



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

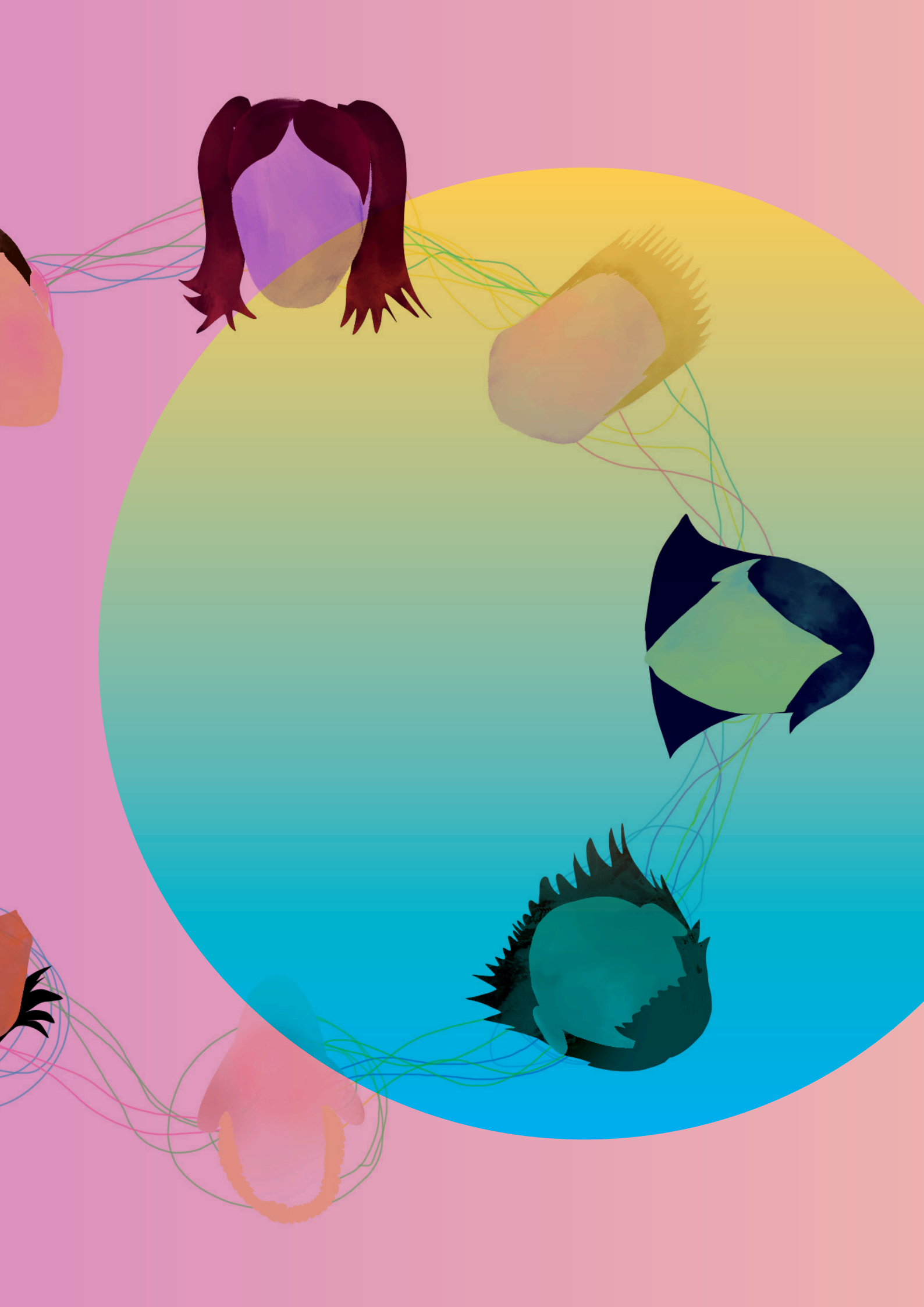
PRÍRUČKA

PRE

RANNÉ

KRUHY





OBSAH

Úvod	4
Ako môžu triede pomôcť ranné kruhy?	4
Praktické princípy práce s rannými kruhmi a metodikou	4
Ranné kruhy pre 1. stupeň	11
Ranné kruhy na úvod školského roka	12
Ranné kruhy na upokojenie	19
Ranné kruhy na zvýšenie energie	26
Ranné kruhy na podporu reziliencie	36
Ranné kruhy na posilnenie vzťahov	44
Ranné kruhy na prácu s emóciami	56
Ranné kruhy na posilnenie komunikačných zručností a aktívneho počúvania	63
Ranné kruhy pre 2. stupeň	70
Ranné kruhy na úvod školského roka	71
Ranné kruhy na upokojenie	74
Ranné kruhy na zvýšenie energie	81
Ranné kruhy na podporu reziliencie	88
Ranné kruhy na posilnenie vzťahov	97
Ranné kruhy na prácu s emóciami	105
Ranné kruhy na posilnenie komunikačných zručností a aktívneho počúvania	111

ÚVOD

Ako môžu triede pomôcť ranné kruhy?

Ranné kruhy sú jednoduchým a účinným nástrojom na zlepšenie vzťahov v triede, ako aj na zlepšenie sústredenia počas vyučovania. Môžu Vám pomôcť podporiť pohodu v triede, vytvárať bezpečné a láskavé prostredie a v závislosti od aktivít aj rozvíjať u detí zručnosti, ktoré majú vplyv na zníženie sociálno-patologických javov.

Máme stále viac vedeckých dôkazov o tom, že ľudia sa dokážu najefektívnejšie učiť a prijímať nové informácie vtedy, ak prežívajú stav mierneho nabudenia. Inými slovami, potrebujeme dostatok energie a motivácie, ak však začne prevažovať stres a napätie, naše schopnosti sa zhoršujú. Deti a tínedžeri potrebujú väčšiu podporu, aby sa do správneho stavu nabudenia dostali alebo si ho udržali. Veľmi dôležité je preto pre nich:

- vytvárať v skupine atmosféru prijatia a dôvery,
- pestovať kvalitné vzťahy s rovesníkmi a dospelými,

- podporovať ich schopnosť samostatného upokojenia a zvládania správania,
- zaraďovať v priebehu dňa pohyb a zmyslovú stimuláciu,
- prinášať humor a smiech do triedy.

Žiaci a žiačky, ktorí sa cítia v školskom prostredí príjemne, sú zapojení do spoločných rituálov, zažívajú drobné úspechy a povzbudenie, a tiež podporu v náročných chvíľach, si rozvíjajú nielen sociálnu a emocionálnu gramotnosť, ale sú aj úspešnejší pri učení.

Ranné kruhy sú pravidelné krátke (najčastejšie 15-minútové, prípadne 10-minútové – 20-minútové) stretnutia triedneho učiteľa/ky so žiakmi a žiačkami, ktoré môžu prinášať práve tieto dôležité momenty.

Praktické princípy práce s rannými kruhmi a príručkou

Pred tým, ako začneme pracovať s obsahom príručky, je dôležité oboznámiť sa s niekoľkými princípmi a pravidlami, vďaka ktorým sa zvyšuje efektivita a vplyv ranných kruhov na žiakov a žiačky v triede.

Štruktúra a vekové skupiny príručky

V príručke nájdete vypracované plány pre ranné kruhy v siedmich celkoch:

- Ranné kruhy na úvod školského roka
- Ranné kruhy na upokojenie
- Ranné kruhy na zvýšenie energie
- Ranné kruhy na podporu reziliencie
- Ranné kruhy na posilnenie vzťahov
- Ranné kruhy na prácu s emóciami
- Ranné kruhy na posilnenie komunikačných zručností a aktívneho počúvania



Aktivity v príručke sú rozdelené podľa vekovej vhodnosti na ranné kruhy pre 1. stupeň a ranné kruhy pre 2. stupeň. V jednej aj v druhej časti však môžu hľadať inšpiráciu všetci učitelia a učiteľky. Podľa toho, ako poznáme triedu, ktorú učíme, môžeme vyberať aj náročnejšie úlohy, či naopak čerpať aj z odľahčených zábavných aktivít určenejších mladším.

Ranné kruhy na úvod školského roka zahŕňajú rôzne činnosti na spoznávanie a budovanie vzťahov medzi žiakmi. Je vhodné začať školský rok aktivitami v tomto celku, ktoré prispievajú k lepšiemu vzájomnému porozumeniu a prepojeniu medzi žiakmi a žiačkami.

Následne je možné vyberať si aktivity z rôznych celkov počas školského roka podľa aktuálnych potrieb žiakov a žiačok.

Aktivity môžete v priebehu roka aj opakovať. Pravidelnosť ranných kruhov zvyšuje ich účinnosť. Dobrá prax je realizovať ranné kruhy každé ráno, príp. 3-krát – 4-krát do týždňa, podľa možnosti vašej školy si môžete periodicitu upraviť.

Zásady a pravidiel pre ranné kruhy

Aby ranné kruhy skutočne plnili funkciu podpory a rozvoja žiakov a žiačok, je potrebné aby bolo dodržaných niekoľko zásad (uvádzané podľa dokumentu Inkluzenta - [Ranné kruhy vo vyučovaní](#)):

- **Bezpečie** – tvoríme ho opakovaním, predvídateľnosťou situácie i našich reakcií a zrozumiteľnosťou. Žiaci a žiačky potrebujú rozumieť, prečo ranné kruhy zavádzame, aké pravidlá sa na ne vzťahujú a čo sa od triedy očakáva. Po dôkladnom nastavení a dlhodobom dodržiavaní pravidiel sa ranné kruhy môžu stať menej štruktúrované a väčšie slovo v nich môžu prevziať žiaci a žiačky.
- **Hovorí len jeden** – takáto komunikácia v rannom kruhu umožňuje, aby sa trieda počúvala. Zo začiatku je možné toto pravidlo posilniť tým, že si žiačky a žiaci budú posúvať nejaký predmet a iba ten/tá, kto ho má v ruke, môže hovoriť.
- **Pravidlo zdvihutej ruky** – je prirodzené, že občas bude počas ranného kruhu rušnejšie. Pokiaľ je potrebné skupinu stíšiť, môže učiteľ/ učiteľka i ktorýkoľvek žiak a žiačka zdvihnutím ruky požiadať o ticho a pozornosť. Aj táto schopnosť upokojiť sa v skupine si vyžaduje tréning a postupne sa zlepšuje.

- **Nekomentujem** – aby sa žiaci a žiačky nebáli vyjadriť, je potrebné dôsledne dodržiavať pravidlo o rešpektovaní názoru každého člena skupiny. Hoci spolu nemusíme súhlasiť, budeme sa počúvať.
- **Právo nehovoriť** – k prežívaniu bezpečia v skupine prispieva aj možnosť nevyjadriť sa k otázke či téme. Nemusíme rozumieť dôvodom za takýmto odmietnutím, ale nehodnotíme ho my ani ostatní.
- **Hovorím o sebe** – povzbudzujeme žiačky a žiakov, aby hovorili vo svojom mene, vyjadrovali sa k svojmu prežívaniu a myšlienkam. Používame vyjadrenia v „ja“ forme a každý hovorí za seba o tom, ako na neho situácia či diskusia vplýva a ako sa v nej má.
- **Participatívnosť** - ak chceme, aby trieda rešpektovala pravidlá ranného kruhu, zapojíme každého do ich tvorby. Okrem pravidiel, ktoré navrhnu učitelia, môžu žiaci a žiačky navrhovať vlastné aj v priebehu roka. Vďaka nim sa dajú riešiť situácie a okolnosti, ktoré sa opakovane objavujú a narúšajú pohodu v kruhu.

Pred organizáciou aktivít v ranných kruhoch je dôležité stanoviť si pravidlá, aby bola počas kruhov zabezpečená príjemná atmosféra a predvídateľnosť. Pravidlá pomáhajú vytvárať bezpečné prostredie, v ktorom sa všetci cítia pohodlne a rešpektovaní. Pri tvorbe pravidiel je vhodné využiť spomenuté zásady ranných kruhov.

So žiakmi a žiačkami môžeme otvoriť diskusiu o každom bode, opýtať sa ich, čo si pod týmto pravidlom predstavujú a či s ním súhlasia. Následne môžu žiaci a žiačky doplniť ďalšie pravidlá, ktoré považujú za dôležité. V opačnom prípade môžu s návrhmi na pravidlá prichádzať ako prví žiaci a žiačky a následne spoločne tieto pravidlá doplníme o body zo zásad ranných kruhov, ktoré neboli žiakmi a žiačkami spomenuté.

Ak s rannými kruhmi začíname, je dôležité vnímať, že rešpektovanie a zaužívanie pravidiel je proces, ktorý môže žiakom a žiačkam trvať rôzne dlhý čas. Môže trvať pár dní alebo týždňov, kým si na

pravidlá zvyknú a osvoja si ich. Ak máme pocit, že po dlhodobejšom intervale je stále dodržiavanie pravidiel náročné (berúc pri tom do úvahy špecifiká triedy), je vhodné otvoriť so žiakmi a žiačkami so záujmom pokojnú diskusiu o tom, prečo je v triede dodržiavanie pravidiel náročné a či je potrebné niektoré pravidlá prehodnotiť, pridať, alebo odobrať, alebo nastaviť primerané dôsledky. V prípade potreby požiadame o pomoc podporný tím v škole.

Organizácia triedy

Pre efektívne fungovanie ranných kruhov je dôležité v úvode premyslieť, ako si vieme pripraviť spoločný priestor. Klasický formát ranných kruhov uvádza sedenie na zemi v kruhu, tento spôsob však nemusí byť v niektorých triedach z dôvodu priestorových obmedzení alebo počtu žiakov a žiačok uskutočniteľný.

Pred organizáciou ranných kruhov je preto vhodné s triedou prediskutovať, aké usporiadanie lavíc a/alebo stoličiek sa zvolí. Ak nie je možné sedenie na zemi, vytvoríme priestor, ktorý naruší radové sedenie, podporí spoločnú diskusiu a čo najviac rešpektuje princípy rovnocennosti a tvorby komunity. Príkladom môže byť kruh zo stoličiek alebo polkruh, prípadne sedenie na podsedákoch.

Z prípravy triedy na ranný kruh je vhodné urobiť spoločný triedny rituál, ktorý žiaci a žiačky vykonajú ešte pred začiatkom samotného kruhu. Následne sa tak hneď od začiatku ranného kruhu venujeme danej aktivite.

Pred ranným kruhom

Ešte pred tým, ako vstúpime do triedy, je vhodné, aby sme sa na chvíľu zastavili a uvedomili si vlastné emócie a potreby, ktoré práve prežívame. Zohľadnenie vlastných potrieb pomáha nielen udržať si vlastnú mieru duševného zdravia a pohody pri práci s deťmi, ale taktiež nám umožňuje naladiť sa na žiakov a žiačky, vnímať ich prežívanie a efektívne reagovať na prípadné výzvy, ktoré sa počas ranného kruhu môžu vyskytnúť. Pred vstupom do triedy si teda môžeme dopriať aspoň jeden nádych a výdych a pomôcť si otázkami:

Ako sa teraz mám? Ako sa cítim? S čím idem do triedy?



Ak je všetko v poriadku, cítim sa dobre a mám svoje potreby naplnené:

- Idem do triedy a pokračujem ranným kruhom.

Ak sa necítim optimálne, vyberiem si niektorú z nasledujúcich možností:

- Postarám sa o svoje potreby predtým, ako idem do triedy (čaj, káva, jedlo...).

- Skúsím znížiť intenzitu nepríjemnej emócie (hlboké nádychy a výdychy, prudké výdychy na rozpustenie napätia, cvičenia v časti Ranné kruhy na upokojenie...)
- Ak je nepríjemná emócia príliš silná a nie je možné v danom momente regulovať jej intenzitu, presuniem ranný kruh na iný deň.

Úvodný rituál

Na úvod ranného kruhu si môžeme stanoviť rituál alebo pozdrav, ktorý u žiakov a žiačok podporí predvídateľnosť a s ňou súvisiaci pocit bezpečia. Rituál môže mať rôzne podoby:

- krátky pozdrav, ktorý si vyberú žiaci a žiačky (napr. krátky pokrik, básnička, objatie, tľapnutie si, vzájomný úsmev...),
- krátka aktivita na prezistenie emócií žiakov a žiačok a toho, s čím dnes do kruhu prichádzajú (napr. na prstoch ukážu, ako sa dnes cítia na jednej ruke od 1 do 5, alternatíva môže byť palec – palec hore = super, stred = neviem, dole = zle, prípadne využitie obrázkových kariet, farieb a pod.),
- krátke dychové cvičenie alebo cvičenie zamerané na sprítomnenie (napr. niektoré z cvičení v celku Ranné kruhy na upokojenie).

Zapojenie učiteľa/učiteľky

Ak to daný ranný kruh umožňuje, je vhodné, ak sa ako učiteľ/učiteľka zapojíme do aktivity alebo reflexie. Zapojenie učiteľa/učiteľky do aktivít a

reflexií v ranných kruhoch prispieva k posilneniu vzťahu so žiakmi a žiačkami a vytvára atmosféru dôvery a otvorenosti. Žiakom a žiačkam tým aktívne dávame najavo, že sme tiež súčasťou komunity a rovnako rešpektujeme pravidlá a hodnoty skupiny. Naša aktívna účasť taktiež podporuje modelovanie želaného správania a aktívneho počúvania.

Po celý čas je však dobré mať na pamäti, že naša hlavná rola je rola facilitátora/facilitátorky kruhu. Našou úlohou je efektívne reagovať na potreby žiakov a žiačok a zabezpečiť bezpečné prostredie a dôveru medzi žiakmi. Je na našom individuálnom zvážení, či a aká miera zdieľania a seba-odhalenia je nám komfortná a triede nápomocná a podporná.

Dôležitosť reflexie

Reflexia je nevyhnutnou a neoddeliteľnou súčasťou ranných kruhov. Samotné aktivity sú často zábavné, poučné a samé o sebe užitočné, reflexia však výrazne napomáha tomu, aby splnili svoj účel a stanovené ciele. Zážitok z aktivity je totiž dôležité ukotviť – nájsť mu miesto medzi tým, čo

sme už zažili, priradiť ho k tomu, čo už poznáme, a zároveň si uvedomiť to, čo je pre nás nové a chceme si to pamätať. Reflexia tak pomáha žiakom a žiačkam identifikovať, ktorá téma, poznatok alebo zručnosť môže byť pre nich užitočná do budúcnosti a vedome sa k tomu vracajú.

Tak ako pri rešpektovaní pravidiel, aj pri reflexii je dôležité vnímať, že reflexia je zručnosť, ktorú si žiaci a žiačky osvojujú v rôznom tempe. Na začiatku môžu odpovedať jednoslovné (dobre/zle, áno/nie), prípadne opakovať odpovede po spolužiakoch/spolužiačkach, to je však prirodzený proces. Opakovaným vystavením reflexívnym otázkam si žiaci a žiačky postupne rozvíjajú schopnosť hlbšieho zamyslenia a ich odpovede budú časom komplexnejšie a ucelenejšie. K tomuto procesu môžeme taktiež napomôcť vlastným zapojením sa do reflexie a modelovaním vlastných úvah a myšlienok na danú tému.

Príručka uvádza ku každému rannému kruhu príklady otázok na reflexiu, podľa okolností je však vhodné obmeniť alebo pridať po jednotlivých aktivitách vlastné otázky smerujúce k prehĺbeniu porozumenia sebe i iným.

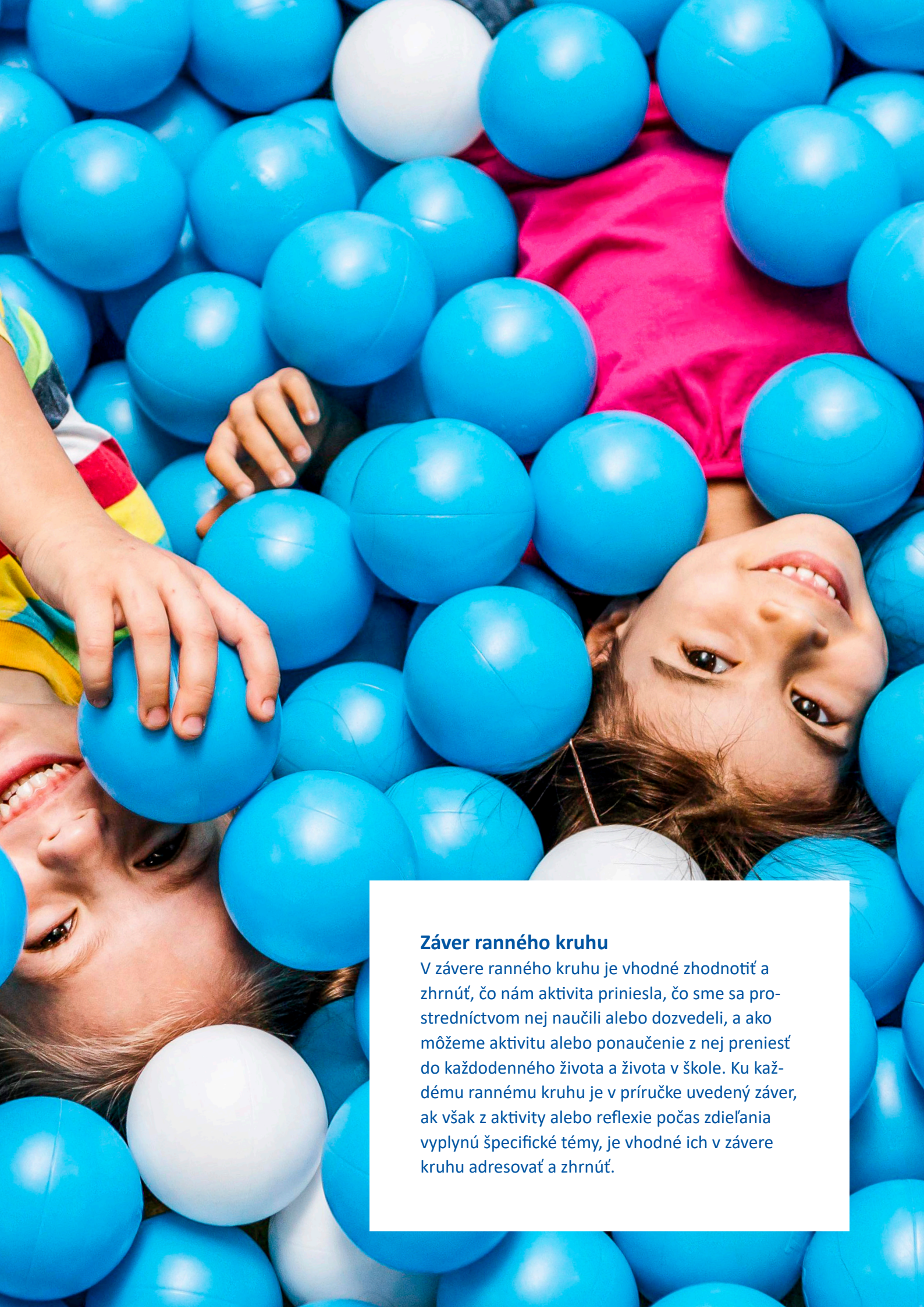
Príklady otázok na reflexiu pre 1. stupeň:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Bola nejaká časť aktivity pre vás náročná? Ako ste ju zvládli?
- Čo nové ste sa naučili?

Príklady otázok na reflexiu pre 2. stupeň:

- Čo vás na dnešnej aktivite najviac zaujalo a prečo?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Menili sa vaše emócie v priebehu aktivity?
- Bola nejaká časť aktivity pre vás náročná? Ako ste ju zvládli?
- Čo nové ste sa naučili a ako to môžete využiť v každodennom živote alebo v škole?





Záver ranného kruhu

V závere ranného kruhu je vhodné zhodnotiť a zhrnúť, čo nám aktivita priniesla, čo sme sa prostredníctvom nej naučili alebo dozvedeli, a ako môžeme aktivitu alebo ponaučenie z nej preniesť do každodenného života a života v škole. Ku každému rannému kruhu je v príručke uvedený záver, ak však z aktivity alebo reflexie počas zdieľania vyplynú špecifické témy, je vhodné ich v závere kruhu adresovať a zhrnúť.



RANNÉ

KRUHY

PRE

1. STUPĚŇ

RANNÉ KRUIHY NA ÚVOD ŠKOLSKÉHO ROKA

Úvodné informácie:

Ranné kruhy na úvod školského roka sú zamerané na vzájomné spoznávanie sa a budovanie prepojení medzi žiakmi a žiačkami. Aktivity zamerané na nadväzovanie vzťahov umožňujú vytvoriť bezpečné a priateľské prostredie, v ktorom sa všetci cítia prijatí a rešpektovaní. Ako učelia a učiteľky máme prostredníctvom nich taktiež príležitosť lepšie spoznať svojich žiakov a žiačky, čo nám umožňuje lepšie reagovať na ich individuálne potreby a podporovať ich rozvoj. Tieto ranné kruhy už od začiatku posilňujú komunitného ducha v triede, čo prispieva k pozitívnej triednej atmosfére.

Ciele:

Dlhodobým cieľom ranných kruhov v celku Ranné kruhy na úvod školského roka je vybudovať základ zdravých a pozitívnych vzťahov v triede medzi žiakmi/žiačkami navzájom, ale zároveň aj medzi nimi a učiteľom/učiteľkou.

Cieľom každého z Ranných kruhov v tomto celku je, aby žiaci a žiačky poznali mená všetkých spolužiakov a spolužiačok a vedeli o nich uviesť aspoň jeden fakt, ktorý ich zaujal.



Aktivity pre ranné kruhy na úvod školského roka:

1. To je môj kamarát

Námet na aktivitu dodala Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fiľakovo.

Materiál: -

Popis aktivity: Žiaci a žiačky sedia v kruhu na koberci a vybrané dieťa začína. Predstaví seba a svojho suseda po pravici, napr.: „Volám sa Katka, toto je môj kamarát Peter.“ Peter potom pokračuje v predstavovaní – predstaví seba a suseda po pravici. Keď sa žiaci a žiačky zoznámia so všetkými menami, môžu sa predstavovať i ďalšími spôsobmi, ako napr.: menia smer predstavenia, predstavujú sa preskakaním a pod. Aktivita posilňuje priateľstvo a pocit, že každé meno má svoju cenu, zároveň rozvíja pamäť a schopnosť počúvať.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovnou)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Teraz už lepšie poznajú mená svojich kamarátov a kamarátok a veríme, že sa budú počas celého roka cítiť ako súčasť našej veľkej triednej rodiny. Každé meno je v našej triede dôležité a budeme sa snažiť počas roka osloviť menami, ktoré preferujeme.

2. „Nech sa postaví všetci, ktorí...“

Námet na aktivitu dodala **Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fiľakovo.**

Materiál: stoličky

Popis aktivity: Žiaci a žiačky sedia v kruhu na stoličkách, ako učiteľ/učiteľka stojíme v strede kruhu a hovoríme: „Nech sa teraz postaví všetci, ktorí majú na sebe zelenú farbu.“

Tí, pre ktorých táto veta platí, sa postaví a snažia sa vymeniť si miesto. Do hry sa zapojíme taktiež a hľadáme si voľné miesto a keďže stoličiek je o jednu menej, jeden žiak/žiačka ostane v strede bez miesta. Úlohou toho, kto ostal stáť, je vymyslieť a povedať novú vetu, napríklad: „Nech sa postaví všetci, ktorí majú radi rozprávku Snehulienka a sedem trpaslíkov“. Opäť vstávajú tí, pre ktorých to platí a snažia sa vymeniť si miesto.

Veľmi efektívne je z času na čas zaradiť takú vetu, ktorá platí pre všetkých, t. j. vety typu: Nech sa postaví všetci, ...ktorí sú tu, ...ktorí vedia čítať, ...ktorí sa narodili v mesiaci od januára po december, ...ktorí hrajú túto hru a podobne – vzniká tým milý chaos, keď sa všetci snažia vymeniť si miesto.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo?
- Čo nové ste sa počas tejto aktivity dozvedeli o svojich spolužiakoch/spolužiačkach?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé vidieť, ako sa snažili nájsť si nové miesto a že sme sa všetci dozvedeli niečo nové o ostatných v triede. Naučili sme sa, že každý z nás je jedinečný a zároveň máme všetci niečo spoločné s ostatnými.

3. Magnetka

Námet na aktivitu dodala **Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Filákovó.**

Materiál: triangel, iný vhodný hudobný nástroj alebo zdroj zvuku

Popis aktivity: Žiakom a žiačkam na úvod povieme, aby sa pohybovali po vyznačenom priestore tak, aby ho celý zaplnili (žiadne miesto by nemalo zostať prázdne). Môžu často meniť smer a prekvapiť tak seba aj ostatných. Nesmú však pritom do nikoho vrázať a nikoho sa dotknúť. Môžeme pridať aj pravidlo, že všetko prebieha bez slov.

Potom nasledujú tri fázy hry a v každej pribudne jedno ďalšie pravidlo. V každej fáze by mali prebehnúť najmenej dve opakovania. Celkovú dĺžku hry prispôbujeme potrebám a nálade v skupine.

Fáza 1: V prvej fáze striedame rýchlosť chodenia (čo najrýchlejšie, čo najpomalšie).

Fáza 2: Žiakom a žiačkam povieme: „Keď cinknem a vykriknem číslo, vašou úlohou bude urobiť skupinky s daným počtom ľudí.“

Fáza 3: Žiakom a žiačkam povieme: „Keď cinknem, vykriknem nielen počet ľudí, ale aj časti tela, ktorými sa musíte v skupine dotýkať. Napríklad malíček ľavej nohy.“

Hru je možné využiť aj počas školského roka na rozdelenie do skupín alebo ako hru na zvýšenie energetickej úrovne.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Bola nejaká časť aktivity pre vás náročná? Ako ste ju zvládli?

Záver: Žiakom a žiačkam povieme, že sa tešíme, že sa skvele zabavili a zároveň sme sa naučili, ako sa pohybovať opatrne a rýchlo reagovať na nové pravidlá. Spoločne sme si vyskúšali, ako dobre dokážu spolupracovať v skupinkách a vytvárať rôzne zaujímavé skupiny. Naučili sme sa, že sa vieme rýchlo a hravo zorganizovať, čo sa nám v triede určite zíde aj pri ďalších hrách a úlohách.

4. Nazdáááár!

Námet na aktivitu dodala Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Filákovó.

Materiál: -

Popis aktivity: V tejto hre je úlohou každého dieťaťa podať jednu ruku inému účastníkovi s čo najentuziastickejším výrazom tváre a pozdravom „Nazdáááár!“, „Ahoóóóó!“, „Dob-rýýýý!“, „Tak akoóóóó?“ a pod. a zároveň druhou rukou už chytať iného účastníka s podobným výrazom tváre a pozdravom. Cieľom hry je mať vždy obidve ruky plné.

Hru môžeme obmieňať rôznymi modifikáciami, napr.:

Modifikácia 1: Každý si môže vybrať spôsob, akým sa bude zdraviť (napr. iným jazykom, s inou náladou, s charakteristickým podaním rúk).

Modifikácia 2: Obmieňanie dynamiky hry od čo najrýchlejšieho zdravenia až po úplne po-

malé – ako spomalené zábery z filmu.

Modifikácia 3: V menej dynamickej forme hry zdraví iba jeden a pozdravené dieťa podáva pozdrav ďalšiemu spolužiakovi/spolužiačke vo svojom štýle ďalej.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo?

Záver: Žiakom a žiačkam povieme, že sme sa pri zdravení a podávaní rúk veľmi zabavili a videli sme, aké rôzne spôsoby pozdravov poznajú a ako sa snažili pozdraviť čo najviac spolužiakov a spolužiačok. Naučili sme sa, akú dobrú náladu nám vie do triedy priniesť srdečný pozdrav.

5. Tlápni si

Námet na aktivitu dodala Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fiľakovo.

Materiál: -

Popis aktivity: Žiaci a žiačky si v tejto hre vyskúšajú rôzne typy úderov päťou ako formy pozdravu, napríklad zvieracie. Priradíte každému žiakovi/žiačke zviera a nechajte ho vytvoriť zodpovedajúcu akciu úderu päťou. Mohli by napríklad urobiť „náraz labkou“ pre psa alebo „náraz na krídlo“ pre vtáka. Žiakov a žiačky upozorníme, aby pri pozdrave vyvíjali adekvátnu silu, ktorá druhým neublíži, ani im nebude nepríjemná.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?

- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo?

Záver: Žiakom a žiačkam povieme, že sme sa pri zdruvení päťou veľmi zabavili a videli sme, aké rôzne spôsoby pozdravov poznajú a ako sa snažili pozdraviť čo najviac spolužiakov a spolužiačok. Naučili sme sa, akú dobrú náladu nám vie do triedy priniesť srdečný pozdrav.

6. Nedokončené vety

Námet na aktivitu dodala **Súkromná základná škola Felix**.

Materiál: -

Popis aktivity: Začneme hovoriť vetu, ktorá je nedokončená. Úlohou žiakov a žiačok je vetu dokončiť. Môže to byť čokoľvek – môžeme ich zamerať na dobro okolo nich, spoznávať ich sny, túžby, motivácie a pod.

Príklady viet, ktoré môžeme použiť:

„Cestou do školy som si všimol/všimla...“

„Keby som mal/mala čarovný prútik, zmenil/zmenila by som...“

„Keby som chytil/chytila zlatú ryбку, želal/želala by som si...“

„Keby som mal/mala krídla, letel/letela by som...“

„Keby som mal/mala celý deň iba pre seba, robil/robila by som...“

„V reštaurácii by som si objednal/objednala...“

„Som vďačný/vďačná za...“

„Včera ma potešilo...“

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo?
- Čo nové ste sa počas tejto aktivity dozvedeli o svojich spolužiakoch/spolužiačkach?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé, že sme sa všetci dozvedeli niečo nové o ostatných v triede. Naučili sme sa, že každý z nás je jedinečný a zároveň máme všetci niečo spoločné s ostatnými.

