



GREEK MINISTRY OF EDUCATION  
AND RELIGIOUS AFFAIRS  
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY  
AND SECONDARY EDUCATION  
OF WESTERN MACEDONIA



[WWW.HOPE4SCHOOLS.EU](http://WWW.HOPE4SCHOOLS.EU)



**0 mne**

**HOPE4schools**

**Vzdělávání v oblasti zdraví, otevřenosti a prosperity pro školy**  
**2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401**



**Co-funded by  
the European Union**

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

**Počet studentů:** 20-25

**věk:** 14 -18

**trvání:** ~90 minutes

**Přehled:**

Jedná se o sebereflexi, jejímž cílem je umožnit studentům analyzovat sebe sama, svá přání a to, co chtějí. Škola je místem, kde lze začít pomáhat studentům rozvíjet sebeúctu. Učitelé mohou studentům pomoci mluvit o tom, co je činí šťastnými a co je naopak rozesmutňuje, jaké jsou jejich sny a touhy.

Na závěr této aktivity budou účastníci schopni:

- Vyjádřit se během výuky.
- Lépe rozvíjet své sebevědomí
- Posílit schopnost vyjadřovat vlastní pocity

**Pomůcky:** Papír; pero

**Příprava:**

Před zahájením aktivity by si měl facilitátor připravit list s následujícími větami k doplnění:

- Mám se rád, protože...
- Jsem odborník na...
- Mám dobrý pocit z...
- Moji přátelé by řekli, že mám skvělé...
- Moje oblíbené místo je...



Co-funded by  
the European Union

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

- Mám rád/a...
- Lidé o mně říkají, že jsem dobrý...
- Říkají o mně, že mám pěkné...
- Považuji se za dobrého...
- Nejvíce mě baví...
- Člověk, kterého nejvíce obdivuji, je...
- Mám přirozený talent pro...
- Cíle do budoucna jsou...
- Víím, že svých cílů dosáhnu, protože jsem...
- Lidé mě chválí za...
- Cítím se dobře, když...
- Jsem úspěšný v...
- Směji se, když myslím na...
- Vlastnosti, pro které se obdivuji, jsou...
- Cítím se klidně, když...

### **Komentáře a tipy:**

V závislosti na cílové skupině by měl facilitátor pomoci účastníkům vyjádřit vlastní emoce, vytvořit uvolněné a příjemné prostředí, dát každému pocit, že je vyslechnut a přijat, dávat správné otázky, aniž by byl dotěrný.

Žáci mohou na otázky odpovídat také kresbou.

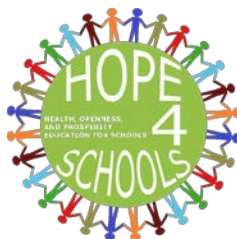
### **Pokyny krok za krokem:**

1. Každý účastník dostane list s větami.
2. Žáci odpoví na všechny otázky, ale pouze pokud chtějí, mohou neodpovídat.
3. Všichni odpoví na otázky a facilitátor napíše na tabuli několik relevantních slov z odpovědí.



Co-funded by  
the European Union

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*



[WWW.HOPE4SCHOOLS.EU](http://WWW.HOPE4SCHOOLS.EU)

**Vyhodnocení a reflexe:**

Na konci aktivity se k vyhodnocení aktivity použijí následující otázky:

- Co máte společného se svými vrstevníky?
- Proč je podle vás důležité mít sebeúctu?
- Jste si vědomi svých talentů?
- Jak jste se během aktivity cítili? Co by vám pomohlo cítit se lépe/hůře?



**Co-funded by  
the European Union**

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*