



## Jak na online třídnické hodiny: praktická příručka pro školní psychology



### Úvod

V uplynulém roce 2020 čelil svět nečekané výzvě v podobě pandemie Covid-19, která mimo jiné významným způsobem ovlivnila průběh vzdělávání. Přechod na distanční výuku znamenal i pro školní psychology nutnost přehodnotit možnosti své práce a především hledání nových cest, jak podpořit učitele i žáky v této obtížné životní situaci.

V této příručce pro školní psychology nabízíme jedno z mnoha témat, která jsou v současné době aktuální – věnujeme se možnosti online třídnických hodin. Rádi bychom vám poskytli praktickou příručku, která může sloužit jako zásobník inspirace pro práci se třídami na základních (a potenciálně i středních) školách. Aktivitu lze různě variovat, dle věku dětí, míry stmelení kolektivu atd. Nebojte se improvizovat a být kreativní ☐ Budeme velmi rádi, když se s námi o vaše zkušenosti nebo alternativní provedení aktivit podělíte a zašlete nám je na [144972@mail.muni.cz](mailto:144972@mail.muni.cz)

### Proč se do online třídnických hodin pouštět?

Možná teď, právě jako my, máte práce až nad hlavu a zvažujete, zda se vám do online třídnických hodin chce pouštět. Nebo víte, že chce, ale nenapadá vás, jak na to. Vždyť velká část našich aktivit se třídou je dynamická, vyžaduje prostor a pomůcky... Lze to vůbec převést do online prostoru? Naprosto vás chápeme, sami jsme se s podobnými obavami potýkali.

Naše zkušenost nyní, poté, co jsme online práci s kolektivy vyzkoušeli, říká, že lze. A vlastně docela dobře. Samozřejmě, že nám děti chybí a už se těšíme na osobní setkání a kontaktní práci, nic to ale nemění na tom, že online třídnické hodiny jsou momentálně časově nejefektivnějším způsobem, jak ošetřit maximální počet dětí.

V době, kdy děti nemohou chodit do školy a ve většině případů dochází i ke značnému omezení kontaktu s vrstevníky, nahrazují třídnické hodiny sociální kontakt. Umožňují popovídat si, zažít chvíle uvolnění, zábavy, chvíli zapomenout, že kolem nás je nějaká pandemie nebo ekonomická krize. Třídnická hodina tedy může být prostorem pro „dobítí

#### O autorském týmu

**Anita Michajluková** pracuje jako školní psycholožka na základní škole ve Stochově u Kladna, kde se mimo jiné věnuje intenzivní práci se třídními kolektivy. Kromě toho má svou soukromou praxi v Praze a Kladně zaměřenou na psychologické poradenství a terapii pro děti, rodiny i dospělé. Je též autorkou úspěšné knihy "Dítě, které se v životě neztratí – jak ho vychovat a podpořit na vlastní cestě", kde zúročila své mnohaleté zkušenosti s řešením problémů, se kterými se na ni rodiče i děti obrací. Aktuálně pracuje na druhé knize, která bude věnována zejména školním dětem a problémům a situacím, se kterými se rodiče a děti potýkají v rámci školní docházky.

*Kontakt: [anita.michajlukova74@gmail.com](mailto:anita.michajlukova74@gmail.com), [www.michajlukova.cz](http://www.michajlukova.cz)*

**Jiřina Juříčková**, školní psycholožka a matka tří dětí. Pracuje v ZŠ a MŠ Horníkova v Brně. Kromě standardní práce školního psychologa vede ve škole žákovský parlament a růstovou skupinu pro dívky. Mimo školu se i díky vlastní zkušenosti s chronicky nemocným dítětem věnuje psychologické problematice rodin dětí s diabetem 1. typu. Také spolupracuje na pravidelných programech pro děti ve farnosti.

*Kontakt: [jiurickova@zshornikova.cz](mailto:jiurickova@zshornikova.cz)*

**Iveta Rebrová** je vystudovaná školní psycholožka a pedagožka volného času. Na pozici školního psychologa působí na Základní škole Novolíšeňská v Brně. Této oblasti se věnuje již 8 let. Ve své práci se zaměřuje především na prevenci duševního zdraví a podporu zdravých kolektivů ve třídách. Do své práce se snaží aplikovat především prvky zážitkové pedagogiky. Ve škole vede také sebezvojevové kroužky a společně s kolegyněmi vede žákovský parlament. Od září 2020 je také metodikem pro vedoucí kroužku v projektu: "Podpora předškolního a základního vzdělávání ve městě Brně".

*Kontakt: [iveta.rebrova@zsnovolisenska.cz](mailto:iveta.rebrova@zsnovolisenska.cz)*

**Kateřina Palová** v současné době působí jako pedagog na Univerzitě Palackého v Olomouci, kde se specializuje na oblast pedagogické psychologie – činnost školních psychologů, vzdělávání pedagogických pracovníků či sociálně-emocionální učení. Mimo akademickou sféru působí jako školní psycholog na ZŠ v Zábřehu, externě spolupracuje s několika ZŠ a institucemi v oblasti výchovy a vzdělávání (NPI ČR, ČRDM apod.), lektoruje v rámci spolku Škola porozumění a sdílení, podílí se na fungování Galénova nadačního fondu a pracuje jako dobrovolník v dětském oddíle.

*Kontakt: [katerina.palova@upol.cz](mailto:katerina.palova@upol.cz)*

**Kateřina Bartošová**, psycholožka a psychoterapeutka. Aktuálně pracuje v soukromé praxi a nabízí KBT terapii pro děti i dospělé. Současně také vyučuje na PedF MU a FFMU budoucí učitele a psychology. Spoluautorka knihy Speciální sourozenci a spolupřekladatelka knih Kognitivně behaviorální terapie: Základy a něco navíc od Judith Beck a ACT jednoduše od Russe Harrise.



---

baterek“, užití si společného času, vybočení ze zaběhlé rutiny, získání nových informací o spolužácích či nových pozitivních zážitků.

My, školní psychologové, můžeme zase hodiny využít k udržení relativně dobrého přehledu o tom, jak se děti aktuálně mají a zda některé nepotřebují intenzivnější péči či podporu, a to z hlediska psychického zdraví, ale třeba i z hlediska problémů s učením. Stáváme se tak cennými pomocníky třídních učitelů, kteří často nemají na online výukových hodinách prostor pro to, co jindy běžně dělají – podporování pozitivních vztahů, řešení konfliktů či depistáže.

Třídnické hodiny poskytují prostor pro edukaci o aktuálních tématech - máme dobrou zkušenost např. s tématem paměť - jak funguje, jak ji rozvíjet apod., organizace učení - jak si při distanční výuce organizovat čas, hlídat si vše potřebné apod., kde se kombinují praktické aktivity s teoretickým výkladem.

V neposlední řadě umožňují průběžně monitorovat třídní klima a případně včas zasáhnout, pokud dochází k hádkám, konfliktům či vyčleňování v různých online skupinách či na sociálních sítích.

*Tyto hodiny nabízí dětem uvolnění a radost, a to má v situaci pandemie obrovský význam, daleko větší, než za obvyklých okolností. A proto mi přijde smysluplné do hodiny investovat. (Anita)*

## **Mají online třídnické hodiny i nějaké výhody?**

- Žáci, třídní učitel i psycholog se vzájemně poznají v jiných situacích, než je obvyklé.
- Žáci, třídní učitel i psycholog mají možnost se ukázat v jiném světle, než ve škole – mohou (ale nemusejí) ukázat svůj pokojík, domácí mazlíčky, pochlubit se hračkami apod.
- Bezpečný prostor - některým dětem vyloženě svědčí a rozkvetou, když jsou doma na své židli, ve svém pokojíku a jsou daleko uvolněnější, zábavnější a veselejší, než ve škole. Učitel a spolužáci mohou vidět jejich kladné stránky, které by ve škole neukázali, což přispívá k lepším vztahům ve třídě.
- Žáci vidí „čas navíc, nad rámec povinností“, který jim třídní učitel věnuje, což přináší posílení vztahu, a v důsledku lepší spolupráci.
- Třídní učitel a psycholog má možnost nahlédnout do rodinného života žáka, identifikovat možné obtíže, kterým žák čelí a dále s nimi pracovat.

## **Jaká mají online třídnické hodiny rizika?**

- Vyloučení dětí, které nemají vhodné prostředí či pomůcky pro realizaci třídnických hodin. Doporučujeme přistupovat k celé třídě velmi citlivě. Pokud jsme s dítětem nepracovali blíže, nevíme, co se v jeho životě právě děje. Jestli je doma dostatek soukromí, počítačů, dost rychlý internet atd. Účast na třídnických hodinách je tedy u některých dětí dobré ošetřit, aby pro ně byla bezpečná (například tím, že si mohou nastavit vlastní pozadí a není vidět prostředí kolem, nebo využitím smartphonu a klidného koutu, atd.)
- Znásobení času, který děti tráví u počítače. Doporučujeme aktivity promýšlet tak, aby děti měly možnost se protáhnout či projít (dostanou za úkol něco přinést z vedlejší místnosti apod.)

- 
- Paralelní komunikace. Může se stát, že při našich aktivitách (povídání) žáci nevěnují pozornost jenom nám, ale zároveň třeba chatují se spolužáky o tom, co kdo řekl. Pokud máme obavu, že by se tohle mohlo dít, je vhodné si s žáky nastavit pravidla online fungování, kde toto jasně označíme jako nežádoucí. A pokud hodinu uděláme zábavnou a akční, nebudu mít žáci na paralelní komunikaci prostor 😊

## Obecná doporučení pro online práci se třídou

### Co udělat před třídnickou hodinou?

Platí podobná pravidla jako při běžné skupinové práci s dětmi, navíc je třeba:

- domluvit se s třídním učitelem, rodiči a s dětmi na (ideálně) pevném termínu konání
- informovat žáky o tom, co si mají připravit (papír, pastelky apod.)
- rozeslat pozvánky / odkazy
- předem si vyzkoušet aplikaci / aplikace, kterou / které budeme používat
- všechny materiály, které budeme chtít sdílet, si předem otevřít na počítači
- pokud budeme žákům dávat nějaké složitější zadání, je dobré si to předem připravit ve formě textového souboru / prezentaci a zadání pak žákům sdílet (zamezíme tomu, že někomu unikne něco důležitého)

### Co udělat po třídnické hodině?

- Vést si alespoň stručnou dokumentaci - přehled aktivit, které se třídou proběhly + po každé hodině krátký zápis. Pokud děláme stejné aktivity s různými třídami, snadno ztratíme přehled. Zároveň nás to donutí zamyslet se nad tím, která aktivita se osvědčila a kterou by naopak bylo třeba lepší příště vynechat.
- Po třídnické hodině nechat virtuální místnost puštěnou – děti velmi oceňují, že si mohou jen tak popovídat i po skončení programu.

### Jak zapojit třídního učitele do online setkání?

Spolupráce s třídním učitelem je pro nás i u online setkání velmi důležitá. V ideálním případě vychází zakázka na práci se třídou přímo od něj. Ovšem vzhledem k rychlosti, s jakou se museli třídní učitelé i školní psychologové v minulém roce adaptovat na podstatné změny, lze předpokládat, že většina třídních učitelů zakázku přímo mít nebude a školní psycholog může pomoci tím, že přijde s konkrétní nabídkou.

Vždy se velmi vyplatí domluvit si s třídním učitelem formu jeho zapojení. Někteří učitelé hned ocení možnost zapojit se spolu s žáky do aktivit, jiní se toho spíše obávají. Pro některé učitele může být vhodným vstupem do online třídnických hodin nejprve pozorování psychologa a třídy a postupné učení se dovednosti online hodiny vést. V tomto případě se nám osvědčilo domluvit se s učitelem na tom, co konkrétně bude pozorovat – minimalizovalo to nechtěné zásahy do vedení třídy. Doporučujeme přistupovat k učitelům stejně laskavě jako k žákům a snažit se je motivovat k co nejaktivnější účasti.

