



A1 Prvý deň v novej škole

Cieľ aktivity:

Cieľom nasledujúcich aktivít v prvý deň v škole s triednym učiteľom je:

1. navodenie priateľskej atmosféry a pocitu dôvery a bezpečia
2. vzájomné spoznávanie sa
3. neformálne spoznanie areálu školy
4. definovanie pravidiel správania sa.

Čas: 3 hodiny

Pomôcky: akustické vajíčka, 30 kusov, maliarska páska, farebné hrubé fixky, pero, papier pre skupiny (A5) a každého žiaka (stačí A6), tabuľa, krieda, text Aka Fuka, mapa školy

Postup aktivity:

1. Lámanie ľadov, 5 min.:

- a. cieľ: prelomiť úvodné napätie a neznalosť prostredia,
- b. pravidlá: žiaci s učiteľom sedia na stoličkách alebo na zemi v kruhu; hrajú zvukovú hru: podávanie hrkajúceho akustického vajíčka v kruhu, hráči sedia v kruhu, hovoria riekanku a v rytme slov si tleskajú do susedovej dlane, alebo neskôr odovzdávajú vajíčko: „Aka fuka fundaluka, funda káva kevenduka, ak fuk funda luk, funda káva keven duk.“ Učiteľ začína, pravou rukou tleskne suseda do dlane pravej ruky, tleskanie ide dokola. Keď obehne kruh, pridá akustické vajíčko, a postupne ďalšie, podávanie stále zrýchľuje a spomaľuje tak, aby bola aktivita dynamická a zábavná,...
- c. trvanie: 5 minút

2. Naše mená: každý si napíše na pásku svoje meno a prilepí si ju na hrud'

3. Spoznajme sa, 20 min.: úlohou žiakov je zistiť o spolužiakoch základné údaje:

- a. meno, z ktorej školy prišiel, aké má záľuby, čo má rád (aké knihy, filmy, jedlo,...), čím bude



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



-
- b. vzájomné zisťovanie trvá 7 minút, žiak zisťuje 4 údaje o 5 žiakoch, údaje si má žiak zapamätať,
 - c. potom v kruhu vyvolá triedny učiteľ postupne žiakov, ktorí hovoria, čo si zapamätali o spolužiakoch tak , aby odznela informácia o každom žiakovi, 10 minút
- 4. Spoznávam novú školu- mapa školy, 45 min.:** žiaci sa rozdelia do 7 skupín odpočítavaním: 1,2,3,4; skupiny dostanú zjednodušenú mapu školy a zoznam učiteľov. Úlohou každej skupiny je prejsť celú školu:
- a. dokresliť jednotlivé miestnosti a čo sa v nich nachádza (napr. laboratórium,...),
 - b. zistiť, kde sedia jednotliví učitelia a zamestnanci,
 - c. trvanie: 45 minút,
 - d. po návrate má učiteľ na tabuli pripravenú rovnakú slepú mapu, ako dostali žiaci, učiteľ sa pýta na jednotlivé miestnosti a žiaci údaje dopĺňajú
 - e. miestnosti a zamestnancov, ktorých žiaci nedokázali určiť, označí učiteľ.
- 5. Moje očakávania a obavy, 15 min.:**
- a. Práca v trojiciach: odpočítaním žiakov 1-7,
 - b. žiaci v skupine na papier napíšu do dvoch stĺpcov:
 - i. čo si prajú, čo očakávajú od školy
 - ii. čo si neprajú, z čoho majú obavy
 - c. čas: 5 minút
 - d. učiteľ náhodne vyvolá trojicu, žiaci napíšu svoje očakávania a obavy na tabuľu, ostatné trojice len dopĺňajú
 - e. čas 10 minút
- 6. „Desatoro gymnazistu“, 15 min.:** definovanie základných pravidiel správania sa žiaka
- a. učiteľ vyzve žiakov, aby každý samostatne popremýšľal a napísal na papier pravidlá, pri ktorých sa bude v škole dobre a bezpečne cítiť a umožnia mu aktívne sa rozvíjať
 - b. čas: 5 minúty
 - c. učiteľ vyzve, aby žiaci diktovali svoje návrhy, učiteľ ich zapisuje na tabuľu
 - d. podľa návrhov, učiteľ doplní návrhy o chýbajúce pravidlá, ale pýta sa, či s doplnením žiaci súhlasia,

e. čas: 10 minút

„Desatoro gymnazistu“- návrh

- i. vždy chodiť načas
- ii. hlásiť všetko vopred, ospravedlnenie odchodov
- iii. vážiť si seba i druhých
- iv. počúvať sa
- v. zdravieť všetkých
- vi. pomáhať druhým
- vii. nikdy nepodvádzať
- viii. uznávame jedinečnosť každého
- ix. problémy otvorene riešiť
- x. byť aktívny
- xi. zlepšovať svoje silné stránky
- xii. cieľavedome sa rozvíjať
- xiii. chrániť zdravie svoje i zdravie druhých
- xiv. chrániť majetok školy

7. Záverečná reflexia:

- a. sedenie v kruhu
- b. učiteľ poďakuje žiakom za aktivitu počas dňa a vyzve ich k vyhodnoteniu
 - i. ako hodnotia celkový dojem z prvého dňa, žiaci hodnotia na škále 1-3, prst hore, prst vodorovne, prst dolu.





Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



Príloha1 Aka -Fuka

Aka fuka fundaluka, funda káva kevenduka, ak fuk funda luk, funda káva keven duk.

Aka fuka fundaluka, funda káva kevenduka, ak fuk funda luk, funda káva keven duk.

Aka fuka fundaluka, funda káva kevenduka, ak fuk funda luk, funda káva keven duk.

Aka fuka fundaluka, funda káva kevenduka, ak fuk funda luk, funda káva keven duk.

Aka fuka fundaluka, funda káva kevenduka, ak fuk funda luk, funda káva keven duk.

Aka fuka fundaluka, funda káva kevenduka, ak fuk funda luk, funda káva keven duk.

Aka fuka fundaluka, funda káva kevenduka, ak fuk funda luk, funda káva keven duk.

Aka fuka fundaluka, funda káva kevenduka, ak fuk funda luk, funda káva keven duk.

Aka fuka fundaluka, funda káva kevenduka, ak fuk funda luk, funda káva keven duk.

Aka fuka fundaluka, funda káva kevenduka, ak fuk funda luk, funda káva keven duk.

Aka fuka fundaluka, funda káva kevenduka, ak fuk funda luk, funda káva keven duk.



