

Můj vlastní vesmír

SEŠIT PLNÝ HODNOT, FANTAZIE A TVOŘIVOSTI

Obsah

| | |
|--|-----|
| 1. Sluneční planeta/rovnováha/ | 7 |
| 2. Cukrová planeta /zdraví/ | 15 |
| 3. Měsíční planeta /poslání/ | 27 |
| 4. Zmrzlinová planeta /zodpovědnost/ | 35 |
| 5. Dračí planeta /spolupráce/ | 45 |
| 6. Papouščí planeta /trpělivost, učení/ | 53 |
| 7. Vodní planeta /intuice/ | 61 |
| 8. Čokoládová planeta /odvaha, strach/ | 69 |
| 9. Akrobatická planeta /laskavost, radost/ | 75 |
| 10. Indiánská planeta /síla myšlení, vztah k přírodě/..... | 83 |
| 11. Světelná planeta /síla přání/ | 93 |
| 12. Planeta Země /jedinečnost/ | 101 |
| 13. Má vlastní planeta /fantazie/ | 109 |

Plakát Můj vlastní vesmír

Ahoj,

jsem tvůj Sešit (deník). V tuhle chvíli černobílý a nenaplněný. Ty mi však můžeš vtisknout život v podobě barev, obrázků, čísel, písmen, slov, nalepených obalů, fotografií...

Díky tobě budu jedinečný. Žádný jiný Sešit nebude nikde na světě úplně stejný jako právě ten tvůj. V rukou každého tvůrce budu vypadat jinak.

Děkuji za tvůj čas, nadšení a jedinečné nápady.

Průvodcem v Sešitě ti bude moudrá a laskavá sova, která tě seznámí s dvanácti nezvyklými místy ve vesmíru. Tato sova umí přenést mysl člověka na místa, kde se dějí pozoruhodné věci. Místa v nekonečném vesmíru, o kterých si nikdo nemyslel, že by kdy mohla existovat.

Užij si tuto dobrodružnou výpravu do vesmíru, kde fantazie a sny nemají žádné hranice.



2. Cukrová planeta

Cukrová planeta je jednou z nejoblíbenějších planet v galaxii, kterou sova, společně s dětmi a dospělými, ráda navštěvuje. Na této planetě žijí malé bytosti – cukroví skřítkové, kteří zde pěstují miliony sladkostí, cukroví a dobrot.

Tito skřítkové nejsou žádní tlouštíci se zkaženými bolavými zuby, jak by se mohlo na první pohled zdát. Skřítkové velmi dobře vědí, že zdraví je vzácné, a proto o něj pečují. Vědí, že kdyby se všemi sladkostmi, které na planetě pěstují, neustále přejídali, bylo by jim nejen špatně, ale sladkosti by jim po určité době přestaly chutnat a necítili by se zdravě. Moc dobře si uvědomují, jak je důležité mít ve svém skřítkovském jídelníčku zahrnuta i jídla zdravá. Snaží se tedy o svá těla pečovat, mít dostatek pohybu, smát se, radovat a být příkladem ostatním skřítkům a bytostem ve vesmíru.

Největší potěšení přináší cukrovým skřítkům pěstování všech dobrot a sladkostí pro návštěvníky, kteří se na Cukrovou planetu vydají. Pokud skřítky poctí svou přítomností nová návštěva, velmi pečlivě vysvětlují a ukazují, co vše se na Cukrové planetě nachází a roste. Například místo zelené trávy, uvidí návštěvníci na Cukrové planetě travu jedlou a v ní lentilky a lízátká. Barevné květiny vypadají a chutnají jako žvýkačky různých barev, tvarů a příchutí. Keře a křoví mají chuť po sladkých maršmelounech. Na vysokých jedlých stromech roste a voní cukrová vata s medovými perníčky.

(zdraví)

Na planetě se nachází také několik sladkých jezer. K vidění jsou zde jezera, která chutnají jako šťáva malinová, jahodová, rybízová, jablíčková, pomerančová či broskvová. Na své si přijdou i milovníci kyselé chuti. Jsou zde totiž jezera, která chutnají jako citron nebo šťovík. Ve všech řekách na Cukrové planetě teče a bublá spousta sladkého hnědého kakaa a z vodopádů proudí hustá čokoláda. Na vrcholcích hor se rozprostírají zmrzlinové kopce, každý jiné barvy. Žlutý kopec chutná jako zmrzlina vanilková, hnědý jako čokoládová, červený jako jahodová, fialový jako borůvková, bílý jako kokosová, zelený jako pistáciová a modrý jako šmoulová.

