

PRACOVNÍ LISTY

16. TÝDEN

Zvídalka a tajemství spolupráce

O tom, že být silný neznamená zvládnout všechno sám.

Někdy si myslíme, že když všechno zvládneme sami, jsme opravdu silní. Jemže někdy je úkol tak veliký, že jeden pár rukou prostě nestačí.

Zvídalka to poznala u Bubláčku. Chtěla kámen odsunout sama. Tlačila, zapírala se a snažila se ze všech sil. Ale kámen se ani nehnu.

A pak zjistila něco důležitého:

Když přijmeme pomoc, neznamená to, že jsme méně silní. Naopak. Naše síla může být ještě mnohem větší.

Co se tento týden učíme

- ♥ že požádat o pomoc není slabost
- ♥ že každý umí něco jiného
- ♥ že společně můžeme zvládnout i těžké věci
- ♥ že můžeme druhému pomoci a také pomoc přijmout
- ♥ že spolupráce neznamená, že jeden musí všechno rozhodovat
- ♥ že někdy je největší síla právě v tom říct: „**Pomůžeš mi?**“

Malá myšlenka na tento týden:

„Nemusím zvládnout všechno sám. Společně dokážeme víc.“



PRACOVNÍ LIST 1

Co se stalo Zvídalce?

Pomoz Zvídalce projít příběhem.



1. Zvídalka se cítila...

Vybarvi obrázky, které vystihují, jak se Zvídalka cítila na začátku příběhu.



silná



spokojená



hrdá



slabá

2. Co Zvídalka uviděla u Bubláčku?

Zakroužkuj, co tam patří:



kytičky



tekoucí voda



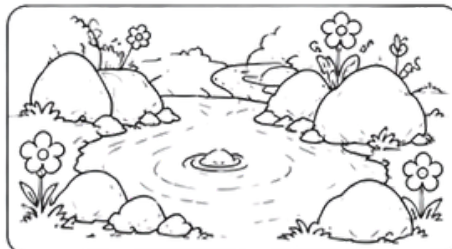
veliký kámen



ptáček

Co se stalo?

Vyprávěj mamince nebo tatínkovi.



3. Zvídalka chtěla kámen odsunout sama.

Jak asi vypadala?

Vybarvi obrázek, na kterém se Zvídalka snaží kámen odsunout.



4. Kámen byl moc těžký.

Vybarvi Zvídalcin obličej, jak se asi cítila, když nemohla kámen odvalit sama.



unaveně



bezradně



smutně



rozzlobeně

5. Co by Zvídalce mohlo pomoci?

Zakroužkuj obrázky, které by jí mohly pomoci:



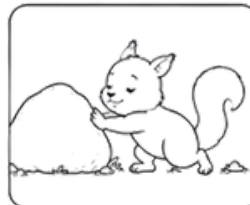
pomoc kamaráda



další tlapky



společný nápad



tlačit úplně sama



Povídání s rodičem

„Co myslíš, proč bylo pro Zvídalku těžké požádat o pomoc?“





PRACOVNÍ LIST 1



Co se odehrálo ve Zvídalčině hlavičce?

Varianta pro děti 7–10 let

1.) Proč si Zvídalka myslela, že všechno musí zvládnout sama?



2.) Co podle tebe cítila, když se kámen ani nepohnul?



3.) Proč pro ni mohlo být těžší říct „Potřebuji pomoc“ než dál tlačit?



4.) Co se podle tebe změnilo ve chvíli, kdy přestala spoléhat jen na vlastní sílu?





Zvídalčina věta odvahy

Doplň:

„Nemusím všechno zvládnout sama, protože...“





PRACOVNÍ LIST 2

Jeden pár tlapek nestačí

Varianta pro děti 3–6 let



1. Vybarvi.

jen Zvídalčiny tlapky



další pomocné tlapky



2. Co asi půjde lépe?

Spoj čarou.

