami** a jejich naplněním.

- **Pomůcky:** Kartičky nebo obrázky se symboly potřeb rozmístěné po třídě (např. **vidlička** = jídlo, **láhev** = pití, **srdce** = láska, **postel** = spánek, **dům** = bezpečí, **míč** = hra/kamarádi).
 - Děti se shromáždí uprostřed místnosti.
 - Vyučující řekne nahlas jednu z potřeb (např. „**Potřebuji spát!**“).
 - Děti mají za úkol co nejrychleji se dotknout symbolu, který danou potřebu představuje (postel).
 - Jakmile děti najdou a dotknou se symbolu, vyučující se zeptá: „Jak se cítíte, když tuto potřebu máte naplněnou?“ (např. „Odpočatě, v pohodě, v klidu.“)
 - Hra pokračuje s různými potřebami.
 - Hra by měla být svižná a dynamická.
- **Diskuse:** „Proč je dobré vědět, co **potřebujeme?**“
- V učebnici kreslí děti do rámečku co potřebují k životu.

Závěr a reflexe

- **Už víš, jak se liší to, co opravdu potřebujeme a co jen chceme?**
- **Co je pro tebe z těch potřeb, které jsme si dnes řekli, nejdůležitější?**
- Zopakujte Luninu myšlenku. Když máme naplněné základní potřeby, cítíme se **šťastně** a spokojeně. Ale když nám něco chybí, je nám smutno nebo se zlobíme.
- Uvědomění si, co potřebujeme, nám pomáhá lépe rozumět sami sobě a našim pocitům.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- Rozpozná základní emoce, jejich projevy v neverbální a verbální komunikaci (v modelové situaci, na obrázku nebo fotografii) a co je může způsobovat.
- Získává zkušenost, jak vyjádření vlastních potřeb přispívá ke zvládnutí nepříjemných emocí.
- Poznává, co mu pomáhá a co mu brání v naplňování základních lidských potřeb.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby chování, jednání; emoce; základní lidské potřeby

III. EMOCE A POCITY

8. CO K ŽIVOTU POTŘEBUJI

LEKCE 23: SLOVA, KTERÁ POMÁHAJÍ S POCITY

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Že **slova** jsou silným nástrojem k vyjádření **pocitů** a **potřeb**.
 - Že **pojmenování pocitu** a potřeby usnadňuje druhým pomoc.
- **Žák rozvíjí:**
 - Schopnost **verbálního vyjádření** svého prožívání (fráze „Cítím se... protože...“ a „Potřebuji...“).
 - Dovednosti pro **konstruktivní komunikaci** v náročných situacích.
- **Žák:**
 - **Pojmenuje** pocity dětí na obrázcích a **analyzuje** jejich možné příčiny.
 - **Použije** naučené fráze v modelových situacích.

Pojmy

emoce, pocity, potřeba, prosba, pomoc, řešení

Aktivity

1. Poznáváme pocity

Procvičujeme **identifikaci a pojmenování** základních emocí.

- Děti se podívají na obrázky v učebnici a pokusí se přiřadit emoci, kterou vyjadřují.
- **Vybarví** kolečka u obrázků podle zadaných emocí:
 - RADOST (oranžová)
 - SMUTEK (modrá)
 - STRACH (fialová)
 - HNĚV (červená)
 - PŘEKVAPENÍ (hnědá)

Podporujeme **empatii** a porozumění, že za pocity se skrývá nějaká příčina.

- Společná diskuse:
 - Proč se děti ve škole mohou takto cítit? (Např. dostal jedničku, prohrál ve hře, kamarád mu něco vzal.)
 - Už jsi někdy některý z těchto pocitů zažili? (Sdílení vlastních zkušeností.)

Metodická poznámka:

- Po dokončení aktivity můžete s dětmi krátce probrat, jak konkrétně poznají danou emoci na obrázku (např. Jak poznáš, že má radost? Co se mu/jí děje s ústy a očima? Co ruce? Tělo?).
- Vytvořte bezpečné prostředí, kde se děti nebudou bát sdílet své pocity. Zdůrazněte, že je normální cítit všechny tyto emoce.

2. Smutný chlapec

Procvičujeme **konstruktivní vyjádření pocitů a potřeb** pomocí klíčových frází.

- Učitelka uvede příklad:
 - Jsem smutný, protože mi nikdo nechtěl půjčit pastelku. Potřebuji si půjčit pastelku, abych mohl dokončit obrázek.
 - Děti vymýšlejí a říkají jiné příčiny a potřeby.
 - Děti **doplň vymyšlenou frázi do bublin**.
 - Zkouší stejné věty říkat pro různé pocity (např. vztek, strach):
 - Jsem našťvaný, protože..., Bojím se, protože...