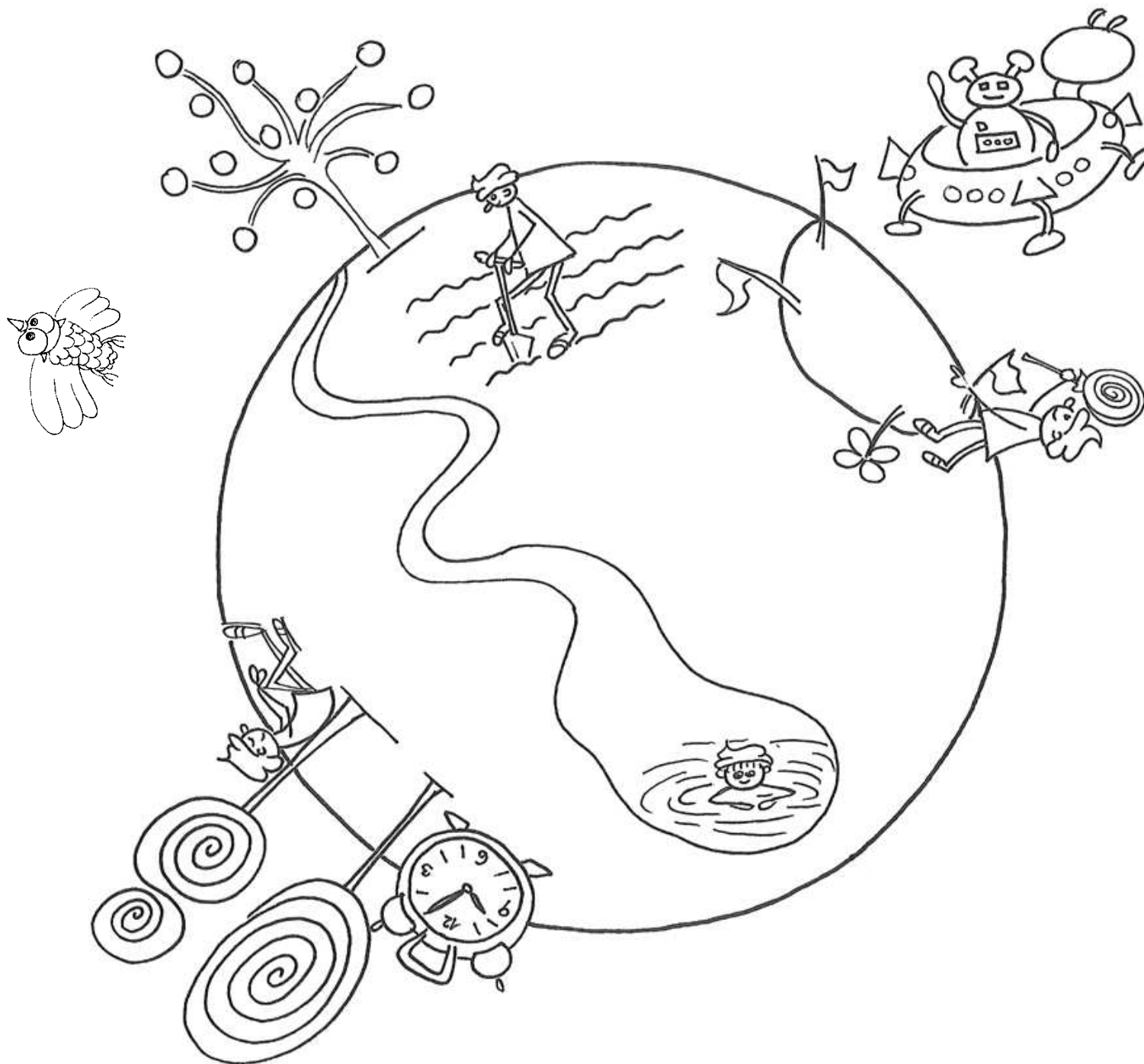
Jak vidíš, celá Cukrová planeta je plná sladkostí, které zde cukroví skřítkové pěstují. Jakou ze všech dobrot by sis na Cukrové planetě dopřál/a ty?

