

Kartičky pro podporu wellbeingu



Učíme společně

www.ucimespolecne.cz



Tento e-book je zabezpečen
systémem SimpleShop.cz

Obsah a návod

Tento materiál je určen pro podporu wellbeingu u dětí. Skrze aktivity, které se točí kolem pocitů, emocí, potřeb a rozvoji smyslů u dětí, nenásilně podporujete sebepoznání dětí a jejich vnímání sebe sama.

Díky sebepoznání se děti učí, jak si říct o pomoc, co potřebují, co by mohly udělat, aby jim ve škole bylo lépe.

Pedagog pak může adekvátně reagovat na pocity a potřeby žáků – a přizpůsobit jim prostředí tak, aby podpořil wellbeing, klima třídy atd.

Materiál obsahuje:

- 1) seberozvojové pracovní listy
- 2) obrázkové kartičky pro práci s emocemi a potřebami
- 3) kartičky s otázkami pro přemýšlení
- 4) mindfulness omalovánky/pracovní listy

Ke každé sekci najdete list s návodem, jak dané aktivity můžete využít. Pokud by vám něco nebylo jasné, ozvěte se nám na info@ucimespolecne.cz.

Přejeme příjemnou zábavu a práci s dětmi!

Tým Učíme společně



Učíme společně

www.ucimespolecne.cz

Seberozvojové pracovní listy – NÁVOD

Sklenice vděčnosti – do sklenice radosti si děti pravidelně zapisují věci, které jim udělaly radost, potěšily je, co se jim podařilo, co překonaly, za co jsou na sebe sama pyšné.

Aktivitu můžete zahájit na třídnické hodině. Papír si mohou děti založit do portfolia a když jim není dobře, cítí se špatně, sklenici vděčnosti si znovu přečtou.

Můžete mít s dětmi i třídní sklenici vděčnosti, klidně opravdovou, skleněnou, do které budete házet papírky – a když vám bude ve třídě „ouvej“, sklenici otevřete a přečtete si vděčnosti. Dobrá nálada zaručena! :-)

Růstové myšlení – růstové a pozitivní myšlení je důležité, pokud se chceme posouvat vpřed. Na tomto listu si děti zaznamenají cíle růstu – kam se chtějí posunout? Co se chtějí naučit? Skrze co chtějí vyrůst?

K aktivitě se můžete pravidelně vracet a zhodnotit si, jak se dětem (ne)podařilo vyrůst, co (ne)zvládly a co by jim ještě pomohlo.

Silné stránky – pracovní list ve tvaru erbu je rozdělen do 4 částí. Do jedné části napíší děti, jaké silné stránky mají. Do druhé napíší, jaké by chtěly mít. Do třetí jim napíší spolužáci, jaké silné stránky dle nich daný žák má. A do čtvrté zapisuje učitel. List si mohou děti založit do portfolia v rámci sebepoznávacích aktivit.

Semafor – tento list lze využít mnoha způsoby. Ať už jako semafor emocí a pocitů nebo jako semafor na náladu, potřeby či zpětnou vazbu, jak se dětem (ne)dařila aktivita či práce v hodině. Využití se meze nekladou.

K wellbeingu doporučujeme využití právě na emoce a potřeby.

Pohár radosti – do poháru radosti děti celý týden píšou radosti aneb co je ve škole potěšilo, co se jim podařilo, co se naučily atd. Poháry si pak můžete ve třídě vystavit a připomínat si společně úspěchy či založit do portfolia a po čase udělat znovu. Tento list jistě využijete i na mnoho dalších aktivit – nabízí se například vrstevnická zpětná vazba, kdy děti doplňují pohár jiného spolužáka. :)

