

ETICKÁ VÝCHOVA

Marie Navrátilová
Hana Brichová
Marcela Matějcová

UČEBNICE



6-7

Etická výchova, Učebnice pro 6. – 7. ročník základních škol a víceletá gymnázia

Autorky: Mgr. Hana Brichová, Mgr. Marcela Matějcová, Mgr. Marie Navrátilová

Odborní editoři: PhDr. Pavel Motyčka, Ph.D., Mgr. Zdislava Vyvozilová

Odborná recenze: Prof. PhDr. Vladimír Smékal, CSc., Mgr. David Vaněk, Ph.D.

Odborná spolupráce: PhDr. Eva Švarcová, Ph.D., Mgr. Ivan Podmanický, Ph.D., PaedDr. Olga Křižová

Jazykové korektury: Mgr. Dana Kabátníková, Dana Štropová

Ilustrace: Roman Bureš

Zlom a sazba: Ing. et Ing. Anna Pospíšilová

Návrh obálky: Ing. Michal Jiříček

Nakladatel: Národní institut pro další vzdělávání,
Senovážné nám. 25; Praha 1, 110 00; IČO: 45768455; DIČ: CZ45768455

Schválilo MŠMT č.j.: MSMT-7934/2014 dne 6. června 2014 k zařazení do seznamu učebnic pro základní vzdělávání jako součást ucelené řady učebnic pro doplňující vzdělávací obor Etická výchova s dobou platnosti šest let.

ISBN: 978-80-87449-56-1

Tato publikace vznikla v rámci projektu „Etická výchova a učebnice“, registrační číslo CZ.1.07/1.1.00/26.0114, který je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Obsah

6. ROČNÍK 9

Téma 1: Otevřená a citlivá komunikace..... 10

Lekce 1: Mluvím, tedy jsem.....	10
Lekce 2: Slovo.....	11
Lekce 3: Mluv, poslouchám	12
Lekce 4: Chyby v komunikaci	13
Lekce 5: Komunikační šum	14
Lekce 6: Překážky a bariéry	16
Lekce 7: Hádka	17

Téma 2: Rozhodnost a řešení problémů..... 18

Lekce 8: Mám dvě možnosti	18
Lekce 9: Můj time management.....	19
Lekce 10: Gordický uzel	20
Lekce 11: Jak jen se rozhodnout	21
Lekce 12: Pomáhejme si	22
Lekce 13: Jsem rád, že jsem, kdo jsem	23

Téma 3: Fair play..... 24

Lekce 14: Život je hra	24
Lekce 15: Hraj fér	25
Lekce 16: Inspiruj se	26
Lekce 17: Zdravá soutěživost	27

Téma 4: Média a jejich vliv na člověka..... 28

Lekce 18: Jak trávím volný čas	28
Lekce 19: Noviny a časopisy.....	29
Lekce 20: Reklama.....	30

Téma 5: Rodina, ve které žiji..... 32

Lekce 21: Za peníze si domov nekoupíš	32
Lekce 22: Rodinné dědictví.....	33
Lekce 23: Práva a povinnosti v rodině	34
Lekce 24: Role v rodině.....	35
Lekce 25: Můj brácha má prima bráchu	36
Lekce 26: Komunikace v rodině	37
Lekce 27: Úcta ke stáří.....	38

Téma 6: Etika a ochrana přírody a životního prostředí	39
Lekce 28: Svět kolem mě	39
Lekce 29: Co vypráví příroda	40
Lekce 30: Přemýšlení o pokladu	42
Lekce 31: Začněte jednat.....	44
Téma 7: Dospívání	45
Lekce 32: Cesta k dospělosti.....	45
Lekce 33: Čas proměn	47
Lekce 34: Přátelství a láska.....	48
Lekce 35: Kyberšikana	49
Lekce 36: Všechno má svůj čas.....	51
7. ROČNÍK	53
Téma 1: Pravdivá komunikace.....	54
Lekce 1: Umění mluvit.....	54
Lekce 2: Umění mluvit před třídou	56
Lekce 3: Umění argumentovat	57
Lekce 4: Neverbální komunikace	58
Lekce 5: Znáte mě?.....	59
Lekce 6: Pravda a lež	60
Lekce 7: Slova, která nám vadí	62
Lekce 8: Moje tři divy světa.....	63
Lekce 9: Tajemství	66
Téma 2: Přiměřené sebevědomí.....	67
Lekce 10: Zdravé sebevědomí	67
Lekce 11: Život je fajn	69
Lekce 12: Jsem, jaký jsem	70
Lekce 13: Neber se moc vážně. ☺	71
Lekce 14: Dvě tašky	73
Lekce 15: Error, nebo mistakes?.....	74
Lekce 16: Kam jdu?.....	75
Téma 3: Pozitivní hodnocení událostí a druhých	76
Lekce 17: Kolumbovo vejce	76
Lekce 18: Dva.....	77
Lekce 19: Pochvala	78
Lekce 20: Otevři oči i srdce.....	79

Téma 4: Reálné a zobrazené vzory	80
Lekce 21: Stačí se rozhlédnout	80
Lekce 22: Ten umí to a ten zas tohle... ..	81
Lekce 23: Vzácný člověk	82
Lekce 24: Abraham Lincoln se nikdy nevzdal	84
Lekce 25: Učíme se překonávat strach	86
Lekce 26: Vzory v rodině	87
Lekce 27: Imitace x identifikace	88
Lekce 28: Moc autority.....	89
Téma 5: Asertivita	90
Lekce 29: Umím se přiměřeně prosadit?	90
Lekce 30: Asertivní dovednosti I.	91
Lekce 31: Agrese a pasivita	93
Lekce 32: Asertivní dovednosti II.	95
Lekce 33: Má asertivní práva	97
Téma 6: Prosociálnost za ztížených podmínek.....	98
Lekce 34: Daruj.....	98
Lekce 35: Překonat antipatii a odpustit.....	99
Lekce 36: Umím žít v multikulturním prostředí?	100
KOMIKS.....	101

Etická výchova

Učebnice pro 6. 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.

Lekce

1

Mluvím, tedy jsem

Komunikace

– je základní lidskou dovedností, která pomáhá vytvářet a budovat vztahy.

KDYŽ DVA ŘÍKAJÍ TOTÉŽ, NEMUSÍ TO BÝT TOTÉŽ

Spejbl: Hurvíнку, jak to, že jsi dnes nebyl na obědě?

Hurvínek: Já jsem jedl u Žofky.

Spejbl: Cože? Ty jsi jedl užovky?

Hurvínek: Ale tatínku, já nejedl užovky, ale u Žofky!

Spejbl: No vždyť to tady povídám, že jíš hady! To je hrůza!!!

Jak to vlastně jíš, ty užovky?

Hurvínek: Tati, docela dobře. To je taková domácí strava.

Spejbl: No tohle už přestává všechno!

(Josef Skupa: *Spejbl a Hurvínek: Užovky*)



Silniční a dálniční komunikace spojují naše vesnice, města, státy. Čím je tato komunikace kvalitnější, tím více je používána k přemísťování lidí i nejrůznějších nákladů.



Lidská komunikace pomáhá přenosu různých informací a důležitých sdělení, která mohou spojovat lidská srdce, ale také je zraňovat a rozdělovat.



Uveď příklady vět, které:

Budují dobré vztahy:

Spojují lidská srdce:

Mohou ublížit:

- Kdy ty sám jsi někoho povzbudil nebo pochválil? Jakými slovy? Jaké to mělo důsledky?



Co tě napadne, když se řekne:

OTEVŘENÁ KOMUNIKACE?



Co nám říkají následující citáty:

Pravdu říkej tak, aby vztahy nebořila, ale budovala. *R. Guardini*

Vlídna odpověď odvrací rozhořčení, kdežto slovo, které ubližuje, popouzí k hněvu. *Kniha Přísloví*

„I ta nejpalčivější pravda se dá říkat jemně. Vlídnost je inteligencí srdce.“

(Bruno Ferrero)

Slovo

My lidé neumíme plavat pod vodou bez kyslíkového přístroje, neumíme létat bez pomoci techniky, nejsme ani největší, ani nejsilnější, ani nejkrásnější živočichové na Zemi, ale přesto jsme získali převahu nad ostatními.

Proč? Možná proto, že si mezi sebou umíme povídat, umíme komunikovat. Dokážeme sdílet i ty nejsložitější nápady, myšlenky nebo si předávat zprávy.



Co píše o komunikaci a o tom, že slova se dají vyjádřit i bez toho, abys je vyslovil, ve své knize Tělověda známý český spisovatel František Nepil?

RUCE

Ruce jsou alespoň něco, když člověk nemá křídla. Ale jsou zase o hodně víc než pouhé nohy.

Křídla jsou báječná. Křídla dovedou překlenout dálky. Ale ruce – ruce dovedou překlenout blízkost. Chňap, a je z toho objetí.

