

PRACOVNÍ LISTY

12. TÝDEN



Zvídalka a brýle vděčnosti

Malé dárky, které jsou kolem nás každý den



♥ Tento týden si společně nasadíme **brýle vděčnosti**.

Někdy máme den, kdy se nám zdá,
že je všechno šedivé.

Nic zajímavého se neděje.

Něco nám nejde.

Něco nemáme.

Nebo bychom si přáli,
aby bylo všechno jinak.

Přesně takový den
měla i **Zvídalka**.

Pak ale zjistila, že kolem ní
celou dobu byly malé dárky.

Jen je předtím neviděla.



✨ Co se tento týden učíme?

- ♥ všímám si malých radostí
- ♥ dokážu se na věci podívat z jiného úhlu
- ♥ hledám, co dobrého je právě TEĎ
- ♥ umím poděkovat za obyčejné věci
- ♥ objevuji, co mi dává sílu a pocit bezpečí



„Někdy se nemusí změnit svět.
Stačí si nasadit jiné brýle.“



PRACOVNÍ LIST 1

Nasadíme si brýle vděčnosti

Pro děti 3–6 let

Úkol:

Zvídalka si nasadila svoje neviditelné brýle vděčnosti.
Teď si je zkus nasadit také.

Co hezkého vidíš?



Něco, co vidím

Nakresli sem něco hezkého, co právě vidíš.



Něco, co slyším

Nakresli, co hezkého právě slyšíš.



Něco, co krásně voní



Něco, co mi chutná



Někdo, koho mám rád/a



Moje dnešní malá radost:

PRACOVNÍ LIST 1

Moje brýle vděčnosti

Varianata pro děti 7–10 let



Představ si, že máš speciální brýle. Neukazují ti svět jinak. Pomáhají ti všimnout si věcí, které tu už jsou, ale kterých si někdy nevšímáš.

 Rozhlédni se kolem sebe.

Najdi:

1. Něco obyčejného, co mi pomáhá:



2. Něco malého, co mi udělalo radost:



3. Něco, co mi dává pocit bezpečí:



4. Někoho, za koho jsem moc rád/a, že ho mám:



 Kdybych se na dnešek podíval/a brýlemi vděčnosti, všiml/a bych si ještě:





PRACOVNÍ LIST 2

Malé dárky kolem nás

Pro děti 3–6 let

Teta Sova říká, že svět kolem nás každý den rozhazuje malé dárky.

Nemusí být zabalené.

Mohou vypadat třeba takhle:



oříšek



kapka
vody



strom



sluníčko



plyšák



objetí



zdravé
nožičky



úsmev



Najdi a vybarvi malé dárky.

Úkol: Zakroužkuj všechny věci, za které by někdo mohl být rád.



A teď:



Který dárek
bys sis vybral/a
ty?



Děkuju za





PRACOVNÍ LIST 2



Co všechno už mám?

Variantha pro děti 7–10 let

Teta Sova Zvídálce vysvětlila, že některé dárky máme tak dlouho, že je přestaneme vnímat.

Možná je to právě proto, že jsou obyčejné.



Zkus některé objevit.

Někdo, kdo mi pomáhá:



Něco, co mi každý den usnadňuje život:



Něco, co mě těší:



Něco, co umím:



Něco, co mám a často si toho ani nevšímnu:



Něco, co mě chrání:



 Který z těchto „dárků“ jsem dříve přehlížel/a?





PRACOVNÍ LIST 3

I šedý den má barvy

Pro děti 3–6 let

Zvídalka si nejdřív myslela:

„Dneska je všechno na nic.“

Bylo šedivo.

Pršelo.

Nic velkého se nedělo.

Ale potom si nasadila **brýle vděčnosti**.

A začala si všímat malých věcí.



Pod šedým mrákem se schovávají barvy.

Co hezkého může být schované pod mrakem?



Něco teplého

(Nakresli)



Něco živého

(Nakresli)



Něco, co krásně zní

(Nakresli)



Někdo milý

(Nakresli)



Místo, kde je mi dobře

(Nakresli)



Dokresli šedému dni svoje barvy.