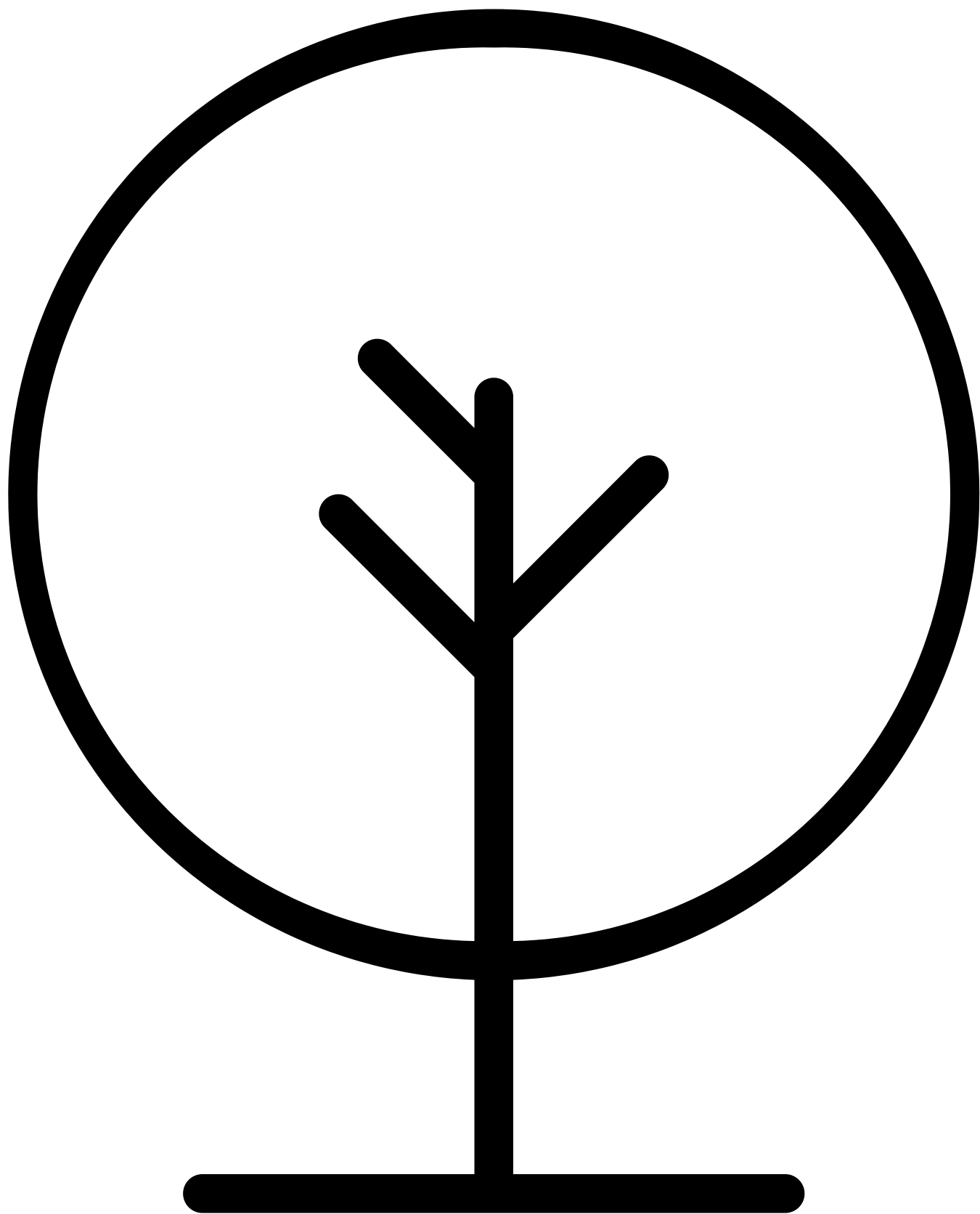


Učíme společně

Sklenice vděčnosti

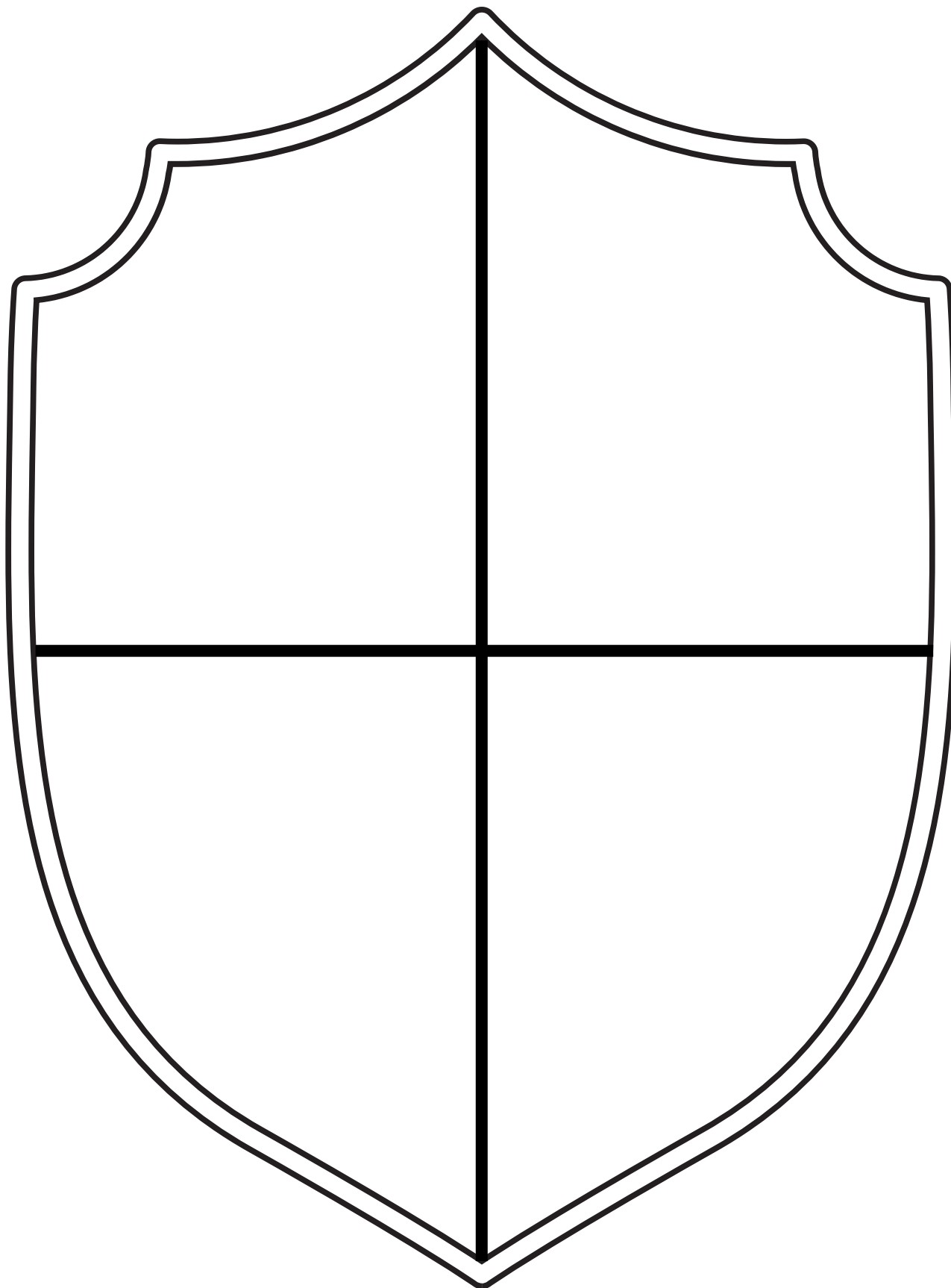


Růstové myšlení

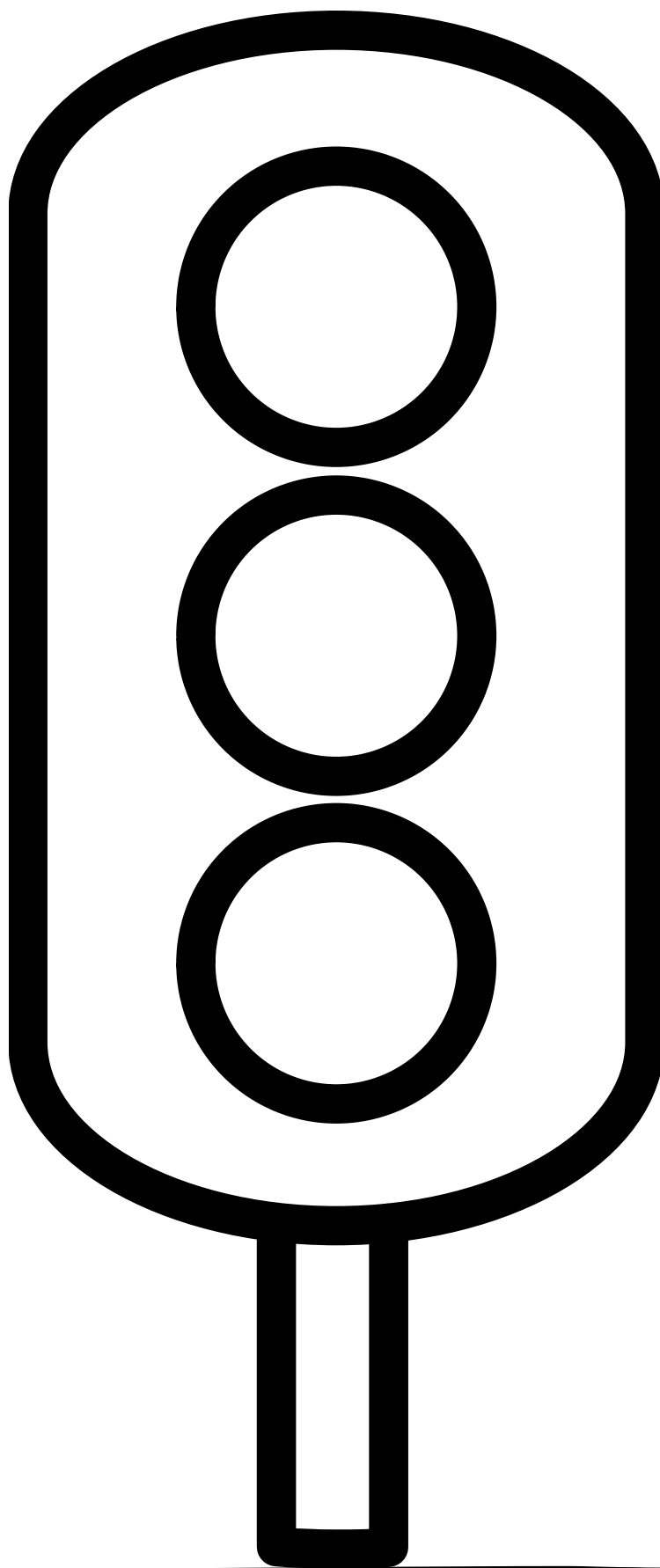


Učíme společně

Silné stránky



Semafor



Pohár radosti



Obrázkové kartičky pro práci s emocemi a potřebami – NÁVOD

Smajlíci – doporučujeme vytisknout alespoň 3x, ať máte více do zásoby a pro všechny děti.

Příšerky – doporučujeme vytisknout alespoň 2x, ať máte do zásoby a pro všechny děti. Příšerky také můžete nechat dětem rozebrat a vybarvit – ať si každé dítě vybere svou příšerku a vybarví ji podle sebe tak, aby ho reflektovala.

Navázat můžete i v hodině českého jazyka – povídat si o vnitřních příšerkách, napsat příběh apod.

Panáčci – doporučujeme vytisknout 1x, je jich 36, tudíž stačí pro celou třídu.

Počasí – doporučujeme vytisknout alespoň 2x, ať máte do zásoby a pro všechny děti.

Se všemi kartičkami doporučujeme pracovat na komunitním/sdílecím kruhu, kdy karty využijete pro sdílení emocí, pocitů, potřeb apod. u dětí. Také je lze využít jako reflexi k samostatné/skupinové práci – děti vyberou kartu, která nejlépe vystihuje, jak se jim (ne)dařilo pracovat, jak se jim práce (ne)povedla, jak spolu (ne)komunikovaly apod.

Vhodné jsou i pro rozproudění konverzace na třídnické hodiny.

Karty s obrázky jsou skvělé jako „berlička“ pro nácvik sebehodnocení, sebereflexe a sebepoznání.

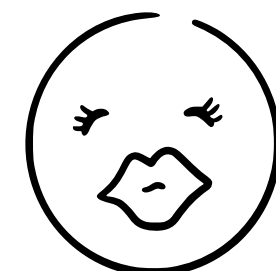
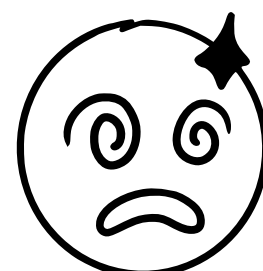
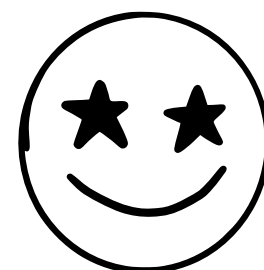
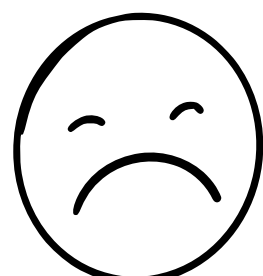
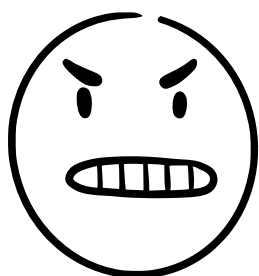
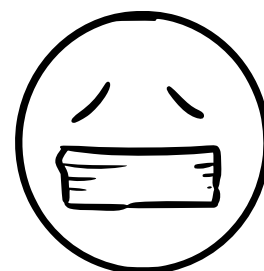
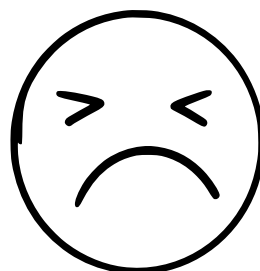
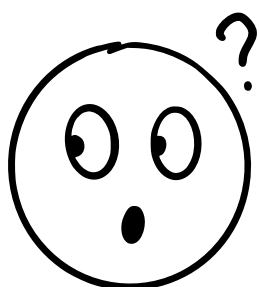
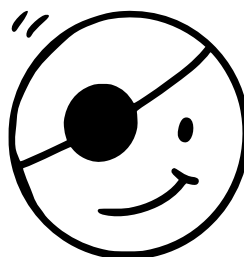
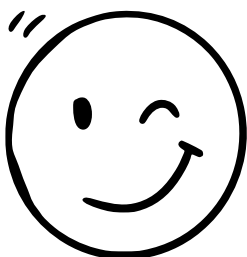
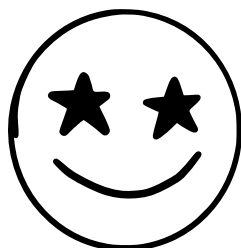
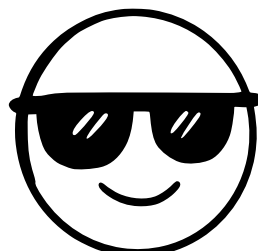
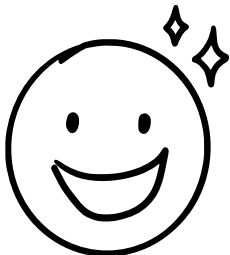
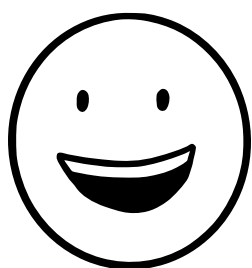
Dalšímu využití se meze nekladou! :-)



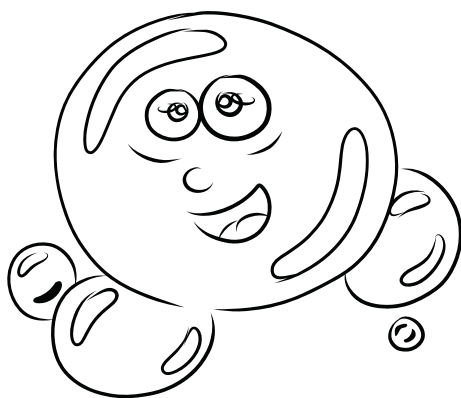
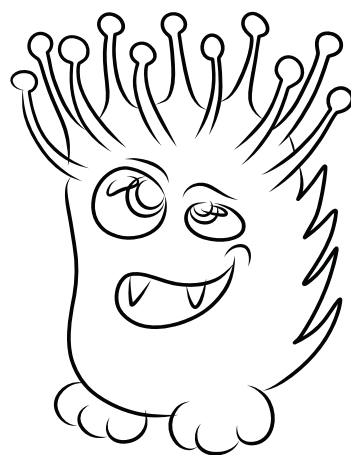
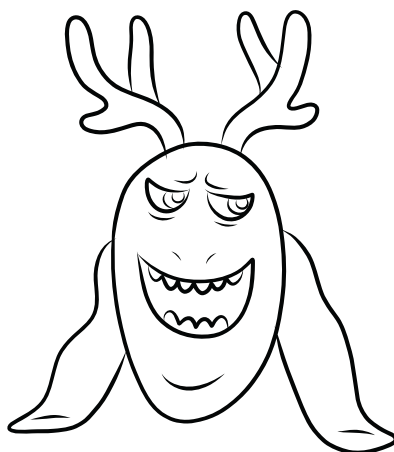
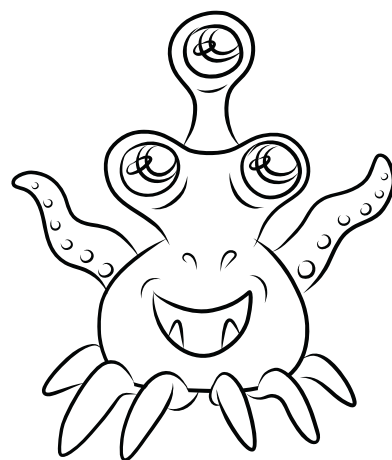
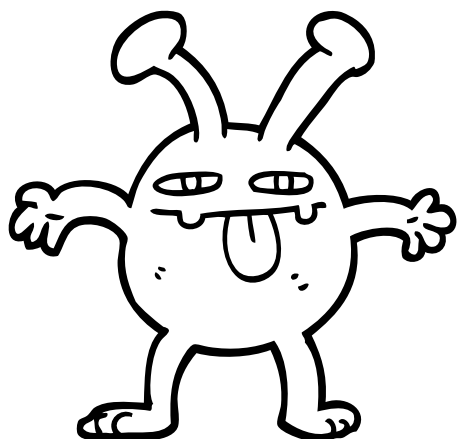
Učíme společně

