

*Milé kolegyně, milí kolegové,*

*materiály, které držíte v ruce, sice mluví o chemii jater, délce střev nebo o počtu kostí, ale jejich skutečný význam je jinde. Nejsou to jen fakta do biologie.*

*Je to pozvánka pro děti k tomu, aby začaly vnímat samy sebe jako neuvěřitelný, fungující celek, který je jejich nejbližším spojencem.*

Sada obsahuje:

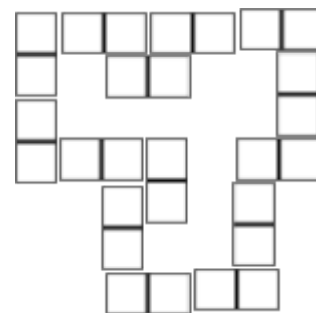
**Domino:**

6 her označených Tělo - - - MAXI - - - M, N, O, P, R, S, rozlišených barevně.

Každá hra má 14 karet, každá karta má vpravo úvodní část nějakého výroku, vlevo koncovou část jiného výroku. Z kartiček stejné barvy lze sestavit uzavřený okruh.

(Kartičky různých barev na sebe nenavazují.)

Například:



Ke kartičkám domina je 14 dvojic menších kartiček s úvodní a koncovou částí stejných výroků jako u domina.

Písmo na dvojicích má stejnou barvu jako odpovídající domino.

(Tip: Kopii dvojic - než je rozstříháte - lze použít i jako kontrolu správnosti sestaveného domina)

**Trimino:**

2 hry - 9 dílů

3 hry - 12 dílů

1 hra - 24 dílů



Dílky se k sobě přikládají tak, aby si odpovídaly úvodní a koncová část nějakého výroku.

(Malá finta pro kontrolu: sestavenou hru si doporučuji vyfotit a uložit (elektronicky, na papír), aby si děti mohly samy zkontrolovat správnost.)

Každá jednotlivá hra (domino i trimino) obsahuje výroky z celého průřezu představení. Některé výroky se v různých hrách mohou opakovat.



**S materiály si určitě poradíte sami, zde je jen pár námětů:**

**Klasické domino, trimino (Fixace témat)**

**Cíl:** Vytvořit jeden velký uzavřený okruh (nebo tvar) díky správnému navazování vět.

**Tip:** Rozdejte dětem kartičky jedné hry do skupinek po 2-3. Kdo sestaví celý řetězec, tvar, stává se „mistrem těla“.

**Pro kontrolu:** Věty na sebe musí logicky navazovat a tvořit uzavřený okruh (domino), nebo tvar (trimino).

**Živé domino (Nejsem v tom sám)**

**Cíl:** Vytvořit z dětí velký uzavřený tvar díky správnému navazování vět.

**Průběh:** Každý žák dostane do ruky jednu kartičku (někdo může mít dvě, pokud je dětí méně). Žáci se postupně řadí vedle sebe, dokud nevytvoří kruh (nebo jiný tvar, pokud má dítě více karet). Poslední karta musí navazovat na tu úplně první.

**Pointa:** Stačí, aby jeden článek chyběl nebo nedával pozor, a „tělo“ nebude fungovat. Je to skvělá ukázka spolupráce.

**Štafetové čtení (Pohybová hra)**

**Cíl:** Rozhýbat žáky a zároveň procvičit čtení s porozuměním.

**Průběh:** Rozmístíte začátky vět z dvojic po jedné straně třídy a konce vět po druhé. Žáci musí přecházet, najít správný konec a přinést ho k začátku. (Bez práce učitele: děti kartičky nejdříve rozmístí samy :-))

**Pointa:** Tělo potřebuje pohyb, aby se mozek lépe učil!



## Biomechanika, chemie a mentální síla (6. - 9. ročník )

Dospívající žáci nepotřebují „poučovat“, potřebují porozumět zákonitostem. Tato sada kartiček pro ně představuje základní principy **seberegulace**. Ukazuje, že mezi biologii (hormony, orgány) a jejich pocity (stres, sebevědomí) existuje přímá úměra.

