



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# Osobnostní a sociální výchova

pro žáky ZŠ praktické

8. ročník



## **Seznam lekcí - metodik a pracovních listů pro 8. ročník:**

Dopis otci nebo matce

Prales

Louka snů

Kam pojedeme na školní výlet?

Pocitovník

Vybavování

Moje rodina

Moje srdce

Zlatý déšť

Mé barvy

Prostředí, ve kterém panují dobré vztahy

Znáš své spolužáky?

Materiál vznikl v roce 2009 až 2010 v rámci projektu ESF „Učíme se, abychom se v životě uplatnili“ s reg.č. CZ.1.07/1.2.11/01.0002 realizovaném v ZŠ praktické a ZŠ speciální Chodov, okres Sokolov.

### **Kolektiv autorů:**

Mgr. Lenka Prokopičová, Mgr. Eva Teturová, Mgr. Iva Jurnečková, Mgr. Lenka Bauerová

## Název lekce: „Dopis otci nebo matce“

**Cíl:** Rozvíjet u žáků schopnost otevřeně hovořit s rodiči o různých tématech, o kterých se běžně málo hovoří.

**Časová dotace:** 1 vyučovací hodina (doporučeno Čj – sloh, Ov)

**Věková kategorie:** 8. ročník

**Pomůcky:** pracovní list „Dopis otci nebo matce“, psací potřeby

### **Průřezová témata:**

*OSV*

*Osobnostní rozvoj*

*Sebezpoznání a sebepojetí – já jako zdroj informací o sobě.*

*Sociální rozvoj*

*Mezilidské vztahy – péče o dobré vztahy; chování podporující dobré vztahy.*

*Komunikace – cvičení dovednosti pro sdělování.*

*Morální rozvoj*

*Řešení problémů a rozhodovací dovednosti – dovednosti pro řešení problémů a rozhodování z hlediska různých typů problémů a sociálních rolí – problémy v mezilidských vztazích.*

*Hodnoty, postoje, praktická etika – dovednosti rozhodování v eticky problematických situacích všedního dne.*

### **Klíčové kompetence:**

*Kompetence komunikativní*

Rozumí obsahu sdělení a přiměřeně na něj reaguje.

Zvládá jednoduchou formu písemné komunikace.

Vyjadřuje své názory a postoje a umí vhodnou formou obhájit svůj názor.

*Kompetence sociální a personální*

Má povědomí o základních mravních hodnotách v rodině.

*Kompetence k řešení problémů*

Řeší samostatně běžné životní situace a přiměřeně ke svým možnostem překonává životní překážky.

Dokáže popsat problém a svěřit se s ním, při řešení složitějších problémů požádá o radu a řídí se jí.

### **Metodický postup:**

#### **1) Motivace**

- a) Učitel navodí situaci, že rodiče žáků museli rychle odjet do ciziny.
- b) Žáci se vžijí do situace a pokusí se sdělovat své okamžité pocity.
- c) Učitel položí doplňující otázky:
  - Jak by děti na tuto situaci reagovaly?
  - U koho by bydlely?

#### **2) Práce s pracovním listem**

Každý žák může jen jednomu z rodičů napsat za celou dobu, co budou rodiče pryč jeden dopis. (Individuální pomoc učitele.)

#### **3) Reflexe**

Volná diskuse.

- Kterého z rodičů si vybrali?
- Co je vedlo k tomu, psát zrovna tomu z rodičů?
- Obsahuje dopis závažné věci?

- Píší v dopise o citech?
- Už si někdy s rodiči hovořil o závažných věcech?
- Co je pro vás v rozhovoru s rodiči obtížné?
- Ukázali byste tento dopis svým rodičům?



## Název lekce: „Prales“

**Cíl:** Rozvíjet u žáků pozornost, smyslové vnímání a představivost.

**Časová dotace:** 1 vyučovací hodina (doporučeno Hv)

**Věková kategorie:** 8. ročník

**Pomůcky:** hudební nahrávka se zvuky přírody (např. Prales), papír A4, kreslicí materiál

### **Průřezová témata:**

*OSV*

#### Osobnostní rozvoj

*Sebepoznání a sebepojetí* – já jako zdroj informací o sobě.

*Seberegulace a sebeorganizace* – sebeovládání - regulace vlastního jednání i prožívání.

#### Sociální rozvoj

*Poznávací schopnosti* – vzájemné poznávání se ve skupině/třídě.

### **Klíčové kompetence:**

*Kompetence sociální a personální*

Posiluje své sebevědomí na základě poznání a pochopení vlastní osoby.

### **Metodický postup:**

#### 1) Psaní na dlaně

- Učitel rozdělí žáky do dvojic.
- Jeden žák v té dvojici se pokusí sdělit druhému mlčky, jen psaním prstem na jeho dlaň jednoduchou zprávu. Např. co si oněm myslí, jaký je apod. (doporučit psát velkými tiskacími písmeny).
- Když žák porozumí zprávě, může druhému odpovědět rovněž psaním na dlaně.
- Učitel stanoví čas, jak dlouho si budou žáci ve dvojicích „povídat“ beze slov.

#### 2) Výtvarná aktivita

- Žáci si lehnou na koberec- uvolní se, zavřou oči a volně dýchají.
- Učitel jim pustí nahrávku, v níž jsou přírodní zvuky.
- Děti mají za úkol vytvářet si představy o tom, co slyší (učitel podle potřeby děti vede).
- Po poslechu žáci nakreslí to, co si představovali.

#### 3) Reflexe

- Každý žák představí svou kresbu.
- Diskuze.
  - Jaké pocity ve vás hudba vyvolala?

## Název lekce: „Louka snů“

**Cíl:** Rozvíjet vnímání vztahů ve třídě a kultivovat je.

**Časová dotace:** 2 hodiny – blok (doporučeno do Pv)

**Věková kategorie:** 8. ročník

**Pomůcky:** balicí papír, výtvarný materiál (pastelky, pastely, barevné křídly, barvy apod.), krepový papír, barevné papíry, nůžky, lepidlo

### **Průřezová témata:**

OSV

#### Osobnostní rozvoj

*Sebepoznání a sebepojetí* – moje vztahy k druhým lidem.

*Kreativita* – cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity (pružnosti nápadů, originality, schopnosti vidět věci jinak, citlivosti, tvořivost v mezilidských vztazích).

#### Sociální rozvoj

*Poznávací schopnosti* – vzájemné poznávání se ve skupině/třídě.

*Mezilidské vztahy* – péče o dobré vztahy; chování podporující dobré vztahy, vztahy a naše skupina/třída.

### **Klíčové kompetence:**

*Kompetence sociální a personální*

Má povědomí o základních mravních hodnotách ve společnosti.

Respektuje pravidla práce v týmu a svými pracovními činnostmi ovlivňuje kvalitu společné práce.

Udržuje vztahy s vrstevníky, respektuje druhé lidi a snaží se upevňovat dobré mezilidské vztahy.

### **Metodický postup:**

#### 1) **Rozehřívací aktivita „Ukaž na ...“**

Žáci se rozmístí po třídě, učitel říká: „Ukaž na ...“

- žáka, o kterém víš, že ti vždy pomůže.
- žáka, kterému se můžeš se vším svěřit.
- žáka, ze kterého máš někdy strach.

Doporučení: učitel i další otázky zaměří na vztahy ve třídě.

