MINUTOVKY

20 bleskových aktivit bez pomůcek



Na pohodě záleží.

MINUTOVKY

20 bleskových aktivit bez pomůcek

10× ZKLIDNĚNÍ	10× POZORNOST

Jedna minuta může změnit atmosféru ve třídě.

Rychlé aktivity pro chvíle, kdy potřebujete děti zklidnit, uvolnit napětí nebo znovu probudit jejich pozornost.

Na pohodě záleží.

Jak Minutovky používat

Minutovky jsousbírkou20 krátkých aktivit,které pomohou během jediné minuty změnit atmosféru ve třídě. Využijete je kdykoliv během dne, bez přípravy a bez jakýchkoliv pomůcek.

1

Všimněte si, co třída potřebuje
Je ve třídě napětí a neklid? Zvolte zklidnění. Děti působí unaveně a nesoustředěně? Sáhněte po aktivitě pro pozornost.

2

Vyberte jednu aktivitu
Není nutné střídat je všechny. Děti si mohou oblíbit několik stálých minutovek, které budou znát a rychle na ně reagovat.

3

Veďte ji klidně a stručně
Jednoduše aktivitu předveďte a nechte děti napodobovat. Čím méně vysvětlování, tím více času zbude na samotný prožitek.

4

Hned pokračujte v práci
Po minutovce plynule přejděte k dalšímu úkolu. Děti tak využijí nově nastavenou energii a pozornost.

TIP

Začněte jednou minutovkou denně. Pravidelnost dětem pomáhá, aby se postupně naučily vědomě měnit své naladění a vracet pozornost k práci.

10 minutovek pro zklidnění

1 Nafukovací balónek

JAK NA TO
Děti si položí ruce na bříško. Pomalu se nadechnou nosem, jako by nafukovaly balónek, a ještě pomaleji vydechnou ústy. Zopakují třikrát.

PROČ Pomalý výdech pomáhá tělu přejít ze vzrušení do klidnějšího stavu.	K ČEMU VEDE Děti se zklidní, uvolní napětí a snáze se připraví na soustředěnou práci.
JEDNODUŠŠÍ VARIANTA Děti pouze třikrát pomalu vydechnou, ruce nechají na bříšku.	NÁROČNĚJŠÍ VARIANTA Při nádechu zvednou ruce do stran, při dlouhém výdechu je pomalu spouštějí. Sledují, zda je každý další výdech o trochu delší.
KDY POUŽÍT Po příchodu ze hřiště, po přestávce nebo před psaním.	ČEHO SI VŠÍMAT Zda se dětem postupně zpomaluje dech a uvolňují ramena.

2 Tající sněhulák

JAK NA TO
Děti se postaví, napnou celé tělo a vytáhnou se co nejvýše. Potom začnou pomalu tát, uvolní ramena, ruce, záda i nohy a nakonec si sednou.

PROČ Střídání napětí a uvolnění pomáhá dětem lépe vnímat vlastní tělo.	K ČEMU VEDE Uvolňuje svalové napětí, neklid a přebytečnou energii.
JEDNODUŠŠÍ VARIANTA Děti napnou jen ruce a ramena a potom je uvolní.	NÁROČNĚJŠÍ VARIANTA Postupně napnou a uvolní chodidla, nohy, bříško, ruce i obličej. Učitel jednotlivé části těla pomalu jmenuje.
KDY POUŽÍT Když jsou děti rozrušené, ztuhlé nebo plné nevyužité energie.	ČEHO SI VŠÍMAT Zda dokážou rozlišit pocit napětí a následného uvolnění.

3 Tichá dlaň

JAK NA TO
Děti roztáhnou prsty jedné ruky. Ukazováčkem druhé ruky pomalu obkreslují jednotlivé prsty. Nahoru se nadechnou, dolů vydechnou.

