

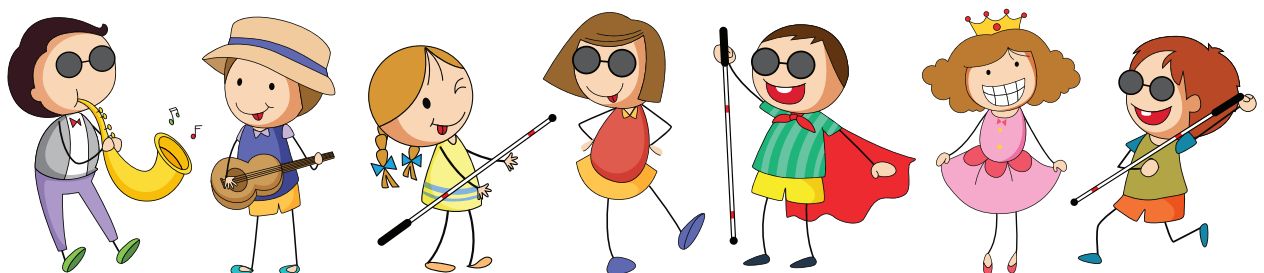


SMILE too
Social skills make inclusive life easier too



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

POJĎME SI PROMLUVIT O SOCIÁLNÍCH DOVEDNOSTECH



Ljubljana, 2022

Brožura projektu SMILE too

Vytvořeno partnery projektu SMILE too

Editovali: Mateja Maljevac a Judith Wijnen

Grafický design: Tanja Rudolf

Vydalo: Centre IRIS – Centrum pro vzdělávání, rehabilitaci, inkluzi a poradenství pro nevidomé a slabozraké

Za vydavatele: Romana Kolar, ředitelka Centra IRIS

K výrobě ilustrací byly použity webové stránky

www.freepik.com.

Brožura je k dispozici v digitální podobě.

První vydání

Publikace je volně dostupná na webových stránkách Centra IRIS.

© Centrum IRIS

Všechna práva vyhrazena.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 123438595
ISBN 978-961-6590-78-5 (PDF)

ÚVOD	3
AUTOŘI	4
1. KDO JSEM	8
1.1 BUĎ JAKO STROM	
1.2 UVĚDOMTE SI, KDO JSTE; CO VÁS JAKO ČLOVĚKA CHARAKTERIZUJE?	
1.3 INFORMACE O MÉ OSOBE	
1.4 KDO JSTE ZVENČÍ	
1.5 KONVERZAČNÍ DOVEDNOSTI	
1.6 NAVÁZÁNÍ KONTAKTU: ZAHÁJENÍ KOMUNIKACE	
2. JAK SE CÍTÍM	28
2.1 NALEZENÍ SEBEDŮVĚRY PROSTŘEDNICTVÍM DÝCHÁNÍ A POHYBU	
2.2 DIVADLO – ŘEČ TĚLA A EMOCE	
2.3 DIVADLO – ZKOUMÁNÍ EMOCÍ PROSTŘEDNICTVÍM TÉMATU ŠIKANY	
3. POSILOVÁNÍ ÚSILÍ	40
3.1 JAKÉ JSOU MÉ PŘEDNOSTI?	
3.2 JAK PŘEMÝŠLÍM A JAK SE CÍTÍM?	
3.3 NA CO SI TROUFÁM	
4. JAK KOMUNIKUJI	49
4.1 ZVUKOVÉ SAFARI	
4.2 OSOBNÍ PROSTOR	
4.3 VERBÁLNÍ KOMUNIKACE	
4.4 NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE	
4.5 SLOVNÍ POPIS	
5. MOJE SOCIÁLNÍ SÍŤ A AKTIVITY	70
5.1 SEBEPREZENTACE A NAVAZOVÁNÍ PŘÁTELSTVÍ	
5.2 RECEPT NA PŘÁTELSTVÍ	
5.3 MOJE SOCIÁLNÍ SÍŤ A AKTIVITY	
5.4 SPORTOVNÍ A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY	
5.5 PRACOVNÍ POHOVOR – HRANÍ ROLÍ	
ZDROJE	86
ODKAZY NA VIDEA	90

AUTOŘI:

Centre IRIS, Slovinsko:

Marija Jeraša
Tina Kastelic
Mateja Maljevac
Damjana Oblak
Anja Pečaver
Tanja Rudolf
Nastja Strnad
Gašper Tanšek
Dragana Žunič

Gymnázium pro zrakově postižené a Střední odborná škola
pro zrakově postižené, Česká republika

Jana Haňová
Ivan Antov
Zuzana Petržilková,
Martin Žďánský

Jordanstown School, Severní Irsko

Joan McNeill
Gareth Adams
Judith Boal
John Doherty
dr.Catharine Scully
Colin Hughes
Jill McClelland
Ruth Sturgeon

Lega del Filo d'Oro, Itálie
Patrizia Ceccarani



Emanuela Storani
Romina Portaleone

Royal Blind School, Sight Scotland, Skotsko
Aine Murphy
Paul Taylor

Visio, Nizozemsko
Eva Slootweg
Ron Wolgen
Marielle Jongsma
Giséla van Bennekom
Judith Wijnen



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Kontakt: Centre IRIS
Langusova ulica 8, Ljubljana
Slovenia
tel: +386-1-244-27-50
www.center-iris.si



ÚVOD

SMILE too je projekt programu Erasmus+, který spojil odborníky ze škol pro žáky se zrakovým postižením ze šesti států Evropy. Partnerskými školami jsou:

- Jordanstown School, Severní Irsko,
- Centre IRIS, Slovinsko,
- Gymnázium pro zrakově postižené a Střední odborná škola pro zrakově postižené, Česká republika,
- Royal Visio, Nizozemsko,
- Royal Blind School, Sight Scotland, Skotsko,
- Lega del fildo d'Oro, Itálie.

Odborníci, kteří na projektu spolupracovali, působí jako učitelé a speciální pedagogové dětí se zrakovým postižením ve speciálních školách, ale také jako terénní učitelé, kteří pracují a podporují děti se zrakovým postižením v běžných školách.

SMILE je zkratka pro Social Skills Make Inclusive Life Easier (se sociálními dovednostmi je život snazší). Jak název napovídá, cílem tohoto 3letého projektu je sdílet znalosti o rozvoji sociálních dovedností u dětí a mladistvých se zrakovým postižením. Součástí projektu bylo vytvořit materiály pro pedagogy, které jim budou sloužit jako podpora při rozvoji sociálních dovedností.



PROČ UČIT SOCIÁLNÍM DOVEDNOSTEM?

Je dobře zdokumentováno, že rozvoj sociálních dovedností do značné míry závisí na pozorování a napodobování. Děti a mladí lidé se zrakovým postižením tuto výhodu často nemají. Značná část sociální interakce je neverbální a různé její aspekty, jako je řeč těla, mohou být pro dítě se zrakovým postižením abstraktními pojmy. Rozvoj sociálních dovedností vyžaduje pečlivý přístup, jelikož je značně odlišný od rozvoje sociálních dovedností u intaktních vrstevníků.

„Intaktní děti pozorují a napodobují sociální chování ostatních osob a učí se z jakýchkoliv vizuálních podnětů. Tento jev je známý jako náhodné učení. Pokud tyto příležitosti dítě nemá, může dojít k narušení porozumění a rozvoje vhodného sociálního chování. Osvojení odpovídajících sociálních dovedností je zásadní pro každodenní interakce dítěte. Umožňují dítěti komunikovat s ostatními, navazovat přátelství a později rozvíjet osobní a pracovní vztahy.“
 webové stránky RNIB, (8-11-2017)

„Pokud je dítě nevidomé, jak má vědět, kam se dívat, když na něj někdo mluví? Nebo kdy někomu podat ruku? Co znamená „osobní prostor“?“

To jsou jen některé z dovedností, které se musí děti s těžkým zrakovým postižením záměrně učit, neboť nemohou pozorovat chování a reakce své rodiny a přátel v sociálních interakcích.“
 Perkinson school for the Blind

Pro děti se zrakovým postižením může být obtížné osvojit si sociální dovednosti, které jsou důležité pro rozvoj vztahů a porozumění sociálním situacím. Nelze předpokládat, že se jejich sociální dovednosti rozvinou automaticky, jako je tomu u jejich intaktních vrstevníků. Toto má dopad jak na jejich zapojení ve školním prostředí, tak v širší společnosti.

PŘÍSTUP „RŮSTOVÉHO MYŠLENÍ“

Materiály, které byly vytvořeny v této brožuře, zahrnují vzorové výukové lekce, které podporují rozvoj „růstového myšlení“. Tento přístup rozvíjí sebedůvěru, vytrvalost a odolnost, které jsou nezbytně důležité pro děti a mládež se zrakovým postižením.

„Ochota čelit výzvě, vášně pro učení a vnímání neúspěchu jako odrazového můstku pro růst, to jsou všechno vlastnosti, které jsou neodmyslitelně spojené s růstovým myšlením. Není divu, že tento typ myšlení je spojen s vyšší mírou štěstí a úspěchu v životě“. (biglifejournal.com)

Materiály a vzorové výukové lekce, které byly v rámci projektu SMILE too vytvořeny, mají za cíl poskytnout pedagogům nástroje pro rozvoj sociálních dovedností dětí a mladistvých s těžkým zrakovým postižením. Doufáme, že je shledáte užitečnými a že je využijete jako odrazový můstek pro vlastní kreativní tvorbu.

Sada výukových lekcí je postavena na 5 tématech uspořádaných v takovém pořadí, o kterém si myslíme, že je nejvhodnější z pohledu rozvoje sociálních dovedností. Cílem prvních 3 témat (Kdo jsem, Jak se cítím, Posílení úsilí) je začít úvahou o tom, jak se cítit a přemýšlet o sobě samém. V tématu 4 (Jak komunikuji) a v tématu 5 (Moje sociální síť a aktivity) je cílem umožnit dětem se zrakovým postižením procvičovat si nové sociální dovednosti. V úvodu každé výukové lekce jsou uvedeny kapitoly, se kterými je téma propojeno. Buďte kreativní, používejte materiály tak, aby co nejlépe vyhovovaly vašim potřebám a potřebám žáků.

1. KDO JSEM

- Uvědomění si toho, kdo jste; co vás jako člověka charakterizuje?
- Uvědomění si toho, kdo jste zvenčí – držení těla.
- Uvědomění si toho, kdo jste zvenčí – osobní hygiena, péče o vzhled.
- Uvědomění si toho, kdo jste – charakteristika a specifika vlastní zrakové vady, jaké jsou vaše potřeby.



1.1 BUĎ JAKO STROM

Téma 1: Kdo jsem?

Téma 3: Posilování úsilí

Určeno pro žáky od 8 let.

Doba trvání lekce: 40–45 minut

Cíl:

Představit přístup a myšlenky „růstového myšlení“, povzbuzovat žáky, aby mluvili a přemýšleli o silných stránkách své osobnosti a o tom, jak se mohou dále rozvíjet.

Potřebné materiály:

- zelený papír nastříhaný na různé tvary listů (volitelné),
- Papír,
- obrázek stromu s kořeny nebo skutečného stromu/rostliny.

Pojmy, které je důležité znát nebo se naučit: růst, odolnost, kořeny, síla, podpora

<p>Úvod (5 minut)</p>	<p>Zeptejte se žáků, zda znají názvy některých stromů. Mají doma nebo ve škole na zahradě nějaké stromy? Už někdy zasadili strom? Vědí, co dělají kořeny stromů?</p>
<p>Hlavní aktivita (30 minut)</p>	<p>Představte myšlenku „buď jako strom“ a diskutujte o následujících bodech. Povzbudte žáky, aby o svých odpovědích pečlivě</p>

	<p>přemýšleli a uváděli konkrétní příklady. Svě odpovědi mohou psát na list vystřížený z tvrdého papíru, mohou pracovat ve dvojicích/skupinách nebo se může jednat o diskusi celé třídy.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spojte se se svými kořeny – strom potřebuje kořeny, aby získal živiny a vodu. Kořeny také pomáhají stromu odolávat bouřkám. Za své kořeny můžeme považovat naše rodiny a blízké osoby, které nás podporují. Kdo pro vás tvoří kořeny? • Otočte nový list – Co nového můžete vyzkoušet? Mohl byste se naučit novou dovednost? Existuje nějaký zlovyk, kterého byste chtěli zbavit? • Ohnout se, ale nezломit se – strom se ve větru ohne. Je pružný, odolný. Jak můžete být odolní vy? Setkali jste se s nějakou situací nebo výzvou, kterou jste překonali? • Vyzdvihněte svou jedinečnost a přirozenou krásu – uveďte nějakou vaši hezkou vlastnost a učiňte tak i u vašeho kamaráda/spolužáka. • Pokračujte v růstu – Jak jste dosud rostli (např. nové dovednosti, zkušenosti). Jak můžete dále růst? Co nového byste se chtěli naučit, popř. co chcete dále rozvíjet?
<p>Vyhodnocení (10 minut)</p>	<p>Co jste se naučili? Jakým způsobem můžete „být jako strom“? Uveďte jednu věc, která vám pomůže dál růst.</p>

1.2 UVĚDOMTE SI, KDO JSTE; CO VÁS JAKO ČLOVĚKA CHARAKTERIZUJE?

Téma 1: Kdo jsem?