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



Príloha 2 Mapa školy

Gymnázium Púchov

A

D

B+C

E



A2 Komunikácia s rodičmi

Cieľ aktivity:

Získanie rodiča ako partnera školy pri vedení žiaka, jeho raste

Pomôcky: dotazník vstupný, polročný

Inštrukcie pre učiteľa:

1. Pre celé pôsobenie žiaka v škole je nevyhnutné získať dôveru rodičov.
2. Preto hneď v prvý deň štúdia organizujeme **Úvodné rodičovské združenie** za prítomnosti rodičov a žiakov. Žiak už v prvý deň štúdia na rodičovskom združení dostáva **Vstupný dotazník**, ktorý rodičia odovzdávajú do druhého dňa. Cieľom je, aby rodič i žiak získal presvedčenie, že rast žiaka závisí od úsilia všetkých aktérov, že škola nie je kino, kde je učiteľ herec a žiak pasívny divák. Preto je Vstupný dotazník zostavený vo forme očakávaní a plánov, podpísovaný žiakom i rodičmi.
3. Rodičovského združenia sa vždy zúčastňuje rodič i žiak. Inak stretnutie nemá zmysel.
4. V druhom polroku organizujeme **individuálne rodičovské združenie, žiak- rodičia- učiteľ**. Na organizáciu je vhodný nástroj v EduPage. V časti komunikácia- konzultácie sa dá vytvoriť prihlasovací formulár s presným časom a trvaním. Odporúčam 20 minút v popoludňajších hodinách. príloha. Súčasťou stretnutia by mali byť:
 - a. výpis známok žiaka, absencia žiaka, odovzdať rodičom
 - b. záznamy z aktivít so žiakmi, sebaopoznanie, formulácia a napĺňanie cieľov
 - c. Dotazník o štúdiu s vyjadrením žiaka i rodičov.
5. **Bežná komunikácia** s rodičom sa zabezpečuje prostredníctvom **EduPage**.
6. **Z individuálnych stretnutí** vedie učiteľ krátky záznam. Príloha

*„Škola nie je kino, ale firma,
ktorej dobrý výsledok záleží
na všetkých aktéroch,
žiakoch-rodičoch-
učiteľoch!“*



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



Príloha I

Vstupný dotazník



Vstupný dotazník pre žiakov prúmy a 1.ročníka odovzdajte triednemu učiteľovi v druhý vyučovací deň

(dotazník: originál dotazníkov bude uložený u triedneho učiteľa)

Meno	Trieda
-------------	---------------

Prosíme, nájdite si čas, zamyslite sa nad nasledovnými otázkami a zodpovedne vyplňte tento formulár. Bude to prospešné pre Vás i pre školu. Vedenie školy

-	Žiak	Rodičia
1	Od štúdia v gymnáziu očakávam...	Od štúdia v gymnáziu očakávam...
2	Mám obavy z ...	Mám obavy z ...
3	Chcem sa stať...	Chcem, aby moje dieťa sa stalo...
4	Moje záľuby mimo vyučovania sú	U dieťaťa podporujem...
5	Na gymnázium som sa prihlásil, lebo... (môžete zakrúžkovať i viac odpovedí)	a) Študovali tu moji rodičia b) Mal som tu starších súrodencov c) Mal som kladné informácie od d) Považujem školu za dobrú prípravu pre moje ďalšie štúdium e) Iné

Moje silné stránky sú (vyučovacie predmety, záľuby...).....



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



.....

Moje slabé stránky sú (plánujem sa zlepšiť):

.....

V čom potrebujem pomoc:.....

.....

Dátum

Podpis žiaka

Podpis rodičov



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



Príloha 2 Polročný dotazník



Polročný dotazník o štúdiu pre žiakov prímky, kvinty, 1. ročníka

(žiak vyplní dotazník v mesiaci apríl a do 30.4. si ho odovzdá triednemu učiteľovi)

Meno	Trieda
-------------	---------------

Prosíme, nájdite si čas, zamyslite sa nad otázkami, na ktoré odpovedáte a zodpovedne vyplňte tento formulár. Bude to prospešné pre Vás i pre nás. Pri výbere odpovedí používame označenie: 1 najlepší, 2- priemerný, 3- vyžadujúci zlepšenie (do rubriky vpíšte „X“).

1. Motivácia pre štúdium a sebarozvoj

	dopíšte
Od štúdia v gymnáziu očakávam...	
Mám obavy z ...	
Chcem sa stať...	
Moje záľuby mimo vyučovania sú	

Som rád, že som v tejto škole, sledujem svoj cieľ, škola mi pomáha v...:

.....

V čom potrebujem pomoc:.....

.....

2. Zodpovednosť za učenie sa

	1	2	3
V predmetoch, ktoré ma bavia a budem ich potrebovať robím maximum			
Na vyučovanie chodím včas			
Vymeškávam len nevyhnutný čas (pre chorobu...)			
Na vyučovanie sa pripravujem pravidelne			

Som úspešný v predmetoch:.....

Plánujem sa zlepšiť v predmetoch:



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



V čom potrebujem pomoc:.....

3. Správanie sa a spolupráca

	1	2	3
Dodržiavam školský poriadok			
Na hodinách pracujem, nevyrušujem			
Rozprávam sa so všetkými žiakmi			
Som pripravený spolupracovať s každým, nielen s priateľmi			

Čo musím zlepšiť:.....

V čom potrebujem pomoc:.....

4. Zručnosti pre prácu a štúdium

	1	2	3
Poznám svoj štýl učenia			
Viem si stavať vlastné vzdelávacie ciele			
Rád chodím do školy			

Čo musím zlepšiť:.....

V čom potrebujem pomoc:.....

5. Hodnotenie triedy

	1	2	3
V našej triede je dobrá atmosféra			
V triede dokážeme spolupracovať			
Som triedou prijímaný, nie som sám			
V triede sa cítim dobre			
V triede sa cítim bezpečne			

Dátum

Podpis žiaka

Krátke vyjadrenie rodičov (súhlas/ nesúhlas)

Dátum

podpis

podpis

Krátke vyjadrenie triedneho učiteľa (súhlas/ nesúhlas)



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



Dátum	podpis

Záznam o stretnutí v prípade väčších rozporov vo výpovediach			
Dátum	podpis učiteľa	podpis rodičov	podpis žiaka



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



Príloha 3 Záznam z pohovoru



Rozhovor s rodičmi žiaka/ Rozhovor so žiakom

Školský rok	
Žiak	
Trieda	
Triedny učiteľ	

ZÁVERY:

V Púchove

Rodič

Žiak

Triedny učiteľ

PaedDr. Miroslav Kubičár

Príloha 4 Individuálne rodičovské združenie



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



Upraviť konzultačnú hodinu

Dátum: 19.05.2023

Čas od: 13.00

Čas do: 16.45

Časové otčro na jednu osobu v min.: 20

Trvanie konzultácie: 225 minút
Počet otčov (max. počet prihlásených): 11

Účastníci: Rodičia a žiaci

Kedy je možné rezervovať konzultácie:

- Zakázať rezervácie pred: 10.05.2023 19.15
- Zakázať rezervácie po: 18.05.2023 20.00

Online konzultácie? Konzultácie prebiehajú online

Poznámka / miestnosť: v knižnici školy

Uložiť Zrušiť

Konzultačné hodiny

Jednoduchou a rýchlo si rezervuje konzultáciu s

Moj Rezervované Všetci učiteľa

MÁJ 2023

16. Uto 15:00 - 17:20 Miroslav Kubičár Účastníci: Rodičia a žiaci v knižnici školy

17. Str 16:00 - 17:00 Miroslav Kubičár Účastníci: Rodičia a žiaci v knižnici školy

18. Štv 15:00 - 17:15 Miroslav Kubičár Účastníci: Rodičia a žiaci v knižnici školy

19. Pia 13:00 - 16:45 Miroslav Kubičár Účastníci: Rodičia a žiaci v knižnici školy

Miroslav Kubičár: 18.05.2023 - 18.05 - 17.15

Online konzultácia

- Žiak: **Barbara Mikulčíková** - IB
- Žiak: **Emilia Mikulčíková** - IB
- Žiak: **Alexandra Kubičárová** - IB
- Žiak: **Paula Dobrovičková** - IB
- Žiak: **Barbara Mikulčíková** - IB