RANNÉ KRUHYP NA UPOKOJENIE

Úvodné informácie:

Ranné kruhy zamerané na upokojenie a relaxáciu pomáhajú žiakom a žiačkam regulovať ich nervový systém a zvládať stres, napätie a príliš intenzívne nepríjemné, ale aj príjemné emócie. Dychové cvičenia, ktoré sú súčasťou týchto ranných kruhov, taktiež podporujú lepšie sústredenie, čo priamo zlepšuje schopnosť absorbovať nové informácie a učiť sa. Cvičenia zamerané na sprítomnenie, ako napríklad hľadanie rôznych farieb v miestnosti alebo zameranie na zmysly, napomáhajú presmerovať pozornosť do prítomného okamihu a znížiť úroveň napätia. Aktivity a cvičenia v tomto celku je možné využívať nielen počas ranných kruhov, ale kedykoľvek, keď sa jednotliví žiaci a žiačky, alebo celý kolektív potrebuje upokojiť. Pre žiakov a žiačky predstavujú aktivity dôležitý zdroj sebaregulácie. V prípade potreby ich možno využiť v rámci vyučovacieho procesu a v škole, ale aj mimo nej. Dôležité je pri tom vedieť, že často je potrebné nacvičovanie aktivít a dlhšia skúsenosť s cvičeniami, aby mali požadovaný účinok. Zároveň je potrebné rešpektovať, ak niektoré cvičenia jednotlivým žiakom a žiačkam nesedia a nevyhovujú, je to v poriadku.

Ciele:

Dlhodobým cieľom ranných kruhov v celku Ranné kruhy na upokojenie je vybudovať u žiakov a žiačok portfólio aktivít a stratégií, ktorými dokážu upokojiť svoj nervový systém v prípade, že nie je v rovnováhe a budovať presvedčenie, že upokojenie je dôležitou súčasťou starostlivosti o svoje duševné zdravie. Žiaci a žiačky dokážu identifikovať a demonštrovať aspoň dva spôsoby upokojenia sa.

Cieľom každého z Ranných kruhov v tomto celku je, aby žiaci a žiačky dokázali demonštrovať daný spôsob upokojenia sa na základe inštrukcií učiteľa/učiteľky.



Aktivity pre ranné kruhy na upokojenie:

1. Bodkové dýchanie

Námet na aktivitu dodalo **OZ Rodič ľavou zadnou**.

Materiál: pracovný list pre každého žiaka/žiačku (príloha str. 119)

Popis aktivity: Žiakom a žiačkam rozdáme pracovné listy s obrázkami bodiek. Počas cvičenia ich sprevádzame nasledujúcou inštrukciou:

„Položte prst na číslo 10, zhlboka sa nadýchnite, vydýchnite a pomaly prst uvoľnite. Presuňte prst na číslo 9, zhlboka sa nadýchnite, vydýchnite a pomaly prst uvoľnite. Presuňte prst na číslo 8...“ a pokračujeme v pomalom odpočítavaní až do 1.

Ak ešte v triede všetci žiaci a žiačky nepoznajú čísla, predstavujeme im bodky na základe ich farby.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)

- Ako sa vaše telo cíti po tomto cvičení (môžu ukázať na prstoch od 1-5)?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Pomohlo vám toto cvičenie cítiť sa pokojnejšie?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste sa cítili pokojnejšie (napr. pred písomkou, po prestávke...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Naučili sme sa, že zhlboka dýchať a postupne sa uvoľňovať nám môže pomôcť cítiť sa pokojnejšie. Je úplne v poriadku, ak niekomu toto cvičenie nepomohlo – budeme skúšať aj iné cvičenia na upokojenie a každý si môže vybrať, ktoré mu/jej pomáha. Toto cvičenie môžeme použiť vždy, keď sa potrebujeme upokojiť, či už pred písomkou alebo po prestávke.

2. Krabicové dýchanie

Námet na aktivitu dodalo **OZ Rodič ľavou zadnou**.

Materiál: pracovný list pre každého žiaka/žiačku (príloha str. 120)

Popis aktivity: Žiakom a žiačkam rozdáme pracovné listy s obrázkom štvorca. Ich úlohou je položiť prst na bodku s nápisom „Začnite tu!“ vľavo hore (ak ešte nevedia čítať, názorne im danú bodku ukážeme). Žiakov a žiačky počas cvičenia sprevádzame nasledujúcou inštrukciou:

„Zhlboka sa nadýchnite s prstom na bodke, zadržte dych a počítajte do 4. Pri vydychovaní pomaly presúvajte prst na ďalšiu bodku. Nadýchnite sa s prstom na bodke, zadržte dych a počítajte do 4, a opäť sa s výdychom posúvajte na ďalší bod. Opäť sa nadýchnite s prstom na bodke...“. Pokračujeme v inštrukcii, až kým prstom neobkreslíte celú krabicu.

Ak by bolo žiakom a žiačkam zadržiavanie dychu na 4 doby nepríjemné, pokojne môžeme interval skrátiť na 3 alebo 2.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Ako sa vaše telo cíti po tomto cvičení (môžu ukázať na prstoch od 1 - 5)?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Pomohlo vám toto cvičenie cítiť sa pokojnejšie?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste sa cítili pokojnejšie (napr. pred písomkou, po prestávke...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Naučili sme sa, že zhlboka dýchať a postupne sa uvoľňovať nám môže pomôcť cítiť sa pokojnejšie. Je úplne v poriadku, ak niekomu toto cvičenie nepomohlo – budeme skúšať aj iné cvičenia na upokojenie a každý si môže vybrať, ktoré mu/jej pomáha. Toto cvičenie môžeme použiť vždy, keď sa potrebujeme upokojiť, či už pred písomkou alebo po prestávke. si môže vybrať, ktoré mu/jej pomáha. Toto cvičenie môžeme použiť vždy, keď sa potrebujeme upokojiť, či už pred písomkou alebo po prestávke.

3. Dýchanie ľadového medveďa

Námet na aktivitu dodalo **OZ Rodič ľavou zadnou**.

Materiál: pracovný list pre každého žiaka/žiačku (príloha str. 121)

Popis aktivity: Žiakom a žiačkam rozdáme pracovné listy s obrázkom ľadového medveďa. Ich úlohou je predstaviť si, že sa zahrajú na ľadové medvede, ktoré si išli zaplávať.

Žiakov a žiačky počas cvičenia sprevádzame nasledujúcou inštrukciou:

„Predstavte si, že ste ľadový medveď, ktorý sa ponára a vynára nad hladinu. Zhlboka a pomaly sa nadýchnite nosom. Teraz sa ponorte a zadržte dych (počkáme 2 – 3 sekundy). Vynorte sa a vydýchnite pomaly nosom.“

Cvičenie opakujeme na zopár nádychov a výdychov.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)

- Ako sa vaše telo cíti po tomto cvičení (môžu ukázať na prstoch od 1-5)?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Pomohlo vám toto cvičenie cítiť sa pokojnejšie?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste sa cítili pokojnejšie (napr. pred písomkou, po prestávke...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Naučili sme sa, že zhlboka dýchať a postupne sa uvoľňovať nám môže pomôcť cítiť sa pokojnejšie. Je úplne v poriadku, ak niekomu toto cvičenie nepomohlo – budeme skúšať aj iné cvičenia na upokojenie a každý si môže vybrať, ktoré mu/jej pomáha. Toto cvičenie môžeme použiť vždy, keď sa potrebujeme upokojiť, či už pred písomkou alebo po prestávke.

4. Upokojujúce karty

Námet na aktivitu dodalo **OZ Rodič ľavou zadnou**.

Materiál: jeden alebo viacero druhov pracovných listov s upokojujúcimi kartami pre každého žiaka/žiačku (príloha str. 122 – 130)

Popis aktivity: Žiakom a žiačkam rozdáme pracovné listy s upokojujúcimi kartami tak, aby každé dieťa malo pred sebou jednu kartu/obrázok. Ich úlohou je pomaly prstom obkresľovať čiary na obrázku a všímať si pri tom svoj nádyh a výdyh.

Cvičenie môžeme opakovať s použitím ďalšieho obrázka, alebo výmenou obrázkov medzi žiakmi a žiačkami navzájom.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Ako sa vaše telo cíti po tomto cvičení (môžu ukázať na prstoch od 1-5)?

- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Pomohlo vám toto cvičenie cítiť sa pokojnejšie?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste sa cítili pokojnejšie (napr. pred písomkou, po prestávke...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Naučili sme sa, že sústredenie sa na obkresľovanie alebo dýchanie nám môže pomôcť cítiť sa pokojnejšie. Je úplne v poriadku, ak niekomu toto cvičenie nepomohlo – budeme skúšať aj iné cvičenia na upokojenie a každý si môže vybrať, ktoré mu/jej pomáha. Toto cvičenie môžeme použiť vždy, keď sa potrebujeme upokojiť, či už pred písomkou alebo po prestávke.

5. 5,4,3,2,1

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny Kompas.

Materiál: -

Popis aktivity: So žiakmi a žiačkami sa posadíme na zem do kruhu. Na úvod ich poprosíme, aby zavreli oči a na prstoch od 1 – 5 ukázali, ako príjemne sa cíti ich telo (5 je najviac príjemne, 1 najviac nepríjemne, prípadne najlepšie/najhoršie, dobre/zle, podľa slovnej zásoby). Ak je to pre žiakov a žiačky zložité, môžeme začať škálou 1 – 3.

So žiakmi a žiačkami si prejdeme, ako môžeme pociťovať jednotlivé stupne. Povieme im, že keď ukážeme len jeden prst, je nám v tele nepríjemne, ako keď nás napríklad niečo bolí, tlačí, je nám nepohodlne a ťažko. Keď ukážeme tri prsty, teda sme niekde v strede, je to také ani príjemné, ale ani nepríjemné, nič nás nebolí ani nesvrbí, nevyrušuje, ale ani si nevšímame v tele nič pekné či príjemné. Keď ukážeme päť prstov, tak nám je veľmi príjemne, cítime, že je všetko v poriadku, je nám v tele dobre, teplo, ale nie príliš, tak akurát.

Následne si urobíme cvičenie na upokojenie/sprítomnenie. Žiakom a žiačkam povieme, že si teraz urobíme spoločne cvičenie, ktoré im môže pomôcť vždy, keď cítia v tele napätie alebo sa nevedia sústrediť. Ich úlohou je po-

menovať 5 vecí, ktoré vidia, všimli si ich farbu, tvar. Následne môžu zavrieť oči a presunúť pozornosť na 4 veci, ktorých sa dotýka ich telo (napr. dotyk nôh so zemou). Potom sa žiaci môžu zamerať na 3 veci, ktoré môžu počuť, 2 veci, ktoré môžu cítiť nosom a cvičenie sa končí zameraním pozornosti na 1 chuť, ktorú môžu cítiť v ústach.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Ako sa vaše telo cíti po tomto cvičení (môžu ukázať na prstoch od 1-5)?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Pomohlo vám toto cvičenie cítiť sa pokojnejšie?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste sa cítili pokojnejšie (napr. pred písomkou, po prestávke...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Naučili sme sa, že sústredenie sa na naše zmysly nám môže pomôcť cítiť sa pokojnejšie. Upozorníme ich, že je v poriadku cítiť sa rovnako pred cvičením aj po ňom. Ak chcú, môžu však toto cvičenie skúšať aj doma a opakovaním sa môže efekt zvýšiť.

6. Farby

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny kompas.

Materiál: -

Popis aktivity: So žiakmi a žiačkami sa zostavíme v priestore triedy. Na úvod ich poprosíme, aby zavreli oči a všimli si, ako sa cítia ich telo. Poprosíme ich, aby sa rozostavili v priestore triedy vpredu/vzadu/v strede podľa toho, či sa ich telo cíti príjemne alebo nepríjemne (keď stojíme vpredu, znamená to najviac príjemne, naopak keď stojíme úplne vzadu, znamená to najviac nepríjemne, prípadne použijeme najlepšie/najhoršie, dobre/zle, podľa slovnej zásoby).

So žiakmi a žiačkami si prejdeme, ako môžeme pociťovať jednotlivé stupne. Povieme im, že keď stojíme úplne vzadu, je nám v tele nepríjemne, ako keď nás napríklad niečo bolí, tlačí, je nám nepohodlne a ťažko. Keď zastaneme niekde v strede triedy, je to také ani príjemné, ale ani nepríjemné, nič nás nebolí ani nesvrbí, nevyrušuje, ale ani si nevšímame v tele nič pekné či príjemné. Keď sa postavíme úplne dopredu triedy, tak nám je veľmi príjemne, cítime, že je všetko v poriadku, je nám v tele dobre, teplo, ale nie príliš, tak akurát.

Následne si sadneme a urobíme cvičenie na upokojenie/sprítomnenie. Žiakom a žiačkam povieme, že si teraz urobíme spoločne cvičenie, ktoré im môže pomôcť vždy, keď cítia v tele napätie alebo sa nevedia sústrediť. Úlohou je nájsť napr. 5 žltých vecí okolo nás

(alebo zelených, červených...). Môžeme obmeniť 2 – 3 farby a uistiť sa tak, že po ukončení cvičenia sme ukotvili našu pozornosť v prítomnosti.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Ako sa vaše telo cíti po tomto cvičení (môžu ukázať na prstoch od 1-5)?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Pomohlo vám toto cvičenie cítiť sa pokojnejšie?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste sa cítili pokojnejšie (napr. pred písomkou, po prestávke...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Naučili sme sa, že sústredenie sa na naše zmysly nám môže pomôcť cítiť sa pokojnejšie. Upozorníme ich, že je v poriadku cítiť sa pred aj po tomto cvičení rovnako. Ak chcú, môžu však toto cvičenie skúšať aj doma a opakovaním sa môže efekt zvýšiť.

RANNÉ KRUIHY NA ZVÝŠENIE ENERGIE

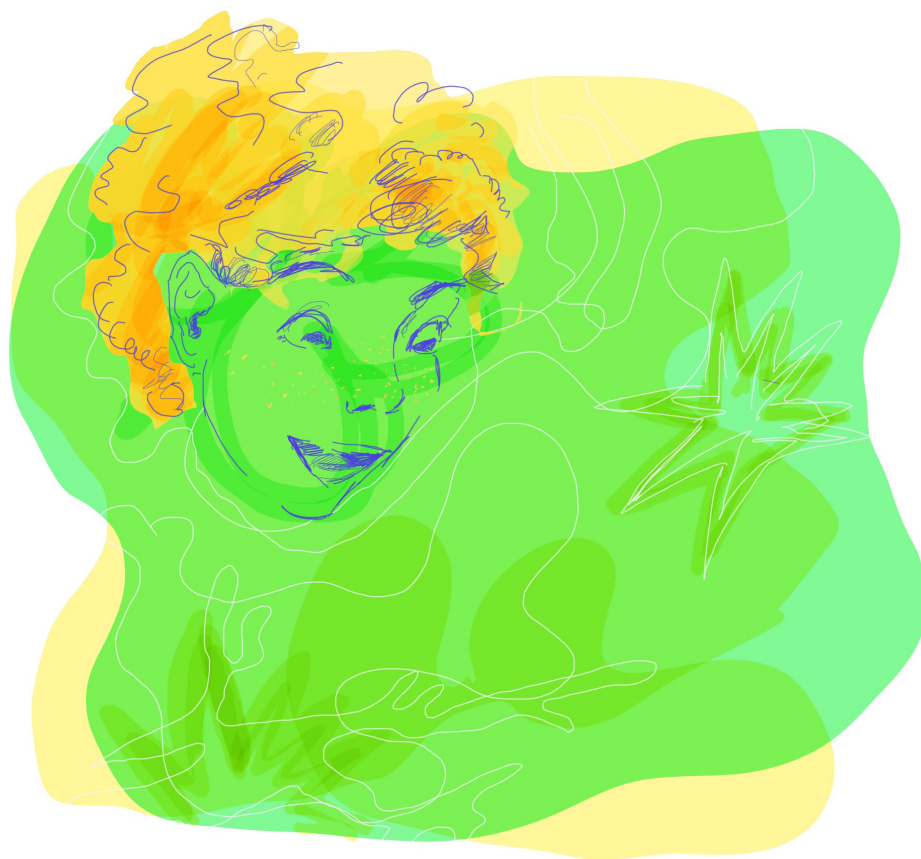
Úvodné informácie:

Ranné kruhy na zvýšenie energie pomáhajú začať deň aktívne a s pozitívnym zážitkom. Pohybové aktivity a dynamické cvičenia stimulujú krvný obeh a podporujú uvoľňovanie endorfínov, čo zlepšuje náladu a motiváciu, ale taktiež sústredenie a pripravenosť na učenie. Tieto ranné kruhy prispievajú k vytvoreniu pozitívnej, aktívnej atmosféry, ktorá podporuje efektívne učenie a pozitívne vzťahy medzi žiakmi a žiačkami navzájom. Tieto aktivity, podobne ako aktivity na upokojenie, môžeme využívať aj mimo ranných kruhov vždy, keď jednotliví žiaci a žiačky, alebo celý kolektív potrebuje zvýšiť svoju energetickú úroveň.

Ciele:

Dlhodobým cieľom ranných kruhov v celku Ranné kruhy na zvýšenie energie je vybudovať u žiakov a žiačok portfólio aktivít a stratégií, ktorými dokážu zvýšiť svoju energetickú úroveň tak, aby bola primeraná ich momentálnym potrebám. Žiaci a žiačky dokážu identifikovať a demonštrovať aspoň dva spôsoby zvýšenia svojej energetickej úrovne.

Cieľom každého z Ranných kruhov v tomto celku je, aby žiaci a žiačky dokázali demonštrovať daný spôsob zvýšenia svojej energetickej úrovne na základe inštrukcií učiteľa/učiteľky.



Aktivity pre ranné kruhy na zvýšenie energie:

1. Sochy

Námet na aktivitu dodala **Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fiľakovo.**

Materiál: Notebook/telefón, rôzne pesničky a gong alebo iný zdroj zvuku na oznamovanie signálu „zamrzni“

Popis aktivity: Počas hrania hudby či spievania pesničky žiaci a žiačky tancujú alebo sa pohybujú v triede. Pri zaznení signálu sa musia všetci premeniť na sochy a „zamrznúť“ v polohe, v ktorej sa práve nachádzajú. Takto musia bez pohnutia vydržať kým sa znova nerozoznie pesnička. Podľa atmosféry v skupine môžeme použiť dynamickú bláznivú hudbu alebo jemnú klasiku, prípadne hudobné štýly meniť v rámci jednej hry.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?

- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste mali viac energie (napr. po písomke, na začiatku dňa...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé vidieť, ako sa aktívnym pohybom nabili energiou. Je úplne v poriadku, ak niekomu toto cvičenie nepomohlo – budeme skúšať aj iné cvičenia na zvýšenie energie a každý si môže vybrať, ktoré mu/jej pomáha. Toto cvičenie môžeme použiť vždy, keď sa budú cítiť unavení alebo budú potrebovať povzbudiť, napríklad na začiatku dňa alebo po dlhom sedení.

2. Vírusy a vitamín

Námet na aktivitu dodala **Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fiľakovo.**

Materiál: Lístočky pre každého žiaka/žiačku, 1 lístoček s obrázkom vitamínu a ostatné s obrázkom vírusu (na vystrihnutie v prílohe str. 131 – 132)

Popis aktivity: Táto hra má dve variácie.

Variácia 1 (nepotrebujeme pomôcky): Jeden žiak/jedna žiačka je vírus a ostatní žiaci a žiačky sú vitamíny. Vírus hovorí napr.: „Vitamín má farbu zelenú.“ Kto má na sebe takú farbu, príde k vírusu. Kto nemá takú farbu, vírus ho naháňa a koho chyťí ten bude vírusom.

Variácia 2 (potrebujeme lístočky z príloh): Prichystáme lístočky podľa počtu žiakov a žiačok, pre každého jeden. Na jednom z nich je zobrazený vitamín, na ostatných sú obrázky vírusov. Lístočky sa rozďajú. Nikto neprezerá, čo si vytiahol. Úlohou žiakov a žiačok v hre je v tichosti sa prechádzať a pozeráť sa jeden druhému do očí. Vitamín má za úlohu zničiť vírusy a to takým spôsobom, že na nich žmurká nenápadne jedným okom. Na koho vitamín žmurkne, vírus je zlikvidovaný a musí si čupnúť. Hra sa končí, ak sa vitamínu podarí zničiť všetky vírusy. Úlohou vírusov je však počas hry odhaliť, kto je vitamínom. Ak má nejaký vírus podozrenie na vitamín (samozrej-

me, nie zlikvidovaný vírus), môže sa prihlásiť a ukázať na neho prstom. Ak uhádne, hra sa končí, ak však neuhádne, je zničený aj on, musí si čupnúť a hra pokračuje ďalej.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste mali viac energie (napr. po písomke, na začiatku dňa...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé vidieť, ako sa aktívnym pohybom nabili energiou. Je úplne v poriadku, ak niekomu toto cvičenie nepomohlo – budeme skúšať aj iné cvičenia na zvýšenie energie a každý si môže vybrať, ktoré mu/jej pomáha. Toto cvičenie môžeme použiť vždy, keď sa budú cítiť unavení alebo budú potrebovať povzbudiť, napríklad na začiatku dňa alebo po dlhom sedení.

3. Pohybujúci sa papier

Námet na aktivitu dodala **Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fiľakovo**.

Materiál: papier A4

Popis aktivity: Hra sa začína tým, že v ruke držíme papier. Žiakov a žiačky na začiatku upozorníme na to, aby boli počas hry ohľaduplní a aby pri prudších pohyboch nezranili spolužiaka/spolužiačku v blízkosti. Následne začneme s papierom ľubovoľne pohybovať a úlohou žiakov je napodobňovať pohyb papiera. Môžeme ho skladať, poskakovať ním, pohybovať zboka na bok, pokrčiť ho aj vyhadzovať do vzduchu. Po chvíli môžeme vybrať dobrovoľníka/dobrovoľníčku, ktorý/ktorá bude určovať pohyby papiera pre zvyšok triedy.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoved' slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste mali viac energie (napr. po písomke, na začiatku dňa...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé vidieť, ako sa aktívnym pohybom nabili energiou. Je úplne v poriadku, ak niekomu toto cvičenie nepomohlo – budeme skúšať aj iné cvičenia na zvýšenie energie a každý si môže vybrať, ktoré mu/jej pomáha. Toto cvičenie môžeme použiť vždy, keď sa budú cítiť unavení alebo budú potrebovať povzbudiť, napríklad na začiatku dňa alebo po dlhom sedení.

4. Zelení, modří, červení

Námet na aktivitu dodal program **Emocionálny kompas**.

Materiál: malé predmety v troch farbách (farebné ústrižky, lentilky, korálky a pod.)

Popis aktivity: Náhodne pridáme každému dieťaťu jednu z troch farieb (napr. rozdáme farebné ústrižky, cukríky/lentilky, korálky a pod., najlepšie tak, aby mali žiaci a žiačky pred sebou niečo, čo im ich farbu pripomenie). Následne dávame inštrukcie, napr. modří – pravá ruka hore, zelení – postaviť sa, modří – postaviť sa, zelení – sadnúť, červení – obe ruky hore a pod. Žiaci a žiačky sa tak musia sústrediť na inštrukcie a zároveň sa dostávajú do pohybu. Dobre padne, aj keď žiakov a žiačky rozosmejeme – napr. dáme inštrukciu postaviť sa tým, čo už stoja alebo necháme jednu skupinu, aby dlhšie striedavo dvíhala raz jednu a raz druhú ruku a pod. Keď už žiaci a žiačky aktivitu dobre poznajú, môže inštrukcie dávať vybraný žiak/vybraná žiačka.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste mali viac energie (napr. po písomke, na začiatku dňa...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé vidieť, ako sa aktívnym pohybom nabili energiou. Je úplne v poriadku, ak niekomu toto cvičenie nepomohlo – budeme skúšať aj iné cvičenia na zvýšenie energie a každý si môže vybrať, ktoré mu/jej pomáha. Toto cvičenie môžeme použiť vždy, keď sa budú cítiť unavení alebo budú potrebovať povzbudiť, napríklad na začiatku dňa alebo po dlhom sedení.

5. Ktorý je to zvuk?

Námet na aktivitu dodal program **Emocionálny kompas**.

Materiál: -

Popis aktivity: Žiakom a žiačkam predvedieme tri druhy zvukov (napr. tlesknutie, lusknutie prstom, klopnutie na stôl). Dohodneme sa s nimi, že ak začujú lusknutie, musia čo najrýchlejšie vstať/zdvihnúť ruku/zatlieskať alebo vykonať iný dohodnutý aktivizujúci pohyb. Ku každému zvuku sa viaže iný druh pohybu.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste mali viac energie (napr. po písomke, na začiatku dňa...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé vidieť, ako sa aktívnym pohybom nabili energiou. Je úplne v poriadku, ak niekomu toto cvičenie nepomohlo – budeme skúšať aj iné cvičenia na zvýšenie energie a každý si môže vybrať, ktoré mu/jej pomáha. Toto cvičenie môžeme použiť vždy, keď sa budú cítiť unavení alebo budú potrebovať povzbudiť, napríklad na začiatku dňa alebo po dlhom sedení.

6. Skákajúce fazule

Námet na aktivitu dodal program **Emocionálny kompas**.

Materiál: -

Popis aktivity: Žiaci a žiačky sa rozmiestnia v priestore triedy. Následne im dávame inštrukcie, ako majú skákať – ako unavené fazuľky, ako šťastné fazuľky, ako nenápadné fazuľky, ako veľké fazule, ako maličké fazuľky a pod. Opäť je dobré zapojiť humor a vymýšľať aj rôzne zábavné a absurdné nápady, ako napr. skákať ako červené fazuľky, ako spiace fazuľky, ako kučeravé fazuľky a pod.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste mali viac energie (napr. po písomke, na začiatku dňa...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé vidieť, ako sa aktívnym pohybom nabili energiou. Je úplne v poriadku, ak niekomu toto cvičenie nepomohlo – budeme skúšať aj iné cvičenia na zvýšenie energie a každý si môže vybrať, ktoré mu/jej pomáha. Toto cvičenie môžeme použiť vždy, keď sa budú cítiť unavení alebo budú potrebovať povzbudiť, napríklad na začiatku dňa alebo po dlhom sedení.

7. Skrytý svet

Námet na aktivitu dodala Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fil'akovo.

Materiál: Text básne je pripravený na tabuli, pri nácviku majú deti text pred očami.

Popis aktivity: Žiaci a žiačky recitujú básničku/riekanku, ktorú znázorňujú pohybom. Daný druh pohybu počas recitovania básničky/riekanky žiakom a žiačkam názorne predvádzame.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste mali viac energie (napr. po písomke, na začiatku dňa...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé vidieť, ako sa aktívnym pohybom nabili energiou. Je úplne v poriadku, ak niekomu toto cvičenie nepomohlo – budeme si skúšať aj iné cvičenia na zvýšenie energie a každý si môže vybrať, ktoré mu/jej pomáha. Toto cvičenie môžeme použiť vždy, keď sa budú cítiť unavení alebo budú potrebovať povzbudiť, napríklad na začiatku dňa alebo po dlhom sedení.

MÁRIA ĎURÍČKOVÁ: SKRYTÝ SVET

Farbičky moje ako kvet,
(deti naznačujú rukami tvar kvetu)

skrytý je vo vás celý svet:
(deti rozpažia ruky a kreslia nimi nad hlavou polkruh)

v modrej je obloha,
(naznačujú rukou obláčik)

v zelenej tráva,
(v drepe rukou naznačujú rast trávy od zeme)

v žltej je slniečko,
(vo vzduchu čo najvyššie na špičkách kreslia rukou kruh)

v kávovej káva,
(naznačujú rukou miešanie v šálke)

v červenej divý mak,
(naznačujú rukami otváranie kvetu)

v bielej je snehuliak
(naznačujú obrisy snehuliaka)

a v čiernej tma.
(zakryjú si oči).

Zdroj básne: M. Ďuríčková, ISBN: 66-179 80, Mladé letá, 1980, 1. vydanie originálu.

8. Lopta-bomba!

Námet na aktivitu dodala Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fiľakovo.

Materiál: loptička (napr. tenisová)

Popis aktivity: Úlohou žiakov a žiačok v tejto hre je hádzať si loptičku v rovnakom poradí, t. j. zakaždým od rovnakého hráča loptičku prijímame a rovnakému hráčovi ju hádzeme. Zo začiatku skupina stojí v kruhu, no neskôr sa voľne pohybujú po vyčlenenom priestore, čím sa hra stane náročnejšia na pozornosť. Vtedy sa z loptičky stáva odistená bomba, ktorú si hráči v ustálenom poradí pohadzujú. Ak sa niekomu loptička pri chytaní vyšmykne, alebo si ju v rýchlosti nevšimne a loptička spadne na zem, musia sa všetci žiaci a žiačky dotknúť zeme tak, aby sa jej dotýkali oboma chodidlami, oboma dlaňami a chrbtom natočeným k zemi (bruchom hore). Následne v hre pokračujeme.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)

- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste mali viac energie (napr. po písomke, na začiatku dňa...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé vidieť, ako sa aktívnym pohybom nabili energiou. Je úplne v poriadku, ak niekomu toto cvičenie nepomohlo – budeme skúšať aj iné cvičenia na zvýšenie energie a každý si môže vybrať, ktoré mu/jej pomáha. Toto cvičenie môžeme použiť vždy, keď sa budú cítiť unavení alebo budú potrebovať povzbudiť, napríklad na začiatku dňa alebo po dlhom sedení.

9. Fusaklová rozcvička

Námet na aktivitu dodala Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fiľakovo.

Materiál: -

Popis aktivity: Žiaci a žiačky sedia na zemi s vystretými nohami dopredu tak, aby ich chodidlá tvorili uzavretý kruh (noha vedľa nohy). Žiakom a žiačkam zadávame úlohy a pohyby, ktoré majú robiť s chodidlami, napr.:

- „Fusakle sa ponaťahujú.“ (žiaci a žiačky natiahnu spoločne špičky dopredu, zohnú ich do „fajky“)
- „Fusakle výstražne zdvihnú palec.“
- „Fusakle na niekoho ukazujú špičkou.“
- „Fusakle sa prevaľujú.“
- „Fusakle mávajú okoloidúcim.“ a pod.

Ak cvičenie opakujeme viackrát, je možné nacvičiť so žiakmi a žiačkami synchronizovanú sériu pohybov pre posilnenie tímového ducha skupiny.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste mali viac energie (napr. po písomke, na začiatku dňa...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé vidieť, ako sa aktívnym pohybom nabili energiou. Je úplne v poriadku, ak niekomu toto cvičenie nepomohlo – budeme skúšať aj iné cvičenia na zvýšenie energie a každý si môže vybrať, ktoré mu/jej pomáha. Toto cvičenie môžeme použiť vždy, keď sa budú cítiť unavení alebo budú potrebovať povzbudiť, napríklad na začiatku dňa alebo po dlhom sedení.

RANNÉ KRUHYP NA PODPORU REZILIENCIE

Úvodné informácie:

Reziliencia, alebo odolnosť, je schopnosť človeka zotaviť sa aj z náročných situácií a okolností; je to schopnosť využiť svoje vnútorné sily a vonkajšie zdroje na prekonanie zaťažkových skúšok a dokázať sa následne vrátiť k tomu, čo pokladáme za dôležité a na čom nám záleží. Dnes sa o nej hovorí ako o jednej z kľúčových charakteristík, ktoré prispievajú k duševnému zdraviu. Táto schopnosť sa buduje celoživotne a hoci k nej prispievajú aj faktory, ktoré nemáme vo svojej moci, je možné ju posilňovať a prispievať k jej rozvoju – a to aj v škole. Je však potrebné mať na pamäti, že ide o veľmi individuálny a dlhodobý proces a jeho komplexné uchopenie si vyžaduje systematický a dlhodobý prístup.

V tejto sekcii však nájdete niekoľko aktivít, ktorých cieľom je podporiť niektoré z faktorov prispievajúcich k rozvoju reziliencie:

- poznanie zdrojov a stratégií na zvládanie náročných emócií,
- identifikovanie zážitkov úspechu a hrdosti,
- posilňovanie uvedomovania vďačnosti,
- orientácia na budúcnosť a ciele,
- podpora participácie a aktívneho zapájania sa.

Zároveň všetky aktivity z tejto príručky do určitej miery naplňajú cieľ podpory reziliencie dieťaťa, keďže sú zamerané na posilnenie vzťahov, sebareguláciu a zvládanie emócií, či reguláciu nervovej sústavy.

Ciele:

Dlhodobým cieľom ranných kruhov v celku Ranné kruhy na podporu reziliencie je vybudovať u žiakov a žiačok oporné body pre niektoré z kľúčových faktorov reziliencie.

Cieľom Ranných kruhov v tomto celku je, aby žiaci a žiačky dokázali:

- pomenovať, za čo cítia vďačnosť v definovanom úseku (deň, týždeň),
- pomenovať príklady situácií, kedy prežívali hrdosť na svoj úspech, alebo niečo, čo zvládli,
- pomenovať realistické ciele pre definovaný časový úsek (deň, týždeň),
- identifikovať a demonštrovať aspoň 2 spôsoby zvládania náročných emócií,
- rozdeliť si povinnosti dňa na menšie a zvládnuteľné časové úseky a kroky,
- identifikovať aspoň jednu osobu vo svojom živote, ktorej dôverujú a vedia sa na ňu obrátiť v prípade, že to potrebujú.



