

# Obsah

<b>Úvod: Kouzlení před tabulí</b> .....	11
<b>1 Motivační tříminutovky ve vaší třídě</b> .....	13
Víc než jen motivace .....	13
Neodmyslitelné ponaučení .....	14
Výběr motivační tříminutovky .....	16
Doporučené předměty .....	17
Počet studentů .....	18
Pomůcky .....	19
Rozšíření aktivit .....	19
Motivační tříminutovky v akci .....	26
Signál pro upoutání pozornosti .....	26
Důležitost zakončení aktivity a opětovného soustředění .....	28
Zapojení třídy .....	29
Tipy na výuku s použitím motivačních tříminutovek .....	31
<b>2 V lavici</b> .....	33
Na zklidnění .....	33
1. Dýchání do břicha .....	35
2. Oblaka .....	36
3. Slyšíme barvy .....	37
4. Kouzelný koberec .....	38
5. Jen si to představte .....	39
6. Stroj času .....	41
7. Čokoláda a cihly .....	43
8. Uzemňující cvičení .....	45
9. Obejmi strom .....	47
10. Neslyšný výkřik .....	48
11. Naprosto nic! .....	49
12. Klíč .....	50

13. Levitace . . . . .	51
14. Zenová zahrada . . . . .	52
15. Teleskop . . . . .	53
Tužka–papír . . . . .	54
16. Zavři mě do krabičky . . . . .	55
17. Kroužky a čtverečky . . . . .	56
18. Piškvorky naruby . . . . .	57
19. Nasbíraná písmenka . . . . .	58
20. Čtyřslovné loto . . . . .	59
21. Nekonečná čára . . . . .	60
22. Kreslí má slova . . . . .	61
23. Bláznivá čísla . . . . .	62
24. Psaná tichá pošta . . . . .	63
25. Příběhy jedním perem . . . . .	64
26. Oddálení . . . . .	65
27. Sestavte si křížovku . . . . .	66
28. Přidáváme obrázky . . . . .	67
29. Kreslení naslepo . . . . .	69
30. Kresby ve sněžítku . . . . .	70
31. Zrcadlové obrázky . . . . .	71
<b>3 Pohybové aktivity . . . . .</b>	<b>72</b>
Rozhýbání . . . . .	72
32. Otevřít – Zavřít – Potřást . . . . .	73
33. Loutkoherec . . . . .	74
34. Zívačka . . . . .	75
35. Foukání skla . . . . .	76
36. Levitující ruce . . . . .	77
37. Rytmy života . . . . .	78
38. Bouřka . . . . .	79
39. Studené – horké – obojí . . . . .	80
40. Přilepení! . . . . .	82

41. Ztuhněte při lži . . . . .	83
42. Panna nebo orel . . . . .	85
43. Kostka ledu . . . . .	86
44. Kámen-nůžky-číslo . . . . .	87
45. Vyšší-nižší . . . . .	88
46. Opičky . . . . .	89
47. Hudební boxovací pytel . . . . .	90
48. Kouzelná zrcátka . . . . .	91
49. Vytukej mi to . . . . .	92
50. Třesavka . . . . .	93
<b>Nemluvte, konejte . . . . .</b>	<b>94</b>
51. Rychlé nohy . . . . .	95
52. Tání . . . . .	96
53. Rovnováha . . . . .	97
54. Zatloukání hřebíku . . . . .	98
55. Kolena v rytmu . . . . .	99
56. Doširoka – Do skryše . . . . .	100
57. Bláznivé proměny . . . . .	101
58. Udělejte tohle! Udělejte tamto! . . . . .	102
59. Jak se kolo točí . . . . .	103
60. Opři se o mě . . . . .	104
61. Hrouda hlíny . . . . .	105
62. Lidský věk . . . . .	106
<b>Slova a pohyb . . . . .</b>	<b>108</b>
63. Předvedte pohyb . . . . .	109
64. Choď jako já . . . . .	110
65. Zamotanec . . . . .	111
66. Výbuch! . . . . .	112
67. The Old Duke . . . . .	113
68. Pozdravy . . . . .	114
69. Bláznivá promenáda . . . . .	115
70. Momentky s kodakem . . . . .	116

<b>4 Komunikační aktivity</b> .....	118
Slova a zvuky .....	118
71. Upovídání .....	119
72. Interaktivní slova .....	120
73. Oskar .....	121
74. Odpočet .....	122
75. Hip hip hurá! .....	123
76. Skandujeme .....	125
77. Farma zvířat .....	126
78. Dělejte interpunkci! .....	127
79. Pyramida z abecedy .....	128
80. Popcorn .....	129
81. Tleskejte na 3 .....	130
82. Očíslované písmeno .....	131
83. Když máš radost .....	132
84. Rychlé chytání .....	134
Rozhovory .....	135
85. Řekni to písni .....	136
86. Já jsem ty .....	137
87. Abeceda .....	138
88. Zpo-ma-le-ně .....	139
89. Samé otázky .....	140
90. Co žes udělal? .....	141
91. Neříkej! .....	142
92. Drobné stížnosti typu „Ano, ale“ .....	143
93. To jsem rád .....	144
94. Vymyslete, co říct .....	145
95. Naštěstí/Naneštěstí .....	147
96. Cení si... ..	148
97. Kéž by... ..	149
98. Ve třetí osobě .....	150
99. Mluvení shora .....	151

Brainstorming .....	152
100. Příběh z deseti vět .....	153
101. Úhel pohledu .....	154
102. A skutečný význam je... ..	156
103. Synonyma .....	157
104. Nerozlučné dvojice .....	158
105. Slovní tenis .....	160
106. Rychlé otázky .....	161
107. Dlouhé/krátké slovo .....	162
108. Samé výmluvy .....	163
109. Kouskování .....	164
110. Kdyby mohli mluvit .....	165
111. Slovní fotbal .....	166
<b>5 Další motivační aktivity .....</b>	<b>167</b>
Delší motivační aktivity .....	167
112. Překážková dráha .....	168
113. Pojďme něcovat .....	169
114. Hezky podle pravidla .....	171
115. Obrázková pošta .....	173
116. Potřes mi rukou .....	175
117. Řekni to tak, jak to je .....	177
118. To je MŮJ příběh! .....	178
119. Odborník .....	179
120. A tím příslovcem je... ..	181
121. Akční telefon .....	182

„Mí jednoduché cvičení...“ To studenti zapadlo. Už vědí, že jsou šitobudáci a mají tyto krátké úkoly rádi. „Dělejte se k soustředění“ pokračuje učitelka. „Začneme si Tlesávkou“ (str. 90). Studenti jsou okamžitě připraveni se pustit do aktivity, smějí se, povídají si a mají se „trápit“ částí látky, kterou učitel vyhlásil. Asi po minutě učitelka aktivitu ukončí tím, že znovu zatleská tamburínou.

„Díky, že jste plestali!“ řekne upřímně. „Teď, když jsme setřasli přebytečnou energii, je na čase vrátit se k problému, který jsme řešili.“ Studenti jsou opět pozorní a pouštějí se do úkolu. Tentokrát výčněl upírají svůj zrak k učitelce.