Zrušiť



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



The screenshot displays a Google Calendar interface for a user named 'Miroslav Kubičár'. The main heading is 'Konzultačné hodiny' (Consultation hours). Below the heading, there is a list of consultation slots for the month of May 2023. Each slot includes the date, time, and the name of the teacher. The slots are:

- 16. Máj (Utorok): 16:00 - 17:20, 3/17
- 17. Máj (Streda): 16:00 - 17:00, 5/13
- 18. Máj (Štvrtok): 16:00 - 17:15, 5/6
- 19. Máj (Piatok): 13:00 - 16:45, 3/11

Each slot also includes the name of the teacher, 'Miroslav Kubičár', and the location, 'Gymnázium Púchov a Škola'. There are buttons for 'Upraviť' (Edit) and 'Zrušiť' (Cancel) for each slot. On the right side, there is a calendar overview for May 2023 and a 'Dnes' (Today) section showing the current date and time, along with a list of events for the day.



A3 Ako a prečo byť aktívny? Kto som?

Cieľ aktivity: Rozvoj záujmov a aktivít žiakov v novom školskom prostredí

Pomôcky: pracovný list, pero

Postup aktivity:

žiak popíše oblasť/oblasti svojich záujmov a zamyslí sa nad svojimi zručnosťami, formuluje očakávanú podporu

1. krátka rozprava (10 min.) o dôležitosti osobného rozvoja a aktivity, v ktorej sa osobné zručnosti rozvíjajú. So žiakmi skúsime frontálne definovať zručnosti, ktoré budú pre štúdium na vysokej škole a pre uplatnenie v živote potrebovať. Učiteľ zapisuje žiacke návrhy na tabuľu. Po vyčerpaní návrhov doplní návrhy tak, aby zodpovedali definovaným Zručnostiam pre pre 21.storočie:
 - a. Flexibilita
 - b. Interkultúrne zručnosti
 - c. Interpersonálne zručnosti
 - d. Komunikácia
 - e. Kreativita
 - f. Líderstvo
 - g. Pracovná etika
 - h. Riešenie problémov
 - i. Sebadôvera
 - j. Sebauvedomenie
 - k. Tímová práca
 - l. Tolerancia nejednoznačnosti
 - m. Zvedavosť
2. Zdôrazníme, že Gymnázium Púchov je otvorené podpore ich rozvoju. Rozvoj je však možný len pri vlastnej aktivite.



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



-
3. samostatne sa zamyslieť a vyplniť pracovný list v priebehu 10 minút. Po uplynutí času na zvyšných 5 minút zdieľajú svoje pracovné listy so spolužiakom vo dvojici v lavici.
 4. zhrnutie:
 - a) Učiteľ vyzve žiakov na zdieľanie svojich očakávaní, zapisuje ich na tabuľu.
 - b) Učiteľ vyzve žiakov na zverejnenie počtu vyjadrených áno z druhej časti pracovného listu. Kto má aspoň 1 áno, 2 áno, viac ako 5 áno...
 - c) Záverečné zhodnotenie aktivity: na stupnici 1-5, žiaci ukážu 1- 5 prstov na vystretej ruke.



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



Príloha 1

Ako a prečo byť aktívny?

Kto som?

Meno, dátum	
O čo mám záujem?	
Čomu sa chcem počas štúdia na Gymnáziu Púchov venovať?	
Čo viem škole ponúknuť...	
V čom sa chcem rozvíjať?	
Charakterizujte sa:	odpovedzte áno/ nie a napíšte trochu viac o sebe
Som zvedavý?	áno/ nie
Viem niečo zorganizovať?	áno/ nie
Viem predstúpiť pred druhých ľudí, pred spolužiakov, rodičov a prihovoriť sa im?	áno/ nie
Dokážem vyhľadávať a spracovávať informácie?	áno/ nie
Viem spolupracovať?	áno/ nie
Viem niekoho viesť?	áno/ nie
Viem riešiť problémy, konflikty?	áno/ nie
Verím si?	áno/ nie



A4 Sebapoznanie a SWOT analýza

Cieľ aktivity:

Uvedomenie si stupňa vlastného poznania sa a vyúpracovanie SWOT analýzy

Pomôcky: pracovný list na sebapoznanie a na SWOT analýzu, pero

Popis aktivity:

žiak sa pokúsi na škále od 1- 10 odhadnúť mieru vlastného poznania a vypracuje vlastnú SWOT analýzu

1. krátka rozprava o dôležitosti vlastného poznania, uvedomovania si svojich silných a slabých stránok. Vysvetlenie jednotlivých pojmov SWOT analýzy. (5 min.)
2. vyplnenie dotazníka na sebapoznanie (5 min.)
3. vyplnenie SWOT analýzy (20 min.)
4. Záverečné zhodnotenie aktivity: na stupnici 1-5, žiaci ukážu 1- 5 prstov na vystretej ruke ako ľahko alebo ťažko sa im vlastná analýza vypracovávala, (5 min.).



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



Príloha I

Analýza sebapoznania žiaka:

dátum

Zadanie: Porozmýšľaj a ohodnoť na škále 1- 10 vlastné sebapoznanie, vyznač krížikom

škála: 1 nepoznám sa, 10 poznám sa dokonale

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Ako poznám sám seba? Kto som, kam kráčam?										
2	Poznám svoje možnosti (čo sa mi darí, v čom som dobrý, v čom sa viem a chcem rozvíjať,...)?										
3	Poznám svoje obmedzenia (čo sa mi nedarí, čo ma obmedzuje, čo potrebujem prekonať,...)?										
4	Mám stanovené osobné ciele (viem, čo chcem dosiahnuť, v čom sa chcem zlepšiť,...)?										
5	Pracujem na napĺňaní svojich osobných cieľov (som aktívny, idem za svojím cieľom, mám plán a plním ho)?										

Podpis:



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



Príloha 2

SWOT analýza žiaka:....., trieda....., dátum.....

<p>Silné stránky (Strengths) – interné / vnútorné atribúty / vlastnosti, o ktorých viem a môžem ich využiť pri plánovaní svojej</p>	<p>Slabé stránky (Weaknesses) - interné / vnútorné atribúty / vlastnosti, o ktorých viem a mohol by som ich zmeniť</p>
<p>Príležitosti (Opportunities) – pozitívne externé, vonkajšie podmienky, ktoré nemám pod kontrolou, ale môžu mi z nich plynúť výhody</p>	<p>Ohrozenia (Threats) – externé, vonkajšie negatívne podmienky, ktoré nemám pod kontrolou a môžu znížiť moje uplatnenie</p>



A5 Denníček šťastia

Cieľ aktivity:

Budovanie pozitívneho obrazu o sebe, získanie sebadôvery, spoznanie seba samého a uvedenie si vlastných silných stránok

Pomôcky: malý zápisník, najlepšie formátu A6, pero

Popis aktivity:

žiak bude počas dvoch týždňov zapisovať dve udalosti, ktoré sa mu v daný deň podarili a k tomu dve svoje vlastnosti, schopnosti, ktoré k tomu viedli

Denníček „šťastia“, trvanie 14 dní

na začiatok napíšte, vždy na novú stranu:

1. kto ste, stručná charakteristika
2. čím budem, povolanie a prečo
3. kedy sa cítite spokojný, všeobecne,

potom na dvojstrany napíšte:

hore dátum

vľavo- čo sa žiakovi v tomto dni podarilo

vpravo- prečo je to tak, vďaka akej vlastnosti to dokázal.

