



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,
VÝVOJA A MLÁDEŽE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Týždeň duševného zdravia:

Ranné kruhy pre 1. stupeň ZŠ



Pondelok 4.5. – Vzťah so sebou

3. Náš strom pocitov

Námet na aktivitu dodala **Základná škola s materskou školou, Atómová 1, Trnava.**

Materiál: papierový strom (vopred pripravený vystrihnutý strom z kartónového papiera), bubliny (kruhy) z farebných papierov, lepidlo, fixky

Popis aktivity: So žiakmi a žiačkami sa posadíme do kruhu a strom z kartónu položíme do stredu kruhu. K stromu položíme farebné bubliny. Úlohou každého dieťaťa je zobrať si 1 bublinu. Následne môžu ísť do ktorejkoľvek časti triedy a fixkou alebo perom napísať, ako sa majú, čo cítia/čo prežívajú. Kto bude hotový, nalepí svoju bublinu na strom. Žiaci a žiačky si jednotlivé bubliny prezrú samostatne, prípadne môžeme jednotlivé bubliny prečítať nahlas.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Čo ste si do svojej bublinky napísali?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a zdieľali svoje pocity. Naučili sme sa, aké rôzne slová poznáme na vyjadrenie toho, ako sa cítime. Ukázali sme si, ako sa každý/každá máme – je dôležité si to všimnúť, aby sme si rozumeli a vedeli si pomôcť alebo pomôcť ostatným.

2. Dobíjanie baterky

Námet na aktivitu dodal program **Emocionálny kompas**.

Materiál: obrázky bateriek (príloha str. 133), dva čisté papiere

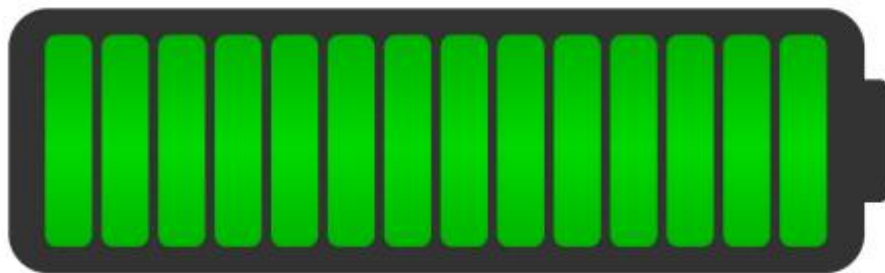
Popis aktivity: So žiakmi a žiačkami sa posadíme do kruhu. Do stredu kruhu dáme obrázky dvoch bateriek – červenej a zelenej. Najprv sa žiakov a žiačok opýtame, ktorá z bateriek im viac pripomína pocit pokoja. Následne im povieme, že našimi každodennými aktivitami sa baterka nášho tela buď vybíja alebo nabíja. Oddych a pocit pokoja je dôležitý práve na to, aby sa nám baterka nevybila, ale aby sme mali čas a priestor si ju dobiť.

Poprosíme žiakov a žiačky, aby povedali, čo im baterky „vybíja“ a zapíšeme ich odpovede na papier pod červenú baterku. Následne ich poprosíme, aby povedali, pri čom si vedia oddýchnuť, čo im baterky „dobíja“ a zapíšeme ich odpovede pod zelenú baterku.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Čo z toho, čo ste doplnili do zelenej baterky vy alebo vaši spolužiaci/spolužiačky, vieme viac robiť aj v našej triede? Kedy by sme to mohli robiť?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do zdieľania. Povieme im, že na to, aby sme sa v živote cítili dobre a spokojne, je dôležité všímať si aj to, kedy sa cítime spokojní, máme radosť alebo sme vďační. To nám pomáha zvládnuť aj chvíle a situácie, ktoré sú pre nás ťažšie. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby aspoň jednu aktivitu alebo vec, ktorá naplňuje ich zelenú baterku, robili každý deň.



1. Diktovaná kresba

Námet na aktivitu dodala **Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fílakovo**.

Materiál: papier a ceruzka pre každého žiaka/žiačku, rôzne jednoduché obrázky (napr. dom, strom, srdce, kvet a pod.)

Popis aktivity: Žiaci a žiačky sedia v kruhu alebo v laviciach. Jedno dieťa dostane obrázok, ostatní však nesmú obrázok vidieť. Žiak/žiačka s obrázkom popisuje ostatným, ako majú viesť ceruzku. Ich úlohou je nakresliť podľa opisu žiaka/žiačky daný obrázok. Žiak/žiačka s obrázkom hovorí napr. „Urobte uprostred papiera bodku a z nej urobte oblúček tak, aby ste sa vrátili späť k bodke.“ Žiak/žiačka nesmie vysloviť, čo je na obrázku, môže to iba popisovať. Na konci hry si žiaci a žiačky kresliace obrázok svoje kresby porovnajú s originálom - ak obrázky nie sú podobné originálu, využijeme to ako príležitosť na zasmiatie sa (pozor, nie zosmiešňovanie), nie hodnotenie výkonu. Hru môžeme opakovať a vybrať iného žiaka/inú žiačku, ktorý/ktorá dostane predlohu obrázka.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovne)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Bolo niečo na tejto aktivite pre vás náročné? Ako ste to zvládli?
- Čo nové ste sa naučili?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity, spolupracovali a počúvali sa. Naučili sme sa, aké dôležité je pozorne počúvať a rozprávať tak, aby nám ostatní rozumeli.