Aktivity pre ranné kruhy na podporu reziliencie:

1. Okamihy radosti a vďačnosti

Námet na aktivitu dodal program **Emocionálny kompas**.

Materiál: -

Popis aktivity: So žiakmi a žiačkami sa posadíme do kruhu. Úlohou každého dieťaťa (je vhodné, aby sme sa zapojili aj my) je zamyslieť sa nad otázkami:

- Čo vás v poslednom týždni potešilo?
- Za čo ste vďační?
- Ako ste k tomu prispeli?
- Na čo sa môžete tešiť nasledujúce dni?

Tí, ktorí chcú, zdieľajú svoje odpovede. Dbáme na to, aby možnosť vyjadriť sa dostal každý, kto má záujem. Ak je to vhodné, môžeme so zdieľaním začať my sami, prípadne svojím zdieľaním kruh ukončiť. V prípade, že je to pre

žakov a žiačky komfortnejšie, môžu si zdieľať odpovede vo dvojiciach/v malých skupinkách.

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do zdieľania. Povieme im, že na to, aby sme sa v živote cítili dobre a spokojne, je dôležité všímať si aj to, kedy sa cítime spokojní, máme radosť alebo sme vďační. To nám pomáha zvládnuť aj chvíle a situácie, ktoré sú pre nás ťažšie.

2. Dobíjanie baterky

Námet na aktivitu dodal program **Emocionálny kompas**.

Materiál: obrázky bateriek (príloha str. 133), dva čisté papiere

Popis aktivity: So žiakmi a žiačkami sa posadíme do kruhu. Do stredu kruhu dáme obrázky dvoch bateriek – červenej a zelenej. Najprv sa žiakov a žiačok opýtame, ktorá z bateriek im viac pripomína pocit pokoja. Následne im povieme, že našimi každodennými aktivitami sa baterka nášho tela buď vybíja alebo nabíja. Oddych a pocit pokoja je dôležitý práve na to, aby sa nám baterka nevybila, ale aby sme mali čas a priestor si ju dobiť.

Poprosíme žiakov a žiačky, aby povedali, čo im baterky „vybíja“ a zapíšeme ich odpovede na papier pod červenú baterku. Následne ich poprosíme, aby povedali, pri čom si vedia oddýchnuť, čo im baterky „dobíja“ a zapíšeme ich odpovede pod zelenú baterku.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Čo z toho, čo ste doplnili do zelenej baterky vy alebo vaši spolužiaci/spolužiačky, vieme viac robiť aj v našej triede? Kedy by sme to mohli robiť?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do zdieľania. Povieme im, že na to, aby sme sa v živote cítili dobre a spokojne, je dôležité všimnúť si aj to, kedy sa cítime spokojní, máme radosť alebo sme vďační. To nám pomáha zvládnuť aj chvíle a situácie, ktoré sú pre nás ťažšie. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby aspoň jednu aktivitu alebo vec, ktorá naplňuje ich zelenú baterku, robili každý deň.

3. Zdieľanie úspechov a cieľov

Námet na aktivitu dodala **Základná škola, Mierová 67, Želiezovce.**

Materiál: -

Popis aktivity: So žiakmi a žiačkami sa posadíme do kruhu. Každý žiak/žiačka zdieľa jeden úspech z predchádzajúceho dňa alebo týždňa a stanoví si cieľ na dnešný deň.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozvíť odpoveď slovne)
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Bola nejaká časť pre vás náročná? Ako ste ju zvládli?
- Ktorý z cieľov alebo úspechov ostatných sa vám zdal zaujímavý a prečo?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a otvorene sa podelili o svoje úspechy a ciele. Naučili sme sa, že každý z nás má schopnosti, na ktoré sme hrdí, a že si vieme stanoviť ciele, ktoré nás posúvajú vpred. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby pokračovali v podpore a povzbudzovaní jeden druhého.

4. Čo chcú deti?

Námet na aktivitu dodal program **Emocionálny kompas**.

Materiál: podľa predstáv a návrhov žiakov a žiačok

Popis aktivity: Žiakov a žiačok sa spýtame, čo by malo podľa nich byť náplňou ranných kruhov – čomu by sa na nich radi venovali, a takéto ranné kruhy budeme pravidelne implementovať. Táto činnosť môže byť úplne ľubovoľná (napr. spoločné raňajky, spoločný čaj, počúvanie hudby, tanec, cvičenie, čítanie spoločnej knihy...). Je možné zozbierať viacero návrhov a ranné kruhy obmieňať tak, aby sa aktivity vystriedali, prípadne môže aj každý žiak/žiačka navrhnúť svoj vlastný ranný kruh – možnosť je neúrekom.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?

- Bolo pre vás ľahké alebo ťažké prichádzať s nápadmi?
- Ktoré nápady sa vám páčili? Bolo jednoduché dohodnúť sa, ktoré budeme v našej triede robiť?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a prichádzali s nápadmi pre celú triedu. Je dôležité, aby v našej triede mal každý priestor povedať, čo je preňho/pre ňu dôležité a aby sme sa tu všetci spolu cítili príjemne. Na záver si so žiakmi a žiačkami zopakujeme, kedy a ako budeme dohodnuté nápady realizovať.

5. Plánovanie dňa

Námet na aktivitu dodala **Základná škola, Mierová 67, Želiezovce.**

Materiál: -

Popis aktivity: So žiakmi a žiačkami sa posadíme do kruhu. Spoločne si naplánujeme hlavné aktivity a úlohy na deň, pričom všetci, ktorí chcú, prispievajú svojimi návrhmi. Ak je nápadov viac, ako je možné v daný deň zrealizovať, môžeme si niektoré z nich odložiť na nasledujúce dni v týždni, alebo o nápadoch hlasovať v rámci triedy.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Bola nejaká časť pre vás náročná? Ako ste ju zvládli?

- Ktorý z cieľov alebo úspechov ostatných sa vám zdal zaujímavý a prečo?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a prichádzali s nápadmi pre celú triedu. Je dôležité, aby v našej triede mal každý priestor povedať, čo je preňho/pre ňu dôležité a aby sme sa tu všetci spolu cítili príjemne. Na záver si so žiakmi a žiačkami zopakujeme, kedy a ako budeme dohodnuté nápady realizovať.

6. Moja záchranná sieť

Námet na aktivitu dodal program **Emocionálny kompas**.

Materiál: pracovný list pre každého žiaka/žiačku (príloha 134)

Popis aktivity: Žiakom a žiačkam na úvod vysvetlíme, že na dnešnom rannom kruhu si vytvoria svoju vlastnú záchrannú sieť z ľudí, ktorým môžu veriť a ktorí im môžu pomôcť, keď im je ťažko, nepríjemne, alebo sa stanú napr. obeťou/svedkom šikany. Rozdáme im pracovné listy. Ich úlohou bude do okienok nakresliť ľudí, ktorým dôverujú a ktorých môžu požiadať o pomoc, keď to potrebujú. Sú to ľudia, ktorí nás podržia ako sieť, aby sme nespadli, keď nám je ťažko. Zdôrazníme, že počet ľudí nie je dôležitý a nemusia zaplniť všetky okienka, dôležité je však, aby každý nakreslil aspoň jednu osobu.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)

- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Prečo ste nakreslili práve tohto človeka/týchto ľudí?
- Aké vlastnosti má človek/ľudia, ktorého/ktorých ste nakreslili?
- Ako vám vedia pomôcť, keď to potrebujete?

Záver: Zdôrazníme, že vždy, keď sa nám deje niečo nepríjemné, nemali by sme v tom ostávať sami, ale mali by sme sa obrátiť na dospelého, ktorému dôverujeme. So žiakmi a žiačkami si prejdeme aj iné zdroje podpory (napr. existujúce v rámci školských procesov), na ktoré sa môžu obrátiť, ak potrebujú pomoc.

7. Je skvelé byť mnou!

Námet na aktivitu dodal program **Emocionálny kompas**.

Materiál: pracovný list pre každého žiaka/žiačku (príloha 135)

Popis aktivity: Žiakom a žiačkam rozdáme pracovné listy. Ich úlohou je pozrieť sa do „zrkadla“ na pracovnom liste a nakresliť alebo napísať doň všetko dobré, čo v ňom vidia – všetko, čo sa im na nich páči a čo si na sebe samých vážia a cenia.

Žiaci a žiačky, ktoré neboli vedené k oceňovaniu svojich vlastností a schopností, môžu mať problém nájsť na sebe pozitíva. V takom prípade je vhodné, aby sme ich rôznymi doplňujúcimi otázkami viedli k možnostiam sebaocenenia. Je dôležité, aby na konci aktivity mali všetci zaznamenané aspoň 2 – 3 vlastnosti, schopnosti či charakteristiky, ktoré sa im na sebe páčia a prejavili tým láskavosť k sebe samým.

Reflexia:

- Čo ste do svojho zrkadla napísali/nakreslili?
- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Bolo pre vás jednoduché alebo ťažšie napísať alebo nakresliť o sebe niečo pekné a láskavé?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a dokázali sa oceniť. Naučili sme sa, že je dôležité prejavovať láskavosť nielen k druhým, ale aj k sebe, pretože na každom a každej z nás je niečo dobré a vzácne. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby pokračovali v podpore a povzbudzovaní jeden druhého, ale aj seba samého/samej.

RANNÉ KRUHÝ NA POSILNENIE VZŤAHOV

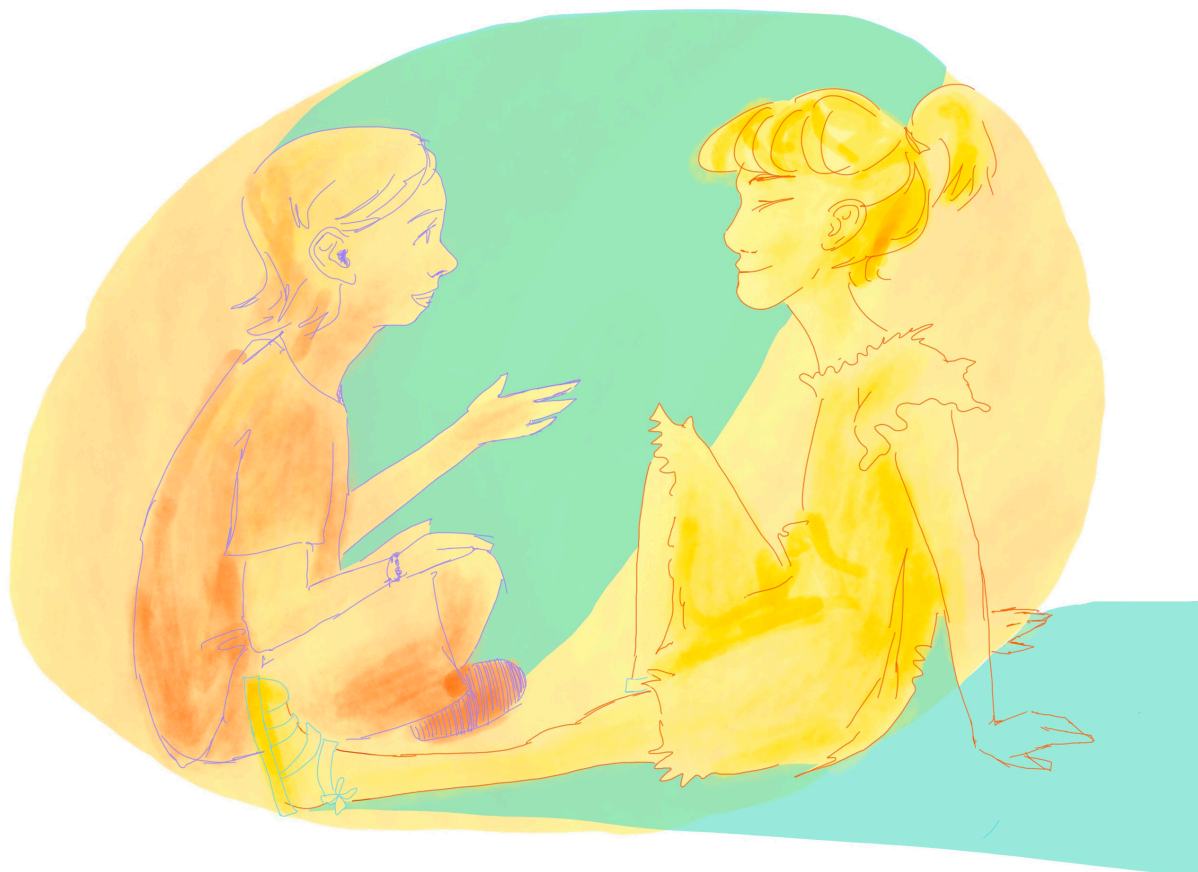
Úvodné informácie:

Ranné kruhy na posilnenie vzťahov podporujú vzájomnú dôveru a empatiu medzi žiakmi a žiačkami a vytvárajú bezpečné a podporujúce prostredie, v ktorom sa každý cíti akceptovaný a rešpektovaný. Rozvíjanie empatie pomáha lepšie pochopiť a reagovať na emócie a potreby svojich spolužiakov a spolužiačok, čo znižuje konflikty a podporuje tvorbu zdravých a kvalitných vzťahov. Silné vzťahy v triede následne zvyšujú motiváciu a angažovanosť žiakov a žiačok a tvoria základ pozitívnej atmosféry, ktorá podporuje efektívne učenie a duševné zdravie.

Ciele:

Dlhodobým cieľom ranných kruhov v celku Ranné kruhy na posilnenie vzťahov je rozvíjanie kvalitných a zdravých vzťahov v rámci triedy prostredníctvom aktivít zameraných na empatiu, dôveru, prosociálne správanie, vzájomné spoznávanie sa a dosahovanie spoločných cieľov.

Cieľom Ranných kruhov v tomto celku je, aby žiaci a žiačky dokázali identifikovať a demonštrovať správanie, ktoré vedie k podpore spolužiakov a spolužiačok a posilneniu vzájomných vzťahov.



Aktivity pre ranné kruhy pre posilnenie vzťahov:

1. Veje vetrík, veje

Námet na aktivitu dodala Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fiľakovo.

Materiál: tabuľa, fixky

Popis aktivity: Žiaci a žiačky čakajú pred dverami triedy. Pred ich vstupom napíšeme na tabuľu tento výrok: „Veje vetrík, veje pre každého, kto má rád ____.“ Následne im povieme, aby sa postavili do kruhu. Vyberie sa jedno dieťa, ktoré začne v strede kruhu a dokončí výrok na tabuli (napr. „Veje vetrík, veje pre každého, kto rád pozerá filmy.“) Všetci, ktorí súhlasia s jeho výrokom, si musia nájsť nové miesto v kruhu vrátane žiaka/žiačky v strede. Kto zostane bez miesta vo vonkajšom kruhu, potom sa presunie do stredu a dokončí vyhlásenie.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo?
- Čo nové ste sa počas tejto aktivity dozvedeli o svojich spolužiakoch/spolužiačkach?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé, že sme sa všetci dozvedeli niečo nové, čo sme ešte nevedeli o ostatných v triede, alebo aj to, že už o sebe veľa vecí vieme a dobre sa poznáme. Naučili sme sa, že každý z nás je jedinečný a zároveň máme všetci niečo spoločné s ostatnými.

2. Hra dôvery

Námet na aktivitu dodala **Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fiľakovo.**

Materiál: stoličky, lavica, šatka

Popis aktivity: Žiaci a žiačky spolu urobia v triede prekážkovú dráhu. Môžu používať všetko, čo majú v triede, ako napríklad stoličky, lavice, tašky a pod. Jeden žiak/jedna žiačka bude mať zaviazané oči šatkou, aby nič nevidel/nevidela a bude navigovaný/navigovaná ostatnými. Ostatní žiaci stoja v kruhu okolo žiaka/žiačky so šatkou. Trochu ho/ju roztočia v kruhu, aby nevedel/nevedela, kde kto stojí. Potom si vyberie niekoho, kto bude pre neho/ňu navigátor. Navigátor riadi nevidiaceho spolužiaka/spolužiačku cez rôzne prekážky v triede. To, aké prekážky budú mať na dráhe, je na navigátorovi, ako aj to, čo objaví so spolužiakom/spolužiačkou. Keď dráhu prejdú, žiaci a žiačky sa vymenia. Hra končí, keď sa všetci vystriedali v role navigátora aj navigovaného.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Bolo pre niekoho náročné nechať sa viesť spolužiakom/spolužiačkou, alebo viesť spolužiaka/spolužiačku? Ako ste to zvládli?
- Čo nové ste sa naučili?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity, spolupracovali a pomáhali si navzájom. Naučili sme sa, aké dôležité je dôverovať si, môcť sa spoľahnúť aj na ostatných, keď to potrebujeme a prekonávať prekážky spoločne.

3. Dobrosrdečná víla

Námet na aktivitu dodala **Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fiľakovo.**

Materiál: farebné fixky, farebné kartičky (štvorce/obdĺžniky vystrihnuté z farebných papierov), krabica

Popis aktivity: Žiakom a žiačkam povieme, že ich úlohou je napísať svoje meno na papier alebo na farebnú kartičku, papier poskladať a vložiť do krabice. Následne si kartičky z krabice ťahajú, nemôžu však nikomu prezradiť, aké meno si vytiahli. Následne žiakom a žiačkam vysvetlíme, že ich úlohou bude v ten deň, alebo cez celý týždeň, byť dobrosrdečnou vílou toho, koho meno si vytiahli. Môže to napríklad znamenať, že budú dávať pozor na toho druhého a pomáhať mu/jej v tom, čo bude potrebovať, brániť ho/ju, láskavo sa k nemu/nej správať.

Ako učitelia/učiteľky si vytvoríme zoznam, kto je koho dobrosrdečná víla. Cez deň, alebo týždeň, sledujeme žiakov a žiačky, či naozaj dodržiavajú pokyny. Na rannom kruhu na konci dňa alebo nasledujúci deň nasleduje vyhodnotenie a reflexia.

Reflexia:

- Koho ste si vytiahli – koho dobrosrdečnou vílou ste boli?
- Prišli ste počas dňa na to, kto je vašou dobrosrdečnou vílou?
- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo?
- Mali ste nápady a príležitosť, ako spolužiakovi/spolužiačke, ktorého/ktorú ste si vytiahli, pomôcť?
- Čo nové ste sa naučili?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity, spolupracovali a pomáhali si navzájom. Naučili sme sa, aké príjemné môže byť správať sa voči ostatným láskavo a priateľsky. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby každý deň hľadali chvíle, kedy môžu byť k druhým láskaví.

4. Pyramída našej triedy

Námet na aktivitu dodala Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fiľakovo.

Materiál: penové/drevené kocky

Popis aktivity: Každé dieťa si vyberie 1 kocku, ktorá ho predstavuje podľa tvaru alebo farby a postupne ju prikladá k ostatným tak, aby sa ostatných dotýkala. Výsledkom je stavba, ktorá predstavuje našu triedu.

Reflexia:

- Čo vám stavba našej triedy pripomína (tvarom, farbami...)?
- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?

- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Čo nové ste sa naučili?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Každá kocka reprezentovala niekoho z našej triedy a spoločne sa im podarilo vytvoriť zaujímavú stavbu. Naučili sme sa, aká dôležitá je spolupráca a akí jedineční sme každý sám o sebe, no zároveň tvoríme spoločnú triedu. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby sme sa k sebe správali tak, aby sme sa v tejto triede cítili príjemne a aby naša stavba bola pevná a boli sme s ňou všetci spokojní.

5. Zebra

Námet na aktivitu dodala **Súkromná základná škola Felix**.

Materiál: počítač, notebook, pripojenie na internet, videoprojektor, video: <https://www.youtube.com/watch?v=n5yn7V5QOAE>

Popis aktivity: Žiakom a žiačkam pustíme video prostredníctvom priloženého odkazu.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Už ste sa niekedy cítili ako zebra na videu?
- Chceli ste niekedy mať nejakú špeciálnu vlastnosť alebo schopnosť? Akú?
- Čo jedinečné a vzácne prinášate do triedy každý/každá z vás? Čo na vás ostatní oceňujú, chvália?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že zdieľali svoje myšlienky a pohľady k videu. Naučili sme sa, vďaka tomu, že sme jedineční, môžeme sa navzájom od seba učiť a inšpirovať. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby jedinečnosť seba aj iných oceňovali.

6. Zážitky

Námet na aktivitu dodala **Súkromná základná škola Felix**.

Materiál: -

Popis aktivity: Žiakom a žiačkam vysvetlíme, že si dnes porozprávame o zážitkoch z prázdnin/víkendu/predchádzajúceho dňa, možno však trochu inak, ako sú zvyknutí. Túto aktivitu môžeme robiť v štyroch rôznych variáciách:

Variácia 1 – Nadpis: Každé dieťa vymyslí nadpis svojmu zážitku. Cieľom je ho vystihnúť a zároveň vymyslieť zaujímavý nadpis, aby sa ostatní chceli dozvedieť viac. Potom môže nasledovať kolo otázok od spolužiakov/spolužiačok. V tomto bode má každý určený počet otázok, pomocou ktorých má zistiť čo najviac informácií o zážitkoch toho druhého.

Variácia 2 – Jedno slovo: Každé dieťa vymyslí jedno slovo, ktoré vystihuje jeho zážitok. Táto variácia pomáha taktiež uvedomovať si, ktoré slová sú v našej komunikácii kľúčové.

Variácia 3 – Bingo: Vopred si pripravíme pracovný list, na ktorý napíšeme rôzne výroky (niekto, kto mal zmrzlinu, niekto, kto bol v kine, niekto, kto prespal mimo domu – dbáme na to, aby výroky boli kultúrne aj socioekonomicky rozmanité a každé dieťa sa aspoň v niektorom z nich našlo). Následne rozdáme

každému dieťaťu v triede pracovný list. Ich úlohou je pomocou otázok nájsť ľudí, ktorí danú vec spĺňajú a zapísať si ich meno k danému okienku.

Variácia 4 – Aký? Aká? Aké?: Úlohou žiakov a žiačok je popísať svoj zážitok pomocou 3 prídavných mien. Pomôcť si môžu otázkami Aký? Aká? Aké?

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozvíť odpoveď slovne)?
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Bola nejaká časť aktivity pre vás náročná? Ako ste ju zvládli?
- Dozvedeli ste sa o ostatných niečo, čo bolo pre vás nové, alebo ste našli niečo, čo máte spoločné? Čo to bolo?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé, že sme sa všetci dozvedeli niečo nové, čo sme ešte nevedeli o ostatných v triede, alebo aj to, že už o sebe veľa vecí vieme a dobre sa poznáme. Naučili sme sa, že každý z nás je jedinečný a zároveň máme všetci niečo spoločné s ostatnými.

7. Štafetové kreslenie

Námet na aktivitu dodala **Základná škola, Tulipánová 1, Nitra.**

Materiál: papiere, ceruzky

Popis aktivity: Žiaci a žiačky sa rozdelia do tímov. Každý tím dostane papier a ceruzku. Hneď na začiatku žiakom a žiačkam povieme, že ich dnešnou úlohou bude nakresliť spoločný obrázok, kde prispeje každý v tíme. Prvý žiak/prvá žiačka nakreslí časť obrázku, potom odovzdá ceruzku ďalšiemu dieťaťu, ktoré pokračuje v kreslení. Aktivita sa končí, keď každý v tíme prispeje k spoločnému obrázku.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)?
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?

- Ak by ste si mohli vybrať, kreslili by ste radšej spoločný obrázok, alebo svoj vlastný? Prečo?
- Čo nové ste sa naučili?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Každý sa zapojil do spoločnej kresby a vznikli tak zaujímavé diela. Naučili sme sa, aká dôležitá je spolupráca a akí jedineční sme každý sám o sebe, no zároveň tvoríme tím.

8. Podobnosť a odlišnosť

Námet na aktivitu dodala **Základná škola, Tulipánová 1, Nitra.**

Materiál: papiere, ceruzky

Popis aktivity: Žiakov a žiačky rozdelíme náhodne do dvojíc. Dvojice majú za úlohu nájsť 5 vecí, ktoré majú spoločné a 5 vecí, v ktorých sa líšia. Môžu si pomôcť okruhmi tém: rodina, zábava, krúžky, predmety v škole, navštívené krajiny, hudba a pod.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo?

- Čo bolo pre vás ľahšie a čo ťažšie nájsť? Podobnosť alebo odlišnosť?
- Čo nové ste sa počas tejto aktivity dozvedeli o svojich spolužiakoch/spolužiačkach?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé, že sme sa všetci dozvedeli niečo nové, čo sme ešte nevedeli o ostatných v triede, alebo aj to, že už o sebe veľa vecí vieme a dobre sa poznáme. Naučili sme sa, že každý z nás je jedinečný a zároveň máme všetci niečo spoločné s ostatnými.

9. Hod' kockou

Námet na aktivitu dodala **Základná škola, Mierová 67, Želiezovce.**

Materiál: pracovný list pre triedu (príloha str. 136)

Popis aktivity: So žiakmi a žiačkami si sadneme do kruhu. Žiaci a žiačky postupne hádžu kockou a plnia úlohy zadané na plániku.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)?
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo?
- Dozvedeli ste sa o ostatných niečo, čo bolo pre vás nové, alebo ste našli niečo, čo máte spoločné? Čo to bolo?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé, že sme sa všetci dozvedeli niečo nové, čo sme ešte nevedeli o ostatných v triede, alebo aj to, že už o sebe veľa vecí vieme a dobre sa poznáme. Naučili sme sa, že každý z nás je jedinečný a zároveň máme všetci niečo spoločné s ostatnými.

10. Uzol

Námet na aktivitu dodala **Súkromná základná škola Felix**.

Materiál: -

Popis aktivity: Žiaci a žiačky sa postavia do kruhu, zatvoria oči a vystrú ruky pred seba. Náhodne sa pochyťajú a vytvoria uzol. Ich úlohou je rozmotáť sa tak, aby sa v priebehu rozmotávania nepretrhli.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)?
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo?
- S akými nápadmi ste prichádzali a čo vám nakoniec pomohlo sa rozmotáť?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé, že sme sa rozpohybovali a pritom spolupracovali a hľadali nové riešenia na spoločný problém.

11. Po mojej pravej ruke sedí...

Námet na aktivitu dodala **Základná škola, Tulipánová 1, Nitra.**

Materiál: -

Popis aktivity: Žiaci a žiačky sedia v kruhu, každý sa obráti k osobe po pravej strane a povie: „Po pravej ruke sedí...“, povie meno spolužiaka alebo spolužiačky, „a na ňom/nej sa mi páči...“ (vymenuje 3 veci, ktoré sa mu na danej spolužiačke/danom spolužiakovi páčia.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)?
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo?
- Ako sa vám počúvali láskavé slová od druhých?
- Čo nové ste sa naučili a ako to môžete využiť v každodennom živote alebo v škole?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a dokázali sa navzájom oceniť. Vyskúšali sme si, aké príjemné môže byť prijímať a rozdávať komplimenty. Niekedy je oceňovanie a prijímanie oceňovania možno náročné a je to v poriadku. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby každý deň hľadali chvíle, kedy môžu byť k druhým láskaví.

RANNÉ KRUHŤ NA PRÁCU S EMÓCIAMI

Úvodné informácie:

Ranné kruhy na prácu s emóciami pomáhajú žiakom a žiačkam rozoznávať emócie, pomenovať ich a zdravo ich zvládať. Schopnosť pomenovať a zdravo zvládať vlastné emócie je kľúčovou zložkou emocionálnej gramotnosti a dôležitou predispozíciou pre dobré duševné zdravie a tvorbu kvalitných vzťahov. Poznanie seba a svojho prežívania taktiež zlepšuje komunikáciu medzi žiakmi a žiačkami navzájom, ale aj medzi nimi a učiteľom/učiteľkou, čo vedie k lepšiemu vzájomnému porozumeniu. Zvládanie emócií a sebaregulácia je zároveň predpokladom nielen k osobnej spokojnosti, ale aj akademickému úspechu.

Ciele:

Dlhodobým cieľom ranných kruhov pre prácu s emóciami je schopnosť identifikovať a pomenovať základné emócie u seba a u druhých, vyjadriť, čo prežívajú v danej situácii a pomenovať a demonštrovať v praxi zdravé spôsoby zvládania emócií.

Cieľom Ranných kruhov v tomto celku je, aby žiaci a žiačky dokázali verbálne a neverbálne vyjadriť, ako sa v danom momente cítia.



Aktivity pre ranné kruhy na prácu s emóciami:

1. Smajlíci

Námet na aktivitu dodala **Základná škola, Tulipánová 1, Nitra**.

Materiál: obrázok šťastného a smutného smajlíka (príloha str. 137-138)

Popis aktivity: Žiaci a žiačky sedia alebo stoja v kruhu. Na jednu stranu kruhu položíme obrázok smutného smajlíka a na druhú stranu obrázok šťastného smajlíka. Žiaci a žiačky sa následne rozostavia okolo toho smajlíka, ktorý vyjadruje ich momentálne emócie.

Žiakom a žiačkam môžeme zadanie pri tejto aktivite ľubovoľne obmieňať (napr. žiaci a žiačky si môžu vybrať smajlíka na základe toho, aký mali víkend, alebo toho, aký majú pocit z dnešného dňa a toho, čo ich dnes čaká a pod.).

Reflexia: Počas reflexie môžu žiaci a žiačky dobrovoľne po jednom povedať, ktorého smajlíka si vybrali a prečo.

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a zdieľali svoje pocity. Naučili sme sa, že aj smajlíky nám môžu pomôcť vyjadriť to, ako sa cítime. Je dôležité všimnúť si, ako sa máme v rôznych situáciách, aby sme si rozumeli a vedeli si pomôcť alebo pomôcť ostatným.

2. Grimasy

Námet na aktivitu dodala Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fiľakovo.

Materiál: -

Popis aktivity: So žiakmi a žiačkami sedíme v kruhu. Vybrané dieťa urobí grimasu, ktorá vyjadruje nejakú emóciu a odovzdá ju susedovi. Ten imituje jeho výraz tváre a odovzdá ho ďalšiemu dieťaťu. Keď grimasa obehne celý kruh, žiaci a žiačky môžu hádať, aký pocit mala vyjadrovať. Hru môžeme obmeniť tak, že dieťa napodobní grimasu, ktorú mu odovzdal sused, potom zmení výraz tváre a novú grimasu podá ďalej, takže každé dieťa posieľa po kruhu inú grimasu. Hra pomáha žiakom a žiačkam určovať a vyjadrovať rad emócií, ktoré prežívajú a rozvíjať pozorovacie schopnosti a empatiu.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovné)
- Podarilo sa vám rozoznávať jednotlivé emócie? Ktoré boli pre vás ľahšie a ktoré ťažšie rozpoznať?
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Naučili sme sa, že emócie vidno aj na našich tvárach - my môžeme vidieť, čo prežívajú ostatní a ostatní môžu vidieť, čo prežívame my. Môžeme si vďaka tomu pomôcť, keď to potrebujeme.

3. Náš strom pocitov

Námet na aktivitu dodala Základná škola s materskou školou, Atómová 1, Trnava.

Materiál: papierový strom (vopred pripravený vystrihnutý strom z kartónového papiera), bubliny (kruhy) z farebných papierov, lepidlo, fixky

Popis aktivity: So žiakmi a žiačkami sa posadíme do kruhu a strom z kartónu položíme do stredu kruhu. K stromu položíme farebné bubliny. Úlohou každého dieťaťa je zobrať si 1 bublinu. Následne môžu ísť do ktorejkoľvek časti triedy a fixkou alebo perom napísať, ako sa majú, čo cítia/čo prežívajú. Kto bude hotový, nalepí svoju bublinu na strom. Žiaci a žiačky si jednotlivé bubliny prezrú samostatne, prípadne môžeme jednotlivé bubliny prečítať nahlas.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Čo ste si do svojej bublinky napísali?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a zdieľali svoje pocity. Naučili sme sa, aké rôzne slová poznáme na vyjadrenie toho, ako sa cítíme. Ukázali sme si, ako sa každý/každá máme – je dôležité si to všímať, aby sme si rozumeli a vedeli si pomôcť alebo pomôcť ostatným.

4. Škálovanie

Námet na aktivitu dodala Základná škola, Tulipánová 1, Nitra.

Materiál: papiere, ceruzky

Popis aktivity: Žiaci a žiačky na prstoch ukážu, ako sa dnes cítia (napr. na jednej ruke od 1 do 5, alternatíva môže byť palec – palec hore = super, stred = neviem, dole = zle).

Reflexia: Počas reflexie sa môžu žiaci a žiačky dobrovoľne po jednom vyjadriť k svojmu prežívaniu a bodom, ktoré mu dnes prideliť – koľko prstov ukázali a prečo (za čo dali/odobrali body).

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a zdieľali svoje pocity. Naučili sme sa, že emócie môžu byť príjemné aj nepríjemné. Ukázali sme si, ako sa každý/každá máme – je dôležité si to všímať, aby sme si rozumeli a vedeli si pomôcť alebo pomôcť ostatným.

5. Emočné karty

Námet na aktivitu dodali **Základná škola, Tulipánová 1, Nitra, SZŠ Felix a Základná škola, Mierová 67, Želiezovce.**

Materiál: Karty s obrázkami (napr. Dixit, Edu-ma karty, Emocionálna záhrada a pod.)

Popis aktivity: So žiakmi a žiačkami sedíme v kruhu. Do vnútra kruhu rozložíme karty. Následne sa žiakov a žiačok opýtame otázku. Ich úlohou je vybrať si kartu, ktorá podľa nich najlepšie vystihuje ich odpoveď. Kto chce, môže následne svoju odpoveď zdieľať s ostatnými. Žiakov a žiačky povzbudíme, aby sa navzájom počúvali s rešpektom a bez prerušovania. Ak je to potrebné, kladieme doplňujúce otázky, aby sme podnietili hlbšie zdieľanie.