**„Čierne videnie“ ničí
akúkoľvek perspektívu,
nádej a motiváciu.**

Inštrukcia pre žiaka:

Tento experiment trvá dva týždne a vyžaduje, aby si sa mu venoval/a každý deň asi päť minút, kým pôjdeš spať. Skúsiš to? Záleží len od teba, čo z toho získaš. Potešilo by ma, keby sa ti to podarilo. Použitie zápisníčka je zdanlivo veľmi jednoduché, ale veľmi účinné. Stojí za pokus zistiť, čo ti to prinesie. Podstatné je, aby boli všetky myšlienky formulované v 1. osobe.

Obzvlášť pri formulovaní vlastností a schopností hovor vždy: som..., mám..., viem..., dokážem.. a pod. Zober si každý večer denníček a zapíš do neho vždy na ľavú stranu dve



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



udalosti, ktoré ťa v daný deň potešili alebo ti priniesli pocit spokojnosti, zadosťučinenia. Samozrejme, môže ich byť aj viac. Potom na pravú stranu začni zapisovať nasledovné: zamysli sa nad tým, ktoré tvoje vlastnosti, schopnosti, charakteristiky prispeli k tomu, že si mal/a dobrý pocit, prežíval/a túto spokojnosť a radosť, či zadosťučinenie.

Inštrukcia pre učiteľa:

Čo je cieľom cvičenia? Získať sebadôveru, spoznať seba samého a uvedomiť si svoje silné stránky. Čo potrebujete? Experiment vyžaduje čas päť minút denne večer pred spaním po dobu 14 dní a jeden malý zápisník - má však veľký význam pre všetkých, bez rozdielu veku. Po týždni sa zaujímate, či žiak/žiačka v sebakúmaní pokračuje a posilnite jeho/jej úsilie. Po skončení experimentu spolu preberte jeho/jej pozitívne vlastnosti a nechajte ho/ju, aby si sám/sama sformuloval/a svoje silné stránky. Ak nie viac - aspoň jednu!

Povzbudenie na záver: Tento postup vedie každého k tomu, aby opustil nekonečné rozoberanie problémov, ťažkostí a toho, čo sa človeku nedarí. Spočiatku sa môže zdať, že počas dňa nenájdete nič povznášajúce, nič potešujúce alebo prinášajúce pocit zadosťučinenia. To preto, že sme prevažne nastavení na vnímanie negatívnych udalostí a pozitívne veci nepovažujeme za hodné toho, aby sme sa nimi zaoberali. Krajná podoba takejto otvorenosti našej mysle negatívnym podnetom sa prejavuje hľadaním chýb vždy a všade. „Čierne videnie“ ničí akúkoľvek perspektívu, nádej a motiváciu. Prvý krok k úspechu je viera, že všetko úspešne zvládnete. Učte sa pozerat' na veci z tej lepšej stránky, buďte nesebeckí a nepodceňujte sa! Nemýľte si sebavedomie s drzosťou. Namiesto prílišnej skromnosti prejavte síce neútočne, ale zreteľne a jasne svoj názor, postoj, svoje prania a ciele. Niečo chcieť je dôležitý stimul motivácie k činnosti.

Rady na záver:

- 1. Žiak potrebuje vedieť, že máte o neho záujem.**
- 2. Žiak potrebuje cítiť, že Vám na ňom záleží.**
- 3. Je dôležité, aby ste žiakovi pomohli si uvedomiť si vlastnú hodnotu a podporili jeho sebavedomie a sebaúctu.**

Ako ďalej s denníkom?

Denníček je dobrým vstupným krokom pre individuálne pohovory so žiakom.



Sprievodca práce triedneho učiteľa

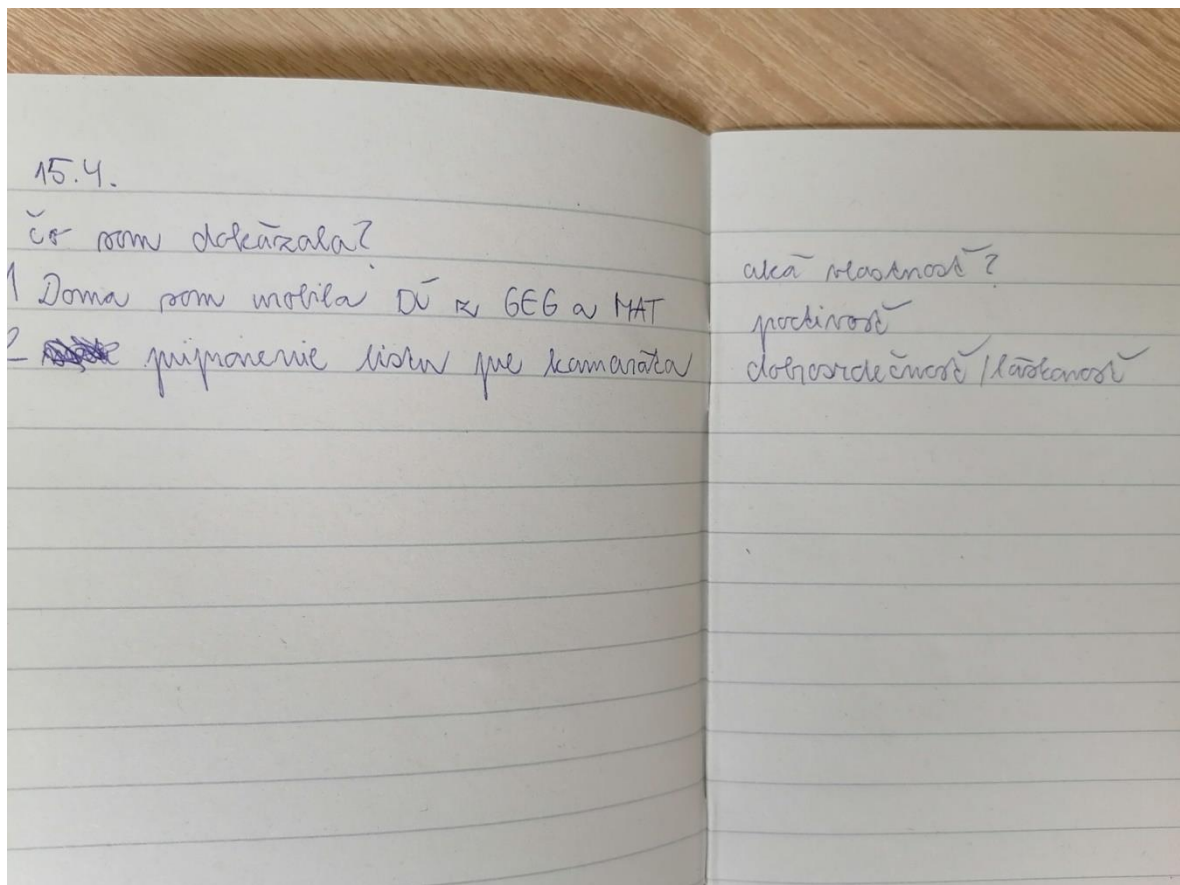
Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



Príloha 1

Ukážka denníčka:





A6 SMARTER a Bálintovská skupina

Cieľ aktivity:

Nácvik stanovenia si zmysluplného cieľa s využitím metódy SMARTER a Bálintovskej skupiny

Pomôcky: príloha s definíciou SMARTER cieľov- rozdať žiakom, pero, papier

Inštrukcie pre učiteľa:

7. Metóda SMARTER vedie k precizovaniu cieľa. Vhodné je vyskúšať si to na aktivitách blízkyh žiakom, ako príprava školského výletu.
8. Metóda „Bálintovská skupina“ je výborný nástroj na:
 - a. precizovanie svojich vyjadrení, stanovovanie cieľov vďaka práci v skupine
 - b. podporuje spoluprácu žiakov a vzájomnú akceptáciu.

