



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**Centrum celoživotního vzdělávání Jezerka o.p.s.
nabízí**

projekt Výchova ke zdraví v pedagogické praxi

(CZ.1.07/1.3.46/01.0016)

Metodické listy

k tématu zdravý způsob života a prevence závislostí v
předškolním věku, MŠ

Zpracoval/a:

Mgr. Jana Dvořáková

Pardubice

Pardubice – 2012

Projekt je spolufinancován ESF a státním rozpočtem ČR



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**Centrum celoživotního vzdělávání Jezerka o.p.s.
nabízí**

projekt Výchova ke zdraví v pedagogické praxi

Anotace

Metodické listy k semináři „Zdravý způsob života a prevence závislostí v předškolním věku“ byly zpracovány v rámci projektu Výchova ke zdraví v pedagogické praxi (CZ.1.07/1.3.46/01.0016), který je spolufinancován ESF a státním rozpočtem ČR, realizovaným CCVJ Pardubice o.p.s v období od 18.9. do 19. 9. 2012.

Práce je zaměřena na výchovu ke zdraví v prostředí mateřské školy – zprostředkování základních informací o zdraví, osvojení poznatků, praktických dovedností a jejich rozvíjení. Děti jsou vedeny k prohlubování poznatků, dovedností, hodnot i postojů v reálných souvislostech.

Každá mateřská škola zpracovává svůj školní vzdělávací program při respektování závazných požadavků stanovených Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání. Rámcový vzdělávací program určuje společný rámec, který je třeba zachovávat, a zároveň je otevřeným dokumentem pro školu, učitele i pro děti. Vytváří tak prostor pro realizaci vlastního školního programu, případně jeho rozšíření o další programy a projekty.

Intervenční (zasahující, účinný) program v prostředí mateřské školy může být využit jako program doplňující a rozšiřující školní vzdělávací program mateřské školy nebo jako součást tematického celku.

Výchova ke zdraví by měla být velmi důležitou součástí vzdělávání dětí v každé mateřské škole. Jako jeden z návodů může být takovýto minimální preventivní program.

Souhlasím s tím, aby moje materiály v CCVJ Pardubice o.p.s. byly používány jako studijní materiály pro další zájemce.

V Pardubicích dne 12. 7. 2012

Mgr. Jana Dvořáková

.....



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

(CZ.1.07/1.3.46/01.0016)

Seminář 1

Obsah

Úvod	1
Metodický list č. 1 – Co je to zdraví	2
Metodický list č. 2 – Výživa	4
Metodický list č. 3 – Pohyb.....	6
Metodický list č. 4 – Já a ti druzí.....	9
Metodický list č. 5 – Odpočinek	11
Příloha	12

Úvod

Metodiku „Výchovy ke zdraví“ lze využít jako program doplňující a rozšiřující školní vzdělávací program, jako program minimální prevence nebo jako součást tematických celků. Program může být základem všech navazujících specifických programů (kouření, drogy, alkohol).

Děti si osvojují, případně prohlubují poznatky, hodnoty i postoje, které spočívají v úctě ke zdraví a praktické dovednosti, jak zdraví chránit a podporovat. Zároveň se učí přiměřené spoluodpovědnosti za zdraví své i ostatních.

Program je určen pro věkovou skupinu předškolních dětí, případně pro 1. třídu základních škol.

Metodika zahrnuje pět oblastí výchovy ke zdraví:

- Co je to zdraví
- Výživa
- Pohyb
- Já a ti druzí
- Odpočinek

Metodika výuky jednotlivých oblastí:

1. Každá oblast má svou motivační pohádku (v poslední oblasti děti pohádku tvoří společně s pedagogem), kterou pedagog dětem přečte, vypráví. Lze využít maňásky, případně obrázky.
2. Po dokončení příběhu pedagog klade otázky – viz jednotlivé metodické listy.
3. Následují praktické činnosti, hry, skupinové práce – viz jednotlivé metodické listy.

