



## PIP EDU – 50 aktivít SEL pre 1. ročník strednej školy

### Zhrnutie:

- Každá oblasť SEL = 10 aktivít → spolu 50 praktických námetov.
- Triedny učiteľ si môže vybrať podľa situácie – krátke 5-minútové aktivity alebo dlhšie 20-minútové bloky.
- Všetky aktivity sa dajú využiť aj v PIP EDU ako dôkaz podpory SEL kompetencií.

### 1 Sebauvedomenie (poznám sám seba)

1. **Moje tri silné stránky** – každý žiak si napíše 3 veci, ktoré mu idú dobre.
2. **Farebná nálada** – žiak si vyberie farbu, ktorá vyjadruje jeho aktuálnu náladu, a krátko vysvetlí prečo.
3. **Denník vďačnosti** – na konci týždňa žiaci napíšu 2 veci, za ktoré sú vďační.
4. **Zrkadlo** – žiak sa pozrie do zrkadla a povie si potichu povzbudivú vetu.
5. **Moja identita** – žiak nakreslí „mapu seba“ (záujmy, talenty, hodnoty).
6. **Karta úspechu** – každý si spíše posledný úspech a ako k nemu dospel.
7. **Môj cieľ** – žiak si stanoví malý cieľ na týždeň a sleduje, či ho splnil.
8. **Profil hudby** – vyber pesničku, ktorá vystihuje tvoju osobnosť.
9. **Silný zážitok** – žiak sa podelí o skúsenosť, ktorá ho niečo naučila.
10. **Moje heslo** – vytvor si osobný motivačný slogan, ktorý si zapamätáš.

### 2 Sebaregulácia (viem zvládať emócie a stres)

1. **3 hlboké nádychy** – trieda sa postaví, spolu 3× zhlboka dýcha.
2. **Pauza STOP** – pri nervozite žiaci použijú techniku STOP (Stop – Think – Options – Proceed).
3. **5–4–3–2–1** – žiaci pomenú 5 vecí, čo vidia, 4 čo cítia, 3 čo počujú, 2 čo môžu ohmatať, 1 čo môžu ochutnať.
4. **Karty emócií** – žiaci si vyberú kartu pocitu a krátko povedia, čo prežívajú.
5. **Bezpečný kútik** – dohoda: každý môže na chvíľu odísť na tiché miesto, keď cíti tlak.
6. **Bodka na papieri** – kreslí kruhy okolo bodky, kým sa necítiš pokojnejšie.
7. **Napni a uvoľni** – stiahnutie a uvoľnenie rúk, nôh, tváre (uvoľňovacie cvičenie).
8. **Krátka meditácia** – 2 minúty sústredenia na dych alebo ticho.
9. **Pohybová pauza** – 10 drepov alebo natiahnutie rúk nad hlavu.
10. **Moja stratégia zvládania** – žiak si napíše 2 veci, ktoré mu pomáhajú pri strese.

### 3 Sociálne zručnosti (viem spolupracovať)

1. **Buddy systém** – dvojice si navzájom vysvetlia učivo alebo zadanie.
2. **Stavba veže** – skupiny stavajú vežu z papiera, hodnotí sa spolupráca.
3. **Spoločný obraz** – celá trieda kreslí jeden veľký obrázok (každý pridá prvok).
4. **Role v skupine** – pri úlohe majú žiaci presne určené roly (zapisovateľ, hovorca...).
5. **Hra „tiché usporiadanie“** – trieda sa zoradí podľa dátumu narodenia bez slov.
6. **Spoločný cieľ** – trieda si stanoví cieľ na mesiac (napr. upratať triedu).
7. **Moje pravidlo** – každý navrhne 1 triedne pravidlo, hlasovaním sa vyberú.



8. **Diskusia v kruhu** – každý žiak povie 1 vetu k téme (napr. „Ako si predstavujem férovú triedu“).
9. **Pochvala spolužiakovi** – žiaci si vymenia komplimenty za prácu.
10. **Štafetová odpoveď** – jeden začne vetu, ďalší ju dokončí.