Popis aktivity:

1. Krátka rozprava o tom, ako stanoviť „dobrý“ cieľ?
2. Navrhnete triednu alebo školskú akciu, napr. výlet do okolia, návšteva divadla, beseda s hosťom (rodič, známy človek, študent, absolvent,...)
3. Kritériá pre „dobrý projekt“
 - a. **S** špecifický, konkrétny
 - b. **M** merateľný
 - c. **A** akceptovateľný, prijateľný, ambiciózny
 - d. **R** realistický, dosiahnuteľný
 - e. **T** časovo ohraničený

„Svet otvára dvere tomu,
kto vie, kam chce ísť.“



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



-
4. Postup- Bálintovská skupina, 4-členné skupiny, čas 30 min.
 - a. jednotlivo skúste navrhnuť aktivitu, napíšte na papier 2 min
 - b. OPIS: dajte sa do skupín, prvý žiak popíše za 1 min svoj návrh
 - c. OTÁZKY: ostatní traja sa dopytujú na podrobnosti, čo nie je jasné, nech povie viac, prečo je to dobré, komu to prospeje,... 2 min
 - d. NÁVRHY SKUPINY: keby som to robil ja, asi by som... 2 min
 - e. OBMENA: navrhovateľ spraví pre neho prijateľné zmeny, napr. asi by som zmenil toto.... 1 min
 - f. ZÁPIS: navrhovateľ si poznačí zmeny, aký je teraz konečný návrh 1 min
 - g. Na záver 3 dobrovoľníci popíšu priebeh Bálintovskej skupiny, pôvodný zámer, jeho úpravu po diskusii a vlastnom uvedomení.

Rady na záver:

- 4. Dôsledné stanovenie cieľa je najdôležitejším krokom k dosiahnutiu úspechu.**
- 5. Čas strávený nad formuláciou cieľa nie je nikdy strateným časom.**

Príloha I

Definícia SMARTER cieľ'ov

SMARTER GOALS™



shaktiholistic.com



A7 Metóda GROW

Cieľ aktivity:

Analizovanie daného stavu a formulácia rozvojového cieľa

Pomôcky: príloha s tabuľkou GROW- rozdať žiakom, pero

Inštrukcie pre učiteľa:

9. Metóda GROW: Goal- Reality- Options- Will nasleduje po použití viacerých nástrojov sebapoznania a stanovovania si vlastných cieľov.
10. Metóda GROW vedie žiakov k dôslednému formulovaniu vlastných cieľov.

Popis aktivity:

5. Krátka rozprava o tom, ako stanoviť „dobrý“ vlastný rozvojový cieľ.
6. Žiaci pracujú samostatne, s pracovným listom. Trvanie 30 minút.
7. Vhodné je žiakom poskytnúť konzultáciu.

Rady na záver:

6. Výstup metódy GROW je vhodný na individuálnu konzultáciu so žiakom.
7. Docielite:
 - a. lepšie poznanie žiaka
 - b. upresnenie žiakových cieľov
 - c. zlepšíte vzájomný vzťah
 - d. zvýšite záväznosť stanoveného cieľa.

„Žiak potrebuje cítiť, že nám na ňom záleží!“



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



Príloha 1

Tabuľka GROW

Cieľ (Goal)	Realita (Reality)	Možnosti (Options)	Vôľa, cesta vpred (will)
Čo chcem? Aký je môj cieľ? Kam chcete prísť? Čo chcem dosiahnuť?	Kde som teraz? Aká je moja aktuálna situácia?	Aké mám možnosti? Čo môžem urobiť, aby ste ho dosiahol? Ako sa tam dostanem?	Čo preto viem teraz urobiť? Kedy viem začať? Aký bude môj prvý krok? Kto mi s tým vie pomôcť?

Model GROW



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



Príloha 1 Model GROW:

trieda:, dátum, meno:

Poznámky:

1. cieľ môže byť v ľubovoľnej oblasti, osobných vlastností, v športe, v nejakom predmete..., v cudzom jazyku, v športe, v matematike,...

Cieľ (Goal)	Realita (Reality)	Možnosti (Options)	Vôľa, cesta vpred (Will)
Čo chcem? Aký je môj cieľ? Kam chcete prísť? Čo chcem dosiahnuť?	Kde som teraz? Aká je moja aktuálna situácia?	Aké mám možnosti? Čo môžem urobiť, aby ste ho dosiahol? Ako sa tam dostanem?	Čo preto viem teraz urobiť? Kedy viem začať? Aký bude môj prvý krok? Kto mi s tým vie pomôcť?



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



A8 Ako sa cítim v našej škole

Cieľ aktivity:

Vyjadrenie pozitívnych i negatívnych pocitov v súvislosti so školou

Pomôcky: príloha s obrázkom, pero

Čas: 20 minút

Inštrukcie pre učiteľa:

11. Pocity sú hybnou silou nášho ja. Preto je dôležité, aby mali žiaci priestor na ich vyjadrenie, a to v súvislosti so školou, ale i ich osobným životom.
12. Vyjadrením pocitov pomocou jednoduchého obrázka je vhodný nástroj na vytvorenie bezpečnej atmosféry a vytvorenie priestoru pre vyjadrenie pocitov.
13. Metóda môže viesť k odkrytiu skrytých pocitov, ktoré môže učiteľ ďalej využiť pri individuálnej práci so žiakom.

Inštrukcie pre žiaka:

1. Dostávate do ruky jednoduchý obrázok s lodičkou. Zamyslite sa a vyplňte list podľa inštrukcie pri jednotlivých obrázkoch.



Sprievodca práce triedneho učiteľa

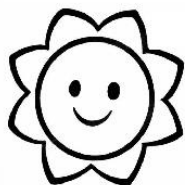
Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov

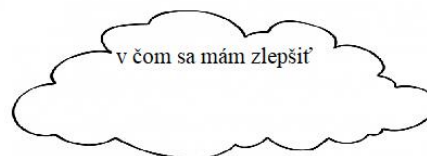


Príloha 1

Obrázok s lodičkou



môžem sa pochváliť...



