

Sborník metodických materiálů pro práci se třídou

Vytvořeno v rámci projektu Místní akční plán rozvoje vzdělávání pro území ve správní obvodu obcí s rozšířenou působností Žamberk a Králíky, podaktivita 4.A Vzdělávání ŠPP (pedagogických pracovníků) v nástrojích na diagnostiku klimatu třídy



Spolufinancováno
Evropskou unií

Obsah

Třídnická hodina č.1.....	4
Třídnická hodina č. 2.....	6
Třídnická hodina č. 3.....	8
Třídnická hodina č. 4.....	10
Třídnická hodina č. 5.....	13
Třídnická hodina č. 6.....	15
Třídnická hodina č. 7.....	17
Třídnická hodina č. 8.....	20
Třídnická hodina č. 9.....	22
Třídnická hodina č. 10.....	24
Třídnická hodina č.11.....	36
Třídnická hodina č. 12.....	39
Třídnická hodina č. 13.....	43
Třídnická hodina č.14.....	44
Třídnická hodina č. 15.....	46
Třídnická hodina č. 16.....	48
Třídnická hodina č. 17.....	50
Třídnická hodina č. 18.....	53
Třídnická hodina č. 19.....	56
Třídnická hodina č. 20.....	59
Třídnická hodina č. 21.....	61
Třídnická hodina č. 22.....	69
Třídnická hodina č.23.....	72
Třídnická hodina č. 24.....	74
Třídnická hodina č. 25.....	76
Třídnická hodina č. 26.....	81
Třídnická hodina č. 27.....	83
Třídnická hodina č. 28.....	84
Třídnická hodina č. 29.....	87
Třídnická hodina č. 30.....	89
Třídnická hodina č. 31.....	91



Třídnická hodina č. 32.....	98
Třídnická hodina č.33.....	100
Třídnická hodina č. 34.....	103
Třídnická hodina č. 35.....	107
Třídnická hodina č. 36.....	110
Doporučené zdroje pro přípravu třídnických hodin:	111



Třídnická hodina č.1

Realizováno v 8. ročníku, 16 žáků

Cíle:

Průběžná diagnostika naladění třídy, vzájemných vztahů, důvěry a naladění jednotlivců.

Podpořit dovednost vzájemného skutečného naslouchání, důvěry, empatie. Podpořit schopnost pojmenovat pocity, účastnit se řízené diskuse. **Úvod**

- Uvítání
- Co nás čeká
- Představení hosta
- Židle do kruhu

Rozehřívačka

- Kostka vysvětlení používání a obsahu
- Zopakování pravidel
 - o Mluvit
 - o Nemluvit (nemusí, nerušit)
 - o Soukromí

Co Vás poslední dobou potěšilo? (ostatní pocity)

Jaké jsem dnes zaznamenal/a pocity kolem sebe (není nutné rozvádět).

- Zhodnocení

Hlavní aktivita – karty „Na kus řeči“.

- Představit a vysvětlit pravidla (zdůraznit 12+, důvěra, jinou kartu)
- Každý si vylosuje, rozmyslí, dá na zem – hází se kostka.
- Diskuse
- Těžší kolo, kdy ostatní hádají odpověď.
- Diskuse, reflexe
- Karty k zamyšlení. Důraz na diskretnost, nemusí odpovídat. Chválit a povzbuzovat. Děkovat.

Reflexe – zhodnocení

- Nabídnout zamyšlení nad náročností témat na škále/ose Bylo to pro mě těžké/lehké.



- Druhá osa Známe se trochu/dobře.
- Nabídka další zpětné vazby.

Poděkování, závěr a úklid.



Spolufinancováno
Evropskou unií

Třídnická hodina č. 2

Realizováno v 8. ročníku, 15 žáků

Cíle:

Cílená diagnostika vzájemných vztahů ve třídě.

Ověření informací o porušování školního řádu v některých vyučovacích hodinách.

Úvod

- Uvítání
- Co nás čeká
- Představení hosta
- Co nás čeká

Rozehříváčka

- Rozdání nálepek a znázornění vlastní „baterie“ a důvodu jejího posílení/oslabení
- Krátké ověření porozumění vizualizací
- Zhodnocení

Hlavní aktivita – tablo „Naše třída při matematice“

- Připomenutí předchozích schůzek
- Vysvětlení způsobu tvorby kresby naší třídy (schématicky, náčrty, bubliny, pohyb)
- Uvedení příkladů
- Důraz na vzájemné vazby a situace
- Připomenutí vzájemných vazeb a situací
- Připomenutí schématickosti a chválení za pokrok

Rozbor – zhodnocení o Představení výkresů

každou skupinou o Dotazy na
uvedené situace

o Hledání společných výrazů a situací – ověřování napříč skupinami

6



Spolufinancováno
Evropskou unií



- Pohled na situace z hlediska školního řádu a z pohledu vyučujícího (empatie)
- Přenechání výkresů k dopracování
- Pochválení za sdílení informací a motivace k nápravě
- Nabídka další zpětné vazby.

Poděkování, závěr a úklid.



Třídnická hodina č. 3

Realizováno v 6. ročníku, 12 žáků

Cíl hodiny: spolupráce, prohloubení vztahů ve třídě

Potřeby: 3 x obrázek emoji, provaz, lístečky s čísly (podle počtu dětí, pro každého 2), fixy, papíry A4

Třída byla před hodinou připravena – kruh ze židlí

	aktivita	popis	časová dotace
1. úvod	Atmosféra ve třídě - smajlíci	Po třídě se rozmístí tři emoji 😊 😐 🤔, děti se roztřídí dle aktuální nálady. Ve skupině pak krátce pohovoří, proč jsou právě tady.	5 min
	Ledolamka - Hoří, hoří, hoří	Děti stojí v kruhu. Např. Pepa vyběhne, postaví se před Janu a volá: „Hoří, hoří, hoří!“ Jana odpovídá: „Co si mám vzít s sebou?“ Odpověď Pepy musí být 3 slova (např. aktovku, korále, mapu – cokoli, co ho právě napadne). Pepa se postaví na Jany místo, Jana vybíhá k dalšímu spolužákovi a volá: „Hoří,...“. Jana si musí zapamatovat poslední slovo (mapu), kterým pak začíná v dalším kole.	5min
2. hlavní část	Známe se? (4 rohy)	Každý žák dostane svůj papír (ideálně velikost A4, na šířku) a doprostřed napíše svoje jméno. Do každého rohu papíru pak napíše jednu větu/tvrzení o sobě, přičemž tři jsou pravda a jedna je lež. Pak chodí po třídě a čárkují (hlasují) mezi sebou, co si myslí, že je lež.	15 min



	- zpětná vazba	Sedneme si zpět do kruhu. Každý dostane prostor vysvětlit, kolik získal čárek u jakého tvrzení a co byla lež	5 min
	Společné počítání	Uprostřed třídy je kruh, uvnitř na lístečcích čísla (podle počtu žáků, na každého musí vyjít dvě číslice, v našem případě 24). Zeptáme se dětí, zda umí spolupracovat? Většinou dostaneme kladnou odpověď, a tak je vyzveme ke zkoušce. Jejich úkolem je co nejrychleji napočítat do 24, přičemž každý může říci jen dvě čísla a musí na nich v tu chvíli nechat svou ruku. Čas změříme stopkami. Zkusíme je podpořit ještě v dalším pokusu, aby překonali vlastní výsledek.	10 min
		Pokud spolupráce funguje a chceme dětem dopřát úspěch a pocit z dobré práce, necháme je soutěžit proti fiktivnímu soupeři, kterého si vymyslíme (stejně jako výsledný čas).	
3. závěr	Zpětná vazba	Zhodnocení spolupráce, uzavření, rozloučení	5 min



Třídnická hodina č. 4

Realizováno v 6. ročníku, 12 žáků

Cíl hodiny: komunikace, naslouchání, strategie win-win

Potřeby: lano, židle

Třída byla před hodinou připravena – kruh ze židlí

	aktivita	popis	časová dotace
1. úvod	Atmosféra ve třídě - palce	Sedíme v kruhu, všechny děti zavřou oči, aby se mohly cítit bezpečně. Na požádání palcem (nahoru, vodorovně, dolů) naznačí, jaká je jejich aktuální nálada.	2 min
	Ledolamka - 2, 5, 7	Hráči stojí v kruhu. Hra začíná od jednoho libovolného hráče, který vysloví číslo 1. Pokračuje se po směru hodinových ručiček, přičemž každý hráč vysloví následující číslo. Během hry ale platí speciální pravidla. Místo čísel 2, 5 a 7 se tleskne, hráč nesmí číslo vyslovit. Platí to i v případě čísla 12, 15, 17, atd. Pokud číslo obsahuje dvě dvojky, tleskne se dvakrát, například u čísla 22 nebo 25. Pokud někdo udělá chybu tím, že vysloví zakázané číslo nebo tleskne nesprávně, hra se restartuje a začíná se znovu od čísla 1. Hra může pokračovat, dokud hráči chtějí, nebo lze stanovit cílové číslo, k němuž je třeba se bez chyb dostat.	8 min



2. hlavní část	Virus	Po třídě rozmístíme židle, o jednu víc, než je počet žáků. Děti sedí na židlích, učitel stojí v rohu. Na začátku hry mají děti čas na domluvení strategie. Děti představují organismus, který se brání nemoci. Učitel je virus, jehož cílem je obsadit volnou židli. Virus se snaží co nejrychleji sednout na volnou židli, zatímco ostatní hráči mu v tom brání tím, že si přesedávají z jedné židle na druhou, aby volná židle zůstala volná. Smí se však přesednout pouze na sousední židli, žádné přeskakování není povoleno. Jakmile se někdo zvedne, nesmí se vrátit zpět na svou původní židli. Hra končí, když se viru podaří židli obsadit.	10 min
	- zpětná vazba	Během hry žáky motivujeme k lepší komunikaci a podporujeme je v naslouchání spolužákům, kteří	
		navrhují různá řešení situace.	



	Učíme se myslet způsobem: win-win	Třídu rozdělíme lanem na 2 poloviny, žáky na 2 stejně početné skupiny. Každá skupina má svoji polovinu. Děti dostanou tyto instrukce: „Hra končí, když druhou skupinu dostanete na svou stranu. Zároveň se všichni musíte shodnout na tom, že hra skončila a říci tuto větu nahlas.“ Většina dětí se automaticky zaměří na soutěžení. Když vidí lano, přirozeně je napadne fyzické přetahování. Klíčem k této hře však není síla, ale schopnost přemýšlet mimo zaběhnuté rámce. Skutečné řešení spočívá v tom, že si obě skupiny mohou jednoduše vyměnit strany. Tento přístup ukazuje, že kompromis a spolupráce mohou být stejně hodnotné, nebo dokonce cennější než samotná výhra. Učitel může do hry zasahovat, snaží se je navést vhodnými otázkami. Pokud během stanoveného času k řešení skupina nedorazí, ukončíme hru.	20 min
3. závěr	Zpětná vazba	Popsat vývoj situace, co v kolektivu probíhalo. Zeptáme se dětí, co jim pomohlo situaci vyřešit. Pak se zaměříme na bourání stereotypního myšlení, kde jsme zvyklí, že když jeden vyhrál, nutně musel druhý prohrát. Učíme děti dívat se na situace z různých pohledů, jiným způsobem, způsobem win-win.	5 min



Třídnická hodina č. 5

Realizováno v kvartě víceletého gymnázia, 30 žáků.

Kolektiv je v podstatě beze změn již čtvrtým rokem. Nic zásadního jsme u nich neřešili. Problém bývá dodržování pravidel, kázně, při práci se soustředit na zadané pokyny.

Cíl: uvědomění důležitosti respektování pravidel a soustředění na danou činnost, posílení kooperace a vzájemné komunikace.

Úvod - seznámení s cílem TH

Hra na porozumění

- lístky s čísly v počtu členů skupiny
- 10 minut

Účastníci sedí v kruhu, jeden dobrovolník je uprostřed. Každý má u sebe lístek s číslem, které si předtím vylosoval a které zná jen on sám. Účastník, který sedí uprostře, vyvolá náhodně dvě čísla. Ti, kteří je mají, si musí vyměnit místa, hráč sedící uprostřed se snaží zaujmout místo některého z nich. Protože nikdo na počátku neví, kdo má jaké číslo, je nutné, aby se příslušní dva účastníci neverbálně dohodli, ovšem tak, aby hráč uprostřed jejich komunikaci nemohl sledovat.

Pozn. jedno číslo se nesmí moc často opakovat (max 3x?)

Ref: Jak jste se domlouvali? Poznali jste, že byl někdo vyvolán? Jak?

Mořská příšera

- židle
- 15 minut

Účastníci jsou rozdělení do dvou skupin. Každá skupina má řadu židlí, které jsou poskládány na jednom konci místnosti u stěny. Úkolem skupiny je přejít po



židlích na druhou stranu místnosti, ale nesmí se mluvit, smát se, bouchat židlemi nebo vydávat hluk. V případě, že se tato pravidla poruší, je vedoucím skupině odebrán příslušný počet židlí (vždy tomu, kdo se zasmál, bouchl židlí atd.)

Ref: Co pro vás bylo nejtěžší, co vám pomohlo, abyste aktivitu splnili?

Palcoměr

Jak hodnotíš svoje zapojení do aktivity Mořská příšera?

Reflexe:

Větší důslednost ohledně pravidel, mobilu, domluvit předem.

Aktivita hra na porozumění mohla být delší dobu - mohlo proběhnout více proměn.



Třídnická hodina č. 6

Realizováno v kvartě Gymnázia, 26 žáků

Popis třídy:

Kvarta víceletého gymnázia, kolektiv je v podstatě beze změn již čtvrtým rokem. Nic zásadního jsme u nich neřešili. Problém bývá dodržování pravidel, kázně, při práci se soustředit na zadané pokyny. Ve třídě je 30 žáků, 16 dívek, 14 chlapců.

Reflexe z minulé hodiny - problém s používáním M.T., nutnost lépe vymezit pravidla hned na začátku hodiny

Cíl: zlepšení kooperace, argumentace, schopnost kompromisu, domluva ve skupině

Úvod - seznámení s cílem TH

Chirurgové

nakopírované zadání

Pacienti

Představte si, že jste tým chirurgů ve velké nemocnici. Jako komise musíte přijmout velmi důležité rozhodnutí. V tomto okamžiku máte jednoho dárce a šest pacientů, kteří v naději čekají na transplantaci srdce. Pokud víte, prognóza úspěšné transplantace je pro všechny tyto pacienty stejná. Vaše komise musí vybrat, kdo srdce dostane. Do operace zbývá dvacet minut.

- dívka, 17 let, romská servírka, která nedokončila střední školu a je jedinou živitelkou své rodiny
- dívka, 15 let, svobodná, těhotná



- středoškolák, ruského původu, předseda třídy, nedávno získal stipendium na lékařskou fakultu
- žena, 24 let, Vietnamka, tři malé děti, vdova, nemá v této zemi žádné příbuzné
- muž, 40 let, blízko k objevu proti AIDS
- pacient přeložený z malé venkovské nemocnice, další údaje nejsou k dispozici

rozdělení do skupin po 5-6 (rozpočítat)

důležitý pokyn

- na řešení se musíte všichni shodnout, ale nesmíte hlasovat
- aktivita nemá “správné” řešení

20 - 25 minut na vlastní práci ve skupinách

Reflexe

Každá skupina představí svoje pořadí

Otázky pro reflexi

Škála - jak těžké pro vás bylo rozhodování o příjemci srdce?

- která řešení jste ještě zvažovali?
- jaké principy pro vás byly nejdůležitější?
- bylo pro vás obtížné se ve skupině shodnout? Proč ano? Proč ne?
- jak jste zvládali odlišné názory a argumenty ve vaší skupině?
- jaký byl váš přístup při domlouvání se ve skupině?

Co potřebuji:

- seznam “pacientů”



Třídnická hodina č. 7

Realizováno v 9. třídě, 24 žáků

Téma: Pravidla zasedacího pořádku, respekt

Cíl:

- Pomoci žákům uvědomit si, co znamená vzájemný respekt.
- Ukázat, že každý člověk má své silné stránky a zaslouží si úctu.
- Podpořit pozitivní atmosféru ve třídě.

1. Úvod a přivítání (5 minut)

- Přivítání s žáky po pololetních prázdninách.
- Žáci sedí v kruhu. Pro zmírnění hluku ve třídě si žáci sednou podle toho, jaké číslo si vylosují.
- Krátká informace o průběhu hodiny (respektování pravidel „když mluví jeden, ostatní mlčí“, upřímnost, aktivita, spontánnost, **slušné vyjadřování**).