#### 4 Budovanie vzťahov (viem si udržať priateľstvá)

1. **List kamarátovi** – napíš list spolužiakovi s poďakovaním.
2. **Mapa vzťahov** – nakresli krúžok a vpíš ľudí, ktorí sú pre teba dôležití.
3. **Tajný kamarát** – počas týždňa sa staraj o anonymne prideleného spolužiaka.
4. **Most dôvery** – žiak povie, komu v triede dôveruje a prečo.
5. **Spoločný projekt** – skupina vytvorí plagát „Ako funguje naša trieda“.
6. **Debata v dvojici** – žiaci sa podelia o zážitok z víkendu.
7. **Reťaz komplimentov** – každý povie pozitívnu vetu o tom, kto sedí vedľa.
8. **Spoločný cieľ triedy** – plán na triednický výlet.
9. **Pomocná ruka** – zapíš si, komu som tento týždeň pomohol.
10. **Reflexia vzťahov** – v kruhu: „Čo si na triede cením?“

#### 5 Zodpovedné rozhodovanie (premýšľam o dôsledkoch)

1. **Karty rozhodnutí** – učiteľ predloží situáciu, žiaci hľadajú možnosti riešenia.
2. **„Čo by bolo keby...“** – scenáre: čo ak neprídem na skúšku, čo ak sa zapojím do šikany...
3. **Dilema v skupine** – skupina rozhoduje, ako rozdeliť obmedzené zdroje (napr. 3 stoličky pre 5 ľudí).
4. **Debata PRO a PROTI** – žiaci sa rozdelia a obhajujú strany dilemy.
5. **Etická hra** – „Je správne opísať test, keď ide o známku na maturitu?“
6. **Rozhodovací strom** – nakresli možnosti a dôsledky svojho rozhodnutia.
7. **Denník rozhodnutí** – každý žiak si spíše 1 rozhodnutie, ktoré urobil, a čo prinieslo.
8. **Hra na starostu** – žiaci rozhodujú, ako by riešili problém v škole/meste.
9. **Rozhodovanie v role play** – hranie scénok (napr. ako reagovať na konflikt).
10. **Moje hodnoty** – zoznam 5 hodnôt a krátka diskusia, ako ovplyvňujú rozhodnutia.



## PIP EDU – 50 aktivít SEL pre 2. ročník strednej školy

### Zhrnutie:

- Pre 2. ročník SŠ sú aktivity **viac reflexívne, diskusné a tímové**.
- Učiteľ môže vybrať podľa aktuálnej potreby triedy (napr. stres pred testami, konflikty v kolektíve, hľadanie identity).
- Všetky výstupy možno zaznamenávať do **PIP EDU** – ako prejavy a rozvoj SEL kompetencií.

### 1 Sebauvedomenie (poznám sám seba)

1. **Moja identita v 5 slovách** – každý napíše 5 slov, ktoré ho vystihujú.
2. **Životná časová os** – nakresli najdôležitejšie momenty svojho života.
3. **Test silných stránok** – vyplnenie krátkeho dotazníka (napr. VIA character strengths).
4. **Moje hodnoty** – žiaci zoradia 10 hodnôt podľa dôležitosti.
5. **Karta môjho „JA“** – koláž z obrázkov a slov vystihujúcich osobnosť.
6. **Kedy som hrdý/á na seba** – krátka reflexia úspešných momentov.
7. **Sebaportrét inak** – nakresli obraz seba cez symboly, nie realisticky.
8. **3 veci, ktoré ma motivujú** – zoznam a zdieľanie v skupine.
9. **Moje slabé miesta** – každý si uvedomí, čo chce zlepšiť, a zapíše si malý cieľ.
10. **„Ak by ma niekto nepoznal...“** – napíš tri fakty, ktoré ťa definujú.

### 2 Sebaregulácia (viem zvládať emócie a stres)

1. **Moje spúšťače stresu** – žiak spíše situácie, ktoré ho stresujú.
2. **Môj balíček stratégií** – zostavenie zoznamu techník zvládania stresu.
3. **„Zastav sa“** – tréning 1-minútovej pauzy pred reakciou.
4. **Relax hudbou** – každý prinesie skladbu, ktorá mu pomáha sa upokojiť.
5. **Denník emócií** – týždenný záznam pocitov a situácií.
6. **Scénky zvládania hnevu** – nácvik alternatívnych reakcií.
7. **Technika 5 prstov** – pri strese postupne myslím na 5 vecí, za ktoré som vďačný.
8. **„Stres meter“** – žiaci si ohodnotia stres na škále 1–10 pred a po aktivite.
9. **Simulovaná skúška** – nacvičiť skúšobnú situáciu a následne diskutovať o pocitoch.
10. **Karta „čo mi pomáha“** – každý si pripraví osobný návod pre stresové situácie.

