

IO1 Výukové zdroje pro budování základních dovedností

Plány lekcí pro hudbu

Úvod

Cílem sady nástrojů projektu Artistic Licence je rozvíjet základní dovednosti a kompetence u dospělých a studentů z řad migrantů na okraji společnosti prostřednictvím různých kreativních metod, včetně 6 dramatických, 6 hudebních a 6 storytellingových modulů. Tyto plány představují různé aktivity a metody pro použití technik založených na hudbě a používají alternativní vzdělávací strategie pro marginalizované dospělé a studenty z řad migrantů.

Hudba a hudební výukové techniky poskytují vynikající alternativu pro vzdělávání migrantů a dospělých studentů vyloučených na okraj společnosti. Je prokázáno, že učební strategie založené na hudbě se ukazují jako velmi efektivní při získávání pozornosti studentů a zvyšování jejich motivace k učení. Kromě toho mohou být zvláště efektivní při podpoře výuky cizích jazyků a velmi důležité při práci se skupinami migrantů. Hudba také pomáhá snáze a dostupněji komunikovat o kulturních hodnotách a rozdílech. Prostřednictvím hudebních aktivit se mohou studenti z řad migrantů lépe seznámit s hodnotovým systémem společnosti a kulturním dědictvím hostitelských zemí.

Aktivita 1

Název	Jak může hudba rozvíjet dovednosti
Cílová skupina	Marginalizovaní migranti, dospělí studenti, uchazeči o zaměstnání
Trvání	20-30 min, v závislosti na velikosti skupiny
Učební výstup	Zlepšení paměti, zlepšení komunikačních dovedností
Úroveň	Zapamatování si, aplikování
Cíl	Zdroje/potřebný materiál
<p>Cílem této aktivity je rozvíjet paměť studentů a komunikační dovednosti. V tomto cvičení se účastníci naučí, jak zahájit konverzaci v cizím jazyce, s ohledem na kulturní normy komunikace v hostitelské zemi. Studenti by se měli zapojit do konverzace s ostatními členy třídy. Tato aktivita funguje dobře jako zahřívací kolo nebo jako prolomení ledů. Účastníci si navíc procvičí své poslechové a řečové dovednosti. Aktivita vyhovuje všem úrovním jazykové kompetence a může být přizpůsobena různým scénářům a tématům tříd.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Místnost se židlemi do půlkruhu a volný prostor umožňující interakci se žáky• Lepicí papírky, papíry a pera pro žáky• Připravený seznam otázek
Instrukce pro lektora	
<p>Aktivita se nazývá „Rozhovor s jednou otázkou o hudbě“. Cílem této aktivity je poskytnout žákům možnost integrace s ostatními členy skupiny a naučit je strategiím, jak zahájit konverzaci s cizími lidmi v hostitelské zemi. Žáci si navíc</p>	

procvičují své řečové a poslechové dovednosti, protože musí položit otázku každému členu skupiny a uvést své odpovědi. Žáci si dále procvičí mluvení na veřejnosti, protože na konci cvičení prezentují skupině krátké shrnutí.

Instrukce pro tuto aktivitu:

- 1) Před výukou si lektor připraví seznam otázek o hudebních preferencích a zkušenostech studentů a hudbě obecně a poté je očísluje podle počtu studentů ve skupině. Každý student později obdrží jednu otázku.

Lektor by měl myslet na to, aby přizpůsobil otázky úrovni jazykových kompetencí studentů. Na úrovni začátečníků by měly být zahrnuty pouze otázky s krátkou odpovědí. Lektor by však měl žáky přimět, aby krátce zdůvodnili svou odpověď ano / ne. V případě potřeby by lektor měl při prezentaci seznamu otázek pomoci žákům zajistit, aby jim všichni rozuměli.

