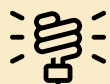


Tělo

K lidství patří tělo, Bůh mě stvořil i s tělem a je to dobré.



Cíl hodiny:

- zvědomit si vlastní tělo
- přijmout, že tělo není dokonalé, přesto je dobré

Pomůcky:

odvíjejí se od zvolených aktivit

- věci na „smyslovou stezku“ (pokud se ji rozhodnete zařadit)
- zařízení s přístupem na internet + reproduktor
- papíry + skací poduška
- obrazy ideálů krásy
- biblické texty

Zpřítomnění / zklidnění – 3'

Co se děje

Zobrazit podrobnosti 

po přivítání/pozdravu vyzveme děti, aby se postavily na libovolné místo v místnosti malá rozcvička s důrazem na smysly: kolik jich máme? Co vidíme kolem sebe? Co čicháme kolem sebe se zavřenýma očima? Co slyšíme? Co cítíme se zatnutýma rukama? Je možné si protáhnout tělo několika cviky, které vhodně zvolíme, a cítit je.

Co se říká

Zobrazit podrobnosti ^

Už jsme si společně povídali o tom, kdo jsme a kdo nás zná. K tomu, kdo jsme, patří to, jak přemýšlíme, jak se chováme, jak něco prožíváme. To všechno se děje v našem těle! Máme ho všude s sebou, dokonce i když jen sedíme a koukáme třeba na video. Zkusíme se dnes na něj víc soustředit.

Na začátek se soustředíme na smysly – kolik jich máme a jaké?

- Podívejte se pořádně kolem sebe – jaké barvy, tvary, materiály vidíte?
- Teď zavřete oči a zaměřte se na čich, co cítíte?
- Jakou chuť cítíte v puse?
- Co slyšíte?
- Zatněte ruce v pěst, máte je rozehráté nebo spíš studené?

Pedagogické poznámky

Zobrazit podrobnosti ^

Jednotlivé smysly projděte rychle, je to jen rychlé zpřítomnění, rozcvička. - *spiritualita*
Zvažte, zda děti necháte, aby jednotlivé vjemy vyjmenovávaly (aktivita se může protáhnout, vhodnější, pokud nezařazujete smyslovou stezku), nebo je vyzvete, aby vnímaly pokud možno v tichu (posílí rozměr spirituality).

Odkazy

Zobrazit podrobnosti ^

Pokud je vám toto téma docela cizí, poslechněte si rozhovor Lucie Výborné s Miroslavem Světlákem. <https://radiozurnal.rozhlas.cz/ptat-se-sebe-kde-jsem-a-co-potrebuji-smy...>

Fyzická zkušenost s vlastním tělem – 10–15'

Co se děje

Zobrazit podrobnosti ^

- stojíme v kruhu s mezerami, abychom měli dost místa, ale viděli na sebe navzájem

Varianty

- "cítím, kde stojím": děti se vyzují, vyzveme je, aby se pevně postavily, uvědomily si kontakt plosek nohou s podlahou
- "co umí moje tělo?": všichni zkusí vypláznout jazyk (případně se dotknout jazykem špičky nosu, postupně se chytí jednou rukou za okraj tabule, rozpaží a zkusí udělat druhou rukou značku kam dosáhnou, případně můžete zkusit složitější věci – olíznout si loket, dát si nohu za krk...
- "koordinace": oblíbená ukazovací písnička hlava-ramena-kolena-palce v obměně ušilokty- boky-kotníky
- smyslové vjemy: připravte dětem smyslovou stezku – mohou např. obcházet jednotlivá "stanoviště", kde si sáhnou do plátěného pytlíku či krabice na něco teplého, studeného, čichnou si k neznámé látce (kardamon), ochutnají něco poslepu

Co se říká

Zobrazit podrobnosti ^

První kontakt s tělem máme za sebou.

Zkusme něco dalšího...

Vyzujte si boty a postavte se s chodidly na šířku ramen. Stojíte pevně? Cítíte zem? Zkuste se postavit na špičky, je to pořád pevné?

