

Etická výchova

Pracovní listy pro 7. ročník základních škol a víceletá gymnázia

Marie Navrátilová

Hana Brichová

Marcela Matějcová

Ilustroval: Roman Bureš

V rámci projektu CZ.1.07/1.1.00/26.0114 „Etická výchova a učebnice“

Vytvořilo Etické fórum ČR, o. s., ve spolupráci s Národním institutem pro další vzdělávání.

Tento materiál je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Umění mluvit

INVENTURA (INVENTURA = kontrola za účelem zjištění skutečného stavu)

Nyní provedeme inventuru vaší komunikace. Vzpomeň si, s kým jsi včera mluvil/a, jakým způsobem a jak dlouho to trvalo?



1. Osobně:

	Jméno	Doba	O čem
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
Další osoby jen vypiš:			

2. Elektronicky (písemně):

	Jméno	Doba	O čem
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
Další osoby jen vypiš:			

3. Telefonicky (Skype...):

	Jméno	Doba	O čem
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
Další osoby jen vypiš:			

CIZINEC

Aničku při cestě ze školy zastavil Angličan, který zde trávil dovolenou a potřeboval poradit. Aničku angličtina ve škole bavila, najednou si ale nemohla vzpomenout na některé výrazy.

Porad, jak je jinak možné vyjádřit slova. Můžeš využít cizí jazyky i fantazii. Čím více nápadů, tím lépe. Pracujte ve dvojici nebo skupině:

Nepřetržitě

Divadlo

Nádraží

Kopec

Okamžitě

Bankomat





REPORTÉR ČT (PŘEVZATO Z WWW.RVP.CZ)

Představ si, že tě osloví reportér z České televize a zeptá se: „Co je to vlastně láska?“ Nemáš mnoho času na přemýšlení. NAMALUJ NA DRUHOU STRANU PRACOVNÍHO LISTU SRDÍČKO A DO NĚHO ZFORMULUJ ODPOVĚĎ.

Přečti si následující tři rozhovory a všímej si vyjadřování jednotlivých respondentů:

Reportér: Dobrý den. Česká televize. Můžu se na něco zeptat?

Respondent č. 1: Jasnačka.

Reportér: Co je to vlastně láska?

Respondent: Láska? Já nevím... to je děsný. To je, když to... tamten a tahleta, maj se rádi no... Vona říká vonomu, že chtěj bejt jako spolu, a vona mu říká, že ho má jako ráda, a von povídá, že taky...je to prostě supr a fantastický.

Reportér: Dobrý den. Česká televize. Můžu se na něco zeptat?

Respondent č. 2: Jsem vám plně k dispozici.

Reportér: Co je to láska?

Respondent: Termín „láska“ může popisovat intenzivní pocit náklonnosti nebo emocionální stav, často mezi osobami, zvláště mezi mužem a ženou, a zároveň i odpovídající postoje a jednání.

Reportér: Dobrý den. Česká televize. Můžu se na něco zeptat?

Respondent č. 3: Jéžíš, to se mi ulevilo. Já myslel, že chcete půjčit peníze.

Reportér: Co je to láska?

Respondent: Vy jste mě rozesmál. Láska? To zbytečně marníte čas, protože to je otázka stará jako lidstvo samo. Ale dám vám radu. Neptejte se „co“, ale „kdo“ je „Láska“. A já vám sdělím, že se jedná o mého souseda, který se jmenuje Josef Láska a který chce po mně pořád půjčit peníze. Dám vám na něj kontakt a on z titulu svého jména vám řekne určitě více.

Pokus se na základě vyjadřovacích schopností jednotlivých respondentů sestavit částečný portrét jejich osobnosti. Vysvětlí, co tě k tvým názorům vedlo.

RESPONDENT č.

Vzdělání	Věk	Charakteristika

RESPONDENT č.

Vzdělání	Věk	Charakteristika

RESPONDENT č.

Vzdělání	Věk	Charakteristika



Lovci podpisů

Jméno: _____



Úkolem je najít někoho, kdo kladně odpoví na danou otázku a odpověď potvrdí svým podpisem. Podpisy od stejné osoby by se neměly opakovat. Najdi někoho:

Kdo chodí do skautu	Kdo rád jezdí na běžkách	Kdo má víc než jednoho sourozence:	Kdo hraje na hudební nástroj
Kdo se zajímá o politiku	Kdo už někdy ztratil klíče	Kdo už někdy spal „pod širákem“	Kdo šel pěšky na Sněžku
Kdo rád a často čte	Kdo pravidelně sportuje	Kdo se zajímá o umění	Kdo vlastní nějakou sbírku
Kdo se stará pravidelně o nějaké zvíře	Kdo ví, čím chce být	Kdo rád vaří	Kdo rybaří

Jméno: _____

Úkolem je najít někoho, kdo kladně odpoví a odpověď potvrdí svým podpisem. Podpisy od stejné osoby by se neměly opakovat. Najdi někoho:

Kdo chodí do skautu	Kdo rád jezdí na běžkách	Kdo má víc než jednoho sourozence	Kdo hraje na hudební nástroj
Kdo se zajímá o politiku	Kdo už někdy ztratil klíče	Kdo už někdy spal „pod širákem“	Kdo šel pěšky na Sněžku
Kdo rád a často čte	Kdo pravidelně sportuje	Kdo se zajímá o umění	Kdo vlastní nějakou sbírku
Kdo se stará pravidelně o nějaké zvíře	Kdo ví, čím chce být	Kdo rád vaří	Kdo rybaří

Umíš číst očima?

Řeč těla je upřímnější než to, co pronášíme ústy. Co je skutečně důležité, to „slyšíme“ očima.



	Dojem									Důvěryhodnost sdělení					
	stydlivý	veselý	namyšlený	nešťastný	spokojený	smutný	nejistý	naštvaný	vzteklý	Mám tě rád.	Kudy se jde do centra?	Omlouvám se.	Líbíš se mi.	Já ti ukážu!	Dej mi pokoj...
								X							X



Pomluva

Podle předlohy vytvořte podobný příběh. Scénář opravte a dokončete. Vyberte taková jména, která se nevyskytují ve třídě. Chlapci si postavu upraví do mužského rodu.

Rozdělte si role a sehrajte scénku podle vlastního upraveného scénáře.

Vypravěč: Eva a Andrea jsou spolužačky. Eva na Andreu žárlí. Počká, až je Andrea nemocná. Využije Andreina zvyku nosit do školy bonbony a vždy se o ně rozdělit.