www.ucimespolecne.cz

Cítím se... smajlíci

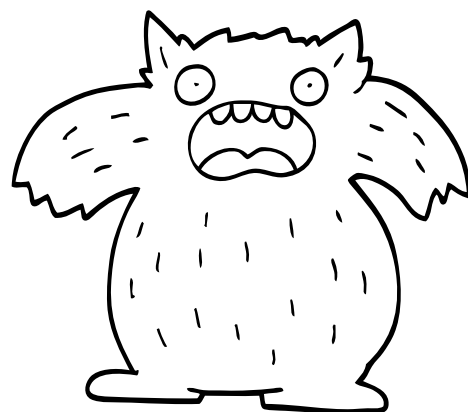
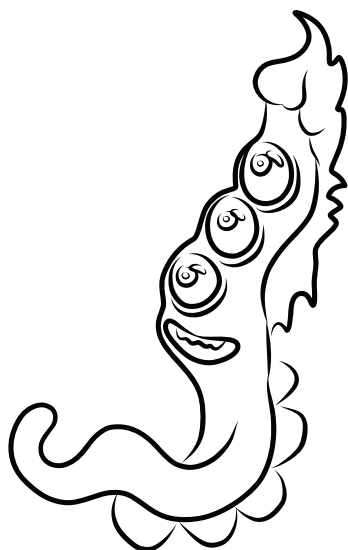
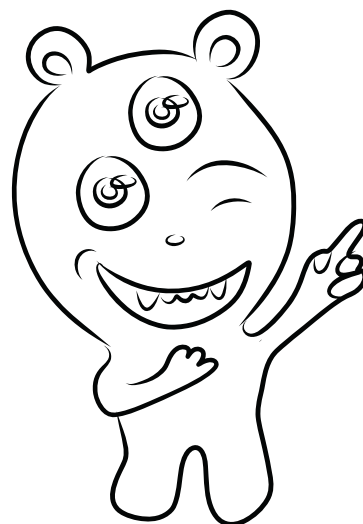
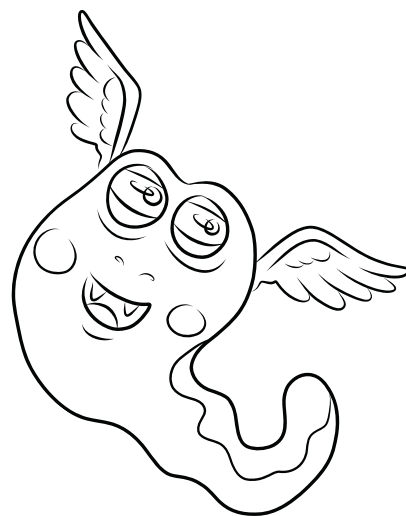
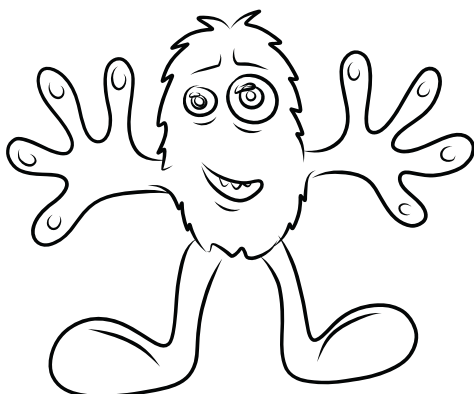
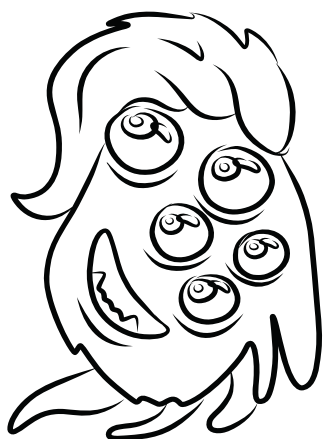


Cítím se... příšerky

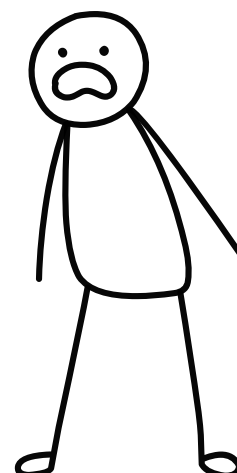
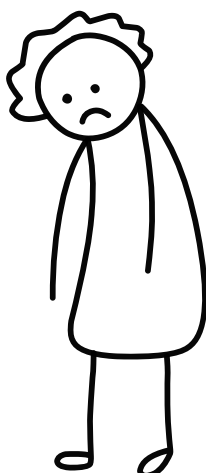
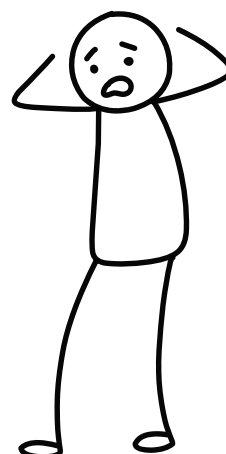
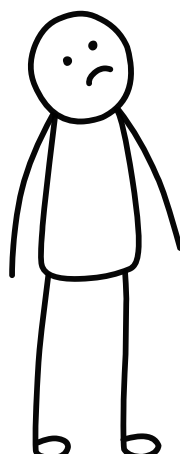
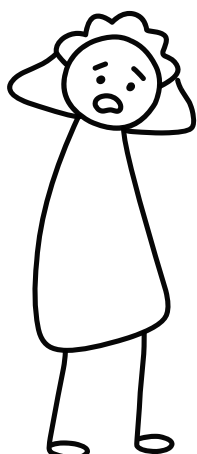
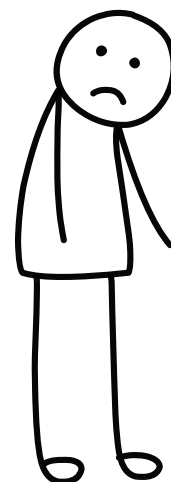
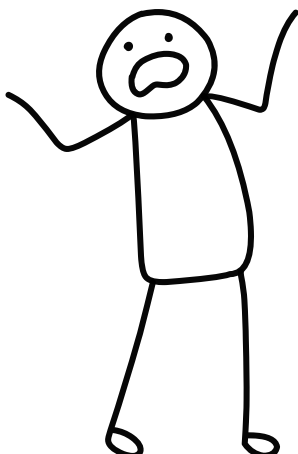
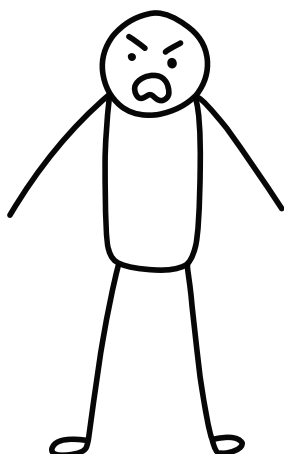


Učíme společně

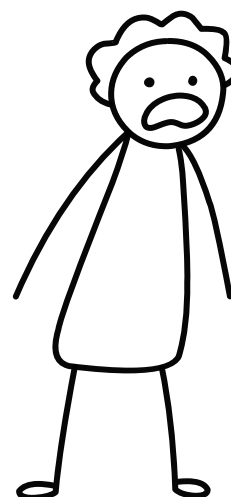
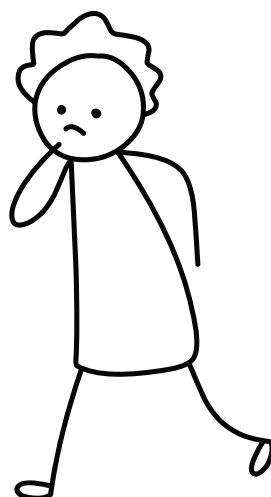
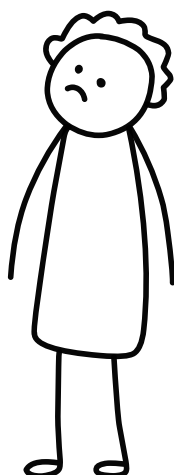
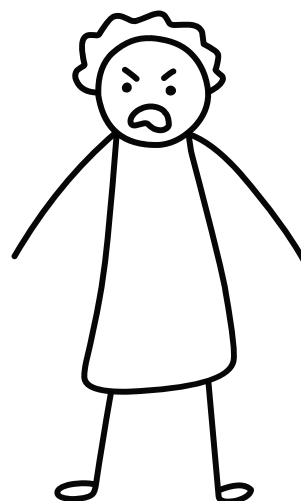
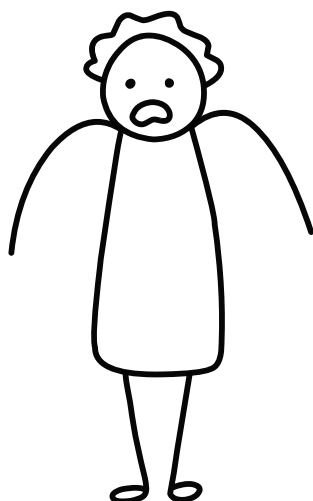
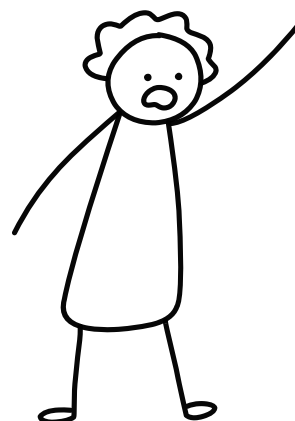
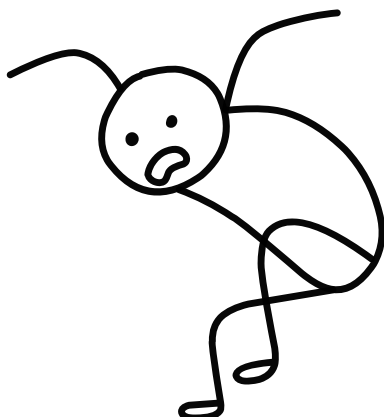
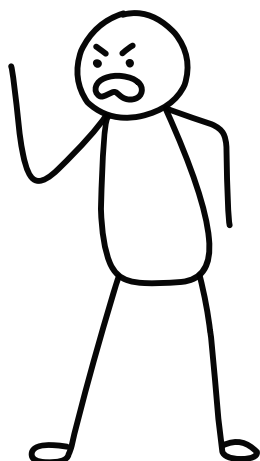
Cítím se... příšerky



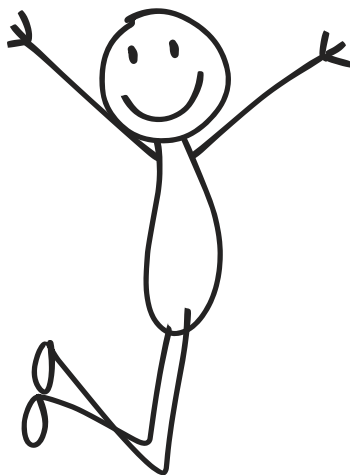
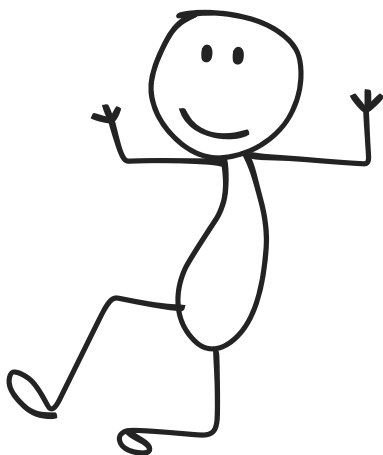
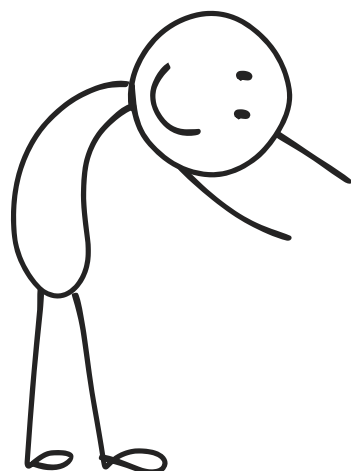
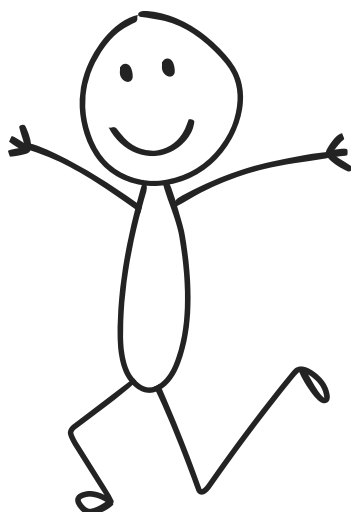
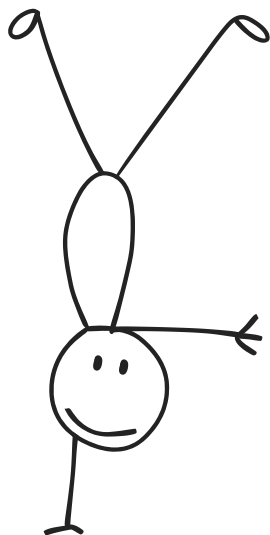
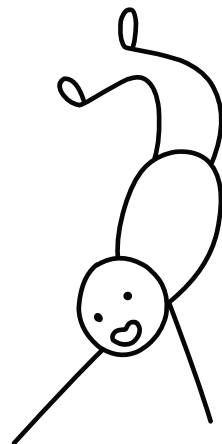
Cítím se... panáčky