Jakou novou dobrotu by mohli cukroví skřítkové na své planetě začít pěstovat?

„Základem zdraví a štěstí je střídmost ve všem – v jídle, v pití, i v jiných požitcích. To je tajemství dlouhověkosti.“

- Jan Amos Komenský -





Vybarvi si obrázek planety, případně přikresli další objekty, které ti zde chybí (podle vlastní fantazie).



Vybarvi si obrázek
cukrového skřítky, vystřihni
jej (sám či s pomocí
dospělého) a nalep na
správnou planetu do
plakátu v zadní části Sešitu.



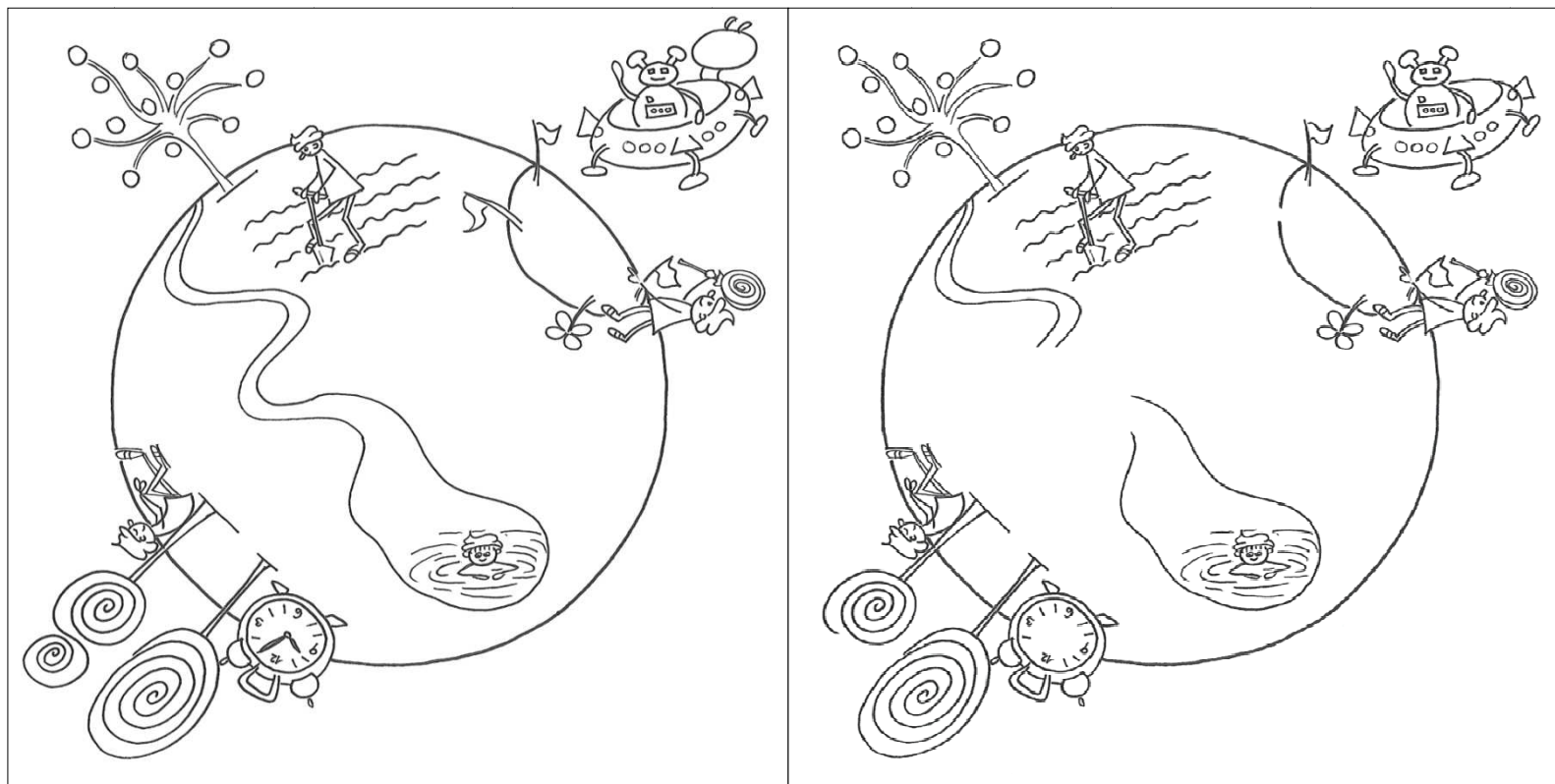


Najdi a zakroužkuj, co na planetu (předchozí obrázek) nepatří, co se do motivu planety nehodí (1 věc).

Najdi na planetě (předchozí obrázek) schovaný čtyřlístek, můžeš jej zvýraznit či vybarvit.

