



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



EDUcentrum

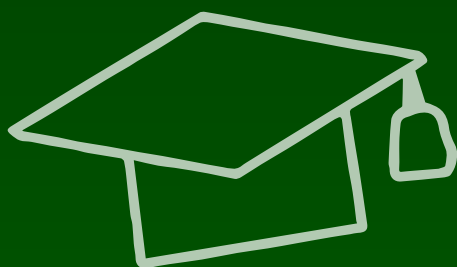


DEMOKRATICKÁ  
ŠKOLA

## Metodický list

# Relaxace, aktivizace, seznámení

<b>Časová náročnost:</b>	30 minut
<b>Cílová skupina:</b>	3 nebo 4. ročník SŠ
<b>Počet studentů:</b>	20
<b>Vzdělávací oblast:</b>	Odborné předměty – Základy psychologie a sociologie
<b>Průřezová témata:</b>	Občan v demokratické společnosti Člověk a svět práce
<b>Klíčové kompetence:</b>	Personální a sociální kompetence
<b>Pomůcky:</b>	Připravené otázky, míček nebo hračka (v případě prezenční verze) internet, webkamera, mikrofon (v případě online verze)
<b>Klíčová slova:</b>	Relaxace, seznámení se, uvolnění
<b>Způsob ověření:</b>	PREZENČNÍ
<b>Autor:</b>	PhDr. Roman Liška, Ph.D.



## ANOTACE aneb O ČEM JE TATO AKTIVITA?



Jde o aktivitu, která napomáhá studentům se před nějakým důležitým úkolem uvolnit a přestat stresovat. Také je pomocníkem při budování přátelských vztahů ve třídě a usnadňuje seznámení. Vyučující dopředu připraví otázky, které napomáhají studentům lépe poznat jeden druhého a pobavit se. Aktivitu lze provádět prezenčně i distančně. Pokud se aktivita uskutečňuje prezenčně, může být zvolen nějaký předmět (hračka, míč, polštář, mikrofon atd.), který se předává od účastníka k účastníkovi a určuje pořadí. Vyučující klade každému účastníkovi svou otázku. Pokud účastník nechce odpovídat, může říct, že by chtěl danou otázku vynechat, a vyučující mu položí jinou.

## CÍLE



Student reaguje na kladené otázky, dokáže otázku odmítnout.  
Student naslouchá odpovědím ostatních studentů.

## POPIS PRŮBĚHU AKTIVITY aneb JAK NA TO?



Vyučující připraví 60 otázek pro 20 účastníků, kdy každý by měl odpovědět na 3 otázky. Studenti odpovídají postupně, vždy když k nim doputuje míč (hračka, polštář apod.). Otázky by měly být zajímavé a netradiční, např.:

Jak často pracuješ z postele?

- Jak vypadá tvé typické oblečení, když pracuješ z domova?
- Jaké emoji na mobilu používáš nejvíc?
- Jedeš na cestu kolem světa. Jak pojmenuješ svou loď?
- Jsi pejskař nebo miluješ kočky?
- Jaké bylo nejzvláštnější jídlo, které jsi kdysi jedl?
- Máš milion dolarů, co s ním uděláš?
- Pokud pojedu do tvého rodného města, která místa tam by stála za návštěvu?
- Který nejhorší účes jsi kdy měl?
- Máš zazpívat karaoke, kterou písničku si zvolíš?
- Jaký je tvůj nejoblíbenější zákusek?
- Co bys zvolil: chodit vždycky se zpožděním nebo přicházet vždycky s velkým předstihem?
- Musíš odstranit všechny aplikace z mobilu, můžete nechat pouze tři. Které to budou?
- Jak by vypadalo tvé vysněné bydlení?

Vyučující studenty instruuje, že žádná odpověď není špatná. Student má právo říct „STOP“ a na otázku neodpovědět. Pak je mu položena otázka jiná. Po poslední položené otázce vyučující studentům nabídne, že také odpoví na tři otázky studentů.



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



EDUcentrum



Na závěr aktivity je vhodné položit otázku související s vnitřními strachy a sebedůvěrou, např. „Kterou nejzajímavější nebo nejtrápnější situaci si pamatujete ze svých školních či pracovních zkušeností“. Je vhodné, aby na tuto otázku jako první odpověděl vyučující (prolomil ledy).

## CO UKÁZALA PRAXE A REFLEXE?



Aktivita je užitečná pro prolomení ledů a seznámení se. Studenti mají možnost se uvolnit, zrelaxovat a zasmát se, což při výuce či před výkonem nikdy neškodí. Přibližně uprostřed dané aktivity studenti začali odpovídat rozvinutějšími větami a k některým odpovědím dávali i vysvětlení, proč tomu tak je.

## DALŠÍ POZNÁMKY, TIPY NEBO DOPORUČENÍ



Je vhodné připravit si široký seznam otázek, které by se daly použít a hlídat si čas. Pokud vyučující vnímá, že aktivita je již dlouhá a žáky nebaví, přiměřeně ji zkrátí. Aktivitu lze provádět i distančně (online) prostřednictvím aplikace Zoom, MS Teams apod.



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



EDUcentrum

