**Odkazy na voľnočasové aktivity:**

[**https://eduworld.sk/cd/hanka-herinkova/9080/hadanky-pre-skolakov**](https://eduworld.sk/cd/hanka-herinkova/9080/hadanky-pre-skolakov)

[**https://rodinka-spolu.sk/uzasne-hry-pre-deti/**](https://rodinka-spolu.sk/uzasne-hry-pre-deti/)

[**https://sikovnik.sk/napady-na-vianocne-tvorenie-s-detmi-zvladnete-ich-z-prehladom/**](https://sikovnik.sk/napady-na-vianocne-tvorenie-s-detmi-zvladnete-ich-z-prehladom/)

[**https://www.kreativita.info/ako-nakreslit-zvieratka/**](https://www.kreativita.info/ako-nakreslit-zvieratka/)

[**https://www.otvorenahra.sk/category/hry-a-aktivity/?utm\_term=zabavne%20aktivity&utm\_campaign=Hry+navstevnost+stranky&utm\_source=adwords&utm\_medium=ppc&hsa\_acc=7698764017&hsa\_cam=9701839407&hsa\_grp=96216596621&hsa\_ad=428389443078&hsa\_src=g&hsa\_tgt=kwd-373683317460&hsa\_kw=zabavne%20aktivity&hsa\_mt=b&hsa\_net=adwords&hsa\_ver=3&gclid=Cj0KCQiAweaNBhDEARIsAJ5hwbf2mHXDgJ0l9XsSq1\_-ce2zbEP8pD-PPWwmM8vSS3ExwwMiMc2n6TIaApL9EALw\_wcB**](https://www.otvorenahra.sk/category/hry-a-aktivity/?utm_term=zabavne%20aktivity&utm_campaign=Hry+navstevnost+stranky&utm_source=adwords&utm_medium=ppc&hsa_acc=7698764017&hsa_cam=9701839407&hsa_grp=96216596621&hsa_ad=428389443078&hsa_src=g&hsa_tgt=kwd-373683317460&hsa_kw=zabavne%20aktivity&hsa_mt=b&hsa_net=adwords&hsa_ver=3&gclid=Cj0KCQiAweaNBhDEARIsAJ5hwbf2mHXDgJ0l9XsSq1_-ce2zbEP8pD-PPWwmM8vSS3ExwwMiMc2n6TIaApL9EALw_wcB)

[**https://nasedeticky.sk/tvorime-s-detmi/priroda/4537/listy-dychaju-pokus/**](https://nasedeticky.sk/tvorime-s-detmi/priroda/4537/listy-dychaju-pokus/)

[**https://sk.pinterest.com/melaniaondrejko/pokusy-pre-deti/**](https://sk.pinterest.com/melaniaondrejko/pokusy-pre-deti/)

**Literatúra pre deti:**

(2015) 365 aktivít v prírode, Slovart, ISBN 9788055612683

Pavol Dobšinksý (2015) – Najkrajšie slovenské rozprávky, Ottovo nakladateľstvo, ISBN 9788074514883

Anne-Sophie Baumann (2020) – Naj... vesmír v pohybe, [Svojtka&Co,](https://www.gorila.sk/vydavatelstvo?n=Svojtka%26Co.) ISBN 978805670406

Alexandra Cighardová (2018) - Moja malá kniha maškŕt , AlleGro, ISBN 9788097308704

(2012) Všetko čo chceš vedieť, [Svojtka&Co,](https://www.gorila.sk/vydavatelstvo?n=Svojtka%26Co.) ISBN 9788081074936

Monika Hrabálková (2016) – Tvorenie z celého sveta, Fragment, ISBN 9788056401750

Michaela Pribilincová (2018) – Bájky spod baobabu, ISBN 9788097282301

**Návrhy prevencie šikany a predchádzanie zlým vzťahom v triede prostredníctvom aktivít a hier rozvíjajúcich sociálne zručnosti, komunikáciu, empatiu, toleranciu a spoluprácu:**

Názov aktivity: **Bez priateľov nemáš nič**

Cieľ: rozvíjanie komunikácie, vyjadriť svoj názor, skúsenosti, rozvíjanie empatie