V objetí je člověku bezpečně. Skoro tak, jako když vyleze na strom. Ze stromu má ovšem rozhled. V objetí vidí jen jediné oči a jediná ústa. Objímá-li Vás však velký člověk, vidíte jenom ohryzek, a v objetí velmi vysokého člověka nevidíte nic.

Nejroztomilejší jsou ruce milované bytosti. Vony jsou takový nenechavý! Roztomilé jsou ovšem jen dotud, dokud je milovaná bytost opravdu milovaná. Jakmile není, může mít ruce jako Michelangelo, jako Paganini nebo jako Roxana, a nic to nepomůže.

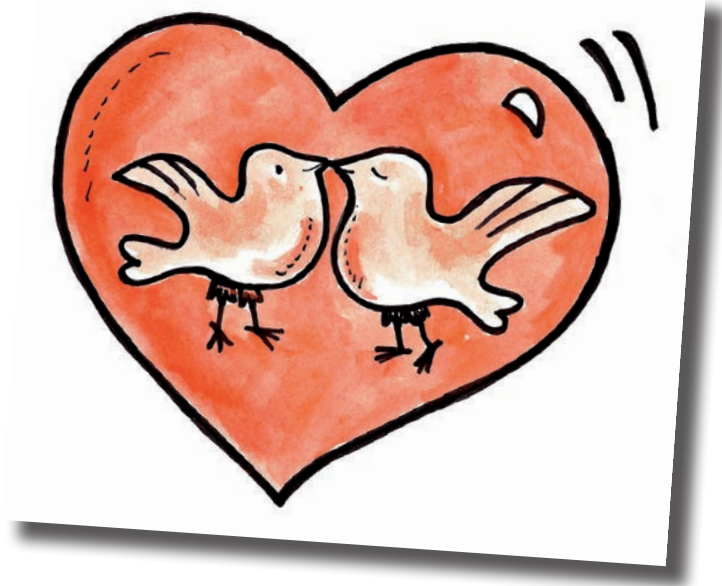
Ruce milované bytosti jsou ale především něžné. I když s vámi dělají psí kusy. Ono je té něžnosti vocud' až pocud' – taková milovaná bytost třeba i kráká! – Tahá za vlasy, abychom si rozuměli; ne že by zpívala v pop muzik nebo v opeře!

I když jsou orgánem lidské řeči ústa, ruce jsou výmluvnější. Prosí vás, když do něčeho nemáte dvakrát chuť, sprásknou se, když jsou překvapeny, pohrozí vám za to, za co by jiný dostal pár měsíců nepodmíněně, odstrkují vás, abyste to neměli tak snadné, hlasují pro nebo proti, když to nebude mít vážné následky, a spínají se, když slyší něco, z čeho jsou jelen.

Rukou je zapotřebí čím dále tím víc.

Jedny ruce stačí k pochování. Ale už dvoje potřebujete na vynesení kočárku z autobusu. Troje ruce jsou pak zapotřebí k nesení na andělíčka. Čtvery ruce musí být, když se tancuje „Páni, dámy, beseda začíná!“ A patero tisíc rukou je třeba k tomu, aby se bylo na co dívat na strahovském stadionu.

No a vidíte: když je nejhůř, stačí jedna jediná ruka. Na teplé, měkké, hojivé pohlazení.



Zamysli se

- Kdo byli Paganini, Michelangelo, Roxana?
- Čím byl zajímavý Strahovský stadion?



Lekce

3

Mluv, poslouchám



Rodinná idyla u moře před odjezdem. Rozhovor mezi rodiči:

Otec: Dovolená dobrá, ne!?

Matka: Hm, děcka si to užily. Až dorazíme, tak to všechno svlíknete a já začnu prát.

Otec: Až dorazíme, tak si dám pořádný pivo.

Matka: A nejdřív to vyperu děckám, aby měly příští týden v čem chodit.

Otec: Pořádný pivo, protože tohle není pivo...

Matka: Ale já to dám jenom na 40 °C, protože zas tak špinavý to nemají, víš.

Otec: Neříkej mi, že tobě to pivo chutná!

Matka: A ještě na balkoně vyklepu ten písek, aby se mi neucpal filtr...

Syn: Já vás nesnáším! (Vstane a odchází)

(Ukázka z filmu: Účastníci zájezdu)



Odpověz na otázky:

Proč se syn rozzlobil a odešel?

Jak si představuješ rozhovor?

Byl jsi někdy svědkem podobného rozhovoru?

Co by mělo být smyslem rozhovoru?



Hra: Příběh na pokračování

Někdo řekne první větu, každý další žák přidá novou větu. Může vzniknout příběh nebo pohádka.

NASLOUCHAT, TO ZNAMENÁ VĚNOVAT DRUHÉMU:

SVŮJ ČAS

SVOU POZORNOST

PROSTOR VE SVÉM MYŠLENÍ

SVOJI ÚCTU

SVÉ PŘÁTELSTVÍ

SVOU DŮVĚRU

ÚROVNĚ KOMUNIKACE:



SETKÁNÍ SRDCÍ: nejhlubší rovina lidské komunikace

VYJADŘUJEME CITY: Popisujeme, co se odehrává v našem nitru.

„Už se těším, až tu bude Zuzka, chybí mi.“



SDÍLENÍ MYŠLENEK A NÁZORŮ: První krok k otevřenosti – říkáme otevřeně, co si myslíme.

„Ta přednáška byla teda hrozně nudná.“



SDÍLENÍ FAKTŮ: Výměna informací, aniž mluvíme o sobě a svých pocitech.

„V březnu k nám přijede naše teta ze Slovenska.“



NEZÁVAZNÁ KOMUNIKACE: Snažíme se jen navázat kontakt.

„Jak se máš? Kam jdeš?“

„Empatické naslouchání znamená dočasně žít životem druhého“ (Carl Rogers)

Chyby v komunikaci

„Opak mluvení není naslouchání. Opakem mluvení je čekání na to, až se dostanu ke slovu.“
(Frank Lebowitz)

Zkáza Titaniku

Titanik byl ve své době největší osobní parník světa. Byl určen pro převoz cestujících a pošty mezi Evropou a Severní Amerikou. Plavba začala 10. dubna 1912 v anglickém přístavu Southampton. Cesta probíhala bez větších problémů až do 14. dubna. Již v během dopoledne začaly přicházet znepokojivé depeše o výskytu ledovců. Minimálně dvě se však vůbec nedostaly na kapitánský můstek. První z parníku Baltik skončila u ředitele lodní společnosti, jenž si ji přečetl, ukázal některým cestujícím a poté na ni zapomněl. Druhá zpráva z parníku Amerika byla zachycena na radiostanici, která nebyla určena pro námořní provoz. Ve 23:30 se radista parníku Californian snažil Titanik varovat. Radista Titaniku jej však přerušil, ukončil vysílání a odešel spát.

Ve 23:39 byl signalizován led před lodí. První důstojník vydal několik nesprávných povelů, které byly pro Titanik tragické. Za 37 vteřin došlo k nárazu. Zhruba 30 minut po půlnoci byla zahájena evakuace. Nastupování do záchranných člunů ztěžovala nevhodná organizace záchranných prací, které posádka neměla nacvičené. Radisté vysílali nouzové signály, žádná loď však nebyla poblíž.

15. dubna 1912 v 02:20 zmizel Titanic pod hladinou. Zahynulo 1 500 cestujících a členů posádky.



Odpověz:

- Vysvětli pojem depeše.
- Jakých komunikačních chyb se dopustilo vedení Titaniku?
- Vzpomeň si na nějakou situaci ze svého života, kdy jsi špatně pochopil nějaké sdělení. Kdy to bylo?



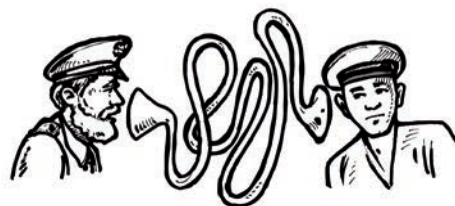
Doplň, udělej si poznámky.

Jak můžeme popsat komunikační proces?

Nakresli jednoduché schéma:

mluvčí → **zpráva** → **komunikační kanál** → **posluchač**

- Ovlivňuje celý proces také to, kde a kdy komunikujeme?



Zamysli se:

- Kde během celého procesu dorozumívání může dojít k chybám?
- Popiš, na kterých místech ve tvém schématu pravděpodobně došlo k chybám v komunikačních procesech na Titaniku.



Úkol pro vás

Zahrajte si hru „S kým si povídám?“

Dostanete dvě kartičky. Na první napište: „Nejvíce hovořím s...“ a uveďte jméno spolužáka, se kterým si nejčastěji povídáte. Můžete přidat krátký komentář nebo zdůvodnění. Stejně vyplňte i druhou kartičku, kterou nadepište „Méně hovořím s...“. Obě kartičky podepište a předejte adresátovi. Při vyplňování se řiďte heslem: „Upřímně a bez urážek.“



Každý den potkáváme velké množství lidí a s některými z nich se potřebujeme dorozumět. I v dnešní době digitálních technologií je významný osobní kontakt. Proto je důležité vědět, jakých chyb se vyvarovat.