Příklady otázek, které mohou být zahrnuty do seznamu: *Jste dobrý/á zpěvák/zpěvačka? Byl/a už jste někdy na koncertě? Jaká je vaše oblíbená hudební skupina? Posloucháte obvykle písničky v.....jazyce nebo ve svém vlastním jazyce?*

- 2) Lektor zahájí aktivitu vysvětlením kulturních norem a tím, jak zahájit rozhovor s cizincem v hostitelské zemi. Povzbuzuje studenty, aby vedli jednoduchý dialog o tom, jak pozdravit, položit otázku a jak se rozloučit s cizincem v jazyce hostitelské země. Pokud je to možné, napíše lektor na tabuli příklad dialogu.
- 3) Poté lektor rozdělí otázky mezi studenty (jednu otázku na studenta) spolu s číslem ze seznamu. Žáci připraví krátký formulář průzkumu včetně své otázky v horní části stránky a počtu zbývajících otázek v řadě níže.
- 4) Na lepicí lístečky studenti napíší číslo své otázky a přilepí je na viditelné místo na svůj oděv. Studenti pak procházejí místnost s formulářem, ptají se každého člena skupiny na jednu otázku a do formuláře zapisují odpovědi vedle čísla osoby. Lektor by měl studenty povzbudit, aby do své konverzace aplikovali schéma dialogu, který vytvořili na začátku aktivity. Žákům by měl

během aktivity pomáhat, aby se ujistil, že každý student chápe otázku, která je mu položena.

- 5) Poté, co studenti shromáždí odpovědi od každého člena skupiny, prezentují jeden po druhém krátké shrnutí svých výsledků. Například: „*Tři lidé říkají, že jsou dobří zpěváci a jedna osoba prohlásila, že její zpívání je hrozné.*“

Variace aktivity

Tématem této aktivity je hudba, ale v závislosti na rozsahu slovní zásoby nebo jazykových struktur, které lektor chce studentům představit, to lze změnit. Pokud je například cílem školení připravit účastníky na pracovní pohovor, měly by se otázky více týkat pracovního prostředí v hostitelské zemi a pracovních zkušeností nebo očekávání studentů.

V takovém případě může lektor na začátku činnosti představit základní pravidla přijímacího pohovoru v hostitelské zemi a žáci mohou hrát roli tazatele a dotazovaného.

Kromě toho v závislosti na úrovni jazykových znalostí studentů může lektor připravit otevřenější otázky, povzbuzující k rozvinutějším odpovědím. Pokud není počet členů třídy příliš vysoký, mohou být studenti požádáni, aby si na dotazník připravili jednu nebo dvě následné otázky. Také jejich shrnutí by mělo být konkrétnější a podrobnější.

Aktivita 2

Název	Univerzální jazyk hudby
Cílová skupina	Dospělí, marginalizovaní studenti z řad migrantů
Trvání	20-30 min, v závislosti na velikosti skupiny
Učební výstup	Budování kulturního povědomí
Úroveň	Porozumění, Evaluace
Cíl	Zdroje/potřebný materiál
<p>Cílem této aktiv je podpora studentů z řad migrantů a dospělých při budování jejich kulturního povědomí a odstraňování jazykových či kulturních překážek. Tato aktivita navíc pomáhá stimulovat emoční inteligenci studentů. V aktivitě studenti vytvářejí jednoduché věty a naučí se číst a vyjadřovat emoce, které doprovázejí poslech hudby. Aktivita umožňuje studentům učit se poutavým a zábavným způsobem nové struktury slovní zásoby a gramatiky. Migrantů se navíc dozvědí o hudební kultuře hostitelské země.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Místnost se židlemi do půlkruhu• Jakékoliv elektronické zařízení s přístupem na internet k přehrání hudby• Lepicí papírky a pera pro žáky
Instrukce pro lektora	
<p>Aktivita se nazývá „Slyšíš, co slyším já?“. Jejím cílem je představit hudbu jako univerzální jazyk, který může marginalizovaným migrantům a dospělým pomoci překonat kulturní bariéru a lépe porozumět novému prostředí hostitelské země. Studenti z řad migrantů si navíc rozvíjejí slovní zásobu v tématech hudby, pocitů a emocí a naučí se vytvářet jednoduché věty v místním jazyce.</p>	

Instrukce pro tuto aktivitu:

- 1) Před výukou lektor na internetu vyhledá 5–10 krátkých písní nebo skladeb charakteristických pro hostitelskou zemi nebo region. Skladby by neměly být příliš dlouhé, protože to pro studenty může být únavné a náročné. Optimální délka každého hudebního kusu by měla být 1-2 minuty. Hudba by měla pokrývat širokou škálu emocí - od smutku až po nadšení a štěstí. Kromě toho by hudba měla odrážet různé účely v kultuře místní země - lze zde zahrnout ceremoniální hudbu nebo svatební melodie, taneční a populární hudbu, hudbu pro děti, ukolébavky, lidovou hudbu atd.
- 2) Aktivita začíná krátkou rozehřívací činností na slovní zásobu. Lektor požádá každého žáka, aby pojmenoval jeden hudební nástroj v místním jazyce. Žáci se střídají a pojmenovávají tolik nástrojů, na kolik jako skupina přijdou. Pokud je to možné, podpoří je lektor poskytnutím grafiky nebo obrázků nástrojů, charakteristických nebo tradičních v hostitelské zemi, a zapsáním jejich názvů na tabuli. Lektor může uspořádat druhé zahřívací kolo a požádat studenty, aby pojmenovali například hudební žánry nebo uvedli slova pro popis hudby.
- 3) Poté, co si studenti procvičí slovní zásobu spojenou s tématem hudby, může lektor požádat o další práci ve dvojicích nebo malých 3-4 členných skupinách, v závislosti na počtu žáků ve třídě. Lektor vysvětlí, že nyní bude přehrávat jednu po druhé různé melodie a písně a úlohou studentů je určit, jak se při hudbě, kterou slyší, cítí - uvolněně, napjatě, klidně, smutně, nadšeně atd. Žáci by měli pracovat ve svých skupinách a zapsat všechny své pocity na lepicí lístečky. Po každé melodii by lektor měl udělat pauzu, aby studenti měli čas napsat si své odpovědi. Poté požádá účastníky každé skupiny, aby napsali, jaký by mohl být účel písně nebo melodie, kterou právě slyšeli – například: *tato píseň se hraje na svatbách, je to folková píseň, je to ukolébavka pro děti.*

- 4) Po poslechu všech melodií, je lektor znovu jednu po druhé pustí, ale tentokrát požádá každou skupinu, aby krátce prezentovala své odpovědi. Žáci by měli popsat, jaké emoce hudbu doprovází, jaký je účel hudby v místní kultuře a jaké hudební nástroje slyšeli. Například: *V této hudbě je vyjádřeno štěstí a nadšení. Je to narozeninová píseň. V melodii slyšíme klavír a housle.*
- 5) Většina studentů pravděpodobně zažije podobné emoce při poslechu určitých skladeb a bude schopna správně určit obecné použití písně. Lektor by měl zdůraznit, že hudba může sloužit jako univerzální jazyk pro komunikaci a lepší porozumění prostředí hostitelské země. V případě potřeby by lektor měl vysvětlit význam melodií pro místní kulturu.

Variace aktivity

- 1) Jako variantu tohoto cvičení může lektor připravit 5-10 fotografií nebo obrázků různých situací z každodenního života v hostitelské zemi. V souladu s tím najde 5 až 10 písní / melodií, které jsou spojeny s touto situací.

Žáci by měli pracovat ve dvojicích nebo malých skupinách. Každá skupina by měla obdržet jinou sadu fotografií. Žáci dostanou instrukci, že jejich úkolem je poslouchat melodie jednu po druhé a vybírat ty, které nejlépe odpovídají jejich obrázkům. Svůj výběr by měli krátce zdůvodnit.

- 2) Jako další variantu této aktivity může lektor požádat studenty, aby na další výuku, pokud je to možné, připravili příklady písní ze své země v dané kategorii - například svatbu, narozeniny, dětskou hudbu atd. Studenti je pak mohou porovnávat a diskutovat o hudbě z různých zemí, které slouží v různých kulturách ke stejnému účelu.

Aktivita 3

Název	Učení prostřednictvím textu písně
Cílová skupina	Dospělí, studenti z řad migrantů
Trvání	20-30 min
Učební výstup	Budování jazykových kompetencí
Úroveň	Porozumění
Cíl	Zdroje/potřebný materiál
Cílem této aktivity je rozvíjet jazykové kompetence dospělých a studentů z řad migrantů. Prostřednictvím této aktivity se studenti učí novou strukturu slovní zásoby a gramatiky v jazyce hostitelské země. Naučí se také porozumět významu slov z kontextu. Kromě toho rozvíjejí a procvičují své schopnosti poslechu a mluvení.	<ul style="list-style-type: none">• Místnost se židlemi a stůl nebo lavice pro žáky• Jakékoliv elektronické zařízení s přístupem na internet k přehrání hudby• Připravené listy s doplňovací aktivitou pro každého žáka, pera
Instrukce pro lektora	
Tato aktivita se nazývá „Sbírání střípků“ a je to variace klasického doplňovacího cvičení, kde žáci do textu doplňují chybějící slova.	
Instrukce pro tuto aktivitu:	
1) V této verzi doplňovacího cvičení je text příběhu nahrazen texty písně. Lektor by měl pro každého žáka připravit list aktivit s texty vytištěných skladeb. Doporučuje se vybrat píseň, která vypráví příběh, protože je více pravděpodobné, že si studenti zapamatují nová slova a fráze, pokud je mohou spojit s nějakou zápletkou. Tato aktivita navíc dobře funguje, když se doplňují rýmy.	

