

příloha č. 1 časový harmonogram program - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitkový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

ČASOVÝ HARMONOGRAM PROGRAMU

	dopoledne (9 – 12:00)						odpoledne (15 - 18)						večer (19.30 - 22)					
den	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
1. den	B.I.dopoledne T.orgnizace, naladění Přivítání, Pravidla, Organizace programu, Gordický uzel, přestávka 8:45 – 8:55, Táhneme za jeden provaz 8:00 – 9:25		T .Poznávání sebe sama a ostatních Varianta svého jména 9:25 - 9:50 Přestávka 9:50 – 10:00 Bingo 10:00 – 10:30 TV hvězda 10:30 – 11:30 přestávka 11:30-11:40) Pravda x nepravda 11:40 – 12:00			Oběd 12:05 12:50	BII. T. Problematické situace a koo.úkoly Sedánek 12:45 – 12:55 Přestávka 12:55 – 13:35 Camel –trophy 13:35- 15:00 Šlacha Reaktor Živá voda Elektrický proud 15:00 – 15:05		Reflexe 15:05- 15:30									
2. den	B III. T. konflikt a hledání empatie Ranní ohlédnutí 8:00-8:10 Skupinové žonglování 8:10 – 8:30 Co je konflikt? 8:30-8:45 Přestávka 8:45-8:55 Názorová přímka 8:55 – 9:15 Mé pocity v konfliktu? 9:15-10:15 Přestávka 10:15-10:25 Druhy konfliktu 10:25-10:50 Přestávka 10:50 – 11:00 Reakce na konflikt 11:00-11:15 Červená karkulka 11:15 – 12:00					Oběd 12:00 - 12:45	B IV. T. konflikt a hledání Řešení konfliktu 12:45-13:30 Přestávka 13:30 – 13:35 Vzpruha Z lesa – do lesa 13:35 – 13:40 Slon a jiný úhel 13:40 – 14:10 Přestávka 14:10 – 14:20 Přechod třídy 14:20- 15:00 Přestávka 15:00 – 15:05 Reflexe 15:05-15:35											

Rozepsaný program „Táhneme za jeden provaz“
(2 denní kurz ve škole)

Blok	Program - aktivita	Pomůcky
	1 den	
I. blok – Dopolední program 8:00 – 12:00	Název: Poznávání sebe sama a ostatních spolužáků, posilování empatie	
Přivítání žáků, rozdání jmenovek, představení časového rozvrhu dne. 8:00 – 8:10 (10 min.)	Uvítání žáků, sedí se v kruhu. Žákům se rozdají jmenovky. Dále se žákům představí časový rozvrh dne (dopolední blok, oběd, odpolední blok) Oznámení názvu PK – Táhneme za jeden provaz -> vylepit na viditelné místo	Nadepsaný flip s časy a s přestávkami. Žlutá páska na jmenovky či lepící štítky. Fixy. Nadepsaný flip s názvem kurzu
Vzpruha 8:10 – 8:15 (5 min.)	Vzpruha – Každý masíruje sám sebe.	
Představení pravidel 8:15 – 8:20 (5 min.)	Pravidla při aktivitách – 1. Mluví pouze jeden; 2. Nešeptáme; 3. Nasloucháme 4. Pravidlo „STOP“5. Nikdo neponižuje druhé; 6. Každý mluví sám za sebe Lektor vysvětluje a ptá se dětí, k čemu si myslí, že nám jednotlivé pravidlo je.	příloha č. 4_pravidla na prožitkovém kurzu_1. blok_odpolední program_1_den.
Vzpruha 8:20 – 8:25 (5 min.)	Vzpruha - elektrika – předávání signálu.	
Rychlé představení 8:25 – 8:35 (10 min.)	Jméno, oblíbené jídlo, barva, koníčky. Zdůraznit, že skutečně rychlé.	
Gordický uzel – táhneme zajeden provaz 8:35 – 8:55	Gordický uzel – 10 min. hra a 10 min reflexe + jak gordický uzel souvisí s názvem programu. Popište mi průběh vašeho rozmotávání. Jaké jste u rozmotávání zažívali pocity?	

příloha č. 2_program_táhneme za jeden provaz

(20 min.)		
Přestávka 8:55 – 9:05 (10 min.)		
Táhneme za jeden provaz – co to vlastně je? 9:05 – 9:20 (15 min)	Metodou Brainstormingu společně přemýšlíme, co za chování je za rčením: „Táhneme za jeden provaz.“ Zapisujeme výstupy na flip. papír.	Flip.papír, fixy
Vzpruha 9:20 – 9:25 (5min.)	Mexická vlna se stoupnutím. Několikrát za sebou.	
Varianta mého jména 9:25 – 9:50 (25 min.)	1. Napište na papír, všechny varianty vašeho jména, které se vám líbí nebo vám tak někdo říká. 2. Žáci říkají oblíbené varianty svého jména. Dále sdělí ty varianty svého jména, kterými chtějí být oslovováni na tomto programu. Přezdívky a komolení jmen přispívá k nejčastějším konfliktům a rozbrojům ve třídách.	Papír A4, propiska
Přestávka 9:50 – 10:00		
Bingo 10:00 -10:30 (30 min.)	Hledání spolužáka, který splňuje zadání do „binga“. Např. Kdo má rád zmrzlinu? Kdo hraje na hudební nástroj?	Vytisknutá příloha č. 5_bingo_1. blok_dopolední program_1_den
TV hvězda (10:30 – 11:30) 60 min.	Žáci vytvoří dvojice a vyplní si navzájem rozdaný dotazník. Poté se domluví, kdo bude v roli moderátora a kdo v roli hosta. Moderátor představí svého hosta ostatním. V roli se prostřídají.	Vytisknutá příloha č. 6_dopolední program_1 den_rozhovor s tv hvězdou
Přestávka 11:30 – 11:45		
Pravda x nepravdě 11:45 – 12:05 (20 min.)	Každý žák si vymyslí dvě tvrzení – jedno je pravdivé a jedno nepravdivé. Poté vytvářejí dvojice a snaží se odhalit, které z tvrzení je nepravdivé.	

Oběd 12:05 – 12:50 (45 min.)		
II. blok – večerní program	Název: Kooperační aktivity, řešení problematických úkolů.	
Vzpruha Ložisko 12:45 – 12:55 (10 min.)	Jeden žák je uprostřed kruhu. Snaží se dostat na místo jakéhokoliv spolužáka. Všichni žáci, kteří sedí, se rychle pohybují po židlích ve směru hodinových ručiček. Pozor na bezpečnost!	
Společný sedánek 12:55 – 13:25 (30 min.)	Žáci mají za úkol vytvořit společný sedánek – v kruhu si sednout na stehna svého kolegy.	
Přestávka 13:25 – 13:35 (10 min.)		
Camel trophy Kooperační a skupinové aktivity 13:35 – 15:00 (85 min.)	Na začátku ve fázi ladění žákům připomenout, že zatímco jsme doted' o mottu kurzu pouze mluvili, tak nyní si budeme mít šanci vyzkoušet, co v praxi znamená - „Dokážeme víc, než si myslíme“. Rozdělíme žáky na skupiny cca po 8 žácích. Skupiny chodí s lektorem po stanovištích. Na jedno stanoviště je cca 20 minut a 10 minut na reflexi aktivity. Sobolí šlacha – začít a poté se rozdělit na jednotlivá stanoviště. Na jednu aktivitu cca 25 min. i s reflexí. Reaktor Přelévání živé vody Elektrický plot	Vytisknutá příloha č. 7_karty k reaktoru Lana či švihadla na vymezení kruhu 2,5 m 2x PET lahev, 4 x provázky o délce cca 4 metry Smotaná švihadla na Sobolí šlachu Flipch. papír do každé skupiny Fixu do každé skupiny
Přestávka 15:00 – 15:05		
Reflexe dne 15:05 – 15:30 (25 min.)	Lektor shrne průběh programu celého dne. Zamyslete se a vzpomeňte si, co jste dělali vy, co dělali vaši spolužáci... Nechá se dvě minuty na přemýšlení. Každý žák odpovídá na větu, kterou si sám vybere. Uprostřed kruhu jsou nadepsané 4 flipcharty se 4 nedokončenými větami:	

	1. Nejvíce mě dnes překvapil/a... 2. Chtěl/a bych upozornit na.... 3. Chci poděkovat za.... 4. Dnes jsem (jsme) dokázali více, než jsem si myslel/a, když....	
--	--	--

čas	Program – aktivita	pomůcky
	2 den	
3. blok – dopolední program 8:00 – 12:15	Téma: Konflikt a hledání empatie	
8:00 – 8:10 (10 min.)	Ranní ohlédnutí. Lektor přečte včerejší aktivity. Vraťme se ještě k předchozímu dni. Co vás nejvíce zaujalo? Na co si hned vzpomenu? Jaká první myšlenka, pocit, vzpomínka mě napadne? Poté škála na palci u ruku, kolik máme energie do dnešního dne.	
8:10 – 8:30 (20 min.)	Skupinové žonglování – evokace do tématu konfliktu. Lektoři se domluví, komu bude padat míček. Když jednomu z lektorů opakovaně míček spadne, tak druhý na něj bude naštvaný a pohádají se. Otázky: Co se mezi lektory stalo? Jaké nyní mohou mít pocity? Proč to tak je?	Tři míčky
Co je konflikt? 8:30 – 8:45 (15 min.)	I. fáze: Brainstorming nad tím, co si žáci představují pod pojmem konflikt – zapisovat na flipchart. II. fáze: Žáci se mohou pokusit o definici konfliktu. (Def. K. je názorový střet – myšlenek, názorů, potřeb, hodnot) Otázky k diskuzi: : Kdy konflikty vznikají? Co je vyvolává? Co se musí stát, aby se konflikt vyřešil? Co to vlastně znamená vyřešený konflikt?	Flipchart a fixy
Přestávka 8:45 -8:55 (10 min.)		
Názorová přímka 8:55 – 9:15	Názorová přímka k tomu, jak jednotliví žáci vnímají konflikt. Ukázat jim a sdělit, že konflikt není jen negativní.	

(20 min.)	1. fáze – Názorová přímka k otázce „Jak vnímáte konflikt?“ Jako dobrý či špatný a z jakého důvodu? (10 min.) 2. fáze – Již sedíme na židlích v kruhu: Zažil někdo z vás, že měl konflikt pozitivní výsledek? (již sedíme zpět v kruhu?) (10 min.)	
Mé pocity v konfliktu 9:15 – 10:15 (60 min.)	Žáci za pomoci kartiček z deskové hry Dixit hovoří o svých pocitech při konfliktu. I. fáze – rozdělení do skupin (cca po 6 – 7 žácích) a výběr karty. (15 min.) II. fáze – práce ve skupinách (30 min.) II. fáze – společné sdílení ve velké skupině (15 min.)	Karty ze hry Dixit
Přestávka 10:15 – 10:25		
Druhy konfliktu 10:25 – 10:50 (25 min.)	Druhy konfliktu: a) vnitřní; b) mezi lidmi; c) ve skupině; d) mezi skupinami 1. Přehrávají lektori a žáci hádají – 10 min. a) Napíšeme na flip a vysvětlíme druhy konfliktů. b) Pepa váhá, zda si má koupit červenou, nebo modrou mikinu. c) Pepa s Františkou se nedokázali dohodnout, zda se půjdou dívat na fotbalový zápas, nebo jít do kina. d) Naše třída se měla domluvit, jestli půjdeme na den dětí do bazénu, nebo do lanového centra. e) Naše třída se chce na konci školního roku dívat ve škole na Harryho Pottera, zatímco běžáci se chtějí dívat na Spider-mana. 2. Přehrávají jednotlivé dvojice žáků a ostatní hádají. 20 min. (5 min. příprava žáků a 15 přehrávání scének) 3. Kdy jste zažili vy sami a) vnitřní konflikt; b) mezi dvěma lidmi; c) ve skupině d) mezi skupinami 5min. Poradit, že skupina je i jejich školní třída.	Nadepsaný flip. papír s druhy konfliktů.
Přestávka 10:50 – 11:00 (10 min.)		
Reakce na konflikt 11:00 – 11:15 (15 min.)	Napsané reakce na konflikt na A4 a vylepené na 5 místech v učebně. Druhy – únik; přizpůsobení; buď a nebo; dohoda. Vyzveme žáky, aby se přiřadili do rohů podle toho, jak nejčastěji reagují na konflikt. Společné sdílení. (Umístit do 4 rohů a uprostřed místnosti).	Přečíst si a vysvětlit žákům reakce na konflikt z přílohy: č. příloha č. 8. _reakce na

		konflikt_3_blok_odpoledne_2_den Vylepit z té samé přílohy po místnosti jednotlivé kategorie.
Červená Karkulka 11:15 – 12:00 (45 min.)	1. Přečteme pohádku – 5 min. (11:15 – 11:20) 2. Odpovědi na otázky – 10 min. (11:20 -11:30) 3. Ať žáci zkusí ve trojicích vymyslet pohádku z druhého pohledu. Dejte jim na výběr – Tři prasátka z pohledu vlka; O perníkové chaloupce z pohledu ježibaby; Tři oříšky pro popelku z pohledu macechy. 30 min. (11:30 – 12:00)	příloha č. 9_červená karkulka_dopoledne_2_den Z přílohy číst pohádku.
Oběd 12:00 – 12:45 (45 min.)		
Řešení konfliktu 12:45 – 13:30 (45 min.)	Jak může konflikt dopadnout pro zúčastněné? Vítěz – vítěz, poražený – vítěz, poražený – poražený. Rozdělte žáky cca po 4 členech. Každá skupina má za úkol vymyslet a nacvičit scénku jednoho příběhu konfliktu a tří různých scénářů, jak příběh může dopadnout (1. vítěz – vítěz; 2. poražený – poražený; 3. vítěz – poražený).	Přílohu č. 10 přepsat na flip. papír, aby žáci měli na očích, jaké jsou druhy řešení konfliktu. Vytisknout příloha č. 11_témata scénky pro žáky pro inspiraci žáků. Vytisknout příloha č. 12 _já výroky_dopoledne_2_den a napsat na flipový papír. Vysvětlit žákům.
Přestávka 13:30– 13:35 (5 min.)		
Vzpruha – Z lesa do lesa 13:35 – 13:40	V místnosti je položené lano, nebo vyznačená čára (z lepenky). Na jedné straně lana jsme v lese, na druhé straně jsme z lesa. Žáci si stoupnou na jednu stranu lana – v lese. Lektor zahájí hru a náhodně říká: „Z lesa – do lesa“. Žáci podle toho přeskakují vyznačenou čáru. Lektor žáky schválně mate tím, že opakuje např. 2x z lesa. Kdo se pohne nebo přeskočí, když nemá, tak vypadává.	Lano či lepenka na vyznačení čáry.

