

**PLÁN HODINY PRO PŘEDMĚT:** Člověk a jeho svět**METODIKA:** Člověk a jeho svět a dítě se sluchovým postižením**ROČNÍK:** 3.**VZDĚLÁVACÍ OBLASTI:**

Člověk a jeho svět

**PRŮŘEZOVÁ TÉMATA:**Osobností a sociální výchova,
multikulturní výchova**KLÍČOVÉ KOMPETENCE:**K učení,
komunikativní,
k řešení problémů

TÉMA: Je strach kámoš?

CÍLE

- Žák zná pojem „emoce“
- Žák ví, co je to strach a jak je pro něj důležitý

KLÍČOVÁ SLOVA

emoce, strach, hněv, radost, smutek, stres, nebezpečná situace

PŘÍLOHY

[MET23_ML_03_PH_06_P_01_Situace](#)[MET23_ML_03_PH_06_PL_01_Strašpytlí opáčko](#)

ÚVOD HODINY



KDO JE TO STRACH?

Dětem rozdejte papír. Ptejte se jich: „*Co je to strach? A jak by asi mohl vypadat? A je možné, že váš strach bude jiný než třeba můj?*“ Řekněte dětem, že strach je emoce (slovo si vysvětlete a uveďte si různé příklady). Strach je jedna z nejstarších emocí. Má ještě další kamarády, kteří jsou taky tak staří. Jsou to Radost, Smutek a Hněv.

Nechte děti chvíli přemýšlet a pak jim dejte čas, aby nakreslily svůj strach, jak by asi mohl vypadat. (Následně si děti mohou nakreslit i jeho kamarády.)

Společně si pak sedněte do kruhu a nechte děti, aby si své Strachy ukázaly a něco o nich řekly. Na velký papír si pak pište společně rysy strachu a zkuste si načrtnout, jak by asi vypadal váš třídní strašák.



HLAVNÍ ČÁST HODINY



JAK TEN STRACH VYPADÁ? – ŽIVÉ OBRAZY

Děti rozdělte do skupin a každou nechte, aby znázornila strach a jeho kamarády, ostatní děti pak hádají, kdo byl kdo a podle čeho to poznaly.

K ČEMU JE STRACH DOBRÝ?



Ptejte se děti:

„Může být strach k něčemu dobrý?“

„K čemu ho asi máme i s jeho kamarády Hněvem, Smutkem a Radostí?“

Odpovědi děti zapisujte na papír k obrázku třídního Strachu.

Strach je důležitý, protože nás upozorňuje na nebezpečné situace. Vysvětlete si s dětmi, co jsou to nebezpečné situace. Když máme dlouho pocit, že jsme ohrožení a v nebezpečí, říká se tomu stres. Stres můžeme ale mít i z věcí, které nejsou vůbec nebezpečné. Například z písemné práce nebo ze špatné známky. Jenže pokud jsme dlouho ve stresu, může to být i škodlivé – třeba nás bolí břicho nebo hlava. Naše emoce ovlivňují, jak se pak cítíme v našem těle.

Rozdejte dětem obrázky ([MET23_ML_03_PH_06_P_01_Situace](#)) a zamyslete se, jestli situace na obrázku jsou nebezpečné a jestli jsou zdrojem stresu, nebo ne a proč. Obrázky si můžete nalepit na velký papír a popsat si je – kdy se jedná o stres, kdy je situace nebezpečná a jak se to dá vyřešit. Některé situace lze s dětmi sehrát pomocí aktivity Živé obrazy.

Děti si následně mohou vyplnit pracovní list ([MET23_ML_03_PH_06_PL_01_Strašpytlí opáčko](#)), kde si zopakují pojmy a pokusí se vymyslet vlastní situaci spojenou s emocí.

ZÁVĚR HODINY



REFLEXE

Způsob reflexe zvolte podle vašich preferencí.

Informace s dnešní hodiny si запиšte do papírů, které si k celému tématu vedete. Následně si s dětmi zopakujte, co víte o lidském těle, co je to zdraví a jak s tím souvisí emoce a stres.