

ROZVOJ DOVEDNOSTÍ POZNÁVÁNÍ – VNÍMÁNÍ A SOUSTŘEDĚNÍ - příloha

STRUKTURA LEKCE – číslo lekce, plánovaná délka, název aktivity, přibližné časové určení, cíle aktivity, popis činnosti, orientační otázky k reflexi, *poznámky k řízení, organizaci, pomůckám atd.*

LEKCE 1 – 3 vyuč. hodiny

1. hodina – propojení s látkou Prv „Lidské tělo“

Komunitní kruh: Jsem spokojený se svým vzhledem (tělem)?

Všemi smysly – 10 min

Cíle: zcitlivění na téma smyslového vnímání, identifikace vlastních smyslových počitků, pojmenování smyslových modalit.

Průběh: Učitelka připraví hned ráno, ještě než děti přijdou do třídy multisensorické výukové prostředí – tichá relaxační hudba, aromalampa, svíčky v barevných skleněných nádobách (svícínky), polštářky na zemi, ovocný čaj. Děti dostanou hned po příchodu do místnosti pokyn posadit se na polštářky a je jim nabídnut čaj. Po začátku hodiny mají za úkol minutu tiše sedět a uvědomit si, co je dnes ve třídě jinak než obvykle.

Reflexe: Čeho neobvyklého jste si všimli? Jak jste si toho všimli – co jste k tomu potřebovali? Líbí se vám hudba, barevná světla,...? Jak byste ji/je popsali? Co se vám líbí nejvíc? Abychom to shrnuli – čeho jste si všimli očima,...? Jaké všechny části těla jste tedy při vnímání využili?

Poznámky: *Pozor na bezpečnost. Striktně vzato zapálené svíčky do školy nepatří. Určité omezení rizika představuje jejich umístění v nádobách, ale přesto je třeba je rozmístit s rozmyslem a mít připravenou vodu na hašení.*

Vůni do aromalampy vybírat opatrně – pozor na alergie (dobře přijímána bývá dětmi mandarinka).

Obrázky – 10 min

Cíle: sjednocení slovní zásoby v oblasti smyslů, uvědomění si důležitosti jednotlivých smyslů (dokáže vyjádřit vlastními slovy význam jednotlivých smyslů pro člověka)

Průběh: Učitelka připevní na tabuli obrázky znázorňující jednotlivé smyslové orgány - oko, ucho, nos, ústa, kůže – tělo. Děti postupně pojmenují všechny orgány, řeknou, kolik jich mají, kde jsou umístěné a spolu s učitelkou přiřadí k orgánům odpovídající smysly.

Reflexe: Znáte někoho, kdo nevidí, neslyší,...? S jakými problémy myslíte, že se člověk s poškozeným zrakem, sluchem, chutí, čichem, hmatem potýká? Bez jakého orgánu by pro vás bylo nejtěžší žít? Proč?

Oko – 15 min

Cíle: zaměřené pozorování, vyjádření vjemu kresbou, porovnání způsobů pozorování, popis oka

Průběh: Děti dostanou kartičky se jmény 2 spolužáků, pod kterými jsou nakreslené oči. Jejich úkolem je zadívat se určenému spolužákovi do očí, všimnout si jejich barvy a co nejpřesněji ji přenést na předkreslené oko. Potom položí kartičky na zem (vždy dají k sobě ty, jež představují oči jednoho člověka) a posadí se kolem nich. Potom si prohlížejí kartičky patřící k jednotlivým žákům a porovnávají je se skutečným vzorem.

Reflexe: Jakou barvu má podle vás X? Který obrázek ji podle vás lépe vystihuje? Byl pro vás úkol náročný? Co jste museli dělat, abyste mohli oči vybarvit podle předlohy?

Prohlédli jste si je jen jednou nebo jste se na ně dívali opakovaně? Všimli jste si na nich něčeho zajímavého? Jak byste tedy popsali oko (tvar, části, barvy)?

Průběh: *K hladkému průběhu je výhodné udělat rozpis dvojic na pracovní listy tak, aby uspořádání jmen odpovídalo rozdělení na trojice (Petr kreslí Janu a Tomáše, Jana Tomáše a Petra, Tomáš, Janu a Petra)*

2. hodina – propojení s Čj

Koukám a vidím I - 15 min

Cíle: rozlišování inverzních tvarů, porovnání percepčních strategií

Reflexe: Myslíte, že je nějaký rozdíl, když řeknu, že se na něco dívám/koukám – př. dívám se z okna, nebo že něco vidím? Mohu na něco koukat a nevidět to? Stalo se vám to někdy?

Zkusíme nyní cvičení, v němž se ukáže, čeho všeho si dokážete na obrázku všimnout (co dokážete vidět).

Průběh: Děti se rozdělí do dvojic, do kterých dostanou vždy jeden pracovní list s dvojicí podobných obrázků. Jejich úkolem je nalézt a červenou barvou označit rozdíly a u každého popsat, v čem je jiný (říci si to potichu ve dvojici). Po cca 5 minutách následuje společná kontrola – na tabuli je zvětšenina pracovního listu a jednotlivé skupinky chodí označovat rozdíly, které našly a popisují v čem spočívají (jeden zakreslí, druhý popíše).

Reflexe: Kolik rozdílů vaše skupinka našla? Nastali během práce nějaké potíže? Jak jste je řešili? Jste s řešením spokojeni? Šel problém řešit jinak? Jak jste při hledání rozdílů postupovali? ... Porovnání, zda má dosažený výsledek tj. počet nalezených rozdílů nějakou souvislost se stylem, jakým dvojice pracovala ... Jakými způsoby tedy lze při podobném úkolu postupovat? Který se ukázal v našem případě, jako nejúčinnější? (pokud to vyjde, tak systematický) Chtěli byste ho vyzkoušet?

Poznámky: *Rozdíly v obrázcích spočívají v zrcadlovém obrácení různých detailů (pravo-levé převrácení, záměna nahoře/dole, situovanost nahoru/dolů) – soustředění a vnímání těchto podrobností týkajících se polohy tvarů a jejich diferenciací přispívá k rozpoznávání písmen b/d/p/q a odhalení nedostatků v oblasti rozlišování inverzních obrazců, které může signalizovat SPU.*

Pokud nevyjde z výsledků systematický postup jako průkazně nejúčinnější (nebo pokud ho nikdo nepoužil), je třeba poněkud změnit motivaci pro následující aktivitu – například říci, že vyzkouší nový způsob a potom porovnejí, jestli se jim takto pracovalo lépe nebo hůře.

Vizualizace – 15 min

Cíle: rozvoj multisensorické představivosti, uvolnění

Průběh: Děti se položí na koberec, dají si pod hlavu polštářek a představují si, co jim učitelka říká. Uč: Je krásné slunečné ráno, neděle a vy nikam nemusíte. Vstali jste z postele, protáhli se a vyšli v pyžamu do zahrady. Leháte si pod třešňový strom do zelené trávy. Ve větvích zpívají ptáci a květiny v zahradě vydávají příjemnou, sladkou vůni. Hlavu máte položenou na měkkém polštářku trávy. Cítíte, jak vám slunce paprsky hřeje chodidla a teplo vám pomalu postupuje od nohou do celého těla. Cítíte teplo v kolenou, břiše, putuje do rukou, cítíte je na krku a nyní už vás paprsky hřejí i na čele a tvářích. Vtom vedle vaší hlavy něco měkce spadne na zem. Otočíte hlavu a vidíte, že jsou to dvě třešně spojené stopkou. Strčíte si jednu i druhou do pusy a vyplivnete pecky. Hmm, ty jsou sladké. Olíznete si ze rtů poslední kapky třešňové šťávy, pomalu se posadíte a jdete zpátky do domu.

Reflexe: Jak se cítíte? Líbilo se vám to? Představili jste si, co jsem říkala? Dařilo se vám to celou dobu? Jaké zrakové/sluchové/ hmatové/ čichové/chuťové vjemy představuje zahrnovala (co jste mohli vidět, slyšet,...)? Chtěli byste to někdy zkusit znovu?

Koukám a vidím II – 10 min

Cíle: nácvik systematické explorace

Průběh: Stejný jako v případě Koukám a vidím I, ovšem s tím rozdílem, že plocha obrázku je rozdělena do čtyř čtverců a úkolem dětí je prozkoumat je systematicky jeden po druhém. Až, když už důkladně prozkoumali jeden čtverec (a žádný další rozdíl na něm nevidí), mohou se přesunout k dalšímu. Následuje opět kontrola na zvětšeném obrázku připevněném na tabuli.

Reflexe: Jak jste tentokrát postupovali při prohlížení obrázku? Našli jste všechny rozdíly? Hledalo se vám snáze? Považujete tento způsob prohlížení za šikovný (účinný)? Chcete ho v budoucnu při podobném úkolu použít?

Poznámky: *Předvedený systematický postup explorace obrázku si procvičt v domácím úkolu stejného zadání*

3. hodina - propojení s Tv

Rozcvička – 10 min - bez reflexe

Cíle: rozvoj propriocepce – vnímání a ovládání těla v podobě napodobení pohybu podle vizuálního vzoru

Průběh: Děti stojí v kruhu. Každé z nich postupně předvádí jeden pohyb – co nejpřesněji a pomalu. Ostatní mají za úkol se na něj několik vteřin dívat a potom napodobit co nejvěrněji předváděný pohyb.