Eva: „Holky, nemůžu uvěřit tomu, že Andrea ty bonbony krade v samoobsluze. To fakt není možné! Že na to nevypadá? Vy tomu věříte?“

Vypravěč: Nikdo tomu nevěří.

Eva: „Ani já tomu nevěřím, určitě to budou nějaké pomluvy.“

Vypravěč: Eva obchází třídu dál a každému opakuje obvinění.

Eva: „Slyšela jsi to o Andree? Věřila bys, že krade bonbony, které nám rozdává?“

Vypravěč: Zpočátku nikdo nevěří, ale častým opakováním se do mysli spolužáků vtírá otázka: „Co když...?“

Téma zaslechne i paní učitelka. Domlouvá třídě a vysvětluje.

Paní učitelka: „Každý má své problémy, měli bychom se snažit Andree pomoci je překonat, a ne si o tom jen povídat. Já bych neřekla, že Andrea krade. Konec diskuze, jdeme pracovat.“

Vypravěč: Andrea se vrací po třech týdnech.

O pravdě a lži

Odpověz:



1. Je „nemluvit pravdu“ vždy nesprávné?

.....

.....

2. U kterého z příběhů není lež odsouzeníhodná? Proč?

.....

.....

3. Co je to lež? Co je její nemorální podstatou?

.....

.....

4. Proč je lež nesprávná? Co se lží vzniká? Jakou má moc?

.....

.....

5. Co je základem lidského soužití?

.....

.....

6. Proč lžeme?

.....

.....

7. Proč lžím druhých věříme?

.....

.....

8. Jak řešit situace, které nás svádějí ke lži? Jak ze lži ven?

.....

.....



Vadí – nevadí

1. Červeně vyškrtni z povídky Babička slova, která jsou vulgární. Najdi a podtrhni slova nespisovná. Jaký je rozdíl mezi nespisovným a vulgárním výrazem?

BABIČKA

Osobní vlak do Benešova. V poloprázdném vagonu si sedám blízko dveří. Přes uličku sedí babička jako vystřižená z Dickense. Droboučká, křehká, bělovlasá, vlídná, krajkový límeček na tmavých šatech. Vytahuje pletení, pečlivě namotává vlnu a pomaličku souká a počítá očka.

Vlak jede. Zatím ne krajinou, ale předměstími, babička plete a občas koukne přes brýle z okna, usměje se, kolem ní je kolečko pohody, je příjemné se na ni dívat. Za každým, kdo nastupuje, se podívá a mlčky zkontroluje, jestli pečlivě zavřel dveře, protože je prosinec, a tedy je zima.

Říčany. Do vagonu nastupuje skupina kluků s patřičným halasem, prásk, prásk, bum, bum, tady jsme, všichni se koukejte, svět je náš a všichni to musíte dobře slyšet! Už cestou vagonem se dají do hovoru: „Kdybys to, vole, viděl, vole, jak sem se, vole, šel, vole, a vona volala ježíš, vole, tak sem, vole, šel za ní, vole...“ a tak dál, bujaré poplácávání, pískání a kopání. Babička přes brýle vlídně koukne na dveře, které zůstaly otevřené, a jak vlak jede, lítají sem a tam a s každým prásknutím přifukují zimu z chodbičky.

Babička pomaličku odloží pletení, vstane a na nejistých nožkách pokročí ke stádu. Využije přestávky v hulákání a tenkým hláskem podobným flétničce s úsměvem povídá: „Sakra, vole, mohl bys být tak laskav, vole, a zavřít ty dveře, vole, táhne sem, vole!“ A za úplného ticha si opět sedá a bere do ruky pletení.

Jeden kluk vstane a beze slova, docela potichu, zavře dveře.

Doplň vlastní ilustraci:





2. V prvním sloupci tabulky najdeš slova a slovní spojení. Ve druhém sloupci oboduj v hodnotách 1–5 bodů podle toho, jak moc ti vadí:

(1 = nevadí vůbec, 2 = nevadí, 3 = trochu mi vadí, 4 = vadí mi, 5 = vadí maximálně):

Hele! (místo oslovení)	
Slepice! (oslovení dívky)	
Mám žížu! (žízeň)	
Krávo! (oslovení dívky)	
Je to v pohodě.	
Seš vadnej?	
Vole! (oslovení chlapce)	
Debile! (nadávka)	
Nemachruj!	
Šprte!	

3. Proč lidé používají vulgární výrazy?



Zamysli se, jestli i ty používáš takové výrazy. Jak reaguje tvé okolí?

4. Používají vulgární výrazy pouze mladí lidé? Kde se s nimi můžeme setkat?



A) Tajemství – otázky



Proč máme tajemství?

K čemu jsou tajemství?

Jak udržet tajemství aneb co dělat, když nás „svrbí“ jazyk...



