ZÁPIS

Název akce	Miniworkshop na téma Aby bylo dobře
Typ výstupu	Wellbeing pro děti a žáky
Lektor	Veronika Rolná
Datum a čas konání (od - do)	2. 4. 2026 9:00-11:00
Místo konání	MŠ Blatno

Ve čtvrtek 2. dubna 2026 jsem navštívila mateřskou školu v Blatně s miniworkshopem na téma "Aby bylo dobře".

V úvodní části miniworkshopu jsem děti seznámila s tématem, o kterém se budeme bavit. Společně jsme probrali, jaké emoce známe a kdy je cítíme. Pomohl nám k tomu teploměr emocí, kde jsou jednotlivé stupně nálady barevně vyznačeny.

Následně jsem dětem převyprávěla příběh chameleona Leona, který vše poplete a pokazí. Pokaždé když se jeho přátelé zbarví do barev předmětů, za které se schovají on zčervená. Je smutný a občas vzteklý, že se mu někteří posmívají. Jeho jinakost, ale zachrání všechny když se ztratí v pralese. Díky jeho superschopnosti nesplynout s okolím jej uvidí rodiče, kteří se je vydali hledat. Děti si zahráli hru s chameleony, kdy se je pokoušely schovat po třídě a následně vyplnily pracovní list, kde zaznamenaly Leonovy pocity a hledaly jeho kamarády zamaskované v pralese.

Děti si zahrály hru "Ztratil čáp čepičku, měla barvu barvičku". Nejprve každý hledal sám, následně utvořily dvojice. Poté jsem děti záměrně dala do dvojic, které by si nevybraly. Po této činnosti, jsme diskupovali o tom, jak se jim hra líbila. Jestli někteří byli naštvaní nebo smutní, když nebyli s tím, s kým chtěli oni. Nebo naopak co se jim na hře líbilo a jestli pro ně bylo obtížné hrát ve skupině a domluvit se.

Pomocí imaginace jsme se naučili jak se uklidnit. Děti si vyzkoušely dechová cvičení.

Zmuchlané papíry jsme využili i při další hře, kde děti využily všechny své smysly a zahrály si na mimozemšťany. Vyprávěla jsem dětem příběh, který jsme zároveň rovnou hráli.

Mimozemšťan se poprvé objevil na planetě Zemi a na zemi uviděl zmuchlaný papírek, chvilku nevěděl co s ním má dělat. Poté se k němu sehnul a sebral ho. Protože u něj na jeho rodné planetě přistupují k novinkám obezřetně a bádavě začal jej zkoumat.
Zavřel oči a vnímal - je těžký nebo lehký, když jej zmáčknul šustí nebo nešustí, je měkký nebo tvrdý, lze zničit? Voní? Mám na něj chuť?

Seznámila jsem děti s kartami Úklid v hlavě, kde si vyzkoušely cvičení na uvolnění. například "Na popkorn".

Shrnutí:
Tato třída není početná a lekci bylo pouze osm dětí. Vládla tam příjemná atmosféra a s dětmi jsme si dosti povídali o tom, kdy se cítí dobře a kdy cítí naopak zlost či vztek. Myslím, že pro ně bylo zábavné vyprávět mi příběhy o tom s kým a jak tráví čas. Příběh o Leonovi je zaujal a přestože je tato třída smíšená zapojily se všechny děti. Opravdu musím vyzdvihnout schopnost soustředění se na danou činnost, protože mají ve třídě chlapce, který se nedokáže plnohodnotně zařadit do různých aktivit. I přes drobné rušení zvládly děti práci s pracovními listy a následující aktivity výborně. Lekci hodnotím jako zdařilou.

Závěr:
Závěrem miniworkshopu jsme s dětmi vyhodnotili jednotlivé činnosti, které během lekce dělaly. Děti rozvíjí zvládání vlastního chování a dovednosti potřebné pro komunikaci a spolupráci. Vytváří si pozitivní představu o sobě samém.

Zapsala: Veronika Rolná