PROČ Propojení pohybu, zraku a dechu odvádí pozornost od okolního ruchu.	K ČEMU VEDE Pomáhá zpomalit, zklidnit myšlenky a vrátit pozornost k sobě.
JEDNODUŠŠÍ VARIANTA Dítě obkreslí pouze palec a ukazováček a sladí pohyb s dechem.	NÁROČNĚJŠÍ VARIANTA Po dokončení jedné ruky děti vystřídají ruce a zkusí zachovat stejně pomalé tempo bez vedení učitele.
KDY POUŽÍT Před čtením, naslouchánímnebo prací vyžadující přesnost.	ČEHO SI VŠÍMAT Zda děti sladí pohyb prstu s dechem a zbytečně nezrychlují.

4 Želva v krunýři

JAK NA TO
Děti zvednou ramena k uším a na chvíli schovají hlavu jako želva. Potom ramena pomalu spustí a uvolní.

PROČ Děti si uvědomí napětí, které často nevědomě drží v ramenou a krku.	K ČEMU VEDE Uvolňuje tělo a pomáhá zmírnit napětí před náročným úkolem.
JEDNODUŠŠÍ VARIANTA Ramena zvednou k uším a po krátké chvíli je nechají volně klesnout.	NÁROČNĚJŠÍ VARIANTA Ve schoulené poloze chvíli zůstanou, potom se velmi pomalu narovnají a vědomě uvolní čelist, ramena i dlaně.
KDY POUŽÍT Po konfliktu, při napětí nebo před náročnějším úkolem.	ČEHO SI VŠÍMAT Zda po spuštění ramen zůstane tělo opravdu volné.

5 Poslouchej ticho

JAK NA TO
Děti na chvíli zavřou oči a poslouchají zvuky ve třídě i za jejími dveřmi. Potom řeknou jeden zvuk, který zaslechly.

PROČ Zaměření na sluch pomáhá odpojit pozornost od pohybu a vyrušování.	K ČEMU VEDE Rozvíjí sluchové vnímání, sebeovládání a schopnost chvíli setrvat v klidu.
JEDNODUŠŠÍ VARIANTA Děti hledají pouze jeden nejbližší a jeden nejvzdálenější zvuk.	NÁROČNĚJŠÍ VARIANTA Po poslechu si zapamatují tři zvuky a následně je řeknou v pořadí, v jakém je zaslechly.
KDY POUŽÍT Když se ve třídě nedaří utišit hlasy a zachytit pokyn.	ČEHO SI VŠÍMAT Které děti snadno zachytí vzdálené zvuky a které ruší i malý hluk.

6 Peříčko

JAK NA TO
Děti si představí, že mají na dlani lehké peříčko. Dlouhým a jemným výdechem se ho snaží odfouknout co nejpomaleji.

PROČ Prodloužený výdech podporuje celkové zklidnění.	K ČEMU VEDE Zpomaluje tempo, upravuje dýchání a připravuje děti na klidnou činnost.
JEDNODUŠŠÍ VARIANTA Děti foukají na pomyslné peříčko jedním dlouhým výdechem.	NÁROČNĚJŠÍ VARIANTA Střídají velmi jemný a o něco silnější výdech tak, aby peříčko pomyslně udržely ve vzduchu, ale neodfoukly daleko.
KDY POUŽÍT Při zrychleném tempu, neklidu nebo před grafomotorikou.	ČEHO SI VŠÍMAT Zda je výdech jemný, plynulý a bez tlačení.

7 Klidné místo

JAK NA TO
Děti na chvíli zavřou oči a představí si místo, kde se cítí dobře a bezpečně. Mohou si vybavit jeho barvy, zvuky nebo vůni.

PROČ Příjemná představa pomáhá přesměrovat pozornost od stresu a rozrušení.	K ČEMU VEDE Posiluje pocit bezpečí, představivost a schopnost vědomě se uklidnit.
JEDNODUŠŠÍ VARIANTA Učitel nabídne konkrétní představu, například deku, louku nebo oblíbené místo doma.	NÁROČNĚJŠÍ VARIANTA Děti si samy vytvoří bezpečné místo a všimnou si tří detailů: barvy, zvuku a pocitu v těle.
KDY POUŽÍT Když dítě působí nejistě, přetíženě nebo potřebuje krátkou pauzu.	ČEHO SI VŠÍMAT Zda si dítě dokáže vybavit představu, která v něm skutečně vyvolává klid.