### 3 Sociálne zručnosti (viem spolupracovať)

1. **Debata v kruhu** – každý má právo povedať svoj názor bez prerušenia.
2. **Spoločná stavba** – tím má za úlohu postaviť konštrukciu z kartónu.
3. **Spolupráca naslepo** – jeden má zavreté oči, druhý naviguje.
4. **Role-play** – riešenie bežných konfliktov medzi spolužiakmi.
5. **Hra „kto som“** – hádanie identity, spolupráca pri zisťovaní.
6. **Tímová mapa triedy** – kde sa kto cíti v kolektíve, diskusia o vzťahoch.
7. **Kooperatívne kreslenie** – viacerí kreslia na jeden papier bez dohody.
8. **Diskusia PRO/PROTI** – žiaci obhajujú opačné strany diskusie.
9. **Hra dôvery** – žiak sa nechá viesť so zavretými očami.
10. **Peer feedback** – žiaci sa učia dávať konštruktívnu spätnú väzbu.



## 4 Budovanie vzťahov (viem si udržať priateľstvá)

1. **Refáz komplimentov** – každý povie kompliment spolužiakovi.
2. **Kruh dôvery** – žiaci pomenú, čo si vážia na susedovi.
3. **Tajný kamarát 2.0** – počas týždňa anonymne podporovať spolužiaka.
4. **List vďaky** – napíš list niekomu z triedy.
5. **Karta „moja podpora“** – žiak vyznačí, kto je jeho opora v triede.
6. **Spoločný projekt** – trieda spoločne vytvorí plagát „Naša sila je spolupráca“.
7. **Kruh prianí** – každý povie, čo praje triede do ďalšieho mesiaca.
8. **Debata o férovosti** – čo znamená férové správanie v triede?
9. **Reflexia priateľstva** – „Čo pre mňa znamená dobrý kamarát?“
10. **Mapa triednych vzťahov** – anonymné kreslenie šípok priateľstva → diskusia.

## 5 Zodpovedné rozhodovanie (premýšľam o dôsledkoch)

1. **Morálne dilemy** – diskusia o zložitých situáciách (šikana, opisovanie).
2. **„Čo ak...“ scenáre** – simulácia životných situácií a ich dôsledkov.
3. **Rozhodovací strom** – vizualizácia možností a následkov.
4. **Etická debata** – argumentácia za a proti v kontroverznej téme.
5. **Hra „Starosta“** – riešenie problémov triedy ako líder.
6. **Príbeh s otvoreným koncom** – žiaci rozhodujú, ako sa skončí.
7. **Zodpovedná voľba** – hra s obmedzenými zdrojmi (napr. 3 úlohy, 2 ľudia).
8. **Debata o hodnotách** – ktoré hodnoty by mali byť pre triedu základom.
9. **Osobné rozhodnutie** – žiak spíše posledné dôležité rozhodnutie a jeho dôsledok.
10. **Simulácia reality** – hra na profesiu (ako rozhodnutia ovplyvňujú klienta/zákazníka).



## PIP EDU – 50 aktivít SEL pre 3. ročník strednej školy

### Zhrnutie:

- Pre **3. ročník SŠ** sú aktivity viac zamerané na **životné voľby, kariéru, maturitu a prechod do dospelosti**.
- Triedny učiteľ ich môže využívať na triednických hodinách, ale aj v bežných predmetoch (diskusia, reflexia, mini-aktivity).
- Všetky výstupy možno zapísať do **PIP EDU** ako súčasť SEL profilu žiaka.