Slon a jiný úhel pohledu 13:40 – 14:10 (30 min.)	Příběh slepců, kteří si každý představuje slona podle toho, jaké části jeho těla se držel. Výstupem je zjištění, že každý může mít svůj díl pravdy - ze svého pohledu. Nácvik empatie.	Vytisknout pro každého žáka příloha č. 14_slon_odpoledne_2 den – formuláře, do kterých žáci kreslí. Vytisknout příběh slepců pro přečtení příběhu. Příloha č. 13_slon_odpoledne_2_den
Přestávka 14:10 – 14:20		
Přechod třídy 14:20 – 15:00 (40 min.)	Společné překonání cesty – návrat k tématu „Táhneme za jeden provaz“. Žáci stojí na židlích a vzájemně si pomáhají do stanoveného cíle.	Židle, páska, provázek na stanovení cíle
Přestávka 15:00 – 15:05		
Reflexe druhého dne a celého kurzu 15:05 – 15:35 (25 min.)	1. Reflexe dnešního druhého dne: Napište na flipchartový papír všechny aktivity dnešního dne nebo je slovem připomeňte. Nechá se dvě minuty na přemýšlení. Poté se pošle “mluvící” předmět a každý žák odpovídá na větu, kterou si sám vybere. Napište na flipchartový papír: 1. Nejvíce mě dnes překvapil/a... 2. Chtěl/a bych upozornit na.... 3. Chci poděkovat za.... 4. Dnes jsem (jsme) dokázali více, než jsem si myslel/a, když.... 5. Tento kurz byl pro mě objevný v 6. Na tomto kurzu jsem se naučil/a....	

	7. Nejvíce mi utkvělo v paměti 2. Reflexe celého programu: Připomeňte aktivity z prvního dne. Poté vyzvěte žáky, aby kurz zhodnotili z hlediska TO – MY – JÁ. To = z hlediska obsahu. My = naše skupina, třída. Já = já sám.	
--	--	--

Téma č. 1 organizační náležitosti, společné naladění, název kurzu – 1 h. (45 min.)

Přivítání žáků, rozdání jmenovek a seznámení s názvem kurzu

Cíle: Žáci si nadepíší jmenovky.

Žáci se seznámí s časovým harmonogramem kurzu.

Žákům se představí pravidla na kurzu.

Prostředí: Místnost, židle jsou v kruhovém uspořádání.

Čas na přípravu: 5 min.

Čas na aktivitu: 10 min.

Počet lektorů: Všichni

Pomůcky:

Jmenovky, fixy, flip. papíry, nadepsaný flip. papír s názvem kurzu „Táhneme za jeden provaz“.

Legenda: Milí žáci, vítáme vás na prožitkovém programu, který má název: „Táhneme za jeden provaz.“

Průběh:

1. Žáci vcházejí do třídy a sedají si na připravené židle.
2. Přivítáme je, ukážeme na flip. papír s názvem kurzu, který přečteme.
3. Rozdáme žákům jmenovky a vyzveme je, aby si je nadepsali a připevnili k oděvu.
4. Představíme žákům časový průběh kurzu/programu.

Metodická poznámka:

1. Místnost, v které program probíhá je uspořádána do kruhového uspořádání.
2. Máme připravené jmenovky pro všechny žáky i učitele, popřípadě lektory.
3. V místnosti máme vylepený na viditelném místě název kurzu „Táhneme za jeden provaz“ a motto kurzu „Něco se ti nelíbí, tak jdi a vhodnou formou usiluj o změnu“.
4. Nadepsaný flip. papír s časovým průběhem kurzu.
5. Je důležité zdůraznit žákům název prožitkového programu a mít po celou dobu tento název vylepený na flip. papíře.

Role lektora: Uspořádá místnost, připraví pomůcky, nadepíše flip. papíry, má úvodní slovo.

Vzpruha: Masér

Cíle:

Rychlá aktivizace žáků

Odreagování žáků

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na aktivitu: 5 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: Žádné

Legenda: Delší sezení nás může unavovat. Pojdme se sami namasírovat.

Průběh:

1. Vyzveme žáky, aby si stoupli.

2. Lektor předvádí na sobě způsoby masáže. Každý účastník po něm na sobě opakuje:

a) protažení b) mnutí zápěstí a rukou c) plácání do stehů d) otočení se podle své osy e) masírování vlastních ramenou f) mnutí dlaní a poté si teplé dlaně položit na obličej g) tři až pět výskoků

Metodická poznámka:

Varianta, že každý žák vymyslí svůj způsob masírování a všichni po něm opakují.

Role lektora:

Uvádí a předvádí aktivitu na sobě.

Reflexe:

Není

Představení pravidel na programu

Cíle: Žáci se seznámí s pravidly chování během aktivit programu

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na aktivitu: 10 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky:

1. Vytisknutá pravidla. příloha č. 4_pravidla na prožitkovém kurzu_1. blok_dopoledne_1_den

2. Napsaná pravidla na flip. papíře na viditelném místě

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Průběh:

Seznámení s pravidly na kurzu. Lektor představí žákům pravidla chování při aktivitách.

Pravidla:

- 1) Mluví jen jeden
- 2) Nasloucháme
- 3) Nešeptáme
- 4) Nikdo nemá právo zesměšňovat druhé
- 5) pravidlo STOP
- 6) Plachý jelen
- 7) Mluvíme k sobě

1. Mluví jen jeden

Připomenout žákům, aby mluvil pouze jeden, jelikož se jinak informace ztrácí.

2. Nasloucháme si

Pokud někdo mluví, naslouchám mu.

Nedělám nic jiného (nekreslím si, nebavím se s kolegou aj.)

3. Nešeptám

Pošeptání cokoliv sousedovi nepřispívá k bezpečí ve skupině.

4. Nikdo nemá právo zesměšňovat druhé

Uvedené pravidlo opět slouží k bezpečí ve skupině.

Pokud se při aktivitě nebo reflexi vyskytne vysmívání se druhým nebo konkrétnímu žákovi, je nutné aktivitu, reflexi zastavit a zjistit příčinu.

5. Pravidlo „STOP“

Některé aktivity nebo témata mohou být pro určité žáky velmi citlivá. Z tohoto důvodu mohou využít pravidla „STOP“ a aktivity, tématu se nezúčastnit jako aktivní člen. Je také důležité, při zavádění pravidla „STOP“ sdělit, že pokud žák využije toto pravidlo, nemusí své důvody zdůvodňovat, pokud nechce. Žák se neúčastní aktivity, ale může být v roli pozorovatele, hlídače pravidel, času.

6) Plachý jelen

Pravidlo slouží k utišení přílišného hluku kdykoliv během programu i mimo něj. Gesto plachého jelena může použít kdokoli z účastníků, tedy jak žák, tak lektor, a to kdykoliv se komukoli bude zdát, že hladina hluku je již nad přijatelnou úrovní.

Gesto plachého jelena je zvednutá ruka a z prstů ruky vytvoříme symbol jelena – na palec ruky položíme prostředníček a ukazováček, zatímco ukazovák a malíček zdvihne.

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Jakmile kdokoliv takto zvedne ruku, tak musí všichni také takto zdvihnout ruku a zároveň přestat mluvit a vydávat jakékoliv zvuky. Až je celá skupina utišená, tak se ruce dají dolu a může se pokračovat v činnosti.

7) Mluvíme k sobě

Při reflexích dbejte na to, aby žáci mluvili k dotyčné osobě, a nikoliv o dotyčné osobě. Žáci jsou zvyklí říkat: „Rád bych ocenil Radku, protože mě překvapila, jak byla v řešení úkolu rychlá.“ Mluví se o dotyčné osobě, ale ne k dotyčné osobě. Vy je vedte k tomu, aby mluvili k sobě: „Chtěl bych tě Radko ocenit, jak jsi byla v řešení úkolu rychlá.“ Zde se mluví k dotyčné osobě, nikoliv o dotyčné osobě.

Metodická poznámka:

1. Může vás překvapovat, že si pravidla chování na kurzu nevytvářejí samotní žáci. My lektoři, či učitelé jsme zodpovědní za bezpečnost ve skupině během aktivit (samozřejmě i mimo ně) a tyto pravidla je zajišťují. Proto je přinášíme jako lektoři a nevytvářejí si je žáci. Doporučujeme mít pravidla napsaná na viditelném místě v hlavní místnosti kurzu.

2. Je možné položit žákům otázky: Jaké pravidlo vás nejvíce překvapuje? Jaké máte pocity, když vidíte, že někdo šeptá a dívá se na vás?

Role lektora: Vysvětlení pravidel.

Vzpruha: Elektriky

Cíle:

Rychlá aktivizace žáků

Odreagování žáků

Prostředí: Místnost

Čas na přípravu: 0. min.

Čas na aktivitu: 5 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: žádné

Legenda: Jednotlivé aktivity budeme prokládat rychlými hříčkami, abychom udrželi pozornost a měli energii do méně pohybových aktivit.

Upozorněte, že chytnutí rukou symbolizuje jednotu a připomeňte, že naším cílem je táhnout za jeden provaz.

Průběh:

1. Účastníci sedí v kruhu.

2. Všichni se chytanou za ruce.

3. Cílem je, aby projela celým kruhem „elektrika“. „Elektrika“ představuje vzájemné mírné zmáčknutí dlaně.

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

4. Na signál začíná lektor, nebo dobrovolník posílat „elektriku.

Metodická poznámka:

Upozorněte, na jemné zmáčknutí dlaně.

Může se hrát i ve stoje.

Role lektora: Vysvětluje aktivitu, zapojuje se do hry.

Reflexe: Není potřeba. Popřípadě rychlá otázka: „Čím to je, že se nám elektrika někde občas ztratila?“

Rychlé představení každého žáka

Cíle:

Každý žák promluví.

Aktivita je na straně žáků.

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na aktivitu: 10 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: žádné

Legenda: Od začátku jsme mluvili hlavně my lektori. Nyní budete mluvit vy. Každý z vás řekne své jméno, oblíbené jídlo a koníčky.

Průběh:

1. Na flip. papíře je napsané jméno, oblíbené jídlo, koníčky.
2. Žáci dostanou cca 30 s. na rozmyšlení daných otázek.
3. Lektor začne odpovídat a pošle po směru hodinových ručiček slovo.

Metodická poznámka:

Pobízejte k rychlému představení. Jinak hrozí, že se aktivita časově protáhne. Hlavním cílem je, aby hovořili žáci a navzájem se trochu představili.

Role lektora:

Pobízí ke stručnosti a ráznosti.

Reflexe:

Co vás u koho nejvíce zaujalo? Co máte stejně s někým stejně?

Gordický uzel

Cíle:

Žáci začínají pracovat s názvem kurzu – „Táhneme za jeden provaz.“

Žáci se domluví na postupu řešení.

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na aktivitu: 20 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: žádné.

Legenda: Název kurzu je „Táhneme za jeden provaz“. Zatím jsme o něm spíše mluvili. Pojdme si sami na sobě zažít, co to vlastně znamená?

Průběh:

1. Lektor rozdělí žáky na skupiny cca po 6-7 členech.
2. Skupina vytvoří kruh.
3. V kruhu si všichni stoupnou levým ramenem dovnitř kruhu.
4. Každý člen skupiny natáhne svoji levou ruku do středu kruhu a chytne se za ruce s člověkem naproti.
5. Žáci zavřou oči a natáhnou do středu kruhu svoji pravou ruku a chytanou se s jakoukoliv nataženou rukou.
6. Poté žáci otevřou oči.
7. Cílem je rozmotat ruce a stát v kruhu. Nikdo se nesmí s nikým po celé trvání hry rozpojit.

Metodická poznámka:

Gordický uzel je pohybová evokační aktivita do tématu názvu kurzu.

Pokud program realizujete ráno od 8:00, tak je možné, že vám do aktivity zazvoní zvonek. Pokračujte po přestávce.

Pokud se žáci dostanou do mrtvého bodu, tak je vyzvěte, aby si opět vytvořili gordický uzel.

Role lektora: Obchází skupiny, komunikuje se skupinami.

Reflexe:

Popište mi průběh vašeho rozmotávání?

Jaké jste u rozmotávání zažívali pocity?

Jak tato Gordický uzel souvisí s názvem našeho programu?

Téma programu - rozbor

Cíle: Žáci pojmenují představy o tom, co je táhnutí za jeden provaz.