8 Kočičí protažení

JAK NA TO
Děti se pomalu protáhnou jako kočka po probuzení. Vytáhnou ruce vzhůru, protáhnou záda a potom celé tělo uvolní.

PROČ Jemný pohyb uvolňuje tělo po dlouhém sezení, aniž by děti znovu příliš aktivoval.	K ČEMU VEDE Snižuje tělesný neklid a pomáhá dětem pohodlněji sedět.
JEDNODUŠŠÍ VARIANTA Děti se jednou vytáhnou vzhůru a nechají ruce volně klesnout.	NÁROČNĚJŠÍ VARIANTA Protažení provedou velmi pomalu na obě strany a soustředí se na rozdíl mezi napnutím a uvolněním.
KDY POUŽÍT Po delším sezení nebo když děti začínají měnit polohu a vrtět se.	ČEHO SI VŠÍMAT Zda se pohyb postupně zpomaluje a děti se po něm lépe usadí.

9 Teplé dlaně

JAK NA TO
Děti si třou dlaně o sebe, dokud nejsou teplé. Potom si je položí na tváře nebo zavřené oči.

PROČ	K ČEMU VEDE
Teplo a jemný dotek přivádějí pozornost zpět k tělu.	Navozuje příjemný pocit, uvolnění a krátké zastavení během náročného dne.
JEDNODUŠŠÍ VARIANTA Děti zahřejí dlaně a na několik vteřin je položí na tváře.	NÁROČNĚJŠÍ VARIANTA Po přiložení dlaní zavřou oči, třikrát pomalu vydechnou a vnímají, jak teplo postupně slábne.
KDY POUŽÍT Před samostatnou prací nebo jako krátké zastavení po rušné činnosti.	ČEHO SI VŠÍMAT Zda děti vnímají teplo, tlak dlaní a dokážou chvíli zůstat bez mluvení.

10 Minuta beze slov

JAK NA TO
Děti dostanou jednoduchý úkol: jednu minutu nemluvit, nehýbat se a pouze sledovat svůj dech nebo vybraný předmět.

PROČ	K ČEMU VEDE
Krátké vědomé zastavení trénuje schopnost ovládat vlastní chování.	Posiluje seberegulaci, trpělivost a připravenost naslouchat.
JEDNODUŠŠÍ VARIANTA Začněte třiceti vteřinami ticha a dovolte dětem dívat se na jeden bod.	NÁROČNĚJŠÍ VARIANTA Děti celou minutu sledují dech a po skončení jednou větou popíší, co jim pomohlo zůstat v klidu.
KDY POUŽÍT Před poslechem instrukce, čtením nebo závěrečným shrnutím.	ČEHO SI VŠÍMAT Jak dlouho děti klid zvládnou a co jim pomáhá pozornost udržet.

10 minutovek pro posílení pozornosti

Když děti po delším sezení ztrácejí energii, postřeh nebo chuť pokračovat.

1 Zrcadlo

JAK NA TO
Učitel pomalu ukazuje jednoduché pohyby rukama a děti je co nejpřesněji napodobují jako v zrcadle.

PROČ Děti musí současně sledovat, vyhodnocovat a napodobovat pohyb.	K ČEMU VEDE Posiluje zrakovou pozornost, koordinaci a schopnost řídit se podle vzoru.
JEDNODUŠŠÍ VARIANTA Učitel ukazuje pomalé pohyby pouze jednou rukou.	NÁROČNĚJŠÍ VARIANTA Děti napodobují současně pohyb rukou, výraz obličeje i změnu tempa. Potom může vedení převzít jedno dítě.
KDY POUŽÍT Na začátku hodiny nebo po činnosti, při které pozornost polevila.	ČEHO SI VŠÍMAT Zda dítě sleduje celé provedení, nebo začne pohybovat dříve, než má vzor dokončený.