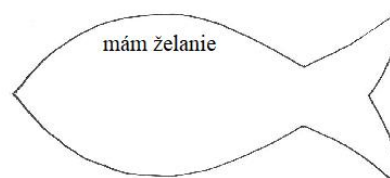
v čom sa mám zlepšiť



čo ma ťahá vpred



potápam sa- nedarí sa mi



mám želanie

MENO, dátum:



A9 Čo je v živote najdôležitejšie

Cieľ aktivity:

Definovanie vlastných hodnôt a preferencií, rozvoj spolupráce a podpora diskusie

Pomôcky: papier A5 pre každého žiaka, ďalšie papiere A5 pre prácu dvojíc, štvoríc a radov

Čas: 30 minút

Postup aktivity:

1. aktivitu uvedieme pokynom zamyslieť sa nad tým, čo je pre mňa najdôležitejšie v živote, čo ma robí šťastným, spokojným, vyrovnaným,...
2. žiaci pracujú individuálne 5 minút
3. po uplynutí času sa dajú do dvojíc a pokúsia sa idevnifikovať aspoň 5 vecí, na ktorých sa dokážu zhodnúť, 5 minút
4. potom sa spoja do skupín po 4 žiakoch a snažia sa dohodnúť na 5 najdôležitejších veciach, 5 minút
5. následne sa spoja skupiny tak, aby ostali v triede len 3 skupiny, opäť vyberajú 5 najdôležitejších vecí v živote, 5 minút. Každá skupina svoj záver napíše na tabuľu.

Inštrukcie pre učiteľa:

14. Záverečné zhrnutie môže obsahovať informáciu o rebríčku šťastia v jednotlivých krajinách sveta, osobitne o Dánoch.
15. Učiteľ by mal zdôrazniť, že kritériá šťastia sú veľmi individuálne. To čo uvádza je zhrnutie, ktoré platí pre daný štát, nie pre každého jednotlivca

Príloha 1

zdroj

<https://www.teraz.sk/zahranicie/finsko-je-aj-tento-rok-najstastnejso/702111-clanok.html>

Rebríček šťastia na základe trojročného priemeru 2020 až 2022

1. Fínsko
2. Dánsko
3. Island
4. Izrael
5. Holandsko
6. Švédsko
7. Nórsko
8. Švajčiarsko
9. Luxembursko
10. Nový Zéland
11. Rakúsko
12. Austrália
13. Kanada
14. Írsko
15. USA
16. Nemecko
17. Belgicko
18. Česko
19. Veľká Británia
20. Litva
21. Francúzsko
22. Slovinsko
23. Kostarika
24. Rumunsko
25. Singapur
26. Spojené Arabské Emiráty
27. Taiwan
28. Uruguaj
- 29. SLOVENSKO**
30. Saudská Arábia
31. Estónsko
32. Španielsko
33. Taliansko
34. Kosovo

*„Na šťastný život je toho potrebné veľmi málo. Všetko je vo vašom vnútri, vo vašom spôsobe myslenia.“
(Marcus Aurelius Antoninus)*



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



komenského inštitút
REALIZUJE ŽIVICA

-
35. Čile
 36. Mexiko
 37. Malta
 38. Panama
 39. Poľsko
 40. Nikaragua
 41. Lotyšsko
 42. Bahrajn
 43. Guatemala
 44. Kazachstan
 45. Srbsko
 46. Cyprus
 47. Japonsko
 48. Chorvátsko
 49. Brazília
 50. Salvador
 51. Maďarsko
 52. Argentína
 53. Honduras
 54. Uzbekistan
 55. Malajzia
 56. Portugalsko
 57. Južná Kórea
 58. Grécko
 59. Maurícius
 60. Thajsko
 61. Mongolsko
 62. Kirgistan
 63. Moldavsko
 64. Čína
 65. Vietnam
 66. Paraguaj
 67. Čierna Hora
 68. Jamajka
 69. Bolívia
 70. Rusko
 71. Bosna a Hecegovina
 72. Kolumbia
 73. Dominikánska republika
 74. Ekvádor
 75. Peru
 76. Filipíny
 77. Bulharsko



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



komenského inštitút
REALIZUJE ŽIVICA

-
78. Nepál
 79. Arménsko
 80. Tadžikistan
 81. Alžírsko
 82. Hong Kong
 83. Albánsko
 84. Indonézia
 85. Juhoafrická republika
 86. Kongo
 87. Severné Macedónsko
 88. Venezuela
 89. Laos
 90. Gruzínsko
 91. Guinea
 92. Ukrajina
 93. Pobrežie Slonoviny
 94. Gabon
 95. Nigéria
 96. Kamerun
 97. Mozambik
 98. Irak
 99. Palestína
 100. Maroko
 101. Irán
 102. Senegal
 103. Maurítania
 104. Burkina Faso
 105. Namíbia
 106. Turecko
 107. Ghana
 108. Pakistan
 109. Niger



Príloha 2 Prečo sú Dáni šťastní

zdroj:

<https://eduworld.sk/cd/zuzana-granska/2733/dani-su-najstastnejši-ludia-na-svete-ake-je-tajomstvo-vychovy-ich-deti>

Dánsko získalo už po tretej krát zaujímavé prvenstvo v ankete medzi 156 krajinami sveta. **Žijú tu najšťastnejší ľudia na svete.** [Správa o svetovom šťastí](#) je celosvetová anketa, ktorej výsledky sú publikované od roku 2012.

Čo sa skrýva za ich pocitom šťastia? V novej knihe autorky **Jessicy Alexanderovej** *The Danish Way of Parenting: What the Happiest People in the World Know About Raising Confident, Capable Kids* prezrádza, že Dáni sú šťastní vďaka ich výchove, ktorá pretrváva až do ich dospelosti. „*Zo šťastných detí sa stávajú šťastní rodičia, ktorí tento cyklus opakujú,*“ [píše](#) autorka.

Za základný pilier ich výchovy považuje tzv. **hygge**. Znamená to niečo ako „*spoločné trávenie príjemného času*“ typicky s rodinou alebo priateľmi, teda ľuďmi, ktorých máme radi. Hygge je niečo ako súčasť dánskej kultúry. Hoci to znie jednoducho a všetci ste zrazu nadobudli pocit, že veď to robí každý, vôbec to nie je také samozrejmé dostať tento zvyk do svojich životov. Autorka rodičom odporúča, že hoci nie sú Dáni, aj oni môžu využiť to, čo dánske rodiny robí šťastnými. Ako začať?

1) Sľúbte si že bude „hygge“ patriť do vašej rodiny

Mali by ste si urobiť jasno v tom, čo znamená tráviť čas spoločne a robiť veci spoločne. Znamená to napríklad, že obed alebo večera sú pre vás všetkých za jedným stolom. A po jedle neodíde každý s mobilom v ruke do svojej izby alebo svojho kúta. Povedzte si, ako má váš „hygge čas“ vyzeráť a určite si pravidlá pre tieto špeciálne chvíle.

2) Vytvorte príjemnú atmosféru

Pripravte si spoločne zdravé jedlo, zapálte sviečky alebo sa vyberte spolu na nejaké krásne miesta. Príjemná atmosféra jednoducho patrí k hygge. Odložte mobily, tablety a videohry, ak máte „spoločný hygge čas.“ Vyrušujú pozornosť, ktorú máte mať v tieto okamihy iba jeden pre druhého. Ruší vaše vzájomné dokonalé spojenie.

