

str.

# Obsah

3	<b>Hodnoty</b>
4	<b>Úvodné informácie k metodike</b>
5	<b>Procesy</b>
5	Ranné kruhy
7	Ranné stretnutia
8	Triedna dohoda
9	<b>Práca s rodinou</b>
12	Tipy na konkrétne kroky
14	<b>Hodnotenie</b>
16	Vysvetlivky
18	<b>Svet emócií</b>
19	Úvodná hodina: Ranný kruh a pravidielá
23	Triedna dohoda
25	<b>Radosť</b>
26	Ranný kruh 1: Video: radosť
27	Ranný kruh 2: Video: radosť - reflexia
28	Ranný kruh 3: Okamihy radosti a vďačnosti
30	Ranný kruh 4: Empatická analýza a zrkadlo
31	Ranný kruh 5: Zdieľanie + domáca aktivita
32	Ranné stretnutie 1: Práca s denníkom: Šťastie je ...
33	Ranné stretnutie 2: Umývacia linka
34	Hodnotenie
37	<b>Hnev</b>
38	Ranný kruh 1: Video: nahnevaný
39	Ranný kruh 2: Video: nahnevaný - reflexia
40	Ranný kruh 3: Okamihy radosti a vďačnosti
41	Ranný kruh 4: Empatická analýza a zrkadlo
42	Ranný kruh 5: Zdieľanie + domáca aktivita
43	Ranné stretnutie 1: Práca s denníkom: Dobrý a nahnevaný
44	Ranné stretnutie 2: Hnevko a švihadlá
46	Hodnotenie
49	<b>Smútok</b>
50	Ranný kruh 1: Video: Pomoc v smútku
51	Ranný kruh 2: Video: pomoc v smútku - reflexia
52	Ranný kruh 3: Okamihy radosti a vďačnosti
53	Ranný kruh 4: Ako sa môže asi cítiť...
54	Ranný kruh 5: Zdieľanie + domáca aktivita
55	Ranné stretnutie 1: Práca s denníkom: Nakresli ma smutného
56	Ranné stretnutie 2: Najsmutnejšie slovo
57	Hodnotenie
59	<b>Strach</b>
60	Ranný kruh 1: Video: Strach - pomocník či nepriateľ?
61	Ranný kruh 2: Video: Strach - pomocník či nepriateľ? - reflexia
62	Ranný kruh 3: Okamihy radosti a vďačnosti
63	Ranný kruh 4: Zrkadlá

## Ranné stretnutie 2: Umývacia linka [9]

### Ciel:

Žiaci a žiačky dokážu prežívať pozitívny emocionálny zážitok a zdieľať radosť s inými.

Čo budeme potrebovať: -

Činnosti:



### PRED RANNÝM KRUIHOM: Ako sa teraz mám? Ako sa cítim? S čím idem do triedy?

✓ Ak sa mám dobre, som spokojný/á, mám naplnené potreby:



✗ Ak sa nemám dobre, nie som spokojný/á, nemám naplnené potreby:



### Dramatizácia (25 min):

Žiaci a žiačky sa postavia do dvoch radov. Jeden žiak/žiačka je predstavuje auto, ktoré prejde umývacou linkou - žiakmi a žiačkami v dvoch radoch. Každý sa ho/jej dotkne a povie mu/jej niečo pekné, pozitívne, čo sa mu na ňom/nej páči. Na konci je auto - teda žiak/žiačka čisté a krásne. Takto pokračujeme, kým neprejdú linkou všetci žiaci/žiačky v triede. Dávame dôsledný pozor, aby zaznievali len pozitívne slová. Je skvelé, ak sa do aktivity zapojíte aj vy.

### Reflexia (15 min):

Potom, čo žiaci prešli umývacou linkou, sadneme si do kruhu a spoločne zodpovieme tieto otázky:

- Ako ste sa cítili, keď ste ako auto prechádzali umývacou linkou?
- Ako ste sa cítili v úlohe umývacej linky? Bolo jednoduché povedať niečo pekné o spolužiakoch/spolužiačkach?
- Prečo je dôležité hovoriť ľuďom, čo sa nám na nich páči a chváliť ich? Ako sa vtedy cítia?
- Ako inak ako slovom môže potešiť iných? Čo vie potešiť tvoju rodinu/kamarátov/kamarátky?



### Online tip:

Táto zážitková aktivita je v online prostredí neuskutočniteľná, je však možné nahradiť ju postupným oceňovaním spolužiakov a spolužiačok každým z kolektívu. Ku každému spolužiakovi/spolužiačke teda každý povie niečo pozitívne, vynechá sa tak len zážitkový rozmer "umývacej linky".

### Záver (5 minút):

Vyzveme žiakov, ktorí sa chcú podeliť, aby povedali, či sa im hodina páčila, čo si z nej odnášajú a čo sa na nej naučili.

Tato aktivita bola pre moju triedu:

málo  
náročná

akurát  
náročná

velmi  
náročná

Tato aktivita sa našej triede páčila takto:



Tato aktivita bola pre triedu:

prilíš  
dlhá

akurát  
dlhá

prilíš  
krátka