



VAR  ANTY

?



— HRA —

— S DOBRÝMI —

— OTÁZKAMI —

Pohoda – nepohoda

aneb může být člověk
svého štěstí strůjcem?



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



Tato hra vznikla v rámci projektu Otázkami k rozvíjení demokratických hodnot, který byl spolufinancován Evropskou unií. Realizace proběhla v rámci Operačního programu Praha – pól růstu (reg. č.: CZ.07.4.68/0.0/0.0/16_037/0000348).

Hra s dobrými otázkami – Pohoda – nepohoda aneb může být člověk svého štěstí strůjcem?

@ Člověk v tísni, o.p.s.
Praha, červen 2019

Toto dílo [Hra s dobrými otázkami – Pohoda nepohoda] je licencováno pod licencí Creative Commons [BY-NC-SA]. Licenční podmínky navštivte na adrese: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/cz/legalcode>

Autorky hry:

Vladěna Baetge Jahn, Lucie Pivoňková

Hra s dobrými otázkami je vzdělávací deskovou hrou, která facilituje rozvoj znalostí, dovedností a postojů v oblasti, na kterou se tematicky zaměřuje. Hra vychází z principů sociálního konstruktivismu. Žáci v tříčlenných skupinkách postupně odpovídají na otázky a plní úkoly, které je vedou k osvojení daného tématu. Otázky ve hře jsou formulovány tak, aby probouzely zvědavost a aby docházelo k propojování nových a stávajících poznatků. Tato skupinová aktivita vytváří příležitost pro rozvoj kritického myšlení, kreativity, schopnosti spolupracovat na řešení problémů i komunikační a občanské kompetence.

Hra je kompatibilní s rámcem doporučeným UNESCO pro Enquiry Based Learning (badatelské vzdělávání ve společenských vědách). V návaznosti na hru mohou žáci své vlastní zkušenosti a nové znalosti proměnit v hypotézy a ty ověřit pomocí návrhu vlastního badatelského projektu.

Koncept hry vyvinula Vladěna Baetge Jahn v rámci kurzu na Massachusetts Institute of Technology a dál jej rozvíjela během svého působení na Vrije Universiteit v Bruselu. Česká verze Hry s dobrými otázkami vznikla v rámci projektu Otázkami k rozvíjení demokratických hodnot (reg. č. CZ.07.4.68/0.0/0.0/16_037/0000348), který byl spolufinancován Evropskou unií. Realizace projektu probíhala v rámci Operačního programu Praha – pól růstu ČR v období od 1. 9. 2017 do 31. 7. 2019.

OBSAH

Ikony u otázek	4
Herní plán	5
Pravidla hry	5
Metodický list pro pedagogy	6
Pracovní list 1	10
Pracovní list 2	11
Pracovní list A	12
Pracovní list B	13
Pracovní list C	14
Žluté otázky	16
Červené otázky	17
Modré otázky	18
Zelené otázky	19

IKONY U OTÁZEK



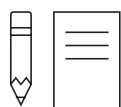
Zamyslete se



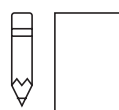
Diskutujte ve skupině



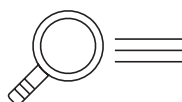
Zapište



Zapište do pracovního listu



Zapište na plakát (velký papír)

