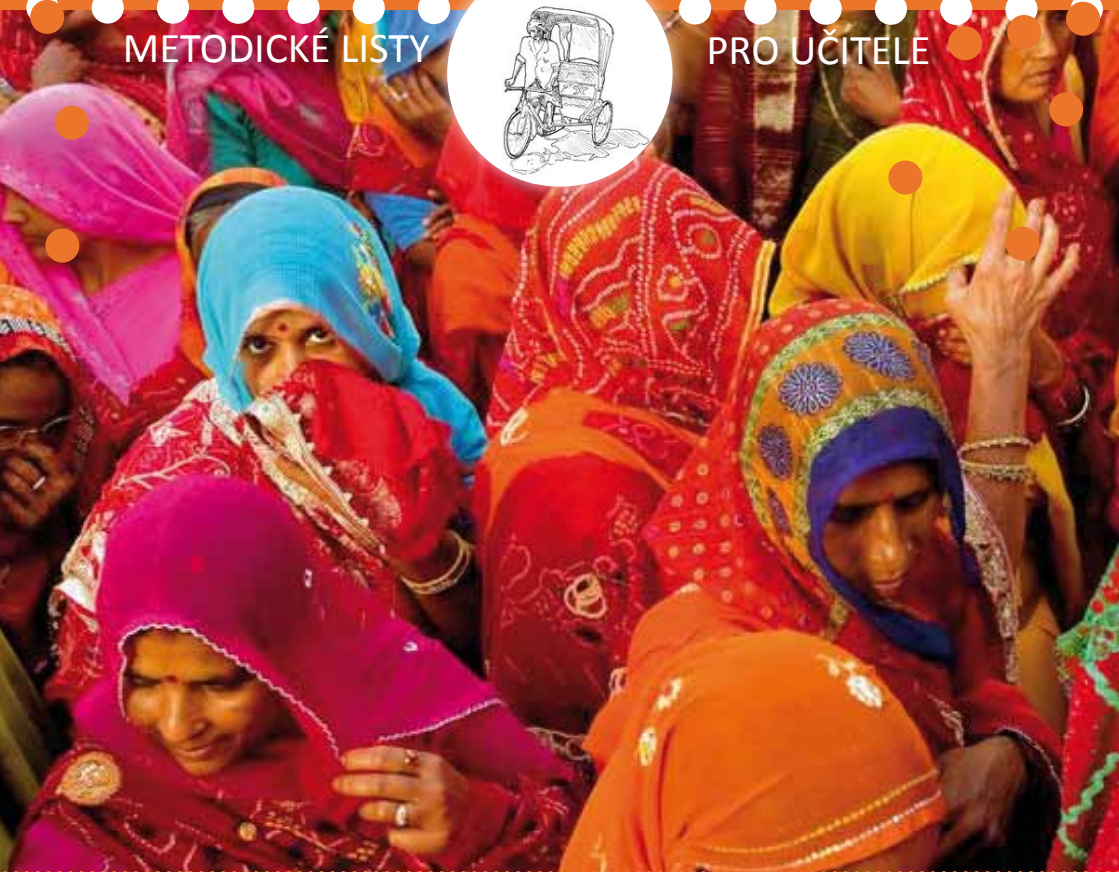


PESTROBAREVNÁ INDIE

METODICKÉ LISTY



PRO UČITELE



Cílová skupina: I. stupeň ZŠ

Časová dotace: 90 min

Anotace:

Pojďme se společně vydat na cestu do Indie, země plné barev, kontrastů, vůní, koření, posvátných krav, všudypřítomného troubení, jejíž občané žijí také u nás v ČR. Ukážeme si, jak Indie vypadá a jaké lidi tam můžeme potkat. Vyzkoušíme si malování henou, čichem poznávat koření a rituálně se očistíme v posvátné řece Ganze. Cílem programu je přiblížit žákům zajímavosti indického kontinentu.

RVP:

Multikulturní výchova – lidské vztahy, etnický původ, princip sociálního smíru a solidarity; Osobnostní a sociální výchova – morální rozvoj (hodnoty a postoje); Výchova k občanství – člověk ve společnosti; globální svět; VMEGS – Evropa a svět nás zajímá

Autorka:

Mgr. Bc. Dita Kremlová

Odborná poradkyně:

Ing. Bianka Machová

Materiál vznikl v rámci projektu „**Objevuj a respektuj!**“, který byl podpořen z rozpočtu MŠMT v rámci Programu na podporu aktivit v oblasti integrace cizinců na území ČR na rok 2013.