Metodický list č. 1 – Co je to zdraví

Cíle:

- 1) pochopit co je to zdraví
- 2) vnímat, že zdraví má podobu nejen tělesnou, ale i duševní a sociální
- 3) hledat řešení, jak zdraví ochránit a předcházet nemoci

Postup:

1. Rozhovor s dětmi o tom, zda vědí, co je to zdraví a co je to nemoc.
2. Pohádka „Jak království přišlo o zdraví“
3. Jak bychom mohli dráčkovi Zdraví pomoci?

Pomůcky:

Ad 2) Velký a malý tříhlavý drak (nakreslený nebo loutky), loutky princezny (Julie) a prince (Roberta).

Ad 3) Papíry, lepidlo, obrázkové výstřižky z časopisů, pastelky

Práce s dětmi:

Ad 1) Rozhovor s dětmi o tom, zda vědí, co je to zdraví a nemoc

Děti odpovídají:

- ... zdraví je, když nemusíme brát léky.
- ... zdraví je, když si můžu chodit hrát ven.
- ... zdraví je, když nemám nějakou nemoc, třeba nemám rýmu a nebolí mě v krku.
- ... zdraví je, když nemusím ležet v posteli.
- ... zdraví je, když můžu jet na hory.
- ... nemoc je, když ležíme v posteli
- ... nemoc je, když užíváme léky
- ... nemoc je, když mám zavázaný krk šátkem
- ... nemoc je, když nemůžu jet k babičce
- ... nemoc je, když mám teplotu

Ad 2) Pohádka „Jak království přišlo o zdraví“

Rozhovor o pohádce

Otázky učitele:

Co dělal drak Nemoc? Jak lidem a dětem škodil a ubližoval?

Jak všichni přispěli k tomu, že drak Nemoc tak vyrostl?

Co se stalo s dráčkem Zdraví?

Proč je tak malý a slabý?

Proč má dráček Zdraví tři hlavy?

Můžeme dráčkovi Zdraví nějak pomoci?

Děti odpovídají:

- ... že budeme jíst zdravá jídla
- ... že budeme cvičit.
- ... že si budeme mít ruce.
- ... že nebudeme jíst bonbóny.
- ... že na sebe budeme hodní.



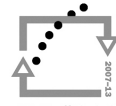
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Ad 3) Jak bychom mohli dráčkovi Zdraví pomoci?

- skupinová práce – děti kreslí nebo vybírají obrázky, které přispívají ke zdraví

Metodický list č. 2 – Výživa

Cíle:

- seznámit se s různými typy potravin, které se řadí k tzv. zdravým nebo nezdravým, důležitost vyvážené stravy
- znát důsledky pro zdraví požívání některých potravin, jak ovlivňují funkci některých orgánů
- seznámit se s potravinovou pyramidou

Postup:

- 1) Pohádka „O princezně Mlsalce a princí Vitamínkovi“
- 2) Dělení potravin a nápojů (sladké, slané, mléčné výrobky, těstoviny, pečivo, uzeniny, ovoce a zelenina), sestavení potravinové pyramidy
- 3) Správný vývoj aneb abys byl zdravý ...

Pomůcky:

Ad 1) Loutky princezny, prince a Honzy, modely potravin, postýlka a šaty pro princeznu.

Ad 2) Obrázky a skutečné vzorky některých potravin, košíčky na rozdělení. Plakát barevné potravinové pyramidy, vystříhané obrázky potravin (např. z nabídkových novin a letáků), čtvrtky, lepidlo.

Ad 3) Papírové tácky s nalepenými obrázky (ruka se svaly, lidská kost, „bacil“ připravený skočit do úst, blesk, hlavička dítěte s úsměvem) a kartičky s obrázky potravin.

Práce s dětmi:

Ad 1) Pohádka „O princezně Mlsalce a princí Vitamínkovi“ (Příloha č.2)

Rozhovor o pohádce

Otázky učitele:

Co myslíte, že řekl Honza princezně?

Proč myslíte, že nebyla princezna Mlsalka zdravá?

Proč princeznu bolely zuby a břicho?

Co dělala špatně?

Hrozila princezně nějaká nemoc?

Dělala něco princezna Mlsalka správně?

A co dělal špatně princ Vitamínek?

Proč byl princ bledý, unavený a slabý?

Jak by mohli princ i princezna chyby při stravování napravit?