### 1 Sebauvedomenie (poznám sám seba)

1. **Moje budúce ja** – napíš list sám sebe o 5 rokov.
2. **Moje talenty a slabiny** – sebareflexia + spätná väzba od spolužiakov.
3. **Test osobnosti** – využitie jednoduchého dotazníka (napr. MBTI skrátený).
4. **Kto som v tíme?** – žiaci definujú svoju rolu pri skupinovej práci.
5. **Tri veci, ktoré chcem zmeniť** – nastavenie osobných cieľov.
6. **Sebaportrét – kariérna mapa** – vizualizácia cieľov a snov.
7. **Moje hodnoty v rozhodovaní** – zoradenie hodnôt podľa dôležitosti.
8. **Spätná väzba od učiteľa** – krátky rozhovor: „Čo vidíš ako moju silu?“
9. **Kedy sa cítim silný/á** – každý opíše situáciu, kedy prekonal prekážku.
10. **Motivačný citát** – vyber si citát, ktorý ťa vystihuje, a vysvetli prečo.

### 2 Sebaregulácia (zvládanie emócií a stresu)

1. **Moja stresová mapa** – identifikácia situácií, ktoré vyvolávajú stres.
2. **Predmaturitný tréning** – simulovaná skúška s reflexiou pocitov.
3. **Moja upokojujúca technika** – každý zdieľa, čo mu funguje (hudba, šport, dych).
4. **Stop – pauza – reakcia** – nácvik pred impulzívnou reakciou.
5. **Krátka joga/strečing** – pohyb na uvoľnenie napätia.
6. **Denník stresu** – zapisovanie situácií a reakcií počas týždňa.
7. **Pozitívna vizualizácia** – predstaviť si úspešné zvládnutie skúšky.
8. **Hudobná relaxácia** – spoločné počúvanie skladby a reflexia pocitov.
9. **Moja kotva** – žiak si vyberie predmet (náramok, pero), ktorý mu pripomína pokoj.
10. **Time-out plán** – každý si zapíše 3 kroky, čo urobí, keď cíti hnev alebo úzkosť.

### 3 Sociálne zručnosti (spolupráca a komunikácia)

1. **Debata v kruhu** – pravidlá: každý má právo povedať názor.
2. **Projekt v skupine** – zdieľaná zodpovednosť a rozdelenie rolí.
3. **Hra dôvery – pád dozadu** – nácvik dôvery medzi spolužiakmi.
4. **Peer coaching** – dvojice si navzájom radia v učení.
5. **Konfliktné situácie** – hranie rolí, ako riešiť hádku férovo.
6. **Hra „bez slov“** – tím má komunikovať len gestami.
7. **Spolupráca na zložitom úkole** – napr. zostrojiť model z obmedzených materiálov.
8. **Diskusia o online správaní** – ako sa k sebe správame na sociálnych sieťach.
9. **Tímová výzva** – spoločná aktivita mimo školy (šport, turistika).



10. **Triedna dohoda** – vytvorenie pravidiel pre férové správanie.

**4 Budovanie vzťahov (priateľstvá, empatia)**

1. **Mapa opory** – nakresli sieť ľudí, ktorých máš ako podporu.
2. **Kruh dôvery** – povedz niečo pozitívne človeku po tvojej pravici.
3. **List vďaky rodičovi/kamarátovi** – anonymne alebo otvorene.
4. **Tajný kamarát** – týždeň pomáhaj pridelenému spolužiakovi.
5. **Spoločný triedny projekt** – plagát „Naša trieda v roku 2025“.
6. **Rozhovor na lavičke** – dvojice sa rozprávajú 5 minút na osobnú tému.
7. **Diskusia: Čo je pre mňa priateľstvo?**
8. **Buddy systém** – pomoc slabšiemu spolužiakovi v učení.
9. **Pochvala nahlas** – každý verejne pochváli jedného spolužiaka.
10. **Reflexia vzťahov v triede** – čo sa nám darí, čo by sme chceli zmeniť.