Metodická poznámka:

- Tato aktivita učí děti, že různé emoce vedou k různým potřebám a že je důležité je umět vyjádřit.

Závěr a reflexe

- **Proč je důležité říci, co se nám děje?**
- **Když to lidé nedělají, co se může stát?** (Nedostanou pomoc, druhé to bolí, může dojít k nedorozumění.)
- **Shrnutí:** Zopakujte, že mluvit o pocitech a potřebách je **klíč k řešení problémů** a k tomu, aby nám ostatní mohli **pomoci**. Je to, jako bychom používali kouzelný klíč, který otevírá dveře k porozumění.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-001-ZV5-002 Všimá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.

- Poznává projevy svého prožívání na úrovni těla, emocí a myšlení.
- Získává zkušenost s různými technikami zaměřenými na snižování stresu (zklidnění a posílení koncentrace). Uvede příklady toho, co mu pomáhá snižovat stres. Poznává různorodé náročné situace a jejich vliv na své prožívání.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- Rozpozná základní emoce, jejich projevy v neverbální a verbální komunikaci (v modelové situaci, na obrázku nebo fotografii) a co je může způsobovat.
- Získává zkušenost, jak vyjádření vlastních potřeb přispívá ke zvládnutí nepříjemných emocí.
- Poznává, co mu pomáhá a co mu brání v naplňování základních lidských potřeb.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby chování, jednání; projevy prožívání; techniky zklidňování, koncentrace, snižování stresu; emoce; základní lidské potřeby

III. EMOCE A POCITY

SEBEHODNOCENÍ

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Svůj **pokrok v oblasti emoční inteligence** a seberegulace.
 - Že porozumění pocitům je proces, který trvá.
- **Žák rozvíjí:**
 - Schopnost **objektivního sebehodnocení** a reflexe nad svým prožíváním.
 - **Pozitivní přístup** k učení a osobnímu růstu.
- **Žák:**
 - **Zhodnotí** klíčové dovednosti získané v tematickém celku o emocích a potřebách.
 - **Identifikuje** silné stránky i oblasti pro další rozvoj.

Aktivity

1. Seznámení se škálou hodnocení

Zopakujeme princip sebehodnocení a připomeneme, že každý pokrok je důležitý.

- Připomeneme si, co jednotlivé tlapky znamenají a zdůrazníme, že je v pořádku, když se na danou věc děti ještě učí. Nejde o soutěž, ale o poctivé zhodnocení vlastního pokroku.
 - **1 tlapka** = ještě se učím
 - **2 tlapky** = umím s pomocí
 - **3 tlapky** = umím částečně
 - **4 tlapky** = umím výborně

2. Mapování pokroku

Systematicky se zamýšlíme a hodnotíme dovednosti získané v tematickém celku o emocích.

- Čteme jednotlivé body a vedeme **krátkou diskuzi**, která pomůže žákům připomenout, co se učili. Děti následně **vybarví** odpovídající počet tlapek.
- Diskusní body:
 - **Poznám, jak se cítím a dokážu to pojmenovat.** (Př. Vzpomeňte si na barometr pocitů, který jsme si vytvořili.)
 - **Všímám si signálů, které mi dává moje tělo, když mám nějaký pocit.**
 - **Umím se zklidnit, když cítím hněv, strach, smutek a znechucení.**
 - **Poznám, jak se cítí ostatní, podle jejich výrazu a hlasu.** (Př. Vzpomeňte si na hru s hlasem a pohádku o drakovi.)
 - **Rozliším, co opravdu potřebuji a co jen chci.**
 - **Umím říct, co potřebuji, aby mi bylo dobře.**
- Nechte dětem prostor, aby si jednotlivé tlapky v klidu vybarvily. Povzbudte je, aby vybarvovaly tlapky podle svého vnitřního pocitu. Je úplně v pořádku, pokud vybarví i pouze jednu tlapku. Jsou v procesu učení a tedy na cestě.

Závěr a reflexe

Motivujeme k dalšímu rozvoji a sledujeme pokrok.

- Děti si prohlédnou svou vyplněnou mapu.
 - Vyzvěte je, aby sdílely, **co je na jejich mapě nejvíce potěšilo.**
 - Upozorněte, že všechny tlapky, i tam, kde je jen jedna, ukazují, že se vydaly na cestu učení.
 - Nabídněte prostor, aby se zamyslely, co by mohly dělat pro to, aby se počet tlapek zvýšil.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Sdílí zkušenost, které oblasti rozvoje jeho dovedností mu přinášejí radost, které jsou pro něj snadné nebo obtížné, s oceněním se a přijetím ocenění za pokrok ve svém rozvoji a učení.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-001-ZV5-002 Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.

