



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Projekt OP VK 1.2/0028 – Vzdělávání pro budoucnost v Olomouckém kraji

Metodika – 1. modul Motivační kurz



Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

© 2009

Obsah

Obsah.....	2
Úvod - Způsob výuky.....	4
Cíle lekcí	4
Výklad:	5
Klíčová slova:	5
Cvičení	5
1. lekce – Emoce	6
Cíl lekce:	6
Délka lekce:	6
Výklad:	6
ÚVODNÍ OTÁZKY PRO LEKTORY I ŽÁKY	7
OČEKÁVANÝ VÝSTUP LEKCE	7
2. lekce – Práce s emocemi	8
Cíl lekce:	8
Délka lekce:	8
Výklad:	8
OČEKÁVANÝ VÝSTUP LEKCE	10
3.lekce - Jak vnímat a vyjádřit svoje skutečné pocity	10
Cíl lekce:	10
Délka lekce:	10
Výklad:	10
1.1.1 Cíle	11
1.1.2 Praktická teorie.....	12
1.1.3 Doporučený postup	12
1.1.4 Evaluace	13
4. lekce - JAK BÝT VYROVNANĚJŠÍ, STABILNÍ - DOSTAT SE DO SVÉHO KLIDNÉHO STŘEDU ?.....	13
Cíl lekce:	13
Délka lekce:	13
Výklad:	14
1.2.1 Cíle	14
1.2.2 Praktická teorie.....	14
1.2.3 Doporučený postup	15
1.2.4 Evaluace	16
5. lekce – Použití metod s hudbou.....	16
Cíl lekce:	16
Délka lekce:	16
Výklad:	16
1.3.1 Cíle	16
1.3.2 Praktická teorie.....	17
1.3.3 Doporučený postup	17
1.3.4 Evaluace	18

Doprovodné aktivity k 1. až 5.lekci	18
Měl bych a chci	18
Písně Afriky.....	27
6. lekce – Bystříme vlastní smysly	29
Cíl lekce:	29
Délka lekce:	29
Výklad:	29
ÚVODNÍ OTÁZKY PRO LEKTORE I ŽÁKY	29
OČEKÁVANÝ VÝSTUP LEKCE	30
TÉMATA A CÍLE LEKCE.....	30
TÉMA A – Vnímáme všemi smysly.	30
TÉMA B – Smyslové vnímání a prožitky v přírodě.	30
TÉMA C – Rytmus v našem těle a v našem životě.....	30
7. lekce – Smyslové vnímání.....	31
Cíl lekce:	31
Délka lekce:	31
Výklad:	31
VNÍMÁME VŠEMI SMYSLY.....	31
Cíle	31
Praktická teorie.....	31
Doporučený postup	32
Evaluace	33
8.lekce SMYSLOVÉ VNÍMÁNÍ A PROŽITKY V PŘÍRODĚ	34
Cíl lekce:	34
Délka lekce:	34
Výklad:	34
Cíle	34
Praktická teorie.....	34
8.lekce RYTMUS V NAŠEM TĚLE A V NAŠEM ŽIVOTĚ.....	37
Cíl lekce:	37
Výklad:	37
2.3.1 Cíle	37
2.3.2 Praktická teorie.....	37
2.3.3 Doporučený postup	38
2.3.4 Evaluace	39
PODROBNÝ POPIS VYBRANÝCH AKTIVIT	39
Slyšitelný lektor.....	39
Splášené bubny.....	49
POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA	50

Úvod - Způsob výuky

Cíle lekci

Cíle vzdělávacího procesu v rámci projektu jsou vždy naplánovány, avšak metody, jak daných cílů dosáhnout, jsou velmi pestré a variabilní. Právo na chyby a učení se z nich, například reflexí nebo rozbořením dané situace, je také charakteristickým rysem neformálního vzdělávání. Není nutné, aby na konci vzdělávacího procesu byl test a účast byla stvrzena diplomem, ačkoli uznávání výsledků neformálního vzdělávání a jeho certifikace je v současnosti velmi žhavé téma a diplomy, či osvědčení se zde stále častěji objevují. Velkou ambicí neformálního vzdělávání je, aby bylo přístupno všem, bez ohledu na sociální postavení ve společnosti, na absolvovanou praxi, či dosažené vzdělání v rámci formálního vzdělávacího systému.

Podle pojetí Evropské komise i Rady Evropy se vzdělávací systém skládá z 3 navzájem propojených složek formálního, neformálního a informálního vzdělávání (manuál Kompas 2006), kde se:

- 1) Formální vzdělávání vztahuje ke strukturovanému vzdělávacímu systému, který zahrnuje všechny školy od základních až po univerzitu, včetně specializovaných programů odborného a profesního výcviku.
- 2) Neformální vzdělávání se vztahuje ke všem plánovaným programům osobního a sociálního vzdělávání mladých lidí určených k rozvíjení celé řady dovedností a kompetencí mimo rámec formálního vzdělávacího kurikula.
- 3) Informální vzdělávání se vztahuje k průběhu celého života, v němž si každý jednotlivec osvojuje určité postoje, hodnoty, dovednosti a znalosti pod vlivem různých vzdělávacích zdrojů ve svém okolí i z každodenní zkušenosti (z domova, ze sousedství, z knihovny, z médií, ze zkušeností nabytých při práci, při hře apod.)

Formální vzdělávání zajišťuje v ČR škola, která má stanovená pravidla i obsah povinné výuky. Neformální vzdělávání oproti tomu představuje paletu vzdělávacích aktivit, které probíhají mimo školu, ve volném čase. Neformální vzdělávání se tedy vztahuje ke všem plánovaným programům osobního a sociálního vzdělávání každého z nás a je určeno k rozvíjení celé řady dovedností a kompetencí mimo rámec formálního vzdělávacího kurikula a zajišťují je střediska volného času, školní kluby, a nestátní neziskové organizace.

Veškeré předkládané projektové aktivity mají několik shodných charakteristických rysů:

- dobrovolné
- přístupné každému zájemci
- organizovaným procesem se vzdělávacími cíli
- zaměřené na ty, kdo se učí, a s jejich aktivní účastí
- zaměřené na osvojování dovedností pro život a přípravu na aktivní občanství
- založené na tom, že zahrnují jak individuální, tak skupinové učení s kolektivním přístupem

- celostní a zaměřené na průběh procesu učení
- založené na zkušenosti a činnosti, vychází z potřeb účastníků

Hlavním cílem projektu je rozšířit nabídku neformálního vzdělávání dětem a mládeži, která opustila předčasně systém formálního vzdělávání, či je tímto krokem přímo ohrožena.

Výklad:

Nejdříve lektor probere s žáky přítomnými na hodině dopodrobna obsah dané lekce. K tomuto mu poslouží několik investigativních otázek, které pomohou dětem pochopit o čem se v hodině bude mluvit. Témata lektor pouze lehce naťukne a nechá mluvit děti co o čem ví a neví.

Lektor doplňuje odpovědi a přináší dětem nové poznatky o dané problematice. Systém vedení hodiny je formou neformálního vzdělávání (dominance vzdělávání pomocí her, slovních disputací mezi lektorem a žáky, osvojení si nových poznatků zážitkovou formou vzdělávání).

Klíčová slova:

Mají pomocí žáků úspěšně proplout systémem vzdělávání. Slouží k zjištění zpětných vazeb po ukončení jednotlivých lekcí. Lektor je probírá přímo s žáky na konci lekcí.

Cvičení

Cvičení je rozděleno dle vědomostí, dovedností a schopností dětí. Pro metodiku modulu jsme zvolili systém mladší děti – cca do 12 let a starší od 12 let. Kategorie dětí se mohou prolínat. Vše záleží na vývoji dítěte. Proto není nutno toto vymezení ze strany lektora striktně ctít.

1. lekce – Emoce

Cíl lekce:

Zdůraznit význam vlastní osobnosti. V rámci základní kvalitativní kvantitativní diagnostiky prohloubit sebepoznání, vymezit silné stránky, rezervy a prostor pro další osobnostní rozvoj.

Délka lekce:

90 minut

Výklad:

Na začátku, v podkapitole 1.3 Úvodní otázky pro lektory i žáky, stručně přibližujeme čtenářům hlavní témata lekce.

V podkapitole 1.4 Očekávaný výstup lekce naleznete přesné znění očekávaného výstupu osobnostní a sociální výchovy, ke kterému byla tato lekce vypracována. Jedná se o cílovou vlastnost osobnosti žáka nebo o sociální dovednost žáka, kterou se snažíme rozvíjet.

Podkapitola 1.5 Témata a cíle lekce obsahuje seznam dílčích měřitelných cílů, které odpovídají očekávanému výstupu lekce. Tyto dílčí cíle jsou uspořádány do témat označených písmeny A, B, C ...

V kapitole 2 Jak realizovat tuto lekci naleznete informace o tom, jak můžeme během vyučování naplňovat dílčí cíle OSV. Kapitola 2 je uspořádána podle jednotlivých témat této lekce (A, B, C ...).

Každé téma obsahuje podkapitoly:

- Cíle
- Praktická teorie
- Doporučený postup
- Evaluace
- Seznam aktivit

Seznam aktivit v kapitole Jak realizovat tuto lekci obsahuje pouze názvy a stručnou charakteristiku aktivit. Podrobný popis aktivit naleznete až na konci lekce v kapitole 4 Podrobný popis vybraných aktivit nebo v použité a doporučené literatuře.

Cíle lekce je samozřejmě možno naplňovat i mnoha dalšími aktivitami, které v lekci nejsou zmíněny. Výběr konkrétních aktivit a jejich úprava pro konkrétní skupinu žáků je vždy v rukou lektory.

ÚVODNÍ OTÁZKY PRO LEKTORY I ŽÁKY

Následující otázky zaměřují pozornost na témata této lekce. Umožňují vybavit si vlastní zkušenosti s danou problematikou. Pomáhají objevit smysl a užitek rozvíjených dovedností.

Pokud si na otázky sami odpovíme, můžeme je s porozuměním položit svým žákům při realizaci této lekce ve vyučování.

- ❖ Kdy naposledy jste prožívali něco příjemného?
Jaké pocity jste cítili?
- ❖ Co prožívá šesták, když dostane špatnou známku?
Znáte to také?
- ❖ Co prožívá prvňáček, když jde poprvé do školy?
Zažili jste něco podobného?
- ❖ Co prožívá dítě, které dostane pod stromeček vytouženého pejska?
Kdy jste prožívali podobné pocity?
- ❖ Jakými způsoby lidé většinou dávají najevo svůj hněv?
Které z těchto projevů Vám nejsou nepříjemné?
- ❖ Co vše můžeme dělat, když jsme smutní?
Jak můžeme vyjádřit radost?
(Můžeme to i předvést.)
- ❖ Jak dáváme najevo své emoce?
(Popište si nejružnější způsoby a varianty projevování emocí.)
- ❖ Je možné nic necítit?
Co se může stát, když emoce (zejména nepříjemné) nezpracujeme?
Jaký účel mají emoce v našem životě?
- ❖ K čemu nám slouží?
K čemu Vám může být užitečné, když se naučíte, jak zvládat své pocity?

OČEKÁVANÝ VÝSTUP LEKCE

Žák vědomě pracuje se svými emocemi.

2. lekce – Práce s emocemi

Cíl lekce:

Zdůraznit význam vlastní osobnosti. V rámci základní kvalitativní kvantitativní diagnostiky prohloubit sebepoznání, vymezit silné stránky, rezervy a prostor pro další osobnostní rozvoj.

Délka lekce:

90 minut

Výklad:

TÉMA A - Co jsou emoce

- ❖ Žák vysvětlí, co jsou to emoce a jaký význam mají emoce v jeho životě.
- ❖ Žák vlastními slovy uvede, v čem pro něj osobně může být v životě
- ❖ užitečné, když bude umět pracovat se svými emocemi.

TÉMA B - Každý má právo na své emoce

- ❖ Žák sdělí, co pro něj osobně znamená, že každý má právo na své emoce.
- ❖ Žák popíše, jaké má důsledky pro něj a pro jeho okolí, když své emoce projeví a když je neprojeví.
- ❖ Žák v modelové situaci předvede různé způsoby, jak dát najevo, co cítí, a uvede, který z těchto způsobů vyjadřuje respekt k jeho osobě i k druhým.
- ❖ Žák uvede konkrétní výroky, kterými lidé popírají nebo zlehčují emoce druhých lidí, a konkrétní výroky, kterými lidé vyjadřují respekt k emocím druhých.
- ❖ Žák uvede, jaké dopady má, když druhým lidem popíráme jejich emoce (to co prožívají), a navrhne, jak jinak by se dalo v oné situaci postupovat.
- ❖ Obě varianty chování předvede v modelové situaci.

TÉMA C - Jak pracovat s emocemi - pojmenováváme, co prožíváme

- ❖ Žák vyjmenuje názvy nejrozličnějších emocí.
- ❖ Žák uvede, jakými způsoby (běžně) maskujeme vyjadřování emocí a k čemu to vede.
- ❖ Žák pojmenovává svoje emoce v různých situacích školního života.

TÉMA D - Jak pracovat s emocemi - emoce v našem těle

- ❖ Žák identifikuje a reflektuje sám u sebe tělesné projevy různých emocí.
- ❖ Žák vysvětlí, co se děje v našem těle, když v sobě emoce potlačíme, a k jakým důsledkům to může vést. Žák reflektuje, k čemu to vede u něj

- osobně.
- ❖ Žák mapuje různé možnosti, jak zpracovat tělesné projevy emocí.
- ❖ Žák předvede v modelové situaci, jak vyjadřujeme emoce nekontrolovatelně a jak kontrolovatelně.
- ❖ Žák si vyzkouší různé strategie práce s emocemi založené na tělesné aktivitě.