2. Přání v novém roce - pochvala, reflexe změny zasedacího pořádku (5 min.).

- Pochvala pro žáky za dodržování pravidel zasedacího pořádku
- Otázky k diskuzi:
- Jak se vám v novém uspořádání sedí?
- Pomohlo vám to ve výuce nebo vztazích?
- Proč to nefungovalo už dříve?
- Shrnutí, připomenutí všech přání (Jaká přání byla nalepena na papíře?)
- 10 x - dostat se na střední školu
- 9 x - zasedací pořádek
- dále zmíněno: méně hluku při hodinách, abychom byli všichni šťastní, zachování přátelství i po odchodu ze ZŠ, vlídné jednání k ostatním, lepší vztahy mezi sebou, přestat si dělat legraci z ostatních, větší pokora mezi sebou, akceptování odlišností mezi sebou, týmovost, vzájemný respekt

3. Aktivita: „Kruh respektu“ (15–20 min.)

Průběh aktivity:



Spolufinancováno
Evropskou unií



- Žáci stojí v kruhu, odpovídají na otázku: „Co pro vás znamená respekt?

Několik dobrovolníků sdílí své odpovědi.

- Jeden žák začne tím, že hodí k někomu jinému klubko a řekne mu něco pozitivního, co na něm oceňuje (např. „ Radku respektuji/oceňuji/vážím si tě za to, že se snažíš být vždy férový,.....“). Po té si může sednout.
- Oceněný žák pak musí poděkovat a pokračovat tím, že osloví někoho jiného a řekne mu své uznání.
- Hra pokračuje, dokud každý nedostane a neřekne jednu pochvalu.
- Důležité pravidlo: **můžeme oceňovat pomoc, ale také vlastnosti jako trpělivost, naslouchání, odvahu, snahu, laskavost apod.. To co druhému říkáme, myslíme vážně, neděláme si legraci.**

4. Reflexe (5 min.)

Žáci reagují na otázky zvednutím ruky, mají zavřené oči.

- Jsi rád, když jsi oceněný/á?
- Umíš se pochválit? Umíš na sobě najít pozitivní vlastnost?
- Umíš pochválit druhé?
- Je pro tebe těžké poděkovat za něco hezkého?
- Vyjadřuješ se spíš vulgárně?

5. Závěr a informace (5 minut)

- Shrnutí hodiny: Poděkování za aktivní účast. Závěrečná otázka: Proč dnešní hodina byla zaměřena na téma respekt?
- Připomenutí důležitých informací:

- poslat přihlášky na SŠ,
- poslat svoji fotografii z 1. třídy třídní učitelce



Spolufinancováno
Evropskou unií

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

- Kam na výlet? návrhy zapisují na papír na nástěnce – **do konce února! (dvoudenní výlet)**



Spolufinancováno
Evropskou unií

Třídnická hodina č. 8

Realizováno v 9. ročníku, 26 žáků

Téma: Návrat po prázdninách, reflexe, plánování

1. Úvod a přivítání (5 minut)

- Přivítání s žáky zpět po prázdninách
- Krátká informace o průběhu hodiny (co po nich budu chtít: zapojení do aktivit, slušné chování, dodržování pravidel....)

2. Aktivita: „Tři slova o mých prázdninách“ (15 minut)

- **Cíl:** Sdílení zážitků, rozproudění komunikace, zapojení všech.
- **Průběh:**
 1. Každý žák má za úkol popsat své prázdniny pomocí **tří slov**, začínám (např. „rodina, lyže, 430“).
 2. Postupně každý řekne svá tři slova nahlas před třídou.
 3. Ostatní mohou hádat, co konkrétně znamenají (dobrovolně).

3. Aktivita: Přání do nového roku (15 minut)

- **Cíl:** Podpora týmové spolupráce, žádoucí změny v chování.
- **Pomůcky:** Papírové kartičky nebo lístečky, psací potřeby.
- **Průběh:**
 1. Každý žák si vezme papírek různého motivu, na který napíše jedno své přání, které by chtěl, aby se v rámci třídy vyplnilo (např. „Přeji nám více společných výletů., Doufám, že se nám podaří dobře zvládnout přijímačky., Týmovost.,“).
 2. Papírek vloží žák do košíku.
 3. Žáci si papírky losují, nahlas přečtou a poté přilepí na čtvrtku s nápisem Naše společná přání.
 4. Po každém přečtení můžou krátce zareagovat nebo dodat něco pozitivního.



4. Závěr a informace (5 minut)

- Shrnutí hodiny:
- Poděkování za aktivní účast.
- Chtěli byste mít více takových hodin? Jak často?
- Potřebné informace k blížícímu se konci pololetí (zlepšení známek, přijímačky nanečistokonec ledna,).



Třídnická hodina č. 9

Realizováno ve třídě II.S - kolektiv: 5 chlapců 15–17 let

Téma: Vzájemné poznávání ve skupině „aneb, co o tobě ještě nevím“ – získání nových informací o svém spolužáku, rozvíjení dobrých vztahů ve třídě

Osnova:

1 – Zahřívací hry – „Místa si vymění...“ – každý žák dostane jedno číslo, které si zapamatuje, posadí se na židličky do kruhu, učitelka vyzívá k výměně míst stylem: „místa si vymění číslo 1 a 5 nebo čísla 2 a 3 zvednou pravou ruku, posadí se všichni, kdo mají v tomto kolektivu kamaráda, čísla 4 a 5 si podají ruku, či se poplácají po ramenou“- otázky je možné různě měnit, přizpůsobovat povaze daného kolektivu...atd.

- tímto způsobem se navodí příjemná atmosféra, uvolní se napětí ve skupině, žáci se aktivizují

2 – poznávací hry pomocí barevných kartiček (tyto obrázky jsem delší dobu vybírala na internetu, tiskla a zalaminovala – týkají se základních oblastí života, jsou zde obrázky konkrétních věcí kolem nás - počasí, ovoce, zelenina, potraviny, hudební nástroje, nábytek, dopravní prostředky, hračky, zvířata, hmyz, lidé, škola, příroda, také různé situace – děti hrající si na hřišti, chlapci, kteří hrají fotbal, lidé opalující se u moře, děti opékající si párky apod.). Každý žák si vytáhne čtyři karty a podle nich o sobě vypráví, ostatní poslouchají, co nového o svém spolužáku zjistí...Na začátku žáky upozorním, že nemusí mluvit pouze o sobě, že při povídání mohou myslet i na blízké osoby, či přátele. Zde se může zapojit i případný asistent ve třídě nebo přímo pedagog. Ideálně, aby mluvil jako první – zde je důležitá myšlenka, že myslíme i na druhé.

3– dále použijeme hru „z krabice – Na kus řeči s kamarády“ – na stůl si rozprostřeme kartičky s otázkami, vždy otázkou dolů, aby nebyla vidět – každý si tahá jednu otázku a odpoví na ni, ostatní poslouchají (otázky předem vyberu, aby je žáci zvládli – díky svému mentálnímu handicapu nejsou schopni na všechny nahodilé otázky adekvátně odpovědět. Některé otázky jsem připsala, aby byly „šité“ na náš kolektiv.

22



Spolufinancováno
Evropskou unií

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

4 – pracovní list s otázkami - Jak znám své spolužáky? Zde je důležité, aby otázek nebylo příliš mnoho, aby je žáci stihli vyplnit. Pokud to bude možné, tak aby se otázky týkaly pouze toho, o čem žáci hovořili – jen tak zjistíme, zda vnímali, dávali pozor. Žáci píší do odpovědí pouze jména spolužáků. Například: Kdo nemá mobilní telefon? Kdo má jednoho bratra? Kdo hraje na nějaký hudební nástroj? Kdo si rád hraje se stavebnicí Lego? A další podobné otázky – je jasné, že pro kolektivy žáků na ZŠ budou dané otázky úplně jiné, přizpůsobené jejich mentálním schopnostem.

5 – potom si o všem popovídáme, na řadu přijde reflexe:

Co vše žáci zjistili nového?

K čemu jim to může být dobré?

Co ještě by chtěli znát, či zjistit o svém spolužákovi?

Jak se žáci při dané aktivitě cítili, zda jim něco vadilo?

Zda se cítili dobře mezi svými spolužáky a proč?

Spolupracovalo se vám dobře? Jak se vám spolupracovalo?

Jste spokojeni s výsledkem?

Jak jste spokojeni s výsledkem, kterého jste dosáhli?

Líbilo se vám, jak v této situaci reagoval vybraný žák?

Jak na vás působila reakce či odpověď vybraného žáka?

Chcete si podobnou hodinu zopakovat?



Spolufinancováno
Evropskou unií



Třídnická hodina č. 10

Realizováno v kolektivu: 5 chlapců a 1 dívka, z toho 2 chlapci jsou ukrajinské národnosti, všichni žáci StMP

Téma: Jak zvládáme náročné životní situace? Dokážeme pomoci lidem v nouzi – známým, či neznámým? Známe rozdíl mezi žalováním a požádáním o pomoc? Hodnocení vlastních emocí.

Osnova:

- 1 – Zahřívací hry – „Hra na rizoto“ – když řeknu Rizoto, tak se otočíte kolem své osy, když řeknu řízek, tak dvakrát poskočíte, když řeknu svíčková, zvednete obě ruce...tímto způsobem se žáci „rozpohybují“, načerpají energii...
 - Hra „Co nemám rád“ – žáci si podávají míč (různě) a každý z nich řekne, co se mu nelíbí, co nemá rád, čeho se štítí, co by opravdu nechtěl zažít a předá míč náhodnému spolužákovi a ten odpovídá – buď stojí nebo sedí v malém kroužku
- 2 – na stůl položí kartičky s otázkami – na každé kartě bude „nastíněna“ nějaká náročnější, mnohdy nepříjemná životní situace, která může nastat, a každý z nás ji nějakým způsobem musí řešit...žáci si postupně tahají náhodné otázky a snaží se na ně odpovídat, postupně se přidávají i ostatní, každý může vyjádřit svůj názor
- 3– dalším krokem bude práce s obrázky, případně fotografiemi, které opět rozprostřeme na stůl, obrázkem dolů – každý žák si jeden obrázek vybere a zkusí popsat situaci, která je vyobrazena – jedná se znovu o nepříjemné, náročné záležitosti, které mohou každého z nás potkat, a je potřeba umět se s nimi vyrovnat a vyřešit je
- 4 – každý žák dostane pracovní list – vytvořenou tabulku s otázkami různých situací, na které je potřeba odpovědět pouze ano, ne....po vypracování si své odpovědi porovnáme a rozebereme každou zvlášť (je potřeba žákům zdůraznit, že mohou být upřímní a otevření, aby jejich odpovědi byly pravdivé, a že se nemusí bát případných výtek)
- 5 – závěrem přijde na řadu reflexe, zkusíme najít situace, ve kterých se názory rozcházejí a zjistit, zda některé způsoby řešení konkrétních náročných situací



byly přínosem a pomohly žákům podpořit vědomí, že vše je řešitelné, že každého z nás může v životě potkat hodně nepříjemná situace.

6 - Otázky na závěr v rámci sebereflexe, hodnocení hodiny:

1 – Která z probíraných životních situací je pro tebe nejtěžší a ty bys nikdy nic takového nechtěl/a zažít?

2 – Jak popíšeš tyto emoce, zažil/a jsi některou z nich v poslední době?

Smutek Strach Hněv Nenávist Radost Nejistota Důvěra

Která z těchto emocí je podle tebe důležitá a měli bychom ji prožívat častěji?

3 – Stalo se tobě nebo tvým blízkým někdy něco tragického?

4 – Co si myslíš o spolužácích ve třídě – pomáháte si? Jste přátelé? Povídáte si o problémech?

5 – Chtěl/a bys ve své třídě něco změnit?

6 – Jaké jsou vztahy u vás doma? Chtěl/a bys něco změnit doma?

7 – Jak se celkově cítíš ve svém životě? Jsi šťastný/á, spokojený doma i ve škole?

8 – překvapila tě odpověď, případně reakce některého spolužáka/spolužačky?

9 – jak jsi se cítil/a při této třídnické hodině, byly ti některé otázky nepříjemné?

10 – Chtěl/a bys něco ve své třídě změnit?

11 – Každý dostane arch s „ksichtíky“ a zaškrtně 2 – 3 obličeje podle toho, jak se cítí

Přílohy:

TH 10_1_Otázky ano X NE

TH 10_2_Otázky pro děti

TH 10_3_Nebezpečné situace



Spolufinancováno
Evropskou unií



PŮJDEŠ PO CHODNÍKU A Z PROJÍŽDĚ- CÍHO AUTA NA TEBE ZAVOLÁ CIZÍ ČLOVĚK. PŮJDEŠ K NĚMU NEBO NE? ANO NE	VE ŠKOLE TĚ ROZBOLÍ HLAVA, ŘEKNEŠ TO PANÍ UČITELCE NEBO NE? POPROSÍŠ SI O ODPOČINEK? ANO NE	NA CHODBĚ SE PEROU DVA STARŠÍ KLUCI. PŮJDEŠ ZA PANÍ UČITELKOU? ANO NE	ZAMILUJEŠ SE DO PŘÍTELKYNĚ TVÉHO KAMARÁDA. ŘEKNEŠ MU TO HNED NEBO NE? ANO NE
TVŮJ SPOLUŽÁK, KTERÝ SEDÍ VEDLE TEBE JE NEPŘÍJEMNĚ CÍTIT, DOSLOVA SMRDÍ. ŘEKNEŠ MU TO? ANO NE	TVŮJ KAMARÁD CHCE, ABYS MU DAL TVOJÍ NEOBLÍBENĚJŠÍ HRAČKU. DÁŠ MU JI? ANO NE	CIZÍ ČLOVĚK LEŽÍ NA CHODNÍKU A STÉNÁ BOLESTÍ. POMŮŽEŠ MU? ANO NE	SPOLUŽÁK VE TŘÍDĚ, KTERÝ NENÍ TVŮJ NEJLEPŠÍ KAMARÁD, SI ZAPOMNĚL SVAČINU. DÁŠ MU SVOJI? ANO NE



NA OBĚDĚ TI KLUCI SCHVÁLNĚ ODSTRČÍ ŽIDLI A TY SI SEDNEŠ NA ZEM. ŘEKNEŠ TO PANÍ UČITELCE? ANO NE	SPOLUŽÁK TI ŘEKNE O PŘESTÁVCE NĚCO OŠKLIVÉHO. ŘEKNEŠ TO UČITELCE? ANO NE	U OKÉNKA V JÍDELNĚ DO TEBE OMYLEM STRČÍ KLUK Z JINÉ TŘÍDY A TY MALINKO VYLIJEŠ POLÉVKU. ŘEKNEŠ TO UČITELCE? ANO NE	CESTOU ZE ŠKOLY SI VŠIMNEŠ, JAK SOUSED BIJE PSA A KOPE DO NĚJ. ŘEKNEŠ MU NĚCO? ANO NE
CESTOU DOMŮ NAJDEŠ NA CHODNÍKU 500 KORUN. NECHÁŠ SI JE? ANO NE	TVŮJ BRATR DOMA UKRADNE MAMCE Z PENĚŽENKY 20 KORUN. ŘEKNEŠ JÍ TO? ANO NE	NA CHODNÍKU LEŽÍ CIZÍ OBČANSKÝ PRŮKAZ. VEZMEŠ SI HO? ANO NE	PANÍ UČITELKA BREČÍ. ZEPTÁŠ SE JÍ, CO SE STALO? ANO NE



MAMINKA TI UVAŘÍ JÍDLO, KTERÉ NEMÁŠ RÁD, ALE ONA TO NEVÍ A TĚŠÍ SE, JAK SI POCHUTNÁŠ. SNÍŠ HO? ANO NE	STALA SE TI TAKOVÁ NEPŘÍJEMNÁ VĚC – MÁŠ UŠPINĚNÉ SPODNÍ PRÁDLO OD STOLICE. ŘEKNEŠ TO NĚKOMU? ANO NE	TVOJE SPOLUŽAČKA V JÍDELNĚ ZJISTÍ, ŽE UŽ NEMÁ PENÍZE A ONI JÍ NEVYDAJÍ OBĚD. PODĚLÍŠ SE O SVÉ JÍDLO? ANO NE	KAMARÁD JEZDÍ DOMŮ AUTOBUSEM A NĚKDO MU UKRADNE PENÍZE A ON NEMÁ, JAK SE DOSTAT DOMŮ. ZAPLATÍŠ MU CESTU? ANO NE
STRAŠNĚ MOC TĚ BOLÍ ZUB, ALE BOJÍŠ SE JÍT K ZUBAŘI. ŘEKNEŠ TO NĚKOMU? ANO NE	USLYŠÍŠ, JAK SPOLUŽÁK OŠKLIVĚ POMLOUVÁ PANÍ UČITELKU. ŘEKNEŠ JÍ TO? ANO NE	V AUTOBUSE SPOLUŽÁK Z JINÉ TŘÍDY PODTRHÁVÁ NOHY STARÝM LIDEM. ŘEKNEŠ TO NĚKOMU? ANO NE	NA CHODBĚ VE ŠKOLE TROŠKU ROZLIJEŠ PITÍ. ŘEKNEŠ TO NĚKOMU? ANO NE



Co uděláš, když uvidíš na ulici ležet opilého staršího muže?	Zastaví auto na krajnici, řidič se vykloní, zavolá na tebe, abys šel k němu a s něčím mu poradil. Co uděláš?	Ve škole si všimneš, jak na chodbě starší chlapci berou svačtinu mladšímu a sprostě mu nadávají. Co uděláš?	Mamka s tátou se doma začnou nahlas hádat. Maminka se rozbere. Co uděláš, jak se zachováš?
Budeš svědkem tragické dopravní nehody. Uvidíš krvácející osoby. Jak se zachováš? Co cítíš?	Uvidíš, jak se na hřišti perou dva starší spolužáci. Jednomu dokonce teče krev. Jak se zachováš?	Po návratu z dovolené zjistíte, že vám někdo vykradl byt. Tobě se ztratil počítač a stavebnice Lego, kterou máš rád. Jak se cítíš, co uděláš?	V autobuse uvidíš starší paní, jak stojí, nemá si kam sednout, ale ty už také stojíš. Co uděláš?
Budeš doma sám, za zamčenými dveřmi. Někdo zazvoní. Jak se zachováš?	Starší spolužák ti v parku nabídne cigaretu. Jak se zachováš?	Tvoji rodiče se budou rozvádět, protože si již delší dobu nerozumí. Řekneš to někomu?	Tvé kamarádce zemře babička. Ona přijde do školy a pláče. Co uděláš?