Pedagogické poznámky

Zobrazit podrobnosti ^

Děti hodně žijí ve virtuálním světě, proto zařazujeme sérii aktivit na zvědomění těla.

Zvolte 2–3 aktivity podle možnosti svých i své skupiny.

Tuto část setkání nevynechávejte!

Tělo není pouhý nosič duše, je skutečně dobré. Nejhlubším dokladem toho je Boží vtělení – Bůh na sebe v Ježíši Kristu vzal tělo člověka. Toto je samotnou podstatou křesťanství.

Rozhovor „nad biblickým textem": GN
1,27-31 – 10–15'

Co se děje

Zobrazit podrobnosti ^

Po předchozí „zážitkové“ části se s dětmi posaďte.

Katecheta přečte biblický text (zejména s menšími dětmi čtete podle Velké dětské Bible – viz odkazy) a otvírá rozhovor.

Co se říká

Zobrazit podrobnosti ^

Kde se vlastně vzalo to, že má člověk tělo? Na tuhle otázku se dá odpovědět různě. Přečtu vám kousek básně, která je odpovědí z Bible... (text viz odkazy) Podle Bible Bůh člověka stvořil i s tělem, a to tělo je dobré! Vida, tohle říká o těle Bible.

varianty:

- "volný rozhovor": Co dalšího se o těle říká?
- "řízený rozhovor": Jak mluví o těle lékař/ka? Jak učitel/ka tělocviku? Jak trenér/ka ve sportovním kroužku? Jak rodiče?

druhá část rozhovoru:

Kdy je to s vlastním tělem těžké? (např. když bolí zuby, když něco nezvládne, zadýchá se...) Tělo k nám ale patří, narozdíl od oblečení si ho nemůžu vyměnit. Proto také výroky a soudy o těle bolí víc než jen věta, že mi něco nesluší. Kdy mám z těla radost?

Pedagogické poznámky

Zobrazit podrobnosti ^

Biblické příběhy často převypravujeme, zde jde o zkušenost čtení biblického textu – znalosti

Po úvodní otázce nechte děti vymýšlet. V návaznosti na odpovědi se můžete ptát, k čemu jednotlivé výroky jsou? Společně přemýšlejte o tom, zda jsou některé výroky, které jsou nevhodné, zraňující a o tom, jak mohu naopak druhého ocenit.

Rozhovor o těle může mít mnoho úskalí. S divočejší (nebo mladší) skupinou dětí volte spíše 2. variantu rozhovoru, která dětem poskytuje méně prostoru. Zazní-li sexualizovaná výpověď (např. "má velký kozy"), vezměte ji vážně! Ano, i tak se o těle někdy mluví. Ale je hloupé, když se o těle mluví jen takto. A také to může být nepříjemné tomu, o kom se mluví. – *transformace života*

Děti brzy začínají vnímat ideály krásy, hledají si vzory. I kluky trápí tělo – např. kolik mají svalové hmoty.

Řada dětí se necítí ve svém těle dobře – během období růstu se mění, každou chvíli vypadá jinak a mnohdy společenským ideálům neodpovídá. Nepodceňte, jak citlivým tématem může vztah k vlastnímu tělu pro děti být.

Odkazy

Potom Bůh řekl:

“*„Nyní chci stvořit člověka – mně podobného, podle mého obrazu.“*

A Bůh stvořil lidi jako Boží obraz, jako muže a ženu, oba podle své podoby. Bůh lidem požehnal a řekl jim:

“*„Množte se a naplňte zemi! Svěřuji vám ji, dobře se o ni starejte! Dávám vám moc nad rybami a ptáky i nad polními zvířaty. Jezte z rostlin nesoucích semena a z ovoce stromů! Dávám vám zelené byliny a trávu.“*

Stalo se tak. Bůh hleděl na vše, co stvořil a všechno bylo velice dobré. Byl večer a bylo ráno: šestý den.