Na mrkanou – 10 min

Cíle: rozvoj rychlosti reakcí a postřehu, soustředění na vizuální podněty

Reflexe: Jaké smysly jste ve hře využili? Který z nich byl pro úspěch nejdůležitější? Dařilo se vám více jako „pláčačům“ nebo „skákačům“? Připadala vám hra lehká nebo těžká? Čím?

Zavři oči a... - 10 min

Cíle: rozvoj propriocepce

Průběh: Děti dostávají úkoly, které plní nejprve s otevřenýma, později zavřenýma očima – př. sáhni si pravou rukou na nos, dotkni se oběma rukama kolen, ap.

Reflexe: Byl rozdíl v tom plnit úkoly s otevřenýma a zavřenýma očima? Jaký? Čím to je, že víte, kde máte př. koleno, když se nedíváte? Využíváte to někdy? (třeba, když se člověk poškrábe na noze a nedívá se,...)

Další cvičení již bez návaznosti na téma

LEKCE 2 – 3 hodiny

1. hodina – propojení s Čj

Shrnutí obsahu předchozí lekce (smysly a jejich využití, smyslové orgány, oko) – **5 min**

Reflexe provedení domácího úkolu (jak postupovali, jak se jim dařilo) – **5 min**

Oči v lese - 15 min

Cíle: rozlišení figury a pozadí, samostatná systematická explorace

Průběh: Učitelka vypráví dětem příběh o pejskovi, který hrál v lese se svými kamarády na schovávanou tak dlouho, až se setmělo a on už nebyl schopný je najít jinak, než že zahlédl jejich oči ve tmě. Každé dítě pak obdrží svůj list s obrázkem nočního lesa, z jehož porostu porůznu vykukují oči (některé lze najít poměrně snadno, jiné splývají s pozadím a je to těžší). Jejich úkolem je pomoci pejskovi najít co nejvíce schovaných kamarádů, aby už mohli jít spát.

Nejprve si však musí sami rozdělit obrázek přeložením na čtyři díly, které potom jeden po druhém prohledají. Následuje společná kontrola v kroužku.

Reflexe: Jaký smysl jsme používali? Podařilo se vám najít všechna schovaná zvířátka? Pomohlo vám rozdělení na díly?

Bylo to snazší než včera nebo při domácím úkolu? V čem? Myslíte, že vám pomohlo, že už jste podobný úkol dělali třikrát? Co z toho vyplývá?

Cvičební chvilka – 5 min

Pexeso

Cíle: rozvoj vizuální paměti

Průběh: Děti obdrží do trojic pexesa, která rozloží a hrají podle předem vysvětlených pravidel.

Poznámky: Učitelka obchází po třídě a monitoruje činnost.

Na začátek je lepší omezit počet dvojic v pexesové sadě (např. na 20), aby děti hru dohrály.

2. hodina - propojení s Čj (sluchová diferenciací délkou slabik)

Zvuky světa – 10 min

Cíle: soustředěné sluchové vnímání, sluchová diferenciací zvuků

Průběh: Žáci mají za úkol zavřít oči a po dobu jedné minuty se soustředit na zvuky okolí (mají si uvědomit a zapamatovat co nejvíce zvuků, které uslyší). Po uplynutí určené doby oči otevřou a konfrontují vzájemně, co slyšeli.

Reflexe: Na jaký smysl bylo cvičení zaměřené? Proč myslíte, že jste měli zavřít oči? Děláte to někdy sami, když se soustředíte na poslech (pohádky, hudby)? Jaké zvuky jste slyšeli?(Slyšel někdo zvuk, který ostatní neslyšeli? – čím to může být)

Které zvuky byly zřetelné (byly dobře slyšet)? Které byly méně výrazné? Které přicházely zevnitř školy/ zvenku? Je sluch důležitý? Jak by to vypadalo, kdybychom neslyšeli (problémy, omezení)?

TU/TŮ – 10 min

Cíle: sluchová diferenciací délkou tónu, její vizuální znázornění a zvuková reprodukce, plus rozvoj jemné motoriky

Průběh: Každé dítě dostane v krabici 10 knoflíků a deset částí špejle. Učitelka hraje na flétnu různě dlouhé tóny a děti mají za úkol znázornit sekvenci pomocí předmětů (špejle - dlouhý tón, knoflík – krátký tón). Každá sekvence je předvedena dvakrát (pro kontrolu), potom se děti pokouší převést sekvenci zpět do zvukové podoby (tu-tů-tu-tu).

Reflexe: Co pro vás bylo těžší – rozpoznat délku tónu na flétně, znázornit jej pomocí špejlí a knoflíků nebo potom „zatůtat“ správné délky? Kdy potřebujeme rozlišit délku? (ve slabikách/slozech) Myslíte, že to jde také cvičením zlepšit (jako třeba hledání věcí na obrázcích)?

Písničky s flétnovým doprovodem – 5 min

Poznámky: Následují dvě cvičení bez reflexe

Skládání slabik, ze skládací abecedy – 5 min

Cíle: sluchová diferenciacie délky samohlásky ve slabice

Průběh: Učitelka diktuje slabiky s různě dlouhými samohláskami, děti je skládají do sloupečku pod sebe. Následuje kontrola přečtením, oprava a navazuje další cvičení.

Vymýšlení slov začínajících seskládanými slabikami – 10 min

Cíle: rozvoj slovní zásoby, sluchová diferenciacie

Průběh: Žáci tvoří slova začínající v předešlém cvičení seskládanými slabikami.

3. hodina – propojení s Vv (práce s temperou)

Skvrny - 10 min

Cíle: rozvoj vizuální představivosti, spontánní vyjadřování představ

Reflexe: Myslíte, že když se víc lidí dívá na to samé, tak také to samé vidí? Chcete to vyzkoušet?

Průběh: Učitelka ukazuje dětem postupně různě barevné skvrny namalované na samostatných kartičkách. Děti říkají vše, co je napadne, že by skvrna mohla představovat. Vše je akceptováno a žádná představa se nezamítá – je možné požádat o zdůvodnění. Může jít o představu vyvolanou jak tvarem, tak barevnou kombinací či jiným podnětem.

Reflexe: Napadl by vás nějaký příklad ze života (z venku), kdy si můžeme pod jedním tvarem představovat víc věcí? (př. mraky)

Vlastní skvrny 35 min

Cíle: rozvoj vizuální představivosti

Průběh: Nejprve žáci přehnou čtvrtku na polovinu a jednu vzniklou stranu nanesou hustší nános temperové barvy (více barev). Potom obě půlky papíru přitisknou opět k sobě a obtisknou barvu tak, že vznikne jedna symetrická skvrna. Každý vyrobí dva takové obrázky, potom si je prohlédne a vybere pro ně název podle toho, co mu nejvíc připomínají. Obrázky se položí na koberec a děti po jednom předvedou své skvrny a řeknou, jak obrázek nazvaly a proč.

Reflexe: Líbila se vám výtvarná technika? Napadl vás název hned nebo jste nad ním museli přemýšlet? Je tu někdo, koho k určitému obrázku nic nenapadlo? Chtěl/a bys pomoci od ostatních? Napadl by někoho jiného název? Souhlasil/a bys s tím (resp. který si vybereš a proč)?

LEKCE 3 – 3 hodiny

1. hodina – propojení s látkou Čj (hlásky a písmena b/p/d) – všechny činnosti rozvíjejí zrakovou diferenciaci, ale čistě o OSV lze mluvit pouze v případě aktivit kroužkování a běhu k písmenům (jsou reflektované)

Vymýšlení slov na hlásky b/p/d (ne jména) – 5 min

Cíle: rozvoj slovní zásoby, úvod pro další činnost

Kroužkování - 10 min

Cíle: rozvoj schopnosti soustředění, zraková diferenciacie inverzních tvarů

Průběh: Žáci dostanou pracovní list, na jehož ploše jsou rozházená písmena d/b/p/q. Jejich úkolem je kroužkovat všechna d-zeleně, b-červeně, p-modře a q-žlutě.

Reflexe: Plete si někdo z vás při čtení uvedená písmenka? Která dvě se vám pletou nejvíc? (b/d) Jak často? V čem přesně se liší? Máte nějakou pomůcku, která vám pomáhá je rozlišit? (ano – říkali jsme si, že „b“ má dopředu vystrčené „b“řicho) Pomáhá vám to? Proč se „p“ plete méně? Jsou to důležitá písmena (vyskytují se v hodně slovech)? Je důležité naučit se je dobře rozlišovat?

Poznámky: Zkontroluje učitelka, až odevzdají příští den DÚ.

Za domácí úkol mají na druhé straně spojit čarami příslušných barev obrázky s probíranými písmeny podle toho, jakým z nich začínají.