Vyvození závěru:

Je potřeba jíst přiměřeně (jíst musíme, abychom rostli, nebyli nemocní, měli dost síly apod.), můžeme jíst všechno, a ne jenom potraviny tzv. zdravé, ale ve správném poměru a množství (podrobněji v potravinové pyramidě).

Ad 2) Dělení potravin a nápojů

podle chuti - sladké, slané, kyselé, pálivé

podle druhu - ovoce a zelenina, mléčné výrobky, těstoviny, pečivo, maso, uzeniny, sladkosti

potravinová pyramida - co jíme často, méně často, vůbec ne



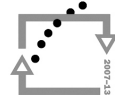
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Ad 3) Správný vývoj aneb abys byl zdravý (potravin, vitamíny)

Dělení obrázků potravin na papírové tácky s označením (ruka se svaly, lidská kost, „bacil“ připravený skočit do úst, blesk, hlavička dítěte s úsměvem) podle vlivu:

- a. Abys rostl a měl svaly: drůbež, maso, vejce, sušená zelenina, ryby, fazole, hrách (železo, fosfor, draslík a vitamíny)
- b. Abys měl pevné kosti: sýry, mléko, jogurty, pudink (vápník)
- c. Abys byl odolný vůči bacilům: olej, máslo, smetana, vaječný žloutek (vitamin A)
- d. Abys měl dostatek energie: chléb a obilniny, těstoviny, rýže, brambory, cukr, čokoláda (vitaminy a minerální soli)

Metodický list č. 3 – Pohyb

Cíle:

- chápat tělesnou zdatnost jako faktor, který podporuje zdraví
- uvědomit si, jak tělesnou zdatnost získáváme
- poznávání svých schopností
- dokázat dodržovat domluvená pravidla

Postup:

- 1) Pohádka „Vítek a Kubík běží závod“
- 2) Co se pohybem učíme
- 3) Co se děje, když cvičíme

Pomůcky:

Ad 2) Kartičky se zvířátky, guma, drátěnky, obruč

Ad 3) Model kosti, papírové sáčky, tonometr

Práce s dětmi:

Ad 1) Pohádka „Vítek a Kubík běží závod“

Rozhovor o pohádce

Otázky učitele:

Proč Vítek v prvním závodu vyhrál?

Co udělal Kubík špatně?

Mohl poprvé vyhrát i Kubík?

Je možné vůbec netrénovat a vyhrát?

Co myslíte, že je důležitější talent (dětem pojem vysvětlíme) nebo pravidelný trénink?

Jak se vám líbilo chování obou kamarádů?

Co se vám líbilo na chování Vítky? Co se vám líbilo na chování Kubíka?

Vyvození závěru:

Pro sport i další záliby je důležité nejen nadání, ale i pravidelný a poctivý trénink. Pokud se nám nedaří tak, jak bychom si přáli, nevzdáváme se při prvním neúspěchu, ale zamyslíme se, jak bychom se mohli zlepšit, sledujeme druhé a učíme se z jejich úspěchů i chyb.

Ad 2) Co se pohybem učíme

Rozhovor s dětmi o tom, co se pohybem učíme.

Pohybové dovednosti: chůze, běh, lezení, skákání, házení, vnímání a ovládání těla, manipulační dovednosti, ohebnost, obratnost, rychlost, rovnováha

Pěstujeme vlastnosti: smysl pro pravidla, pro kolektiv, rozhodnost, cílevědomost, soustředěnost, rozvoj sebevědomí

Miniolympiáda zjišťování vlastních pohybových dovedností – rychlost, rovnováha, obratnost, ohebnost, přesnost

Aby děti snáze pochopily obsah jednotlivých termínů, přiřadíme ke každé „disciplíně“ obrázek zvířátka.