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na aktivitu: 15 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: flip. papír, fixy

Legenda: Táhnutí za jeden provaz...Co si pod tím, tak každý představujeme?

Průběh:

1. Žáci odpovídají po kruhu na otázku, co si představují pod pojmem: „Táhneme za jeden provaz“, nebo kdo zažil nějakou situaci, která by se dala takto označit? Varianta může být i negativní: Kdy jste zažili naopak situaci, kdy se za jeden provaz netáhlo?

2. Výstupy na flip. papíře vylepte na zeď. Můžete se k nim vrátit v závěrečné reflexi celého programu.

Metodická poznámka:

Je možné žáky rozdělit na dvě skupiny. Poté si představit každý svůj flip.

Role lektora: Podněcuje k odpovědím.

Reflexe: Jaká věta vás nejvíce zaujala? Překvapila?

Vzpruha – Mexická vlna

Cíle: Rychlá aktivizace žáků

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na aktivitu: 0 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: žádné

Legenda: Po delší době přemýšlení se pojdme rozhýbat.

Průběh:

1. Žáci sedí v kruhu.

2. Od lektora jede mexická vlna. Mexická vlna vypadá tak, že postupně si každý ze sedu stoupne s rukama nad hlavou a postupně si zase sedá. Soused po levici si začne stoupat, když si začíná žák před ním sedat. Takto se v kruhu posílá „signál.“

Metodická poznámka: není

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Role lektora: Vysvětluje a zapojuje se do aktivity.

Reflexe: Není

Varianta mého jména

Cíle: Žák sdělí oslovení svého jména, které je mu příjemné.

Prostředí: místnost.

Čas na přípravu: 0. min.

Čas na aktivitu: 25 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: Papíry A4 v počtu žáků, propisky v počtu žáků.

Legenda: Naše jméno si nevybíráme. Dávají nám ho rodiče. V rodinném kruhu nebo v partě kamarádů nás mohou blízcí lidé oslovovat různými variantami jména, které jsou nám příjemné, ale někde jinde by nám to bylo nepříjemné. Vaším úkolem je nyní napsat všechny varianty vašeho jména a v jakém prostředí jste takto oslovováni. Nakonec sdělte, jak vám bude příjemné být oslovován zde.

Průběh:

1. Vysvětlení, že každý píše všechny varianty svého jména, které mu je příjemné a v jakém prostředí se s nimi setkává.
2. Lektor rozdá všem dětem papíry A4 (popřípadě A5) a propisky.
3. Každý žák říká varianty svého jména a nakonec variantu, kterou mu bude příjemné být oslovován na tomto programu.

Metodická poznámka:

Záměr: přezdívky a komolení jmen, přispívá k častým konfliktům ve školních třídách.

Pozor na bezpečí ve skupině. Mohou se objevit různé posměšky nebo úškleby. Ihned zastavte a řešte.

Připomeňte pravidlo STOP.

Role lektora: Zapojí se také.

Reflexe:

Jaká varianta jména vás překvapila?

Setkali jste se někdy s tím, že vám konkrétní oslovení vadilo nebo někomu z okolí a mohlo to vést k netáhnutí za jeden provaz?

Bingo

Cíle: Vzájemné poznávání spolužáků

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 0 min.

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Čas na aktivitu: 30 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: Vytisknuté „bingo“ pro každého žáka. Příloha č. 5_bingo_1. blok__dopoledne_1_den

Legenda: Může nás překvapit, kolik toho o svých spolužácích ještě nevíme.

Průběh:

1. Úkolem žáků je co nejrychleji získat odpovědi na všechny otázky v „bingu.“
2. Komu se povede vyplnit nejrychleji svůj dotazník, tak vykřikne „bingo“ a sedne si na svoji židli.
3. Jednoho člověka, se mohu ptát vždy na jednu otázku.
4. Můžu mít více odpovědí u jedné otázky.

Metodická poznámka:

Pozor na časté porušování pravidel. Nejčastěji jde o napsání jména do odpovědi, který žák nesplňuje.

Otázky v bingo jsou např.: Kdo byl již u moře? Kdo má rád matematiku? Kdo hraje na hudební nástroj? atd.

Reflexe:

Jak jste spokojeni se výsledkem?

Která políčka byla nejlehčí k vyplnění? Čím si myslíte, že to bylo?

Které políčko vám přišlo k vyplnění nejtěžší?

Dozvěděli jste se o nějakém žákovi zde něco nového?

Máte s někým něco společného? Co to je?

Rozhovor s televizní hvězdou

Cíle: Žáci získají nové informace o svých spolužácích.

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 10 min.

Čas na aktivitu: 60 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: Formulář pro žáky - příloha č. 5_bingo_1. blok__dopoledne_1_den

Legenda: Budeme pokračovat ve vzájemném poznávání a budeme se dozvídat o sobě další informace.

Průběh:

1. Rozdáme vytisknutou přílohu – rozhovor s TV hvězdou.
2. Vyzveme žáky, aby vytvořili dvojice.

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

3. Ve dvojicích si navzájem vyplníme přílohu. To znamená, že jeden z dvojice se ptá druhého a ten mu odpovídá. Poté si role vymění. Necháme cca 10 min. na vyplnění.

4. Uvedeme, že se z dobrovolníků stanou moderátoři a televizní hvězdy.

5. Dvojice začnou prezentovat své formuláře. Domluví se, kdo z dvojice bude moderátor a kdo televizní hvězda. Moderátor představí televizní hvězdu divákům a začne číst (představovat) oblíbené z vyplněného formuláře. Poté si role vymění.

6. Zazní otázka: Co jsme se dozvěděli nového?

Metodická poznámka:

1. Připomeňte pravidlo STOP.

2. Čas na aktivitu je 60 minut. Vezměte tolik dvojice, kolik se dobrovolně přihlásí.

3. Proložte aktivitu některou vzpruhou, které najdete v závěru metodiky.

4. Doporučujeme se zapojit do aktivity a jít jako lektori první představit svého kolegu. Ukážete dětem formu představování, přehrávejte, vložte do prezentace humor a také u žáků podpoříte motivaci.

5. Můžete připomenout žákům, že je důležité, aby v roli moderátora udržovali s posluchači oční kontakt.

6. Vybídněte, aby žáci vytvořili dvojice, s kým tak často nepřijdou do kontaktu nebo je pro ně žák noví.

7. V příloze jsou dvě otázky (s názvem libovolná otázka), kterou může moderátor využít pro libovolný dotaz na televizní hvězdu.

Role lektora: Vysvětlí aktivitu, aktivní zapojení.

Reflexe:

Co jsme se dozvěděli nového?

Pravda x Nepravda

Cíle: Rozvíjení poznávání spolužáků

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na aktivitu: 20 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: žádné

Legenda: Nyní se ukáže, kdo z vás má dobrou schopnost poznat, jestli někdo nemluví pravdu.

Průběh:

1. Žáci si o sobě vymyslí celkově tři tvrzení. Dvě z nich jsou pravdivá a jedno nepravdivé. (Závodně jsem hrál hokej (pravda), závodně jsem hrál i fotbal (pravda), nyní hraji na klarinet (nepravda)).

2. Vyzvěte je, že jedno z tvrzení by mělo být něco, co nich nikdo ve skupině neví.

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

3. Žáci chodí libovolně po učebně a tvoří dvojice, v kterých si říkají navzájem připravené tvrzení.

4. Za každou odhalenou nepravdu se získává bludišťák. Kdo jich má po skončení hry nejvíce, tak je král bludišťáků.

Metodická poznámka:

Při vysvětlování doporučujeme ukázat na lektorech.

Reflexe:

Jak jste byli v odhalování nepravdy úspěšní?

Podle čeho jste nepravdu odhalovali?

Co jste rozhodně nečekali?

Vzpruha – Ložisko

Cíle: Rychlá aktivizace žáků

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na aktivitu: 10 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: židle

Legenda: Ukázkovým příkladem, kdy něco funguje na principu táhnutí za jeden provaz, je ložisko. Ložiska jsou součástí motorů, kol a všeho co je namáhané. Jsou to menší, nebo větší kuličky těsně vedle sebe, které mají tlumivý účinek. My si teď vyzkoušíme, jaké to je být ložiskem.

Průběh:

1. Vyzvěte žáky, aby vytvořili ze židlí vnitřní kruh a všichni si sedli.

2. Jednu židli odeberte. Jeden žák zůstane uprostřed kruhu.

3. Úkolem žáka je si sednout na libovolnou židli.

4. To se mu snaží překazit jeho spolužáci, co sedí. Ti se po zahájení aktivity pohybují po směru hodinových ručiček a snaží se nedat příležitost si sednout žákovi, který je v kruhu.

Metodická poznámka:

1. Pozor na bezpečnost. Upozorněte žáky, aby jejich úsilí nevítězilo nad bezpečností.

2. Uveďte, že hráč, který je uprostřed, může kdykoliv hru zastavit a požádat, zda si s ním někdo chce vyměnit místo.

Role lektora:

Vysvětluje aktivitu, hlídá bezpečí žáků, případně aktivitu zastaví.

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Reflexe:

Co bylo nejtěžší?

Jakou jste měli taktiku?

Vyjmenujte hraniční okamžiky, které vám utkvěly v paměti.

Společný sedánek

Cíle:

Podpořit soudržnost skupiny.

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na aktivitu: 30 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: žádné

Legenda: Přichází okamžik, kdy se ukáže, nakolik budete táhnout za jeden provaz.

Průběh:

1. Žáci vytvoří kruh.
2. Všichni si stoupnou levým ramenem dovnitř kruhu.
3. Žáci se k sobě co nejvíce přitisknou.
4. Nyní vyzvěte žáky, aby si pomalu začali sedat na stehna svého kolegy, které stojí za nimi.
5. Cílem aktivity je si sednout na stehna kolegy a vydržet tak sedět jako skupina co nejdéle.

Metodická poznámka:

1. Sedánek je vysoce kontaktní hra. Existuje tu riziko negativních hlášek a úšklebků. Pokud jsou myšleny zlomyslně, tak aktivitu zastavte.
2. Zeptejte se skupiny, v čem takové chování nepřispívá k táhnutí za jeden provaz.

Role lektora:

Hlídá bezpečnost ve skupině, motivuje a podporuje žáky.

Reflexe:

Jaký byl průběh sedánku?

Věřili jste, že ho jako skupina zvládnete?

Co bylo nejtěžší?

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Jaké jste měli během sedánku pocity?

Camel trophy – skupinové a kooperační aktivity

Kooperační aktivity zaměřené na spolupráci, komunikaci a rozdělení rolí ve skupině.

Cíle:

Žáci spolupracují ve skupině na řešení neobvyklých a problémových situací.

Žáci pojmenují své místo ve skupině.

Žáci analyzují příčiny úspěchu či neúspěchu při řešení úkolů.

Žáci pojmenují skupinové role.

Prostředí: venku

Čas na přípravu: 30-40 minut

Čas na aktivitu: 85 minut

Počet lektorů: na každou skupinu jeden lektor

Pomůcky

Viz jednotlivá stanoviště

Průběh:

0. Příprava jednotlivých stanovišť.

1. Žáky rozdělíme do skupin cca po 7-8, tak aby skupiny byly silově a osobnostně vyrovnané.

2. Skupiny putují po jednotlivých stanovištích s kooperačními úkoly. Každou skupinu provádí jeden lektor.

3. Po každé aktivitě (pokud je to třeba) následuje reflexe, srovnání s předchozí aktivitou. Na závěr si každá skupina se svým lektorem udělá uzavření a reflexi. Doporučujeme zapisovat klíčové myšlenky na flip. papír.

4. Společná diskuse všech skupin.

Metodická poznámka:

1. Na jedno stanoviště vyčleňte cca 15 minut na řešení + 10 minut na reflexi. Pokud stihnou žáci stanoviště rychleji, tak se přesuňte k dalšímu úkolu.

2. Není nutné, aby každá skupina prošla všechny stanoviště. Měla by ovšem projít aspoň 4 stanoviště.

3. Lektor je v roli průvodce. Zásadně neradí skupině, jak má úkol vyřešit. Sleduje proces řešení a vede reflexi.

4. Žáci často odpovídají v reflexi, že budou příště lépe spolupracovat a komunikovat. Vedte žáky k pojmenování konkrétního chování, ve kterém se spolupráce či komunikace projevila.

5. Camel – trophy: skupinové a kooperační aktivity začínají hrou s názvem Sobolí šlacha. Tuto aktivitu hraje celá skupina. Po této aktivitě žáky rozdělte do skupin a začněte plnit úkoly na jednotlivých stanovištích.

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Role lektora: Neradí skupině s vyřešením úkolu. Je v roli zadavatele úkolu a jeho hlavní role je ve vedení reflexe po skončení úkolu.

Vede reflexi po skončení úkolu.

Sobolí šlacha

Cíle: Vzájemná spolupráce.

Rozdělení si rolí.

Prostředí: venku

Čas na přípravu: 0

Čas na aktivitu: 20 min. (15 + 5 min. reflexe)

Počet lektorů: 1

Pomůcky: Svázané lano, nebo svázané švihadlo.

Legenda: Oblíbená hra Eskymáků pro zahřátí.

Průběh: Jedná se o hru na jednotlivá kola. V průběhu jednoho kola hry provádí každé družstvo jiné úkony. Cílem hry je získat co nejvíce oběhů = bodů.