#### 2) **„Louka snů“**

a) Učitel rozdělí žáky do dvojic.

b) Žáci dostanou k dispozici balicí papír a ostatní materiál popsany v pomůckách a vytvoří „louku snů“, která bude charakterizovat vztahy ve třídě.

c) Stanoví pravidla pro tvorbu - květiny budou znázorňovat, co se jim na jejich třídě líbí, motýli co by chtěli na své třídě změnit a kameny, co se jim nelíbí. Pod nalepený motiv napíší, co znamená.

#### 3) **Reflexe**

a) Výstava výtvorů a společné hodnocení.

b) Řízený rozhovor.

- Co se objevuje nejčastěji?
- Jak dosáhneme změn - motýli?

## Název lekce: „Kam pojedeme na školní výlet?“

**Cíl:** Tvořivě řešit problém, který se jich týká.

**Časová dotace:** 1 vyučovací hodina (doporučeno OSV, ZPC)

**Věková skupina:** 8. ročník

**Pomůcky:** pracovní list „Kam pojedeme na školní výlet?“, psací potřeby, PC s připojením na internet

### **Průřezová témata:**

*OSV*

#### Osobnostní rozvoj

*Rozvoj schopností poznávání* – cvičení dovednosti řešení problémů.

*Seberegulace a sebeorganizace* – cvičení sebekontroly.

*Kreativita* – cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity (pružnosti nápadů, originality).

#### Sociální rozvoj

*Poznávací schopnosti* – vzájemné poznávání se ve skupině/třídě.

*Komunikace* – cvičení dovednosti pro sdělování verbální.

*Spolupráce a soutěživost* – rozvoj individuálních dovedností pro spolupráci (nesouhlas, odpor apod., dovednost odstoupit od vlastního nápadu, pozitivní myšlení apod.); rozvoj sociálních dovedností pro spolupráci.

#### Morální rozvoj

*Řešení problémů a rozhodovací dovednosti* – dovednosti pro řešení problémů a rozhodování.

### **Klíčové kompetence:**

#### *Kompetence k učení*

Žák využívá pro získávání informací internet.

#### *Kompetence komunikativní*

Vyjádří se srozumitelně v ústním projevu a umí vést dialog.

Rozumí obsahu sdělení a přiměřeně na něj reaguje.

Využívá pro komunikaci běžné informační a komunikační prostředky.

#### *Kompetence k řešení problémů*

Vnímá problémové situace, rozpozná problémy a hledá nejvhodnější způsob řešení.

#### *Kompetence sociální a personální*

Respektuje pravidla práce v týmu a svými pracovními činnostmi ovlivňuje kvalitu společné práce.

### **Metodický postup:**

#### 1) Úvod

Problémová situace – škola získala sponzorský dar a chce pro žáky uspořádat výlet. Úkolem žáků je vymyslet, kam na výlet jet a zjistit kolik by to stálo.

#### 2) Práce s pracovním listem – skupinová práce

- Žáci vymýšlejí a zapisují do kolonek nápady, kam, chtějí jet, co chtějí vidět, co chtějí prožít, co je zajímavé.
- Ve skupině se pokusí odhadnout, kolik by výlet stál jednu osobu (případná pomoc učitele).
- Žáci vyhledávají na internetu ceny jízdného, vstupné, slevy, skupinové slevy adt.

#### 3) Diskuze – komunitní kruh

Všichni si sednou do kruhu a každá dvojice řekne svůj nápad + finanční náročnost jejich výletu. Po vyslechnutí všech nápadů se žáci pokusí dohodnout na jednom plánu.



#### 4) Reflexe

- a) Řízený rozhovor- učitel zjišťuje, jestli byly ve skupinách různé názory a jak tento problém skupina řešila.
- b) Společné řešení předpokládaného problému- neshoda reálné a předpokládané ceny – učitel zjišťuje názory žáků.



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## „KAM POJEDEME NA ŠKOLNÍ VÝLET?“



**Nápady:**

**Předpokládaná cena:**

**Skutečná cena (vyhledávání na internetu):**

## Název lekce: „Pocitovník“

**Cíl:** Vyjádřit své aktuální pocity a vědět, jak pocity ovlivňují práci ve skupině, třídě.

**Časová dotace:** 1 vyučovací hodina (doporučeno Th, Čj-sloh, OSV)

**Věková kategorie:** 8. ročník

**Pomůcky:** pyramida s pocity – „Pocitovník“ (čtvrtka A2), kartičky s pocity, špendlíky, lepíky, pastelky, proužek papíru, program na interaktivní tabuli – v příloze

### **Průřezová témata:**

OSV

#### Osobnostní rozvoj

Sebezpoznání a sebepečení – já jako zdroj informací o sobě.

Seberegulace a sebeorganizace – sebeovládání - regulace vlastního jednání i prožívání.

#### Sociální rozvoj

Poznávací schopnosti – vzájemné poznávání se ve skupině/třídě.

### **Klíčové kompetence:**

#### *Kompetence sociální a personální:*

Posiluje své sebevědomí na základě poznání a pochopení vlastní osoby.

#### *Kompetence komunikativní:*

Vyjádřuje se srozumitelně v ústním projevu.

Vyjádřuje své názory a postoje a umí vhodnou formou obhájit svůj názor.

### **Metodický postup:**

#### **1) Příprava na práci s „Pocitovníkem“ – interaktivní tabule**

- Práce s interaktivním programem. Přečtení a vysvětlení pocitů.
- Výběr – žáci si vyberou dva pocity, které vyjadřují jejich aktuální stav a zapíše si je na proužek papíru, který si zatím uschovají.
- Sestavení „Pocitovníku“ v interaktivním programu (trojdílná pyramida- do spodní části zařadit negativní pocity, do vrchní výrazně kladné a do prostřední výrazy, které jsou mezi nimi).

#### **2) Práce s pocitovníkem**

- Vytvoření „Pocitovníku“ (společná práce třídy - čtvrtka A2) – nalepení kartiček s pocity na pyramidu na čtvrtce podle vzoru na interaktivní tabuli.
- Žáci dostanou jeden špendlík a lepík. Vyrobí si vlaječku se svým jménem a vlaječku si může vybarvit podle sebe.
- Každý žák si vezme svoji vlaječku a umístí ji do pocitu, který je nejsilnější- musí si zvolit ze dvou, které má napsané na proužku papíru. Odůvodní, proč si zrovna tento pocit vybral.

#### **3) Reflexe- formou otázek**

Podle umístění vlaječek se žáci pokusí vystihnout celkovou náladu třídy. Učitel by měl žáky dovést k tomu, jak náladu třídy může ovlivnit pracovní atmosféru.

Tuto aktivitu je možné opakovat i v jiných předmětech, učitel tak získá přehled o tom, jak se žáci cítí. Učitel se může do této aktivity také zapojit.