---

*Moje zkušenost je, že učitelé jsou zpočátku nedůvěřiví, jestli to má smysl do třídnických hodin investovat, jestli to není zbytečné mít hodinu navíc a že se bez toho dá asi klidně obejít atd. Proto jsem ze začátku začínala se třídami, kde třídní učitelé byli více ochotní a měli zájem o práci se třídou a ostatní třídní se pak přidali. O užitečnosti a přínosu je pak přesvědčí zkušenost, když vidí výsledky a hodiny pravidelně zažijí. Výrazně doporučuji mít striktně, že třídní učitel se musí účastnit, i když to vede psycholog, aby právě viděl, jak hodina probíhá, jak děti reagují. Zkušenost po několika měsících online třídnických hodin u nás ve škole, které probíhají 1 x týdně, je, že to již učitelé berou jako automatickou součást a považují za normu, že se hodiny konají a jsou v rozvrhu, že děti mají možnost se takto setkávat. Dokonce jsem se setkala s tím, že pokud výjimečně na hodině nemůže učitel být, prosí mě, aby hodina byla i bez něj, aby o ni děti nepřišly. (Anita)*

### **Tipy a triky**

**Zapněte kamery** - pokud to jen trochu jde, poproste děti, ať si zapnou kameru – setkání je výrazně příjemnější pro všechny.

**Zapněte mikrofony** - pokud to jde, nechte u rozehrívacích aktivit zapnuté všechny mikrofony – projev je spontánnější, děti jsou více „na dosah“ a přítomné. (Nemyslíme tím zapnuté po celou dobu třídnické hodiny – většinou mikrofony „vazbí“, děti si nechtěně skáčou do řeči atd. a je lepší vyvolávat. Záleží zkrátka na tom, jaký cíl má zvolená aktivita.)

**Využívejte chat** – chat je rychlý a vyplatí se jej využívat. Například při sdílení v úvodní rozehríváče můžete dětem sdílet obrázek emocí vyjádřených v obličejích zvířátek, sněhuláků, apod. (najdete v příloze na konci dokumentu) a požádat je, aby vám napsaly číslo smajlíka do chatu. Vy to pak přečte a okomentujete, což je rychlejší, než když děti mluví postupně. Doptat se můžete už jen na vybrané smajlíky některých dětí. Děti jsou také na chatování hodně zvyklé, je to pro ně přirozený nástroj vyjadřování se a leckdy jsou po chatu sdílnější, než když mají mluvit přes webkameru. Některé aktivity to urychlí a hodina je dynamičtější.

**Nezapomínejte naladit se** - na úvod hodin se velmi osvědčily emotikony, smajlíci, emoce vyjádřené kočičkami, sněhuláky apod., umožní to se s dětmi nakontaktovat a získat rychlý přehled, v jakém jsou aktuálním naladění.

---

# Praktická část

V následující části nabízíme několik aktivit, které se nám při práci s třídním kolektivem osvědčily. Nechali jsme se inspirovat aktivitami běžně známými a často využívanými a převedli jsme je do online prostředí. Velmi nás potěší vaše zpětná vazba a případná vylepšení. Kategorie, do kterých jsou aktivity rozřazeny, jsou pouze orientační, většina her má několik možností využití a záleží jen na psychologovi, kterou z nich zvolí.

---

## Přehled aktivit a zdrojů

<b>AKTIVITY NA ÚVOD.....</b>	<b>7</b>
SMAJLÍCI, EMOTIKONY ATD.....	7
PŘEJMENUJ SE!.....	8
KIMOVA HRA.....	9
PŘINES PŘEDMĚT ZAČÍNÁJÍCÍ NA PÍSMENKO.....	10
SPOLEČNÝ PŘÍBĚH.....	11
ASOCIACE TAM A ZASE ZPĚT.....	12
DETEKTIV.....	13
<b>POZNÁVÁNÍ SE .....</b>	<b>14</b>
PŘINES UKÁZAT.....	14
KDYBYCH BYL, TAK BYCH BYL (IVETA).....	15
MOŽNÁ O MNĚ JEŠTĚ NEVÍTE, ŽE.....	16
TAJEMNÁ JESKYNĚ ANEB KDO SE NA CO HODÍ.....	17
TELEPATIE ANEB JAK SE ZNÁME.....	19
NÁZEV: JAK SE ZNÁME.....	20
JEDNA PRAVDA, JEDNA LEŽ.....	21
SDÍLENÍ VLASTNÍCH FOTOGRAFIÍ.....	22
ŠIBENICE ALIAS KOPRETINA.....	23
<b>AKTIVITY NA ROZVOJ POZITIVNÍHO KLIMATU VE TŘÍDĚ .....</b>	<b>24</b>
KRESBA OBRÁZKU PODLE STEJNÝCH INSTRUKCÍ.....	24
STŘÍHÁNÍ PRAVÉHO ROHU.....	25
HISTORIE TŘÍD.....	26
RE-ZOOM ALIAS SESTAVENÍ PŘÍBĚHU.....	27
<b>TEMATICKÁ SETKÁNÍ .....</b>	<b>28</b>
HOST DO TŘÍDNICKÉ HODINY.....	28
BURZA NÁPADŮ, JAK SE SMYSLUPLNĚ ZABAVIT V KARANTÉNĚ.....	29
JAKÉ TŘI VĚCI BYCH SI VZAL, KDYBY VYPUKL POŽÁR.....	30
PŘEMÝŠLIVÉ OTÁZKY ANEB KOUZELNÝ DĚDEČEK.....	31
EMOCE POMOCÍ MIMIKY A GESTIKY.....	32
MŮJ VZOR.....	33
CESTUJEME ONLINE.....	34
BALÓN RADOSTÍ.....	35
KOLÁČ RADOSTÍ A STAROSTÍ.....	36
<b>ZÁBAVA .....</b>	<b>37</b>
BINGO.....	37
HÁDÁNÍ PÍSNIČEK.....	38

---

ZÁHADNÝ PŘEDMĚT .....	39
KUFR ANEB SPOLEČNÉ ODKRÝVÁNÍ OBRÁZKŮ .....	40
ŘETĚZOVÁ PANTOMIMA .....	41
<b>ONLINE ZDROJE .....</b>	<b>42</b>
ZAJÍMAVÉ ODKAZY NA APLIKACE .....	42
VYNIKAJÍCÍ PŘEHLED RŮZNÝCH APLIKACÍ .....	42
<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>1</b>

---

# Aktivity na úvod

---

## Smajlíci, emotikony atd.

Cílová skupina: 1.-9.třída

Cíl: rozehříváčka, naladění se na sebe, sdílení aktuálního rozpoložení

Časová dotace: 5–10 minut

Pomůcky: obrázky emotikonů (k dispozici v příloze díky Jiřině Juříčkové)

### Postup:

Sdílíme příslušný obrázek a instrukce dáváme dle potřeby.

Příklady otázek:

*Vyberte obrázek, který je nějak spojený s vaším nejhezčím zážitkem z minulého týdne.*

*Vyberte obrázek, který je pro vás nějak spojený s karanténou.*

*Vyberte obrázek, který vystihuje vaši náladu dneska ráno.*

*Vyberte obrázek, který vystihuje vaši náladu, když nemůžete do školy.*

*Vyberte obrázek, který vystihuje váš pocit z toho, že se příští týden zase potkáte ve škole atd.*

Alternativa: obrázky můžeme využít i na konci hodiny pro zhodnocení programu a sledování toho, jak se dětem v průběhu proměnila nálada.

**Otázky k diskuzi:** u dětí, které vyberou “nenaladěného” smajlíka se můžeme doptat, z čeho mají špatnou náladu, abychom zjistili, co se děje. Je však třeba pečlivě zvážit, zda cílená otázka nebude pro konkrétní dítě ohrožující.

**Praktická doporučení:** techniku urychlí, když děti napíší číslo obrázku do chatu, který psycholog projde a slovně okomentuje, případně se doptá.

Pokud nemáme obrázky, můžeme použít číselnou škálu - děti napíší číslo od jedné do deseti. Jednička znamená - mám se úplně hrozně, desítka - mám se skvěle, lepší to už být nemůže.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Žák si neumí vybrat obrázek, který by nejlépe vystihoval, co zažívá – můžeme požádat, aby nám popsal, jak by takový emotikon měl vypadat.

---

## Přejmenuj se!

Cílová skupina: 1.-9. třída

Cíl: reflexe naladění, ve kterém se potkáváme, stmelení, pobavení se, vhodné na úvod třídnické hodiny

Časová dotace: dle počtu žáků, cca 10 minut

Pomůcky: žádné

### Postup:

1. Žáci jsou vyzváni, aby se v prostředí online schůzky přejmenovali. Každý si vymyslí nějakou přezdívku pro dnešní setkání, která buďto odráží jeho emoční naladění (např. spící medvědice Katka nebo našťvaný Pepík) nebo nějakou vlastnost či dovednost (např. srandista Kuba nebo mažoretka Bětka) a změni své viditelné jméno v programu.  
Typ přejmenování si zvolíme předem, tak aby nám hezky navazoval další program setkání.  
Psycholog sám na sobě ukáže jak na to a taky se přejmenuje.
2. Následuje kolečko, kdy se každý představí a stručně vysvětlí, proč se pojmenoval právě takto.
3. Pokud máme čas, můžeme rozvinout na konci otázkami - změnilo se nějak během setkání mé emoční rozpoložení? Chci to vyjádřit přejmenováním (např. spokojená Katka, znuděný Fanda)?

### Otázky k diskuzi:

Bylo těžké se přejmenovat? Váhal jsi mezi několika možnostmi? Překvapil tě někdo svojí přezdívkou?

(Aktivitu lze nechat i bez diskuze, zvláště pokud ji děti již předtím někdy hrály.)

**Praktická doporučení:** přejmenovat se nelze v každé platformě, je třeba předem vyzkoušet po technické stránce (např. v Zoom ano, v Google Meet ne).

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Případné technické problémy.



---

## Kimova hra

Cílová skupina: 1.-9. třída

Cíl: pozornost, soutěžení, rozvoj paměťového učení

Časová dotace: 5-15 minut

Pomůcky: příprava obrázku, kde jsou předměty na zapamatování, tužka a papír

### Postup:

1. Vysvětlíme žákům, že jim za chvilku ukážeme obrázek, kde je znázorněno několik předmětů (řekněte přesný počet podle vašeho obrázku), a jejich úkolem je zapamatovat si jich za 1 minutu co nejvíce.
2. Ukážeme žákům obrázek po dobu jedné minuty pomocí sdílení obrazovky. Poté žáci mají na papír ihned psát, co si zapamatovali.
3. Ten, kdo jich má nejvíce, vyhrává.
4. Možno opakovat znovu se stejným obrázkem, dokud někdo z žáků nenapiše všechny dané předměty.

**Alternativa 1:** Ukazujeme dětem na kameru přímo různé předměty, třeba i zvláštní, záhadné, srandovní, velikánské, malinké, živé apod. Žáci si snaží zapamatovat co nejvíce a pak diskutujeme, co si nejlépe pamatovali (co je překvapivé, legrační, divné, v určité vzájemné souvislosti – nabízí se zde malý přesah do tématu "jak se učit" pro tématickou hodinu).

**Alternativa 2:** tzv. Setonova hra, kdy jsou obrázky (symboly) zaznamenány v síťovém poli (např. 5 x 5).

**Otázky k diskuzi:** Kolik předmětů jste si zapamatovali po prvním pokusu? Co vám utkvělo v paměti hned? Na co jste pokaždé zapoměli? Máte nějaký trik nebo systém, který vám pomáhá si věci pamatovat? Pomohlo vám, když ostatní spolužáci prozradili své vlastní způsoby pro zapamatování?

**Praktická doporučení:** Vybírat předměty, které jsou neobvyklé nebo mají jinou barvu, než jak je známe apod. Obtížnost a počet obrázků zvolit dle věku žáků. Pokud chceme, můžeme pro starší ročníky přidat některé informace o paměti nebo triky na zapamatování si (vytváření klastrů pomocí příběhů apod.)

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Technické zádrhele při sdílení obrázku, lze předejít tím, že si vyzkoušíme před hodinou.

---

## Přines předmět začínající na písmenko....

Cílová skupina: 2.-9. třída

Cíl: pobavení, rozptýlení, legrace, tvořivost, originalita

Časová dotace: cca 1 minuta na dítě

Pomůcky: žádné

### Postup:

1. Zatváříme se napjatě a sdělíme dětem pokyn:

*Až řeknu „ted“, tak se vydáte hledat předmět (1, 2...), který začíná na písmenko... Musí to být předmět, který se dá přinést. Na přinesení máte cca 1 minutu. Přineste - ted.*

(Pozn.: u větších dětí můžeme instrukci ztížit - měl by to být nejoriginálnější předmět, který nebude mít většina dětí.)