2 Tleskni na slovo

JAK NA TO
Učitel pomalu říká řadu různých slov. Když děti uslyší předem domluvené slovo, například škola, jednou tlesknou.

PROČ Děti musí poslouchat a mezi ostatními slovy zachytit důležitý signál.	K ČEMU VEDE Rozvíjí sluchovou pozornost, rychlost reakce a schopnost odlišit podstatnou informaci.
JEDNODUŠŠÍ VARIANTA Použijte krátkou řadu slov a jedno výrazně odlišné cílové slovo.	NÁROČNĚJŠÍ VARIANTA Domluvte dvě cílová slova: na první děti tlesknou, na druhé se dotknou ramen. Musí vybrat správnou reakci.
KDY POUŽÍT Před diktátem, čtením instrukce nebo při tréninku sluchového rozlišování.	ČEHO SI VŠÍMAT Zda dítě reaguje na skutečné slovo, nebo pouze napodobuje ostatní.

3 Co se změnilo?

JAK NA TO
Učitel se postaví před děti a ty si ho chvíli prohlížejí. Potom zavřou oči a učitel něco drobného změní. Děti hledají změnu.

PROČ Aktivita vyžaduje přesné pozorování a zapamatování detailů.	K ČEMU VEDE Posiluje zrakové vnímání, pracovní paměť a všímavost.
JEDNODUŠŠÍ VARIANTA Učitel změní jeden nápadný detail, například polohu rukou.	NÁROČNĚJŠÍ VARIANTA Změní dva drobné detaily současně. Děti je musí najít a popsat v pořadí, v jakém si jich všimly.
KDY POUŽÍT Když chcete rychle probudit postřeh a všímavost celé třídy.	ČEHO SI VŠÍMAT Kterých detailů si děti všímají a zda změnu dokážou přesně pojmenovat.

4 Opačný pohyb

JAK NA TO
Učitel řekne nahoru, ale děti dají ruce dolů. Když řekne dolů, děti zvednou ruce nahoru.

PROČ Děti musí zastavit první automatickou reakci a vědomě zvolit opačnou.	K ČEMU VEDE Trénuje sebekontrolu, pružnost myšlení a schopnost dodržet zadání.
JEDNODUŠŠÍ VARIANTA Střídejte pouze dva pokyny: nahoru a dolů.	NÁROČNĚJŠÍ VARIANTA Přidejte pokyny doprava a doleva nebo tleskni a mlč. Děti stále provádějí opačnou reakci.
KDY POUŽÍT Před úkolem, který vyžaduje sebekontrolu a dodržování pravidel.	ČEHO SI VŠÍMAT Zda dítě dokáže zastavit první impulz, i když zná správné pravidlo.

5 Rychlé počítání

JAK NA TO
Učitel ukazuje na prstech různý počet. Děti číslo co nejrychleji řeknou nebo ukážou stejný počet na svých prstech.

PROČ Děti propojují zrakový vjem, počet a rychlou odpověď.	K ČEMU VEDE Rozvíjí postřeh, početní představivost a pohotovou reakci.
JEDNODUŠŠÍ VARIANTA Učitel ukazuje počty od jedné do pěti na jedné ruce.	NÁROČNĚJŠÍ VARIANTA Počet ukáže krátce na obou rukách. Děti řeknou součet nebo ukážou počet o jeden větší či menší.
KDY POUŽÍT Před matematikou nebo když potřebujete děti rychle aktivovat.	ČEHO SI VŠÍMAT Zda dítě počet rozpozná najednou, nebo musí jednotlivé prsty postupně počítat.

6 Barevný lov

JAK NA TO
Učitel řekne barvu a děti musí během několika sekund najít ve třídě předmět této barvy a ukázat na něj.