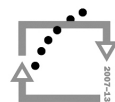
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Pravidla a organizace:

- každé dítě má svou kartičku, kam mu jsou zaznamenávány výsledky - soutěžení probíhá ve trojicích (1. místo – tři medaile, 2. místo – dvě medaile, 3. místo – jedna medaile)
- při záměrném a opakovaném porušení pravidel je dítě z disciplíny vyřazeno a nezískává žádnou medaili

Způsob realizace:

Test vlastních schopností a dovedností

<i>Zvíře</i>	<i>Disciplína</i>	<i>Provedení</i>	<i>Kritéria hodnocení</i>
Zajíc	rychlost	běh na 20 metrů	pořadí, ve kterém děti doběhnou
Čáp	rovnováha	vydržet ve stoji na jedné noze	kdo vydrží stát nejdéle
Opice	obratnost	přelézání natažené gumy ve vzporu dřepmo	kdo se gumy nedotkne, případně kolikrát
Kočka	ohybnost	v sedu si rukama dosáhnout na špičky u nohou	kdo si dosáhne nejdále bez pokrčení nohou
Jestřáb	přesnost	hod drátěnkou na cíl (do kruhu)	počet úspěšných hodů na cíl

Podle počtu získaných medailí si děti samy vyhodnotí (ve spolupráci s učitelkou), co jim šlo nejlépe a co by měly začít trénovat.

Ad3) Co se děje, když cvičíme

Kosti, svaly, klouby

Kosti a svaly fungují společně a umožňují nám pohyb. Kostra je soustava kostí, které jsou vzájemně spojené, drží tělo vzpřímené a dává mu tvar. Zároveň chrání měkké orgány našeho těla (plíce, mozek, srdce).

Kloub je místem, kde se setkávají dvě kosti a spojují se – některé se mohou otáčet kterýmkoliv směrem (kloub ramenní, kyčelní), jiné se mohou ohýbat jen v jednom směru (loket, koleno).

Svaly pohybují naším tělem. Některé můžeme ovládat – např. jdeme, běžíme, koulíme očima, některé fungují neustále, dokonce i když spíme – dýchání, srdce.

Činnosti s dětmi :

- pevnost kostí (na těle i modelu – kost nelze ohnout a snadno zlomit)
- pohyb v kloubu (ohýbání lokte a kolene, otáčení ramene a kyčle)
- pružnost a ovládání svalů (ohneme-li paži v lokti, sval se stáhne, svésíme-li paži, sval se uvolní)

Svaly i kostru je nutné přiměřeně pravidelně protahovat a rozhýbat vhodnými cviky.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Plíce a dýchání

Dýchání nám zajišťují plíce. Když se nadechneme, plíce se naplní vzduchem. Vzduch obsahuje kyslík, který k životu nezbytně potřebujeme. Když vydechneme, vytlačíme vzduch z plic ven. Ten nyní obsahuje kysličník uhličitý, jehož se naše tělo potřebuje zbavit.

Ve spánku dýcháme pomalu a klidně. Naše tělo se nehýbe, takže mu stačí jen malé množství kyslíku. Když běžíme, potřebuje naše tělo více kyslíku, proto dýcháme rychleji.

Činnosti s dětmi:

- papírový sáček – kolika dechy ho můžeme naplnit (mohou provádět všechny děti, každé se svým sáčkem nebo jen skupinka dětí, kterou ostatní pozorují)
- rychlost dýchání – počet vdechů za minutu v klidu x počet vdechů za minutu po námaze (běh, dřepy, poskoky).

Srdce a krevní oběh

Krev v našem těle je neustále v pohybu. Zajišťuje přepravu důležitých látek (kyslík, výživa) po celém těle prostřednictvím trubiček nazývaných cévy. Srdce pomáhá krvi, aby byla v našem těle v neustálém oběhu. Srdeční sval se každou minutu stáhne a uvolní, tomu se říká, že tepe. Cvičení posiluje činnost srdce, díky němu dochází k rychlejšímu oběhu krve v našem těle a to je pro tělo zdravé.