Komunikační šum

„Nedorozumění mě trápí víc než neúspěch. Hrozně mě mrzí,
když někdo slyší něco jiného, než jsem řekl.“

(Miroslav Horníček)

Minulou hodinu jsme si ukázali, jaké následky může mít, když se dopouštíme komunikačních chyb. Nad jednou z nich se zamyslíme pozorněji. Přečtěte si následující příběh.



Pomluvený vlk

Mým domovem byl les. Žil jsem tam a staral jsem se o něj. Udržoval jsem ho v čistotě a pořádku.

Jednoho krásného dne, když jsem uklízel nějaké smetí, které v lese odhodili výletníci, jsem uslyšel kroky. Schoval jsem se za strom a uviděl jsem prostinké, malé děvčátko, jak jde po pěšině a nese košík.

Dívka mi byla podezřelá, protože byla velmi komicky oblečená – celá v červeném, na hlavě kapuci, jako kdyby nechtěla, aby ji někdo poznal. Přirozeně jsem ji zastavil, abych ji zkontroloval. Zeptal jsem se jí, kdo je, kam jde, odkud je a podobně. Začala mě chlácholit, že jde k babičce a nese v košíku oběd. Zdálo se, že je upřímná, ale byla v mém lese a skutečně vypadala v tom divném ustrojení podezřele. Tak jsem se rozhodl, že ji poučím, jak nebezpečné je takhle si vykračovat v lese, neohlášená a divně oblečená. Nechal jsem ji jít dál svou cestou, ale sám jsem běžel napřed k domu její babičky. Když jsem uviděl tu starou krásnou dámu, vysvětlil jsem jí situaci a ona souhlasila s tím, že vnučka potřebuje výchovnou lekci. Domluvili jsme se, že stará žena zůstane schovaná, dokud ji nezavolám. A skutečně si babička vlezla pod postel.



Když děvčátko přišlo, pozval jsem je do ložnice, kde jsem ležel v posteli oblečený jako babička. Vnučka přišla, tvářičky růžové a řekla něco hanebného o mých velkých uších. Nesetkal jsem se s tím poprvé. A tak jsem udělal to nejlepší, co jsem mohl, a podotkl jsem, že velké uši lépe slyší. Líbila se mi a chtěl jsem, aby si dávala pozor na to, co říká. Ale ona plácla další urážku, něco o mých vypoulených očích. Můžete se dovtípit, co jsem si asi myslel o dívce, která má tak pěknou tvářičku, a odpověděl jsem, že mám tak velké oči proto, abych ji lépe viděl.

Její další urážka se mne však opravdu již dotkla. Mám určitý problém s velkými zuby. A tohle malé děvčátko si

z nich dělalo legraci. Víím, že jsem se měl lépe ovládat, jenže jsem vyskočil z postele a zavrčel, že mám velké zuby proto, abych ji lépe snědl.

Řekněme si popravdě – žádný vlk by nikdy nesnědl děvčátko – všichni to vědí – ale tahle bláznivá holka začala běhat kolem domu a křičet – a já jsem ji honil, abych ji uklidnil. Shodil jsem babiččiny šaty, ale to situaci jenom zhoršilo. Najednou, kde se vzal, tu se vzal, ve dveřích stál obrovský drvoštěp se sekýrou v ruce. Podíval jsem se na něj a bylo mi jasné, že mám malér. Za mnou bylo otevřené okno, a tak jsem vyskočil.

Rád bych řekl, že je to konec příhody. Ale bezcharakterní babička nikdy neřekla, jak to tehdy bylo. Celý svět si myslí, že já jsem byl sprostý a ošklivý. Všichni se mi začali vyhýbat. Nevím, jak se má to malé děvčátko v červených šatech, ale já už jsem nikdy víc nežil šťastně.



(Zdroj: Leif Feam, San Diego, California)

Odpověz

- Z jaké pohádky si k nám přišel vlk postěžovat?
- Je možné, že se pohádkový příběh mohl takto odehrát?
- Připomeňte si, jak vypadá komunikační schéma. Kde se stala chyba? Jaké měla následky?

Zamysli se.

Vysvětli pojem komunikační šum.

Vytvořte dvojice.

Přečtěte si krátký příběh a odpovězte na otázky. Petra chtěla jet k babičce, která bydlí ve městě vzdáleném 50 kilometrů. Vyhledala si v jízdním řádu dva autobusy. První měl odjezd z autobusového nádraží ve 13:00 hodin, druhý v 13:50. Petra přišla na zastávku číslo 7 za pět minut jedna. Čekala, ale autobus nejel. Počkala si tedy na ten další. Bylo jí to divné, a tak se zeptala řidiče, jak je to možné.

- Dokážete odhadnout, co se stalo?
- Udělala Petra někde chybu?
- Můžeme i zde mluvit o komunikačním šumu?

Úkol pro vás

- Umíš vyhledat v jízdním řádu autobus nebo vlak?



Komunitní kruh

Zahrajte si aktivitu O nejtvrdším míči. Pracujte podle pokynů učitele.



Překážky a bariéry

„Per aspera ad astra.“ (Přes překážky ke hvězdám.)

(Latinské úsloví)

Už víme, že dorozumívání není vždy jednoduché. Můžeme dělat chyby. Nevyjadřujeme se přesně. Prostě si nerozumíme. Při vzájemné komunikaci se nám mohou do cesty postavit i překážky nebo přímo bariéry. Abychom je dokázali překonat, musíme je nejdříve umět rozpoznat.

Odpověz:

- Popiš rozdíl mezi překážkou a bariérou. Jaké překážky a bariéry brání lidem v dorozumívání?



Žijí mezi námi lidé, kteří mají od narození nějaký handicap. I oni se samozřejmě chtějí dorozumět s okolím.



- Jaká vrozená vada může bránit člověku v komunikaci s ostatními lidmi?
- Může člověk získat nějaké postižení během života? Jakým způsobem?



- Mohou spolu komunikovat i zvířata?
- Jakým způsobem může komunikovat člověk se zvířetem?



Zamysli se.

- Znáš jiný význam slovního spojení „překážka v komunikaci“?

Komunitní kruh

Sdělte si navzájem v kruhu, s jakými překážkami a bariérami v komunikaci jste se již v životě setkali, a hledejte způsoby, jak je překonat.



Úkol

Nakresli obrázek překážky či bariéry v komunikaci, kterou jsi zvládl(a) překonat.

Život nám staví do cesty překážky proto, abychom se naučili je překonávat.

Hádka



„Nedopusťte, aby malá hádka zničila velké přátelství.“

(Dalajlama)



Nad městem se stahují černá mračna. Vzduch houstne, těžko se dýchá. Nikde se nepohne ani lísteček. Začíná pršet. Kdo může, raději se někde schová. Najednou nebe ozáří blesk. Déšť se mění v liják a blesků přibývá. Hromy burácejí.

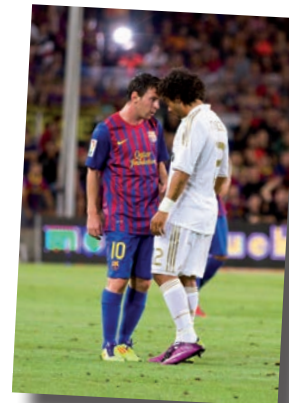
Po chvíli blesků ubývá a hromobití se vzdaluje. Déšť slábné. Nebe se vyjasňuje. Přestává pršet. Vzduch je svěží a čistý.

Zamysli se nad ukázkou.

- Jaký přírodní jev se zde popisuje? Jakou má souvislost s tématem?

Každý z vás už jistě nějakou hádku zažil. S kým se nejčastěji hádáme? To záleží většinou na prostředí, ve kterém se nacházíme. V jakém prostředí může docházet k hádkám? Kdo může být účastníkem hádky?

- Může hádka přerůst ve větší konflikt?
- Může být prospěšná?



Přečti si ukázkou z knihy Mikulášovy prázdniny, kterou napsal francouzský spisovatel René Goscinny [gosini].

„Nemůžeš mít s tím klukem trochu trpělivost?“ zeptala se maminka.

„Já musím uklidit a nemám čas se o něj starat a myslím...“

„Já zase myslím,“ přerušil ji tatínek, „že by člověk měl mít doma trochu klidu.“

„Chudák babička měla pravdu,“ řekla maminka.

„Nepleť do toho babičku, která ostatně není žádný chudák!“ zvolal tatínek.

„No prosím, jen si urážej mou matku,“ řekla maminka.

„Já že urážím tvou matku?“ křičel tatínek.

Maminka se dala do pláče a tatínek chodil rozčileně po pokoji a křičel.

- Jedná se o hádku? Kvůli čemu se Mikulášovi rodiče dohadují?
- Jak by mohl vypadat rozhovor rodičů, aby se vyhnuli konfliktu?