TÉMA E - Jak pracovat s emocemi - emoce, myšlení a chování

- ❖ Žák identifikuje souvislosti mezi emocemi, myšlenkami a chováním.
- ❖ Žák zmapuje své přirozené reakce na nepříjemné události a hledá, jaká iracionální přesvědčení mohou stát za jeho nepříjemným prožíváním.
- ❖ Žák zkoumá své automatické myšlenky a uvede příklady svých automatických myšlenek v konkrétních situacích.
- ❖ Žák navrhne různé výklady téže situace a popíše jejich vliv na své prožívání.
- ❖ Žák uvede příklad situace, ve které prožíval příjemné emoce v minulosti (když se mu něco povedlo), příklad aktivity, během které prožívá příjemné emoce (co ho baví dělat) a příklad situace v budoucnosti, při které předpokládá, že bude prožívat příjemné emoce (na co se těší).

TÉMA F - Jak pracovat s emocemi - využití umění

- ❖ Žák si vyzkouší využít různé umělecké možnosti pro vyjádření a zpracování emocí (hudba, tanec, výtvarné umění, divadlo).

TÉMA G - Jak pracovat s emocemi ve vztazích – odpuštění

- ❖ Žák se seznámí s jednotlivými fázemi odpuštění a aplikuje je v konkrétní modelové situaci.

ÚVODNÍ OTÁZKY PRO LEKTORY I ŽÁKY

- ❖ Následující otázky zaměřují pozornost na témata této lekce. Umožňují vybavit si vlastní
- ❖ zkušenosti s danou problematikou. Pomáhají objevit smysl a užitek rozvíjených dovedností.
- ❖ Pokud si na otázky sami odpovíme, můžeme je s porozuměním položit svým žákům při realizaci této lekce ve vyučování.
- ❖ Jak vzniká a jak se dá udržet soustředěná pozornost?
- ❖ Co nám někdy brání se soustředit?
- ❖ Co člověku pomáhá se soustředit a být pozorný, pamatovat si?

- ❖ Jak s koncentrací souvisí schopnost vyjadřovat svoje emoce?
- ❖ Jaký je rozdíl mezi hranými a skutečnými pocity?
- ❖ Může nám při soustředění pomáhat hudba?
- ❖ Odkdy lidé používají hudbu pro lepší koncentraci?
- ❖ Jak se soustředěním souvisejí hry s rytmem?
- ❖ Jak s ním souvisí tempo a melodie hudby?
- ❖ Může někdy napomáhat i zpěv, abychom se soustředili?
- ❖ Může nám pomoci relaxace, meditace a poslech hudby?

OČEKÁVANÝ VÝSTUP LEKCE

Žák používá postupy zlepšující vlastní soustředění.

3.lekce - Jak vnímat a vyjádřit svoje skutečné pocity

Cíl lekce:

Zdůraznit význam vlastní osobnosti. V rámci základní kvalitativní kvantitativní diagnostiky prohloubit sebepoznání, vymezit silné stránky, rezervy a prostor pro další osobnostní rozvoj.

Délka lekce:

90 minut

Výklad:

TÉMA A - Jak vnímat a vyjádřit svoje skutečné pocity?

- ❖ Žák vnímá pozorněji své prožívání, reflektuje a přijímá svoje pocity bez apriorního hodnocení.
- ❖ Žák umí odlišit projevy hraných a skutečných (autentických) emocí u druhých. Chápe to, že obě formy prožívání a jednání jsou svým způsobem cenné a jsou v určitých momentech i potřebné.
- ❖ Žák je schopen říci, kdy sám projevuje pocity, které by se „měly“ projevit, které by bylo „vhodné projevit“, a dokáže od nich odlišit svoje skutečné, autentické pocity a jejich projev.
- ❖ Žáci jsou schopni jeden po druhém doplnit autenticky stejný začátek věty : Nesnáším, popř. Nenávídím... lež (zrádnost, podrazáctví, žárlivost atd.). A pak doplňují postupně každý po svém větu: Mám rád...popř. Miluji.... Šumavu (zmrzlinu, pizzu, Hrádkovou Ivu ...atd.)
- ❖ Žák se pokusí najít souvislosti mezi prožíváním a projevy autentického citu a pozorností.

TÉMA B - Jak být stabilní - dostat se do svého klidného středu?

- ❖ Žák popíše, kdy se cítil být „mimo“, nesvůj, kdy nebyl „ve své kůži“, kdy se marně snažil být koncentrovaný.
- ❖ Žák popíše, kdy se naopak cítil být stabilní a pevně zakotvený ve svém vnitřním středu, kdy byl soustředěný.
- ❖ Žák popíše několik způsobů, resp. metod, které mu pomáhají, když se potřebuje soustředit, být stabilnější a vyrovnaný.
- ❖ Žák si vybere jednu z metod relaxace nebo meditace a po dobu čtrnácti dnů ji denně používá. Dojmy a poznatky si zaznamenává. Po uplynutí čtrnácti dnů pak poreferuje před třídou o svých zkušenostech.

TÉMA C - Jak používat hudbu pro lepší soustředění pozornosti.

- ❖ Žák popíše, co pro jeho život znamená pravidelný (nepravidelný) rytmus, a kde všude se kromě hudby rytmus projevuje.
- ❖ Žák popíše, co pro něj znamená melodie řeči, zpěvu, co hudba a harmonie.
- ❖ Žák se pokusí o definici pojmu harmonie v hudbě a pak obecně - co tenhle pojem znamená v běžném životě. Jaký je vliv harmonie (disharmonie) na naši schopnost koncentrace?
- ❖ Žák umí užít aspoň dvě metody spojené s hudbou, které mu mohou pomoci nalézt vnitřní klid, stabilitu a zlepšují jeho schopnost koncentrace.
- ❖ Žák případně i s kamarádem předvedou dvě hry s hudbou, které lze užít pro zlepšení koncentrace.

1.1.1 Cíle

- ❖ Žák vnímá pozorněji své prožívání, reflektuje a přijímá svoje pocity bez apriorního hodnocení.
- ❖ Žák umí odlišit projevy hraných a skutečných (autentických) emocí u druhých. Chápe to, že obě formy prožívání a jednání jsou svým způsobem cenné a jsou v určitých momentech i potřebné.
- ❖ Žák je schopen říci, kdy sám projevuje pocity, které by se „měly“ projevit, které by bylo „vhodné projevit“, a dokáže od nich odlišit svoje skutečné, autentické pocity a jejich projev.
- ❖ Žáci jsou schopni jeden po druhém doplnit autenticky stejný začátek věty : Nesnáším, popř. Nenávídím... lež (zrádnost, podrazáctví, žárlivost atd.). A pak doplňují postupně každý po svém větu: Mám rád...popř. Miluji.... Šumavu (zmrzlinu, pizzu, Hrádkovou Ivu ...atd.)
- ❖ Žák se pokusí najít souvislosti mezi prožíváním a projevy autentického citu a pozorností.
- ❖

1.1.2 Praktická teorie

Co jsou to pocity obecně a skutečné vlastní pocity?

Každý ví, co jsou emoce, neboli pocity. Ty základní jsou : strach, hněv, radost, smutek a láska. Jaké jsou vaše pocity v této chvíli? Otázka zní zdánlivě jednoduše. Ve skutečnosti není tak snadné na ni odpovědět. Řekněme třeba, že se zrovna zlobíte na kamaráda, že jste unaveni sezením na židli, že jste dostali hezkou SMSku a máte z ní radost. Jenomže vaše pocity nejsou dány fakty, okolnostmi - ani kamarádem, tvrdou židlí, ani SMS zprávou. Vaše pocity jsou dány vašimi reakcemi na tato fakta, tím jak je berete a vnímáte. A tyhle reakce jsou ještě v našem nevědomí navíc ovlivněny skrytými pocity, o kterých často nevíme nic. Proto někdy člověk nerozumí sám sobě a dodatečně hledá důvody, proč jednal tak, jak vlastně nechtěl a proč říkal věci, které vůbec nechtěl říct.

Abychom si trochu ujasnili, jak se vskutku cítíme v nějaké situaci, musíme poznat nejen skutečnost samu, ale také ony skryté, neuvědomované pocity. A to je práce na dlouho, minimálně na celý život. Na druhé straně je zajímavé poznat sebe sama o něco lépe. Stojí to za to!

Chceme-li se umět víc soustředit, je také třeba si všimnout, kdy dáváme najevo pocity, které nemáme, a kdy pocity, které skutečně cítíme a prožíváme. To vůbec neznamená, že je něco z toho špatné anebo dobré. Ale když čím více dáváme najevo pocity, které neprožíváme, tím více spotřebováváme sílu a energii na to, abychom jim dodali zdání pravděpodobnosti a pak jsme někdy roztržití, nesoustředění. Když jsme autentičtí a v projevech pocitů jsme sami sebou, potom je naše vnímání a prožívání lépe zacílené a soustředěné, koncentrované.

Jsou naše pocity stálé?

Naše pocity nejsou stálé. Jsou někdy podobné ohni a nebo vlnám na moři. Často se mění, tak jako okolnosti, situace a jako naše cíle. Po nechtěném rozchodu s tím, koho máme rádi, míváme dojem, že už nikdy nikoho nenajdeme, a je nám zle. Jenomže krize je i šance. Uvědomíme si v ní svoje skryté strachy a konflikty, strnulá myšlenková schémata. Náhle se na své prožívání a na situaci díváme jinak, z jiného úhlu. A přijdou pak nové nápady, řešení a nové vztahy...

Stále řešíme problémy. Zvládneme jeden a hned je tu další. Je třeba se naučit trpělivosti a umění, jak vítězit i prohrávat, aniž bychom hned kolabovali a byli raději nemocní... Nikdo z nás není před problémy trvale chráněn, ale každý se může učit je zvládat a věřit si... Někdy se na své problémy zaměříme až tak, že už nedokážeme vidět nic pěkného, ani lásku a krásu. Problémy a konflikty ale nejsou chyba, patří do života. Jsou jeho součástí a neměly by na sebe strhnout všechnu naši pozornost. Modelové hry trénují naši sociální odolnost, schopnost být sebou samým mezi ostatními a jednat slušně s nimi, i se sebou samým. Změna je život a mění se i naše sympatie a antipatie. To je známkou pružnosti a toho, že se naše osobnost rozvíjí.

1.1.3 Doporučený postup

- ❖ Žáci ukáží palcem ruky před sebou na pomyslné škále pocitů od nejhorších (palec u země) až po ty nejkrásnější (palec ke stropu), kde je pocit, který mají právě teď, v této chvíli.
- ❖ Hovoříme se žáky o tom, kdy jsou naše pocity skutečné a kdy hrané. Vyhňeme se přitom povrchním soudům a hodnocení. I hrané „neopravdové“ pocity jsou potřebné a často i cenné (např. takt) a příliš upřímnosti může být někdy také na obtíž.
- ❖ Mluvíme o tom, jak poznáme na mimo verbálních signálech těla a řeči, jaký pocit kdo prožívá (řeč těla).
- ❖ Zaměříme se na to, co vidíme okolo sebe hezkého a pojmenujeme to (květiny, stromy za oknem, Eliška Pokorná...) Můžeme to udělat někdy také na ulici sami pro sebe poté, co jsme prožili něco náročného.
- ❖ Oznámíme žákům cíl tématu : Vyzkoušejí si a naučí se hry, při kterých si budou uvědomovat a poznávat svoje pocity. Každý si z nich pak vybere dvě hry, které by mohl využít sám pro sebe.

1.1.4 Evaluace

- ❖ Žáci vyprávějí příhody, ve kterých jsou příklady hraných a opravdových pocitů v projevu běžných lidí ze života.
- ❖ Žáci se rozdělí do skupin a každá připraví krátkou scénku na téma rozdíl mezi hranými a opravdovými pocity. Jedna po druhé pak skupiny svoje scénky hrají.
- ❖ Potom je vždy společně reflektujeme.
- ❖ Žáci předvedou dvě hry, které jim pomohly porozumět smyslu pocitů hraných a skutečných a rozdílům mezi nimi.

4. lekce - JAK BÝT VYROVNANĚJŠÍ, STABILNÍ - DOSTAT SE DO SVÉHO KLIDNÉHO STŘEDU ?

Cíl lekce:

Jak najít vnitřní vyrovnanost, popis vlastních emocí, metodika práce s nimi, komu se mohou otevřít a za jakých podmínek, dojmy a vnímání ostatních osob kolem sama sebe

Délka lekce:

90 minut

Výklad:**1.2.1 Cíle**

- ❖ Žák popíše, kdy se cítil být „mimo“, nesvůj, kdy nebyl „ve své kůži“, kdy se marně snažil být koncentrovaný.
- ❖ Žák popíše, kdy se naopak cítil být stabilní a pevně zakotvený ve svém vnitřním středu, kdy byl soustředěný.
- ❖ Žák popíše několik způsobů, resp. metod, které mu pomáhají, když se potřebuje soustředit, být stabilnější a vyrovnaný.
- ❖ Žák si vybere jednu z metod relaxace nebo meditace a po dobu čtrnácti dnů ji denně používá. Dojmy a poznatky si zaznamenává. Po uplynutí čtrnácti dnů pak poreferuje před třídou o svých zkušenostech.

1.2.2 Praktická teorie

Jak najít vnitřní vyrovnanost

Slovo autarkie znamenalo v řecké filosofii duševní stabilitu, klid a vyrovnanost. Člověk se odpoutal od závislosti na vnějších podmínkách a vlivech a soustředil se do svého nitra. To byl předpoklad duševního klidu a štěstí. V některých

školách souvisela vyrovnanost až s popřením vlastních individuálních zájmů a potřeb. (I dnes existují sekty, které jsou extrémním důrazem na tyto myšlenky nebezpečné).

