

Téma	<u>Cesta do hlubin osmákovy duše, aneb Co námi cloumá</u>			
Třída	8.A + 8.B	Počet žáků	19+19	Čas 5 vyuč. jednotek
Cíle aktivity	1. Zjištění, co ovlivňuje naše chování, postoje, vztahy. Zvládnutí vyjádření emocí.			
Pomůcky	Papíry A3, kartičky, čtvrtky A3, lepidlo, fixy, nůžky, počítač s tiskárnou, pracovní listy (viz příloha) – www.etickavychova.cz Pracovní sešit pro 8.-9.ročník - lekce 6 - Citové křížovky - lekce 7 - Co na to moje tělo			
Popis aktivit	<ol style="list-style-type: none"> <u>Pozdravy</u> - žáci se prochází kolem sebe a navzájem se zdraví co nejvíce neobvyklými způsoby. <u>Jmenovková křížovka</u> – žáci se slušně oslovovali a žádali o zapsání jména do křížovky. Kreativně dotvořili obrázek vzniklý ze jmen. Svůj výtvar nakonec představili ostatním. <u>Brainstorming</u> – žáci sepsali co nejvíce nápadů, co jimi cloumá. <u>Sochy emocí</u> – žáci se seznámili s novými pojmy, které následně pantomimicky vyjádřili. <u>Podvečerní bilance</u> – žáci se zamysleli nad svým dnem a zapsali jeho průběh pomocí prožitých citů. <u>Svítek emocí</u> – žáci dělili emoce podle pozitivního a negativního vyjádření emocí a podle frekvence na velmi časté až výjimečné emoce. <u>Fotoalbum plné emocí</u> – na závěr si žáci vytvořili své album emocí, kde se snažili co nejpřesněji jednotlivé emoce zachytit. <u>Závěrečné zhodnocení.</u> 			
Otázky k žákovské reflexi	<p>Jak rozumíš pojmu emoce, cit, pocit, afekt, vášeň, nálada.</p> <p>Co si pod těmito pojmy představuješ?</p> <p>K čemu jsou emoce dobré?</p> <p>Co naše emoce mohou ovlivnit?</p> <p>Ovlivňují nás emoce fyziologicky?</p> <p>Vnímáš u lidí kolem sebe, jaké city projevují?</p> <p>Které emoce snáze poznáš?</p> <p>Proč je hněv považován za nepřítele?</p> <p>Dokážeš nastupující pocit hněvu potlačit?</p>			

	<p>Které dnešní aktivity byly pro Tebe obtížné?</p> <p>Jaké poznatky sis dnes odnesl?</p> <p>Co ses dnes dozvěděl o sobě?</p>
Výstupy	Jmenovková křížovka. Podvečerní bilance. Fotoalbum plné emocí. Fotografie z projektového dne.
Na co nezapomenout	Dostatečné množství pomůcek. Dostatek času na jednotlivé aktivity.
Učitelská reflexe	U Svitku emocí se přesvědčit, zda žáci rozumí všem použitým pojmům. Dbát na zapojení všech žáků do úkolů.
Použitá literatura, zdroje	<p>www.etickavychova.cz.</p> <p>Navrátilová M., Brichová H., Matějcová M.: <i>Etická výchova</i>. NIDV Praha. MP ISBN 978-80-87449-53-0, učebnice ISBN 978-80-87449-56-1</p>









CITOVÉ KŘIŽOVATKY

Vytvořte skupiny po čtyřech. Spojte čarami CIT + PODNĚT, který cit vyvolá, + REAKCI, kterou způsobí.



CIT	
1.	Radost
2.	Smutek
3.	Strach
4.	Hněv
5.	Očekávání
6.	Důvěra
7.	Znechucení
8.	Překvapení
9.	Naděje
10.	Starost
11.	Úlek

PODNĚT	
A.	Ztráta, neúspěch
B.	Nepříjemná věc nebo situace
C.	Překážka, nepřítel
D.	Silný neočekávaný podnět
E.	Neznámá, nejistá situace
F.	Nebezpečí, hrozba
G.	Očekávání zisku
H.	Zisk, úspěch
I.	Přátelství, přímé jednání
J.	Nečekaná situace
K.	Nejistota

REAKCE	
a)	Spolehnutí se na druhého
b)	Útok, agrese
c)	Orientace, získávání informací
d)	Únik, útěk, boj
e)	Uvolnění, úsměv
f)	Odstranění zdroje znechucení, únik
g)	Jiná emoce (strach, očekávání, radost...)
h)	Útěk, útok, znehybnění
i)	Napětí, úzkost
j)	Povzbuzení, dodání energie
k)	Pláč, apatie

CO NA TO MOJE TĚLO



Doplňte do rámečků, jaké emoce způsobují tělesné stavy a změny, pak počkejte na pokyn, sejděte se s někým ve dvojici a porovnejte spolu svá doplnění. Pak se na další pokyn znovu sejděte s další dvojicí a znovu porovnávejte. Snažte se najít co nejvíce různých variant, popřípadě doplňte další.

... zasinal, zbledl, oněměl

... zrudl, zbrunátněl

... mu přeskakoval hlas

rozpřáhl ruce ...

třásl se mu ruce ...

... nemohl dýchat

nohy se mu podlomily ...

... tělo měl napnuté k prasknutí

... ztuhl, zkoprněl

zježily se mu vlasy ...

rozzářily se mu oči ...

začepýřil se ...

... mu ztuhl úsměv

... mu poskočilo srdce

... se mu zastavilo srdce

... se mu zvedl žaludek

kolena se mu klepala ...

polilo ho horko ...

... ho polil studený pot

... si poskočil

[Empty box]

[Empty box]

[Empty box]

[Empty box]