Pokud tě zajímají další příhody z Mikulášova života, přečti si celou knihu.



Chceš se vyhnout hádce?

- Nauč se vyjadřovat své pocity. Neboj se říct, že se ti něco nelíbí – ale slušně a bez urážek. ☺
- Nauč se přiměřeně prosazovat. Nikdy ne na úkor někoho druhého. ☺
- Snaž se druhým porozumět. ☺
- Zkus se na věc podívat očima toho druhého. ☺
- Nauč se předvídat reakce jiných lidí. ☺
- Nauč se pracovat s hlasem. Tón tvého hlasu může rozhodnout! ☺



Mám dvě možnosti



Thomas A. Edison – muž, který rozsvítil svět

Na vývoji principu žárovky se podílelo hned několik vědců. Než Edison našel ten správný způsob, provedl přes 1 600 výrobních pokusů. **Tajemství jeho vytrvalosti je opět ukryto v duševním postoji. Edison o všech svých neúspěšných pokusech a experimentech mluvil takto: „Není pravda, že bych selhal 10 000krát. Prostě jsem našel 10 000 způsobů, které nefungují.“** Nakonec se mu skutečně roku 1879 podařilo vyrobit fungující žárovku, která vydržela svítit celých 50 hodin, a odstartoval tím její prudký rozvoj.



Pozitivní myšlení

Zkus přeformulovat negativní vyjádření:

Je nešikovný	= je málo obratný, lépe se mu daří v...
To špatně dopadne	
Je to ošklivé	
Vypadám hrozně	
Určitě udělám chybu	

Odpověz:

- Jaké vlastnosti měl Edison?
- Co by znamenalo pro lidstvo, kdyby nevytrval?
- Jaké vlastnosti, okolnosti ti pomáhají vytrvat, když řešíš obtížný úkol?

Aleš

S Alešem jsem pracoval v jedné stavební firmě. Aleš je ten typ člověka, kterého rádi potkáváme. Má stále dobrou náladu a vždy umí říci něco pozitivního. Byl jsem velmi zvědavý, jak to dokáže. A tak když se mi jednou naskytla příležitost, zeptal jsem se ho na to.

„Jen se nepřetvařuj, nemůžeš být snad dobře naladěný stále. Každý den, celý čas! Jak to děláš?“ Aleš mi na to zajímavě odpověděl:

„Každé ráno, když vstanu, tak si řeknu, že mám na výběr dvě možnosti. Buď budu mít dobrou náladu, nebo si mohu vybrat tu špatnou. No a já si vždy vyberu raději tu dobrou. A vždy, když se mi přihodí něco špatného, mohu si vybrat, že budu obětí, anebo si mohu vybrat možnost, že se z toho poučím. Vždy, když někdo ke mně přijde a stěžuje si, mohu si vybrat – buď přijmout jeho neštěstí, anebo se snažit pomoci mu najít nějakou kladnou stránku života. A já raději hledám spolu s ním důvod, pro který se vyplatí bojovat a žít dál...“

„No, to ale není vždy tak jednoduché!“ protestoval jsem.

„Ale je,“ odpověděl Aleš. „Celý život si vybíráme. Každá situace je ve skutečnosti volba. Ty si vybíráš, zda budeš mít dobrou, anebo špatnou náladu. Jednoduše řečeno, ty si vybíráš, jak žiješ svůj život.“

Krátce potom jsem začal podnikat sám a už jsme se nevidali. Když jsem se dostal do problémových situací, často jsem vzpomínal na Aleše a „vybíral“, jak budu žít svůj život.

Za několik let jsem slyšel, že měl velmi vážnou nehodu a prodělal dlouhou operaci. Pustili ho domů teprve po několika týdnech se zdrátovanou páteří. Když jsem ho potkal, ptal jsem se, jak to mohl přežít.

„První věc, která mi proběhla myslí, byla, že chci vidět svoje dítětko, manželka měla totiž zanedlouho родit... A hned potom jsem si uvědomil, že mám dvě možnosti. Tak jsem si vybral život. Když mě dovezli do nemocnice, viděl jsem hrůzu na tvářích doktorů a sester. Jedna sestřička na mě řvala, jestli jsem na něco alergický.“

„ANO,“ odpověděl jsem. Lékaři i sestřičky zpozorněli a čekali na moji odpověď. Zhluboka jsem se nadechl a zakřičel jsem: „Na vážné ksichty!“ Když se dosmáli, řekl jsem jim: „Rozhodl jsem se, že budu žít.“ Aleš přežil nejen díky mistrovství chirurgů, ale i díky svému úžasnému přístupu k životu. Od něho jsem se naučil, že každý den máme možnost žít naplno.

(Autor: Neznámý)

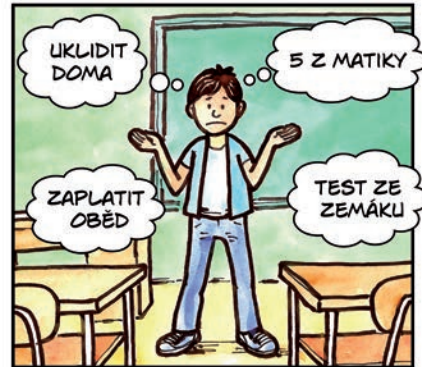
Můj time management

„Špatná zpráva je ta, že čas letí. Dobrá zpráva je ta, že vy jste pilot.“

(Michael Althsuler)

Když nevíš, co dřív...

1. Pojmenuj a napiš si seznam úkolů, které máš (starosti, problémy...).
2. Navrhni možné způsoby, jak je řešit.
3. Vyber nejlepší řešení.
4. Zhodnoť podle důležitosti.
5. Začni (aneb s chutí do toho a půl je hotovo...).



Honzovi sice už skončila škola, ale ani se mu nechce domů. Tolik úkolů a doma ho čeká nepořádek. Poradte Honzovi, jak má postupovat, aby všechno zvládl.

V jakém pořadí a kdy má řešit svoje úkoly?
Navrhnete:

- Připravit se na test ze zeměpisu.
- Zaplatit obědy.
- Uklidit pokoj – vynést koš, uklidit na stole, vyluxovat...
- Sdělit rodičům neúspěch v matematice.



Co je to time management?

- Plánovat efektivně čas.
- Stanovení priorit (úkoly seřadit podle důležitosti).
- Stanovit svoje časové ztráty (žrouty času).

Jak se jmenují tvoji „žrouti času“?

Který všední den máš nejlépe naplánovaný?



Gordický uzel



Gordický uzel

Gordíás byl pouhý sedlák. Učený nebyl, zato byl velice moudrý a ostatní k němu chodili na radu. Nakonec ho zvolili králem. Postavili mu kamenné město a nazvali je Gordion.

Gordíás vjel do Gordionu na selském voze a vůz pak přivázal uzlem o tisíci smyčkách v Diově chrámu. Potom řekl svým lidem: „Kdo uzel rozváže, stane se pánem světa!“

Po letech uslyšel o této věštbě velký vojevůdce Alexandr Veliký. Nechtěl se ale zdržovat, a tak chytil meč a gordický uzel rozetnul vedví. V krátkém čase pak dobyl velký kus zeměkoule. Pánem světa se však nestal, protože zemřel jako mladý na horkou nemoc. Inu, gordický uzel měl rozvazovat pomalu. Pak by ho napadlo, že snaha ovládnout svět je nesmyslná. A to si myslel i moudrý Gordíás, když uzel vázal.



Gordický uzel (velký problém) je potřebné řešit – rozvazovat – pomalu, opatrně. Možná proto, aby každého napadlo, že být pánem světa je nesmysl.



Otázky k zamyšlení:

- Kdy jsem se při řešení problému choval podle Gordiáse – problém jsem řešil s chladnou hlavou, pomalu, s rozvahou...?
- V jaké situaci jsem se naopak zachoval jako Alexandr Veliký – pyšně, nedočkavě, zbrkle, neposlouchal jsem rady svých blízkých...?
- Co mi tyto situace přinesly?



Jak jen se rozhodnout

MOUCHA

Všichni ten obraz známe. Je léto, parno. Moucha, která omylem zabloudila do místnosti, chce vylétnout ven na čerstvý vzduch, na svobodu. Moucha svádí vyčerpávající zápas ve snaze proletět okenním sklem. Divoce kmitající křídélka svědčí o její strategii: vsadila na vytrvalost a sílu.

Na druhé straně místnosti, jen o deset kroků dál, jsou otevřené dveře. Kdyby muška letěla jen několik vteřin, dosáhla by svého cíle a byla by na svobodě. Bylo by to tak snadné.

(Podle: Slepíčí polévka pro duši... Price Pritchett)



Snažit se víc neznamena vždy úspěch. Je třeba zapojit rozum a hledat RŮZNÉ způsoby řešení.