1. Všechny žáky rozdělíme do dvou skupin. Losem určíme, které družstvo začíná házet švihadlo.
2. Hra začíná tím, že jeden člověk z družstva A zatočí 3x nad hlavou lano a odhodí ho co nejdále. Družstvo A, které házelo lano, vytvoří co nejvíce těsný hlouček a ten člověk, který odhodil lano, začne tento hlouček obíhat. Jeden oběh = jeden bod. Body z jednotlivých kol se sčítají. Člověk obíhá své družstvo do té doby, dokud si družstvo B nepředá lano od prvního k poslednímu člověku a poslední v řadě odhodí lano co nejdále.
3. Družstvo B má za úkol běžet co nejrychleji k odhozenému lanu. Jakmile k němu dorazí, tak vytvoří družstvo B řadu a začnou si lano podávat od prvního člověka k poslednímu mezi nohama a nad hlavou. Jakmile lano dorazí k poslednímu člověku z družstva B, tak vezme lano, 3x s ním zatočí nad hlavou a odhodí lano co nejdále. Tím končí jedno kolo hry.
4. Nyní se role družstev prohodí.
5. Družstvo B, které házelo lano, vytvoří co nejvíce těsný hlouček a ten člověk, který odhodil lano, začne tento hlouček obíhat.
6. Družstvo A běží co nejrychleji k odhozenému lanu. Jakmile k němu přiběhne, tak vytvoří řadu a žáci si začnou lano podávat na střídačku od prvního k poslednímu člověku mezi nohama a nad hlavou. Jakmile lano doputuje k poslednímu člověku z družstva, ten ho vezme, zatočí s ním 3x nad hlavou a odhodí co nejdále.

Metodická poznámka:

1. Upozorněte žáky, že lano se nehází do nepřístupných míst (za plot, na střechu, na strom).
2. Ať si v družstvu zvolí člověka, který bude počítat oběhy a tedy body.
3. Body za jednotlivá kola se sčítají. Vyhrává družstvo, které má po skončení hry více bodů – oběhů.

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

4. Aby měly obě družstva stejné podmínky, tak se hra musí ukončit při oběhu toho družstva, které běželo v prvním kole pro lano (nezačínalo v prvním kole obíhat, ale běželo pro lano).

5. Zdůrazněte, že se žáci musí střídat v odhazování lana.

Role lektora: Zadání hry, hlídání pravidel.

Reflexe:

Jak se vám dařilo si střídat místo házejícího?

Jak se vám dařila dodržovat pravidla?

Co byste nyní udělali jinak?

Co bylo nejtěžší?

Reaktor

Cíle:

Žáci se domluví na řešení úkolu.

Žáci pojmenují role, které měli ve skupině.

Prostředí: venku, les, louka (v případě nepříznivé počasí je možné reaktor realizovat i v místnosti)

Čas na přípravu: 10 min.

Čas na aktivitu: 20 min. aktivita + 10 minut reflexe.

Počet lektorů: 1

Pomůcky:

příloha č. 7_karty k reaktoru__2. blok_odpoledne_1_den

Jednotlivé karty s čísly a písmeny, lano na vyznačení startu, lano na vytvoření kruhu, stopky.

Průběh:

1. V kruhu o průměru cca 3 m jsou umístěny karty, na kterých je výběr čísel od 2 do 24 (cca 8 čísel) a stejně tak výběr písmen z abecedy od B – Z (cca také 8 čísel).

2. Cca 20 m od kruhu je startovní čára.

3. Úkolem skupiny je v co nejkratším čase doběhnout od startu ke kruhu a dotknout se postupně všech čísel popořadě a poté písmen podle pořadí v abecedě a doběhnout zpět za čáru.

4. V kruhu ale smí být vždy jen jeden člověk a nesmí se dotknout více karet po sobě (tzn. členové skupiny se střídají). Uvnitř kruhu se může dotýkat země vždy pouze jeden žák.

5. Fáze 1.: Nácviková pro určení pořadí doteků čísel a písmen. Celá skupina jde k obvodu kruhu. Zde má skupina cca 5 minut na strategii, jakou zvolí pro dotek čísel a písmen. Skupina se musí domluvit jakou konkrétně, kdo bude mít kartu.

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

6. Fáze 2.: Stopovaná na čas. Skupina jde na start. Na povel lektora vyběhne celá skupina k obvodu kruhu a jednotlivci začínají „vypínat“ své karty. Poté co poslední žák „vypne“ svoji kartu, tak celá skupina běží zpět ke startu. Stopky se vypínají poté, co poslední žák proběhne startem.

Metodická poznámka:

1. Před každým opakováním dejte žákům prostor, aby se domluvili na nové a lepší strategii.
2. Lektor hlídá, aby byl v kruhu pouze jeden člověk.
3. Ze startu vybíhá celá skupina a celá skupina běží po „vypnutí“ reaktoru zpět.

Role lektora:

Lektor hlídá dodržování pravidel. Doporučujeme také skupinu povzbuzovat při běhu.

Otázky k závěrečné reflexi

Kdo měl ve vaší skupině jakou roli (vůdce, brzdič, zdroj nápadů)?

Jak se vyvíjela spolupráce?

Bylo důležité se vzájemně poslouchat? Jak se vám to dařilo?

Našel se ve skupině někdo, kdo měl dobrý nápad a nebyl vyslechnut? Proč tomu tak bylo?

Byla vaše spolupráce lepší, než při předchozí aktivitě? Proč?

Jak se vyvíjela vaše spolupráce v průběhu všech aktivit?

Jaká pravidla se uplatnila/neuplatnila při řešení úkolů?

Jak byste pojmenovali role, které se uplatnily při řešení úkolů?

Jaké role ve skupině obecně dokážete pojmenovat? K čemu jsou jednotlivé role důležité?

Živá voda

Cíle:

Žáci spolupracují ve skupině na řešení neobvyklých a problémových situací.

Žáci pojmenují své místo ve skupině.

Žáci analyzují příčiny úspěchu či neúspěchu při řešení úkolů.

Žáci pojmenují skupinové role.

Prostředí: venku

Čas na přípravu: 5 minut

Čas na aktivitu: 15 minut + 10 minut na reflexi

Počet lektorů: 1

Pomůcky: voda, 1 x PET lahev (1,5 litru), 2–4 provázky, kotlík (hrnec či kyblík), lano na vyznačení kruhu 2,5 m.

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Průběh:

1. V kruhu o průměru asi 4m je umístěn kotlík a vedle něj láhev s vodou.
2. Vodu z láhve je třeba přelít do kotlíku.
3. Jediné co je k dispozici, jsou 2 - 4 dlouhé provázky (cca 5m dlouhé).
4. Do kruhu se nesmí vstoupit.
5. Pokud se láhev zvrhne, může ji postavit pouze lektor. Při rozlití veškeré vody z lahve mimo kotlík si skupina může jít naplnit láhev ke zdroji vody (toalety, potok).
6. Aktivita končí ve chvíli, kdy je voda přelita do kotlíku (podařilo se) nebo vylita na zem (nepodařilo se).

Metodická poznámka: Čím více dáte skupině pomocných lan, tím bude spolupracovat více lidí. Pokud dáte 2 lana, většinou spolupracují pouze 4 lidi ve skupině. Je to velmi dobré téma do reflexe.

Role lektora: Vysvětluje pravidla, vede reflexi.

Reflexe:

Jakým způsobem se skupina rozhodla, že zrovna dotyčná čtveřice bude ovládat pomocné provázky.

Jakým způsobem jste se ve skupině domluvili na zvolené strategii?

Jaké role jste měli při této aktivitě?

Jakým způsobem jste se domluvili, kdo bude mít provázky?

Elektrický plot

Cíle:

Žáci spolupracují ve skupině na řešení neobvyklých a problémových situací.

Žáci pojmenují své místo ve skupině.

Žáci analyzují příčiny úspěchu či neúspěchu při řešení úkolů.

Žáci pojmenují skupinové role.

Prostředí: venku

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na aktivitu: 25 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: 1 x gumový upínač do automobilu (tzv. gumičuk).

Průběh:

1. Upne se gumový upínač cca do výšky ramen žáků.

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

2. Cílem je to, aby se celá skupina dostala z jedné strany na druhou. Nesmí se podlézat, ani obcházet, ale skupina si musí pomáhat upínač přelézt.

3. Gumový upínač je „Pod elektrikou“ Kdo se ho dotkne, tak je cca na 20 sekund v šoku a nemůže se účastnit žádné aktivity.

Metodická poznámka:

Pozor na bezpečnost a pády.

Role lektora: Vede reflexi. Pozoruje proces ve skupině

Reflexe:

Kdo měl ve vaší skupině jakou roli (vůdce, brzdič, zdroj nápadů)?

Jak se vyvíjela spolupráce?

Bylo důležité se vzájemně poslouchat? Jak se vám to dařilo?

Našel se ve skupině někdo, kdo měl dobrý nápad a nebyl vyslechnut? Proč tomu tak bylo?

Byla vaše spolupráce lepší, než při předchozí aktivitě? Proč?

Jak se vyvíjela vaše spolupráce v průběhu všech aktivit?

Jaká pravidla se uplatnila/neuplatnila při řešení úkolů?

Jak byste pojmenovali role, které jste uplatnili při řešení úkolů?

Jaké role ve skupině obecně dokážete pojmenovat? K čemu jsou jednotlivé role důležité?

Reflexe celého dne

Cíle:

Ohlédnutí za celým dnem.

Pojmenování klíčových momentů dne.

Prostředí: uvnitř

Čas na přípravu: 5 minut

Čas na aktivitu: 25 minut

Počet lektorů: všichni

Pomůcky: na flip. papíře nadepsané otázky.

Legenda:

Máme za sebou první den programu s názvem „Táhneme za jeden provaz.“ Pojdme se ohlédnout zpět na začátek dnešního dne a společně si říci, jaký ten vlastně byl.

Průběh:

Vytvoří se vhodná atmosféra pomocí ztlumení světla, zapálí se svíčky či vytvoří přitmí.

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Uprostřed kruhu s papíry s větami. Můžete poslat mluvící předmět, aby odpovídal každý nebo si vybral otázku, na kterou chce odpovědět.

- 1) Nejvíc mě dnes překvapilo...
- 2) Nejvíce mě dnes překvapil(a)...
- 3) Chtěl(a) bych upozornit...
- 4) Chci poděkovat ...
- 5) Dnes jsem sám sebe překvapil(a)...
- 6) Kdy jsem dnes dokázal víc, než jsem si myslel nebo naše skupina?

Metodická poznámka:

Je důležité vytvořit klidnou atmosféru, která povede ke společnému sdílení.

2. den programu

Metodický blok č. 3, dopoledne 2 den, konflikt a hledání empatie

Ohlédnutí za předešlým dnem

Cíle:

Zjistit, zda v někom ještě něco nezůstává nevyřešené z předešlého dne.

Zjistit, jaké aktivity zaujaly žáky.

Zjistit, jaká je míra energie do začínajícího programu.

Společné naladění.

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 0 minut

Čas na aktivitu: 10 minut

Počet lektorů: všichni

Pomůcky: 0

Legenda: Než vstoupíme naplno do dnešního dne, tak se pojdme ohlédnout ještě za včerejšími událostmi.

Průběh:

1. Lektor připomene všechny aktivity z předešlého dne a položí otázku: Co mě nejvíce zaujalo? Na co si nejrychleji vzpomenu? Jaká první myšlenka, pocit, vzpomínka vyvstane?

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

2. Na škále 0–100 procent (0 = nejméně; 100 = nejvíce) ukaž na palci u ruky, kolik máš energie do dnešního dne (palec dolů znamená nejméně, palec nahoru znamená nejvíce).

Metodická poznámka:

1. Cílem je zjistit momentální naladění žáků a zda není otevřené nějaké téma ze včerejšího dne.

Seznam aktivit z prvního dne - Masáž sám sebe; Pravidla; Električka; Rychlé představení sebe sama; Gordický uzel; Název programu, Mexická vlna; Varianta mého jména; Bingo, TV hvězda, Ložisko, Sedánek, kooperační aktivity a reflexe dne.

Reflexe:

Co mě nejvíce zaujalo?

Na co si nejrychleji vzpomenu?

Jaká první myšlenka, pocit, vzpomínka vyvstane?

Skupinové žonglování

Cíle:

Rozvoj citlivosti ve skupině.

Rozvoj neverbálního vnímání.

Prostředí: místnost, nebo venku

Čas na přípravu: 0 minut

Čas na aktivitu: 20 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: tři míčky (tenisáky, florbalové míčky)

Legenda: Vyzkoušíme, jak jsme na tom se společným úsilím!

Průběh:

1. Cílem skupinového žonglování je, aby nám ani jeden míček nespádl na zem po co nejdelší dobu.

2. Fáze 1. Vytyčení trasy míčku a nácvik žonglování. Celá skupina stojí v kruhu. V první fázi hry si určíme trasu míčku, která se nemění po celou dobu hry (míček házíme stále stejnému účastníkovi, trasa míčku se tedy nemění po celou dobu hry). Lektor hodí míček komukoliv ze skupiny, dotyčný si vybere dalšího člena, takto se vyznačí trasa míčku, až poslední člen skupiny hodí míček zpět lektorovi.

3. Fáze 2. Samotné žonglování. Lektor hodí míček a postupně přidá do hry ještě další dva míčky. Pokud míček spadne komukoliv na zem, tak se vrací všechny tři míčky lektorovi (nebo ten kdo začínal házet).

4. V druhé fázi lektorů záměrně mezi sebou vyvolají konflikt. Důvodem bude to, že jednomu z lektorů vždy míček spadne. Druhý lektor se na něj naštvaně oboří. Vstoupí se tak do tématu konfliktu.

