

VŠÍMAVÉ KROKY



Lekce pro 1. stupeň ZŠ

Cílem lekce je všimnout si zajímavých míst ve svém okolí, uvědomit si, co nás oslovuje a proč, zviditelnit místa pro ostatní.

Pomůcky: tvrdší karton, mouka, papíry na poznámky



Klíč dovnitř

Procházka

Projděte se s dětmi v blízkosti školy. Mějte oči otevřené a všímejte si míst, která jsou něčím pro vás zajímavá, krásná, jedinečná... Zkuste najít alespoň 2 a dejte jim pro sebe nějaký název, který si poznačíte. Může to být místo výhledu na něco zajímavého, může vás zaujmout nějaký detail...



Prober to s ostatními

Sdílejte ve skupině, jaká místa vás zaujala a čím.

Otázky ke sdílení:

Jaká místa mě zaujala?

Proč je chci ukázat ostatním?

Úkol: Napište za skupinu seznam přídavných jmen, která oslavují dané místo.

Můžete třeba napsat: *okouzující, výjimečné, nádherné, krásné, voňavé, upravené, dobrodružné*

Jedno z míst ve vaší skupině vyberte a vytvořte cedulku s názvem tohoto místa.



Předej to dál

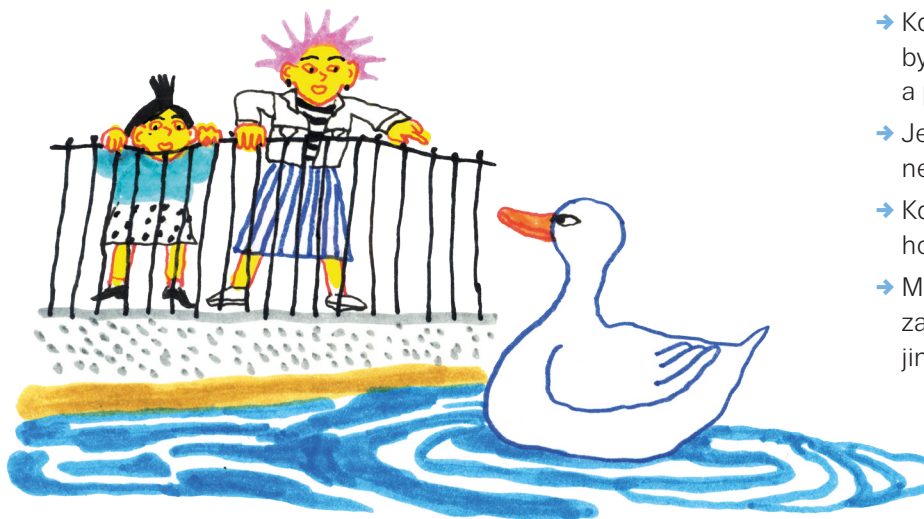
Ukažte svou cedulku ostatním a představte jim své místo. Vysvětlíte, čím vás zaujalo.



Prober to

Diskutujte společně:

- Jak jste se během procházky cítili? Změnila se vaše nálada, když jste si všímali detailů kolem sebe?
- Mají místa, která vás zaujala něco společného?
- Jak byste nazvali stezku, která tato místa propojuje?
- Co dělá místo opravdu výjimečným?
- Co vás překvapilo na tom, jak vnímají místa ostatní?
- Jak může být pro člověka užitečné mít v okolí své „oblíbené místo“?
- Proč si myslíte, že je důležité všimát si hezkých nebo zajímavých míst kolem nás?
- Jak by se podle vás změnila naše škola nebo okolí, kdybychom si takových míst všímali častěji?
- Kdybyste měli špatnou náladu, pomohlo by vám navštívit některé z těch míst? Které a proč?
- Je podle vás krása něco, co vidí každý stejně, nebo si ji každý najde jinde?
- Když dva lidé stojí na stejném místě, vnímají ho vždy stejně? Proč to tak může být?
- Může být obyčejné místo krásné, když si ho začneme více všimát? Můžeme se my cítit jinak?





Promysli to

„Mapa k mému místu“

Vzpomeňte si na místo, které jste dnes navštívili. Zkuste si pro sebe odpovědět na následující otázky. Odpovědi zapište do své mapy.

- Jaké pocity ve vás místo vyvolává?
- Co vás zaujalo?
- Jak poznáte, že vám nějaké místo dělá dobře?
- Která chvíle během procházky byla pro vás nejpříjemnější?
- Překvapilo vás něco, co jste dneska o sobě zjistili?



Varianta: **Stopa**

Do obrysu stopy napiš:

Pata: „Co mě drží“ / „Co mě uklidňuje“

Klenba: „Co jsem si dnes uvědomil/a“

Prsty: „Která místa mi zůstala v hlavě?“ Kam bych se vydal/a znovu/ „Co si chci zapamatovat“



Přijmi to

Relaxační aktivita:

Pohodlně se usadte, zavřete oči a představte si místo, kde se cítíte v bezpečí. Představte si, že na to místo znovu přicházíte. Jaké zvuky slyšíte? Jaké barvy vidíte? Je tam teplo, vítr, stín? Co děláte, když tam jste?

Až si každý místo dobře vybaví, nechte děti pomalu třikrát zhluboka dýchat — nadechnuť „hezký pocit z místa“ a vydechnuť napětí.

Pohybová aktivita:

Najděte si plochu (např. koberec), který rozdělíte papírovou lepicí páskou/lanem na dvě poloviny. V jedné polovině se děti budou pohybovat rychle a malými pohyby, ve druhé polovině velmi pomalu a velkými pohyby.

Otázky po aktivitě:

- Jak jste se v daných prostorech cítili?
- Čeho jste si na sobě všimli?
- Co nám přináší rychlost/pomalost?



Akce

Realizujte stezku k vybraným místům

Za každou skupinu si vytvořte šablonu stopy.

(Na karton obkreslíme podrážku, vložku boty.)

Společně si znovu projdeme okolí školy a pomocí kartonových šablon tvoříme stezku k zajímavým místům. Šablonu stopy položíme na zem a sypeme mouku tak, aby vznikl otisk. U každého zastavení umístíme vyrobenou cedulku.

Rozšíření: Vytvořte plakát, který zve ostatní na vámi vytvořenou stezku.