Navrhni co nejvíce řešení:

- Jak bys změřil délku třídy?
- Zapomeneš v autobuse tašku s věcmi na tělocvik. Co uděláš?
- Zabouchneš si doma klíče.
- Ujede ti poslední autobus domů a nemáš u sebe mobil.
- Jedeš k babičce a zapomeneš vystoupit. Vlak se rozjíždí do další stanice...
- Čekáš u lékaře, je ti dlouhá chvíle. Navrhni, jak čekání příjemně strávit.
- Jak oslavit konec školního roku?



Jak funguje naše myšlení, jsme-li tvořiví?

Tvořivost má tři hlavní znaky:

1. Plynulost = počet nápadů, které vymyslíš
2. Originalita = originální nápady
3. Propracovanost = do jakých podrobností své nápady vymýšlíš



Prohlédni si obrázky. Co znázorňují?

Vymysli, co nejvíc originálních, propracovaných možností.



Pomáhejme si



SKUTEČNÉ PŘÍBĚHY

Použij strategii globálního čtení a přiřaď nadpisy k příběhům:

A)
Smysl života

B)
Večerní škola

C)
Střecha nad
hlavou

D)
Pomoc
z Čech

1. Příběh z Etiopie:

Aegrnh (Ajgrif) je 19 let a pochází z etiopského města Awassy. Od roku 2006 do roku 2007 bydlela v internátě pro sirotky, jenž v jejím městě zřídil Člověk v tísni a který nyní vede organizace Shiny Day.



Její život předtím byl těžký – maminku vůbec nepoznala, a když jí byly čtyři roky, tatínek odešel do války a už se nevrátil. Bydlela u strýčka a pracovala každý den od osmi do pěti jako posluhovačka ve třech různých domácnostech. Aegrnh si vydělala za měsíc 100 birrů (asi 140 Kč), a tak si mohla zaplatit večerní vyučování ve škole, které začíná v půl šesté odpoledne a končí v osm. Pak ale byla přijata do Shiny Day, kde dokončila devátý a desátý ročník školy a vyučila se na švadlenu. (Společnost Člověk v tísni)

2. Příběh z Namibie:



Josephine Kooper pochází z malé vesničky uprostřed kalaharské pouště. Dvě její děti zemřely na podvýživu. Potom se jí narodila trojčata. Matka své děti pojmenovala Hope, Faith a Given, česky Naděje, Víra a Dar. Josephine prožila část svého těhotenství a několik týdnů po porodu tří dětí v garáži své vzdálené příbuzné. V této garáži pro jedno menší osobní auto s ní žilo dalších 12 dospělých osob a několik dětí.

Díky podpoře sociálních pracovníků Člověka v tísni se pro matku s dětmi nakonec podařilo získat malý plechový domek. (Společnost Člověk v tísni)

3. Příběh z Afghánistánu:



Do základní školy v Maghzaru chodí přes 500 dětí ve věku od 4 do 15 let. Stanová škola nemá žádné zázemí a do loňského roku neměla k dispozici ani pitnou vodu. Žáci museli pít vodu z nedaleké říčky, která je ovšem znečištěná a její voda dětem způsobovala časté zdravotní problémy.

Na počátku roku 2008 jsme proto postavili v blízkosti školy novou studnu. Samotná stavba stála 23 000 korun. Téměř polovinu potřebné částky vybrali studenti gymnázia v Mariánských Lázních. Žáci se nyní mohou osvěžit nezávadnou pitnou vodou a učení je hned veselejší. I přes značnou nadmořskou výšku (přes 2 000 m. n. m.) totiž teploty v Maghzaru v létě šplhají ke 40 stupňům Celsia. (Společnost Člověk v tísni)

4. Příběh z Čech

Už od počátku vyhlášení povodňového nebezpečí pracujeme s partou z Ymky, skauty a dalšími ochotnými lidmi v Praze 5-Zbraslavi v bahně, smrduté vodě, ve velmi přísných hygienických podmínkách. Jsou tu mršiny uhynulé drůbeže, psů a mnoho nevábného... Včera večer nám přišel poděkovat majitel malé restaurace, kterému se zhroutil svět poté, co mu statik dovolil vstoupit dovnitř. Když však viděl nasazení mladých lidí a vědomí, že nezůstal na všechno sám, začal vidět znovu smysl života. (Jana Běťáková, Zpravodaj Ymca Živá rodina)

Znáš organizace, které pomáhají? Víš komu? Jmenuj další!

UNICEF, Pomozte dětem – kuře, Hospicové občanské sdružení Cesta domů, ELPIDA, Kapka naděje, Centrum Paraple, ADRA, Český červený kříž, Hnutí Brontosaurus, Český svaz ochránců přírody, Člověk v tísni, Amnesty International.

„Starej se o štěstí jiných, najdeš i to svoje.“

(Platón)

Jsem rád, že jsem, kdo jsem

„Žádný stav, žádné podmínky nejsou pro člověka nečestné, když ho neponižují a nedělají si z něho posměch samotní lidé.“

(Nikolas Winton)



Bajky a nebajky – J. Žáček

Bylo jednou jedno čuně

Bylo jednou jedno čuně,
myslelo si, že je pes –
každý večer vylo k luně,
vylo na ni S.O.S.,
že má nárok na psí boudu,
na psí řetěz, na psí kost...
jinak prý to předá soudu...
Zadrž, čuně, tak už dost!
Čuně bude vždycky čuně,
i když večer vyje k luně –
stejně včera jako dnes!



Chichichi, chachacha

Brečet, to mě nebaví,
pravil racek chechtavý.
Ať jste páni nebo kmáni,
život je tu pro zasmání.
Pláč vám škodí, ejchuchu,
Na těle i na duchu!



Smích je dobrý pro zdraví,
pravil racek chechtavý.
Kdo by brečel pro pár facek?
Zasmějte se jako racek!
Ať je zima nebo híc,
Chechtejte se z plných plic!

- Co mají společného tyto bajky s naším tématem?

Učím se předvídat, co zvládnu dobře
a s čím budu mít asi potíže.



Co dělám velmi nerad? Kdy
se cítím špatně? Co nechci
dělat, ale musím?

Co dělám sice nerad, ale
nikdo mě do toho nenutí?

Co dělám s radostí, co
mě baví?

Promysli, jak si můžeš
nepříjemné činnosti zpříjemnit.

Život je hra

„Se životem je to jako se hrou. Nezáleží na tom, jak je dlouhá, nýbrž na tom, jak se hraje.“
(Seneca)



Poznej, o jaký sport se jedná:

Počátky tohoto sportu se datují kolem roku 1850, kdy britští vojáci objevili tuto hru v indiánském městě Puna. Přivezli ji do Anglie, kde v roce 1850 získala své současné jméno podle stejnojmenného hrabství. Je to jeden z nejrychlejších sportů, při kterém se používá raketa. Hráč musí mít postřeh a výbornou kondici. Cílem hry je umístit míč přes síť do pole tak, aby jej soupeř nezasáhl. Chybou je, pokud míč spadne do sítě nebo mimo pole soupeře. Míč, který dopadne na čáru, se hodnotí jako dobrý.

Původně dřevěné rakety byly postupně nahrazovány kovovými. Dnešní rakety se vyrábějí za pomoci nejnovějších technologií z grafitu.

Hraje se s míčkem, který je vyroben z pravého husího peří. Na jeden míček je potřeba 16 brk. Míček váží 5,5 gramu.

Hřiště má přesně dané rozměry podle typu disciplíny a horní okraj sítě je vzdálen od povrchu dvorce 1,55 metru.

K disciplínám patří dvouhra mužů, dvouhra žen, čtyřhra mužů, čtyřhra žen a smíšená čtyřhra. Všechny disciplíny se hrají na dva vítězné sety do 21 bodů.



Vyber ze článku věty, které se týkají pravidel tohoto sportu. Jedná se o individuální, nebo kolektivní sport?

- Jaké znáš individuální sporty?
- Jaké jsou kolektivní sporty?
- Jaký je mezi nimi rozdíl? Jaké výhody/nevýhody mají kolektivní a individuální sporty?



Každá hra má svá pravidla stejně jako život člověka.
Je třeba je dodržovat a zároveň myslet na ostatní.

Najdi ve slovníku cizích slov pojem FAIR PLAY.

Vyjmenuj podle fotografií, kde v životě se setkáváme s pravidly. Setkal ses s tím, že se někdo zachoval fair play?



Zopakujte si vývojové fáze a zamyslete se společně nad tím, jak se mění dodržování pravidel v životě člověka. Vyplňte pracovní list.

Hraj fér

Milujeme hokej. A ctíme fair play.

A každý den je nás víc!

Čtrnáct extraligových kapitánů připojí svůj podpis pro Chartu fair play. Hráči ji budou mít na očích v kabině před každým zápasem či třetinou. I po skončení dramatických nájezdů. Proč?

Protože: Fair play patří k hokeji.

(Zdroj: www.fairhokej.cz)



Paralympijské hry v Seattlu

Stáli na startovní čáře. Devět atletů, všichni mentálně nebo fyzicky postižení.

