

Rychlé šípy

*metodické materiály
pro žáky 2. - 5. ročníku*





🎯 CÍLE

- Žáci se učí rozeznávat emoce u druhých lidí.
- Žáci posilují dovednost pomoci druhým.

 **HODNOTY** porozumění pocitům druhých

 **ČASOVÁ DOTACE** 90 minut

 **VĚK** 4.–5. ročník ZŠ 6. ročník ZŠ

 **POMŮCKY** kartičky emocí, pracovní listy

1. Jakou vidíš emoci? (25 min)

- Upravte třídu tak, aby měli žáci dostatek prostoru pro chůzi. Lavice můžete například posunout ke stěnám a využít tak celou délku místnosti. Případně využijte venkovní prostor (pokud k němu máte snadný přístup) nebo tělocvičnu.
- Můžete pustit hudbu jako podkres. Nechte žáky volně se pohybovat po prostoru se zadáním, že se nikdo nesmí nikoho dotknout. Následně přidejte pravidlo, že budete říkat různé emoce, a žáci se mají pohybovat tak, aby jejich pohyby a tělo vyjadřovaly danou emoci. Aktivita slouží jako rozechřívací, proto stačí vystřídat jen několik emocí – například radost, strach, zlost, nadšení nebo nechuť.
- Po tomto úvodu si se žáky zahrajte jednu z následujících her (vyberte si tu, která nejlépe vyhovuje vašim dětem).
 - Emocionální autobus** – První na scénu vstupuje řidič. Přichází k autobusu v nějaké emoci a vydává se na cestu. Ve chvíli, kdy zastaví a nabere pasažéra, přebírá jeho emoci. Při nástupu dalšího pasažéra přebírá jeho emoci jak řidič, tak i ostatní cestující. Když jsou v autobusu všichni hráči, začnou postupně vystupovat v opačném pořadí, než nastupovali, s tím, že autobus vždy přebírá původní emoci hráče, který vystupuje. Doporučujeme omezit hru na tři cestující. Ideální je, když si žáci emoce vymyslí sami. Pokud je žádné nenapadají, můžete mít připravené kartičky s emocemi, které jim nabídnete.
 - Emocionální přebíračka** – Hra probíhá ve dvojicích, které stojí naproti sobě na opačných stranách učebny (nebo hřiště či tělocvičny). Každý z dvojice je nositelem jedné emoce – může si ji vymyslet, nebo mu ji přidělíte. Na pokyn či zvukové znamení se obě postavy rozejdou proti sobě a danou emoci vyjadřují – hrají ji. Jeden tak může jít například ve zlosti a druhý ve smutku. Jakmile se na trase potkají (zhruba v polovině prostoru), emoce si vymění. Je tedy potřeba nejen hrát svou roli, ale také sledovat spolužáka, co dělá. Ostatní spolužáci hrají diváky a zkouší hádat, jaké emoce viděli.
TIP: Můžete to udělat i tak, že jde najednou více dvojic. Žáci tak nebudou tolik nervózní a zároveň nebudou dlouho sedět jako diváci.
- Po hře dejte dětem pracovní listy. Každý vyplňuje samostatně.

Rychlé šípy

Rychlé šípy luští tajemství

2. Pracovní listy (20 min)

- Každý vyplní první cvičení z pracovního listu, ve kterém si zreflektuje, co jeho tělo dělá v různých emocích.
- Po vyplnění se žáci sejdou ve skupinách po 3–5. Sdílí výsledky svých pracovních listů.

3. Co o nás říká naše tělo? (15 min)

Nyní dejte prostor všem skupinám, aby prezentovaly, na čem se shodly. Jednotlivé části těla, které žáci vyjmenují, pište na tabuli. Nechte skupiny vždy okomentovat své výsledky krátkým příkladem, například: „Když je člověk smutný, má svěšená ramena“ nebo „Když má někdo radost, usmívá se“.

4. Video – Rychlé šípy luští tajemství (13 min)

Promítněte celé video.

5. Co mohu pro druhého udělat? (12 min)

- Každý se teď vrátí ke svému pracovnímu listu a bude pracovat s jeho druhou částí. V té se žáci zamýšlí nad tím, jak mohou sami pomoci někomu, kdo se necítí dobře.

Co bys mohl/a říct někomu, kdo je v těchto situacích?

- Žák sedí v lavici a drží písemku s pětkou.
- Žák je sám a dívá se na další dva, kteří se drží kolem ramen a jsou k němu zády.
- Žák stojí nad rozbitým hrnkem.
- Žák sedí sám na lavičce (v pozadí je hřiště).

6. Modrý život (Tip na příště: 0–5 min)

Pokud třídu téma ohleduplnosti a dobrých skutků zajímá více, můžete si s dětmi přečíst knihu Jaroslava Foglara *Přístav volá*. V ní žáci najdou takzvaný Modrý život a mohou si zkusit vytvořit podobnou příručku dobrých skutků.