



# Jednotlivé fáze v pracovních listech a nejzákladnější doporučení:



## KLÍČ

Pracujte samostatně a potichu.  
**Je velmi důležité, aby v první fázi děti pracovaly skutečně samostatně, dejte jim možnost se soustředit, v tuto chvíli by mělo být ticho.**



## SDÍLEJ VE SKUPINĚ

Pracujte společně v malých skupinách. Sdílejte své myšlenky s kamarády.  
**Dbejte na to, aby v rámci skupiny dostali možnost hovořit opravdu všichni, každý dostane slovo.**



## PŘEDEJ DÁL

Ukažte společnou práci vaší skupiny ostatním.  
**Skupiny svůj výstup dělají proto, aby ostatní pochopili, jak jejich skupinová práce vypadala, k čemu dospěli – připomeňte toto dětem, než začnou pracovat.**



## PROBER TO

Promluvte si všichni společně o tom, co každá skupina udělala a k čemu došla.  
**Během společné diskuse klad'te takové otázky, aby byla ujasněna a rozvířena témata, která zazněla. Nechte dětem svobodu o nich opravdu přemýšlet a nevnucujte jim své názory.**



## PROMYSLI TO

Samostatně a tiše přemýšlejte o tématu a o tom, co byste chtěli udělat. Nemluvte.  
**Ve fázi promysli to děti dostávají čas urovnat si v hlavě, co se během lekce událo a co to pro ně znamená.**



## PŘIJ MI TO

Naslouchejte svému vnitřnímu hlasu. Možná má pro vás nějakou zprávu. Buďte otevření.  
**Fáze promysli to plynule přechází do fáze přijmi to – z roviny rozumové do roviny duchovní. Zde záleží na zvycích v daném kolektivu a na tom, co je blízké dospělému, který s dětmi pracuje. Je možné pracovat s různými formami meditace nebo technikami jako mindfulness. Doporučujeme také zaměřit se na uvolnění těla a práci s dechem. V této fázi mají žáci možnost ztišit se, a vstřebat nabyté informace jiným způsobem.**



## AKCE

Po skončení hodiny možná chcete udělat něco konkrétního. Rozhodněte se, co to je, a udělejte to.  
**Poslední fáze již přesahuje lekci nebo program daného dne. Často se dokonce odehrává za dveřmi klubu nebo školy. Je však možné ji ještě někdy později s žáky reflektovat.**

## 10

## Sestrít slzy z očí



Označte fajfkou  variantu, kterou byste v každé situaci zvolili vy.

1. Renatina maminka je nemocná. Renata je smutná.

a) Nechali byste Renatu samotnou?

ANO  / NE

b) Pomohli byste jí nebo si s ní hráli, aby si na chvíli přestala dělat starosti?

ANO  / NE

c) Řekli byste jí, že mamince bude brzy lépe, a nabídli jí, aby se přidala k nějaké hře nebo společné práci?

ANO  / NE



2. Arturovi nedopadla dobře písemka a je velmi rozrušený.

a) Necháte ho být?

ANO  / NE

b) Pokusíte se ho rozveselit?

ANO  / NE

c) Nabídnete mu pomoc při přípravě na příští písemku?

ANO  / NE



3. Malému Kryštofovi uletěl nový balónek. Pláče.

a) Řekli byste, že se s ním rozdělíte o své hračky?

ANO  / NE

b) Řekli byste, aby nebyl uplakánek?

ANO  / NE

c) Nechali byste ho brečet?

ANO  / NE



Ukažte své odpovědi ostatním ve skupině. Společně se rozhodněte, která odpověď je nejlepší.

Vyberte si ve vaší skupince dívku, která bude hrát Renatu a dva kluky, kteří budou představovat Artura a Kryštofa. Předved'te scénku podle toho, pro jakou variantu jste se rozhodli.



Všechny skupiny postupně zahrají své scénky pro všechny situace.



