

**Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity v Brně**

Výchova ke zdraví  
Projekt – „Jací jsme uvnitř?“

Marie Jelínková

Učitelství 1.stupně, 5.ročník

20.1.2008

## **Projekt : Jací jsme uvnitř?**

### **Metodika**

Projekt se skládá z tematických lekcí. Žádná z lekcí není časově omezená, protože učitel musí všechny činnosti přizpůsobit jednak prostorovým podmínkám, dále vzniklým situacím a hlavně mentalitě dětí. Modelové situace nemohou nikdy zachytit všechny eventuality, které se v průběhu činností mohou objevit. Proto vždy závisí na schopnosti improvizace ze strany učitele, který si navrhované interakční hry právě svým pracovním podmínkám přizpůsobí.

Projekt je založen na aktivitě všech dětí ve třídě, které budou pracovat individuálně, ve dvojicích i ve skupinách. Žáci by měli získat dovednosti a nové vědomosti na základě vlastních prožitků, a to nenásilnou, hravou formou. Důležité místo v projektu zaujímají relaxační a tělesná cvičení.

### **Lekce č. 1: Návčik komunikace**

#### **Cíl:**

Zlepšování komunikativních dovedností, uvědomování si různých emočních stavů a nálad

#### **Hra: ORNAMENT**

#### **Pomůcky:**

papír A4, pastelky



#### **Postup:**

Papír A4 přeložíme na polovinu, k přeložené hraně papíru napíšeme svoje křestní jméno tiskacími písmeny. Pak papír přiložíme na okno tak, aby popsaná strana ležela na skle a písmena papírem prosvítala. Prosvítající písmena přepíšeme na druhou polovinu papíru. Pak papír otevřeme – získali jsme ornament našeho jména, který žáci vybarví podle svých představ (mohou dále doplnit ornamenty podle vlastní fantazie).

#### **Závěr:**

Každý žák představí ornament svého jména a ostatním vysvětlí, proč si vybral právě tyto bary, co vyjadřují doplňkové ornamenty. Ze jmen - ornamentů poté vytvoříme třídní výstavku.

## **Hra: ČÍM BYCH CHTĚL BÝT, KDYBYCH BYL...?**

### **Pomůcky:**

papír A4, pastelky, tužky

<b>Zvíře</b>	<b>Rostlina</b>	<b>Věc</b>
--------------	-----------------	------------

### **Postup:**

Přeložit papír na třetiny.

Žáci kreslí do jednotlivých políček odpovědi na otázku: Čím bych chtěl být, kdybych byl:

- a) zvířetem
- b) rostlinou
- c) věcí

### **Závěr:**

Žáci si navzájem prohlíží svoje kresby a zjišťují kdo má stejné obrázky, navzájem si pak vyměňují své pocity a hovoří o tom, co mají společného.

Žáci představují a vysvětlují své namalované odpovědi. Je velice důležité dát prostor každému dítěti, aby mohlo své představy ukázat (samozřejmě pokud chce - nesmí se nutit).

## **Hra: DVA ROHY**

### **Pomůcky:**

různé obrázky, fotografie, různé vůně

### **Postup:**

Připravíme si množství různých druhů obrázků a různých vůní tak, aby si každý žák mohl vybraný obrázek odnést a ponechat.

Každý žák si vybere jeden obrázek a jednu vůni a vysvětlí ostatním, proč se mu právě tento obrázek a tato vůně líbí.

### **Závěr:**

Děti se nenásilně seznamují s komunikačními dovednostmi, překonávají nesmělost při vyjadřování svých názorů a postřehů.

## **Lekce č. 2: Emoce**

### **Cíl:**

uvědomění si různých emočních vztahů, nácvik empatie

### **Hra: JAK SE TVÁŘÍM**

#### **Pomůcky:**

Rozmnožený list papíru s namalovanými obličejí vyjadřujícími různé duševní stavy člověka

#### **Postup:**

Rozdáme žákům namnožené papíry s namalovanými obličejí. Každý si pod jednotlivé obličejí napíše, jaký pocit podle něj daný náčrt vyjadřuje. Poté hovoříme o mimice lidského obličejí i o důvodech, proč se vzhled lidského obličejí neustále mění např. podle toho jakou má člověk náladu.