Často je duševní klid popsán jako důsledek ovládnutí vášní, ale dnes víme, že je lépe vzít svoje přirozené potřeby plně na vědomí a přijmout je. Vnitřní vyrovnanost souvisí i s tím, jak si uspořádáme život. Zda si okolo sebe vytvoříme příjemné prostředí, budeme zdravě jíst a mít práci, která nás opravdu baví. Také pohyb na čerstvém vzduchu a dostatek spánku podporují schopnost soustředit se plně a cítit se dobře. V čínské filosofii jsou s vyrovnaností spojovány pojmy : skromnost, duchaplnost a jemnost, libozvučnost. Staré tibetské učení spatřuje tajemství vyrovnaného a úspěšného života v tom, že je třeba zbavit se strachu. Mnoho kultur vytvořilo účinné metody, jak dosahovat vnitřního klidu a vyváženosti. Nejčastěji to jsou různé meditace. Nejde o nic mystického.

Jde o schopnost vnímat chvíli pozorně a vlídně to, co se děje v našem nitru, aniž bychom to hned hodnotili, posuzovali a nebo řešili. Jde o to prostě na chvíli „pobýt“ se sebou, jako s kamarádem, aniž bychom hned od něj něco chtěli nebo ho hned měnili k lepšímu. Vnitřní vyrovnanost se dá cvičit téměř kdekoli. V debatě při obědě, o přestávce, na hřišti, nebo při rozhovoru v parku. Vědomě se zkuste uvolnit a buďte na sto procent duševně přítomni v situaci. Neunikejte z ní do svých představ o tom, co by mělo být, bylo, bude...Berte věci nejdřív jak jsou a až potom se je pokoušejte měnit. Obávaný stres vzniká často z napětí mezi tím, co je a tím, co by (podle nás) mělo být, mohlo, či bylo, a není. Vzniká z napětí mezi skutečností a našimi představami o ní.

Starosti a potíže jistě nelze vyloučit ze života, ale můžeme se naučit žít tak, aby pro nás nepředstavovaly nadměrnou zátěž. Když uvolníme přirozené napětí v sobě pohybem, sportem, tancem, bubnováním, hudbou a zpěvem, pak můžeme cvičit relaxaci a meditaci na vnitřní klid. Vhodná a ověřená jsou rovněž vedle jógy stará východní bojová umění. Rozvíjejí náš postřeh, toleranci a vtip, i umění se v každé situaci uvolnit. Když je to možné, pracujte se zapojením všech smyslů. Svoji roli zde hraje i souhra mozkových hemisfér. Existují i cvičení mozku podporující schopnost koncentrace.

1.2.3 Doporučený postup

- ❖ Zaměříme pozornost žáků k tématu koncentrace. Už po tisíce let lidem slouží k tomu, aby se dobře soustředili m.j. i různé formy meditace. Můžeme si vyzkoušet např. „zazen“, zenovou meditaci, kdy sedíme zpříma, rovně, bez hnutí, ale uvolněně a máme s pohledem upřeným před sebe vydržet několik minut jen sedět bez myšlení.
- ❖ K soustředění pomáhá i vědomá chůze (nebo jiná plně vědomá činnost). Děti jdou chvíli po kruhu a každý sebemenší pohyb si plně uvědomují.
- ❖ Žáci vytvoří dvojice. Sednou si v nich naproti sobě a začíná menší z nich. Ohodnotí číslem od jedné do deseti, do jaké míry je jeho protějšek soustředěný a duchem přítomen. Po chvilce zase větší řekne menšímu číslo, kterým ohodnotil, do jaké míry je menší koncentrovaný a duchem přítomen...atd. Střídavě si tak oznamují čísla od jedné do deseti, do jaké míry má jeden a pak druhý pocit, že je jeho protějšek „prezentní“. Oba se v číselném hodnocení tzv. „prezence“ střídají a za cca pět minut hru ukončíme. Žáci pak o svých dojmech ze hry mluví spolu ve dvojicích a potom v kruhu s ostatními.
- ❖ Uvažujeme spolu se žáky, co všechno má vliv na kvalitu a míru našeho soustředění.
- ❖ Žáci si mohou nakreslit graf, který zobrazí kolísání jejich koncentrace během dne, tedy od rána do večera.
- ❖ Mluvíme o tom, jak je tomu s pozorností během nočního snu, tedy ve spánku. Můžeme být i zde nesoustředění?
- ❖ Žáci hovoří o tom, co kdo z nich dělá, když se potřebuje nutně soustředit. Jaké způsoby kdo z nich užívá. Mohou pak mluvit i o důsledcích sdělovaných postupů v delší perspektivě.
- ❖ Se žáky zkusíme některé jimi navrhované postupy udržení pozornosti.
- ❖ Připomeneme žákům, že určitá míra nepozornosti vůči podnětům vnějším nevylučuje soustředění vůči tomu, co se děje v nitru jedince. Např. ten, kdo zažil nedávno něco pro něj těžkého, vypadá jako nesoustředěný navenek, ale když s ním pak mluvíme, poznáme, že je velmi soustředěný na své vnitřní duševní pochody.

1.2.4 Evaluace

- ❖ Žák hovoří o tom, jak se mu dařila meditace. Jestli dokázal zůstat v soustředěné pozornosti a na nic chvíli nemyslet, nebo jestli s tím měl potíže. Svoje zkušenosti sdělují i další v kruhu.
- ❖ Před koncem lekce si určíme znovu na pomyslné škále před sebou palcem ruky míru svého aktuálního soustředění. Výsledek porovnáme s tím, jak to bylo na začátku lekce.

5. lekce – *Použití metod s hudbou*

Cíl lekce:

Jak najít vnitřní vyrovnanost pomocí vnímání rytmu, hudby, harmonie v životě. Práce jak ve skupině tak individuálně s klientem.

Délka lekce:

90 minut

Výklad:

PRO SOUSTŘEDĚNÍ POZORNOSTI

1.3.1 Cíle

- ❖ Žák popíše, co pro jeho život znamená pravidelný (nepravidelný) rytmus, a kde všude se kromě hudby rytmus projevuje.
- ❖ Žák popíše, co pro něj znamená melodie řeči, zpěvu, co hudba a harmonie.
- ❖ Žák se pokusí o definici pojmu harmonie v hudbě a pak obecně - co tenhle pojem znamená v běžném životě. Jaký je vliv harmonie (disharmonie) na naši schopnost koncentrace?
- ❖ Žák umí užít aspoň dvě metody spojené s hudbou, které mu mohou pomoci nalézt vnitřní klid, stabilitu a zlepšují jeho schopnost koncentrace.
- ❖ Žák případně i s kamarádem předvedou dvě hry s hudbou, které lze užít pro zlepšení koncentrace.

1.3.2 Praktická teorie

Poruchy soustředění

Porucha soustředění (porucha koncentrace) se projevuje tak, že myšlenky skáčou z předmětu na předmět, aniž by zachovávaly nějakou jednotící linku. Někdy se přidá zapomnětlivost, neschopnost se učit a tzv. okna. Porucha koncentrace má dvě příčiny: organickou - nedostatečné zásobování mozku kyslíkem a živinami. Souvisí často se špatnou výživou a stresem.

Druhá příčina je psychická. Jde o vnitřní rozpory, o potlačování emocí, pocity viny, strach. Odborníci doporučují pro posílení koncentrace jíst stravu s obsahem cholinu, tedy celozrnné produkty, hnědou rýži, obilné klíčky, ořechy, semínka, vajíčka. Rovněž používat povzbuzující éterické oleje při masážích, do koupele, do aromalampy. Dobré účinky mají také byliny : bazalka, rozmarýn a máta peprná nebo po tisíce let používaný prostředek indické medicíny bylina brahmi. Koření působí také přes čichový orgán a povzbudí paměť a koncentraci. Někdy se doporučuje jít k zubaři. Jestliže se totiž v ústech nacházejí vedle sebe různé kovy, mohou vyvolávat galvanické proudy, které záporně ovlivňují schopnost soustředění. Lecitin zase působí na synapse v mozku, které zprostředkovávají přenos informací. Je obsažen ve vaječném žloutku, sójových produktech, podmáslí, banánech, čokoládě. Schopnost koncentrace lze zlepšit i za pomoci přístrojů pro audiovizuální stimulaci mozku (psychowalkman).

V případě vážných potíží je třeba vyhledat lékaře.

Jak působí hudba a hry s ní

Jednu z častých příčin nesoustředěnosti : slabé prokrvení mozku napomáhají odstranit dechová cvičení, zpěv a rytmické, nebo pohybově-taneční hry s hudbou. Hudební aktivity prokrví celé tělo, uvolňují napětí a zmírňují, někdy i odstraňují, duševní rozpory. Učí hledat cestu k sebevyjádření, řešit problémy, rozhodovat se a respektovat druhé, naslouchat jim a oceňovat je. Naučí děti soucitu a zdravé kritičnosti ke druhým i k sobě samým, vyvíjet se a nést odpovědnost, zkoumat a vyjadřovat svoje city, myšlenky a názory.

Hry s hudbou kultivují a rozvíjejí prostředky sociální komunikace (řeč a pohyb), spoluvytvářejí citlivého, silného člověka, který je schopen rozvinout svoje schopnosti. Při hrách dochází ke spontánnímu sebevyjádření. K projevování pravých emocí v bezpečné atmosféře a bezpečnou (mimoverbální formou). Také strach a sebeodmítání v atmosféře her s hudbou slábne a vystřídá ho často přijetí reality, takové jaká je, i sebezpřijetí.

1.3.3 Doporučený postup

- ❖ Žáci hovoří o tom, kdy se cítili být vyrovnaní a klidní a jak toho kdo z nich docílil.
- ❖ Hovoříme se žáky o různých aspektech hudby (tempo, rytmus, melodie) a o tom, jak mohou souviset s tím, aby se člověk soustředil.
- ❖ Požádáme žáky, aby si všimli svého aktuálního stavu a naladění. Vezmeme si pak elementární a perkusní nástroje a hrajeme na ně pět až dvacet minut společně.

Necháme pak chvíli ticha a zreflektujeme znovu stav a prožívání žáků.

- ❖ Žáci provádějí vybraná cvičení s hudbou a s jejími prvky na podporu vyrovnanosti a koncentrace.

1.3.4 *Evaluace*

- ❖ Žáci vyjádří svoje pocity z provedených cvičení a své náhledy na ně. Ústně nebo písemně.
- ❖ Žáci mluví o tom, jaký smysl by mohly mít, resp. mají pro ně osobně metody relaxace a meditace.
- ❖ Žáci určí palcem ruky na pomyslné škále před sebou, nebo vyjádří gestem, pohybem, krátkou taneční kreací, jak se kdo z nich po cvičení cítí a jak se zlepšila jeho nálada a míra soustředění.
- ❖ Žáci předvedou několik her s hudbou, které jim mohu napomoci se soustředit.

Doprovodné aktivity k 1. až 5.lekci

Měl bych a chci

<u>Čas:</u>	cca 15 - 20 minut, podle počtu a zájmu žáků,
<u>Cíle:</u>	komunikace žáka se skupinou, sebenáhled, sebevyjádření, koncentrace na rozdíl mezi vlastními zájmy a zájmy blízkých
<u>Věk:</u>	od 10 let
<u>Pomůcky:</u>	elementární hudební nástroje pro všechny
<u>Postup:</u>	

Žáci mají v ruce Orffovy nástroje. Nejdřív improvizují na zadání:

zahraj : JAKÝ (JAKÁ) BYS MĚL (MĚLA) BÝT !

Po kruhu potom reflektujeme, co kdo hrál a jaký má z toho pocit.

Hrané projevy emocí nelze hodnotit jako špatné. Souvisejí s ochotou dětí vyhovět svým významným blízkým. Nejlépe když je nebudeme hodnotit vůbec, ale pokusíme se je víc poznat.

Následně zadáme dětem, aby zahrály volnou improvizaci na téma:

JAKÝ (JAKÁ) CHCI BÝT !

Opět mluvíme o tom, co kdo hrál a také o tom, jak se to liší od prvního projevu, tedy od toho co si myslíme, že bychom kdo MĚL...

Obecně je rozdíl mezi tím, jaký by člověk MĚL být a CHTĚL být v tom, že v prvním případě často vycházíme vstříc dobře míněným radám a přáním svých rodičů a prarodičů nebo lektore. Někdy jde dokonce jen o naše představy toho, co si ti druzí přejí. S tématem (chci být) zase souvisí naše vlastní, osobní touhy a představy. Obojí může být skvělé, i zcestné. Je cenné mít si s kým o tom povídat.

Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II (materiál k připravované knize)

Řekneme ti to hudbou!

Čas: cca 15 - 20 minut, podle počtu a zájmu žáků
Cíle: pozorná komunikace žáka se třídou, projevy autentických emocí
Věk: od 8 let
Pomůcky: elementární hudební nástroje pro všechny

Postup:

Protagonista (v té roli se žáci střídají) se postaví proti skupině. Otáže se jí slovy, nebo hrou na nástroj na to, co by rád věděl. Každý za sebe zkusí být otevřený a upřímný. Příklady :

„Kdo si myslí, že je z naší třídy nejchytřejší?“
„Kdo se rád směje?“
„Kdo má rád jaro?“

Nebo jiný žák

„Kdo si rád se mnou povídá?“
„Proč se mi smějete?“
„Koho tady ve třídě štvu?“
„Co vám na mě vadí?“ atp.

Skupina mu vždy krátce spontánně odpoví beze slov jen volně improvizovanou hrou na nástroje. Odvíjí se dialog žáka se třídou. Jeho otázky mohou být slovní nebo hudební, mohou se i kombinovat, ale třída mu odpovídá výhradně hrou na nástroje, event. zvuky, pohybem. Po odpovědi vždy necháme krátkou pauzu. Lektor dává žáku, který chce být upřímný, vhodnou podporu. Neváhá hru i ukončit, pokud by se děti chovaly příliš tvrdě. Počet otázek můžeme limitovat (tři, pět) nebo necháme žáka, dokud se má na co ptát. Po hře si sedneme v kruhu a sdělíme si své pocity, myšlenky a dojmy. Při otevřené debatě nám pomohou tři věci: pozornost, úcta a láska.

Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II (materiál k připravované knize)

Mé dětství, mládí, dospělost a stáří

<u>Čas:</u>	20 – 45 minut, podle počtu dětí
<u>Cíle:</u>	kontakt s vlastními emocemi, zážitek relativity, pokora, úcta k životu
<u>Věk:</u>	od 9 let výše
<u>Pomůcky:</u>	elementární hudební nástroje pro všechny
<u>Postup:</u>	

Žáci vytvoří pětičlenné skupiny. Každý má v ruce elementární nástroj. Jeden v každé skupině potom požádá čtyři ostatní, aby mu zastupovali čtyři etapy jeho života :

První reprezentuje jeho dětství, druhý mládí, třetí dospělost a čtvrtý jeho stáří.

Postaví si je okolo sebe do kruhu. Pak – už beze slov - předstoupí před prvního a pozorně se na něj dívá. Zahájí s ním dialog na Orffovy nástroje. Po chvíli, když už cítí oba, že dialog je u konce, se s ním rozloučí úklonou hlavy a jde před dalšího. Chvilku se na něj dívá a pak zahájí dialog s ním ...atd. Postupně si tak beze slova, za pomoci nástrojů „promluví“ se všemi čtyřmi etapami svého života.

Hra probíhá v klimatu klidné pozornosti, beze slov. Po její skončení si pětice sednou a prohovoří spolu svoje dojmy a pocity ze hry. Pak je na řadě další.

Požádá zbylé čtyři, aby mu na chvíli zastupovali čtyři etapy jeho života... atd. Hra končí, když se v úloze protagonisty vystřídali všichni. Na závěr můžeme ještě uspořádat sdílení ve společném kruhu. Pro některé děti je to objev, že na ně kdesi za horizonty času čeká jejich vlastní, osobní stáří...:o)

Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II (materiál k připravované knize)

Zdroje

<u>Čas:</u>	20 – 30 minut, podle počtu dětí
<u>Cíle:</u>	kontakt s hlubšími emocemi, koncentrace na zdroje vlastních sil
<u>Věk:</u>	od 7 let výše
<u>Pomůcky:</u>	elementární hudební nástroje pro všechny
<u>Postup:</u>	

Žáci vytvoří dvojice. Každý má v ruce elementární nástroj. Menší v každé dvojici požádá většího, aby mu zastupoval jeho zdroje síly. Větší nic nepředvádí, jenom se prostě postaví a představuje si, že je nyní zdrojem duševních a fyzických sil menšího. Menší se postaví před ním, pozorně se dívá. Pak spolu chvíli vedou pozorný mimoverbální dialog na nástroje.

Když skončí, usednou a promluví si spolu o svých dojmech. O tom, jak se zástupce zdrojů cítil a co by byl potřeboval. Po cca čtyřech minutách sdílení si žáci vymění role. Menší teď

zastupuje zdroje většímu. Děti bývají při hře pozorné. Cítí, že je důležité se o svých zdrojích něco dozvědět.

Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II (materiál k připravované knize)

Psaní na dlaň

Čas: 10 – 20 minut

Cíle: komunikace a pozornost k prožívání druhých i k vlastním pocitům

Věk: od 7 let výše

Pomůcky: elementární hudební nástroje pro všechny

Postup:

Lormova abeceda je doteková abeceda, u níž jsou písmena přiřazena jednotlivým místům na prstech a dlani. Jde o psaní písmen do dlaně nejlépe levé ruky příjemce. Mluvčí píše ukazováčkem nebo rychleji /dlaň na dlaň/ všemi prsty. Lormovu abecedu se nenaučíme. Je složitá. Zkusíme však trochu jednodušší formu dorozumění.

Vytvoříme dvojice. Menší v každé z nich se pokusí sdělit většímu mlčky, jen psaním prstem na jeho dlaň jednoduchou zprávu, například to, co si o něm skutečně myslí... Když větší porozumí sdělení, může menšímu odpovědět rovněž jen psaním do dlaně. Pět až deset minut si tak děti ve dvojicích „povídají“ beze slov.

Číslice lze psát také obrysově do dlaně. Označení tisíc, milión, miliarda - zkratkou - tis., mil., mld. Další signály: Nerozumím - zavřít dlaň. Otazník - ukazováčkem vypsát do dlaně obrys otazníku. Mezera mezi slovy - plochou ruky přejet jedenkrát po dlani. Omyl - lehké klepnutí do dlaně. Konec věty - plochou ruky přejet dvakrát po dlani.

Při komunikaci se skutečně hluchoslepou osobou platí, že co člověk, to specifická varianta komunikace. Platí to i mezi zdravými lidmi?

Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II (materiál k připravované knize)

Vědomá chůze

Čas: cca 5 – 8 minut, podle počtu dětí

Cíle: uvolnění tenze, nácvik umění plné koncentrace

Věk: od 8 let

Pomůcky: CD s hudbou (např. J. S. Bach AIR on The G String)

Postup:

Jdeme volně za doprovodu hudby a přitom si pozorně uvědomujeme každý, i ten nejmenší

pohyb, který při chůzi vykoná naše tělo. Jsme naprosto, na sto procent soustředění jen na svoji chůzi. Vědomá chůze uvolňuje stres, napětí a podporuje oběh energií v těle. Při chůzi se také někomu lépe myslí a lépe řeší problémy.

Nemůžeme-li vzhledem k prostoru chodit, „šlapeme“ aspoň chvíli v sedě nohama na zemi, nebo dlaněmi zlehka na kraj stolu. I to však děláme maximálně vědomě. Vyloučíme každou jinou myšlenku a jsme plně soustředěni jenom na své pohyby. Takto – plně vědomě – se pak snažíme dělat i další činnosti.

Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II (materiál k připravované knize)

Mírné světlo

Čas: 4 – 10 minut

Cíle: vyrovnanost, vnitřní stabilita, spočinutí ve svém středu

Věk: od 11 let

Pomůcky: CD (klidná, příjemná hudba) např. J. S. Bach – Pastorale pro varhany; zpěv tibetských mnichů apod.), event. klidná hra na melodický nástroj

Postup:

Ve zdravě fungující skupině je běžné, aby byl někdo hlouběji ponořen do svých myšlenek, aniž by to jinému vadilo nebo připadalo divné. Můžeme tak být spolu, i každý sám. Meditace je metoda, která už tisíce let lidem umožňuje se soustředit. Někdy je spojena s jemnou hudbou, která působí jako kulisa. Meditovat, v klidu se soustředit na jediné téma je činnost, která bude žákům v dalším životě prospěšná.

Sedíme zpříma, uvolněně, páteř je kolmo k zemi. Volně dýcháme a snažíme se nic teď neřešit. Jenom jsme a sledujeme svoje myšlení... Soustředíme se na představu světla (nebo lásky, přátelství ap.). Dýcháme volně a pravidelně a zabýváme se svým tématem z různých úhlů, rozumem, citem, intuitivně.. Stačí tři až pět minut, později můžeme přidat. Doporučené maximum je zde deset minut.

Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II (materiál k připravované knize)

Můžeš tu chvíli se mnou zůstat!

Čas: 4 – 10 minut

Cíle: vyrovnanost, vnitřní stabilita, nalezení svého středu, sebenáhled

Věk: od 9 let

Pomůcky: CD (hudba klidná a příjemná, např. J. S. Bach – Pastorale pro varhany; zpěv tibetských mnichů apod.), event. tichá klidná hra na melodický nástroj

Postup :

Děti se vsedě uklidní, zkoncentrují, a my jim pomalu řekneme: Všimněte si teď toho, co se ve vás děje... A ať je to cokoli, radost, zmatek, obavy nebo naopak pocit klidu a pohody, řekněte prostě v duchu k tomu, co se ve vás děje : Ano, můžeš tu chvíli se mnou zůstat...!A pokračuje hudba a soustředění.

Po uplynutí čtyř až osmi minut jemným cinknutím meditace ukončíme. Můžeme si pak ještě chvíli sdělovat svoje myšlenky, dojmy a představy.

Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II (materiál k připravované knize)

Jsem strom

Čas: asi 5 min., plus reflexe = celkem cca 15 minut

Cíle: vyrovnanost, vnitřní stabilita, nalezení svého středu, sebenáhled

Věk: od 9 let

Pomůcky: CD (hudba klidná a příjemná, např. J. S. Bach – Pastorale pro varhany; zpěv tibetských mnichů apod.), event. tichá klidná hra na melodický nástroj

Postup:

Každý si najde v prostoru takové místo, kde se cítí dobře a tam se postaví. Lektor k nim pak hovoří klidně, přirozeně, ale mnohem pomaleji nežli v běžné praxi. Dělá i mnohem delší pauzy mezi větami.

Stoupněte si a můžete zavřít oči. Komu by to vadilo, může je mít jenom přivřené. Volně dýchejte a představujte si, že jste strom. Krásný a silný, strom, který stojí zpříma na úpatí hor...A představte si, že máte i silné a pevné kořeny. Rostou zdola, odněkud z hlubin Země a jsou vaší jistotou při poryvech větru. Máte taky silný kmen a nahoře velkou košatou korunu. ...Její větve se rozpínají do široka a jsou plné zelených listů...Těmi listy a zdola kořeny do vás vchází velká životní síla... Naplňuje vaše tělo a přináší zdraví. Tu sílu si teď v sobě dobře uschovejte ...a zas se pomalu vracete vědomím sem zpátky..do téhle místnosti..Přestáváte být stromemA stáváte se zase jako dřív ...chlapcem a nebo děvčetem jakým jste byli vždy....Jste zpátky, jste zas sami sebou...Otevřete oči! A protáhněte se!

A můžete si párkrát zacvičit, protáhnout si a rozhybat celé tělo.
Žáci se pak sesednou do kruhu a mohou v něm sdílet své dojmy.

Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II (materiál k připravované knize)

Ochranné zvíře

<u>Čas:</u>	10 – 20 minut
<u>Cíle:</u>	vyrovnanost, pozornost a vnitřní stabilita, nalezení středu, sebenáhled
<u>Věk:</u>	od 9 let
<u>Pomůcky:</u>	CD (hudba klidná a příjemná, např. J. S. Bach – Pastorale pro varhany; zpěv tibetských mnichů apod.), event. tichá klidná hra na melodický nástroj

Postup :

Každý Indián měl „své“ pomocné zvíře. Věřil, že ho jako přítel chrání a že mu pomáhá v životě. Proč bychom si i my neopatřili takového velkého imaginárního přítele? Žáci si sednou na zem, každý sám a zazní z CD hra na bubny. Všichni se vnitřně naladí na jejich pravidelný rytmus a zavřou oči. Lektor potom vede pomalým vyprávěním jejich představy... Jdete po velké louce, která končí u lesa. Tam někde v lese je možná vaše

pomocné (nebo silové) zvíře ... Zvolna vcházíte do lesa... a jdete přes kořeny lesní cestou... mezi borovicemi a modříný... Dobře se díváte ... a proti vám po cestě ... možná už jde nějaké zvíře.... Je-li to tak, zeptejte se ho, ale jen v duchu beze slov... jestli je vaším ochranným zvířetem.... Možná, že neodpoví... a pak jděte dál... Ale když potkáte zvíře, které ve vás probouzí dobrý pocit a chová se k vám přátelsky, pak jste našli svoje ochranné zvíře. Nemusí to být kdovíco, může to být i váš oblíbený plyšák...! Představte se mu a promluvte s ním, ale s úctou ve svých představách.... Kdykoli si pak na svoje mocné zvíře vzpomenete a přivoláte si je, přijde a poradí vám nebo pomůže... Jednejte s ním vždy s úctou... Vaše ochranné zvíře je větší, moudré, má vás rádo a můžete se mu i ve svých představách někdy schoulit do náručí...

Minutu nebo dvě ještě necháme znít jenom hudbu a potom žáky vrátíme do přítomné chvíle, protáhnou se a otevřou oči. Můžeme si pak povídat o tom, kdo se s jakým zvířetem setkal a co v lese zažili. Hra předpokládá dobrou, přátelskou atmosféru ve skupině.

Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II (materiál k připravované knize)

Rezonance

<u>Čas:</u>	15 – 20 minut
<u>Cíle:</u>	vyrovnanost, klid, pozornost, rovnováha mezi vnitřním a vnějším
<u>Věk:</u>	od 6 let
<u>Pomůcky:</u>	jasně znějící nástroj : tibetská mísa, triangel, gong, lyra, kantela, kytara
<u>Postup :</u>	

Hravé, uvolňující chvíle s hudbou lze zařazovat do výuky menších dětí často. Jde o vědomé uklidnění, oddech a o nabrání sil. Hrajeme na triangel, zvonkohru, nebo na tibetské mísy deset až patnáct centimetrů nad povrchem určité části těla žáka a rezonance nástroje se přenáší na danou oblast. Působí to příjemně a relaxačně. Štěpánka Lišková z PedF ZČU v Plzni píše:

„Hodným“ dětem jsem hrála nad jednotlivými částmi těla. Děti odpočívaly a samy si říkaly, kde chtějí umístit zvuk. „Divočáky“ jsem zaměstnala jako „léčitele“. Hráli se mnou nad dětmi, nakonec chtěli také odpočívat a vyžádali si i oni zvukovou odměnu.“

Můžeme také použít kytaru, kterou rozeznáme klidnými akordy a pak přikládáme zlehka na temeno, záda nebo krk děcka. Děti dýchají volně a jejich tělo si v kontaktu s rezonancemi strun hledá lépe vnitřní rovnováhu. (Pozn. K této hře se používají ve spec. pedagogice i různé druhy lyr a kantely.)