Jeden
pár tlapek

Více
tlapek

•

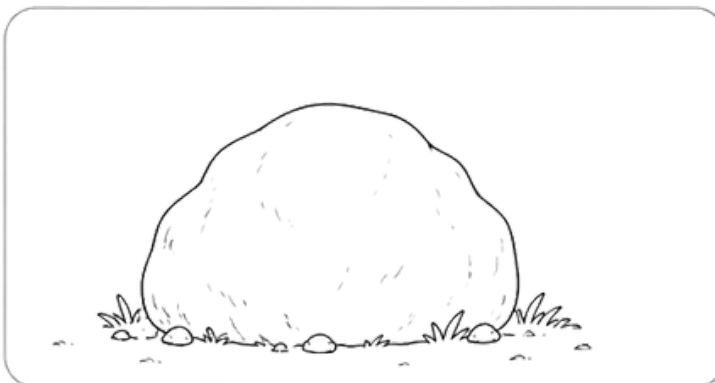


•



3. Pomož Zvídalce!

Na obrázku je veliký kámen.
Nakresli kolem něj Vítka,
Zvídalku a další pomocníky,
které by sis přál/a.



Kolik
pomocníků
dokážeš
nakreslit?



4. Co umíš ty?

Vybarvi obrázky toho,
co už dokážeš sám/sama:



obléknout se



uklidit hračky

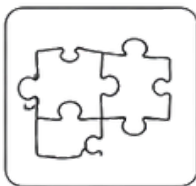


najíst se



obout boty

A teď zakroužkuj,
u čeho někdy potřebuješ
pomoc:



těžká stavebnice



zapnout něco
složitěho



zvednout něco
těžkého



něco, co ti
ještě nejde



Povídání

„Je v pořádku někdy potřebovat pomoc?“

Ano

Ne

Nevím



PRACOVNÍ LIST 2



Co zvládnu sám a co společně?

Variantha pro děti 7–10 let

Rozděl situace do dvou skupin:

Zvládnou sám/sama



Je lepší požádat o pomoc



Situace:

- složit jednoduchou stavebnici
- přenést něco těžkého
- pochopit něco, čemu nerozumím
- uklidit svůj pokoj
- vyřešit konflikt s kamarádem
- udělat domácí úkol
- otevřít něco, co nejde
- postavit něco ve dvojici



Zamysli se

Je požádání o pomoc známkou slabosti? Proč ano, nebo proč ne?



Moje věta

„O pomoc si můžu říct, když...“





PRACOVNÍ LIST 3

Kdy si říct o pomoc?

Varianta pro děti 3–6 let

Pomoz Zvídálce vybrat.



1. Zvídalka chce zvednout obrovskou krabici. Co udělá?

Zkusí ji zvednout sama.



Zavolá někoho na pomoc.



2. Zvídalka neví, jak složit stavebnici. Co udělá?

Zkusí přijít na řešení společně s Vítkem.



Rozzlobí se a všechno zahodí.



3. Vítkovi nejde zapnout kabátek. Co udělá?

Požádá o pomoc.



Bude se zlobit, že to nejde.



4. Zvídalka a Vítek mají uklidit velkou hromadu věcí. Co udělají?

Každý uklidí část.



Jeden uklízí a druhý se dívá.



A teď ty

Nakresli situaci, kdy ti může někdo pomoci.

Kdo by ti mohl pomoci?



maminka



tatínek



kamarád



sourozenec



někdo jiný



Povídání

„Jak poznám, že už potřebuji pomoc?“





PRACOVNÍ LIST 3



Pomoc ano, nebo ne?

Variantha pro děti 7–10 let

Zakroužkuj, kdy by podle tebe bylo dobré požádat o pomoc:

Situace	Ano	Ne
Něčemu nerozumím.	☐	☐
Úkol je těžší, než zvládnou.	☐	☐
Chci být první.	☐	☐
Něco je pro mě příliš těžké.	☐	☐
Bojím se říct, že nevím.	☐	☐
Někdo mě požádá o spolupráci.	☐	☐



Zamysli se

Co nám někdy brání říct si o pomoc?

Například:

- stud
- strach
- hrdost
- obava, že budeme vypadat neschopně

Doplň vlastní odpověď.



Moje malá věta odvahy

„Když něco nezvládám, můžu říct...”