B) Tajemství – TEST

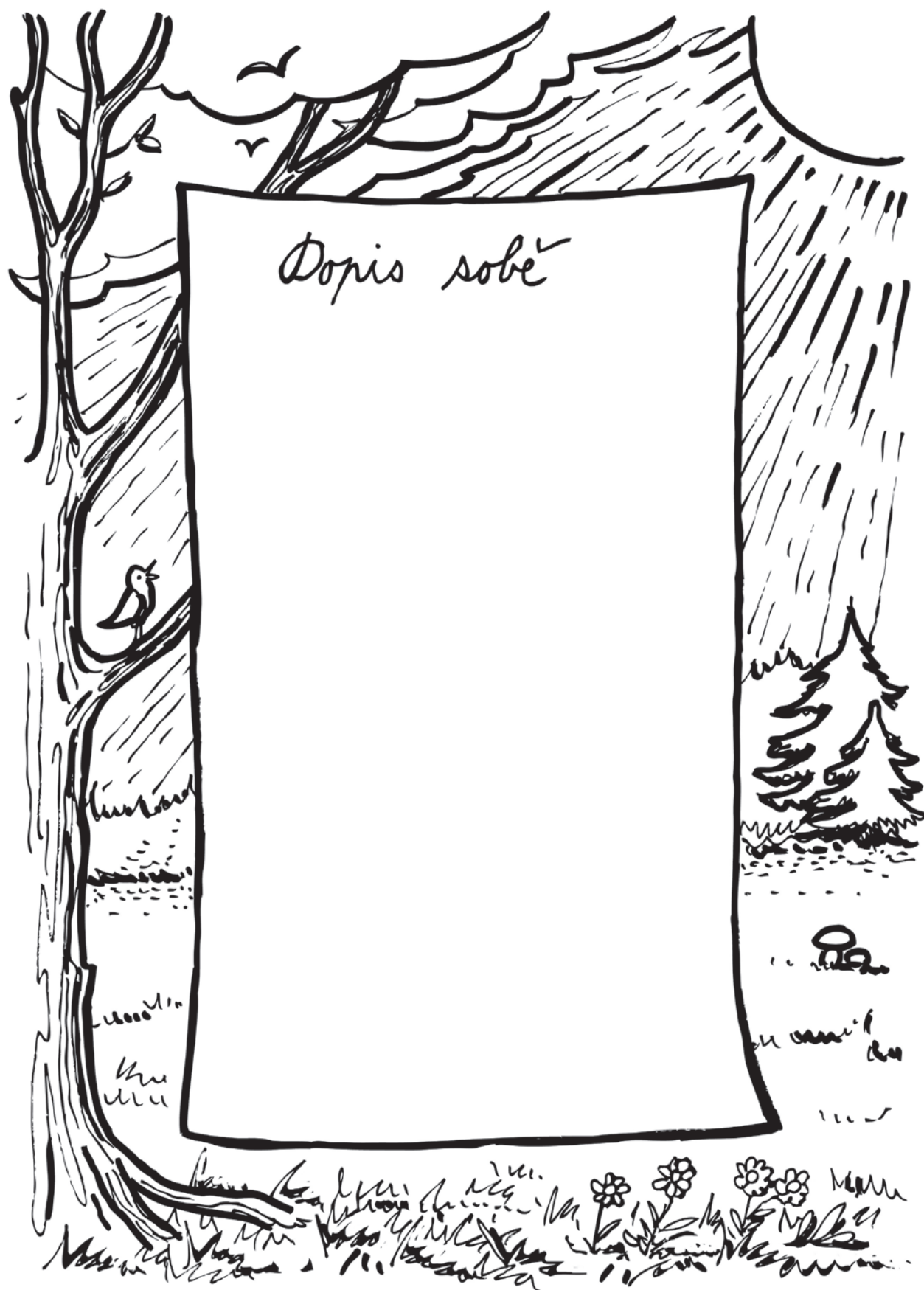
Všichni jsme na sebe hrdí, jak umíme držet jazyk za zuby. Ale je to skutečně pravda? Tento test ti pomůže zjistit, jestli opravdu umíš mlčet jako hrob.



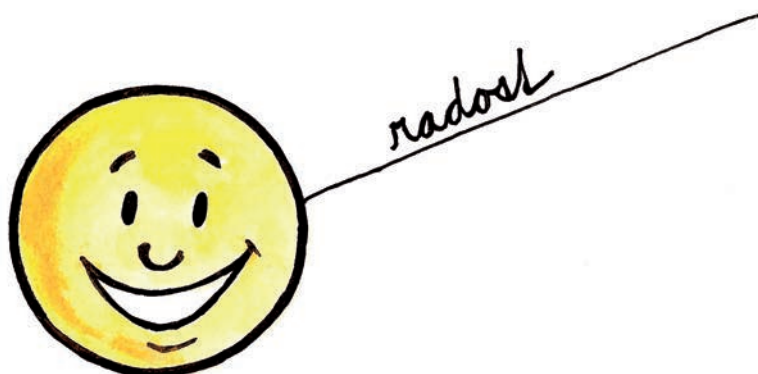
Situace	Řešení A	Řešení B	Řešení C
Jsi na oslavě, kde je legrace a všichni se dobře baví. Všichni jsou k sobě otevření, upřímní a ty se dovídáš věci, o kterých jsi neměl ani tušení. Jak zareaguješ?	Budeš mlčet – nemá smysl přidávat další klepy a pomluvy a ani napomínat ostatní.	Pokusíš se napomenout ostatní a zastavit debatu na citlivá témata.	Vychutnáváš si klepy a přidáš svoji trošku do mlýna.
Pohádal/a ses s kamarádem, kamarádkou, který/á ti předtím svěřil/a své soukromé tajemství. Jak se zachováš?	Už už jsi chtěl/a tajemství zveřejnit, ale v poslední chvíli ses kousl/a do jazyka a rozhodl/a ses mlčet, abys konflikt nevyhrotil/a.	Ani tě nenapadlo, že kvůli hádce se máš pomstít prozrazením tajemství.	S požitkem tajemství „vzvoniš“.
O spolužákovi nebo spolužačce, kteří mají ve třídě velký vliv, je známo, že má rád/a klepy. Jak se s tím vyrovnáš?	Je to pokušení, ale nakonec se rozhodneš držet stranou od ní nebo od něho a jejich „klepařského kroužku“.	Nemáš ho/ji za tuto slabost zrovna moc rád/a.	Snažíš se být první, kdo mu/jí přinese nové klepy.
Debata je o tom, jestli je možné podělit se s někým o tajemství, aniž je to považováno za prohřešek. Jaký je tvůj názor?	Je to možné jen tehdy, když se tím nikomu neublíží.	Nikdy. Tajemství je absolutní a bez výjimek.	Vždy a bez problémů, stejně nikdo tajemství nedodrží.
Právě ses pohádal/a s nejlepší/m spolužačkou/spolužákem ve škole. Za chvíli se dozvíš, že tě ředitel školy za odměnu vybral na úžasný výlet. Co uděláš?	Svrbí tě jazyk, abys mu ukázal/a, jak si tě jiní váží, ale ovládneš se.	Nebudeš se s tím spolužačce/spolužákovi chlubit, protože je to zatím utajený výlet.	S radostí tuto novinku spolužačce, spolužákovi řeknu, ať praskne závistí.

Vyhodnocení testu

- Všechny odpovědi A nebo aspoň tři A: neumíš až tak udržet ústa zavřená, jak si myslíš. Je jen otázkou času, kdy to nevydržíš a prozradíš první tajemství. Pak už to bude snadné – přejdeš do skupiny C.
- Všechny odpovědi B nebo aspoň tři B: funguješ jako „Sezame, otevři se“ z pohádky – mlčíš jako skála, až dokud ti ten, kdo ti tajemství svěřil, nepovolí otevřít ústa.
- Všechny odpovědi C nebo aspoň tři C: není tajemstvím, že neumíš nic udržet v tajnosti. Možná s výjimkou toho, co ti ještě nikdo neřekl.