- Poznává projevy svého prožívání na úrovni těla, emocí a myšlení.
- Získává zkušenost s různými technikami zaměřenými na snižování stresu (zklidnění a posílení koncentrace). Uvede příklady toho, co mu pomáhá snižovat stres. Poznává různorodé náročné situace a jejich vliv na své prožívání.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.
- Poznává eticky vhodné chování a jeho přínosy.
- Poznává, co vede k úspěšné spolupráci.

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- Rozpozná základní emoce, jejich projevy v neverbální a verbální komunikaci (v modelové situaci, na obrázku nebo fotografii) a co je může způsobovat.
- Získává zkušenost, jak vyjádření vlastních potřeb přispívá ke zvládnutí nepříjemných emocí.
- Poznává, co mu pomáhá a co mu brání v naplňování základních lidských potřeb.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby ocenění; způsoby chování, jednání; projevy prožívání; techniky zklidňování, koncentrace, snižování stresu; emoce, základní lidské potřeby

IV. OCENĚNÍ A SVĚT PRÁCE

9. ZPŮSOBY OCENĚNÍ

LEKCE 24: JAK MŮŽU OCENIT DRUHÉ

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Jaký **pozitivní dopad** má pochvala a ocenění na druhé.
 - Že ocenit lze nejen velké věci, ale i **malé skutky** a snahu.
- **Žák rozvíjí:**
 - **Všímavost** k pozitivnímu chování druhých (proaktivita).
 - Schopnost **verbálně** i **neverbálně** vyjádřit uznání.
- **Žák:**
 - **Formuluje** pochvaly a komplimenty.
 - **Přijme** adekvátně ocenění od druhých.

Pojmy

ocenění, pochvala, uznání, lichotka, radost, všímavost

Aktivity

1. Kouzelné věty

a) Procvičujeme **formulaci** konkrétních a upřímných pochval.

- Děti doplňují do vět své vlastní nápady, konkrétní jména oceněných a říkají je nahlas:
 - *Děkuji ti, _____ (doplň jméno spolužáka/ spolužačky) za pomoc s _____.*
 - *Oceňuji tě, že jsi zvládl/a _____.*
 - *Líbí se mi, jak...*

Můžeme na tabuli psát nápady, které jsou konkrétní („*líbí se mi, jak jsi vybarvil ten domeček*“) a vyhýbat se obecným pochvalám („*jsi šikulka*“).

b) Uvědomujeme si, že ocenit druhého lze i **jinak než slovy**.

- Diskuze: Jak můžeme někomu dát najevo, že se nám něco líbí, **bez použití slov**? (Úsměvem, objetím, potleskem, obrázkem.)
- Vytvořte tabulku s kategoriemi **Slova**, **Skutky** a **Drobnosti** a zapisujte nápady (např. Skutky = pomoc s taškou, Drobnosti = poslat obrázek).

2. Síť pochval

Vizuálně propojujeme pochvaly s vytvářením a posilováním vztahů. Zažíváme pocit **dávání i přijímání pochvaly**.

- **Pomůcky:** Klubíčko provázku.
- Děti sedí v kruhu.
 - Učitel/ka drží konec provázku, řekne konkrétní pochvalu jednomu žákovi a pošle mu klubíčko.
 - Žák poděkuje, podrží provázek a pochválí dalšího kamaráda, ke kterému pošle klubíčko. (Je nutné provázek držet po celou dobu aktivity, aby se síť nerozpadla.)
 - Aktivita končí, když se všichni zapojí a vznikne síť, která je symbolicky spojuje.

Metodická poznámka:

- Pokud někdo neví, koho a jak ocenit, nabídneme mu možnosti.

3. Medaile za...

Cíleně si všímáme a oceňujeme silné stránky druhých.

- Děti mají za úkol k medailím **přiřadit a dopsat jméno** někoho ze třídy, kdo si ji zaslouží (za pomoc, odvahu, úsměv, přátelství, pořádek).
- **POMOC:** Za to, že pomohl s úkolem, úklidem,..
- **PŘÁTELSTVÍ:** Za to, že je kamarádský.
- **POŘÁDEK:** Za to, že si krásně uklízí věci.
- Poslední medaile je volná pro vlastní nápad. Poté se o své volbě podělí.