2. Po přinesení každý ukáže, co má, komentujeme ty, co jsou originální, a chválíme za nápaditost. Snažíme se ocenit co nejvíce dětí.

3. Je dobré zakončit aktivitu úklidem – *Opět na pokyn „ted“ poběžíte věci vrátit.* Rodiče to velmi ocení ☐ .

Alternativa: je možné různě obměňovat zadání – např. „Přines věc, na kterou jsi hrdý“ nebo „Přines věc, kterou podle tebe nikdo jiný ze třídy doma nemá“.

**Otázky k diskuzi:** Není potřeba.

**Praktická doporučení:** Osvědčilo se písmenko S. A pozor na písmenko M - říct, že to nesmí být mobil, to má většina po ruce. Aktivita děti obvykle hodně baví a žádají opakování, můžeme dát více písmenek a nosit opakovaně. Někteří přivádějí rodinné příslušníky (například na písmenko M maminku, sestru se jménem na příslušné písmenko apod.). Pokud to nechceme, můžeme zdůraznit, že to má být věc. Často rodiče neodolají a zapojují se a dítěti pomáhají věci hledat a nosit.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Nic jsme zatím neobjevili.

---

## Společný příběh

Cílová skupina: 1.-9. třída

Cíl: naladění se na sebe navzájem, stmelení, pobavení se, podpora vzájemného naslouchání

Časová dotace: dle počtu žáků a kreativity, lze upravit podle průběhu aktivity (zkrátit nebo nechat běžet)

Pomůcky: připravené obrázky nebo slova, která bude nutné v příběhu použít

### Postup:

1. Děti obdrží instrukci:
  - a. Budeme společně vyprávět příběh. Každý z nás má vliv na to, co se tam stane a jak to všechno dopadne.
2. Žáci postupně přichází na řadu (jsou vyvoláváni nebo se vyvolávají navzájem) a každý připojí jednu větu ke společnému příběhu / pohádce. Může mluvit vždy jen ten, kdo je vyvolán a přidat právě jednu větu.
3. Lze nechat naprosto volně běžet nebo obohatit např. sdílením obrázků či slov, která musí být v příběhu použita.

(Pozn.: obrázky či slova mohou být zvolena tak, aby na ně logicky navazovala další aktivita, nebo naopak mohou navazovat na aktivitu předchozí (například využití předmětů, které si žáci měli donést v úvodu hodiny (popisujeme v aktivitě „Přines ukázat“) atd.)

**Otázky k diskusi:** Líbil se vám náš společný příběh? Co vás překvapilo, pobavilo? Nazlobilo vás něco? V čem je lepší vyprávět příběh sám, v čem naopak společně?

**Praktická doporučení:** Dobře promyslet způsob předávání slova, aby se žáci střídali pokud možno pravidelně a na nikoho se nezapomnělo.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Někoho může napadnout použít někoho ze skupiny do příběhu, případně i v nějakém humorném smyslu. Je vhodné předem upozornit, že toto možné je, ale jen tak, aby druhému nevadilo, neuráželo ho to.

---

## Asociace tam a zase zpět

Cílová skupina: 3.-9. třída

Cíl: společné pobavení se, vnímání se navzájem, trénink pozornosti, stmelení

Časová dotace: podle počtu žáků, 10-30 minut

Pomůcky: promyšlený seznam žáků pro určení pořadí

### Postup:

Aktivitu uvedeme tím, že dětem řekneme, že: na chvíli vypneme logické uvažování a necháme se jen tak unášet tím, co nás napadne. Někdo vykopne slovo a další, kdo pokračuje, přidá další slovo, které ho spontánně napadne k tomu předchozímu. Až řeknou slovo všichni, hra se odvíjí zase postupně zpět. Poslední, kdo řekl slovo, vykopává zpět, a to tím, že řekne slovo toho, kdo mluvil před ním (slovo, na které vlastně reagoval svojí asociací). A takto zpět až na začátek k prvnímu slovu. Kdo vykopával na začátku, už v druhém kole slovo neříká. Ale může vykopnout nové, pokud se hra líbila.

**Otázky k diskuzi:** Překvapily vás asociace ostatních? Jak se vám slova pamatovala? Co vám pomáhalo? Dokázal by někdo zopakovat celou řadu sám?

### Praktická doporučení:

Mít dopředu promyšlené, jakým klíčem půjdou děti po sobě. Mít na mysli cíl, zda se chceme jen pobavit, zda to má být ledolamka nebo zda chceme mířit jinam, např. k tématu paměti.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Nejistota, kdo má po kom jít. Děti vykřikují, když se snaží poradit spolužákovi. Jinak je to jednoduchá aktivita.

---

## Detektiv

Cílová skupina: 2.-6. třída

Cíl: společné pobavení se, naladění se, rozvoj pozornosti

Časová dotace: 10–20 minut (možno opakovat kola dle časových možností a zájmu dětí)

Pomůcky: promyšlený způsob výběru dobrovolníků, pokud vznikne velký zájem

### Postup:

1. Děti dostanou za úkol se navzájem dobře prohlédnout a zapamatovat si co nejvíce.
2. Vybere se dobrovolník, který se stane detektivem.
3. Všichni si vypnou kameru a udělají na sobě nějakou změnu (culík, jiné tričko, jiné pozadí v Meetu, něco do vlasů... klidně něco legračního).
4. Když je hotovo, kameru si zase zapnou.
5. Až se sejdou všichni, detektiv začne odhalovat změny.

**Otázky k diskuzi:** Není třeba více reflektovat. Je to o legraci a všímavosti.

**Praktická doporučení:** Je třeba zdůraznit, že změna musí být viditelná v záběru kamery (ne třeba jiné papuče). Když je dětí hodně, je dobré to nějak rozdělit – např. detektivové jsou dva nebo se určí jen určitý počet dětí, které udělají změnu v jednom kole.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Aktivita baví spíše mladší děti, starší mohou mít nechuť k tomu něco dělat se svým zevnějškem nebo jim to může připadat dětinské.

---

# Poznávání se

---

## Přines ukázat

Cílová skupina: 2.-9.třída

Cíl: využití pozitiva online výuky - dítě je doma a může s ostatními sdílet kus svého života, který se nedá přinést do školy

Časová dotace: záleží na počtu dětí, každé dítě cca 1 minuta, ale může to být i více, pokud se k některé přinesené věci rozvine debata

Pomůcky: každé dítě donese nějakou věc

### Postup:

1. Psycholog vysvětlí, že všechny situace mají svá pozitiva a negativa. I distanční výuka má své nevýhody, ale i výhody, kterých můžeme využít. Jednou z nich je třeba to, že si vzájemně můžeme ukázat něco, co se do školy nedá přinést, a můžeme se takhle o to podělit se všemi spolužáky, nejen s těmi, kteří nás někdy navštěvují.
2. Vyzveme děti, aby nám přinesly ukázat nějakou pro ně zajímavou a důležitou věc, předmět či zvíře, co mají doma, a řeknou nám k tomu pár informací - proč je to pro ně důležité, čím je to zajímavé atd.
3. Děti věci postupně ukazují a povídají o nich. Je fajn, když něco donese i paní učitelka či psycholog, i pro děti je to možnost více je poznat.

Alternativa: lze využít i jako ledolamku – jen změníme instrukci na například: „Přines ukázat věc, kterou teď doma nejvíc používáš“; věci si ukážeme a moc se nedoptáváme.

**Otázky k diskuzi:** Většinou se diskuse rozvine sama nad zajímavými věcmi.

**Praktická doporučení:** Ideální je, pokud některé dítě přinese něco, co ukáže na něco nového o něm nebo představí neobvyklý koníček - děti zjistí něco, co o druhém nevěděly. Doporučujeme tomu věnovat klidně víc pozornosti a vyptat se zvědavě na další informace a podrobnosti (zvláště u dětí, které ve třídě trochu zapadají a kterým není věnováno moc pozornosti). Pokud dítě donese živého tvora, je dobré vyzvat ho k povídání co nejdříve – zvířátka mají tendenci prchat. Doporučujeme tuto aktivitu použít jako jednu z prvních, když s online třídnickými hodinami začínáme - děti mají tendenci ukazovat si vzájemně zvířátka a hračky tak nebo tak ☺.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Zvířátka, která se snaží utéct. Některé děti se rozhodnou udělat s mobilem obhlídku celého domu (ošetříme přesnou instrukcí).

---

## Kdybych byl, tak bych byl (Iveta)

Cílová skupina: 3.-9. třída

Cíl: zábava, poznávání se

Časová dotace: cca 10 minut na každou větu

Pomůcky: připravené věty

### Postup:

1. Připravíme si a sdělíme na obrazovce seznam vět. Řekneme žákům, že teď mají čas vymyslet odpovědi na následující věty, o kterých si pak společně budeme povídat:

Kdybych byl nástroj, tak bych byl....

Kdybych byl zelenina, tak bych byl...

Kdybych byl zvíře, tak bych byl...

Kdybych byl barva, tak bych byl...

Kdybych byl počasí, tak bych byl...

Kdybych byl oblečení, tak bych byl...

Kdybych byl kontinent, tak bych byl...

Kdybych byl měsíc v roce, tak bych byl...

Kdybych měl být jedna část těla, tak bych...

Kdybych byl jeden předmět z kosmetiky, tak bych byl...

(Pokud chceme, můžeme dát prostor žákům vymyslet si své vlastní kategorie.)

2. Postupně procházíme jednu kategorii za druhou a mluvíme o tom, proč si to vybrali, případně se ptáme třídy, jestli to na spolužáka sedí nebo jestli je to překvapilo.

### Variace:

1. Nemusíme se ptát postupně, ale dáme prostor žákům k tomu, aby vybrali, co sami chtějí probrat.
2. Můžeme zvýšit napětí tím, že necháme žáky vymyslet odpověď pouze na jednu větu a děti postupně hádají, co asi kdo odpověděl. V tomto případě odpovědi posílají učitelé nebo psychologovi do soukromé zprávy. Můžeme z toho udělat i soutěž, pokud je to pro žáky motivační.

**Otázky k diskuzi:** Diskuze probíhá už v průběhu hry, můžeme případně klást shrnující otázky: Jak se vám hra líbila? Překvapilo vás něco? Co nového jste se o spolužácích nebo o sobě dozvěděli?

**Praktická doporučení:** Dobře promyslet způsob předávání slova, aby se žáci střídali pokud možno pravidelně a na nikoho se nezapomnělo.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Někdo se může smát nějaké asociaci spolužáka. Ošetříme tím, že předem i v průběhu hry zdůrazníme, že nejsou žádné dobré ani špatné nápady a fantazii se meze nekladou.

---

## Možná o mně ještě nevíte, že...

Cílová skupina: 3.-9.třída

Cíl: poznání se, společné pobavení se, stmelení, naladění se na sebe, podpora soudržnosti a vztahů

Časová dotace: podle počtu žáků a rozsáhlosti sdělení, 10-20 minut

Pomůcky: nic

### Postup:

Dáme dětem instrukci – *doplňte větu: „Možná o mně ještě nevíte, že...“* Záleží na každém, co o sobě chce prozradit a do jaké hloubky chce jít. Děti mohou říkat věci ohledně svých zájmů, schopností, zážitků, ale i osobnější věci, pokud ve třídě panuje atmosféra důvěry.

**Otázky k diskusi:** Bylo těžké vymyslet, co řeknu? Překvapilo mě něco na tom, co říkali ostatní? Všiml jsem si, že mám s někým něco společného, o čem jsem nevěděl?

**Praktická doporučení:** Uvést citlivě a sledovat reakce dětí na sdělení ostatních. Pokud nejde o dobrý kolektiv, rozmyslet si použití techniky, nebo ošetřit na začátku (např. nekomentujeme to, co říkají druzí apod.)

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Děti zůstanou příliš na povrchu a mluví třeba o tom, jaké mají rádi jídlo. Je dobré na začátku dát pár příkladů různorodosti odpovědí (např. že mám doma želvu, že moje nejoblíbenější pohádka je..., že jsem byl o prázdninách v..., že bych chtěl být jednou... apod.) Neoblíbeným žákům se mohou ostatní smát nebo mít nemístné poznámky – zavedeme pravidlo, že co říkají ostatní, se nekomentuje, slovně ani mimikou.