POPIS VÝUKOVÉHO PROGRAMU

Aktivita	Popis aktivity	Očekávané výstupy
Brainstorming	Žáci v plénu třídy sdělují, co je napadne, když se řekne Indie.	✦ Žáci si evokují, co všechno o Indii už ví.
Jak vypadá Indie?	Žáci shlédnou krátkou videoprojekci indického kontinentu jako úvod do tématu.	✦ Žáci si prostřednictvím videoukázky snadněji představí, jak Indie vypadá apod.
Lidé Indie, malování henou, Indie plná vůní a posvátná řeka Ganga	<p>Žáci si prakticky vyzkouší zajímavé činnosti indické kultury – oděv sáří, bindi, malování henou, čichem rozpoznávat kořeně a nakonec očistí svou duši a tělo v posvátné řece Ganze.</p> <p>Lektor vše doprovází fotkami a doplňuje dalšími informacemi.</p>	<p>✦ Žáci jsou seznámeni s rozmanitostí Indie.</p> <p>✦ Žáci znají význam konkrétních činností, které mohou v Indii vidět.</p>
Závěr	Žáci reflektují průběh programu a pocity, které v nich program zanechal. Společně s lektorem shrnou nejdůležitější informace programu.	✦ Žáci si upevní základní informace z výukového programu.

NAVAZUJÍCÍ AKTIVITY

A: Indický náramek

Časová dotace: 45 min.

Cíle:

- Žáci si vyrobí tradiční indický předmět.
- Žáci jsou motivováni k získávání nových informací o Indii.

Poznámky pro pedagogy:

V jazyce Zulu je „imbube“ jedním z výrazů pro „lva“. „Mbube“ je oslovení lva, výzva k němu. Vyslovuje se jako: mbuu'-bej. V této hře lev pronásleduje impalu (jihoafrická antilopa).

Pomůcky:

plastová láhev, nůžky, brusný papír

Postup:

1.

Z plastové láhve vyřízněte kroužky o šířce 5 – 6 cm. (Pro mladší děti je vhodnější, když kroužky vyřízne učitel.) Ostré hrany kroužků obrušte do hladka brusným papírem.

2. Hra

Poté kroužky ozdobíme. Níže je několik tipů na zdobení:

ZÁŘIVÝ NÁRAMEK



Pomůcky: základní náramek, zlatá akrylátová barva, barevný papír, lepidlo

Postup: Pomalujte náramek zlatou barvou a nechte uschnout. Vystříhněte z barevného papíru drobné čtverečky či jiné tvary. Nalepte je na náramek.

NÁRAMEK S FLITRY



Pomůcky: základní náramek, zlatá akrylátová barva, oboustranná lepicí páska (nebo lepidlo), pásky s flitry (samostatné flitry)

Postup: Pomalujte náramek zlatou barvou a nechte uschnout. Nastříháme oboustrannou lepicí pásku v délce náramku, stejně tak pásky s flitry. Poté nalepíme na náramek oboustrannou pásku a na ni pásky s flitry. Pokud nemáme oboustrannou pásku a pásky s flitry, jednotlivé flitry na náramek přilepíme pomocí lepidla.

TŘPYTIVÝ NÁRAMEK



Pomůcky: základní náramek, alobal, oboustranná lepicí páska (nebo lepidlo), třpytky, obaly od bonbónů

Postup: Náramek zabalíme do alobalu. Nastříháme proužky z oboustranné lepicí pásky v délce náramku (nebo použijte lepidlo). Jednotlivé proužky pokryjte různými třpytkami.

Místo třpytek je možné použít obaly od bonbónů, které nalepíte pomocí lepidla na alobal.

Zdroj: <http://www.activityvillage.co.uk/bangles-to-make>

B: Čtyři rohy

Časová dotace: 10 min.

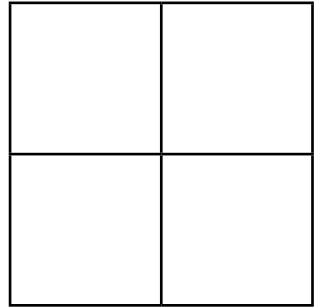
Cíle:

- Žáci si vyzkouší tradiční indickou vesnickou hru.