Reflexe: Děti sdílejí, koho ocenily a proč. Ocenění říkají přímo dané osobě.

Závěr a reflexe

- **Jak ses cítil/a, když tě někdo ocenil?** (Veselý, spokojený, hrdý.)
- **Překvapilo tě něco?** (Že si někdo všiml i malé věci.)
- **Shrnutí:** Zopakujte, že **pochvala** je jako dáreček. Všimáním si toho, co se dělá dobře, děláme **radost** sobě i druhým.
- „Dnes jsme se naučili, jak jsou slova a skutky plné ocenění důležité. Zjistili jsme, že když někoho pochválíme, je to jako bychom mu darovali kousek radosti. A Klubíčko přátelství nám ukázalo, že když se oceňujeme navzájem, vytváříme pevnou a krásnou síť, která nás drží pohromadě.“

Metodické poznámky k lekci

- Je důležité myslet na všechny děti, obzvláště na děti, které jsou nenápadné. Měli bychom je podpořit a poukázat na jejich kvality, podpořit tak jejich začlenění v kolektivu. Zacílíme pozornost dětí i k důležitým drobnostem.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Sdílí zkušenost, které oblasti rozvoje jeho dovedností mu přinášejí radost, které jsou pro něj snadné nebo obtížné, s oceněním se a přijetím ocenění za pokrok ve svém rozvoji a učení.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.
- Poznává eticky vhodné chování a jeho přínosy.
- Poznává, co vede k úspěšné spolupráci.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby ocenění; způsoby chování, jednání; eticky vhodné chování; spolupráce

IV. OCENĚNÍ A SVĚT PRÁCE

9. ZPŮSOBY OCENĚNÍ

LEKCE 25: JAK PŘIJÍMÁM OCENĚNÍ

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Že **přijímat ocenění** je důležitá dovednost, stejně jako ho dávat.
 - Jaký má příjem pochvaly vliv na jeho **sebevědomí** a **radost**.
- **Žák rozvíjí:**
 - Schopnost **přijímat komplimenty** bez pocitu studu nebo rozpaků.
 - Dovednosti pro **vhodnou reakci** na pochvalu.
- **Žák:**
 - **Reaguje** na pochvalu **poděkováním** nebo **úsměvem**.
 - Rozliší vhodnou a nevhodnou reakci na pochvalu.

Pojmy

ocenění, přijetí, poděkování, radost, úsměv

Aktivity

1. Ocenění

Uvědomujeme si **vlastní pocity** a reakce, když jsme chváleni.

- Společná diskuse:
 - Jaký pocit máš, když ti někdo řekne, že jsi např. hezky namaloval obrázek?
 - Co cítíš, když ti paní učitelka pochválí sešit?

Metodická poznámka:

- Podpořte žáky, aby sdíleli své pocity – radost, hrdost, ale i stud nebo rozpaky, pokud je pociťují. Je důležité ukázat, že všechny pocity jsou normální. Diskutujte, že pochvala je také dar, který je hezké přijmout.

2. Dávat a přijmout

Nacvičit vhodné reakce na ocenění.

- Děti sedí v kruhu. Jeden druhého ocení pomocí frází z minulé lekce:
 - Děkuji za pomoc s...
 - Oceňuji, že jsi zvládl/a...
 - Líbí se mi, jak...
- „Teď si navzájem zkusíme pochvalu nejen dávat, ale i správně přijímat. Každý se na chvíli stane mluvčím i posluchačem.“
- Vyučující začne u prvního dítěte a dá mu pochvalu: „Marku, moc se mi líbí, jak jsi včera pomohl Zuzce!“
- **Dítě 1 se na učitelku podívá, usměje se a řekne „Děkuji.“** Pak se otočí na další dítě vedle sebe a dá mu vlastní pochvalu. („Aničko, včera jsi mi půjčila pastelku, to bylo moc milé.“).
- Anička na pochvalu zareaguje stejně (oční kontakt, úsměv, poděkování) a pokračuje s dalším dítětem.
- Hra pokračuje, dokud se kruh neuzavře.
- Na pochvalu je nutné **reagovat jedním ze způsobů** (úsměvem, pohledem do očí, poděkováním).

Metodická poznámka:

- Aktivita, která spojuje všechny dílčí dovednosti dohromady a umožňuje každému dítěti zažít si obě role. Zaměřte se na jednoduché, ale klíčové reakce: **poděkování, úsměv, oční kontakt**. Vyzvěte děti, aby si všímaly pocitů, které jim dává chvála i její přijetí.

3. Beze slov

Upevnit, jaké reakce jsou na ocenění vhodné a které ne.

