

Připravte děti na život

Rozvoj soft skills pro každého

“Když nebudete umět Pythagorovu větu a budete ji v životě potřebovat, protože se stanete třeba geodetem, tak se ji doučíte. Ale když ne vycházíte s lidmi, neumíte s nimi komunikovat, nejste dostatečně citlivý, včetně citlivosti sám k sobě, **budete to mít v životě těžké**. To jsou věci, které je potřeba učit už ve škole.”

Václav Mertin, dětský psycholog
(Eduzín; Pátek Lidových novin, září 2021)

Jak na to?

- vlastní příklad
- zaměření na konkrétní dovednost
 - samostatná hodina
 - propojení s hodinou
 - propojení s vlastním obsahem

PŘIPRAVTE DĚTI NA ŽIVOT

HANA VYKOUPILOVÁ HELENA ŽITKOVÁ



PŘIPRAVTE DĚTI NA ŽIVOT

ROZVOJ SOFT SKILLS PRO KAŽDÉHO

HANA VYKOUPILOVÁ

HELENA ŽITKOVÁ

Předmluva	6	<i>Duhová výprava</i>	52
Úvod	8	Praktická všímavost	55
Jak si tuhle knížku užít	10	<i>Bonbóny</i>	57
Jde to i v „onlajnu“	12	<i>Lukostřelec</i>	58
Bezpečí je základ	13	Pánem svých myšlenek	60
Co budete potřebovat	14	<i>Zahradá mysli</i>	61
Reflexe nesmí chybět	16	Pryč se zátěží	63
Otázky – bez nich to nepůjde	17	<i>Napiš, zmačkej, zahod'</i> <i>Let balónem</i>	64 65
Tělo	19	Hovořím vlídně k sobě	68
Tělo v pohybu	21	<i>Moje magické heslo</i>	68
<i>Domorodý tanec</i>	22	Kouzlo vizualizace	70
Bez těla se neobejdu	24	<i>Dám na stromě</i>	71
<i>Meditace usmívajícího se těla</i>	25	<i>Tohle zvládnou hravě</i>	72
Mocný dech	27	Smích a humor	74
<i>Poseidonova flétna</i>	29	<i>Pan Tom i (Paní) Ma</i>	75
Pět smyslů	31		
<i>Nemám všech pět pohromadě</i>	33	Srdce	77
Výživa pro tělo	35	Každodenní vděčnost	79
<i>Dnes vaříme my!</i>	36	<i>Dnes děkuji za...</i>	79
Dostatek energie	38	Na křídlech intuice	81
<i>Zámecká vana</i>	39	<i>Motýl</i>	82
Odpočinek a spánek	41	Na vlně emocí	84
<i>Šamanská krabička</i>	43	<i>Lev</i>	85
		<i>Lví hřívá</i>	86
Mysl	45	Klíč k empatii	91
Relaxace a meditace	47	<i>Věci nejsou, jak se zdají...</i>	92
<i>Oblaka na obloze</i>	48	Sebeláska není sobectví	95
<i>Tělo bez tíže</i>	50	<i>Dopis sobě</i>	96

Síla odpuštění	97	Nevalte to před sebou	149
<i>Balvan</i>	98	<i>Malé porce</i>	151
		Jak odhadovat čas	153
Vztahy	101	<i>Puzzle</i>	154
Tělo mluví	104	Jak v životě růst	156
<i>Popletená slova</i>	105	Motivace – to je síla	157
Naslouchat a slyšet	107	<i>Dívna věž</i>	159
<i>Skica</i>	108	Jak se učit	160
Jak se dobře ptát	109	<i>Věřit možnosti</i>	161
<i>Hádej, kdo jsem?</i>	110	<i>Radost a vítězství</i>	164
Zrcadlo zpětné vazby	112	Myslet tvořivě	166
<i>P. A. N. Špígl</i>	113	<i>Disney</i>	167
Nepodporujte domněnky	116	Chyba není chyba	169
<i>Aquapark</i>	118	<i>Tři, dva, jedna, bubnujeme!</i>	170
Nakazit se zodpovědností	120	Nevěřit všemu	172
<i>Detektivní pexeso</i>	121	<i>Lovci bludů</i>	173
Obrana proti manipulaci	123	Změna jako příležitost	175
<i>Otevřené kvarteto</i>	125	<i>Vesmírný architekt</i>	176
Řešení konfliktů	127	Můj úspěch	178
<i>Ara a Malpa</i>	128	<i>Galerie úspěchů</i>	179
<i>Zvířata na Modré planetě</i>	130	Závěr	182
Týmová spolupráce	132	Přílohy	184
<i>Moudřivláček</i>	133	Poznámky	194
<i>Žirafon</i>	135	Použité zdroje	202
		Rejstřík	208
Odhodlání k úspěchu	139	Rejstřík technik	209
Čas plyne jako řeka	140	O autorkách	210
Moje denní rytmy	142	Poděkování	212
<i>Energetická rytmička</i>	143	Informace o workshopech	214
Co je nejdůležitější?	145		
<i>Originální seznam úkolů</i>	147		