8. Podobnosť a odlišnosť

Námet na aktivitu dodala **Základná škola, Tulipánová 1, Nitra**.

Materiál: papiere, ceruzky

Popis aktivity: Žiakov a žiačky rozdelíme náhodne do dvojíc. Dvojice majú za úlohu nájsť 5 vecí, ktoré majú spoločné a 5 vecí, v ktorých sa líšia. Môžu si pomôcť okruhmi tém: rodina, zábava, krúžky, predmety v škole, navštívené krajiny, hudba a pod.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovné)
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo?

- Čo bolo pre vás ľahšie a čo ťažšie nájsť? Podobnosť alebo odlišnosť?
- Čo nové ste sa počas tejto aktivity dozvedeli o svojich spolužiakoch/spolužiačkach?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Bolo skvelé, že sme sa všetci dozvedeli niečo nové, čo sme ešte nevedeli o ostatných v triede, alebo aj to, že už o sebe veľa vecí vieme a dobre sa poznáme. Naučili sme sa, že každý z nás je jedinečný a zároveň máme všetci niečo spoločné s ostatnými.

Piatok 8.5. – Vzťahy v triede

4. Pyramída našej triedy

Námet na aktivitu dodala **Špeciálna základná škola internátna, Bentlakásos Speciális Alapiskola, Fílakovo**.

Materiál: penové/drevené kocky

Popis aktivity: Každé dieťa si vyberie 1 kocku, ktorá ho predstavuje podľa tvaru alebo farby a postupne ju prikladá k ostatným tak, aby sa ostatných dotýkala. Výsledkom je stavba, ktorá predstavuje našu triedu.

Reflexia:

- Čo vám stavba našej triedy pripomína (tvarom, farbami...)?
- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovné)
- Čo sa vám páčilo najviac?

- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Čo nové ste sa naučili?

Záver: Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a snažili sa. Každá kocka reprezentovala niekoho z našej triedy a spoločne sa im podarilo vytvoriť zaujímavú stavbu. Naučili sme sa, aká dôležitá je spolupráca a akí jedineční sme každý sám o sebe, no zároveň tvoríme spoločnú triedu. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby sme sa k sebe správali tak, aby sme sa v tejto triede cítili príjemne a aby naša stavba bola pevná a boli sme s ňou všetci spokojní.

6. Moja záchranná sieť

Námet na aktivitu dodal program **Emocionálny kompas**.

Materiál: pracovný list pre každého žiaka/žiačku (príloha 134)

Popis aktivity: Žiakom a žiačkam na úvod vysvetlíme, že na dnešnom rannom kruhu si vytvoria svoju vlastnú záchrannú sieť z ľudí, ktorým môžu veriť a ktorí im môžu pomôcť, keď im je ťažko, nepríjemne, alebo sa stanú napr. obeťou/svedkom šikany. Rozdáme im pracovné listy. Ich úlohou bude do okienok nakresliť ľudí, ktorým dôverujú a ktorých môžu požiadať o pomoc, keď to potrebujú. Sú to ľudia, ktorí nás podrazia ako sieť, aby sme nespadli, keď nám je ťažko. Zdôrazníme, že počet ľudí nie je dôležitý a nemusia zaplniť všetky okienka, dôležité je však, aby každý nakreslil aspoň jednu osobu.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita? (zhodnotenie palec hore/dole, prípadne rozviť odpoveď slovné)

- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite? Potešilo alebo prekvapilo vás niečo? Je niečo, čo vás nahnevalo alebo rozosmutnilo?
- Prečo ste nakreslili práve tohto človeka/týchto ľudí?
- Aké vlastnosti má človek/ľudia, ktorého/ktorých ste nakreslili?
- Ako vám vedia pomôcť, keď to potrebujete?

Záver: Zdôrazníme, že vždy, keď sa nám deje niečo nepríjemné, nemali by sme v tom ostávať sami, ale mali by sme sa obrátiť na dospelého, ktorému dôverujeme. So žiakmi a žiačkami si prejdeme aj iné zdroje podpory (napr. existujúce v rámci školských procesov), na ktoré sa môžu obrátiť, ak potrebujú pomoc.