Doplňovačka – 15 min

Cíle: zraková diferenciacie inverzních tvarů písmen b/d, rozvoj schopnosti vyjadřování (tvoření vět na zadaná slova), rozvoj představivosti

Průběh: Žáci dostanou pracovní list, kde je na pěti řádcích deset mřížek (velikost okýnek odpovídá rozměrům písmen skládací abecedy), v nichž je 5 dvojic slov, na nichž lze demonstrovat problémy vzniklé záměnou písmen b/d, plus deset obrázků. Jde o dvojice: _ojí/_ojí, bo_y/bo_y, _u_ák/_u_ák, _ěda/_ěda, _ečka/_ečka. Žáci mají za úkol v prvním slově dvojice doplnit slovo příložením písmene „b“ (skládací abeceda), do druhého přidat „d“. Vzniklá slova přečtou nahlas a řeknou, který obrázek k nim patří. Dalším úkolem je použít každé slovo ve větě a následovně se zamyslet, co by se stalo, kdyby došlo k záměně b/d – př. Můj strýček je dudák./ Můj strýček je bubák., Miminko bylo přikryté dečkou./ Miminko bylo přikryté bečkou.

Běh k správnému písmenku 15 min

Cíle: sluchová diferenciacie hlásek b/d, zraková diferenciacie písmen b/d, rozvoj odpovědnosti za vlastní učení

Průběh: Učitelka říká slova obsahující hlásky b/ d (nejprve na začátku, potom na konci slova). Na pravé a levé straně třídy (na zdi) jsou připevněny čtvrtky – jedna s písmenem „b“, druhá s písmenem „d“. Úkolem dětí je rozpoznat sluchem, o kterou ze zmíněných hlásek se jedná a běžet ke správnému písmenu.

Reflexe: Bylo pro vás těžší poznat sluchem hlásky b/d nebo běžet ke správnému tvaru písmena? Co tedy musíme procvičovat víc – slyšenou nebo psanou formu? A teď se zeptám na něco trochu jiného - Řídili jste se pouze podle vlastního sluchu a zraku nebo jste se někdo dívali, kam běží ostatní a tam jste se vydali i vy? Bylo to správně? Udělali jste to pak znova? Proč myslíte, že jsme tohle cvičení dělali? (aby zjistili, zda dobře rozeznají hlásky sluchem a písmenka zrakem – zda mají v některé oblasti problém a mají se na ní zaměřit) A když jste se neřídili podle vlastního sluchu a zraku, bylo vám toto cvičení k něčemu? Podle čeho se tedy budete řídit příště? Proč?

Poznámky: *V případě druhé části reflexe zaměřené na odpovědnost za učení, je potřeba, aby učitel dětem s reflexí pomocí návodných otázek pomohl a nasměroval je k nalezení odpovědí.*

2. hodina – propojení s Hv (hudební nástroje)

Nahoru, dolů – 10 min

Cíle: rozvoj schopnosti sluchové diferenciacie a citlivosti - sluchové rozlišení vysokých a nízkých tónů

Průběh: Učitelka hraje na kytaru a flétnu střídavě vysoké a nízké tóny, žáci předvádějí

pohybem medvědy (hluboké tóny nebo ptáčky (vysoké tóny)

Reflexe: bylo pro vás obtížné rozlišit, zda jde o hluboký – medvědí tón nebo vysoký – ptačí tón? Bylo to u některého nástroje těžší? Které tóny vám jsou příjemnější?

Nástroje – 20 min

Cíle: rozvoj schopnosti sluchové diferenciaci a citlivosti - sluchové rozlišení zvuku hudebních nástrojů, porovnání individuálních zvukových preferencí

Průběh: Poslech nahrávek různých samostatně hrajících hudebních nástrojů - klavír, housle, příčná flétna, trubka, kytara – hrajících stejnou melodii.

Reflexe: Po každé nahrávce: Slyšeli jste už někdy tento nástroj? Jak se jmenuje? Jak byste ho popsali (ke každému nástroji má učitelka obrázek)? Jak se na něj hraje? K čemu by šel zvuk nástroje přirovnat?

Na konci: Zvuk kterého z nástrojů vám byl nejpříjemnější/ nejméně příjemný? Čím to je?

Který z nich byste si vybrali/ne, aby vám hrál ukolébavku před spaním?

Je nějaký jiný nástroj, jehož zvuk se vám líbí/ který nemáte rádi? Líbí se všem lidem stejné zvuky?

Zvuky věcí - 15 min

Cíle: zvyšování citlivosti sluchu, rozšiřování slovní zásoby v oblasti sluchových vjemů, aktivizace sluchové paměti

Reflexe: Znáte nějaké věci, které vydávají výrazné zvuky? Jak byste je popsali? Vydává předmět x ještě nějaké zvuky? (př. vlak: houká, skřípou mu brzdy, klepavý zvuk, jak drncá o pražce...) Myslíte, že rozpoznáte hodně zvuků? Chcete to zkusit?

Průběh: Vždy jeden žák dostane od učitelky předmět (mikrotenový sáček, hrneček, knížku...) a jeho úkolem je vyloudit na něj co nejvíce zvuků. Ostatní mají zavřené oči a snaží se sluchem poznat, o jaký předmět se jedná.

Reflexe: Dařilo se vám rozpoznat zvuky? Který předmět jste nepoznali? Jaký vydává zvuk? Nyní už byste ho poznali? Jak byste popsali zvuk sáčku,...? Dají se zvuky dobře popsat? Co šustí, duní, syčí, píská, kape...?

3. hodina – propojení s látkou M (číselná řada do 10, rozklady čísla 10, sčítání a odčítání v oboru do 10)

Cítím a počítám I – 15 min (5, 5, 5)

Cíle: porovnání možností počítání za pomoci využití různých smyslů

1. Vidím a počítám – 5 min

Cíle: rozvoj představ o čísle na základě zrakového názoru

Průběh: Děti dostanou 10 koleček (z jedné strany zelená, z druhé žlutá), která poskládají na k tomuto účelu používanou mřížku s deseti obrysy koleček v řadě. Vezmou si tužku a její pomocí (přiložením mezi dvě kolečka) rozdělují řadu na dvě části, čímž vznikne rozklad čísla 10, který potom řeknou nahlas.

Reflexe: Jaký smysl jsme teď používali? Jaký orgán jste k tomu potřebovali? Bylo to pro vás snadné?

2. Slyším a počítám – 5 min

Cíle: rozvoj představ o čísle na základě sluchového názoru, sluchová diferenciaci tónů

Průběh: Učitelka hraje na kytaru rozklady čísla 10 tím způsobem, že zahráje první číslo na spodní strunu, druhé na horní strunu. Děti mají za úkol říci, o jaký rozklad šlo.

Reflexe: Jaký smysl jsme teď používali? Jaký orgán jste k tomu potřebovali? Bylo to pro vás

snadné?

3. Hmatám a počítám – 5 min

Cíle: rozvoj představ o čísle na základě hmatového názoru

Průběh: Každé dítě má sadu 10 bílých fazolí. Podle instrukcí učitelky žáci vždy před příkladem zavřou oči a poslepu rozdělují fazole do pravé a levé ruky, tak, že vznikne rozklad čísla 10. Následně opět řeknou, jaký příklad vznikl.

Reflexe: Jaký smysl jsme teď používali? Jaký orgán jste k tomu potřebovali? Bylo to pro vás snadné?

Za použití kterého ze smyslů se vám počítalo (rozkládalo) nejlépe? Kdy se vám může hodit rozpoznat počet hmatem/ sluchem? Už jste to někdy potřebovali? Napadá vás ještě nějaká situace? Využijete tedy různé smysly i v matematice (při počítání)?

Písnička „Ptala se Zuzana Kuby“ s rytmickým doprovodem – 5 min – kolikrát jsme tleskli na slovo x, dupli...

Cítím a počítám II – 15 min (5, 5, 5)

Vidím/ slyším/ hmatám a počítám

Průběh: Pomocí využití stejných postupů počítání příkladů do 10.

Cíle: rozvoj hmatové a sluchové diferenciacce, uvědomění si rozdílů práce pomocí zrakového/sluchového/hmatového názoru, rozvoj paměti

Reflexe: Pomocí jakého smyslu se vám počítalo nejlépe v tomto cvičení? Bylo to stejné, jako v předchozím případě? Která část cvičení byla pro vás nejtěžší? Proč bylo počítání s kolečky lehčí než pomocí hmatu/ a zejména sluchu? V čem to bylo jiné (co jste museli při „hraných“ příkladech navíc dělat? (zapamatovat si příklad)

Domácí úkol – 5 min

Učitelka se ještě jednou vrátí k sluchovému znázornění a „zahraje“ dětem příklady, které si mají zapsat do sešitu (vždy jeden žák píše na tabuli), které mají za úkol doma znázornit pomocí nakreslených koleček a vypočítat.

LEKCE 4 – 3 hodiny

1. hodina

Hmatové vjemy – 10 min

Cíle: rozvoj hmatové citlivosti, rozvoj slovní zásoby v oblasti hmatových vjemů

Průběh: Fáze 1: Děti si sednou do kroužku. Učitelka má připravenou krabici předmětů různých hmatových kvalit (hrubé, jemné, hladké, studené, měkké...). Vždy jeden žák zavře oči, dostane do ruky jeden předmět, který má pomocí hmatu prozkoumat a říci o něm co nejvíc věcí, které takto vnímá. Ostatní ho pozorují, jak postupuje.