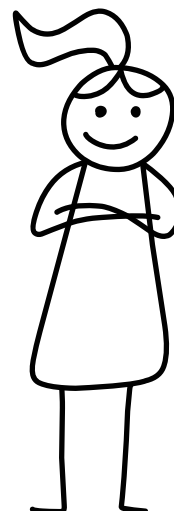
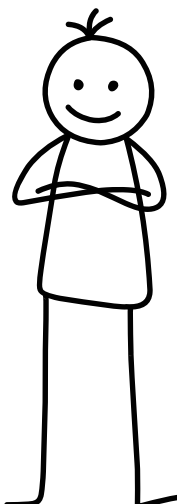
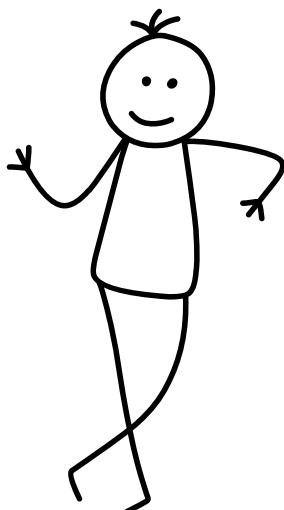
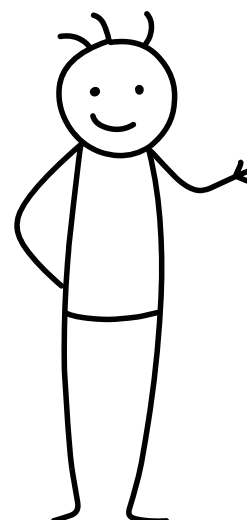
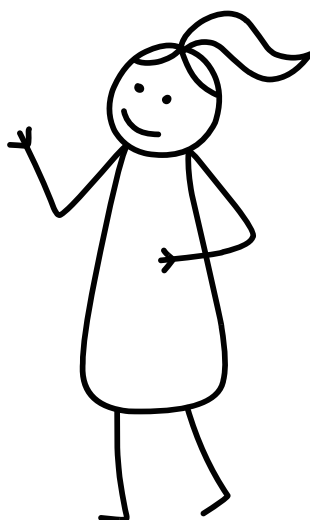
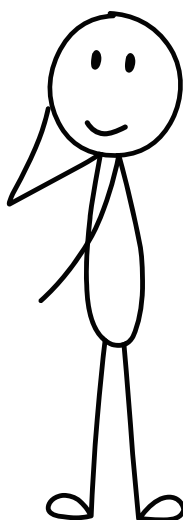
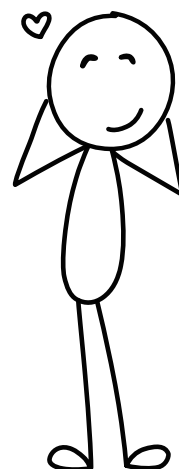
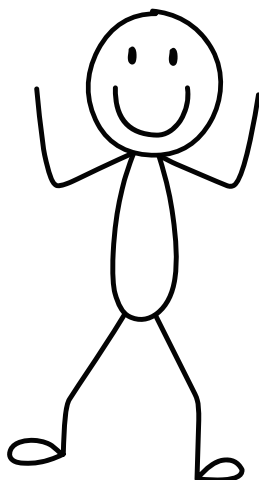
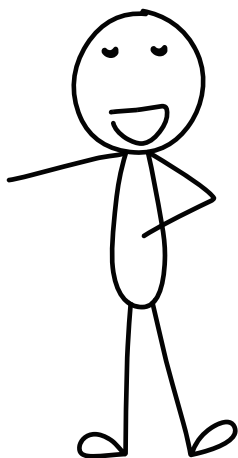
Cítím se... panáčky



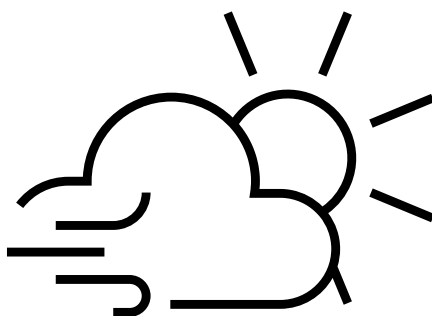
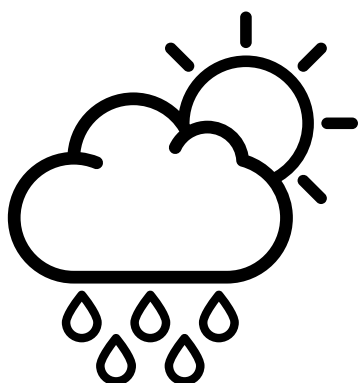
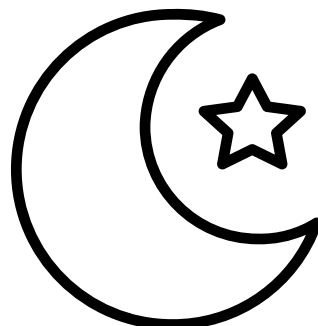
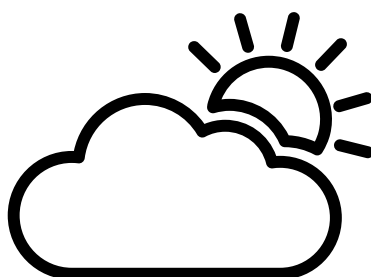
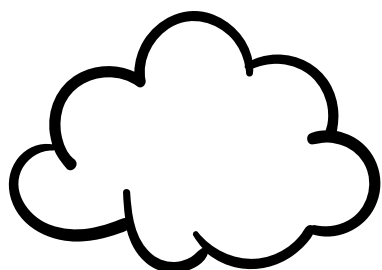
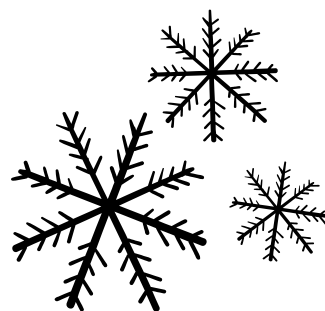
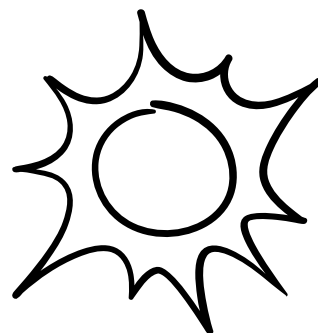
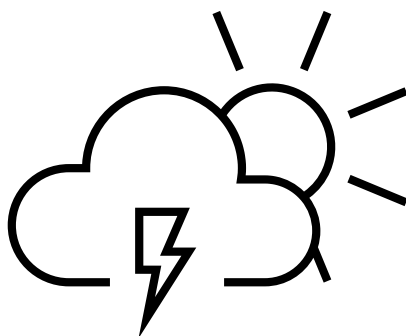
Cítím se... panáčky



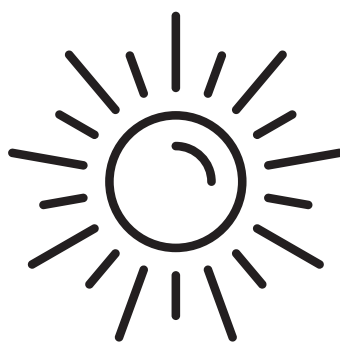
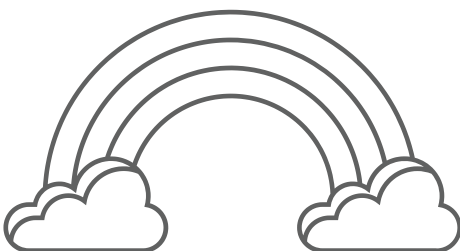
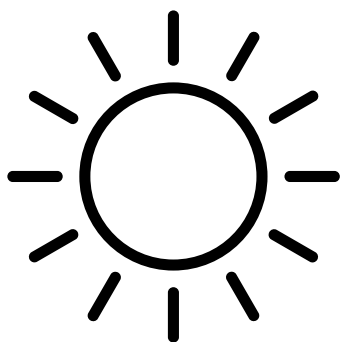
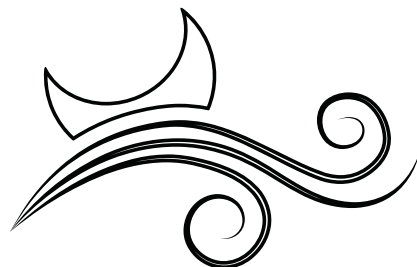
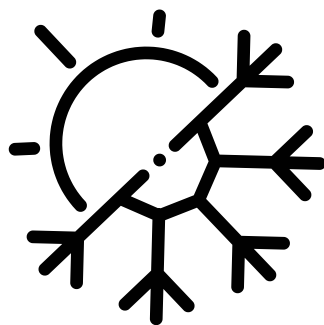
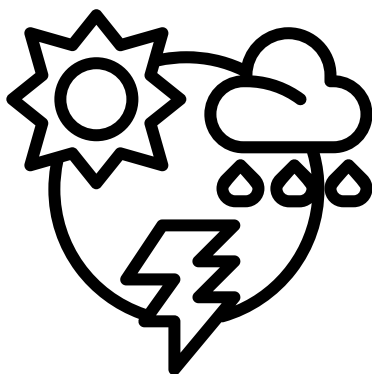
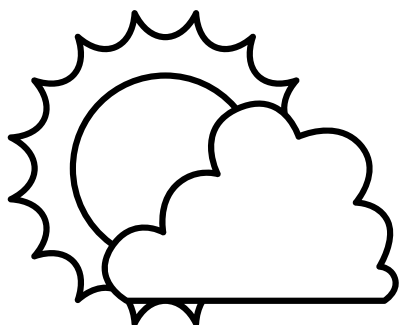
Cítím se... panáčky



Cítím se... počasí



Cítím se... počasí



Učíme společně

Kartičky s otázkami pro přemýšlení – NÁVOD

Kartiček je celkem 30. Pokud máte ve třídě více dětí, doporučujeme kartičky vytisknout 2x nebo si doplnit vlastní (na přiložený prázdný list). Pokud jich máte méně, postačí vám jeden výtisk.

Kartičky lze používat opakovaně – pro tyto potřeby je doporučujeme zalaminovat.

Kartičky využíváme ke sdílení na komunitním/sdílecím kruhu, na povídání, na podporu klima ve třídě, podporu vztahů a pro (sebe)poznání dětí.

Kartičky využívejte opakovaně, ale ne příliš často – lepší méně, ale kvalitně, než moc a nekvalitně. Za nás stačí 1-2x měsíčně využít jako reflexi na kruhu.

Kartičky jistě využijete i do třídnických hodin či hodin dramatické výchovy, sociálně-emočního učení apod.

Pokud s dětmi využijete karty na povídání, doporučujeme navázat další aktivitou – děti pocit/potřebu nakreslí na papír a vytvoříte si společně třídní nástěnku. Můžete si společně stanovit cíle, co chcete ve třídě zlepšit, změnit atp.

Ať se vám s kartami dobře pracuje!