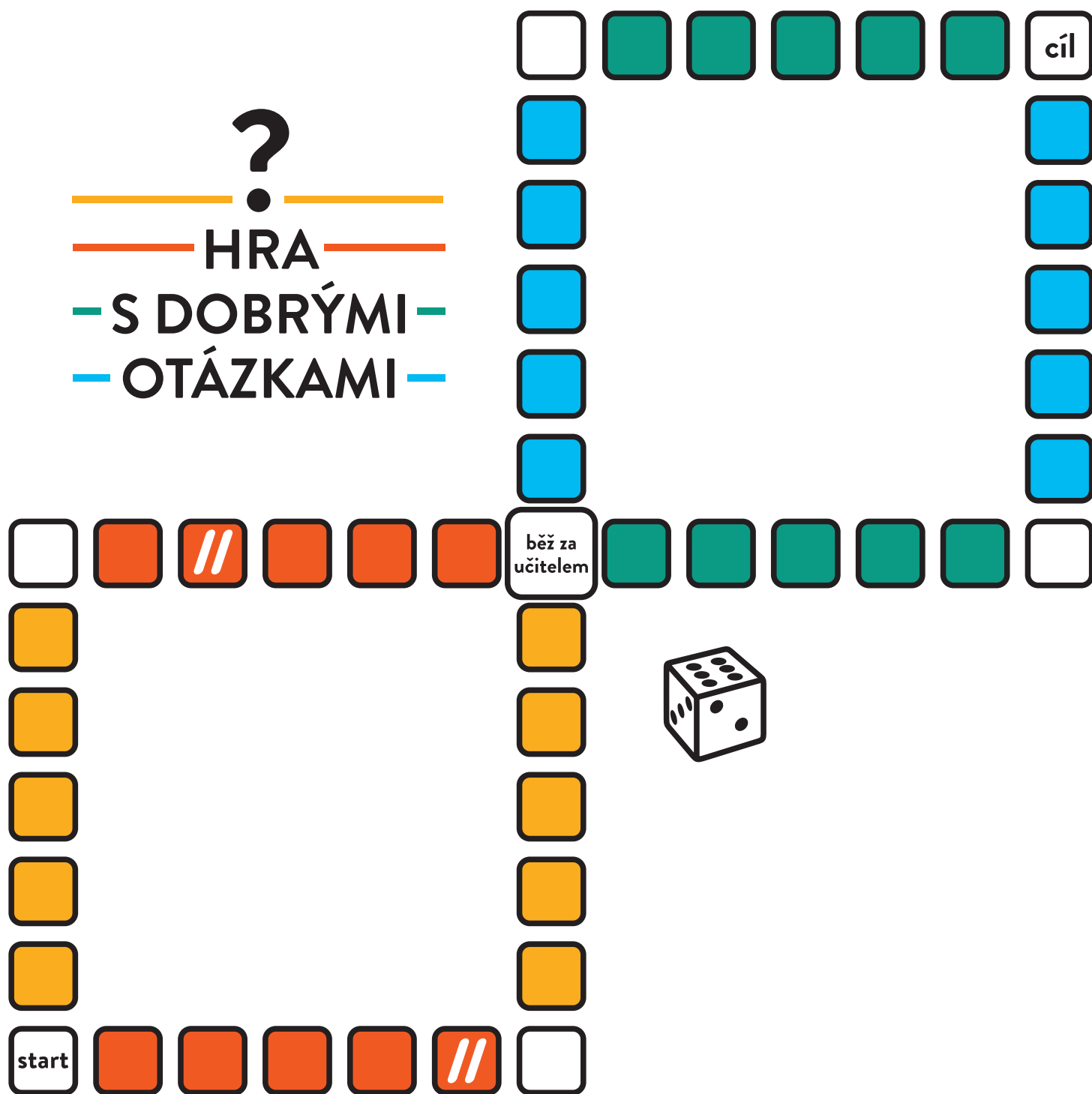


Hledejte v textu



Vyhledejte on-line

? HRA S DOBRÝMI OTÁZKAMI



Hrajeme ve skupinkách o 3 hráčích. Každý hráč se snaží dostat se **ze startu k cíli**. V každém kole každý hráč **hodí kostkou**, **posune se na nové pole** a **označí na něm svou pozici**. Hráč si vytáhne jednu z kartiček odpovídající barvy a **nahlas přečte danou otázku**. Každý **úkol** či **otázku** hráči **zodpovídají společně**.

Jak označit pozici? **Po prvním hodu napíše hráč na dané políčko 1 a své iniciály (např. 1V)**, **po druhém hodu označí další políčko 2 a svými iniciálami atd.**

Hráči se mohou **přesunout pouze na políčko, na které zatím nikdo nestoupl**. Pokud má hráč po hodu kostkou **možnost se pohnout, musí to udělat – může**

se pohybovat všemi směry. Když se pohnout nemůže, hází kostkou znovu, a to nanejvýš **tříkrát**. Jestliže se stále pohnout nemůže, hraje hráč další.

Pokud hráč skončí na políčku označeném **//**, vytáhne si dvě kartičky a skupina zodpoví obě.

Když hráč skončí na bílém poli, celá skupina udělá 5 dřepů a hráč hází kostkou znovu.

Při průchodu středem herního plánu si hráč odskočí pro úkol k učitelu.

Hlavním cílem hry je poznávání, reflexe a sdílení nápadů. Hra končí, když všichni hráči doputují do cíle nebo když vyprší čas.

(Pokud hrají dva hráči, posouvají se ze startu do cíle a pak zpět na start.)

METODICKÝ LIST PRO PEDAGOGY

Cílová skupina: Druhý stupeň ZŠ, SŠ

Časová dotace: 90-120 min. (včetně sdílení po hře)

Tato verze Hry s dobrými otázkami vychází z přístupu Appreciative Inquiry - což je pozitivně laděná metoda řízení změny kolaborativně s účastníky. Appreciative Inquiry staví na existujícím zdravém jádru, na rozvoji silných stránek a na přáních samotných účastníků a jejich vlastní iniciativě.

Hra je kolaborativní, nikoli soutěživá. Nesnažíme se někoho přemoci a tak zvítězit, je to spíš jako hrani si s legem. Chceme spolu něco postavit, užít si společnost spoluhráčů, chceme se něco smysluplného naučit a snad i přijít s nápady užitečnými pro nás pro všechny.

Časová dotace na hru je 70 až 90 minut, pak proběhne sdílení některých výstupů. Pokud hru dělíte do více hodin, lze přerušit práci skupin několik minut před koncem hodiny a provést krátké sdílení (např. Co zajímavého jste se dozvěděli?). Je důležité rozdat žákům do jednotlivých týmů obálky, kam odloží herní plán, rozpracované výstupy a nezpracované otázky. V příští hodině bude skupina pokračovat v práci tam, kde skončila.

