

## 4. Kouzelný koberec

**PŘEDMĚTY:** český jazyk; výtvarná výchova

**PRÁCE:** individuální

---

**Cíl:** Smyslové uvědomění.

- *Sedte tiše, s chodidly na podlaze a hlavu si položte na ruce složené na lavici.*
- *Zavřete oči a zhluboka dýchejte.*
- *Teď odtud odletíme na kouzelném koberci.*
- *Představte si, že už nesedíte ve své lavici, ale na krásném koberci. V duchu si představte, jak váš koberec vypadá. Jakou má barvu? Jaký je na dotek?*
- *A teď se koberec dá do pohybu. Pomaličku se zvedá... stoupá... stále výš.*
- *Jaký je to pocit?*
- *Cítíte ten lehký pohyb?*
- *Všimněte si jemného vánku, který cítíte na obličeji, zatímco váš kouzelný koberec letí výš a výš.*
- *Cítíte se velmi příjemně. Jste vysoko nad mraky. Jste úplně uvolnění a váš koberec pluje vzduchem jako pták.*
- *Nyní si představte, kam letíte. Je to váš koberec, a tak s ním můžete letět, kamkoli chcete.*
- *Kam byste chtěli, aby vás váš koberec vzal?*
- *Pokud chcete, můžete se v duchu podívat dolů. Co vidíte? Kam letíte?*
- *Teď přestanu mluvit a chci, abyste zůstali šedesát vteřin na svém koberci a jen si tak letěli šťastně a nerušeně, kamkoli chcete.*
- *Za 60 vteřin žáky proberte slovy: Tak, a teď je čas vrátit se na zem. Nechte svůj koberec zlehka a pomalu přistát, až budete zase zpátky ve své lavici.*

---

**Zhodnocení:** Popovídejte si o podrobnostech vašeho výletu se spolužákem.

**Rozšířené zhodnocení:** Diskuse ve třídě, která povede ke slohovému úkolu.

**Předvedení výsledků:** Vytvoření obrázků, příběhů, popisů, o kterých si můžete promluvit.