Kamarád ti vypráví, že doma ukradl mamince z peněženky 40 korun. Jak se zachováš?	Jdete na zahradu a tvoje nejlepší kamarádka začne křičet, protože po ní leze velký pavouk. Co uděláš?	Ráno jdeš do školy a jsi doma sám. Zjistíš, že ti maminka zapomněla nachystat svačinu. Jak se zachováš?	Cestou ze školy si všimneš, jak cizí chlapci ničí značku u silnice. Co uděláš?
U sousedů hoří stodola. Jsi doma sám a vidíš to z okna. Jak se zachováš?	Tvůj spolužák má každou chvíli v obličeji modřinu, ale nechce říct, co se mu stalo. Co uděláš?	Končí zima a kamarád chce, abys šel s ním na rybník, kde je ještě led. Prý si zabruslíte. Jak se zachováš?	Z matematiky jsi dostal 4, ale ty máš pocit, že jsi neměl tolik chyb. Jak se zachováš?
Strýc, kterého máš moc rád, musí jít na tři roky do vězení, protože v práci ukradl peníze. Řekneš to někomu? Jak se cítíš? Co si o něm myslíš?	Ráno se dozvíš, že ti umřela babička, jak se budeš cítit? Řekneš to někomu? Půjdeš do školy?	Dozvěděl jsi se, že tvoje maminka má nového přítele a chce si ho vzít za manžela. Řekneš jí něco? Jak se cítíš? Jsi rád/a?	Maminka ti řekne, že čeká miminko, a že to bude holčička. Co jí na to řekneš? Řekneš to někomu ve škole?



Rodiče ti řeknou, že se budete stěhovat do jiného města, daleko odtud. Jsi rád nebo se stěhovat nechceš?	Ve škole máš pocit, že si na tebe zasedla paní učitelka. Pořád se na tebe zlobí a napomíná tě. Co uděláš? Promluvíš s ní nebo to řekneš doma rodičům?	Je ti 18 roků a kamarádíš se s dívkou, které je 14 let. Při vycházce se tě pokusí políbit. Jak se zachováš?	Včera večer přišel tvůj otec domů úplně opilý a sprostě nadával mamince. Řekneš to někomu? Jak se zachováš v takové situaci?
Do třídy přijde nový ukrajinský spolužák. Neumí ani slovo česky, jen sedí a mlčí. Co uděláš?	Cestou ze školy jsi šel parkem a uviděl jsi spolužáka z učiliště, jak pije alkohol přímo z lahve. Co uděláš? Řekneš to někomu?	Ve třídě máš spolužáka, který si pořád na něco stěžuje paní učitelce a také doma rodičům. Co si o něm myslíš?	Ráno jdeš se svým tátou k autu, kterým tě veze do školy. Cestou míváte postiženého kulhajícího spolužáka. Řekneš něco tátovi?
Spolužák tě strčí ze židle, udělá to z legrace. Řekneš to paní učitelce?	Ve škole si všimneš, jak chlapci ničí fotografie na nástěnce. Půjdeš to někomu říct?	Kamarád ti umaže tričko bílou barvou v hodině výtvarné výchovy. Jak se zachováš?	Cestou ze školy na tebe sprostě pokřikují chlapci z vyšších ročníků. Co uděláš?



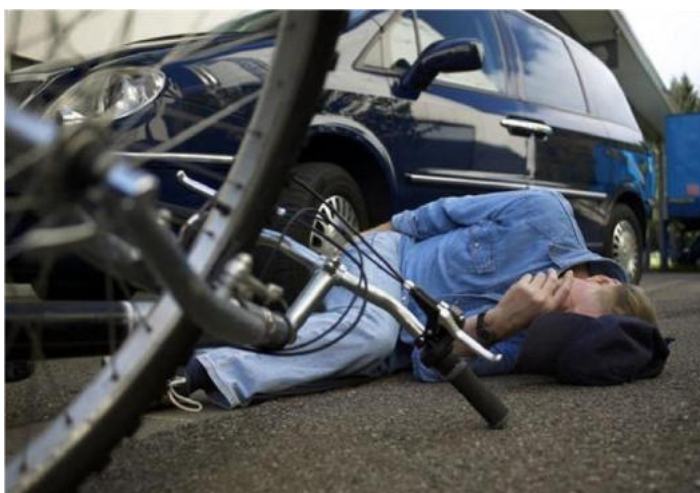






Spolufinancováno
Evropskou unií

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Třídnická hodina č.11

Realizováno v 9. třídě /23 žáků

Třídnické hodiny hrají klíčovou roli při budování vztahů ve třídě, rozvíjení sounáležitosti se školou a posilování odpovědnosti žáků za atmosféru ve třídě.

Úvod a nastavení cíle (10 minut)

Příprava je důležitou součástí úspěšné hodiny. Začněte tím, že uspořádáte židle ve třídě do kruhu. Toto rozmístění podporuje otevřenou komunikaci a lepší interakci mezi žáky. Zahajte hodinu uvítáním a stručným představením jejího programu. Ujistěte žáky, že cílem je podpora vztahů ve třídě, rozvíjení sounáležitosti se školou a plánování společné aktivity, například vánoční besídky.

V úvodu použijte otázky, které povzbudí žáky k reflexi a diskusi:

- Co očekáváte od posledního roku na ZŠ?
- Jaké společné zážitky byste chtěli ještě zažít?
- Co vám škola dala a co očekáváte od budoucnosti?

Pokud zaznamenáte ztrátu pozornosti, zařaďte krátkou aktivační hru, například výměnu židlí:

„Místo si vymění všichni, kteří mají červené tričko.“

Na závěr úvodu zopakujte pravidla komunikace a přehled harmonogramu hodiny, aby žáci věděli, co je čeká.

Posilování vztahů (10 minut)

V této části hodiny využijte aktivitu „Řetěz vzpomínek“. Každý žák sdílí jednu pozitivní vzpomínku nebo zážitek, který zažil se třídou nebo ve škole. Tato aktivita podporuje propojení mezi žáky prostřednictvím sdílení pozitivních zážitků.

Žáci mohou odpovídat na otázky jako:

- Co se ti v této třídě nejvíc líbilo?
- Jaký společný okamžik tě nejvíce potěšil?

Pokud někdo neví, co říct, můžete mu pomoci příkladem nebo dodatkovou otázkou, například:



Spolufinancováno
Evropskou unií



„Pamatuješ si, když jsme byli na výletě...?“ Dbejte na to, aby každý žák dostal prostor ke sdílení.

Plánování vánoční besídky (15 minut)

V další části hodiny se zaměřte na plánování společné aktivity, například vánoční besídky. Tato aktivita posiluje sounáležitost třídy a smysl pro odpovědnost za třídní atmosféru. Začněte brainstormingem, kde každý žák může navrhnout své nápady.

Zaznamenávejte návrhy na tabuli a nechte žáky hlasovat o nejlepších nápadech.

Diskutujte o konkrétních úkolech, například:

- Výzdoba
- Občerstvení
- Program

Rozdělte úkoly mezi žáky podle jejich zájmu a schopností. Každý by měl mít možnost přispět a převzít zodpovědnost za konkrétní část příprav.

Závěrečné shrnutí a úklid (10 minut)

Na závěr hodiny získejte zpětnou vazbu od žáků pomocí pohybového hodnocení.

Položte otázky jako:

- Kdo si myslí, že jsou třídnické hodiny přínosné?
- Kdo se aktivně zapojil?
- Kdo by chtěl, aby třídnické hodiny byly pravidelnou součástí programu?

Žáci se postaví podle svého názoru na příslušnou stranu třídy:

- Pozitivní odpověď – na jednu stranu.
- Neutrální odpověď – doprostřed.
- Negativní odpověď – na druhou stranu.

Dobrovolníci mohou své rozhodnutí vysvětlit. Poté vyzvěte žáky, aby uspořádali třídu zpět do původního stavu.

Klíčové tipy pro učitele

- Vytvořte bezpečné prostředí, kde se žáci cítí vyslyšeni a podporováni.



Spolufinancováno
Evropskou unií



- Buďte připraveni improvizovat podle aktuální situace a potřeb skupiny, zároveň dbejte na dodržení časového harmonogramu (klidně zaúkolujte jednoho žáka, aby „hlídal“ čas).
- Podporujte aktivní zapojení každého žáka a oceňujte jejich příspěvky.



Třídnická hodina č. 12

Realizováno v 9. třídě, 23 žáků

Téma: Plánujeme náš poslední výlet!

Cíl hodiny: Aktivně zapojit žáky do plánování závěrečného pěšího výletu 9. třídy s přespáním, rozvíjet jejich schopnosti plánování, spolupráce, orientace v terénu a prezentační dovednosti.

Parametry výletu (nastavené): pěší, 2 dny, oblast podhůří O.H. – nocoviště tábor Radost – Zemská brána, možnost návratu zpět autobusem - Klášterec/Pastviny

Harmonogram hodiny (45 minut):

1. Úvod - Naše loučení s devítkou (5 minut):

- Krátké, emotivní povídání učitele o významu tohoto výletu jako poslední společné akce třídy.

(např.: Milí žáci, blíží se konec vašeho působení na základní škole a s ním i jedna z posledních a nejspíš nezapomenutelných společných akcí – náš školní výlet. Chtěl bych, aby tento výlet byl něčím výjimečný, abychom si ho všichni společně užili a odnesli si z něj skvělé zážitky a pozitivní atmosféru. Proto jsem se rozhodl, že plánování tohoto výletu nechám z velké části na vás. Zavzpomínejte na společné akce, výlety, kurzy a vytvořte návrh aktivit, které vás budou bavit a naplňovat. Dnes si společně naťukneme, jak by náš výlet mohl vypadat, vytvoříme několik variant, tak abychom měli z čeho vybírat.)

- Zdůraznění cíle prožít pozitivní a skvělou atmosféru a vytvořit nezapomenutelné vzpomínky.
- Představení základních parametrů výletu (pěší, 2 dny, daná oblast/plánované nocoviště bude zobrazeno na mapě – promítnout na mapě, zahrnout zdravotní omezení-pokud jsou...např. častější zastávky/náročnost terénu...).

2. Rozdělení do plánovacích týmů (3 minuty):

- Rozdělení žáků do předem promyšlených skupin po 4-5 členech (s ohledem na vyváženost a různé silné stránky).



Spolufinancováno
Evropskou unií



- Každá skupina si zvolí svého mluvčího/prezentujícího a zapisovatele.

3. Instrukce a briefing (7 minut):

- Učitel vysvětlí úkol pro skupiny: vytvořit kompletní návrh dvoudenního pěšího výletu v dané oblasti s ohledem na zadané místo nocoviště.
- Představí kritéria, která by návrh měl obsahovat:
- **Trasa 1. a 2. den:** (vyznačená na mapě, s odhadovanou délkou a časovou náročností)
- **Zastávky po cestě:** (alespoň 2 zajímavá místa – každý den- s krátkým popisem aktivity na zastávce)
- **Místo pro nákup proviantu:** (identifikované na mapě, s úvahou o sortimentu)
- **Aktivity v tábořišti:** (alespoň 2 nápady na večerní/odpolední program)
- Upozorní na časový limit pro práci ve skupinách a na následné prezentace.
- Rozdá mapy dané oblasti a základní pracovní listy (viz níže).

4. Práce v plánovacích týmech (20 minut):

- Skupiny pracují na svých návrzích. Využívají mapy, diskutují, hledají informace (pokud je k dispozici internet s omezeným časem, může být využit pro krátké rešerše o zajímavostech).
- Učitel průběžně monitoruje práci skupin, nabízí pomoc, odpovídá na otázky a usměrňuje diskuzi, aby se návrhy držely reálných možností. Povzbuzuje rovnoměrné zapojení všech členů.

5. Prezentace návrhů (10 minut):

- Každá skupina si připraví krátkou (cca 1 minuta) prezentaci svého návrhu. Zaměří se na zajímavosti navržené trasy a aktivit.
- Svůj návrh pověsí na společnou nástěnku, kde si ho budou moci všichni prohlédnout.

6. Závěrečná reflexe a ukončení třídnické hodiny



Spolufinancováno
Evropskou unií



Všichni neverbálně pomocí domluvených signálů vyjádří svou spokojenost či nespokojenost s průběhem třídnické hodiny. Žáci obdrží informace, jak bude příprava výletu dále probíhat, viz. Níže.

Další kroky:

- V následující hodině proběhne společná diskuze o představených návrzích.
- Může se hlasovat o nejoblíbenějších prvcích z různých návrhů.
- Učitel zváží reálnost návrhů (bezpečnost, finance, organizace) a s ohledem na žákovské nápady vytvoří finální plán výletu.
- Vítězný návrh, nebo kombinace nejoblíbenějších prvků...

Manuál pro skupiny:

- **Název našeho výletu:**
- **Trasa 1. a 2. den (vyznačte na mapě):**

1. den

- Start:
- Cíl (tábořiště):
- Odhadovaná délka:
- Odhadovaná časová náročnost:
- Zastávka 1: (název místa, co tam budeme dělat)
- Zastávka 2: (název místa, co tam budeme dělat)
- Místo pro nákup proviantu: (označte na mapě, co bychom tam mohli koupit)

2. den

- Start:
- Cíl (škola):
- Odhadovaná délka:
- Odhadovaná časová náročnost:
- Zastávka 1: (název místa, co tam budeme dělat)
- Zastávka 2: (název místa, co tam budeme dělat)
- Místo pro nákup proviantu: (označte na mapě, co bychom tam mohli koupit)



- **Aktivity v tábořišti:**
- Nápad 1:
- Nápad 2:
- **Naše nejoblíbenější část návrhu a proč:**



Spolufinancováno
Evropskou unií

Třídnická hodina č. 13

Realizováno v 7. třídě, 13 žáků

1. aktivita – „Seřadte se!“ cíl: neverbální komunikace, dodržování pravidel

- **Úkol:** Žáci se musí seřadit podle určitého kritéria (např. podle výšky, data narození, délky vlasů...) **bez mluvení**.

Pravidla: Mohou používat jen gesta, mimiku a pohyby.

Reflexe: Co jsme se o sobě dozvěděli nového? Co bylo nejtěžší/ nejlehčí?

2. aktivita – Kahoot + oslava narozenin (TABLETY)

- Krátký kvíz v Kahootu s otázkami o třídním kolektivu nebo zajímavostech o žácích.

3. aktivita – „Řetězová kresba“ (Spolupráce a kreativita) Cíl:

Spolupráce, kreativita a překvapivý výsledek.

- **Úkol:** Každá skupina dostane papír a pastelky. Jeden žák začne kreslit a po 15 sekundách papír předá dalšímu, který pokračuje. Cílem je vytvořit společný obrázek bez předchozí domluvy.
- **Varianta:** Může být zadané téma (např. „Naše třída jako ostrov“), nebo se kreslí bez zadání a na konci se hádá, co vlastně vzniklo.
- **Reflexe:** Co jsme se o sobě dozvěděli nového? Co bylo nejtěžší/ nejlehčí?