Na Cukrové planetě (předchozí obrázek) zakroužkuj skřítku, který je nejvíce vpravo červeně, skřítku nejvíce vlevo modře, skřítku nahoře zeleně, skřítku dole žlutě.

Zkus najít mezi planetami 5 rozdílů a ty zvýrazni:

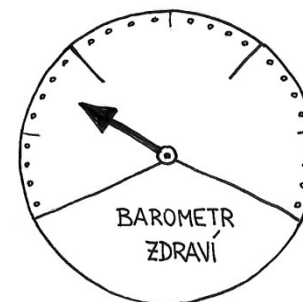




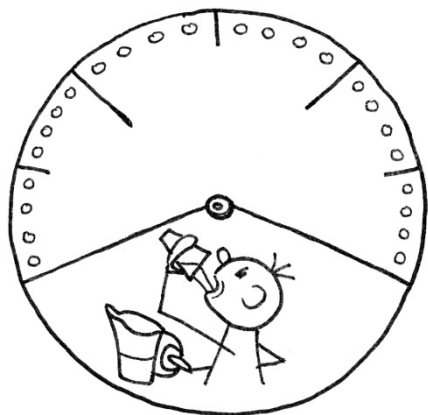
V „Barometru zdraví“ vyznač pomocí dokreslené šipky daný stav činností (podle vlastního uvážení).

Šipka úplně vlevo = stav málo (měl bych přidat), šipka uprostřed = stav ani moc, ani málo,

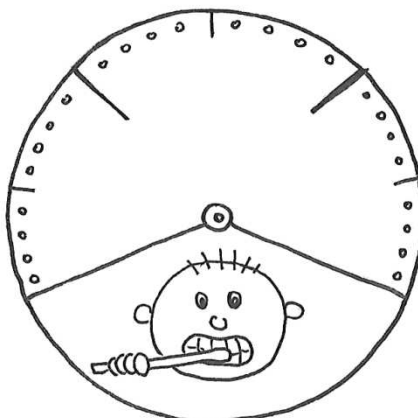
šipka úplně vpravo = stav hodně (dělám danou aktivitu naplno).



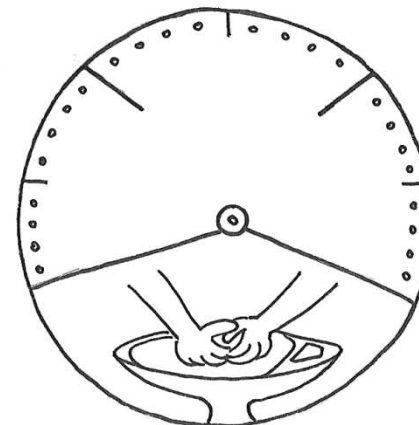
pitný režim



čištění zubů



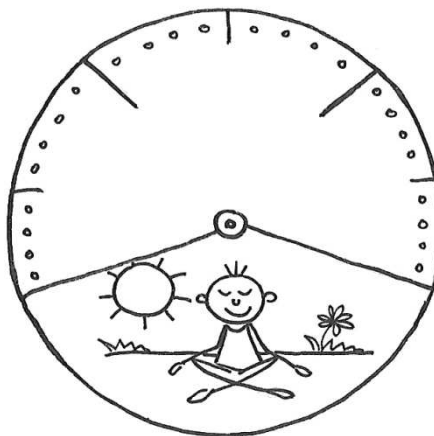
mytí rukou (před jídlem, po toaletě)