Určeno pro žáky od 11 let.

Doba trvání lekce: 40–45 minut

Cíl:

Uvědomění si svého nitra.

V této lekci je klíčové, aby žáci byli schopni říct, co vidí, co zažívají, čeho si všímají a jaký je rozdíl mezi nimi a ostatními. Může se jednat o rozdíl mezi dívkami a chlapci, mezi různými kulturami atd.

Témata, o kterých lze diskutovat, jsou:

- Rozdíl mezi chlapci a dívkami,
- Rozdíl v kultuře,
- Rozdíl mezi vnitřním já a tím, jak se působíme navenek.


Úvod:

Aby o sobě žáci hovořili zcela upřímně, je důležité, aby se lekce konala v prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a ve společnosti lidí, kterým důvěřují.

Potřebné materiály:

- velký list papíru,
- fixy,
- pracovní listy,
- interaktivní tabule.

Pojmy, které je důležité znát nebo se naučit: osoba, osobní, individuální, vzhled a vnitřní já

<p>Úvodní diskuse (10 minut)</p>	<p>Učitel vysvětluje, co je to vnitřní já. Vnitřní já je to, co nemůžete vidět/uchopit. Slovníková definice: To, co se nachází v něčí mysli, co si myslíme a cítíme. Učitel se žáků ptá, co si oni představí pod pojmem vnitřní já, uvádějí různé příklady. Učitel uvádí příklady svého vlastního vnitřního já – jak se cítí a prožívá různé situace, co si myslí o určitých událostech apod.</p>
<p>Hlavní aktivita (10 minut)</p> <p>Iluze ledovce:</p>  <p>Obrázek „Iluze ledovce“ naleznete také v příloze</p>	<p>Pracovní listy obsahují určitá tvrzení týkající se vzhledu, vlastností a rozdílů mezi jedinci. Zahrnují téma nadání a píle a co vše stojí za úspěchy lidí. Žáci vybírají věty, se kterými souhlasí či se k nim chtějí vyjádřit. Učitel klade doplňující otázky. Příklad: "Máte stejný názor?", nebo „Platí toto tvrzení i pro Vás?“, „Co vy jste museli udělat pro ...?“ Učitel žákům, kteří nejsou schopni pracovat s pracovním listem, promítne obrázek „Iluze ledovce“ a společně diskutují o tom, co vše stojí za úspěchem člověka (lze uvádět příklady známých sportovců, modelek, vědců, ...).</p>
<p>Vyhodnocení (10 minut)</p>	<p>Poté se postupně všech žáků ptejte, co považují za důležitější. Vnitřní já nebo vzhled? A proč? Uzavřete toto téma pomocí filmu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selhání Michaela Jordana, • Honba za štěstím (viz odkazy na videa).

1.3 INFORMACE O MÉ OSOBE

Téma 1: Kdo jsem

Téma 3: Posilování úsilí

Téma 4: Jak komunikuji

Určeno pro žáky základní školy.

Doba trvání lekce: 45 minut

Cíl:

- Seznámit se s různými způsoby poskytování informací
- Rozlišit vhodné strategie od nevhodných
- Účastnit se hraní rolí

Úvod:

Můžeme o sobě poskytovat informace z různých důvodů: abychom se představili, řekli něco o sobě, abychom se s ostatními podělili o své zájmy nebo koníčky, abychom se spřátelili nebo abychom vytvořili jakýkoliv vztah.

Žák s těžkým zrakovým postižením by měl mít také příležitost mluvit o svém zraku, o svých specifických potřebách nebo pomůckách, které používá a proč.

Potřebné materiály:

- židle

Tipy pro učitele:

- Hodina je rozdělena do tří aktivit: diskuse s žáky, hraní rolí a vyhodnocení.
- Zajistěte uvolněnou atmosféru a podpořte skupinovou diskusi.
- Neexistují žádné špatné odpovědi.
- Povzbudte žáky, aby popsali, jak se během hraní rolí cítili a co by se dalo v budoucnu zlepšit.

<p>Úvod (10–15 min)</p>	<p>Učitel vede diskusi: Podat informace o sobě znamená představit se někomu, třeba mu říct své jméno, kolik je vám let, kde bydlíte, co se vám líbí/nelíbí. Nevidomí žáci nebo žáci se zrakovým postižením mohou také mluvit o svém zrakovém postižení, specifických potřebách a pomůckách.</p> <p>Proč byste o sobě měli dávat nějaké informace?</p> <ul style="list-style-type: none"> • abychom se představili, řekli něco o sobě, sdíleli s ostatními koníčky nebo zájmy, navázali přátelství nebo vztah. <p>Jaké informace o sobě poskytujeme?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Můžeme diskutovat o obecných věcech, jako je naše jméno, věk, jakou školu navštěvujeme a do jaké třídy chodíme, kde bydlíme, jaké jsou naše koníčky, co máme/nemáme rádi, kdo jsou naši přátelé, naše rodiny, naši mazlíčci, ... <p>Můžeme sdílet informace o zrakovém či jiném postižení.</p> <ul style="list-style-type: none"> • jak vidíme/nevidíme, jak dlouho máme zrakovou vadu, jak to ovlivňuje naše životy, co pro nás znamená bílá hůl, jak používáme elektronická zařízení, jak poznáváme nové lidi, jak se pohybujeme ve známém/neznámém prostředí, ...
------------------------------------	--

Hlavní aktivita (20 minut)	<p>Hraní rolí: Rozdělte studenty do dvojic. Pokuste se dát dohromady studenty, kteří se příliš neznají. První úkol: jeden žák se představí a řekne o sobě 5 informací. Pak si žáci role vymění. Druhý úkol: Jeden žák se ptá druhého, jaké informace by se o něm rád dozvěděl. Následně si žáci role vymění.</p>
Vyhodnocení (10 minut)	<p>Co bylo těžší? Mluvit o sobě nebo se ptát na informace? Jak jste začali rozhovor? Jaké informace jste o sobě řekli? Jak jste se cítili? Měli jste strach? Bylo to nepříjemné?</p>

1.4 KDO JSTE ZVENČÍ

Téma 1: Kdo jsem?

Určeno pro žáky od 11 let věku.

Doba trvání lekce: 45 minut

Cíl:

Uvědomění si toho, jak působíme zvenčí (držení těla). Je důležité, jak stojíme, sedíme, pohybujeme se, jak držíme a otáčíme hlavu. V této lekci se žáci naučí, jak si lépe uvědomovat své držení těla, jeho pohyby a jak jejich postoj působí na ostatní. Tato oblast souvisí také s tím, co nosíme na sobě a jak oblečení souvisí s tím, jak působíme navenek.

Úvod:

Vzhled je to, čeho si lidé nejvíce všímají. Lidé si často vytvoří úsudek na první „pohled“.

Je důležité, abyste si byli vědomi svého chování a neverbálních projevů při komunikaci s ostatními. Během této lekce rozvinete více povědomí o svém vlastním postoji a vzhledu. Je dokázáno, že pokud máte sebevědomí, pokud víte, že jste v něčem dobří, vaše tělo to dá najevo.

Potřebné materiály:

- prostor, kde se mohou všichni žáci volně pohybovat

Pojmy, které je důležité znát nebo se naučit: emoce (základní emoce), postoj/výraz

<p>Úvod (10 minut)</p>	<p>Nyní se zaměříme na to, jak stojíme/sedíme a co tím o sobě ostatním říkáme. Začneme tím, jak sedíte teď. Posadte se. Snažte se sami sebe představit a popsat svou pozici. Je to shrbeně, vzpřímeně, možná se díváte z okna nebo máte sklopenou hlavou. Co tím o sobě říkáte? A odpovídá to také vašemu skutečnému pocitu?</p> <p>Učitel žákům ukáže, čeho lze různými postoji dosáhnout, jaký je rozdíl mezi vzpřímeným stáním a sezením, jak lze skrz postoj/sezení neverbálně komunikovat.</p> <p>Při této aktivitě lze také zmínit zlozvyky nevidomých, jako je kývání, skákání, pohyby rukou, poklepávání prsty, mnutí očí, strkání prstů do očí apod. Jaká jsou rizika tohoto chování. Jak působí na ostatní?</p>
<p>Hlavní aktivita (20 minut)</p>	<p>Stůjte vzpřímeně, zaujměte pevný postoj. Do kroužku se postaví všichni žáci (i učitel). Učitel ukazuje, jak můžete zaujmout pevný postoj:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dupání nohama, • mírně pokrčená kolena, • hlavu zpříma, ramena dozadu, vypnout hrud', • tvář rovně dopředu, bradu mírně nahoru. <p>Učitel kontroluje, zda se jedná o „přirozený“ vzhled/postoj žáků. V této pozici se žáci projdou po třídě.</p>

	<p>Abychom lépe pochopili držení těla, „pohrajeme si“ s jeho držením – Hra na sochy.</p> <p>Žáci jsou rozděleni do dvojic, jeden z žáků pozicí těla naznačí nějaký pocit, emoci. Druhý se snaží pocit/emoci pojmenovat a svým tělem vyjádřit stejný pocit. Žáci se ve dvojici střídají a vyjadřují svým postojem různé druhy emocí.</p> <p>moment or emotion one more time.</p>
<p>Vyhodnocení (10 minut)</p>	<p>Učitel se ptá na následující otázky:</p> <p>Jak jste se cítili, když jste měli vzpřímený a pevný postoj?</p> <p>Poznali jste z postoje toho druhého, jak se cítí?</p> <p>Co si nyní z této lekce odnášíte?</p>

1.5 KONVERZAČNÍ DOVEDNOSTI

Téma 1: Kdo jsem?

Téma 3: Posilování úsilí

Téma 4: Jak komunikuji?

Určeno pro starší žáky prvního stupně a žáky druhého stupně ZŠ, vhodné také pro starší žáky s poruchami učení

Doba trvání lekce: 30–40 minut

Cíl:

Přemýšlet o příležitostech k navazování přátelství mimo školu. Prodiskutovat bezpečné způsoby, jak se setkat nebo jak být v kontaktu s přáteli mimo školu. S tímto tématem je potřeba zacházet citlivě, neboť mnoho dětí se zrakovým postižením má omezené příležitosti v oblasti navazování nových vztahů a omezené sociální kontakty, žák může mít problémy v oblasti samostatnosti.

Potřebné materiály:

- pro zahájení komunikace lze využít široký soubor otázek. Jsou vhodné a zábavné pro všechny věkové kategorie a mohou je využít i rodiče – viz. nápady pro začátek konverzace.

<p>Úvod (5 minut)</p>	<p>Žáci vytvoří seznam lidí, kteří jsou pro ně důležití mimo školu. Jaké skupiny přátel máme, kde přátelství navazujeme? Diskutujte, proč je důležité mít přátele.</p>
<p>Hlavní aktivita (20–30 minut)</p>	<p>Přemýšlejte o způsobech, jak se seznámit s přáteli mimo školu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Navštěvujete nějaké kluby, kde se setkáváte s přáteli mimo školu (sportovní kluby, koníčky, spolky apod.)? <p>Jak udržujete kontakt s přáteli mimo školu?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Žáci diskutují ve skupinách a přichází s vlastními nápady (Facebook, Instagram, telefon, osobní setkání atd.). <p>Jsou facebookoví přátelé opravdoví?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diskutujte (lze připojit debatu o případných nebezpečích spojených s vyhledáváním přátel přes internet) <p>Nyní žáci uvažují o svých vlastních možnostech a vlastnostech, které jsou pro přátelství potřeba.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jaké kvality mohu v přátelství nabídnout? • V čem jsem dobrý? • Co rád dělám? • Co považuji za složité? A proč? • Přemýšlejte o způsobu, jak rozvíjet sociální vztahy mimo školu. Vysvětlete, jaké dovednosti by měli využívat. <p>Rozdělte žáky do dvojic nebo malých skupin. Použijte konverzační karty, abyste procvičili sociální dovednosti.</p>

<p>Vyhodnocení (10 minut)</p>	<p>Vzájemná zpětná vazba – žáci v každé skupině nebo dvojici uvedou jednu věc, kterou udělal spolužák dobře. Navzájem mohou diskutovat o tom, co se jim zdálo obtížné.</p> <p>Na čem musím zapracovat? Jak to udělám? Kdo nebo co mi může pomoci? Jak mohu rozvíjet své dovednosti?</p>
--	---

Nápady pro začátek konverzace

- Kdybyste mohl/a mít jednu superschopnost, jaká by to byla?
- Kdybyste mohl/a mít jakékoli zvíře jako domácího mazlíčka, jaké zvíře byste si vybral/a?
- Kdo je nejzábavnější člověk, kterého znáte? A proč?
- Kdybyste mohl/a být jakoukoliv kreslenou postavičkou, kterou byste byl/a, a proč?
- Jaká je nejlepší věc, kterou jste kdy udělal/a. Jak jste se cítil/a?
- Jaká je nejošklivější věc, kterou jste kdy udělal/a. Jak jste se cítil/a?
- Kdybyste měl/a udělat „hloupý“ sendvič, co byste na něj dal/a?
- Kdybyste si mohl/a „plácnout“ s kýmkoliv na světě, kdo by to byl a proč?
- Jakou hru hrajete nejraději?
- Pokud byste měl/a být nějakou literární postavou, kdo by to byl a proč?
- Kdybyste měl/a možnost cokoliv zmenšit a vzít si to s sebou, co by to bylo a proč?
- Kdybyste uvízl/a v lese a všechna zvířata v něm byla

- přátelská, se kterým byste se chtěli skamarádit?
- Kdybyste mohl/a přejmenovat jakékoliv ovoce nebo zeleninu, jak byste to nazval/a? Jak byste nazval/a brambory? Jablko? Květák? Broskev? Ananas?
 - Kdybyste mohl/a vytvořit pravidlo na jeden den a všichni by se jím museli řídit, jaké by to bylo?
 - Řekněte mi o podivném snu, který se vám zdál.
 - Kdybyste byl/a zvíře, jakým byste byl/a?

