



MINISTERSTVO  
ŠKOLSTVA, VÝSKUMU,  
VÝVOJA A MLÁDEŽE  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

# Týždeň duševného zdravia:

## Ranné kruhy pre 2. stupeň ZŠ



## Pondelok 4.5. – Vzťah so sebou

### 1. 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 žiaci a žiačky 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?
- 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.

### 5. Ruky I

**Námet na aktivitu** poskytla Základná škola, Mierová 67, Želiezovce.

**Materiál:** papier, pero

**Popis aktivity:** Žiaci si obkreslia ruku na papier. Do každého prsta vpisujú odpovede na otázky: 1. Čo ťa dokáže často nahnevať? 2. Aké aktivity ti prinášajú radosť? 3. Z čoho máš strach a chceš to zdieľať s druhými? 4. Kedy si bol/a naposledy smutný/á a z čoho? 5. Kedy, v akých situáciách cítiš pokoj? Následne žiaci tieto informácie zdieľajú v kruhu.

**Reflexia:**

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Čo sa vám páčilo najviac?

- Hľadali sa vám odpovede na otázky ľahko? Pri ktorých emóciách sa vám hľadali najľahšie a pri ktorých najťažšie?

**Záver:** Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a zdieľali svoje pocity. Naučili sme sa, že v rôznych situáciách prežívame rôzne emócie. Dozvedeli sme sa, ako sa každý/každá máme a v ktorých situáciách – je dôležité si to všimnúť, aby sme si rozumeli a vedeli si pomôcť alebo pomôcť ostatným.

## Utorok 5.5. – Hranice vo vzťahoch

### 7. Cvičenie intenzity

Námet na aktivitu dodala SPŠE Hálova 16, Bratislava.

Materiál: -

**Popis aktivity:** Žiaci sa rozdelia do dvojíc a majú si vymyslieť úplne neutrálnu vetu, napríklad „Dnes je slnečno.“ Veta by mala byť pomerne krátka, aby sa dobre kričala. Potom jeden z dvojice bude túto vetu viackrát hovoriť druhému a bude postupne zvyšovať hlas. Druhý ho môže kedykoľvek, keď mu to začne prekážať, zastaviť. Následne sa roly vymenia. Po cvičení reflektujeme, aká intenzita hlasu nám už vadila, kde sme to v tele cítili (časté bývajú pocity napríklad na hrudi, v bruchu) a aký to bol pocit. Môžeme vysvetliť, že podobný pocit u seba môžeme pocítiť nielen pri kričaní, ale aj keď nás niekto napríklad urazí, vyhráža sa nám, či inak naruší naše hranice.

Reflexia:

- Aké emócie ste počas aktivity cítili? Menili sa v priebehu aktivity?

- Dokázali ste si všimnúť pocity v tele? Bolo pre vás jednoduché alebo ťažké všimnúť si intenzitu, ktorá vám už vadila?
- Čo bolo pre vás ľahšie – byť pozorovateľom alebo tým, kto zvyšuje hlas?
- Čo nové ste sa naučili a ako to môžete využiť v každodennom živote alebo v škole?

**Záver:** Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity. Vyskúšali sme si v bezpečnom prostredí, ako na nás vplyva, keď niekto zvyšuje hlas, ale i to, ako na nás pôsobí, keď sami kričíme. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby boli k intenzite svojho hlasu všímaví a vnímali, kedy už prekračujú hranice príjemnosti.

### 6. Ruky II

Námet na aktivitu poskytla Základná škola, Mierová 67, Želiezovce.

Materiál: papier, pero

**Popis aktivity:** Žiaci si môžu pripomenúť, ako vyplnili otázky v predchádzajúcom rannom kruhu. Opäť si obkreslia ruku na papier. Do každého prsta vpisujú odpovede, tentoraz na otázky:

1. Čo alebo kto ti pomáha, keď cítiš hnev?
2. Ako si môžeš priniesť do života viac radosti?
3. Čo ti funguje proti strachu?
4. Čo by si odporučil/a aj druhým na zvládnutie smútku?
5. Čo môžeš robiť častejšie, aby si cítil/a v živote viac pokoja?

Následne žiaci tieto informácie zdieľajú v kruhu.

Reflexia:

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Inšpiroval vás niektorý spôsob zvládania neprijemných emócií, ktorý priniesli vaši spolužiaci/spolužiačky?
- Čo nové ste sa naučili a ako to môžete využiť v každodennom živote alebo v škole?

**Záver:** Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a zdieľali svoje pocity. Naučili sme sa, čo nám pomáha, keď prežívame rôzne emócie. Ukázali sme si, čo nám môže pomôcť v rôznych situáciách – je dôležité si to všimnúť, aby sme si rozumeli a vedeli si pomôcť alebo pomôcť ostatným.

# Streda 6.5. – Komunikácia

## 1. Diktovaná kresba

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

**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?
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Bolo niečo na tejto aktivite pre vás náročné? Ako ste to zvládli?
- Čo nové ste sa naučili a ako to môžete využiť v každodennom živote alebo v škole?