3) Zahod'te sťažnosti, vychvaľovanie a negatívu

Predstavte si, že hygge čas je akýmsi psychologickým priestorom, do ktorého vstupujete a cítite sa tu pozitívne a bezpečne. Nikto sa tu necíti ohrozený, nikto na nikoho neútočí. Ak pridete k hygge dverám, mali by ste pred nimi nechať všetku negatívu, predsudky, stres i sťažnosti. Je určite množstvo času, aby ste sa sťažovali na problémy v práci či rodine alebo hovorili všetkým, akí úžasní ste. Hygge čas je jednoducho určený na užívanie si spoločnej chvíle a ponechanie stresu a všetkého negatívneho za nami.



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



komenského inštitút
REALIZUJE ŽIVKA

4) Vo všetkom buďte jeden tím

Hygge je u Dánov vždy o spoločnom úsilí. Zistite, kde môžete pomôcť a kde sa môžete uliať. Ak to každý bude vedieť, všetko vám pôjde ľahšie a žiadny človek z vašej rodiny sa nebude cítiť vyčerpaný a ukrivdený, že robí prácu za všetkých. Spoločné varenie či upratovanie jednoducho patrí k hygge.

5) Deľte sa o zábavu a krásne spomienky

Je vynikajúce pripomínať si znova a znova staré zábavné a pozitívne spomienky. Tieto príbehy sú úžasným spojením celej rodiny a studnicou nekonečnej zábavy.

6) Hrajte sa

Hranie hier je taktiež „hygge.“ Či si vyberiete karty alebo loptové hry, hranie je vynikajúcim dôvodom byť spolu a navyše si tieto momenty užívať. Ďalšou aktivitou, ktorú Dáni milujú, je spoločné spievanie. Možno to znie zastaralo, ale naozaj to ľudí spája a rozosmieva.

7) Pamätajte si, že „hygge čas“ netrvá večne

Ak sa vám všetka tá blízkosť a pohodlie javí ako problém a jediné, čo potrebujete je „váš vlastný čas,“ pamätajte, že deti vyrastú veľmi rýchlo. Vlastne celý život vám ubehne veľmi rýchlo. Čím skôr im tento pekný zvyk odovzdáte, tým skôr ho vnesú do svojich rodín aj ony sami a obohatia svoje deti. To je to najkrajšie dedičstvo, aké im môžete dať.

Príloha 3 Fotografia z aktivity



A10 Čo robí moja mama, môj otec?

Cieľ aktivity:

Zvýšenie záujmu žiakov o prácu vlastných rodičov, získanie prehľadu o požiadavkách v jednotlivých zamestnaniach

„Človek, ktorý chce prenieť horu, musí najskôr začať malými kameňmi.“
Confucius

Postup aktivity:

Aktivitu možno vykonať viacerými spôsobmi.

1. **Jednou z možností** je poveriť žiakov počas voľných školských dní, počas prijímacích a maturitných skúšok, navštíviť svojich rodičov v ich zamestnaní. Treba rešpektovať, že do priemyselných podnikov, do výroby sa žiaci nedostanú.
2. **Druhou možnosťou** je poveriť žiakov rozpravou s rodičmi o ich zamestnaní. Žiaci sa budú pýtať:
 - a. na potrebné zručnosti pre výkon danej poráce,
 - b. odkaz rodiča pre žiakov gymnázia.
3. **Tretou možnosťou** je, že si žiak vyberie povolanie podľa vlastného výberu, vypíše potrebné vzdelanie, potrebné zručnosti a vyhľadá informácie o plate a možnostiach zamestnať sa v danej oblasti.

Odkaz jedného otca:
1. snaž sa vyskúšať všetko, čo Ti škola poskytuje,
2. buduj si priateľstvá, Tie stredoškolské často vydržia celý život.

Oslovenie rodičov:

Vážení rodičia. Pri rozhovoroch so žiakmi často zistíme, že žiaci, Vaše deti, často vedia len veľmi hmlisto, čo robia v práci ich rodičia. Preto Vás prosím, ak je to len trochu možné, zoberte svoju dcéru, svojho syna, ak to pravidlá Vašej práce, pracoviska, umožňujú, na určitý čas, na hodinu, dve, či celý deň, so sebou do práce. Ukážte mu kde a čo robíte. Žiak s takejto



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



návštevy spraví krátky záznam. Za pomoc a porozumenie ďakujem. S pozdravom, triedny učiteľ.....

Čas: žiaci budú mať počas písomných maturitných skúšok 14. a 15.3.2023, a následne 28.-31.5.2023 riaditeľské voľno. Veľkonočné prázdniny budú od 6. do 11. apríla 2023. Skúste si vybrať niektorý z týchto dní.



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



Príloha 1

Záznam z pozorovania práce alebo z rozhovoru s rodičom

(žiak odovzdá záznam triednemu učiteľovi)

Trieda:

Meno žiaka:

Otec/matka (podčiarkni platné)

pracovné zaradenie rodiča:

náplň práce:

požadované vzdelanie:

čo musí vedieť:

aké musí mať zručnosti:

akú má hrubú mzdu v porovnaní s priemerným platom v SR za rok 2022, 1296€:

menej/ porovnateľne/ viac (podčiarkni)

žiacke postrehy:

.....
Príloha 2 Zaujímavé stránky

ponuky voľných miest

<https://www.profesia.sk/praca/puchov/>

porovnanie plátov

<https://www.platy.sk/platy>



A11 Kde sa vidím o 10 rokov?

Cieľ aktivity:

Zamyslenie sa nad hodnotami života, nad osobnými plánmi i nad výberom budúceho štúdia a povolania

Inštrukcia pre žiaka:

- alternatíva 1: Predstav si seba o 10 rokov a popíš alebo nakresli
 - čo robíš,
 - kde bývaš a ko,
 - aké máš vedomosti, zručnosti,...
 - čo robíš vo voľnom čase,...
- alternatíva 2: Popíš, aká ponuka štúdia, brigády, kurzu na letné prázdniny by ťa zaujala a popíš, aké vedomosti, zručnosti, vlastnosti by si mal mať, aby ťa prijali.
- Vyjadrenia môžeš napísať, alebo nakresliť.

„Budúcnosť závisí od toho, čo urobíš dnes.“
Mahatma Gandhi

Čas: 30 minút

Postup aktivity:

- žiaci pracujú samostatne 20 minút
- v triede si nájdú dvojicu a svoju budúcnosť o 10 rokov si vyrozprávajú
- na záver vyvolá učiteľ 2 dobrovoľníkov, ktorí svoje úvahy prezentujú pred triedou.



A12 Som výnimočný...

Cieľ aktivity:

Posilnenie sebadôvery, uvedomenie si vlastnej výnimočnosti

Pomôcky: pracovný list, pero

Čas: 20 minút

Inštrukcia pre žiaka:

zamysli sa, v čom si dobrý, výnimočný, čo Ťa baví, a čo Ťa odlišuje od iných ľudí. Napíš to na papier. Len pre seba.

"Normálne nie je niečo, po čom by ste sa mali snažiť, je to niečo, od čoho sa treba dostať preč." Jodie Fosterová

Inštrukcia pre učiteľa:

pripraviť niekoľko citátov, príkladov zo života zaujímavých ľudí

"Ak sa vždy snažíš byť normálny, nikdy nebudeš vedieť, aký úžasný môžeš byť."

Maya Angelou



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



Príloha 1 Pracovný list

I.B, 21.11.2022, meno.....

