

Téma Smysly jako cesta k sobě samému

Struktura artefietického lekce s metodickými komentáři

Učitelství pro MŠ, prezenční studium

pondělí 23.10.

Veronika Rodová

- **Postoj jako východisko veškeré činnosti**

Vzdělávací cíl: Uvědomit si vlastní tělo, zaujmout správný tělesný postoj.

Popis činnosti: Všichni stojí v kruhu. Nohy jsou na šíři kyčlí. Nejdříve každý zvedne palce u nohou, sleduje, jak se mění pocit ve šlapkách. Pak si najde střed tím, že se nakloní na jednu stranu, na druhou, dopředu i dozadu, aniž by přepadl. Hledá mezní pozici vychýlení a pak se vrátí do středu. Nyní zaměří pozornost na těžiště, místo asi dva centimetry pod pupíkem. Položí si tam ruku a představí si, že mu odtud vede provázek, za který ho někdo mírně vytahuje. Párkrát si zkusí zatahat. Výsledkem je mírné podsazení pánve a aktivizace těžiště, místa, ze kterého vychází veškerý pohyb těla. Další důležité místo je na temeni hlavy. I odsud vede provázek, za který někdo tahá, vytahuje ke hvězdám. Tak se narovná páteř a otevrou se ramena. Dech může volně plynout tělem až do břicha. S rukou na těžišti se každý třikrát nadechne nosem a vydechne ústy. Ruka na těžišti by se měla mírně nadzvedávat, což ukazuje, že dech jde až dolů k bránici, která tvoří oporu hlasu, který je pak dobře posazený, může volně znít. Není tlačěn z krku a nedochází k poškozování hlasivek.

- **Létal orel nad polem**

Vzdělávací cíl: Vstoupit do role vypravěče, zprostředkovat druhému příjemný a zároveň napínavý zážitek. Oslabit ostych.

Popis činnosti: Členové skupiny vytvoří dvojice. Jeden sedí na židli, druhý mu sedí u nohou. Může si zavřít oči. Ten na židli vypráví příběh o orlovi a myšce a své vyprávění doprovází doteky na hlavě partnera. Mělo by to být příjemné: „Létal orel nad polem. Létal a létal a najednou uviděl z výšky myšku. Zakroužil a snesl se k zemi. Uchopil myšku do pařátů a nesl ji

vzhůru. Ale myška byla šikovná, kroutila se a kroutila, až se orlovi vykroutila. Spadla zpět na pole, oklepala se a utíkala za maminkou. Orel párkrát ještě párkrát zakroužil a uletěl pryč.“
Role se vymění.

Metodická poznámka: *Doteky na hlavě by měly být silné, ale neměly by bolet. Jde o pohyby dlaní. Naše dlaně vysílají teplo a energii a druhý to na hlavě cítí. Pocit z kroužení dlaně nad hlavou je v ostrém kontrastu v zatnutí prstů – drápů. Autorkou cvičení je Zuzana Jirsová, která je vymyslela pro své svěřence v mateřské škole. Prý to byla hra u dětí velmi oblíbená.*

- **Reflexe v kruhu**

Otázky: Jaké to bylo? Co jste si uvědomili? Co jste objevili? Na co jste přišli?

- **Posílání předmětů se zavřenýma očima**

Vzdělávací cíl: Zaměřit pozornost; zvýšit vnímavost; podpořit obrazotvornost; být ohleduplný, zapojit paměť.

Popis činnosti: Hráči sedí v kruhu a mají zavřené oči (lze použít šátky). Nemluví. Učitel postupně posílá předměty, které má před sebou zakryté šátkem. Následuje diskuze ve dvojicích (jaké předměty kdo poznal, jakou mohly mít barvu, jako obrazy vyvolaly v mysli, co kdo nepoznal atp.). Na závěr dvojice ostatním představí nejzajímavější poznatky a momenty.

Metodická poznámka: *Při posílání předmětů by nikdo neměl mluvit, mělo být ticho, aby se hráči mohli plně soustředit. Nakonec učitel předměty ukáže, hráči porovnávají své představy s realitou.*

- **Reflexe ve dvojicích**

Otázky: Jaké to bylo? Které předměty jste si zapamatovali? Co jste nepoznali a co jste naopak poznali? Co jste si uvědomili?

- **Obřad volání jmen**

Vzdělávací cíl: Zapojit paměť a pozornost, požádat o pomoc, pomoc poskytnout.

Popis činnosti: Všichni sedí v kruhu. Obřad zahajuje učitel. Pohledem si vybere jednoho z hráčů, ukáže na sebe a řekne: „Já, Veronika volám“, ukáže na vybraného hráče a vysloví jeho jméno. Hráč přijme volání, opět ukáže na sebe a opakuje rituální formuli: „Já, XY volám“, ukáže na dalšího hráče a vysloví jeho jméno. Podmínkou je, aby hráči volali na ty, kteří dosud nebyli voláni. Volání – jako ochranné vlákno – spojuje účastníky obřadu. Poslední volaný hráč kruh uzavře tím, že zavolá na učitele. Vlákno volání se pak pozpátku rozplétá, až zase skončí u učitele a tím obřad končí. Pro působivější atmosféru je možné využít obřadní ohně (svíčky). Když hráč udělá chybu (splete jméno, zapomene na obřadná gesta, zavolá na někoho, kdo již volán byl či na někoho zapomene) zhasne jeden oheň – svíčka. Podle toho, kolik ohňů zůstane na konci hořet, hráči zjistí, jak jsou pozorní, jakou mají paměť a jak si jako skupina umí pomáhat.

Metodická poznámka: *Hráči v přímém jednání prověřují svou paměť a pozornost. Když si neví rady, mohou se zeptat svého souseda, se kterým předtím pracovali ve dvojici. V reálné situaci projevují své osobní vlastnosti (pomohu bezradnému, nevím si rady, jsem zbrklý a dělám chyby, neumím požádat o pomoc atp.), konfrontují se s důsledky neuváženého či chybného jednání. Přijímají roli a učí se navodit a udržet atmosféru, která podporuje sílu společného zážitku.*

Poznámka k práci učitele: Učitel by měl být připraven na to, že hráči mají problém s přijetím jednoduché role v podobě obřadného gesta či vyslovení svého jména, mohou mít problém s jejich dodržením. Je na odhadu učitele, jak přísně bude chyby hráčů posuzovat a kdy svíčky (ohně) zhasne. Problémem bývá i udržení ticha a obřadné nálady. Pokud se to však povede, navozená atmosféra působí na všechny. Učitel může sledovat projevy a chování jednotlivců, především jejich schopnost dodržet zadání a pracovat na společném úkolu.

Očekávané výstupy:

- Zapojit paměť, cvičit pozornost a koncentraci.
- Navodit tajuplnou atmosféru, která podporuje koncentraci.
- Umožnit dětem kontakt se živlem (ohněm) v bezpečném prostředí.
- Vstoupit do role, přijmout za roli zodpovědnost.
- Být ohleduplný k druhým.

- Slovně vyjádřit své pocity.
- Budovat pocit sounáležitosti ve skupině.
- Přemýšlet, jak činnosti aplikovat na prostředí MŠ.