V týdnech a měsících následujících po hře by měl učitel vytvořit prostor pro realizaci vzniklých návrhů.

Hru si také můžete nejdříve vyzkoušet sami na sobě s kolegy.

Učitelé si mohou vybrat jak a kdy a s jak ambiciózním cílem hru zabudují do výuky. Je třeba hru studentům vhodně představit v kontextu těchto cílů.

Jeden z možných úvodů aktivity ve třídě spočívá v krátkém sokratovském dialogu učitele se třídou - například takto:

Učitel: „*Jak se máte?*”

Studenti: „*Dobře.*” „*Nic moc.*” „*Jde to.*”

Učitel: „*Aha, a chtěli byste se mít lépe, nebo spíš méně dobře?*”

Studenti: „*Co je to za otázku?*” „*Proč?*” „*Zrušíme školu?*” „*Lépe!*” Někteří mlčí.

Učitel: „*Můžeme hlasovat – kdo se chce mít méně dobře ... kdo se chce mít lépe?*”

Učitel spočítá a vyhlásí výsledek hlasování.

Učitel pokračuje: „*Myslíte, že se můžete sami rozhodnout, že chcete být šťastnější a spokojenější a sami se rozhodnout, co pro to uděláte?*”... (Třída reaguje ano, ne, nevím a učitel pokračuje.)

Máme k dispozici skupinovou aktivitu, která se jmenuje Pohoda – nepohoda aneb může být člověk svého štěstí strůjcem? Je to aktivita badatelská, založená na vědecky získaných poznatcích.

Je to aktivita kolaborativní, která nám poskytne prostor pro zamyšlení a odrazový můstek pro změny, pro které se sami rozhodneme. Můžeme si vybrat změny k lepšímu nebo k horšímu nebo žádné změny – to je na nás.

„*Tak pojďme na to, rozdělte se do skupin po 3.*”

Učitel může představit cíle pro 4 barevné hromádky otázek:

– červená - analýza současného stavu pohody a nepohody;

– žlutá - hledání a reflexe silných stránek;

– modrá - příprava na realizaci vlastních nápadů (učitel může zdůraznit, že budeme návrhy sdílet na konci hry a můžeme se domluvit na prostoru pro implementaci nápadů studentů);

– zelená – nasměrování založené na vědeckých poznatcích.

Instrukce pro průběh hodiny:

1. Učitel nebo studenti rozdají pomůcky (viz níže).
2. Hra začíná společným zamyšlením a žáci ve skupinkách společně zpracují pracovní list 1).
3. Studenti si přečtou pravidla (na herním plánu) a začnou hrát.
4. Při průchodu středovým polem si každý student odběhne k učiteli pro úkol (3 různé listy – A, B, C), který skupina společně zpracuje. Pracovní list A a B studenti hned po zpracování vrátí učiteli na stůl do obálky, tašky či krabice.
5. Pokud studenti skončí dříve než ostatní, mohou se připravovat na sdílení vlastních návrhů a věnovat se tomu, jak předkládaný návrh realizovat. Pokud nedokončili všechny modré kartičky a mají čas, mohou je dopracovat.
6. Po skončení hry proběhne společné sdílení a reflexe (instrukce na str. 7 a 8).

Pomůcky pro každou skupinu (je třeba rozdat před začátkem hry):

- kartičky s otázkami ve 4 barvách (je nutné vytisknout počet otázek tak, aby každá skupina měla jednu stranu otázek od každé barvy, rozstříhanou na jednotlivé otázky; modré otázky jsou očíslované – zkontrolujte, že jsou čísla z druhé strany otázek, žáci je tahají v uvedeném pořadí)
- kostka
- herní plán
- volný papír (A4)
- pracovní list 1 („pizza“)
- pracovní list 2 (pro zpracování nápadů z modrých otázek)

Pomůcky pro každou skupinu (zůstávají na stole učitele):

- 3 pracovní listy (A, B, C) pro průchod středovým polem herního plánu - učitel si je nechá na 3 hromádkách na stole a předá je jednotlivě žákům, pořadí není důležité (učitel si nemusí pamatovat, který list už která skupina dostala, nechá žáky vybrat jeden z listů, který ještě jeho/její skupina nedělala)

Na stole by také mělo být vyhrazené místo pro odevzdávání vyplněných pracovních listů (týká se pouze 2 ze 3 příloh pro průchod středem – listů A a B. Může to být velká obálka nebo krabice či schránka, kam studenti mohou odevzdat pracovní listy anonymně. Učitel během druhé poloviny hry zpracuje sebraná data – nakreslí na tabuli graf z listu B (viz instrukce str. ...) a vytvoří slovní obláček rozstříháním listu A nebo on-line díky aplikaci wordcloud (viz instrukce na str. 7 a 8).

Pomůcky společné pro celou třídu:

- flipchart nebo tabule pro závěrečné sdílení

INSTRUKCE PRO SDÍLENÍ NA KONCI HRY

Během druhé poloviny hry se učitel věnuje zpracování dat z pracovních listů A (wordcloud) a B (graf).