SMÍCH A HUMOR

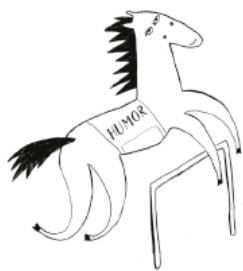
Představte si, že ráno stojíte na zastávce autobusu. Přemýšlíte o tom, jak bude vypadat váš den a co všechno musíte stihnout. Rozhlédnete se, jestli autobus už nepřijíždí, a zachytíte úsměv člověka stojícího vedle vás. Co uděláte? Usmějete se také? Je prokázáno, že více než 50 % lidí úsměv opětuje.⁵⁷

Úsměv nejen že nám může zpříjemnit čekání na autobus, má ale také doslova léčivé účinky.⁵⁸ Už při mírném zvednutí koutků se nám zvyšuje hladina hormonů štěstí.⁵⁹

Smích posiluje imunitu, zbavuje nás stresu, napětí a úzkosti. Při smíchu se vyplavují endorfiny, okysličuje se tělo a zlepšuje se naše mozková aktivita, lépe se pak učíme a více si pamatujeme.⁶⁰

Smích je důležitou ingrediencí našeho duševního zdraví, a umíme-li se zasmát sami sobě i nečekaným či obtížným situacím, zvládáme překážky našeho života s větší lehkostí.⁶¹

Pojďte se od srdce zasmát prostřednictvím techniky *Pan Tom i (Paní) Ma*.



Pan Tom i (Paní) Ma

Naladění na téma

Zeptejte se dětí: Jak by se vám líbilo, kdyby ve škole kromě hodin češtiny, matematiky a prvouky byla také hodina smíchu? Jak by podle vás ta hodina měla vypadat? *Nechejte volně plynout nápady dětí a vstřebávejte je možnou inspirací pro další hodiny.* My dnes takovou hodinu smíchu společně prožijeme.

Inspirace, jak téma vysvětlit dětem

Když se smějeme, je nám dobře. Ví to i naše tělo, které se díky smíchu okysličuje, posiluje svou imunitu, takže jsme více odolní vůči různým nemocem. Když máme dobrou náladu, máme větší chuť do objevování nových věcí, lépe se je učíme a snáze si je pamatujeme. Úsměv nás nic nestojí, a přesto dokáže zázraky. Když se usmějeme na druhého, většinou se na nás usmějí také a to v nás vyvolává příjemný pocit. Navíc, umíme-li se zasmát nejen vtipu, ale i sami sobě nebo nepovedeným situacím, zvládáme každý den s větší radostí. Přijde k nám *Pan Tom i (Paní) Ma*.

Pan Tom i (Paní) Ma – Jak na to neboli návod ke smíchu

Co budete potřebovat: kartičky s obrázky nebo slovními spojeními, které děti budou pantomimicky předvádět, klobouk na kartičky. Kartičky můžete připravit předem, nebo požádejte děti, aby vymyslely a na kartičky nakreslily či napsaly názvy různých zvířat, zaměstnání, pocitů nebo čehokoliv, co se dá předvést pantomimou. Pro zjednodušení doporučujeme nápady dětí předem tematicky ohraničit. Hotové kartičky dejte do klobouku.

Řekněte dětem: Máme tady klobouk kartičky se slovy/obrázky. My je bude mená bez mluvení, předvádět. Předv dvojici, ostatní budou hádat. Chtěl by Budu beze slov předvádět to, co mám :

Reflexe aneb co jsme objevili

Otázky pro děti: Bavila vás hodina smíchu? V čem byla jiná než ostatní? Jak se teď cítíte? Co z dnešní hodiny bychom mohli použít i v jiných hodinách?