## Kartičky:

<b>hněv</b>	<b>strach</b>	<b>úzkost</b>	<b>nervozita</b>
<b>pochybnosti o sobě</b>	<b>sebedůvěra</b>	<b>klid</b>	<b>pohoda</b>
<b>ostych</b>	<b>spokojenost</b>	<b>smělost</b>	<b>přátelské pocity</b>
<b>soucit</b>	<b>šťěstí</b>	<b>radost</b>	<b>důvěra</b>
<b>smutek</b>	<b>vděčnost</b>	<b>zlost</b>	<b>síla a energie</b>



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

<b>svěžest</b>	<b>chut' do práce</b>	<b>nadšení</b>	<b>vyčerpání</b>
<b>únava</b>	<b>lhostejnost</b>	<b>nuda</b>	<b>nechut' do práce</b>

## Název lekce: „Vybavování“

**Cíl:** Rozvíjet představy o hodnotách, které jsou důležité pro život.

**Časová dotace:** 1 vyučovací hodina (doporučeno OSV, Th)

**Věková skupina:** 8. ročník

**Pomůcky:** psací potřeby, pracovní listy- myšlenkové mapy („Co by se stalo, kdybyste přišli o svou rodinu?“ „Co by se stalo, kdybyste neměli žádné kamarády?“ „Co by se stalo, kdyby byly zrušeny školy?“), pracovní listy - „Vybavování“ 2x

### **Průřezová témata:**

*OSV*

*Osobnostní rozvoj*

*Sebezpoznání a sebepojetí* – já jako zdroj informací o sobě.

*Sociální rozvoj*

*Poznávací schopnosti* – vzájemné poznávání se ve skupině/třídě.

*Komunikace* – cvičení dovednosti pro verbální sdělování.

*Hodnoty, postoje, praktická etika* – vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost, respektování.

### **Klíčové kompetence:**

*Kompetence komunikativní*

Rozumí obsahu sdělení a přiměřeně na něj reaguje.

Vyjadřuje své názory a postoje a umí vhodnou formou obhájit svůj názor.

*Kompetence sociální a personální*

Má povědomí o základních mravních hodnotách v rodině i ve společnosti.

### **Metodický postup:**

#### 1) Myšlenkové mapy „Co by se stalo kdyby....?“

a) Žáci vyplňují ve skupinách pracovní listy k myšlenkové mapě.

„Co by se stalo, kdybyste neměli žádné kamarády?“

„Co by se stalo, kdyby byly zrušeny školy?“

„Co by se stalo, kdybyste přišli o svou rodinu?“

b) Společná diskuze, vyhledávání shod a rozdílů, zobecnění.

#### 2) Práce s pracovními listy „Vybavování“

Každý žák doplní k jednotlivým písmenům slovo nebo myšlenku, které vyjadřují, čeho si váží na svých kamarádech, škole a rodině. Písmeno může být na začátku, uvnitř nebo na konci textu. Individuální pomoc učitele.

#### 3) Reflexe

Žáci přečtou to, co napsali k jednotlivým slovům, opět možno zkusit zobecnit.



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



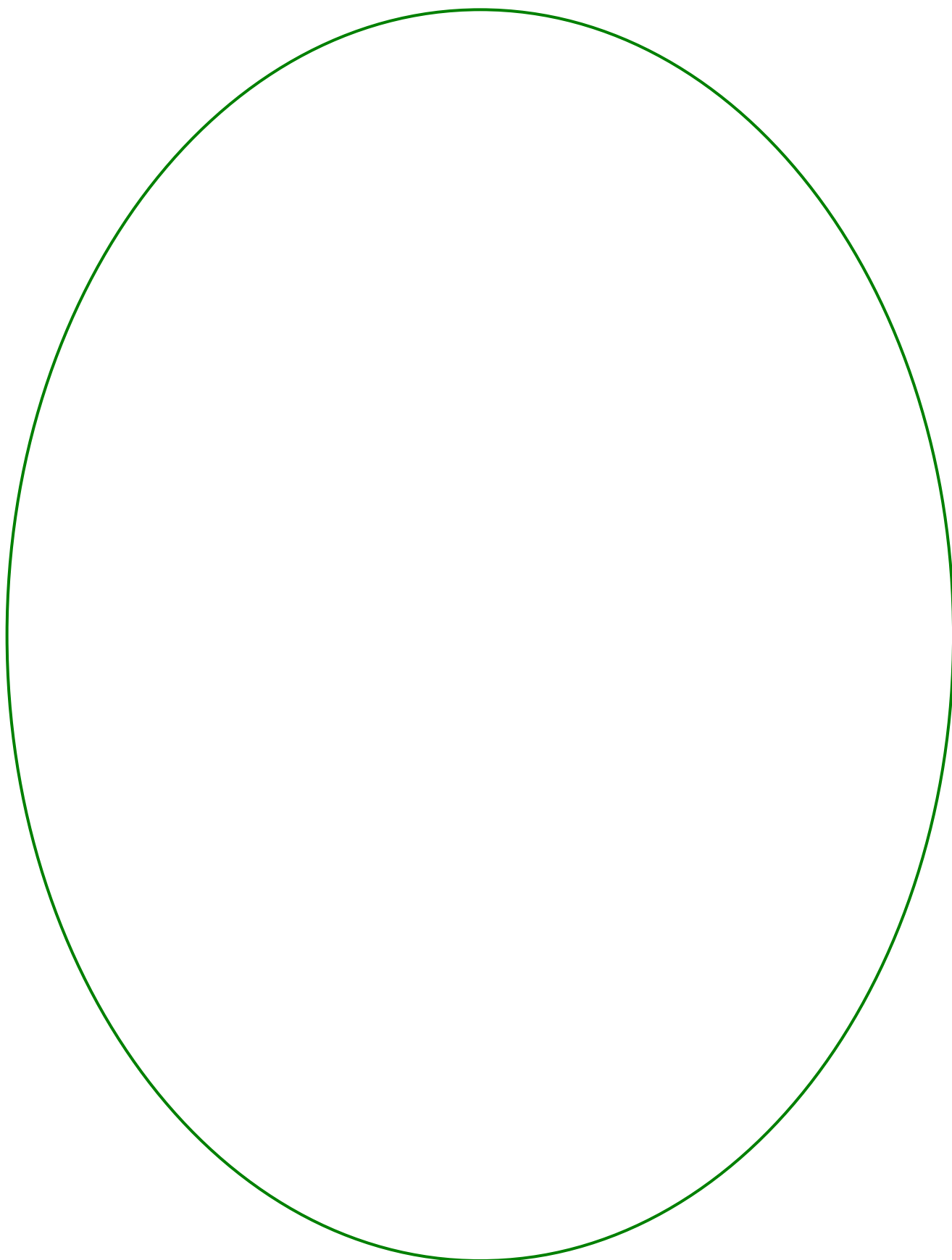
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## Co by se stalo, kdybyste neměli žádné kamarády?





evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



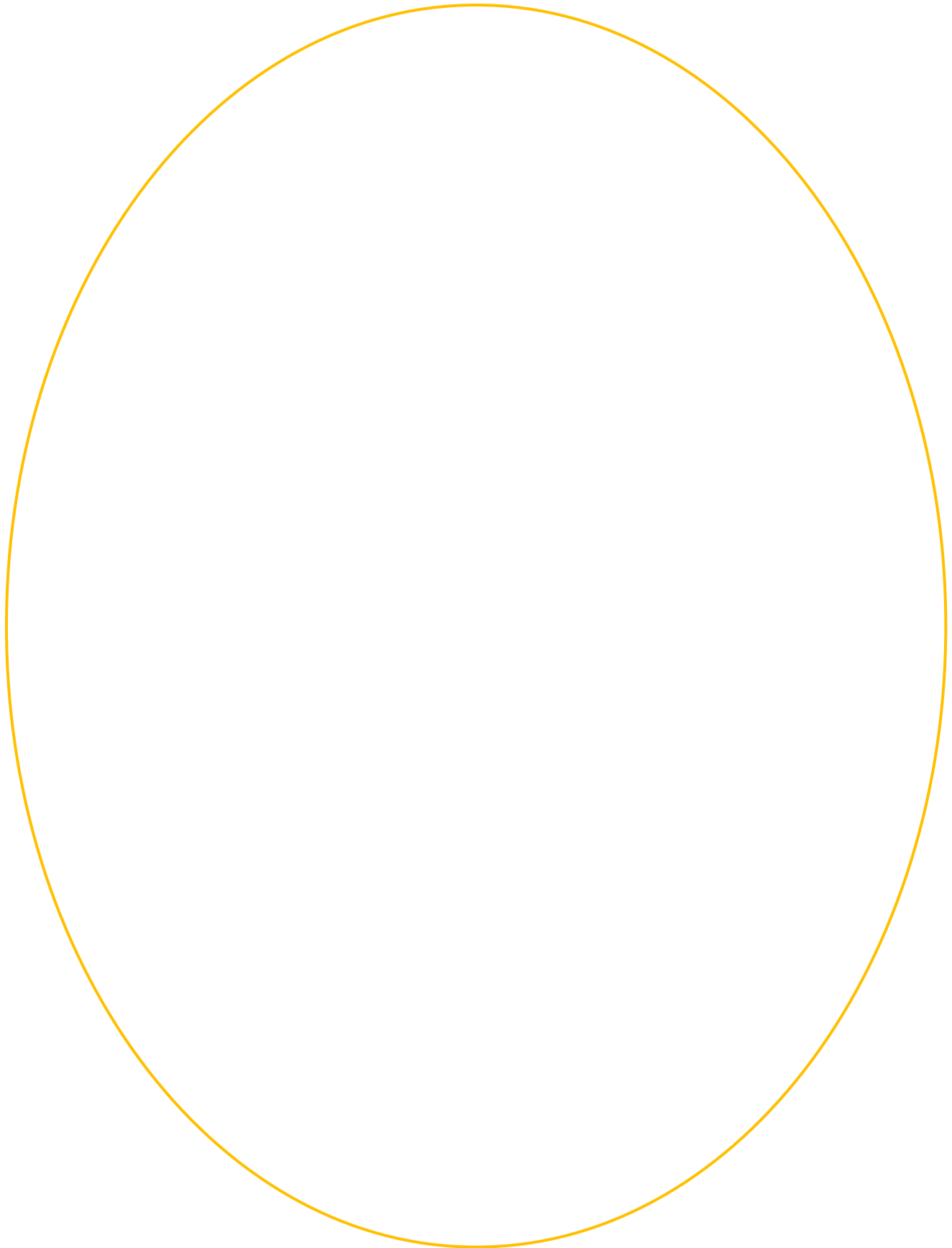
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## „Co by se stalo, kdyby byly zrušeny školy?“







evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



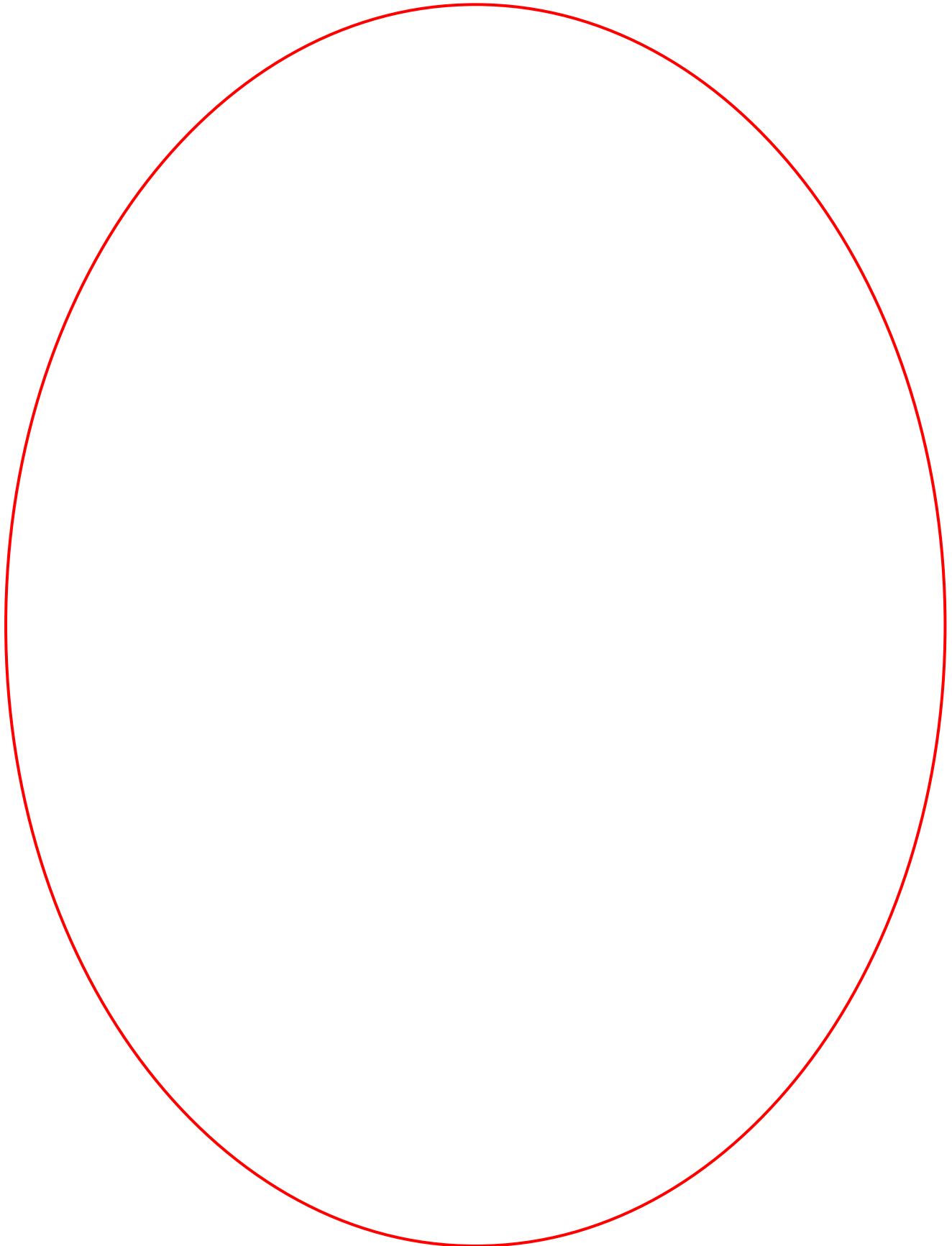
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**„Co by se stalo, kdybyste přišli o svou rodinu?“**





evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## „VYBAVOVÁNÍ“

R O D I N A

Š K O L A



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

K  
A  
M  
A  
R  
Á  
D

## Název lekce: „*Moje rodina*“

**Cíl:** Vést k pochopení významu rodiny.

**Časová dotace:** 1 vyučovací hodina (doporučeno Ov, Th)

**Věková kategorie:** 8. ročník

**Pomůcky:** pracovní list „Moje rodina“, psací potřeby

### **Průřezová témata:**

*OSV*

#### Osobnostní rozvoj

*Sebepoznání a sebepojetí* – moje vztahy k druhým lidem.