1.6 NAVÁZÁNÍ KONTAKTU: ZAHÁJENÍ KONVERZACE

Téma 1: Kdo jsem?

Téma 3: Posilování úsilí

Téma 4: Jak komunikuji?

Téma 5: Moje sociální síť

Určeno pro žáky základní školy.

Doba trvání lekce: 45 minut

Cíl:

Seznámit žáky se způsoby, jak navazovat komunikaci, vhodně vystupovat v sociálních interakcích a se zásadami slušného chování.

- Žák si osvojí dovednosti pro vhodné způsoby navázání komunikace.
- Žák zná základy slušného chování, umí používat zdvořilostní fráze.
- Žák vstupuje do rolí během konverzace.

Úvod:

Komunikace je základním aspektem našeho života a osobního rozvoje a navázání kontaktu s ostatními je prvním krokem k navázání úspěšné interakce. Nejběžnějším způsobem, jak zahájit komunikaci s cizí osobou, je pohled do očí, obličej, které signalizují otevřený kanál pro komunikaci.

Navázání komunikace je někdy velmi obtížné i pro intaktní osoby. Situace pro osobu s těžkým zrakovým postižením je o to složitější, neboť tato osoba nemá přístup ke všem vizuálním a neverbálním informacím ze svého okolí.

Děti se zrakovým postižením potřebují zvláštní pomoc a

podporu, aby vhodně navazovali konverzaci s vrstevníky a s ostatními osobami.

Jak zahájit komunikaci, když chybí zrak?

1. Nejprve je potřeba poznat, zda je v blízkosti někdo, s kým můžete mluvit. To lze provést několika způsoby:

- využití sluchu,
- využití čichu,
- využití zbytků zraku,
- všímání si pohybů jiných osob ve vaší blízkosti.

2. Musíme znát způsoby, jak zahájit komunikaci v různých sociálních situacích.

- Verbální strategie: použijte naučené fráze k identifikaci, zda je někdo v blízkosti a je ochotný s vámi komunikovat – „Dobrý den“, „Mohl byste mi prosím pomoci“, apod. Tyto dovednosti lze nacvičit při hraní rolí.
- Neverbální strategie: otočení obličeje k dané osobě, úsměv, krok vpřed.

3. Při výběru osoby, se kterou chcete zahájit konverzaci se můžete rozhodovat na základě:

- příjemného hlasu dané osoby, příjemného projevu,
- obsahu řeči – vzdělaný člověk, člověk s podobnými zájmy,
- fyzické blízkosti.

4. Jaké sociální situace usnadňují zahájení konverzace?

- menší prostory s nižším počtem lidí,
- pokud dva lidé již vedou konverzaci,
- pokud jsou přítomné vám známé osoby,
- pokud je člověk ve známém prostředí.

Jak nekomunikovat s lidmi se zrakovým postižením

1. Nedržet se tématu zaměřeného pouze na zrakové postižení – pamatujte, že lidé mají také jiné schopnosti a zájmy!
2. Nemluvit s lítostí, která by mohla být slyšet z tónu hlasu.
3. Neignorovat osoby se zrakovým postižením.
4. Nepoužívat krátké odpovědi – ano nebo ne poskytuje velmi málo informací k tomu, abychom mohli v konverzaci pokračovat.
5. Ukazování (gesta) rukama bez slovního vysvětlení nebo popisu, používání neurčitých slov (tam, sem apod.).

Úvod (30 min)	Diskuse
Otázka	Co je navázání komunikace?
Odpovědi žáka	Když někoho oslovíme, když s někým začneme mluvit, když se někoho na něco zeptáme.
Učitel: shrnutí a vysvětlení	Navázání komunikace znamená první krok, který podnikneme k tomu, abychom navázali kontakt s lidmi, se kterými se setkáváme poprvé.
Otázka	Jaké jsou důvody k navázání komunikace?
Odpovědi žáka	Když se na něco chceme zeptat, získat nějakou informaci, ...
Učitel: shrnutí a vysvětlení	Druhou osobu můžeme oslovit ze dvou hlavních důvodů: za prvé, abychom se spřátelili nebo navázali nějaký vztah, a za druhé, abychom získali potřebné informace, například abychom požádali o pomoc při hledání nějaké adresy.

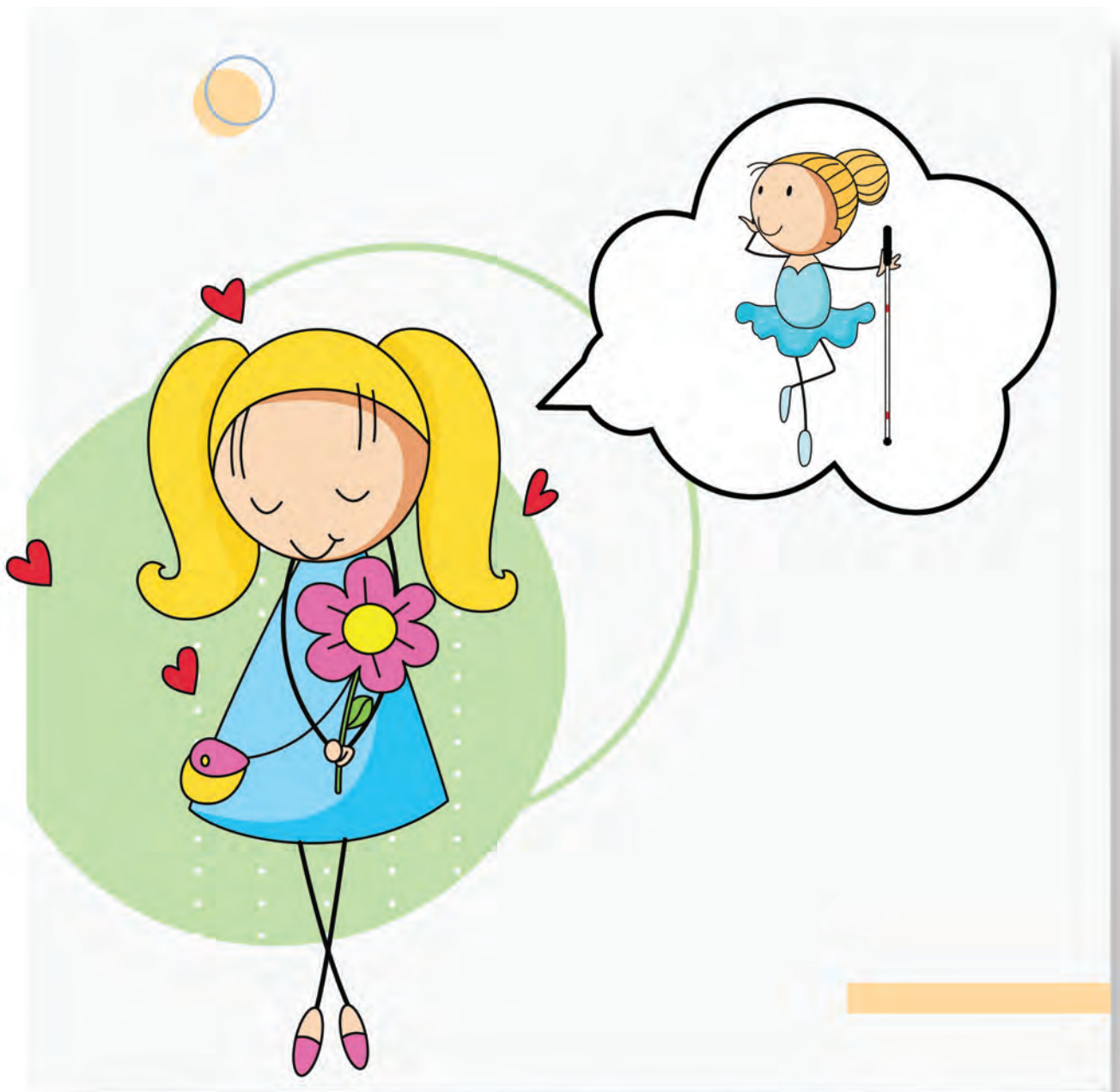
Otázka	Jak poznáme, že je v blízkosti někdo, s kým můžete navázat konverzací?
Odpovědi žáka	Vidím ho
Učitel: shrnutí a vysvětlení	Samozřejmě, zrakem zjistíme, že je v blízkosti někdo, koho můžeme oslovit. Ale co když nám ten zrak chybí, jako vašemu spolužákovi?
Odpovědi žáka	...
Učitel: shrnutí a vysvětlení	Sluch je dalším smyslem, který můžeme využít, pokud nám chybí zrak. Pokud slyšíte hovor jiných osob, je zřejmé, že se ve vaší blízkosti někdo nachází. Můžeme také slyšet, jak se někdo pohybuje, jeho kroky apod. Dalším smyslem, který lze využít je čich. Někdy také můžete mít takový „pocit“ (intuice), že je někdo ve vaší blízkosti
Otázka	Jakým způsobem druhého člověka oslovíte
Odpovědi žáka	Přistoupím k němu, řeknu: „Dobrý den“, „Ahoj“
Učitel: shrnutí a vysvětlení	K zahájení komunikace používáme fráze: promiňte, omlouvám se, dobrý den. Využíváme také neverbální strategie: otočení obličeje k osobě, navázání očního kontaktu), krok vpřed. Když potřebujeme pomoc, začneme slovem prosím.
Otázka	Dokážete vyjmenovat situace, kdy je pro nás navázání komunikace snazší?
Odpovědi žáka	Když někoho známe osobně, když je v místnosti méně lidí

Učitel: shrnutí a vysvětlení	Menší prostory s menším počtem lidmi. Pokud dva lidé již vedou konverzaci. Pokud jsou přítomné známé osoby. Pokud je člověk ve známém prostředí.
Otázka	Dokážete vyjmenovat činnosti, které není vhodné dělat při navazování komunikace?
Odpovědi žáka	Nejsme sprostí, neklademe příliš osobní otázky...
Učitel: shrnutí a vysvětlení	Nekřičíme, neměli bychom být vulgární, drzí, hrubí, nedotýkáme se hrubě druhé osoby.
Hlavní aktivita (40 minut)	<p>Hraní rolí</p> <p>Rozdělíme žáky do dvojic. Ve dvojicích hrají různé komunikační situace (dotaz na cestu, dopravu, ...)</p> <p>Každá dvojice předvádí dvě situace: první, kdy navázání komunikace probíhá nesprávně, a druhá, kdy navázání komunikace probíhá správně.</p> <p>Dobrovolníci následně vystoupí před celou třídou.</p> <p>Ostatní je sledují a dělají si poznámky. Poté se k situaci vyjadřují, případně ve dvojicích diskutují, co by mohli změnit.</p> <p>Žáky můžeme rozdělit také do skupin po čtyřech. Jeden z žáků dostane klapky na oči a zkouší navázat komunikaci s ostatními. Následně mohou žáci mluvit o tom, jak se cítili, co pro ně bylo nejtěžší</p>
Vyhodnocení (20 minut)	Zpětná vazba od žáků.



2. JAK SE CÍTÍM

- Jsem pyšný na ...
- Na co mám nadání, talent.
- Moje sebevědomí a očekávání do budoucna.
- Moje pocity, jak je zvládat a mluvit o nich (Mindfulness).



2.1 NALEZENÍ SEBEDŮVĚRY PROSTŘEDNICTVÍM DÝCHÁNÍ A POHYBU

Téma 2: Jak se cítím?

Určeno pro žáky se zrakovým postižením a pro žáky se speciálními potřebami.

Doba trvání lekce: 40 minut

Cíl:

Snížit stres a navodit relaxaci pomocí dechových a pohybových technik. Tyto aktivity byly uzpůsobeny tak, aby se jich mohli zúčastnit také žáci na invalidním vozíku. Cílem je zvyšovat povědomí o vlastním těle a sebevědomí při pohybu.