Príklady otázok:

1. Aká karta najlepšie vystihuje tvoju dnešnú náladu? Prečo?
2. Vyber kartu, ktorá zobrazuje emóciu, ktorú si zažil/a včera. Čo sa stalo?
3. Ktorá karta podľa teba najlepšie vystihuje, ako sa cíti tvoj kamarát/tvoja kamarátka dnes?
4. Akú emóciu by si chcel/a dnes zažiť? Ktorá karta to vyjadruje?
5. Vyber kartu, ktorá zobrazuje emóciu, ktorú často cítiš v škole. Prečo?
6. Čo by ti dnes pomohlo prekonať ťažkú situáciu?
7. Vyber kartu, ktorá zobrazuje emóciu, ktorú by si chcel/a viac cítiť doma. Prečo?
8. Ktorá karta najlepšie vystihuje emóciu, ktorú by si chcel/a dnes vyvolať u ostatných?

Reflexia: Počas reflexie môžu žiaci a žiačky dobrovoľne po jednom povedať, ktorú kartu si vybrali a prečo.

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a zdieľali svoje pocity. Naučili sme sa, že obrázky nám môžu pomôcť vyjadriť to, ako sa cítime. Je dôležité všímať si, ako sa máme v rôznych situáciách, aby sme si rozumeli a vedeli si pomôcť alebo pomôcť ostatným.

6. Kocka emócií

Námet na aktivitu dodala **Základná škola, Mierová 67, Želiezovce.**

Materiál: hracia kocka, zoznam emócií napísaných na tabuľu

Popis aktivity: Na úvod priradíme číslam na kocke jednotlivé emócie, napr. 1 – smútok, 2 – radosť, 3 – hnev, 4 – pokoj, 5 – strach, 6 – nadšenie. Následne žiaci a žiačky hádžu kockou. Podľa počtu bodiek, ktoré padli na kocke, majú povedať, kedy a v akej situácii sa cítili podobne, a ak to bola nepríjemná emócia, čo im vtedy pomohlo.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?

- Páčilo sa vám niečo z toho, čo pomáha vašim spolužiakom a spolužiačkam, keď im je nepríjemne? Čo z toho by ste chceli vyskúšať?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a zdieľali svoje pocity. Naučili sme sa, v akých rôznych situáciách prežívame rôzne emócie. Ukázali sme si, ako sa každý/každá máme a v ktorých situáciách – je dôležité si to všímať, aby sme si rozumeli a vedeli si pomôcť alebo pomôcť ostatným.

7. Čo nám pomáha?

Námet na aktivitu dodal program **Emocionálny kompas**.

Materiál: pracovný list (príloha str. 139)

Popis aktivity: Žiakom a žiačkam povieme, že keď sa cítime nepríjemne – máme strach, sme nahnevaní alebo smutní, často môže pomôcť niekto iný – niekto, komu veríme a koho ľúbime – napríklad mamka, ocko, sestra, brat, dedko, babka, pani učiteľka, kamaráti.... Nie vždy je však na blízku dospelý alebo niekto, kto by nám pomohol. Dnes sa preto zoznámime s naším najlepším kamarátom, ktorý nás nikdy v živote neopustí a vždy nám môže pomôcť, keď sa cítime vystrašení alebo nám je nepríjemne – je to náš dych. Vyskúšame si teraz dve cvičenia, ktoré nám môžu pomôcť upokojiť sa, keď cítime strach.

Objímací dych: Objímeme rukami sami seba a nadychujeme sa nosom tak silno, že ruky rozťahujeme hrudou trošičku od seba. Vydychujeme najdlhšie ako vieme, aby sme strach, hnev alebo smútok odľúkli čo najďalej.

Ninja dych: Stojíme pevne, jemne rozkročení na zemi. Zhlboka sa nadýchneme nosom, pričom dvíhame aj jednu nohu zo zeme (cca na 3 s). Potom dych aj nohu zadržíme a vykopneme s úsečným výdychom „Ha“ a rukami akoby odtlačíme strach alebo hnev od seba.

Žiakom a žiačkam následne rozdáme pracovný list so štyrmi obrázkami stratégií zvládania hnevu – blízkou osobou, ninja dychom, objímacím dychom a plyšovou hračkou. Ich úlohou je vymalovať obrázok toho spôsobu, ktorý sa im na zvládanie nepríjemných emócií najviac páči.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Páčilo sa vám niečo z toho, čo pomáha vašim spolužiakom a spolužiačkam, keď im je nepríjemne? Čo z toho by ste chceli vyskúšať?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a zdieľali svoje pocity a čo im pomáha. Ukázali sme si, čo nám pomáha v rôznych situáciách – je dôležité si to všímať, aby sme si rozumeli a vedeli si pomôcť alebo pomôcť ostatným.

RANNÉ KRUHYP NA POSILNENIE KOMUNIKAČNÝCH ZRUČNOSTÍ A AKTÍVNEHO POČÚVANIA

Úvodné informácie:

Ranné kruhy zamerané na komunikáciu a aktívne počúvanie posilňujú zručnosti, ktoré sú základom efektívnej spolupráce a vzájomného porozumenia. Aktivity, ktoré sú ich súčasťou, pomáhajú žiakom a žiačkam vyjadrovať svoje myšlienky a pocity jasne a rešpektujúco, čo znižuje pravdepodobnosť nedorozumení a konfliktov. Rozvoj aktívneho počúvania umožňuje žiakom a žiačkam lepšie porozumieť a reagovať na potreby a názory svojich spolužiakov a spolužiačok a posilniť vzájomnú empatiu a dôveru. Schopnosť efektívne komunikovať a počúvať zlepšuje vzťahy v triede, ako aj jej celkovú atmosféru.

Ciele:

Dlhodobým cieľom ranných kruhov na posilnenie komunikačných zručností a aktívneho počúvania je budovať presvedčenie, že vzájomné počúvanie sa a rešpektujúca komunikácia je základom zdravých vzťahov a budovať preň nevyhnutné nástroje verbálneho aj neverbálneho prejavu.

Cieľom Ranných kruhov v tomto celku je, aby žiaci a žiačky dokázali verbálne a neverbálne vyjadriť názor alebo myšlienku a aktívne počúvať spolužiaka/spolužiačku počas krátkeho časového úseku.



Aktivity pre ranné kruhy na posilnenie komunikačných zručností a aktívneho počúvania:

1. Diktovaná kresba

Námet na aktivitu dodala **Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fiľakovo.**

Materiál: papier a ceruzka pre každého žiaka/žiačku, rôzne jednoduché obrázky (napr. dom, strom, srdce, kvet a pod.)

Popis aktivity: Žiaci a žiačky sedia v kruhu alebo v laviciach. Jedno dieťa dostane obrázok, ostatní však nesmú obrázok vidieť. Žiak/žiačka s obrázkom popisuje ostatným, ako majú viesť ceruzku. Ich úlohou je nakresliť podľa opisu žiaka/žiačky daný obrázok. Žiak/žiačka s obrázkom hovorí napr. „Urobte uprostred papiera bodku a z nej urobte oblúčik tak, aby ste sa vrátili späť k bodke.“ Žiak/žiačka nesmie vysloviť, čo je na obrázku, môže to iba popisovať. Na konci hry si žiaci a žiačky kresliace obrázok svoje kresby porovnajú s originálom - ak obrázky nie sú podobné originálu, využijeme to ako príležitosť na zasmiatie sa (pozor, nie zosmiešňovanie), nie hodnotenie výkonu. Hru môžeme opakovať a vybrať iného žiaka/inú žiačku, ktorý/ktorá dostane predlohu obrázka.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Bolo niečo na tejto aktivite pre vás náročné? Ako ste to zvládli?
- Čo nové ste sa naučili?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity, spolupracovali a počúvali sa. Naučili sme sa, aké dôležité je pozorne počúvať a rozprávať tak, aby nám ostatní rozumeli.

2. Piknik párty

Námet na aktivitu dodala Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fiľakovo.

Materiál: -

Popis aktivity: Na začiatku kruhu oznámime, že organizujeme piknik alebo párty a že sú všetci pozvaní. Požiadame žiakov a žiačky, aby povedali jednu alebo dve veci, ktoré by si so sebou priniesli na túto udalosť. Môžu sa reťazovo pýtať navzájom, ale krúžok môžeme viesť aj sami. Po tom, čo sa každý podelil o svoj príspevok, začneme jeden po druhom vyslovovať mená prítomných a ostatní si musia zapamätať, kto čo priniesol.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Bolo pre vás ľahké alebo ťažké zapamätať si, čo priniesli na piknik párty ostatní?
- Čo nové ste sa naučili?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity, spolupracovali a počúvali sa. Naučili sme sa, aké dôležité je pozorne počúvať a sústrediť sa na to, čo hovoria ostatní, aby sme si to, čo hovoria, lepšie zapamätali. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby takto pozorne počúvali ostatných aj inokedy.

3. Odraz v zrkadle

Námet na aktivitu dodala Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fiľakovo.

Materiál: -

Popis aktivity: Žiaci a žiačky stoja v kruhu a každý si tajne (len očami) vyberie spolužiaka/spolužiačku, ktorému/ktorej bude robiť zrkadlo (po ktorom bude opakovať pohyby). Po odštartovaní hry sa každý snaží nenápadne sledovať svojho vybraného človeka a zrkadliť ho.

Reflexia:

- Koho ste počas hry zrkadlili? Darilo sa vám napodobňovať spolužiaka/spolužiačku?

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a aktívne si všímali ostatných. Naučili sme sa, že je dôležité sústrediť sa a byť pozorní – okrem rozprávania totiž vyjadrujeme to, ako sa máme a na čo myslíme, aj svojím telom, napríklad tým ako stojíme, ako sa tvárime, ako rýchlo sa pohybujeme.

4. Kto je tu šéf?

Námet na aktivitu dodala **Súkromná základná škola Felix**.

Materiál: -

Popis aktivity: Jedno dieťa ide za dvere. Ostatní sú v kruhu a zvolia si jedného šéfa. Ten bude udávať pohyby, ktoré ostatní napodobňujú. Dieťa spoza dverí sa postaví do kruhu a sleduje. Zistí, kto je tu šéf alebo sa podarí šéfovi byť nenápadným?

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Aké pre vás bolo byť šéfom? Aké pre vás bolo hľadať, kto je šéf?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a aktívne si všímali ostatných. Naučili sme sa, že je dôležité sústrediť sa a byť pozorní – okrem rozprávania totiž vyjadrujeme to, ako sa máme a na čo myslíme, aj svojím telom, napríklad tým ako stojíme, ako sa tvárime, ako rýchlo sa pohybujeme.

5. Moderátor/moderátorka

Námet na aktivitu dodala **Súkromná základná škola Felix**.

Materiál: kupóny (príloha str. 140)

Popis aktivity: Žiakom a žiačkam rozdáme kupóny s obrázkom mikrofónu. Ak niektoré dieťa ráno kartičku prinesie, stáva sa tvorcom ranného kruhu. Môže navrhnúť tému, aj to, kto začne rozprávať. Na prvom rannom kruhu si to môžu vyskúšať a jedno dieťa sa môže hneď stať moderátorom/moderátorkou.

Príklady tém navrhnutých žiakmi a žiačkami:

1. Obľúbená farba, zvierá, príchuť zmrzliny.
2. Čo sa ti v noci snívalo?
3. Povedz vtip!
4. Čoho sa bojíte?

Reflexia:

- Aké pre teba bolo byť moderátor/moderátorka dnešného kruhu? Naučil/naučila si sa niečo nové?
- Aké bolo pre vás, keď ranný kruh viedol/viedla jeden/jedna z vás, nie pán učiteľ/pani učiteľka?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity. Oceníme odvahu dieťaťa, ktoré prevzalo rolu moderátora/moderátorky a aj ostatných, že jeho/jej rolu rešpektovali a zapájali sa. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby využili príležitosť stať sa moderátorom/moderátorkou nabudúce.

6. Kto som?

Námet na aktivitu dodala **Základná škola, Mierová 67, Želiezovce.**

Materiál: kartičky s obrázkami známych osôb, zvierat, rastlín (uistíme sa, aby sme zahrnuli obrázky, ktoré sú kultúrne aj socioekonomicky inkluzívne a ktoré všetci žiaci a žiačky v triede poznajú)

Popis aktivity: Jeden žiak/jedna žiačka má na čele prilepenú kartičku s menom známej osoby/zvieraťa/rastliny. Ostatní žiaci a žiačky mu/jej dávajú pomôcky, aby uhádol/uhádla, kto alebo čo je. Túto hru si môžu žiaci a žiačky pri veľkom počte detí zahrať aj vo dvojiciach/menších skupinkách.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)

- Čo sa vám páčilo najviac?
- Aké pre vás bolo dávať pomôcky? Aké pre vás bolo hádať, kto alebo čo ste?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity, aktívne hádali a dávali pomôcky. Naučili sme sa, že je dôležité vyjadrovať sa jasne a zrozumiteľne, aby nám druhý človek, s ktorým sa rozprávame, dobre porozumel.



RAININĚ

KRUHŮ

PRE

2. STUPEŇ

RANNÉ KRUIHY NA ÚVOD ŠKOLSKÉHO ROKA

Úvodné informácie:

Ranné kruhy na úvod školského roka sú zamerané na vzájomné spoznávanie sa a budovanie prepojení medzi žiakmi a žiačkami. Aktivity zamerané na nadväzovanie vzťahov umožňujú vytvoriť bezpečné a priateľské prostredie, v ktorom sa všetci cítia prijatí a rešpektovaní. Ako učitelia a učiteľky dostávame prostredníctvom nich taktiež príležitosť lepšie spoznať svojich žiakov a žiačky, čo nám umožňuje lepšie reagovať na ich individuálne potreby a podporovať ich rozvoj. Tieto ranné kruhy už od začiatku posilňujú komunitného ducha v triede, čo prispieva k pozitívnej triednej atmosfére.

Ciele:

Dlhodobým cieľom ranných kruhov v celku Ranné kruhy na úvod školského roka je vybudovať základ zdravých a pozitívnych vzťahov v triede medzi žiakmi/žiačkami navzájom, ale zároveň aj medzi nimi a učiteľom/učiteľkou.

Cieľom každého z Ranných kruhov v tomto celku je, aby žiaci a žiačky poznali mená všetkých spolužiakov a spolužiačok a vedeli o nich uviesť aspoň jeden fakt, ktorý ich zaujal.



Aktivity pre ranné kruhy na úvod školského roka:

1. „Nech sa postavia všetci, ktorí...“

Námet na aktivitu dodala Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Filákovo a Základná škola Lichardova 24, Žilina.

Materiál: stoličky

Popis aktivity: Túto aktivitu môžeme robiť v troch rôznych variáciách:

Variácia 1: Žiaci a žiačky sedia v kruhu na stoličkách, ako učiteľ/učiteľka stojíme v strede kruhu a hovoríme: „Nech sa teraz postavia všetci, ktorí majú na sebe zelenú farbu.“ Tí, pre ktorých táto veta platí, sa postavia a snažia sa vymeniť si miesto. Do hry sa zapojíme taktiež a hľadáme si voľné miesto a keďže stoličiek je o jednu menej, jeden žiak/jedna žiačka ostane v strede bez miesta. Úlohou toho, kto ostal stáť, je vymyslieť a povedať novú vetu, napríklad: „Nech sa postavia všetci, ktorí majú radi rozprávku Snehulienka a sedem trpaslíkov“. Opäť vstávajú tí, pre ktorých to platí a snažia sa vymeniť si miesta.

Veľmi efektne je z času na čas zaradiť takú vetu, ktorá platí pre všetkých, t. j. vety typu: Nech sa postavia všetci, ...ktorí sú tu, ...ktorí vedia čítať, ...ktorí sa narodili v mesiaci od januára po december, ...ktorí hrajú túto hru a podobne – vzniká tým milý chaos, keď sa všetci snažia vymeniť si miesto.

Variácia 2: Žiaci sa posadia na stoličky v kruhu. Jeden žiak stojí v strede kruhu a jeho cieľom je dostať sa na jednu zo stoličiek. Musí vymyslieť pravidlo, podľa ktorého sa musia vymeniť žiaci sediaci na stoličkách. Žiaci, ktorých sa vyslovené pravidlo týka, po jeho vyslovení

rýchlo vyskočia a vymenia si miesto.

Napr.: Vymenia si miesto všetci tí, ...

- ktorí sa cítia v triede dobre
- ktorí majú v triede kamarátov
- ktorí sa tešili do školy
- ktorí majú súrodencov
- ktorí majú zelené oči

Variácia 3: Pred vstupom žiakov do triedy napíšte na tabuľu tento výrok: „Veje vetrík, veje pre každého, kto má rád ____.“ Potom povedzte žiakom, aby sa postavili do kruhu pred jasne označeným miestom, ako je napríklad ich stolička alebo stôl. Vyberie sa jedno dieťa, ktoré začne v strede kruhu a dokončí výrok na tabuli (napr. „Pre každého, kto rád pozerá filmy, veje vetrík, veje“). Každý, kto súhlasí s jeho výrokom, si musí nájsť nové miesto v kruhu vrátane žiaka stojaceho v strede. Kto zostane bez miesta vo vonkajšom kruhu, sa potom presunie do stredu a dokončí vyhlásenie.

Reflexia:

- Čo sa vám na tejto aktivite najviac páčilo a prečo?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Menili sa vaše emócie v priebehu aktivity?
- Čo nové ste sa počas tejto aktivity dozvedeli o svojich spolužiakoch/spolužiačkach?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé vidieť, ako sa snažili nájsť si nové miesto a že sme sa všetci dozvedeli niečo nové o ostatných v triede. Naučili sme sa, že každý z nás je jedinečný a zároveň máme všetci niečo spoločné s ostatnými.

2. Kreatívne zoznámenie sa

Námet na aktivitu dodala Základná škola Lichardova 24, Žilina.

Materiál: -

Popis aktivity: Každý žiak si k svojmu menu vymyslí prívlastok začínajúci rovnakým písmenom abecedy a nacvičí si k tomu krátke gesto. Ďalší žiak to zopakuje a pridá svoje meno s pozitívnym prívlastkom a gestom. Posledný žiak sa snaží zopakovať všetky mená s prívlastkami a gestami.

Napr.:

- veselá Veronika (gesto – tlesknutie rukami)
- ambiciózny Andrej (gesto – zdvihnutie nosa)

Reflexia:

- Darilo sa vám zapamätať si všetky mená a gestá?
- Čo sa vám na tejto aktivite najviac páčilo a prečo?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Teraz už lepšie poznajú mená svojich kamarátov a kamarátok a veríme, že sa budú počas celého roka cítiť v triede spolu príjemne. Každé meno v našej triede je dôležité a budeme sa snažiť počas roka oslovovať menami, ktoré preferujeme.

3. Nedokončené vety

Námet na aktivitu dodala Súkromná základná škola Felix

Materiál: -

Popis aktivity: Začneme hovoriť vetu, ktorá je nedokončená. Úlohou žiakov a žiačok je vetu dokončiť. Môže to byť čokoľvek – môžeme ich zamerať na dobro okolo nich, spoznávať ich sny, túžby, motivácie a pod.

Príklady viet, ktoré môžeme použiť:

- „Som vďačný za...“
- „Cestou do školy som si všimol/všimla...“
- „Keby som mal/mala čarovný prúťik, zmenil/zmenila, by som...“
- „Keby som chytil/chytila zlatú ryбку, želal/želala by som si...“
- „Keby som mal/mala krídla, letel/letela by som...“

- „Keby som mal/mala celý deň iba pre seba, robil/robila by som...“
- „V reštaurácii by som si objednal/objednala...“
- „Včera ma potešilo...“

Reflexia:

- Čo sa vám na tejto aktivite najviac páčilo a prečo?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Čo nové ste sa počas tejto aktivity dozvedeli o svojich spolužiakoch/spolužiačkach?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé, že sme sa všetci dozvedeli niečo nové o ostatných v triede. Naučili sme sa, že každý z nás je jedinečný a zároveň máme všetci niečo spoločné s ostatnými.

RANNÉ KRUHYP NA UPOKOJENIE

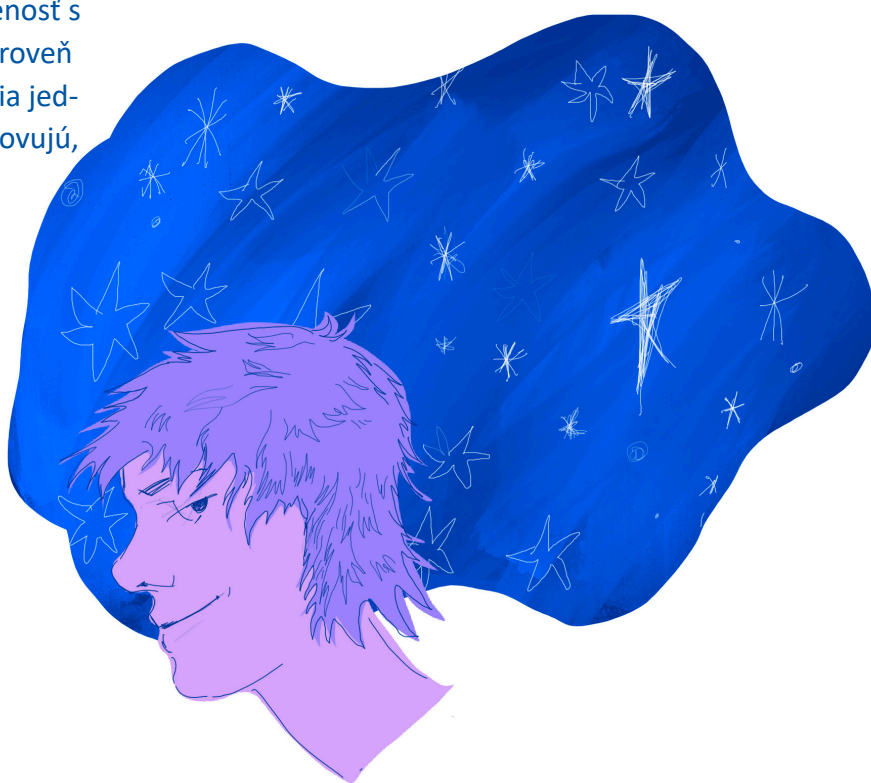
Úvodné informácie:

Ranné kruhy zamerané na upokojenie a relaxáciu pomáhajú žiakom a žiačkam regulovať ich nervový systém a zvládať stres, napätie a príliš intenzívne nepríjemné, ale aj príjemné emócie. Dychové cvičenia, ktoré sú súčasťou týchto ranných kruhov, taktiež podporujú lepšie sústredenie, čo priamo zlepšuje schopnosť absorbovať nové informácie a učiť sa. Cvičenia zamerané na sprítomnenie, ako napríklad hľadanie rôznych farieb v miestnosti alebo zameranie na zmysly, napomáhajú presmerovať pozornosť do prítomného okamihu a znižovať úroveň napätia. Aktivity a cvičenia v tomto celku je možné využívať nielen počas ranných kruhov, ale kedykoľvek, keď sa jednotliví žiaci a žiačky, alebo celý kolektív potrebuje upokojiť. Pre žiakov a žiačky predstavujú aktivity dôležitý zdroj sebaregulácie. V prípade potreby ich možno využiť v rámci vyučovacieho procesu a v škole, ale aj mimo nej. Dôležité je pri tom vedieť, že často je potrebné nacvičovanie aktivít a dlhšia skúsenosť s cvičeniami, aby mali požadovaný účinok. Zároveň je potrebné rešpektovať, ak niektoré cvičenia jednotlivým žiakom a žiačkam nesedia a nevyhovujú, je to v poriadku.

Ciele:

Dlhodobým cieľom ranných kruhov v celku Ranné kruhy na upokojenie je vybudovať u žiakov a žiačok portfólio aktivít a stratégií, ktorými dokážu upokojiť svoj nervový systém v prípade, že nie je v rovnováhe a budovať presvedčenie, že upokojenie je dôležitou súčasťou starostlivosti o svoje duševné zdravie. Žiaci a žiačky dokážu identifikovať a demonštrovať aspoň dva spôsoby upokojenia sa.

Cieľom každého z Ranných kruhov v tomto celku je, aby žiaci a žiačky dokázali demonštrovať daný spôsob upokojenia sa na základe inštrukcií učiteľa/učiteľky.



Aktivity pre ranné kruhy na upokojenie:

1. Bodkové dýchanie

Námet na aktivitu dodalo OZ Rodič ľavou zadnou.

Materiál: pracovný list pre každého žiaka/žiačku (príloha str. 119)

Popis aktivity: Žiakom a žiačkam rozdáme pracovné listy s obrázkami bodiek. Žiakov a žiačky počas cvičenia sprevádzame nasledujúcou inštrukciou:

„Položte prst na číslo 10, zhlboka sa nadýchnite, vydýchnite a pomaly prst uvoľnite. Presuňte prst na číslo 9, zhlboka sa nadýchnite, vydýchnite a pomaly prst uvoľnite. Presuňte prst na číslo 8...“ a pokračujeme v pomalom odpočítavaní až do 1.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Ako sa vaše telo cíti po tomto cvičení (môžu ukázať na prstoch od 1 – 5)?

- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Pomohlo vám toto cvičenie cítiť sa pokojnejšie?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste sa cítili pokojnejšie (napr. pred písomkou, po prestávke...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Naučili sme sa, že zhlboka dýchať a postupne sa uvoľňovať nám môže pomôcť cítiť sa pokojnejšie. Je úplne v poriadku, ak niekomu toto cvičenie nepomohlo – budeme skúšať aj iné cvičenia na upokojenie a každý si môže vybrať, ktoré mu/jej pomáha. Toto cvičenie môžeme použiť vždy, keď sa potrebujeme upokojiť, či už pred písomkou alebo po prestávke.

2. Krabicové dýchanie

Námet na aktivitu dodalo OZ Rodič ľavou zadnou.

Materiál: pracovný list pre každého žiaka/žiačku (príloha str. 120)

Popis aktivity: Žiakom a žiačkam rozdáme pracovné listy s obrázkom štvorca. Ich úlohou je položiť prst na bodku s nápisom „Začnite tu!“ vľavo hore. Žiakov a žiačky počas cvičenia sprevádzame nasledujúcou inštrukciou:

„Zhlboka sa nadýchnite s prstom na bodke, zadržte dych a počítajte do 4. Pri vydychovaní pomaly presúvajte prst na ďalšiu bodku. Nadýchnite sa s prstom na bodke, zadržte dych a počítajte do 4, a opäť sa s výdychom posúvajte na ďalší bod. Opäť sa nadýchnite s prstom na bodke...“. Pokračujeme v inštrukcii, až kým prstom neobkreslia celú krabicu.

Ak by bolo žiakom a žiačkam zadržiavanie dychu na 4 doby nepríjemné, pokojne môžeme interval skrátiť na 3 alebo 2.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Ako sa vaše telo cíti po tomto cvičení (môžu ukázať na prstoch od 1 – 5)?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Pomohlo vám toto cvičenie cítiť sa pokojnejšie?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste sa cítili pokojnejšie (napr. pred písomkou, po prestávke...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Naučili sme sa, že zhlboka dýchať a postupne sa uvoľňovať nám môže pomôcť cítiť sa pokojnejšie. Je úplne v poriadku, ak niekomu toto cvičenie nepomohlo – budeme skúšať aj iné cvičenia na upokojenie a každý si môže vybrať, ktoré mu/jej pomáha. Toto cvičenie môžeme použiť vždy, keď sa potrebujeme upokojiť, či už pred písomkou alebo po prestávke.

3. Upokojujúce karty

Námet na aktivitu dodalo OZ Rodič ľavou zadnou.

Materiál: jeden alebo viacero druhov pracovných listov s upokojujúcimi kartami pre každého žiaka/žiačku (príloha str. 122 – 130)

Popis aktivity: Žiakom a žiačkam rozdáme pracovné listy s upokojujúcimi kartami tak, aby každé dieťa malo pred sebou jednu kartu/obrázok. Úlohou žiakov a žiačok je pomaly prstom obkresľovať čiary na obrázku a všímať si pri tom svoj nádych a výdych.

Cvičenie môžeme opakovať s použitím ďalšieho obrázka, alebo výmenou obrázkov medzi žiakmi a žiačkami navzájom.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Ako sa vaše telo cíti po tomto cvičení (môžu ukázať na prstoch od 1 – 5)?

- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Pomohlo vám toto cvičenie cítiť sa pokojnejšie?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste sa cítili pokojnejšie (napr. pred písomkou, po prestávke...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Naučili sme sa, že sústredenie sa na obkresľovanie alebo dýchanie nám môže pomôcť cítiť sa pokojnejšie. Je úplne v poriadku, ak niekomu toto cvičenie nepomohlo – budeme skúšať aj iné cvičenia na upokojenie a každý si môže vybrať, ktoré mu/jej pomáha. Toto cvičenie môžeme použiť vždy, keď sa potrebujeme upokojiť, či už pred písomkou alebo po prestávke.

4. 5, 4, 3, 2, 1

Námet na aktivitu dodal program Emocionálny kompas.

Materiál: -

Popis aktivity: So žiakmi a žiačkami sa posadíme vzpriamene na stoličku alebo na zem s prekríženými nohami a požiadame ich, aby sa sústredili na svoj dych, aby dýchali pokojne a hlboko, nadychovali sa nosom a vydychovali ústami. Následne začneme cvičením 5, 4, 3, 2, 1. Úlohou žiakov a žiačok je v hlave si pomenovať 5 vecí, ktoré vidia a sústredia sa na ich tvary, farby a ostatné detaily. Následne môže zavrieť oči a presunúť pozornosť a pomenovať 4 veci, ktoré cítia v tele hmatom (napr. dotyk nôh so zemou, dotyk rúk o oblečenie a pod.). Potom sa zamerajú a pomenujú 3 veci, ktoré môžu počuť, 2 veci, ktoré môžu cítiť nosom alebo ktorú vôňu si dokážu vybaviť a 1 vec, ktorú môžu cítiť v ústach. Následne sa ešte trikrát zhlboka nadychnu a pomaly vydýchnu. Potom môžu pomaly otvoriť oči.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Ako sa vaše telo cíti po tomto cvičení (môžu ukázať na prstoch od 1 – 5)?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Pomohlo vám toto cvičenie cítiť sa pokojnejšie?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste sa cítili pokojnejšie (napr. pred písomkou, po prestávke...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Naučili sme sa, že sústredenie sa na naše zmysly nám môže pomôcť cítiť sa pokojnejšie. Upozorníme ich, že je v poriadku cítiť sa rovnako pred cvičením aj po ňom. Ak chcú, môžu však toto cvičenie skúšať aj doma a opakovaním sa môže efekt zvýšiť. Ak nám táto technika pomáha, je obzvlášť účinná aj pri silných emóciách strachu, úzkosti, šoku a podobne.

5. Farby

Námet na aktivitu dodal program **Emocionálny kompas**.

Materiál: -

Popis aktivity: Žiakom a žiačkam povieme, že si teraz urobíme spoločne cvičenie, ktoré im môže pomôcť vždy, keď cítia v tele napätie alebo sa nevedia sústrediť. Úlohou je nájsť napr. 5 žltých vecí okolo nás (alebo zelených, červených...). Môžeme obmeniť 2 – 3 farby a uistiť sa tak, že po ukončení cvičenia sme ukotvili našu pozornosť v prítomnosti.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Ako sa vaše telo cíti po tomto cvičení (môžu ukázať na prstoch od 1 – 5)?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Pomohlo vám toto cvičenie cítiť sa pokojnejšie?

- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste sa cítili pokojnejšie (napr. pred písomkou, po prestávke...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Naučili sme sa, že sústredenie sa na naše zmysly nám môže pomôcť cítiť sa pokojnejšie. Upozorníme ich, že je v poriadku cítiť sa rovnako pred cvičením aj po ňom. Ak chcú, môžu však toto cvičenie skúšať aj doma a opakovaním sa môže efekt zvýšiť.

6. Napätie a uvoľnenie

Námet na aktivitu dodal program **Emocionálny kompas**.

Materiál: -

Popis aktivity: So žiakmi a žiačkami sa posadíme vzpriamene na stoličku alebo na zem s prekríženými nohami. Necháme ich zavrieť oči a zhlboka sa nadýchnuť nosom. Pri nádychu nech zatnú päste, stisnú brušné svaly, zdvihnú ramená až k ušiam a napnú celé telo, takto nech vydržia pár sekúnd. Následne žiaci a žiačky vydychujú ústami, popritom pomaly uvoľnia napätie v tele a ramená nechajú voľne klesať. Tento cvik opakujeme trikrát.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Ako sa vaše telo cíti po tomto cvičení (môžu ukázať na prstoch od 1 – 5)?
- Ako ste sa cítili pri napätí a ako pri uvoľnení?

- Pomohlo vám toto cvičenie cítiť sa pokojnejšie?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste sa cítili pokojnejšie (napr. pred písomkou, po prestávke...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Naučili sme sa, že všímanie si napätia a uvoľnenia v tele nám môže priniesť upokojenie. Upozorníme ich, že je v poriadku cítiť sa rovnako pred cvičením aj po ňom. Ak chcú, môžu však toto cvičenie skúšať aj doma a opakovaním sa môže efekt zvýšiť.