PRACOVNÍ LIST 4

Kouzelná páka

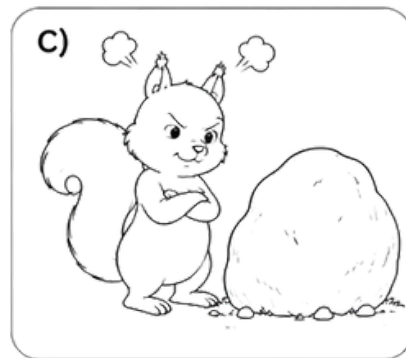
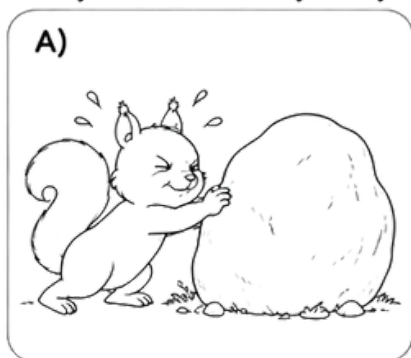
Varianata pro děti 3–6 let



1. Co pomůže Zvídálce pohnout kamenem?

Zvídalka má před sebou obrovský kámen.

Vybarvi obrázek, který ukazuje chytré řešení.

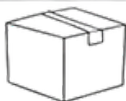


2. Spoj správné dvojice.

Těžký
kámen



Těžká
krabice



Nerozumím
úkolů



Velký
nepořádek



spojené
síly



pomoc



zeptám
se



uklidíme
společně

3. Nakresli kouzelnou páku.

Jak by mohla vypadat kouzelná páka, která pomůže Zvídálce?

Nakresli ji.

Nemusí vypadat jako opravdová páka. Může být kouzelná!



4. Kouzelná věta

„Když něco nejde, můžu... _____“





PRACOVNÍ LIST 4



**Ne vždy potřebujeme větší sílu.
Někdy potřebujeme jiný nápad.**

Variantha pro děti 7–10 let

Představ si:

Velký kámen nejde odsunout.

Napiš alespoň 3 různé způsoby, jak by se dala situace vyřešit.

1.)  _____

2.)  _____

3.)  _____



Které řešení je nejlepší? Vyber jedno a vysvětli proč.



Společná síla

Doplň:

„Když jeden člověk neví, co dál, může...  _____“

„Když každý umí něco jiného, můžeme...  _____“



Zvídálčino tajemství

Co je podle tebe větší síla?

A) všechno zvládnout sám

B) umět požádat o pomoc

C) umět pomoc nabídnout

D) umět spojit všechny tři možnosti

Zakroužkuj a vysvětli.



PRACOVNÍ LIST 5

Mapa mých posil

Varianta pro děti 3–6 let



Kdo je mi oporou?



1. Doprostřed nakresli sebe a vybarvi lidi, kteří ti pomáhají.



♥ maminka



♥ tatínek



♥ babička



♥ dědeček



♥ sourozenec



♥ paní učitelka



♥ někdo další



♥ kamarád



2. Kdo mi pomůže, když...



je mi smutno



něco neumím



něco je moc těžké

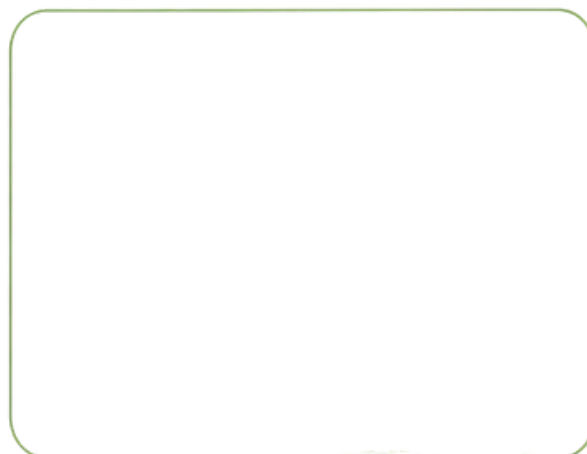


něčeho se bojím



3. A komu pomáhám já?

Nakresli sebe, jak někomu pomáháš.



Malé tajemství



I já můžu pomáhat druhým. ♥

A když potřebuji pomoc já, můžu si o ni říct. ♥

PRACOVNÍ LIST 5



Mapa mých lesních posil

Varianta pro děti 7–10 let

Doprostřed stránky nakresli svůj strom.



KOŘENY

Napiš nebo nakresli,
co ti dává pocit bezpečí.



KMEN

Napiš, v čem jsi
silný/á.