---

## Tajemná jeskyně aneb kdo se na co hodí

Cílová skupina: 3.-9.třída

Cíl: zpětná vazba od ostatních - v čem jsem šikovný, kde se se mnou počítá, v čem se o mne ostatní mohou opřít

Časová dotace: cca 30 minut

Pomůcky: učitel potřebuje mít připravený seznam situací, které dětem postupně čte a chat, kde mohou děti poslat odpověď jen učiteli a nikdo jiný ji nevidí

### Postup:

1. Sdělíme třídě, že budeme postupně číst různé situace a oni se po přečtení vždy zamyslí a napíší do chatu jméno jednoho spolužáka, který se podle nich na danou situaci nejlépe hodí. Jméno musí poslat JENOM UČITELI, ostatní ho nesmí vidět.
2. Čteme jednu situaci po druhé a vždy počkáme, až všechny děti napíší jméno spolužáka do chatu.
3. Situace pro druhý stupeň:
  1. Představte si, že vaše třída na školním výletě dorazila k tajemné jeskyni. Kdo se, podle tebe, první odváží jí jít prozkoumat?
  2. Jako třída se nedopatřením ztratíte, třeba na školním výletě nebo na lyžáku a jste najednou bez dospělé osoby. Je potřeba to řešit - někomu zavolat atd. Kdo se, podle tebe, ujme toho situaci řešit?
  3. Je potřeba vybrat ve třídě peníze - např. na dárek pro paní učitelku, nějakou akci apod. Komu bys peníze svěřil?
  4. Ve třídě se stane nějaký konflikt - mezi jednotlivci či skupinkami. Kdo se, podle tebe, ujme řešení a bude se snažit o usmíření a vyřešení?
  5. Představte si, že třída má nějaký průšvih (např. něco jste rozbili, ztratili apod.) Kdo bude ten odvážlivec, který půjde za paní učitelkou jí to oznámit a poprosit o řešení? Rozhodně není myšleno, že to půjde "nabonzovat" - naopak, je potřeba se jít přiznat, a nikomu se nechce.
  6. Organizujete nějaký společný projekt – např. Den učitelů, vystoupení na akademii apod. Kdo bude nejschopnější organizátor?
  7. Stane se situace, že je někomu ve třídě ubližováno. Kdo bude ten, kdo se ho či jí zastane bez ohledu na to, zda to je, nebo není jeho či její kamarád?
  8. Ve třídě se rozdává odměna, každý má dostat jednu. Stane se ale nedopatřením a jedna odměna chybí. Kdo bude ten, kdo se jí vzdá?
  9. Opačná situace - je jedna odměna navíc. Kdo bude ten, kdo bude volat "já, já si ji vezmu, já chci ještě jednu"!?
  10. Paní učitelka potřebuje s něčím pomoci - něco přinést, vyřídit apod. Kdo bude ten, kdo se nejochotněji nabídne?

Situace pro mladší děti:

1. Třída přijde k tajemné jeskyni - kdo se jí odhodlá prozkoumat?
2. Někomu ve třídě se udála nespravedlnost - kdo se dotyčného zastane?
3. Paní učitelka potřebuje s něčím pomoci - kdo se jako první nabídne?
4. Celá třída dostane bonbóny, ale jeden bonbón chybí - kdo se ho dobrovolně vzdá?

- 
5. Třída něco provedla a je potřeba to dát vědět paní učitelce - kdo se nabídne, že půjde?
  6. Paní učitelka odejde a třída dostane společný úkol, který má splnit, a je potřeba u toho spolupracovat. Kdo bude spolupráci řídit?
  7. Jste na výletě, prší, jste schovaní někde v teple, ale je potřeba vyrazit do deště a něco přinést. Kdo se nabídne, že půjde do nepohody?
  8. Je nějaká důležitá zpráva, vzkaz, který je potřeba doručit. Je třeba, aby se toho ujal někdo spolehlivý. Kdo to nezapomene a doručí to? Koho bys vybral?
  9. Kdo nejvíc pomáhá druhým?

(Pozn.: Situace si můžete libovolně variovat a vymýšlet i jiné, podle potřeby.)

4. Situace znovu projdeme, sečteme jména, kolikrát je kdo zmíněn a velmi opatrně s tím seznámíme děti.
5. Na závěr vždy reflektujeme v diskuzi.

**Otázky k diskuzi:** Překvapilo vás, ať už pozitivně, nebo negativně, že vás spolužáci v některé situaci uvedli? Počítal jste s tím u některé z nich? Překvapilo vás, že jste nikde zmíněni nebyli?

**Praktická doporučení:** Je potřeba si před každou další situací nějakým slovem či číslem oddělit jména v chatu, abychom věděli, ke které situaci patří, jinak nebudeme schopni to na závěr vyhodnotit. Je také možné číst jména po každé situaci rovnou. Trochu to sice ruší soustředění a zamýšlení se, ale zase se pak k tomu nemusíme znovu vracet i s popisem situace. Osobně nám více sedí a více se osvědčilo vyhodnotit vše na konci najednou. Děti se občas ptají, jestli můžou napsat sebe – dovoluujeme to pouze v krajním případě, a zda smí napsat paní učitelku - ne, vybírat se smí jen z dětí, které jsou s nimi ve třídě.

Vyzkoušeno skoro se všemi třídami, aktivita děti velmi zaujala, je to pro ně zajímavé zjistit, jak je spolužáci vidí, a zamyslet se nad tím.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Nepřehlednost chatu, je třeba si pečlivě oddělit situace nějakým slovem či číslicí.

---

## Telepatie aneb jak se známe

Cílová skupina: 3.-9.třída

Cíl: podpořit vzájemné poznání se, skupinovou soudržnost

Časová dotace: podle počtu otázek a hloubky následné reflexe (min. 20 – max. 40 min)

Pomůcky: nachystaný seznam "témat", každý žák potřebuje papír a tužku

### Postup:

1. Hru uvedeme tím, jestli děti vědí, co je to telepatie. Chvilku probíráme.
2. Poté řekneme, že si vyzkoušíme, jestli tuhle schopnost máme. Psycholog vždy řekne číslo otázky a téma (např. 1. jídlo 2. PC hra 3. spolužák 4. hudební skupina apod.)
3. Po každé otázce mají děti za úkol zamyslet se a napsat odpověď, kterou podle nich odpoví nejvíce dětí ze třídy.  
(Takže např. u otázky číslo jedna napíšu „svíčková“, u otázky číslo dvě Minecraft atd.)
4. Děti napíší své odpovědi do chatu – pouze psychologovi. Nikdo jiný odpověď nevidí.
5. Zjistíme, která odpověď byla nejčastější – buď odpovědi rovnou spočítáme a body přidělíme, nebo to uděláme napínavé a necháme děti k odpovědi se „přihlásit“ např. pomocí hlasování "ručičkami". Každý, kdo uvedl nejčastější odpověď, má bod. Takto se projdou všechny otázky. Na konci si všichni žáci mohou spočítat body. Pokud je to ve třídě vhodné, vyhlásíme tu nebo toho, kdo se dokáže nejvíc naladit na ostatní a odhadnout je.

(Pozn.: návrhy kategorií: hudební nástroj, sport, jídlo (chod), potravina (čokoláda, rohlík apod.), věc, co se vyskytuje v koupelně, věc, co bývá v obýváku, věc, co bývá v dětském pokoji, školní vyučovací předmět, spolužák, jedno slovo, které se vybaví i ostatním, když se řekne "škola".)

Alternativa: Pokud hru hrajeme s menšími dětmi, můžeme si to zjednodušit tím, že jim nabídneme konkrétní odpovědi, ze kterých jen vybírají (např. u kategorie „hudební nástroj“ jim rovnou nabídneme odpovědi kytara, housle, flétna a bicí).

**Otázky k diskuzi:** Je to opravdu telepatie? S čím jiným může souviset vysoký počet bodů v této hře? Co je potřeba pro to, abych uspěl? (znát se navzájem, naslouchat si, zajímat se o ostatní, ale i vliv štěstí, odhadu na lidi...)

**Praktická doporučení:** Otázky mít pečlivě očíslované pro orientaci i pro případ, že se děti ke konci doptávají, např. co byla osmička? Dobře promyslet způsob počítání bodů.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Nepochopení zadání - děti mají tendenci uvádět odpovědi za sebe, ne za většinu - toto je třeba průběžně opakovat. Žáci s nízkým počtem získaných bodů se mohou cítit špatně, pokud jsou nuceni sdělovat počet bodů (když už nějak, tak např. rozpětí, kdo má méně než pět apod., děti se opět mohou přihlásit). Děti s PAS mívají potíž vůbec porozumět zadání (odhadovat odpovědi ostatních).

---

## Název: Jak se známe

Cílová skupina: 4.-9.třída

Cíl: poznat se vzájemně; zjistit, co o sobě dosud nevíme

Časová dotace: cca 20 minut

Pomůcky: žádné

### Postup:

1. Každý položí nějakou otázku o sobě - něco, co není všeobecně známé, ale někdo by to mohl vědět. Ostatní děti pak hádají odpověď, kdo uhádne, může získat bod a pak na konci vyhlásíme "nejlepšího hádače".
2. Příklady otázek, které děti například pokládaly: Kolik máme doma zvířat? Jakou mám nejcennější medaili? Jaká je moje nejoblíbenější barva?

**Otázky k diskuzi:** Překvapila vás nějaká informace o někom?

**Praktická doporučení:** Je praktické, aby se děti hlásily pomocí palce nahoru nebo elektronické zdvižené ručičky a nevykřikovaly (jinak špatně registrujeme, kdo mluvil, nebo se zdrží zapínáním mikrofonu). Mohou se případně hlásit i zapsáním do chatu.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Nic jsme neobjevili.

---

## Jedna pravda, jedna lež

Cílová skupina: 1.-9.třída

Cíl: poznání se navzájem, formulace sdělení

Časová dotace: 15-30 minut podle počtu dětí

Pomůcky: tužka a papír

### Postup:

1. Zadáme dětem úkol napsat si na papír dvě věty o sobě, jednu pravdivou a jednu nepravdivou. Vysvětlíme jim, že čím méně „průhledné“ to bude, tím bude hra zábavnější. Uvedeme příklady tvrzení.
2. Každý si nachystá prostor na papíře pro odpovědi.
3. Všichni (včetně psychologa, učitele) postupně čtou obě věty. Každý vždy
4. napíše jméno a číslo věty, kterou odhaduje jako pravdivou (věta 1 / věta 2).
5. Poté opakujeme kolečko a každý prozradí, která věta byla pravdivá. Děti si
6. odškrtnávají správné / špatné tipy. Pokud máme čas, můžeme se u odpovědí zastavit,
7. doptat se na překvapivé věci o dětech, dát jim prostor reagovat (např. to bych do
8. tebe neřekl apod.)

**Otázky k diskusi:** Bylo pro vás těžké vymyslet věty o sobě? Těžší byla ta pravdivá, nebo nepravdivá? Uhodli jste hodně, nebo málo věcí o ostatních? Co vás překvapilo? Příp. co vše mělo vliv na úspěch v aktivitě? (Míra toho, jak se známe, jak si nasloucháme, jak si kdo pamatuje drobnosti o druhých, schopnost formulovat věty tak, aby nebylo na první pohled zřejmé, štěstí...)

Praktická doporučení: Opravdu na začátku děti nasměrovat na „chytré“ formulování vět.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Špatně naformulované věty, které navádějí na jasnou odpověď a nedávají prostor pro napětí, zamýšlení se... jinak mívá hra úspěch.

---

## Sdílení vlastních fotografií

Cílová skupina: 6.-9.třída

Cíl: něco nového se dozvědět o druhých, sdílet o sobě něco zajímavého

Časová dotace: záleží na počtu dětí, cca 2-3 minuty na jednoho, ale může se kolem něčeho rozvinout debata a děti se mohou doptávat

Pomůcky: každý si nachystá 2-3 vlastní fotografie v elektronické podobě připravené v zařízení, ze kterého jsou připojeni. Fotografie by měla být něčím zajímavá - třeba z nějaké netradiční akce, dovolené, ze školky, z vyhraného zápasu apod.

### Postup:

1. Děti mají předem z předchozí hodiny instrukci, že si mají na další hodinu nachystat několik (dvě až tři, ale minimálně jednu) fotografií, na kterých jsou ony nebo něco z jejich života, a fotografie je něčím zajímavá. Ke každé fotografii si připraví krátký komentář.
2. Na hodině děti postupně vyzveme, aby nám fotografie ukázaly a krátce okomentovaly. Ostatní děti se mohou dále ptát na podrobnosti nebo cokoliv, co je o fotografii zajímavá.