#### Sociální rozvoj

*Poznávací schopnosti* – vzájemné poznávání se ve skupině/třídě; rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech.

#### Morální rozvoj

*Hodnoty, postoje, praktická etika* – vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost, respektování atd.

### **Klíčové kompetence:**

#### *Kompetence sociální a personální*

Má povědomí o základních mravních hodnotách v rodině i ve společnosti.

#### *Kompetence občanské*

Respektuje společenské normy a pravidla soužití.

#### *Kompetence komunikativní*

Vyjadřuje své názory a postoje a umí vhodnou formou obhájit svůj názor.

### **Metodický postup:**

#### **1) Řízený rozhovor:**

Učitel vede s žáky řízený rozhovor na téma „rodina“ - jaký význam a funkci má rodina, proč je důležité mít rodinu, vztahy v rodině, chování v rodině, individuálnost každé rodiny.

#### **2) Práce s pracovním listem**

- Každý žák dostane dotazník, který bude mapovat, jaký vztah má žák ke své rodině a k jednotlivým členům rodiny. Společné přečtení celého dotazníku, případné vysvětlení.
- Vyplnění dotazníku.

#### **3) Zhodnocení- řízená diskuse**

Učitel vybere pouze některé výroky z dotazníku a žáci budou číst, co doplnili.  
Diskuze o významu rodiny.



# „MOJE RODINA“

Na mamce se mi líbí.....

Na tatškovi se mi líbí.....

O penězích u nás rozhoduje.....

Mám.....sourozenců

To pro mě znamená.....

Tatška ode mne vyžaduje.....

Mamka ode mne vyžaduje.....

Nejdůležitější tři pravidla, která se musí v naší rodině dodržovat, jsou:

1.....

2.....

3.....

Cítím se osaměle, když.....

Jsem nejšťastnější, když.....

Mamka je nejšťastnější, když.....

Tatška je nejšťastnější, když.....

Nejvíce mě zlobí, když.....

Mamku nejvíce rozzlobí.....

Tatšku nejvíce rozzlobí.....

## Název lekce: „*Moje srdce*“

**Cíl:** Umět všimnout si svých pocitů, vnímat také pocity druhých.

**Časová dotace:** 1 vyučovací hodina (doporučeno Př. – učivo o srdci)

**Věková kategorie:** 8. ročník

**Pomůcky:** pracovní list „Moje srdce“, pastelky, psací potřeby, obraz srdce, CD s relaxační hudbou, CD přehrávač

### **Průřezová témata:**

*OSV*

#### Osobnostní rozvoj

*Sebepoznání a sebepojetí* – já jako zdroj informací o sobě; co o sobě vím a co ne; jak se promítá mé já v mém chování; můj vztah k sobě samému.

*Psychohygiena* – dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému; dovednosti zvládnání stresových situací (rozumové zpracování problému, uvolnění – relaxace).

#### Sociální rozvoj

*Poznávací schopnosti* – vzájemné poznávání se ve skupině/třídě; rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech, chyby při poznávání lidí.

*Mezilidské vztahy*- empatie.

### **Klíčové kompetence:**

#### *Kompetence komunikativní*

Vyjadřuje své názory a postoje a umí vhodnou formou obhájit svůj názor.

Vyjadřuje se srozumitelně v ústním projevu a umí vést dialog.

Rozumí obsahu sdělení a přiměřeně na něj reaguje.

#### *Kompetence sociální a personální*

Posiluje své sebevědomí na základě poznání a pochopení vlastní osoby.

### **Metodický postup:**

#### **1) Motivační rozhovor**

- Učitel vede rozhovor tak, aby se žáci pokusili zamyslet, jestli někdy vnímali svoje srdce a aby se snažili pocity vyjádřit.
- Zopakování funkce srdečního svalu.

#### **2) Práce s pracovním listem**

Žáci si namalují srdce (symbolická či věrná podoba), a pak okolo napíší pocity, které u nich vyvolává „bušení srdce“.

#### **3) Reflexe**

Žáci sedí v kruhu a hledají shody v pracovních listech. (Příklad – jeden žák vybere ze svého pracovního listu výraz a ostatní hledají u sebe shodu).

#### **4) Ukázka relaxační techniky**

Navození fyzické zátěže, při které by se mělo „rozbušit srdce“ (dřepy, kliky apod.)  
Zklidnění, prodýchání, poslech relaxační hudby. (Doporučení- prostudovat Schulzův autogenní trénink – viz. *Odyssea Učíme se uvolnit a obnovit své síly*, Kateřina Srbová, strana 70.)



# MOJE SRDCE



## Název lekce: „Zlatý déšť“

**Cíl:** Zamyslet se nad vlastním postojem k penězům.

**Časová dotace:** 1 vyučovací hodina (doporučeno Ov, OSV, Th)

**Věková skupina:** 8. ročník

**Pomůcky:** pracovní list „Zlatý déšť“, psací potřeby, arch balicího papíru, fixy

### **Průřezová témata:**

*OSV*

#### Sociální rozvoj

*Poznávací schopnosti* – vzájemné poznávání se ve skupině/třídě; rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech.

*Hodnoty, postoje, praktická etika* – dovednosti rozhodování v eticky problematických situacích všedního dne.

### **Klíčové kompetence:**

*Kompetence sociální a personální*

Má povědomí o základních mravních hodnotách v rodině i ve společnosti.

*Kompetence komunikativní*

Vyjadřuje své názory a postoje a umí vhodnou formou obhájit svůj názor.

### **Metodický postup:**

#### **1) Myšlenková mapa**

- a) Učitel předloží žákům arch balicího papíru, kam doprostřed napíše slovo „PENÍZE“.  
Žáci mají za úkol psát asociace k tomuto pojmu.
- b) Společná diskuse - učitel společně s žáky vyhodnotí zapsané, nejdůležitější označí.

#### **2) Práce s pracovním listem**

- a) Učitel navodí situaci, že každý člen rodiny za každý rok svého života získá 10 000 Kč.  
(Je-li matce 40 let, dostala by tedy 400 000 Kč).
- b) Děti píšou, co si myslí, že by členové jejich rodiny s penězi udělali.

#### **3) Reflexe**

Řízený rozhovor - Kdo použil peníze pro druhé, kdo pro sebe? (učitel vyzdvihne, použil-li někdo peníze pro druhé).

Rozhovor o hospodaření s penězi - ukládání, investice, pojištění, důchodové pojištění, charita atd.





evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



# ZLATÝ DĚŠŤ



**MAMINKA – částka:.....**

**TATÍNEK – částka:.....**

**BRATR/SESTRA – částka:.....**

**JÁ – částka:.....**

## Název lekce: „*Mé barvy*“

**Cíl:** Rozvíjet smyslové poznání, vnímání barev a kreativitu.

**Časová dotace:** 2 vyučovací hodiny (dvouhodinový blok – VV)

**Věková kategorie:** 8. ročník

**Pomůcky:** pracovní listy „Barvy, barvičky“, „Mandala“, pastelky, fixy

### **Průřezová témata:**

OSV

#### Osobnostní rozvoj

*Rozvoj schopností poznávání* – cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění.