Úvod:

Tai Chi je soubor pohybů, kterým se často říká meditace v pohybu a to proto, že vás naučí ovládnout sami sebe – tělo i myšlenky. Jde o způsob, jak dobít energii a jak ji přeměnit v jinou neboli jak starou energii z těla vypustit a novou vpustit. Při tomto cvičení musíte tzv. vypnout, abyste byli schopni koordinovat všechny čtyři končetiny, které dělají nezvyklé pohyby. Když cvičíte sestavu, musíte se maximálně koncentrovat. Tím pádem přestanete myslet na všechno ostatní. Mozek „vypne“, tělo se uvolní a začne pracovat na trochu jiném principu.

Cílem lekce je představit myšlenku uvědomělého dýchání a pohybu, klidu a síly jako relaxační techniky. Mnoho pohybů jógy a Tai Chi vychází z pohybů zvířat nebo ptáků, je tedy pro děti zábavné využít „příběhu“ se zvířetem. Například při cvičení „Když opice vstává“ můžeme diskutovat o tom, jak potřebuje probudit každou část těla opice, která celý den leze

a skáče po stromech.

Potřebné materiály:

- podložky na jógu, sedací vaky

Pojmy, které je důležité znát nebo se naučit: jóga, Tai Chi dýchání

<p>Úvod (10 minut)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zhluboka se nadechněte nosem a vydechněte ústy. Zvedněte ramena k uším při nádechu a nechte je spadnout při výdechu. • Několikrát se nadechněte a vydechněte nosem. Položte si ruku na břicho a zkuste se nadechnout až do břicha. Tak, že to vypadá, jako když se balón nafoukne a uvolní. Toto je Tai chi dech. • Při nádechu, vytáhněte ruce po stranách těla, dokud nebudou nad hlavou. Představte si, že vás tahají z každé strany, takže vaše paže jsou rovné a dlouhé. Při výdechu pomalu vraťte paže dolů po stranách těla. Tomuto cviku se říká „Orlí křídla“. Tento cvik opakujte několikrát.
<p>Hlavní aktivita (20 minut)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Toto cvičení se nazývá „Opice vstává“. Opice je energická, celý den se pohybuje, houpe se na stromech, opičí se a hraje si v džungli. Jenže... ráno je třeba se probudit a pomalu rozpohybovat tělo. • Zvedněte obě paže nad hlavu a pak zpět dolů podél těla. Pomalu a jemně skloňte hlavu dopředu a zakloňte dozadu, opakujte 3x nebo 4x. Pak otočte hlavou doprava a

- poté doleva, hezky pomalu 3x nebo 4x.
- Dlaně dejte k sobě, před tělem v úrovni hrudníku s lokty směřujícími ven. Sepněte prsty k sobě, ale ne příliš pevně. 2x se zhluboka nadechněte. Stále držte ruce sepjaté, posuňte lokty dolů a současně tlačte sepjaté ruce nahoru do úrovně očí. Udělejte 2 nádechy. Stáhněte sepjaté ruce zpět dolů, aby se vyrovnaly s hrudníkem a vytáhněte lokty. Opakujte pohyby, pomalu pohybujte sepjatýma rukama nahoru, lokty dovnitř, pak zpět dolů, lokty ven. Snažte se, aby byl pohyb plynulý. Pak pusťte ruce a nechte je klesnout po stranách.
 - Trochu si protřepejte ruce a prsty a uvolněte se.
 - Dejte dlaně v pěst. Zvedněte pěsti do úrovně brady, lokty ven. Začněte pohybovat pravým loktem dopředu a dolů rotačním pohybem a následně levým loktem, také rotačním pohybem. Pokračujte v rotacích pomalu a jemně po dobu 1 minuty, poté spustte paže, otevřete ruce, zatřeste rukama a prsty a uvolněte paže a ramena.
 - Udělejte to samé, ale tentokrát točte lokty v opačném směru.
 - Udělejte 3x „Orlí křídla“ a poté protřepejte celé tělo.
 - Zkuste to samé udělat se zavřenýma očima.
 - Čím více si budete jistí s danými pohyby, tím více se můžete soustředit na své dýchání se zavřenýma očima.

	<ul style="list-style-type: none"> • Přidejte cvičení na rovnováhu na závěr – stromová póza (jóga), čapí póza (Tai Chi) nebo jiné vlastní (holubička). • Jaká další zvířata vás napadnou? Prozkoumejte další pozice jógy nebo Tai Chi nebo si vymyslete vlastní – pamatujte, že hlavní je dýchání a vlastní sebekontrola. • Na závěr lze doplnit relaxaci zvuky lesa, stromů apod. • Další příklady cvičení naleznete na internetu.
<p>Vyhodnocení (10 minut)</p>	<p>Čeho jste si při dýchání a na svém těle všimli? Co vám přišlo náročné?</p>

2.2 DRAMA – ŘEČ TĚLA A EMOCE

Téma 2: Jak se cítím

Určeno pro žáky se zrakovým postižením, věkové rozmezí 10–16 let.

Doba trvání lekce: 40–45 minut.

Cíl:

Prozkoumat řeč těla a pochopit, že emoce nejsou pouze v naší mysli, ale jsou viditelné po celém těle. Prozkoumat naše reakce a pochopit, jak je ostatní lidé vnímají.

Úvod:

Hraní rolí a zapojení dramatických aktivit do vyučování žáků je zábava, která ale zároveň pomáhá při přemýšlení o řeči vlastního těla, o zlozvycích nevidomých a nevhodných gestech.

Potřebné materiály:

- žádné

Pojmy, které je důležité znát nebo se naučit: „zmrznout!“, „spustit myšlenky!“

<p>Úvod (10 minut)</p>	<p>Diskuse o řeči těla a o tom, jak je často prováděna nevědomě, ale přitom ostatním lidem o nás podává mnoho informací. Například pokud máte skloněnou hlavu a neuděláte žádný pohyb směrem k druhé osobě, může si myslet, že ji neposloucháte nebo se o ni nezajímáte. Uved'te další příklady neverbálních signálů a uved'te o čem vyprávíte. Nyní se posaďte na židli, jako byste se cítili velmi sebejistě, jako byste byli velmi rozzlobení, pak nešťastní, nervózní, pak zamilovaní atd. Diskutujte o tom, jak se vaše tělo pokaždé změnilo.</p>
<p>Hlavní aktivita (20–25 minut)</p>	<p>Vysvětlete žákům pravidla. Procházejte se, jako by váš milovaný pes právě zemřel... „Zmraznout!“ (žák se zastaví v dané pozici a stojí úplně nehybně), učitel popíše postoj a pozici jejich těla. Pak poklepe dítěti na rameno, což znamená, že žák může vyjádřit své myšlenky, např. "jsem tak smutný, zemřel mi pes a teď nechci do školy." Procházejte se, jako byste... právě vyhráli v loterii... „zmraznout!“, opět popište pozici jejich těla, tato bude jiná, žáci budou stát zpříma, budou otevření, usměvaví. A „spusťte myšlenky!“ Odpovědi mohou být „Juuu! Jsem bohatý!!!“, „Jedu na dovolenou soukromým tryskáčem!“ Procházejte se, jako by ... váš kamarád měl</p>

	<p>hodinu zpoždění! Nebo váš vlak jede za 5 minut a nádraží je kilometr daleko. Nebo jste byli vzhůru celou noc kvůli plačícímu sourozenci.</p> <p>Všímejte si, jak se tón vašeho hlasu mění v závislosti na každé situaci.</p> <p>.Hraní rolí ve dvojicích</p> <p>Přemýšlejte o své řeči těla, stejně jako o svých slovech a tónu hlasu. Ve dvojicích hrajte následující situace, jeden hraje postavu A, druhý postavu B.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Někdo napsal něco nepěkného o A na sociálních sítích a B se ho pokouší rozveselit. 2. A a B společně pracují na školním projektu. A je školním projektem nadšený a B se tím opravdu nudí. Musí se setkat a připravit se na prezentaci projektu. 3. A a B jsou v autobuse. B hlasitě telefonuje a A se ho pokouší utiřit. <p>Zkuste vymyslet nějaké další situace.</p>
<p>Vyhodnocení (10 minut)</p>	<p>Diskutujte o každé situaci, kterou žáci zahráli. Jak souvisí s reálnou životní zkušeností? Zkuste uvést příklady ze svého života.</p> <p>Přimělo vás to přemýšlet o řeči vlastního těla?</p> <p>Co můžete udělat, abyste si byli vědomi řeči vlastního těla.</p>

2.3 DRAMA – ZKOUMÁNÍ EMOCÍ PROSTŘEDNICTVÍM TÉMATU ŠIKANY

Téma 2: Jak se cítím?

Určeno pro žáky se zrakovým postižením na druhém stupni základní školy a na střední škole.

Doba trvání lekce: 40–50 minut.

Cíl:

V této lekci se podíváme na téma šikany, prozkoumáme, proč k šikaně někdy dochází, a zjistíme, co dělat, když se s ní setkáme. Zapojíme dramatické aktivity a hraní rolí.

Úvod:

Žáci se zrakovým postižením mají často potíže vžít se do „kůže druhých“. V této lekci se zaměříme na nepříjemné emoce hlouběji a prostřednictvím příběhu si poskytneme návody na pomoc a podporu v obtížných situacích.

Potřebné materiály:

- prostor,
- židle,
- je možné využít hudbu a zvukové efekty.

Pojmy, které je důležité znát nebo se naučit: horké křeslo, hraní rolí

<p>Úvod (10 minut)</p>	<p>Diskuse – co je šikana? Označuje fyzické i psychické omezování či týrání nejčastěji slabšího jedince v kolektivu. Dochází k ní ve všech věkových i sociálních skupinách, setkat se s ní můžeme v školách a školských zařízeních, ve sportovním klubu, ale také v zaměstnání. Formy šikany jsou různé, stejně jako metody, kterými je prováděna. Ignorování někoho nebo jeho vyloučení z aktivity či hry může být také považováno za jednu z forem šikany. Tato hra je o dívce jménem Jana. Nechce chodit do školy, protože se pohádala se svou kamarádkou. Ta je teď na ni zlá, směje se a chichotá se s ostatními, když Jana přijde do místnosti. Prostřednictvím diskuse a kreativních nápadů rozvíňte příběh o Janě. Vytvořte jí zázemí a rodinu, mazlíčka, koníčky apod. Každý dobrý nápad se do příběhu hodí.</p>
<p>Hlavní aktivita 20–30 minut</p>	<p>Nyní se setkáme s Janou. 1. Umístěte doprostřed židli a jeden žák se na ni posadí a stane se Janou. Každý jí může položit otázku. Otázky mohou být: Jak se cítíš v pondělí ráno, když se probudíš? Máš ještě nějaké jiné přátele? Co děláš, když se ti smějí? Udělala jsi něco, aby se tato situace změnila? Co si přeješ, aby se stalo?</p>

Snažte se udržet tyto otázky skutečně autentické, třída se tak spojí a začne se o Janu více zajímat.

2. Jana má noční můry. Nyní sedí na podlaze uprostřed 7–8 žáků, kteří kolem ní vytvoří kruh. Každý z nich jí šeptá zlý komentář.

„Nejsi moje kamarádka, nemám tě rád, jdi pryč! Vypadáš divně“ atd.

Postupně zvyšují hlas, až jsou tak hlasití, že se Jana „probudí“.

Nyní se Jany opět zeptejte, jaké to bylo, jak se cítila? Noční můra obvykle vyvolá také fyzickou reakci. Diskutujte o různých pocitech a co mohou s vaším tělem způsobit.

I když mohou být žáci zpočátku zdrženliví, práce tímto způsobem je obvykle opravdu baví a téměř všichni chtějí vědět, jaké to je být Janou uprostřed té noční můry!

Činnost můžete doplnit o různé zvuky nebo hudbu, aby scéna byla o něco dramatičtější.

3. Jak se má Jana zachovat, co může ve své situaci udělat? Diskutujte. Můžete pokračovat v hraní rolí při řešení uvedené situace:

a) Jana vše řekla své mámě.

b) Jana a její máma mají schůzku s učitelem.

c) Janina kamarádka popisuje svůj pohled

	<p>na situaci. (Něco nepříjemného se jí stalo, žárlila na Janu, ...).</p> <p>d) Jana a její kamarádka se opět spřátelí. Přidejte své vlastní nápady</p>
<p>Vyhodnocení (10 minut)</p>	<p>Ne všichni zažijeme to, co Jana, ale občas se v životě každého z nás odehraje situace, kvůli které se cítíme nešťastní. A dějí se nám situace, kdy potřebujeme požádat o pomoc. Když Jana požádala o pomoc, situace se začala řešit.</p> <p>Napadá vás nějaký příklad situace, kdy jste potřebovali pomoc? Koho a jakým způsobem jste požádali o pomoc. Jak jste se při tom cítili?</p>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SMILE too
Social skills make inclusive life easier too

3. POSILOVÁNÍ ÚSILÍ

- Mám odvahu.
- Mohu požádat o pomoc.
- Sociální dovednosti, které mohu využít.



3.1 JAKÉ JSOU MÉ PŘEDNOSTI?

Téma 3: Posilování úsilí

Určeno pro žáky druhého stupně základní školy.

Cíl:

Naučit se, jaké jsou mé přednosti a v něčem se mohu zlepšit.