**Otázky k diskuzi:** Diskuse probíhá obvykle ke každému jednotlivci hned v souvislosti s fotografií.

**Praktická doporučení:** Velmi doporučuji na předchozí hodině dětem ukázat technicky, jak se sdílí - měly by si to vyzkoušet, abychom se tím pak nezdržovali. Sdílení není problém ani z mobilních zařízení, pokud mají fotografii v Galerii telefonu.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Technické obtíže se sdílením, ale většina dětí to nakonec zvládne a jsou na to pyšné.

---

## Šibenice alias kopretina

Cílová skupina: 4.- 9.třída

Cíl: zábava, poznávání se

Časová dotace: 30-60 minut

Pomůcky: je potřeba si předem vyzkoušet aplikaci “**Wörterraten**” na stránkách [www.learningapps.org](http://www.learningapps.org).

### Postup:

1. Předem si vyzkoušíme na [learningapps.org](http://learningapps.org) v aplikaci “**Wörterraten**” <https://learningapps.org/createApp.php>, jak zadávat větu - aplikace umožňuje vložit pro hádání libovolnou větu (pro vytvoření stiskneme tlačítko “neue App erstellen”), kterou pak sdílíme skrze sdílenou obrazovku.
2. Děti odhalují větu po písmenkách. Za každé písmenko, které ve větě není, ale řeknou ho, je utržen jeden lísteček kopretiny.
3. Soutěžíme o to, zda děti větu dříve uhádnou, nebo dříve dojdou lístečky na kopretinách.
4. Alternativa - vyzveme děti, aby každé napsalo do chatu jednu větu o sobě, ze které nebude úplně jednoznačné, kdo ji psal. (Například: Můj nejoblíbenější dopravní prostředek je vlak. Byl jsem už 3x na dovolené v zahraničí.) Větu pošlou do chatu POUZE organizátorovi (učitelovi, psychologovi), nikdo jiný ji nesmí vidět. Ten věty postupně zadává do aplikace a sdílí k hádání.
5. Děti si rozdají čísla - určí se pořadí, ve kterém se bude hádat, a to se jede pořád dokola. Kdo je na řadě, řekne písmenko. To zadá organizátor do aplikace (nasdílené na obrazovce) a všichni hned vidí, jestli uhádli, nebo ne. Pokud ne, odpadne jeden lísteček kopretiny. Jede se tak dlouho, dokud se věta neuhádne.
6. V dalším kroku děti hádají, kdo větu psal a o kom je.
7. Pak zadáme další větu z těch, co nám děti poslaly. Hrajeme, dokud máme věty, nebo dokud děti hra baví.

**Otázky k diskuzi:** Diskuse není třeba.

**Praktická doporučení:** Doporučujeme vyzkoušet si aplikaci v klidu předem a mít ji před hodinou otevřenou a připravenou a už jen zadat větu. A mít natrénováno sdílení obrazovky.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Děti si často nepamatují pořadí, je dobré si ho zapsat k sobě a pak děti vyvolávat podle toho, kdo je na řadě.

---

# Aktivity na rozvoj pozitivního klimatu ve třídě

---

## Kresba obrázku podle stejných instrukcí

Cílová skupina: 1.-9.třída

Cíl: naučit se respektovat odlišnosti

Časová dotace: 30-60 minut

Pomůcky: papír, pastelky

### Postup:

1. Každý žák si připraví papír a pastelky.
2. Vysvětlíme, co budeme hrát:  
*„Teď se budeme postupně střídat a vymýšlet, co se má malovat. Já třeba začnu a řeknu fialové sluníčko v pravém rohu, pak bude pokračovat paní učitelka a řekne, do středu papíru nakreslete domeček atd. Kreativitě se meze nekladou, můžete zadat, co vás napadne, může se to do obrázku hodit, ale taky nemusí, pokud nechcete. Vůbec to není o tom, jestli umíte nebo neumíte malovat. Jen jsem zvědavá, co nám na konci vyjde“*
3. Žáci postupně vymýšlejí a říkají, co se má malovat. Každý žák vymyslí jednu část instrukce.
4. Po ukončení instrukcí si prohlédněte všechny obrázky. Můžete nechat žáky okomentovat, co je při tom napadlo. Pokud to děti samy neudělají, zdůrazněte podobnosti a rozdíly v obrázcích.

### Otázky k diskuzi:

Jaké pro vás bylo, když vám někdo diktoval instrukce? Jak to, že i když všichni dostali stejné zadání, jsou obrázky jiné? K čemu může být dobré, že každý vnímáme a přemýšlíme jinak?

### Praktická doporučení:

Vnímejte, zda děti aktivita stále baví. Instrukci nemusí dávat všichni ze třídy. Nechte to na dobrovolnosti. Většinou je aktivita docela svižná a zábavná. Žáci se těší na výtvary ostatních a umí ocenit kreativitu svých spolužáků.

### Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:

- Někdo aktivitu “kazí” a dá instrukci „udělejte čmáranici přes celý papír“. Pokud se to stane, můžeme více rozpracovat reflexi směrem k dodržování pravidel (např. Co se ve mně děje, když mám dodržovat pravidla, se kterými nesouhlasím?
- Může se stát, že jsou tam velice precizní malíři, zdržují dynamiku aktivity. V tom případě můžete nastavit časový limit kresby.



---

## Stříhání pravého rohu

Cílová skupina: 1.-9.třída

Cíl: Naučit se respektovat odlišnosti

Časová dotace: 30-45 minut

Pomůcky: papír, nůžky, případně pastelky

### Postup:

1. Žáci si připraví bílý nepopsaný papír velikosti A4 a nůžky.
2. Řekněte žákům, že pro ně máte připravenou zajímavou krátkou aktivitu, ale že aby se povedla, je potřeba dodržovat jedno pravidlo a to, že jim v průběhu neodpovíte na žádné dotazy a budete potřebovat, aby pracovali až do konce.
3. Instrukce:
  - Vezměte si papír a ustříhnete pravý roh. Vyčkejte, než žáci ustříhnou roh.*
  - Přeložte papír napůl a ustříhnete pravý roh. Vyčkejte, než žáci ustříhnou roh.*
  - Přeložte papír napůl a ustříhnete pravý roh. Opět vyčkejte.*
  - Přeložte papír napůl a ustříhnete pravý roh.*
  - Rozložte papír a ukažte ho ostatním.*

### Otázky k diskuzi:

Najdete nějaký papír podobný vašemu? Je úplně stejný nebo se v něčem liší? Dají se papíry rozdělit na skupiny, které jsou si podobné? Má tu někdo úplně výjimečný papír? Jak to, že jsou obrázky jiné, když bylo stejné zadání? K čemu může být dobré, když jsme každý jiný? Jaké pro vás bylo, když jsem vám diktoval, co máte dělat? Jak vám bylo, když jste se ptali na otázky k zadání, a nikdo na vás reagoval?

### Praktická doporučení:

Žáci hned na začátku aktivity začnou pokládat otázky, zda mají dát papír na výšku, nebo na šířku, jestli horní, nebo dolní pravý roh, jestli mají přeložit na výšku, nebo šířku. Neodpovídejte jim, ale na konci reflektujte jejich pocity. Můžete také sami za sebe popsat, jak jste se cítili vy a co jste viděli/slyšeli.

### Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:

Někteří žáci jsou frustrovaní, když neví, co mají přesně dělat, a nikdo jim neodpovídá na jejich dotazy, a přestanou pracovat nebo jsou naštvaní – necháme je o tom promluvit v reflexi a normalizujeme: Je normální se tak cítit, když nám nikdo neodpoví a jsme zmatení.

### Varianty:

1. Aktivitu můžete zintenzivnit tím, že žákům vypnete mikrofon. Mohou se zeptat, ale nikdo ze žáků jim nemůže odpovídat.
2. Po poslední instrukci můžete ještě zadat, že mohou obrázek domalovat tak, aby využili ornament ze stříhání (tím ale trochu zanikne nejdůležitější sdělení).

---

## Historie tříd

Cílová skupina: 5.–9.třída

Cíl: zavzpomínat na společné zážitky, podpora sounáležitosti

Časová dotace: 20-30 minut, záleží na počtu dětí a na tom, jak se aktivita rozjede a děti chytí

Pomůcky: žádné

### Postup:

1. Dětem dáme instrukci, aby zavzpomínaly na to, co spolu jako třída zažily a vybraly jeden zážitek, který je oslovil, a vymyslely otázku pro ostatní, která se k němu váže. (Např.: Kde jsme byli ve druhé třídě na školním výletě? Kdo z naší třídy ve třetí třídě odešel? Co Matyáš našel ve škole v přírodě na výletě na rozhlednu?)
2. Pak děti otázky postupně pokládají a ostatní se hlásí zdviženým palcem nebo modrou ručičkou (aplikace ZOOM) a vyvoláváme.

**Otázky k diskuzi:** Překvapilo tě něco, na co si ostatní vzpomněli, a ty už sis to nepamatoval? Kdo jste ve třídě noví, co jste se zajímavého dozvěděli?

**Praktická doporučení:** Někdy je potřeba dát dětem na začátku konkrétní vymyšlené příklady, aby si uměly lépe představit, co po nich chceme.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Nic jsme zatím neobjevili.

---

## Re-zoom alias sestavení příběhu

Cílová skupina: 7.-9.třída

Cíl: podpořit skupinovou práci v on-line prostředí

Časová dotace: 90 minut

Pomůcky: předem připravené příběhové karty (zaslat žákům předem na e-mail)

### Postup:

1. Připravím si dostatečný počet karet, které dohromady dávají smysluplný příběh. Každému žákovi předem pošleme na e-mail jednu z těchto karet. Je dobré je poslat těsně před hodinou a upozornit žáky, že karty nesmí nikomu ukázat.
2. Žáci dostanou za úkol, aby karty seřadili tak, jak jdou postupně za sebou (tohle zadání je pro pokročilou skupinu, u méně pokročilé jsme konkrétnější – např. „jak se odvíjí příběh“) Jediné pravidlo zní, že si žáci karty nesmí ukazovat ani sdílet – to mohou udělat až v případě, že si budou naprosto jisti, že znají pořadí.
3. Výstupem bude pořadí žáků podle toho, jak jsou za sebou jejich karty. Je dobré si na konec hry nechat dostatek času, aby mohl každý z žáků vždy svoji kartu ostatním ukázat.

**Otázky k diskuzi:** Jak se vám pracovalo? Všimli jste si nějakého významného momentu? Koho napadlo, podle čeho jsou karty sestavené? Byl ve třídě někdo, kdo měl roli moderátora, kdo to celé řídil?

**Praktická doporučení:** Tahle aktivita je vhodná pro skupinu, která spolu už umí alespoň trochu spolupracovat. Je běžné, že při ní skupina prochází různými fázemi (i podle toho, jak složité obrázky dáte) – zpočátku se objevují rozpaky a zmatení, většinou se z toho skupina však dokáže vymotat a na konci je pak hrdá na svůj úspěch. Celý proces sledujte a citlivě do něj zasahujte (např. motivováním žáků), pokud bude potřeba.

Pro velmi šikovnou skupinu doporučujeme karty zoom a re-zoom (pointou je sestavení příběhu podle zoomu):

Zoom: <https://www.slideshare.net/wwehinger/zoom-istvan-banyai-25697012>

Re-Zoom: <https://www.slideshare.net/nazlyta/re-zoom-37819914>

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Komplikací může být ukazování karet na konci hry. Trošku si to ulehčíte, když si předem napíšete, kterému žákovi jste kterou kartu poslali. V průběhu práce žáků si pak karty můžete seřadit podle toho, jak oni pořadí určí – karty v určeném pořadí „pro kontrolu“ pak sdělíte přímo vy.

Karty Zoom a Re-Zoom jsou již trochu známé. Je vhodné žáky upozornit na to, že pokud někdo z nich již zná pointu, nesmí ji za žádnou cenu ostatním vyradit ☺

---

# Tematická setkání

---

## Host do třídnické hodiny

Cílová skupina: neomezeno věkem

Cíl: zajímavé setkání, pobavení se, stmelení, příp. navození dalšího programu

Časová dotace: dle obtížnosti zvoleného hosta

Pomůcky: žádné

### Postup:

1. Předem domluvíme hosta.
2. Host se připojí a nezapne si kameru.
3. Psycholog hosta uvede a žáci mají za úkol pokládat otázky ano/ne a snažit se společně dovtípit, o koho jde.
4. Host může modulovat hlas nebo odpovídat do chatu, aby bylo těžší ho poznat.