- 2) Připravené texty písní by měly obsahovat mezery, kde studenti později vyplní chybějící části. Pro začátečníky může lektor připravit slovní zásobu, ze které budou vybírat. U této verze cvičení zaměřeného na výuku jazyka prostřednictvím textů písniček by lektor neměl slova odstraňovat náhodně, ale spíše se soustředit na odstraňování frází a tvarů, které chce během výuky zopakovat - např. jen minulý čas, předložky, tvary sloves atd. Pravidlo je, že lektor by neměl odstranit více než 10% slov v textu. Aby bylo cvičení snadnější, může lektor napovědět prvním písmenem každého chybějícího slova / věty nebo počtem písmen očekávaného tvaru.
- 3) Žáci pracují individuálně nebo v páru. Lektor vysvětlí žákům, že si poslechnou skladbu a na základě toho, co uslyší, doplní chybějící slova nebo fráze do textu.
- 4) Lektor by měl vysvětlit, že žáci nepotřebují porozumět každému slovu v textu, ale měli by se spíše zaměřit na klíčová slova, která pomáhají pochopit kontext.
- 5) Lektor třídě přehraje píseň jednou nebo dvakrát a studenti vyplní prázdná místa podle poslechu.
- 6) Po dokončení aktivity by měl lektor pustit hudbu ještě jednou a studenti kontrolují, zda byly jejich odpovědi správné. Poté je čas na překlad chybějících slov/frází, stejně jako celé písně.
- 7) Na konci aktivity by měl lektor studenty vyzvat, aby si zazpívali píseň společně s hudbou nebo si ji přečetli (pokud se na to necítí) nahlas, neboť to pomůže lepšímu zapamatování nových tvarů. Lektor by měl opravit výslovnost žáků.

Variace aktivity

- 1) Tato aktivita může dobře fungovat jako cvičení před poslechem. V této variantě cvičení by lektor měl nejprve žákům rozdat listy s chybějícími částmi písně a nechat je vyplnit mezery slovy nebo frázemi, které považují za nejvhodnější pro kontext textu písně. Je důležité připomenout studentům, že nemusí rozumět každému slovu textu, aby porozuměli kontextu. Pro usnadnění práce může lektor napovědět první písmeno každého chybějícího slova / věty nebo počet písmen očekávané formy.

- 2) Další variantou této aktivity může být to, že studenti dostávají texty písně, kde byla některá slova nahrazena slovy/frázemi podobně znějícími, ale odlišného významu. Na začátku by se lektor měl ujistit, že žáci celkově text chápou, aby byli schopni rozeznat struktury, které neodpovídají kontextu. Poté jednou nebo dvakrát přehraje píseň a požádá studenty, aby označili slova / fráze, které byly změněny z původních textů. Pak lektor přehraje píseň potřetí a požádá studenty, aby upravili texty napsáním slov, které se v písni skutečně vyskytují. Aktivita by měla skončit hlasitým zpěvem / čtením textů všemi studenty.

- 3) Třetí variantou aktivity je doplňování textu písně slovy napsanými na papírkách. Studenti pracují v 3-4 členných skupinách:
 - Lektor připraví pro každou skupinu list na doplňování, kde jsou některé části textů písně nahrazeny mezerami.
 - Chybějící slova / fráze jsou na samostatných kouscích papírů rozložených náhodně mezi skupiny.
 - Na začátku lektor vysvětlí, že si studenti poslechnou hudbu a mají dokončit text písně v chronologickém pořadí.
 - Při poslechu písně studenti v rámci skupiny doplňují mezery pomocí textů, které mají. Když všechny skupiny skončí, žáci postupně diktují celé texty písně zbytku skupiny.
 - Lektor přehraje skladbu a zkontroluje, zda je pořadí textů správné.