Otázky pro vás: Čemu jsem se v hodině srdečně zasmál? Máme v hodinách prostor pro smích? Smějeme se spolu (ve třídě nebo doma)? Umím se zasmát sám sobě? Čím mě inspirovaly nápady dětí na hodinu smíchu?

TIP 1: Smyslem této hry není soutěžit, ale pořádně se zasmát.

TIP 2: Je ideální naplánovat tuto hodinu na 5. října, protože na tento den připadá Mezinárodní den úsměvů :-).

TIP do třídy: Navrhujeme tuto techniku propojit s hodinou českého jazyka a výtvarné výchovy. Děti mohou například nakreslit nebo napsat vtipy a polepit jimi třídu nebo chodbu ve škole.

Kritické myšlení

The background of the slide is a photograph of a clear, bright blue sky filled with numerous fluffy, white cumulus clouds. The clouds are scattered across the frame, with some appearing larger and more prominent than others. The overall lighting is bright and airy, suggesting a clear, sunny day.

Lovci bludů

Dávají následující texty smysl? Jsou informace v nich obsažené pravdivé? A jaké informace se z nich dají ověřit?

Text 1:

Kamarád jel s rodiči a se svým jorkšírem na dovolenou do Itálie. Po cestě se mu chtělo čurat, tak zastavili u pole. Zatímco kamarád čural, pes vyběhl z auta a pobíhal po poli. Najednou se nad nimi objevilo káně, chytilo psa do spárů a odlétlo s ním pryč.

Text 2:

Slyšela jsem, že existuje odrůda jablek, které když sníš, zasytí tě tak, že nemusíš týden jíst. Prý se to teď používá jako speciální dieta. Jedno takové jablko stojí i 300 Kč.

Text 3:

Táta mého kamaráda pravidelně běhá maratony. Je už tak dobrý, že prý uběhne maraton za 1 hodinu a 30 minut.

Text 4:

Představ si, že existuje zvíře, které kadí kafe. To kafe chutná jako hořká čokoláda nebo karamel a patří k nejdražším na světě.

Text 5:

Moje teta byla v Číně zrovna v době, kdy tam probíhaly oslavy nového čínského roku. Říkala, že se o půlnoci na obloze objevili skuteční draci. Poznala to podle toho, že jeden z nich vyplivl oheň, který zapálil velkou pochodeň nad nejvyšší budovou ve městě.



Vizualizace





„Co byste jako děti chtěli od svých rodičů skutečně dostat? Já přesně to, co přináší tato kniha. Proč? Protože bych dostal výbavu pro vědomý život tvůrce své reality, zdraví a vztahů.“

Jan Vojáček, lékař, autor knihy *Umění být zdrav*

„Autorky pochopily, co děti v poznávání života skutečně potřebují, aby mohly naplno prožívat pocity spokojenosti, radosti a štěstí z porozumění chodu světa a možností volby jejich vlastních životních osudů.“

Karel Rýdl, profesor pedagogiky, autor mnoha knih o výchově a vzdělávání

„Tahle knížka mě chytla za srdce. A víte proč? Protože u ní můžete být s dětmi, mluvit s dětmi o věcech, o kterých se v dnešním světě moc nemluví. Učí děti a myslím, že i dospělé, jak mít svůj vnitřní svět, ve kterém nám je hezky, ať se tam venku děje cokoli. Jak mít hlavu v pohodě, jak být sám se sebou spokojen a mít se rád, v tom nejlepším slova smyslu. To se dneska nikde neučí. Tahle knížka je pro děti, ale jsem si jistá, že dospělí si v ní najdou věci, které jim jako dětem nikdo neprozradil.“

Margareta Křížová, investorka a byznys mentorka, autorka knihy *Z deníku investorky*

KŘEST KNIHY



PŘIPRAVTE
DĚTI
NA ŽIVOT

ROZVOJ SOFT SKILLS PRO
KAŽDÉHO...



25.9.2021 v 16 hod. v Otevřené zahradě v Brně

www.learninghub.cz/soft-skills

<https://www.learninghub.cz/soft-skills/>

LearningHub.

online learning