4. aktivita – Reflexe: Emoční barometr

Každý žák na papírek nakreslí nebo napíše, jak se dnes cítil (např. barvou, smajlíkem nebo krátkou větou).



Třídnická hodina č.14

Realizováno v 7. třídě, 10 žáků

1. Úvod (5 minut):

- Přivítání žáků.
- Představení programu dnešní hodiny.

2. Hlavní část :

Aktivita : Osobní rozvoj - "Moje silné stránky" (30 minut)

- Popis: Tato aktivita pomáhá žákům lépe porozumět svým silným stránkám a jak je mohou využít. Každý žák dostane papír a tužku, kde napíše tři své silné stránky a příklady, kdy je využil.
- Postup:
 1. Úvod (5 minut): Vysvětlete žákům důležitost rozpoznávání svých silných stránek.
 2. Individuální práce (15 minut): Žáci si napíší své silné stránky a příklady, kdy je využili.
 3. Sdílení (10 minut): Dobrovolníci mohou sdílet své silné stránky s ostatními. Diskutujte o tom, jak mohou své silné stránky využít v různých situacích.

3. Závěr (10 minut):

- Shrnutí hodiny: Co se dnes probíralo, jaké byly hlavní body.
- Prostor pro dotazy a připomínky: Žáci mohou sdílet své názory a otázky.

44



Spolufinancováno
Evropskou unií



- Rozloučení: Poděkování za účast a připomenutí další třídnické hodiny.



Spolufinancováno
Evropskou unií

Třídnická hodina č. 15

Realizováno v 8. ročníku, 5 žáků

Téma: sebepoznání a vztahy ve třídě, brainstorming, organizační záležitosti

1. Úvodní sdělení (cca 2 min)

- Oznámila jsem třídě, že s nimi nebudu celou dobu přítomná, protože musím dříve odejít kvůli lékaři.

• 2. Pohybová hra – „Vymění se ten, kdo...“ (cca 15 min)

- Lavice jsme odsunuli stranou, seděli jsme v kruhu na židlích.
- Hráli jsme známou pohybovou hru „Vymění se ten, kdo...“ (např. „kdo má rád pizzu“, „kdo někdy byl v Polsku“ apod.) Cílem bylo uvolnění, zábava a lepší poznání spolužáků.

3. Aktivita – Já jako člověk (cca 15 min)

- Na tabuli proběhl brainstorming vlastností, které člověk může mít (např. *laskavý, vtipný, tvrdohlavý...*). Zelenou fixou jsme označili vlastnosti, které **bychom chtěli mít**. Černou fixou jsme označili vlastnosti, které **bychom nechtěli** v budoucnu mít.
- Diskuze nad tím, proč jsou některé vlastnosti žádoucí a jiné ne.

4. Aktivita – Jak mě vidí ostatní (cca 10 min)

- Každý žák dostal papír, kam napsal vlastnosti, které si myslí, že má.
- Ostatní spolužáci mu pak dopisovali pozitivní vlastnosti, které u něj vnímají.
- Aktivita podporovala sebereflexi a pozitivní zpětnou vazbu mezi žáky.



5. Závěr – Krátké organizační věci (cca 3 min)

- Řešili jsme návrhy a domluvu ohledně plánovaného turistického kurzu.
- Děti měly možnost sdílet své nápady a preference.



Třídnická hodina č. 16

Realizováno v 8. ročníku, 8 žáků

Téma: Organizační záležitosti, aktivity na komunikaci, týmovou spolupráci

1. Úvod a přivítání (5 minut)

- Přivítání se s žáky
- Pár organizačních informací k blížícím se třídním schůzkám a triádám
- Potvrzení plánovaných aktivit pro 1. stupeň

2. Aktivita: „PAVOUČÍ SÍŤ“ (15 minut)

- **Cíl:** Podpora týmové spolupráce Sdílení pozitivních vlastností ostatních, rozproudění komunikace, zapojení všech žáků.
- **Pomůcky:** Provázek.
- **Průběh:** Jeden drží provázek, řekne něco pozitivního o spolužákovi a přehodí mu ho. Vznikne síť propojenosti třídy. Dalším úkolem je rozmotání provázku zpět do původního stavu.

3. Aktivita: „TABU“ (20 minut)

- **Cíl:** Rozvoj jasné komunikace.
- **Pomůcky:** Kartičky se slovy (+ 3 zakázaná slova ke každému z nich).
- **Průběh:** Každý žák si vezme kartičku a snaží se co nejlépe popsat slovo, co má tučně na kartičce, ale nesmí přitom použít zakázaná slova, co jsou pod tím zvýrazněným slovem. Ostatní v kruhu hádají, co to je za slovo. Po uhodnutí popisuje další na řadě v kruhu. Můžeme opakovat 3–4 kola.

4. Zklidnění (aktivita: „VDĚČNOST“) a reflexe (5 minut)

Cíl: Uvědomění si pozitivních věcí a celkové zklidnění.



Průběh: Každý si v klidu sedne a zavře na chvíli oči. Má si vzpomenout na jeden dobrý moment z posledního týdne, za který je vděčný (*může být i drobnost*). Pak se žáci mohou (*dobrovolně*) podělit v kruhu o svou vděčnost.

- Shrnutí hodiny, poděkování za aktivní účast.
- Líbila se Vám dnešní hodina? Chtěli byste mít více takových hodin?



Třídnická hodina č. 17

Realizováno ve 3. ročníku, 17 žáků

Téma: Já jsme já a ty jsi ty

Cíl: vnímání rozdílů jako jedinečnost a

obohacení pro kolektiv, posílení empatie vůči

druhým, podpora vzájemného poznávání

Pomůcky: karty s obrázky jógových pozic; karty s názvy zvířat; obrázky zvířat na vystřihování; pracovní list

Rozehřívací aktivity (10 minut):

- 1) komunitní kruh – sdílení moje aktuální pocity, přání na dnešní den; seznámení s cílem hodiny
- 2) jóga – pozdrav slunci – společné protažení se
 - stanoviště po třídě s kartičkami jógových pozic – zvířátka - žáci ve dvojicích procházejí stanoviště a napodobují pozice na obrázcích

Nosná aktivita (25 minut):

- 1) Děti dostanou kartičky s názvy zvířat – vybírají a přidělují jednu kartičku jednomu spolužákovi, se kterým byli při práci s jógovými kartičkami. Podle společné vlastnosti, dovednosti. Zvíře mají na výběr, nebo vymyslí vlastní.

kočka	ryba	pták
vlastní:		

(děti jsou spolu zvyklé tímto způsobem pracovat a ve třídě je pozitivní atmosféra; jsou zvyklé se hodnotit kladně)



- 2) zpět komunitní kruh - darované kartičky – děti se postupně zamýšlejí, proč ji od spolužáka dostaly, jaká je jejich pozitivní vlastnost, dovednost. Ten, kdo jim kartičku dal, potvrdí, nebo řekne svůj důvod. Pokládáme otázku, jestli by si vybraly stejnou kartičku, nebo raději jiné zvířátko? Říkají svůj důvod výběru.
- 3) Vyberou si zvířátko, buď z darované kartičky, nebo své vybrané – podle toho s čím víc souzní a utvoří se tak 4 skupiny podle kartiček/zvířat: skupina kočky, ryby, ptáci, různá
- 4) Společně tvoří prezentaci – malují, vystřihují a lepí obrázky, popisují různé povahové rysy a dovednosti, viz. pracovní list.
(např.:pták – může to být orel, který létá vysoko;, pěnkava, která krásně zpívá; papoušek s barevný peřím a dovedností mluvit; sova, o které se říká, že je moudrá;)
- 5) své práce prezentují ostatním skupinám

Reflexe nosné aktivity (10 minut):

- 1) Děti si dávají ocenění a doporučení – navzájem i samostatně (říkají konkrétně o sobě, někomu dalšímu nebo celé skupině, co by udělaly lépe, s čím jsou spokojené a co se podařilo)
- 2) Já (TU) dávám ocenění a doporučení (jak se to podařilo, co zvládly výborně, na co si dát příště pozor,...)

Příloha: TH 17_1_Kočka-ryba-pták



kočka	ryba	pták
vlastní:		

kočka	ryba	pták
vlastní:		

kočka	ryba	pták
vlastní:		

kočka	ryba	pták
vlastní:		

kočka	ryba	pták
vlastní:		



Třídnická hodina č. 18

Realizováno ve 3. ročníku; 16 dětí — 8 dívek, 8 chlapců; 1 dívka cizí národnosti)

Hodina probíhá venku (dá se přizpůsobit do tělocvičny nebo třídy)

Téma: Klima třídy — jsem součástí kolektivu

Cíl: Budování dobrého kolektivu ve třídě.

Uvědomění si, že každý z nás je stejně důležitý.

Pomůcky: Přírodniny (lze nahradit obrázky) — větvička, list, kůra, květ, plod pracovní list; tužky; podložky; deky na sezení; mobil - foťák Rozehřívací aktivity (10 minut):

- 1) Kruh — seznámení s cílem hodiny
- 2) Pohybová aktivita — jsi list /strom/ větev/ šiška/ — děti ztvárňují pomocí postoje, pohybu
- 3) Honička — chytač chytá — koho se dotkne, tomu řekne strom, list nebo kořen; chycený, pokud je strom, zůstane stát a rozpaží; pokud je list, zůstane stát na jedné noze; pokud je kořen, dřepne si. Další tři žáci jsou zachránci — jeden pro listy, druhý pro stromy, třetí pro kořeny. Zachraňují tak, že začarovaného oběhnou, tím ho vysvobodí

Nosná aktivita (25 minut):

- 1) Pracovní list 1. úkol — samostatně

A) ve třídě se cítím jako - LIST, KMEN, KOŘEN, KVET, PLOD, VĚTEV - zdůvodní napíše

B) kruh — každý svůj výběr řekne a zdůvodní

- 2) Skupiny - pomocí přírodnin tvoří společný strom na vylosované téma — Strom přátelství, pomoci důvěry, učení

(spolupráce, přemýšlení o tom, co je spolupráce, pomoc, důvěra,...)

- 3) na kreslí na papír sebe a umístí se na strom.

Reflexe nosné aktivity (10 minut):



1) Skupina svůj strom popíše, představí a vysvětlí, kam a proč
sebe umístil 2) Kruh — zhodnocení pomocí závěrečných
otázek:

Co vznikne, když dáme stromy na jedno místo? Les

Co je silnější jeden strom nebo les? Les

Kdo zmůže víc, jeden člověk nebo celá skupina (třída) Skupina (třída)

Je výhoda mít les jednoho druhu stromu nebo různé druhy? ...

Různé druhy. Když přijde kalamita, nepadnou všechny stromy.

Když potřebujeme pomoc, máme ve třídě děti z různými
dovednostmi a schopnostmi.

Uvědomění si, že stejně jako strom musí i třída být pestrá (někdo maluje, jiný dobře počítá, další je skvělý běžec,...), aby mohla dobře fungovat. Proto je každý člen skupiny důležitý.

Příloha: TH 18_1_Pracovní list třídnická hodina - klima třídy



Příloha TH 18_1_ Pracovní list třídnická hodina - klima třídy

Pracovní list třídnická hodina — klima třídy

Jsem součástí kolektivu

Vyber a zakroužkuj si:

Ve třídě se cítím jako:

LIST

KOŘEN

VĚTEV

PLOD

KMEN

Zdůvodni: _____

Vytvořte svůj strom z přírodnin, vyfoťte a obrázek sem nalepte. (Ve třídě lze nakreslit nebo vytvořit pomocí koláže)

Svůj vybraný strom zakroužkujte:

PŘÁTELSTVÍ

POMOCI

DŮVĚRY

UČENÍ

Zakresli sebe, kde se na něm/ u něho/ v něm nacházíš přímo ty a napiš, proč sis takové místo vybral/a:

Bez každé své části strom zahyne nebo se mu nebude dařit dobře, stejně tak jsi i ty důležitý v naší třídě.



Třídnická hodina č. 19

Realizováno v 6.třídě, 24 žáků

Cíl hodiny: Upevnění vztahů ve třídě, větší poznání spolužáků.

Úvod hodiny: Na začátku hodiny vytvoříme kroužek, kdy žáci zavřou oči a učitel se jich bude ptát na různé otázky, aby dokázal už na začátku hodiny odhadnout celkovou náladu žáků, případně skrytý problém, který má původ v nevydařeném víkendu.

Otázky typu:

Přihlásí se ti, kteří:

- O víkendu zažili něco pěkného a mají z toho radost.
- Mají momentálně dobrou náladu.
- Těšili se do školy.
- Nechtělo se jim vstávat.
- Prožili něco co jim naopak víkend pokazilo.
- Setkali se s někým koho už dlouho neviděli.
- Nebylo jim o víkendu dobře.

1. Aktivita na rozehrátí:

Jména – házení míčem a ten kdo ho bude mít, bude mít slovo a řekne svoje jméno a nějakou svoji dobrou vlastnost nebo koníček. Další, kdo dostane míč bude pokračovat a zopakuje i to, co řekl spolužák před ním.

Př. Jmenuji se Jitka a ráda čtu.

Jmenuji se Gabriela a ráda jezdím na koni. Jitka si ráda čte.

2. Každý z nás si na papírek napíše vlastnost nebo koníček, který o něm ve třídě buď nikdo neví nebo to ví jenom pár osob. Papírky se dají na hromádku a potom si kdo bude chtít zkusí vylosovat jeden papírek a pokusit se uhodnout, který ze spolužáků to psal.

56



Spolufinancováno
Evropskou unií



3. Podpisovka – každý z žáků dostane kopii PL, kde se bude mít pokusit sehnat podpisy alespoň 3 spolužáků, o kterých ví, že by mohli splňovat co je napsáno. Budeme se pohybovat tak, abychom nikoho neohrozili a používáme půlmetrový hlas. Pokud se nás někdo přijde zeptat, zda jsem někdy viděl oceán a já mu to nebudu moci podepsat, tak mu slušně řeknu, že oceán jsem nikdy neviděl. Kdo sežene alespoň 3 podpisy, sedne si zpět na svoje místo v kroužku, ale to neznamená, že za námi nikdo nemůže přijít se zeptat, zda mu mohu podepsat to či ono.

Reflexe: Zklidnění třídy, zjištění kolik podpisů kdo sehnali, zda o nějakém spolužákovi zjistili něco, co je zaujalo a nečekali by to. Který podpis pro ně byl nejtěžší sehnat.

Příloha_TH 19_1_Podpisovka



 PODPISOVKA <u>SEŽEŇ PODPIS TOHO, KDO..</u>		
...má čtyřnohé domácí zvíře.	...někdy viděl oceán.	...dokáže zazpívat nebo zarecitovat českou hymnu.
...má nějaké sourozence.	...miluje čokoládu.	...hraje na hudební nástroj
...hraje videohry	...rád jezdí na kole	...rád čte knížky



Třídnická hodina č. 20

Realizováno v 6. třídě, 23 žáků

Cíl hodiny: posílit pozitivní vztahy, sebevědomí a sounáležitost ve třídě

Úvod hodiny: Na začátku hodiny vytvoříme kroužek, kdy žáci postupně říkají, co zažili během prodlouženého víkendu.

1. Aktivita na rozehrání:

Místa si vymění ti, kdo:

Aktivita, kdy je o jednu židli v kroužku méně, ten kdo nesedí říká věc, která se ho musí týkat.

Př.: Místa si vymění ti, kdo v neděli popřáli svojí mamince kde Dni matek. (cca na 10minut)

2. Hlavní aktivita: Kruh komplementů

- Žáci sedí v kruhu, každý dostane papír, který si podepíše a předá ho po kruhu tomu, kdo sedí po jejich pravé ruce.
- Ostatní postupně píšou krátký pozitivní vzkaz nebo komplement tomu, kdo je na papíře podepsaný (Máš super smysl pro humor. Jsi spolehlivý kamarád.....)
- Až papír projde celým kruhem (záleží na nás zda celým) , každý si přečte, co si o něm ostatní myslí – buď potichu nebo kdo bude chtít, tak může nahlas.
- Reflexe: Jaké bylo číst si, co si ostatní myslí?
Přišlo vám snadné psát o druhých něco hezkého?
Mělo to pro vás smysl?



Dozvěděl se o sobě někdo něco pěkného co třeba nevěděl?

3. Aktivita na zklidnění - vybrat si zvířátko z pexesa podle společné vlastnosti nebo typu chování daného zvířete (reflexe celé hodiny, jak se cítím, co mám společného..)