PRACOVNÍ LIST 3



Brýle, které mění pohled

Varianata pro děti 7–10 let

Brýle vděčnosti neříkají: „Všechno je krásné.“

Pomáhají nám spíš říct: „Ano, tohle se mi nelíbí. A co dalšího ještě vidím?“

 Zkus změnit pohled.

Když vidím...

Co ještě můžu vidět?

Venku prší.



Musím čekat.



Dostal/a jsem něco jiného,
než jsem chtěl/a.



Něco se mi nepovedlo.



Můj den je obyčejný.





Příklad

„Venku prší.“ Brýle vděčnosti mohou říct:

„Ano. A díky dešti můžu poslouchat kapky, zachumlat se doma
a dát si něco teplého.“

A teď tvoje situace:

Něco, co mě dnes naštvalo nebo zklamalo:  _____

Co dalšího v té chvíli ještě existovalo?





PRACOVNÍ LIST 4

Zvídalčin poklad

Pro děti 3–6 let

Zvídalka si začala každý den
hledat svoje malé poklady.

Pomůžeš jí?



Najdi 5 pokladů dne.



Někdo, koho mám rád/a



Něco hezkého z přírody



Něco dobrého



Něco, co mě potěšilo



Něco, u čeho se
cítím v bezpečí



Můj největší malý poklad:



PRACOVNÍ LIST 4

Lovec malých dárků

Variantha pro děti 7–10 let



Tento týden se z tebe stává Lovec malých dárků.
Nemusíš čekat, až se stane něco úžasného.
Každý den najdi jednu obyčejnou věc, které si chceš všimnout.

Den

Můj malý dárek



Pondělí



Úterý



Středa



Čtvrtek



Pátek



Sobota



Neděle



Co mě překvapilo?



 Všiml/a jsem si, že:

Čím víc hledám _____, tím víc jich _____.



PRACOVNÍ LIST 5

Děkuju, moje tělo

Pro děti 3–6 let

Zvídalka si jednoho dne uvědomila:

„Mám svoje tlapky.

Mám oči.

Mám uši.

Mám ocásek, který mě zahřívá.“



A za co můžeš poděkovat svému tělu ty?



Děkuju svým očím, protože...

.....



Děkuju svým uším, protože...

.....



Děkuju svým rukám, protože...

.....



Děkuju svým nožkám, protože...

.....