Reflexe: Co x o předmětu řekl? Jak x postupoval (co s předmětem dělal, jak se jej dotýkal, čím se ho dotýkal)?

Fáze 2: Předmět je poslán dokola a děti se pokoušejí nalézt a vyjádřit ještě další kvality, které lze na něm odhalit hmatem.

Reflexe: Na co v životě potřebujete hmat? Jaký jsme si říkali, že je hmatový orgán? Zkoušel někdo z vás během cvičení vnímat předmět hmatem i pomocí jiných částí těla než rukou.

Citlivost částí těla 10 min

Cíl: rozlišení citlivosti částí vlastního těla

Průběh: Každý dostane do ruky 1 předmět má za úkol vyzkoušet ho nejprve osahat konečky

prstů, dlaněmi, špičkami nohou, dotknout se ho patami a přiložit si ho na tvář. Mají za úkol uvědomovat si míru citlivosti v různých částech těla.

Reflexe: Lišilo se vaše vnímání, podle toho, čím jste se předmětu dotýkali (jsou všechna místa na vašem těle stejně citlivá)? Která část těla byla citlivější/ méně citlivá? Jak jste to vnímali (co přesně jste cítili více/méně)? Proč myslíte, že je kůže na patách méně citlivá než na prstech? K čemu se může hodit vědět, kde cítíte přes kůži víc a kde méně?

Krabice s překvapením - 15 min

Cíle: rozvíjení hmatové citlivosti, nacvičení citlivých doteků, nacvičení verbální reakce na nepříjemný dotek

Průběh: Děti dostanou do dvojice krabici s deseti předměty, které si prohlédnou a osahají. Potom jeden z dvojice zavře oči a druhý mu přikládá na tělo (tvář a ruce) předmět, který vybere. Úkolem prvního je poznat o jaký předmět se jedná. Děti jsou předem instruovány, že dotýkající se má snažit, aby pro druhého nebyl dotek nepříjemný (tj. netlačit, pozor na hrany ap.), ale zase musí být schopen ho cítit, aby mohl rozpoznat, o co se jedná. Pokud je druhému dotek nějakým způsobem nepříjemný nebo naopak potřebuje přitlačit, musí to druhému sdělit.

Reflexe: Jak se vám dařilo rozeznat předměty? Dotýkal se vás druhý dostatečně silně a přitom opatrně? Musel někdo druhého korigovat (požádat o úpravu dotýkání ve směru ubrání nebo přidání)? Jak to řekl? Jaký byl výsledek? Poznává druhý sám, jestli je vám dotek nepříjemný (když mu to neřeknete)? Je tedy důležité mu to sdělit? Děláte to (budete to dělat)?

Poznámky: Vybrat předměty, u nichž nehrozí poranění.

Pošta leze po zádech – 10 min

Cíle: citlivé dotýkání se druhého, rozvoj pozitivních vztahů

Průběh: Hraje se jako tichá pošta, s tím rozdílem, že se sedí v řadě a předává se ne slovo, ale jednoduchý obrázek, kreslením na záda osoby sedící v řadě o místo vepředu. První článek kreslicího řetězu nejprve nakreslí obrázek na papír a zkonzultuje jeho vhodnost s učitelkou. Poslední nakreslí obrázek na papír a potom je porovnán s originálem.

Reflexe: Bavila vás hra? Bylo vám kreslení na záda příjemné? Jaké pocity ve vás vyvolávalo? Kreslíte/píšete si někdy s ostatními na záda (př. „Milá babička tečka“)? S kým? Chtěli byste to zkusit i se spolužáky?

Poznámky: Cvičení doplnit motivací, aby si psali na záda o přestávce. Pokud to udělají, reflektovat na začátku další hodiny.

2. hodina – propojení s Čj

Spojení všech dosud probíraných smyslových modalit

Co to je? – 10 min

Cíle: rozlišování pozadí a figury

Průběh: Fáze 1: Žáci dostanou každý list A5. Na každé jeho straně je jedna mřížka. Na první straně jsou v každém okénku přes sebe nakresleny obrysy jednoho předmětu a jednoho zvířete, tak, že obrysové linky se různě kříží a překrývají. Na druhé straně jsou všechna okénky mřížky vyšrafována šikmými čarami cca 1 mm vzdálenými, přičemž v každém okénku je uprostřed jedno velké tiskací písmeno. Jejich úkolem je v prvním případě odhalit o jaké tvary se jedná a obtáhnout určený tvar, ve druhém přečíst písmeno.

Reflexe: Odhalili jste všechna slova? Čím se mřížky lišily? Která mřížka byla pro vás osobně snadnější? Čím myslíte, že to bylo?

Poznámky: Za DÚ dostanou další dvě mřížky, samozřejmě s jinými tvary a slovy (v prvním případě obtáhnou oba tvary – každý jinou barvou, ve druhém obtáhnou písmeno). Druhá mřížka však není pouze vyšrafovaná zleva doprava, jako v případě úkolu ve škole, ale i zprava doleva, takže je úkol ztížen.

Ucho

Bláznivá pohádka – 15 min

Cíle: rozvoj soustředění, poznání co udržuje pozornost, uvědomění si, jaké detaily si člověk nejnáze pamatuje

Průběh: Učitelka dětem sdělí, že jim přečte pohádku a jejich úkolem je co nejvíce si z ní zapamatovat, protože potom se jich bude ptát na různé věci a za každou správnou odpověď dostanou bod. Po odvyprávění pohádky následují dotazy na různé podrobnosti příběhu.

Reflexe: Jaká byla pohádka? (legrační, bláznivá) Poslouchali jste pozorně celou pohádku (nebo jste chvíli byli „myslí jinde“)? Co udrželo vaši pozornost? Když vám teď přečtu, které detaily jste si z ní pamatovali, co byste o nich mohli říci? Co jste si naopak nepamatovali (na co neuměli odpovědět)? Stalo se vám to někdy i v životě (že si pamatujete třeba nedůležité, zato zajímavé, legrační nebo jinak výrazné detaily)?

Poznámky: Název „bláznivá pohádka“ není náhodný. Příběh by měl být plný různých bizarních, legračních a jinak výrazných detailů. Ty umožní dětem snáze se soustředit a zapamatovat si je. Zábavnost pohádky zároveň přispívá k motivaci opakování cvičení v další části hodiny.

Písmena z modelíny – 15 min

Cíle: rozvoj hmatové citlivosti, rozvoj tvarové paměti

Průběh: Děti pracují ve dvojicích tak, jak spolu sedí v lavicích. Oba partneři vždy vymodelují písmeno (dají si mezi sebe na stůl zábranu z knížky, aby si neviděli na práci), potom ho zakryjí podložkou na modelování. Potom jeden zavře oči, druhý odkryje písmeno a navede na něj ruce partnera, který se následně snaží písmeno hmatem poznat.

Reflexe: Poznali jste všechna písmena? Nastaly nějaké problémy?

Jaké všechny smysly jsme v této hodině použili (1.,2., 3., aktivita). Které cvičení se vám nejvíce líbilo?

Poznámky: Učitelka obchází dvojice a monitoruje dění.

3. hodina - Propojení s předmětem Pracovní vyučování (práce s tvárným materiálem)

Modelování s hlinou – 10 min

Cíle: rozvoj hmatové citlivosti, vnímání možností materiálu

Průběh: Žáci jsou instruováni, aby se různým způsobem dotýkali výtvarného materiálu – hlíny (mačkání, hnětení, píchání, válení, koulení)

Reflexe: Jak byste popsali hlinu z hlediska hmatu?

Hliněné já – 35 min (a více)

Cíle: základní techniky práce s tvárným materiálem, rozvoj hmatové citlivosti

Průběh: 1. fáze: Žáci mají nejprve za úkol ve dvojici prozkoumat své obličejové konečky prstů.

Reflexe: Co jste poznali dotykem – jaká jsou na dotek ústa, nos, oči? Co je na obličejí vystouplé/ propadlé?

2. fáze: Žáci vytvoří destičku, na níž nejprve ztvární pomocí válečků hlíny a za použití špejlí k rytí a dalších nástrojů svou podobu (hlavu) a potom kombinací rytých a vystouplých písmen i své jméno.

Poznámky: V tomto případě je možné až pravděpodobné, že se čas nutný na dokončení práce protáhne i do další hodiny, s čímž je nutno počítat a další hodinu naplánovat s vědomím této možnosti.

LEKCE 5 – 2 hodiny

1. hodina

Kreslení do vzduchu - 10 min

Cíle: cvičení motoriky očních pohybů – plynulý pohyb očí (důležitý pro nácvik čtení)

Průběh: Žáci se rozdělí do dvojic. Oba obdrží do ruky malý pěnový míček (výrazně barevný). Jeden ze dvojice pomalu kreslí ve vzduchu míčkem křivky, druhý se snaží sledovat míček očima a napodobovat křivky svým míčkem.