Třídnická hodina č. 21

Téma: Zvládání stresu (Wellbeing)

Příprava pomůcek (podložky, míček, obrázkové karty – OdFRKnutí NF FLaminie
Týden pro wellbeing ve škole, barevná kolečka, bílé papíry, fixy, tabule - nadpis,
relaxační hudba)

1. **Zahájení**, uspořádání třídy (lavice ke zdi a oknům)
2. **Náladoměr – smajlíci** (kolíček upevnit k danému smajlíku)
3. **Hra na úvod** (5 min.) – **Místo si vymění ten, kdo ...** (Žáci stojí na značkách v kruhu, uč. stojí uprostřed a řekne např. Místo si vymění ten, kdo má doma kočku. Kdo ji má, tak si musí vyměnit místo, kdo zůstal nadbytečný, tak si stoupne doprostřed a ptá se.)
4. **Sdělení cíle:** ***Dnešní hodina bude o tom, jak se naučit zvládat stres, zbavit se stresu a zůstat v klidu pomocí jednoduchých technik.***
5. **Úvod** (10 – 15 min.) - uvedení do tématu otázkami, sedíme na židličkách:
Co je stres? - anketa (napsat na lísteček) vhodit do sklenice a paní asistentka přečte Kdo z vás už někdy cítil stres nebo napětí? – kdo ano postaví se před židličku, do ne postaví se za židličku
V jakých situacích? - odpovídání, pravidlo (nechat domluvit jednoho po kruhu), chce někdo doplnit?
Jak si myslíš, že ho lidé vnímají? Může to mít stres nějaký vliv na naše zdraví? – odpovídání, pravidlo (nechat domluvit jednoho)



Je tedy podle vás stres vždycky špatný nebo může někdy být ku prospěchu?

Sdělení: Malá míra pozitivního stresu je normální a pomáhá dětem cítit motivaci něco dokázat. Jeli však stres nadměrný či dlouhodobý je škodlivý (toxický). To není pro zdraví dobré. Je dobré se naučit to řešit a stres zvládat.

Co obvykle děláte, když se cítíte být ve stresu? – vypsát na tabuli na volné papíry (můžou si je odnést a po napsání pověsit magnetkou), uč. s dětmi projde jejich nápady

6. **Skupinová/samostatná práce s kartami** (5 min.) – žáci se rozdělí do skupinek (podle aktuálního počtu), každá skupina dostane jednu kartu, úkolem je: kartu přečíst, danou techniku si vyzkoušet, já chodím po třídě, pomáhám dětem a podporuji je, doptávám se – Jak na vás /tebe technika působí? Myslíte si, že by vám mohla pomoci, v situaci, kdy máte stres?
7. **Prezentace technik** (10 min.) – každá skupina krátce představí svou techniku ostatním – co se naučili, jak se jim technika líbila, jak (kdy) by ji mohli použít, žáci si vzájemně předají poznatky a inspiraci, učitelka povzbudí žáky, aby techniky vyzkoušeli i reálném životě

Sdělení: karty jsou nástroj, který pomáhá zvládat stres, každá karta obsahuje jednu techniku, kterou lze rychle a snadno provést, všechny techniky pracují s tělem, které mi může být parťákem pro zvládání stresu

Doplnění: Znáte jiné techniky, které vám pomáhají nebo je už máte vyzkoušené?

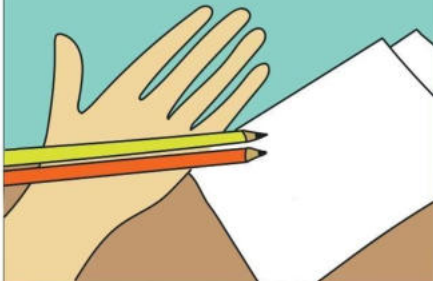
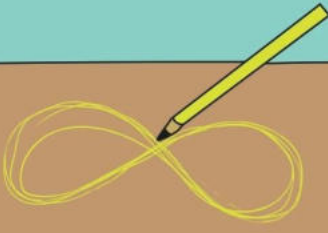
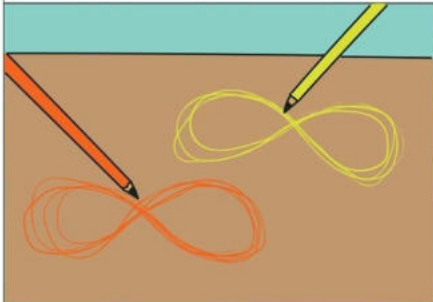
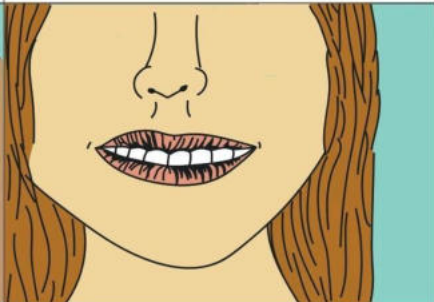


(dechové cvičení, běh, dřepy, kresba, poslech hudby, ...)

8. **Dechové cvičení s relaxační hudbou** (5 min.) – žáci se pohodlně posadí do tureckého sedu, dlaně položí volně na kolena/ položí se volně na záda na podložky a klidně dýchají, učitelka pustí relaxační hudbu a děti dělají to, co jim učitelka říká (zhluboka se nadechni a vydechni, opakuj, vnímej svůj hluboký nádech a výdech, tvé tělo klidně dýchá, ...)
9. **Reflexe** (5 minut) – shrnout hlavní body hodiny a položit otázky:
- Co je to stres? – ptám se, děti odpovídají***
- Proč je důležité ho zvládat? (děti zkouší zopakovat)***
- Jaké techniky nám mohou pomoci? (každý řekne jednu)***
- Myslíte si, že zvládání stresu může být jednoduché? (ruce nahoru – ano, dřep a ruce na podlahu – ne)***
- K čemu nám byla dnešní třídnická hodina? (děti by měly odpovědět = říct cíl)***
- Pro koho bylo téma dnešní třídnické hodiny důležité a potřebné? (ano - stoj rozkročný, ne – stoj vzpažmo)***
- Komu se dnešní hodina líbila? (postavit se k barevné/číselné ose)***
10. Závěr: Zhodnocení učitelkou, poděkování za spolupráci a aktivitu dětí, předání dárku – antistresová omalovánka, rozloučení s hostem
- Přílohy:
- TH 21_1_Rytmičké osmičky
- TH 21_2_Masáž dlaně palcem druhé ruky
- TH 21_3_Protřepání a vyklepání těla
- TH 21_4_Pohybová cvičení
- TH 21_5_Počítání od 5 do 1



RYTMICKÉ OSMIČKY

	
1 Nemůžu se soustředit. Bolí mě hlava. Jsem ve stresu. Toho všeho se potřebuju zbavit.	2 Mám nápad. Jestli jste ve stejné situaci jako já, tak použijte rytmičné osmičky!
	
3 Na kreslení rytmičných osmiček budete potřebovat: 2 tužky jakékoliv barvy a 1 nebo 2 papíry.	4 Začnu kreslit osmičky na ležato jednou rukou.
	
5 Teď můžeme přidat i druhou ruku. Můžeme stejnou nebo jinou barvou a osmičky můžeme kreslit, jak dlouho chceme.	6 Nakonec bude váš obličej zdobit nádherný úsměv. Stres a bolest hlavy jedna, dvě vyprchá!

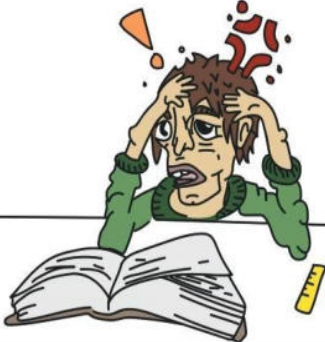
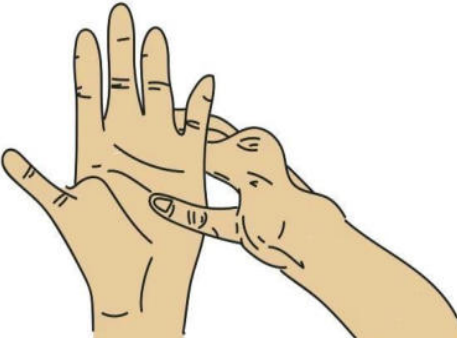
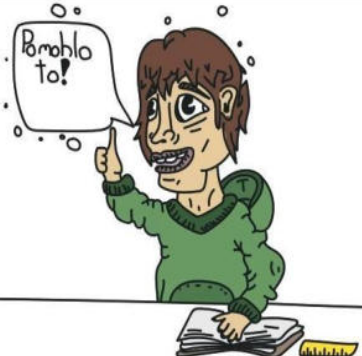
...a když tohle nepomůže a nečtím se dobře, není žádná ostuda, říct si o pomoc.
Linka bezpečí 116 111 (nonstop)



Spolufinancováno
Evropskou unií



Masáž dlaně palcem druhé ruky

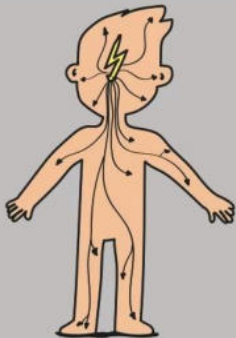
	 Zkus si masírovat dlaně
1 Jarda je ve velkém stresu.	2 Přijde Matilda a poradí mu, jak se zbavit stresu.
 JAK? Palcem druhé ruky...	
3 Jarda se zeptá Matildy, jak na to?	4 Probíhá masáž dlaně.
 Bomohlo to!	 Zkuste si to sami pokud jste ve stresu.
5 Jarda zjistil, že to opravdu pomáhá.	6 Matilda vám to doporučuje. Zkuste to sami.

...a když tohle nepomůže a necítím se dobře, není žádná ostuda, říct si o pomoc.
Linka bezpečí 116 111 (nonstop)



PROTŘEPÁNÍ A VYKLEPÁNÍ TĚLA

(PROTŘEPÁNÍ RUKOU)

	
1 Vždy jsem byl ve stresu před testem, ale to už teď skončilo. Už vím, co dělat!	2 Před testem jdu pokaždé na WC a zbavím se jednoduchým způsobem stresu. Je to pro malé i velké!
	
3 Začnu vyklepávat ruce, břicho a hrud' jemnými poklepy, aby energie z hlavy proudila do celého těla.	4 Poté vyklepu zbytek těla (dolní část těla).
	
5 Už mi energie proudí v celém těle a cítím se mnohem lépe.	6 Stres je kompletně pryč a já mohu bez problému psát test.

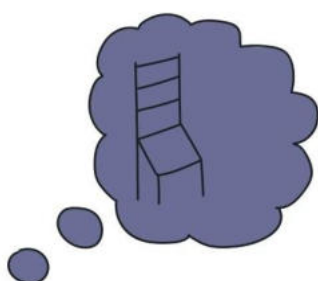
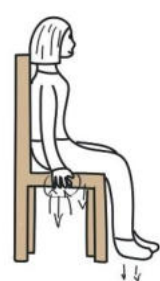
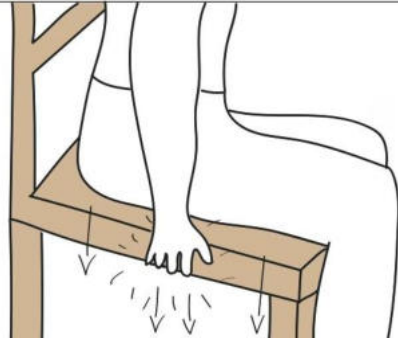
...a když tohle nepomůže a necítím se dobře, není žádná ostuda, říct si o pomoc.
Linka bezpečí 116 111 (nonstop)



Spolufinancováno
Evropskou unií



POHYBOVÁ CVIČENÍ

	
1 Jste ve stresu? Ať už tvůj stres způsobilo cokoliv, já ti pomůžu!	2 Mám pro tebe skvělý nápad, který by ti měl pomoci se stresem.
	
3 Tato metoda se dá praktikovat pouze na židli nebo na něčem na čem se dá sedět.	4 Sednu si na židli, chytím se židle zespodu.
	
5 Tlačím do židle a snažím se do ní ztlačit všechny stres, co mám v sobě.	6 Jestliže tato metoda pomohla, tak už se můžete soustředit a nebýt ve stresu.

...a když tohle nepomůže a necítím se dobře, není žádná ostuda, říct si o pomoc.
Linka bezpečí 116 111 (nonstop)



Spolufinancováno
Evropskou unií



POČÍTÁNÍ OD 5 DO 1

1 Dostal jsem test a zjistil jsem, že vůbec nic nevím.	2 Začal jsem být ve stresu, ale vzpomněl jsem si na jednu stresovou techniku. Spočívá v tom, že se dotýkám prstů.
3 Na každém prstu jsem si představil určité počasí. Očísloval jsem je 1-5. 1 je polek a je to nejlepší stav. 5 je malíček a je nejhorší.	4 Začal jsem malíčkem a pokračoval jsem na prsteníček. Soustředil jsem se na tlak v prstech a na pocity, které jsem cítil.
5 Přešel jsem na prostředníček. Už jsem se začal trochu uklidňovat. Pokračoval jsem až k palci, kde jsem si představil zářivé Slunce.	6 O týden později jsem dostal opravený test. Mám, jedničku!

...a když tohle nepomůže a necítím se dobře, není žádná ostuda, říct si o pomoc.
Linka bezpečí 116 111 (nonstop)



Spolufinancováno
Evropskou unií



Třídnická hodina č. 22

Téma. Wellbeing

Příprava pomůcek (náladovník, tabule, pera/fixy, pracovní listy, barevné papíry A4, tužky, nůžky, bílé papíry, velký arch papíru)

1. **Zahájení** – přivítání, uspořádání třídy, **náladovník** (smajlíci) – *Jak se teď cítíš?*, **Sluníčko a mráček** - rozdělení dětí podle otázky: *Kdo se dnes těšil do školy?*, **sdělení cíle**: **Pracovat s tématem pohody ve škole - konkrétně se budeme věnovat tomu, jestli je důležité se ve škole na něco těšit** (rozvoj emočního a sociálního učení)
2. **Úvodní hra** – **Házená s míčem na jména** (uč. vyhazuje míč tomu, koho jméno zavolá, ostatní si vyberou vždy z někoho, kdo ještě nebyl vyvolán, hru úplně stejně zopakujeme, potřetí házíme míč již bez jmen, ale v pořadí, jaké bylo v předchozích kolech), **Házená s ropuchou** (uč. vyvolá jméno toho, koho si vybral a vyhazuje pomyslnou věc, ten, který chytá musí předvést, jak danou věc chytá – zadáváme např. pračka, míč, kolo, žába, kluzké mýdlo, párátko, kočka, ...), musí se vystřídat postupně všichni žáci
3. **Do školy se těším když ...** – každé dítě dostane 1 pracovní list a označí věty, pro které platí DO ŠKOLY SE TĚŠÍM KDYŽ ..., na volné linky dole můžete doplnit jinou možnost
4. **Sdílení ve skupinách** – žáci se rozdělí do skupinek, dostanou barevné papíry s nápisy ČASTO, NĚKDY, NIKDY, úkol: Povídat - sdílet si o tom, co zažíváte ve škole často, někdy, nikdy a zapsat na patřičný list
5. **Předej to dál** – každá skupina přečte své seznamy, učitelka napíše na tabuli společnou tabulku, opakující položky nezapisovat, pouze udělat čárku



6. **Prober to** – žáci společně diskutují nad tabulkou, učitelka se ptá:
Co byste potřebovali, abyste se do školy těšili častěji?
7. **Pohybová hra** – „Nekonečná písnička“ doprovázená pohybem (máma mi dala korunu, abych koupil rybu, ...)
8. **Co je za dveřmi?** – Děti dostanou velký plakát s nakreslenými dveřmi, úkol: napsat dveře odpovědi na otázky: *Je něco, co byste chtěli ve škole zažít? Co vás zajímá? Co byste chtěli objevit? Vyzkoušet si?*
9. **Reflexe, shrnutí** – shrnout hlavní body hodiny a položit otázky:
Dnes jsme se věnovali tématu TĚŠENÍ. Co jsme dnes zjistili? – žáci odpovídají
Myslíte si, že je důležité, aby se děti na něco těšili? Myslíte si, že je důležité, aby se děti na něco těšili? - žáci odpovídají výběrem ano – zvedne ruku, ne – nechá ruku dole. **Náladovník – sluníčko a mráček:** *Jak se teď cítíš teď na konci hodiny?, Zvládl jsi dnes všechny úkoly?* – žáci se postaví ke sluníčku či mráčku, uč. si porovná náladu konce hodiny se začátkem
10. **Závěr:** Zhodnocení učitelkou

Příloha TH_22_1 Do školy se těším, když



DO ŠKOLY SE TĚŠÍM, KDYŽ ...

ZŠ, 1. STUPĚŇ



Klíč dovnitř

Zamyslete se nad tím, kdy se těšíte do školy.