Metodická poznámka:

1. Aktivitou skupinové žonglování vstoupíme do tématu konfliktu.

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

2. Dva lektori se domluví, že v průběhu žonglování jednomu z nich vždy míček spadne. Když se tak stane po několikáté, tak mezi nimi nastane hádka. Jeden z nich může i naštvane např. odejít za dveře.

3. Lektor se vrací a nastává diskuse viz otázky z reflexe.

4. Výstupem je to, že se mezi nimi stal konflikt, což bude tématem našeho dnešního dne.

5. Zatímco včera jsme se věnovali spolupráci – táhnutí za jeden provaz, tak dnes se budeme věnovat konfliktu, jak na nás konflikt působí a jak se dá řešit.

6. Skupinové žonglování je neverbální hra (nemluví se, ani se nevydávají žádné zvuky).

7. Při vytyčování trasy (v první fázi) doporučujeme nastavit pravidlo, že kdo měl míček, tak zvedne ruku.

8. Je dobré připomínat žákům, že je to hra na přesnost, citlivost a vzájemné napojení, než na rychlost. Míček může kdokoliv mít v ruce tak dlouho, než uzná za vhodné, že je bezpečné ho odhodit.

9. Nastavte pravidlo, že míček musíme hodit alespoň ob jednoho účastníka.

10. Pokud chcete zvýšit napětí ve hře, tak místo míčku použijte například hrnek, mobil. Nějakou věc, co zvýší úsilí a napětí.

Role lektora:

Dva lektori se domluví na konfliktní situaci týkající se toho, že jednomu z nich bude padat míček při aktivitě.

Reflexe:

Co se mezi lektory stalo?

Jaké nyní mohou mít pocity?

Proč to tak je?

Jak byste měli v jejich „kůži“ pocity?

Co je konflikt

Cíle:

Žáci pojmenují svoji představu konfliktu.

Prostředí: místnost.

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na aktivitu: 10 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: flip. papír, fixy

Legenda: Pojdme si říct, co si vlastně pod slovem konflikt každý z nás představuje?

Průběh:

1. Žáci sedí v kruhovém uspořádání.

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

2. Položte otázku, co je podle žáků konflikt? Použijte metodu brainstormingu, každý může říci svobodně, co je napadne. Nikdo v této fázi nekomentuje, ani nehodnotí.

3. Poté vyzvěte žáky, aby zkusili z napsaných myšlenek vytvořit definici konfliktu. Definice bude začínat: Konflikt je...

4. Nyní diskutujte s žáky na základě vámi položených otázek. Otázky jsou: Kdy konflikty vznikají? Co je vyvolává? Co se musí stát, aby se konflikt vyřešil? Co to vlastně znamená vyřešený konflikt?

Metodická poznámka:

Definice konfliktu: lat. Conflīktum (srážka). Střetnutí dvou protichůdných snah, myšlenek, potřeb, zájmů, citů, hodnot, jednotlivců, skupin.

Role lektora:

Vede diskusi.

Reflexe:

Co vás překvapilo?

Co jste se dozvěděli nového?

(upraveno podle: Šmejkalová, R., Schmidová, K. Třída v pohodě. Scio, Praha: 2015. [online] 2019 [cit. 20.6.2019]. Dostupné na:

<https://www.scio.cz/download/skoly/Zdarma_materialy/Napadnik_pro_podporu_dobrych_vztahu_ve_tride.pdf>

Názorová přímka

Cíle:

Žáci znázorní své vnímání konfliktu.

Žáci pojmenují pozitiva konfliktu.

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na aktivitu: 10 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: žádné

Průběh:

1 fáze – názorová přímka

1. Lektor žákům vysvětlí, že jedna zeď místnosti znamená „rozhodně ano“, protější zeď znamená „rozhodně ne“ a uprostřed místnosti je nerozhodně (tak půl na půl). Čím blíže stojím k bodu nerozhodně, tak se snižuje rozhodnost vnímání. Místnost se dá také připodobnit k teploměru.

2. Lektor položí otázku: Zajímalo by mě, jak vnímáte konflikt? Zda negativně, pozitivně, nebo něco mezi tím. Vyzve žáky, aby si stoupli na vyznačenou stupnici.

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

3. Nyní dává slovo jednotlivým žákům. Zeptá se, jaké číslo znázorňuje to, kde žák stojí a z jakého důvodu si toto místo zvolil.

4. Pokud je někdo přesvědčen názorem jiného žáka, tak se může na stupnici libovolně pohybovat.

5. Po skončení názorové přímky si sedneme do kruhu a nastává druhá fáze.

2. fáze – diskuse nad otázkou: „Zažil někdo z vás, že měl konflikt pozitivní výsledek?

Metodická poznámka: není

Role lektora: moderuje diskuzi

Reflexe:

Kdo vás překvapil svým názorem?

Mé pocity v konfliktu

Cíle: Žáci sdělují, jaké jsou jejich pocity v konfliktních situacích.

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na aktivitu: 60 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: karty z deskové hry Dixit.

Legenda: Každý z nás jsme jistě zažili nějaký konflikt nebo se konflikt týkal přímo nás. Nyní probereme pocity, jaké máme u konfliktů.

Průběh:

1. Aktivita má tři fáze:

I. fáze – výběr karty a rozdělení žáků do skupin (6-7) (15 min.)

II. fáze – práce ve skupinách (30 min.)

III. fáze – společné sdílení ve velké skupině (15 min.)

I. fáze – Všichni žáci sedí v kruhovém uspořádání a na zemi jsou položené Dixit karty. Každý žák si vybere jednu až dvě Dixit karty. Pokyn lektora zní: „Vyberte si takovou kartu, která nejlépe znázorňuje vaše pocity, které zažíváte při konfliktu.“ Někteří žáci potřebují pomoc lektora s výběrem karty. Potom, co každý žák má alespoň jednu kartu, tak rozdělte žáky do skupin. Skupin vytvořte tolik, aby mohl být jeden dospělý se skupinou (doporučujeme požádat o pomoc pedagogický dohled).

II. fáze – Každá skupina si vybere své místo, kde může mít soukromí. Může to být jiná třída, chodba školy nebo si najde místo v učebně. Sedneme si s žáky do kruhového uspořádání. Nyní každý zvlášť popisuje na základě Dixit karty, jaké pocity zažívá při konfliktu a proč ho daná karta oslovila.

III. fáze – Všechny skupiny se sejdou v hlavní místnosti a každý položí svoji Dixit kartu před sebe. Pokud někoho zaujme jakákoliv karta, tak se může zeptat jejího vlastníka, proč si danou kartu vybral.

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Metodická poznámka:

Připomeňte pravidlo STOP.

Role lektora:

Vysvětluje aktivitu, podněcuje diskuzi, dává otevřené otázky.

Reflexe:

Čím byla tato aktivita pro vás zajímavá?

Co jste se dozvěděli nového? Překvapujícího?

Druhy konfliktů

Cíle:

Žáci se seznámí s druhy konfliktů.

Prostředí: místnost.

Čas na přípravu: 5 min.

Čas na aktivitu: 10 min.

Počet lektorů: 2

Pomůcky:

nadepsaný flip. papír s druhy konfliktů

Legenda: Ukážeme si, jaké existují druhy konfliktů.

Průběh:

1. Lektoři představují metodou scének druhy konfliktů (10 min).
2. Žáci vytvoří dvojici a ostatním přehrávají druh konfliktu. Ostatní hádají, o jaký konflikt se jedná. (5 min. příprava a 15 minut hraní scének).
3. Diskuse nad tím, kdy sami žáci nebo někdo z jejich blízkého okolí zažili jednotlivé druhy konfliktů (5 min)

Metodická poznámka:

Lektoři představují metodou scének druhy konfliktů:

Lektoři mají vylepený a zatím skrytý flip. papír s napsanými druhy konfliktů (vnitřní, mezi lidmi, ve skupině, mezi skupinami).

Lektoři předvádějí inscenačními scénkami druhy konfliktů a žáci přemýšlejí, v čem je princip daného konfliktu.

3. Po přehrání scénky a žakovských návrzích na druh konfliktu či jeho princip se odkryje připravený flip. papír s příslušným druhem konfliktu a krátce ještě lektor vysvětlí princip daného konfliktu.

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Odděluje reálný svět od hraní rolí. Sdělte žákům, že scénka začíná jedním tlesknutím. Jakmile scénka končí, tak se ozvou tři tlesknutí a řekne se výrazně konec.

Námět scének pro lektory (napíšeme na flip a vysvětlíme druhy konfliktů).

- a) Pepa váhá, zda si má koupit červenou nebo modrou mikinu.
- b) Pepa s Františkou se nedokázali dohodnout, zda se půjdou dívat na fotbalový zápas nebo půjdou do kina.
- c) Naše třída se měla domluvit, jestli půjdeme na den dětí do bazénu nebo do lanového centra.
- d) Naše třída se chce na konci školního roku dívat ve škole na Harryho Pottera, zatímco běčáci se chtějí dívat na Spidermana.

Obcházejte žáky při přípravě a ptejte se, zda potřebují pomoc.

Připomeňte žákům, že skupina je i jejich třída.

Role lektora: Přehrávání scének, příprava flip. papíru s druhy konfliktu.

Reflexe:

Jaká scénka mě nejvíce překvapila?

Co znáte ze svého života?

Co stojí za vnitřním konfliktem?

Jak reagujeme na konflikt?

Cíle: Žáci si uvědomí své nejčastější reakce na konflikt.

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 5 min.

Čas na aktivitu: 15 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky:

Po místnosti vylepené způsobů chování při konfliktu – příloha č. 8. _reakce na konflikt_3_blok_odpoledne_2_den.

Legenda:

Existuje pět nejčastějších způsobů chování při konfliktu. Pojďme si názorně ukázat, jaký způsob chování při konfliktu vám je nejvíce blízký.

Průběh:

1. Lektori umístí 5 typů způsobů chování při konfliktu do místnosti (doporučujeme 4 rohy a uprostřed místnosti).

2. Lektor 5 typů reakcí blíže vysvětlí.

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

3. Vyzve žáky, aby si stoupli ke způsobu chování při konfliktu, o kterém ví, že ho nejčastěji používají.

4. Lektor se ptá žáků, z jakého důvodu si stoupli k danému způsobu chování.

Metodická poznámka:

1. Blíže žákům vysvětlíte pět nejčastějších způsobů chování při konfliktu (únik; přizpůsobení; buď anebo; dohoda; kompromis):

1. Únik

Děláme, jakoby konflikt neexistoval nebo se nás netýkal. Způsoby chování jsou při úniku různé: mlčení, fantazijní představy, ignorování.

2. Přizpůsobení

Někdo na nás útočí. Vadí nám to, ale nedáváme nic znát a ještě s agresorem spíše souhlasíme.

3. Buď anebo (kdo s koho)

Někdo reaguje na konflikt čelem a nenechá si nic líbit.

4. Dohoda – spolupráce

Společně se dohodneme. Z dohody je oboustranný dobrý pocit.

5. Kompromis

V rámci řešení konfliktu se oba aktéři vzdají části svých požadavků a jsou ochotni udělat ústupky ze svých požadavků.

Podle: Sadalla, G. A kol. Konflikt, koření života. 2. vyd. Praha: 2004

Role lektora: Vede diskusi.

Reflexe:

Co vás překvapilo?

Kdo vás překvapil?

S kým byste čekali/nečekali, že (ne) budete mít shodu ve vašich způsobech chování při konfliktech?

Červená karkulka

Cíle: Poznání, že mohou být dva naprosto odlišné pohledy na stejnou věc.

Prostředí: místnost.

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na aktivitu: 45 min

Počet lektorů: 1

Pomůcky: vytištěný text pohádky, Příloha č. 9_červená karkulka__3_blok_dopoledne_2_den

Legenda: Empatie znamená vcítit se do pocitů druhého. Nejspíš každý známe pohádku o Červené karkulce. Ale zamysleli jste se někdy, že ji vlastně známe jen z pohledu Červené karkulky?

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Průběh:

1. Lektor přečte text pohádky

2. Lektor pokládá následující otázky, které se vážou k přečtenému příběhu:

Jaký jste měli názor na vlka z Červené karkulky před přečtením tohoto příběhu?

Nyní, když znáte tento příběh, co si o něm myslíte?

Co jste si mysleli o Červené karkulce před přečtením tohoto příběhu?

Co si o ní myslíte teď?

Kdy se vám stalo, že jste změnili názor na nějakou situaci poté, co jste vyslechli názor jiné osoby?

Co nového o nových hlediscích jste se naučili z tohoto příběhu?

3. Lektor rozdělí žáky do skupiny po 3–4 členech a vyzve je, aby zkusili během 5 minut vymyslet, jak by zněla pohádka „O třech prasátkách“ z pohledu vlka, „O perníkové chaloupce“ z pohledu ježibaby, „O Popelce“ z pohledu macechy.

Metodická poznámka:

Pohádka o Červené karkulce z pohledu vlka

Les byl můj domov. Žil jsem v něm, staral se o něj a snažil se udržovat vše v čistotě.

Jednoho slunného dne, právě když jsem z lesa vynášel nějaké odpadky, co tu nechali turisté, jsem zaslechl kroky. Schoval jsem se za strom a uviděl malou děvenku s košíčkem. Musím uznat, že jsem byl zvědavý, kdo to je, protože byla legračně oblečená – celá v červeném a hlavu měla schovanou, jako kdyby nechtěla, aby jí někdo poznal.

Přirozeně jsem ji zastavil. Jen pro kontrolu samozřejmě. Zeptal jsem se jí, čím je, kam jde, odkud přichází, a tak dále. Místo odpovědi mi zazpívala písničku o tom, že jde k babičce a nese jí oběd. Také k tomu zatancovala. Působila velice mile a upřímně, avšak byla v mém lese a její oblečení vypadalo podezřele. Rozhodl jsem se, že ji poučím, jak neuvážené je procházet se nápadně oblečená po lese, aniž to někomu oznámí.