S učitelem a spolužáky si popovídejte o tom, co byste měli udělat, když je někdo rozrušený nebo nešťastný. Také si povídejte o následujících otázkách:

- Ovlivní vás smutek druhého člověka?
- Co byste neměli dělat, když je někdo smutný?
- Co můžete dělat, aby člověk, kterému je smutno, poznal, že vám na něm záleží?



Přemýšlejte o tom, co byste rádi udělali pro člověka, který je nešťastný, aby se cítil lépe. Napište to:

.....

.....

.....

Zapamatujte si, že jsou chvíle, kdy je zcela na místě být smutný. Ale vědomí toho, že máte lidi, kterým na vás záleží, vám pomůže a uklidní vás.



Poslechněte si se zavřenýma očima rozložený molový akord (např. A – C – E) a zazpívejte si jej. Pak si poslechněte akord durový (A – Cis – E) a také jej zopakujte. O tom, jestli akord působí smutně a těžce, nebo vesele a lehce, rozhoduje jen rozdíl pŕltónu C/Cis).

U lidí někdy stačí také jen málo...



Nepoznali bychom, co je štěstí  
za úžasnou věc, kdybychom  
předtím nepoznali smutek.

Carl Gustav Jung

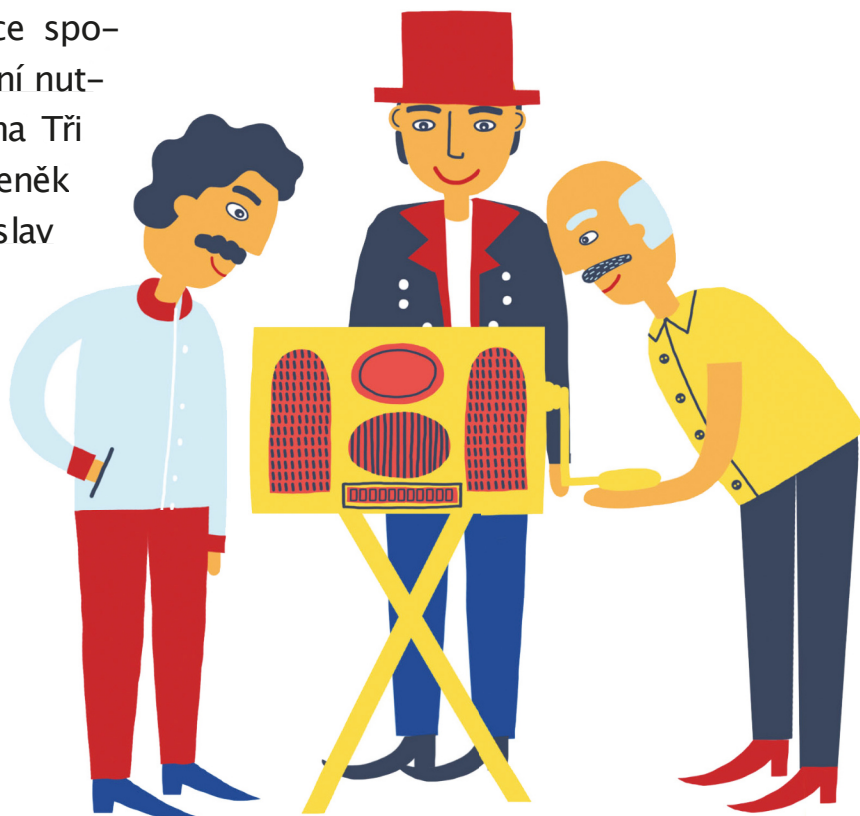


Na každou situaci, kdy je někdo smutný, je jiný lék. Někdy pomůže, když s těmi, kdo jsou smutní zůstanete, třeba je chytnete za ruku nebo se na ně usmějete.

Někdy může smutného člověka rozveselit i vtipný obrázek, který pro něj nakreslíte nebo třeba písnička, kterou si poslechne nebo si ji spolu zazpíváte.