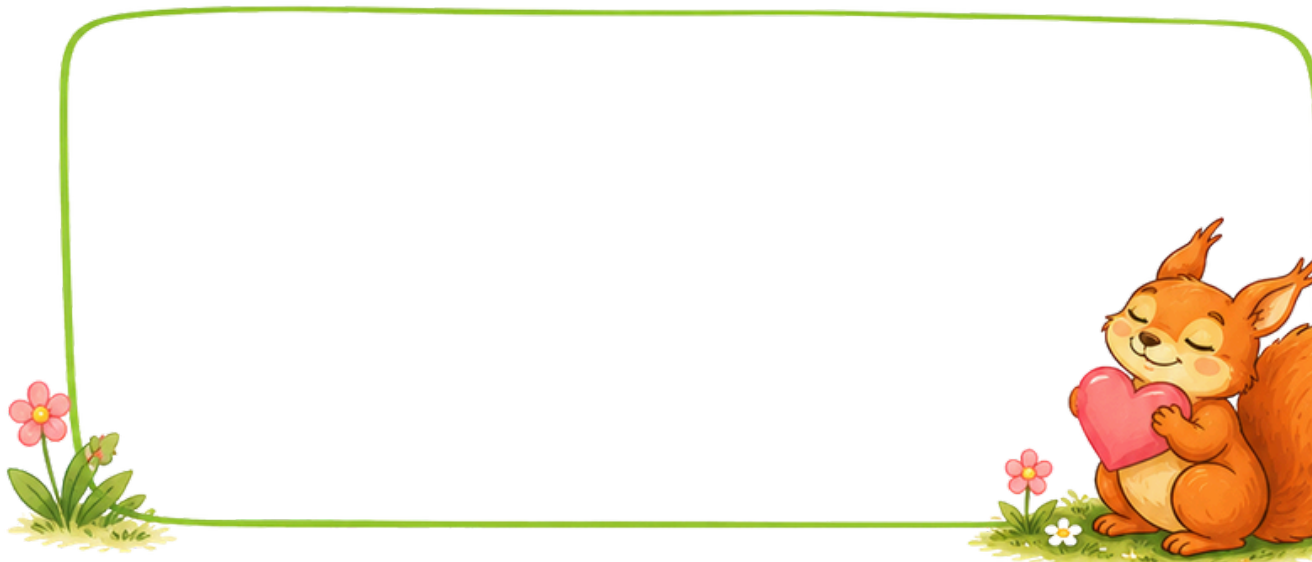


Děkuju svému tělu, protože...

.....



Nakresli, co všechno tvoje tělo umí.



PRACOVNÍ LIST 5

Moje tělo umí tolik věcí

Variantha pro děti 7–10 let



Někdy si všímáme hlavně toho, co nás bolí nebo co nám nejde.
Zkus si na chvíli nasadit brýle vděčnosti.

Moje tělo pro mě každý den dělá:

 Moje oči...



 Moje uši...



 Moje ruce...



 Moje nohy...



 Moje srdce...



A dnes moje tělo zvládlo: 



 Co na na svém těle oceňuji: 





✨ PRACOVNÍ LIST 6

🕶 Dopis od brýlí vděčnosti



Milá kamarádko, milý kamaráde,

možná nás už trochu znáš. Jsme Zvídalkiny Brýle vděčnosti. Neviditelné brýle, které si můžeš nasadit kdykoliv, když je tvůj den nějaký šedivý nebo mrzutý.

Poprvé si nás Zvídalka nasadila ráno, kdy si myslela, že se nic hezkého neděje. Viděla jen šedivou mlhu a chladno. Jenže my jsme jí pomohly podívat se na svět ještě jednou. A najednou si všimla svého hřejivého ocásku, křupavého oříšku, lesní písničky i usměvavého Vítky.

Tehdy Zvídalka pochopila velké tajemství: Ty nejkrásnější dárky nemusejí být zabalené v papíře s mašlí. Čekají jen na to, až si jich všimneme a svojí pozorností je rozbalíme.

Od teď nás u sebe nosíš i ty. Nemusíš nás mít na očích celý den. Stačí si jen na chvilku vzpomenout a zeptat se: „Co dobrého leží kolem mě právě teď?“ Možná objevíš něco úplně obyčejného – teplou deku, dobré jídlo, sluníčko nebo svoje šikovné ruce.

A pamatuj si: Když tě něco bolí nebo trápí, nemusíš předstírat, že je všechno růžové. Brýle vděčnosti bolest nevymažou. Pomohou ti ale uvidět, co všechno je ve tvém světě stále v pořádku – stejně jako Zvídalky, když ji bolela tlapka.

Přejeme ti, aby sis každý den rozbalil/a alespoň jeden malý dárek. Někdy totiž stačí jen změnit místo, kam se právě díváš.

S láskou,

Tvoje Brýle vděčnosti 🕶❤

ZÁVĚR PRO DÍTĚ:

CO UŽ ZNÁM A UMÍM



Umím se zastavit a rozhlédnout se kolem sebe.



Dokážu si všimnout malých radostí, které jsou kolem mě každý den.



Vím, že vděčnost není jen za velké dárky. Můžu být rád/a i za obyčejné věci.



Když se mi něco nelíbí, nemusím předstírat, že je všechno krásné. Můžu si ale všimnout, co dalšího je stále v pořádku.



Umím hledat to, co mi dává radost, sílu a pocit bezpečí.



PAMATUJI SI:

„Nemusím čekat na velký zázrak. Stačí se na chvíli zastavit, nasadit si brýle vděčnosti a všimnout si malého dárku, který už tu je.“

MŮJ NEJVĚTŠÍ OBJEV TENTO TÝDEN

Co nejhezčího jsem tento týden objevil/a?

MOJE BRÝLE MI PŘIPOMÍNÁJÍ:



Podívám se.



Všimnu si.



Ocením.

„Nemusím mít dokonalý den, abych v něm našel/našla něco hezkého.“



Všímám si.



Dívám se jinak.



Umím ocenit, co už mám.