Reflexe: Bylo pro vás cvičení obtížné? Při které činnosti ve škole musíte pohybovat očima v určeném směru? Je to pro vás těžké sledovat očima text (kde čteme)? Co by se stalo, kdybyste očima nehýbali zleva doprava, ale skákali dopředu, dozadu? Mohli byste tohle cvičení trénovat i doma? Zkusíte to?

Poznámky: Průměrná vzdálenost partnerů cca 1, 5 m.

Slovní kopaná – 10 min

Cíle: sluchová diferenciacie – rozlišení poslední hlásky ve slově, rozvoj slovní zásoby

Průběh: Žáci se rozdělí do čtveřic (podle toho, kde sedí), které pak spolu hrají slovní kopanou na poslední hlásku. Hlásku vždy nejprve nahlas identifikují, potom doplní vlastní slovo, které jí začíná.

Poznámky: Učitel prochází třídou a monitoruje dění.

Vnímání celým tělem – 15 min

Cíle: stimulace citlivosti celého těla, rozvoj propriocepce (napodobování pohybů), zábava

Průběh: Žák má za úkol prozkoumat předložený předmět (př. jablko) hmatem ale bez dlaní – tváří, pusou, nosem, nohou, loktem, zadečkem, rameny, břichem. Ostatní žáci ho pozorují a napodobují jeho pohyby.

Reflexe: Bylo těžší zkoumat předmět nebo napodobovat pohyby? Která část vašeho těla byla nejcitlivější?

Poznámky: Některé děti se mohou stydět více než při ostatních činnostech.

2. hodina – propojení s Tv

Vlk, zajíc a zelí – 10 min

Cíl: cvičení rychlosti reakcí

Průběh: Jde o honičku, kdy jeden hráč představuje vlka, jeden ztělesňuje zajíce a ostatní přebírají roli pasivních zelných hlávek. Cílem vlka je chytit zajíce, který se mu snaží utéci.

Děti představující zelné hlávky sedí na bobku různě rozmístěni po ploše. Když už zajíc nemůže nebo nechce běhat, využije zelných hlávek a to tak, že se za jednu schová (sedne si do dřepu). V tom okamžiku se zelí mění v zajíce a ten dál prchá před vlkem. V případě, že vlk zajíce chytí, přebírá zajíc jeho roli a vlk si jde odpočinout do pozice zelí.

Reflexe: Která role se vám nejvíc líbila? Co bylo nejdůležitější, aby vás vlk nechytil? Kdo musel dávat nejvíc pozor?

Poznámky: V případě, že vlk nemůže zajíce dlouho chytit, jej vystřídáme, aby se žák příliš

neunavil a také, aby se dostalo na víc hráčů.

Zavři oči a... – 10 min

Cíle: rozvoj propriocepce

Průběh: Děti dostávají úkoly, které plní nejprve s otevřenýma, později zavřenýma očima – př. sáhni si pravou rukou na nos, dotkni se oběma rukama kolen, ap.

Reflexe: Byl rozdíl v tom plnit úkoly s otevřenýma a zavřenýma očima? Jaký? Čím to je, že víte, kde máte př. koleno, když se nedíváte? Využíváte to někdy? (třeba, když se člověk poškrábe na noze a nedívá se kam sahá,...)

Uvolněte se prosím – 15 min

Cíle: uvědomění s vlivu emocí na soustředění a schopnost uvolnit se, verbalizace získaného poznání

Fáze 1: Ležet na zemi; úplně se uvolnit, sval po sval, celé tělo, pak na zvukový signál vyskočit a postavit se do pozoru.

Reflexe: Můžete se uvolnit, když víte, že mohu kdykoli dát signál k vyskočení? Stalo se vám to někdy, že jste se na něco tak těšil/ obávali se/ čekali, že jste se nemohli uvolnit/ soustředit?

Fáze 2: Děti dělají stejné cvičení, ovšem s tím, že tentokrát vědí, že k žádnému signálu nedojde.

Reflexe: Byl rozdíl ve vaší schopnosti uvolnit se, když jste věděli, že nedám signál k vyskočení? Jaký? Co z toho můžeme vyvodit (jak ovlivňují pocity naše soustředění)? Máte nějaké techniky (co děláte), když se dostanete do podobné situace, kdy se nemůžete uvolnit, protože něco očekáváte? Líbí se vám některý zmíněný postup? Chtěli byste ho vyzkoušet sami?

LEKCE 6 – 3 hodiny

1. hodina – propojení s Tv

Hledání poslepu - 10 min

Cíle: zábava, napětí, tělesný kontakt a odbourání bariér

Průběh: Všichni žáci se pohybují prostorem se zavázanýma očima (opatrně a pomalu). Když se potkají, tak se dotknou a pozdraví. Dostávají postupně různé úkoly: př. najít někoho stejně vysokého, se stejně dlouhými vlasy, stejně dlouhým rukávem. Mají na to vždy několik minut.

Potom si prohlédnou výsledek.

Průběh: *Aby byla zaručena plynulost, je dobré mít na podobné aktivity tmavé elastické pásky na oči, které se jenom nasadí a nemusí se zavazovat.*

Nevidím, ale slyším – 15 min

Cíle: vnímání těla a jeho zvuků, prohloubení poznání vlastního těla

Reflexe: Už vám někdy kručelo v žaludku? Kde to je? Jak zvuk zní? Co nám tím chce tělo sdělit? Vzpomenete si, zda vaše tělo vydává ještě další podobné zvukové signály, které nás mají na něco upozornit?

Včera jsme se soustředili na zvuky z okolí, dnes se zaměříme dovnitř – do našeho těla.

Průběh: Děti se položí na žíněnky a soustředí se na vnímání zvuků, které vydávají jejich těla

Reflexe: Jaké zvuky jste uvnitř svého těla zaznamenali? Bylo pro vás těžké se na ně soustředit? Jak myslíte, že vznikají? Co podle vás znamenají?

Poznámky: Je velmi pravděpodobné, že děti zmíní v úvodní reflexi prdění nebo krkání, jako zvuk, který tělo vydává. I kdyby to minily jako žert, jde o regulérní odpověď, se kterou lze pracovat a není třeba se tématu vyhýbat.

Indiánský zvěd – 15 min

Cíle: soustředění v situaci napětí, zcitlivění na téma koncentrace pozornosti, vyvození obsahu pojmu soustředění

Průběh: Děti vytvoří ve stoje větší kruh. Jeden žák si stoupne doprostřed a jsou mu zavázány oči. Učitelka pak prstem ukazuje na ostatní žáky. Na koho ukáže, pokouší se k žáku uprostřed co nejtíšeji přiblížit a dotknout se ho (jemně) – je indiánský zvěd pokoušející se překvapit bojovníka jiného kmene. Pokud se mu to podaří, vystřídá si s ním místo. Pokud je odhalen – žák uprostřed ukáže na místo, odkud se k němu blíží – vrací se na původní stanoviště.

Reflexe – Co jste cítili/ na co jste mysleli, když jste stáli se zavázanýma očima uprostřed kruhu? Komu se dařilo odhalovat zvědy? Co přesně dělal, na co se zaměřil? (ani na chvilku nepřestal dávat pozor, „napínal sluch“, nevnímal nic jiného než co slyší ap.) Jak jste se cítili jako plížící se indiáni? Komu se podařilo přiblížit až k bojovníkovi uprostřed? Co jste přesně dělali? Jak musel úkony provádět, aby ho bojovník uprostřed neodhalil? (musel ovládat pohyby, pomalu, opatrně našlapovat, dávat pozor na další krok ap.) indián?

....Vyvození pojmu soustředění

Poznámky: Podaří li se někomu třikrát za sebou odhalit zvěda, který se k němu plíží, je vystřídán dalším žákem, aby se prostřídali všichni.

Je možné se také zeptat (případně to některé dítě může říci samo), zda cítili, že se k nim někdo blíží i jinak než sluchem /že to např. poznali v břiše ap.). Je pak na učiteli, zda téma „šestého smyslu“ rozvine.

2. hodina

Reflexe (5 min): V minulé hodině jste si vyzkoušeli na cvičení o indiánech, jak vypadá soustředění. Zopakujte mi vlastními slovy, co je to soustředění. Co by se stalo, kdybyste se uprostřed/ jako zvědové nesoustředili? Na co (na jaké činnosti atd.) se hodně soustředíte (jste se hodně soustředili) v životě? Co by se stalo, kdybyste se při tom nesoustředili? Napadají vás příklady ze školní práce? Je soustředění potřebné pro život?

... vyzkoušíme další aktivitu, na jejíž úspěšné dokončení se člověk potřebuje soustředit

Škrtni co nejvíc - 10 min

Cíl: nácvik koncentrace pozornosti, pokračování úvodu do tématu soustředění

Průběh: Každé dítě dostane pracovní list, na kterém je několik tabulek první o 20 řádcích, ostatní po 10 řádcích, v každé z řad jsou různě na přeskáčku rozmístěné obrázky – 10 typů obrázků na každou tabulku (př. dítě, pes, sluníčko, květina, jehličnatý strom, hruška, had, dům, stůl, džbán).

Kontrola – děti si vymění ve dvojicích papíry a spočítají, kolik kdo škrtnul obrázků na každém řádku a zapíše číslo do připravených okýnek na konci řádku (případně opraví špatně škrtnuté obrázky). Mají na to 3 min. Učitelka obejde děti a sečte výsledky.