- Děti si prohlédnou obrázky výrazů obličejů.
- Škrtají, co se nehodí jako reakce na ocenění
- Zdůrazněte, že pochvalu si zaslouží každý, kdo se snaží a není třeba se jí bránit.

Závěr a reflexe

- **Proč je důležité umět přijímat ocenění?** (Pomáhá nám cítit se lépe, dodává nám sebevědomí, utvrzuje nás v tom, že naše práce má smysl.)
- **Shrnutí:** Pochvala je jako **dárek**. Když vám někdo dá dárek, je slušné ho přijmout s úsměvem a říct děkuji. S pochvalou je to stejné.
- „Dnes jsme se naučili, že když nám někdo řekne něco hezkého, můžeme to s radostí přijmout! Neutečeme, neřekneme, že to nic nebylo. Jednoduše se usmějeme a řekneme ‚děkuji‘. Je to jednoduché a dělá to radost nám i tomu, kdo nás pochválil. Je to, jako bychom si vzájemně dávali dárky plné dobré nálady.“

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Sdílí zkušenost, které oblasti rozvoje jeho dovedností mu přinášejí radost, které jsou pro něj snadné nebo obtížné, s oceněním se a přijetím ocenění za pokrok ve svém rozvoji a učení.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.
- Poznává eticky vhodné chování a jeho přínosy.
- Poznává, co vede k úspěšné spolupráci.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby ocenění; způsoby chování, jednání; eticky vhodné chování; spolupráce

IV. OCENĚNÍ A SVĚT PRÁCE

10. POVOLÁNÍ

LEKCE 26: POZNÁVÁM POVOLÁNÍ LIDÍ KOLEM

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Že existuje mnoho **různých profesí** a každá z nich je důležitá.
 - Že práce může být **přínosná** a přinášet radost.
- **Žák rozvíjí:**
 - **Všímavost** a **pozornost** k světu dospělých.
 - Schopnost **popisovat** a **komunikovat** o různých činnostech.
- **Žák:**
 - **Pojmenuje** alespoň pět povolání.
 - **Propojí** povolání s činnostmi, které k němu patří.
 - **Identifikuje** svůj vlastní přínos v domácnosti.

Pojmy

povolání, práce, zaměstnání, pomocník

Aktivity

1. Cestou do školy

Rozvíjíme **všímavost** k různým profesím v bezprostředním okolí.

- Společná diskuze:
 - Koho jste dnes potkali cestou do školy? Zapisujeme nápady na tabuli (např. prodavačka, řidič, policista, školník). Žáci si poté **nakreslí** dvě z těchto povolání.

2. Hádej

Procvičujeme **popisování** a **spojování** činností s danou profesí.

- Děti pracují **ve dvojicích**. Jeden žák popisuje práci (např. Kdo staví domy?), druhý hádá profesi („Stavitel/ka.“). Na závěr se pokuste společně zapsat co nejvíce profesí, které znáte.

3. Živé pexeso

Upevňujeme **znalosti** povolání a souvisejících činností.

- Tři žáci jdou za dveře.
- Vyzvěte ostatní děti, aby se rozdělily do dvojic.
- Vysvětlete, že si zahrajete pexeso. Každá dvojice si vymyslí a řekne nějaké povolání (kontrolujeme, aby se neopakovala – např. zapisujeme na papír). Využijeme předchozí aktivitu se zásobou povolání.
- Poté se všichni posadí na koberec, dvojice nesedí vedle sebe.
- Trojice hráčů jde zpět do třídy. První hráč jmenuje jedno z dětí, to se postaví a řekne své domluvené povolání.
- Pak hráč vybere druhé dítě, to se také postaví a řekne své domluvené povolání.
- Pokud hráč určí správnou dvojici, hraje znovu. Pokud ne, jmenované děti se posadí a hraje další hráč.

Obměna: Povolání se předvádí pantomimou.

Složitější varianta: Jeden z dvojice předvádí činnost a druhý jen řekne název profese.

4. Doma

Uvědomujeme si, že **práce je důležitá i doma**. I děti jsou důležitými pomocníky.

- Diskuze:
 - I doma je hodně důležitých prací, aby se tam všem žilo hezky! Pomáháš rodičům s domácími pracemi?
- Děti **sdílejí**, s čím pomáhají. Poté v učebnici **vybarví** činnosti, se kterými pomáhají.