Učíme společně

www.ucimespolecne.cz

Kartičky s otázkami

**Jak jsem se dnes
ve třídě cítil/a?**

**Co mne dnes
potěšilo?**

**Čí chování mi dnes
vadilo?**

**Kdo mne dnes
potěšil?**

**Co mne dnes
rozhodilo?**

**Kdo mne dnes
rozhodil?**

**Co bych dnes
raději přeskočil/a?**

**Na stupnici 1-10,
kdy 10 je nejvíce,
se dnes cítím...?**

**Na stupnici 1-10,
kdy 10 je nejvíce,
se mi dnes dařilo...?**

**Dnes bych raději
změnil/a?**



Kartičky s otázkami

**Kdo ze třídy
se ke mně naposledy
zachoval neférově?**

**Je někdo ze třídy
hodně smutný?
Proč asi?**

**Je někdo, komu
by ses chtěl/a
za něco omluvit?**

**Kdo sedí
po tvém boku?
Za co ho/ji oceňuješ?**

**Co mne dnes
překvapilo?**

**Kdo mne dnes
překvapil?**

**Co mi dnes
vadilo? Proč?**

**Kdybych měl/a
popsat dnešní den
písní, byl/a by to...
protože...**

**S kým jsem se
v poslední době
nepohodl/a? Proč?**

**Co potřebuji,
aby mi dnes bylo lépe?**



Kartičky s otázkami

**Co bych chtěl/a
ve třídě změnit,
aby mi tu bylo
příjemněji?**

**Kdybych mohl/a
ve třídě dělat cokoli,
dělal/a bych...**

**Kdybych mohl/a
ve třídě při učení ...,
bylo by to super.**

**V kolik hodin
by měla začínat škola?
Proč?**

**Kdybych měl/a
vybrat 1 věc, která by mi
zpříjemňovala pobyt
ve škole, byl/a by to...**

**Chtěl/a bych zrušit
známky?
Ano/ne a proč?**

**Kdybych se měl/a
popsat, jaký/jaká jsem...
Popsal/a bych se jako:**

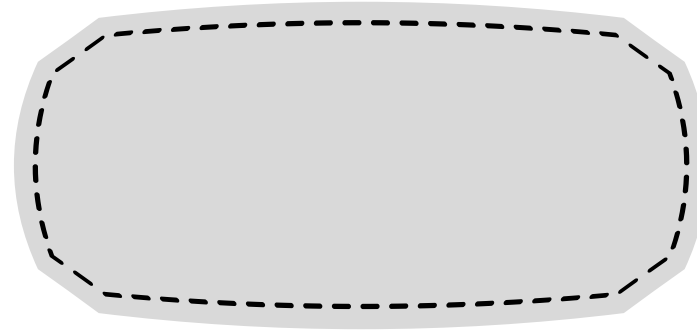
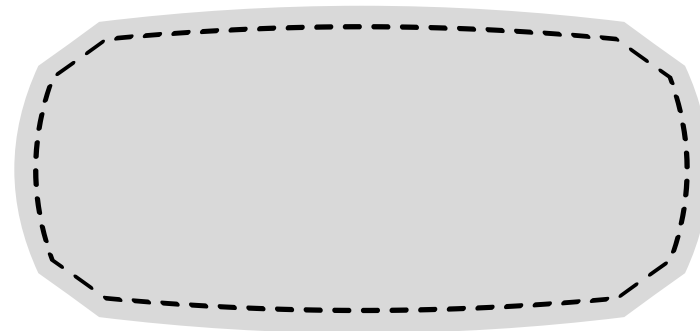
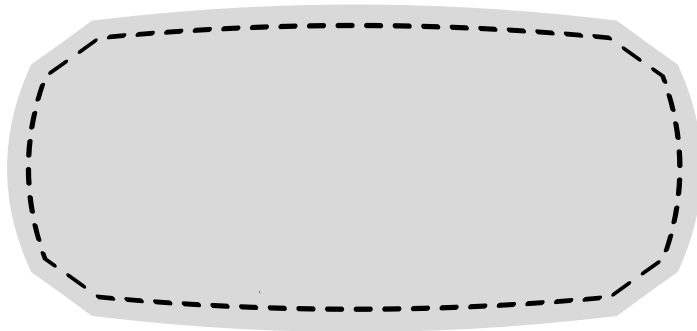
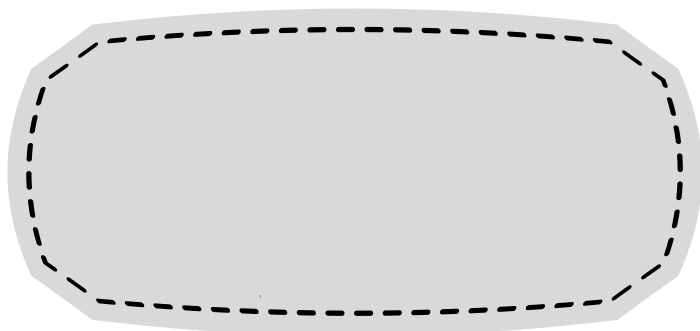
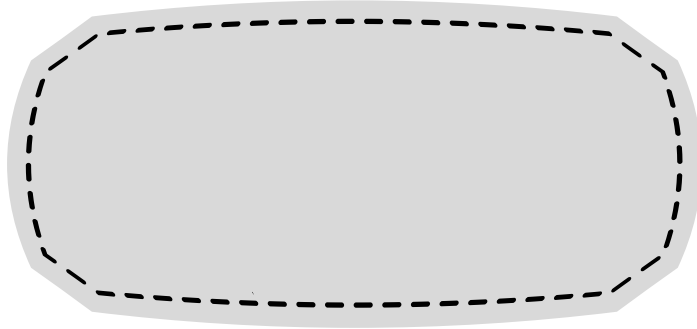
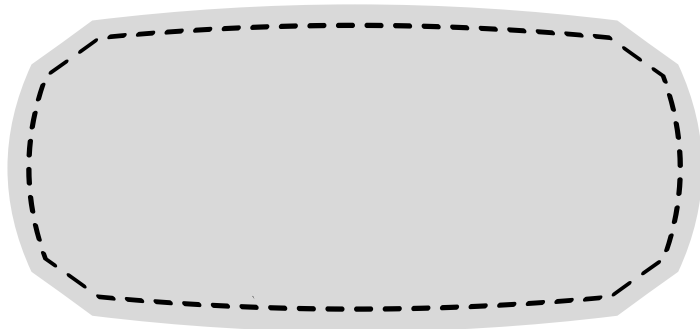
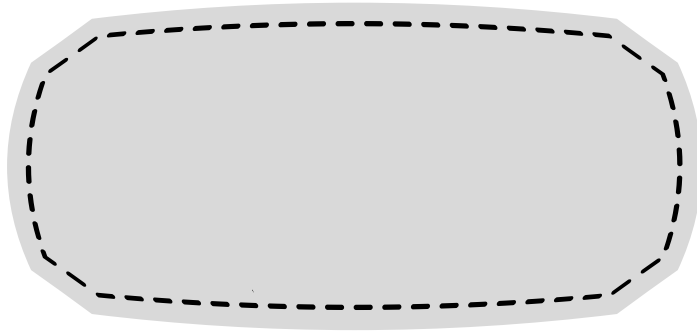
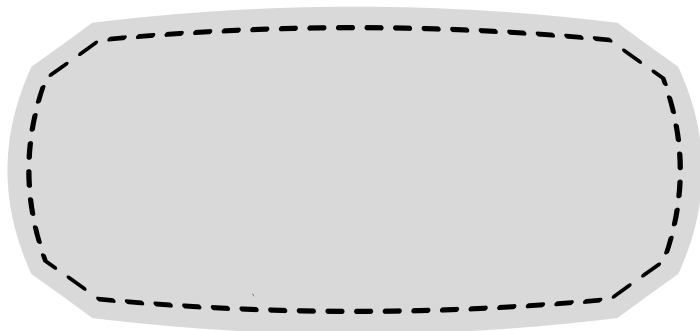
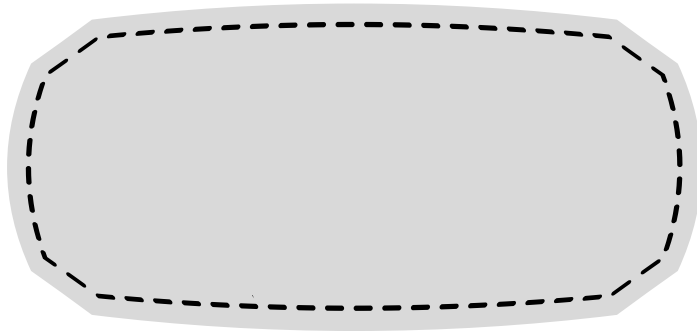
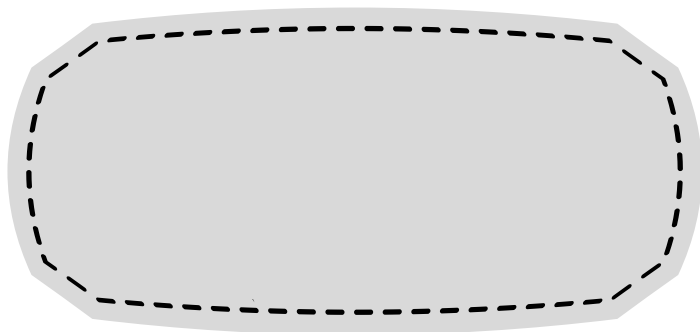
Dnes bylo ve škole...

**Dnes si odnáším
pocit, že...?**

**Moc by mi pomohlo,
kdybych...**



Kartičky s otázkami



Mindfulness omalovánky/pracovní listy – NÁVOD

Pracovní listy si vytiskněte a nakopírujte dle potřeby.

Pracovní listy necháme děti vyplnit/vybarvit/dotvořit... a pak uděláme „výstavku“ či si povídáme společně, proč jsme zvolili tyto barvy, co má obrázek/dotvoření vyjádřit apod.

Listy si můžete založit do portfolia a dělat jednou za čas znovu, pak zhodnotit, jak se (ne)změnily, co je na nich nového a proč.

Dalšímu využití se meze nekladou! :-)