Reflexe: Dokončili jste úkol? Jak jste postupovali? Pletl se vám obrázek s nějakým dalším? Šlo vám to lépe – rychleji na začátku nebo na konci tabulky? Jak se cítíte? (unavení)

Mohli bychom z toho (z faktu, že se nevydrží soustředit naplno pouze chvíli; že je vyčerpávající se dlouho soustředit) něco vyvodit pro učení (psaní úkolů, přípravu do školy)?

Poznámky: Dvacetirádková tabulka se vejde na A4 na výšku jedna, na druhé straně jsou dvě

tabulky vedle sebe (na šířku).

Cvičení s regulovaným dechem 1. část – 5 min

Cíle: uvolnění, zklidnění

Průběh: Úseky Taiči s řízenými nádechy a výdechy (děti znají z hodin TV)

Reflexe: Jak se cítíte? Jste méně unavení?

Škrtni co nejvíc, i když tě ruším – 10 min

Cíl: poznání vlivu rušivých vlivů na vlastní schopnost soustředěně pracovat

Průběh: Stejný jako v předchozím případě, s tím rozdílem, že učitelka pustí písničky na CD a vykonává různé rušivé činnosti (vrže židli, hlasitě chodí).

Reflexe: Pracovalo se vám lépe v tichu nebo s puštěným CD? Je kolem vás ticho, když píšete domácí úkoly nebo se učíte? Učíte se – píšete úkoly při televizi/ puštěné hudbě? Vadí vám to/ ruší vás to? Máte možnost situaci ovlivnit /a něco s tím udělat)? Zkusíte to?

Poznámky: Děti dostanou list domů, jako možnost trénovat si soustředění samy, pokud budou chtít (mohou nechat rodiče, aby jim výkony stopovali).

Cvičení s regulovaným dechem 2. část – 10 min

Cíle: uvolnění, zklidnění, psychohygiene (použití různých technik v situaci únavy)

Průběh: Další úseky Taiči s řízenými nádechy a výdechy (děti znají z hodin TV)

Reflexe: Jak se cítíte?

Pomohlo vám cvičení opět uklidnit se a uvolnit? Mohlo by vám pomoci, když se potřebujete začít soustředit? Máte nějaké jiné metody, jak se zklidnit a začít se soustředit?

3. hodina

Čichám, čichám člověčinu – 10 min

Cíle: zcitlivění na téma čichového vnímání, rozvoj čichové citlivosti, aktivace čichové paměti

Průběh: Děti sedí v kolečku na zemi. Po kruhu putuje vždy jedna neprůhledná nádobka, v níž je umístěno malé množství různě čichově výrazné látky (př: pomeranč, cibule, česnek, sušenka, chléb, mýdlo, salám, čokoláda, rohlík, jahoda). Po očichání lahvičky žáci předkládají své odhady, o jakou látku se jedná.

Reflexe 1: Poznali jste všechny věci? Které se vám rozpoznávaly nejhůře? Které byly čichově nejvýraznější? Cítili jste při čichání látku i jiným smyslem)? Jak se to projevovalo? (př. zvýšená sekrece slin)

Reflexe 2: Je nějaká vůně, kterou nesnášíte? Jak se to projevuje (co se stane, když ji ucítíte)? Máte nějakou oblíbenou vůni? Máte s ní spojenou nějakou vzpomínku? Má někdo s touto vůní spojenou podobnou vzpomínku? Stane se vám, že vám vůně něco připomene (co se stalo)? Co nejčastěji vnímáte čichem? (jídlo) Rozhodujete se, zda máte na jídlo chuť podle toho, jak vám voní? Je čichové vnímání důležité? Proč?

Mňam, mňam – 20 min

Cíle: rozvoj chuťové citlivosti

Průběh: Děti měly za úkol přinést z domova 10 miniporcí (soust) potravin v krabičkách. Rozdělí se do dvojic a dávají si vzájemně kousnout, přičemž ten, který právě jí, nesmí vidět, z jaké potraviny si ukousl.

Reflexe: Poznali jste všechny nabídnuté potraviny? Zaujala vás chuť některé z nich? Jak byste ji popsali? Jaké chutě rozpoznáváme? Které dáváte přednost? Je některá potravina, jejíž chuť nesnášíte?

Poznámky: Je potřeba předem zjistit, zda mají žáci na nějaké potraviny alergii a do pokynů pro rodiče ohledně potravin, které mohou děti přinést je uvést mezi nežádoucími položkami (spolu s hořčicí, cibulí, česnekem, octem).

Kolíček na nose – 10 min

Cíle: objevení souvislosti mezi čichem a chutí

Průběh: Žáci dostanou možnost ochutnat vzorky jídla, které přinesla učitelka a to s kolíčkem na nose, který omezí přísun čichových vjemů.

Reflexe: Jakým způsobem ovlivnilo ucpání nosu vaši schopnost rozpoznat chuť? Co bychom tedy mohli říci o souvislosti čichu a chuti?

Poznámky: Téma chuti, zpřítomněné v předešlých aktivitách, lze velice dobře propojit s výchovou ke zdraví v rámci prvouky, kde se probírá téma lidského těla a zdraví. Navázat lze na probírané chuťové preference (sladké), oblíbených a neoblíbených potravin, v konfrontaci se zdravým životním stylem atd.

LEKCE 7 – 2 hodiny

První hodina

Jazyk a ústa – 15 min

Cíle: zvýšit vnímavost k vlastním tělesným pocitům (průprava na emoce),

Průběh: Žáci se položí na koberec a zavřou oči. Učitel dává pokyny, na jejichž provedení nechá vždy cca 10 vteřin. Soustřeďte se na jazyk, prozkoumejte jím, co je nahoře/ dole, co tam máte tvrdé/měkké, dotkněte se jazykem zubů – jaké jsou, patra – jaké je, jaké jsou sliny, zda mají nějakou chuť. Dotkněte se jazykem rtů (olíznete horní/dolní), vystrčte jazyk co nejvíc z pusy a zkuste, zda dosáhne i na další části obličeje.

Reflexe: Jaké to bylo? Jaké tvrdé/měkké věci, jste cítili v ústech. Jaké smysly tedy máme uloženy v ústech? Co na jídle poznáte ústy? (chuť, teplotu, strukturu)

Co to dělá v puse? - 10 min

Cíle: rozvoj chuťové paměti, rozvoj hmatové paměti, rozvoj vyjadřovacích schopností týkajících se popisu vjemů

Průběh: Děti se rozdělí na dvojice, které si sednou k sobě. Mají za úkol prodiskutovat spolu nejprve chuťová, potom hmatová specifika (rozpoznána po vložení do úst) určených potravin (př. řízek, salátová okurka, čokoláda, mrkev, citron). Potom se všichni sesednou a o výsledcích se diskutuje v kroužku.

Reflexe: Shodly jste se ve dvojicích na všem (ohledně chuti/ hmatových vjemů)? Byly nějaké potraviny, u kterých se vaše názory lišily? Které a v čem? Čím to může být způsobeno?

Na vraha - 15 min

Cíle: rozvoj postřehu a soustředění, zábava

Průběh: Děti se sesednou dokola a zavřou oči. Učitelka obchází kruh a během této fáze označí poklepáním na rameno nejprve „vraha“, potom „policisty“. V další fázi všichni otevřou oči a začínají hrát své role. Nikdo nesmí prozradit, jaká je ta jeho. Vrahovým cílem je „zabít“ všechny ve hře, který naplňuje tak, že mrkne na některého hráče, který se po zabití skácí na zem a dále nehraje. Úkolem policistů je odhalit vraha dříve, než zabije je. Jsou totiž jediní, kdo ho může zastavit. Bez policistů nemají ostatní šanci. Pokud tedy některému z nich přijde, že poznal vraha, může říci jeho jméno. Pokud se strefí, hra končí a vrah prohrál,

pokud se splete, nic se neděje, ale vrah už ví, kdo je jeden z policistů a pravděpodobně ho brzy zlikviduje. Hraje se více kol.

Reflexe: Jak se vám líbila hra? Chcete si ji ještě někdy zahrát? Kteří hráči (ve kterých rolích) se v ní musí hodně soustředit? Co přesně dělal vrah/ policisté/ oběti? Jak se musí chovat vrah, aby ho policisté neodhalili? Co musí dělat policisté, aby co nejdříve odhalili vraha?

2. hodina – propojení s Vv

Čínský malíř - 40min

Cíle: soustředěné pozorování, rozvoj všímavosti k detailům i celkovému vzhledu

Průběh: Legenda: O čínských malířích se vypráví, že malovali srdcem. Co to znamená – přece malujeme tužkou nebo štětcem, ne? Tím srdcem se myslí, že nekoukali při malování na předlohu, ale tak dlouho pozorovali, co chtěl kreslit, až se jim to vrylo do mysli a srdce, a teprve když si byli jisti, že věc dobře poznali a pochopili, jak vypadá i jak funguje, šli ji namalovat. Takže pak vlastně kreslili z paměti. Předlohu už nikdy nepotřebovali vidět. Pak už předmět nemuseli ani mít před sebou a mohli ho kdykoli malovat (kreslit) z hlavy.