Zazněl výstřel a začal závod. Ne každý běžel, ale každý se chtěl zúčastnit a vyhrát. Běželi v tříčlenných skupinách. Náhle jeden chlapec zakopl a upadl. Udělal několik přemetů a rozběčel se.

Ostatních osm závodníků ho uslyšelo. Zpomalili a ohlédlí se. Zastavili se a vrátili se... VŠICHNI!

Vedle chlapce si sedlo děvče s Downovým syndromem, objalo ho a zeptalo se: „Už je Ti líp?“ Pak všech devět společně prošlo cílovou lajnou.

Všichni diváci tenkrát povstali a tleskali. A ten potlesk trval hodně, hodně dlouho... Protože hluboko uvnitř dobře víme, že když něco sami vyhrájeme, není to v našem životě to nejdůležitější. Nejdůležitější věcí v životě je pomáhat k vítězství ostatním. I kdyby to mělo znamenat, že zpomalíme a změníme svůj vlastní závod.

„Svíce nic neztratí tým, že zapálí další svíci...“

- Jak se zachovali sportovci v ukázce?
- Co je nejdůležitější věcí v životě podle článku?
- Vysvětlí pojem FAIR PLAY ve sportu.



V duchu etické výchovy se snažíme tam, kde je to možné, nahradit soutěžení spoluprací. Soutěžení nemůžeme ze života úplně vyloučit. Můžeme však vyloučit snahu získat pro sebe neoprávněné výhody nebo jakýmkoliv způsobem poškodit soupeře. Jde o to, soutěžit čestně, v duchu fair play.

- Jaké výhody nám přináší soutěžení? Má i nějaké nevýhody?

Vytvořte Chartu fair play sportovce tak, aby se dala použít na většinu typů sportů.



Inspiruj se



„Úspěch je dítětem odvahy.“

(Voltaire)

Zprávy z internetu:

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky společně s Olympijskou akademií a Českým klubem Fair play ČOV stanovuje podmínky pro udělování „Školní ceny Fair play ČOV“ žákům základních a středních škol. Uděluje se za mimořádné, morálně hodnotné činy ve škole i mimo ni. Jedná se o transfer čestného jednání z oblasti sportu do oblasti občanského života.

Zdroj: www.msmt.cz



I v osmi letech dělají děti spontánní dobré činy, které okolí natolik potěší, že se je rozhodne ocenit. Školní cenu Fair play za rok 2011 v podkategorii ušlechtilý čin obdržela M. V. z Třebíče. Loni vyhrála závody Albert Triatlon Tour, jako cenu získala horské kolo. To bez váhání věnovala soupeři z dětského domova.

Zdroj: www.trebicky.denik.cz

29. 3. 2012 převzali v Praze žáci P. D. a P. O. cenu Fair play za záchranu života, kterou jim předali zástupci MŠMT. Chlapci na podzim loňského roku přivolali pomoc zraněné ženě a zachránili jí tím život.

Zdroj: www.zsskolska.eu

I na některých školách se uděluje Cena Fair play, jejímž posláním je vést k čestnému způsobu života, k úctě k lidem a příkladnému vystupování ve škole i v životě.



- Setkali jste se na své škole s činem, který by si zasloužil takové ocenění?
- Jaký čin by zasloužil takové ocenění?
- Jaké vlastnosti musí mít člověk, který se zachová podobným způsobem jako děti v ukázce?

Škola je místo, kde musíme nejen dodržovat pravidla, ale srovnáváme se s vrstevníky. Často dochází k projevům soutěživosti. Někdo chce mít lepší známky, jiný značkové oblečení, další se chce odlišit svým chováním. Každý den trávíme se svými spolužáky ve třídě hodně času a měli bychom se zde cítit dobře.



Sepište konkrétní pravidla chování ve vaší třídě, která odpovídají duchu FAIR PLAY.

Nejlépejší pravidla vystavte na nástěnce ve třídě.

Zdravá soutěživost

V předchozích lekcích jsme si procvičili teoretické znalosti a význam čestného chování v životě i ve sportu. Vysvětlili jsme si význam zdravé soutěživosti. Nyní je čas vyzkoušet si takové chování v praxi. Opustíme školní třídu, protože tato hodina bude probíhat v tělocvičně nebo na hřišti. Tak sportu zdar a nezapomeň:



Čestný člověk se umí férově prosadit,
dodržuje pravidla, nad nikoho se nepovyšuje,
nikoho neomezuje a vždy je ochoten nabídnout pomoc.



Jak trávím volný čas



BEN CARSON



Dr. Benjamin Carson je průkopníkem dětské neurochirurgie. Nejvíce se proslavil tím, že v roce 1987 jako vedoucí operačního týmu úspěšně oddělil siamská dvojčata srostlá temenem hlavy. V současné době pracuje jako přednosta dětské neurochirurgie v Baltimoru v americkém státě Maryland.

Ben pochází z chudé americké černošské rodiny. Vyrůstal bez otce jen s matkou a bratrem v černošském ghettu. Ve škole patřil mezi nejhorší žáky. Jeho matka neuměla číst, ale chtěla pro své chlapce lepší budoucnost. Byla odhodlána udělat všechno, aby její synové mohli být vším, čím budou chtít. Jednou večer před usnutím Benjamina objala a řekla mu: „*Pracuju pro bohaté a vzdělané lidi a všímám si jejich jednání. Vidím, že dokážou všechno, co si umíní. A ty to taky zvládneš. Zvládneš všechno, co oni, a ještě líp!*“ A tak začíná příběh neobvyklých metod matky, která dokázala připravit své syny na hvězdnou kariéru. Jeden se stal lékařem, druhý inženýrem.

„Hoši, trávíte moc času u televize. Koukáním na ni se nic pořádného nenaučíte. Ode dneška se budete dívat jen na dva programy týdně, takové, které si předem vyberete.“ *Tak znělo první pravidlo úspěchu. Chlapci rozhořčeně protestovali: „To snad není pravda, nikdo to takhle doma nemá.“ „To je možné,“ klidně odpověděla matka. „Ale oni to nedotáhnou tak daleko jako vy. A to není všechno,“ pokračovala. „Kromě domácích úkolů si v knihovně vypůjčíte každý týden dvě knihy a do týdne je celé přečtete.“* Ben se chtěl bránit, že nikdy nepřečetl žádnou knihu až do konce, ale nebylo mu to nic platné.

„*A až je dočtete, napíšete mi o každé z nich referát, úplně jako ve škole,*“ dodala matka. Ben vzpomíná na tuto dobu rád, protože díky matce objevil lásku ke knihám. Postupně začal hltat jednu za druhou a zjišťoval, že není tak hloupý, jak si všichni mysleli. Netrvalo dlouho a z outsidera se stal nejlepší žák ve třídě. Ještě zdaleka neměl vyhráno, ale hvězdná kariéra Bena Carsona odstartovala a nic ji nemohlo zastavit.

Rozumíš všem pojmům v textu? Vysvětli:

- Neurochirurgie
- Siamská dvojčata
- Temeno hlavy
- Černošské ghetto
- Outsider



Pokud si nevíš rady, vyhledej ve slovníku cizích slov nebo na internetu.

Když se Dr. Carsona ptali, jaký je jeho klíč k úspěchu, odpověděl, že se snaží dodržovat v životě soubor pravidel vycházejících z těchto zásad:

- Využívat svůj talent.
- Najít si čas.
- Nevzdávat se naděje.
- Být čestný.
- Být vnímavý.
- Být laskavý.
- Doplnovat si znalosti.
- Číst knihy.
- Studovat vše do hloubky.
- Mít víru.



Podle uvedených zásad sestav návod, jak by se měl chovat člověk, který chce mít v životě úspěch. Některé plány úspěšného člověka si přečtete. Bude lehké se podle nich chovat?

„*Televize není nepřítel, televize se dá vypnout.*“ (Jan Werich)

- Jaká znáš další média kromě televize?
- Umíš vysvětlit pojem MÉDIA?

Nakresli, jaký byl tvůj největší životní úspěch.



Noviny a časopisy

NOVINY

jsou pravidelně vycházející periodika, která denně nebo týdně přináší aktuální události z různých oblastí života. Tisknou se ve velkém formátu na novinovém papíře a místo vazby se skládají. Prodávají se na stáncích a v automatech nebo se doručují předplatitelům. Obsah novin lze rozdělit na zpravodajství, publicistiku, další rubriky a reklamu, která je z velké části financuje. Některé noviny se financují pouze z reklamy a rozdávají se zdarma. V poslední době nabývají významu internetové noviny, jež jsou často elektronickou verzí tištěných novin.



Víte, že...

za prvního předchůdce novin můžeme považovat „Denní události“, které dal pravidelně tisknout Julius Caesar ve starověkém Římě v roce 59 př. n. l. Později se noviny psaly rukou, ale dostaly se jen k malému počtu čtenářů. Rozvoji novin předcházely vynálezy knihtisku (Johannes Gutenberg, kolem r. 1450) a postupné zavádění pravidelného poštovního spojení. V 16. století běžně vycházejí jednotlivé listy se zprávami o bitvách, podivuhodných úkazech nebo přírodních katastrofách.