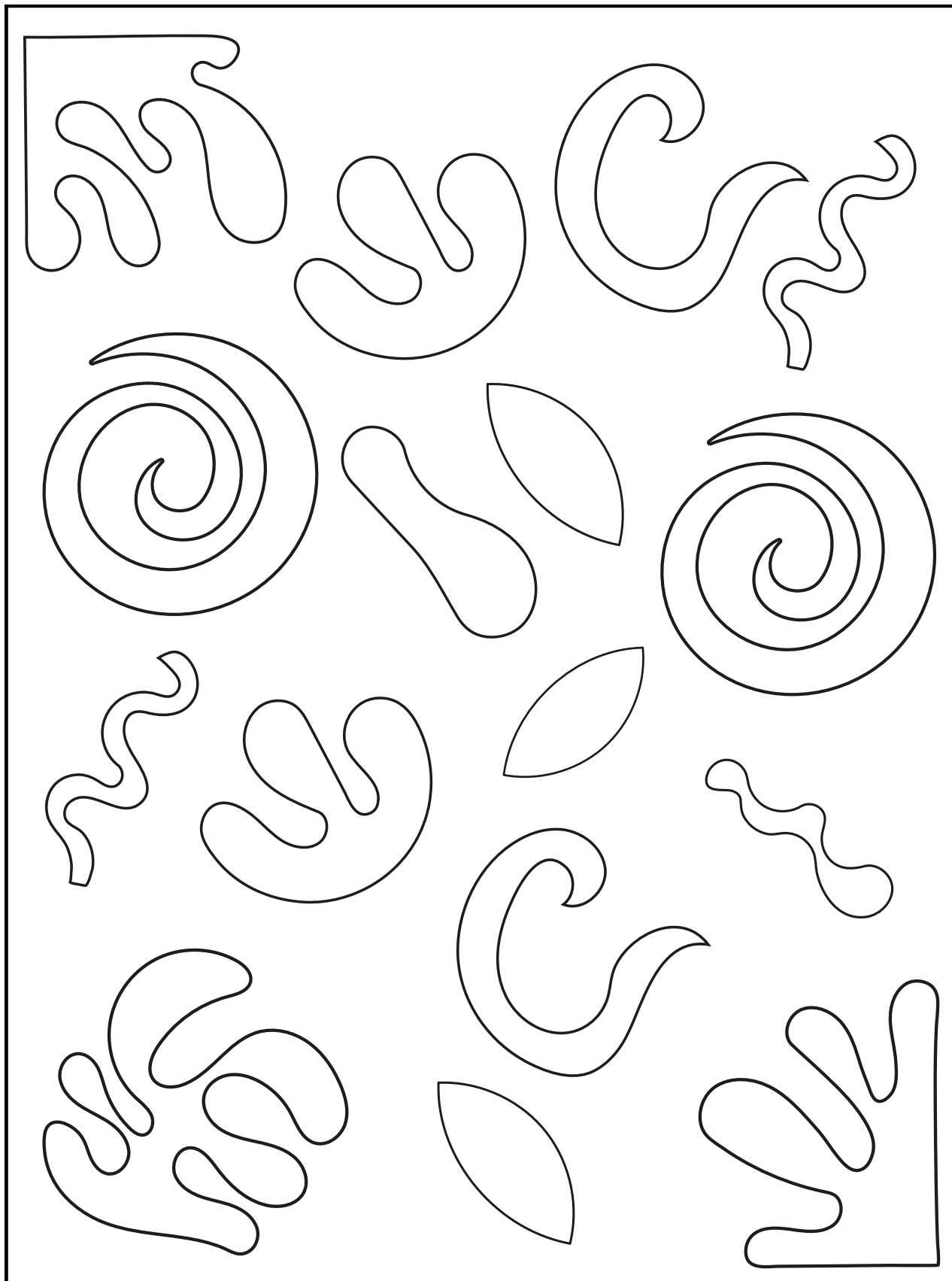


Učíme společně

www.ucimespolecne.cz

Jak se dnes cítíš?

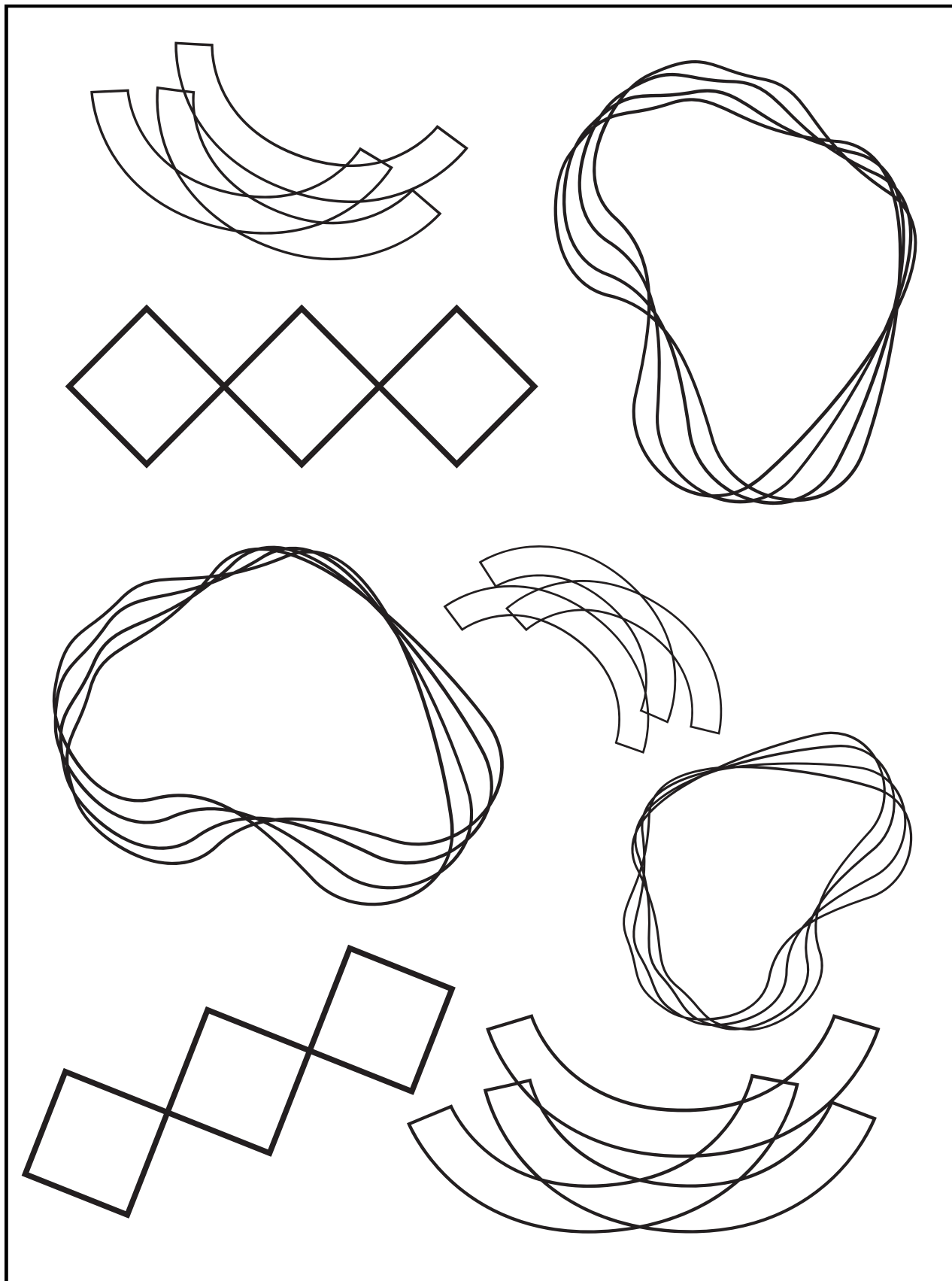
**Použij barvy, které reflektují, jak se cítíš...
a vybarvi/dokresli obrázek:**



Učíme společně

Jak se dnes cítíš?

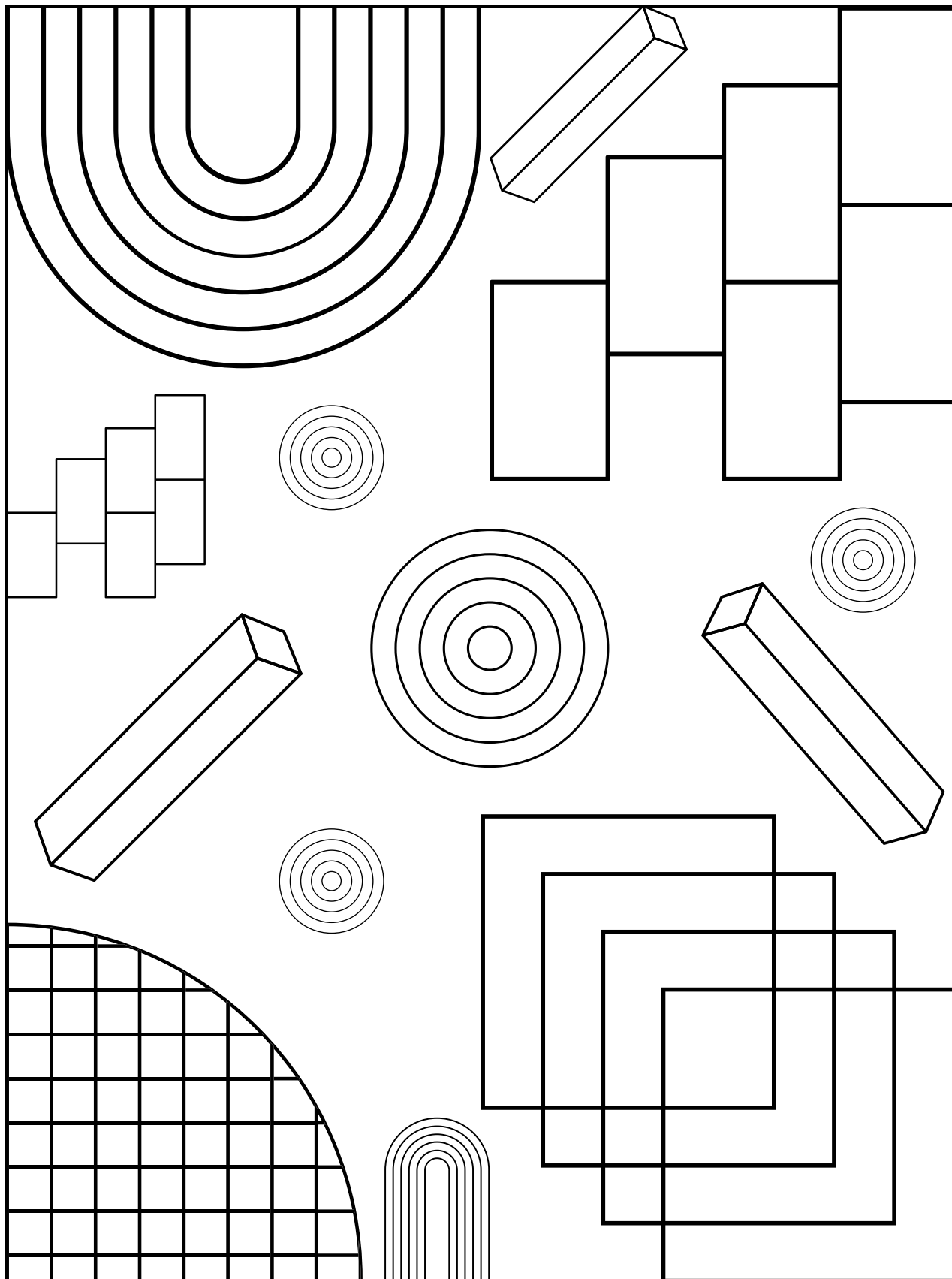
**Použij barvy, které reflektují, jak se cítíš...
a vybarvi/dokresli obrázek:**



Učíme společně

Jak se dnes cítíš?

