

Marika Zadembská

Metodika pro práci s knihou ve škole, třídě, čtenářském klubu...

Kniha: Zachariáš a studená voda

Autor: Daniel Rušar

Ilustrovala: Adela Režná

Zpracovala: Marika Zadembská (Knihovna Třinec)

Daniel Rušar o své knize:

Kniha o otužování a utužování vzájemných rodinných vztahů a sebedůvěry

Rozhodování se o pocitu chladu, komfortu a o vrstvách oblečení jsou věci, kterým se děti můžou učit co nejdříve. Učí se tak vnímání vlastních pocitů, odpovědnosti za ně a hledání možných řešení. Je to cesta k samostatnosti. A to je přece dost. Rodič přirozeně své dítě chrání a poskytuje mu svou péčí komfort. Proto jsem napsal příběh o Zachariášovi a studené vodě. A protože dítě je laskavé a chápající, napsal jsem příběh, ve kterém se rodič dělí o své obavy přímo s dítětem. Chápu ty z vás, kteří jsou zimomřiví. Nemusíte mít nutně rádi chlad a studenou vodu (vlastně, je to stav, který si člověk nikdy nemůže oblíbit, můžeme se pouze naučit chlad a studenou vodu tolerovat), existují i jiné radostné aktivity. Zároveň myslíte na pár věcí: že děti mají jinou termoregulaci než dospělí, že dítě slyší naše obavy intenzivněji, než jak je řekneme, a že chlad a studená voda představuje ideální místo na zkoumání a učení se o sobě, protože se nachází mimo komfortní zónu. A pokud přece jen chcete něco vyzkoušet: tak ranní studená sprcha dodá tělu více energie než káva.

Obsah:

Na výletě lodí vidí Zachariáš a jeho táta plavat ve studeném moři muže. Zachariášovi nejde do hlavy, jak může plavec vydržet takový chlad. Myšlenka na tento zážitek mu dlouho leží v hlavě, až se sám po malých krůčcích začíná otužovat. Z počátku to nemá vůbec jednoduché, hlavně proto, že při těchto pokusech nenašel nikoho, kdo by mu věřil a podpořil ho v tom, co dělá. I přes první nezdary se však nevzdává a podporu i motivaci si najde. Přečtěte si příběh, se kterým zažijete kouzlo studené vody.

Před čtením

Zkuste si s dětmi vysvětlit slova UTUŽOVÁNÍ a OTUŽOVÁNÍ. Znají děti obě slova ze svého vlastního života? Napište si ke slovům synonyma. Zkuste slova použít ve větě.

Pro navození atmosféry si představte zvuky papuchalků a racků nebo si knihu vezměte ven, v zimě k potoku, rybníku, kamkoli do přírody.

Marika Zadembská

Metodika pro práci s knihou ve škole, třídě, čtenářském klubu...

Tohle je Zachariáš. Co by vám asi chtěl říct? Usmívá se... **Proč je v názvu studená voda?**¹ Povídejte si o obrázku. Nechejte děti povídat, co všechno vidí. Zavřete oči a zkuste si představit sebe na té veliké lodi. **Jak se cítíte, co vidíte a slyšíte? Už jste někdy pluli lodí přes moře nebo oceán? A najednou jsem ho uviděl ... plavce.**² Zakryjte dlaní slovo „plavce“ a nechte děti hádat, jaké slovo by tam mohlo být.

Než budete číst dál, povídejte si s dětmi o tom, proč někteří lidé chtějí plavat ve studeném moři. **Slyšeli jste už někdy o někom takovém? K čemu slouží doprovodná loď?** Zachariáše napadají tyto otázky:

Jak to, že zvládne plavat v tak chladné vodě?

Jak to, že mu není zima?

Možná budou mít děti otázek více. Napište si je všechny na tabuli, papír, kamkoli... Možná už na ně znáte odpovědi, možná vás napadnou až po přečtení, možná si na ně přijdete až časem.

Myslel jsem na toho plavce v chladném moři.