**5 Zodpovedné rozhodovanie (etika, dôsledky)**

1. **Etické dilemy** – opisovanie a diskusia (opisovanie testov, kyberšikana, alkohol).
2. **„Čo by si urobil?“** – scenáre zo života (napr. ponuka práce vs. škola).
3. **Rozhodovací strom** – vizualizácia možností a dôsledkov.
4. **Hra „Starosta školy“** – rozhodovanie o zlepšení prostredia školy.
5. **Diskusia o hodnotách** – ktoré hodnoty by mala trieda zdieľať.
6. **Case study** – prípad z médií → ako by sme ho riešili?
7. **Debata PRO/PROTI** – rozdelenie triedy na dva názory.
8. **Moja voľba** – žiak spíše dôležité rozhodnutie a čo prinieslo.
9. **Scénky s otvoreným koncom** – ako môže skončiť konflikt, keď sa rozhodnem inak.
10. **Hodnotový rebrík** – zoradenie hodnôt podľa priorít, diskusia o rozdieloch.



## PIP EDU – 50 aktivít SEL pre 4. ročník strednej školy

### Zhrnutie:

- Pre **4. ročník SŠ** sú aktivity SEL zamerané na **prechod do dospelosti, maturitu, vzťahy a životné voľby**.
- Triedny učiteľ ich môže použiť na triednických hodinách, preventívnych aktivitách či maturitnej príprave.
- Všetky výstupy sú vhodné zapísať do **PIP EDU** – ako prejavy a posuny v SEL kompetenciách.

### 1 Sebauvedomenie (poznám sám seba)

1. **List na rozlúčku so školou** – čo som sa o sebe naučil za 4 roky.
2. **Moje 3 najväčšie úspechy na SŠ** – a čo mi priniesli.
3. **Sebahodnotiaca škála** – kde sa vidím v oblastiach: odvaha, spolupráca, zodpovednosť.
4. **Moja identita po strednej škole** – kto chcem byť.
5. **Kto som v očiach iných** – spätná väzba od spolužiakov.
6. **Tri životné lekcie** – čo mi dala stredná škola.
7. **Môj najväčší posun** – v čom som sa za 4 roky zmenil.
8. **Profil mojej osobnosti** – krátky test + diskusia.
9. **Moje hodnoty a životné rozhodnutia** – ktoré hodnoty ma vedú.
10. **Sebaportrét 18+** – vizuálne znázornenie môjho „dospelého ja“.

### 2 Sebaregulácia (zvládanie emócií a stresu)

1. **Maturitný stres test** – identifikácia, čo ma stresuje pri maturite.
2. **Moja relaxačná technika** – každý predvedie, čo mu funguje.
3. **Krizový plán pred skúškou** – 3 kroky, ktoré spravím pri panike.
4. **Scénky – zvládanie hnevu** pri kritike alebo neúspechu.
5. **Hudba proti stresu** – trieda zostaví playlist na upokojenie.
6. **Pauza STOP** – tréning techniky „Stop – Think – Options – Proceed“.
7. **Time management** – naplánuj týždeň pred maturitou.
8. **Dychová minúta** – krátke cvičenie pred každou písomkou.
9. **Mentálne kino** – predstaviť si úspešné zvládnutie maturity.
10. **Moja kotva** – predmet, myšlienka alebo osoba, ktorá mi dáva pokoj.

### 3 Sociálne zručnosti (spolupráca a komunikácia)

1. **Spoločný maturitný projekt** – trieda pripraví aktivitu na rozlúčku.
2. **Role play – pracovný pohovor** – nácvik komunikácie v realite.
3. **Tímová debata** – ako by sme riešili problém školy.
4. **Skupinová hra dôvery** – napr. vedenie so zavretými očami.
5. **Spätná väzba v dvojici** – jeden hovorí, druhý len počúva.
6. **Diskusia o sociálnych sieťach** – férovosť a rešpekt online.
7. **Skupinová tvorba loga triedy** – každý prispieva svojim nápadom.
8. **Moje miesto v tíme** – kde sa cítim užitočný.



9. **Konflikt v simulácii** – riešenie hádky tak, aby boli všetci vypočutí.
10. **Príbeh v reťazi** – každý pridá vetu → vznikne spoločný príbeh.