**Otázky k diskuzi:** Bylo těžké přijít na to, o koho jde? Která otázka pomohla nejvíc tomu, že vám to došlo?

**Praktická doporučení:** Pozvat někoho, koho děti znají. Výhodou je, že online se může připojit kdokoli odkudkoliv. Vybrat hosta, který nějakým způsobem se třídou souvisí, např. spolužák, který se odstěhoval, bývalá třídní, pan školník, pan ředitel, nějaký vyučující apod. Po odhalení může následovat další program s hostem, např. popovídání s metodikem prevence na nějaké téma nebo otázky na pana ředitele apod.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Žáci mohou uhádnout příliš brzy, dobré je, pokud je tam fáze hledání, společného přemýšlení.

---

## Burza nápadů, jak se smysluplně zabavit v karanténě

Cílová skupina: 1.-9.třída

Cíl: utužení kolektivu, vzájemná inspirace

Časová dotace: dle počtu žáků, cca 1 minuta na žáka

Pomůcky: žádné

### Postup:

1. Požádáme žáky, aby se chvilku zamysleli, co je v současné situaci nejvíce baví.
2. Žáci si postupně předávají slovo, nebo jsou vyvoláváni. Každý, kdo chce, se podělí o to, co ho v současné době nejvíce baví. Někdo čte a popovídá stručně o knížce, která ho zaujala; někdo tvoří a může ukázat svůj výtvar; někdo něco staví; hraje; chodí se psem (může ukázat fotku nebo živého psa), někdo se zlepšil ve hře na PC; někdo s maminkou peče (může se podělit o oblíbený recept atd.)
3. Děti se o sobě dozví ledacos nového, inspirují se navzájem, zjistí, že jsou si s někým blízko (a nevěděly o tom), uvědomí si své zdroje zvládnutí (co nás baví, dává nám energii a pomáhá nám zvládat obtížnou situaci).

**Otázky k diskuzi:** Co vás zaujalo z toho, co říkali spolužáci? Překvapilo vás něco? Vyzkoušíte něco nového? Napadá vás, proč je dobré, aby člověk dělal něco, co ho baví?

**Praktická doporučení:** Je vhodné dát dětem určitý čas na promyšlení, příp. na donesení něčeho na ukázkou, vyhledání fotografie apod. Můžeme třeba pustit jednu písničku a poté začínáme vlastním příkladem. Je dobré také jemně korigovat čas sdělení každého žáka, aby bylo přiměřené.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Zatím nás nic nenapadá.

---

## Jaké tři věci bych si vzal, kdyby vypukl požár

Cílová skupina: 4.-9.třída

Cíl: zamyšlení se nad tím, které věci jsou pro mě v životě nejdůležitější, že je dobré být připraven dopředu na některé krizové situace a mít rozmyšleno své jednání

Časová dotace: cca 1-2 minuty na dítě

Pomůcky: předměty, které si přinesou + domluva s paní učitelkou na tom, co si připraví ona

### Postup:

1. Hodinu začneme aktivitou na rozehrání – třeba nošením předmětů začínajících na nějaké písmenko, vyjádřením emocí pomocí smajlíku apod. Pak přejdeme k samotné aktivitě:
2. Začneme dětem vyprávět:  
*Představte si, že ve vašem bytě nebo domě najednou vypukl požár, začalo hořet. Máte asi jen jednu minutu na to, abyste si vzali maximálně tři věci, které považujete za pro sebe nejcennější a bez nichž byste byt nechtěli opustit. Myslíme opravdu věci, ne živé bytosti (lidi, zvířata) - ty bychom automaticky zachraňovali nejdřív – nás teď zajímají opravdu jen věci.*
3. Necháme děti vyběhnout a věci nám přinést ukázat.
4. Pak každé dítě postupně své věci představí a řekne nám, proč jsou pro ně ty nejcennější.
5. Svě věci představí i paní učitelka.

**Otázky k diskuzi:** Přemýšleli jste už někdy o takové situaci? Mění se to, co považujete za cenné teď a co jste považovali za cenné dřív? Překvapily vás některé předměty ostatních, měl to někdo hodně jinak než vy? Nebo naopak vás někdo překvapil, že přinesl věci stejné jako vy?

**Praktická doporučení:** Je třeba opravdu zdůraznit, že lidé a zvířata budou zachráněni a nemají je nosit. Důrazně trváme na tom, že to musí být maximálně ten počet, který zadáme (podle času – nejvíce se nám osvědčily dvě tři věci). Zdůrazníme, že by žáci měli jen malou chvilku na to něco vzít, a ne si v klidu balit; někteří by chtěli v klidu třídít plyšáky a řešit, kterého si vezmou :-).

Aktivitu je vhodné realizovat jen se třídou, kterou dobře znám. V opačném případě hrozí, že by zadání mohlo úzkostnější dítě rozhodit, případně že rodina některého žáka byla v minulosti v situaci, kdy se musela takto narychlo stěhovat – pro takové žáky by aktivita mohla být ohrožující.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Děti se snaží usmlouvat víc věcí a nedodrží počet.

---

## Přemýšlivé otázky aneb Kouzelný dědeček

Cílová skupina: 6.-9.třída

Cíl: ukázání hodnot, přemýšlení a ujasnění vlastního názoru

Časová dotace: podle počtu dětí a otázek, cca 2 minuty na jedno dítě a otázku. Otázek je více - klidně rozložit do několika hodin

Pomůcky: nachystané otázky a promyšlené vlastní odpovědi

### Postup:

1. Postupně dětem pokládáme následující otázky a děti postupně odpovídají. My vyvoláváme. Ostatní neskáčou do řeči, ale po domluvení se mohou doptávat.
2. Seznam otázek:

*O co byste požádali kouzelného dědečka, kdybyste mohli mít jen jedno přání?*

*Máte milion korun a měsíc na to, abyste ho utratili, za co byste ho utratili?*

*Kdybyste měli celý den bez přestávky dělat jen jednu věc, co byste dělali a proč?*

*Kdybyste se mohli ráno probudit a umět jednu věc, co teď neumíte, co byste chtěli umět?*

*Kdybyste mohli jet na jakékoliv místo na světě a strávit tam nějakou dobu, kam byste jeli?*

*Kdybyste mohli žít na kterémkoliv místě na světě, kde byste chtěli žít?*

*Jste váš rodič a potkali jste se na večírku s jinými rodiči a bavíte se o svých dětech. Co by o vás rodiče říkali? Ten náš Pavlík...*

*Jaký největší průšvih jste udělali?*

*Jakou největší dobrou věc jste udělali?*

**Otázky k diskuzi:** Hra sama o sobě je diskuzní, netřeba otázek navíc. Spontánně většinou po odpovědi některých dětí vznikne debata, která ostatní zaujme, a doptávají se na podrobnosti.

**Praktická doporučení:** Doporučujeme vtáhnout do aktivity i třídního učitele, aby sdílel i on odpověď. Pro děti je to možnost se o něm něco dozvědět, sblížit se, pro učitele posílit vztah s dětmi, což ulehčí další práci se třídou.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Některé děti nejsou vůbec zvyklé přemýšlet a nejdřív odpovídají nevim, nic mě nenapadá. Je dobré je popostrčit, aby se zamyslely, a s jejich odpovědí "nevim" se nespokojit.

---

## Emoce pomocí mimiky a gestiky

Cílová skupina: 3.-9. třída

Cíl: poznávání emocí (radost, smutek, hněv, strach, znechucení, překvapení), zábava

Časová dotace: cca 45 minut

Pomůcky: stáhnuté fotografie lidí (děti, dospělí i staří, běloši, černoši...), na kterých jsou zřetelně vidět jejich emoce (doporučujeme podívat se na Pinterestu)

### Postup:

1. Představíme žákům téma hodiny - emoce. Společně vyjmenujeme základní emoce - radost, smutek, hněv, strach, znechucení a překvapení.
2. Společně s žáky popíšeme, jak se emoce dají poznat - v obličeji (mimice), v těle (postura a gestika).
3. Následně sílíme na obrazovce obrázky a žáci mají poznat, o jakou emoci se jedná. Zároveň chceme, aby přesně popsali, kde to z obrázku vyčetli - např. pusa do O, široce otevřené oči, ruce od sebe = překvapení.
4. Shrneme, že projevy základních emocí jsou většinou pro všechny stejné. A dají se rychle poznat.
5. V další části aktivity si každý žák (a pokud je ochotný i třídní učitel) vybere jednu z 6 emocí a pomocí mimiky ji předvede. Ostatní hádají. Psycholog může jít příkladem a začít, aby se uvolnila atmosféra.

Pozn.: lze využít i další zábavné variace – například ztvárnit emoce pomocí melodie (třeba při vyjmenování čísel nebo přečtení položek nákupního seznamu).

**Otázky k diskusi:** Co vás překvapilo? Jaká emoce se vám nejnáze poznávala? Měli jste naopak s jinou problémy? Myslíte, že mají emoce pro nás nějaký význam, když jsou univerzální pro všechny? Jaký?

**Praktická doporučení:** Dobře promyslet způsob předávání slova, aby se žáci střídali pokud možno pravidelně a na nikoho se nezapomnělo.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Žáky většinou technika dost baví.



---

## Můj vzor

Cílová skupina: 6.-9. třída

Cíl: zamyslet se nad svými kladnými a zápornými stránkami, lépe se poznat

Časová dotace: 45 minut

Pomůcky: děti mají z předchozí hodiny zadání, aby si promyslely, kdo je jejich vzorem a proč

### Postup:

1. Na předchozí třídnické hodině děti instruujeme, aby si promyslely, kdo je jejich vzorem a proč.
2. Na hodině pak každý sdílí, koho si vybral a proč, co se mu na tom člověku líbí.
3. Chvilí společně popřemýšlíme nad tím, že každý má své kladné a záporné stránky a těmi kladnými může být pro někoho vzorem. A abychom mohli být vzorem, nemusíme být slavní nebo významní.
4. Každý si promyslí, jakou kladnou stránku (nebo několik kladných) má, kterou by mohl být vzorem pro druhé a promluví o tom. Ostatní spolužáci mají říct, jestli s tím souhlasí a tuto stránku na dotyčném také vidí a oceňují, případně jestli na nich oceňují nějakou jinou kladnou vlastnost.

**Otázky k diskuzi:** Diskuse probíhá průběžně během techniky.

**Praktická doporučení:** Variantou může být přidání povídání si o negativních stránkách, které děti mají. V původní verzi povídání o záporných stránkách nebylo, ale vzniklo na vyžádání v průběhu techniky, kdy jeden žák sám navrhl, že by ho to zajímalo, ostatní se přidali a přidala se se svou zpětnou vazbou i třídi učitelka – nakonec to bylo moc přínosné a zajímavé povídání. Ale klidně je možno zůstat jen u kladných stránek.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Nic jsme neobjevili.

---

## Cestujeme online

Cílová skupina: 6.–9. třída

Cíl: poznat se, sdílet zážitky z cestování, vypravít se ve fantazii na výlet

Časová dotace: 2 x 60 minut

Pomůcky: každý žák by měl mít připraveno ke sdílení několik fotografií z míst, která navštívil, ať už v Čechách nebo v zahraničí

### Postup:

Aktivita má několik částí (pořadí můžete zvolit dle nálady a složení skupiny).

1. Úvodní povídání o tom, kdo rád cestuje a co ho na tom baví.
2. Sdílení fotek z míst, která děti navštívily, a povídání o nich - každé dítě postupně sdílí své fotky a krátce je komentuje.
3. Každé dítě má prostor vyprávět nejhezčí a nejhorší zážitek z dovolené.
4. Ptáme se na místo, kam bych se děti chtěly podívat a co je na něm láká.
5. Zeptáme se, co bych si sbalily do kufru, kdyby to musely být jen 3 věci (a základní oblečení a hygienické potřeby máme zajištěné).
6. Zeptáme se, jaké věci mi rodiče nechtěli vzít na dovolenou s sebou a jak jsem zařídil, že nakonec jely □ (děti se rozpovídají o tom, jaké mají figle, kam různě strčit plyšáka, aby to rodiče nezjistili apod.)