Nechal jsem ji jít, a běžel zkratkou k domku její babičky. Stará paní byla velice příjemná. Vysvětlil jsem jí svůj problém a ona souhlasila, že její vnučka takové ponaučení dávno potřebuje. Dohodli jsme se, že stará paní zůstane schovaná, dokud nezavolám. Schovala se tedy pod postel.

Když přišla dívenka, zavolał jsem ji do ložnice, kde jsem ležel v posteli, převlečený za její babičku. Holčička vešla celá rozesmátá a okamžitě poznamenala něco urážlivého o mých uších. Byl jsem na urážky zvyklý, a proto jsem odpověděl něco na způsob, že kdo má velké uši, lépe slyší. Mělo to znamenat, že ji mám rád a že souhlasím s tím, co říká. Na to ona přidala další urážku o mých vyvalených očích. Můžete si domyslet, že jsem začal měnit názor na tuto zprvu milou dívenku, která se mi dříve zdála tak příjemná. Ve skutečnosti byla velice škodolibá a posměvačná. Stále jsem se však držel a opět odpověděl vtipem, že kdo má velké oči, lépe vidí.

Její další poznámka mě však už vážně naštvala. Mám už tak velké trable se svými velkými zuby a tahle holka si z nich ještě začala tropit žerty. Přiznávám, že jsem se měl lépe kontrolovat, ale zkrátka jsem najednou vyskočil z postele a řval jsem, že velké zuby mám proto, abych ji mohl lépe sníst!

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Když se nad tím zamyslíte, vlk by nikdy nemohl sníst malé děvčátko, každý to musí přece vědět, jenže tahle holka začala okamžitě křičet na celé kolo a utíkat pryč. Chtěl jsem ji dohonit, abych ji uklidnil. Strhl jsem babiččiny šaty, ale to situaci jen zhoršilo. Znenadání se otevřely dveře a vešel mladý myslivec s puškou. Podíval jsem se na něj a okamžitě mi došlo, že jsem v pěkném průšvihů. Zachránilo mě otevřené okno, kterým jsem rychle vyskočil a utekl.

Rád bych řekl, že to bylo vše!! Bohužel, babička nikdy nikomu o naší dohodě nepověděla. Než jsem se nadál, tak jsem byl pro všechny zlý a ošklivý vlk. Dokonce se rozšířili fámy, že jsem tu holčičku snědl. Takový nesmysl. Bohužel se mi začal každý vyhýbat. Tak si říkám, jestli mi to za to stálo, že jsem chtěl dát holčičce malou výchovnou lekci.

Podle: Sadalla, G. A kol. Konflikt, koření života. 2. vyd. Praha: 2004

Řešení konfliktu

Cíle: Žáci se seznámí s možnostmi řešení konfliktu.

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na aktivitu: 45 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky:

Nadepsaný flip. papír – příloha č. 10 _řešení konfliktu__4_blok_dopoledne_blok_2_den.

Nadepsaný flip. papír – příloha č. příloha č. 11_témata scének pro žáky_4_blok_odpoledne_2_den.

Náměty pro scénky žáků - příloha č. 12_já výroky__4_blok_dopoledne_2_den.

Legenda: Seznámíme se a vyzkoušíme si, jak se dají řešit konflikty.

Průběh:

I. diskuze (5 min.)

1. Nadepište si flip. papír s možnostmi řešení konfliktu – 1. vítěz – vítěz; 2. poražený – poražený; 3. vítěz – poražený).

2. Flip. papír s možnostmi řešení konfliktu vylepte a řekněte větu: „Toto jsou varianty, jak může dopadnout konflikt“.

3. Následují dvě otázky k diskusi: Který výsledek konfliktu je podle vás nejlepší? Co musí lidé v konfliktu udělat, aby mohl skončit tak, že se oba cítí jako vítězové?

4. Výstupy z diskuse zapisujte na flip. papír.

II. Scénky (40 min.)

1. Rozdělte žáky do skupin cca po 4 členech. Každá skupina má za úkol vymyslet a nacvičit scénku jednoho příběhu konfliktu a tři různých scénářů, jak příběh může dopadnout (oba vítězové, oba poražení, vítěz – poražený).

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Metodická poznámka:

1. Doporučujeme žákům názorně předvést jedno z témat a tří scénářů.
2. Po cca dvou scénkách seznámte žáky s pravidlem „Já – výroky“ – příloha č. 12.
3. Ptejte se žáků po každé variantě, jaké chování napomáhá nebo nenapomáhá k řešení konfliktů a zapisujte na flip. papír.

Pokud by žáci nevěděli žádná témata na scénky a řešení konfliktů, tak jim nabídněte tyto témata:

Braní věcí bez dovolení, shazování věcí z lavice, předbírání, braní svačiny, pomlouvání, kdo má lepší mobilní telefon, potřeba jít první při přecházení do třídy, chození v zástupu, hádka o to, kdo bude sedět poslední v autobuse cestou na výlet, jestli někdo někoho strčil, vytahování se, posmívání se za vzhled – brýle, rovnátka, hádka o kamaráda, jedno družstvo prohrálo a jedno vyhrálo v TV.

Příloha č. řešení konfliktních situací.

1. Vítěz – Vítěz; 2. Vítěz – poražený; 3. Poražený – Poražený

Příloha č. „Já výroky“

Já výroky

„Promluva v 1 os.“ a „Promluva v 2. os.“ Mají na naslouchajícího velice rozdílné účinky. Tzv. Ty – sdělení většinou zanechává na posluchači dojem, že je souzen nebo obviňován a může si tak vyvodit závěr, že si mluvčí o něm/ní myslí, že je špatný. Vlastní sebeobrana pak zabere naslouchajícímu tolik času, že ani nestihne rozpoznat nebo porozumět názoru mluvčího. Nehledě na to, že se vůbec nebude zamýšlet nad tím, v čem je problém a jaké ponaučení si lze z toho vzít.

Při „Promluvě v 1. os.“ se posluchač jen málokdy cítí souzen, protože řeč se točí okolo chtění, potřeb a požadavků mluvčího. Naslouchající bude schopen lépe přijímat to, co řečník říká.

Formální „Promluva v 1. os.“ nazývaná „Já – sdělení“ má čtyři části. Tyto části většinou začínají:

„Já – sdělení“

Já...(můj pocit)

Když ty... (ty děláš – popis situace)

Protože... (dovysvětlím svůj důvod, proč...)

Chtěl/a bych, abys... (vysvětluji, co potřebuji nebo dávám návrh nebo doporučení co příště)

Příklad:

Ty výrok: Pěkně mě štve, že si zase koušeš nehty!!

Já výrok: Nelíbí se mi, že si koušeš nehty!!!

(Sadalla, G. A kol. Konflikt, koření života. 2. vyd. Praha: 2004)

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Role lektora:

Moderuje diskusi, zapisuje na flip. papír.

Reflexe:

Jaké své prožité konfliktní situace byste nyní řešili jinak?

Vzpruha – Z lesa do lesa

Cíle: Rychlá aktivizace žáků

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 0. min.

Čas na aktivitu: 5 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: Lano nebo švihadlo či lepenku na vyznačení čáry.

Legenda: Podíváme se, jak se ještě dokážete soustředit.

Průběh:

1. lektor vyznačí na podlahu místnosti dělicí čáru.
2. Vysvětlí a zahájí aktivitu Z lesa – Do lesa.

V místnosti je položené lano nebo vyznačená čára (z lepenky). Na jedné straně lana jsme „v lese“, na druhé straně jsme „z lesa“. Žáci si stoupnou na jednu stranu lana „v lese“. Lektor zahájí hru a náhodně říká: „Z lesa – do lesa“. Žáci podle toho přeskakují vyznačenou čáru. Lektor žáky schválně mate tím, že opakuje např. 2x z lesa. Kdo se pohne, nebo přeskočí, když nemá, tak vypadává.

Metodická poznámka: Aktivitu vedte velmi svižně.

Role lektora: Vede aktivitu.

Reflexe: není

Slon – jiný úhel pohledu

Cíle:

Žáci si uvědomí, že každý může vnímat stejnou situaci rozdílně. Podle svého úhlu pohledu.

Nácvik empatie.

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na aktivitu: 30 min.

Počet lektorů: 1

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Pomůcky:

Formulář pro žáky - příloha č. 13_slon__4_blok_odpoledne_2_den

Text příběhu pro lektory - příloha č. 14_slon__4_blok_odpoledne_2_den

Legenda: Řešení konfliktů velmi ovlivňuje, jak danou situaci vnímáme. Každý máme přeci svůj pohled a svoji pravdu. Je dobré se na konfliktní situaci podívat očima toho druhého.

Průběh:

1. Každý žák dostane nakopírovaný formulář na aktivitu Slon, nebo rozdejte žákům papír A4 a dejte pokyn, aby si do papíru nakreslili 8 polí.
2. Vysvětlíte, že nyní budete číst příběh o slonovi a slepých mužích.
3. Po každém odstavci nechte žáky nakreslit, jak si myslí, že podle nich slon vypadá.
4. Na závěr příběhu můžete nechat žáky nakreslit konečný obrázek slona, založený na všech výpovědích slepců.

Metodická poznámka:

Příběh o Slonu a slepcích

Nechte žáky podepsat formulář a udělejte s obrázků malou galerii.

Příběh slepých mužů

Žilo kdysi šest slepých mužů v Industánu. Toužíce naučit se něco víc, šli jednou slona prohlédnout si. (Pomyslete, vždyť jsou všichni slepí).

První ke slonu se přiblížil a stalo se, že zakopl a přímo proti velkému statnému slonímu tělu padl. Začal okamžitě křičet: „Můj Bože, vždyť slon, zdá se, velké zdi snad podobá se!“.

Druhý, cítící pod rukou sloní kel, křičí: „Oh, copak to tu máme?! Tak oblé, hladké, ostré je to! Můj hmat jasně říká mi, že slon má po oštěpu tvary!“

Když třetí přišel ke slonu blíže, stalo se, že do rukou vzal slonův ocas kroučící se. Hrdinně jej zvedaje pak poznamená: „Zjišťuji, že slon téměř jak had tvary má“.

Čtvrtý obrovskou sloní nohu pod kolenem osahává. „Jaké to zvláštní tvary náš Pán to dokázal stvořit, řekl bych, že slon je více stromu podobný!!“

Pátý, který dostal šanci, sloní ucho poznat blíže, říká: „Och vy ze všech nejslepější, já vám povím, co slon nejlépe připomíná. A vyvrať ten fakt, můžeš-li. Vždyť tenhle zázrak sloní, má jasně jen k vějíři skony!“

Šestý nechť je více otálet, pomalu kolem zvířete se plíží, až náhle, vlnící se chobot uchopil. Cítí v rukách tvary jeho, hned s jistotou všem tvrdí: „Slon jak provaz vypadá!“

A tak muži z Industánu dlouho a hlasitě se dohadují, každý si za svým tvrdohlavě stojí, různě a hlasitě se přesvědčují. Ač každý z nich část pravdy má, přec každý z nich se mýlí!

Podle: Sadalla, G. A kol. Konflikt, koření života. 2. vyd. Praha: 2004

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Role lektora:

Čte příběh, vede reflexi.

Reflexe:

Co vyvolalo nesouhlas mezi slepými muži?

Podle čeho si každý slepý muž vytvořil své očekávání?

Které názory byly správné a které ne?

Jak mohla být tato debata vyřešena?

Co důležitého jste si nyní uvědomili?

Přechod třídy

Cíle:

Skupinová kooperace

Prostředí: uvnitř

Čas na přípravu: 5 min

Čas na aktivitu: 45 min.

Počet lektorů: 1-3

Pomůcky: židle, lano či švihadlo pro vyznačení cíle

Legenda:

Čeká nás poslední aktivita, která finálně prokáže, zda táhnete za jeden provaz!

Průběh:

- 1) Postavíme židle do tří řad. Židlí je tolik, kolik je účastníků, tzn. jedna židle pro jednoho účastníka.
- 2) Na druhý konec, než jsou židle, vyznačíme lanem či provazem cíl.
- 2) Každý účastník si stoupne na židli. Jakmile lektor řekne start, tak musí být celá posádka naprosto potichu.
- 3) Cílem účastníků je se dostat jako celá posádka do vytyčeného cíle. Principem přesunu je to, že žák se přesune na židli svého spolužáka, jsou na židli tedy dva a volná židle se přendá nad hlavami dopředu. Tím se pohybuje celá skupina.
- 4) Celá aktivita je beze slov a zvuků, tedy za absolutního ticha.
- 5) V momentě, kdy někdo udělá zvuk nebo promluví, udělá ránu židlí, spadne ze židle, tak se odebírá jedna židle.
- 6) Hra končí, jakmile se poslední žák dostane za hranici cíle.

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Metodická poznámka:

Míru hluku posuzují lektori. Na začátku doporučujeme být přísnější.

Pokud žákům přechod příliš nepůjde. Můžete jim i přidávat židle a tím ovlivnit úspěšné zakončení kurzu.

Role lektora:

Odebírá či přidává židle v závislosti na hluku.

Reflexe:

Popište průběh přechodu?

Jaké momenty pro vás byly zlomové?

Co bylo nejvíce napínavé?

Kdy se projevila spolupráce?

Čím to bylo, že se vám podařilo dosáhnout cíle?

Reflexe dne a celého programu

Cíle:

Žáci pojmenují, jak vnímali druhý den programu.