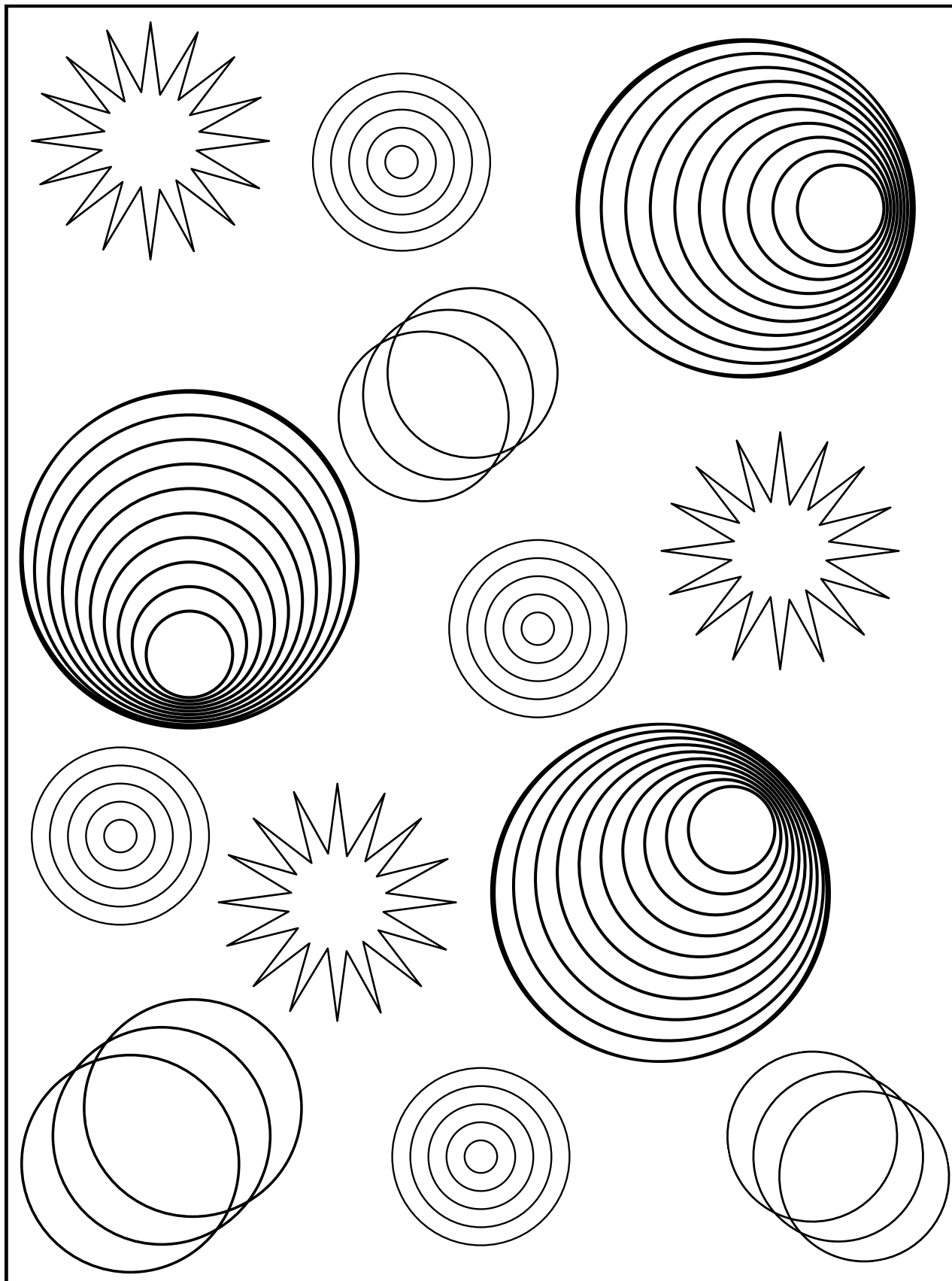
Použij barvy, které reflektují, jak se cítíš...
a vybarvi/dokresli obrázek:



Učíme společně

Jak se dnes cítíš?

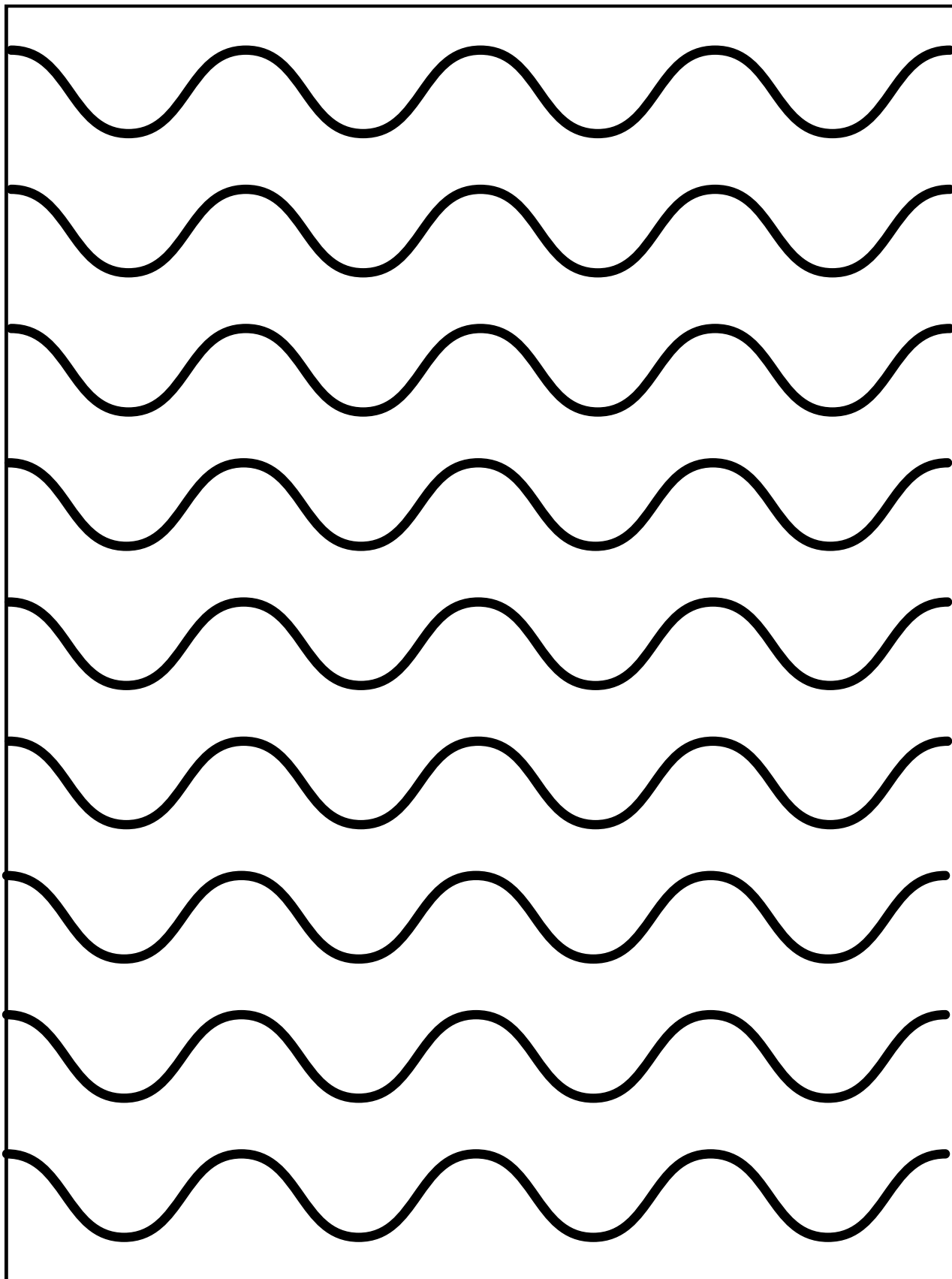
**Použij barvy, které reflektují, jak se cítíš...
a vybarvi/dokresli obrázek:**



Učíme společně

Jak se dnes cítíš?

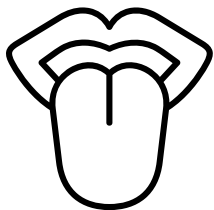
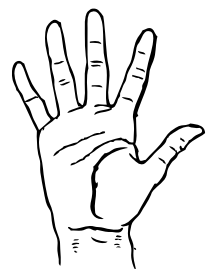
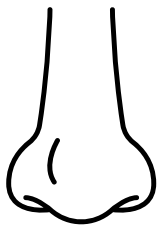
**Použij barvy, které reflektují, jak se cítíš...
a vybarvi/dokresli obrázek:**



Učíme společně

Napiš/nakresli...

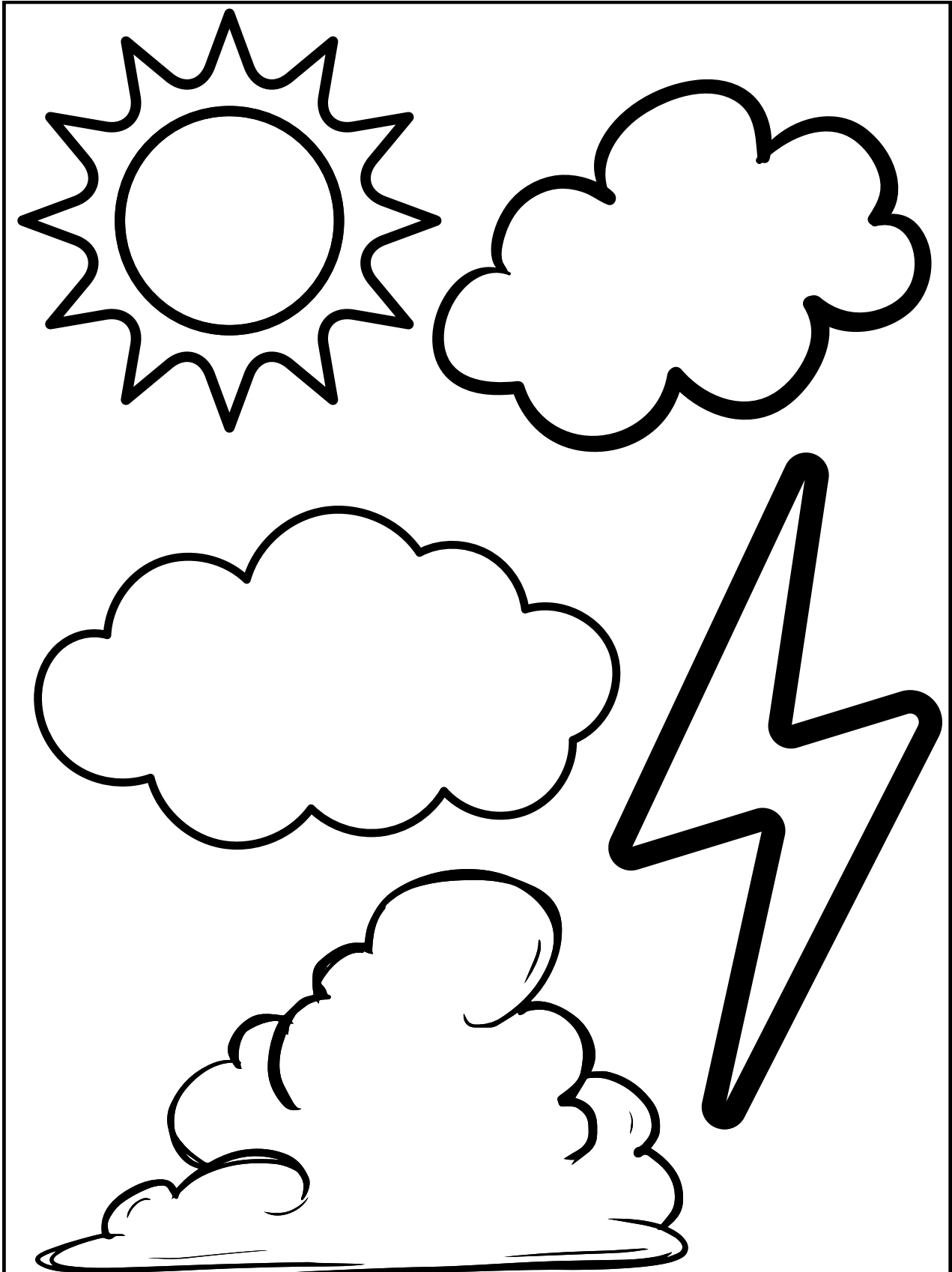
Co vidíš? Co cítíš? Co slyšíš? Co vnímáš? ...



Učíme společně

Napiš/nakresli...