**Otázky k diskusi:** hra sama o sobě je diskusí, netřeba další otázky, děti se doptávají většinou hned na to, co je zajímavá

**Praktická doporučení:** je vhodné aktivitu rozdělit do 2 třídnických hodin. Vzniklo v červnu 2020, kdy už bylo jasné, že se do zahraničí toto léto moc nepodíváme, tak jsme si to alespoň takto vynahradili. Je třeba dopředu děti naučit, jak sdílet obrázky – na hodině by to měly již umět, aby se aktivita neprotahovala technickými problémy, jinak děti ztrácí pozornost.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Potíže se sdílením, je třeba dopředu děti naučit.

---

## Balón radostí

Cílová skupina: 3.-9. třída

Cíl: zaměřit pozornost žáků na to, co jim v téhle době přináší radost

Časová dotace: 45 minut

Pomůcky: papír, pastelky (připraví si žáci)

### Postup:

1. *„Možná jste si všimli, že když jsme smutní nebo máme z něčeho strach, býváme hodně schoulení, jakoby nás něco táhlo k zemi.“* (můžu ukázat obrázek těchto emocí nebo sama přes kameru modelovat, jak vypadají) *„Naopak když máme velkou radost, začneme třeba i skákat do výšky. Jakoby nás radost vynášela. Pojdme si teď společně nakreslit takový balón radostí. Záleží na tobě, jak bude ten balón vypadat – jestli jako balónek, který koupíš na pouti, nebo takový ten velký balón, ve kterém létají lidé. Co je však důležité – zamysli se a do toho balónu napiš vše, co ti dělá radost – co ti třeba i teď v této době pomáhá vzlítout.“*
2. Obrázky pak žáci komentují, případně je můžou i ukázat přes kameru. Můžete společně hledat, co se na obrázcích opakuje a třeba si i vytvořit společný třídní balón, kde budou ty nejčastější tipy. Důležité však je, aby žáci měli možnost slyšet i tipy ostatních, protože to pro ně může být inspirací.

**Otázky k diskuzi:** Inspirovalo vás něco, co měli v balónku napsané ostatní?

### Praktická doporučení:

Žáků ve třídě je někdy hodně a povídání jednotlivých dětí o jejich balónech je zdlouhavé. Je vhodné nechat povídat třeba jen tři děti a ostatních se pak ptát na to, co tam ještě mají navíc. Případně využijte nějakou aplikaci (viz seznam na konci dokumentu), která vám pomůže nápady posbírat a žákům následně sdílet ve formě wordcloud.

Pokud pracujete s menšími dětmi, můžete jim předem poslat obrázek balónu, který si doma vytisknou.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Na nic jsme nepřišli.

---

## Koláč radostí a starostí

Cílová skupina: 3.-9. třída

Cíl: zjistit prožívání dětí, společné sdílení

Časová dotace: 45-60 minut

Pomůcky: tužka, papír, pastelky

### Postup:

1. Na papír nakreslíme 2 stejně velké kruhy vedle sebe. Řekneme, že jsou to koláče nebo pizza (co má kdo raději) a máme je naplnit. V jednom případě našimi starostmi a podruhé našimi radostmi v této době.
2. Necháme žákům dostatek časového prostoru. Doporučuji pustit písničku jako odpočet (např. třetí píseň ukončuje aktivitu.)
3. Poté společně sdílíme. Řekneme dětem, že tohle je prostor pozorně naslouchat, jak to mají ostatní a vzájemně se obohatit. Vysvětlíme, že každý dostane prostor se vyjádřit, ale nemusí sdílet vše. A my ostatní můžeme pečlivě poslouchat, a když se objeví něco, co se nás taky týká, můžeme si to hned do našeho koláče připsat a vzájemně se tak obohatit.

**Otázky k diskuzi:** Co vám šlo lépe - starosti nebo radosti? Jaké radosti nebo starosti se opakovaly? Slyšeli jste, že by měl někdo stejné radosti nebo starosti jako vy? Když jste slyšeli ostatní, připsali jste si něco i do svého seznamu?

**Praktická doporučení:** Pro někoho je velice snadné sdílet jak to pozitivní, tak to negativní. Někdo potřebuje více času nebo sdílet nic nechce – to je naprosto v pořádku, nemusí. Doporučujeme diskuzi začít starostmi a uzavřít radostmi a způsoby, které pomáhají zvládat naše trápení.

Pozn. průběh aktivity záleží velmi na klimatu třídy a s ním související ochotou sdílet. V diskuzi se nám například opakovaně stalo, že žáci byli překvapení, že zrovna jiného spolužáka něco trápilo. Nebo se nechávali inspirovat ostatními, jak zvládat své starosti.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Někteří žáci mohou komentovat ostatní spolužáky. V tom případě je nutné nastavit pravidla pro sdílení.

---

# Zábava

---

## Bingo

Cílová skupina: 3.-9. třída

Cíl: zábava, společný zážitek v online světě, víra ve své schopnosti x štěstí

Časová dotace: 20-30 minut

Pomůcky: papír, tužka

### Postup:

1. Žáci si napíší na papír 12 čísel od 1 do 30.
2. Žáci si vymyslí odměnu v případě výhry (např. ostatní žáci mu zazpívají písničku, nakreslí obrázek, vymyslí na něj 5 hezkých vlastností.) Nechte žáky vymyslet, co by se jim líbilo nejvíce.
3. Psycholog/učitel má připravená čísla 1-30 v krabici (sáčku, klobouku) a losuje čísla před dětmi nebo je velmi efektivní využít aplikaci kolo štěstí např. zde: <https://cs.piliapp.com/random/wheel/>.
4. Žák, který má vyškrtaných všech 12 čísel jako první, vyhrál a zakřičí bingo.
5. Žák, který vyhrál, si zvolí odměnu.

### Otázky k diskuzi:

Co ve svém životě považujete za štěstí? Jak vám bylo, když vám štěstí přálo a vyškrtávali jste jedno číslo za druhým, a když vám štěstí vůbec nepřálo? Co můžete v životě dělat, abyste byli úspěšní?

### Praktická doporučení:

Žáky aktivita obvykle baví a chtějí ji několikrát opakovat. Tím se zvedne i časová dotace. Aktivita se dá hrát opakovaně i celou hodinu.

Vymyslete si odměny dopředu. Osvědčilo se zpívání písniček na přání. V Zoom se dá také sdílet plocha a děti mohou nakreslit vítězi obrázek. Výhru musí žák dostat hned po proběhlém kole.

### Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:

Může se stát, že někomu z žáků na chvíli vypadne internet. Doporučujeme si psát čísla na papír a případně i do chatu, abyste je mohli případně zopakovat.

---

## Hádání písniček

Cílová skupina: 5.–9. třída

Cíl: zábava, poznávání, kdo má rád jakou hudbu, co poslouchá

Časová dotace: 20 min (podle toho, jak to děti baví a kolik jich je, lze prodloužit čas)

Pomůcky: každý si nachystá v mobilu či v jiném elektronickém zařízení několik svých oblíbených písniček

### Postup:

1. Děti se střídají v pouštění písniček.
2. Ostatní mají vždy za úkol uhádnout název písničky a interpreta.
3. Je možné hrát na body a na konci sečíst, kdo uhádl nejvíc písniček. Hádat se dá hlášením se ručičkami nebo psaním do chaty.

Alternativa: je možné pouštět úryvky z filmů a pohádek – buď si je připraví přímo děti, nebo si to může předem nachystat psycholog.

**Otázky k diskuzi:** Překvapilo vás, jakou hudbu má někdo rád? Zjistili jste, že máte s někým společný hudební vkus?

**Praktická doporučení:** žádná

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Nic jsme zatím neobjevili.

---

## Záhadný předmět

Cílová skupina: 5.-9. třída

Cíl: pobavit se, ukázat originalitu a fantazii, poznat druhé

Časová dotace: cca 3 minuty na 1 žáka

Pomůcky: instrukce pro žáky na přinesení záhadného předmětu

### Postup:

1. Děti instruujeme, aby si na další třídnickou hodinu nachystaly nějaký předmět, který mají doma a u kterého není na první dojem úplně zřejmé, k čemu slouží nebo který je pro většinu ostatních dětí neznámý (např. je to specifická pomůcka pro nějaký koníček apod.)
2. Na začátku hodiny dětem připomeneme, aby si předmět nachystaly k sobě.
3. Děti postupně ukáží předmět na kameru a ostatní hádají, co to může být - mohou psát do chatu nebo se hlásit palcem nahoru či ručičkou a psycholog vyvolává. Pokud nikdo neuhádne, dovolíme dětem klást otázky ano-ne.
4. Kdo uhádne, získává bod a na konci aktivity můžeme vyhlásit nejúspěšnějšího hádače.

**Otázky k diskusi:** Které předměty vás nejvíc překvapily? Co nového jste se dnes o spolužácích dozvěděli?

**Praktická doporučení:** Při vyvolávání dbáme na to, aby se děti co nejvíce prostřídaly.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Nic jsme zatím neobjevili.

---

## Kufr aneb společné odkrývání obrázků

Cílová skupina: 2.-9. třída

Cíl: společné pobavení se, stmelení, navození dalšího tématu

Časová dotace: podle počtu a složitosti obrázků, nejdéle dle zkušenosti trvá uhodnutí obrázků typu "makro"

Pomůcky: nachystaný prográmeček + fotografie

### Postup:

1. Stáhneme si do PC program: <https://www.hranostaj.cz/hra3679>
2. Dle popisu uvedeného u programu připravíme soubor a vložíme do něho fotky. (pozn. odkrývačku lze vytvořit i na jiných platformách nebo v Powerpointu).
3. V průběhu setkání zasílíme dětem obrazovku. Děti postupně jedno za druhým odkrývají části obrázku. Kdo odkrývá, má možnost zkusit hádat nebo pošle slovo dál a další dítě může odkrývat, případně hádat. Když je obrázek uhádnutý, začne se odkrývat další. Děti obvykle tato aktivita velmi baví.

Pozn.: lze (a doporučujeme to) použít obrázky nějakým způsobem tématické, např. fotky ze společných akcí, fotografie učitelů, nafocená místa ve škole, zvířata, rostliny, makrofotografie apod.

**Otázky k diskuzi:** Není třeba více reflektovat.

### Praktická doporučení:

Mít hru dobře připravenou a vyzkoušenou funkčnost. Dát si pozor na sdílení obrazovky, aby člověk omylem nesdílel soubor s nezakrytými obrázky, které by se tím prozradily. Děti postupně vyvolávat (stále ve stejném pořadí) a důsledně trvat na tom, že hádá pouze ten, kdo je na řadě. Je dobré mít pro sebe seznam správných odpovědí, protože děti někdy říkají tipy velmi brzy a člověk si sám nemusí být jistý tím, který obrázek to zrovna je.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Technické potíže nebo to, že děti spontánně vykřikují nápady.



---

## Řetězová pantomima

Cílová skupina: 5.-9. třída

Cíl: pobavit se, společný zážitek

Časová dotace: podle počtu opakování 5-60 minut

Pomůcky: nic není potřeba

### Postup:

1. Žákům se rozdají čísla, která si musí zapamatovat. Možné je také dodržet abecední pořadí nebo se žáci prostě vyvolávají jmény.
2. Vybere se žák, který začne. Musí předvést nějakou pantomimu, při které se něco děje (např. leze po žebříku a kousne do jablka, sportovec před startem apod.)
3. Začínající žák vyvolá spolužáka po něm a předvede mu pantomimu. Ostatní spolužáci se nedívají. Jsou otočeni zády. Otočit se mohou, až na ně přijde řada. Poté, co odehráli pantomimu, se už mohou dívat na obrazovku a bavit se tím, jak se pantomima mění. Je to vlastně tichá pošta, ale s pantomimou.
4. Poslední hráč se snaží poznat a popsat slovně, co předvádí předposlední.
5. Opakujeme, dokud aktivita žáky baví.

**Otázky k diskuzi:** Jaké pro vás bylo pochopit pantomimu? Jaké pro vás bylo předávat ji dál? Jak se vám líbil výsledek? Připomíná vám tento přenos zprávy něco? (Překrucování zpráv třeba na sociálních sítích, kdy každý něco napíše a málokdo čte originální zdroj, pomluvy atd.)

**Praktická doporučení:** Zahrát si s žáky nejprve normální pantomimu, aby si uvědomili, že je nutné dělat opravdu výrazná gesta a pohyby. Měnit pořadí žáků, aby si vyzkoušeli začátek i konec.