Činnosti s dětmi:

- nejlépe v leže přiložíme ruku na srdce a „posloucháme“ jeho tlukot, (můžeme si v rytmu ťukat prstem na podložku)
- po zvýšené námaze (např. hra na honěnou), budeme sledovat, jak se nám činnost srdce zrychlí
- pomocí tonometru můžeme dát dětem poslechnout rychlost tepů za minutu
- pozorování barvy kůže po námaze (prokrvení – zčervenání, prohřátí)



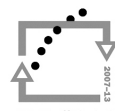
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Metodický list č. 4 – Já a ti druzí

Cíle:

- mít představu o tom, že většina problémů se dá řešit více způsoby
- rozumět projevům neverbální komunikace
- chtít porozumět projevům druhých
- hodnotit své chování i chování druhých
- vážit si sebe pro to, co umím

Postup:

- 1) Pohádka „O Chytrolínovi“
- 2) Jak vidím sám sebe, jak mě vidí druzí
- 3) Máme se rádi, jsme kamarádi

Pomůcky:

Ad 2) Obrázky lidí a dětí v různých okamžicích, vyjadřujících různé pocity, hudební a rytmické nástroje.

Ad 3) Kouzelnický klobouk, hůlka, stoleček, plyšová zvířátka.

Ad 4) Barevné samolepky.

Práce s dětmi:

Ad 1) Pohádka „O Chytrolínovi“

Rozhovor o pohádce

Otázky učitele:

Proč myslíte, že se ty básně nikomu nelíbily?

Můžeme o někom říkat vymyšlené věci, když se mu to nelíbí a nesouhlasí s tím?

Byl Chytrolín opravdu tak chytrý? Jakou jinou vlastnost bychom mu mohli přisoudit?

V básni mohou být věci vymyšlené a nemusí to být vždy pravda, ale ...

Ad 2) Jak vidím sám sebe, jak mě vidí druzí

a. hry (viz. Příloha) „Na zvířátka“, „Na kouzelníka“, „Místo po mé levici je volné“

- pomůžeme dětem zjistit, jak vnímají sebe sama, rozvíjet pozitivní city ve vztahu k sobě (uvědomění si vlastní identity, získávat sebevědomí, sebedůvěru), vyjadřovat svá přání, své zájmy; vědět, že důležité je i to, jak je vidí druzí

b. kostky kluka a holky vyjadřující náladu

- hádanky, neverbální vyjadřování

Vyvození závěru:

Pomůžeme dětem zjistit, jak vnímají sebe sama, rozvíjet pozitivní city ve vztahu k sobě (uvědomění si vlastní identity, získávat sebevědomí, sebedůvěru), vyjadřovat svá přání, své zájmy. Vědět, že důležité je i to, jak je vidí druzí.

Ad 3) Máme se rádi, jsme kamarádi (viz. Příloha)

a. báseň Kamarád



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

b. hry Barvy beze slov, Molekuly

– jako prostředek sociálního rozvoje dítěte je vhodné volit hry a vytvářet situace pro vnímání a respektování druhých, spolupráci s ostatními, rozvoj komunikačních schopností a dodržování pravidel ve hře



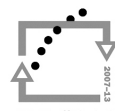
evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDOBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Metodický list č. 5 – Odpočinek

Cíle:

- chápat, že relaxace a odpočinek přispívají k duševní pohodě a vyrovnanosti, pomáhají obnovit sílu a pozornost
- vést děti k vědomému uvolnění svalového napětí a ovládnutí svého těla
- chápat, že zdraví je celek vzájemně propojených součástí (tělesné, duševní a sociální)

Postup:

- 1) Konec putování
- 2) Nedokončený příběh
- 3) Závěr

Pomůcky:

Ad 1) Relaxační hudba, přehrávač, loutky Julie a Roberta

Ad 2) Předtištěný černobílý tříhlavý drak, pastelky

Ad 3) Velký balící papír, temperové barvy, barevné papíry apod.

Práce s dětmi:

Ad 1) Konec putování

- a. relaxační hudba, odpočinek Julie a Roberta – proč je také důležité odpočívat
Děti odpočívají společně s Julií a Robertem, na závěr učitelka pouští relaxační hudbu.
- b. jaké známe druhy odpočinku, jak odpočívají děti, rodiče, dospělí

Rozhovor s dětmi:

Po ukončení relaxace si děti společně s učitelkou povídají, co se jim „zdálo“, jak se cítily a zda se cítí odpočaté. Zdůrazníme, že ztišení, uvolnění napětí, klid a odpočinek jsou jak pro dospělého, tak i pro dítě velmi důležité. Relaxace patří mezi nejúčinnější způsoby jak se uklidnit a fyzicky osvěžit, obnovit pozornost a soustředěnost.