RANNÉ KRUIHY NA ZVÝŠENIE ENERGIE

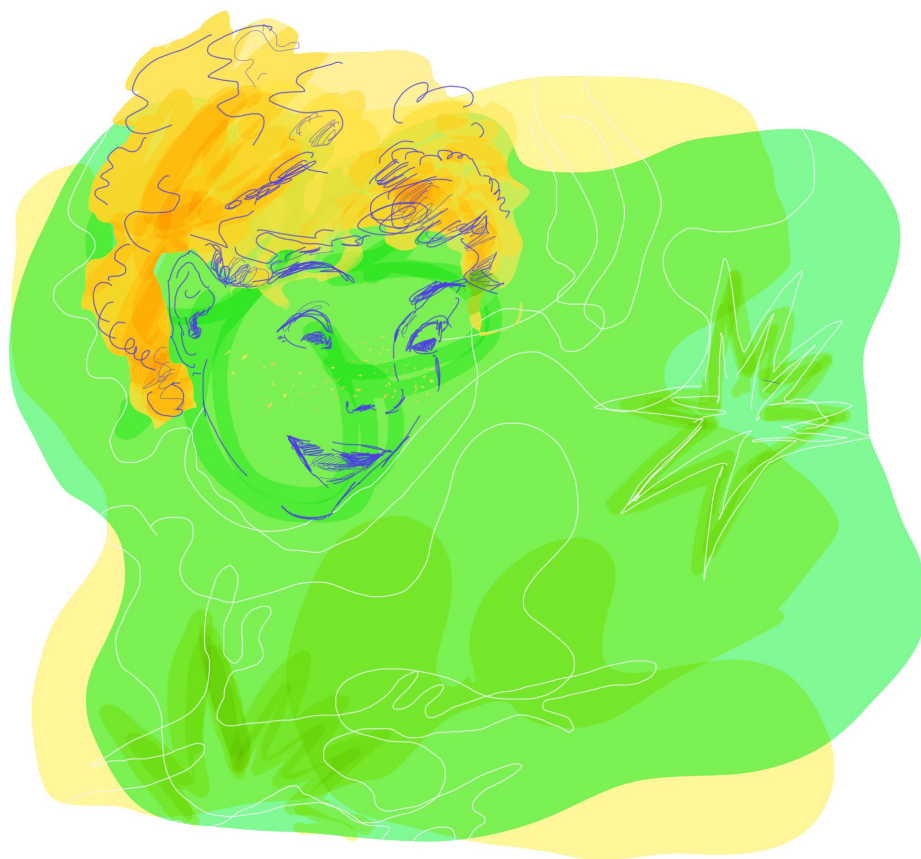
Úvodné informácie:

Ranné kruhy na zvýšenie energie pomáhajú začať deň aktívne a s pozitívnym zážitkom. Pohybové aktivity a dynamické cvičenia stimulujú krvný obeh a podporujú uvoľňovanie endorfínov, čo zlepšuje náladu a motiváciu, ale taktiež sústreďovanie a pripravenosť na učenie. Tieto ranné kruhy prispievajú k vytvoreniu pozitívnej, aktívnej atmosféry, ktorá podporuje efektívne učenie a pozitívne vzťahy medzi žiakmi a žiačkami navzájom. Tieto aktivity, podobne ako aktivity na upokojenie, môžeme využívať aj mimo ranných kruhov vždy, keď jednotliví žiaci a žiačky, alebo celý kolektív potrebuje zvýšiť svoju energetickú úroveň.

Ciele:

Dlhodobým cieľom ranných kruhov v celku Ranné kruhy na zvýšenie energie je vybudovať u žiakov a žiačok portfólio aktivít a stratégií, ktorými dokážu zvýšiť svoju energetickú úroveň tak, aby bola primeraná ich momentálnym potrebám. Žiaci a žiačky dokážu identifikovať a demonštrovať aspoň dva spôsoby zvýšenia svojej energetickej úrovne.

Cieľom každého z Ranných kruhov v tomto celku je, aby žiaci a žiačky dokázali demonštrovať daný spôsob zvýšenia svojej energetickej úrovne na základe inštrukcií učiteľa/učiteľky.



Aktivity pre ranné kruhy na zvýšenie energie:

1. Dostihy

Námet na aktivitu dodala Základná škola, Mierová 67, Želiezovce.

Materiál: -

Popis aktivity: Žiaci a žiačky sedia v kruhu. Hráme sa na dostihy. Každý žiak/každá žiačka predstavuje koňa na dostihoch. Jeden zo žiakov/žiačok alebo učiteľ/učiteľka je hlásateľ/hlásateľka. Na signál „Pripraviť sa, pozor, štart“ koníky vyštartujú. Žiaci si rýchlo v pravidelných intervaloch plieskajú na stehná. Vopred sa dohodneme na jednotlivých pohyboch, ktoré budeme realizovať na dané slovo, ktoré vysloví hlásateľ. Napr. MOST – búchame rukami po zemi, LÍSTIE – šúchame dlaňami, BLATO – štipeme sa jemne do líčok a vydávame pri tom zvuky, DÁŽĎ – lúskame prstami, TRIBÚNA – kričíme „Do toho, do toho“ atď. Medzi jednotlivými pokynmi si plieskame na stehná – cválame. Pred cieľom hlásateľ vyhlási: „Blíži sa cieľ!“ Zrýchlime tempo a v cieľi vykrikneme: „Huráááá!“ Nakoniec si zvykneme zakričať: A hurá na matematiku, čítanie, písanie atď. – podľa toho, aká vyučovacia hodina nasleduje.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste mali viac energie (napr. po písomke, na začiatku dňa...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé vidieť, ako sa aktívnym pohybom nabili energiou. Je úplne v poriadku, ak niekomu toto cvičenie nepomohlo – budeme skúšať aj iné cvičenia na zvýšenie energie a každý si môže vybrať, ktoré mu/jej pomáha. Toto cvičenie môžeme použiť vždy, keď sa budú cítiť unavení alebo budú potrebovať povzbudiť, napríklad na začiatku dňa alebo po dlhom sedení.

2. Magnetky

Námet na aktivitu dodala Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fiľakovo.

Materiál: triangel, iný vhodný hudobný nástroj alebo zdroj zvuku

Popis aktivity: Žiakom a žiačkam na úvod povieme, aby sa pohybovali po vyznačenom priestore tak, aby ho celý zaplnili (žiadne miesto by nemalo zostať prázdne). Môžu často meniť smer a prekvapiť tak seba aj ostatných. Nesmú však pri tom do nikoho vrážať a nikoho sa dotknúť. Môžeme pridať aj pravidlo, že všetko prebieha bez slov.

Potom nasledujú tri fázy hry a v každej pribudne jedno ďalšie pravidlo. V každej fáze by mali prebehnúť najmenej dve opakovania. Celkovú dĺžku hry prispôbujeme potrebám a nálade v skupine.

Fáza 1: V prvej fáze striedame rýchlosť chodenia (čo najrýchlejšie, čo najpomalšie).

Fáza 2: Žiakom a žiačkam povieme: „Keď cinknem a vykriknem číslo, vašou úlohou bude urobiť skupinky s daným počtom ľudí.“

Fáza 3: Žiakom a žiačkam povieme: „Keď cinknem, vykriknem nielen počet ľudí, ale aj časti

tela, ktorými sa musíte v skupine dotýkať. Napríklad malíček ľavej nohy.“

Hru je možné využiť kedykoľvek počas školského roka, ako aj na rozdelenie do skupín.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Bola nejaká časť aktivity pre vás náročná? Ako ste ju zvládli?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé vidieť, ako sa aktívnym pohybom nabili energiou, vyskúšali, ako dobre dokážu spolupracovať v skupinkách, dodržiavať pravidlá a vytvárať rôzne zaujímavé skupiny. Je úplne v poriadku, ak niekomu toto cvičenie nepomohlo – budeme skúšať aj iné cvičenia na zvýšenie energie a každý si môže vybrať, ktoré mu/jej pomáha. Toto cvičenie môžeme použiť vždy, keď sa budú cítiť unavení alebo budú potrebovať povzbudiť, napríklad na začiatku dňa alebo po dlhom sedení. Naučili sme sa, že sa vieme rýchlo a hravo zorganizovať, čo sa nám v triede určite zíde aj pri ďalších hrách a úlohách.

3. Sochy

Námet na aktivitu dodala Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fiľakovo.

Materiál: Notebook/telefón, rôzne pesničky a gong alebo iný zdroj zvuku na oznamovanie signálu „zamrzni“

Popis aktivity: Za hrania hudby či spievania pesničky žiaci a žiačky tancujú alebo sa pohybujú v triede. Pri zaznení signálu sa musia všetci premeniť na sochy a „zamrznúť“ v polohe, v ktorej sa práve nachádzajú. Takto musia bez pohnutia vydržať kým sa znova nerozoznie pesnička. Podľa atmosféry v skupine môžeme použiť dynamickú bláznivú hudbu alebo jemnú klasiku, prípadne hudobné štýly meniť v rámci jednej hry.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Čo sa vám páčilo najviac?

- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste mali viac energie (napr. po písomke, na začiatku dňa...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé vidieť, ako sa aktívnym pohybom nabili energiou. Je úplne v poriadku, ak niekomu toto cvičenie nepomohlo – budeme skúšať aj iné cvičenia na zvýšenie energie a každý si môže vybrať, ktoré mu/jej pomáha. Toto cvičenie môžeme použiť vždy, keď sa budú cítiť unavení alebo budú potrebovať povzbudiť, napríklad na začiatku dňa alebo po dlhom sedení.

4. Vírusy a vitamín

Námet na aktivitu dodala Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fiľakovo.

Materiál: Lístočky pre každého žiaka/žiačku, 1 lístoček s obrázkom vitamínu a ostatné s obrázkom vírusu (na vystrihnutie v prílohe str. 131 - 132)

Popis aktivity: Lístočky sa rozďajú. Nikto neprehrádza, čo si vytiahol. Všetci hráči sa v tichosti prechádzajú a pozerajú sa jeden druhému do očí. Vitamín má za úlohu zničiť vírusy a to takým spôsobom, že na nich žmurká nenápadne jedným okom. Na koho vitamín žmurkne, vírus je zlikvidovaný a musí si čupnúť. Hra sa končí, ak sa vitamínu podarí zničiť všetky vírusy. Úlohou vírusov je však počas hry odhaliť, kto je vitamínom. Ak má nejaký vírus podozrenie na vitamín (samozrejme, nie zlikvidovaný vírus), môže sa prihlásiť a ukázať na neho prstom. Ak uhádne, hra sa končí, ak však neuhádne, je zničený aj on, musí si čupnúť a hra pokračuje ďalej.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste mali viac energie (napr. po písomke, na začiatku dňa...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé vidieť, ako sa aktívnym pohybom nabili energiou. Je úplne v poriadku, ak niekomu toto cvičenie nepomohlo – budeme skúšať aj iné cvičenia na zvýšenie energie a každý si môže vybrať, ktoré mu/jej pomáha. Toto cvičenie môžeme použiť vždy, keď sa budú cítiť unavení alebo budú potrebovať povzbudiť, napríklad na začiatku dňa alebo po dlhom sedení.

5. Pohybujúci sa papier

Námet na aktivitu dodala Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fiľakovo.

Materiál: papier A4

Popis aktivity: Hra sa začína tým, že v ruke držíme papier. Žiakov a žiačky na začiatku upozorníme na to, aby boli počas hry ohľaduplní a aby pri prudších pohyboch nezranili spolužiaka/spolužiačku v blízkosti. Následne začneme s papierom ľubovoľne pohybovať a úlohou žiakov je napodobňovať pohyb papiera. Môžeme ho skladať, poskakovať ním, pohybovať zboka na bok, pokrčiť ho aj vyhadzovať do vzduchu. Po chvíli môžeme vybrať dobrovoľníka/dobrovoľníčku, ktorý/ktorá bude určovať pohyby papiera pre zvyšok triedy.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?

- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste mali viac energie (napr. po písomke, na začiatku dňa...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé vidieť, ako sa aktívnym pohybom nabili energiou. Je úplne v poriadku, ak niekomu toto cvičenie nepomohlo – budeme skúšať aj iné cvičenia na zvýšenie energie a každý si môže vybrať, ktoré mu/jej pomáha. Toto cvičenie môžeme použiť vždy, keď sa budú cítiť unavení alebo budú potrebovať povzbudiť, napríklad na začiatku dňa alebo po dlhom sedení.

6. Zelení, modří, červení

Námet na aktivitu dodal program **Emocionálny kompas**.

Materiál: malé predmety v troch farbách (farebné ústrižky, lentilky, korálky a pod.)

Popis aktivity: Náhodne pridelieme každému žiakovi a žiačke jednu z troch farieb (napr. rozdáme farebné ústrižky, cukríky/lentilky, korálky a pod., najlepšie tak, aby mali pred sebou niečo, čo im ich farbu pripomenie). Následne dávame žiakom a žiačkam inštrukcie, napr. modrí – pravá ruka hore, zelení – postaviť sa, modrí – postaviť sa, zelení – sadnúť, červení – obe ruky hore a pod. Žiaci a žiačky sa tak musia sústrediť na inštrukcie a zároveň sa dostávajú do pohybu. Dobré padne, aj keď žiakov a žiačky rozosmejeme – napr. dáme inštrukciu postaviť sa tým, čo už stoja alebo necháme jednu skupinu, aby dlhšie striedavo dvíhala raz jednu a raz druhú ruku a pod. Keď žiaci a žiačky aktivitu už dobre poznajú, môže inštrukcie dávať vybraný žiak/žiačka.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Ak vám toto cvičenie pomohlo, kedy by sme ho v škole mohli robiť, aby ste mali viac energie (napr. po písomke, na začiatku dňa...)?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé vidieť, ako sa aktívnym pohybom nabili energiou. Je úplne v poriadku, ak niekomu toto cvičenie nepomohlo – budeme skúšať aj iné cvičenia na zvýšenie energie a každý si môže vybrať, ktoré mu/jej pomáha. Toto cvičenie môžeme použiť vždy, keď sa budú cítiť unavení alebo budú potrebovať povzbudiť, napríklad na začiatku dňa alebo po dlhom sedení.

RANNÉ KRUIHY NA PODPORU REZILIENCIE

Úvodné informácie:

Reziliencia, alebo odolnosť, je schopnosť človeka zotaviť sa aj z náročných situácií a okolností; je to schopnosť využiť svoje vnútorné sily a vonkajšie zdroje na prekonanie zaťažkových skúšok a dokázať sa následne vrátiť k tomu, čo pokladáme za dôležité a na čom nám záleží. Dnes sa o nej hovorí ako o jednej z kľúčových charakteristík, ktoré prispievajú k duševnému zdraviu. Táto schopnosť sa buduje celoživotne a hoci k nej prispievajú aj faktory, ktoré nemáme vo svojej moci, je možné ju posilňovať a prispievať k jej rozvoju – a to aj v škole. Je však potrebné mať na pamäti, že ide o veľmi individuálny a dlhodobý proces a jeho komplexné uchopenie si vyžaduje systematický a dlhodobý prístup.

V tejto sekcii však nájdete niekoľko aktivít, ktorých cieľom je podporiť niektoré z faktorov prispievajúcich k rozvoju reziliencie:

- poznanie zdrojov a stratégií na zvládanie náročných emócií,
- identifikovanie zážitkov úspechu a hrdosti,
- posilňovanie uvedomovania vďačnosti,
- orientácia na budúcnosť a ciele,
- podpora participatívneho a aktívneho angažovania.

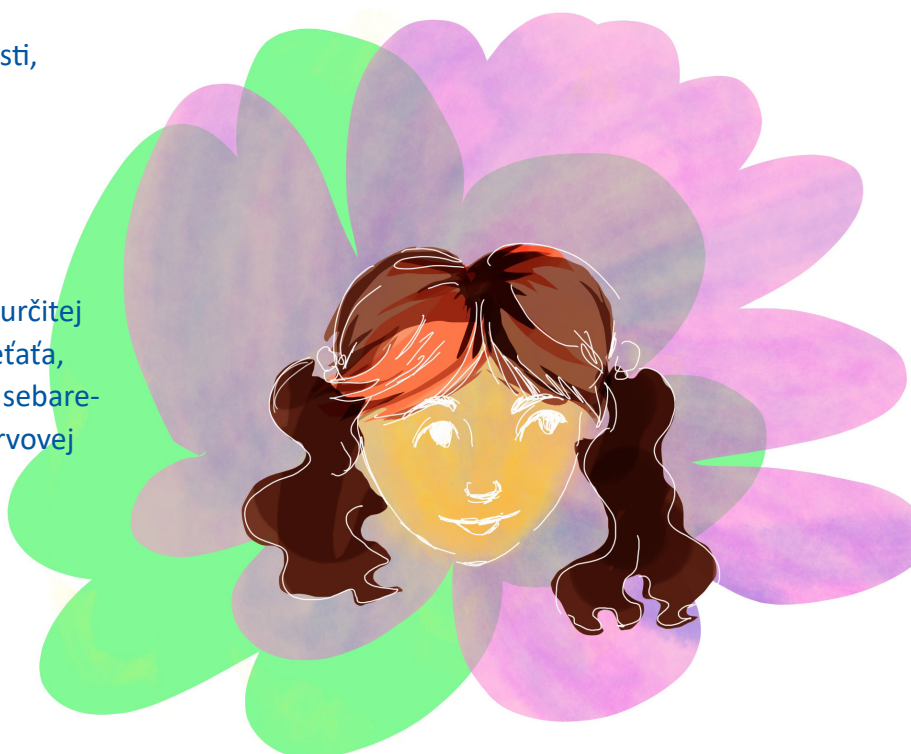
Zároveň všetky aktivity z tejto príručky do určitej miery naplňajú cieľ podpory reziliencie dieťaťa, keďže sú zamerané na posilnenie vzťahov, sebareguláciu a zvládanie emócií, či reguláciu nervovej sústavy.

Ciele:

Dlhodobým cieľom ranných kruhov v celku Ranné kruhy na podporu reziliencie je vybudovať u žiakov a žiačok oporné body pre každý z kľúčových faktorov reziliencie.

Cieľom Ranných kruhov v tomto celku je, aby žiaci a žiačky dokázali:

- pomenovať, za čo cítia vďačnosť v definovanom úseku (deň, týždeň),
- pomenovať príklady situácií, kedy prežívali hrdosť na svoj úspech, alebo niečo, čo zvládli,
- pomenovať realistické ciele pre definovaný časový úsek (deň, týždeň),
- identifikovať a demonštrovať aspoň 2 spôsoby zvládania náročných emócií,
- rozdeliť si povinnosti dňa na menšie a zvládnuteľné časové úseky a kroky,
- identifikovať aspoň jednu osobu vo svojom živote, ktorej dôverujú a vedia sa na ňu obrátiť v prípade, že to potrebujú.



Aktivity pre ranné kruhy na zvýšenie reziliencie:

1. Okamihy radosti a vďačnosti

Námet na aktivitu dodal program **Emocionálny kompas**.

Materiál: -

Popis aktivity: So žiakmi a žiačkami sa posadíme do kruhu. Úlohou každého dieťaťa (je vhodné, aby sme sa zapojili aj my) je zamyslieť sa nad otázkami:

- Čo vás v poslednom týždni potešilo?
- Za čo ste vďační?
- Ako ste k tomu prispeli?
- Na čo sa môžete tešiť nasledujúce dni?

Tí, ktorí chcú, zdieľajú svoje odpovede. Dbáme na to, aby možnosť vyjadriť sa dostal kaž-

dý, kto má záujem. Ak je to vhodné, môžeme so zdieľaním začať my sami, prípadne svojím zdieľaním kruh ukončiť. V prípade, že je to komfortnejšie, si môžu žiaci a žiačky zdieľať odpovede vo dvojiciach/malých skupinkách.

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do zdieľania. Povieme im, že na to, aby sme sa v živote cítili dobre a spokojne, je dôležité všímať si aj to, kedy sa cítime spokojní, máme radosť alebo sme vďační. To nám pomáha zvládnuť aj chvíle a situácie, ktoré sú pre nás ťažšie.

2. Zdieľanie úspechov a cieľov

Námet na aktivitu dodala **Základná škola, Mierová 67, Želiezovce**.

Materiál: -

Popis aktivity: So žiakmi a žiačkami sa posadíme do kruhu. Každý žiak/žiačka zdieľa jeden úspech z predchádzajúceho dňa alebo týždňa a stanoví si cieľ na dnešný deň.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Bola nejaká časť aktivity pre vás náročná? Ako ste ju zvládli?

- Ktorý z cieľov alebo úspechov ostatných sa vám zdal zaujímavý a prečo?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a otvorene sa podelili o svoje úspechy a ciele. Naučili sme sa, že každý z nás má schopnosti, na ktoré sme hrdí, a že si vieme stanoviť ciele, ktoré nás posúvajú vpred. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby pokračovali v podpore a povzbudzovaní jeden druhého.

3. Čo chcú deti?

Námet na aktivitu dodal program **Emocionálny kompas**.

Materiál: podľa predstáv a návrhov žiakov a žiačok

Popis aktivity: Žiakov a žiačok sa spýtame, čo by malo podľa nich byť náplňou ranných kruhov – čomu by sa na nich radi venovali, a takéto ranné kruhy budeme pravidelne implementovať. Táto činnosť môže byť úplne ľubovoľná (napr. spoločné raňajky, spoločný čaj, počúvanie hudby, tanec, cvičenie, čítanie spoločnej knihy...). Je možné zozbierať viacero návrhov a ranné kruhy obmieňať tak, aby sa aktivity vystriedali, prípadne môže aj každý žiak/žiačka navrhnúť svoj vlastný ranný kruh – možnosť je neúrekom.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Bolo pre vás ľahké alebo ťažké prichádzať s nápadmi?

- Ktoré nápady sa vám páčili? Bolo jednoduché dohodnúť sa, ktoré budeme v našej triede robiť?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a prichádzali s nápadmi pre celú triedu. Je dôležité, aby v našej triede mal každý priestor povedať, čo je preňho/ pre ňu dôležité a aby sme sa tu všetci spolu cítili príjemne. Na záver si so žiakmi a žiačkami zopakujeme, kedy a ako budeme dohodnuté nápady realizovať.

4. Plánovanie dňa

Námet na aktivitu dodala Základná škola, Mierová 67, Želiezovce.

Materiál: -

Popis aktivity: So žiakmi a žiačkami sa posadíme do kruhu. Spoločne si naplánujeme hlavné aktivity a úlohy na deň, pričom všetci, ktorí chcú, prispievajú svojimi návrhmi. Ak je nápadov viac, ako je možné v daný deň zrealizovať, môžeme si niektoré z nich odložiť na nasledujúce dni v týždni, alebo o nápadoch hlasovať v rámci triedy.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Bolo pre vás ľahké alebo ťažké prichádzať s nápadiami?
- Ktoré nápady sa vám páčili? Bolo jednoduché dohodnúť sa, ktoré budeme v našej triede robiť?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a prichádzali s nápadiami pre celú triedu. Je dôležité, aby v našej triede mal každý priestor povedať, čo je preňho/ pre ňu dôležité a aby sme sa tu všetci spolu cítili príjemne. Na záver si so žiakmi a žiačkami zopakujeme, kedy a ako budeme dohodnuté nápady realizovať.

5. Moja záchranná sieť

Námet na aktivitu dodal program **Emocionálny kompas**.

Materiál: pracovný list pre každého žiaka/žiačku (príloha 134)

Popis aktivity: Žiakom a žiačkam na úvod vysvetlíme, že na dnešnom rannom kruhu si vytvoria svoju vlastnú záchrannú sieť z ľudí, ktorým môžu veriť a ktorí im môžu pomôcť, keď im je ťažko, nepríjemne, alebo sa stanú napr. obeťou/svedkom šikany. Rozdáme im pracovné listy. Ich úlohou bude do okienok nakresliť/napísať mená ľudí, ktorým dôverujú a ktorých môžu požiadať o pomoc, keď to potrebujú. Sú to ľudia, ktorí nás podržia ako sieť, aby sme nespádli, keď nám je ťažko. Zdôrazníme, že počet ľudí nie je dôležitý a nemusia zaplniť všetky okienka, dôležité je však, aby každý nakreslil aspoň jednu osobu.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Prečo ste nakreslili práve tohto človeka/týchto ľudí?
- Aké vlastnosti má človek/ľudia, ktorého/ktorých ste nakreslili?
- Ako vám vedieť pomôcť, keď to potrebujete?

Záver: Zdôrazníme, že vždy, keď sa nám deje niečo nepríjemné, nemali by sme v tom ostávať sami, ale mali by sme sa obrátiť na dospelého, ktorému dôverujeme. So žiakmi a žiačkami si prejdeme aj iné zdroje podpory (napr. existujúce v rámci školských procesov), na ktoré sa môžu obrátiť, ak potrebujú pomoc.

6. Príbeh o pokrčenej bankovke

Námet na aktivitu dodala ZŠ Tulipánova, Nitra.

Materiál: jedna skutočná bankovka (napr. 10 EUR) alebo jej napodobenina, vytlačený text príbehu „Skutočná cena“ (príloha str. 141), stoličky usporiadané do kruhu

Popis aktivity: Žiaci sedia v kruhu. Učiteľ vezme bankovku a ukáže ju všetkým žiakom. Spýta sa: „Kto by chcel túto bankovku?“ Potom pokračuje tým, že bankovku pokrčí a znova sa spýta: „Kto ju stále chce?“ Učiteľ následne prečíta krátky príbeh o pokrčenej bankovke. Učiteľ požiada dobrovoľníkov, aby po niekoľkých minútach zdieľali v diskusii svoje príbehy, kedy sa cítili „pokrčení“ alebo „pošliapaní“, a ako si uvedomili svoju skutočnú hodnotu aj napriek týmto situáciám. Učiteľ povzbudzuje pozitívne a podporné reakcie od ostatných žiakov.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?

- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Pripomína tento príbeh niekomu z vás situáciu z vášho života?
- Ak ste už zažili aj náročnú situáciu, kedy ste sa cítili nepríjemne, mali ste okolo seba ľudí, ktorí si vás cenia bez ohľadu na okolnosti, ktorí vás podporili alebo vám pomohli?
- Ak by sa vám stalo niečo náročné dnes, máte okolo seba človeka/ľudí, ktorý/í by vás podporil/-i?
- Máte vo svojom živote ľudí, ktorých si vážite a ceníte? Čo na nich oceňujete?

Záver: Zdôrazníme, že každý človek má svoju hodnotu. Vždy, keď sa nám deje niečo nepríjemné, nemali by sme v tom ostávať sami, ale mali by sme sa obrátiť na dospelého, ktorému dôverujeme. So žiakmi a žiačkami si prejdeme aj iné zdroje podpory (napr. existujúce v rámci školských procesov), na ktoré sa môžu obrátiť, ak potrebujú pomoc.

7. Ja sa bojím, ale...

Námet na aktivitu poskytla Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Filákovo.

Materiál: pero, papier, tabuľa/flipchartový papier a krieda/fixka na flipchart

Popis aktivity: Začneme krátkym rozhovorom o tom, že strach je prirodzená a užitočná emócia. Všetci sa niečoho bojíme a niektoré svoje strachy sme už zvládli. Budeme sa teraz rozprávať o tom, z čoho majú ľudia v detstve strach. Môžeme vymenovať viac možností – športové aktivity, spoločenské stretnutia, prírodné javy, veci, atď. Napríklad môžu mať strach z bicyklovania, zo stretnutia s novými ľuďmi, z tmy a pod. Všetci dostanú následne 3 – 5 minút na to, aby si zapísali na papier to, čoho sa v detstve báli a teraz už z toho strach nemajú. Zároveň si majú zapísať aj to, čo im pomohlo strach prekonať. Po uplynutí času na zapisovanie sa žiaci podelia o svoje detské strachy, ale i o postupy a stratégie, ktoré im pomohli strachy prekonať. Zapisujeme tieto stratégie na tabuľu/flipchart.

Môžeme dopĺňať a spresňovať niektoré stratégie tak, aby sa objavila väčšina z nasledujúcich stratégií:

- podpora druhých (spoločné vykonávanie aktivity, slovné povzbudzovanie, záujem druhého),
- racionálne zdôvodnenia, zvládacie stratégie založené na logickom a analytickom myslení a porozumení (napr. v jazere neplávajú nebezpečné ryby, hrom je iba silný zvuk, ktorý mi neublíži, pravdepodobnosť, že sa stane daná vec je veľmi malá a pod.),

- opakovanie, nacvičovanie a zdokonaľovanie sa v niečom,
- upokojujúce aktivity (relaxácie, dychové cvičenia a pod.).

Reflexia:

- Koľko svojich strachov ste už prekonali? Použili ste pri nich viaceré spomenuté stratégie?
- Dali by sa niektoré z týchto stratégií použiť aj na strachy, ktoré máte dnes?
- Máte osobu, vec alebo aktivitu, ktorá vám so strachom pomáha?
- Ak nevieme, čoho sa bojíme, voláme to úzkosť. Ktoré zo spôsobov alebo cvičení vieme použiť aj pri nej?
- Čo nové ste sa naučili a ako to môžete využiť v každodennom živote alebo v škole?

Záver: Žiakom a žiačkam zdôrazníme, že v živote už prekonali situácie, kedy cítili strach alebo úzkosť. Naučili sme sa, že existujú spôsoby a cvičenia, ktoré nám môžu pomôcť s týmito náročnými emóciami. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby si vybrali aspoň dva spôsoby alebo cvičenia, ktoré chcú vyskúšať a trénovali ich, keď budú úzkosť alebo strach prežívať.

8. Štvorlístok

Námet na aktivitu poskytla **Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Filákovo.**

Materiál: štvorlístky pre všetkých (príloha str. 142, potrebné vytlačiť v počte 1 štvorlístok pre 4 žiakov/žiačky

Popis aktivity: Aktivitu otvoríme rozhovorom o tom, že každý z nás má rôzne zručnosti a schopnosti, ktorými môže prispieť k spoločnej práci. Niektoré zručnosti prejavujeme v škole a vie sa o nich, niektoré zručnosti uplatňujeme skôr doma, vo voľnom čase a podobne. Nemusíme vynikať vo všetkom, je prirodzené, že niektoré schopnosti a charakteristiky sú nám bližšie ako iné. Dôležité je, že môžeme spolupracovať s druhými a dopĺňať sa tak. Každý má porozmýšľať nad zručnosťou alebo schopnosťou, ktorú pokladá u seba za rozvinutú, v ktorej sa cíti silný a tiež nad príkladom, kedy dané zručnosti prejavil. Môže to byť čokoľvek, napríklad spolupráca v triede, starostlivosť o deti či zvieratá, umelecké zručnosti, cudzie jazyky, práca s počítačom, výroba či oprava niečoho, organizácia osláv, šport či varenie. Následne sa do stredu kruhu rozdadajú štvorlístky. Zadanie je, aby sa ku každému štvorlístku vytvorila štvorica žiakov tak, aby každý vo štvorici disponoval inými zručnosťami.

Každý zo štvorice zapíše svoju zručnosť do jedného lístka. Žiaci sa vo štvoriciach podelia o to, kedy dané zručnosti použili. Môžu tiež skúsiť vymyslieť názov pre svoj štvorlístok a nejakú aktivitu, ktorú by spoločne mohli ponúkať triede/škole.

Reflexia:

- Bolo ťažké nájsť ľudí s rôznymi zručnosťami, alebo sa vám tí, ktorí vás dopĺňajú, hľadali ľahko?
- Prekvapilo vás niečo, alebo dozvedeli ste sa o niekom niečo, čo ste predtým nevedeli?
- Dokázali ste nájsť príklad, ktorý by ukázal, že máte danú zručnosť?

Záver: Žiakom a žiačkam zdôrazníme, že každý z nás má svoje schopnosti a zručnosti, v ktorých sa mu/jej darí a ktoré môže ponúknuť ostatným (v škole, v triede, doma...). Nemusíme byť dobrí vo všetkom, keď si však uvedomujeme, v čom dobrí sme, môžeme byť hrdí na to, čo dokážeme a zároveň si určiť, v čom sa chceme rozvíjať a zlepšovať a hľadať ľudí, ktorí nás vedia podporiť v tom, čo nám až tak nejde.

9. Citáty

Námet na aktivitu dodala **Súkromná základná škola Felix**.

Materiál: vhodné citáty

Popis aktivity: Prineste so sebou zaujímavý citát alebo sériu citátov. Porozprávajte sa o nich. Hovorte spolu o nich.

Príklady citátov:

„Pozorujte svet okolo seba s rozžiarenými očami, pretože tie najväčšie tajomstvá sa vždy skrývajú na tých najnepravdepodobnejších miestach. Tí, ktorí neveria na zázraky, ich nikdy neuvidia.“ Roald Dahl v diele Charlie a továreň na čokoládu.

„Byť iný ako ostatní nie je zlé. Znamená to, že si dostatočne odvážny byť sám sebou.“

J.K. Rowlingová cez postavu Luny Lovegoodovej v diele Harry Potter.

„Nedovoľ, aby ťa to, čo nedokážeš, zastavilo v tom, čo urobiť dokážeš.“ – John Wooden

„Urob čo môžeš, s tým, čo máš, tam, kde si.“ – Theodore Roosevelt

„Nikto nie je dokonalý – práve preto sú na ceruzkách gummy.“

Reflexia:

- Ako sa vám páči tento citát/y?
- Je pre vás zrozumiteľný a jasný?
- Súhlasím s ním alebo nie? Prečo?
- Pripomína mi to nejakú situáciu z môjho života?
- Akí asi boli ľudia, čo ich vyslovili? Čo vtedy asi cítili?
- Čo nové ste sa naučili a ako to môžete využiť v každodennom živote alebo v škole?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že zdieľali svoje myšlienky a pohľady k citátom. Niekedy je skvelé nechať sa inšpirovať zaujímavými alebo múdrymi ľuďmi. Zároveň je dôležité formulovať svoj názor a zaujímať sa o názor druhých.