Zdroj : ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II (materiál k připravované knize)

Sedm barev a sedm tónů

<u>Čas:</u>	15 – 20 minut
<u>Cíle:</u>	pozornost, klid, stabilita, vyrovnaní energií v těle
<u>Věk:</u>	od 7 let
<u>Pomůcky:</u>	doprovodný nástroj, klavír, kytara
<u>Postup:</u>	

Podle lékařů máme my dospělí, i děti na těle sedm energetických center. Indové jim odedávna říkají čakry. Je zdravé si je občas uvolnit a „prodýchat“. Dýcháme klidně, volně s představou, že vzduch do nás vstupuje a zase vystupuje ven postupně : první (druhou ...až sedmou) čakrou. Čakry se uvolňují i zpěvem. Polohlasem si (broukáme) nebo volně zpíváme beze slov a představíme si, že náš zpěv přitom nevychází z úst, ale z jednoho (druhého, třetího...až sedmého) energetického centra (čakry).

Čaker je sedm. Kde se nacházejí, najdeme v každé knize na toto téma, nebo na internetu.

S každou čarkou souvisí jeden tón diatonické stupnice a tónina, hláska a barva (viz. níže tabulka). Ležícím dětem volně hrajeme na klavír (či na kytaru) vždycky v tónině dané čakry a mluvíme o představě světla odpovídající barvy, které z daného bodu na těle vychází. Postupně tak projedeme všechny od první až do sedmé, korunní. Tato relaxace je velmi příjemná a u dětí (i u dospělých) oblíbená.

Pomocná tabulka:

- 1.čakra hluboký tón C a tónina C dur, hláska U, barva : červená
- 2.čakra tón D a tónina D dur a hláska O (zavřené) barva: žlutá
- 3.čakra E a tónina E dur a hláska O (otevřené) barva: zlatá
- 4.čakra F a tónina F dur a hláska A barva: zelená s růžovým středem
- 5.čakra G a tónina G dur a hláska E , barva : světlemodrá
- 6.čakra A a tónina A dur a hláska I , barva: temně modrá
- 7.čakra H a tónina H dur (nebo ticho) a hláska M , barva : stříbřitá světlefialová

Zdroj : Z. Šimanovský: (z připravované publikace)

Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II.

Hry s písněmi

Čas: 20 – 60 minut

Cíle: koncentrace, hudebnost, spolupráce a slovní zásoba

Věk: 7 a více

Pomůcky : doprovodný hudební nástroj

Postup:

Skládání nebo doplňování písní je oblíbená aktivita. Děti hned zpozorní, když mají možnost uplatnit svoji tvořivost, vtip a slovní zásobu. Můžeme proto:

a) mít připravený text známé písně s vynechanými slovy, které má žák (nebo skupina) doplnit. Nové resp. takto upravené texty jsou pak po krátké přípravě ve skupině zahrány všem.

Můžeme i :

- b) přepisovat a upravovat některé (např. naivní) písně a psát na ně parodie nebo
- c) si vzít veršovaný text, říkadlo, báseň, hádanku a ty společně zhudebnit. Je možné se pokusit také o
- d) vytvoření celé vlastní písně, textu i hudby.

Bezděčné projekce osobních témat žáků do práce poskytují lektori cenné znalosti o jednotlivých dětech. Může tak lépe porozumět jim i tomu, čím žijí, co potřebují a co mají rádi.

Zdroj : Podle KANTOR, Jiří a kolektiv, Základy muzikoterapie, Élysion , České Budějovice 2008

Prales

Čas: 15 - 20 minut

Cíle: kontakt se svým prožíváním, pozornost, hlubší sebezpřijetí

Věk: 7 a více

Pomůcky: doprovodný hudební nástroj

Postup:

Nežijeme už dávno v pralesích, ale i přesto zvuky přírody, hlasy zvířat a ptáků, šumění deště, hukot vln, praskání ohně v nás ožívují dávné vzpomínky. Probouzejí naše základní instinkty, pocity a reflexy, intuici. Podvědomě se tomu bráníme. Přirozené zvuky vlastního těla jako zívání, pláč, smích, překvapení, strach apod. také potlačujeme. Přijetí všech těchto zvuků a emocí s nimi spojených nám však pomáhá přijmout v hlubší rovině také sebe sama.

Děti se uvolní, zrelaxují a volně dýchají. Pustíme jim nahrávku, v níž je hojně přírodních zvuků (Procházka pralesem, Prales v dešti ap.). Děti se v leže noří do představ, které poslech přináší.

Po několika minutách nahrávku vypneme a mluvíme s dětmi o tom, co si představovaly a co měly za pocity.

Nahrávku pak pustíme znovu a děti se teď při ní mohou jakkoli pohybovat, v prostoru, v imaginárním lese tak, aby svým jednáním vystihly svoje představy a pocity. Nakonec si o tom všem spolu popovídáme.

Zdroj: Z. Šimanovský: (z připravované publikace) Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II.

Písně Afriky

Čas: 10 - 20 minut

Cíle: spontaneita, hudebnost a rytmičnost, koncentrace

Věk: od 7let

Pomůcky: elementární nástroje

Postup:

Vytvoříme z dětí skupiny. V nich si po dohodě společně vytvoříme pár „afrických“ slov. Tak, že pospojujeme první slabiky ze svých křestních jmen : MARie, KAREl, JULie a PAVla, TONík. = MAKAJUPATO. „Africká“ slova si pak v rytmu opakujeme a rytmitizujeme - přízvukem zdůrazňujeme střídavě různé slabiky, prvou, třetí anebo poslední. Slabiky nebo skupiny slabik různě přehazujeme a můžeme i doplnit verš v řeči mumbo jumbo, (jenom napodobuje stavbu slov a vět) a divošské pohyby. Doplníme případně i citoslovce : ó hééj, waú, ahéj hoj! ...a máme „africkou píseň“. Z rytmitizovaného skandování slabik přejdeme do zpěvu a na prostý nápěv si spolu zpíváme „africký“ text opakovaně.

Každá skupina potom svoji oslavnou nebo bojovou píseň zazpívá, někdy i zatančí za doprovodu bubnů a dalších nástrojů všem. Část skupiny (popřípadě celá) přitom může tančit. Příklad „afrického“ textu :

/: MAKAJUPATO MAJUPA MAKA MAKATO MAJUPA
PUJAMATOKA KAMATO MAKA MAJUPA KAMATO - HEJ HÉÉÉÉJ!:/ ap.
Zrytmizovat a zazpívat můžeme taky své nebo něčí jméno.

(Inspirovat nás může videozáznam veřejného koncertu Bobbyho Mac Ferrina).

Zdroj : Z. Šimanovský: (z připravované publikace) Hry s hudbou a techniky muzikoterapie II.

6. lekce – *Bystříme vlastní smysly*

Cíl lekce:

Jak využít vlastní zkušenosti v životních situacích, podprahové vnímání, zhodnocení prožitků, stabilizace pomocí barev atd.. Práce jak ve skupině tak individuálně s klientem.

Délka lekce:

90 minut

Výklad:

ÚVODNÍ OTÁZKY PRO LEKTORE I ŽÁKY

Následující otázky zaměřují pozornost na témata této lekce. Umožňují vybavit si vlastní zkušenosti s danou problematikou. Pomáhají objevit smysl a užitek rozvíjených dovedností. Pokud si na otázky sami odpovíme, můžeme je s porozuměním položit svým žákům při realizaci této lekce ve vyučování.

- ❖ Hladíte rádi zvířata? Jaké to je?
- ❖ Co vám nejvíc chutná, když chcete mlsat?
- ❖ Posloucháte hudbu se zavřenýma očima? A proč?
- ❖ S jakou vůní se vám spojují letní prázdniny nebo Vánoce?
- ❖ Jaké barvy vám symbolizují zimní období?
- ❖ Kdy naposledy jste si vybavili zážitek na základě stejné vůně?
- ❖ Kterým smyslovým orgánem získáváte nejvíce informací?
- ❖ Proč je dobré rozvíjet všechny smysly?
- ❖ Jak mohou ostatní smysly nahradit ztrátu jednoho z nich?
- ❖ Které prožitky hodnotíte jako nejhlubší? Jakou úlohu při nich hrály vaše smysly?
- ❖ Stalo se vám někdy, že jste se bezděčně roztančili při poslechu rádia?
- ❖ Šije to s vámi, když zaslechnete podmanivý rytmus?
- ❖ Vstáváte brzy ráno bez problémů? Jste celý den v pohodě?
- ❖ Chodíte pozdě spát a špatně usínáte?
- ❖ Všimnete si, když se vám rozbuší srdce? Co vám ten signál říká? Co hned uděláte?
- ❖ Střídáte práci a odpočinek tak, abyste prožili den vyváženě a nepadli před večerem únavou?
- ❖ Žijete spíše ve spěchu, nebo více v klidu a rovnováze?
- ❖ K čemu využijeme smysl pro rytmus v životě?
- ❖ Čím je určován náš životní rytmus z vnějšku?
- ❖ Jaký vliv na náš organismus má rytmus přírody (např. stmívání, střídání ročních dob)?

OČEKÁVANÝ VÝSTUP LEKCE

Žák rozvíjí smyslové poznávání a cit pro rytmus.

TÉMATA A CÍLE LEKCE

TÉMA A – Vnímáme všemi smysly.

- ❖ Žák dostane příležitost objevit své smysly.
- ❖ Žák si vyzkouší, jak fungují jeho smysly odděleně jeden od druhého.
- ❖ Žák si uvědomí, jaký význam svým smyslům přikládá.
- ❖ Žák přemýšlí o tom, jak hodnotí informace získané smyslovým poznáváním.
- ❖ Žák si uvědomí, jaký vliv má smyslové vnímání na vlastní prožívání.

TÉMA B – Smyslové vnímání a prožitky v přírodě.

- ❖ Žák prožije v přírodě aktivity zaměřené na smyslové vnímání.
- ❖ Žák získá příležitost v přírodě přirozeně rozvíjet všechny své smysly.
- ❖ Žák si uvědomí vliv smyslového vnímání pro utváření zážitků z přírody.
- ❖ Žák si na základě prožitků z přírody buduje vztah k přírodě.

TÉMA C – Rytmus v našem těle a v našem životě.

- ❖ Žák objeví rytmus ve svém těle.
- ❖ Žák si vyzkouší, jak reaguje na změnu rytmu.
- ❖ Žák se vcítí do rytmu skupiny.
- ❖ Žák si všímá, čím je jeho životní rytmus ovlivněn z vnějšku.
- ❖ Žák přemýšlí o vlivu přirozeného rytmu v přírodě na svůj organismus i život.
- ❖ Žák si uvědomí, jaký je jeho životní rytmus.

7. lekce – Smyslové vnímání

Cíl lekce:

V této lekci žák dostane prostor vyzkoušet jednotlivé smysly a přemýšlet o tom, jak fungují jeho smyslové orgány a jaké informace mu smysly přinášejí o okolním světě. Základní potřebou organismu, tedy také člověka, je orientace v jeho životním prostředí. Je založena na účelném rozpoznávání vlastností objektů, které je tvoří, vztahů mezi nimi i obrazu celé situace.

Délka lekce:

90 minut

Výklad:

VNÍMÁME VŠEMI SMYSLY

Cíle

- ❖ Žák dostane příležitost objevit své smysly.
- ❖ Žák si vyzkouší, jak fungují některé jeho smysly odděleně.
- ❖ Žák si uvědomí, jaký význam svým smyslům přikládá
- ❖ Žák přemýšlí o tom, jak hodnotí informace získané smyslovým poznáváním.
- ❖ Žák si uvědomí, jaký vliv má vnímání na vlastní prožívání.

Praktická teorie

Vnímání

Vnímání je základní složkou orientace v prostředí. Je to smyslovými orgány zprostředkovaný a v mozku se utvářející obraz vnějšího i vnitřního světa organismu. Je formou poznávání.

Smyslové orgány

Smyslové orgány se specializují na různé druhy podnětů. Činnost smyslových orgánů (tj. senzorické procesy v nich) jsou fyziologickým základem vnímání. Základními smysly jsou zrak, hmat, sluch, čich, chuť. Umístění jejich orgánů v lidském těle je běžně známé. Ale v těle člověka existují další receptory pro utváření smyslových dojmů (vjemů, dříve počitků): např. vestibulární aparát ve vnitřním uchu nám zprostředkovává dojem rovnováhy, ve tkáních a svalech se vytváří smyslové dojmy z napětí a pohybu. Funkcí smyslových orgánů je sběr informací, dodávání senzorických dat pro vytváření vjemů...

Vjem

Vjem (také termín smyslový dojem, počitek) je určitá organizace senzorických dat. Je to aktivní konstrukce, která vede ke kontrole chování. Má adaptivní funkci. Při dlouhodobém působení podnětu se smyslový orgán na působící podnět adaptuje, snižuje se práh čivosti (výrazné u zraku a čichu). Spolupůsobením podnětů můžeme zvýšit práh čivosti, dojde k senzibilaci. (Např. slabé zvukové podněty zvyšují zrakovou činnost. Naopak silné zvukové podněty zrakovou činnost snižují).

Dojem, na který jsme zvyklí, je emočně neutrální. Zrak člověku zprostředkovává přes 90% informací. Další významný objem informací zajišťují hmat a sluch. Díky našim smyslům získáváme odpovědi na otázky o okolním světě z vlastní zkušenosti. Poznáváme, jaké věci (objekty) kolem nás jsou, zjištěné kvality nám pomáhají utvářet si o nich vlastní představu. Čím více různých smyslů do poznávání zapojujeme, tím je naše prožívání bohatší a hlubší. Takto získané informace si také lépe vybavujeme. Silné prožitky jsou doprovázeny hlubšími emocemi.