1. Společná „pizza“

Učitel vyzve skupinky ke sdílení 1 položky z jejich pizzy z dílu pohoda nebo z dílu nepohoda. Pokud na konci tohoto kola není obsah společné pizzy dostatečně pestrý a výrazný, můžete požádat o sdílení ještě jedné položky, která na tabuli ještě není. Učitel může a nemusí výsledek komentovat. Může se například zeptat studentů, jak podobná je jejich pizza se společnou pizzou, a konstatovat podobnost nebo rozmanitost prožívání (tuto aktivitu je možno vynechat, následující 3 aktivity jsou klíčové).

2. Obláček slov - Wordcloud z dat sebraných pomocí pracovního listu A

Wordcloud můžete vytvořit on-line nebo křídou na tabuli nebo z rozstříhaných obdélníků odevzdávaných z pracovního listu A.

V případě rozstříhaných obdélníků s klíčovými slovy studenti pomáhají vytvořit Wordcloud na zemi seskupováním podobných příbuzných klíčových slov. Potřebujeme alespoň 5 minut navíc.

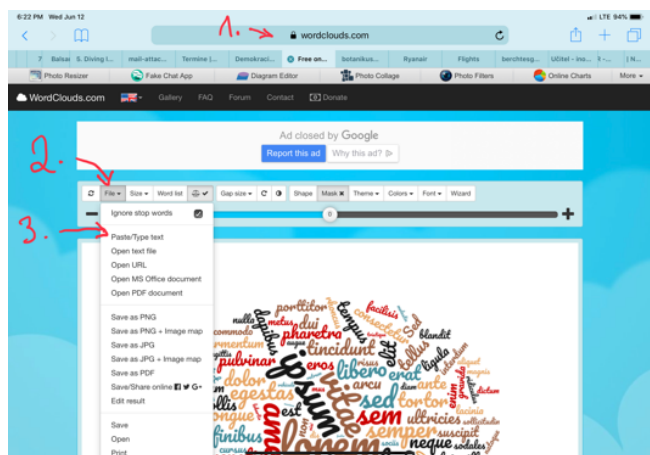


Wordcloud

Klíčová slova z pracovního listu A učitel vloží do nástroje wordcloud. Je vhodné **upravit odpovědi z pracovního listu tak, aby wordcloud rozeznal opakující se slova**. Učitel tedy sjednotí podobná slova do jednoho tvaru, odstraní velká písmena, opraví překlepy a doplní diakritiku. Příklad – mezi 30 odpověďmi se objevila následující slova – **šťastně, šťastný, štěstí** – při tvorbě obláčku tedy učitel vybere nejvhodnější formu slova a vloží do nástroje slovo ve sjednocené formě v korespondujícím počtu – např. třikrát slovo štěstí. Nástroj nabízí možnost úpravy barev, fontu, velikosti a tvaru obláčku.

Tvorba obláčků

V internetovém prohlížeči si otevřeme stránku:
<https://www.wordclouds.com>



1. Otevřeme MENU File.

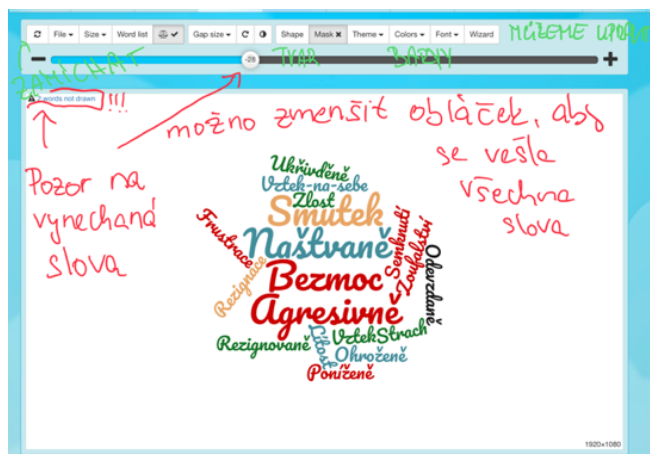
2. Klikneme na PASTE TYPE TEXT.

3. VLOŽÍME nebo NAPÍŠEME sebraná klíčová slova (upravená dle návodu výše).



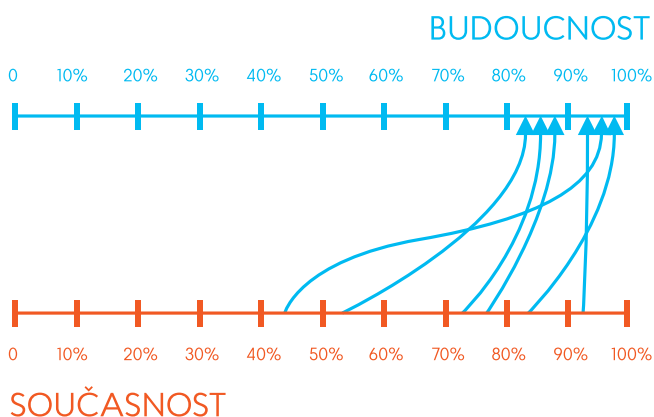
4. Klikneme na APPLY.