*Sebepoznání a sebepojetí* – já jako zdroj informací o sobě; druhí jako zdroj informací o mně.

*Kreativita* – cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity (pružnosti nápadů, originality, schopnosti vidět věci jinak, citlivosti, tvořivosti v mezilidských vztazích).

#### Sociální rozvoj

*Poznávací schopnosti* – vzájemné poznávání se ve skupině/třídě.

### **Klíčové kompetence:**

#### *Kompetence pracovní*

Je schopen pracovní výdrže, koncentrace na pracovní výkon a jeho dokončení.

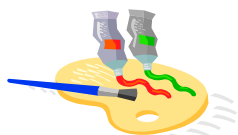
Reálně posoudí výsledek své práce i práce ostatních.

### **Metodický postup:**

- 1) Didaktická hra „Barevné vyprávění“** – asociační cvičení.
  - a) Všichni sedí v kruhu okolo stolu, učitel rozloží pastelky.
  - b) Žáci si postupně vybírají pastelku, ke které řeknou, jaký pocit v nich vyvolává a co je napadne při pohledu na barvu.  
(Pastelku lze poslat po kruhu a k barvě se vyjádří všichni žáci.)
- 2) Práce s pracovním listem „Barvy, barvičky“**
  - a) Žáci vybarvením vyplní pracovní list. Informace pro vyplnění pracovního listu získají dotazem a pozorováním spolužáků.
  - b) Shrnutí získaných informací z pracovních listů (zápis pod tabulkou).
- 3) Práce s pracovním listem „Mandala“**

Kruh (mandalu) v pracovním listu si každý vybarví svými oblíbenými barvami.  
Učitel vymezí počet použitých barev na 3 až 4 barvy.
- 4) Přehlídka pracovních listů**

Vystavení pracovních listů „Mandala“ a „Barvy, barvičky“.  
Diskuze – k vystaveným pracím, porovnání prací.



Zapiš a vybarvi:

# Barvy, barvičky



Moje jméno	Barva, kterou mám rád/a	Barva, kterou nemám rád/a	Mám na sobě nebo sebou něco v oblíbené barvě?

Zjisti u spolužáků, zapiš a vybarvi:

Jméno spolužáka	Barva, kterou má rád/a	Barva, kterou nemá rád/a	Co má na sobě v oblíbené barvě?

Která barva je ve vaší třídě nejoblíbenější? \_\_\_\_\_

Která je nejméně oblíbená? \_\_\_\_\_



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



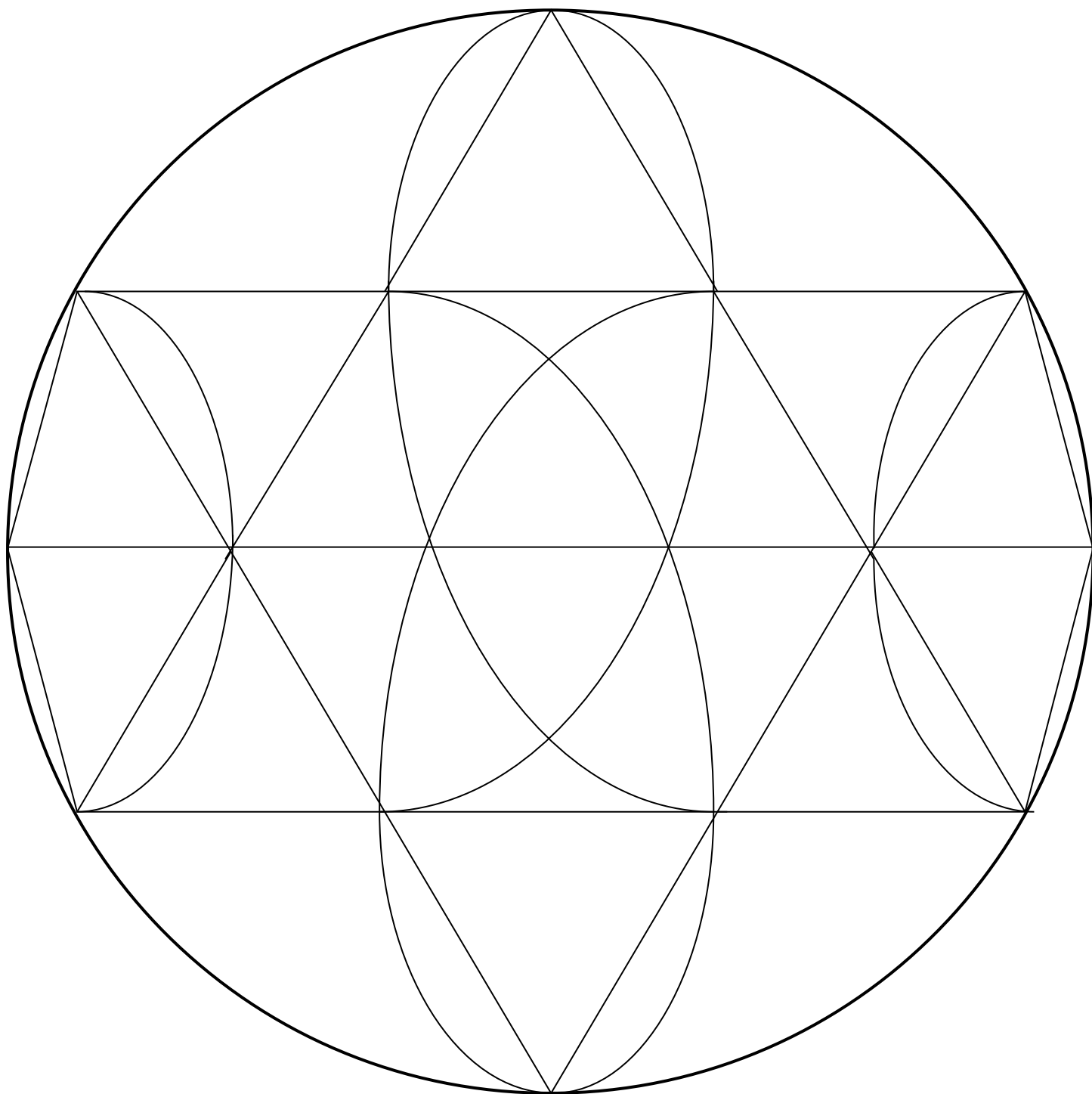
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# Mandala





evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



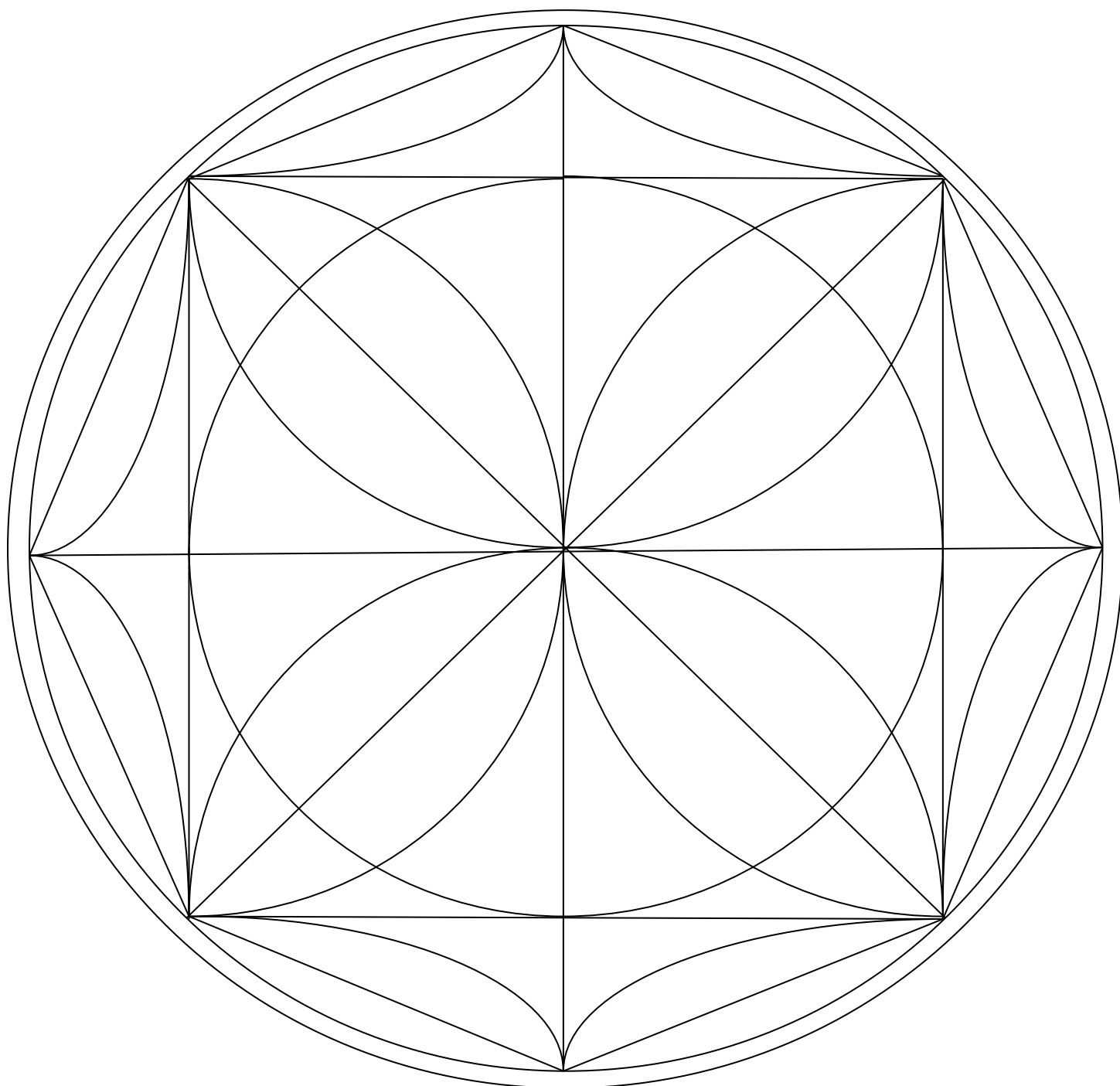
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# Mandala



## Název lekce: „*Prostředí, kde panují dobré mezilidské vztahy*“

**Cíl:** Poznat prostředí, ve kterém panují dobré mezilidské vztahy a vědět, co takové vztahy utváří.

**Časová dotace:** 1 vyučovací hodiny (doporučeno Th, OSV)

**Věková kategorie:** 8. ročník

**Pomůcky:** pracovní list, psací potřeby, relaxační hudba

### **Průřezová témata:**

OSV

#### Osobnostní rozvoj

*Sebepoznání a sebepojetí* – moje vztahy k druhým lidem.

*Psychohygienu* – dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému; sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích.

#### Sociální rozvoj

*Mezilidské vztahy* – péče o dobré vztahy.

### **Klíčové kompetence:**

#### *Kompetence sociální a personální*

Posiluje své sebevědomí na základě poznání a pochopení vlastní osoby.

Má povědomí o základních mravních hodnotách v rodině i ve společnosti.

Respektuje pravidla práce v týmu a svými pracovními činnostmi ovlivňuje kvalitu společné práce.

Snaží se upevňovat dobré mezilidské vztahy.

#### *Kompetence komunikativní*

Rozumí obsahu sdělení a přiměřeně na něj reaguje.

Zvládá jednoduchou formu písemné komunikace.

### **Metodický postup:**

#### **1) Relaxace**

- a) Učitel navodí ve třídě klidnou atmosféru – příjemná relaxační hudba, pohodlná poloha žáků (zavřené oči). Vede žáky k tomu, aby se přenesli do takového prostředí, kde jsou lidé k sobě milí, hodní, přátelští, ohleduplní, mají se rádi.
- b) Ukončení relaxace - žáci napíší do pracovního listu, do kterého prostředí se přenesli.

#### **2) Práce s pracovním listem**

Samostatná práce (individuální pomoc učitele). Při výběru žáci zakroužkují čísla.

#### **3) Reflexe**

Společná diskuze.



## „Prostředí, kde panují dobré mezilidské vztahy“

**Jméno a příjmení:** \_\_\_\_\_

**Na jaké prostředí si myslíte/la:**

.....

.....

.....

**Vyber, ve kterém prostředí panují dobré mezilidské vztahy:**

1. Rodina je na výletě. Děti už bolí nohy a mají hlad. Tatínek vezme nejmenší holčičku na záda, maminka vede ostatní děti za ruku a hezky si s nimi povídá. Na pěkném místě zastaví, rozloží si deku a společně posvačí. Vypráví si, co hezkého již viděli a co je ještě čeká.
2. Příprava na Vánoce. Maminka uklízí dlouho do noci. Mezi tím připálila pečivo, protože musela odběhnout koupit mléko. Tatínek se dívá s Pepou na fotbal, Maruška přišla pozdě domů a plakala, že ztratila peníze na kino.
3. Zvoní, přestávka začala. Dominik zařval na Gejzu: „Dej sem svačinu!“, David hodil houbu Pét'ovi se slovy: „Smaž za mě tabuli!“. Monika se vysmívá Jesice, že nemá stejně hezkou mikinu jako ona, a proto se s ní nebude kamarádit.
4. Doma voní pečivo, které Maruška vyndala z trouby. Maminka ji chválí, že ho nepřipálila a tatínek s úsměvem nabízí pomoc při jeho zdobení. Pepa se vrátil z obchodu s mlékem, které jim chybělo na vánočku. Maminka teď může v klidu zadělat těsto, protože Pepa slíbil, že vyluxuje v pokoji, kde budou společně zdobit vánoční stromeček.
5. Děti už na výletě bolí nohy a mají hlad. Maminka je nervózní a zlobí se na Janu, že se loudá a zdržuje. Tatínek je daleko vpředu a svačí.
6. Zvoní, přestávka začala. Pét'a s Davidem se dali bez řečí do umývání tabule, chtějí ještě stihnout nějaké hry. Dominik zapomněl svačinu, tak se s ním Gejza rozdělil o svoji, jsou přece kamarádi. Dominik mu to dokázal minulý týden, kdy ho bránil před klukem, který ho venku napadl. Monika a Jesika šly spolu za kamarádkami do vedlejší třídy.

