Metodický list

Večerníček: O Kanafáskovi – Jak šli do školy

Metodický list přináší náměty pro osobnostní rozvoj se zaměřením na vlastní pohodu a zdravý životní styl, jehož nedílnou součástí je spánek. Žáci mají příležitost uvědomit si jeho význam a potřebnost. Pojmenovávají (pro ně) stresové situace, které jim spánek kazí, a hledají techniky, jak je zvládnout. Náměty lze realizovat v libovolném ročníku podle uvážení učitele.

Večerníček: [O Kanafáskovi – Jak šli do školy](https://edu.ceskatelevize.cz/video/17647-vecernicek-o-kanafaskovi-jak-sli-do-skoly)

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

1. První školní den

Zeptejte se žáků, jestli si pamatují večer před svým prvním školním dnem. Co dělali? Jak se cítili? Aktivita je vhodná nejen na začátku prvního ročníku. Lze ji realizovat ve dvojicích nebo ve skupinách.

1. Počítáme ovečky

Zeptejte se žáků, jestli někdy slyšeli o „počítání oveček“ před spaním. K čemu má sloužit? Žáci ve skupinách sdílejí konkrétní situace, při kterých se jim stává, že nemohou usnout. Co jim pomáhá? Co by poradili ostatním?

1. Uspávací skřítci

Žáci libovolným způsobem z vybraného materiálu ztvární uspávacího skřítka. Dají mu jméno a představí ho ostatním. Jaké má vlastnosti? Jak uspává děti?

1. Ukolébavka

Pusťte žákům [Mravenčí ukolébavku](https://edu.ceskatelevize.cz/video/12125-hodina-zpevu-mravenci-ukolebavka). Nechte je zamyslet se například nad těmito otázkami: Proč se skladba jmenuje ukolébavka? K čemu má sloužit? Je pomalá, nebo rychlá? Zpívá se potichu, nebo nahlas? Znáte nějakou jinou ukolébavku?

1. Spánek v myšlenkové mapě a v pětilístku

Žáci vytvoří společnou myšlenkovou mapu. Nejprve každý napíše na tři lístečky slova (na každý lísteček jedno slovo), která ho k tématu napadnou. Ve skupinách si slova představí, případně zdůvodní, proč je napsali. Napadla je stejná slova? Slova na lístečcích seskupí do myšlenkové mapy (pokud se slova opakují, vyberou pouze jeden lísteček). S pomocí myšlenkové mapy se zamyslí, proč je spánek důležitý. Nakonec si každý sám pro sebe vytvoří pětilístek na téma SPÁNEK.

 Autorka: Hana Havlínová

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