1. Ke smajlíku ŠTĚSTÍ dokresli paprsky. Ke každému z paprsků dopiš slovo, které souvisí se štěstím:



2. Vzpomeň si na tři situace, kdy ses cítil spokojený, šťastný? Doplň tabulku.

Byl jsem spokojený, šťastný:	Důvod mého štěstí:
1.	
2.	
3.	

3. Musí mít štěstí a spokojenost vždy nějaký důvod?

4. Navrhni a přiřaď smajlíky k výrokům.

Smajlíci:

Prostě šťastný

Šťastný z dobrých důvodů

Šťastný ze špatných důvodů

Nešťastný

Výroky:

Život stojí za starou bačkoru. Jsem unavený, smutný, mám strach z budoucnosti.

Dopřávám si příjemné zážitky. Často se hodiny dívám na televizi nebo sedím u počítače.

Mám rodinu, přátele, spoustu hezkých věcí a učení mi jde dobře.

Naplnu vnímám každý okamžik, mám rád sebe i ostatní, jsem plný síly a energie.

5. Kde na přímce štěstí se nacházíš?

nešťastný ←————→ prostě šťastný

6. Napiš dopis svému příteli, rodiči, příbuznému o tom, jak se právě máš. Pokus se napsat optimistický dopis. :-)

Zavři oči. Představ si, že se i ty nahýbáš přes okraj studny a pozoruješ svůj odraz ve vodní hladině. Nejdříve se zamysli nad tím, jak se vidíš navenek (vzhled – obličej, tělo...) a potom, jaký jsi uvnitř (vlastnosti, schopnosti, myšlenky...). Vše zapiš do dvou sloupců.



Lekce
13

Neberu se moc vážně 😊

Úkol: Napište oslavný hymnus na tu část těla, se kterou nejste příliš spokojeni.

Příklad:

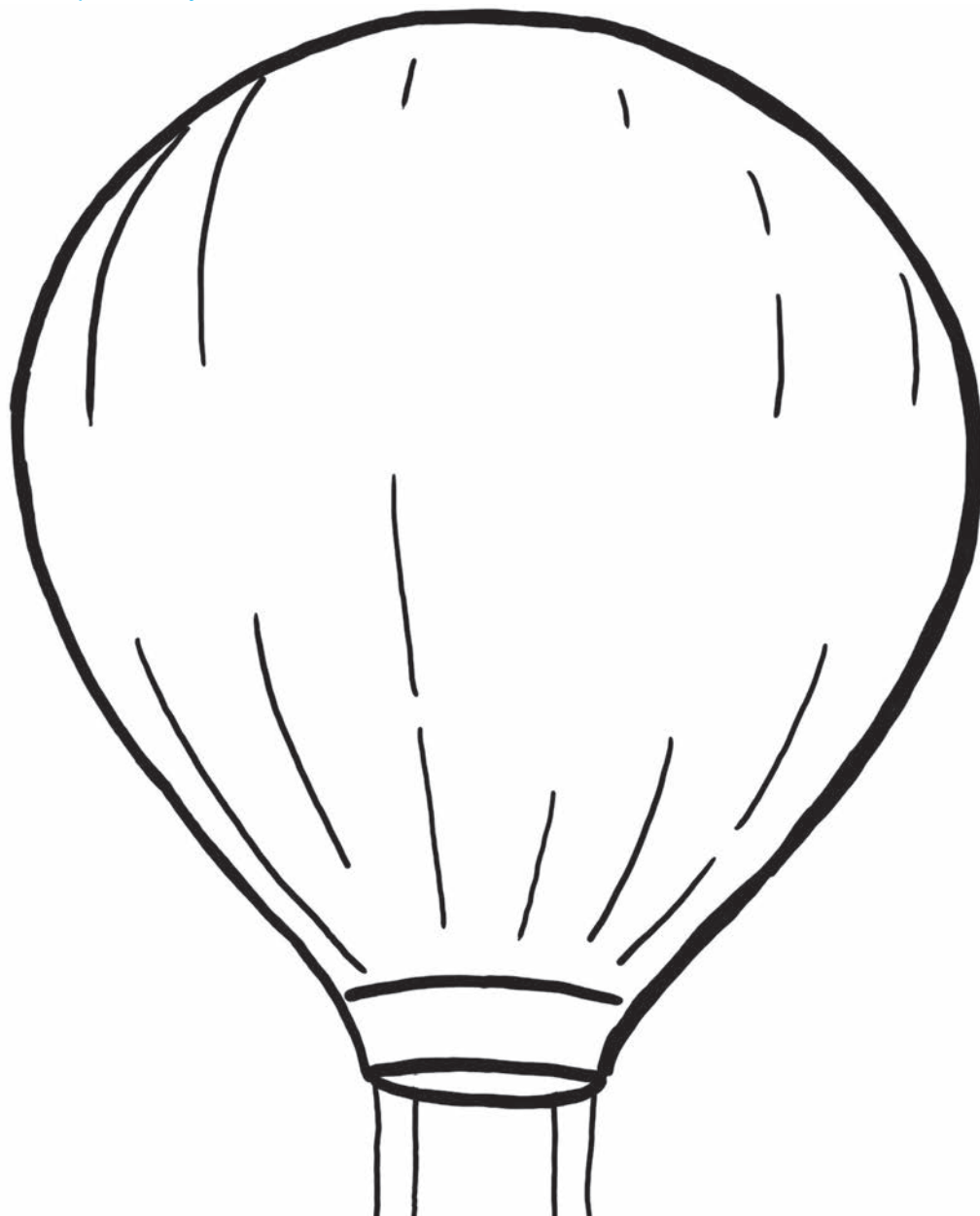
„Moje stehna strašná jsou, sednu, hned se rozplácnou. Posilovat by to chtělo, abych měla pěkné tělo. Můžu na nich sedět všude, vždycky pohodlně bude. Když si lehnu, spokojenost sama, stehna měkká – a kost cítit žádná. Pro psa polštářek z nich skvělý, nikdy na nich nezůstane bdělý. Když se mi pes začne dvořit, hned vím, kam chce hlavu složit!“

Autorka žákyně 7. třídy
s velkým smyslem pro humor



Balón

Dokresli k balónu koš i s vaky na písek. Vše musí být dostatečně velké, aby bylo možné do jednotlivých částí vpisovat poznámky.





A) Učební styly

Poznej svůj styl učení: přečti a zakřížkuj, co ti vyhovuje při učení.