## Název lekce: „Znáš své spolužáky?“

**Cíl:** Získat nové informace o spolužácích, rozvíjet toleranci vůči odlišnostem, vyvarovat se chyb při poznávání.

**Časová dotace:** 1 vyučovací hodina (doporučeno Ov, Th)

**Věková skupina:** 8. ročník

**Pomůcky:** pracovní list, psací potřeby

### **Průřezová témata:**

OSV

#### Osobnostní rozvoj

Rozvoj schopností poznávání – cvičení pozornosti a soustředění.

Sebepoznání a sebepojetí – moje vztahy k druhým lidem.

#### Sociální rozvoj

Poznávací schopnosti – vzájemné poznávání se ve skupině/třídě; rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech; chyby při poznávání lidí.

Mezilidské vztahy – vztahy a naše skupina/třída (práce s přirozenou dynamikou dané třídy jako sociální skupiny)

Komunikace – cvičení dovednosti pro sdělování verbální.

### **Klíčové kompetence:**

Kompetence komunikativní

Zvládá jednoduchou formu písemné komunikace.

Kompetence sociální a personální

Navazuje a udržuje vztahy s vrstevníky.

### **Metodický postup:**

#### 1) Aktivita

Žáci sedí v kruhu. Učitel říká výroky a úkolem žáků je vstát pokud na výrok mohou odpovědět kladně, pak si opět sednou. Při aktivitě se navzájem pozorují a mají za úkol si pamatovat, kdo kdy vstával.

Výroky (měly by zaznít všechny, které jsou v pracovním listě):

Vstane ten kdo:

- má hnědé oči, je nejvyšší ze třídy, má staršího sourozence;
- má rád červenou barvu, čokoládovou zmrzlinu, maso a mastné výrobky;
- je rád ve společnosti, na internetu;
- umí jezdit na kolečkových bruslích, umí zpívat aj.

#### 2) Práce s pracovním listem „Znáš své spolužáky?“

Žáci vyplní pracovní list podle toho, jak své spolužáky znají a podle toho, co si pamatují z první aktivity.

#### 3) Reflexe

- a) Komunitní kruh - společná kontrola vyplněných pracovních listů, ověřování shody a správnosti odpovědí.
- b) Diskuze.
  - Dozvěděli jste se ještě něco nového o svých spolužácích?
  - Překvapilo vás něco?





evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



# Znáš své spolužáky?



Kdo má modré oči? \_\_\_\_\_

Kdo má vlnité vlasy? \_\_\_\_\_

Kdo je nevyšší ve třídě? \_\_\_\_\_

Kdo je nejmenší ve třídě? \_\_\_\_\_

Kdo má rád zelenou barvu? \_\_\_\_\_

Kdo má rád palačinky? \_\_\_\_\_

Kdo nejí maso? \_\_\_\_\_

Kdo se stará o mladšího sourozence? \_\_\_\_\_

Kdo má staršího sourozence? \_\_\_\_\_

Kdo je rád na facebooku? \_\_\_\_\_

Kdo má hodně přátel? \_\_\_\_\_

Kdo je rád sám? \_\_\_\_\_

Kdo rád tančí? \_\_\_\_\_

Kdo umí jezdit na kolečkových bruslích? \_\_\_\_\_

Kdo se učí bojová umění? \_\_\_\_\_

Kdo umí zpívat? \_\_\_\_\_

Kdo rád sportuje? \_\_\_\_\_

## Název lekce: „K. J. Erben - Kytice“

**Cíl:** Vnímat a rozlišovat vztahy mezi postavami v uměleckém díle.

**Časová dotace:** 3 vyučovací hodiny (doporučeno Čj)

**Věková kategorie:** 8. ročník

**Pomůcky:** pracovní list „K. J. Erben - Kytice“, psací potřeby, pastelky, DVD s filmem KYTICE

### **Průřezová témata:**

OSV

#### Sociální rozvoj

*Mezilidské vztahy* – empatie a pohled na svět očima druhého.

*Komunikace* – cvičení dovednosti pro sdělování verbální, řeč lidských skutků.

#### Morální rozvoj

*Řešení problémů a rozhodovací dovednosti* – dovednosti pro řešení problémů – problémy v mezilidských vztazích.

*Hodnoty, postoje, praktická etika* – vytváření povědomí o kvalitách typu spravedlivost, respektování atd.

### **Klíčové kompetence:**

#### *Kompetence komunikativní*

Zvládá jednoduchou formu písemné komunikace.

#### *Kompetence sociální a personální*

Respektuje druhé lidi a snaží se upevňovat dobré mezilidské vztahy.

Posiluje sociální chování.

#### *Kompetence občanské*

Respektuje společenské normy a pravidla soužití.

### **Metodický postup:**

#### **1. a 2. vyučovací hodina**

Žáci shlédnou na DVD film „Kytice“.

#### **3. vyučovací hodina**

##### **1) Práce s pracovním listem**

- Žáci se pokusí převyprávět do pracovního listu, baladu, která se jim nejvíce líbila.
- Název vybrané balady si výtvarně ztvární.
- Nakreslí obrázek znázorňující příběh. Vyučující si průběžně bere žáky k tabuli, kde společně zapíší, které mezilidské vztahy se v baladách objevují.

##### **2) Reflexe**

Společné přečtení zápisu na tabuli, diskuze.



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



# K. J. ERBEN - KYTICE



BALADA: \_\_\_\_\_

-----

-----

-----

-----

-----

-----

**Nakresli obrázek:**

## SEZMAN POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ

DUBEC, M. *Tvořivě řešíme praktické situace*. 1. vydání. Praha: Projekt Odyssea, 2007. 46s. ISBN 978-8087145-12-8

HERMOCHOVÁ, S. *Poznáváme své spolužáky*. 1. vydání. Praha: Projekt Odyssea, 2007. 37s. ISBN 978-80-87145-28-9

KRESTOVÁ, J., MRÁZOVÁ, E. *Předprofesní příprava žáků zvláštních škol - příručka pro učitele*. Most: Hněvín, s.r.o., 2003. ISBN 80-902651-7-0.

KRESTOVÁ, J., MRÁZOVÁ, E. *Příprava na povolání – pracovní sešit pro žáky 7., 8. a 9. tříd zvláštních škol*. Most: Hněvín, s.r.o., 2005. ISBN 80-902651-8-9.

SRBOVÁ, K. *Poznáváme svůj vztah k lidem*. 1. vydání. Praha: Projekt Odyssea, 2007. 78s. ISBN 978-80-87145-07-4

SRBOVÁ, K. *Učíme se uvolnit a obnovit své síly*. 1. vydání. Praha: Projekt Odyssea, 2007. 74s. ISBN 978-80-87145-10-4

ŠIMANOVSKÝ, Z. *Umíme se soustředit*. 1. vydání. Praha: Projekt Odyssea, 2007. 35s. ISBN 978-80-87145-34-0

### Internetové zdroje:

<http://dum.rvp.cz>

### Obrázky:

Galerie Klipart, Microsoft Word 2010

Materiál vznikl v roce 2009 až 2010 v rámci projektu ESF „Učíme se, abychom se v životě uplatnili“ s reg.č. CZ.1.07/1.2.11/01.0002 realizovaném v ZŠ praktické a ZŠ speciální Chodov, okres Sokolov.

### **Kolektiv autorů:**

Mgr. Lenka Prokopičová, Mgr. Eva Teturová, Mgr. Iva Jurnečková, Mgr. Lenka Bauerová