Závěr a reflexe

- **Která z profesí by tě bavila? Proč?**
- **Proč je důležité, aby lidé vykonávali svoji práci?**

Metodické poznámky k lekci

- Zdůrazněte, že každá práce je **důležitá**, ať už je to pečení chleba, stavění domů, nebo pomoc doma. Všichni jsme důležitými **pomocníky**, ať už v práci, ve škole, nebo v rodině.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Sdílí zkušenost, které oblasti rozvoje jeho dovedností mu přinášejí radost, které jsou pro něj snadné nebo obtížné, s oceněním se a přijetím ocenění za pokrok ve svém rozvoji a učení.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.
- Poznává eticky vhodné chování a jeho přínosy.

CSP-OSV-003ZV5-005 Rozpoznává různé druhy profesí ve svém blízkém okolí a sdílí zkušenosti se zapojením do pracovních činností ve svém domácím prostředí

- Všímá si různých profesí, se kterými se setkává ve svém okolí.
- Získává formou hry zkušenosti s činnostmi spojenými s různými povoláními, pojmenuje příklad, co ho na nich baví.
- Získává a sdílí zkušenosti s různými druhy pracovních činností spojených s chodem domácnosti.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby ocenění; způsoby chování, jednání; eticky vhodné chování; spolupráce; profese; činnosti spojené s povoláním

IV. OCENĚNÍ A SVĚT PRÁCE

SEBEHODNOCENÍ

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Svého **osobního pokroku** v oblasti oceňování a vnímání práce.
 - Jak jeho chování ovlivňuje pocity druhých.
- **Žák rozvíjí:**
 - Schopnost **objektivního sebehodnocení** a reflexe nad svým jednáním.
 - **Pozitivní přístup** k oceňování a pomoci druhým.
- **Žák:**
 - **Zhodnotí** klíčové dovednosti spojené s tématem ocenění a povolání.
 - **Identifikuje** silné stránky i oblasti pro další rozvoj.

Aktivity

1. Seznámení se škálou hodnocení

Zopakujeme princip sebehodnocení a připomeneme, že každý pokrok je důležitý.

- **Průběh:** Připomeňte význam jednotlivých tlapek:
 - **1 tlapka** = ještě se učím
 - **2 tlapky** = umím s pomocí
 - **3 tlapky** = umím částečně
 - **4 tlapky** = umím výborně

2. Mapování pokroku

Systematicky se zamýšlíme a hodnotíme dovednosti získané v tematickém celku o ocenění a práci.

Čteme jednotlivé body a vedeme krátkou diskusi, která pomůže žákům si připomenout, co se učili. Děti následně vybarví odpovídající počet tlapek.

- **Dokážu si všimnout, co se druhým povedlo.** (Vzpomínáte, jak jsme v kruhu posílali klubičko a oceňovali se?)
- **Vím, co říct, abych druhého opravdu pochválil/a.** (např. ‚Líbí se mi tvá modrá barva,‘ ne jen ‚je to hezké‘).
- **Umím přijmout ocenění a poděkovat za něj.** (Jak jsme si povídali o tom, že pochvala je jako dárek?)
- **Poznám různá povolání lidí, se kterými se setkávám.**
- **Chápu důležitost domácích prací a pomáhám s nimi.** (S čím pomáháte doma?)
- **Chovám se k ostatním laskavě a s úctou.**

Opět necháme dostatek prostoru na práci. Podporujeme pozitivní sebereflexi a motivujeme k dalšímu rozvoji.

Závěr a reflexe

- Děti si prohlédnou svou vyplněnou mapu a sdílejí, které tlapky je nejvíce potěšily a proč. Povzbuzujte je, aby si uvědomily, jaký je jejich přínos pro třídu a rodinu.
- Stále máme na paměti, že nejde o srovnávání výsledků, ale vlastní vnímání zvládnutí dovedností.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Sdílí zkušenost, které oblasti rozvoje jeho dovedností mu přinášejí radost, které jsou pro něj snadné nebo obtížné, s oceněním se a přijetím ocenění za pokrok ve svém rozvoji a učení.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-001-ZV5-002 Všimá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.

- Poznává projevy svého prožívání na úrovni těla, emocí a myšlení.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti

- Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.
- Poznává eticky vhodné chování a jeho přínosy.
- Poznává, co vede k úspěšné spolupráci.