5. Můžeme upravit tvar, velikost, barvy i font. Dáváme pozor, aby nástroj nevynechal některá slova – pokud se to děje, posuneme velikost obláček šoupátkem tak, aby počet vynechaných slov zmizel – viz poslední snímek.



3. Graf kvantifikující stávající a kýžený stav pohody

Učitel sdílí na tabuli nebo na flipchartu graf kvantifikující stávající a kýžený podíl pohody z dat sebraných pomocí pracovního listu B. Učitel vyzve žáky, aby graf komentovali a učinili na jeho základě závěry.



4. Sdílení návrhů, které žáci chtějí realizovat

Učitel vyzve žáky ke sdílení návrhů, které žáci chtějí realizovat – ti sdělují, který z vlastních návrhů vybrali. Učitel zapisuje návrhy na změny – stručně (stačí klíčová slova) na tabuli.

Může návrhy psát např. do 3 sloupců takto:

- zaměření na změny chování jednotlivce – hormony štěstí, spánek, cvičení atd.;
- zaměření na změny interpersonálního jednání a budování vztahů – učení se novým dovednostem a budování vztahů;
- zaměření na změny v systémech – nová pravidla soužití ve třídě či širší komunitě, změny ve školní jídelně, inovace ve sportovní nabídce ve škole, učení se jak budovat pohodu ve větší šířce či hloubce.

Pokud je to možné, učitel může nezávazně navrhnout sloučení či propojení některých nápadů a návrhů. Kde je to třeba, můžeme otevřít diskusi o vzájemné podpoře pro různé cíle. Učitel může lehce posouvat a vyjasňovat nápady a doptávat se na jejich propojení se silnými stránkami a zájmy žáků, ev. silnými stránkami školy a komunity.

Nápady pak může učitel shrnout například krátkým sokratovským monologem:

Učitel: Takže čeho chceme víc?... Učitel sám odpoví na tuto otázku pojmenováním témat, ke kterým se návrhy vztahují. Např. chceme se naučit lépe komunikovat, chceme více sportu a spánku a v průměru o dvacet procent více pohody. Máme spoustu dobrých nápadů, které nás k těmto cílům přiblíží.

Učitel také načrtne další postup, například takto:

V další hodině navážeme, kde jsme dnes přestali, zpracujeme všechny chybějící modré kartičky a budeme pracovat na realizaci vašich návrhů.

Pokud chcete sloučit některé nápady a skupiny, je to v pořádku. Skupina, která dokončí realizaci jednoho návrhu, si může vybrat další vlastní návrh a pracovat na něm nebo se připojit a pomáhat jiné skupince.

Ještě několik poznámek k návrhům žáků a jejich hodnocení:

Mezi návrhy se mohou objevit:

- Změny v jídelníčku – častější zařazení některých potravin ve školní jídelně nebo doma.
- Změny ve spánkovém režimu.
- Nové příležitosti pro poznávání spolužáků.
- Změny v trávení volného času – sport a čerstvý vzduch.
- Nastavení pravidel pro soužití ve třídě.
- Vytváření příležitostí pro učení se budovat mezilidské vztahy, zvládat stres a podobně.
- Změny v prostředí třídy a školy.

Realizace některých návrhů je během na dlouhou trať a bude na učiteli a samotných žácích, aby si našli prostor a energii dotáhnout změny do úspěšného konce. V tom smyslu můžete žákům pomoci stanovit si realistické cíle (jejichž naplnění také uvolňuje hormon štěstí – dopamin), aniž byste brzdili jejich nadšení.

Žádný nápad není příliš malý. To, že se člověk rozhodne udělat první krok a ten krok udělá, je cenné. I drobná změna může mít dlouhodobě velký dopad. Skupina studentů, která se rozhodně pro menší změnu, potřebuje podporu a povzbuzení od učitele stejně jako skupina s velmi ambiciózním cílem.

Uvědomění si reálné možnosti volby je samo o sobě průlomem. I kdyby se studenti rozhodli pohodu bourat a ne stavět, na danou možnost volby určitě nezapomenou. Obzvláště pokud vidí ostatní skupiny pracovat konstruktivně na různých nápadech.