Myslel jsem na něj celou cestu do školy, myslel jsem na něj, když jsem si hrál s kamarády, myslel jsem na něj i během večeří...

Už se vám stalo něco podobného? Že jste na nějaký zážitek, událost, zkušenost, knihu, příběh... nemohli přestat nějakou dobu myslet?

Ta myšlenka nešla pustit z hlavy? Proč to tak je? Může nám to v životě pomoci, anebo naopak?

Jak to, že mu není zima? přemýšlel jsem, když jsem usínal.

Napadá vás, co asi udělá Zachariáš dál? Pustí tu myšlenku z hlavy nebo...? Co byste mu poradili vy?

Zachariáš začal chodit do plaveckého oddílu a trénoval plavání, a taky se začal otužovat. Občas si sundal bundu, jindy čepici nebo rukavice.

Co na to ale jeho rodina? Má nějaké pochybnosti, obavy, strach?

¹ Poznámka autorky: Tučně jsou označené otázky, které si můžete s dětmi klást.

² Poznámka autorky: Texty psané kurzívou jsou v našem textu vždy citacemi z knihy.

Marika Zadembská

Metodika pro práci s knihou ve škole, třídě, čtenářském klubu...

Podívejte se společně s dětmi na čtyři obrázky (obrázek máma, děda, babi a táta) a zkuste odhadnout, co asi Zachariášovi říkají. Jak se k jeho nápadu rodiče a prarodiče postavili?

Můžete si společně říkat, co děti často slyší od svých rodičů, babiček, dědečků, učitelů. Případně můžete obrázky položit na zem před sebe a číst jednotlivé úryvky textů. Poznají děti, kdo z rodiny zrovna se Zachem mluví?

Co se stalo potom, když pochybnosti a nedůvěru slyšel Zach ze všech stran? Ovlivnilo ho to?

Otázky pro děti:

Zažili jste i vy něco podobného?

Stalo se vám, že ostatní pochybovali nad něčím, pro co jste se nadchnuli?

Co když mají všichni pravdu? napadlo Zachariáše.

Co by mu v tuto chvíli pomohlo?

V příběhu pomůže inspirace zvenčí. Někdy to tak může být.

Když podpora nepřichází z rodiny, nachází si Zachariáš vzory jinde. Pokud by děti zajímalo, kdo je na fotografiích, zkuste zapátrat společně v knihách nebo na internetu. (Nápověda: ledový muž Wim Hof a Natalia Avseenko.)

Zeptejte se dětí, jestli i ony mají nějaký vzor. Ve sportu, ve škole, v rodině... V čem jim to pomáhá?

To bylo docela odvážné, že? Co na to tatínek?

Začal jsem se znovu otužovat... Začal opět chodit do plaveckého oddílu.

Co je to otužování, jsme si říkali už na začátku. **Dělá to Zach správně? Proč je dobré se otužovat postupně? Zkusil už to někdo z vás? Znáte někoho ve svém okolí, kdo se otužuje, kdo plave v ledové vodě?**

A taky uvnitř mě se něco změnilo... (pomyslí si Zachariáš)

Co Zachovi pomohlo? (*Jejich věty a jejich strachy jsem si k sobě nepouštěl. Usmíval jsem se a věděl jsem, že mi táta opravdu věří.*)

Do studené vody jsem chodil pravidelně. Vždy na chvíli. Táta mě doprovázel. A někdy s ním přišla babička a fotila si mě...

Jak to, že ostatní taky změnili názor? Co pomohlo jim?

Marika Zadembská

Metodika pro práci s knihou ve škole, třídě, čtenářském klubu...

Jak ses to všechno naučil, Zachu? Naučíš mě to taky? A co mám dělat? Jak mám začít?

Zkuste si s dětmi shrnout příběh, co by ony tatínkovi odpověděly.

