



Spolufinancováno
Evropskou unií



Ministerstvo
školství, mládeže
a tělovýchovy

MAP5 Podbořansko-Žatecko, reg. č. CZ.02.02.04/00/25_041/0017863

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)	15.6.2026 9:00-11:00
Místo konání	MŠ Hlubanská Podbořany, pobočka Žatecká

Dne 15. 6. 2026 jsem navštívila mateřskou školu v Podbořanech v ulici Žatecká 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. Poté jsme si s dětmi zacvičili cvičení na zlepšení nálady a zklidnění těla pomocí karet Úklid v hlavě. Děti si zahrály na popkorn.

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 zahrály 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 čap čepičku, měla barvu barvičku”. Nejprve každý hledal sám, poté utvořily dvojice, trojice, čtveřice. Poté jsem děti záměrně dala do trojic, které by si nevybraly. Po této činnosti, jsme diskutovali 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.





**Spolufinancováno
Evropskou unií**



**Ministerstvo
školství, mládeže
a tělovýchovy**

MAP5 Podbořansko-Žatecko, reg. č. CZ.02.02.04/00/25_041/0017863

Shrnutí:

Během lekce děti bedlivě naslouchaly nejen příběhu o chameleonovi, který nedokázal ovládnout své emoce a každý na něm hned poznal jak se cítil. Již v úvodu jsem se od dětí dozvěděla, při jakých příležitostech se cítí dobře a kdy se naopak dobře necítí. Pověděla jsem jim o tom, jak emoce souvisí se smysly a vyzkoušeli jsme si co dělat, když jsme naštvaní. Děti se aktivně zapojovaly do rozhovoru a vše si chtěly vyzkoušet. Příběh o Leonovi je velmi zaujal a pracovní list s malou pomocí vypracovaly i pro ty nejmenší děti. Během hry se děti naučily kooperaci a spolupráci. Trpělivost a schopnosti komunikovat. Během závěrečného hodnocení jsme si s dětmi povídali, co se jim během lekce líbilo a jestli se někdy cítily nepříjemně a proč. Miniworkshop hodnotím jako velmi zdařilý.

Závěr:

Na závěr miniworkshopu jsme se s dětmi společně ohlédli za aktivitami, které během lekce absolvovaly. Děti hodnotily, co se jim dařilo, co je bavilo a co pro ně bylo nové. V průběhu činností si procvičovaly schopnost ovládat své jednání, respektovat domluvená pravidla a spolupracovat s ostatními. Zároveň rozvíjely komunikační dovednosti a posilovaly důvěru ve vlastní schopnosti, čímž si vytvářely pozitivní vztah k sobě samým.

Zapsala: Veronika Rolná



MAS VLADAŘ o.p.s., IČ: 264 04 818
Sídlo: Karlovarská 6, 364 53 Valeč
Kancelář: Masarykovo nám. 22, 441 01 Podbořany
web: www.vladar.cz