RANNÉ KRUIHY NA POSILNENIE VZŤAHOV

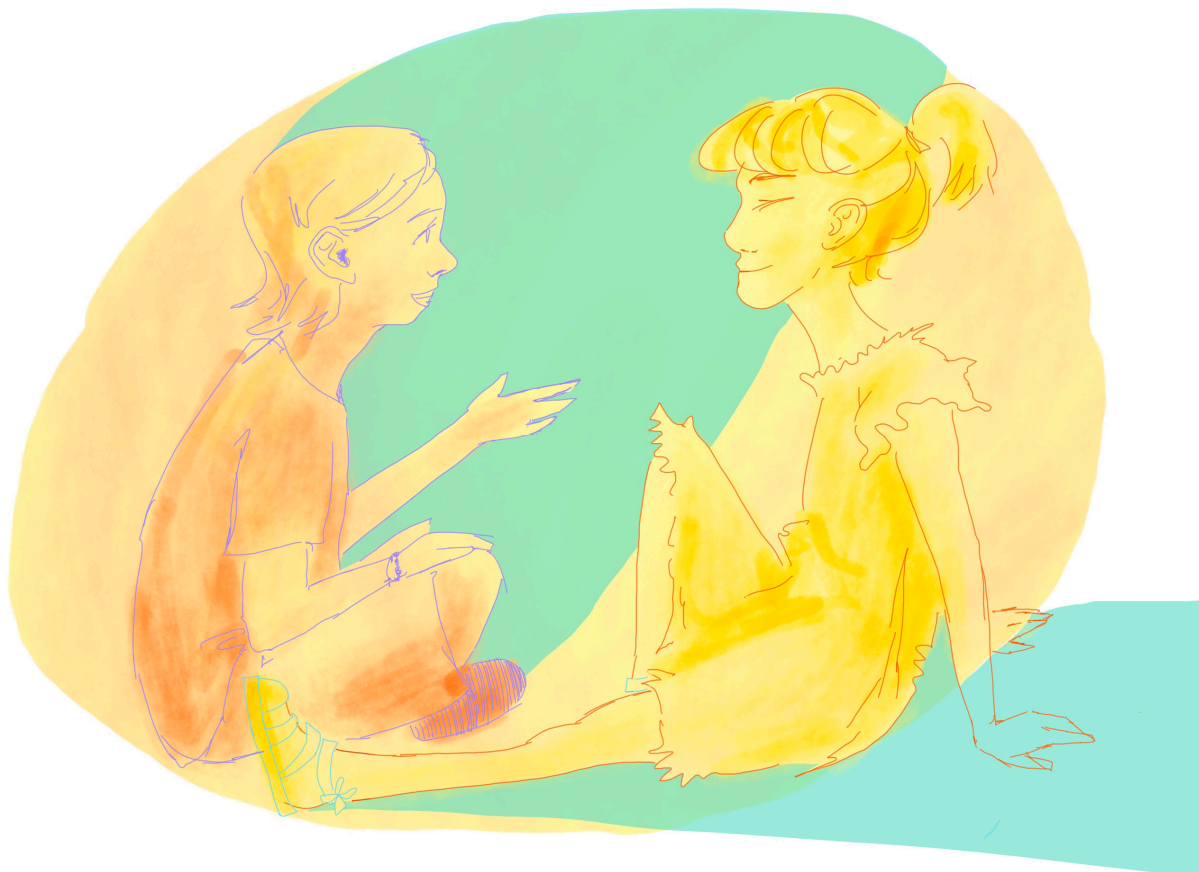
Úvodné informácie:

Ranné kruhy na posilnenie vzťahov podporujú vzájomnú dôveru a empatiu medzi žiakmi a žiačkami a vytvárajú bezpečné a podporujúce prostredie, v ktorom sa každý cíti akceptovaný a rešpektovaný. Rozvíjanie empatie pomáha lepšie pochopiť a reagovať na emócie a potreby svojich spolužiakov a spolužiačok, čo znižuje konflikty a podporuje tvorbu zdravých a kvalitných vzťahov. Silné vzťahy v triede následne zvyšujú motiváciu a angažovanosť žiakov a žiačok a tvoria základ pozitívnej atmosféry, ktorá podporuje efektívne učenie a duševné zdravie.

Ciele:

Dlhodobým cieľom ranných kruhov v celku Ranné kruhy na posilnenie vzťahov je rozvíjanie kvalitných a zdravých vzťahov v rámci triedy prostredníctvom aktivít zameraných na empatiu, dôveru, prosociálne správanie, vzájomné spoznávanie sa a dosahovanie spoločných cieľov.

Cieľom Ranných kruhov v tomto celku je, aby žiaci a žiačky dokázali identifikovať a demonštrovať správanie, ktoré vedie k podpore spolužiakov a spolužiačok a posilneniu vzájomných vzťahov.



Aktivity pre ranné kruhy na posilnenie vzťahov:

1. Kreslenie na chrbát

Námet na aktivitu dodala Základná škola, Mierová 67, Želiezovce.

Materiál: relaxačná hudba

Popis aktivity: Žiaci sedia v kruhu tak, že majú pred sebou chrbát spolužiaka/spolužiačky. Počas znenia relaxačnej hudby každé dieťa kreslí na chrbát spolužiaka/spolužiačky sedia-ceho/sediacej pred ním. Kreslíme jednoduché obrázky, písmená, číslice, smajlíky atď. Môžeme postupne písať nejaké slovo a spolužiak/spolužiačka sa ho snaží identifikovať. Môžeme kresliť oboma rukami naraz (napr. tvar srdca), čím zapájame a aktivizujeme obe mozgové hemisféry. Aktivita je zameraná na upokojenie, vzájomné precítenie, uvedomovanie si dotyku druhého.

Alternatíva: ak vnímame, že by dotyky v takomto usporiadaní sedenia neboli pre všetkých príjemné, žiaci môžu vytvoriť dvojice a striedať sa pri kreslení.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Čo bolo príjemnejšie, nechať si na chrbát kresliť alebo kresliť druhému?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a spolupracovali.

2. Papierová guľovačka

Námet na aktivitu dodala Základná škola, Mierová 67, Želiezovce.

Materiál: papiere, perá

Popis aktivity: Každý žiak/každá žiačka napíše svoje meno na papier. Papier pokrčí. Žiakov/žiačky zaktivizujeme tak, že sa zahráme papierovú „guľovačku“. Pustíme hudbu. Na hudbu sa guľujeme, keď hudba prestane hrať, každý sa premení na sochu. Každý žiak/každá žiačka si následne na pokyn nájde jednu papierovú guľu a posadíme sa do kruhu. Žiaci si prečítajú meno spolužiaka na papieriku. Majú za úlohu dotyčnému spolužiakovi povedať niečo pekné, príjemné, pozitívne.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Ako sa vám počúvali láskavé slová od druhých?
- Čo nové ste sa naučili?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a dokázali sa navzájom oceniť. Naučili sme sa, aké príjemné môže byť správať sa voči ostatným láskavo a priateľsky. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby každý deň hľadali chvíle, kedy môžu byť k druhým láskaví.

3. Zebra

Námet na aktivitu dodala Súkromná základná škola Felix.

Materiál: počítač, notebook, pripojenie na internet, videoprojektor, video: <https://www.youtube.com/watch?v=n5yn7V5QOAE>

Popis aktivity: Žiakom a žiačkam pustíme video prostredníctvom priloženého odkazu.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Menili sa vaše emócie v priebehu aktivity?
- Už ste sa niekedy cítili ako zebra na videu?
- Chceli ste niekedy mať nejakú špeciálnu vlastnosť alebo schopnosť? Akú?

- Čo jedinečné a vzácne prinášate do triedy každý/každá z vás? Čo na vás ostatní oceňujú, chvália?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že zdieľali svoje myšlienky a pohľady k videu. Naučili sme sa vďaka tomu, že sme jedineční, môžeme sa navzájom od seba učiť a inšpirovať. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby jedinečnosť seba aj iných oceňovali.

4. Hra dôvery

Námet na aktivitu dodala Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fiľakovo.

Materiál: stoličky, lavica, šatka

Popis aktivity: Žiaci a žiačky spolu urobia v triede prekážkovú dráhu. Môžu používať všetko, čo majú v triede, ako napríklad stoličky, lavice, tašky a pod. Jeden žiak/jedna žiačka bude mať zaviazané oči šatkou, aby nič nevidel/nevidela a bude navigovaný/navigovaná ostatnými. Ostatní žiaci stoja v kruhu okolo žiaka/žiačky so šatkou. Trochu ho/ju roztočia v kruhu, aby nevedel/nevedela, kde kto stojí. Potom si vyberie niekoho, kto bude pre neho/ňu navigátor. Navigátor riadi nevidiaceho spolužiaka/spolužiačku cez rôzne prekážky v triede. To, aké prekážky budú mať na dráhe, je na navigátorovi, ako aj to, čo objaví so spolužiakom/spolužiačkou. Keď dráhu prejdú, žiaci

a žiačky sa vymenia. Hra končí, keď sa všetci vystriedali v role navigátora aj navigovaného.

Reflexia:

- Čo vás na dnešnej aktivite najviac zaujalo a prečo?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Menili sa vaše emócie v priebehu aktivity?
- Bolo pre niekoho náročné nechať sa viesť spolužiakom/spolužiačkou, alebo viesť spolužiaka/spolužiačku? Ako ste to zvládli?
- Čo nové ste sa naučili a ako to môžete využiť v každodennom živote alebo v škole?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity, spolupracovali a pomáhali si navzájom. Naučili sme sa, aké dôležité je dôverovať si, môcť sa spoľahnúť aj na ostatných, keď to potrebujeme a prekonávať prekážky spoločne.

5. Dve pravdy a lož

Námet na aktivitu dodala Základná škola, Tulipánová 1, Nitra.

Materiál: papier, pero

Popis aktivity: Každý napíše na kúsok papiera o sebe dva pravdivé a jeden nepravdivý výrok. Papieriky sa dajú do jednej nádoby/vrecka a postupne sa losujú. Žiaci hádajú 2 informácie: kto je autorom a ktorý výrok je lož. Druhou možnosťou je, že žiaci vedia, kto papierik písal, čiže hádajú iba nepravdivú informáciu.

Reflexia:

- Čo vás na dnešnej aktivite najviac zaujalo a prečo?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Bolo náročné zistiť, čo bola lož a čo pravda?
- Čo nové ste sa počas tejto aktivity dozvedeli o svojich spolužiakoch/spolužiačkach?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé, že sme sa všetci dozvedeli niečo nové, čo sme ešte nevedeli o ostatných v triede, alebo aj to, že už o sebe veľa vecí vieme a dobre sa poznáme.

6. Dobrosrdečná víla

Námet na aktivitu dodala Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fiľakovo.

Materiál: farebné fixky, farebné kartičky (štvorce/obdĺžniky vystrihnuté z farebných papierov), krabica

Popis aktivity: Žiakom a žiačkam povieme, že ich úlohou je napísať svoje meno na papier alebo na farebnú kartičku, papier poskladať a vložiť do krabice. Následne si kartičky z krabice ťahajú, nemôžu však nikomu prezradiť, aké meno si vytiahli. Následne žiakom a žiačkam vysvetlíme, že ich úlohou bude v ten deň, alebo cez celý týždeň, byť dobrosrdečnou vílou toho, koho meno si vytiahli. Môže to napríklad znamenať, že budú dávať pozor na toho druhého a pomáhať mu/jej v tom, čo bude potrebovať, brániť ho/ju, láskavo sa k nemu/nej správať.

Ako učitelia/učiteľky si vytvoríme zoznam, kto je koho dobrosrdečná víla. Cez deň, alebo týždeň, sledujeme žiakov a žiačky, či naozaj dodržiavajú pokyny. Na rannom kruhu na

konci dňa, alebo nasledujúci deň, nasleduje vyhodnotenie a reflexia.

Reflexia:

- Koho ste si vytiahli – oho dobrosrdečnou vílou ste boli?
- Prišli ste počas dňa na to, kto je vašou dobrosrdečnou vílou?
- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Mali ste nápady a príležitosť, ako spolužiakovi/spolužiačke, ktorého/ktorú ste si vytiahli, pomôcť?
- Čo nové ste sa naučili a ako to môžete využiť v každodennom živote alebo v škole?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity, spolupracovali a pomáhali si navzájom. Naučili sme sa, aké príjemné môže byť správať sa voči ostatným láskavo a priateľsky. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby každý deň hľadali chvíle, kedy môžu byť k druhým láskaví.

7. Zážitky

Námet na aktivitu dodala **Súkromná základná škola Felix**.

Materiál: -

Popis aktivity: Žiakom a žiačkam vysvetlíme, že si dnes porozprávame o zážitkoch z prázdnin/víkendu/predchádzajúceho dňa, možno však trochu inak, ako sú zvyknutí. Túto aktivitu môžeme robiť v štyroch rôznych variáciách:

Variácia 1 – Nadpis: Každé dieťa vymyslí nadpis svojmu zážitku. Cieľom je ho vystihnúť a zároveň vymyslieť zaujímavý nadpis, aby sa ostatní chceli dozvedieť viac. Potom môže nasledovať kolo otázok od spolužiakov/spolužiačok. V tomto bode má každý určený počet otázok, pomocou ktorých má zistiť čo najviac informácií o zážitkoch toho druhého.

Variácia 2 – Jedno slovo: Každé dieťa vymyslí jedno slovo, ktoré vystihuje jeho zážitok. Táto variácia pomáha žiakom a žiačkam taktiež uvedomovať si, ktoré slová sú v našej komunikácii kľúčové.

Variácia 3 – Bingo: Vopred si pripravíme pracovný list, na ktorý napíšeme rôzne výroky (niekto, kto mal zmrzlinu, niekto, kto bol v kine, niekto, kto prespal mimo domu – dbáme na to, aby výroky boli kultúrne aj socioeko-

nomicky rozmanité a každé dieťa sa aspoň v niektorom z nich našlo). Následne rozdáme každému dieťaťu v triede pracovný list. Ich úlohou je pomocou otázok nájsť ľudí, ktorí danú vec spĺňajú a zapísať si ich meno k danému okienku.

Variácia 4 – Aký? Aká? Aké?: Úlohou žiakov a žiačok je popísať svoj zážitok pomocou 3 prídavných mien. Pomôcť si môžu otázkami Aký? Aká? Aké?

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Bola nejaká časť pre vás náročná? Ako ste ju zvládli?
- Dozvedeli ste sa o ostatných niečo, čo bolo pre vás nové, alebo ste našli niečo, čo máte spoločné? Čo to bolo?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé, že sme sa všetci dozvedeli niečo nové, čo sme ešte nevedeli o ostatných v triede, alebo aj to, že už o sebe veľa vecí vieme a dobre sa poznáme. Naučili sme sa, že každý z nás je jedinečný a zároveň máme všetci niečo spoločné s ostatnými.

8. Podobnosť a odlišnosť

Námet na aktivitu dodala Základná škola, Tulipánová 1, Nitra.

Materiál: papiere, ceruzky

Popis aktivity: Žiakov a žiačky rozdelíme náhodne do dvojíc. Dvojice majú za úlohu nájsť 5 vecí, ktoré majú spoločné a 5 vecí, v ktorých sa líšia. Môžu si pomôcť okruhmi tém: rodina, zábava, krúžky, predmety v škole, navštívené krajiny, hudba a pod.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Čo sa vám páčilo najviac?

- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Čo bolo pre vás ľahšie a čo ťažšie nájsť? Podobnosť alebo odlišnosť?
- Čo nové ste sa počas tejto aktivity dozvedeli o svojich spolužiakoch/spolužiačkach?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé, že sme sa všetci dozvedeli niečo nové, čo sme ešte nevedeli o ostatných v triede, alebo aj to, že už o sebe veľa vecí vieme a dobre sa poznáme. Naučili sme sa, že každý z nás je jedinečný a zároveň máme všetci niečo spoločné s ostatnými.

9. Hod' kockou

Námet na aktivitu dodala Základná škola, Mierová 67, Želiezovce.

Materiál: pracovný list pre triedu (príloha str. 136)

Popis aktivity: So žiakmi a žiačkami si sadneme do kruhu. Žiaci a žiačky postupne hádžu kockou a plnia úlohy zadané na plániku.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Dozvedeli ste sa o ostatných niečo, čo bolo pre vás nové, alebo ste našli niečo, čo máte spoločné? Čo to bolo?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé, že sme sa všetci dozvedeli niečo nové, čo sme ešte nevedeli o ostatných v triede, alebo aj to, že už o sebe veľa vecí vieme a dobre sa poznáme. Naučili sme sa, že každý z nás je jedinečný a zároveň máme všetci niečo spoločné s ostatnými.

10. Po mojej pravej ruke sedí...

Námet na aktivitu dodala Základná škola, Tulipánová 1, Nitra.

Materiál: žiadne, pri alternatíve obrázok trojlístku pre každého žiaka a žiačku (príloha str. 143)

Popis aktivity: Túto aktivitu je možné realizovať v dvoch alternatívach.

Alternatíva 1: Žiaci a žiačky sedia v kruhu, každý sa obráti k osobe po pravej strane a povie: „Po pravej ruke sedí...“, povie meno spolužiaka alebo spolužiačky, „a na ňom/nej sa mi páči...“ (vymenuje 3 veci, ktoré sa mu na danej spolužiačke/danom spolužiakovi páčia.

Alternatíva 2: Žiaci a žiačky sedia v kruhu, učiteľ/ka im rozdá pripravené trojlístky. Trojlístok je určený pre spolužiaka alebo spolužiačku, ktorý/á sedí po pravi. Každý porozmýšľa nad dobrými vlastnosťami toho, kto sedí po pravi, a napíše ich do listov trojlístka. Nasleduje odovzdávanie, ktoré je verejné. Odovzdávajú-

ci/a povie prijímateľovi/ke: „Trojlístok je pre teba, lebo si...“ (a povie tri vlastnosti, ktoré napísal/a). Prijímateľ/ka poďakuje.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Ako sa vám počúvali láskavé slová od druhých?
- Čo nové ste sa naučili a ako to môžete využiť v každodennom živote alebo v škole?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a dokázali sa navzájom oceniť. Vyskúšali sme si, aké príjemné môže byť prijímať a rozdávať komplimenty. Niekedy je oceňovanie a prijímanie oceňovania možno náročné a je to v poriadku. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby každý deň hľadali chvíle, kedy môžu byť k druhým láskaví.

RANNÉ KRUHŤ NA PRÁCU S EMÓCIAMI

Úvodné informácie:

Ranné kruhy na prácu s emóciami pomáhajú žiakom a žiačkam rozoznávať emócie, pomenovať ich a zdravo ich zvládať. Schopnosť pomenovať a zdravo zvládať vlastné emócie je kľúčovou zložkou emocionálnej gramotnosti a dôležitou predispozíciou pre dobré duševné zdravie a tvorbu kvalitných vzťahov. Poznanie seba a svojho prežívania taktiež zlepšuje komunikáciu medzi žiakmi a žiačkami navzájom, ale aj medzi nimi a učiteľom/učiteľkou, čo vedie k lepšiemu vzájomnému porozumeniu. Zvládanie emócií a sebaregulácia je zároveň predpokladom nielen k osobnej spokojnosti, ale aj akademickému úspechu.

Ciele:

Dlhodobým cieľom ranných kruhov pre prácu s emóciami je schopnosť identifikovať a pomenovať základné emócie u seba a u druhých, vyjadriť, čo prežívajú v danej situácii a pomenovať a demonštrovať v praxi zdravé spôsoby zvládania emócií.

Cieľom Ranných kruhov v tomto celku je, aby žiaci a žiačky dokázali verbálne a neverbálne vyjadriť, ako sa v danom momente cítia.



Aktivity pre ranné kruhy na prácu s emóciami:

1. Náš strom pocitov

Námet na aktivitu dodala Základná škola s materskou školou, Atómová 1, Trnava.

Materiál: papierový strom (vopred pripravený vystrihnutý strom z kartónového papiera), bubliny (kruhy) z farebných papierov, lepidlo, fixky

Popis aktivity: So žiakmi a žiačkami sa posadíme do kruhu a strom z kartónu položíme do stredu kruhu. K stromu položíme farebné bubliny. Úlohou každého dieťaťa je zobrať si 1 bublinu. Následne môžu ísť žiaci a žiačky do ktorejkoľvek časti triedy a fixkou alebo perom napísať, ako sa majú, čo cítia/čo prežívajú. Kto bude hotový, nalepí svoju bublinu na strom.

Žiaci a žiačky si jednotlivé bubliny prezrú samostatne, prípadne môžeme jednotlivé bubliny prečítať nahlas.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Čo ste si do svojej bublinky napísali?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a zdieľali svoje pocity. Naučili sme sa, aké rôzne slová poznáme na vyjadrenie toho, ako sa cítíme. Ukázali sme si, ako sa každý/každá máme – je dôležité si to všímať, aby sme si rozumeli a vedeli si pomôcť alebo pomôcť ostatným.

2. Škálovanie

Námet na aktivitu dodala Základná škola, Tulipánová 1, Nitra.

Materiál: papiere, ceruzky

Popis aktivity: Žiaci a žiačky na prstoch ukážu, ako sa dnes cítia (napr. na jednej ruke od 1 do 5, alternatíva môže byť palec – palec hore = super, stred = neviem, dole = zle).

Reflexia: Počas reflexie sa žiaci a žiačky dobrovoľne môžu po jednom vyjadriť k svojmu prežívaniu a bodom, ktoré mu dnes prideliť – koľko prstov ukázali a prečo (za čo dali/

odobrali body).

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a zdieľali svoje pocity. Naučili sme sa, že emócie môžu byť príjemné aj nepríjemné. Ukázali sme si, ako sa každý/každá máme – je dôležité si to všímať, aby sme si rozumeli a vedeli si pomôcť alebo pomôcť ostatným.

3. Emočné karty

Námet na aktivitu dodala Základná škola, Tulipánová 1, Nitra.

Materiál: Karty s obrázkami (napr. Dixit, Edu-ma karty, Emocionálna záhrada a pod.)

Popis aktivity: So žiakmi a žiačkami sedíme v kruhu. Do vnútra kruhu rozložíme karty. Následne sa ich opýtame otázku. Ich úlohou je vybrať si kartu, ktorá podľa nich najlepšie vystihuje ich odpoveď. Kto chce, môže následne svoju odpoveď zdieľať s ostatnými. Žiakov a žiačky povzbudíme, aby sa navzájom počúvali s rešpektom a bez prerušovania. Ak je to potrebné, kladieme doplňujúce otázky, aby sme podnietili hlbšie zdieľanie.

Príklady otázok:

1. Aká karta najlepšie vystihuje tvoju dnešnú náladu? Prečo?
2. Vyber kartu, ktorá zobrazuje emóciu, ktorú si zažil/a včera. Čo sa stalo?
3. Ktorá karta podľa teba najlepšie vystihuje, ako sa cíti tvoj kamarát/tvoja kamarátka dnes?
4. Akú emóciu by si chcel/a dnes zažiť? Ktorá karta to vyjadruje?
5. Vyber kartu, ktorá zobrazuje emóciu, ktorú často cítiš v škole. Prečo?
6. Čo by ti dnes pomohlo prekonať ťažkú situáciu?
7. Vyber kartu, ktorá zobrazuje emóciu, ktorú by si chcel/a viac cítiť doma. Prečo?
8. Ktorá karta najlepšie vystihuje emóciu, ktorú by si chcel/a dnes vyvolať u ostatných?

Reflexia: Počas reflexie môžu žiaci a žiačky dobrovoľne po jednom povedať, ktorú kartu si vybrali a prečo.

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a zdieľali svoje pocity. Naučili sme sa, že obrázky nám môžu pomôcť vyjadriť to, ako sa cítime. Je dôležité všimnúť si, ako sa máme v rôznych situáciách, aby sme si rozumeli a vedeli si pomôcť alebo pomôcť ostatným.

4. Kocka emócií

Námet na aktivitu poskytla Základná škola, Mierová 67, Želiezovce.

Materiál: hracia kocka, zoznam emócií napísaných na tabuľu

Popis aktivity: Na úvod priradíme číslam na kocke jednotlivé emócie, napr. 1 – smútok, 2 – radosť, 3 – hnev, 4 – pokoj, 5 – strach, 6 – nadšenie. Môžeme tiež postupne dopĺňať a meniť emócie – nuda, úzkosť, spokojnosť, nervozita, nádej, únava a pod. Následne žiaci hádžu kockou. Podľa počtu bodiek, ktoré padli na kocke, majú povedať, kedy a v akej situácii sa cítili podobne, a ak to bola nepríjemná emócia, čo im vtedy pomohlo.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Hľadali sa vám situácie ľahko? Pri ktorých emóciách sa vám hľadali najľahšie a pri ktorých najťažšie?
- Inšpiroval vás niektorý spôsob zvládania nepríjemných emócií, ktorí priniesli vaši spolužiaci/spolužiačky?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a zdieľali svoje pocity. Naučili sme sa, v akých rôznych situáciách prežívame rôzne emócie. Ukázali sme si, ako sa každý/každá máme a v ktorých situáciách – je dôležité si to všimnúť, aby sme si rozumeli a vedeli si pomôcť alebo pomôcť ostatným.

5. Ruky I

Námet na aktivitu poskytla Základná škola, Mierová 67, Želiezovce.

Materiál: papier, pero

Popis aktivity: Žiaci si obkreslia ruku na papier. Do každého prsta vpisujú odpovede na otázky: 1. Čo ťa dokáže často nahnevať? 2. Aké aktivity ti prinášajú radosť? 3. Z čoho máš strach a chceš to zdieľať s druhými? 4. Kedy si bol/a naposledy smutný/á a z čoho? 5. Kedy, v akých situáciách cítiš pokoj? Následne žiaci tieto informácie zdieľajú v kruhu.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Čo sa vám páčilo najviac?

- Hľadali sa vám odpovede na otázky ľahko? Pri ktorých emóciách sa vám hľadali najľahšie a pri ktorých najťažšie?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a zdieľali svoje pocity. Naučili sme sa, že v rôznych situáciách prežívame rôzne emócie. Dozvedeli sme sa, ako sa každý/každá máme a v ktorých situáciách – je dôležité si to všimnúť, aby sme si rozumeli a vedeli si pomôcť alebo pomôcť ostatným.

6. Ruky II

Námet na aktivitu poskytl Základná škola,
Mierová 67, Želiezovce.

Materiál: papier, pero

Popis aktivity: Žiaci si môžu pripomenúť, ako vyplnili otázky v predchádzajúcom rannom kruhu. Opäť si obkreslia ruku na papier. Do každého prsta vpisujú odpovede, tentoraz na otázky:

1. Čo alebo kto ti pomáha, keď cítiš hnev?
2. Ako si môžeš priniesť do života viac radosti?
3. Čo ti funguje proti strachu?
4. Čo by si odporučil/a aj druhým na zvládnutie smútku?
5. Čo môžeš robiť častejšie, aby si cítil/a v živote viac pokoja?

Následne žiaci tieto informácie zdieľajú v kruhu.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Inšpiroval vás niektorý spôsob zvládania nepríjemných emócií, ktorý priniesli vaši spolužiaci/spolužiačky?
- Čo nové ste sa naučili a ako to môžete využiť v každodennom živote alebo v škole?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a zdieľali svoje pocity. Naučili sme sa, čo nám pomáha, keď prežívame rôzne emócie. Ukázali sme si, čo nám môže pomôcť v rôznych situáciách – je dôležité si to všímať, aby sme si rozumeli a vedeli si pomôcť alebo pomôcť ostatným.

7. Štvorčeky nálady

Námet na aktivitu dodala Základná škola s materskou školou, Atómová 1, Trnava.

Materiál: žetóny (vyrobí si žiaci a žiačky z kúska papiera), farebná škála nálad (príloha č. 144 – veľkosť štvorcov si možno prispôbiť)

Popis aktivity: Každý žiak/každá žiačka si vyrobí malý žetón so svojimi iniciálkami z papiera. Učiteľ/ka položí do stredu kruhu škálu nálad s vysvetlivkami, ktorá farba predstavuje akú náladu/emóciu. Žiaci a žiačky následne položia svoj žetón na farbu, ktorá vystihuje ich aktuálne prežívanie. Žiaci a žiačky sa môžu dobrovoľne po jednom vyjadriť k svojmu prežívaniu a k tomu, akú náladu si dnes vybrali.

Reflexia:

- Akú náladu/emóciu ste si vybrali?
- Viete prečo sa takto cítite? Ak chcete, skúste sa s tým podeliť s ostatnými.

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Inšpiroval vás niektorý opis prežívania alebo dôvody, ktoré k nemu viedli?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a zdieľali svoje pocity. Naučili sme sa, v akých rôznych situáciách prežívame rôzne emócie. Ukázali sme si, ako sa každý/každá máme a v ktorých situáciách – je dôležité si to všímať, aby sme si rozumeli a vedeli si pomôcť alebo pomôcť ostatným.

RANNÉ KRUHYP NA POSILNENIE KOMUNIKAČNÝCH ZRUČNOSTÍ A AKTÍVNEHO POČÚVANIA

Úvodné informácie:

Ranné kruhy zamerané na komunikáciu a aktívne počúvanie posilňujú zručnosti, ktoré sú základom efektívnej spolupráce a vzájomného porozumenia. Aktivity, ktoré sú ich súčasťou, pomáhajú žiakom a žiačkam vyjadrovať svoje myšlienky a pocity jasne a rešpektujúco, čo znižuje pravdepodobnosť nedorozumení a konfliktov. Rozvoj aktívneho počúvania umožňuje lepšie porozumieť a reagovať na potreby a názory svojich spolužiakov a spolužiačok a posilniť vzájomnú empatiu a dôveru. Schopnosť efektívne komunikovať a počúvať zlepšuje vzťahy v triede, ako aj jej celkovú atmosféru.

Ciele:

Dlhodobým cieľom ranných kruhov na posilnenie komunikačných zručností a aktívneho počúvania je budovať presvedčenie, že vzájomné počúvanie sa a rešpektujúca komunikácia je základom zdravých vzťahov, a budovať preň nevyhnutné nástroje verbálneho aj neverbálneho prejavu.

Cieľom Ranných kruhov v tomto celku je, aby žiaci a žiačky dokázali verbálne a neverbálne vyjadriť názor alebo myšlienku a aktívne počúvať spolužiaka/spolužiačku počas krátkeho časového úseku.



Aktivity pre ranné kruhy na posilnenie komunikačných zručností a aktívneho počúvania:

1. Diktovaná kresba

Námet na aktivitu dodala Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fiókovo.

Materiál: papier a ceruzka pre každého žiaka/žiačku, rôzne jednoduché obrázky (napr. dom, strom, srdce, kvet a pod.)

Popis aktivity: Žiaci a žiačky sedia v kruhu alebo v laviciach. Jedno dieťa dostane obrázok, ostatní však nesmú obrázok vidieť. Žiak/žiačka s obrázkom popisuje ostatným, ako majú viesť ceruzku. Ich úlohou je nakresliť podľa opisu žiaka/žiačky daný obrázok. Žiak/žiačka s obrázkom hovorí napr. „Urobte uprostred papiera bodku a z nej urobte oblúčik tak, aby ste sa vrátili späť k bodke.“ Žiak/žiačka nesmie vysloviť, čo je na obrázku, môže to iba popísať. Na konci hry si žiaci a žiačky kresliace obrázok svoje kresby porovnajú s originálom – ak obrázky nie sú podobné originálu, využijeme to ako príležitosť na zasmiatie sa (pozor,

nie zosmiešňovanie), nie hodnotenie výkonu. Hru môžeme opakovať a vybrať iného žiaka/inú žiačku, ktorý/ktorá dostane predlohu obrázka.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Bolo niečo na tejto aktivite pre vás náročné? Ako ste to zvládli?
- Čo nové ste sa naučili a ako to môžete využiť v každodennom živote alebo v škole?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity, spolupracovali a počúvali sa. Naučili sme sa, aké dôležité je pozorne počúvať a rozprávať tak, aby nám ostatní rozumeli.

2. Kto je tu šéf?

Námet na aktivitu dodala Súkromná základná škola Felix.

Materiál: -

Popis aktivity: Jedno dieťa ide za dvere. Ostatní sú v kruhu a zvolia si jedného šéfa. Ten bude udávať pohyby, ktoré ostatní napodobňujú. Dieťa spoza dverí sa postaví do kruhu a sleduje. Zistí, kto je tu šéf alebo sa podarí šéfovi byť nenápadným?

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Aké pre vás bolo byť šéfom? Aké pre vás bolo hľadať, kto je šéf?

- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity, a aktívne si všímali ostatných. Naučili sme sa, že je dôležité sústrediť sa a byť pozorní – okrem rozprávania totiž vyjadrujeme to, ako sa máme a na čo myslíme, aj svojím telom, napríklad tým ako stojíme, ako sa tvárime, ako rýchlo sa pohybujeme.

3. Zrkadlové cvičenie

Námet na aktivitu dodala Základná škola Tulipánova 1, Nitra.

Materiál: -

Popis aktivity: Žiaci sa rozdelia do dvojíc. Jeden žiak vykonáva pomalé pohyby, ktoré druhý musí zrkadlovo napodobniť. Po čase sa vymenia.

Reflexia:

- Čo bolo jednoduchšie, viesť spolužiaka/ spolužiačku alebo sa nechať viesť jeho/jej pohybmi? Čo vám pri tom bežalo hlavou?
- Aké to bolo, keď ste museli napodobňovať druhého?
- Prekvapilo alebo potešilo vás niečo?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity, a aktívne si všímali ostatných. Naučili sme sa, že je dôležité sústrediť sa a byť pozorní – okrem rozprávania totiž vyjadrujeme to, ako sa máme a na čo myslíme, aj s veľkou pozornosťou, napríklad tým ako stojíme, ako sa tvárime, ako rýchlo sa pohybujeme.

