

# UČEBNÍ PLÁN

## Téma — Moje rodina

Téma umožňuje komplexní pohled na rodinu jako takovou (role a jejich vztahové a sociální kontexty), konkrétní rodinu dítěte (původ a historie rodiny, kulturní tradice, hodnoty a zvyky) a rodiny, se kterými se dítě setkává ve svém okolí (respekt k jinakosti a rozdílnosti). Smyslem je pochopení vlastní jedinečnosti, respekt k druhým, vzájemná podpora a propojení rodin.

## Název aktivity

### Těla ve víru pocitů

#### Zaměření a cíle aktivity

Tato lekce

- se zaměřuje na emoce dětí.
- propojuje umění, pohyb, hudbu a diskusi s cílem umožnit dětem prožít emoce praktickými způsoby.
- má za cíl pomoci dětem naučit se identifikovat své pocity a zdravě je vyjádřit.

#### Pomůcky

- zrcadlo
- papír
- fixy, tužky, pastelky
- šátky
- hudba

#### Popis aktivity

- Sedněte si do kruhu se všemi rodiči a dětmi.
- Zeptejte se jich, jak se dnes cítí, a poté se jich zeptejte na jejich představy o emocích a pocitech („Jsou důležité?“, „Jsou dobré nebo špatné?“, „Cítíme to všichni stejně?“, „Mění se pocity?“ atd.)
- Požádejte rodiče, aby drželi zrcadlo před obličejem svých dětí a vyzvěte děti, aby se tvářily vesele, rozzlobeně apod. Potom mohou děti držet zrcadlo pro své rodiče.
- Dalším krokem je prozkoumat pocity s pomocí pohybů těla při přehrávání hudby.
- Vyberte ukázky hudby reflektující různé druhy nálad (klidnou, agresivní apod.) a vyzkoušejte je.
- Požádejte děti, aby nakreslily obrázek, který ukáže, jak se právě cítí.

#### Tipy pro specifické druhy inkluze

Pro děti se zvýšenou citlivostí senzorického vnímání mějte po ruce nějaké senzorické předměty, např. šátky. Hraní s látkou může dětem pomoci omezit nežádoucí senzorickou stimulaci. Snižte hlasitost nebo vypněte hudební kulisu a vyhněte se blikání světla nebo obrazovky. Nové textury a barvy představujte pomalu a pravidelně dítě kontrolujte.

#### Tipy pro zapojení rodičů

Při vybírání hudebních ukázek použijte náměty z filmů - např. houslovou melodii, která ilustruje, jak se blíží žralok, nebo pomalou klasickou skladbu, která vytváří smutnou atmosféru. Pokud se rodiče při tanci nezapojují, vyzvěte je, aby zavřeli oči.