...Každé dítě dostane stejný obrázek, který má za úkol si 5 minut prohlížet a vrývat do paměti. Snaží se zapamatovat jeho tvar, detaily, barvy, kompozici. Potom ho obrátí (nebo odevzdá) a snaží se jej nakreslit.

Když jsou obrázky hotové, položí se na koberec a nad ně učitelka přidá zvětšenou verzi předlohy. Následuje porovnání obrázků s originálem.

Reflexe: Jak jste při pozorování postupoval (systematicky/ne)? Je nějaký detail, kterého si nikdo nevšiml?

Poznámky: *Ještě zajímavější je nechat děti tímto způsobem pozorovat a zkoumat různé předměty, kde nejde jen o dvojrozměrný vzor, ale i zkoumání objektu z různých úhlů a jeho perspektivní vyjádření, prozkoumání funkčních detailů, pohybu atd., ale to by pro žáky prvních ročníků představovalo příliš obtížný úkol.*

Docela zajímavé je použít skutečný obraz (pečlivě vybraný) – nikoli obrázek pro děti.

LEKCE 8 – 2 hodiny

Vycházka do lesa

Co je les – 45 min

Cíle: zvyšování smyslové citlivosti

Průběh: Děti se posadí v lese na libovolné místo a cca na 2 min se zaposlouchají do zvuků lesa. Snaží se jich zachytit co nejvíce. (Mohou si k tomu zavřít oči)

Reflexe: Jaké zvuky jste slyšeli? Patří všechny k lesu? Který zvuk se vám nejvíce líbil? Proč se říká, že je v lese ticho (je v lese ticho)? Jsou zvuky v lese příjemnější/než zvuky na ulici?

Vůně lesa

Průběh: Děti procházejí samostatně určeným úsekem lesa a snaží se zachytit, co nejvíce vůní. Jsou instruováni, že mohou brát do rukou různé přírodniny (př. jehličí, kůru), mnout je, aby uvolnili vůni, vonět ke květinám (netrhat), ap.

Reflexe: Které vůně jste cítili? Která z nich byla nejsilnější? Která se vám nejvíce líbila? Jak byste popsali vůni jehličí? Voní les příjemně?

Barvy lesa, tvary linie

Průběh: Společné rozpoznávání linií, tvarů a barev v lese

Reflexe: Dá se říci, že je les zelený? Co je v lese zelené? Je každá zelená stejná? Kde je zelená světlější/ tmavší?

Les hmatem

Průběh: Děti se rozdělí do dvojic. Jeden z partnerů si zaváže oči, druhý ho pomalu a opatrně provádí lesem a přikládá mu ruce na různé povrchy (vždy ho zastaví, upozorní, řekne, na co mu dá ruku a nechá ho seznámit se s povrchem hmatem). Po pěti minutách se vystřídají.

Potom se sesednou všichni do kroužku.

Reflexe: Které věci jste během cvičení hmatem prozkoumali? Co byste nám o nich mohli říci (jak byste je popsali)? Souhlasí ostatní, kteří si osahali stejnou věc s popisem?

Který smysl byl pro vás z hlediska poznání lesa nejdůležitější? ... Rozdělení na čtyři skupinky, které mají dát dohromady alespoň tři konkrétní věci, které lze daným smyslem v lese vnímat.

Který smysl jsme při poznávání lesa nepoužili? (chuť) Dal by se někdy také použít? Proč je dobré rozvíjet všechny smysly? Byl by les vnímaný jen jedním (několika) smyslem chudší?

Domečky

Cíle: zábava, kreativita

Průběh: Děti vyrábějí domečky z přírodnin podle vlastního výběru

LEKCE 9 – 2 hodiny

1. hodina

Já, já, ty, ty – 15 min

Cíle: uvědomění si dovedností potřebných pro tuto hru a jejich využití v životě (dokáží je na základě uvědomění popsat), procvičení soustředění, rozvoj rychlosti reagování, rozvoj paměti

Průběh: Žáci klečí v kruhu na zemi. Učitelka začne vytleskávat rytmus (dvakrát plesknutí o stehna, dvakrát tlesknutí dlaněmi). Když děti „chytí“ rytmus, je jejich úkolem říci spolu s každým plesknutím o kolena své jméno a s každým tlesknutím jméno někoho jiného. Rytmus vytleskávají všichni, ale mluví vždy jen jeden (ten, který byl „vyvolán“). Začíná učitelka. Kdo splete rytmus nebo jména vypadává.

Reflexe: Co jsme přesně dělali (jak probíhala hra)? Jak se vám ve hře dařilo? Jste se svým výkonem spokojeni? Proč jste vypadli? Co je potřeba zvládat, aby člověk nevypadl? Co z toho vám dělalo největší potíže? Využijete tyto dovednosti i jinde (škola, mimo školu)? Myslíte, že je můžete touto cestou (touto hrou) trénovat? Chcete to zkusit?

Poznámky: První kolo je lepší hrát bez vypadávání, až potom zkusit dvě až tři kola s vypadáváním.

Tempo vytleskávání musí být zpočátku pomalé. Postupně se stoupající praxí a schopnostmi dětí lze rychlost zvyšovat.

Navrhnout dětem, aby zkoušely hrát hru i samy (o přestávkách v družině) a zkusily, zda se intenzivnějším tréninkem rychleji zlepší.

Soustředění na části těla – 10 min

Cíle: uvolnění

Průběh: Děti leží na zemi. Postupně, za doprovodu učitelčina hlasu napínají a uvolňují postupně všechna části těla. Nakonec ještě vnímají rytmus svého dechu.

Reflexe: Co jste při cvičení dělali? Jak se po něm cítíte? Mohli byste ho dělat i sami,

když byste se potřeboval uklidnit? Chcete to zkusit?

Jungle Jam (Jungle Speed) - 20min

Cíle: rozvoj zrakové diferenciacie podobných tvarů, cvičení postřehu, odreagování

Průběh: Hráči si rozdají balíček 60 karet, postupně po směru hodinových ručiček odhazují před sebe vždy jednu vrchní kartu ze svého balíčku. Karty jsou různě barevné a mají na sobě symboly, které jsou si tvarem velmi podobné. Sedí v kruhu na zemi nebo okolo stolu a mezi nimi uprostřed stojí dřevěný kolík s rozšířenými základnami. Jakmile někdo vyhodí na svou hromádku odhozených karet symbol (bez ohledu na barvu), který už leží na vrchu balíčku někoho jiného, musí majitelé těchto karet co nejrychleji sebrat dřevěný kolík. Komu se to povede, předá druhému všechny své odhozené karty. Ten si je dá dospod svého balíčku a hra pokračuje znovu od něj. Vyhrává hráč, který se zbaví jako první všech svých karet.

Symboly na kartách jsou si úmyslně hodně podobné s cílem zmást hráče. Jakmile totiž kolík někdo zvedne (nebo se ho i jenom dotkne) omylem, tedy v okamžiku, kdy nejde o stejné symboly, bere zpět do svého balíčku odhozené karty všech hráčů. (Hra má ještě dodatečná pravidla – speciální karty, která je však lépe zpočátku nebrat v potaz (speciální karty vyřadit), aby byla hra jednodušší a všichni ji úspěšně pochopili.)

Reflexe: Na co konkrétně musíte dávat pozor? (podobné tvary, barvy). Které tvary se vám nejvíc pletly? Proč? Jak se při hře cítíte? (napětí, vzrušení) Jak se cítíte teď? Chcete si ji ještě zahrát?

Poznámky: *Herních sad je potřeba několik. Může ji hrát najednou až 10 hráčů, osobně však doporučuji max. 6, aby děti stíhaly sledovat všechny balíčky odhozených karet.*

Děti si mohou hru půjčovat o přestávkách. Její výhodou je, že děti obvykle velice baví a nevdají jim, že prohrají – v případě dětí, s nimiž jsem ji hrála já, měly často zájem hrát dál i když už neměly karty a půjčovaly si od ostatních méně úspěšných hráčů.

2. hodina – propojení s pracovním vyučováním

Sledování cesty I – 15 min

Cíle: procvičování koordinace oko-ruka

Průběh: Po třídě jsou rozmístěny svisle (na tabulích, skříních ap.) velké čtvrtky, které pokrývají proplétající se linky (cesty) – každá vede k jednomu objektu (př. zámek, rybník, stánek se zmrzlinou,...). Děti mají za úkol vybrat si, kam chtějí na výlet (vybrat si čtvrtku) a projet prstem cestu k cíli. Když úkol splní, pokračují k dalšímu plakátu.

Reflexe: Podařilo se vám dostat se vždy k cíli? Která cesta byla pro vás nejtěžší? Na co si musíte při této činnosti dávat pozor? Myslíte, že to zvládnete obtáhnout trasy sami?

Poznámky: *Pokud se u jednoho plakátu nahromadí příliš dětí, je třeba situaci korigovat a nasměrovat je k méně obsazeným „výletním trasám“ (potom se mohou vrátit).*

Protože učitelka nestihne dohlížet najednou na všechny plakáty, je dobré instruovat děti, aby, zatímco čekají ve frontě, dohlíželi, zda „výletníci“ jedou správně.