## 4 Budovanie vzťahov (priateľstvá, empatia)

1. **Reťaz vďaky** – každý pošle ďakovný odkaz spolužiakovi.
2. **Kruh priateľstva** – čo si na triede vážim.
3. **Tajný kamarát – rozlúčková verzia** – počas posledného mesiaca podporujem jedného spolužiaka.
4. **List učiteľovi** – poďakovanie za 4 roky.
5. **Moja sieť podpory** – kto mi pomáha v škole a mimo nej.
6. **Diskusia o dôvere** – čo znamená veriť ľuďom.
7. **Spoločný triedny denník** – každý zapíše odkaz pre spolužiakov.
8. **Pochvala do batohu** – napíš kompliment a vlož ho spolužiakovi do „batohu“.
9. **Hra na empatiu** – „Ako by som sa cítil, keby som bol na jeho mieste?“
10. **Reflexia vzťahov** – ako sa zmenili za 4 roky.

## 5 Zodpovedné rozhodovanie (etika, dôsledky)

1. **Moja kariérna voľba** – čo zvažujem po škole a prečo.
2. **Simulácia reality** – hra na „pracovný deň“ alebo „študentský deň“.
3. **Etické dilemy** – opisovanie, alkohol, férovosť pri skúškach.
4. **Diskusia o dospelosti** – čo znamená byť dospelý.
5. **Rozhodovací strom** – kam vedú moje možnosti po škole.
6. **Case study** – príbeh z praxe, ako rozhodnutie ovplyvnilo život.
7. **Diskusia PRO/PROTI** – témy ako „je vysoká škola pre každého?“.
8. **Hodnotový kompas** – zoradenie hodnôt a ich vplyv na voľbu povolania.
9. **Môj plán B** – čo ak mi prvá voľba nevyjde?
10. **Dospelácke rozhodnutia** – financie, zodpovednosť, samostatnosť.



## Čeština

### 1. Průvodce metodikou RRRR

- Výrazná metodika „Respekt, Rozmanitost, Rovnost, Resilience“ (RRRR), adaptovaná pre české školy.
- Cílená podpora SEL pre ZŠ a SŠ. Rozdeľuje SEL na tematické oblasti ako emočná gramotnosť, silné stránky, sebareflexia atď. [strapi-cms.seelearning.emory.edu+8societyforall.cz+8pppbrno.cz+8](#)

### 2. Program sociálně emočního učení – MUNI PED

- Projekt MUNI podporuje duševné zdravie pomocou SEL, obsahuje e-learning, pracovné listy, metodiku a akreditované kurzy pre učiteľov. [Sociálně emoční učení | MUNI PED](#)

### 3. SEE Learning – Sociálně, emočně a etická výchova

- Program Emory University dostupný v češtine. Náplň: vývoj súcitu, systémového myslenia a pozornosti.
- Obsahuje štruktúrované lekcie s modelom: check-in → diskusia → aktivita → reflexia → záver. [pppbrno.cz+3strapi-cms.seelearning.emory.edu+3scholarblogs.emory.edu+3](#)

### 4. Praktické SEL aktivity (napr. do výučby cudzích jazykov)

- Ukázkové online aj offline aktivity vychádzajúce z konceptu SEL, zamerané napríklad na hodiny cudzích jazykov. [infracz.cz](#)

### 5. Výskum a dizertačné práce

- Akademické práce zdôvodňujú a rozpracúvajú SEL teoreticky (napr. práce zaměřené na sebereguláciu, rozhodovanie a empatiu). [Theses+2pppbrno.cz+2](#)

---

## Slovenčina

Zatiaľ je dostupnosť komplexných metodík v slovenčine obmedzená, no projekt MUNI PED ich pripravuje aj pre Slovensko (certifikovaná metodika SEL, podpora škôl, materiály). Kontakt: MUNI PED. [Sociálně emoční učení | MUNI PED](#)

---

## Súhrn v tabulke

Jazyk	Zdroj/Metodika	Obsah/Typ materiálu
Čeština	RRRR	Praktická metodika pre ZŠ/SŠ, tematické oblasti SEL
Čeština	MUNI PED	E-learning, metodiky, pracovné listy, kurzy pre podporu duševného zdravia
Čeština	SEE Learning	Kompletné SEL kurikulum pre SŠ v češtine
Čeština	Praktické aktivity	Použitie SEL v predmetoch (napr. jazyky)
Čeština	Akademické práce	Teoretické základy SEL kompetencií
Slovenčina	MUNI adaptácie	PED Príprava komplexných materiálov SEL