Úvod:

V této lekci je cílem, aby si žáci uvědomili, že pokud se budou snažit, připravovat se, dobře plánovat, organizovat, a uzavírat dohody sami se sebou, často se mohou zlepšit v mnoha různých dovednostech.

Na úvod hodiny můžete využít video (Understanding Talent – YouTube)

Potřebné materiály:

- plátno pro sledování videa

Pojmy, které je důležité znát nebo se naučit: talent, vytrvalost

<p>Úvod (10 minut)</p>	<p>Učitel vysvětluje, co je to talent. Pro ilustraci může použít následující situaci: Bella je na sebe velmi hrdá. Po dvou neúspěších v biologii dostala z dnešního testu jedničku. Nejprve si myslela, že test byl prostě snadný, ale pak si uvědomila, že tentokrát se na test učila úplně jinak. Svůj domácí úkol dělala velmi poctivě a na internetu sledovala filmy na toto téma.</p>
-----------------------------------	--

	<p>Otázka pro žáky: Jaké znáte druhy talentů? Na co vy máte talent? V čem jste úspěšní? Co jste pro to museli udělat? Souvisí váš úspěch s vytrvalostí a pílí? Učitel může použít různé obrázky.</p>
<p>Hlavní aktivita (2 x 10 minut)</p>	<p>Úkol/písemná práce z minulé hodiny je vyhodnocena během této lekce. Učitel se žáků ptá, jaké úsilí museli vynaložit na zvládnutí tohoto úkolu/porozumění daného učiva. Co jim usnadnilo práci, jaké jsou jejich přednosti? Jaké jsou naopak jejich slabé stránky, na čem by měli do příště pracovat? Učitel doplňuje výklad o talentu, předpokladech, přednostech a o vlastnostech, které jsou pro jejich rozvoj nezbytné – vytrvalost, cílevědomost, pravidelnost, ...</p>
<p>Vyhodnocení (10 minut)</p>	<p>Jaké to je přemýšlet o sobě tímto způsobem? Bylo to pro vás snadné nebo byly některé věci těžší, než jste si mysleli? Na čem můžete do příště zapracovat?</p>

3.2 JAK PŘEMYŠLÍM A JAK SE CÍTÍM

Téma 1: Kdo jsem?

Téma 3: Posilování úsilí

Určeno pro žáky druhého stupně základní školy.

Doba trvání lekce: 40 minut

Cíl:

Pochopit pocit vlastní hrdosti a umět se o něj podělit se svými blízkými.

Úvod:

Žáci se zamyslí a uvedou, na co jsou hrdí, jaké jsou jejich silné stránky, čeho si na sobě váží. Toto skutečně souvisí s vlastním výkonem. Může se jednat o cokoliv, od praktických dovedností jako je zavázat si tkaničky nebo namazat chleba máslem, až po úspěšné složení nějakých zkoušek.

Materiál:

• video na Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=icXwev9JOn8>,

• plátno pro sledování videa,

• tužka,

• papír.

Pojmy, které je důležité znát nebo se naučit: hrdost, být hrdý na ...

<p>Film (2 minuty)</p> <p>Úvod (10 minut)</p>	<p>Podívejte se společně na film, ve kterém je někdo velmi hrdý na svůj úspěch.</p> <p>Vyzvěte žáky, aby si vzpomněli na situaci, kdy na sebe byli velmi hrdí. Ve skupině prodiskutujte různé situace. Vezměte prosím na vědomí, že se musí jednat o úspěch samotného žáka – nemusí se jednat o „velké věci“, stačí drobnosti.</p>
<p>Hlavní aktivita (2 x 10 minut)</p>	<p>Žáci pracují buď samostatně nebo ve dvojících.</p> <p>Žáci si nejprve představí situaci, kdy na sebe byli hrdí. Celou situaci popíší a vysvětlí, proč na sebe byli hrdí a co museli udělat pro to, aby úkol/situaci úspěšně zvládli.</p> <p>Druhou částí úkolu je stanovit si určitý cíl, čeho chtějí dosáhnout, aby na sebe byli hrdí a opět popíší, co musejí udělat pro to, aby daný úkol/situaci zvládli.</p>

Vyhodnocení (10 minut)	<p>Žáci na základně dobrovolnosti mohou přečíst svůj vlastní příběh.</p> <p>Všichni se následně vyjadřují k tomu, zda bylo těžké hledat své úspěchy a jak jich dosáhli.</p> <p>Díky sdílení vlastních pocitů a úspěchu se mohou navzájem motivovat k různým činnostem. Tak vedeme žáky k růstovému myšlení.</p>
-----------------------------------	---

3.3 NA CO SI TROUFÁM

Téma 3: Posilování úsilí

Určeno pro žáky druhého stupně základní školy a střední školy.

Doba trvání lekce: 45 minut

Cíl:

Rozvíjení povědomí o tom, čeho můžete dosáhnout a co je k tomu potřeba.

Úvod:

V této lekci žáci pracují na těchto tématech: „čeho opravdu chci dosáhnout“, na budování pozitivních vlastností a na schopnosti požádat o pomoc.

Žáci mohou hravou formou s pomocí různých pracovních metod nahlédnout do svého nitra a zjistit, na co si mohou troufnout a čeho chtějí dosáhnout.

Tyto úkoly dávají žákům směr, kterým se chtějí vydat.

Potřebné materiály:

- látkové/papírové sáčky pro každého žáka,
- voděodolné fixy.

Pojmy, které je důležité znát nebo se naučit: osobnost, talent, volba, nezávislost

<p>Úvod (10 minut)</p>	<p>Žáci ve dvojicích diskutují o rozdílu mezi talentem a schopností/dovedností a pokusí se všimnout si hlavních rozdílů mezi nimi (viz Iluze ledovce).</p>
<p>Hlavní aktivita (2 x 10 minut)</p>	<p>Shromáždíme všechny naše vlastnosti/dovednosti: Všichni žáci dostanou látkový sáček (může být i papírový). Žáci se procházejí po třídě, a když někoho potkají, na sáček si navzájem napíší jednu pozitivní vlastnost, které si na druhém váží (např. Je kreativní, starostlivý, dobrosrdečný, dobrý v matematice).</p> <p>Samostatně: Přečtete si tiše všechny pozitivní vlastnosti, které jste od spolužáků obdrželi. Pravděpodobně se najde pár takových vlastností, kterých jste si vědomi. Teď napište svůj vlastní seznam. V čem si myslíte, že jste dobří? Jaké jsou vaše silné stránky? Co umíte?</p>
<p>Vyhodnocení (10 minut)</p>	<p>Zeptejte se žáků, kterých kladných vlastností si jsou vědomi a které jsou pro ně nové, překvapivé? Vyjmenujte 3 pozitivní vlastnosti či dovednosti, které máte nebo jste v nich dobří.</p>

	<p>Můžete zmínit 3 žáky, kterých si vážíte a proč? Jak se cítíte po tomto cvičení?</p>
--	--

4. JAK KOMUNIKUJI

- Citové zabarvení hlasu
- Naslouchání
- Asertivní přístup
- Aktivní konverzace
- Osobní prostor



4.1 ZVUKOVÉ SAFARI

Téma 4: Jak komunikuji

Téma 5: Moje sociální síť

Určeno pro všechny věkové kategorie, nevhodné pro žáky se sluchovým postižením.

Doba trvání lekce: 30–40 minut

Cíl:

Rozvoj sluchového vnímání, podpora aktivního naslouchání, být všímavý, mít povědomí o správném držení těla.

Rozlišování různých zvuků je vhodné pro představu o tom, co se okolo nás děje a pro navázání komunikace.

Diskutovat o všech 5 smyslech a jak je lze využívat, pokud chybí zrak.

Úvod:

V ideálním případě by se zvukové safari mělo odehrávat venku, ale může se také odehrávat v prostorách školy nebo ve třídě a žáci tak mohou prozkoumat zvuky školy. Lze využít různé předměty vydávající zvuky.

Potřebné materiály:

- časovač,
- koberce/deky/židle, pokud sedíte venku.

Pojmy, které je důležité znát nebo se naučit: safari, poslouchat, slyšet, dotýkat se, cítit, dýchat, držení těla, hlavu vzhůru, hlavu dolů

<p>Úvod (10 minut)</p>	<p>Mluvte o tom, jak používáme našich 5 smyslů. Co můžeme vidět, slyšet, čeho se dotknout, co cítit a ochutnat právě teď? Zeptejte se, zda žáci ví, co je to safari, co si pod tím pojmem představí (dobrodružství, objevování, poznávání zvířat a přírody) Vysvětlete, že dnešní činností bude ‚Zvukové safari‘ a budeme používat náš sluch k prozkoumání různých zvuků.</p>
<p>Hlavní aktivita (20 minut)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vysvětlete žákům, že po dobu 5 minut budou poslouchat zvuky a následně budou hovořit o tom, co slyšeli a jak se při tom cítili. 2. Žáci se pohodlně posadí (venku na deky, koberce/vevnitř na židle) 3. Na úvod využijeme techniky „Mindfulness“ – zhluboka se nadechněte, uvolněte se, pohodlně se posaďte, vnímejte vůni květin, stromů/svíčky, ... 4. Žáci zavřou oči a po dobu pěti minut poslouchají zvuky okolí. Učitel sleduje jejich pozici hlavy (pravděpodobně jim mírně klesne). 5. Po pěti minutách žáky požádejte, aby pomalu otevřeli oči. Zeptejte se jich, jak se cítili. 6. Vyzvěte žáky, aby vyjmenovali zvuky, které slyšeli. Podněcujte je k diskusi.

	<p>7. Vyzvěte žáky, aby přemýšleli o pozici své hlavy, když měli zavřené oči a používali pouze sluch. Co se s pozicí hlavy stalo a proč?</p> <p>8. DŮLEŽITÉ: prodiskutujte držení těla a důvod, proč držíme hlavu zpříma.</p> <p>9. Jak lze využívat sluch, pokud chybí zrak? A další smysly?</p>
<p>Vyhodnocení (10 minut)</p>	<p>Co zajímavého jste dnes zjistili?</p> <p>Co vás bavilo?</p> <p>Co vám přišlo záludné?</p> <p>Co byste ještě chtěli vědět o smyslech?</p>

4.2 OSOBNÍ PROSTOR

Téma 3: Posilování úsilí

Téma 4: Jak komunikuji?

Téma 5: Moje sociální síť

Určeno pro starší žáky základních škol a starší.

Doba trvání lekce: 40 minut

Cíle:

- Žák zná význam osobního prostoru obou osob zapojených do rozhovoru.
- Žák si je vědom osobního prostoru a udržuje jej.
- Povzbuzovat studenty se zrakovým postižením, aby používali všechny své smysly k respektování osobního prostoru.

Úvod:

Lidé s se zrakovým postižením mají potíže odhadnout vhodnou vzdálenost mezi sebou a lidmi, se kterými mluví. Důvodem je nedostatek jasných vizuálních informací. Pokud je osoba stojící velmi blízko potichu, nemusí si její přítomnosti ani všimnout.

Mohou mít také problémy s udržováním přiměřené vzdálenosti při hovoru s ostatními. Často proto, že potřebují být blízko, aby viděli jasněji.

Na povědomí o osobním prostoru je vhodné pracovat u dětí se zrakovým postižením od nejútlejšího věku.

Děti jsou často zvědavé a chtějí se ostatních dotknout, aby se o nich něco dozvěděly. Někdy se nevidomí dotýkají druhých, protože se chtějí ujistit, že daná osoba tam stále je.

Dospělí jsou často tolerantní k tomu, že dítě se zrakovým postižením vstoupilo do jejich osobního prostoru, protože nechtějí zraňovat jeho city. Jako všechny děti, je třeba i děti se zrakovým postižením naučit respektovat osobní prostor druhých.

Potřebné materiály:

- obruč (hula hoop),
- velký prostor – například tělocvična.

<p>Úvod (10 minut)</p>	<p>Učitel vede diskusi. Co je osobní prostor? Vzdálenost natažené paže. Když spolu dva lidé mluví, jsou od sebe asi 50 až 60 cm. Jaký je to pocit, když někdo stojí příliš blízko?</p>
<p>Hlavní aktivita (30 minut)</p>	<p>Rozdělte žáky do dvojic nebo malých skupin. • Postavte se na 10 sekund velmi blízko svému partnerovi (v jeho osobním prostoru). Jaký to byl pocit? Pohodlné/nepohodlné? Příjemné/nepříjemné? • Žák se dotkne svého partnera na paži a poté se vzdálí tak daleko, aby se dotkl pouze konečky prstů. To dává žákovi se zrakovým postižením jasnou informaci o vhodné vzdálenosti</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Jeden žák stojí uvnitř obruče nebo ji drží v úrovni pasu. Druhý žák jde směrem k němu se zavřenýma očima, dokud do obruče „nenarazí“. To opět podává žákovi se zrakovým postižením jasnou informaci o vhodné pozici pro hovor a zároveň umožňuje vidoucím studentům pochopit, jaké to je pro žáka se zrakovým postižením. • Zkuste to znovu z trochu větší vzdálenosti • Cvičení opakujte, dokud si žáci nebudou jistější a zastaví na vhodnou vzdálenost bez použití obruče. the appropriate distance without using the hula hoop.
<p>Vyhodnocení (10 minut)</p>	<p>Vyzvěte žáky, aby popsali, jak se během nácviku cítili. S jakými problémy jste se během cvičení potýkali? Bylo vám příjemně? Co by se dalo do budoucna zlepšit? Co můžeme dělat, když je někdo v našem osobním prostoru? Můžeme ho zdvořile požádat, aby ustoupil o krok zpět.</p>

4.3 VERBÁLNÍ KOMUNIKACE

Téma 4: Jak komunikuji?

