



## Motivace

Motivace: Většina z nás má nějaký vnitřní hlas, kterým k sobě v různých situacích mluvíme. Někdy máme tendenci se spíše kritizovat, ale můžeme se sebou mluvit i vlídně.

## Pomůcky

- Úvodní část: infografika [Způsob, jak k sobě být vlídný/á](#)
- Hlavní část: papíry pro každého žáka, psací potřeby, libovolně – stužka, obálka, mobilní telefony/školní tablety/PC

## Realizace aktivity

### 1. Úvodní část – Diskuze

- Sedněte si se žáky do komunitního kruhu.
- Společně diskutujte o tom, jaké pocity se mohou vázat k tomu, že bychom k sobě měli být laskaví a také jak žáci vnímají bezpečí.
  - Co znamená sebepéče?
  - Proč je důležité pečovat nejen o druhé, ale i o sebe?
  - Jakými všemi způsoby o sebe můžeme pečovat?
  - Proč je to někdy těžké?
- Promítněte žákům výše zmíněnou infografiku.
- Společně diskutujte o myšlenkách z infografiky.

### 2. První aktivita hlavní části – Povzbuzující dopis

- Instruuje žáky, aby si každý sedl libovolně po třídě tak, aby se cítili bezpečně a komfortně.
- Dejte každému z nich list papíru.

- Úkolem každého žáka je napsat svému budoucímu já vlídný dopis, ve kterém se zaměří na tyto body:
  - pozitivní vlastnosti/silné stránky
  - úspěchy
  - podpora sama sebe v těžkých časech
  - přání pro budoucí já
- Ujistěte žáky, že dopis je určen pro jejich budoucí já a nikdo ho nebude číst.
- Nakonec mohou žáci dopis vložit do obálky nebo svázat stužkou. Společně se domluvíte, kdy si ho přečtou (např. na konci 9. ročníku).
- Dopisy vyberte a bezpečně uschovejte na domluvené časové období.

### 3. Druhá aktivita hlavní části – Sebepečující meme

- Rozdělte žáky do dvojic či skupinek.
- Úkolem žáků bude vytvořit meme s tématem vlídnosti k sobě sama či sebepéče.
- Žáci mohou meme ztvárnit buď výtvarně (nakreslit), anebo využít elektronické zařízení a on-line zdroje.

**Tip:** Ukažte žákům pro inspiraci některé z existujících meme na toto téma. K dispozici např. [zde](#).

### 4. Závěrečná reflexe

- Společně udělejte výstavu vytvořených meme a diskutujte nad jejich významem.
- Veďte žáky k reflexi otázky: S jakou myšlenkou dnes odcházím?
- V závěru jim připomeňte možnost chatu či telefonické podpory ([chat Centra LOCIKA](#), [Linka bezpečí](#)) v případě, že by potřebovali téma s někým probrat, nebo je něco trápí.

CHATUJ NA  
[detstvibeznasili.cz](https://detstvibeznasili.cz)