Po čtení

Po přečtení celé knihy můžete s dětmi dál diskutovat a pokládat otázky. Např.:

- Jak na vás působily ilustrace?
- Dovedete si taky vybavit křik racků a papuchalků? Máte spojené nějaké místo nebo činnost se zvukem, jako tady v knize Zach?
- Znáte někoho ve svém okolí, kdo se otužuje?
- Opakuje se často v knize nějaká věta?

Výzva pro vás, kteří se ještě neotužujete:

Co takhle si udělat rodinný výlet k potoku, horské říčce, rybníku, prostě k vodě a ponořit alespoň chodidla? Zkusit si doma občas pustit studenější vodu nebo si namočit nohy do lavoru s ledovou vodou. Obléknout si ven o vrstvu méně. Nebo si udělat procházku naboso ve sněhu nebo loukou v ranní rose.

Pár otázek pro vás – rodiče, učitele, od autora příběhu:

- Pokud je mi zima, co proti tomu můžu já udělat? Jak můžu dítěti ukázat, že moje vnímání tepla/zimy může být jiné, odlišné než jeho?
- Jak může dítě samo situaci vyřešit? Co dítě může získat, když zvládne zimu?
- Jaká je pravděpodobnost, že se situace, která se děje v mé hlavě (např. dítě kvůli chladu onemocní), stane? Co všechno mi říká, že ke scénáři situace nedojde? A pokud nastane, jaký jeden krok, který má pro mne velkou hodnotu, udělám?
- Jak sdělit dítěti, když je mi zima? Pokud pochybuju o konání dítěte (v zimě), jak to můžu pojmenovat? Proč vlastně o tom pochybuju? Co tím získávám, co mi to přináší? Jak dítěti vyjádřím důvěru? Co získám, když se stanu tichým pozorovatelem činnosti dítěte? Co tím získá dítě?

Marika Zadembská

Metodika pro práci s knihou ve škole, třídě, čtenářském klubu...

Vzkaz pro děti (i děti v dospělých):

Hrajte si s chladem a studenou vodou. A objevujte. Ale to vy přece umíte.

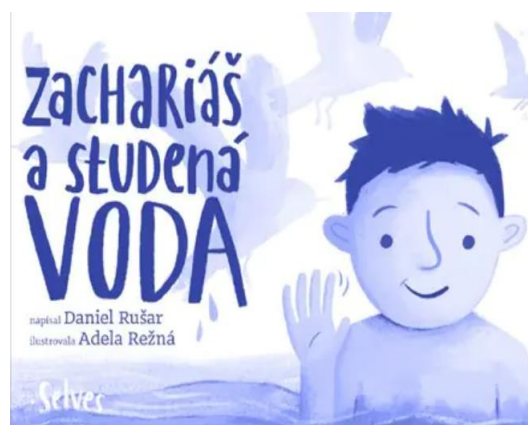
Chlad nás také učí nesoutěžit sám se sebou, ani s ostatními. Otužování pro vás, děti, není o výdrž, ale o radost. Zachariáš si neměří čas strávený pod studenou sprchou, ani ve studeném jezeře, jednoduše počká na moment, kdy se v duši pousměje a potom vyjde ven (ze sprchy, z vody).

Zachariášova oblíbená hra je Severské rizoto. Vyzkoušejte a uvidíte: Ruce nebo chodidla střídavě ponořte na pár sekund do chladné vody a střídavě vytahujte a nechte odpočívat. Vnímejte, co se v rukou i v nohou děje. Zopakujte několikrát.

RUŠAR, Daniel. *Zachariáš a studená voda*. (ilustrace Adela Režná) Bratislava: Selves, 2020.

Marika Zadembská

Velká čtenářka, sběratelka dobrých knih, žena s hlavou v oblacích, knihovnice, lektorka, skautka a máma dvou synů. Vede Knihovnu pro děti a mladé v Třinci. Baví ji projíždět republiku křížem krážem, povídat si o knihách a čtení, inspirovat a motivovat ke čtení druhé.



Marika Zadembská

Metodika pro práci s knihou ve škole, třídě, čtenářském klubu...