CSP-OSV-003ZV5-005 Rozpoznává různé druhy profesí ve svém blízkém okolí a sdílí zkušenosti se zapojením do pracovních činností ve svém domácím prostředí

- Všimá si různých profesí, se kterými se setkává ve svém okolí.
- Získává formou hry zkušenosti s činnostmi spojenými s různými povoláními, pojmenuje příklad, co ho na nich baví.
- Získává a sdílí zkušenosti s různými druhy pracovních činností spojených s chodem domácnosti.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby ocenění; způsoby chování, jednání; projevy prožívání; eticky vhodné chování, profese; činnosti spojené s povoláním

V. SHRNU TÍ

11. CO JSME ZJISTILI

LEKCE 27: PO CESTĚ DO CÍLE

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Svůj **osobní pokrok** a **růst** v průběhu celého školního roku.
 - Jak se změnilo jeho pocity a očekávání od začátku školního roku.
- **Žák rozvíjí:**
 - Schopnost **sebereflexe** a **ohlednutí** za prožitými zkušenostmi.
 - Dovednost **pojmenovat** a **porovnat** původní pocity s aktuálními prožitky.
- **Žák:**
 - **Identifikuje** a vyjádří své nejlepší zážitky z první třídy.
 - **Formuluje** a přidá nové zkušenosti do své „mapy pokroku“.

Pojmy

cesta, shrnutí, pokrok, úspěch, sebeuvědomění

Aktivity

1. Ohlédnutí

Vizuálně porovnáme **původní očekávání se skutečnými prožitky**.

- **Pomůcky:** „Mapa“ z úvodních lekcí, zelené fixy nebo pastelky.
- Děti si prohlédnou svou **mapu**, kterou vytvořily na začátku roku (v úvodních lekcích). Společně si projdou jednotlivé obrázky a popisky. Děti **zeleným puntíkem označí** vše, co se jim podařilo, nebo co skutečně prožily.
- **Diskuse ve skupinách:** Děti si povídají o zážitcích, které se jim vybaví.

Uvědomujeme si **další úspěchy a zážitky**, které nebyly v původní mapě.

- Vyzvěte děti, aby si vzpomněly na **další zážitky**, které se jim staly a nejsou v jejich původní mapě. Nakreslí je do volného rámečku.
- Společně si prohlédněte, jak se mapa rozšířila a jaký „barevný“ byl celý rok.

Metodická poznámka:

- Reflektujeme začátek roku a původní očekávání.
- Přidáváme do mapy novou vrstvu, která odráží skutečné zážitky. Nechte je chvíli pracovat v klidu, aby se mohly plně ponořit do vzpomínek. Prohlédněte si společně, jak se jejich mapa zaplnila a jak vypadal jejich rok.

Závěr a reflexe

- Posadte se s dětmi do kruhu a položte jim otázky k diskusi:
 - **Na co ses nejvíce těšil/a v první třídě a z čeho jsi měl/a největší obavu?**
 - **Porovnej své původní pocity s tím, co jsi skutečně prožil/a.**
 - „Dnes jsme se vrátili na začátek naší cesty a uvědomili si, jak moc jsme se změnila a co všechno jsme zažili! Každý z vás urazil velký kus cesty a naučil se mnoho nového o sobě i o druhých.“

Metodické poznámky k lekci

- Uzavíráme celou cestu osobní reflexí nad pocity.
- Zopakujte, že první třída byla **cesta plná růstu, který ale stále pokračuje dál**. Pokud se nepodařilo vše v plné míře, je další prostor k růstu.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Sdílí zkušenost, které oblasti rozvoje jeho dovedností mu přinášejí radost, které jsou pro něj snadné nebo obtížné, s oceněním se a přijetím ocenění za pokrok ve svém rozvoji a učení.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.
- Poznává eticky vhodné chování a jeho přínosy.
- Poznává, co vede k úspěšné spolupráci.

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- Rozpozná základní emoce, jejich projevy v neverbální a verbální komunikaci (v modelové situaci, na obrázku nebo fotografii) a co je může způsobovat.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby ocenění; způsoby chování, jednání; eticky vhodné chování; spolupráce

V. SHRNU TÍ

SEBEHODNOCENÍ

Cíle lekce

- **Žák si všímá:**
 - Svých celkových **učebních pokroků** v průběhu celého školního roku.
 - Jaký je jeho **osobní růst** v oblasti **sebezpoznání, emocí a vztahů**.
- **Žák rozvíjí:**
 - Schopnost **sebehodnocení** a **sebereflexe** na závěr ročníku.
 - Pocit **sebedůvěry** a hrdosti na své úspěchy.
- **Žák:**
 - Zhodnotí **klíčové dovednosti** získané v průběhu celého školního roku.

Aktivity

1. Osobní rozcestník, mapování pokroku

Reflektujeme se žáky, co se naučili v průběhu celého školního roku. Posilujeme jejich pocit úspěchu a sebevědomí na základě prožitých zkušeností.