4. Moderátor/moderátorka

Námet na aktivitu dodala Súkromná základná škola Felix.

Materiál: kupóny (príloha str. 140)

Popis aktivity: Žiakom a žiačkam rozdáme kupóny s obrázkom mikrofónu. Ak niektoré dieťa ráno kartičku prinesie, stáva sa tvorcom ranného kruhu. Môže navrhnúť tému, aj to, kto začne rozprávať. Na prvom rannom kruhu si to môžu vyskúšať a jedno dieťa sa môže hneď stať moderátorom/moderátorkou.

Príklady tém navrhnutých žiakmi a žiačkami:

1. Obľúbená farba, zviera, príchuť zmrzliny.
2. Čo sa ti v noci snívало?
3. Povedz vtip!
4. Čoho sa bojíte?

Reflexia:

- Aké pre teba bolo byť moderátor/moderátorka dnešného kruhu? Naučil/naučila si sa niečo nové?
- Aké bolo pre vás, keď ranný kruh viedol/viedla jeden/jedna z vás, nie pán učiteľ/pani učiteľka?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity. Oceníme odvahu dieťaťa, ktoré prevzalo rolu moderátora/moderátorky a aj ostatných, že jeho/jej rolu rešpektovali a zapájali sa. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby využili príležitosť stať sa moderátorom/moderátorkou nabudúce.

5. Podme počítať

Námet na aktivitu dodala Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Filákovo.

Materiál: -

Popis aktivity: Žiaci sedia v kruhu a spočítajú sa. Nasleduje zadanie napočítať do daného počtu tak, aby každý povedal počas počítania len jedno číslo a zároveň nie je medzi žiakmi možná žiadna iná verbálna komunikácia. Ak niekto povie nesprávne číslo alebo niekoľko žiakov povie to isté číslo naraz, začína sa odznova. Ak žiaci prídu rýchlo so stratégiou, ako zadanie splniť (napríklad hovoria čísla postupne jeden za druhým, signalizujú si poradie rukami a pod.), oceníme ich schopnosť spolupráce a môžeme zadanie o niečo sťažiť. Môžu rátať so zavretými očami alebo budú všetci otočení do kruhu chrbtom a podobne.

Reflexia:

- Ako sa vám darilo vymyslieť stratégie na splnenie cieľa?

- Aké to bolo, keď ste nemohli na dorozumenie používať slová?
- Aké emócie k vám počas aktivity prichádzali? Menili sa v priebehu aktivity?
- Čo nové ste sa naučili a ako to môžete využiť v každodennom živote alebo v škole?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme za zapojenie sa do aktivity a snahu úspešne ju ukončiť. Ukázali sme si, že spolupráca je dôležitá a niekedy sa potrebujeme na nej dohodnúť rýchlo alebo za náročných podmienok. Dôležité je pri tom skúšať nové spôsoby, byť pri hľadaní riešenia tvoriví a vnímaví voči ostatným.

6. Pantomíma

Námet na aktivitu dodala Základná škola Tulipánova 1, Nitra.

Materiál: Na lístkoch napísané situácie pre pantomímu (príloha str. 145-146), pričom každá situácia je na dvoch lístkoch (hrá sa v pároch)

Popis aktivity: Žiaci sedia v kruhu. Z nádoby alebo klobúka si vyťahnu lístok so situáciou, ktorú majú zahrať bez slov. Zároveň žiakom povieme, že tú istú situáciu má ešte jeden spolužiak v triede. Úlohou je zahrať situáciu tak, aby sa páry navzájom našli.

Príklady situácií:

Rodič sa hnevá pre neumytý riad.

Žiak pred písomkou.

Radosť z výhry športového družstva.

Únava počas vyučovacej hodiny.

Niekoľko mi pošepol niečo smiešne počas hodiny, ale nemôžem sa smiať.

Ochorel som a nemôžem ísť na futbal.

Niekoľko číta najnudnejšiu knihu.
Nečakaný výherca milióna EUR.
Človek so zlomeným srdcom.
Divák na koncerte vážnej hudby.

Reflexia:

- Aké to bolo, keď ste nemohli na vyjadrenie situácie používať slová?
- Aké emócie ste počas aktivity cítili? Menili sa v priebehu aktivity?
- Ako ste sa so svojou „dvojičkou“ našli?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a aktívne si všímali ostatných. Naučili sme sa, že je dôležité sústrediť sa a byť pozorní – okrem rozprávania totiž vyjadrujeme to, ako sa máme a na čo myslíme, aj svojím telom, napríklad tým ako stojíme, ako sa tvárime, ako rýchlo sa pohybujeme.

7. Cvičenie intenzity

Námet na aktivitu dodala SPŠE Hálava 16, Bratislava.

Materiál: -

Popis aktivity: Žiaci sa rozdelia do dvojíc a majú si vymyslieť úplne neutrálnu vetu, napríklad „Dnes je slnečno.“ Veta by mala byť pomerne krátka, aby sa dobre kričala. Potom jeden z dvojice bude túto vetu viackrát hovoriť druhému a bude postupne zvyšovať hlas. Druhý ho môže kedykoľvek, keď mu to začne prekážať, zastaviť. Následne sa roly vymenia. Po cvičení reflektujeme, aká intenzita hlasu nám už vadila, kde sme to v tele cítili (časté bývajú pocity napríklad na hrudi, v bruchu) a aký to bol pocit. Môžeme vysvetliť, že podobný pocit u seba môžeme pocítiť nielen pri kričaní, ale aj keď nás niekto napríklad urazí, vyhráža sa nám, či inak naruší naše hranice.

Reflexia:

- Aké emócie ste počas aktivity cítili? Menili sa v priebehu aktivity?

- Dokázali ste si všímať pocity v tele? Bolo pre vás jednoduché alebo ťažké všímať si intenzitu, ktorá vám už vadila?
- Čo bolo pre vás ľahšie – byť pozorovateľom alebo tým, kto zvyšuje hlas?
- Čo nové ste sa naučili a ako to môžete využiť v každodennom živote alebo v škole?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity. Vyskúšali sme si v bezpečnom prostredí, ako na nás vplyva, keď niekto zvyšuje hlas, ale i to, ako na nás pôsobí, keď sami kričíme. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby boli k intenzite svojho hlasu všímaví a vnímali, kedy už prekračujú hranice príjemnosti.

8. Loptičky

Námet na aktivitu poskytla Základná škola, Mierová 67, Želiezovce.

Materiál: viaceré penové alebo ľahké plastové loptičky

Popis aktivity: Prvá fáza aktivity: Žiaci si hádžu najprv iba jednu loptičku tak, aby loptička nebola viackrát u jedného hráča, a aby zároveň bola u každého v skupine. Každý zo žiakov má za úlohu zapamätať si, od koho dostal loptičku a komu ju následne hádzal. Postupne sa do kruhu pridávajú ďalšie a ďalšie loptičky, vždy putujú rovnakou cestou.

Druhá fáza aktivity: Po chvíli, keď si žiaci zvyknú na poradie, v akom si loptičky hádžu, pravidlá sa zmenia – loptičky môžu putovať akoukoľvek cestou a akoukoľvek intenzitou.

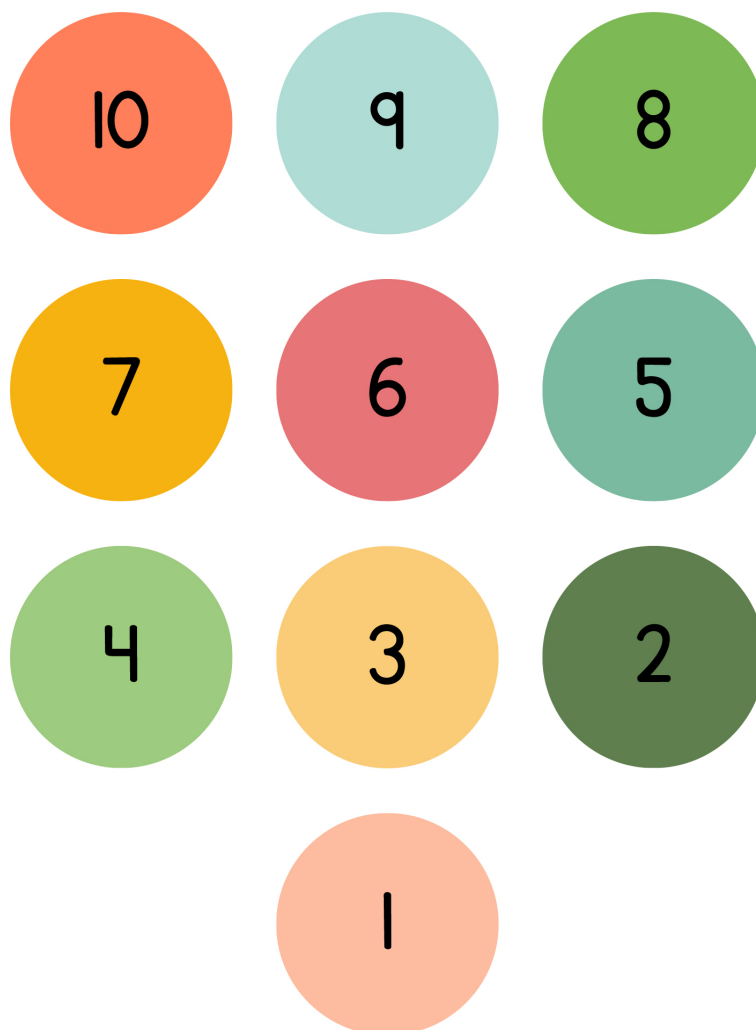
Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Ktorá časť aktivity vám vyhovovala viac – tá s pravidlami alebo tá bez nich?

- Čo sa vám páčilo na časti s pravidlami a čo na tej bez pravidiel?
- Čo nové ste sa naučili a ako to môžete využiť v každodennom živote alebo v škole?

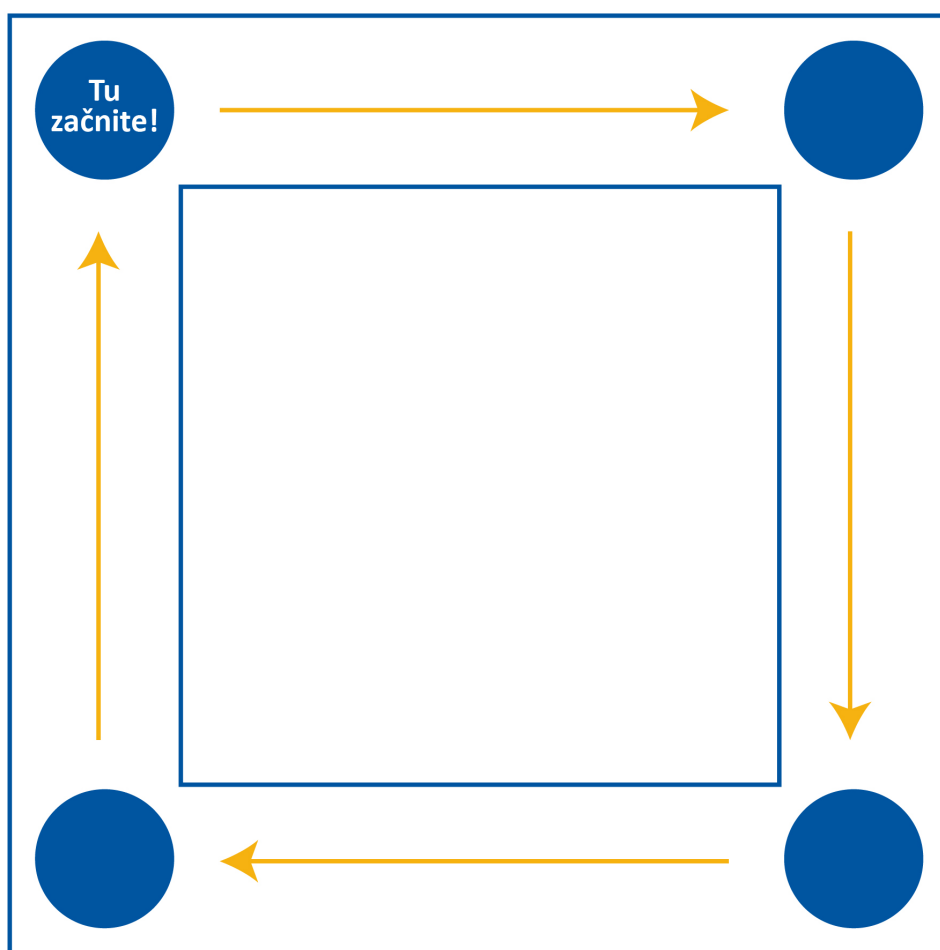
Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a keď to bolo potrebné, sústredili sa a dodržovali pravidlá. Môžeme uvažovať nad tým, že rovnako, ako je jednoduchšie sledovať jednu loptičku s jasnými pravidlami, tak je to aj pri skupinovej komunikácii v triede. Je ľahšie sledovať hovorené slovo, pokiaľ hovorí iba jeden. A tak ako viaceré loptičky bez pravidiel bolo ťažké hádzať, chytať a nenechať spadnúť na zem, tak môže byť zraňujúce, keď sa navzájom nepočúvame a nerešpektujeme pravidlá komunikácie.

Bodkové dýchanie



Položte prst na 10, zhlboka sa nadýchnite a pomaly ho uvoľnite.
Presuňte prst na 9 a pokračujte v pomalom odpočítavaní do 1.
Nezabudnite sa pomaly zhlboka nadýchnuť pri každej bodke.

Krabicové dýchanie



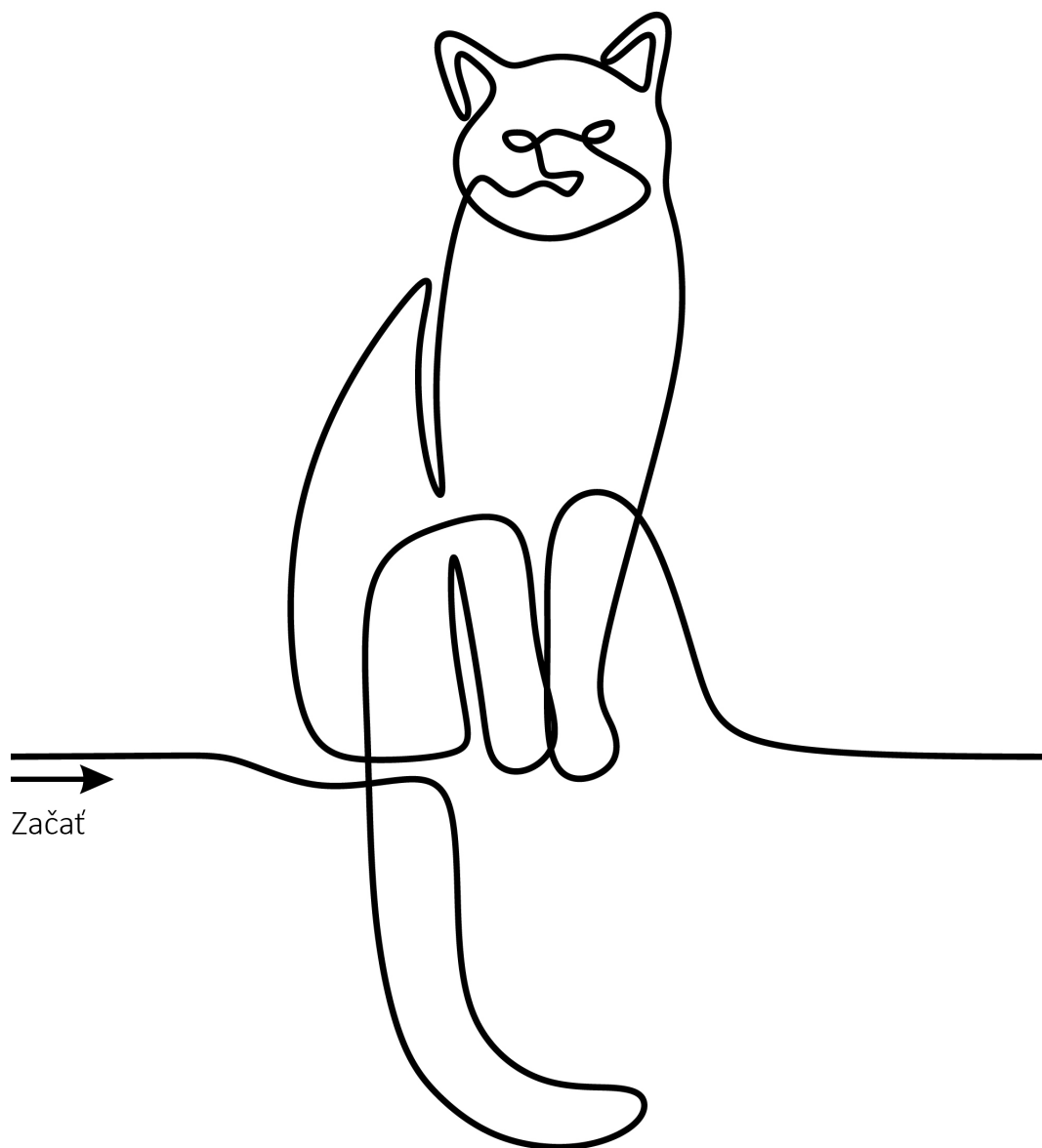
Položte prst na bodku s nápisom „Tu začnite!“ Zhlboka sa nadýchnite a počítajte do 4.
Pri uvoľnení dychu presuňte prst na ďalší bod. Nadýchnite sa v každom rohu a počítajte do 4, kým nedokončíte krabicu.

Dýchanie ľadového medveďa



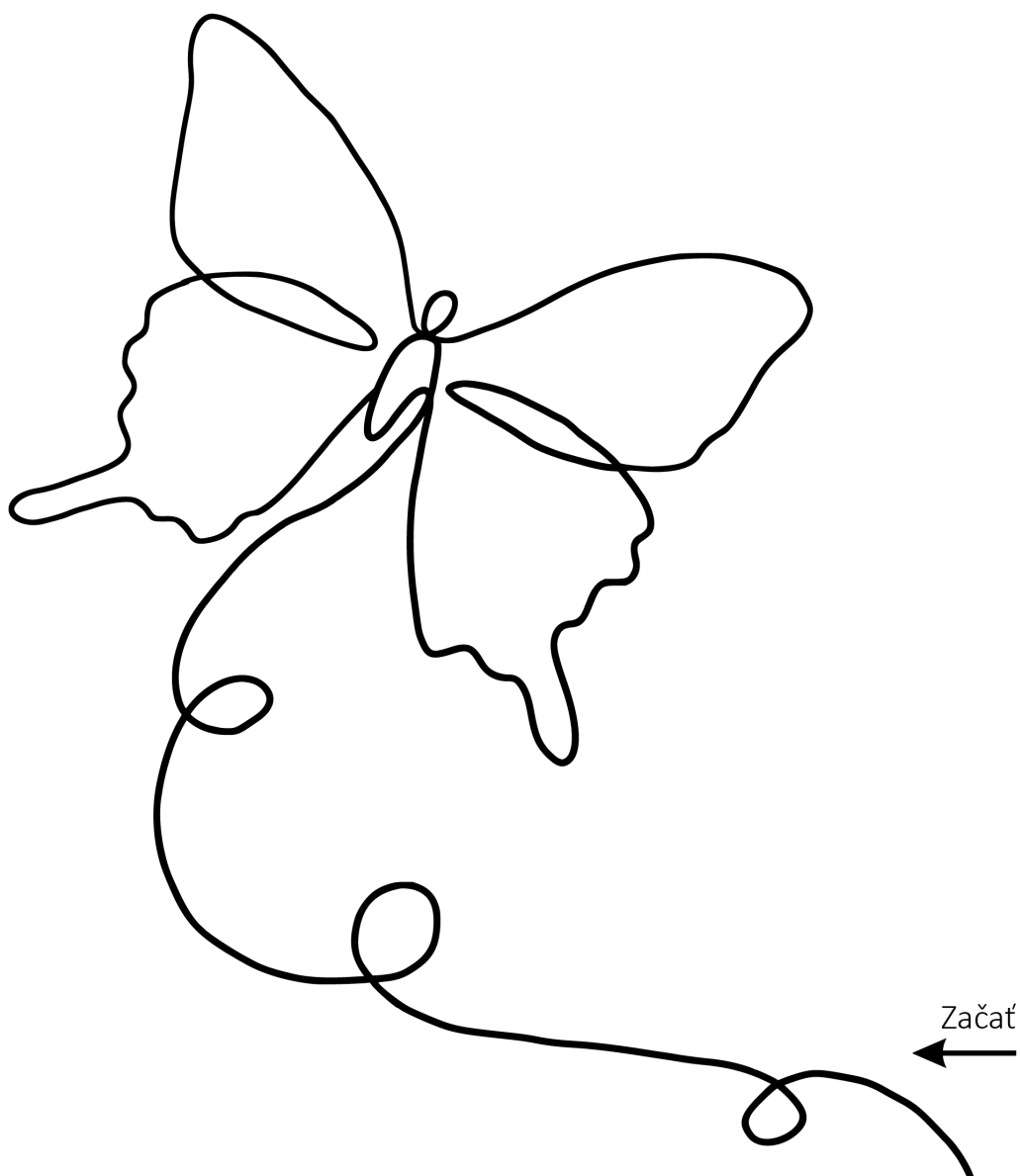
Predstavte si, že ste ľadový medveď. Zhlboka sa nadýchnite nosom. Držte to. Vydýchnite nosom.

Upokojujúce karty



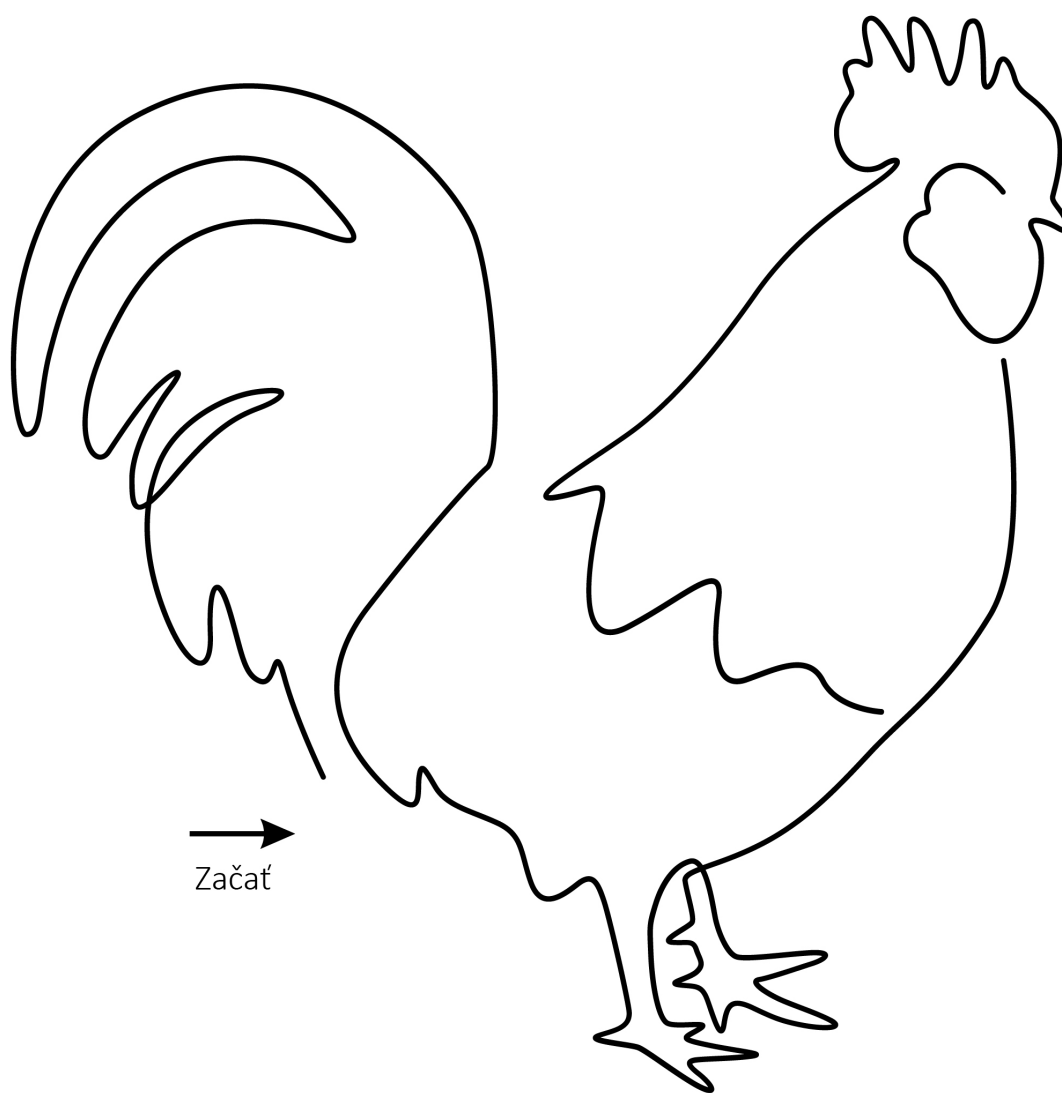
Pomocou prsta obkresľujte čiaru,
zatiaľ sa sústreďte na nádych
a výdych.

Upokojujúce karty



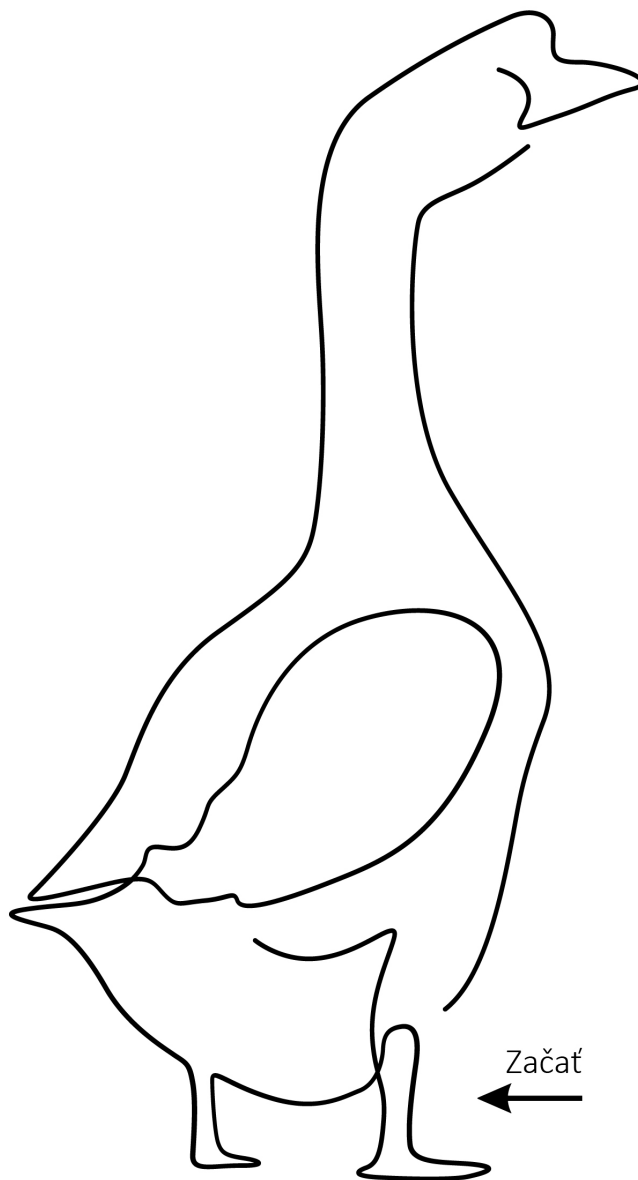
Pomocou prsta obkresľujte čiaru,
zatiaľ sa sústreďte na nádych
a výdych.

Upokojujúce karty



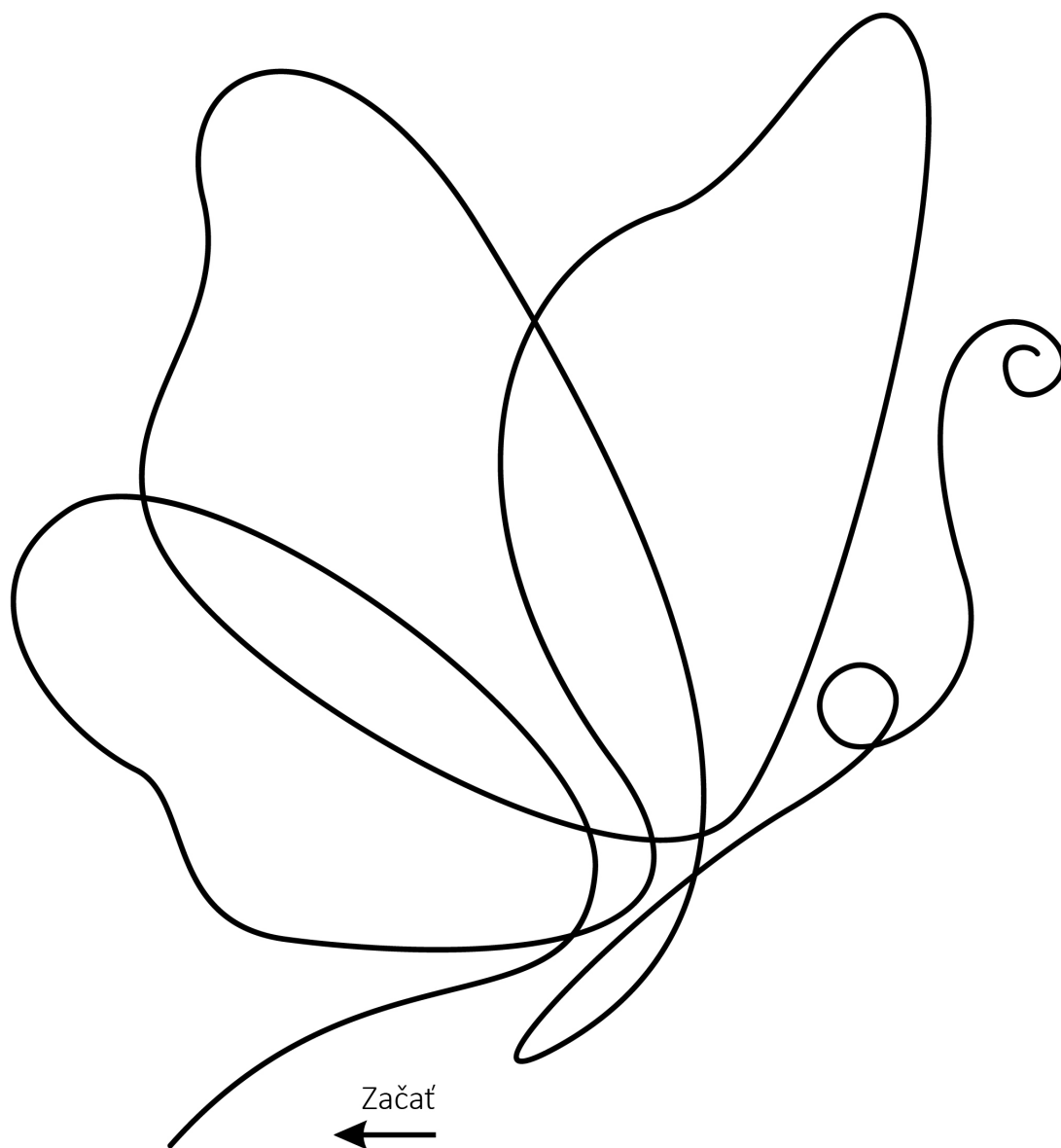
Pomocou prsta obkresľujte čiaru,
zatiaľ sa sústreďte na nádych
a výdych.

Upokojujúce karty



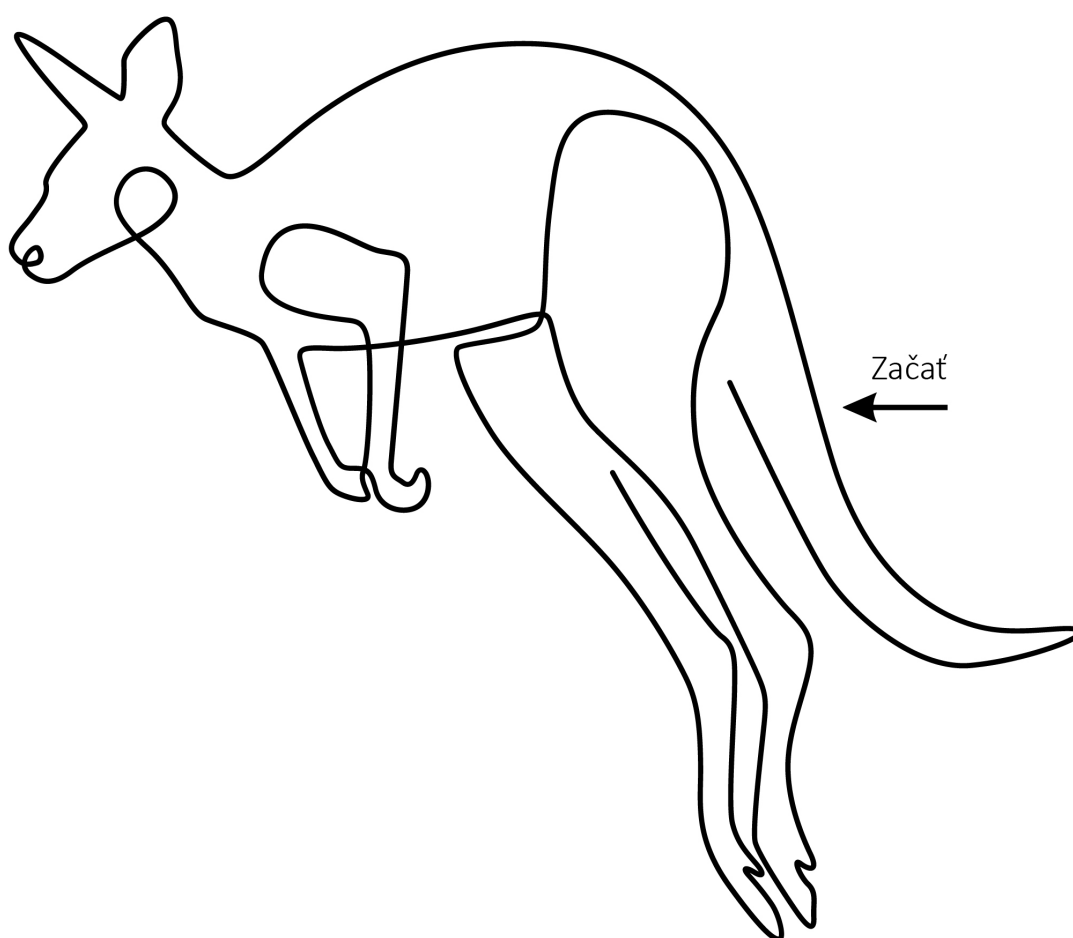
Pomocou prsta obkresľujte čiaru,
zatiaľ sa sústreďte na nádyh
a výdych.