*Velká dětská Bible, Lene Mayer- Skumanzová, Karmelitánské nakladatelství, Praha 2019
ISBN 978-80-7566-121-0 s. 19:*

Další rozvíjení tématu těla – 10‘

Co se děje

Zobrazit podrobnosti ^

varianty

- jedinečnost každého těla (pro "vědátory"): Předem si vyhledejte informace, kolik genů máme společných s jinými živočichy. Děti nechte hádat (mohou hlasovat např. Vstáváním). Poté tematizujte jedinečnost každého člověka – ilustруйте ji na otiscích prstů. Lze podle nich vypátrat pachatele. Můžete nechat děti otisknout palce na společný papír a otisky porovnávat s pomocí lupy. Nebo naopak může každý sám svému otisku domalovat nožičky, vzniknou jedinečné postavičky.
- ideály krásy napříč stoletími: Předem si vyhledejte umělecká díla z různých období, která ukazují dobové ideály krásy (Věstonická Venuše, Michelangelův David,...). Můžete je nechat děti seřadit podle doby vzniku nebo jen srovnávat, co bylo ideálem krásy, ve kterém století. Pokuste se najít díla ztvárňující muže i ženy, nesoustřeďte pozornost jen na ženské postavy!

- „Kéž bych měla vlasy jako ty“: Na úvod můžete dětem pustit jako ilustraci krátké video z YouTube (viz odkazy) - případně použijte jiné, na sociálních sítích je jich celá řada.

Co se říká

Zobrazit podrobnosti ^

Naše těla jsou docela zvláštní – máme toho hodně společného s jinými živočichy. Máme ruce jako... Máme dvě uši jako... Sajeme mateřské mléko jako... (připravte si dle věku a znalosti vaší skupiny). Zároveň jsou naše těla i jedinečná – otisky prstů nemá nikdo na světě stejné...

Pohledy na lidské tělo jsou různé, co se komu líbí, co koho přitahuje. A taky se to v průběhu staletí dost měnilo, podívejte...

Často nejsme spokojení s něčím na svém těle a přáli bychom si mít to, co má kamarád/ka – vlasy, oči, vousy, dlouhé nohy... Co se ale soustředit na to, co na sobě naopak rádi máme?

Pedagogické poznámky

Zobrazit podrobnosti ^

Zkuste děti povzbudit, aby řekly, co mají na svém těle rády a proč – důvodem nemusí být nutně to, že se jim daná část těla líbí!

Odkazy

Zobrazit podrobnosti ^

<https://www.youtube.com/shorts/xvyRJC1j-Sk>

Závěr, Zakončení, Zklidnění, oddělovací aktivita, „polštář / buffer“. – 5‘

Všechno, co děláme, myslíme a zažíváme, zažíváme v těle a s tělem. Není dokonalé, přesto je dobré, vzácné. Je o tom i písnička...

varianty

- skandovací písnička "Bůh mi říká je to dobrý" (vymyšlených X slok, refrén "a bylo to dobré", děti postupně přidávají další sloky) - **ZATÍM NENÍ NOVÁ PÍSEŇ K DISPOZICI, PRACUJE SE**

NA NÍ, BUDE...

- Naučte se s pomocí youtube nahrávky píseň Ať jsi velký nebo malý, Bůh tě má rád. Odkaz např. zde. Píseň je spíš pro mladší děti (7-8 let), ale máme zkušenosti, že může fungovat i s trochu starší skupinou. S menšími dětmi lze pracovat i s ukazováním, nebo si se skupinou vymyslet vlastní gesta / slova a trochu si s písni udělat legraci.
- pokud máte méně spontánní skupinu, pusťte si s dětmi videoklip Ewy Farné "Tělo", opakovat můžete alespoň "díky za to, že jsem" viz <https://www.youtube.com/watch?v=EHICGC9zwLQ>

Ke stažení



Tělo – metodické materiály

stran: 7, [pdf], 0.16 MB, Telo-test-print.pdf