Přečtete si věty a označte si ty, které se vás týkají:

- Když se nepíše písemka. ☐
- Když budeme dělat něco zajímavého. ☐
- Když budeme mít matematiku. ☐
- Když jedeme někam na výlet. ☐
- Když se budeme učit něco nového. ☐
- Když je tam sranda. ☐
- Když tam mám kamarády. ☐
- Když se doma nudím. ☐
- Když jsem se doma hodně připravoval(a). ☐



Doplňte, kdy se do školy těšíte vy:



HODNOTOVÉ
VZDĚLÁVÁNÍ

Tato lekce byla připravena v rámci Týdne pro wellbeing ve škole na
základě metody Hodnotového vzdělávání Cyril Mooney, www.hvcm.cz.



Třídnická hodina č.23

1. Úvod a přivítání (5 minut)

- Pozdravení se s žáky
- Organizační povinnosti – omluvenky, informace ke třídním schůzkám a triádám

2. Aktivita na uvolnění: "Kreativní kreslení" (cca 20 min.)

Cíl: Podpora psychomotorických funkcí a sdílení pocitů

Průběh:

Žáci si vezmou pastelky, tužky a papír. Budou mít za úkol nakreslit své pocity co momentálně cítí.

Na kresbu mají 10 minut. Cílem aktivity podpořit psychomotorické funkce a naučit se sdílet své pocity.

Je třeba zdůraznit individualitu každého jedince je třeba respektovat.

Po skončení kreslení mohou dobrovolně sdílet své obrázky a vysvětlit, co nakreslili a proč. Zároveň je nutné dbát na respektující prostředí a velmi pozorně dbát na negativní jevy.

Aktivita: „Komunikační most“ (15 minut)

Cíl: Zlepšení komunikace

Průběh:

Žáci pracují ve dvojicích, kde jeden má zavázané oči a druhý ho slovně naviguje přes lehkou překážkovou dráhu. Připravíme jednoduchou překážkovou dráhu na chodbě a po třídě. Žáci „vidící“ navigují „nevidoucí“ pouze pomocí slov do cíle. Poté se navzájem prohodí a lehce pozměněnou trasu si zkusí naopak.

Aktivní: "Dechová cvičení" (10 minut)



Cíl: Uklidnění mysli a ducha

Průběh: Žáci si sednou do kruhu do tureckého sedu a naučí se různé techniky dechových cvičení, které jim pomohou uvolnit se a soustředit se. Vysvětlení žákům, jak důležité je správné dýchání pro uklidnění mysli. (např. hluboké dýchání, dýchání do břicha). Poté žákům řekneme ať si zavřou oči a zamyslí se nad tím, jaký má pocit, že na ně působí různé typy dýchání.

Na závěr proběhne rychlá diskuze o jejich prožitcích, popřejeme dětem hezký den a rozloučíme se s nimi.



Třídnická hodina č. 24

1. Úvod a přivítání (5 minut)

- Pozdravení se s žáky, krátké naladění na hodinu
- Připomenutí důležitých informací (omluvenky, změny v rozvrhu, připomínky k chování)
- Krátké sdílení: „Co mi dnes udělalo radost?“ – dobrovolné sdílení jedné pozitivní věci

2. Aktivita na uvolnění: „Moje vnitřní počasí“ (cca 20 minut)

Cíl: Sebereflexe, podpora emoční

gramotnosti **Průběh:**

- Každý žák si představí, jaké „počasí“ dnes cítí uvnitř sebe (např. slunečno, zataženo, bouřka).
- Nakreslí nebo napíše na papír, jaké je jeho vnitřní počasí a proč.
- Dobrovolné sdílení ve dvojicích nebo v kruhu.
- Reflexe: Jak se cítíme, když slyšíme, že někdo jiný má podobné nebo odlišné „počasí“?

3. Aktivita: „Tichá stavba“ (15 minut)

Cíl: Spolupráce a neverbální komunikace **Průběh:**

- Žáci se rozdělí do menších skupin (3–4 osoby).
- Každá skupina dostane sadu kostek nebo jiného stavebního materiálu.
- Úkol: Postavit co nejvyšší věž – ale bez mluvení!
- Reflexe: Jaké bylo spolupracovat bez slov? Co pomáhalo? Co bylo těžké?

4. Aktivita: „Dechová kotva“ (10 minut)

Cíl: Zklidnění, práce s dechem a pozorností **Průběh:**

- Žáci si sednou pohodlně, zavřou oči.
- Instrukce k dechovému cvičení: 4 sekundy nádech – 4 sekundy zadržení – 4 sekundy výdech – 4 sekundy pauza (tzv. box breathing).
- Poté krátká vizualizace: Představ si místo, kde se cítíš v bezpečí.
- Reflexe: Jak se cítím teď? Co mi pomáhá se uklidnit?



5. Závěr (5 minut)

- Krátké shrnutí: Co mě dnes zaujalo? Co si odnáším?
- Dobrovolné sdílení
- Rozloučení a přání hezkého dne



Třídnická hodina č. 25

Téma: Škodiči a záchranáři

Co vás čeká?

Děti vyrazí na trénink, na kterém se budou učit porozumět důsledkům špatných rad. Budou hledat řešení, jak složité situace plné ublížení zachránit. Uvědomí si, že vždycky stojí za to snažit se situace napravit, i když se vše zdá být ztracené.

Trvání aktivity ▶ 45 min.

Příprava materiálů ▶ 10 min.

Připravte si: prázdné papíry A4 (pro každé dítě 1x)

Vytiskněte: Pracovní list Škodiči a záchranáři (1x pro každou skupinu)

ŠKODIČI A ZÁCHRANÁŘI

1. ÚKOL: Jaká špatná rada situaci co nejvíc zhorší?

2. ÚKOL: Co se kvůli špatné "škodě" radě stalo s Nandávačem a Schytávačem?

S Nandávačem: Se Schytávačem:

BANG!

3. ÚKOL: Co by mohlo celou situaci ještě zachránit?

Cíle aktivity:



Děti si uvědomí, že i ze složité situace vede vždy cesta ven.

- Děti si uvědomí, že když se v konfliktech špatně zachovají, stojí pak zlepšení víc úsilí.
- Děti si více uvědomí dopady špatných rad.

HRA = 1. VYUČOVACÍ HODINA

1. Rozdělte děti na 4-6 skupin (ideálně po 3-5 dětech), pohybová aktivita.

Po třídě jsou rozmístěná písmena na kartičkách. Najdi si jednu kartu a sestav takovou skupinu, aby každý měl písmeno, které se neopakuje.

Z písmen ve skupině sestavte společně slovo – jméno (tajenka je HEDA).

Pokud jste správně řešili, vyšlo vám slovo HEDA. Je to jméno našeho dnešního SCHYTÁVAČE. Každý ve skupině vymyslí jeden cvik pro Hedu, předvede ho, skupinka ho 4 x zopakuje a takto se vystřídají všichni. Každá skupina si tuto činnost řídí dle svého a po skončení se usadí do připravených lavic „hnízd“.

2. Seznamte děti s aktuálním tématem Škodiči a záchranáři: „Umění poznání“

Ta vypráví o situaci ze školní šatny, kde se žáci různých tříd setkávají před začátkem vyučování. Jedna dívka dostane nápad, že jiné dívce, která přichází do školy na poslední chvíli a v šatně se v rychlosti převléká a chystá se ještě před zvoněním dorazit do své třídy, nalepí na záda nelichotivý obrázek. Ta bez povšimnutí utíká do třídy a po celý den pozoruje zkoumavé a výsměšné pohledy spolužáků, kterým nerozumí, ale nikdo jí nic neprozradí. Nemá dobrý den a po obědě chce prchnout co nejrychleji domů. V šatně při oblékání u sebe nalezne posměšnou kresbu a propuká v pláč. Nerozumí tomu, proč se jí to přihodilo, čím si to zasloužila, kdo to udělal. Je zahanbena a plačící vyběhává ze školy s myšlenkou, že by raději ani nebyla...

3. Dětem přečteme níže uvedené situace, zamýšlí se nad nimi:

► Nandávače

Háta – úspěšná a oblíbená dívka, ve škole jí učivo nečiní potíže, má spoustu kamarádů. Selhala však u přijímacích zkoušek na gymnázium, na které se hodně upínala a velmi ji zasáhl neúspěch. Chtěla touto situací odvrátit negativní pozornost na svoji osobu.)



► Schytávače

Hedvika – milá, usměvavá a vždy srdečná dívka. Doma ji nabádají, aby se snažila s každým vycházet kamarádsky, aby nikoho neodmítala a všechny spolužáky měla za kamarády.

4. Rozdejte každé skupině 1 pracovní list

Pracovní list si budou skupiny mezi sebou posílat. Připravte je tedy na to, že každou kolonku na papíře bude vyplňovat někdo jiný.

5. Zadejte dětem 1. ÚKOL:

Až to odstartuji, budete mít pár minut na to, abyste společně vymysleli radu, která situaci co nejvíc zhorší. Představte si, že jste právě ten Nandávač nebo Schytávač z našeho příběhu.

Co by vám ještě víc ublížilo? Tuto „radu“ pak napište na papír do kolonky u políčka. Na vymýšlení a zapsání do papíru budete mít přesně 3 minuty.

6. Odstartujte 3 minuty. Až uplyne, děti papír pošlou dál – skupině po své pravici.

7. Zadejte dětem 2. ÚKOL:

Teď se, společně zamyslete nad tím, co špatná rada, kterou skupina po vaší levici vybrala, způsobila. Co se teď stalo s Nandávačem a Schytávačem? Jak se asi cítí? Co najednou prožívají? Popište to stručně do kolonek u políčka 2. ÚKOL. Na vymýšlení a zapsání na papír toho, co se s našimi postavami děje, máte maximálně 5 minut.

8. Odstartuje 5 minut. Až uplynou, děti opět posílají papír dál.

9. Zadejte dětem poslední 3. ÚKOL:

Teď je před vámi veliký úkol: Vymyslete, jak by se celá ta nešťastná situace ještě dala napravit. Jde to ještě nějak zachránit? Můžete vymyslet i něco zcela nového. Je to na vás. Své nápady na řešení napište do kolonky u políčka 3. ÚKOL. Máte na to opět 5 minut.



10.Odstartujte 5 minut. Až uplynou, děti si navzájem představí svá řešení. Každá skupina shrne, co má na papíru: špatnou radu, její dopad a na konec řešení. Postupně se vystřídají v prezentování všechny skupiny.

11.Na závěr se s dětmi pobavte o tom, jaký vliv měly špatné rady na vývoj situací a na postavy. Řekněte jim, že si teď zažily, jak špatné rady mohou situaci a pocity dětí vážně zhoršit. Ale na druhou stranu poznaly, že ani v pořádně zapeklitých okamžicích není nikdy všechno ztracené. Vždycky stojí za to se snažit situaci zachránit a pomoci těm, které situace zasáhla. Vhodné je hovořit o omluvě.

REFLEXE

Děti by si měli uvědomit: Vždycky stojí za to snažit se špatné situace napravit, i když se zdá být vše ztracené.

12.Posad'te se do komunitního kruhu a zeptejte se žáků, jak se aktuálně cítí.

Každý svůj stav vyjádří rukou. Ruka dole u země znamená, že jsou úplně unavení a vyčerpaní. Naopak vysoko nad hlavou znamená, že jsou plní sil. Ať děti ukážou kdekoli na této škále, kde se aktuálně cítí být.

13.Rozdejte dětem prázdné papíry.

Na tabuli nakreslete velkou ruku s prsty. Dětem popište, že každý prst znamená jednu otázku:

palec: Co mi při dnešní hře přišlo hodně dobré?

ukazováček: Co pro mne byl dnes nejzajímavější moment?

prostředníček: Co pro mne bylo při dnešní hře nejtěžší?

prsteníček: Co konkrétního si z dnešní hry odnáším?

malíček: Co mne dnes překvapilo?

Každý si sám za sebe obkreslí na papír svou dlaň s prsty. Jak to budete mít, zamyslete se nad těmito otázkami, které vidíte na tabuli. Ke každému prstu si pak můžete napsat třeba jen pár slov nebo větu, které vás k tomu napadají. Na promyšlení a zapsání poznámek máte 5 min.



14. Až budou děti hotové, sednou si do kruhu a se svými nakreslenými dlaněmi.

Každý si vybere jeden prst a přečte, co si do něho zapsal. Všichni si vystřídají.

15. Uzavření a rozloučení.



Třídnická hodina č. 26

Realizováno ve 4. ročníku; 16 dětí — 9 chlapců a 7 dívek)

Hodina je naplánovaná do venkovního prostředí, lze využít i ve vnitřním prostoru.

TÉMA: Klima třídy - „Když se spojíme, dokážeme víc!“

CÍL: Utužování dobrých vztahů ve třídě, bourání „bariér“ mezi chlapci a dívkami, nabýt nové zážitky s kolektivem, navázání vzájemného kontaktu napříč podskupinami ve třídě

POMŮCKY: pracovní list, tužka, míček, píšťalka, špachtle — dvě barvy, „podsedačky“ na kom. kruh, desky na podložení při psaní

***ROZEHŘÍVACÍ AKTIVITA (10-15 minut): ZÁVOD STONOŽEK**

- 1) Seznámení s cílem hodiny
- 2) Rozdělení do dvou skupin (losování špachtlí různých barev), lze nahradit přírodninou — klacík x kámen
- 3) Skupiny se postaví do dvou zástupů a postaví se na startovní čáru (20 kroků před nimi je cílová čára)
- 4) V každém zástupu se všichni najednou předkloní
- 5) Každý žák podá levou ruku dozadu (mezi svými nohama) a pravou rukou se spojí s podávanou rukou spolužáka, který je před ním. Vzniknou tak dva řetězy, v nichž se všichni drží za ruce.
- 6) Na povel vyrazí oba zástupy (obě stonožky) směrem vpřed, a snaží se co nejrychleji pokořit cílovou čáru, aniž by se spojení přetrhlo. Rychlejší stonožka vítězí.
- 7) Vyhodnocení aktivity: Jak jste byli spokojeni s pohybem vaší stonožky? Co byste pro příště vylepšili? Jakou byste zvolili taktiku?

*** NOSNÁ AKTIVITA (25-30 minut): PAPÍROVÁ VÁLKA trochu jinak**



- 1) Každý žák dostane pracovní list a tužku. Na papír napíše čitelně hůlkovým písmem tři věty, které vystihují jeho zájmy, záliby, koníčky nebo jeho charakterové vlastnosti. Jedna z vět by však měla obsahovat informaci, která není pravdivá.
- 2) Po-té všichni svůj list zmačkají.
- 3) Na hřišti vymezíme prostor s půlící čarou (pro 2 družstva)
- 4) Rozdělíme (opět pomocí barevných dřívěk) třídu na dvě skupiny a každé družstvo zaujme svoji polovinu pole
- 5) Po zahájení hry začínají hráči házet svoje „koule“ na protější pole k soupeřům. Dále hází všechny koule, které dopadají na jejich území zpět k soupeři, dokud nezazní signál pro ukončení hry. Vyhrává tým, který má po ukončení méně papírových koulí ve svém poli.
- 6) Slovo STOP ukončí házení — po signálu už nesmí nikdo házet, jinak jeho tým automaticky prohrává.
- 7) Po ukončení hry hráči sečtou koule, které leží v jejich poli a nahlásí počet. Vyhlásí se vítězné družstvo.
- 8) Poté si každý žák náhodně vybere jednu z papírových koulí. V kruhu, v sedě si postupně začneme nahlas číst, jaké věty jsou napsány na jednotlivých papírech po rozbalení (nikdo by neměl mít svůj list). Určí se pořadí.
- 9) Úkolem je uhodnout, kdo věty psal a která je nepravdivá. Pokud si není jistý, požádá o pomoc kolektiv. Postupně rozbalují papír další žáci.

*REFLEXE NOSNÉ AKTIVITY (5 min.):

- házení míčkem mezi žáky, dobrovolné

hodnocení

Jak se vám dařilo dodržet pravidla pro hru?

Měli jste domluvenou nějakou strategii pro házení?

Bylo těžké poznat spolužáka?

Splnili jsme cíl dnešní hodiny?

Potvrdilo se naše moto „Když se spojíme, dokážeme víc!“



Třídnická hodina č. 27

Realizováno v 7.třídě, 21 žáků

Cíl hodiny: Rozvoj neverbální komunikace, kreativity, fantazie a pozornosti k detailům. Rozvoj spolupráce a pozornosti k druhým.