Doporučený postup

- ❖ Pro aktivity zaměřené na rozvoj smyslového vnímání je důležité, aby žáci měli k lektori důvěru. Pro některé děti je obtížné pracovat se zavázanýma očima, ochutnávat neznámé potraviny, pohybovat se v neznámém prostoru jen pomocí hmatu. Předem je proto nutné vysvětlit žákům smysl vyučování s tématem smyslového poznávání a také žáky upozornit na průběh aktivit, podat přesné a jednoznačné instrukce. Při aktivitách postupovat promyšleně a v jejich průběhu zajistit bezpečnost fyzickou i psychickou..
- ❖ Žáci vstoupí do učebny, kde hraje tiše příjemná hudba, případně voní aromatická lampa, usadí se na židlích do kruhu. Jak se nám atmosféra ve třídě líbí? Kterými smysly ji vnímáme? Sdělíme cíl vyučování. Vysvětlíme žákům, proč je potřeba v některých následujících aktivitách vyřadit zrak. Žáci sedí na židlích se zavázanýma očima.
- ❖ Provedeme aktivitu na vnímání zvuku. Zeptáme se, jaké informace během aktivity žáci získali a jak to pro ně bylo obtížné? Provedeme aktivitu zaměřenou na čich, opět se zavázanýma očima. Zeptáme se, které vůně jim byly příjemné a co si při některých vybavují. Nebo zvolíme aktivitu na poznávání vůní. Významné je, jaké máme dispozice, jak máme rozvinutý čich, jaký je náš zdravotní stav, a také zda jsme se s vůněmi již setkali.
- ❖ Provedeme aktivitu zaměřenou na chuť. Důležité upozornění: před touto aktivitou se zeptáme žáků, zda netrpí jakoukoli alergií na potraviny. Rizikové potraviny nezařazujeme do vzorků vůbec (např. bonbóny s umělými barvivy a sladidly, ořechy, arašídy, čokoládu). Nezapomeňme, že mnoho alergenů je skryto v hotových výrobcích! Lépe je volit základní potraviny a suroviny (ovoce, zelenina, běžné pečivo...) Zeptáme se žáků, zda poznali všechny podávané ochutnávky. Která chuť jim byla nepříjemná?

- ❖ Provedeme aktivitu zaměřenou na hmat. V reflexi se ptáme, v jakých konkrétních životních situacích používáme přednostně hmat? Aktivita zaměřená na vnímání barev. Mladším žákům nabídneme z množství různě barevných papírů, nafukovacích balónků nebo pastelek, ať si vyberou takovou barvu, která se jim nejvíc líbí. Starších žáků se ptáme, zda si volí oblečení podle barvy, a kterým barvám dávají přednost a proč? Můžeme si povídat o významu a účincích jednotlivých barev.
- ❖ Zamyslíme se společně nad otázkou: jak lze nahradit ztrátu zraku? Mohu vnímat barvy i jinak než zrakem? Jak se do vnímání zapojují ostatní smysly? Jaký rozdíl pociťuji, když vidím a když nevidím? Získávám stejné informace nebo odlišné o stejných věcech? V závěrečné reflexi se zeptáme žáků, kterému smyslovému orgánu vyjma očí dávají přednost pro sběr informací o okolním prostředí? Při které aktivitě a při používání kterého smyslu se toho nejvíc dozvěděli o neznámé věci? Který smyslový orgán ze všech je pro tebe nejdůležitější a proč? Kterým způsobem získané informace byly pro tebe nejužitečnější a proč?

Evaluace

Žáci svými slovy uvedou (starší žáci písemně), co nového dnes ve vyučování prožili a co si přitom uvědomili o používání různých smyslů. Zhodnotí význam smyslového poznávání pro svůj život.

8.lekce SMYSLOVÉ VNÍMÁNÍ A PROŽITKY V PŘÍRODĚ

Cíl lekce:

Prožívání je nedílná součást našeho života, prožitek je jedinečný, nesdělitelný a nenahraditelný, nelze jej získat bez osobního zapojení se do aktivity, souvisí s ním úzce i pojem dobrodružství (objevování nových oblastí pro získávání prožitků a zkušeností, překonávání vlastních hranic a objevování nových možností, vstupujeme do něj ze svobodné volby).

Délka lekce:

90 minut

Výklad:

Cíle

- ❖ Žák prožije v přírodě aktivity zaměřené na smyslové vnímání.
- ❖ Žák získá příležitost v přírodě přirozeně rozvíjet všechny své smysly.
- ❖ Žák si uvědomí vliv smyslového vnímání pro utváření zážitků z přírody.
- ❖ Žák si na základě prožitků z přírody buduje vztah k přírodě.
- ❖

Praktická teorie

Zkušenost

Po prožité situaci nastává s určitým časovým odstupem zážitek, který se za jistých podmínek (reflexe aktivity) přetváří ve zkušenost, kterou můžeme využít v dalším životě.

Příroda a její význam pro člověka

Příroda je podstatnou složkou životního prostředí člověka. Příroda je prostorem pro činnosti i zdrojem pro výchovu. Při činnostech v přírodě dochází k rozvoji nejrozličnějších dovedností – fyzických, komunikativních, dovedností spolupráce, k rozvoji smyslového vnímání aj. Využijeme-li možností všech našich smyslů, vnímání přírody nám přinese hluboký prožitek. Příroda je důležitým východiskem k aktivitám s poznávacím či estetickým účinkem. Kontakt s přírodou má pro dítě velký význam z hlediska sebepoznávání.

Překonávání přirozených překážek v přírodě může pedagog využít pro rozvoj v rovině osobnostní. Při společných řešeních problémových situací v přírodě dochází k efektivnímu rozvoji sociálních dovedností (např. týmové spolupráce). Uplatňování zážitkových aktivit v přírodě tak pomáhá cvičit dovednosti, které si nárokuje dnešní společnost na člověka. Vytvořený vztah k přírodě na základě bezprostředního kontaktu spoluvytváří postoje a hodnotové žebříčky

jedince, samozřejmě přispívá i k tvorbě morálního rozměru osobnosti. Na přímých zážitcích dětí jsou založeny vhodné metody a formy práce – prožitkové a kooperativní učení hrou a činnostmi.

Pobyt v přírodě a potřeby dítěte

Pobytem v přírodě se samozřejmě naplňují i potřeby malého dítěte, především potřeba určitého množství, kvality a proměnlivosti vnějších podnětů, která se projevuje přirozenou zvědavostí dítěte. Příroda je také přirozeným harmonickým prostředím, kde nalézáme řád, a umožňuje tedy naplnit potřebu určité stálosti a smyslu v podnětech. Příroda nemusí být vnímána pouze jako zdroj, který lze využít ve svůj prospěch či místo pro naplnění osobních potřeb. Příroda i její jednotlivé součásti mohou být vnímány jako partneři člověka, jako veličina, která zasluhuje pozornost, ohleduplnost a promyšlené jednání, veličina, která poskytuje člověku zpětnou vazbu o jeho jednání, životních podmínkách i zdraví.

Vztah k přírodě

Vztah k přírodě je pojem, kterým se nepochybně většina lidí vymezuje vůči okolnímu světu. Charakterizuje součást životního stylu, vědomě i nevědomě působí na lidské chování a jednání. Vztah k přírodě je obtížné definovat (Krajhanzl 2007), jednak pro mnoho rovin vztahu a souvislost s mnoha významnými tématy dnešní společnosti – různé ekonomické přístupy ke zkoumání přírody, nutnost pochopení celé osobnosti (sebepoznání), různé projevy vztahu (emocionální a fyziologické reakce). Obecně tu působí morální hledisko, přítomnost radosti a vzrušení z prožívání přírody i ochota přizpůsobit své chování přírodě. Konkrétními ukazateli vztahu mohou být např. běžná péče o přírodu (Máchal 2007) nebo míra snah o vytěsňování přírody z vlastního života (Strejčková 2007). Kladný vztah k přírodě bývá obohacením pro celý život, ať už člověk vstřebává prožitky při pobytu venku, vnímá harmonii přírody, aktivně přetváří své bezprostřední okolí, podílí se na ochraně přírody apod. Základ k tomuto vztahu bývá položen v raném dětství.

Malým dětem je potřeba poskytnout dostatek času na prožívání, klid a pohodu při pobytu v přírodě. Jak se vztah malého dítěte k přírodě utváří, jednoznačně vyplývá z možnosti či nemožnosti se s přírodou bezprostředně setkávat, dotýkat se jí, prožívat tento kontakt a sbližovat se s ní. Příroda může být prostorem pro mnoho činností, ale neměla by se stávat pouhou kulisou.

Vlastní zkušenost s přírodou

Jedině přímý kontakt umožní dítěti pravdivý zážitek a tím ho obohatí o vlastní zkušenost s přírodním prostředím. Neméně důležitý bude vlastní vklad nás dospělých - bude záležet na našem vlastním vnímání přírody, našem postoji k pobytu venku a k projevům přírodního prostředí.

Pokud se dítěti stane v období předškolního a mladšího školního věku příroda partnerem, společníkem hraní, přítelem, občerstvovatelem, zdrojem inspirace, zdrojem výzev a dobrodružství, místem k přemýšlení, příjemným místem k odpočinku i prostorem k rozvoji osobnostních a sociálních dovedností, bude jeho příští pobývání v ní podloženo trvalým vztahem pro celý život. Takto vytvořený vztah můžeme označit za vztah ideální. Vztah k přírodě se stane vnější motivací a posílí vznik vnitřní motivace k péči o životní prostředí, k

ohleduplnému jednání k okolí, k přírodě, podobně tak jako vztah k sobě samému určuje vztah k ostatním lidem.

Tohoto východiska je potřebné využívat i v environmentální výchově.

Doporučený postup

- ❖ Aktivitu zaměřenou na smyslové vnímání přírody samozřejmě probíhají venku. Vybereme takové prostředí, které je dostupné na vyučování i v okolí školy nebo na školní zahradě, volíme se zřetelem na rušivé prvky z blízkého okolí. Ideální je provádět aktivitu v nerušené lokalitě, např. na škole v přírodě, na školním výletu.
- ❖ Vhodnou roční dobou je každé období, dáváme však přednost teplejšímu počasí. Máme-li na zřeteli pohodu žáků, upřednostňujeme radostné prožitky nekomplikované problémy s počasím. Do nepohody se lze s dětmi vydávat až po určité dlouhodobé průpravě.
- ❖ Před aktivitami vyžadujícími uklidnění dětí, soustředěnost a pozornost zařadíme odlehčující aktivitu na odreagování (děti využijí možnost proběhnout se, vypovídat se). Instrukce k aktivitám vždy musí obsahovat i pokyny pro bezpečný pohyb a pobyt v přírodě a s nimi související upozornění.
- ❖ Úvodem pro každou aktivitu je zásadní promyšlené zcitlivění na téma. Nesvazujeme žáky příliš podrobnými instrukcemi, ponecháváme prostor pro vlastní tvořivost..
- ❖ Při zařazování jednotlivých aktivit postupujeme od jednodušších a kratších aktivit k náročnějším a delším.
- ❖ Každou aktivitu zakončíme vhodným typem reflexe. Ponecháme dostatečný prostor na doznění prožitků.

V závěrečné reflexi pokládáme otázky typu: Jak se cítím v přírodě? Co mě v přírodě dnes nejvíc zaujalo? Čemu dávám přednost: pozorovat v přírodě spíše barvy nebo pohyb (změny)? Jakou činnost nejraději dělám v přírodě? Co pro mě znamená příroda?

Evaluace

Žáci po aktivitách s tvořivým obsahem uspořádají vernisáž nebo si prohlédnou výsledky ostatních spolužáků či se s nimi jinak seznámí. Mluvená reflexe, v níž žáci vyjadřují pocity ze svých prožitků v přírodě.

8.lekce RYTMUS V NAŠEM TĚLE A V NAŠEM ŽIVOTĚ

Cíl lekce:

Pravidelné střídání uvolnění a napětí. Je jedním ze základních projevů života. Člověk může na sobě pozorovat rytmický tep srdce, střídání nádechu i výdechu, pravidelnou peristaltiku. Naše tělo je řízeno biorytmy, které můžeme pozorovat v závislosti na denní době i měsíčním cyklu. Všechno, včetně našeho jednání, má svůj rytmus. Jsme jím prostoupeni, rytmus nás všude provází.

Délka lekce:

90 minut

Výklad:

2.3.1 Cíle

- ❖ Žák objeví rytmus ve svém těle.
- ❖ Žák si vyzkouší, jak reaguje na změnu rytmu.
- ❖ Žák se vcítí do rytmu skupiny.
- ❖ Žák si všímá, čím je jeho životní rytmus ovlivněn zvnějšku.
- ❖ Žák přemýšlí o vlivu přirozeného rytmu v přírodě na svůj organismus i život.
- ❖ Žák si uvědomí, jaký je jeho životní rytmus.

2.3.2 Praktická teorie

Rytmus

Pravidelné střídání uvolnění a napětí. Je jedním ze základních projevů života. Člověk může na sobě pozorovat rytmický tep srdce, střídání nádechu i výdechu, pravidelnou peristaltiku. Naše tělo je řízeno biorytmy, které můžeme pozorovat v závislosti na denní době i měsíčním cyklu. Všechno, včetně našeho jednání, má svůj rytmus. Jsme jím prostoupeni, rytmus nás všude provází. Každý žije svým osobním rytmem. Přítomnost rytmu se projevuje v našich pohybech i v tom, jak mluvíme. Zvnějšku k nám přicházejí také rytmy, které se musíme naučit vnímat, cítit a prožívat.

Temporytmus

Každá situace, jednání, řeč, pohyb, myšlení se odehrává v určitém tempu – pomalu nebo rychle. Každé tempo má však i současně své vnitřní rytmické uspořádání. K porušení temporytmu dojde, když se určité jednání (situace, děj) odehrává v jiném temporytmu, než mu přísluší. Např.: spěchám na autobus, který potřebuji stihnout, a nemůžu najít klíče. Začnu-li je hledat zvolna, zruším temporytmus této situace. Vytvořím tím zcela jinou situaci. Temporytmus je projevem našeho života. Jsme jím psychicky i fyzicky ovlivňováni. Temporytmus vnímáme i z lidí kolem nás, ze způsobu jejich chování. Vnitřní temporytmus představuje naše psychické pochody, vnější jejich fyzické vyjádření.