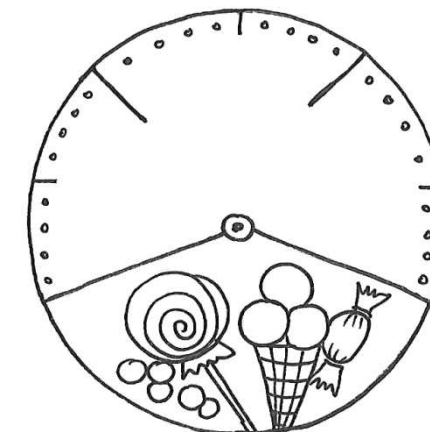
čas trávený v přírodě



relaxace během dne



sladkosti

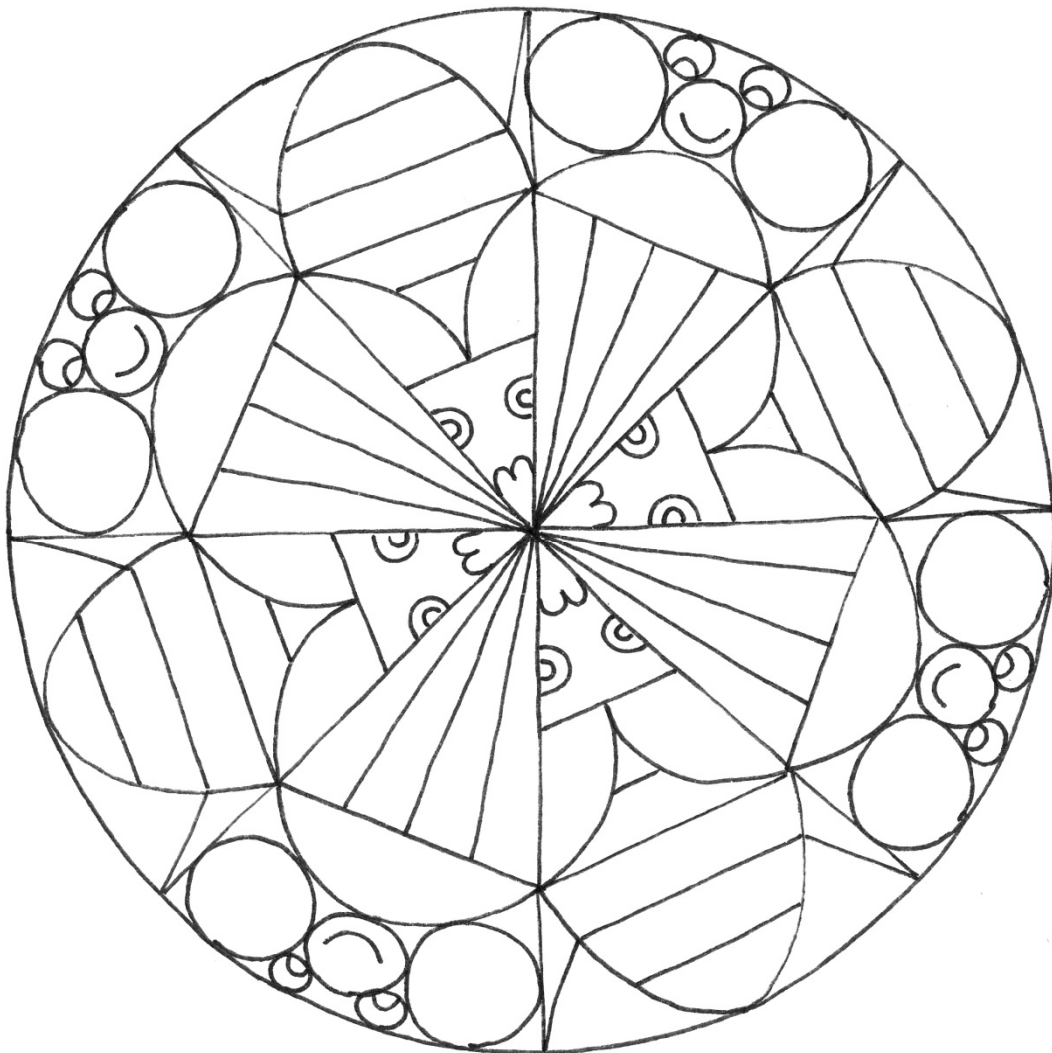




V životě je dobré udržovat rovnováhu mezi aktivitou (pohybem) a relaxací (odpočinkem). Jakým způsobem můžeme relaxovat a pečovat o své tělo?