Poté si žáci postupně losují a mimicky nebo pantomimicky představují nějaký emoční stav (radost, smutek, strach, nenávisť, klid, dobrá nálada, zlost atd.) ostatní pečlivě pozorují a hádají, co představuje.

#### **Závěr:**

Povídání o emocích a o tom, jaké další projevy kromě mimiky obličejí se u různých duševních stavů na člověku projevují = červenání, třes, pocení, blednutí, koktání, smích, pláč...

viz příloha č. 1

### **Hra: FOUKÁME SI BOLAVÝ PRST**

#### **Postup: Nácvik správného dýchání**

Učitel vysvětlí nácvik správného dýchání:

- vdechuje se dovnitř, vydechuje se ven
- dýchat nosem, vzduch se oteplí, zvlhčí a zbaví nečistot

#### **Představa:**

- jak voní vzduch, čichání ke květině, pofoukat si bolavý prst
- dýchat na zmrzlé ruce

#### **Činnost:**

- položte ruku na žaludek
- zavřete ústa

- nadechněte se zhluboka nosem (učitel musí pozorně sledovat děti, protože většina vypne prsa a ruka se jim na žaludku nepohne - špatně)  
nádech provést znovu a tlačit vzduch do břicha vydechovat tak, jako by dávaly mamince pusou, a říkat á, ó

(Celý proces opakovat 10x)

- položit obě ruce ze strany na žebra nadechnout se nosem tak, aby se ruce na hrudním koši rozestoupily
- výdech provádět s vyšpulenou pusou

(Celý proces opakovat 10x)

### **Závěr:**

Správné dýchání pomáhá k udržení dobrého duševního stavu, pomáhá řešit nepříjemné situace, vypjaté emoční stavy, pomáhá nám uklidnit se.

## **Lekce č. 3: Empatie**

### **Cíl:**

rozeznávání pocitů druhých, nácvik empatického chování

### **Hra: CO CÍTÍM**

### **Pomůcky:**

obrázky, fotografie

- a) představující něco příjemného
- b) vyjadřující smutek
- c) mající neutrální projevy.

### **Postup:**

Učitel postupně ukazuje dětem obrázky s jednotlivými náměty. Žáci si povídají o pocitech, které mají při pohledu na tyto obrázky, a zároveň se snaží o odhadnutí konkrétních příčin emočních stavů, které vidí na obrázcích.

### **Závěr:**

To jak se člověk právě cítí může být ovlivněno různými událostmi. Daný stav se pak projevuje tím, jak se člověk tváří. Některé věci působící na naše pocity nemůžeme ovlivnit, jiné vyplývají z našeho chování – ty ovlivnit můžeme.

## **Hra: ČTYŘLÍSTEK**

### **Pomůcky:**

papír, pastelky

### **Postup:**

Žáci si nakreslí čtyřlístky, nebo jim učitel rozdá předkreslený čtyřlístek. Do každého z lístků žák nakreslí nebo napíše odpovědi na otázky:

1. Kdy jsem byl nejšťastnější?
2. Který dárek mi udělal radost?
3. Který dárek mi neudělal radost a proč?
4. Kolikrát jsem byl v posledních dvou dnech opravdu veselý?

### **Závěr:**

Přestože stále prožíváme různé pocity radosti i smutku, časem vždy převáží kladné pocity, se špatnými se snažíme vyrovnat.

viz příloha č. 2

### **Reflexe:**

Vyjádřete výrazem v obličeji, jak se Vám líbily hry které jsme společně hráli?

Co můžeme udělat, abychom se uklidnili když nás něco trápí?

Co nám může pomoci poznat třeba i u neznámého člověka jak se cítí, i když se ho přímo nezeptáme?

Příloha č.1