Je dobré vnímat dynamiku skupiny. Některé děti chtějí hrát stále dokola, jiné třídy si to párkrát zkusí a dál již hrát nechtějí.

Varianta je také rozdělit žáky na 2 poloviny – například do dvou místností v Zoomu. Sníží se počet žáků, hra je svižnější, ale kratší na “znetvoření” původní pantomimy.

**Co nejčastěji komplikuje průběh techniky:** Žáci si vybírají příliš jednoduchou pantomimu. Potřebujete, aby se v ní něco dělo. Vyplatilo se nám připravit si vlastní nápady a začínajícímu žáku napsat návrh do soukromé zprávy.

- stavění sněhuláka
- kuchař, který vaří, ochutnává a přidává další pochutiny
- řidič, kterému přestane jet auto a musí ho opravit
- kadeřnice, která stříhá svou zákaznici
- fotbalista, který kličkuje a kope na branku a mine

---

# Online zdroje



---

## Zajímavé odkazy na aplikace

[www.gartic.io](http://www.gartic.io) – kreslení a hádání předmětů

<https://learningapps.org> – různé nástroje na online výuku a hry

[www.wordwall.net](http://www.wordwall.net) – super nástroje pro vytvoření online her

[flinga.fi](http://flinga.fi) – tabule, kam děti „lepí“ papírky s odpověďmi (alternativy jamboard od googlu, whiteboard apod.)

<https://jeopardylabs.com/> - jednoduchý generátor hry Riskuj, která se dá mnohostranně využít

<https://cs.piliapp.com/random/wheel> - kolo štěstí

<https://wheelofnames.com/cs/?fbclid=IwAR0TuyAVgopgfOjsHMvyTGpg8JZv2JYfLFHGJmR1JkMBDZHm87MXI2t0SCg#> - jiné kolo štěstí, i v češtině

<https://activityonline.cz/> - hra totožná s Aktivitu, hraje se online, jen pro mladší děti jsou tam poměrně těžká slova, doporučujeme od 2. stupně

<https://jigsawpuzzles.io/> - společné online skládání puzzle

<https://www.google.com/forms/about/> - Google Forms – užitečné při hlasování o různých možnostech - do chatu pošleme odkaz na vytvořený formulář (např. učím se raději sám / s někým), žáci odhlasují a jednoduše sdělíme výsledný graf - rychlé a efektní, dobrý podklad k další diskusi

Decide now! – aplikace pro mobilní zařízení na vytvoření otáčecího kola štěstí, kam můžete zadat jména dětí a pak použít na vyvolávání. <https://apps.apple.com/us/app/decide-now/id383718755>  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.catforce.decidenow.lite&hl=cs&gl=US>

Ludo with friends - <https://www.gamezop.com/g/SkhliT2fdgb?fbclid=IwAR3db0AQ-5aMuRvFPxEJ1W0jrbJQzEV74Yr8mCxiS3LeOguBZ1S82gTWWVh0#Boot> - Člověče nezlob se online, až pro čtyři hráče

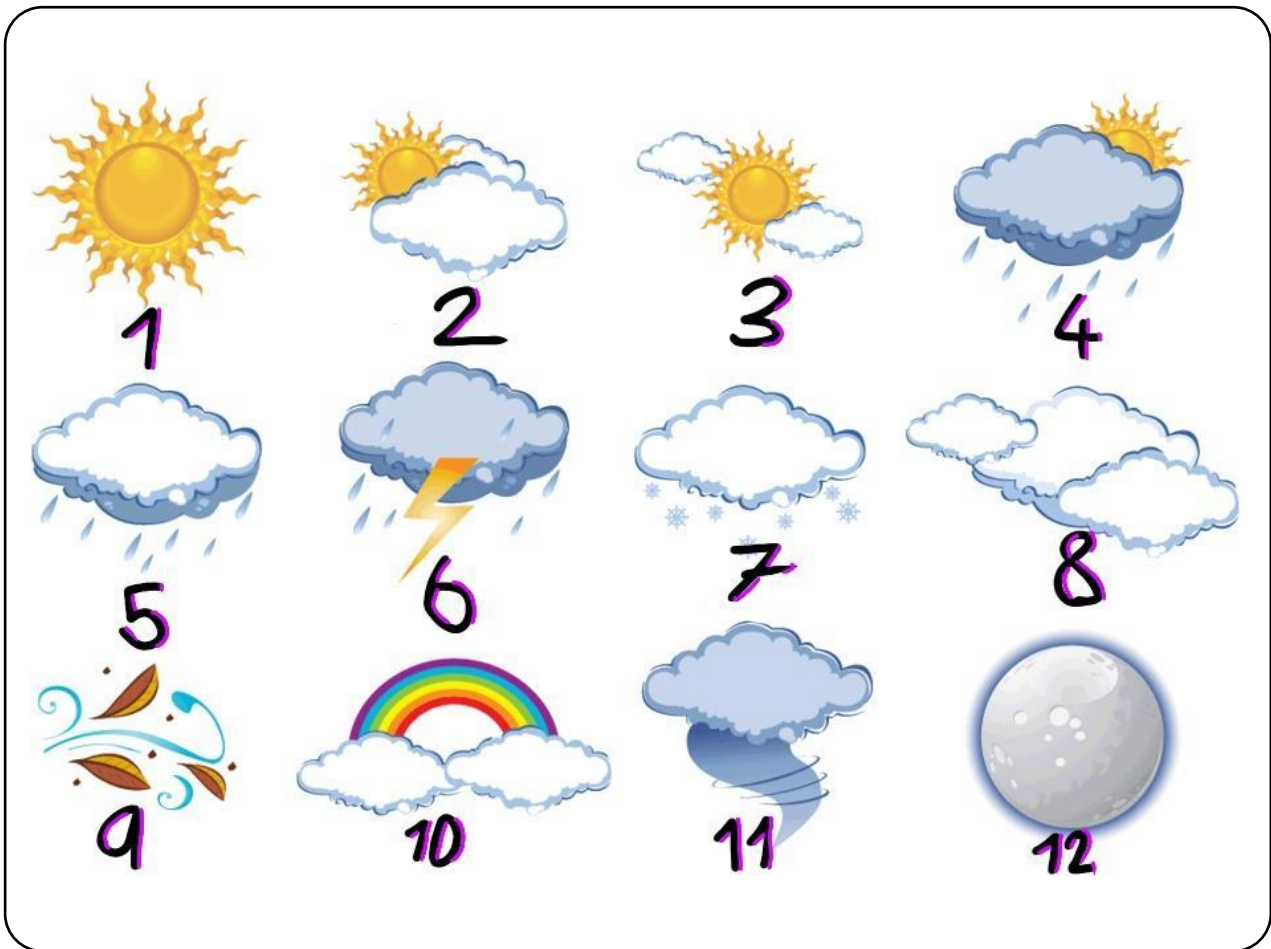
Uno <https://pizz.uno/>

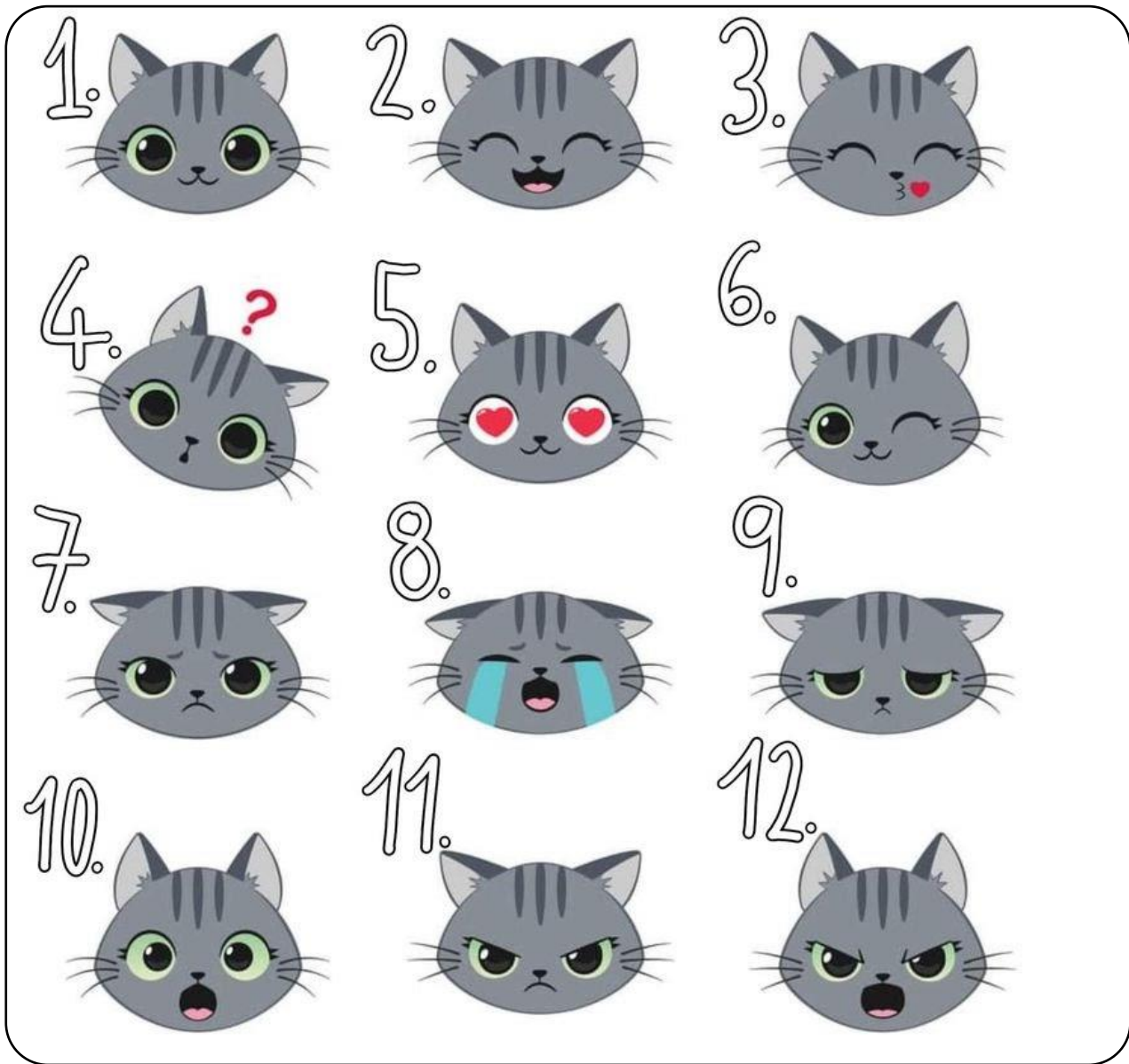
---

## Vynikající přehled různých aplikací

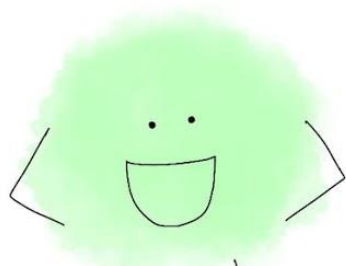
<https://padlet.com/vaclavmanena/vyuka?fbclid=IwAR23VNRCJ1TbwfweKISA-3VHME3ab7P9oO8CwkRE7WtEfHHOURDLzOnBo10>

# Přílohy





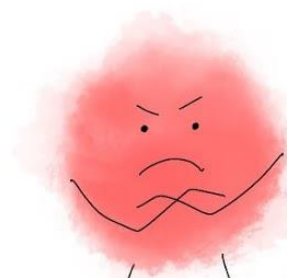
# Jsem...



1. veselý



2. smutný



3. naštvaný



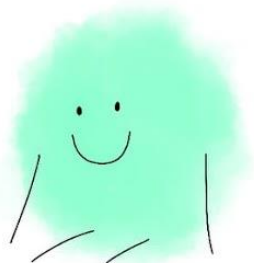
4. unavený



5. ustaraný



6. milovaný



7. klidný



8. nadšený



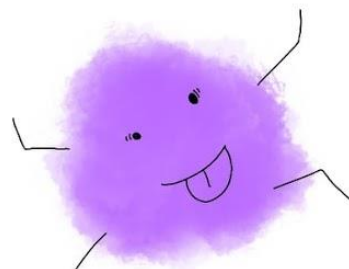
9. stydlivý



10. vystrašený



11. zmatený



12. bláznivý

