1. **Vyber si kartu, která vystihuje tvoji náladu – to, jak se cítíš.** (Využití obrázkových karet – například Dixit, karty emocí apod.)
2. **Pokus se seřadit podle intenzity (od nejslabší po nejsilnější následující emoce:**

NADŠENÝ – POTĚŠENÝ – BUJARÝ – VESELÝ – SPOKOJENÝ

1. **Vymysli situaci, která danou emoci vyvolává. Zapiš si ji. Můžeš sdílet s ostatními.**
2. Aktivita RYBÍ KOST/KOSTKA

Rybí kost:

osobní rovina obecná rovina

CO ti v poslední době udělalo radost? CO nám může udělat radost?

KDO tě naposled potěšil? KDO nás může potěšit?

PROČ je pro tebe tento pocit důležitý? PROČ je pro nás tento pocit důležitý?

ČÍM ti někdo nedávno udělal radost? KDE na člověka může čekat radost?

JAK můžeš projevit radost? JAK můžeme projevovat radost?

KDY ti radost pomáhá? KDY člověku může radost pomáhat?

Kostka:

RADOST – šťastný člověk

1. POPIŠ. – Jak vypadá takový člověk?
2. POROVNEJ. – Čemu se takový člověk podobá, přirovnej ho k něčemu.
3. ASOCIUJ, VYBAV SI. – Co tě napadne při slově RADOST?
4. APLIKUJ. – K čemu je RADOST dobrá?
5. ANALYZUJ. – Jak vzniká? Co ji tvoří?
6. VYHODNOŤ. – Co je na RADOSTi dobré a co špatné?
7. **Přemýšlej o tom, CO by potěšilo někoho ve věku. Nápady si sepiš a sdílej ve skupině.**
8. 4-6 let:
9. 7-9 let:
10. 10-12 let:
11. 13-15 let:
12. **Co všechno se vejde do krabice od bot? Zamysli se a diskutujte ve skupině.**
13. **Seznam se s projektem KRABICE OD BOT:**

<https://www.krabiceodbot.cz/>

1. **Podívej se na stránky a vyhledej, jaké věci doporučují pro jednotlivé věkové kategorie? Porovnejte se svými odpověďmi. Trefil/a ses?**
2. **Jak tento nápad vnímáš? Co je ti sympatické? Co by ses ještě potřeboval/a dozvědět?**
3. **T-graf – PODPOŘIT TENTO PROJEKT? Uváděj argumenty proč ANO a proč NE (definuj překážky).**

**ANO NE**

**Jak rozumíš citátu od Dalajlámy:** „…jestli je člověk radostný a šťastný, vůbec nesouvisí s tím, zda je bohatý, ale s tím, jak přijímá vnější události, zda si dokáže uchovat klid mysli a svůj život naplňovat laskavostí a dobrem.“

**Souvisí nějak s naším tématem?**

Zúčastnil se i Andrej Babiš.

Zúčastnil se i Andrej Babiš.