**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.

## 6. Pantomíma

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

**Materiál:** Na lístkoch napísané situácie pre pantomímu (príloha str. 145-146), pričom každá situácia je na dvoch lístkoch (hrá sa v pároch)

**Popis aktivity:** Žiaci sedia v kruhu. Z nádoby alebo klobúka si vytiahnu lístok so situáciou, ktorú majú zahrať bez slov. Zároveň žiakom povieme, že tú istú situáciu má ešte jeden spolužiak v triede. Úlohou je zahrať situáciu tak, aby sa páry navzájom našli.

**Príklady situácií:**

Rodič sa hnevá pre neumytý riad.

Žiak pred písomkou.

Radosť z výhry športového družstva.

Únava počas vyučovacej hodiny.

Niekoľko mi pošepol niečo smiešne počas hodiny, ale nemôžem sa smiať.

Ochorel som a nemôžem ísť na futbal.

Niekoľko číta najnudnejšiu knihu.  
Nečakaný výherca milióna EUR.  
Človek so zlomeným srdcom.  
Divák na koncerte vážnej hudby.

**Reflexia:**

- Aké to bolo, keď ste nemohli na vyjadrenie situácie používať slová?
- Aké emócie ste počas aktivity cítili? Menili sa v priebehu aktivity?
- Ako ste sa so svojou „dvojičkou“ našli?

**Záver:** Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a aktívne si všimli ostatných. Naučili sme sa, že je dôležité sústrediť sa a byť pozorní – okrem rozprávania totiž vyjadrujeme to, ako sa máme a na čo myslíme, aj svojím telom, napríklad tým ako stojíme, ako sa tvárimo, ako rýchlo sa pohybujeme.

Rodič sa hnevá pre neumytý riad.

Rodič sa hnevá pre neumytý riad.

Žiak pred písomkou.

Žiak pred písomkou.

Radosť z výhry športového družstva.

Radosť z výhry športového družstva.

Únava počas vyučovacej hodiny.

Únava počas vyučovacej hodiny.

Nieko mi pošepol niečo smiešne počas hodiny, ale nemôžem sa smiať.

Nieko mi pošepol niečo smiešne počas hodiny, ale nemôžem sa smiať.



Ochorel som a nemôžem ísť na futbal.

Ochorel som a nemôžem ísť na futbal.

Človek so zlomeným srdcom.

Človek so zlomeným srdcom.

Divák na koncerte vážnej hudby.

Divák na koncerte vážnej hudby.

Nieкто číta najnudnejšiu knihu.

Nieкто číta najnudnejšiu knihu.

Nečakaný výherca milióna EUR.

Nečakaný výherca milióna EUR.

## Štvrtok 7.5. – Rozvíjanie komunit

### 2. Papierová guľovačka

**Námet na aktivitu** dodala Základná škola, Mierová 67, Želiezovce.

**Materiál:** papiere, perá

**Popis aktivity:** Každý žiak/každá žiačka napíše svoje meno na papier. Papier pokrčí. Žiakov/žiačky zaktivizujeme tak, že sa zahráme papierovú „guľovačku“. Pustíme hudbu. Na hudbu sa guľujeme, keď hudba prestane hrať, každý sa premení na sochu. Každý žiak/každá žiačka si následne na pokyn nájde jednu papierovú guľu a posadíme sa do kruhu. Žiaci si prečítajú meno spolužiaka na papieriku. Majú za úlohu dotyčnému spolužiakovi povedať niečo pekné, príjemné, pozitívne.

**Reflexia:**

- Ako sa vám páčila táto aktivita?
- Čo sa vám páčilo najviac?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Ako sa vám počúvali láskavé slová od druhých?
- Čo nové ste sa naučili?

**Záver:** Žiakom a žiačkam poďakujeme, že sa zapojili do aktivity a dokázali sa navzájom oceniť. Naučili sme sa, aké príjemné môže byť správať sa voči ostatným láskavo a priateľsky. Povzbudíme žiakov a žiačky, aby každý deň hľadali chvíle, kedy môžu byť k druhým láskaví.

## Piatok 8.5. – Vzťahy v triede

### 5. 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/napísať mená ľudí, ktorým dôverujú a ktorých môžu požiadať o pomoc, keď to potrebujú. Sú to ľudia, ktorí nás podržia 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?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Prečo ste nakreslili práve tohto človeka/týchto ľudí?
- Aké vlastnosti má človek/ľudia, ktorého/ktorých ste nakreslili?
- Ako vám vedieť 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.

### 5. Dve pravdy a lož

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

**Materiál:** papier, pero

**Popis aktivity:** Každý napíše na kúsok papiera o sebe dva pravdivé a jeden nepravdivý výrok. Papieriky sa dajú do jednej nádoby/vrecka a postupne sa losujú. Žiaci hádajú 2 informácie: kto je autorom a ktorý výrok je lož. Druhou možnosťou je, že žiaci vedia, kto papierik písal, čiže hádajú iba nepravdivú informáciu.

**Reflexia:**

- Čo vás na dnešnej aktivite najviac zaujalo a prečo?
- Ako ste sa cítili pri tejto aktivite?
- Bolo náročné zistiť, čo bola lož a čo pravda?
- 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.