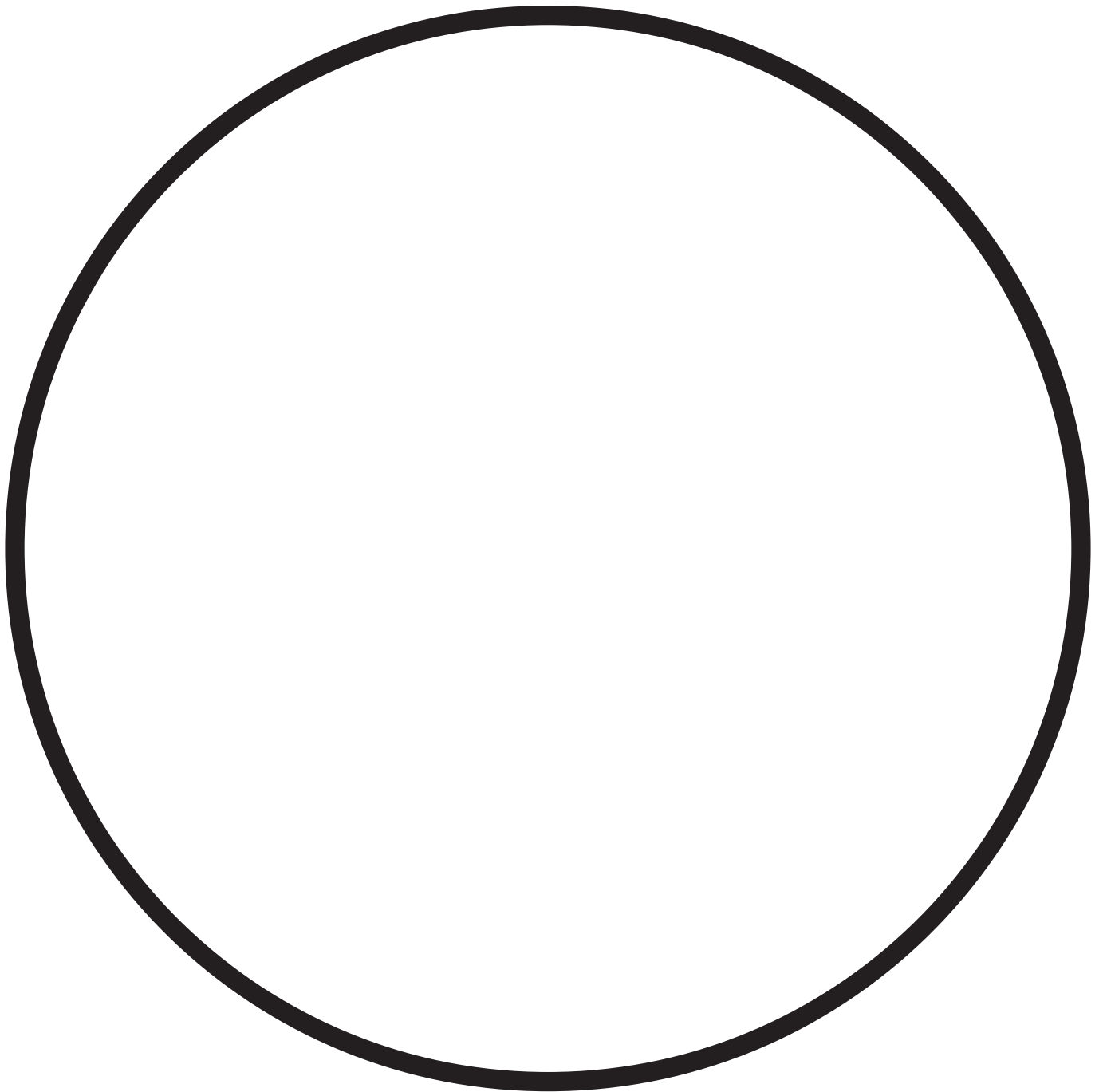
PRACOVNÍ LIST 1 („PIZZA“)

Kolik pohody a nepohody zažíváte ve škole?

Jaký podíl zabírají aktivity nebo čas, které pro vás jsou v pohodě?

Jaký podíl zabírají aktivity nebo čas, které pro vás nejsou v pohodě?

Dohodněte se, jak rozdělíte kruh na dvě části, jako kdybyste krájeli pizzu.



PRACOVNÍ LIST 2

–PRO NÁPADY Z MODRÝCH OTÁZEK

Nápady zapisujte podle pořadí otázek do jednotlivých okének (nápady k první otázce do prvního okénka atd.).

PRACOVNÍ LIST A

Jak se chcete cítit ve škole?

Během diskuse ve skupině jste mluvili o tom, jak se cítíte ve škole nyní. Teď se zamyslete a sdílejte 5 klíčových slov, která vystihují to, jak se chcete ve škole cítit v budoucnosti.

Tento pracovní list odnese prosím hned zpět učiteli. Můžete ho odevzdat přeložený nebo položit na stůl učitele popsanou stranou dolů.

PRACOVNÍ LIST B

1. Kolik pohody máte ve škole nyní?

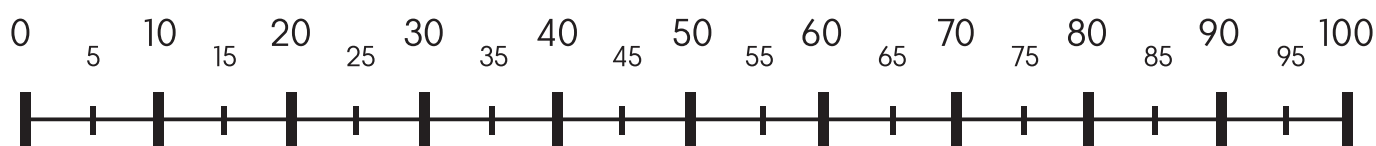
Jednotlivě (každý hráč za sebe) označte procenta na spodní ose křížkem, kolečkem či hvězdičkou.