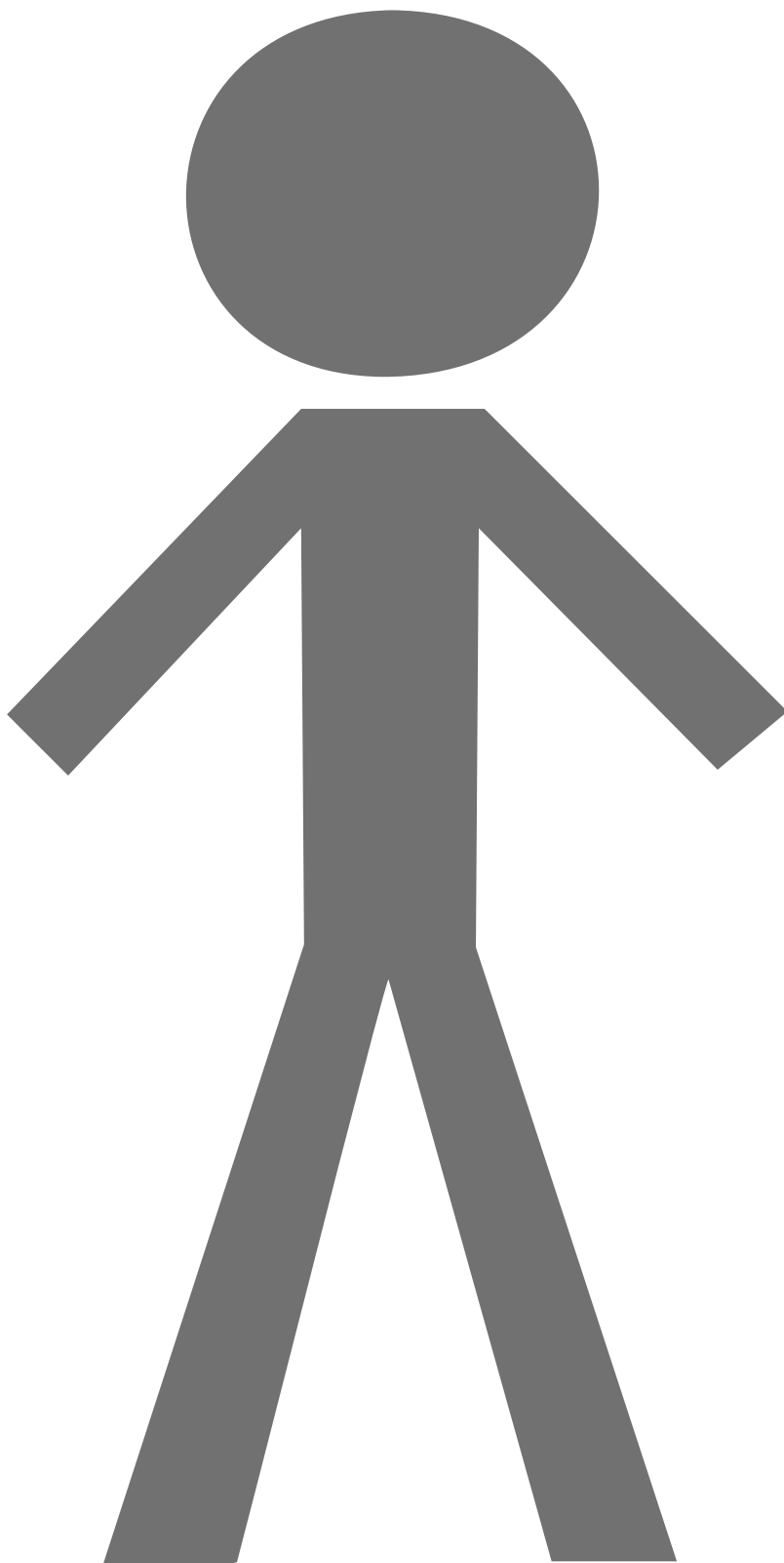
Co vidíš? Co cítíš? Co slyšíš? Co vnímáš? ...



Učíme společně

Napiš/nakresli...

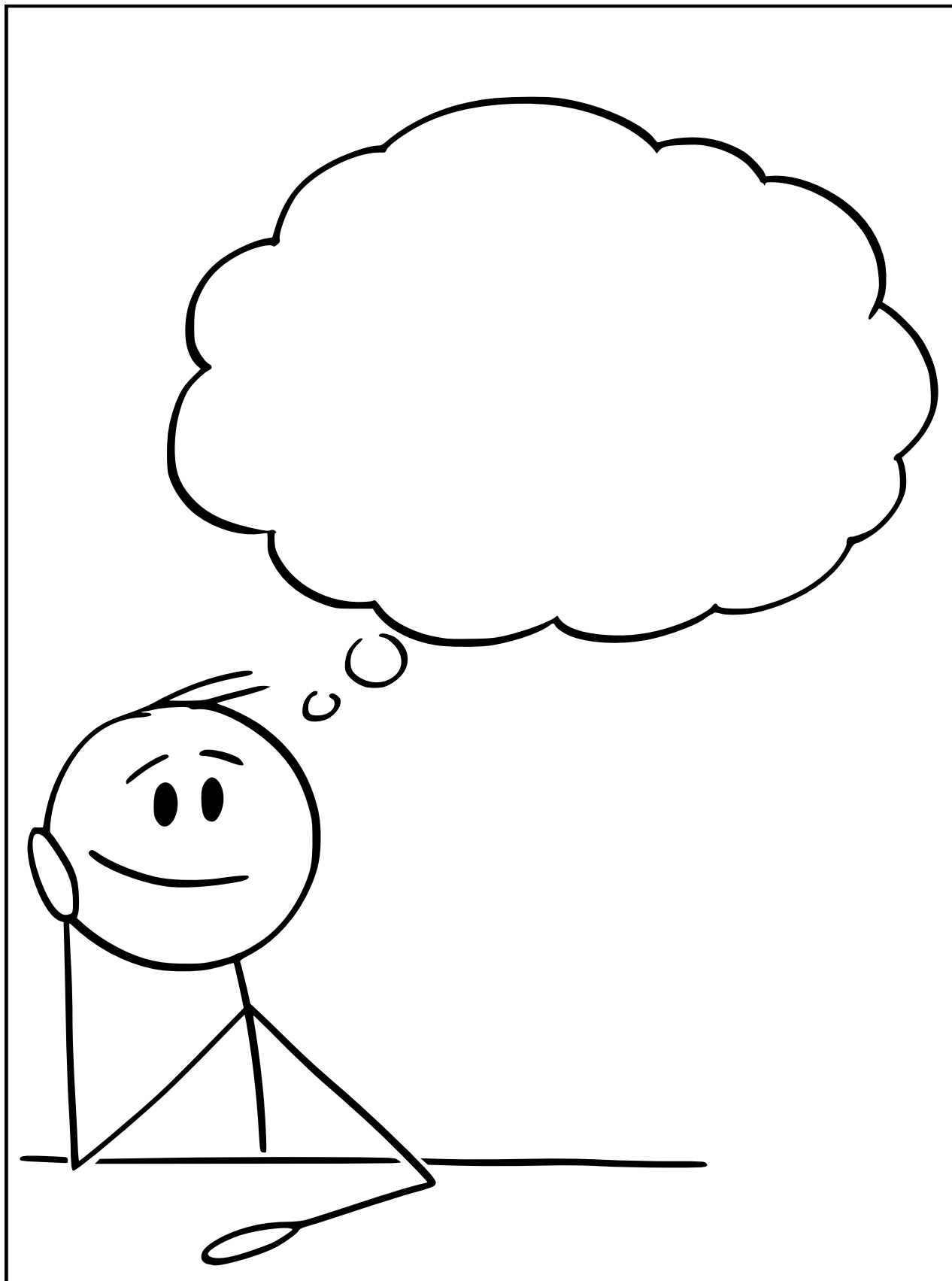
Co vidíš? Co cítíš? Co slyšíš? Co vnímáš? ...



Učíme společně

Napiš/nakresli...

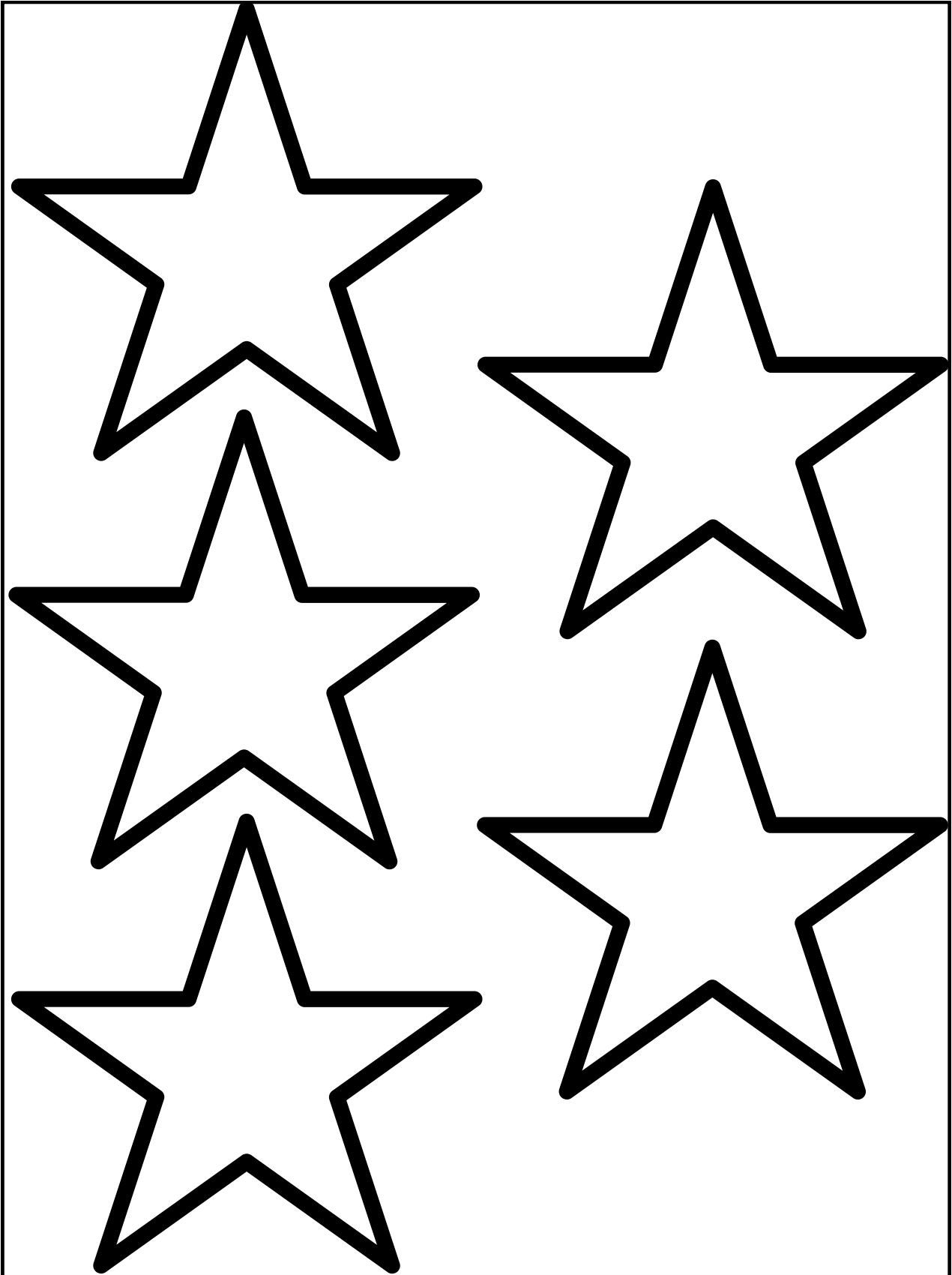
Co vidíš? Co cítíš? Co slyšíš? Co vnímáš? ...



Učíme společně

Napiš/nakresli...

Co vidíš? Co cítíš? Co slyšíš? Co vnímáš? ...



Učíme společně

Autorské právo

**Tento materiál je autorskou tvorbou
a podléhá autorskému zákonu.**

**Jakékoliv šíření obsahu materiálu
(i kopírováním či sdílením odkazu
na materiál) je považováno za hrubé
porušení autorského zákona
a bude právně řešeno.**

**Zakoupením materiálu berete tuto
skutečnost na vědomí.**

**Pokud naleznete v materiálu chybu, prosím
napište nám na info@ucimespolecne.cz.**

Děkujeme.

Tým Učíme společně



Učíme společně

www.ucimespolecne.cz