Upokojujúce karty



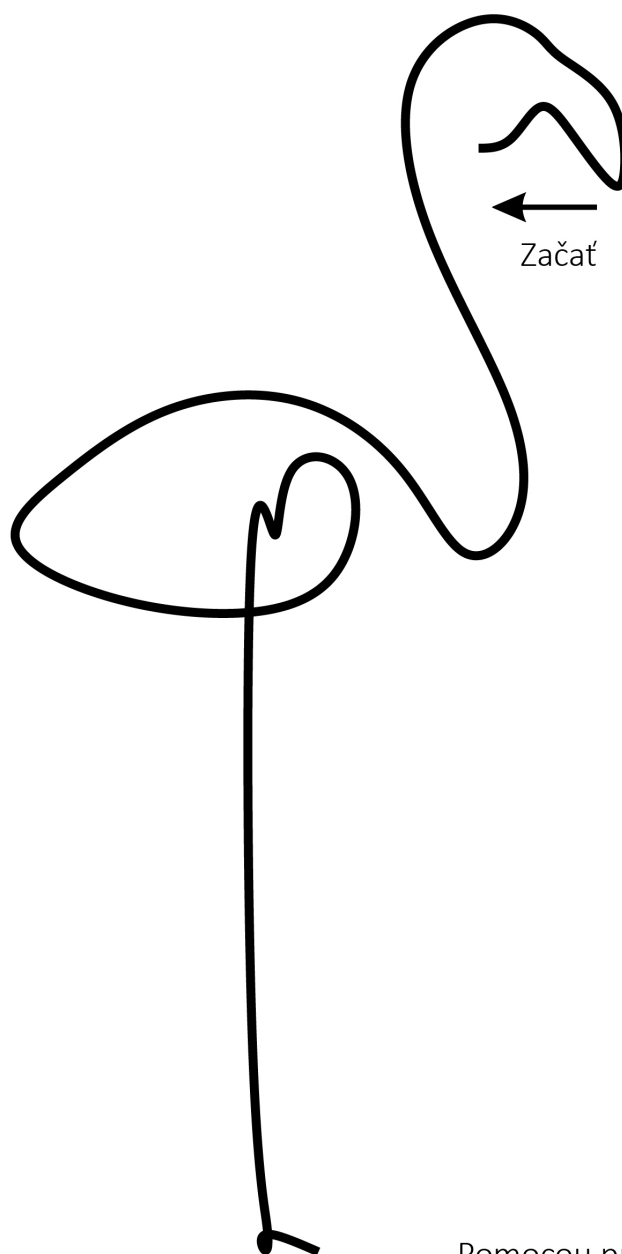
Pomocou prsta obkresľujte čiaru,
zatiaľ sa sústreďte na nádych
a výdych.

Upokojujúce karty



Pomocou prsta obkresľujte čiaru,
zatiaľ sa sústreďte na nádych
a výdych.

Upokojujúce karty



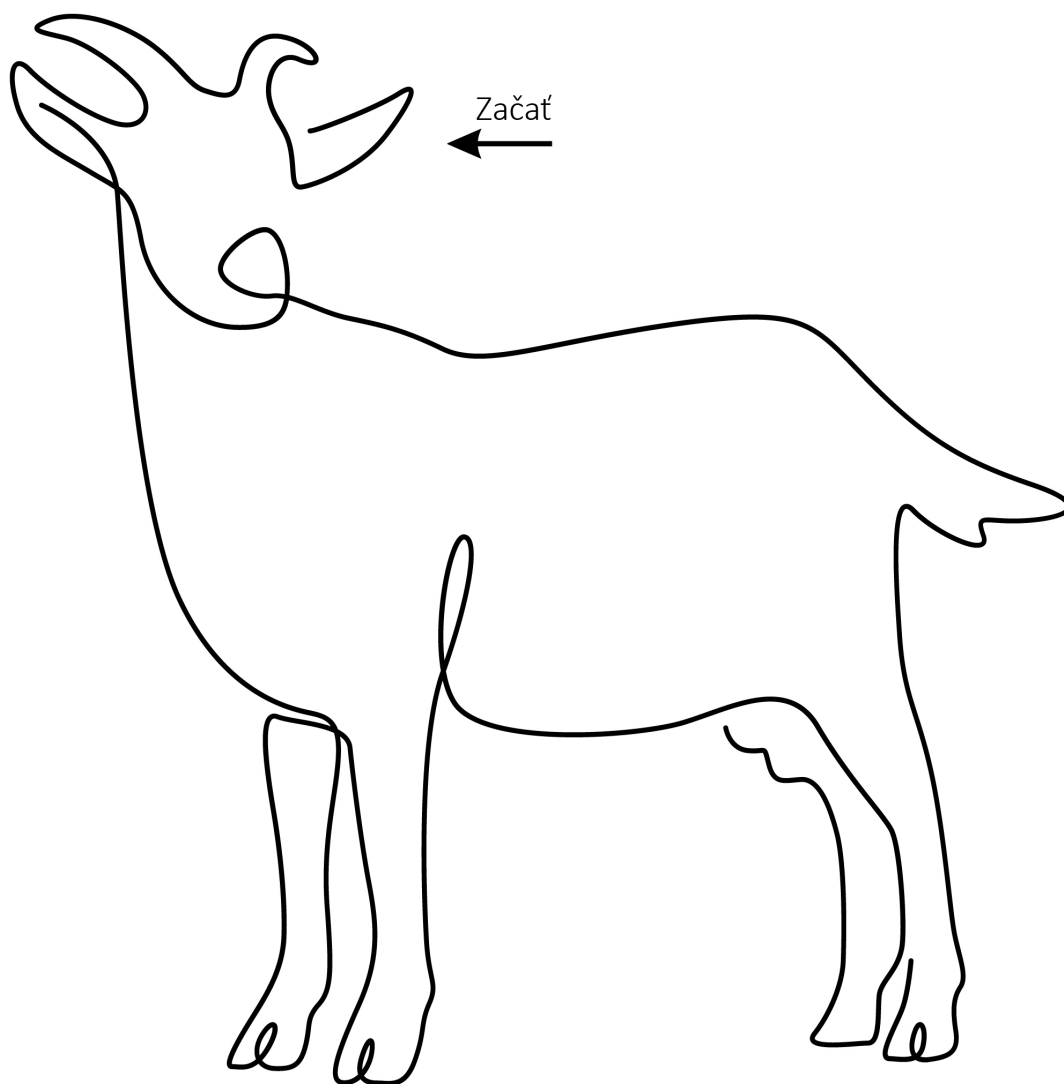
Pomocou prsta obkresľujte čiaru,
zatiaľ sa sústreďte na nádych
a výdych.

Upokojujúce karty



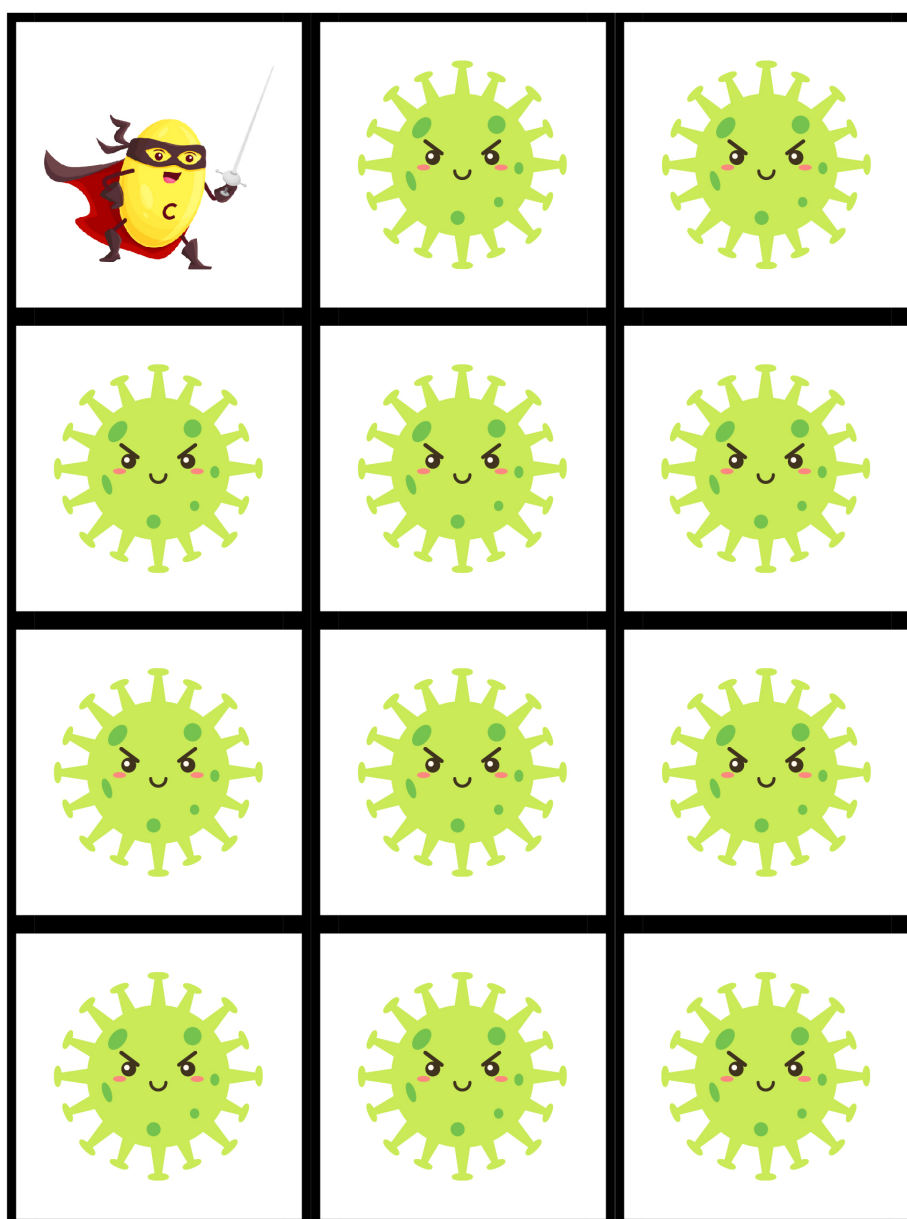
Pomocou prsta obkresľujte čiaru,
zatiaľ sa sústreďte na nádych
a výdych.

Upokojujúce karty

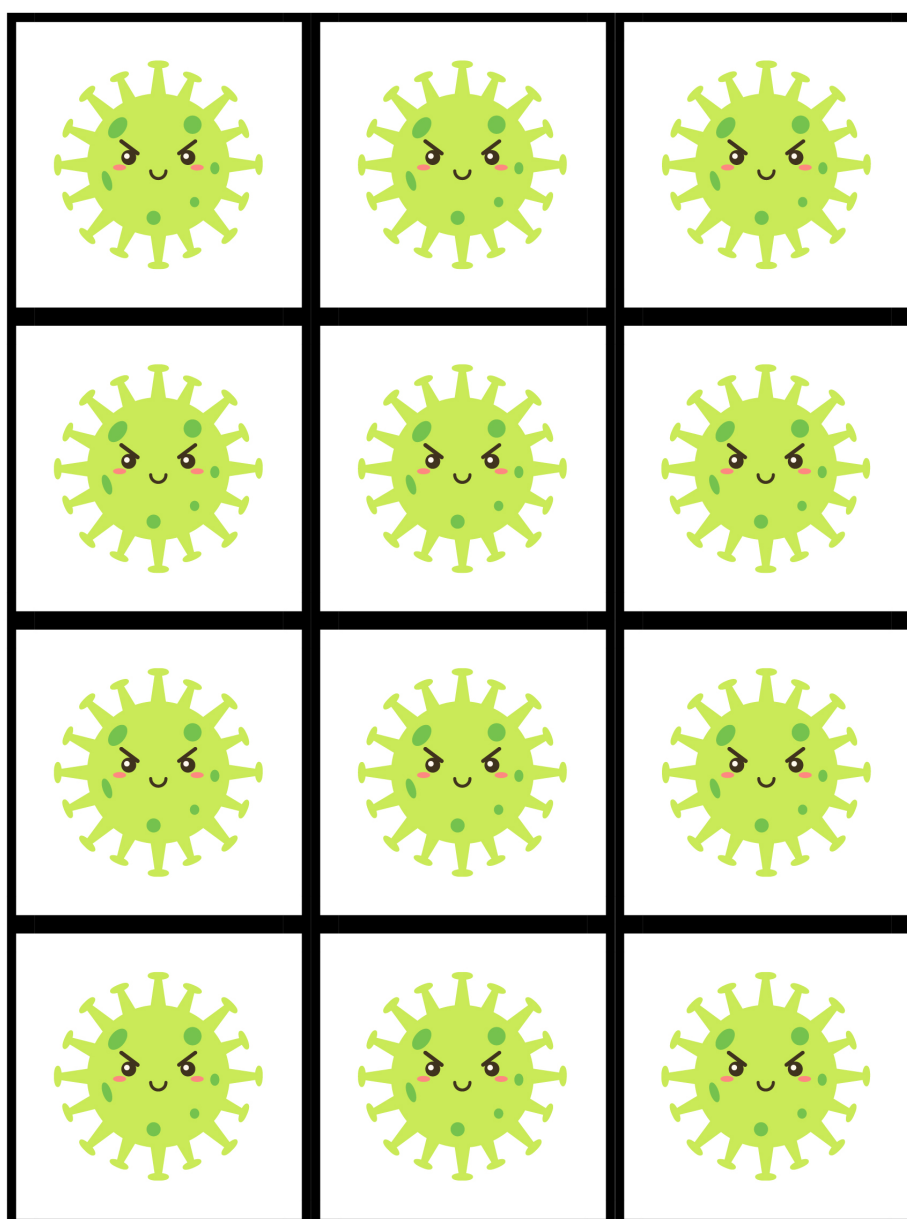


Pomocou prsta obkresľujte čiaru,
zatiaľ sa sústreďte na nádych
a výdych.

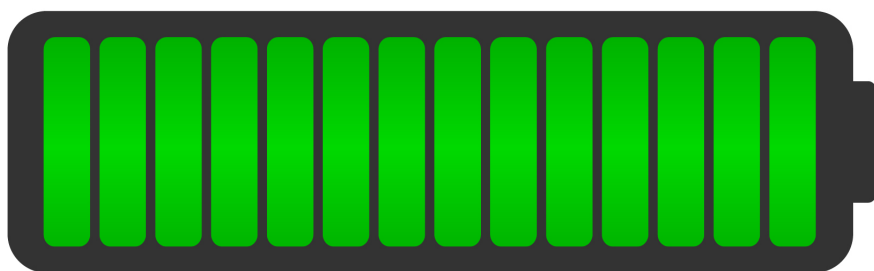
Vírusy a vitamín



Vírusy a vitamín



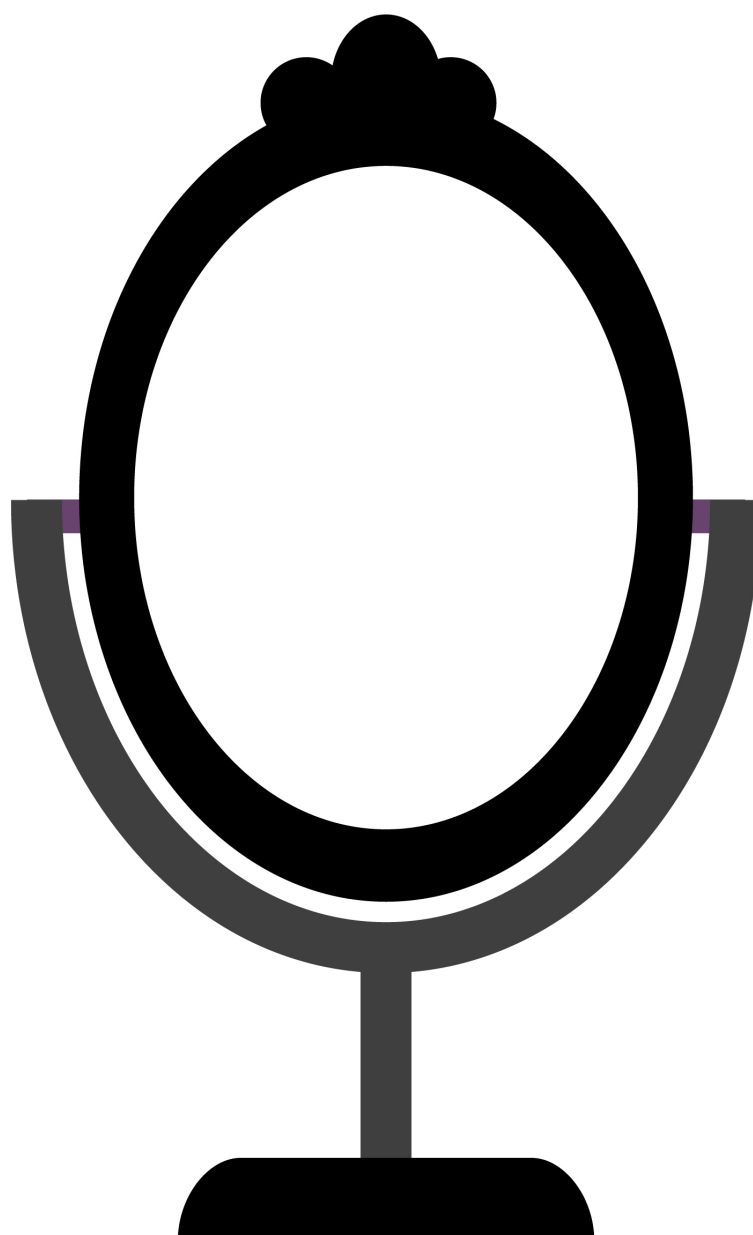
Dobíjanie baterky



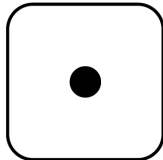
Moja záchranná sieť



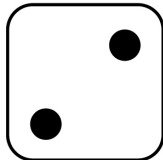
Je skvelé byť mnou
:)



Hod' kockou



Povedz ostatným o zážitku, ktorý máš z víkendu.



Povedz ostatným o sebe nejakú zaujímavosť.



Povedz ostatným akú super schopnosť by si chcel mať.



Povedz ostatným niečo, čo o tebe nevedia.



Povedz akým zvieratkom by si chcel byť a prečo.



Povedz ostatným o niečom, čo by ti urobilo radosť.

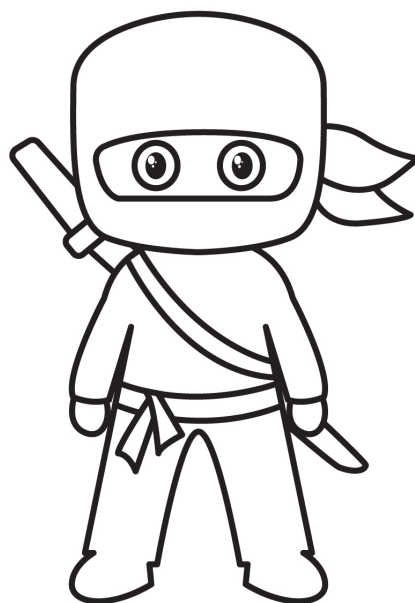
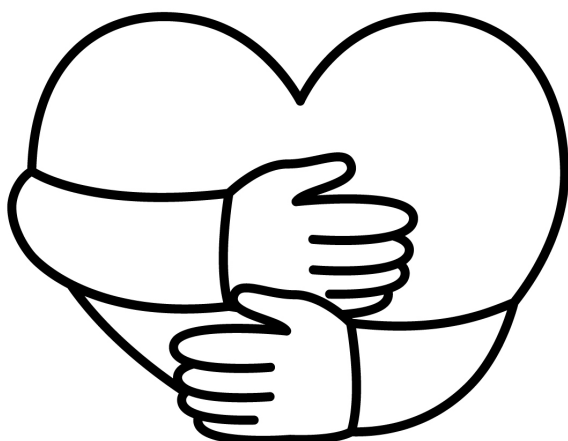
Smajlíci



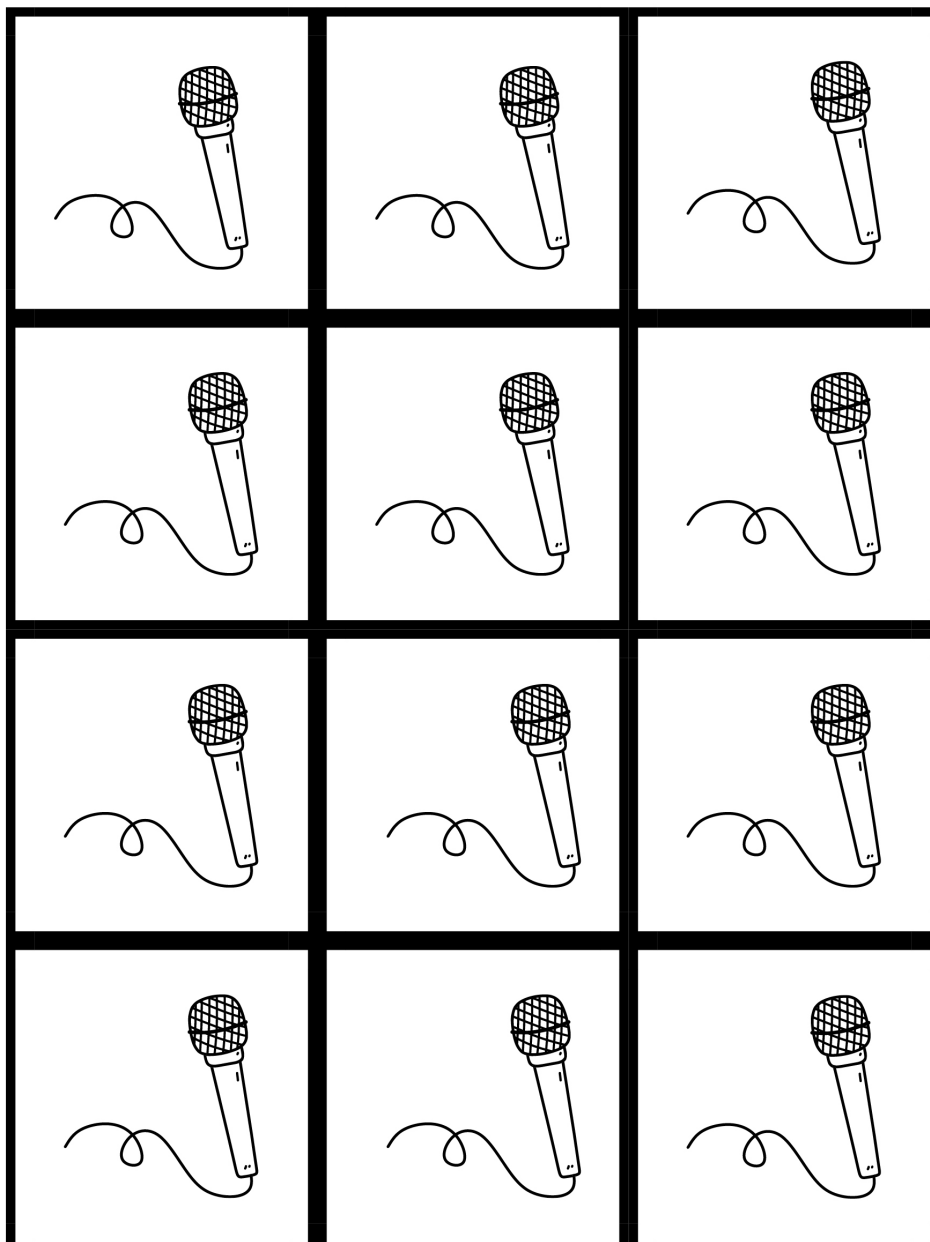
Smajlíci



Čo nám pomáha



Moderátor / moderátorka



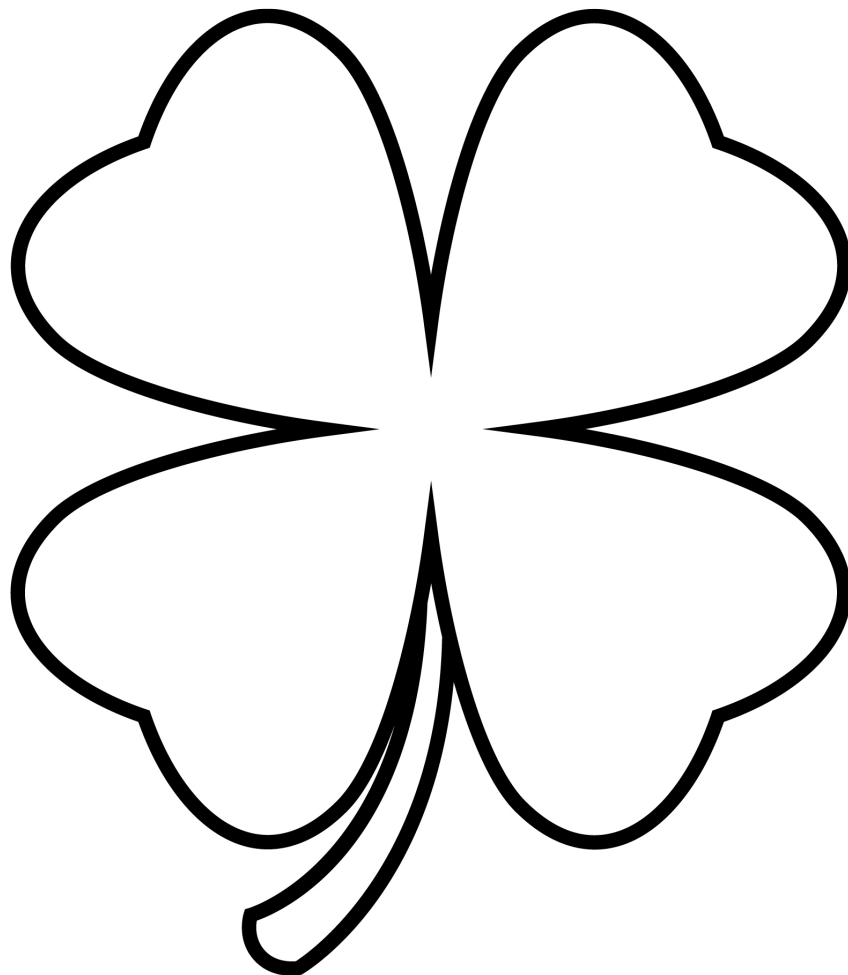
Skutočná cena

Jeden veľmi dobre známy rečník zahájil svoju prednášku tým, že do vzduchu zdvihol stoeurovú bankovku. V miestnosti, kde bolo dvesto ľudí, sa opýtal: „Kto by chcel túto stoeurovú bankovku?“ Ruky sa začali dvíhať. Povedal: „Túto bankovku dám jednému z vás. Ale najprv mi dovoľte, aby som urobil toto.“ Začal bankovku krčiť. Potom sa opýtal: „Kto ju ešte stále chce?“ Ruky boli znovu vo vzduchu. „Dobre,“ odpovedal „a čo ak urobím toto?“ Hodil bankovku na zem a začal ju krčiť topánkou. Potom ju zdvihol, pokrčenú a pošliapanú. „A teraz, kto ju ešte stále chce?“ Ruky znovu vyleteli do vzduchu.

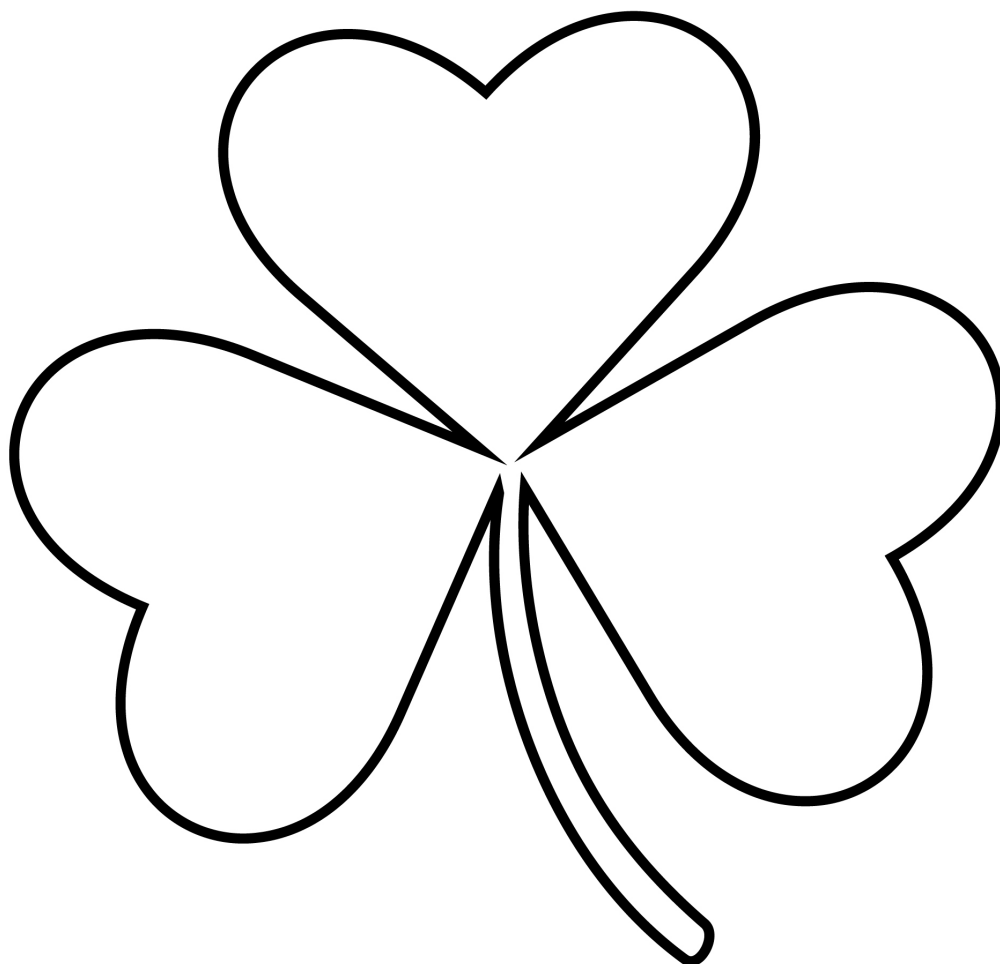
„Priatelia moji, naučili ste sa veľmi cennú lekciu. Bez ohľadu na to, čo som s tou bankovkou urobil, ju naďalej chcete, pretože to nezmenšilo jej hodnotu. Ešte stále má cenu sto eur. Mnohokrát sme v živote hodení na zem, pokrčení a zadupaní do zeme rozhodnutiami, ktoré urobíme, a okolnosťami, ktoré nás stretnú. Cítíme sa, ako keby sme boli bezcenní. Ale bez ohľadu na to, čo sa stalo alebo čo sa stane, nikdy nestratíte svoju hodnotu. Špinaví alebo čistí, zničení alebo ľahko pokrčení, stále ste nedoceníteľní pre tých, ktorí vás milujú. Cena našich životov nemá svoj pôvod v tom, čo robíme alebo koho poznáme, ale KTO SME. Si jedinečný - nikdy na to nezabudni.“

(Neznámy autor)

Štvorlístok



Po mojej pravej ruke sedí...



Štvorččky nálad

radosť

zvedavosť

nádej

pokoj

nuda

smútok

nervozita

hnev

strach

Pantomíma

Rodič sa hnevá pre neumytý riad.

Rodič sa hnevá pre neumytý riad.

Žiak pred písomkou.

Žiak pred písomkou.

Radost z výhry športového družstva.

Radost z výhry športového družstva.

Únava počas vyučovacej hodiny.

Únava počas vyučovacej hodiny.

Nieko mi pošepol niečo smiešne počas hodiny, ale nemôžem sa smiať.

Nieko mi pošepol niečo smiešne počas hodiny, ale nemôžem sa smiať.

Pantomíma

Ochorel som a nemôžem ísť na futbal.

Ochorel som a nemôžem ísť na futbal.

Človek so zlomeným srdcom.

Človek so zlomeným srdcom.

Divák na koncerte vážnej hudby.

Divák na koncerte vážnej hudby.

Nieкто číta najnudnejšiu knihu.

Nieкто číta najnudnejšiu knihu.

Nečakaný výherca milióna EUR.

Nečakaný výherca milióna EUR.





Ministerstvo školstva,
výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky
Stromová 1
813 30 Bratislava

Telefón: +421 2/59 374 111
E-mail: podatelna@minedu.sk