VĚTVY

Napiš lidi, na které se
můžeš obrátit, když
potřebuješ pomoc.



LISTY

Napiš, s čím ti
mohou pomoci.



A teď opačně

Komu můžeš pomoci ty?

Napiš alespoň tři možnosti:

1.)

2.)

3.)



ZÁVĚREČNÉ ZAMYŠLENÍ

„Silný člověk není ten, kdo všechno
zvládne sám.

Silný člověk také pozná, kdy
potřebuje druhé.“

Co pro tebe znamená tahle věta?





Malá myšlenka na tento týden

_____ ♥ _____

„Když se o radost podělím, nemusí jí být méně.

_____ ♥ _____

Někdy jí může být ještě víc.“



Dopis od Zvídalky



Milá kamarádko, milý kamaráde,

tentokrát jsme si povídali něco o spolupráci.

V lese jsem našla svůj oblíbený Bubláček. Jenže ouha! Obrovský kámen zakryl místo, odkud vyvěrala voda. A já jsem si hned řekla, že ho musím zvládnout odsunou sama.

Myslela jsem si totiž, že kdybych si řekla o pomoc, znamenalo by to, že nejsem dost šikovná nebo silná.

Možná tenhle pocit někdy zažíváš také.

Někdy chceme všechno zvládnout sami. Nechceme přiznat, že je něco moc těžké. A někdy se dokonce bojíme, co si o nás druzí pomyslí.

Jenže kámen byl opravdu veliký. Tlačila jsem ze všech sil, ale ani se nepohnul. Byla jsem unavená a bylo mi do pláče.

Teta Sova mi ale ukázala něco důležitého. Řekla mi, že požádat o pomoc není slabost. Je to moudrost – poznat, kdy jedna tlapka nestačí, a nechat se podepřít přáteli. ❤️

A pak přišel Vítek. Společně jsme vymysleli, jak použít páku. Přizvali jsme také krtečka a zajíčka Skákala. Každý přidal svoje tlapky a svůj nápad.

A víš co?

Najednou jsme to dokázali!

Kámen se odvalil a Bubláček zase začal krásně tryskat. V tu chvíli jsem pochopila, že spolupráce neznamená, že nejsem dost dobrá.

Znamená, že nemusím všechno zvládnout sama. 🙌

Když je něco moc těžké, můžu říct: „Pomůžeš mi, prosím?“

A stejně tak můžu podat svou tlapku někomu, kdo ji potřebuje.

Měj se krásně a nezapomeň, že i jedna malá tlapka může být důležitá.

Tvoje Zvídalka





ZÁVĚR PRO DÍTĚ:

CO UŽ ZNÁM A UMÍM

O SPOLUPRÁCI



JEDNA TLAPKA NĚKDY NESTAČÍ

Někdy je něco tak těžké,
že to sami nezvládneme.

A to je v pořádku.

Můžeme si říct o pomoc.



SPOJENÉ SÍLY

Když spojíme svoje síly,
můžeme zvládnout i něco,
co je pro jednoho příliš těžké.

Každý může přidat svou tlapku.



CHYTRÝ NÁPAD

Nemusíme mít jen velkou sílu.
Někdy nám pomůže dobrý nápad.
Zvíďalka s Vítkem využili páku
a společně dokázali pohnout velkým kamenem.



POŽÁDAT O POMOC NENÍ SLABOST

Když něco nejde, můžu říct:

„Pomůžeš mi, prosím?“

Teta Sova Zvíďalce ukázala, že vědět,
kdy jedna tlapka nestačí, je moudré.



MŮJ NEJVĚŠTÍ OBJEV TENTO TÝDEN

Co jsem pochopil/a o spolupráci?



Nakresli obrázek toho,
co sis zapamatoval/a.



KDYŽ JE NĚCO MOC TĚŽKÉ

Můžu:



zastavit se



říct si o pomoc



společně hledat nápad



přijmout pomoc druhého



také někomu pomoci



MALÁ MYŠLENKA NA CESTU

**„Nemusím všechno
zvládnout sám/a.**

**Když spojíme svoje síly,
zvládneme i to,
co je moc těžké.“**



Můžu si říct
o pomoc.



Každá tlapka
se počítá.



Společně
zvládneme víc.