ZRAKOVÝ TYP	
<input type="checkbox"/>	Pomáhá mi psát a vidět napsané
<input type="checkbox"/>	Dělám si při učení nákresy, schémata, mapy. Maluji.
<input type="checkbox"/>	Dobře si pamatuji filmy, prezentace.
<input type="checkbox"/>	Učím se tak, že si učební látku čtu.
ZVUKOVÝ TYP	
<input type="checkbox"/>	Pamatuji si na základě zvuků, znělek, rytmu a hudby.
<input type="checkbox"/>	Dokážu si vybavit slovní výklad, písničky, říkanky.
<input type="checkbox"/>	Když se učím, předčítám si látku nahlas.
<input type="checkbox"/>	Učivo mám nahrané a učím se tím, že ho poslouchám (MP3...).
POHYBOVÝ (fyzický) TYP	
<input type="checkbox"/>	Pamatuji si věci, které dělám (experimenty, hry...).
<input type="checkbox"/>	Při učení se rád pohybuji, třeba chodím.
<input type="checkbox"/>	Snažím se zapojit do učení gesta, pohyby.
<input type="checkbox"/>	Daří se mi vybavit pocity, které jsem cítil, když jsem poprvé učební látku slyšel.
KOMUNIKATIVNÍ TYP	
<input type="checkbox"/>	Nejlépe si učivo pamatuji, když si o tom s někým povídám.
<input type="checkbox"/>	Dobře si pamatuji to, co jsme zpracovávali ve dvojici při vyučování.
<input type="checkbox"/>	O tom, co se učím, potřebuji s někým diskutovat.
<input type="checkbox"/>	To, co se učím, rád vysvětluji druhým.

Podle toho, u kterého typu máš nejvíce křížků, zjistíš, jaké strategie učení jsou pro tebe vhodné. Většina z nás jsme smíšené typy. Označ si, které strategie chceš vyzkoušet:

TIPY A RADY PRO JEDNOTLIVÉ STYL:

ZRAKOVÝ TYP – vizuální	
<input type="checkbox"/>	Využívej k zapamatování obrázky, mapy, videa.
<input type="checkbox"/>	Využij myšlenkové mapy (mind map).
<input type="checkbox"/>	Zkus při učení zavřít oči a danou věc si představit.
<input type="checkbox"/>	Udržuj dobrý systém ve svém sešitě.
<input type="checkbox"/>	Podtrhávej si zápisky, využívej zvýrazňovače, fixy...
<input type="checkbox"/>	Na zápisky používej různé velikosti papíru, kartičky, dávej je na viditelná místa.
ZVUKOVÝ TYP – auditivní	
<input type="checkbox"/>	Buď co nejvíce přítomen ve škole, ať slyšíš výklad.
<input type="checkbox"/>	Při učení čti látku nahlas, potom opakuj také nahlas.
<input type="checkbox"/>	Zkus si látku nahrát a pak si ji pouštět.
<input type="checkbox"/>	Přeříkávej látku někomu konkrétnímu nebo se nahrávej.
<input type="checkbox"/>	Využívej při učení hudbu: rapuj, skládej básně nebo text zpívej.
<input type="checkbox"/>	Pokud je to možné, nech se vyvolat ústně.
POHYBOVÝ (fyzický) TYP	
<input type="checkbox"/>	K učení si vymýšlej příklady ze života.
<input type="checkbox"/>	Vytvářej si modely, pomůcky, které ti pomohou si látku zapamatovat.
<input type="checkbox"/>	Během učení chod, používej různá gesta, změň polohy – lež, sed na míči...
<input type="checkbox"/>	Využívej počítač, knihy.
<input type="checkbox"/>	Při čtení si ukazuj prstem.
KOMUNIKATIVNÍ TYP	
<input type="checkbox"/>	Diskutuj o látce se spolužáky.
<input type="checkbox"/>	Uč se ve dvojici nebo skupině.
<input type="checkbox"/>	Pokud to jde, vytvoř si studijní skupinku.
<input type="checkbox"/>	Rozděl si látku s ostatními a pak si ji vzájemně vysvětlete.



Přemýšlej, zda můžeš nabídnout konkrétní pomoc svým spolužákům. Potom vyplň „inzerát“ NABÍDKA. Podobně vyplň tabulku POPTÁVKA. Neostýchej se požádat o pomoc tam, kde se ti nedaří!

NABÍDKA (naučím, vysvětlím, nabídka volnočasových aktivit, předmětů, času na popovídání...)	
Jméno a příjmení	Nabídka trvá do:

NABÍDKA (naučím, vysvětlím, nabídka volnočasových aktivit, předmětů, času na popovídání...)	
Jméno a příjmení	Nabídka trvá do:

NABÍDKA (naučím, vysvětlím, nabídka volnočasových aktivit, předmětů, času na popovídání...)	
Jméno a příjmení	Nabídka trvá do:

POPTÁVKA (potřeboval/a bych naučit, vysvětlit ..., sháním)	
Jméno a příjmení	Datum:

POPTÁVKA (potřeboval/a bych naučit, vysvětlit..., sháním ,)	
Jméno a příjmení	Datum:

POPTÁVKA (potřeboval/a bych naučit, vysvětlit..., sháním.....)	
Jméno a příjmení	Datum:

Kam jdu?

DESET OTÁZEK



1. Co bys rád dělal/a, vlastnil/a, čeho bys rád/a dosáhl/a?
2. Co bys chtěl/a, aby se stalo?
3. Co ti trvá příliš dlouho, co je pro tebe příliš složité?
4. Čím plýtváš?
5. Co bys rád/a dělal/a lépe?
6. Na co bys měl/a rád/a více času? Více peněz?
7. Co bys ještě chtěl/a do života?
8. Co tě v poslední době rozzlobilo nebo zarmoutilo, jaká nedorozumění jsi měl/a?
9. S kým by sis rád/a lépe porozuměl/a?
10. Jaké změny budeš muset uskutečnit?

Jak děti získávají pozornost



Napište malou příručku rad na téma:

Co máme dělat, aby nám ostatní věnovali pozornost.

Pozitivní vnímání situace?







Pochvaly, které používám



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Výčitky a stížnosti, které používám



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Výčitky a stížnosti, které slýchávám ve vztahu k sobě



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pochvaly, které slýchávám ve vztahu k sobě



.....

.....

.....

.....

.....