Ukončujeme cestu s učebnicí pozitivním a slavnostním způsobem.

- Vyvětlíme, jak děti vybarví rozcestníky. Míra vybarvení závisí na sebereflexi a sebehodnocení, co žák považuje za zvládnuté. (polovina ukazatele nebo jeho část, celý ukazatel nebo i zcela nevybarvený.)
- Čteme jednotlivé body na rozcestníku a vedeme krátkou rekapitulaci ke každému tématu. Děti si po každém bodu vybarví ukazatel.
 - **Umím říct, co mám rád/a a co mě těší. (Pamatujte, jak jsme si povídali o svých oblíbených věcech a o rodině?)**
 - **Vím, že je v pořádku, když má každý rád něco jiného. (Co když má tvůj kamarád rád něco jiného než ty? Vadí to?)**
 - **Umím si říct o pomoc, když mi není dobře. (Jak jsme si hráli na čaroděje, kteří nás začarovali a museli jsme si říct o pomoc?)**
 - **Poznám, když jsem veselý/á, smutný/á.**
 - **Umím naslouchat a mluvit tak, aby mi kamarádi rozuměli.**
 - **Umím někoho ocenit a radovat se, když někdo ocení mě. (Vzpomínáte na hru se síti pochval?)**
 - **Používám kouzelná slova ‚prosím‘ a ‚děkuji‘. (Proč jsou tahle slova tak důležitá?)**
 - **Vím, proč je důležité si navzájem pomáhat a dělit se.**
 - **Vím, že ve třídě a ve světě je spousta různých lidí a každý z nich je jedinečný a důležitý.**

2. Kruh sdílení

Poskytneme prostor pro **sdílení** pocitů a úspěchů na konci roku.

- Děti se posadí do kruhu a mohou sdílet:
 - Který ukazatel pro ně byl **nejdůležitější**.
 - Co je na jejich cestě **překvapilo**.
 - Co se jim nejvíc líbilo a co si z celého roku nejvíce pamatují.

Závěr a reflexe

- Až budou mít všechny děti rozcestník vyplněný, přečtete jim poslední, slavnostní vzkaz od Luny: „**Ušli jsme spolu kus cesty a čekají nás prázdniny. Jsem na vás moc pyšná, co všechno jste zvládli. Chvíli si teď odpočnete, ale nebojte, spolu se potkáme zase v září.**“
- **Shrnutí:** Zopakujte, že každý z nich udělal obrovský kus práce a může být na sebe hrdý.

Vazba k RVP ZV (Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání)

CSP-OSV-001-ZV5-001 Rozpozná své vybrané osobnostní vlastnosti, silné stránky a zkouší uplatňovat sebepoznání ve svém jednání.

- Poznává na příkladech osobnostní vlastnosti a dovednosti, projevy osobnostních vlastností a dovedností u postav v příběhu a v modelových situacích.
- Sdílí zkušenost, které oblasti rozvoje jeho dovedností mu přinášejí radost, které jsou pro něj snadné nebo obtížné, s oceněním se a přijetím ocenění za pokrok ve svém rozvoji a učení.
- Získává zkušenost se slovním popisem svého chování a jednání v různých situacích.

CSP-OSV-001-ZV5-002 Všimá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.

- Poznává projevy svého prožívání na úrovni těla, emocí a myšlení.
- Získává zkušenost s různými technikami zaměřenými na snižování stresu (zklidnění a posílení koncentrace). Uvede příklady toho, co mu pomáhá snižovat stres. Poznává různorodé náročné situace a jejich vliv na své prožívání.

CSP-OSV-002-ZV5-003 Zapojuje se do interakce ve skupině, rozpoznává svůj přínos a přínos druhých ve skupinové činnosti.

- Na základě zkušeností s prací ve skupině poznává výhody zapojení se. Vstupuje do interakcí s různými spolužáky, oslovuje je jejich jménem.
- Poznává eticky vhodné chování a jeho přínosy.
- Poznává, co vede k úspěšné spolupráci.

CSP-OSV-002-ZV5-004 Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

- Rozpozná základní emoce, jejich projevy v neverbální a verbální komunikaci (v modelové situaci, na obrázku nebo fotografii) a co je může způsobovat.
- Získává zkušenost, jak vyjádření vlastních potřeb přispívá ke zvládnutí nepříjemných emocí.

Učivo: osobnostní vlastnosti a dovednosti; způsoby ocenění; způsoby chování, jednání; projevy prožívání; Techniky zklidňování, koncentrace, snižování stresu; eticky vhodné chování; spolupráce; emoce; základní lidské potřeby