Nejdéle vydávané noviny v dějinách vycházejí už od roku 1645 ve Švédsku, a to bez přestávky. Jejich název je *Post-och Inrikes Tidningar*, v překladu Poštovní a domácí noviny. Založila je královna Kristýna I. se svým kancléřem Axelem Oxenstiernou. Byly to noviny, které hájily oficiální názory státu. Do roku 2007 vycházely v papírové podobě, dnes si je můžeme přečíst pouze na internetu.

- Jaké znáš noviny?

ČASOPIS

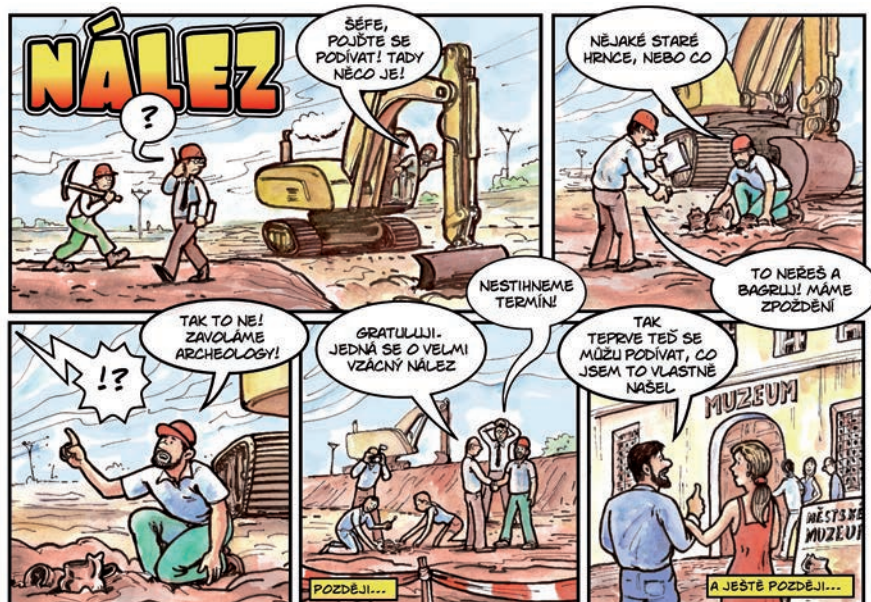
je opakovaně vycházející tiskovina určená pro skupinu čtenářů, kteří mají společné zájmy. Od novin se liší zaměřením, vyšší cenou, menším formátem s větším počtem stran, kvalitou papíru a lepší grafickou úpravou. Časopisy vycházejí většinou týdně, po čtrnácti dnech, měsíčně, čtvrtletně nebo nepravidelně. Můžeme je rozdělit podle zaměření, například na:

- časopisy pro děti,
- časopisy pro muže,
- společenské časopisy,
- časopisy pro mládež,
- časopisy o počítačích,
- vědecké časopisy,
- časopisy pro ženy,
- sportovní časopisy,
- ...atd.

- Jaké znáš konkrétní časopisy?

Ve dvojicích pracujte podle návodu na pracovním listu.

Prohlédni si následující obrázky. Vžij se do role novináře a pokus se z obrázků sestavit článek do novin.



Každý den nás média zahrnují množstvím různých druhů zpráv. Ne všechny jsou ale zaručeně pravdivé. Pokus se vždy zamyslet nad tím, jestli je daná informace pro tebe důležitá. A je skutečně pravdivá?



Reklama



Zahrajte si hru s reklamními slogany.

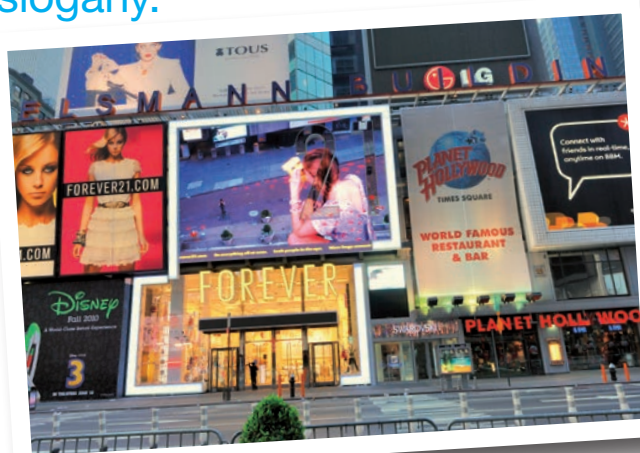
Každý napíše na jednotlivé lístečky tři vtipné reklamní slogany, tak aby neobsahovaly informaci, o jaký výrobek se jedná. Lístečky přeložte, zamíchejte a soutěžte v hádání. Můžete se střídat po jednom nebo hádat, dokud se hadač nesplete. Můžete se také rozdělit na dva týmy a hádat slogany vymyšlené druhým týmem.

Reklama nás provází na každém kroku. Na ulicích přitahují naši pozornost plakáty a billboardy. Doma na nás číhá reklama v televizi, v novinách a časopisech, na internetu a dokonce na obalech již zakoupených výrobků. Není to žádná novinka. Slovo reklama vzniklo

z latinského „rekلامare“, což znamená znovu křičet. V době, kdy se začal rozvíjet obchod, bylo potřeba ukázat zákazníkům, že právě pekařův chleba je nejchutnější a cukrářovo srdce je nejsladší. Proto začali obchodníci vychvalovat své zboží, a reklama byla na světě. Vyvoláváním na ulici by vás dnes asi nikdo nepřesvědčil ke koupi nového jízdního kola nebo mobilního telefonu. Určitě máte na výběr zboží jiná měřítka.

- Podle jakých kritérií si vybíráte zboží v obchodě?
- Jakou nejzajímavější reklamu jste viděli?
- Potkali jste v poslední době reklamu na místě, kde byste ji nečekali?

Reklama pro nás může být i zdrojem informací o nových výrobcích. Často by nás ani nenapadlo, že se takové zboží prodává nebo takové služby poskytují. Ale **POZOR!** Nesmíme se nechat zmanipulovat. Firmy zaměstnávají celé týmy odborníků, kteří se snaží zaujmout zákazníka právě tím konkrétním výrobkem. My si většínou uvědomujeme část reklamy, která je nám jako reklama prezentována. Ale je tu i skrytá reklama. Sledujeme herce, jaké používají výrobky ve filmech, posloucháme rozhovory v rozhlase nebo televizi, kde mohou hovořit o výrobku nebo firmě. A to všechno na nás působí! Můžeme se nějak bránit? Jistě! Snaž se nepodlehnout prvnímu dojmu, že právě tuhle věc musíš mít. Nezapomeň přemýšlet a utvoř si určitý nadhled. „Chci to proto, že tu věc potřebuji, nebo že je moderní a mají ji spolužáci?“



Prohlédněte si noviny a časopisy, případně hledejte na internetu. Najděte reklamu, která:

- vás nejvíce zaujme,
- působí negativně,
- neukazuje přesně na konkrétní výrobek,
- je nudná,
- se nedá přehlédnout,
- vám přijde seriózní.

Zamyslete se nad tím, co všechno umí vaši spolužáci a jaké služby byste mohli někomu nabídnout. Vytvořte ve skupinách prezentaci vaší třídy. Graficky ji zpracujte do podoby plakátu. Můžete připojit i reklamní slogan.



Vyhledejte na internetu ceny různých druhů reklam.

Připomeňte si, kdo nakonec reklamu zaplatí.

Dnes je velice moderní televizní reklama. Během několika desítek sekund se tvůrci snaží upoutat pozornost diváka. Více o televizní reklamě se můžete dozvědět na internetových stránkách.



Zahrajte si se spolužáky na tvůrce televizní reklamy.

Na různých pobytových akcích, kurzech nebo soustředěních můžete nacvičit krátký reklamní spot. Nezapomeňte na kostýmy, výsledek tím bude zajímavější.



Reklama se stala běžnou součástí našeho života. Je jen na tobě, necháš-li se jí ovlivnit. Staň se vnímavým a kritickým spotřebitelem. Přemýšlej, jestli vše, co média prezentují, je skutečně pravdivé. Pozoruj, jak na médii předkládané informace reaguje tvé okolí. Nauč se informace nejen vyhledávat, ale i třídit. Od nepotřebných věcí i informací se pokus odpoutat.

Za peníze si domov nekoupíš

“Láska začíná doma; láska žije v domovech. Každý dnes vypadá hrozně uspěchaný, ustaraný kvůli lepšímu blahobytu a většímu bohatství. Proto je dnes ve světě tolik utrpení a tolik chybí štěstí. Nemáme čas pro své děti, nemáme čas na sebe navzájem, není čas, abychom se těšili jeden z druhého.”