2. Kolik pohody chcete mít ve škole v budoucnosti?

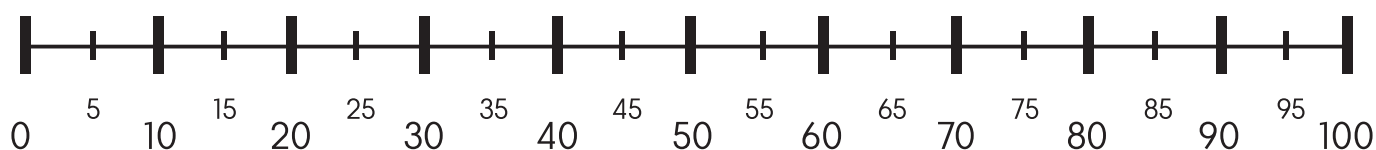
Jednotlivě (každý hráč za sebe) označte procenta na horní ose – opět křížkem, kolečkem či hvězdičkou.

3. Propojte rovnou přímou čarou vaše vlastní značky na horní a spodní ose.

BUDOUCNOST



SOUČASNOST



Tento pracovní list odnese, prosím, zpět učiteli. Můžete ho odevzdat přeložený nebo položit na stůl učitele popsanou stranou dolů.

PRACOVNÍ LIST C

Jak to spolu souvisí?

Propojte čárami a stručně popište tato spojení přímo v pracovním listu. Čím více souvislostí a propojení, tím lépe. Některé odpovědi naleznete v příloženém textu nebo na internetu.



Už po 10 minutách fyzické zátěže dochází k vyplavování endorfinů - hormonů štěstí. Se zvýšenou srdeční frekvencí, pocením a pohybem se endorfin uvolňuje z hypofýzy do mozku a má na svědomí pocity dobré nálady, štěstí, snižuje riziko vzniku deprese či úzkosti, zbavuje stresu a tlumí bolest.

Takže, jaké druhy sportu mohou přispívat k dobré pohodě?

Hormon štěstí serotonin nás může ochránit před nepohodou, díky serotoninu máme energii a cítíme se svěže. Tvorbu serotoninu můžeme podpořit konzumací potravin obsahujících látku L-tryptofan nebo vitamín B. Mezi tyto potraviny patří losos nebo krůtí maso, špenát, vejce, banány, ořechy, semínka, zelenina, mléčné výrobky a celozrnné pečivo.

Čím delší dobu strávíte na slunci, tím více serotoninu se ve vašem těle vytváří. Všimli jste si někdy, že v zimě jsou lidé často unavenější a protivnější než v létě? Tak, teď víte proč. Ale všeho s mírou a se sluníčkem opatrně.

„Nejjasnější zpráva, kterou jsme získali z naší 75 let trvající studie, je tato: Kvalitní vztahy nás udržují šťastnější a zdravější. Tečka.”

Pro více podrobností se třeba doma nebo v hodině angličtiny podívejte na Ted Talk Roberta Waldingera (pod videem je k dispozici transkript v češtině):

https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?utm_campaign=tedspread&utm_medium=referral&utm_source=ted-comshare

ŽLUTÉ OTÁZKY



Jak se cítíte, když jdete ráno do školy?
Jak byste se chtěli cítit?



Po jakých aktivitách se cítíte šťastně, spokojeně
nebo prostě plni energie?



Na co se těšíte, když jdete do školy?



Kdo nebo co vás naposledy ve škole mile
překvapilo?



Kdybych mohl/a všem lidem ve škole vnuknout
jednu myšlenku, tak bych...

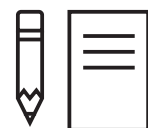


Kdybych mohl/a v naší třídě navždy zachovat
jednu věc, tak bych...



Zapište nápady na pracovní list 1 k „pizze“.

Kdybych mohl/a v naší třídě změnit jednu věc,
tak by to bylo...



Zapište nápady na pracovní list 1 k „pizze“.

ČERVENÉ OTÁZKY



Co se děje, když je to pro vás v pohodě?
Popřemýšlejte.

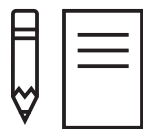


Zapište do kruhu (na pracovním listu 1) aktivity a chování, které pro vás znamenají nebo vytvářejí pohodu.

Dejte dohromady alespoň 6 položek.
Snažte se být co nejkonkrétnější.



Co se děje, když je to pro vás v nepohodě?
Popřemýšlejte.



Zapište do kruhu (na pracovním listu 1) aktivity a chování, které pro vás znamenají nebo vytvářejí nepohodu.

Dejte dohromady alespoň 4 položky.
Snažte se být co nejkonkrétnější.



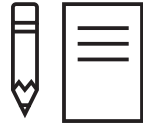
Jak se cítíte ve škole? Zamyslete se.

Kolem kruhu nakreslete emotikony a/nebo napište klíčová slova.

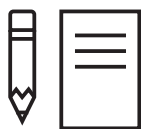


Kdy se váš učitel/ka ve škole cítí dobře?