Sledování cesty II – 10 min

Cíle: procvičování koordinace oko-ruka

Průběh: Úkol je stejný jako v předešlém případě, s tím rozdílem, že žáci tentokrát pracují na vlastních pracovních listech. Nejprve trasu projedou prstem, potom obtáhnou červenou pastelkou.

Reflexe: Proč bylo lepší projet trasu nejdřív prstem a až potom ji začít obtahovat?

Provlékání – 20 min

Cíle: rozvoj koordinace oko-ruka, rozvoj jemné motoriky

Průběh: Žáci provlékají otvory v podložce (kartička 9x9) provázkem podle 3 předložených vzorů (od nejjednoduššího k nejtěžšímu). Pokud splní úkol dříve, mohou tvořit vzory podle vlastního výběru.

Reflexe: Bavila vás činnost? Dokončili jste všechny vzory? Který byl pro vás nejtěžší/nejlehčí? Co bylo pro vás na činnosti nejtěžší? Myslíte, že by vám to šlo lépe, kdybyste to trénovali? Chtěli byste to zkusit?

Poznámky: Děti dostanou možnost, půjčovat si kartičky a vzory o přestávkách.

LEKCE 10 - 3 hodiny

1. hodina

Já, já, ty, ty – 15 min

Cíle: rozvoj soustředění, rychlosti reagování a paměti, rozvoj odpovědnosti za učení

Průběh: Postup zůstává stejný jako v předešlém případě. Rozdíl je v tom, že zatímco v prvních dvou kolech jsou použita jména, v druhých dvou si děti vyberou zvíře, jehož název budou používat ve hře místo vlastního jména.

Reflexe: Po prvním kole: Dařilo se vám lépe než včera? Čím to může být? Pomáhá trénink dovedností k vašemu zlepšování? Mohli byste uvést další příklady? Jak se obvykle zachováte, když vám něco nejde? Která ze zmiňovaných strategií vám připadá nejlepší? Vyzkoušíte jí?

Poznámky: Navrhnout dětem, aby zkoušely hrát hru i samy (o přestávkách v družině) a zkusily, zda se intenzivnějším tréninkem rychleji zlepší.

Zavři oči a... – 10 min

Cíle: rozvoj propriocepce

Průběh: Děti dostávají úkoly, které plní nejprve s otevřenýma, později zavřenýma očima – př. sáhni si pravou rukou na nos, dotkni se oběma rukama kolen, ap.

Reflexe: Byl rozdíl v tom plnit úkoly s otevřenýma a zavřenýma očima? Jaký? Čím to je, že víte, kde máte př. koleno, když se nedíváte? Využíváte to někdy? (třeba, když se člověk poškrábe na noze a nedívá se,...)

Pes mňouká – 10 min

Cíle: trénink postřehu a pozornosti

Průběh: Žáci pozorně poslouchají, jak učitelka říká krátké věty – podstatné jméno, sloveso, případně další podstatné jméno - týkající se činností různých osob nebo zvířat. Pokud je věta správně (odpovídá realitě) sedí. Není-li tomu tak, mají vyskočit ze židle. (Př. vět: Kočka líže mlíčko. Pes mňouká. Myš kouše kočku. Maminka vaří. Miminko píše.)

Reflexe: Jak aktivita probíhala? Jaké smysly jste zapojili? Co bylo nejtěžší? Řídili jste se pouze podle vlastního rozumu (nebo podle toho, zda vyskočili ostatní)? Co jsme si o tom říkali (proč děláme podobné činnosti)?

2. hodina – propojení s Tv

Dotýkání ve dvojici – 10 min

Cíle: procvičení vnímání těla, vědomé ovládání těla, procvičování pravolevé orientace, rozvoj důvěry

Průběh: Žáci vytvoří dvojice a mají za úkol plnit společně úkoly. Př. Dotkněte se levou

rukou partnerovy pravého kolene; dotkněte se čelem jeho pravého ramene; potřeste si pravicemi atd.

Reflexe: Jak jste prožívali dotyky druhého? Měli jste během cvičení s partnerem nějaké problémy? Který cvik byl nejtěžší? V čem?

Poznámky: *Je možné opět použít náramky označující pravou ruku.*

Domeček, stromeček, hříbeček,... – 5 min

Cíl: uvolnění, zábava

Průběh: Viz aktivita použitá v bloku věnovaném seznamování (Seznamovací kurz), s tím rozdílem, že se ještě přidají další polohy pro hvězdičku, broučka a hrobeček.

Skupinové soustředění – 15 min

Cíl: procvičení ovládnutí těla, zvyšování soudržnosti skupiny

Průběh: Žáci s učitelem chytou za ruce a utvoří kruh. Potom plní podobné úkoly jako v prvním cvičení – př. překříží ruce před tělem a uchopí sousedovy ruce; dotýkají se chodidel sousedů, vezmou se okolo ramen a pomalu udělají dřep ap.

Na konec se chytí za ruce a chvíli procítují, jaké to je. Potom si zkusí poslat skrz dotýkající se ruce teplo (s každým výdechem).

Reflexe: Bylo vám cvičení příjemné? Lišily se nějak vjemy z dotyku vašich sousedů (teplota, tlak). Cítili jste, jak k vám proudí teplo? Bylo to příjemné?

Ovládnutí dechu – 15 min

Cíl: uvědomění si pohybu těla při dýchání a proudění vzduchu, vědomá práce s dechem

Průběh: Žáci se položí, položí si dlaně na břicho a soustředí se na jeho zdvihání a klesání s každým nádechem a výdechem. Potom se na pokyn nadechnou co nejvíce do břicha, zadrží na počítání do pěti dech a vydechnou. (opakuje se třikrát) Dále se pětkrát nadechnou nosem a vydechují ústy, potom postup obrátí. Následuje 10 prudkých nádechů a výdechů. Nakonec se snaží pouze pozorovat svůj dech.

Reflexe: Dařilo se vám ovládat dech podle pokynů? Kdy (k čemu) bychom mohli využít dovednost ovládat svůj dech (hodí se ovládat svůj dech)? Už jste to někdy použili?

3. hodina – závěr programu

Reflexe: Jakým smyslem jsme se v posledních dvou týdnech věnovali? Co by se stalo, kdyby člověk nepoužíval všechny smysly (potřebujeme všechny smysly)?

Co jste se dozvěděli o soustředění (co to je, co soustředění brání a naopak pomáhá? Byly vám tyto znalosti už užitečné/ myslíte, že tyto znalosti a dovednosti využijete? Kde? Zjistili jste (na základě svých výkonů v činnostech), že vám něco nejde tak, jak byste si přáli? Můžete s tím něco udělat?

Ve kterých aktivitách jsme zapojili zrak, ...?Která/é aktivita/y se vám obzvlášť líbila/y? Dozvěděli jste se během aktivit o sobě něco zajímavého? Jaké techniky na uvolnění napětí (které brání soustředění) jste se naučili. Zkoušeli jste nějakou samostatně? – **15 min**

Multiplakát – 30 min

Cíl: zhmotnění (zpřítomnění) učiva posledních týdnů do viditelné podoby (připomínající trvale probrané téma), zážitek společné práce, završení tématu

Průběh: Žáci pracují na společném plakátu (velký rozměr). Na ploše papíru jsou nakresleny symboly pro každý smysl. Děti mají k dispozici různé materiály (př. křížala, kožešina, větvička s jehličím), které postupně (jeden po druhém) lepí na vymezené plochy podle toho, ke kterému smyslu se váží. Vždy jeden vybere věc, nalepí ji na papír a voskovkou ji čarami

(pro každý vzorek jiná barva) ji spojí se smysly, které by se na jejím vnímání mohly podílet. Ostatní mohou doplnit další smysl, pokud myslí, že by se dal také využít.

Reflexe: Ještě vás k plakátu něco napadá? Co je z plakátu poznat? (že potřebujeme všechny smysly, protože na poznávání jedné se podílí více orgánů a bez využití některého z nich by naše poznání bylo ochuzené)

Poznámky: *V této reflexi je potřeba opět poněkud usměrňovat myšlení dětí, protože vyvození jasných závěrů nemusejí být samy schopny.*

Celková plánovaná délka: 26 vyučovacích hodin

Poznámky: *Tento program by šlo velice dobře obohatit a rozšířit o prvky budování postojů k handicapovaným lidem – rozvoji pozitivních postojů, odbourávání předsudků, demystifikaci, budováním prosociálního chování a nácviku konkrétní pomoci – pokud se propojí s návštěvou handicapovaných občanů a ještě lépe některým z programů na praktcké vyzkoušení, jak se žije lidem s handicapem. Pro tento účel by učitel mohl kontaktovat např. Tyfloservis nebo Svaz neslyšících a domluvit se s nimi.*

Také je možné dohodnout některý z programů pro 1. stupeň ZŠ pořádaný lektorským oddělením Národní galerie ve Veletržním paláci, zaměřený na rozvoj výtvarného cítění např. Příběh čáry, Příběh barvy, který jsou zaměřeny na zrakové vnímání, kreativitu, práci s linií a barvou.