PROČ Aktivita nutí děti rychle prohledat okolí podle jednoho zadaného znaku.	K ČEMU VEDE Posiluje zrakové rozlišování, orientaci v prostoru a zaměření pozornosti.
JEDNODUŠŠÍ VARIANTA Děti hledají jeden předmět zadané základní barvy.	NÁROČNĚJŠÍ VARIANTA Učitel zadá současně barvu a další znak, například něco modrého a kulatého nebo zeleného a malého.
KDY POUŽÍT Při únavě, po dlouhém sezení nebo před zrakovým pracovním listem.	ČEHO SI VŠÍMAT Zda dítě hledá systematicky a rozumí všem částem zadaného znaku.

7 Pohybová řada

JAK NA TO
Učitel předvede dva pohyby, například tlesknutí a dotyk kolen. Děti je zopakují ve správném pořadí. Postupně lze přidat třetí pohyb.

PROČ Dítě si musí pohyby zapamatovat, udržet jejich pořadí a správně je provést.	K ČEMU VEDE Posiluje pracovní paměť, koordinaci a schopnost následovat vícekrokový pokyn.
JEDNODUŠŠÍ VARIANTA Děti opakují řadu dvou výrazně odlišných pohybů.	NÁROČNĚJŠÍ VARIANTA Řadu tří až čtyř pohybů zopakují pozpátku nebo po krátké prodlevě, kdy učitel pohyby už neukazuje.
KDY POUŽÍT Před vícekrokovým zadáním nebo při nácviku pracovní paměti.	ČEHO SI VŠÍMAT Kolik pohybů dítě bezpečně udrží a zda zachová jejich správné pořadí.

8 Chyť palec

JAK NA TO
Děti sevřou jednu ruku v pěst s palcem uvnitř a na druhé ruce nechají palec vztyčený. Na pokyn polohu rukou vymění.

PROČ Každá ruka musí současně vykonat jiný pohyb.	K ČEMU VEDE Procvičuje koordinaci obou stran těla, soustředění a přesnost pohybu.
JEDNODUŠŠÍ VARIANTA Děti si polohu rukou několikrát vymění pomalu a s dopomocí slovního pokynu.	NÁROČNĚJŠÍ VARIANTA Ruce střídají bez slovního pokynu, postupně zrychlují a snaží se udržet plynulý rytmus bez chyby.
KDY POUŽÍT Jako krátké probuzení před psaním, kreslením nebo prací rukama.	ČEHO SI VŠÍMAT Zda obě ruce mění polohu současně a pohyb zůstává plynulý.

9 Stop pohyb

JAK NA TO
Děti se pohybují na místě. Jakmile učitel řekne stop, musí okamžitě znehybnět. Na další pokyn pokračují.

PROČ Děti střídají aktivitu se zastavením a musí pozorně sledovat signál.	K ČEMU VEDE Učí ovládat impulzivní reakce, rychle reagovat a respektovat pokyn.
JEDNODUŠŠÍ VARIANTA Děti se pohybují pomalu a zastaví se na hlasitý pokyn stop.	NÁROČNĚJŠÍ VARIANTA Učitel střídá hlasový a obrazový signál. Na jeden děti znehybní, na druhý změní způsob pohybu.
KDY POUŽÍT Když je ve třídě mnoho pohybu a děti potřebují znovu přijmout vedení.	ČEHO SI VŠÍMAT Zda dítě zastaví na signál samo, nebo až po reakci spolužáků.

10 Tři věci

JAK NA TO
Učitel řekne tři jednoduchá slova, například pes, míč, strom. Děti je zopakují ve stejném pořadí, případně pozpátku.

PROČ Děti musí informace krátce udržet v paměti a správně je vybavit.	K ČEMU VEDE Posiluje sluchovou pozornost, pracovní paměť a schopnost zapamatovat si zadání.
JEDNODUŠŠÍ VARIANTA Použijte dvě známá slova a děti je zopakují ve stejném pořadí.	NÁROČNĚJŠÍ VARIANTA Děti zopakují čtyři slova pozpátku nebo si je zapamatují během krátkého pohybového úkolu.
KDY POUŽÍT Před ústním zadáním, diktátem nebo úkolem s více informacemi.	ČEHO SI VŠÍMAT Kolik slov dítě udrží, zda zachová pořadí a jakou strategii při zapamatování používá.