Pomůcky: čtyři kameny (pro jednu skupinu), křída

Postup:

1. Rozdělte žáky do skupin po 5. Každá skupina pak pracuje samostatně.
2. Na zem křídou namalujte 4 čtverce pro každou skupinu.
3. Z každé skupiny vyberte jednoho, který se postaví doprostřed čtverců.
4. Zbylí čtyři žáci se postaví každý do jednoho čtverce.
5. Do středu (tam, kde stojí 5. žák) položte čtyři kameny. Úkolem tohoto žáka, je kameny ochránit, aby je nevzal nikdo ze čtyř žáků. Během ochrany kamenů by se jich však žák neměl dotknout.
6. Úkolem ostatních 4 hráčů je získat kameny a přenést je do jednoho ze čtverců. Tito hráči si mohou vzájemně pomáhat, aby kameny získali a přemístili.



Pokud ochránce během hry chytí hráče, který se snaží kameny získat, hráč vypadává ze hry.

Zdroj: Youtube: „Indian Tradition Village Games“ <http://www.youtube.com/watch?v=ye2hB713RYO>

C: Indická pohádka – „O opici, která měla za ušima“

Časová dotace: 20 min.

Cíle:

- Žáci si vyzkouší tradiční indickou hru.
- Žáci jsou motivováni k získávání nových informací o Indii.

Poznámky:

Pohádka z indického státu Sikkim ležícího v indické Himálaji.

Byla jednou jedna opice a ta opice si odpřisáhla věčné přátelství s čápem. Jenže za čas se to jejich přátelství pokazilo. Opice pořád skákala někde po džungli, aby pro oba sehnala něco dobrého na zub, čáp jí většinou ani nepoděkoval. Jednou si chtěla opice ukrátit dlouhou chvíli, a tak navrhla čápovi, že si zahrají takovou hru. Schválně, kdo dokáže vydat hlasitější zvuk. Čápovi se nechtělo – tvářil se, že by byl nejraději, kdyby si šla opice po svých. Ta se ale nenechala odbýt.

„Začnu já,“ řekla a zavřeštila, až se z vedlejšího stromu zvedlo hejno vyplašených ptáků. „A teď ty.“ Čáp ale jen tak trochu pootevřel zobák a jen tak trochu zakrákorál. „To ses teda vytáhnul,“ začala si ho dobírat opice.

To ale neměla dělat. Čápa to dopálilo a vydal tak pronikavé zakejhání, že stydla krev v žilách. Opice se v tom úleku zapomněla držet a spadla z větve přímo do bažiny pod stromem.

Čáp si jen v duchu řekl: „Dobře jí tak,“ vznešeně zamával křídly a odletěl. Milou opici nechal, ať si poradí sama. Ta ale vězela až po uši v bahně a nemohla se dostat ven. Věděla, že jestli jí někdo nepomůže, brzy nastane její poslední hodinka.

Za chvíli šel kolem veliký slon a opice na něj zavolala „Pomóoc! Vytáhni mě odtud. Tvůj chobot je na to jako dělaný.“

Slon sice kráčel velmi rozvážně a důstojně, ale asi někam spěchal, protože se na opici ani nepodíval a šel dál.

Za chvíli šel kolem hroch, ale s tím to bylo stejné. Jako kdyby opici vůbec neslyšel.

Pak šla kolem koza. Ta na volání o pomoc aspoň odpověděla: „Takovou sílu já nemám. Kdybych se tě snažila vytáhnout, zahučela bych tam k tobě.“

Potom kolem proběhl tygr, ale ten měl naspěch. Hned za ním šel levhart.

„Pomoc! Vytáhni mě z toho bahna. A pak si mě klidně sněz,“ volala na něj zoufalá opice, aby se vůbec zastavil.

„Kdepak, jdu pozdě,“ zabrumlal si pod vousy a šel dál. Zakrátko se mu to ale rozleželo v hlavě a říká si: „A vlastně proč ne? Vždyť budu mít k večeři opičí pečínku!“

Vrátil se tedy k opici a pravil: „Rozmyslel jsem si to. S tvým návrhem souhlasím. Vytáhnu tě a pak tě sním.“

Opice odpověděla: „Dobře, ale nejdřív mě musíš nechat usušit a zatím půjdeš pro dříví na podpal.“

Levhart souhlasil a udělal, co opice řekla. Vytáhl ji z bahna a položil na zem, aby se jaksepatří usušila. Pak šel na dříví.