Gradace

Součástí citu pro rytmus je i smysl pro gradaci. Umět vycítit vyvrcholení děje, situace, našeho jednání, čas pro změnu, je velmi užitečnou schopností a potřebnou dovedností. Rytmus civilizace ovlivňující náš život zvnějšku Jsou dané společenskou dohodou, uspořádávají život společnosti. Např.: jízdní řády, program TV, čas školní docházky, rozvrh vyučovacích hodin, pracovní režim, otvírací doba obchodů, kalendář, úředně stanovený letní čas – posunutí času, hodiny, řízení dopravy – semaforey, atd.

Rytmus v přírodě

Přírozené rytmy můžeme pozorovat a zažívat v přírodě. Např. rytmus deště, bouřky, ptačího zpěvu, svítání a stmívání, přílivu a odlivu, měsíčního cyklu, střídání ročních dob, zrození života, dospívání, zrání, stárnutí, klíčení semen, růstu rostlin apod.

Rytmus v umění a ve sportu

Rytmus nacházíme jako prostředek sebevyjádření při uměleckých aktivitách a v uměleckých dílech. Naše nálady a emoce jsou doprovázeny určitým rytmem. Při poslechu taneční hudby vyjadřujeme rytmus pohybem. Dirigent udává tempo hudebnímu tělesu. Sportovec vykonává své pohyby v určitém rytmu a tempu (dobře lze pozorovat při veslování, běhu na lyžích, slalomu, běžeckých disciplínách, dálkovém pochodu apod.).

2.3.3 Doporučený postup

- ❖ Lekci můžeme pojmout jako 4 jednotlivé okruhy, které budeme realizovat odděleně. Jsou to: 1. Rytmus v našem těle, 2. Rytmus druhých lidí, 3. Rytmus okolního světa civilizace a společnosti, 4. Rytmus v přírodě
- ❖ Jednotlivá témata můžeme také libovolně propojovat.
- ❖ Na úvod lekce zařadíme aktivitu na zjišťování rytmu (uvnitř sebe, u druhých lidí, v okolním světě – civilizaci a v přírodě). Mohou to být aktivity typu: Tep našeho srdce, Naslouchání svého dechu,
- ❖ Poslouchání tikání hodin, nebo běhu motoru, Poslouchání deště...
- ❖ Po této aktivitě zařadíme reflexi: Co nového jsme objevili? Co nás nejvíc při této aktivitě překvapilo?
- ❖ Vytvoříme zápis na tabuli: Co se všechno v našem životě opakovaně pravidelně střídá? Použijeme brainstorming, lektor zapisuje na tabuli.

- ❖ Další aktivita se zaměří na vcítění se do rytmu, na vyladění se a na souznění s rytmem. U mladších žáků zvolíme aktivitu pro pobavení, např. Tleskanou nebo Hlava, ramena, kolena, palce... pro starší žáky zvolíme aktivity typu: Hra s výměnou, Pomerančový tanec.. Následuje reflexe s otázkami: Jak se vám dařilo naladit se na jiný rytmus? Jak v životě podléháme daným rytmům zvnějšíku? Co z toho pro nás vyplývá?
- ❖ Zapišeme na tabuli otázku: K čemu je dobré ticho? U mladších žáků se ptáme: Co děláš, když je ticho? K jakým činnostem potřebuješ ticho a klid? Zařadíme aktivitu Pauzy, pro mladší žáky zvolíme poslech libovolného úryvku textu bez pauz a poté s pauzami. Na závěr zapisujeme návrhy odpovědí na tabuli.
- ❖ Následuje aktivita zaměřená na analýzu vlastního životního rytmu. Každý žák si napíše na papír stručně svůj denní režim s přibližnými časovými údaji. Starší žáci se pak s výsledky mohou seznámit ve skupinách. U mladších žáků volíme otázky typu: V kolik hodin ráno vstávám, když jdu do školy? V kolik hodin chodím spát? Jak se liší rytmus všedního dne od volných dní (soboty a neděle, prázdniny)? Jak se projevuje rytmus v mém chování a jednání? U starších žáků můžeme navázat otázkami typu: Dokážu střídat práci a odpočinek? Žiji v neustálém spěchu nebo spíše v rovnováze?

2.3.4 *Evaluace*

- ❖ Žák napíše svými slovy úvahu o svém životním rytmu.
- ❖ Mladší žáky pozorujeme při aktivitě bubnování své nálady (Rytmus nálady) nebo přispolečném zpívání a hraní na elementární nástroje.

PODROBNÝ POPIS VYBRANÝCH AKTIVIT

Slyšitelný lektor

Čas - 15 min

Cíle - Žák objeví své možnosti sluchu, zkusí popsat činnost lektore na základě toho, co slyšel, na vnímání zvuků

Věk - Mladší a střední školní věk

Pomůcky - Běžné předměty ve třídě (dveře, okno, židle, křída, tabule, papír, láhev s vodou a sklenice aj.). Šátek pro každého žáka.

Postup

Žáci budou sedět v lavicích jako obvykle při vyučování, ale se zavázanýma očima. Lektor vstoupí do třídy a bude vydávat ilustrující doprovodné zvuky pomocí předmětů ve třídě, které zřetelně oddělí pauzami. Např: dovre hlučně dveře, odsune hlasitě židli, otevře okno, nalije si minerálku do sklenice, bude listovat v třídnici, zapíše datum vrzající křídou na tabuli... Sekvenci zvuků je dobré mít předem připravenou a zapsanou na papíře, abychom se vyvarovali chyb při rekonstrukci lektorova jednání a nepřišli dlouhou, aby si děti mohly zapamatovat jejich pořadí.

Po skončení žáci ve skupinách sestaví popis lektorova jednání. Nakonec jim vše lektor předvede znovu před jejich očima.

Zdroj - Ivana Šircová

Hudba se zavřenýma očima

Čas - 20 min

Cíle - Žák se soustředí na zvuk, tóny, melodii, na celkové vnímání skladby. Popíše pocity z poslechu hudby se zavřenýma očima.

Věk - Pro všechny věkové kategorie, u mladších dětí volíme kratší poslech a přizpůsobíme téma skladby.

Pomůcky

Přehrávač CD, CD se skladbami vážné nebo relaxační hudby, šátek pro každého žáka (není nutný).

Postup

Žáci se pohodlně usadí ve třídě a postačí, když zavrou oči. Zaposlouchají se do vybrané hudební skladby. Mladší žáci poslouchají asi 5 minut, starší mohou až 8 min. Po skončení si povídáme o zážitcích z hudby, jak se nám dařilo se soustředit na hudbu, jak jsme ji vnímali.

Zdroj

Autor neznámý

Příjemné vůně

Čas - 45 min

Cíle - Žák si procvičí vnímání čichem, určí pro sebe příjemnou vůni.

Věk - Mladší a střední školní věk

Pomůcky

3 až 4 skleničky s víčkem s připravenými odlišnými vůněmi (např. ocet, tekuté mýdlo, skořice, uzený sýr). Nebo použijeme různé aromatické jednodruhové oleje, případně kuchyňské koření. Šátek pro každého žáka.

Postup

Žák postupně dostane očichat vzorky, potom označí ten, jehož vůně mu byla nejpříjemnější. Není cílem poznat, jakého původu vůně jsou. Nehledáme ani univerzální příjemnou vůni. Soustředíme se na to, aby každý žák dokázal zvolit a popsat pro sebe tu nejpříjemnější vůni. Jak se příjemná vůně odlišuje od těch ostatních? Pokud budeme s výsledky děti seznamovat, můžeme toto cvičení použít pro ilustraci rozdílů vnímání i hodnocení informací i jako cvičení tolerance a respektu k druhým lidem (nebudeme se nikomu smát, že mu voní něco jiného než ostatním).

Zdroj

Autor neznámý

Poznáváme vůně

Čas - 45 min

Cíle - Žák procvičí vnímání čichem, poznává známé vůně.

Věk Mladší a střední školní věk

Pomůcky

Šátek pro každého žáka. Skleničky s víčkem (5 až 6 ks) s označením. Vzorky potravin: např. : syrová okurka, rozkrojený citrón, pepermintové žvýkačky, heřmánek – čaj, med, meruňkový džem, majoránka – koření aj. Jednu vůni zvolíme takovou, aby bylo co nejméně pravděpodobné, že se s ní žáci již setkali.

Postup

Žák se zavázanýma očima bude očichávat postupně jednotlivé vzorky a určovat druh potravin nebo název původce vůně. Tipy zapisujeme do záznamového archu. Ostatní žáci čekají, než na ně přijde řada, v jiné části místnosti. Na závěr se seznámíme s výsledky. Proč někteří poznali všechny druhy a jiní ne? Pro koho bylo poznávání obtížné? Jak bys popsal vůni, u které si nejsi jistý, z čeho pochází?

Zdroj

Autor neznámý

Jak mi chutná ?

Čas - 45 min

Cíle - Žák si procvičí chuť. Popíše vlastními slovy, které chuti dává přednost. Na které části jazyka tuto chuť pocítuje nejintenzivněji.

Věk - Mladší a střední školní věk

Pomůcky

Šátek pro každého žáka. Táč nebo talíř se vzorky potravin, asi 4 druhy potravin, 1 ks jednoho druhu pro každého žáka. Např. rozmačkané tropické ovoce, syrová zelenina nastrohaná, bílý jogurt, tvarohový dezert apod.

Postup

Žáci se zavázanýma očima ochutnávají postupně od každého druhu potravin a popisují, jakou má vzorek chuť. Není důležité potraviny odhalit, poznat. Není to soutěž, ale hra na procvičení našeho smyslu, kterým se nejvíce orientujeme při jídle.

Zdroj

Autor neznámý

Poznáváme základní chutě

Čas - 45 min

Cíle - Žák si procvičí chuť. Pozná, se kterou potravinou je chuť spojená. Určí ochutnávanou potravinu.

Věk - Mladší a střední školní věk

Pomůcky

Šátek pro každého žáka. Táč nebo talíř se vzorky potravin, asi 4 druhy potravin, 1 ks jednoho druhu pro každého žáka. Např. tropické ovoce, jablko, syrová zelenina nastrohaná, bílý jogurt, chléb, kyselé zelí, apod.

Postup

Žáci se zavázanýma očima ochutnávají postupně od každého druhu potravin a popisují, jakou má vzorek chuť. Pokusí se určit potraviny. Tipy zapisujeme do záznamového archu. Ostatní žáci čekají, než na ně přijde řada, v jiné části místnosti. Na závěr se seznámíme s výsledky. Proč někteří poznali všechny druhy a jiní ne? Pro koho bylo poznávání obtížné?

Zdroj

Autor neznámý

.

Degustace vánočního cukroví

Čas - 45 min

Cíle - Žák si vyzkouší roli posuzovatele kvality potravin, procvičí si vnímání vůně, chuti i vzhledu potravin. Uvědomí si význam smyslového vnímání při jídle.

Věk - Střední a starší školní věk

Pomůcky

Vánoční cukroví, tácy, degustační talířky nebo papírové tácky, kartónové kartičky s čísly, flipchart a papír nebo tabule a fix, čistá voda a sklenice nebo kelímky na zapíjení ochutnávek pro členy komise, ceny pro vítěze.

Postup

Žáci vlastnoručně doma či ve škole vyrobí vánoční cukroví. Ve třídě vyhlásíme soutěž o nejchutnější cukroví. Žáci i lektoré vytvoří degustační komise 3 až 4 členné. V komisi pro daný výrobek se nesmí samozřejmě účastnit autor posuzovaného cukroví. Posuzují se vždy výrobky jednoho druhu cukroví (sekce: vosí hnízda, kokosové kuličky, perníčky, linecké pečivo, rohlíčky aj.). Hodnocení probíhá anonymně.

Vzorky jsou očíslovány a jen asistent a moderátor zná klíč. Hodnotíme dojem z celkového vzhledu, vůně a chuti. Každou veličinu posuzuje a boduje porota zvlášť, asistent zapisuje výsledky a součty na flipchart. Degustátoři komentují své zážitky z posuzování jednotlivých kategorií. Moderátor vede degustaci jako zábavnou akci. Žáci, kteří se právě neúčastní v porotě, jsou napjatými diváky. Celou aktivitu je dobré vést s humorem a vtipem. Výherce samozřejmě odměníme lákavou odměnou.

Zdroj

Čapek Martin, Dušek Petr, Vánoční výprava Changleska Thozí 2007

Hladíme si zvíře

Čas - 30 min

Cíle - Žák si vyzkouší pohladit různá zvířata. Popíše vlastními slovy, jaké vjemy při hlazení zvířete získává a jaké pocity je doprovázejí (např.: při hlazení srsti savců). Uvědomí si význam hmatu pro svůj život.

Věk - Mladší a střední školní věk

Pomůcky

Domácí nebo terarijní ochočená zvířata.

Postup

Upozornění: před touto aktivitou zjistíme, zda některý žák netrpí alergií na zvířecí srst. V instrukci uvedeme pravidla, jak se můžeme zvířat dotýkat a související etické principy našeho chování ke zvířatům. Žáci si hladí při návštěvě farmy domácí zvířata. Zvířata, která děti chovají doma, můžeme přinést nebo přivést na zahradní slavnost do školy.

Můžeme také domluvit návštěvu některého chovatele. Pohladit psa můžeme také při canisterapii. Při dotyku zvířete žáci popisují, co vnímají a jaké mají pocity. Společně si odpovíme na otázku, co nám přináší kontakt s živým zvířetem

.

Zdroj

Autor neznámý, upravila Ivana Šircová

Kapsáře poznávání

Čas - 30 min

Cíle - Žák si procvičí hmat a poznává jeho prostřednictvím předměty.

Věk - Mladší a střední školní věk

Pomůcky

Několik látkových hlubších kapsářů. V každém ukryté 2 až 3 předměty (např.: 1. jablko, šiška, kámen. 2. guma, papírové kapesníčky, autíčko. 3. cibule, hlemýžď ulita, klacík).

Postup

Žáci poznávají hmatem věci skryté v kapsáři. Volíme spíše předměty dětem známé, aby se dařilo je poznávat. Ptáme se, podle čeho předměty poznali, jaké informace o předmětu pomocí hmatu získali.