Určeno pro předškolní děti, žáky základní školy.

Doba trvání lekce: 90 minut

Cíl:

- Žák si uvědomuje, co je verbální komunikace.
- Žák zná zdvořilostní výrazy.
- Hraní rolí (kupující – prodávající, učitel – žák, vrstevník – vrstevník).

Úvod:

Verbální komunikace je velmi významnou součástí rozvoje sociálních dovedností nejen u dětí se zrakovým postižením, ale také u dětí intaktních.

Děti se zrakovým postižením mají tendence během konverzace mluvit více než ostatní; nevěnují dostatečnou pozornost hovoru svého partnera, skáčou do řeči. Nedrží se určitého tématu, zabíhají ke svým oblíbeným tématům. Někdy zapomínají poděkovat nebo se omluvit.

Oblasti verbální komunikace:

- zřetelná a jasná řeč,
- soustředěný poslech mluvčího,
- přiměřeně dlouhá řeč nebo odpověď,
- vhodné používání spisovného jazyka, hovorového jazyka, dialektu,
- rozlišování formálního a neformálního pozdravu a oslovení,
- vyjadřování přání, vděčnosti,

- omluvit se, přijmout omluvu,
- sledování konverzace,
- příprava konverzace na konkrétní téma,
- žádání o pomoc, přijímání pomoci,
- podávání základních informací o vlastní osobě.

Děti se zrakovým postižením potřebují zvláštní pomoc a podporu, aby vhodně vystupovali v konverzaci s vrstevníky i ostatními osobami.

Žáky se zrakovým postižením učíme:

1. Poděkovat za radu, za dárek, za odpověď na položenou otázku.
2. Vyjádřit požadavek slovem „prosím“.
3. Mluvit zřetelně, s přiměřenou hlasitostí.
4. Pozorně naslouchat a sledovat téma rozhovoru.
5. Vhodně pozdravit při vstupu/odchodu z místnosti.
6. Pokud udělá něco špatně, omluvit se.
7. Odpovědět na položenou otázku.
8. Vyhýbat se dlouhým monologům.
9. Když je to možné, připravit se na konkrétní téma konverzace.
10. Během rozhovoru se snažit zaujmout partnera.
11. Vhodně rozlišovat vhodnost tykání a vykání.
12. Přiměřeně používat hovorový/spisovný jazyk.
13. Neříkat vulgární slova.
14. Neurážet nikoho, s kým mluvíte.

Náměty pro učitele:

- Hodina probíhá prostřednictvím tří aktivit: diskuse s žáky, hraní rolí a hodnocení.

Atmosféra by měla být uvolněná, žáci by měli být povzbuzováni k účasti v konverzaci

- Učitel klade otázky všem žákům.
- Žáci odpovídají – neexistují chybné odpovědi.
- Na konci diskuse učitel sumarizuje odpovědi, vysvětluje je pomocí praktických příkladů.
- Učitel vysvětlí žákům, že nyní budou vystupovat v rolích.
- Po hraní rolí se žáci vyjadřují, jak se cítili v dané situaci.
- Žáci navrhuje, co by v dané oblasti mohli zlepšit.

Úvod (25 min)	Diskuse
Otázka	Co je verbální komunikace?
Odpovědi žáka	Když používáme slova, ...
Učitel: shrnutí a vysvětlení	Verbální komunikace je komunikace se slovy, která mohou být mluvená nebo psaná. Lidé si vyměňují informace, názory, vyjadřují emoce atd. Způsob, jakým komunikujeme, je pro každého člověka velmi důležitý.

<p>Otázka</p>	<p>Proč je verbální komunikace pro lidstvo tak důležitá?</p>
<p>Odpovědi žáka Učitel: shrnutí a vysvětlení</p>	<p>Můžeme klást otázky, získáváme informace, učíme se, ... Verbální komunikace je důležitá, protože jsme společenské bytosti; protože se propojujeme s různými lidmi. Vyměňujeme si informace. Máme různé role a každá role vyžaduje jinou komunikaci. Ale vždy musíme být zdvořilí, uctiví. Pokusme se, aby naše myšlenky byly jasné a jednoznačné.</p>
<p>Otázka</p>	<p>Jak by měl rozhovor probíhat? Měl by někdo v rozhovoru mluvit více? Jaký je rozdíl mezi tím, když mluvíte se svým kamarádem, spolužákem a učitelem? (Další příklady komunikačních partnerů)</p>
<p>Odpovědi žáka</p>	<p>Žáci odpovídají</p>
<p>Učitel: shrnutí a vysvětlení</p>	<p>Pokud spolu mluví dva přátelé, je důležité, aby si byli v rozhovoru rovni: jeden pozorně naslouchá, druhý mluví – role se během rozhovoru opakovaně mění. V konverzaci učitel – žák vede konverzaci učitel, žák odpovídá na učitelovy dotazy.</p>

Otázka	Znáte zdvořilostní fráze? Uved'te příklady.
Odpovědi žáka	Děkuji, dobrý den, dobrou chuť, prosím, omlouvám se, ...
Učitel: shrnutí a vysvětlení	<p>Používáme různé pozdravy s ohledem na to, s kým se setkáváme a s ohledem na denní dobu: dobrý den, dobrou noc, ahoj, dobré ráno,</p> <p>Je důležité poděkovat: děkuji za dárek/ informaci/za pomoc.</p> <p>Když se omlouváme, říkáme slovo omluvte mě prosím nebo omlouvám se...</p> <p>Když potřebujeme s něčím pomoci, začneme slovem prosím.</p>
Otázka	Kdy používáme spisovný a kdy nespisovný jazyk? Kdy používáme neformální formu oslovení a kdy formální?
Odpovědi žáka	Když je někdo starší než my, když ho neznáme osobně, ...
Učitel: shrnutí a vysvětlení	<p>Spisovný jazyk používáme, když komunikujeme v nemocnici, u lékaře, ve škole během výuky, ...</p> <p>Nespisovný jazyk používáme, když komunikujeme v rodině, s příbuznými, mezi přáteli, ...</p> <p>Formálně oslovujeme úředníky, možná některé příbuzné starší než my, učitele a lidi, které neznáme.</p> <p>Neformální formu používáme při oslovení členů rodiny, přátel, vrstevníků, spolužáků, ...</p>

Otázka	Co dalšího je důležité při verbální komunikaci?
Odpovědi žáka	Nebýt uzavřený, neodbíhat od tématu, ...
Učitel: shrnutí a vysvětlení	<p>Je důležité, abychom byli slušní, abychom partnera neuráželi – méně příjemné zprávy mu sdělujeme vhodným způsobem.</p> <p>Je také důležité, abychom pozorně naslouchali – když budeme pozorně naslouchat, dokážeme položit správnou otázku. Nepřerušujeme druhého.</p> <p>Ujistíme se, že naše promluva není příliš dlouhá.</p>
Hlavní aktivita (40 minut)	<p>Hraní rolí:</p> <p>Rozdělíme děti do dvojic. Ve dvojicích hrají jednu z postav: učitel – žák, přítel – přítel, doktor – pacient.</p> <p>Každá dvojice předvádí dvě situace: první, kdy je verbální komunikace nevhodná a druhá, kdy je komunikace vhodná.</p> <p>Dobrovolníci následně vystoupí před celou třídou.</p> <p>Ostatní je sledují a dělají si poznámky.</p> <p>Poté se k situaci vyjadřují, případně ve dvojicích diskutují, co by mohli změnit.</p>
Vyhodnocení (25 minut)	<p>Co jste se naučili o verbální komunikaci?</p> <p>Jak na jejím rozvoji můžete dále pracovat?</p> <p>Můžete nějak pomoci nevidomému spolužákovi, aby se více zapojoval do konverzace?</p> <p>Žáci krátce odpovídají.</p>

4.4 NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE

Téma 4: Jak komunikuji?

Určeno pro první stupeň ZŠ.

Doba trvání lekce: 90 minut

Cíl:

Ukázat význam neverbální komunikace

- Žák si začíná uvědomovat, co to je nonverbální komunikace.
- Žák rozeznává výrazy ve tváři, gesta a paralingvální prostředky jazyka.
- Žák vstupuje do rolí během konverzace (kupující – prodávající, učitel – žák, vrstevník – vrstevník).
- Žák hodnotí neverbální komunikaci.

Úvod:

Osoby se zrakovým postižením nemohou vnímat (nebo s obtížemi) neverbální komunikaci, kterou se intaktní dítě přirozeně učí spontánním pozorováním ostatních lidí.

Děti se zrakovým postižením potřebují zvláštní podporu, aby pochopili, co neverbální chování znamená pro interakci a také upřímnou zpětnou vazbu, jak ostatní reagují na jejich chování.

Pokud učíme žáky se zrakovým postižením o neverbální komunikaci, musíme se jako první krok soustředit na paralingvální prostředky jazyka, neboť to je jediný sluchový aspekt neverbální komunikace. Děti se tak mohou naučit význam rychlé či pomalé mluvy ve vysokém či nízkém tónu a přenést toto pochopení snadněji na další vizuální aspekty neverbální komunikace.

Náměty pro učitele:

- Hodina probíhá prostřednictvím tří aktivit: diskuse s žáky, hraní rolí a hodnocení.
- Atmosféra by měla být uvolněná, žáci by měli být povzbuzováni k účasti v konverzaci
- Učitel klade otázky všem žákům.
- Žáci odpovídají – neexistují chybné odpovědi.
- Na konci diskuse učitel sumarizuje odpovědi, vysvětluje je pomocí praktických příkladů.
- Vysvětlí žákům, že nyní budou vystupovat v rolích.
- Po hraní rolí se žáci vyjadřují, jak se cítili v dané situaci.
- Žáci navrhnou, co by v dané oblasti mohli zlepšit

Úvod (25 min)	Diskuse
Otázka	Co je neverbální komunikace?
Odpovědi žáka	Když používáme gesta, výrazy obličeje, tón hlasu, ...
Učitel: shrnutí a vysvětlení	Rozlišujeme mezi verbální a neverbální komunikací. Neverbální komunikace je to, co vyjadřujeme prostřednictvím těla a je stejně důležitá jako mluvené slovo. Způsob, jakým posloucháme, pozorujeme, pohybujeme se nebo odpovídáme někomu během konverzace, vypovídá ostatním, zda se zajímáme, zda jsme upřímní v konverzaci i jak se cítíme, pokud jde o téma konverzace.

Otázka	Co neverbální komunikace zahrnuje?
Odpovědi žáka	Úsměv, výkřik, zrakový kontakt, doteky, šepot...
Učitel: shrnutí a vysvětlení	Neverbální komunikace: výrazy obličeje, gesta (pohyby paží, nohou, přikývnutí), postoj, zrakový kontakt, rytmus řeči, intonace, tón hlasu, tělesné odpovědi na emoce, osobní prostor, osobní zjev. (Učitel předvádí výrazy tváře, gesta, zrakový kontakt).
Otázka	Jak poznáte, že o sobě dáváte nějakou informaci?
Odpovědi žáka	Kdykoliv, když se setkáme s novými lidmi, když se někdo na něco zeptá, ...
Učitel: shrnutí a vysvětlení	Kdykoliv, když se seznámíme s novými lidmi, když zahájíme rozhovor s někým, koho neznáme, ...
Otázka	Postavte se tváří v tvář a demonstруйте: zrakový kontakt, osobní prostor, vzpřímený postoj, ...
Odpovědi žáka	Žáci se obrátí proti sobě a předvádí neverbální komunikaci: zrakový kontakt, osobní prostor, vzpřímený postoj, ...
Učitel: shrnutí a vysvětlení	Závěry v diskusi: pokud se nám během konverzace někdo nedívá do očí, necítíme se dobře. Je také důležité respektovat osobní

	<p>prostor, sebedůvěru vyjádříme vzpřímeným postojem. Je důležité, abychom byli upravení: vhodné oblečení, hygiena. Hlas by měl být klidný, uvolněný, proud řeči přiměřeně rychlý.</p>
Otázka	<p>Jak se budeš cítit, pokud tě někdo zastaví a požádá tě, abys mu ukázal, kde je např. V Praze Václavské náměstí, a přitom je vulgární? (Učitel vystoupí v roli a předvede.)</p>
Odpovědi žáka	<p>Necítíme se dobře, je mi to nepříjemné, ...</p>
Učitel: shrnutí a vysvětlení	<p>Způsob, jakým byla žádost učiněna je velmi nevhodný: měli bychom začít slovem prosím nebo promiňte, ... Hlas by měl být klidný, měli bychom cítit v děčnost žádajícího.</p>
Otázka	<p>Kdy používáme spisovný a kdy nespisovný jazyk? Kdy používáme neformální formu oslovení a kdy formální?</p>
Odpovědi žáka	<p>Když je někdo starší než my, když ho neznáme osobně, ...</p>
Učitel: shrnutí a vysvětlení	<p>Spisovný jazyk používáme, když komunikujeme v nemocnici, u lékaře, ve škole během výuky, ... Nespisovný jazyk používáme, když komunikujeme v rodině, s příbuznými, mezi přáteli, ... Formálně oslovujeme úředníky, možná některé příbuzné, kteří jsou starší než my, učitele a lidi, které neznáme. Neformální formu používáme při oslovení členů rodiny, přátel, vrstevníků, spolužáků, ...</p>

<p>Hlavní aktivita (40 minut)</p>	<p>Hraní rolí Rozdělíme děti do dvojic. Ve dvojicích hrají jednu z postav: učitel – žák, přítel – přítel, doktor – pacient. Každá dvojice předvádí dvě situace: první, kdy je verbální i neverbální komunikace použita nevhodně, a druhá, kdy je neverbální komunikace použita vhodně. Ostatní je sledují a dělají si poznámky k neverbální komunikaci. Nejprve sami herci posuzují, jak se jim dařila neverbální komunikace. Poté se k situaci vyjadřují ostatní žáci, případně ve dvojicích diskutují, co by mohli zdokonalit.</p>
<p>Vyhodnocení (25 minut)</p>	<p>Co jste se naučili o neverbální komunikaci? Jak na jejím rozvoji můžete dále pracovat? Můžete nějak pomoci nevidomému spolužákovi, aby lépe rozpoznal neverbální komunikaci ostatních? Žáci krátce odpovídají.</p>

4.5 SLOVNÍ POPIS

Téma 4: Jak komunikuji?

