

## Návrh na třídnickou hodinu: Seznámení s kartami OdFRKnutí – figle rychlého klidu

### Cíl hodiny:

- Naučit žáky jednoduché techniky zvládnání stresu a uklidnění.
- Podpořit komunikaci o stresu a jeho zvládnání.

### Pomůcky:

- Karty OdFRKnutí (ideálně sada pro skupinu).
- Tabule nebo flipchart.
- Hudba pro relaxaci (volitelné).

### Časová dotace:

- 45 minut
- 

### 1. úvod (5 minut)

Vysvětlení tématu: Učitel uvítá žáky a představí téma hodiny. Může začít otázkou:

- „Kdo z vás už někdy cítil stres nebo napětí?“
- „Co děláte, když se cítíte ve stresu?“

### Záměr:

- Vést krátkou diskusi o tom, co je stres a jak ho lidé vnímají. Učitel vysvětlí, že dnešní hodina bude o tom, jak se stresu zbavit a zůstat v klidu pomocí jednoduchých technik.
- 

### 2. seznámení s kartami OdFRKnutí (10 minut)

#### Představení karet:

- Učitel představí karty OdFRKnutí jako nástroj, který pomáhá zvládat stres. Každá karta obsahuje jednu techniku, kterou lze rychle a snadno provést. Důležité je zmínit, že všechny techniky pracují s tělem – víceméně nepotřebují nic jiného než vlastní tělo, které mi může být skvělým parťákem pro zvládnání stresu.

#### Ukázka techniky:

- Učitel vybere jednu kartu, například „Ruku v pěst“, a projde obrázky s dětmi. Následně techniku s dětmi vyzkouší.

#### Instrukce:

- „Zkuste zatínat a povolovat pěst, nejprve na jedné ruce, třeba dvakrát, třikrát. Ruce vyměňte, zatněte a povolte i druhou ruku, opět několikrát po sobě. Můžete zkusit i zatnout a povolit obě ruce naráz.“

- Nechte žáky vyzkoušet si techniku několikrát po sobě, poté můžete vyzvat žáky ke sdílení pocitů, co jim to přineslo.

#### Záměr:

- Ukažte žákům, že tyto techniky jsou snadné a přístupné k použití kdykoliv.
- 

### 3. skupinová práce s kartami (15 minut)

#### Rozdělení do skupin:

- Žáci se rozdělí do malých skupinek (2-4 žáci).

#### Práce s kartami:

- Každá skupina dostane jednu kartu z balíčku OdFRKnutí. Jejich úkolem bude kartu přečíst a poté si společně vyzkoušet techniku, kterou karta popisuje (např. „Rytmičké osmičky“, „Protřepání a vyklepání těla“, „Tlaková masáž“).

#### Diskuze ve skupině:

- Jak na vás technika působí?
- Myslíte si, že by vám pomohla v situaci, kdy máte stres?

#### Cíť:

- Učitel chodí po třídě, pomáhá skupinám a podporuje je v diskusi o daných technikách.
- 

### 4. prezentace technik (10 minut)

#### Sdílení:

- Každá skupina krátce představí svou techniku ostatním – co se naučili, jak se jim technika líbila a jak by ji mohli použít.

#### Záměr:

- Žáci si vzájemně předají poznatky a inspiraci. Učitel doplňuje případné komentáře a povzbuzuje žáky, aby techniky vyzkoušeli i v reálném životě.
- 

### 5. závěr a reflexe (5 minut)

#### Shrnutí:

- Učitel shrne hlavní body hodiny:
- Co je to stres a proč je důležité ho zvládat.
- Jak nám techniky z karet OdFRKnutí mohou pomoci.

#### Výzva na doma:

- „Až budete příště cítit stres, zkuste použít nějakou techniku, kterou jsme se dnes naučili. Uvidíte, jak vám pomůže.“
- 

#### Tipy pro učitele:

- **Buďte pozitivní a podporující:** Stres je běžnou součástí života, ale se správnými nástroji jej lze zvládnout. Vytvořte přátelské a bezpečné prostředí, aby se žáci cítili pohodlně sdílet své zkušenosti.
  - **Používejte vizualizaci:** Kdykoli je to možné, využijte jednoduché vizuální pomůcky (např. kreslení na tabuli) k lepšímu pochopení technik.
- 

Tento návod můžete přizpůsobit potřebám vaší třídy a věku dětí. Hlavním cílem je, aby se děti naučily, že zvládnání stresu může být jednoduché, zábavné a praktické.