Zdroj

. S dětmi v přírodě. Praha : Portál, 2007. s.147.

Tančící dlaně

Čas - 30 min

Cíle - Žák vnímá dlaně druhého člověka, prostřednictvím hmatu sděluje pohyby. Procvičuje empatii.

Věk – 6,7 let

Pomůcky

Šátek pro každého žáka, CD přehrávač, CD s vybranou skladbou (relaxační nebo vážná klidná hudba).

Postup

Žáci stojí ve dvojicích proti sobě, dotýkají se navzájem dlaněmi, při hudbě se snaží citlivě vést konečky prstů druhého, nebo dělají zvolna pomalé pohyby. Po několika minutách si sedneme do kruhu a povídáme si o dojmech a pocitech z této aktivity.

Zdroj

ŠIMANOVSKÝ Zdeněk. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Praha : Portál, 1998 s. 215

Vůňový koktejl

Čas - 60 min

Cíle - Žák si procvičí vnímání čichem. Naučí se rozlišovat přírodní vůně. Prozkoumá čichem přírodniny.

Věk – 9 let

Pomůcky

Pro každého žáka sklenička se šroubovacím víčkem.(čistě vymytá, bez zápachu).

Postup

Žák si vyrobí vlastní směs vůní z přírodnin, které nasbírá během vycházky. Žáci si venku sami připraví do skleniček své parfémy z přírody. Na konci se mohou všichni seznámit se svými vůněmi.

Hlasy z přírody

Čas - 45 min

Cíle - Žák si procvičí sluchové vnímání. Naučí se rozlišovat různé druhy zvuků pocházejících z přírody, např. jednotlivé ptačí hlasy, zvuky způsobené větrem, stromy, tekoucí vodou, deštěm apod.

Věk – 6 – 10 let.

Pomůcky

Přírodní prostředí se stromy, případně tekoucí vodou. Karimatka na sezení.

Postup

Žáci se usadí v lese a naslouchají hlasům v přírodě. Sdělí si, které zvuky zaznamenali a určí jejich původce.

Zdroj

. Metodika OSV, Přípravy na vyučování [online]. Praha : Projekt Odyssea, 2007

Hladíme stromy

Čas - 45min

Cíle - Žák si procvičí hmat i ostatní smysly. Žák získá příležitost utvořit svůj postoj ke stromům.

Věk – 8,9 let

Pomůcky

Les, park, jakékoli přírodní prostředí se vzrostlými stromy.

Postup

Každý žák pohladí několik stromů. Vzájemně si všichni stromy ukáží, popíší charakter kůry, objeví rozdíly. Lektor vysvětlí, čeho si mají žáci všimnout: zda se kůra drolí, jakou má barvu, zda je hladká nebo hrubá, jestli voní, a všech jiných zvláštností, které na ní objeví. Nakonec každý žák vybere jeden strom, který se mu nejvíce líbil a představí jej ostatním. Odpovídá na otázky: Jaký je povrch kmenu? Je ti příjemný nebo nepříjemný a proč? Který strom se ti nejvíce líbil?

Zdroj

. Metodika OSV, Přípravy na vyučování [online]. Praha : Projekt Odyssea, 2007

Cesta poslepu

Čas - 45 min

Cíle - Žák si procvičí hmat a další smysly. Žák zjistí, jaké to je, když nevidí. Žák prozkoumá svoje pocity při cestě poslepu. Žák uvede, jaký smysl pro jeho vlastní život mají zážitky z vyučování.

Věk – 7-9 let

Pomůcky

Pro dva žáky jeden šátek na zavázání očí. Školní zahrada, park, les a jiné rozmanité přírodní prostředí.

Postup

Žáci utvoří dvojice. Každá dvojice bude používat jeden šátek. Určí si, kdo bude mít jako první zavázané oči. Každá dvojice pracuje samostatně a vzdálená od ostatních, aby se vzájemně nerušily. Pak si vymění svoje role. Nakonec se všechny dvojice sejdou na výchozím místě. V kruhu pokládáme reflektující otázky, na něž postupně odpovídají všichni žáci. Jak se ti dařilo poznávat přírodu hmatem? V jaké míře zapojuješ hmat do poznávání, když vidíš? Je rozdíl mezi tím, jak používá hmat ten, kdo vidí a kdo nevidí? Jaké to je, když nevidíš? Jak ses cítil při cestě poslepu?

Zdroj

. Metodika OSV, Přípravy na vyučování [online]. Praha : Projekt Odyssea, 2007

Malování přírodninami

Čas - 90 min

Cíle - Žák si procvičí smyslové vnímání při objevování barev v přírodě.

Věk 6 – 81 et

Pomůcky

Bílé kreslicí čtvrtky – dvě pro každého žáka, podložky, obyčejná měkká tužka pro každého. Venkovní prostředí, kde lze natrhat části rostlin (školní zahrada, louka, polní cesta, rumiště apod.)

Postup

Žáci malují v přírodě částmi nalezených rostlin a dalších přírodnin na bílé čtvrtky. Vytvoří vzorník barev a obrázků s volným tématem. Aktivitu zakončíme vernisáží všech obrázků. Obrázky nehodnotíme.

Zdroj

. S dětmi v přírodě. Praha : Portál, 2007. s. 59

Obrázky z přírodnin

Čas - 45 min

Cíle - Žák vytvoří obrázek z přírodnin, vysvětlí svůj záměr a výběr užitého materiálu.

Věk - 6 – 9 let .

Pomůcky

Rozmanité přírodní prostředí s možností sběru přírodního materiálu (kamínky, klacky, listy, plody, písek, šterk, kůra apod.). Fotoaparát nebo kamera (není nutné).

Postup

Žáci vyhledávají zajímavý přírodní materiál, připravují si plochu a skládají obrázky. Lektor vytváří také obrázek. Může také fotografovat nebo natáčet práci dětí a jejich výtvořů. Každý žák

pracuje samostatně. Závěrečnou vernisáž doprovodí slovo jednotlivých autorů. Zeptáme se, co je inspirovalo k jejich dílu. Jaké přírodniny to byly nejdřív? Jaké barvy a tvary tě zaujaly?

Zdroj

S dětmi v přírodě. Praha : Portál, 2007. s. 90

Najdi svůj strom

Čas - 45 min

Cíle - Žák rozvíjí svůj hmat. Poznává podle charakteru povrchu kůry daný strom. Svoji informaci, kterou získal hmatem, konfrontuje s informací získanou zrakem.

Věk – 6 – 9 let.

Pomůcky

Přírodní prostředí s různými druhy stromů. Šátek pro každou dvojici žáků.

Postup

Žák se seznamuje se zavázanýma očima pomocí hmatu s vybraným stromem. Druhý z dvojice ho odvede zpět na výchozí místo (asi 30 až 50 kroků). Poté si první rozváže oči a pokusí se znovu strom poznat a najít mezi ostatními stromy. Ptáme se, jak se nám dařilo poznávat své stromy, podle jakých znaků jsme je dobře poznávali?

Zdroj

S dětmi v přírodě. Praha : Portál, 2007. s. 49

Chodíme naboso

Čas - 20 až 30 min

Cíle - Žák si procvičí vnímání hmatem a prožije si jednotlivé přírodní povrchy. Popíše účinky chůze naboso.

Věk - – 6 – 9 let

Pomůcky

Ručník.

Postup

V rozmanitém přírodním terénu nebo na vybudované pěšince reflexní terapie (se střídavými typy přírodních povrchů) se procházíme společně bosky. Chůze rosou a vodou je vhodná jen pro zdravé děti. Za teplého počasí se nakonec posadíme do kruhu a povídáme si, jaké to bylo chodit naboso, co nás při tom překvapilo? Který povrch nám byl nejpříjemnější?

Zdroj

S dětmi v přírodě. Praha : Portál, 2007. s. 46

Bzučení pod rozkvetlým stromem

Čas - 45 min

Cíle - Žák si procvičí vnímání sluchem, naučí se rozpoznávat různé zvuky, které vydává hmyz. Prožije netradiční hudbu, která vznikla v přírodě.

Věk – 6 – 9 let

Pomůcky

Rozkvetlý ovocný strom, karimatka na sezení.

Postup

Společně se usadíme pod rozkvetlým stromem a bez mluvení nasloucháme zvukům z koruny stromu. Objevujeme jednotlivé zvuky, které se slévají do celé melodie. Všímáme si proměnlivosti hmyzího bzučení. Nakonec si povídáme, co se nám při poslechu bzučení vybavuje, co si představujeme, na co myslíme.

Zdroj

S dětmi v přírodě. Praha : Portál, 2007. s. 62

Nasloucháme svému dechu

Čas - 15 min

Cíle - Žák se soustředí na svůj dech, uvědomí si rytmus svého dechu nebo rytmus dechu druhého člověka. Žák porovná rytmus svého dechu v různých situacích.

Věk – 8-10 let

Pomůcky - žádné

Postup

Žáci naslouchají pohodlně usazení nebo v leže svému dechu nebo tomu, jak dýchá druhý člověk. Totéž můžeme zopakovat po krátké fyzické zátěži (např. několik dřepů, běh na krátkou vzdálenost apod.). Porovnáváme tyto situace. Jak se liší rytmus dechu?

Zdroj

Autor neznámý

Tep našeho srdce

Čas - 10 min

Cíle - Žák si najde na těle místo, kde může sledovat tep svého srdce. Vnímá svůj tep. Zkusí zjistit tep druhého člověka. Porovnává svůj tep v různých situacích.

Věk – 6 – 9 let

Pomůcky - žádné

Postup

Žáci vyhledají na svém těle místo, kde lze zjistit tep (zápěstí, krk), zjišťují svůj tep, nebo tep druhého člověka. Tep zjišťujeme nejprve v klidu a následně po zátěži (několik cviků nebo běh). Povídáme si, v jakých dalších situacích se nám rozbuší srdce rychleji? Jak na to zpravidla reagujeme?

Kde tiká budík

Čas - 15 min

Cíle - Žák se soustředí na pravidelný zvuk a podle něj se orientuje v prostředí.

Věk - – 6 – 9 let.

Pomůcky - Mechanický budík.

Postup

Žáci hledají tikající budík ukrytý ve třídě. Soustředují se na zvuk tikajících hodin, který je přivede na místo úkrytu. Hru lze různě obměňovat, budík může schovávat lektor, nebo žáci, hledat mohou žáci, pro pobavení dětí může hledat i lektor. Na závěr si povídáme, k čemu nám slouží sluch. Jak by se nám dařilo hledat ukrytý budík, kdybychom ho neslyšeli?

Zdroj

Autor neznámý

Nasloucháme dešti

Čas - 15 až 20 min

Cíle

Věk - – 6 – 9 let

Pomůcky - Oblečení do deště, pláštěnky, deštníky, pokud chceme jít ven.

Postup

Pokud právě začíná pršet, můžeme na chvíli otevřít ve třídě okna a zkusit poslouchat zvuky deště. V deštivém počasí si můžeme naplánovat vycházku a poslouchat déšť pod deštníky. Dobře se poslouchá v altánu pod dřevěnou střechou. V jakém rytmu padají dešťové kapky na začátku a na konci deště? Jak poznáme, že brzy přestane pršet?

Zdroj

Autor neznámý

Splašené bubny

Čas - 15 min

Cíle - Žák se naučí vnímat stupňování rytmu, pokusí se určit bod vyvrcholení, bod nutné změny.

Věk - 6 – 9 let

Pomůcky - Bubínek s paličkou

Postup

Žáci začínají bubnovat rukama v klidném tempu na podlahu, zrychlují do maxima. Bubeník úderem bubínku zastaví vše v okamžiku, kdy cítí vyvrcholení. Tuto roli si vyzkouší každý žák. Na závěr shrneme, jak se nám dařilo poznat okamžik vyvrcholení? K čemu je dobré změnit situaci? Je možné stupňovat bubnování do nekonečna?

POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA

ARRIVÉ, Jean-Yves. 2004. Umění prožívat emoce. Praha: Portál. 196 s. ISBN 80-7178-828-7

BECK, Aaron T. 2005. Kognitivní terapie a emoční poruchy. Praha: Portál. 250 s. ISBN 80-7367-032-1

CAMBELLOVÁ, Jean. 2000. Techniky arteterapie. Praha: Portál. 199 s. ISBN 80-7178-428-1

ELLIS, Albert. 2002. Trénink emocí. Praha: Portál. 200 s. ISBN 80-7178-646-2

ELLIS, Albert, MACLAREN, Catharine. 2005. Racionálně emoční a behaviorální terapie. Praha: Portál. 136 s. ISBN 80-7178-947-X

GOLEMAN, Daniel. 1997. Emoční inteligence. Praha: Columbus. 348 s. ISBN 80-85928-48-5

GREENBERGER, Dennis, PADESKY, Christine A. 2003. Na emoce s rozumem. Praha: Portál. 198 s. ISBN 80-7178-742-6

HÁJEK, Karel. 2006. Práce s emocemi pro pomáhající profese. Praha: Portál. 119 s. ISBN 80-7367-107-7

HERMOCHOVÁ, Soňa, NEUMAN, Jan. 2003. Hry do kapsy II. Praha: Portál. 96 s. ISBN 80-7178-673-X

HERMOCHOVÁ, Soňa, NEUMAN, Jan. 2003. Hry do kapsy III. Praha: Portál. 96 s. ISBN 80-7178-817-1

HERMOCHOVÁ, Soňa, NEUMAN, Jan. 2004. Hry do kapsy VI. Praha: Portál. 96 s. ISBN 80-7178-875-9 10

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. 2006. Jak přežít vztek, zlost a agresi. Praha: Portál. 156 s. ISBN 80-247-0818-3

STUHLÍKOVÁ, Iva. 2007. Základy psychologie emocí. Praha: Portál. 227 s. ISBN 978-80-7367-282-9

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. 2001. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie. Praha: Portál. 246 s. ISBN 80-7178-557-1