Realizácia: prečítanie príbehu a následná diskusia

Žil raz jeden malý chlapec, ktorý mal veľmi zlú povahu. Otec mu dal vrecko klincov a povedal mu, že vždy, keď sa nahnevá, nech zatlčie jeden klinec do plota vzadu za domom. Prvý deň chlapec zatĺkol do plota 37 klincov. Za niekoľko týždňov sa naučil kontrolovať svoj hnev a počet zatlčených klincov sa postupne znižoval. Zistil, že je jednoduchšie ovládať zlosť ako zatĺkať klince do plota. Nakoniec prišiel ten deň, keď sa chlapec ani raz nenahneval. Povedal to otcovi a otec mu navrhol, aby teraz chlapec vytiahol vždy jeden klinec, keď sa za celý deň ani raz nenahnevá. Dni sa míňali a chlapec po čase mohol povedať otcovi, že v plote nezostal ani jeden klinec. Vtedy zobral otec chlapca za ruku a zaviedol ho k plotu. Tam mu povedal: „Urobil si dobre, chlapče, ale pozri sa na diery v plote. Ten plotu už nebude nikdy taký, aký bol.“ Keď povieš niečo v hneve, zanechá to práve takéto jazvy. Ako keď zabodneš do človeka nôž a vytiahneš ho. Nezáleží na tom koľkokrát povieš ľutujem, rana stále ostáva. Rana spôsobená slovom bolí rovnako, ako fyzický úder. Priatelia sú vlastne veľmi vzácne drahokamy. Rozosmievajú ťa a podporujú ťa vo všetkom. Vypočujú ťa, ak máš starosti, pochvália ťa a vždy sú ochotní otvoriť ti svoje srdce.

Názov aktivity: **Môj kamarát**

Cieľ: uvedomiť si hodnotu priateľstva, uvedomovanie si verbálneho i neverbálneho prejavu, charakterových vlastností a reakcií

Pomôcky: veľký papier

Čas: cca 30 minút, podľa počtu prezentujúcich členov

Realizácia: Skupinu detí rozdelíme na menšie skupinky (3-4 účastníci). Úlohou každej skupinky bude zamyslieť sa nad tým, ako by mal vyzerať ideálny kamarát. Ako by sa mal správať? Čo by mal robiť? Aké vlastnosti má mať? Aké slová používať? Účastníci môžu nakresliť veľkú postavu na papier a všetky svoje nápady a postrehy vpisovať do postavy. Na záver je prezentácia kamaráta. Hovorca z každej skupiny bude prezentovať ich dielo. Možné otázky: Čo si u kamaráta ceníš najviac, čo pre teba znamená dobrý kamarát, čo by nemal dobrý kamarát robiť, existuje ideálny kamarát?

Názov aktivity: **Ako sa máš**

Cieľ: Deti sa učia otvorene vyjadriť, čo cítia

Pomôcky: tabuľa, krieda

Čas: 15 minút

Realizácia: Na tabuľu nakreslíme tri tváre. Jedna bude vyjadrovať skutočnosť som nešťastný, druhá som šťastný, tretia vyjadruje zmiešané emócie. Nad tváre napíšeme: ”Ako sa máš?” Potom deti vyzveme, aby napísali svoje meno pod jednu zo znázornených tvárí. Zároveň sa rozprávame, prečo majú práve takú náladu, akú majú.

**Názov aktivity: Nakresli ma!**

Cieľ: Spoznanie sa navzájom, kreativita, umelecká tvorivosť, zábava.

Pomôcky: papiere, pastelky/ceruzky

**Realizácia:** Každý hráč si vezme papier a pastelku. Na papier si napíše svoje krstné meno. Papiere s menami sa  rozdajú medzi ostatných hráčov tak, aby každý dostal iný papier, nie ten svoj. Hráč najprv nakreslí tvár tej osoby, ktorej papier dostal. Potom sa papiere opäť medzi hráčmi vymenia, a tak sa postupne kreslia ďalšie časti tváre - oči, nos, ústa, uši, vlasy,.. Stále musíme nájsť toho hráča, ktorého meno je na papieri a dokresliť zadanú časť tváre. Na záver nám vznikne kompletne nakreslená tvár každej osoby. Papiere sa potom dostanú k danému hráčovi a ten uvidí svoju podobizeň - ako ho vidia ostatní v skupine.

Názov aktivity: **Uzol**

Cieľ: Pri hre sa kolektív zbližuje. Častý blízky kontakt odbúrava napätie a vzniknuté uzly vytvárajú vtipné situácie plné spontánnych reakcií.

Realizácia: Hráči sa rozostavia do kruhu a pochytajú za ruky. Urobia pár krokov do stredu kruhu tak, aby sa dotýkali plecami a dočiahli na seba. Pustia sa, zavrú oči a predpažia pravú ruku. So zatvorenými očami sa snažia chytiť ruku niekoho iného. Robia tak dovtedy, pokým každý nemá v pravej ruke niekoho ruku. Potom predpažia ľavú ruku a znovu sa pokúšajú chytiť niekoho ruku. Keď už každý oboma rukami drží niekoho ruky, otvoria oči a snažia sa bez pustenia rozpliesť.Je dovolené podliezať, preliezať a podobne. Hráči sa však nemôžu pri rozpletaní pustiť. Je dovolené pustiť sa za účelom prechytenia si ruky, pokiaľ je vykrútená.