Aktivita 4

Název	Použití hudby pro budování dovedností sebeuvědomění a sebevědomí	
Cílová skupina	Marginalizovaní dospělí, studenti z řad migrantů, uchazeči o zaměstnání	
Trvání	20-30 min, v závislosti na velikosti skupiny	
Učební výstup	Budování sebevědomí a sebeuvědomění	
Úroveň	Porozumění, aplikování	
Cíl	Zdroje/potřebný materiál	
<p>Tato zábavná aktivita může pomoci marginalizovaným dospělým a studentům z řad migrantů vybudovat sebevědomí a posílit důvěru ve své schopnosti. Žáci mají příležitost procvičovat klíčové dovednosti a schopnosti, jako je práce pod časovým tlakem, verbální a neverbální komunikace, rozhodování, riskování a týmová práce. Kromě toho tato aktivita pomáhá studentům naučit se novou slovní zásobu a cvičit tvorbu složitějších vět v místním jazyce. Tato aktivita funguje nejlépe, když studenti již znají písně, které se budou používat - například z předchozích aktivit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Místnost se židlemi rozdělenými do dvou skupin • Jakékoliv elektronické zařízení s přístupem na internet k přehrání hudby • Připravené kartičky pro hru • Přístup k textům písní pro lektora • Stopky 	
Instrukce pro lektora		
<p>Tato aktivita se nazývá „Boj s časem a má za cíl pomoci marginalizovaným dospělým studentům z řad migrantů vybudovat si sebedůvěru a sebevědomí. Žáci</p>		

mají příležitost otestovat si své klíčové schopnosti pod časovým tlakem, procvičit si neverbální komunikaci, rozhodování, podstoupení rizika a týmovou práci. Tato aktivita posiluje sebedůvěru a sebevědomí žáků a pomáhá jim objevit své silné stránky a slabá místa. Navíc rozvíjí jazykové kompetence žáků.

Instrukce pro tuto aktivitu:

- 1) Před výukou lektor připraví sadu karet, kde je název známé písně a 5-10 slov nebo frází z textů, které lze použít k popisu písně (seznam může obsahovat i jméno autora, film, kde se objeví atd. Čím více slov / frází na kartě, tím obtížnější bude pro studenty, aby uhodli název). Lektor také připraví audiozáznam písní z internetu a jejich texty.
- 2) Lektor vysvětlí žákům, že budou pracovat ve dvou soutěžních týmech. Soutěž vyhraje ten tým, který bude mít na konci aktivity více bodů.
- 3) Lektor vysvětlí pravidla hry: zástupce první skupiny vybere z hromady náhodnou kartu. přečte název písně a slova pod ní napsaná. Jeho úkolem je vést tým tak, aby uhádli název písně, ale bez použití slov / frází napsaných na kartě. Může citovat texty, vyprávět příběh písně, zamumlat melodii nebo použít pantomimu slova. Je zakázáno používat slova z karty. Lektor nastaví stopky na 1 minutu. Pokud čas vyprší, než tým uhodne název, opačný tým získává body. Týmy se střídají v hádání názvů. Aktivita by měla probíhat tak dlouho, dokud nebude mít každý student ve třídě příležitost představit alespoň jeden název.
- 4) Každá skupina obdrží na začátku aktivity 10 bodů. Pokud je pro ně obtížné uhádnout název písně, mohou dostat nápovědu, ale bude je to stát nějaké body podle následující stupnice:
 - Jedno slovo ze seznamu na kartičce člena týmu – 1 bod
 - Jeden řádek textu písně od moderátora – 2 body.
 - Jedna minuta času navíc – 4 body
 - 30 sekund audionahrávky písně – 5 bodů.

5) Pokud tým uhádne název písně, obdrží 10 bodů.

6) Lektor by měl hru moderovat a psát body na papír nebo pokud je to možné na tabuli /flipchart.

Následná aktivita

Aktivita by měla být následována krátkou shrnující diskuzí o silných a slabých stránkách obou týmů. Žáci by měli diskutovat o tom, jak mohou být klíčové kompetence procvičované v této aktivitě užitečné v pracovním prostředí a jak by je mohli uchazeči o zaměstnání prezentovat během pracovního pohovoru.

