Známe svůj strach?

Знаємо свій страх?

Každý už ho asi někdy potkal. Někdo ho vídá před spaním, někomu se zjeví za bílého dne, někomu ruší hezké sny. Znají ho děti i dospělí. Říkáme mu STRACH.

Кожний його напевно колись зустрів. Хтось його бачить перед сном, комусь він з’явиться серед білого дня, комусь обірве гарні сни. Знають його діти та дорослі. Кличемо його СТРАХ.

Tento pracovní list je určen žákům 1. stupně základní školy. Pracovní list je součástí námětu Bojujeme se strachem z vybrané kapitoly Vztahy v rodině.

Цей робочий лист підходить учням 1-го ступеню загальноосвітньої школи. Робочий лист є частиною теми “Боремось зі страхом” з вибраної категорії Відносини в родині.

[A co když máme strach? А що, коли маємо страх?](https://edu.ceskatelevize.cz/video/9239-a-co-kdyz-mame-strach)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Zkusme se s naším strachem blíže seznámit. Představte si, že jste si ho ve své hlavě vyfotili, a do připraveného rámečku tuto fotku nakreslete. Může to být postava, zvíře, věc anebo třeba šmouha z barev. Záleží jen na vás, jak svůj strach vidíte…

Давайте попробуємо ближче познайомитись з нашим страхом. Уявіть собі, що ви його сфотографували у своїй голові, та намалюємо його до приготовленої рамки. Може це бути постать, тварина, річ або смуга з кольорів. Залежить від вас, як свій страх бачите…

2. Fotku bychom měli. Teď společně prozkoumáme jeho chování. Zkuste svému strachu vymyslet příjmení nebo přezdívku a popište ho podle dalších pokynů.

Фотографію би мали. Тепер разом дослідимо його поведінку. Попробуйте своєму страху придумати прізвище або кличку та опишіть його відповідно до наступних інструкцій.

* Příjmení/přezdívka:
* Прізвище/кличка:

…………………………………………………………………………………………………………………

* Co se děje s mým tělem, když mě navštíví:
* Що відбувається з моїм тілом, коли мене навідує:

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

* Jak se cítím:
* Як я почуваюсь:

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

* Co mi strach našeptává:
* Що шепоче мені страх:

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Vzpomínáte si na jiný strach, který jste mívali dříve, ale teď už se neobjevuje? Jaký byl? Co vám proti němu pomohlo?

Пригадуєте собі інший страх, який мали перед тим, але тепер вже він не з’являється?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Ve videu jste mohli slyšet, k čemu je strach na světě. Je k něčemu užitečný?

У відео ви могли почути, для чого у світі існує страх. Є для чогось корисний?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Dozvěděli jste se ve videu nějaké rady, jak proti strachu bojovat? Poradil vám něco rodič nebo třeba kamarád? Sepište své nápady, jak se svému strachu bránit.

Чи дізнались ви з відео якісь поради, як боротись зі страхом? Порадив вам щось родич або друг? Напишіть свої ідеї, як боротись зі своїм страхом.

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Na závěr zkuste svému strachu napsat dopis. Vysvětlete mu, co cítíte, když ás navštěvuje. Můžete mu vynadat, nebo ho naopak pochválit. Řekněte mu, proč už ho nechcete potkávat a také mu vyjmenujte způsoby, jak se proti němu budete bránit, a proč tedy už nemá smysl, aby vás navštěvoval. Až budete mít dopis sepsaný, složte z té stránky papíru lodičku nebo parník. Až půjdete s dospělými na procházku ven, můžete lodičku poslat po vodě v potoce, rybníce, řece nebo jezeře.
2. На кінець попробуйте написати своєму стаху лист. Поясніть йому, що ви відчуваєте, коли він вас навідує. Можете його насварити або навпаки похвалити. Скажіть йому, чому його вже не хочете зустрічати і також назвіть йому способи, якими будете проти нього захищатись та чому уже немає сенсу , щоб він вас відвідував. Коли будете мати написаний лист, складіть з тої сторінки паперу човен або пароплав. Коли підете з дорослими на прогулянку, можете пустити човен по воді в потічку, ставку, ріці чи озері.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…..

Co jsem se touto aktivitou naučil(a):

Чого я навчився/лась цією вправою:

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

 Autor: Michaela Čermáková

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].