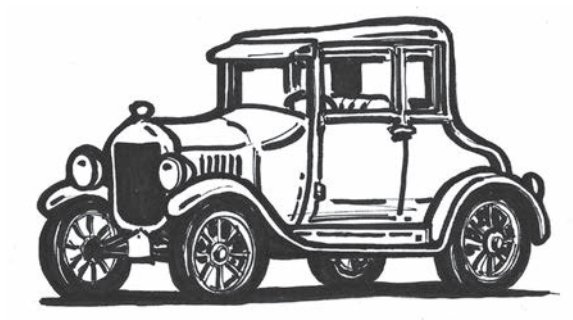
.....



.....



Poučení z neúspěchu



„Neúspěch je jediná příležitost, jak začít znovu a inteligentněji.“

Henry Ford

Při jakých činnostech či příležitostech můžete zakusit neúspěch?

Tři neúspěchy, ze kterých mám největší obavy:

Moje nejobvyklejší reakce na neúspěch nebo strach z neúspěchu:



- V čem bych chtěl/a být jako tato postava?

.....

.....

- V čem bych nechtěl/a být jako tato postava?

.....

.....

- V čem se jí podobám?

.....

.....

- V čem jsem lepší než tato postava?

.....

.....



Tatínek nebo maminka

Napiš dopis rodiči stejného pohlaví, ve kterém uveď vše, čeho si na něm vážíš.



Představ si, jakou odpověď by ti oslovený rodič napsal, a napiš ji.

Proberte své práce ve dvojici.



Můj kamarád

1. Vyzkoušíme si, jak probíhá identifikace. Pokud máš ve třídě nějakého kamaráda a chtěl/a bys být jako on, pokus se vžít se do něho. Pokud ne, pokus se vžít do toho spolužáka, kterého znáš nejlépe. Tvým úkolem bude uspořádat interview pro časopis, jehož název si můžeš vymyslet. Některé otázky máš dané, jiné si vymysli sám/sama. Odpovídat na ně však budeš za svého kamaráda opět ty sám/sama, ovšem tak, jak by asi odpověděl on. Otázky zvol tak, aby ses zároveň zamyslel/a nad tím, jaký člověk je tvůj kamarád.

Otázky pro časopis

1. Co nejraději děláš ve volném čase?
2. Co by sis pořídil, kdybys měl hodně peněz?
3. Jaká je tvá nejoblíbenější kniha (film...)?
4. Co tě nejvíc rozčílí?
5. Dokážeš nabídnout pomocnou ruku komukoliv?
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

2. Schématicky nakresli svůj vzor, se kterým by ses mohl/a identifikovat.



VYTVOŘTE SKUPINY PODLE VLASTNÍHO VÝBĚRU A PRODISKUTUJTE ODPOVĚDI.



Vlčí děti

ČÍSLO	NÁZEV PŘÍBĚHU	KLÍČOVÉ VÝRAZY	
1.	Romulus a Remus		
2.	Děti přírody		
3.	Kaspar Hauser		
4.	Viktor z Aveyronu		
5.	Amala a Kamala		
6.	Případ z Prahy		
7.	Vlčí děti v literatuře		



Dotazník sebeprosazení

BODOVÁNÍ:

Dané tvrzení vystihuje přesně mé chování, jako by bylo psáno o mně.	1
Podobným způsobem se chovám často, ale ne pokaždé.	2
Občas se stane, že to tak dělám, ale ne často.	3
Nikdy se tak nechovám. Vůbec mi to neodpovídá.	4



Tvrzení:	Body:
1. Když mě spolužák požádá o půjčku, nedokážu ho odmítnout, i když na tom sám nejsem finančně nejlépe.	
2. Neumím začít rozhovor s cizím člověkem.	
3. Když mě někdo někam pozve a já vidím, že mu na tom záleží, neumím ho odmítnout, i když se mi to vůbec nehodí.	
4. Když mě někdo předběhne ve frontě, nedokážu se ohradit.	
5. V různých debatách neumím druhým skočit do řeči, i když je úplně jasné, že je to o ničem.	
6. Mám-li v jakékoli situaci někomu na jeho žádost či prosbu říci NE, působí mi to potíže, je mi trapně.	
7. Neumím ukončit rozhovor, i když mě ani mluvčí, ani téma vůbec nezajímají a nemám ani čas.	
8. Když s někým mluvím, nedokážu mu oponovat, i když si myslím, že můj vlastní názor je lepší. Raději ho ani nevyslovím.	
9. Je mi trapné se zeptat, když něčemu nerozumím (ve škole, doma atp.)	
10. Na veřejnosti raději nediskutuji (připadal/a bych si hloupě).	
11. Když někdo zruší setkání, které jsme měli domluvené, neumím nabídnout jiný termín. Čekám, až to udělá on.	
12. Kdybych se rozhodl/a druhým lidem přikazovat, stejně by mě neposlechli.	
13. Když mi někdo z blízkých lidí křivdí, nebráním se.	
14. Pozvat na schůzku osobu opačného pohlaví, o kterou mám zájem, je pro mě nadlidský výkon.	
15. Pokud mě někdo chválí a dělá mi poklony, zrozpáčitím a nevím, jak reagovat, nevím si rady sám/sama se sebou.	
16. Když přinesu ze samoobsluhy nazelenalý salám, raději ho vyhodím, než abych ho šel reklamovat.	
17. Naskakuje mi husí kůže, když si představím, že bych musel někomu něco nabízet (zboží, pojistku).	
18. Mám-li mluvit o něčem důležitém nebo s někým, na kom mi záleží, začnu mluvit nezřetelně a někdy se i zakoktám.	
19. Je mi velmi nepříjemné, když musím v nouzové situaci požádat úplně cizího člověka třeba o lístek na tramvaj.	
20. Je mi velmi nepříjemné začít hovor s úředními nebo výše postavenými osobami, a to i když jim musím nutně něco sdělit.	
CELKEM BODŮ:	



1. Existují situace, kdy musíme někoho odmítnout. Někdy to není jednoduché. Zamysli se nad tím, kdy je obtížné někomu říci NE. Situace popiš.

Ke každé situaci přikresli barevný vykřičník, tak aby vystihoval, jak je pro tebe důležité říci NE.



Může se stát, že vaše odmítnutí nebude mít žádnou odezvu. Někdo na vás neustále naléhá. Pak můžeme použít jednu z osvědčených technik, které říkáme „ohraná gramofonová deska“. Je to jednoduché. Klidně a neúnavně opakujeme odmítnutí, aniž se pokoušíme o zdůvodňování (to by se technika minula účinkem).