1. Úvod hodiny: Na začátku hodiny vytvoříme kroužek a posdílíme zážitky z víkendu. Každý sdílí, co chce a do jaké míry je mu to příjemné. Naladění na kolektiv a celkovou atmosféru ve třídě.
2. Rozehříváčka řazení- žáci mají za úkol se v tichosti seřadit podle instrukcí učitele. Používají pouze gesta, mimiku a pohyby, nesmí mluvit. Což posiluje jejich schopnosti číst a vysílat neverbální signály. Řazení může být různé - velikost, datum narození, velikost ruky, velikost nohy,...
3. Tichá pošta kresbou - žáci se rozdělí nebo budou rozděleni vyučujícím do skupin, nejlépe stejného počtu. Posadí se na židle za sebou, tak aby měli svého spolužáka před sebou a dosáhli mu na záda, poslední v řadě stojí. Každý žák dostane papír a tužku/fixu. Podle zadání kreslí na záda svému spolužákovi, který sedí před ním a ten zase dalšímu před ním, a takto až do konce. Poslední v řadě ukáže ostatním výsledný výkres, co došlo až na konec. Následuje porovnání výkresů a zadání, zda zvládl obrázek dojít až do konce. Hledání toho, kde se obrázek "ztratil". Případně porovnávání skupin, jak se jim vedlo.
4. Reflexe – závěrečné zhodnocení aktivity. Vyzdvihnutí kladů a záporů aktivity, ale i zapojení žáků. Co se povedlo a kde je naopak prostor pro zlepšení.



Třídnická hodina č. 28

Realizováno v 6. třídě, 7 žáků

1. Úvod (5 minut):

- Přivítání žáků.
- Představení programu dnešní hodiny.

2. Hlavní část:

Aktivita : Společné řešení problémů (30 minut)

- Popis: Tato aktivita podporuje spolupráci a kreativní myšlení mezi žáky. Žáci se rozdělí do skupin a dostanou konkrétní problém, který mají společně vyřešit.
- Postup:
 1. Úvod (5 minut): Vysvětlíte žákům pravidla a cíl aktivity - společně vyřešit daný problém.
 2. Skupinová práce (20 minut): Žáci pracují ve skupinách na řešení problému. Povzbuzujte je k tomu, aby spolu komunikovali a hledali různá řešení.
 3. Prezentace a diskuze (5 minut): Každá skupina představí své řešení a diskutuje o tom, jak k němu dospěla. Diskutujte o různých přístupech a možnostech.

Závěr (10 minut):

- Shrnutí hodiny: Co se dnes probíralo, jaké byly hlavní body.
- Prostor pro dotazy a připomínky: Žáci mohou sdílet své názory a otázky.
- Rozloučení: Poděkování za účast a připomenutí další třídnické hodiny.

Příloha TH 28_1 Problémy k řešení/situace



Příloha TH 28_1 Problémy k řešení/situace

Problémy k řešení/ Situace

1. Kyberšikana: - Příběh: Jana zjistila, že její spolužák Petr dostává urážlivé zprávy na sociálních sítích od anonymního uživatele. Petr je z toho velmi smutný a bojí se o tom někomu říct. Jana se rozhodne, že mu pomůže, ale neví, jak začít.
2. Ztracené věci: - Příběh: Jana našla na školním hřišti peněženku s penězi a doklady. Neví, komu patří, a bojí se, že pokud ji odevzdá, nikdo ji nenajde. Jana se rozhodne, že musí najít majitele, ale neví, jak postupovat.
3. Skupinová práce: - Příběh: Tereza pracuje ve skupině na projektu, ale její spolužák Tomáš neplní své úkoly a často chybí na schůzkách. Tereza je z toho frustrovaná, protože projekt musí být hotový do konce týdne. Neví, jak s Tomášem komunikovat, aby začal spolupracovat.
4. Pomluvy: - Příběh: Anna slyšela, že její spolužáci šíří nepravdivé pomluvy o její kamarádce Kláře. Klára je z toho velmi smutná a neví, jak se bránit. Anna chce pomoci, ale bojí se, že se pomluvy obrátí proti ní.
5. Rozdílné názory: - Příběh: David a jeho kamarádka Eva mají rozdílné názory na to, jak by měla vypadat školní akce. David chce sportovní den, zatímco Eva preferuje kulturní festival. Oba se hádají a neví, jak najít společné řešení.
6. Pomoc spolužákovi: - Příběh: Filip zjistil, že jeho spolužák Jakub má problémy s matematikou a potřebuje pomoc. Jakub se stydí požádat o pomoc a Filip neví, jak mu nabídnout podporu, aniž by ho ztrapnil.
7. Etické rozhodnutí: - Příběh: Veronika viděla, jak její kamarádka Lenka podvádí při testu. Veronika je z toho zklamaná a neví, jestli by měla situaci nahlásit učiteli nebo si o tom promluvit s Lenkou.
8. Respektování odlišností: - Příběh: Petra slyšela, jak její spolužáci zesměšňují novou žákyni Annu kvůli jejímu odlišnému vzhledu a zájmům. Petra chce Annu podpořit, ale bojí se, že se stane terčem posměchu také.



9. Sdílení zdrojů:

- Příběh: Škola má nedostatek učebních pomůcek a někteří žáci nemají přístup k potřebným materiálům. Filip a jeho spolužáci se rozhodnou, že musí najít způsob, jak zajistit, aby všichni měli rovný přístup k učení. Filip navrhuje, aby se žáci podělili o své pomůcky, ale neví, jak to zorganizovat.

10. Organizace školní akce:

- Příběh: Třída plánuje školní výlet, ale někteří žáci se cítí opomíjeni a nemají možnost přispět k plánování. Eva chce zajistit, aby každý měl možnost zapojit se a cítit se součástí týmu, ale neví, jak rozdělit úkoly spravedlivě.



Třídnická hodina č. 29

Realizováno v 6. ročníku, 7 žáků

1. aktivita – Ledolamka: Výzva bez mluvení - roztrďte se do skupin

cíl: neverbální komunikace, dodržování pravidel

- Oblíbený školní předmět
- Jak brzy začínám dělat úkoly (hned, na poslední chvíli, někdy vůbec)
- Počet sourozenců (žádný, jeden, dva a více)
- Domácí mazlíček (pes, kočka, hlodavec, žádný...)
- Roční období narození
- Oblíbený typ filmu (komedie, horor, sci-fi, dokument...)
- Oblíbený hudební styl (pop, rock, rap, klasická hudba...)
- Sportovní preference (kolektivní sport, individuální sport, žádný sport...)
- Můj oblíbený způsob relaxace (čtení, sport, hudba, spánek...

Pravidla: Mohou používat jen gesta, mimiku a pohyby.

Reflexe: Co jsme se o sobě dozvěděli nového? Co bylo nejtěžší/ nejlehčí?

2. aktivita - Návrhy žáků

- přesazování a dekorace třídy

3. aktivita – Červená karta a plyšák

- předměty ve středu kruhu
- žáci se střídají a po úvaze někoho “obdarují”, vždy propojí s komentářem



- *“Dávám ti červenou kartu, protože (co se mi na dotyčném nelíbí, co mě štve, na čem by měl zřejmě zapracovat...)”*
- *“Dávám ti plyšáka, protože (co se mi na dotyčném líbí, za co bych ho ocenil...)”*
- **Reflexe:** Může proběhnout podrobnější vysvětlení + Co mě překvapilo, co mě mrzelo, co mě zaujalo...

4. aktivita – Reflexe: Tabulka

- promítnutí tabulky + reflexe na papír (výběr)

Napiš jednu věc, která ti v dnešní hodině udělala opravdu radost.	Čím byla dnešní hodina jiná, výjimečná?	Co potřebuješ z dnešního tématu ještě prodiskutovat?
Napiš jednu věc, kterou jsi dnes mohl/a udělat lépe. Vysvětli jak.	Ve dvou větách napiš, co ses dnes naučil/a.	Napiš poděkování jednomu ze svých spolužáků. Za co si poděkování zaslouží?
Kdyby dnešní hodina byla písnička, film, nebo román, jak by se jmenovala?	Napiš otázku, se kterou dnes odcházíš (a váže se k tématu hodiny).	Napiš, co se ti dnes nelíbilo. Vysvětli proč.



Třídnická hodina č. 30

Realizováno ve spoji 7., 8. a 10. ročníků, 5 žáků (SZŠ)

Téma: Moje jedinečnost – třídnická hodina (před vysvědčením)

Cíl: Žák si uvědomí svoje přednosti, ztotožní se s tím, v čem je výjimečný; poznává jedinečnost svých spolužáků.

Pomůcky: kolečko – medaile, provázek, fixy

1. Rozehříváčka (10 minut)

Židle do kruhu, o 1 méně než je počet žáků

Místa v kruhu si vymění ti, kteří se shodují s tvrzením toho, kdo je uprostřed (tahá si kartičky).

(pozn. Žáci si tahají, učitel čte, upřesňuje, po odpovědi žáka počítá do 3, pak si žáci vymění místa)

- Mým koníčkem je...
- Chtěl bych mít pozitivní vlastnost...
- Kdybych mohl, vybral bych si tuto superschopnost...
- Nikdy bych nemohl dělat tuto práci... ➤ Kdybych mohl, vybral bych si toto povolání... ➤ Nejvíce si odpočinu u.... ➤ Odměnil bych se (čím?)... ➤ Pochlubím se tím, že....
- Jsem pyšný na to, že se mi povedlo.... ➤ Nikdo z vás není lepší než já v čem....
- Pro druhého člověka jsem udělal ...

2. Komunitní kruh – počet židlí jako žáků (10 minut)

Ve čtvrtek dostaneme vysvědčení – hodnocení naší práce za 1. pololetí.

Jaké pocity máš v den vysvědčení? *(Každý odpoví - nebo pantomimicky předvede v kruhu)*

- A. **Jak se cítíš, když:** *(odpovídá vždy jeden, vytáhne si kartičku se situací)*
- B. **Místa si vymění ten, kdo se cítí stejně.**



Situace:

- Na vysvědčení mám jedničku z českého jazyka
- Prospěl jsem s vyznamenáním (mám pouze 1 a 2)
- Na vysvědčení mám 5 z matematiky
- Na vysvědčení mám pouze 3, 4
- Moji rodiče vůbec neviděli mé známky v žákovské knížce
- Na vysvědčení mám 3 z chování
- Nikoho nezajímá, jaké mám vysvědčení

3. My se nyní převtělíme v **SUPERHRDINY**. (10 minut)

Medaili se jménem pověsíme na krk a dáme ji na záda = plášť superhrdiny.

Chodíme po třídě, spolužákovi napíšeme na medaili jeho **SUPERVLASTNOST**, které si na něm vážím, to, co umí velmi dobře, v čem vyniká, v čem je **odborník** – píšeme jen pozitivní věci. (každý každému) – **HŮLKOVÉ PÍSMO, ČITELNÉ**

4. **Komunitní kruh** (10 minut) Děti si přečtou své medaile.

Představí se, v čem jsou superhrdinové.

Souhlasíš s tvrzením? Chceš něco dodat? (*proběhne kolečko*)

Na medaili dopiš svoji supervlastnost. Představ nám ji. (*proběhne*

kolečko) **Říká vysvědčení všechno o vašich schopnostech? Proč ano,**

proč ne?

5. **Závěr** (5 minut)

Co ti dnes udělalo radost, co tě potěšilo.

Co uděláš se svou medailí?



Spolufinancováno
Evropskou unií



Třídnická hodina č. 31

Téma: Moje kariéra

Cíl: Poznat svoje přednosti vzhledem k budoucí profesní dráze. Motivace ke studiu na SŠ.

1. Kruh se židlemi: (5 minut)

Místa si vymění ten, kdo už někdy přemýšlel, čím chce být, až vyroste.

Místa si vymění ten, kdo si myslí, že není důležité se vyučit nějakému řemeslu.

Místa si vymění ten, kdo si myslí, že je důležité, aby práce člověka bavila.

Místa si vymění ten, koho baví něco opravovat nebo vyrábět.

Místa si vymění ten, kdo chce v práci pomáhat lidem.

Místa si vymění ten, kdo má v rodině někoho, kdo má zajímavé povolání.

2. Kruh se židlemi (plný počet): (5 minut)

Dokonči větu (zopakuj předchozího, doplň svoje):

Věc, kterou dobře umím, je ... (Filip dobře umí ..., já dobře umím...)

Mou nejsilnější stránkou je...

Naposledy jsem na sebe byl

pyšný ...

Nejvíce mě baví....

Nejvíc by mi chybělo, kdybych nemohl dělat ...

Lidé mě nejvíce chválí za

3. Jmenovka (v lavicích): (10 minut)



Napiš si své jméno pod sebe, ke každému písmenu napiš vlastnost, která tě vystihuje a začíná na stejné písmeno (inspirace přídavných jmen k dispozici)

P (povídavý)

E (energický)

T (tvořivý)

R (riskantní)

Představení se ostatním

4. Můj život za 20 let (v lavicích, pak kruh) (10 minut)

Příprava na papír:

Čím budu:

Lidé kolem mě:

Můj volný čas – zábava, koníčky

Prezentace v kruhu (postupně)

5. Moje vysněné povolání – plakát (dokončení při občanské výchově) (10 minut)

Název: Moje vysněné povolání

Co profese dělá – pracovní náplň:

Proč to chci dělat?

Platové podmínky

Uplatnění na trhu práce

Obrázek

(prezentace ostatním – vysněné povolání, proč to chci dělat)

6. Reflexe: (ano – ne – nevím) (5 minut)



Dozvěděl ses dnes něco nového o sobě? (co?)

Dozvěděl ses dnes něco nového o druhých? (co?)

Je důležité se vyučit nějakému řemeslu?

(proč?) Cítil ses při hodině příjemně?

Příloha TH_31_1_Jmenovka

Příloha TH_31_2_Můj život za 20 let



A – aktivní, ambiciózní, afektivní, arogantní, agresivní, akční

D – dobrosrdečný, dělný, dramatický, dochvilný, důsledný, důvěřivý, dynamický, domýšlivý, dravý, důstojný

M – milý, makající, moudrý, mlčenlivý, morální, manuálně zručný, myslící, marnivý,

K – kreativní, kousavý, klidný, kamarádský, komunikativní, kritický, křehký

I – iniciativní, inspirativní, inteligentní, impulzivní, inspirativní, individualista, ironický, ideální

L – laskavý, líbezný, lhostejný, loajální, lenivý, lehkomyslný, legrační

R – rozumný, rozvážný, radostný, rozhodný, respektující, rázný, romantický, rebelský, rychlý

P – přátelský, poctivý, pohotový, podnikavý, paličatý, půvabný, prudký, pilný, povídavý, pracovitý, pozorný

T – trpělivý, tolerantní, tvořivý, temperamentní, tvárný, tvrdohlavý, týmový, taktní, tichý

F – férový, fantastický, flegmatický, flexibilní, fotogenický, fascinující

N – nebojácný, nápaditý, nezištný, neústupný, něžný, nezávislý, normální, nezbedný

E – empatický, energický, elegantní, emotivní, efektivní



JMENOVKA

K –

A -

M -

I –

L -

JMENOVKA

M -

A -

R -

T -

I –

N -

JMENOVKA

F -

I -

L -

I-

P-



JMENOVKA

P -
A -
T -
R -
I -
K -

JMENOVKA

M -
I -
R -
K -
A -

JMENOVKA

A -
D -
A -



Můj život za 20 let

Čím budu?

Lidé kolem mě:

Můj volný čas – zábava, koníčky

Můj život za 20 let

Čím budu?

Lidé kolem mě:

Můj volný čas – zábava, koníčky

Můj život za 20 let

Čím budu?

Lidé kolem mě:

Můj volný čas – zábava, koníčky



Třídnická hodina č. 32

Realizováno v 7. třídě, 12 žáků

1) Pravidla, cíle hodiny a hlavní téma

- Pravidla třídnických hodin o Neskáčíme do řeči a necháme domluvit o Žádná myšlenka není špatná
 - Co se děje na třídnických hodinách, zůstane ve třídě
- Hlavní téma: **Vánoce**.
 - Úvodní otázka:
 - Co pro vás znamenají Vánoce?"

2) Rozehřátí

Aktivita: Vánoční Pantomima

- Lístičky s vánočními pojmy, žák si vylosuje jedno slovo a předvede ho pantomimou, ostatní hádají.

3) Hlavní téma

Aktivita: Losování tajného ježíška

- **Příprava lístků:** ◦ Jména všech žáků (každé jméno jednou).
- **Pravidla pro losování:**
 - Žáci losují jeden po druhém z nádoby.
 - Pokud si někdo vylosuje své vlastní jméno, vrátí ho zpět a losuje znovu.
 - Nikdo nesmí vědět, kdo je jeho ježíšek.
 - Cílem je udělat někomu radost malým dárkem, limit max 100 Kč

Aktivita: Povídání a sepsání wish listu na „vánoční prosinec“

- Zdobení stromku, bruslení, zpívání koled, besídka, hraní deskových her, ovoce zvířatům do krmelce, ...



- Každý si napíše 2-4 možnosti, které by rád v prosinci podnikl a ty pak vyhodnotíme

4) Reflexe a shrnutí

- Co se vám dnes na hodině líbilo?
- Na co se v prosinci nejvíce těšíš?