Zde jsou scénáře, jak propojit fakta z kartiček s realitou dospívání:

### 1. Zákon zachování energie a změny

- **Kontext:** Strach z budoucnosti, neúspěch, pocit, že se nic nedaří.
- **Karta:** „*Všechno je jen změna. Z toho, co je teď, v budoucnu něco vznikne.*“
- **Jak na to:** Diskutujte o tom, že ani atomy v těle nejsou statické. Pokud žák zažívá špatné období, připomeňte mu princip: „*Vše se přeměňuje, nic nevzniká z ničeho.*“ Dnešní úsilí (akce) je materiál pro zítřejší výsledek.

### 2. Management hormonálního chaosu

- **Kontext:** Emoční výbuchy, agresivita nebo totální apatie (časté v pubertě).
- **Karta:** „*Tělo nám řídí nervy a hormony. Stresové hormony jsou například kortizol, adrenalin.*“
- **Jak na to:** Přestaňte se dívat na jejich chování jako na „drzost“, ale jako na chemickou reakci. „*Tvoje tělo teď zaplavil adrenalin. Jsi v režimu boj, nebo uteč. Tvoje logické centrum v mozku je dočasně odpojené.*“
- **Akce:** Naučte je využít plíce a kyslík k vědomému vyplavení stresové chemie. To není „uklidni se“, to je „ovládni svou chemii“. **Místo „Nebud' drzý“:** „*Tvoje tělo teď reaguje impulzivně. Máš na to, abys to ovládl, nebo potřebuješ pět minut na chodbě vydechnout?*“

### 3. Projekt Sebevědomí: Nikdo to za tebe neudělá

- **Kontext:** Nízké sebevědomí, srovnávání se na sociálních sítích.
- **Karta:** „*Sebevědomí si můžu zvednout jen já sám. Sebevědomí mi za mě nikdo jiný nezvedne.*“
- **Jak na to:** Rozeberte s nimi fakt, že sebevědomí je dovednost, ne dar. Stejně jako játra vyrábějí stovky látek, myšlenky vyrábějí náš pocit ze sebe sama. Pokud chceš změnu, musíš pro to „TY něco udělat“.

### 4. Demystifikace „Bubáků“

- **Kontext:** Úzkosti, deprese, špatné nálady.
- **Karta:** „*Bubáci v hlavě, to jsou jen špatné myšlenky.*“
- **Jak na to:** Pomozte jim pochopit, že myšlenka není realita. Je to jen elektrický impuls v mozku. Připomeňte, že atomy nejsou ani hodné, ani zlé. Jsou neutrální. To, jaký „program“ (DNA/myšlení) v těle běží, určuje, jak se cítíme.

**Tip pro učitele (Teenageři a respekt):** U žáků 2. stupně funguje, když s nimi mluvíte jako s partnery, kteří mají zodpovědnost za svůj „biostroj“. Místo klasických trestů používejte termíny jako „reakce na stres“ nebo „chemická nerovnováha“.

Když jim připomenete, že jejich „chytřé tělo je lepší než jakýkoli počítač“, neberou to jako dětskou říkanku, ale jako fakt, který je zavazuje k tomu, aby se o tento stroj naučili starat.

*Jako učitel na základních školách jsem prožil 30 let.*

*Vím, že můžete mít hodiny nachystané perfektně a hodina se přesto vleče... nebo sype; někdy musíte improvizovat, ale odcházíte překvapení (škoda, že jsem neměl/a hospitaci nebo inspekci).*

*Pro tyto případy (včetně zaskakování za kolegy) jsem si časem vytvořil pár témat, která jsem vytáhl, když se to hodilo.*

*S překvapeními dětmi jsme na chvíli odběhli od probíraného učiva, věnovali se tomu, co se v nich odehrává, a po pár minutách bylo pokračování snesitelnější. Z těchto témat časem vznikl projekt Člověk a fyzika.*