Nakresli gramofonovou desku, do které vpiš jedno konkrétní odmítnutí z předcházejícího úkolu. Nezapomeň, odmítnutí musíš zformulovat do jednoduché věty bez udání důvodů!

**PŘEČTI SI:**

Jste vynervovaní? Tluče vám rychleji srdce? Zatínáte pěsti? Zčervenáte? Začínáte se potit? To všechno se s námi může stát, pokud nás něco rozčílí nebo se na někoho rozhněváme. A takový naštvaný člověk se pravděpodobně začne chovat agresivně. Možnost vyjádřit zlobu může být příležitostí k pochopení sebe sama. Tak se pusťte do díla.



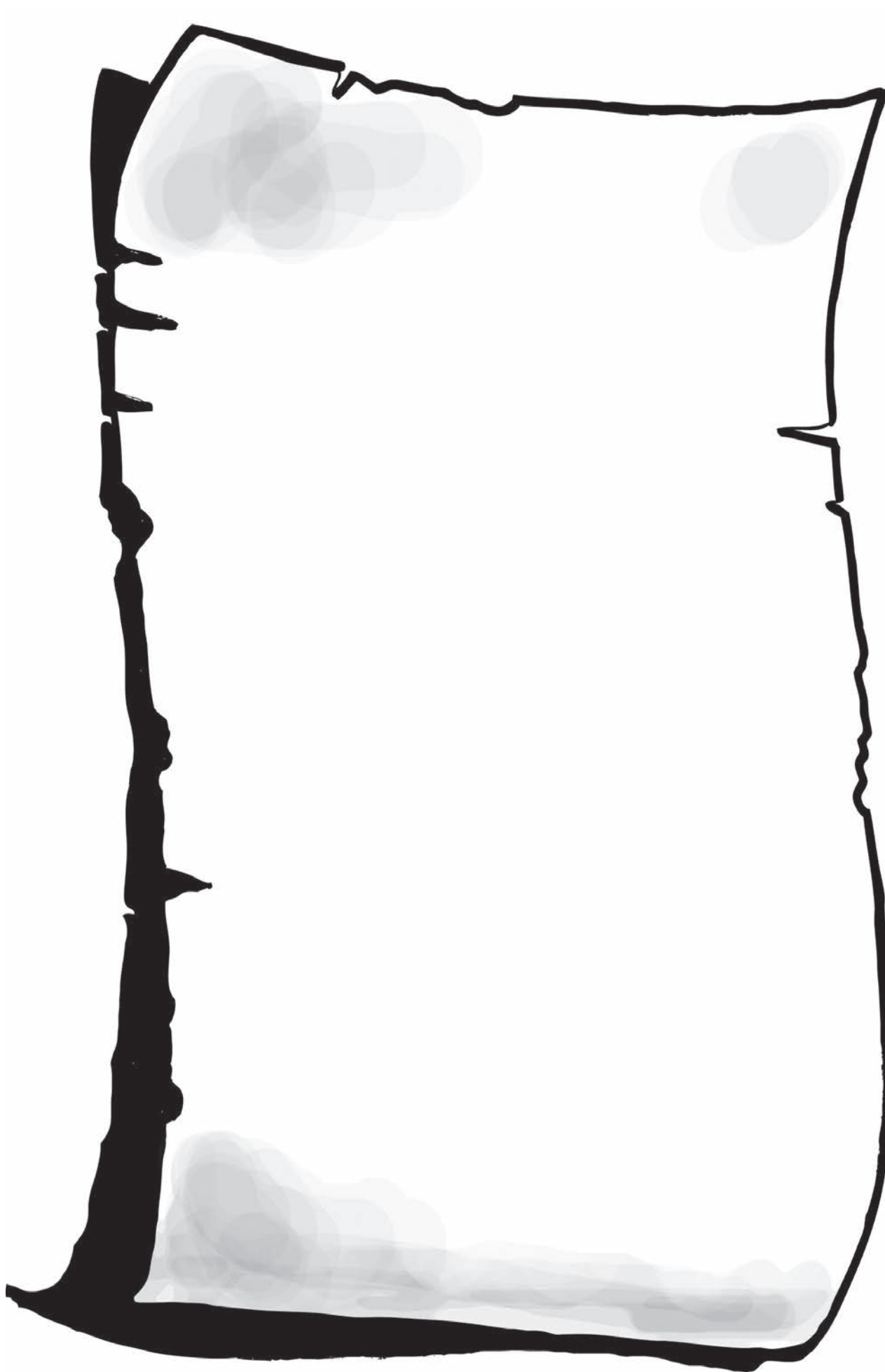
Zavři oči. Zamysli se a představ si svůj hněv. Nakresli ho a ukaž ostatním.



VÍŠ, JAK SI MŮŽEŠ OD HNĚVU ULEVIT, ANIŽ NĚKOHO OHROZÍŠ?



Vzkaz v láhvi





1. PŘEČTI SI ASERTIVNÍ PRÁVA A OZNAČ, KTERÁ 4 POVAŽUJEŠ ZA NEJDŮLEŽITĚJŠÍ.

- ☐ Mám právo sám posuzovat vlastní jednání a být za ně zodpovědný/á.
- ☐ Mám právo neposkytovat žádné výmluvy, vysvětlení ani ospravedlnění svého jednání.
- ☐ Mám právo posoudit, zda a nakolik jsem zodpovědný/á za řešení problémů jiných lidí.
- ☐ Mám právo změnit svůj názor.
- ☐ Mám právo dělat chyby a být za ně zodpovědný/á.
- ☐ Mám právo říct: „Já nevím!“
- ☐ Mám právo být nezávislý/á na dobré vůli jiných lidí.
- ☐ Mám právo činit nelogická rozhodnutí.
- ☐ Mám právo říct: „Já ti nerozumím!“
- ☐ Mám právo říct: „Je mi to jedno!“



2. PRODISKUTUJTE SVŮJ VÝBĚR VE SKUPINĚ A VYBERTE ČTYŘI NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PRÁVA, NA KTERÝCH SE SHODNOU VŠICHNI ČLENOVÉ SKUPINY.

3. PODLE NÁSLEDUJÍCÍ NÁPOVĚDY PROCVIČUJTE VE DVOJICÍCH TECHNIKU OTEVŘENÝCH DVEŘÍ. NEZAPOMEŇTE VŽDY VYJÁDŘIT ASERTIVNĚ SOUHLAS. POTÉ VYMÝŠLEJTE VLASTNÍ SITUACE.