Žáci pojmenují, jak vnímali celý program.

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na aktivitu: 25 min.

Počet lektorů: všichni

Pomůcky: žádné

Legenda: Je tu konec programu a čeká nás ohlédnutí za dnešním dnem i celým programem.

Průběh:

1. Reflexe dnešního dne:

1. Připomeňte aktivity dnešního dne.

Nechá se dvě minuty na přemýšlení. Poté každý žák odpovídá na větu, kterou si sám vybere.

Napište na flip. papír:

1. Nejvíce mě dnes překvapil/a...

2. Chtěl bych upozornit na...

3. Chci poděkovat za...

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

4. Dnes jsem (jsme) dokázali více, než jsem si myslel, když...

5. Tento kurz byl pro mě objevný v ...

6. Na tomto kurzu jsem se naučil...

7. Nejvíce v paměti mi utkvělo...

2. Reflexe celého programu:

Připomeňte aktivity a řekněte název programu. Vyzvěte žáky, aby kurz zhodnotili z hlediska TO – MY – JÁ.

To = z hlediska obsahu.

My = naše skupina, třída.

Já = já sám.

Metodická poznámka:

Vytvořte příjemnou atmosféru.

Vzpruhy

Cíle:

Rychlé odreagování.

Krátké hry sloužící ke krátkému přeladění.

Prostředí: místnost či venku

Čas na přípravu: 0

Čas na aktivitu: 2-5 minut

Počet lektorů: 1

Pomůcky: žádné

Legenda: žádná

1. Žabka

Cílem hry je, aby se mezi žáky v kruhu předával tlesknutím rytmický zvuk (žabka).

Žáci stojí v kruhu. Levou ruku mají mírně nataženou ke svému sousedovi po levé ruce. Lektor zahájí hru tím, že pravou rukou tleskne do své ruky a tím pošle zvuk dále. Hra končí tím, že lektor "chytne" žabku do své ruky.

3. Koňské dostihy

Všichni hráči sedí v kruhu. Napodobují zvuky a náladu při koňských dostizích. Začnou se plácet do stehů v rytmickém sledu napodobující koňský dusot.

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Tento pohyb žáci dělají po celou dobu hry. K tomu lektor vykřikuje a předvádí změny. Jelikož je hlavní žokej, tak musí všichni koně v dostihu opakovat to samé. Varianty jsou:

- Zatáčka vlevo: všichni se nahnou doleva a plácají do stehů kolegy.
- Zatáčka vpravo: všichni se nahnou doprava a plácají do stehů kolegy.
- Překážka: všichni naznačují zdviženými rukama skok, při kterém krátce vstanou.
- Tribuna s diváky: všichni začnou jásat a povzbuzovat jednotlivé koně.
- Zmatek mezi koňmi: všichni začnou frkat.

4. Pudl

Pudl, který právě vylezl z vody, se snaží vytřepat si z kožichu všechnu vodu...

1. Pohodlně se postavíme, nohy rozkročené na šíři ramen.
2. Zatřepeme zlehka a uvolněně dlaněmi (cca 15 vteřin).
3. Postupně třepání zesiluje a rozšiřuje se i na předloktí a nadloktí, třepeme silně (15 vteřin).
4. Zpomalíme...
5. Vyklepeme vodu i z pravé nohy i z levé nohy
6. Následně 15 vteřin odpočíváme a užíváme si uvolnění.

5. Bagr – jahoda

Procvičení jmen, rychlé odreagování

1. Všichni jsou v kruhu.
2. Lektor ukazuje náhodně na konkrétního žáka a říká: „jahoda“, nebo „bagr“.
3. Oslovený žák musí bez otáčení hlavy hned reagovat: na slovo „jahoda“ řekne křestní jméno souseda po levici, na slovo „bagr“ jméno toho po pravici. Když se splete, dostává zlatého bludiště, ale pokračuje dál.

6. Evoluce

1. Zeptejte se žáků, co je to evoluce a pojem vysvětlete.
2. Žáci se pohybují po prostoru (třídě) a znázorňují vždy jednu z fází evoluce. Pohyb je doprovázen nějakým typickým gestem, pohybem.
3. Všichni začínají jako „měňavky“. Když se dvě měňavky setkají, tak si stříhnou (kámen, nůžky, papír). Kdo vyhraje, tak postupuje na vyšší vývojovou fázi – Rybu. Ta svůj pohyb doprovází dýchání žábry.
4. Nyní se pohybují ve třídě měňavky a ryby. Stříhat si o další vývojovou fázi mohou pouze stejné druhy.
5. Když se potkají dvě ryby, tak ta co vyhraje, se stává opicí.
6. Opět mohou stříhat jen stejné druhy (měňavky – měňavky, opice – opice, ryby – ryby).
7. Pokud se setkají dvě ryby, tak se vítězná stává člověkem a sedá si na židli.

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

8. Hra končí, když jsou všichni, nebo téměř všichni na židli.

9. Vše se odehrává bez mluvení.

7. Klíčník

1. Uspořádejte židle do kruhu. Dejte židli o jednu méně, než je žáků.
2. Jednoho určete jako klíčníka a dejte mu do ruky klíče.
3. Klíčník chodí uvnitř kruhu a dotykem si vybírá žáky, kteří s ním tvoří řetěz a chodí s ním v kruhu.
4. Když v náhodný okamžik klíčník pustí klíče na zem, musí si všichni, kteří tvoří řetěz, sednout co nejrychleji zpět na židle. Nemusí však na své místo.
5. Na koho nezbylo místo, tak se stává klíčníkem.

8. Drak a princezna

1. Postavte se do kruhu tak, abyste mohli nechat plynule kolovat nějaký předmět z ruky do ruky (šátek, fixu).
2. Vybraný předmět předávejte v kruhu jeden druhému, cílem je, aby předmět „objel“ kruh co nejrychleji.
3. Po několika kolech přidejte druhý předmět: ten první „utíká“ a druhý předmět se ho snaží „chytit“.
4. Po chvíli vyšlete znovu oba předměty najednou, avšak každá na jinou stranu.
5. Hra končí nebo kolo končí, když se oba předměty setkají.

Varianty aktivit programu

Dopoledne

Do programu jsme přímo vložili vzpruhy, které mají žáky aktivizovat a udržet jejich pozornost.

Odpoledne

Nabízíme programové varianty, kterými můžete reagovat na aktuální rozpoložení žáků nebo přizpůsobit program podle věku žáků.

Místo aktivity „Reakce na konflikt“ můžete realizovat aktivitu s názvem „Otevřená ruka.“

Místo konfliktu a jeho řešení můžete realizovat program s názvem „Mezci.“

Otevřená ruka

Cíle: Žáci se učí předcházet konfliktům a vytvářet kompromisy v situacích, které to vyžadují.

Prostředí: místnost.

Čas na přípravu: 0 min.

Čas na aktivitu: 25 min.

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Počet lektorů: 1

Pomůcky: žádné

Průběh:

1. Rozdělte žáky na sedmičlenné skupiny.
2. Tři žáci z každé skupiny budou sedět za jedním stolem (hrají spolu) naproti dalším třem žákům ze stejné skupiny (také hrají spolu). Sedmý žák bude v roli rozhodčího. Každá trojice se pokouší během techniky získat co nejvíce bodů. Jednotlivé trojice spolu nesmí v průběhu celé techniky komunikovat.
3. Žáci sedící naproti sobě za stolem budou mít ruce schované za zády.
4. Rozhodčí má papír, na který bude zapisovat body.
5. Hru začínají dva žáci sedící naproti sobě.
6. Rozhodčí odpočítá tři, dva, jedna, teď. Na „teď“ vytáhnou oba hráči nad stůl pravou ruku, která bude buď otevřená dlaní směrem ke spoluhráči nebo bude sevřená v pěst. Během této části techniky je zakázáno mluvit.
7. Pokud ukáží oba žáci sevřenou pěst, oba obdrží jeden bod. Pokud oba zvednou otevřenou dlaň, oba dostanou dva body. Pokud jeden žák ukáže pěst a druhý otevřenou dlaň, ten, který ukázal pěst, obdrží tři body, druhý z dvojice žádný bod (viz tabulka).
8. Rozhodčí zaznamená body.
9. Stejným způsobem pokračují další dva žáci ze skupiny. Mezi jednotlivými koly mají žáci na stejné straně stolu vždy minutu na domluvu, jak pokračovat.
10. Každá skupina odehraje celkem šest kol.

Metodická poznámka:

Není

Reflexe:

Co bylo podle vás cílem techniky?

Kterou strategii jste považovali za nejlepší? Otevřít dlaň nebo ukázat pěst?

Která strategie vám naopak připadala nejhorší?

Co pro vás bylo důležité pro rozhodnutí, co v dalším kole ukázat?

Dá se něco z toho, co jste se v této technice dozvěděli, využít i v jiných situacích ve třídě? Co konkrétně a jak?

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Šmejkalová, R., Schmidová, K. Třída v pohodě. Scio, Praha: 2015. [online] 2019 [cit.

20.6.2019]. Dostupné na:

<https://www.scio.cz/download/skoly/Zdarma_materialy/Napadnik_pro_podporu_dobrych_vztahu_ve_tride.pdf>

Mezci

Cíle: Žáci si uvědomí různé varianty řešení konfliktu.

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: 5 min.

Čas na aktivitu: 20 min.

Počet lektorů: 1

Pomůcky: Vytisknout do skupiny příloha č. _11_slon_odpoledne_2_

Průběh:

1. Obrázek z přílohy pro každou skupinu žáků rozstříhejte podle podélných čar na šest kusů.
2. Náhodně rozdělte žáky do skupin cca po šesti. Každá skupina si najde svůj pracovní prostor.
3. Dejte každému jeden ze šesti připravených obrázků. Žáci mají minutu na prohlédnutí svého obrázku, během této doby nesmí komunikovat s ostatními ani ostatním svůj obrázek ukazovat. Poté každý svůj obrázek otočí rubem vzhůru tak, aby ho ostatní neviděli.
4. Nyní si všichni žáci ve skupině vzájemně popíší své obrázky a jejich úkolem je domluvit se společně na pořadí, v němž mají být jejich obrázky seřazeny.
5. Po této domluvě obrázky otočí a seřadí v dohodnutém pořadí. Skupina ještě může udělat případné poslední úpravy.
6. Když mají všechny skupiny úkol hotový, každá představí své pořadí ostatním spolužákům a zdůvodní, proč dané pořadí zvolila.
7. Ukažte nyní třídě původní obrázek, tj. správné pořadí.

Metodická poznámka: není

Reflexe:

Jak probíhala práce ve vaší skupině?

Byli jste spokojeni s pořadím, na kterém jste se dohodli, než jste všechny obrázky viděli?

Jaké úpravy jste provedli, když jste obrázky otočili?

Popište příběh, který se dá z obrázků vyčíst. O čem obrázky mohou vypovídat?

Je možné se od mezků z příběhu něco naučit? Co konkrétně?

příloha č. 3_metodika_táhneme za jeden provaz - I. Táhneme za jeden provaz: Zážitekový program pro žáky 3. – 5. ročníků ZŠ (2x8h. ve škole)

Řídila se vaše skupina při práci něčím z příběhu? Čím?

Šmejkalová, R., Schmidová, K. Třída v pohodě. Scio, Praha: 2015. [online] 2019 [cit. 20.6.2019]. Dostupné na:

<https://www.scio.cz/download/skoly/Zdarma_materialy/Napadnik_pro_podporu_dobrych_vztahu_ve_tride.pdf>

Pravidla na prožitkovém kurzu

1. Mluví jen jeden

Připomenout žákům, aby mluvil pouze jeden, protože jinak se informace „ztrácí“.

2. Nasloucháme si

Pokud někdo mluví, naslouchám mu.

Nedělám nic jiného (nekreslím si, nebavím se s kolegy aj.).

3. Nešeptám

Pošepťání čehokoliv sousedovi nepřispívá k bezpečí ve skupině.

4. Nikdo nemá právo zesměšňovat druhé

Uvedené pravidlo opět slouží k bezpečí ve skupině. Pokud se při aktivitě nebo reflexi vyskytne vysmívání se druhým nebo jednomu konkrétnímu žákovi, je nutné aktivitu, reflexi zastavit a zjistit příčinu.

5. Pravidlo „STOP“

Některé aktivity nebo témata mohou být pro určité žáky velmi citlivé. Z tohoto důvodu mohou využít pravidla „STOP“ a aktivity/tému se neúčastnit jako aktivní člen. Důležité při zavádění pravidla „STOP“ je žákům sdělit, že pokud žák toto pravidlo využije, nemusí své důvody vysvětlovat. Žák se neúčastní aktivně, ale může být v roli pozorovatele, hlídače pravidel, hlídače času.

6) Plachý jelen

Pravidlo slouží k utišení přílišného hluku kdykoliv během programu i mimo něj. Gesto plachého jelena může použít kdokoli z účastníků, tedy jak žák, tak lektor, a to kdykoliv se komukoli bude zdát, že hladina hluku je již nad přijatelnou úroveň.

Gesto plachého jelena je zvednutá ruka a z prstů ruky vytvoříme symbol jelena – na palec ruky položíme prostředníček a ukazováček, zatímco ukazovák a malíček zdvihne.

Jakmile kdokoli takto zvedne ruku, tak musí všichni také takto zdvihnout ruku a zároveň přestat mluvit a vydávat jakékoliv zvuky. Když je celá skupina utišená, tak se ruce dají dolů a může se pokračovat v činnosti.