1. Som výnimočná/ý...

2. Som výnimočná/ý...

3. Som výnimočná/ý...

4. Som výnimočná/ý...

5. Som výnimočná/ý...

6. Som výnimočná/ý...

7. Som výnimočná/ý...

8. Som výnimočná/ý...



A13 Triedne rituály

Cieľ aktivity:

Budovanie spolupatričnosti k triede, zlepšovanie vzájomných vzťahov, vzájomná pomoc

Typy aktivít:

1. **Ranné kruhy:** pravidelné ranné stretnutie. V tomto školskom roku sme ho zaviedli pre triedy I.B, II.B, kvinta a sexta v pondelok cez 1.hodinu.
 - a. Cieľom ranného kruhu je vytvoriť v triede pocit bezpečia a spolupatričnosti
 - b. Je to priestor na rozprávanie o pocitoch, starostiach i radoostiach.
 - c. robíme ho vždy v sede na zemi. Ak sa to podarí, pre budúci rok kúpime meditačné vankúše. Aby malo stretnutie svoje kúzlo.
 - d. Aby bol vytvorený priestor pre vyjadrenie každého, používame hromadné vyjadrenia:
 - i. postaviť sa alebo zostať sedieť
 - ii. hodnotiť na škále 1-3, zdvihnutý prst, prst vo vodorovnej polohe, prst smerom dolu
 - iii. hodnotiť na škále 1-5, vystretými prstami 1- 5,
 - e. V kruhu sa používajú **pravidlá:**
 - i. **Bezpečie** – na začiatku je veľmi dôležité trvať na dohodnutých pravidlách a strážiť ich dodržiavanie (aj s prípadnými sankciami), spočiatku je práca a komunikácia štruktúrovaná, učiteľ dáva slovo, používajú sa rôzne techniky, rituály a postupne sa prechádza k otvorenejšej a spontánnejšej interakcii,
 - ii. **Hovorí len jeden** – aby myšlienky každého mohli byť vyslovené a vypočuté,
 - iii. **Pravidlo zdvihnutej ruky** – pokiaľ treba skupinu stíšiť, môže učiteľ i ktorýkoľvek žiak zdvihnutím ruky požiadať o ticho a pozornosť. Spočiatku trvá skupine utíšenie dlhšie. Stíšenie skupiny je potrebné aj cielene trénovať,
 - iv. **Nekomentujem** – rešpektuje sa názor každého člena skupiny. Jeho vnímanie sa môže líšiť od iného, môže s ním iný nesúhlasiť, no napriek tomu sa vypočuje,
 - v. **Právo nehovoriť** – je to hlboký prejav úcty. Keď položíme otázku skupine a žiaci odpovedajú, má každý právo sa aj nevyjadriť. Neposudzujeme to a nedovoľíme to ani ostatným. Občas môžeme niekoho posmeliť k slovu,
 - vi. **Hovorím o sebe** – opisujem vlastné pocity a prežívanie. Ak chcem poukázať na správanie niekoho iného, ktoré sa mi nepáčilo, poviem napr. "Keď si zakričal na ňu, bolo mi to nepríjemné;"



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



- vii. **Žiaci viac rešpektujú také pravidlá, na ktorých tvorbe sa podieľali** – v skupine môžu postupne pribúdať pravidlá vytvorené spoločne so žiakmi, napríklad pri spätnej väzbe žiaci upozornia, že stále pretrváva prekrikovanie: „Čo teda s tým chceme urobiť, aby to nabudúce bolo inak a lepšie?“
2. Súčasťou ranných kruhov je aj **aktivita: Tlačí ma kamienok v topánke**. Jeden žiak, ktorý sa chce s niečím zveriť vojde do kruhu. K nemu vojde do kruhu dobrovoľník. Prvý žiak sa zdôverí. Nasleduje rituál: 1. žiak povie „Ďakujem, že si ma vypočul.“ Druhý žiak povie: „Ďakuje, že si svoj problém so mno zdieľal.“
3. **Rozprávanie o sebe „Kto som, kam kráčam“** Na každom rannom kruhu 1- 3 žiaci rozprávajú o sebe. Krátke predstavenie sa, kto som:
- forma nie je určená
 - čas 5 minút na prezentáciu
 - súčasťou prezentácie je krátke video
 - do 30 sekúnd „Kto som“ (malý profil)
 - do 30 sekúnd „povedali o mne“ (vyjadrenie rodičov, súrodencov, kamarátov, učiteľov,...)
 - čas na otázky 2 minúty
 - na záver prednesie ocenenie vybraného spolužiaka: „Môj štafetový kolík odovzdvám ..., vážim si na ňom, ... oceňujem... podporujem jeho snahu o Alternatívou je aj odovzdanie krátkeho profilu nejakej osobnosti, vedca, umelca s fotografiou a textom o ňom. Teda o osobnosti, ktorá môže byť pre spolužiaka inšpiráciou. Žiak na záver odovzdá štafetový predmet spolužiakovi. Pre nás je to drevená záložka do knihy. Prezentujúci žiak si vyberie figúrku zvierat'a.
4. **Nácvik oceňovania:** súčasťou ranných rituálov je o občasná výzva k oceňovaniu sa navzájom. Žiaci sú vyzvaní, aby ocenili spolužiaka za konkrétny čin, vlastnosť,... Napr. „Páči sa mi na Evke, že....pomohla Petrovi s prípravou na test z nemčiny.“
5. **List sebe na začiatku školského roka.** Žiaci dostali originálny poštový list s obálkou. K tomu inštrukciu:
- zamyslite sa a napíšte list sebe
 - môže to byť vyjadrenie pocitov o novej škole
 - hodnotenie svojich silných a slabých stránok
 - záväzok voči sebe, čo sa chcem naučiť, čo dosiahnuť,...



Sprievodca práce triedneho učiteľa

Projekt „Kto som, kam kráčam?“

PaedDr. Miroslav Kubičár, Gymnázium Púchov



-
- e. list dostanú poštou v mesiaci jún 2023
 - f. po obdržaní budeme hovoriť o vlastných pocitoch „Ako som sa cítil, keď som dostal list odo mňa“.
- 6. Múr nárekov:** triedna nástenka a nálepkami, kde môžu žiaci nechávať anonymné odkazy.
- 7.** Spoločné pečenie sladkého pečiva na Mikuláša, v školskej kuchynke.
- 8. Vianočný darček:** nachystať malý darček pre spolužiaka/ spolužiačku. K darčeku máš napísať niečo, čo si na ňom/ na nej Vážiš, v čom je dobrý/á,... Darček označte MENOM obdarovaného.
- 9. Energizéry:**
- a. tleskanie do rúk kamaráta, striedanie oboch rúk, pravej roky, ľavej ruky, žiaci stoja oproti sebe
 - b. žiaci stoja v pokrčenej, šimpanzej polohe
 - i. preklápajú sa zo špičky na pätu
 - ii. pridajú trasenie uvoľnenými rukami
 - iii. k tomu pridajú trasenie hlavy.

„Čajový rituál Japoncov. Obdivuhodná trpezlivosť ľudí, ktorí sa dve hodiny krútia okolo jednej šálky s teplou vodou.“ Valeriu Butulescu rumunský básnik a románopisec 1953

Príloha 1

Fotografia z prezentácie žiačky, Štafetové kolíky pred'alších prezentujúcich, darčeky vo forme zvieratka