Určeno pro vyšší stupeň základní školy a starší.

Doba trvání lekce 45 minut

Cíle:

- Pochopit význam slovního popisu pro osoby se zrakovým postižením.
- Objektivně popsat jednoduché předměty.

Úvod:

Slovní popis znamená schopnost popsat předmět, situaci nebo osobu způsobem, který pomůže člověku, který je nevidomí, si daný předmět, situaci nebo osobu představit.

Popis může být objektivní, jako je popis židle. Židli můžete popsat tak, že budete mluvit o tom, jak vypadá. Nebo existuje popis subjektivní, jako popis osoby. Subjektivně osobu můžete popsat tak, že řeknete, že vypadá laskavě, sympatiky, ... Jde o náš názor.

Potřebné materiály:

- předměty, které studenti neznají,
- pytle nebo krabice, do kterých se předměty vloží, aby je ostatní neviděli.

Náměty pro učitele:

- Atmosféra by měla být uvolněná, žáci by měli být povzbuzováni k účasti v konverzaci
- Žáci odpovídají – neexistují chybné odpovědi.

<p>Úvod (10 minut)</p>	<p>Co je slovní popis? Slovní popis znamená popsat předmět, situaci nebo osobu způsobem, který podá člověku, který daný předmět či situaci nevidí, jasné informace. (jméno kteréhokoliv dítěte ve třídě) Jak byste popsal svou židli? "Je hnědá, má čtyři nohy, má kolečka, takže se může pohybovat..."</p> <p>Skvělé, když popisujeme, musíme být velmi přesní.</p> <p>(jméno kteréhokoli dítěte ve třídě) Jak byste popsal osobu, která sedí vedle vás? "Má dlouhé vlasy, je vysoká, je hodná, je milá..."</p> <p>Takže vidíte, že náš popis může být objektivní, jako je popis židle, nebo subjektivní, jako popis (jméno dítěte, které bylo popsáno). Můžete popsat židli, jak vypadá, ale můžete také říct, zda je pohodlná, ale musíte jistě vědět, že je pohodlná, jinak není popis přesný.</p>
<p>Hlavní aktivita (30 minut)</p>	<p>Vyberte jednoho žáka, který si vybere předmět z tašky/krabice. Žák si předmět může prohlédnout, ohmatat si ho, ale nesmí ho ukázat ostatním.</p> <p>Žák popíše předmět, aniž by řekl, co to je. Ostatní žáci ve třídě hádají, o jaký předmět jde, nebo se jej pokouší nakreslit tak, jak byl popsán.</p>

	<p>Opakujte s různými předměty a žáky. Žáci mohou pracovat ve dvojicích nebo v malých skupinách.</p>
<p>Vyhodnocení (10 minut)</p>	<p>Učitel vede diskusi. Vyzvěte žáky, aby popsali, jak se během aktivity cítili a aby diskutovali o tom, co by se dalo na této dovednosti zlepšit. S jakými problémy jste se potýkali, když jste museli ostatním popsat předmět? Bylo těžké popsat předmět, který jste předtím ještě nikdy neviděli? Jednou z největších výzev je zůstat objektivní. Pokud všichni známe nějaký předmět, není těžké ho popsat. Pokud nějaký předmět neznáme, je těžké ho popsat, aby si ho ostatní dokázali představit. Je také důležité, aby váš popis byl nějak uspořádán (zleva doprava, od hlavy dolů). Při popisu je důležité sdělit hlavní informace, zaujmout ostatní, ale je nutné náš popis omezit, aby netrval příliš dlouho.</p>



5. MOJE SOCIÁLNÍ SÍŤ A AKTIVITY

- Mohu se spřátelit.
- Mám sociální kontakty ve škole i doma.
- Sport, volnočasové aktivity.
- Mohu být zaměstnaný.



5.1 SEBEPREZENTACE A NAVAZOVÁNÍ PŘÁTELSTVÍ

Téma 1: Kdo jsem?

Téma 3: Posilování úsilí

Téma 4: Jak komunikuji?

Téma 5: Moje sociální síť

Určeno pro mladší žáky a pro děti s kombinovaným postižením. Pro starší žáky by tato hodina mohla být upravena tak, že se například dozví o nějaké dospělé osobě nebo starším žákovi.

Doba trvání lekce: 30–40 minut

Cíl:

Žáci si vyzkouší navazování přátelství, úvod do rozhovoru a kladení otázek.

Potřebné materiály:

- loutka – může to být osoba nebo zvíře

Pojmy, které je důležité znát nebo se naučit: přátelství, stejný, odlišný, oblíbený, plachý, představování se, tón hlasu, osobní prostor

<p>Úvod (10 minut)</p>	<p>Požádejte žáky, aby si představili kamaráda/osobu, kterou mají rádi. Požádejte žáky, aby našli vhodná slova, kterými popíšu svého kamaráda/osobu, kterou mají rádi. Požádejte žáky, aby řekli, jak nebo kde potkali svého kamaráda.</p>
<p>Hlavní aktivita (30 minut)</p>	<p>Loutku ovládá učitel nebo asistent pedagoga. Loutka je představena třídě a učitel sdělí žákům její jméno.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ujistěte se, že žáci jasně vidí loutku. Někteří žáci se jí možná budou chtít dotknout (mluvte o tom, kde by se mohli loutky dotknout, osobní prostor, přátelský dotek). • Učitel požádá loutku, aby promluvila a pozdravila, ale loutka je plachá a trochu se bojí mluvit. • Zeptejte se žáků, zda by chtěli loutku lépe poznat. Protože je loutka nervózní a bojí se sama mluvit, požádejte žáky, aby vymysleli nějaké otázky, které by chtěli loutce položit, abyste se o ní dozvěděli více. Dejte jim čas, aby si otázky promysleli. To lze podle potřeby provést ve skupinách nebo ve dvojicích. • Požádejte žáky, aby se zamysleli nad tím, jak by měli s loutkou mluvit (přemýšleli o hlasitosti, tónu hlasu atd.). • Povzbudte žáky, aby přišli k loutce a

	<p>otázku jí položili.</p> <ul style="list-style-type: none">• Vyzvěte žáky, aby se, než položí svou otázku, loutce představili. <p>Dále je možné, aby se žáci střídali v ovládání loutky, kladení otázek a odpovídání na ně.</p>
Vyhodnocení (10 minut)	<p>Bylo pro vás zajímavé se o loutce něco dozvědět? Řekněte mi jednu věc, kterou si o loutce pamatujete (oblíbená barva atd.). Jak jste se cítili, když jste položili otázku? (nervózní, potřeboval jsem pomoc, rozrušený, ...). Jaký tón hlasu jste použili? Jak se teď podle vás loutka cítí? (méně stydlivá, šťastná, ...)</p>

5.2 RECEPT NA PŘÁTELSTVÍ

Téma 1: Kdo jsem?

Téma 5: Moje sociální síť

Určeno pro žáky od cca 10 let.

Doba trvání lekce: 45 minut

Cíl:

Zamyslet se nad tím, jaký by měl být dobrý kamarád, zamyslet se nad významem dobrých mezilidských vztahů, dále rozvoj komunikačních dovedností a aktivního naslouchání.

Úvod:

Proces navazování přátelství s intaktními dětmi a zapojování se do vrstevnických skupin je výzvou téměř pro každé nevidomé dítě.

Cílem hodiny je dát žákům příležitost zamyslet se nad významem přátelství a mluvit o tom, jaký by dobrý přítel měl být.

Potřebné materiály:

- papír,
- barevné pastelky,
- fixy,
- případně počítač.

Pojmy, které je důležité znát nebo se naučit: recept, míra, vlastnosti dobrého přítele

<p>Úvod (5 minut)</p>	<p>Žáci ve skupině mluví o svém oblíbeném jídle. Víme, které ingredience do jídla patří a co jídlo dělá tak chutným? Co používáme k odměřování ingrediencí? (čajová lžička, polévková lžíce, špetka, hrnek, dkg, dcl, hodně, málo, ...). Představte nápad na přípravu receptu na přátelství</p>
<p>Hlavní aktivita (20–30 minut)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rozdělte žáky do skupin po čtyřech • Žáci ve skupině diskutují o vlastnostech, jaké by měl dobrý přítel mít, jaké kvality mohou pro přátelství nabídnout oni. • Žáci dále diskutují o vlastnostech nebo situacích, které mohou přátelství pokazit. • Žáci k jednotlivým vlastnostem přidělí potřebné množství a sepíší recept. • Kreativitě se meze nekladou, kromě slovního postupu je možné recept nakreslit, vytvořit prezentaci či video v počítači apod.
<p>Vyhodnocení (10 minut)</p>	<p>Jednotlivé skupiny prezentují vlastní recept na přátelství, ostatní žáci jim poskytují zpětnou vazbu. Kterých ingrediencí máte nejvíce? Kterých nejméně? U kterých ingrediencí se většina skupin shodla a které jsou pro ostatní překvapivá? Na které ingredienci byste vy sami měli zpracovat, abyste byli dobrým přítelem?</p>

Příklady:



Smícháme lžíci společných zájmů se lžícemi sportu a mícháme. Během míchání přidáváme všechnu spolehlivost a špetku inteligence. Dále přidáme smysl pro humor, lžíci důvěry a lžíci ochoty mi pomoci. Ze všeho uhněteme těsto a dáme péct na akorát stupňů do doby, než se seznámíme. Až se seznámíme, tak dochutíme přítele ještě jednou lžící blbosti.

5.3 MOJE SOCIÁLNÍ SÍŤ A AKTIVITY

Téma 5: Moje sociální síť

Suitable for: secondary school

Určeno pro druhý stupeň ZŠ a SŠ.

Doba trvání lekce: 45 minut

Cíl:

Ukázat význam sociálních kontaktů pro žáky druhého stupně ZŠ a SŠ (věk dospívání) a naznačit způsob, jak žák se zrakovým postižením může navázat přátelství v prostředí běžné školy.

Úvod:

Postavení žáka se zrakovým postižením v běžné škole není vždy optimální. Je potřeba žákovi se zrakovým postižením pomoci se zapojením do kolektivu, najít vhodná témata pro hovor a navázat přátelství.

Potřebné materiály:

- pracovní list

Pojmy, které je důležité znát nebo se naučit: přátelství, výhody, představování

<p>Úvod (5 minut)</p>	<p>Učitel mluví s žáky o jejich přátelích a ptá se jich, jak a kde je získávají. Máte mnoho přátel? Jak si je získáváte? Je snadné získat dobré přátele? Žáci odpovídají na otázky. Učitel shrne jejich odpovědi.</p>
<p>Hlavní aktivita (30 minut)</p>	<p>Učitel rozdá žákům pracovní listy. Prvním úkolem je stanovit několik základních kroků, jak lze získat přátele. (např. 1. krok – vytvořit si seznam věcí, které rádi děláte, 2. krok – realizujte tyto věci a setkávejte se s lidmi, 3. krok – mluďte s lidmi a naslouchejte jim, 4. krok – staňte se dobrým přítelem). Třída by měla být rozdělena na čtyři nebo pět malých skupin. Žáci navzájem diskutují o svých odpovědích, o svých krocích. Dalším úkolem pro žáky je posoudit výhody a prospěšnost přátelství. Můžete očekávat nejrůznější odpovědi včetně: zlepšení nálady, pomoc k dosažení cíle, omezení stresu, podpora v těžkých chvílích atd.</p>

**Vyhodnocení
(10 minut)**

Mluvčí skupin (zrakově postižený žák by měl být jedním z nich) pak informují o výsledcích jejich diskuse.