Aktivita 5

Název	Použití hudby k rozvoji kreativity a vynalézavosti	
Cílová skupina	Dospělí, studenti z řad migrantů	
Trvání	30-40 min	
Učební výstup	Učení se kreativnímu myšlení, rozvoj představivosti	
Úroveň	Tvoření	
Cíl	Zdroje/potřebný materiál	
Cílem této aktivity je povzbudit studenty, aby přemýšleli tvůrčím způsobem a vybudovali si sebejistotu ve využívání své fantazie. Žáci dále v tomto cvičení procvičují své ústní a písemné kompetence v jazyce hostitelské země. Studenti také posilují své týmové pracovní dovednosti.	<ul style="list-style-type: none">• Místnost se židlemi a stůl nebo lavice pro žáky• Jakékoliv elektronické zařízení s přístupem na internet k přehrání hudby• Papíry a pera pro žáky• Sklenice a lepicí papírky	
Instrukce pro lektora		
<p>Tato aktivita se nazývá „Psaní vlastních textů písní“. Cvičení umožňuje studentům využít svou fantazii a tvořivě uvažovat. Žáci navíc procvičují své komunikační a týmové pracovní dovednosti, protože si uvědomují, že jejich intelektuální přínos jako člena skupiny má dopad na konečnou výkonnost celého týmu.</p> <p>Instrukce pro tuto aktivitu:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Před aktivitou si lektor připraví 3 až 4 populární písně. Doporučuje se vybrat píseň, která vypráví příběh, neboť pro žáky bude jednodušší vytvořit svou vlastní verzi textu. V tomto cvičení žáci pracují ve dvojicích nebo malých skupinách se 3-4 členy.		

- 2) Lektor zahájí výuku vysvětlením, že úkolem studentů bude upravit texty písní podle vybraného tématu. Na začátku lektor požádá každého žáka, aby na lísteček napsal jedno náhodné slovo, které mu jako první přijde na mysl. Lektor by měl vysvětlit, že slova by měla být pouze substantiva nebo přídavná jména nebo slovesa atd. Poté lektor požádá o složení lístečku, aby nikdo nemohl slovo přečíst a všechny lístečky dá do sklenice.
- 3) Dále lektor požádá čtyři dobrovolníky ze skupiny, aby si každý z nádoby vzal jeden lísteček. Žáci čtou slova nahlas a lektor je zapisuje na tabuli, v případě potřeby vysvětluje jejich význam. Poté lektor vybere jednu z připravených písní, distribuuje texty studentům a přehraje píseň.
- 4) Úkolem žáků je nyní pracovat ve dvojicích nebo malých skupinách a změnit text písně tak, aby obsahoval čtyři vybraná slova alespoň dvakrát. Když jsou studenti hotovi, představí každá skupina nové texty písní. Studenti mohou nahlas zazpívat melodii písně nebo ji jen přečíst, pokud se na to necítí. Lektor může také požádat studenty o povolení zpívat jejich texty.
- 5) Aktivita by se měla absolvovat maximálně 3 až 4krát, protože pro některé studenty to může být obtížné nebo nezáživné. V každém kole by lektor měl představit jinou píseň a požádat studenty, aby přemýšleli o různých slovech. Také rozsah požadovaných změn v textech by měl být v každém kole větší. Na konci každého kola se studenti mohou rozhodnout, která verze skladby se jim nejvíce líbila.

Variace aktivity

- 1) Varianta této aktivity může být taková, že kromě vytváření textů, studenti vytvářejí hudbu na náhodných objektech. Pro tuto verzi aktivity musí lektor připravit spoustu náhodných předmětů každodenního použití, které lze použít k vytvoření hudebních nástrojů - mohou to být například prázdné lahve, vrchní části lahví, hliníková fólie, plastové kelímky, kartonové krabice atd.

(doporučuje se hledat inspiraci na internetu). Pokud je to možné, lektor může také požádat studenty, aby do tříd přinesli některé recyklované předměty:

- Studenti pracují ve skupinách, vytvářejí kreativní hudební nástroje a prezentují a vysvětlují skupině, jak je lze použít.
- Žáci přijdou s nápady na náhodná slova a losováním vyberou čtyři z nich. Poté každá skupina střídavě vytvoří jeden řádek textu pomocí jednoho z vybraných slov. Další skupina vytvoří druhý řádek, třetí skupina třetí řádek atd. Každý řádek by měl být logickým pokračováním předchozího.
- Když jsou krátké texty připraveny, skupiny vystoupí a zazpívá svou píseň doprovázenou hudbou svých nástrojů.