7) Mluvíme k sobě

Při reflexích dbejte na to, aby žáci mluvili k dotyčné osobě, a nikoliv o dotyčné osobě. Žáci jsou zvyklí říkat: „Rád bych ocenil Radku, protože mě překvapila, jak byla v řešení úkolu rychlá.“ (Mluví se o dotyčné osobě, ale ne k dotyčné osobě). Vy je vedte k tomu, aby mluvili k sobě: „Chtěl bych tě, Radko ocenit, jak jsi byla v řešení úkolu rychlá.“ (Zde se mluví k dotyčné osobě, nikoliv o dotyčné osobě).

LIDSKÉ BINGO

Najděte pro každé políčko odpověď od jiné osoby

KDO:	KDO:	KDO:
Hraje na hudební nástroj.	Rád čte.	Chtěl by psa.
KDO:	KDO:	KDO:
Pravidelně snídá.	Byl u moře.	Chtěl by si vyzkoušet život delfína.
KDO:	KDO:	KDO:
Rád plave.	Jezdil na koni.	Má rád vánoce.

Rozhovor s televizní hvězdou

Jméno TV hvězdy:

Její oblíbené:

Jídlo

Pití

Barva

Roční období

Film

Seriál

Den v týdnu

Hudba

Kniha

Časopis

Libovolná otázka:

Libovolná otázka:

3

4

7

8

10

11

14

19

33

58

43

19

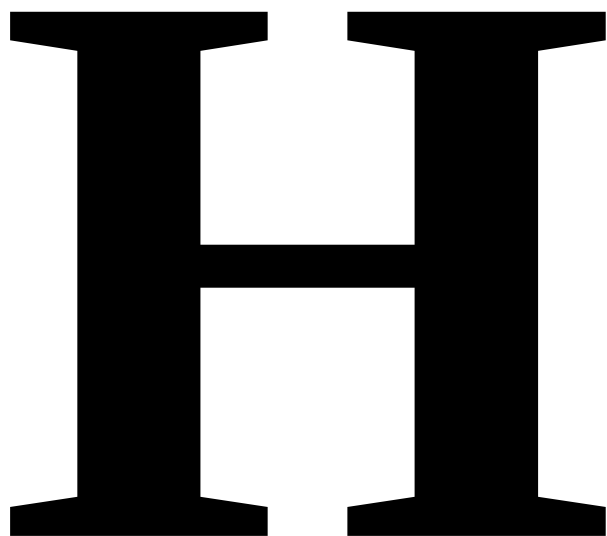
76

99

B

D

E



K

M

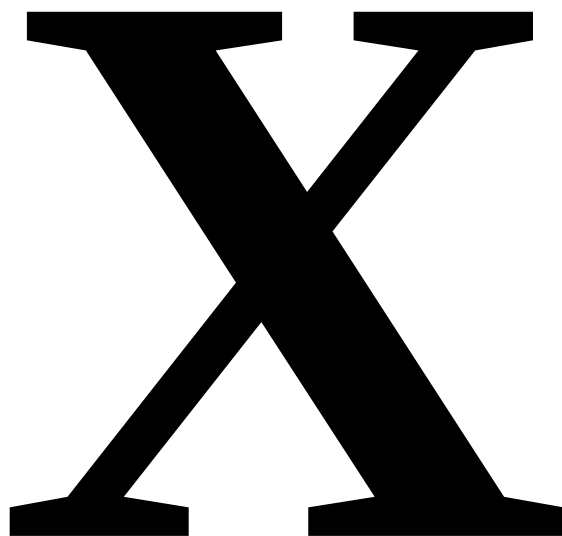
O

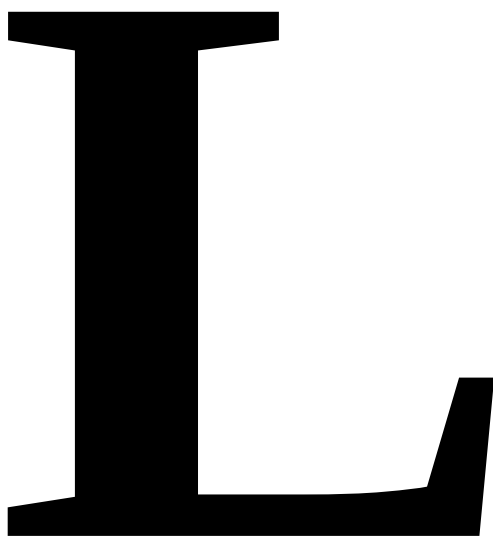
Q

W

J

ž





Reakce na konflikt

1. Únik
2. Přizpůsobení
3. Buď a nebo (kdo z koho)
4. Kompromis
5. Dohoda

1. Únik

Děláme, jakoby konflikt neexistoval nebo se nás netýkal. Způsoby chování jsou při úniku různé: mlčení, fantazijní představy, ignorování.

2. Přizpůsobení

Někdo na nás útočí. Vadí nám to, ale nedáváme nic znát, s agresorem spíše souhlasíme.

3. Buď a nebo (kdo z koho)

Někdo reaguje na konflikt čelem a nenechá si nic líbit.

4. Dohoda – spolupráce

Společně se dohodneme. Z dohody máme oboustranný dobrý pocit.

5. Kompromis

V rámci řešení konfliktu se oba aktéři vzdají části svých požadavků a jsou ochotni ve svých požadavcích udělat ústupky.

Podle: Sadalla, G. A kol. Konflikt, koření života. 2. vyd. Praha: 2004

Únik

Přizpůsobení

Bud' a nebo (kdo s koho)

Dohoda

Kompromis

Pohádka o Červené karkulce z pohledu vlka

Les byl můj domov. Žil jsem v něm, staral se o něj a snažil se udržovat vše v čistotě.

Jednoho slunného dne, právě když jsem z lesa vynášel nějaké odpadky, co tu nechali turisti, jsem zaslechl kroky. Schoval jsem se za strom a uviděl malou děvenku s košíčkem. Musím uznat, že jsem byl zvědavý, kdo to je, protože byla legračně oblečená – celá v červeném a hlavu měla schovanou, jako kdyby nechtěla, aby ji někdo poznal.

Přirozeně jsem ji zastavil. Jen pro kontrolu samozřejmě. Zeptal jsem se jí, čím je, kam jde, odkud přichází, a tak dále. Místo odpovědi mi zazpívala písničku o tom, že jde k babičce a nese jí oběd. Také k tomu zatancovala. Působila velice mile a upřímně, avšak byla v mém lese a její oblečení vypadalo podezřele. Rozhodl jsem se, že ji poučím, jak neuvážené je procházet se nápadně oblečená po lese, aniž to někomu oznámí.

Nechal jsem ji jít, a běžel zkratkou k domku její babičky. Stará paní byla velice příjemná. Vysvětlil jsem jí svůj problém a ona souhlasila, že její vnučka takové ponaučení dávno potřebuje. Dohodli jsme se, že stará paní zůstane schovaná, dokud nezavolám. Schovala se tedy pod postel.

Když přišla dívenka, zavolal jsem ji do ložnice, kde jsem ležel v posteli, převlečený za její babičku. Holčička vešla celá rozesmátá a okamžitě poznamenala něco urážlivého o mých uších. Byl jsem na urážky zvyklý, a proto jsem odpověděl něco na způsob, že kdo má velké uši, lépe slyší. Mělo to znamenat, že ji mám rád a že souhlasím s tím, co říká. Na to ona přidala další urážku o mých vyvalených očích. Můžete si domyslet, že jsem začal měnit názor na tuto zprvu milou dívenku, která se mi dříve zdála tak příjemná. Ve skutečnosti byla velice škodolibá a posměvačná. Stále jsem se však držel a opět odpověděl vtípem, že kdo má velké oči, lépe vidí.

Její další poznámka mě však už vážně naštvala. Mám už tak velké trable se svými velkými zuby a tahle holka si z nich ještě začala tropit žerty. Přiznávám, že jsem se měl lépe kontrolovat, ale zkrátka jsem najednou vyskočil z postele a řval jsem, že velké zuby mám proto, abych ji mohl lépe sníst!

Když se nad tím zamyslíte, vlk by nikdy nemohl sníst malé děvčátko – každý to musí přece vědět – jenže tahle holka začala okamžitě křičet na celé kolo a utíkat pryč. Chtěl jsem ji dohonit, abych ji uklidnil. Strhl jsem babiččiny šaty, ale to situaci jen zhoršilo. Znenadání se otevřely dveře a vešel mladý myslivec s puškou. Podíval jsem se na něj a okamžitě mi došlo, že jsem v pěkném průšvihů. Zachránilo mě otevřené okno, kterým jsem rychle vyskočil a utekl.

Rád bych řekl, že to bylo vše!! Bohužel, babička nikdy nikomu o naší dohodě nepověděla. Než jsem se nadál, tak jsem byl pro všechny zlý a ošklivý vlk. Dokonce se rozšířily fámy, že jsem tu holčičku snědl. Takový nesmysl! Bohužel se mi začal každý vyhýbat. Tak si říkám, jestli mi to za to stálo, že jsem chtěl dát holčičce malou výchovnou lekci.

Podle: Sadalla, G. A kol. Konflikt, koření života. 2. vyd. Praha: 2004

Možnosti řešení konfliktů

1. Vítěz – Vítěz

2. Vítěz – poražený

3. Poražený - Poražený

Témata na scénky žáků

a) Nabízená osobní témata: braní věcí bez dovolení, shazování věcí z lavice, předbíhání, braní svačiny, pomlouvání, kdo má lepší mobilní telefon, potřeba jít první, chození v zástupu, hádka o to, kdo půjde první, nebo poslední, jestli někdo někoho strčil, vytahování se, posmívání se za vzhled – brýle, rovnátka, hádka o kamaráda, jedno družstvo prohrálo a jedno vyhrálo v TV.

b) Žádost o změnu či požadavek – hudba místo zvonění, sladké jídlo v jídelně, žaluzie do oken, nové počítače do tříd, nové skřínky, lepší vybavení nábytku ve třídách, nové interaktivní tabule, více výletů.

Já výroky

„Promluva v 1. os.“ a „Promluva v 2. os.“ Mají na naslouchajícího velice rozdílné účinky. Tzv. Ty – sdělení většinou zanechává v posluchači dojem, že je souzen nebo obviňován a může si tak vyvodit závěr, že si mluvčí o něm/ní myslí, že je špatný. Vlastní sebeobrana pak zabere naslouchajícímu tolik času, že ani nestihne rozpoznat nebo porozumět názoru mluvčího. Nehledě na to, že se vůbec nebude zamýšlet nad tím, v čem je problém a jaké ponaučení si lze z toho vzít.

Při „promluvě v 1. os.“ se posluchač jen málokdy cítí souzen, protože řeč se točí okolo chtění, potřeb a požadavků mluvčího. Naslouchající bude schopen lépe přijímat to, co řečník říká.

Formální „promluva v 1. os.“ nazývaná „Já – sdělení“ má čtyři části. Tyto části většinou začínají:

„Já – sdělení“

Já...(můj pocit)

Když ty... (ty děláš – popis situace)

Protože.. (dovysvětlím svůj důvod, proč...)

Chtěl/a bych, abys.... (vysvětluji, co potřebuji nebo dávám návrh, nebo doporučení co příště)

Příklad:

Ty výrok: Pěkně mě štve, že si zase koušeš nehty!!

Já výrok: Nelíbí se mi, že si koušeš nehty!!!

(Sadalla, G. A kol. Konflikt, koření života. 2. vyd. Praha: 2004)

Příběh slepých mužů

Žilo kdysi šest slepých mužů v Industánu. Toužící naučit se něco víc, šli jednou slona prohlédnout si. (Pomyslete, vždyť jsou všichni slepí).

První ke slonu se přiblížil a stalo se, že zakopl a přímo proti velkému statnému slonímu tělu padl. Začal okamžitě křičet: Můj Bože, vždyť slon, zdá se, velké zdi snad podobá se!“.

Druhý, cítící pod rukou sloní kel, křičí: „Oh, copak to tu máme?! Tak oblé, hladké, ostré je to! Můj hmat jasně říká mi, že slon má po oštěpu tvary!“

Když třetí přišel ke slonu blíže, stalo se, že do rukou vzal slonův ocas kroutící se. Hrdinně jej zvedaje pak poznamená: „Zjišťuji, že slon téměř jak had tvary má“.

Čtvrtý obrovskou sloní nohu pod kolenem osahává. „Jaké to zvláštní tvary náš Pán to dokázal stvořit, řekl bych, že slon je více stromu podobný!!

Pátý, který dostal šanci, sloní ucho poznat blíže, říká: „Och, vy ze všech nejslepější, já vám povím, co slon nejlépe připomíná. A vyvrát ten fakt, můžeš – li. Vždyť tenhle zázrak sloní, má jasně jen k vějíři sklony“!

Šestý nechtěje více otálet, pomalu kolem zvířete se plíží, až náhle, vlnící se chobot uchopil. Cítí v rukách tvary jeho, hned s jistotou všem tvrdí: „Slon jak provaz vypadá!“

A tak muži z Industánu dlouho a hlasitě se dohadují, každý si za svým tvrdohlavě stojí, různě a hlasitě se přesvědčují. Ač každý z nich část pravdy má, přec každý z nich se mýlí!

Podle: Sadalla, G. A kol. Konflikt, koření života. 2. vyd. Praha: 2004

Jméno:

Formulář na aktivitu Slon – jiný úhel pohledu

příloha č. 13_slon__4_blok_odpoledne_2_den

Jméno:

Příloha č. k aktivitě Mezci

Převzato z: Šmejkalová, R., Schmidová, K. Třída v pohodě. Scio, Praha: 2015