Třídnická hodina č.33

Realizováno v 7. třídě, 14 žáků

Utužení vztahů a zlepšení práce v kolektivu

Cíl: Zlepšení komunikace, spolupráce a vzájemného poznání ve třídě.

1. Rozehřívací aktivita: „Tajný kompliment“ (10 minut)

a) Organizace:

- Každý žák dostane 2 papírky a napíše na něj kompliment nebo pozitivní věc o někom ze třídy (anonymní a nepíšeme adresáta).
- Papírky vybrat a náhodně je přečíst.
- Hádá se, kdo je adresát komplimentu.

b) Přínos:

- Navodí pozitivní atmosféru a ukáže, že si děti všimnou na ostatních dobrých věcí.

2. Hlavní aktivita: „Zachraň astronauta“ (25 minut)

a) Organizace

- Pingpongový míček (pro každý tým jedno)
- Materiály na přistávací dráhu ochrany astronauta:
 - o brčka, izolepu, provázek, papírové ubrousky, plastové kelímky, gumičky, alobal, karton, nafukovací balonky (Klidně jen pár věcí, aby to bylo těžší)
- Židle nebo stůl, ze kterého se bude astronaut shazovat.
- Rozdělení třídy do skupin (4–5 žáků).
- Každý tým má 15 minut, aby z dostupných materiálů vytvořil konstrukci, která ochrání astronauta před zničením při pádu z výšky.

b) Testování:



- Po uplynutí času všechny týmy postupně shodí astronauta (učitel rozhoduje, odkud).

c) Vyhodnocení:

- Astronaut, který se zachytí, znamená úspěch výpravy. Pokud se se odrazí, vypadne, nebo jinak spadne na zem, tým musí navrhnout, co by příště změnil.

d) Přínos:

- Žáci se naučí spolupracovat a strategicky myslet.
- Podpoří se komunikace a kreativita.
- Vzniknou zábavné momenty, které žáky sbližují.

3. Reflexe a uzavření: „Kruh důvěry“ (10 minut)

a) Jak na to?

- Žáci sedí v kruhu a každý postupně odpoví na otázku:
- „Co jsem se dnes naučil o svých spolužácích?“
- „Co mě na dnešku bavilo?“
- „Co mohu udělat pro to, aby se naše vztahy dál zlepšovaly?“
- Kdo chce, může ostatním poděkovat za konkrétní moment během aktivit.

b) Přínos:

- Pomůže žákům lépe si uvědomit, co pro ně týmová spolupráce znamená, a posílí pozitivní vazby ve třídě.

Příloha TH_33_1_Moje vysněné povolání



Moje vysněné povolání

Název povolání:

Proč to chci dělat?

Co profese dělá – pracovní náplň:

Platové podmínky:

Uplatnění na trhu práce:

Obrázek



Třídnická hodina č. 34

Realizováno ve 2. třídě, počet žáků 14, asistent pedagoga

Téma: LIDSKÉ VLASTNOSTI, DOBRÉ I ŠPATNÉ

Cíle hodiny:

- Žáci budou schopni pojmenovat a popsat základní lidské vlastnosti (dobré i špatné)
- Žáci pochopí rozdíl mezi dobrými a špatnými vlastnostmi.
- Žáci porozumí tomu, jak mohou mít dobré vlastnosti pozitivní vliv na jejich život a vztahy.
- Žáci popíší vlastnosti, které mají a zároveň je rozliší na ty dobré a špatné.
- Žáci budou schopni představit si, jak se cítí druzí lidé a pochopí důležitost empatie a význam podpory ostatních, když mají těžkosti.

Metody a formy práce:

Diskuze

Komunitní kruh

Práce ve dvojicích

Brainstorming

Práce s kartami (Karty ctností)

Pomůcky:

Karty s názvy vlastností



Spolufinancováno
Evropskou unií



Slova na tvrdém kartonu, např. slovní zásoba z Čj (Hanami, Český jazyk a komunikace, 1. díl):

líný x pracovitý, chytrý x hloupý, zábavný x nudný, spolehlivý x nespolehlivý, usměvavý x zamračený, pořádný x nepořádný, bojácný x nebojácný, zbrklý x rozvážný, slušný x neslušný. 2 kamínky (kuličky, žetonky) pro každého

Karty ctností

Klubíčko, nůžky

Organizace hodiny

Úvod:

Motivace:

1. varianta

Navázání na probrané téma v české jazyce.

(Žáci v hodině českého jazyka v rámci učiva Protikladná slova tvořili dle zadání v učebnici opaky k lidským vlastnostem líný, chytrý, zábavný, nebojácný apod. Během hodiny byla všechna slova vysvětlena na příkladech a použita ve větách. Následně proběhla diskuze, které vlastnosti jsou kladné a které záporné).

nebo 2. varianta

Představení tématu, rychlý brainstorming: lidské vlastnosti, vyjmenovávání bez bližšího vysvětlení.



Hlavní část:

1. Názvy lidských vlastností a jejich protiklady jsou napsány na kartičkách. (Pro lepší orientaci mohou být pozitivní modře, negativní červeně).
Počet kartiček odpovídá počtu dětí. Vyučující rozmístí kartičky po chodbě textem dolů. Žáci jsou seznámeni s pravidly aktivity (tichost, pomalá chůze). Každý žák si vybere jednu kartičku a hledá k sobě vlastnost protikladnou, např: pracovitý x líný. Žáci vytvoří dvojice a podle nich si sednou k sobě v kruhu. Každá dvojice přečte vlastnosti a zkusí je vysvětlit svými slovy. Učitel diskuzi podpoří vybranými kartami vlastností z Karet ctností. Učitel může žáky podnítit k diskuzi, jaké vlastnosti myslí, že mají oni (kladné i záporné), sebehodnocení.
2. Žáci umístí kartičky s názvy vlastností po třídě. Každý dostane dva kamínky. Jeden dá k pozitivní vlastnosti, kterou by chtěl mít, druhý k té, které by chtít neměl nebo se jí chce zbavit. Následuje společná diskuze v komunitním kruhu, sebehodnocení. Učitel žáky podporuje a jemně motivuje ke sdílení.
3. Pohybová chvilka na téma emoce spojená s lidskými vlastnostmi, obličejová gymnastika (radost, smutek), dupání (vztek) apod.
4. Práce s vybranými lidskými vlastnostmi: pracovitost, spolehlivost, statečnost. Otázky ze zadních stran Karet Ctností.

Jak se pozná pracovitý člověk?

Co by se stalo, kdyby nikdo nepracoval.

V čem se na mě druzí lidé mohou spolehnout.

Co mi pomáhá získat odvahu?



Ve všech aktivitách učitel žáky spontánně vede k pozitivnímu rámci chování a vzájemné empatii.

5. Klubíčko.

Učitel si chytne konec provázku a klubíčko předává žákovi, kterému řekne, jakou dobrou vlastnost si na něm cení. Žák si chytne kousek provázku a stejně jako učitel celé klubíčko předá dalšímu. Postupně vznikne síť. Pokud si někdo neví rady s dobrou vlastností, pomáhá celá třída. Je třeba také odmotat kousek pro žáky, kteří zrovna ve třídě chybí (nemoc apod.)

Zhodnocení:

Na konci učitel provázek ustříhne a sváže oba konce. Svázaný provázek má představovat celou třídu a všechny dobré vlastnosti, který do ní každý přináší. Zároveň je třeba zmínit, že ke každému z nás patří i nějaké vlastnosti špatné na jejichž odbourání můžeme pracovat společně i tak, že jsme k sobě empatičtí a navzájem se podporujeme.

Následuje ještě krátké zhodnocení hodiny, např. co mi se mi líbilo, co mě zaujalo, v čem jsem se necítil příjemně apod.



Třídnická hodina č. 35

Realizováno ve 2. třídě, počet žáků 14, asistent pedagoga

Téma: JSME KAŽDÝ JINÝ, ALE DOHROMADY JSME TÝM 2.B

Cíle hodiny:

- Uvědomění jedinečnosti každého jednotlivce (zájmy, schopnosti, vlastnosti...)
- Rozvíjení respektu k odlišnostem
- Podpora sebevědomí žáků
- Podpoření týmové spolupráce
- Posílení pozitivních vztahů ve třídě
- učení se empatii a naslouchání
- Procvičení dovedností komunikace a spolupráce

Metody a formy práce:

Diskuze

Komunitní kruh

Práce s kartami (Karty ctností)

Pomůcky:

Úvodní aktivita: Zalamínované kartičky *Jak dobře znáš svého spolužáka?* zdroj

Učitelnice: Klára Kantorová košík

Hlavní aktivita:

Společná fotka třídy, třídní pravidla (plakát), třídní maskot

Karty ctností: *Důvěra, Přátelskost, Pospolitost, Porozumění, Laskavost*



A4 se šablonou mozaiky (počet dílků přesně odpovídá počtu dětí ve třídě+ třídní učitelka, p. asistent)

A4 kopie mozaiky na barevném papíru rozstříhaná na jednotlivé dílky /dílek pro každého žáka a dospělého

lepidlo, fixy

Knihy Petra Horáčka o kamarádství, jinakosti: *Modrý tučňák, Kamarád pro medvěda,*

Nejlepší dárek

Organizace hodiny

Úvod:

Motivace:

Děti sedí na koberci v kruhu. Postupně si losují z košíku kartičky *Jak dobře znáš svého spolužáka*

Aktivita jsou zaměřeny na vlastnosti žáků, povahové rysy, jejich silné i slabší stránky, postavení v kolektivu apod.

Např. *Podej si ruce se spolužákem, který je nejvíce férový. Obejmi spolužáka, který mám rád matematiku apod.*

Děti jsou v pohybu, aktivita by měla probíhat svižně. Během aktivity učitel jemně žáky vede k závěru, že jsme každý jiný a tím výjimečný, ale zároveň spolu trávíme společný čas.

Pohlídá, aby se každý žák alespoň jednou do aktivity zapojil (plácnul si s někým apod.)

Hlavní část:

1. Diskuze: Jaké je dnešní téma třídnické hodiny?



Děti mají před sebou předměty, který je spojují jako třídu: fotku, třídní maskot, plakát s třídními pravidly, karty ctností.

Vyučující je návodnými otázkami vede k odhalení hlavního tématu třídnické hodiny.

Vrací se k úvodní aktivitě a stěžejním okamžikům, které s tématem souvisí. Klíčová slova: Jinakost, odlišnost, tým, naše třída

2. Mozaika

Každý z dětí a dospělých si vylosuje svůj dílek z mozaiky. Věnujeme pozornost tomu, jak je každý kousek jiný, stejně jako každý z nás. Zkoušíme je přikládat k sobě. Každý z dětí si jej podepíše. Předložíme před děti šablonu mozaiky a lepidlo. Děti by samy měly přijít na to, že všechny kousky dohromady tvoří celek, celek naší třídy. Dílky lepí vyučující jako symbol držení prostoru pro všechny: *Cílem vyučujícího je držet /lepit kolektiv dohromady.*

Děti společně přikládají své kousky do mozaiky. Výstupem je celý obraz mozaiky s nadpisem Naše třída 2.B. Důležité je také myslet na děti, které nejsou ten ve třídě a podepsat jim kousky z mozaiky.

Zhodnocení:

Proběhne vzájemné sdílení pocitů z první aktivity. Zda se každý z dětí s někým obejmul, plácnul si. Hodnocení hlavní části: proč pro nás je dnešní téma důležité. Co se děti uvědomily, co je překvapilo apod. Jak můžeme společně o naši „mozaiku“ pečovat apod.

Pokud zbyde čas, společná četba knih Petra Horáčka.



Třídnická hodina č. 36

Realizováno v 7. třídě, 21 žáků

Cíl hodiny: Rozvoj vzájemného poznávání se žáků. Umožnit žákům hledání společných charakteristik.

1. **Úvod hodiny** - Na začátku hodiny vytvoříme kroužek a posílíme zážitky z prodlouženého víkendu pomocí karet emocí. Každý žák si vybere kartu, která odpovídá jejich pocitu, který mají z volných dní. Poté krátce popíše, proč si kartu vybrali a můžou doplnit zážitkem.
2. **V čem jsme stejní a v čem jiní**
 - Ze židlí utvoří žáci dva soustředné kruhy tak, aby byly židle z vnitřního kruhu otočeny proti židlím z kruhu vnějšího.
 - Každý žák si vezme papír, který přeloží na polovinu a tužku. Posadí se na jednu z židlí. - Žáci sedící proti sobě mají za úkol na svůj list papíru zapsat jméno spolužáka, který sedí naproti. Poté zapíše 1 věc, kterou mají s dotyčným společnou a 1 věc, kterou společnou nemají z druhé strany papíru. Na těchto charakteristikách se domlouvají společně a mají na to jednu minutu.
 - Po uplynutí se žáci z vnějších nebo vnitřních kruhů posouvají, dokud se nevrátí zpět na svojí židli.
 - Snaží se najít společné charakteristiky nebo rozdíly s každým spolužákem jiné, pokud je to možné.
3. **Reflexe** – závěrečné zhodnocení aktivity. Vyzdvihnutí kladů a záporů aktivity, ale i zapojení žáků. Co se povedlo a kde je naopak prostor pro zlepšení.

Možné otázky k diskuzi:

Co nového jste se dozvěděli o svých spolužácích?

Překvapilo vás něco? Co konkrétně?

Přišli jste na nějakou věc, kterou máte společnou s většinou třídy?

Kterou?

V čem se od ostatních odlišujete?

110



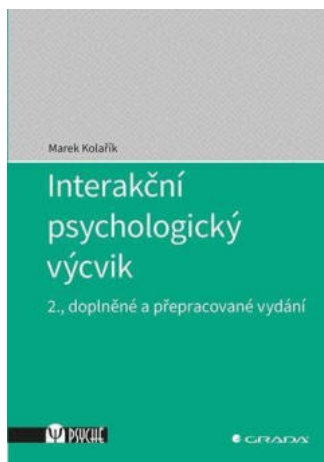
Spolufinancováno
Evropskou unií

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

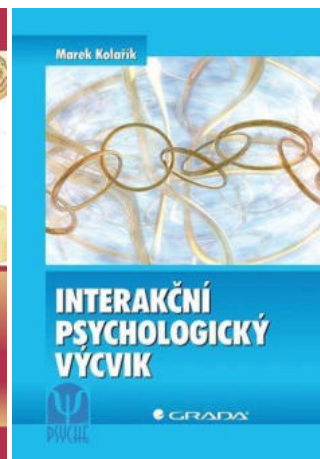
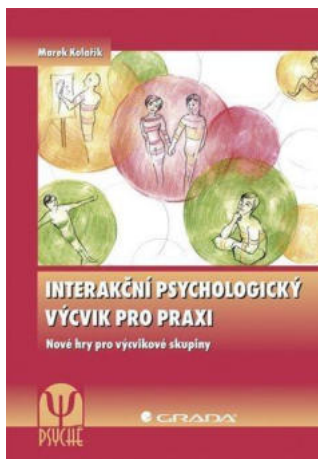
Čeho se charakteristiky nejčastěji týkaly?

Doporučené zdroje pro přípravu třídnických hodin:

KOLAŘÍK, Marek. *Interakční psychologický výcvik*. 2., doplněné a přepracované vydání. *Psyché* (Grada). Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-2193-9.



Starší vydání:



DUBEC, Michal. *Třídnické hodiny: metodika práce třídního učitele s tématy osobnostní a sociální výchovy*. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-20-3. <https://odyssea.cz/wp-content/uploads/2023/07/Tridnicke-hodiny.pdf>

Případně **další metodiky**, které jsou dostupné na: <https://www.odyssea.cz/metodiky/>

Třída v pohodě <https://www.odyssea.cz/metodiky/> na straně 131 najdete přehled použité literatury, která může být dalším zdrojem inspirace.

Případně můžete použít karty **Prima klima** https://eshop.albi.cz/skola-s-hrou-primaklima/?utm_source=tanganica&utm_medium=cpc&utm_campaign=tgh01e7fb45f4a6825911a_c0020ece3ba14&utm_term=CjwKCAjw-O6zBhASEiwAOHeGxXYwOibJj0ZbGow4hcbJl7i3c7E_Bag24Va6Zz1bQTAGIZKMUG8d1BoCclUQAvD_BwE&gad_source=1&gclid=CjwKCAjw-



[O6zBhASEiwAOHeGxXYwOibJj0ZbGow4hcbJl7i3c7E_Bag24Va6Zz1bQTAGlZKMUG8d1BoCclUQ
AvD_BwE](#)

Zdroje OP VVV:

<https://database.opvvv.msmt.cz/vystup/380>

<https://database.opvvv.msmt.cz/vystup/3449>

<https://database.opvvv.msmt.cz/vystup/2681>