Učitel shrne náměty, přičemž mimo jiné zdůrazní ty, které jsou důležité pro žáka se zrakovým postižením, aby byl úspěšný při utváření sociálních kontaktů a získávání přátel.

5.4 SPORTOVNÍ A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

Téma 3: Posilování úsilí

Téma 5: Moje sociální síť

Určeno pro druhý stupeň ZŠ a SŠ.

Doba trvání lekce: 40 minut

Cíl:

Ukázat, že sport a volnočasové aktivity pro jedince se zrakovým postižením přispívají k rozvoji dovedností a návyků potřebných pro nezávislý život.

Úvod:

Pro rozvoj spolupráce a týmových dovedností je důležité účastnit se sportovních a volnočasových aktivit. Mimoškolní aktivity také poskytují příležitosti k navazování nových přátel a známostí.

Přístup ke sportovním aktivitám může být pro žáky se zrakovým postižením velmi náročný.

Požádejte žáka se zrakovým postižením, aby třídě řekl o svých zkušenostech se sportem a volnočasovými aktivitami.

Potřebné materiály:

- klapky na oči,
- šipky,
- tenisový míček,
- koš,
- zvonek,
- 20 malých předmětů.

Pojmy, které je důležité znát nebo se naučit: sportovní a volnočasové aktivity, sebeobslužné dovednosti, prostorová orientace, sociální kontakty

<p>Úvod (5 minut)</p>	<p>Učitel požádá žáky, aby hovořili o svých volnočasových a sportovních aktivitách. Jaké sporty děláte? Jaký druh volnočasových aktivit máte rádi? Žáci odpovídají na otázky. Učitel shrne jejich odpovědi.</p>
<p>Hlavní aktivita (30 minut)</p>	<p>Učitel informuje žáky o činnostech, které budou dělat. Při těchto aktivitách je simulována situace, v níž je nevidomá osoba. Pokud je ve třídě i asistent, můžete třídu rozdělit a vyzkoušet si více aktivit. Možné činnosti: Šipky: Žák, který hází šipkami má oči zakryty klapkami, než začne házet, je taktilně, zvukově a orientačně seznámen s polohou terče. Paměť: Na stole je dvacet předmětů. Žák má oči zakryty klapkami. Žák má jednu minutu, aby si osahal všechny předměty. Poté je polovina z nich odstraněna a žák má jednu minutu na to, aby se dotýkal zbylých předmětů a uhodl předměty, které byly odstraněny. Cíl: Žák má oči zakryty klapkami. Jeho úkolem je trefit se do koše míčkem (ne příliš malý koš) v nepříliš velké vzdálenosti. Učitel zvoní zvonečkem u koše, aby se žák mohl orientovat.</p>

<p>Vyhodnocení (5 minut)</p>	<p>Učitel se táže žáků, jak se cítili při činnostech „naslepo“ a co se jim jevílo jako obtížné. Žáci odpovídají.</p> <p>Učitel shrne význam sportu a volnočasových aktivit a zhodnotí jejich význam pro rozvoj dovedností potřebných pro nezávislý život – prostorová orientace, sociální kontakty, týmová spolupráce atd. Je užitečné promítnout krátké video o sportech pro osoby zrakovým postižením – např. goalball, showdown.</p>
---	---

5.5 PRACOVNÍ POHOVOR

Téma 1: Kdo jsem?

Téma 3: Posilování úsilí

Téma 5: Moje sociální síť

Určeno pro druhý stupeň ZŠ a SŠ.

Doba trvání lekce: 45 minut

Lekce navazuje na předchozí témata, kde se žáci seznámili s celou řadou různých pracovních pozic v zaměstnání.

Doporučuje se, aby si žáci procvičovali techniky rozhovoru častěji než pouze jedenkrát, aby měli zpětnou vazbu a mohli své schopnosti v této oblasti rozvíjet.

Cíle:

Žáci nejen se zrakovým postižením se připravují na pracovní pohovor:

- Procvičit si odpovědi na otázky při pohovoru – hraní rolí
- Uvědomit si své vlastní jedinečné možnosti, potřeby a výzvy
- Popsat své vlastní zrakové postižení jednoduchými termíny
- Umět vysvětlit své osobní vlastnosti a dovednosti
- Být připraven překonat neúspěch či nezdar
- Být připraven se zdokonalovat

Úvod:

Žáci se zrakovým postižením velmi často na počátku své profesní kariéry nemají stejné postavení jako intaktní žáci.

Žáci se zrakovým postižením by měli být na tento fakt připraveni. Zatímco inkluze ve vzdělávání je efektivně

realizována, efektivní zaměstnávání osob se zrakovým postižením této úrovně nedosáhlo.

Materiály k použití:

- seznam otázek na pracovní pohovor – viz příloha

Pojmy, které je důležité znát nebo se naučit: práce, zaměstnání, pohovor, popis zrakového postižení, potřeby, osobní vlastnosti, dovednosti, sebe prezentace

<p>Úvod (10 minut)</p>	<p>Učitel požádá žáky, aby hovořili o své vizi budoucího zaměstnání. Jaké povolání byste rádi vykonávali? Jakou vzdělání potřebujete, abyste mohli zastávat své budoucí místo? Byli jste někdy zaměstnání na částečný úvazek? atd. Žáci odpovídají na otázky. Učitel shrne jejich odpovědi.</p>
<p>Hlavní aktivita (20 minut)</p>	<p>Učitel rozdělí třídu do dvojic. Žák A hraje roli tazatele, žák B představuje uchazeče o zaměstnání. Když pohovor žáci ukončí, vymění si role. Učitel monitoruje dialogy a koncentruje pozornost žáků na hlavní oblasti (možnosti, potřeby a limity; popis postižení, slabé a silné stránky; sebe prezentace).</p>

<p>Vyhodnocení (15 minut)</p>	<p>Učitel se následně ptá žáků, co považovali za snadné či obtížné při sebezprezentaci. Žáci odpovídají.</p> <p>Učitel shrne jejich názory, přičemž klade důraz na ty části pohovoru, které jsou nejdůležitější pro žáka se zrakovým postižením, aby uspěl při získání zaměstnání (popis jeho postižení, prezentace pozitivních vlastností, reálné zhodnocení vlastních možností, být připraven čelit neúspěchu, být připraven usilovně pracovat na sebezdokonalování).</p>
--	---

Příloha:

Otázky k rozhovoru

Tyto otázky lze podle potřeby upravit tak, aby vyhovovaly konkrétnímu zaměstnání.

- Jaké jsou tvé silné stránky?
- Proč chcete být ... (uveďte pracovní pozici)?
- Proč jste tou pravou osobou, která bude úspěšná na této pozici?
- Řekněte mi o jakékoliv zkušenosti, kterou máte.
- Řekněte mi o výzvě nebo problému, kterému jste čelili. Jak jste se zachovali?

ZDROJE

- Berger, C. R. & Bradac, J. J., (1982). *Language and social knowledge: Uncertainty in interpersonal relations*. London: E. Arnold.
- Burgoon, J. K., Guerrero, L. K., & Floyd, K. (2016). *Nonverbal communication*. London: Routledge.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). *Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains*. *Canadian Psychology*, 49, 14-23.
- Douglas, W. (2008). *Initial interaction*. *The International Encyclopedia of Communication*.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/9781405186407.wbieci033>.
- Dweck, C. S. (2007). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House
- Emerson, D. (1981). Facing Loss of Vision-the Response of adults to visual impairment. *Journal of Visual Impairment and Blindness* 75, 41–45.
- FamilyConnect (2017). *Delayed communication development in blind and visually impaired children*.
<https://familyconnect.org/blog/familyconnect-a-parents-voice/familyconnects-latest-article-series-delayed-communication-development-in-blind-and-visually-impaired-children-2/>.

- Furman, B. (2006). *Kid's Skills: Playful and practical solution-finding with children*. Saint Luke's Innovative Resources
- Goharrizi, Z. E. (2010). *Blindness and initiating communication*. Master of Philosophy in Special Needs Education. Oslo: Department of Special Needs Education, Faculty of Education.
- Goldware, M., & Silver, M. (1998). *AAC strategies for young children with visual impairment and multiple disabilities*. Los Angeles: California State University–Northridge Center on Disabilities Technology and Persons with Disabilities Conference.
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED420963.pdf>.
- Higginbotham, D. J., Mathy-Laikko, P., & Yoder, D. E. (1988). Studying conversations of augmentative systems users. In L. Bernstein (ed.). *The vocally impaired: Clinical practice and Research*, 265–294. University of Michigan: Grune & Stratton.
- Kef, S. (2002). Psychosocial Adjustment and the Meaning of Social Support for Visually Impaired Adolescents. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 96(01), 22-37.
- King, S. (1989). *Human communication as a field of study*. New York: State University of New York Press.
- Knapp, M. L. & Hall, J. A. (2009). *Nonverbal Communication in Human Interaction*. Cengage Learning.

- Kosi, M. (2009). *Poslovni bonton*. Diplomsko delo. Kranj: B&B Višja strokovna šola.
- Kresnik, Š. (2019). *Neverbalna komunikacija*. Ljubljana: Inštitut za neodvisnost.
<https://neodvisnost.si/neverbalna-komunikacija/>.
- Louick, R. (2022). *Teach growth mindset kids activities*.
<https://biglifejournal.com/blogs/blog/teach-growth-mindset-kids-activities>
- McDaniel, T., Krishna, S., Balasubramanian, V., Colbry, D., & Panchanathan, S. (2008). *Using a haptic belt to convey non-verbal communication cues during social interactions to individuals who are blind*. Ottawa: IEEE International Workshop on Haptic Audio Visual Environments and Games.
- Perkins school for the blind (2022). *5 ways to help a child who is blind develop social skills*.
<https://www.perkins.org/5-ways-to-help-a-child-who-is-blind-develop-social-skills/>.
- Rot, P. (2018). *Avdio deskripcija kot prilagoditev za osebe s slepoto in slabovidnostjo*. Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Sak-Wernicka, J. (2014). The effect of nonverbal cues on the interpretation of utterances by people with visual Impairments. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 108(2), 133–143.
- Sharkey, W. F., Asamoto, P., Tokunaga, C., Haraguchi, G., &

- McFaddon-Robar, T. (2000). Hand gestures of visually impaired and sighted interactants. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 94(9), 549–563.
- Stiteley, J. (n.d.). *Effective von-verbal communication without vision. The Seeing Eye.*
<https://prcvi.org/media/1107/effective-nonverbal-communication.pdf>.
- Subihi, A. S. (2013). Non-verbal communication patterns among visually impaired individuals aged 3–26 years. *International Interdisciplinary Journal of Education* 2(6), 591–600.
http://www.iijoe.org/v2/IIJOE_05_06_02_2013.pdf.

ODKAZY NA VIDEO

Níže uvedená videa lze použít na úvod k jednotlivým lekcím pro navození tématu a k zahájení komunikace, případně na závěr ke shrnutí tématu. Zábavné pro všechny věkové kategorie. Vhodné i pro rodiče!

Téma 1: Kdo jsem

SMILE too video: Znalost braillova písma – Youtube

SMILE too video: Agostino

Další související videa

Selhání Michaela Jordana.

<https://www.youtube.com/watch?v=JA7G7AV-LT8>

Honba za štěstím

<https://www.youtube.com/watch?v=DvtxOzO6OAE>

Model ledovce – YouTube

Téma 2: Jak se cítím

SMILE too video: Stereotypní chování

Téma 3: Posílení úsilí

SMILE too video: Mindfulness

Téma 4: Jak komunikuji

SMILE too video: Slovní popis

SMILE too video: Neverbální komunikace

SMILE too video: Osobní prostor

Téma 5: Moje sociální síť a aktivity

Smile too video: Jak získat brigádu.

Další související videa:

Úvod k růstovému myšlení:

Růstové myšlení vs. fixní myšlení:

https://www.youtube.com/watch?v=KUWn_TJTrnU

Sesame Street: Janelle Monae – Síla „Přesto“:

<https://www.youtube.com/watch?v=XLeUvZvuvAs>

Proč si každý student zaslouží zastánce | Rita Pierson:

<https://www.youtube.com/watch?v=F23ak31YnTI>

Žáci vysvětlují, jak si získávat přátele:

<https://www.youtube.com/watch?v=6qu2cQnULjE>

https://www.youtube.com/watch?v=-pVyrW_vwaw

<https://www.youtube.com/watch?v=59tKI37x1d4>

Recept na polévku přátelství:

<https://www.youtube.com/watch?v=H7w7yXkJTu0>

100 dětí nám řekne, čím chtějí být, až vyrostou:

<https://www.youtube.com/watch?v=RUup841pZrs>

PŘÍLOHA

1. Kdo jsem

1.2 UVĚDOMTE SI, KDO JSTE; CO VÁS JAKO ČLOVĚKA CHARAKTERIZUJE