Sepište své domněnky na spodní okraj stránky s kruhem a pak se běžte zeptat.



Doplňte odpověď učitele/učitelky.



Co nebo kdo a jak přispívá k tomu, že se ve škole cítíte dobře?

Diskutujte. Vysvětlete si vzájemně své názory na příkladech.



Dopište do kruhu velkými písmeny.

MODRÉ OTÁZKY



1. Co můžeme udělat pro to, aby nám všem bylo (ve třídě společně i samostatně) lépe? Dejte hlavy dohromady a napište 6 různých nápadů do volných okének na pracovním listu 2.

Možná se chcete naučit něco, co by přispělo k vaší pohodě? Co by to mohlo být? Co můžete udělat sami? Každý sám pro sebe? Co můžete změnit společně? Můžete také pozvat ke spolupráci spolužáky z vedlejších skupin.



Dobrý nápad je třeba ocenit. Za každý dobrý nápad se můžete posunout o jedno políčko navíc - tzn. celkem si tedy můžete rozdělit až 6 políček - domluvte se v týmu, kdo se posune o kolik políček. Dobré nápady je také třeba sdílet, takže na konci hry je bude sdílet celá třída.

2. Podívejte se ještě jednou na všechny nápady.

- Které nápady můžete realizovat hned? Podtrhněte je rovnou čarou.
- Které nápady bude jednoduché uskutečnit? Podtrhněte je vlnovkou.
- Co může udělat každý z nás - pro sebe nebo sám za sebe? Přidejte k nápadům panáčka.
- Které nápady se asi budou líbit hodně lidem? Přidejte k nápadům 3 panáčky.
- Které nápady staví na vašich silných stránkách? Zakroužkujte tyto nápady.
- Které nápady máte chuť uskutečnit? Přidejte k nápadům vykřičník!
- Které nápady budou mít největší pozitivní dopad? Pomohou hodně lidem? Přidejte k nápadům hvězdičku*.



Nápady můžete kdykoli vylepšit, vyjasnit nebo prostě upravit, jak potřebujete.

3. Jaké konkrétní pozitivní důsledky mohou vaše nápady mít? Co bude lepší? Pro koho?

Dopište možné důsledky k jednotlivým nápadům velkými písmeny. Stačí klíčová slova.



Nezapomeňte napsat, jak se budou lidé v důsledku vámi realizovaného návrhu cítit?

4. Vyberte si nápad, který byste rádi uskutečnili, a představte si, jak to bude vypadat, až změna proběhne.

Můžete dát dohromady krátký příběh - stačí pár vět - který ilustruje dopad změny, nebo nakreslit obrázek. Nebo vytvořte krátký komiks, ve kterém se děje to, co si přejete.



Pokud se nemůžete rozhodnout, který nápad vybrat, pozvěte ke konzultaci učitele/učitelku.

Požádejte ho/ji, aby vám řekl/a, co se mu nebo jí na některém vašem nápadu líbí?

5. Vytvořte větu, kterou pozvete ostatní k účasti na vámi navrhované změně. Při tvorbě pozvání přemýšlejte o tom, koho vlastně chcete pozvat?

Koho se změna týká?
Kdo vám může se změnou pomoci?
Jak?

Jaké hashtagy# dobře vystihují váš návrh?

Pokud máte ještě chvíli čas, vymyslete jich několik.



6. Co je třeba udělat, aby se změna uskutečnila?

Udělejte si seznam kroků nebo úkolů.

Můžete si úkoly nějak rozdělit?

Nebo bude lepší, když budete postupovat společně?

Nebo potřebujete každý zavést změnu samostatně?

Kdy se do toho pustíte?



ZELENÉ OTÁZKY



Jaký dopad má asi pohoda na učení?

Zamyslete se a nakreslete své nápady na volný list.



Co vás potěší?

- A. úsměv
- B. pochvala
- C. poděkování



Co udělá z běžného dne dobrý den?

- A. dobrý skutek
- B. úspěch
- C. dobrá zpráva



Co je pro vaši osobní pohodu důležité?

- A. dobré vztahy ve třídě
- B. zvládání stresu
- C. smysluplná činnost



Jak by se asi změnila (nebo nezměnila) atmosféra ve třídě, kdyby se studenti navzájem lépe poznali?

- Co pro to můžete udělat vy?
- Co pro to může udělat učitel?



Jaké druhy pohybových aktivit podle vás vyvolávají pocit štěstí a spokojenosti?

Sdělte to spoluhráčům beze slov a hádejte, co předvádí ostatní.

Jak přispívá k vaší pohodě či nepohodě dobrý či špatný spánek? Zkuste to vyjádřit matematicky.

Pokud máte chuť na konkrétní, vědecky podložené doporučení, můžete je dobrovolně za domácí úkol vyhledat na internetu. Najdete alespoň 2 dobré rady pro lepší spánek? Dávejte pozor na důvěryhodnost zdrojů.



Dělá nějaký spolužák něco, díky čemu je ve třídě větší pohoda?

Ví o tom, že si toho všímáme?

Jak můžeme dát najevo, že jsme rádi?