Vyzkoušel/a sis někdy masáž těla? Popros rodiče, sourozence či kamaráda, aby ti takovou masáž udělali. Na oplátku můžeš i ty jim.

Na jakou oblíbenou písničku rád/a tančíš? Tuhle píseň si pusť a pohybuj se tak, jak tě zrovna napadne. Můžeš tančit, skákat, válet se, zkrátka dělat vše k čemu tvé tělo písnička vybízí.



Slyšel/a jsi někdy slovo mandala? Zkus zjistit, co tohle slovo znamená. Víš, kde všude můžeme mandalu spatřit?

Zkoušel/a sis někdy obrázek mandaly vybarvit a u toho relaxovat? Nyní máš jedinečnou příležitost.



Zkus uhodnout, jak se cítí cukroví skřítkové na obrázcích. Jaké asi prožívají emoce?



Kterého skřítky by sis dnes vybral/a ty? Vybarvi skřítky, který vyjadřuje tvůj nynější pocit.

Když se cukroví skřítek rozzlobí (naštve se), poradil/a bys mu, jak má bezpečně vyjádřit své emoce? Například napočítat do 10, hluboký nádech a výdech, bouchání do polštáře, dupání do země, atd. Porad' skřítkovi, co pomáhá v takových chvílích nejvíce tobě.





Kup si v obchodě zdravou sladkost (banán, rozinky, jablko) a vyzkoušej si s rodiči (učiteli) pomalé požívání této sladkosti. Můžeš si třeba zavřít oči, ke sladké dobrotě přivonět, dát si kousek na jazyk do úst, vychutnat chuť a teprve poté pomalu spolknout. Vnímáš ten rozdíl, když jíš jídlo pomalu nebo moc rychle?

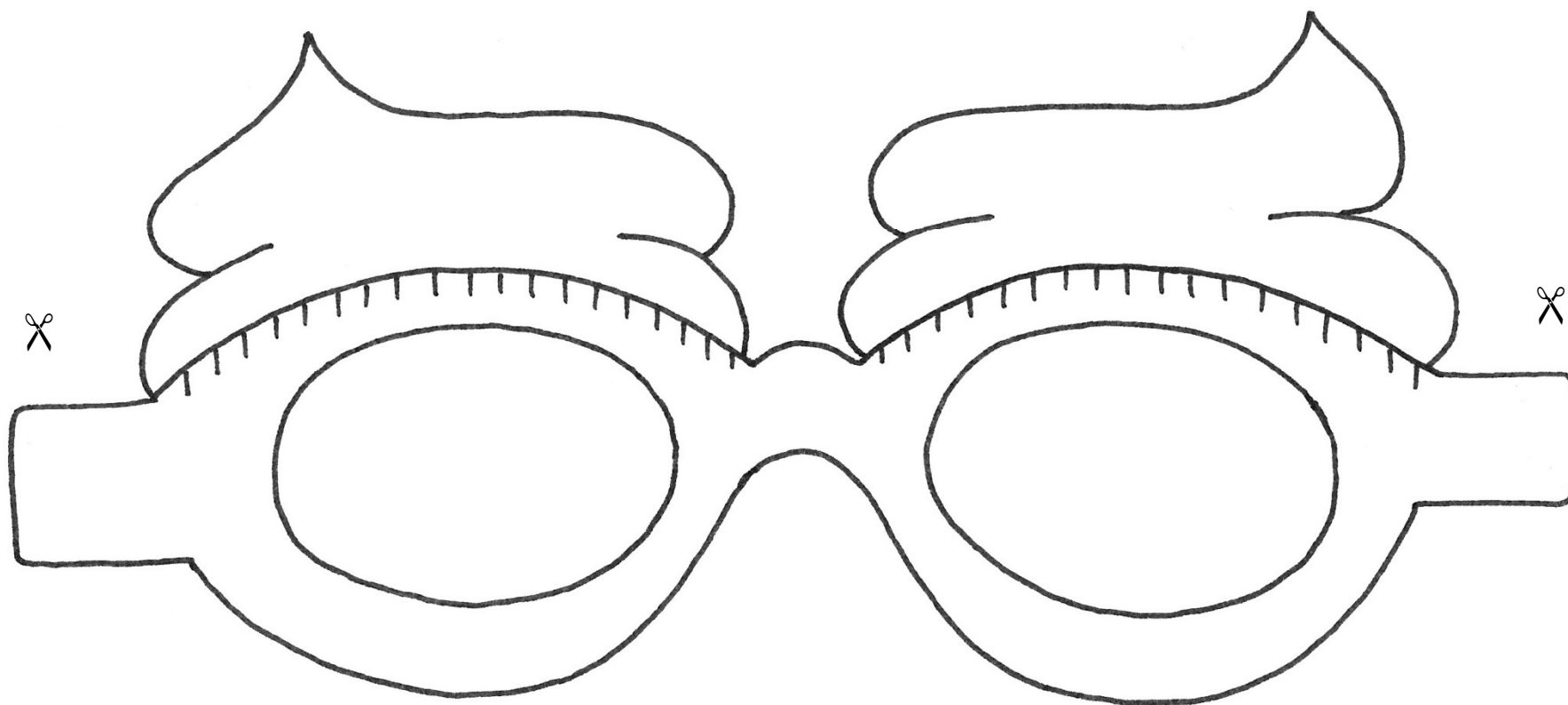
Stoupni si před zrcadlo (můžeš i s kamarádem, rodiči, učiteli) a udělej co nejvtipnější obličej. Pokus se jej vyfotografovat a nalepit do rámečku níže.