NEJDŘÍVE SI PŘEČTĚTE NÁPOVĚDU:

A: „Zase jdeš pozdě.“
B: „Ano, máš pravdu, jdu pozdě.“

A: „Máš dlouhé vedení, že jo.“
B: „Máš pravdu, někdy mi to trvá déle, než něco pochopím.“

A: „Nestálo to za nic.“
B: „Máš pravdu, asi se ti to nelíbilo.“

A: „To nemáš nic lepšího na sebe, to je hrůza!“
B: „Máš pravdu, dneska jsem se neoblékla nejlépe.“

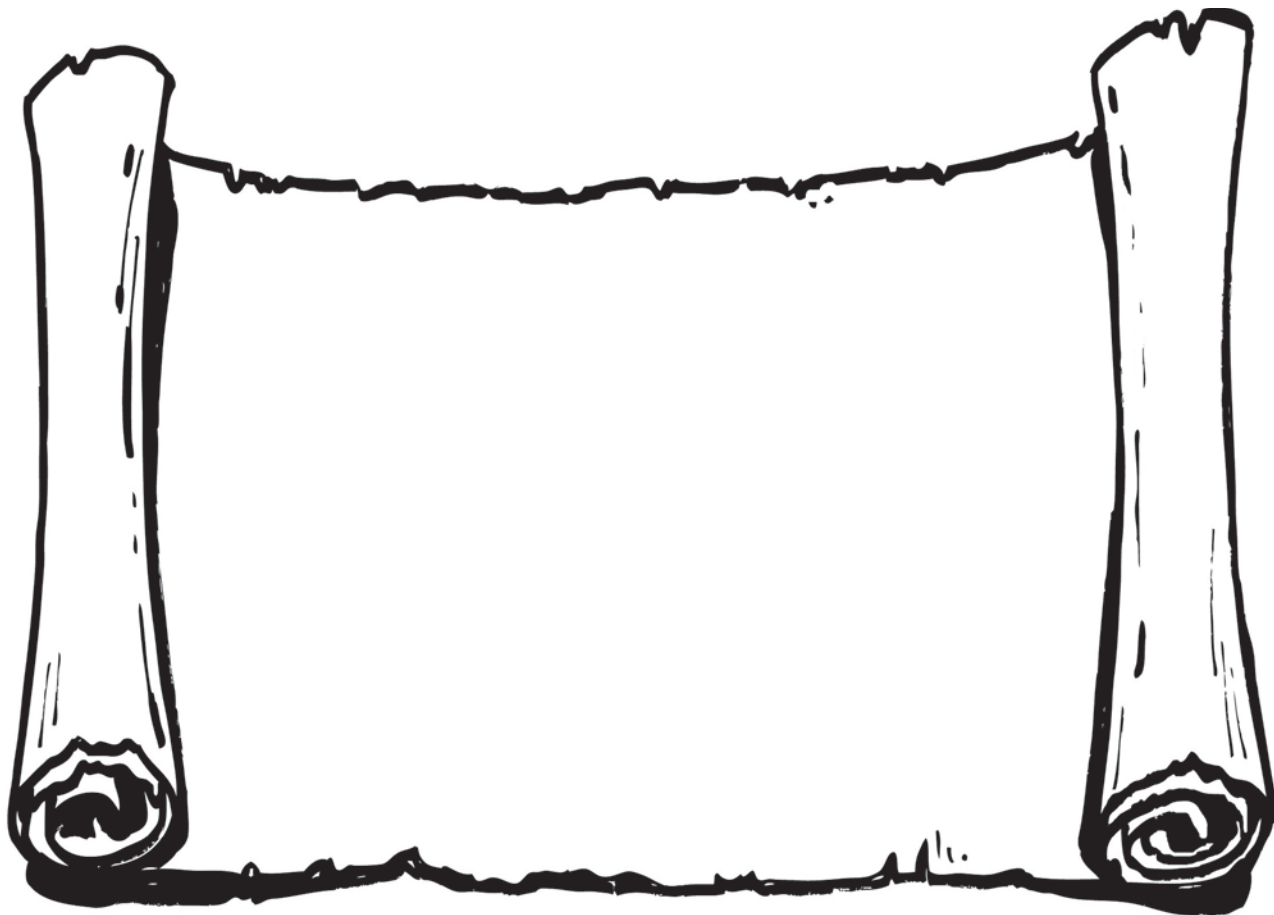
**POZOR NA ČTENÍ
MYŠLENEK!**
**ODPOVÍDEJ TÍM,
CO PARTNER ŘEKL,
A NE TÍM, CO SI MYS-
LÍŠ, ŽE ŘEKL!!!**

Podstatné je tohle: základem vztahu je, jakým způsobem se dokážeme snášet a komunikovat.



Vzpomeň si na člověka, který je ti nesympatický (jeho jméno nemusíš psát).

1. Přemýšlej a vypiš pět jeho pozitivních vlastností a jednu negativní:
2. Zamysli se a porovnej uvedenou osobu se sebou. Které vlastnosti máte oba?
3. Pokus se najít tři pozitivní vlastnosti, které on má, ale ty ne:
4. Něco hezkého mu upřímně popřej nebo napiš krátký přátelský dopis. Nemusí ho nikdo číst...



Víš, co znamená...



1. Přiřaď k pojmům správná vysvětlení:

Strach z neznámého,
z cizinců, odlišných kultur.

Nesnášenlivost, nerespektování odliš-
ností či jiných způsobů chování.

Názor, který nevychází z přímé zkušenos-
ti jedince. Utváří se vlivem prostředí, je
ovlivňován autoritami a udržován tradicí.

Názor vycházející z myšlenky o nadřa-
zenosti jedné rasy nad ostatními.

Intolerance

Rasismus

Xenofobie

Předsudky

2. Dokážeš uvést příklady ke každému typu chování?

1. Přiřaď k pojmům správná vysvětlení:

Strach z neznámého,
z cizinců, odlišných kultur.

Nesnášenlivost, nerespektování odliš-
ností či jiných způsobů chování.

Názor, který nevychází z přímé zkušenos-
ti jedince. Utváří se vlivem prostředí, je
ovlivňován autoritami a udržován tradicí.

Názor vycházející z myšlenky o nadřa-
zenosti jedné rasy nad ostatními.

Intolerance

Rasismus

Xenofobie

Předsudky

2. Dokážeš uvést příklady ke každému typu chování?