Ad 2) Nedokončený příběh

- a. společné vymýšlení závěru putování Julie a Roberta
- b. návrat do království a vyprávění, kde všude byli, koho poznali, co se dověděli
- c. dokážeme zachránit dráčka Zdraví?
- d. vybarvení velkého dráčka a zdůraznění, že o zdraví je třeba se pravidelně starat ...

Ad 3) Závěr

Připomeneme si, co nám na začátku říkal dráček Zdraví o svých třech hlavách, kdy jedna má na starosti vše, co se týká těla (zdravé tělo), druhá to, jak se cítíme (náladu) a třetí vztahy mezi lidmi (kamarádství).

Při kolektivní práci velkého draka Zdraví, který nám bude pomáhat naše zdraví chránit.

Příloha

Hra „Zvířátka“

Hraje hudba, ale jakmile zmlkne, promění se děti v nějaké zvířátko. Každý si vybere podle toho, jaké vlastnosti preferuje: medvěd je rozvážný a pomalý, zajíci jsou rychlí, myška hbitá a drobná, slon obrovský a silný. Učitelka se dětí ptá, jaké představují zvířátka a proč.

Hra „Na kouzelníka“

Každé dítě dostane postupně kouzelnickou hůlku a klobouk, postaví se ke stolečku, kde budou pod ním ukryté různé plyšové hračky zvířátek. Po vyslovení kouzelné formule, zaklínadla (abraka – dabra, čáry – máry, hadry cucky apod.) a přáním: „Chtěl bych být ..., protože“ se promění v určité zvířátko (dítě se schová pod stůl a zvířátko položí na stůl.

Hra „Místo po mé levici je volné“

Všichni včetně učitelky se posadí do kroužku a jedno místo vedle učitelky (po levé straně – místo u srdce) zůstane volné a ona si vybere kohokoliv z kroužku, kdo si na volné místo sedne: „Místo po mé levici je volné a chci, aby si sem sedl (jméno dítěte), protože (je ... , umí....., dělá ... tj. jmenování nějaké pozitivní vlastnosti, schopnosti).“ Tím se uvolní někomu po levici další místo a on si teď vybírá. To se opakuje, dokud si každý aspoň jednou nepřesedne. Vyskytne-li se dítě, které nikdo nevyzve, pak ho vyzve učitelka.

Hra „Barvy beze slov“

Děti si sednou a učitelka nalepí každému na čelo jednu barevnou značku (modrá, zelená, červená, žlutá), děti nesmí mluvit! Po nalepení značek všem dětem se děti snaží bez mluvení vytvořit skupiny se stejnou barvou. Hra spočívá v tom, že děti musí přijít na to, že sice nevědí jakou barvu mají na svém čele, ale vidí jakou barvu mají jejich kamarádi – tedy, že musí každý pomoci tomu druhému. Děti potom již napadne vzít svého kamaráda za ruku a k jeho skupince ho dovést. Sledujeme, kdo se staral pouze sám o sebe, kdo se snažil pomoci druhému, kdo čekal na pomoc, kdo organizoval všechny ostatní apod.

Drama „Molekuly“

Děti chodí prostorem a na tlesknutí vytvoří molekuly – skupiny podle zadaného čísla, učitel jim zadá námět k sehrání krátké scénky (maminka jde s dítětem a s pejskem na procházku, holčička jde sama nakupovat), děti se ve skupinách domluví, připraví se a sehraji svoji příhodu. Společně pak o ní mohou mluvit, skupiny se rozejdou a opět se pohybuje v prostoru každý sám, vedoucí hry opět tleskne a vyvolá číslo, vzniknou skupiny o jiném složení, dostanou nové zadání, dohovoří se atd.

Báseň „Kamarád“

Kamarád, kamarád, to je ten, kdo má tě rád.

Pomůže ti, poradí, po vláskách tě pohladí.

Kamarád, kamarád, to je ten koho máš rád.

Pomůžeš mu, poradíš, po ruce ho pohladíš.

Všichni jsme tu kamarádi, protože se máme rádi.