Nebojte se a zkuste to!

Co takhle si na závěr lekce společně zazpívat písničku Není nutno z pohádky Jana Wericha Tři veteráni? Text napsal Zdeněk Svěrák a hudbu složil Jaroslav Uhlíř.





## UČEBNICE MY JSME SVĚT

**MY JSME SVĚT** je série 10 učebnic a zároveň pracovních sešitů určených dětem od 1. třídy po střední školu. Systematicky otevírají témata, která definují základní vztahy mezi lidmi a pomáhají formovat vztah sám k sobě i ke světu.

### S JAKÝMI SITUACEMI MOHOU UČEBNICE UČITELŮM A DĚTEM POMOCI?

- nastavení hranic a pravidel ve třídě
- nastavení nekonkurenčních vztahů a respektující komunikace ve třídě (prevence a řešení konfliktů mezi dětmi, vytváření bezpečného klimatu třídy apod.)
- otevírání a reflexe důležitých témat (porozumění emocím, empatie, vzájemná pomoc, různost, respekt, svoboda apod.) pomocí různorodých zážitkových a diskusních metod
- vytvoření přehledné a přirozené struktury hodiny díky metodickému plánu
- propojení předmětových a nadpředmětových obsahů (začlenění klíčových kompetencí do předmětů)
- rozvíjení klíčových kompetencí, ať už v rámci běžných předmětů, nebo v samostatných předmětech (např. osobnostní a sociální výchova, občanská odpovědnost, hodnotové vzdělávání apod.)
- poskytují náplň do třídnických hodin

### NÁVAZNOST NA RVP

Učebnice pomáhají rozvíjet u dětí klíčové kompetence, a to zejména:

→ **KOMPETENCI PERSONÁLNÍ A SOCIÁLNÍ:** poznávání sama sebe, vlastních hodnot i hodnot okolí a jejich vlivu na životní rozhodnutí, pocit štěstí a wellbeing, rozvoj spolupráce ve skupině, empatie a respektujícího chování.

→ **KOMPETENCI KOMUNIKAČNÍ:** nastavování pravidel komunikace, rozvoj aktivního naslouchání, formulace a vyjadřování vlastních postojů a pocitů před menším i větším publikem

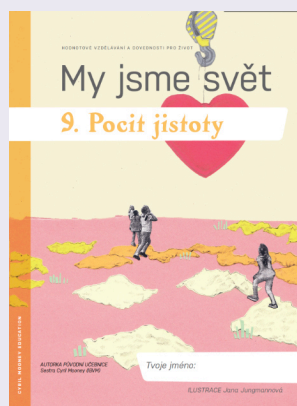
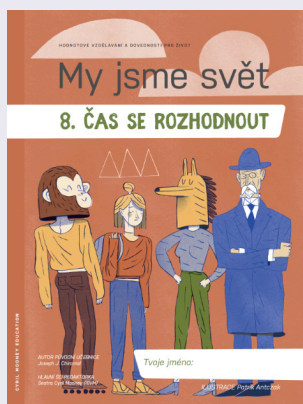
→ **KOMPETENCI K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ:** práce se situacemi z běžného života, reagování na potřeby komunity, dobrovolnictví

→ **KOMPETENCI OBČANSKOU:** důraz na chápání smyslu pravidel a společenských norem, rozvoj odpovědnosti za své chování ve společenství, podpora vzájemné pomoci a solidarity

Více na [www.hvcm.cz](http://www.hvcm.cz)



## UČEBNICE MY JSME SVĚT



Učebnice MY JSME SVĚT jsou určeny pro děti od 1. třídy až po střední školu. Zabývají se hodnotami a vztahem k sobě, k druhým i ke světu. Dávají možnost prozkoumávat názory a hodnoty, které směřují náš život. Každou učebnici ilustroval jiný český ilustrátor a je doplněna o sadu písní, které složili čeští interpreti.