Názov aktivity: **Spoločný obrázok**

Cieľ:rozvoj spolupráce, kreativity

Realizácia: Žiakov rozdelíme do dvojíc, alebo im umožníme aby sa sami popárovali. Každá dvojica si zoberie 1 papier a ceruzku/pero, ktoré uchopia obaja z dvojice naraz. Úlohou je nakresliť spoločný obrázok avšak bez používania slov, mimiky či gestiky. Úloha sa končí, keď každá z dvojíc svoj obrázok dokreslí.

Reflexia: Bolo zložité kresliť obrázok bez slov? Kto z dvojice viedol a kto bol vedený alebo ste kreslili spoločne? Čím to je dané?

Názov aktivity: **Keby som bol**

Cieľ: Uvedomiť si svoje pocity. Vzbudzovať empatiu.

Realizácia: Deti aj vedúci sedia v kruhu. Vedúci hry ich vyzve, aby si premysleli a postupne hovorili o sebe ako o… Deti si môžu vybrať z nasledujúcich možností: môžu sa stať farbou, ročným obdobím, obuvou, vtákom, stromom, hudobným nástrojom, budovou, pracovným nástrojom, dopravným prostriedkom a pod. a formulujú svoje predstavy, napr.: Keby som bol farbou, chcel by som byť žltou, lebo žiari ako slnko. Je dobre, ak začne vedúci hry. Ten počas hry zároveň dbá na to, aby sa deti navzájom nezosmiešňovali.

Názov aktivity: **Balóny a kotvy**

Cieľ: vzájomné spoznávanie, tolerancia, zamyslenie sa nad vlastným prežívaním a prežívaním iných, rešpektovanie pocitov iných

Úvodná motivácia: Deti, zamyslite sa nad tým, čo vás povznáša a čo vás tiahne ku dnu? Každý človek prežíva šťastné i menej šťastné obdobia. Dnes budete premýšľať nad tým, čo vám robí radosť a čo nie.

Realizácia: Máme pripravené obrázky kotvy a balóna, ktoré sú spojené na obrázku čiarou. Úlohou detí je dokresliť do kotvy to, čo ich trápi, hnevá, čo ich ťahá ku dnu a do balóna zase to, čo im robí radosť, čo ich povznáša. Po dokreslení obrázkov nasleduje prezentácia a rozhovor.

Názov aktivity: **Bodkovaná – rozvíjanie komunikácie**

**Cieľ:** vedieť identifikovať znaky prostredníctvom neverbálnej komunikácie, naučiť sa spolupracovať

**Vek**: od 6 rokov

**Pomôcky:** malé farebné samolepiace papieriky

**Realizácia:** Deti sa postavia do kruhu. Vedúci hry každému nalepí na čelo malý farebný samolepiaci papierik, tak aby všetky farby boli v rovnakom pomere. Úlohou detí je vytvoriť skupiny podľa farieb na čelách. Podmienkou je, že deti nesmú si skladať papieriky z čela, verbálne sa dohovárať, ukazovať na farby v triede.

**Reflexia:** Ako ste sa cítili pri hraní tejto hry? Kto a ako Vám najviac pomáhal? Páčila sa Vám farba vašej bodky, odráža Vašu osobnosť, máte radi túto farbu?

**Názov aktivity: Zberači – rozvíjanie spolupráce**

**Cieľ:** rozvíjať neverbálnu komunikáciu, schopnosť rýchlo sa rozhodnúť

Vek: od 6 rokov

Pomôcky: pravítka, perá, zošity, peračníky, knihy...

**Realizácia:** Po miestnosti porozmiestňujeme predmety, ktorých by malo byť dvakrát toľko ako detí. Deti vytvoria trojice alebo dvojice, ktorá sa pochytajú za ruky. Na vopred dohodnutý signál sa každá skupina snaží nazbierať čo najviac predmetov bez toho, aby sa rozprávali alebo pustili.

**Reflexia:**Ktorej dvojici sa darilo najviac a prečo? Kto rozhodoval? Ako ste sa cítili pri hre? Čo by Vám pomohlo aby ste nazbierali o niečo viac predmetov?

Užitočné informácie o tom, aké druhy šikany poznáme, ako ju rozpoznať, ako správne reagovať či na koho sa obrátiť môžete nájsť na nižšie uvedom linku.

https://www.odpisemeti.sk/pre-rodicov-a-ucitelov?fbclid=IwAR3dOY0CDAwT-9HPjcUkWuQfND1IAu-Uvq9a60XNfrLFE19jcJWA5qL2Yho