

Uvolňovacie cvičenie 🧘 1. Kvet a sviečka

Deti si predstavia, že v jednej ruke držia voňavý kvet – pomaly sa nadýchnu nosom.

Potom si predstavia sviečku – pomaly vydýchnu ústami.

Opakovať 3–5x.

Uvolňovacie cvičenie 🌳 2. Strom

Deti sa postaví, chodidlá pevne na zemi a predstavia si, že sú strom.

„Nohy sú naše korene.“

„Ruky sú konáre.“

„Nadýchneme sa a vyrastíme vysoko.“

„Vydýchneme a uvoľníme ramená.“

Uvolňovacie cvičenie 🤗 3. Päť prstov pokoja

Na každý prst si dieťa povie jednu vec:

Čo vidím?

Čo počujem?

Čo cítim?

Čoho sa dotýkam?

Čo mi dnes môže pomôcť?

Je to jednoduchý spôsob, ako presunúť pozornosť zo stresu na prítomný okamih.



💛 Aktivity na vytvorenie dobrej klímy

„Naša trieda bude miesto, kde...“

Na tabuľu napíšte:

V našej triede chceme, aby sa každý cítil...

Deti dopĺňajú:

bezpečne,

prijato,

vypočuto,

veselo,

slobodne,

rešpektovane.



Z odpovedí môžete vytvoriť triedny plagát. Super je tiež vytvoriť si s deťmi triedne pravidlá, ktoré dáte na nástenku. Deti majú častokrát dobré nápady na pravidlá, ktoré vytvoria dobrú triednu či školskú klímu.

„Tajná dobrá vlastnosť“

Každé dieťa si vytiahne meno spolužiaka a počas dňa sa snaží nájsť na ňom niečo pozitívne. Na konci mu to povie.

Na vytvorenie dobrej klímy môžete použiť tiež rôzne zoznamovacie kartičky, rozprávanie o pocitoch a situáciách, ktoré sa v škole počas roka stať a hľadať spoločne reakcie a možnosti riešenia jednotlivých situácií.

Úlohy, ktoré sú tiež vhodné prvý deň

- nakresli „Moje leto jedným obrázkom“,
- „Toto by ste o mne mali vedieť“ – 3 jednoduché fakty,
- môj cieľ na tento školský rok,
- na čo sa v škole teším,
- čo mi pomáha, keď som nervózny,
- čo by som chcel/a, aby o mne spolužiaci vedeli,
- „Keby som mohol/mohla zmeniť jednu vec v škole...“

 Veľmi dobrá aktivita: „Môj školský batoh“

Nakreslia si batoh a dovnútra napíšu alebo nakreslia:

Čo si do školy prinášam?

Napríklad:

 odvahu

 dobrú náladu

 nápady

 ochotu pomôcť

 chuť naučiť sa niečo nové