Pro inspiraci může lektor pustit žákům video představení *The Blue Man Band*, ve kterém jsou použity různé předměty každodenní potřeby k tvorbě hudby.

Aktivita 6

Název	Používání hudby k redukci stresu	
Cílová skupina	Marginalizovaní dospělí, uchazeči o zaměstnání, migranti	
Trvání	10-20 min	
Učební výstup	Zvládání stresu	
Úroveň	Aplikování	
Cíl	Zdroje/potřebný materiál	
Cílem této aktivity je naučit marginalizované dospělé a migranty hudebním relaxačním technikám, které jim pomohou snížit stres spojený se životem v novém neznámém prostředí a překonat stesk po domově. Tyto techniky budou moci využít také uchazeči o zaměstnání, aby snížili obavy v často napjatém období hledání zaměstnání.	<ul style="list-style-type: none">• Místnost s prostorem pro žáky• Jakékoliv elektronické zařízení s přístupem na internet k přehrání hudby• Stopky	
Instrukce pro lektora		
<p>Tato aktivita se nazývá „Zbav se stresu“. Jejím cílem je pomoci marginalizovaným dospělým, migrantům a uchazečům o zaměstnání uvolnit stres a obavy, kterým čelí během dne. Funguje to také jako motivační cvičení.</p> <p>Instrukce pro tuto aktivitu:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Lektor k této aktivitě přehraje energickou, ale ne příliš rychlou hudbu. Žáci se mohou na toto cvičení postavit. Měli by zjistit, zda mají kolem sebe dost prostoru - natáhnou ruce a ujistí se, že se nedotýkají žádného ze svých sousedů.		

- 2) Lektor řekne žákům, že pokud jim to je příjemné, mohou u této aktivity zavřít oči. Když lektor přehrává hudbu, mají 30 sekund na to, aby z těla vytřáslí veškerý stres a napětí - měli by se uvolnit a třást částmi svého těla do rytmu hudby, počínaje hlavou až k patám. Je dobré se snažit vytřepat napětí ze svalů co nejintenzivněji, ale i pomalé a jemné pohyby při hudbě by měly vést ke snížení stresu a úzkosti studentů.
- 3) Po 30 sekundách lektor požádá žáky, aby se zastavili a třikrát co nejhlasitěji tleskli rukama. Cílem této části aktivity je přesměrovat pozornost studentů od negativních pocitů. Poté dostanou od lektora pokyn, aby se třikrát nadechli a vydechli.
- 4) Cvičení by žáci měli opakovat dvakrát nebo třikrát, v závislosti na úrovni stresu, který cítí.

Následná aktivita

- 1) Po aktivitě „Zbav se stresu“ může následovat dechové cvičení, které učí studenty, jak zaměřit svou pozornost tam, kde chtějí.

Instrukce pro tuto aktivitu:

- Žáci by měli sedět rovně na židlích (pokud je to možné, mohou žáci sedět také na podlaze se zkříženýma nohama).
- Lektor přehraje klidnou hudbu se zvuky přírody.
- Uděluje žákům pokyn, aby soustředili svou pozornost na tři hluboké dechy - při dýchání by se měli soustředit na zvedání a klesání břicha a proudění vzduchu nosem dovnitř a ven.
- Poté, co provedou pětkrát nádech a výdech by studenti měli rozšířit svou pozornost na zvuky hudby. Lektor jim dá pokyn, aby přemýšleli o zvucích, které slyší - jaký je jejich zdroj, kde se objevují. Žákům dá 30 sekund na

přemýšlení, poté jim dá pokyn, aby se znovu zaměřili na dýchání. Cvičení by se mělo opakovat dvakrát nebo třikrát.

Zdroje materiálů a inspirace:

Aktivita 1: <https://sandraheysongs.com/one-question-interview-on-music/>

Aktivita 3: <https://sandraheysongs.com/Aktivita-1-the-targeted-cloze-exercise/>

Aktivita 4: <https://www.livestrong.com/article/176328-games-to-build-self-confidence/>

Aktivita 6: <https://britannicalearn.com/blog/classroom-relaxation-exercises/>

<https://positivepsychologyprogram.com/relaxation-exercises-techniques-music-meditations/>