Opice věděla, že kdyby vzala nohy na ramena, daleko by neutekla a levhart by ji dostihl. Vtom ale nad sebou uviděla vysoké bambusové výhonky a věděla, že ji může zachránit jen a jen bambus. Zavolala proto:

„Bambusi, bambusi, skloň ke mně svou haluzi!“

Bambus jí ale neslyšel, ani se totiž nepohnul. Zato levhart slyšel, že opice něco říká a zeptal se: „Co povídáš?“

„Že mokré dříví hartusí. Musíš najít pěkně suché, jinak nebude hořet.“

To levharta uklidnilo, dál sbíral dříví a dával si pozor, aby ho nenamočil. Když se vzdálil, opice zase zavolala, tentokrát o něco hlasitěji: „Bambusi, bambusi, skloň ke mně svou haluzi!“

„Co povídáš?“ ozval se zase levhart.

„Že máš nabrat vodu v kaluži. Ať mě máš v čem uvařit.“

„Aha,“ uspokojil se levhart a šel pro vodu.

V tu chvíli zavolala opice do třetice: „Bambusi, bambusi, skloň ke mně svou haluzi!“

Tentokrát ji bambus uslyšel a hned udělal, co chtěla. Sklonil se k ní, opice se ho chytla a nechala se zvednout do korun stromů, kde už byla jako doma.

Když se za okamžik vrátil levhart s vodou, pochopil, že ho opice doběhla. V tu chvíli se hrozně rozzlobil a od těch dob trvá nepřátelství mezi opicemi a levharty.

D: Pozdrav slunci

Časová dotace: 10 min.

Cíle:

- Žáci si vyzkouší několik ásan (pozic) z jógy.
- Žáci jsou motivováni k získávání nových informací o Indii.

Poznámky:

„Pozdrav slunci“ je základní sestava jógových pozic. Jóga je prastarý indický systém, který má vést k sebeuvědomění a osvícení. Cílem jógy je zvýšit tělesnou zdatnost, pohyblivost a také, prostřednictvím relaxace a meditace, obohatit život člověka duchovními zážitky. Józe se dnes věnuje mnoho lidí na celém světě.

Při „Pozdravu slunci“ se tělo prohřeje a protáhne, rozhybe se páteř, zlepšuje se schopnost soustředění a harmonizuje se psychika. Celá sestava se obvykle cvičí minimálně 4x, plynule v souladu s dechem.

„Pozdrav slunci“ je ideální cvičit po ránu.

Začněte s žáky den zacvičením si „Pozdravu Slunci“ nebo si jej zacvičte kdykoliv během dne.

Zdroj: www.jogaprodeti.cz



1. Základní pozicí je stoj spojný, ruce volně podél těla.



2. S výdechem spojíme dlaně před hrudníkem.



3. S nádechem vzpažíme ruce a zakloníme se.



4. S výdechem se ohneme do hlubokého předklonu, prsty nebo dlaně položíme vedle chodidel na podložku.



5. S nádechem přejdeme do vzporu dřepmo levou nohou: zanožíme levou nohu a pravou nohu posuneme mezi ruce (na plném chodidle), zakloníme hlavu.

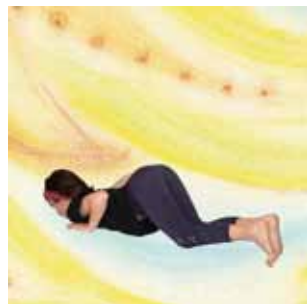


6. S výdechem přejdeme do pozice „střechy či hory“: zanožíme pravou nohu k levé noze, zvedneme pánev.



7. Chvilku zadržíme dech. S výdechem přejdeme do pozice „housenky“: přes klik s lokty u těla se přesuneme do vzporu

ležmo. Bradu a hrudník máme na podložce, pánev vysazenou vzhůru, kolena a prsty na nohou jsou opřeny o podložku, ruce jsou pod rameny.



8. S nádechem plynule přejdeme do lehu na břicho a poté do pozice „kobry“: zakloníme hlavu a pohledem směřujeme vzhůru, nohy zůstávají na podložce uvolněné.