Foto vtipný obličej:

Foto vtipný obličej:



Vystřihni si (sám/sama či s pomocí rodičů, učitele, kamaráda) speciální „brýle cukrového skřítky“, kterými je vidět, co se právě odehrává uvnitř v těle. Brýle si vybarvi, nasad, ztiš se a pozoruj, jaké pocity se ve tvém těle odehrávají. Nachází se zde radost, únava, strach, pocit hladu? Nějaké další pocity? Zkus vše popsat.





Sešit plný hodnot, fantazie a tvořivosti se zaměřuje na posílení a uvědomění lidských hodnot, které jsou v životě dětí stejně důležité jako školní dovednosti a znalosti. Ve školním systému je často kladen důraz na znalosti a někdy bývají opomenuty právě pro život důležité hodnoty jako např. zdraví, laskavost, radost, rovnováha, zodpovědnost, spolupráce, odvaha, péče o prostředí, trpělivost, jedinečnost. Sešit je jakousi podporou v rámci přiblížení těchto hodnot dětem, ale napomáhá také k prohloubení vztahu mezi rodiči (prarodiči) a dětmi, učiteli (průvodci) a žáky.

Každý z krátkých příběhů uvedených v Sešitě je protkán lidskou hodnotou a děti (i dospělí) ho mohou uchopit v rámci své jedinečnosti a přenést do svých vlastních životů. Ke každé hodnotě (příběhu) jsou k dispozici tvořivé (pracovní) listy. Obrázky k malování, cvičení zaměřená na rozvoj kreativity, fantazie, školních dovedností a především úkoly k posílení (zvědomění) konkrétní hodnoty. Děti mohou úkoly vyplňovat společně s rodiči (učiteli), případně samy (s podporou dospělého).

Děti milují svět fantazie a nových příběhů, který je jim vlastní. Jednoduché příběhy v Sešitě jsou právě z tohoto světa. Příběhy vznikaly intuitivním vyprávěním (obohaceným dětskou fantazií) a vyústily v „objednávkovou službu“, kdy děti (ve věku 4 – 8 let), se kterými se autor setkával, navrhovaly místa ve vesmíru, která chtějí navštívit a blíže poznat. Není tedy žádným překvapením, že mezi běžnými planetami, které známe, létají ve vesmíru také planety Cukrová, Dračí, Akrobatická nebo Čokoládová.

Nebojme se rozšířit své vnímání, vlastní úhly perspektivy a vydejme se do světa fantazie, hodnot a tvoření společně s dětmi.

Poděkování sponzorům:



ISBN 978-80-270-6941-5