9. S výdechem přejdeme do pozice „střechy“: ruce a nohy se opírají o položku, pánev je zvednutá.



10. S nádechem přejdeme do vzporu dřepmo pravou nohou: zanožíme pravou nohu a levou nohu posuneme mezi ruce (na plném chodidle), hlavu zakloníme.



11. S výdechem přinožíme pravou nohu a přejdeme do hlubokého předklonu, prsty nebo dlaně položíme vedle chodidel na podložku.



12. S nádechem vzpažíme ruce a zakloníme se.



13. S výdechem spojíme dlaně před hrudníkem.



14. Končíme „Pozdrav slunci“: stoj spojný, ruce volně podél těla.



DALŠÍ NÁMĚTY

- ✦ **Indický čaj** – uvařte si s žáky indický černý čaj. K jeho popíjení si můžete s žáky přečíst indický příběh či přísloví (viz Doporučené informační zdroje). Jak se vaří indický čaj?

Indický čaj z mléka

Suroviny: kvalitní černý čaj (např. ceylonský), voda, cukr, mléko, indické koření do čaje

Dáme do hrnce vařit mléko a těsně před vzkypěním přidáme čaj a cukr. Vaříme asi minutu, dokud čaj nedostane světle hnědou barvu. Scedíme přes sítko a čaj podáváme.

Do čaje je možné spolu s cukrem přidat indické koření určené k přípravě čaje.

Dávkování (na 4 šálky):

8 lžiček čaje, 12 lžiček cukru, 8 dl mléka

Zdroj: ŠUBRT, R. Tibetská a indická skorovegetariánská kuchařka. České Budějovice, 1991. ISBN 8090000541.

- ✦ **Indický čaj se zázvorem**

Suroviny: černý čaj, voda, čerstvý zázvor, muškátový květ, cukr

V malém hrnci povaříme 10 minut zázvor. Na osobu dáme zázvor přibližně o velikosti ořechu. Přidáme (ať se nám to zdá či ne) na hrnek vody 3 sáčky černého čaje a povaříme dalších 10 minut. Indové používají Lipton Yellow Label tea. Ke konci vaření přidáme strouhaný muškátový květ. Dává se ho tam více, přibližně malá lžička na osobu. Indové tento čaj hodně doslazují.

Zdroj: <http://recepty.vareni.cz/indicky-cerny-caj/>

- ✦ **Filmové odpoledne** – Pusťte si s žáky některý z filmů věnovaných Indii a indické kultuře. Žáci tak budou mít možnost zajímavou formou se dozvědět více o kultuře a životě v Indii.

Filmy s indickou tematikou (dle věku žáků):

Mauglí a jeho velké dobrodružství (USA, 1998)

Moje velká indická svatba (VB, 2005)

Milionář z chatrče (VB, 2008)

- ✦ **Zapojení třídy/ školy do konkrétního projektu**

Adopce indických dětí na dálku apod.

DOPORUČENÉ INFORMAČNÍ ZDROJE

CÍLKOVÁ, E. BOREŠOVÁ, P. *Náměty pro multikulturní výchovu. Poznáváme jiné národy.* 2. vyd. Praha: Portál, 2007. 168 s. ISBN 978-80-7367-890-6.

PIKE, G., SELBY, D. *Cvičení a hry pro globální výchovu 1.* 2. vyd. Praha:Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-629-2.

PIKE, G., SELBY, D. *Cvičení a hry pro globální výchovu 2.* 2. vyd. Praha:Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-630-8.

POŠTA, M. *Himálajské pohádky. Vyprávění z Tibetu, Bhútánu, Ladaku a Sikkimu.* Praha: Verzone, 2012. ISBN 978-80-904546-9-9.

ŠIŠKOVÁ, T. *Výchova k toleranci a proti rasismu.* 2. vyd. Praha: Portál, 2008. 280 s. ISBN 978-80-7367-182-2.

TOLLAROVÁ, B. a kol. *Jsme lidé jedné země. Program prevence xenofobie a rasismu.* Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0376-6.

www.sdruzeni-pratel-indie.cz – stránky Sdružení přátel Indie, kde naleznete např. informační bulletin



Kontakt

CEGV Cassiopeia, Jizerská 4,
České Budějovice, 370 11
mkv@cegv-cassiopeia.cz, www.cegv-cassiopeia.cz
Tel: 385 520 951, 725 515 944