(Matka Tereza)



Vyber hodnoty, které tvoří rodinu a domov a doplň další:

postel	pořádek	počítač	postel	peníze	máma
společné stolování	bratr	pohoda	táta	pes	psací stůl
hudba	kočka	rádio	televize	odpočinek	kniha
pohlazení	kolo	teplo			

- Kde všude se cítíš jako doma? Proč tomu tak je?
- Které místo máš doma nejraději?
- V čem je tvoje rodina mimořádná?
- Co/kdo nejvíce podporuje soudržnost tvojí rodiny?



Přečti akrostichon na slovo DOMOV a zkus vymyslet jiný na slovo RODINA:

D ohromady být
O něčem snít
M ísto své mít
O dpočívát i jít
V racet se kam mít

R.....
 O.....
 D
 I
 N
 A



*Za peníze si můžeš koupit dům, ale ne domov,
 Za peníze si můžeš koupit pohodlnou postel, ale ne spánek,
 Za peníze si můžeš koupit léky, ale ne zdraví,
 Za peníze si můžeš koupit konexe, ale ne přátele,
 Za peníze se ti otevřou možná všechny dveře, ale ne ty, které vedou k lidskému srdci.
 Štěstí si nekoupíš. Naštěstí.*

(Phil Bosmans)



Rodinné dědictví

„Předpoklad zdárných dětí: zdární rodiče.“

(T. M. Plautus)

Řekni, co k sobě patří:

Manžel mé dcery	Babička
Syn sestry mé matky	Strýc
Dcera mých rodičů	Švagr
Manžel sestry mé matky	Bratranec
Manžel mé sestry	Sestra
Sestra mé matky	Prababička
Syn mé sestry	Synovec
Matka mé matky	Zeť
Otec mé manželky	Babička
Matka mého otce	Tchán
Matka matky mého otce	Neteř
Dcera mého bratra	Teta



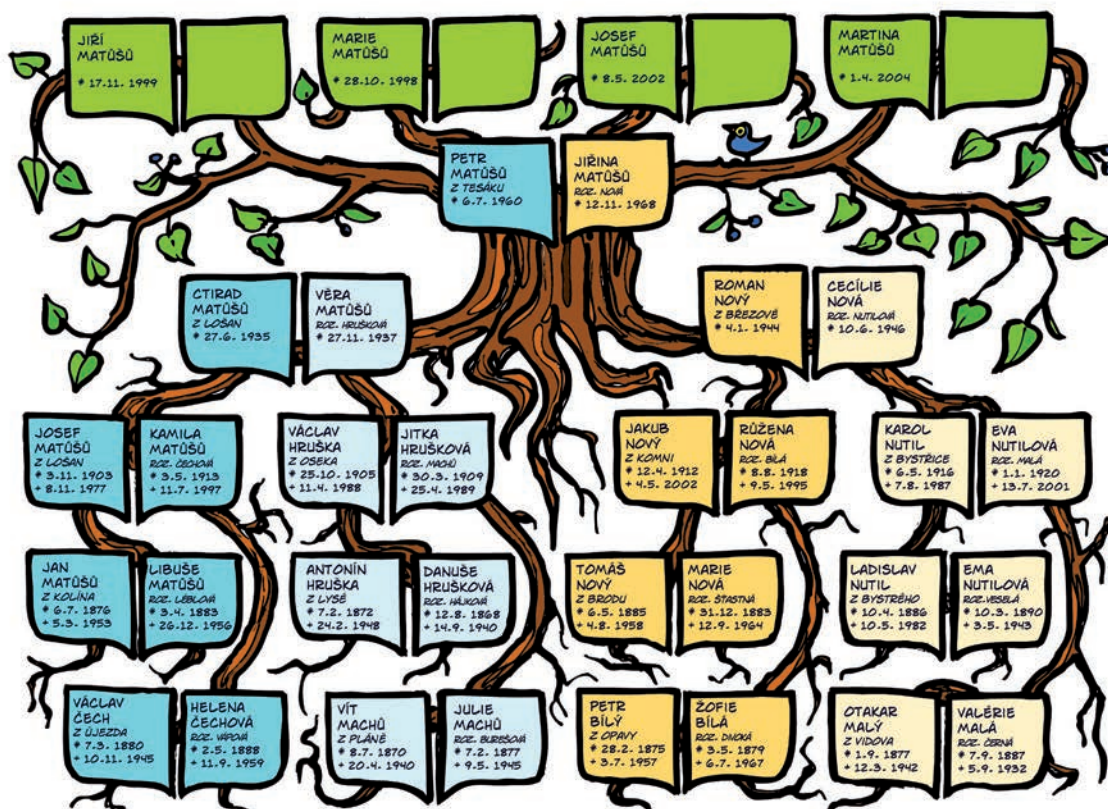
Historie mé rodiny

Dříve si šlechtické rody nechávaly rodokmeny kreslit na zdi ve svých sídlech. Často obsahovaly rodokmen také rodinný nebo rodový znak.

Dnešní rodiny mají možnost při tvorbě rodokmenu využít speciální programy na internetu.

Některé rodokmeny sahají až do minulých století. Jejich popisem se zabývá věda zvaná genealogie.

- Co všechno se dá vyčíst z rodokmene?
- Proč lidé sestavují svoje rodokmeny?
- Co je typické pro tvoji širokou rodinu?
- Které rodové dovednosti chceš dál rozvíjet?
- Jak je možné posilovat dobré vztahy v široké rodině?



Lekce
23

Práva a povinnosti v rodině

„Abychom udělali pořádek ve světě, musíme nejdříve udělat pořádek v národě,
abychom udělali pořádek v národě, musíme nejdříve udělat pořádek v rodině.“

(Konfucius)



KDOKOLIV, NĚKDO, KAŽDÝ, NIKDO

Byli jednou čtyři kamarádi. Jmenovali se KDOKOLIV, NĚKDO, KAŽDÝ a NIKDO. Jednoho dne bylo třeba udělat důležitou práci a KAŽDÝ si byl jist, že to NĚKDO udělá. Mohl by to udělat KDOKOLIV, ale NIKDO ani nezačal. NĚKDO se rozhněval, protože to byla práce pro KOHOKOLIV, ale KAŽDÝ se na ni vykašlal. KAŽDÝ si totiž myslel, že to NĚKDO udělá, ale NIKDOHO nenapadlo, že KDOKOLIV si může říct přesně totéž. Nakonec KAŽDÝ NĚKDOHO obviňoval, protože NIKDO neudělal to, co by mohl udělat KDOKOLIV.

V jiné vesnici bydleli jiní čtyři kamarádi a měli přesně stejná jména. Jmenovali se KDOKOLIV, NĚKDO, KAŽDÝ a NIKDO. Jednoho dne bylo třeba udělat důležitou práci. NIKDO nespolehal na to, že to NĚKDO udělá. Mohl to udělat KDOKOLIV, a tak se KAŽDÝ PUSTIL DO PRÁCE. NIKDO se nedivil, že KAŽDÝ pracuje, protože to byla práce pro KOHOKOLIV. KAŽDÝ si byl jist, že může počítat s KÝMKOLIV a že se NIKDO nebude ulejšvat. A opravdu, zanedlouho NĚKDO zjistil, že práce je už hotová. KOHOKOLIV jste se pak zeptali, KAŽDÝ byl spokojený.

(Autor neznámý)

- Co ti příběh připomněl?
- Jak je to u tebe?
- Co se od tebe doma očekává?
- Jaké povinnosti mají tvoji sourozenci?
- Která část textu je typická pro tvoji rodinu?
- Na kom z tvojí rodiny „leží“ nejvíc povinností?



DOMÁCÍ MANUÁL – PRAVIDLA

Domov není hotel. Domov není restaurace.

Závěr: Domov není hotel s plnou penzí.

Pokoj

Každé ráno si ustel postel.

Nenechávej válet jakékoliv oblečení po zemi.

Každý den větrej.

Z psacího stolu odnášej skleničky a papírky.

CD a jiné uklízej zpátky do obalu...

Povinnosti dětí vůči rodičům

Snaž se rodičům dělat radost, a to nejen na svátek matek či otců.

Snaž se jim pomáhat, aniž si o to musí pokaždé říct.

Pomoc znamená třeba:

- prostřít před jídlem a po jídle sklídit se stolu,
- doběhnout pro chleba,
- vynést koš se smetím,
- umýt nádobí nejenom jako povinnost,
- vysát, když je potřeba.
- počítat se i úsměv a pohlazení a třeba uvaření kafe...

(Upraveno podle časopisu Rodinný život)

Co je to manuál?

Co to znamená, že domov není hotel s plnou penzí? Co znamená plná penze?



Role v rodině

„Lidský život je divadelní představení, které se hraje bez předchozích zkoušek.
Každý v něm má svoji roli.“

(Charlie Chaplin)

- Jak rozumíte tomuto citátu?
- Odkud známe slovo role?
- Co to slovo znamená?
- Zastáváte některé stejné role jako vaši rodiče?

ÚČET

Když maminka jednoho dne večer chystala večeři, přišel za ní do kuchyně jedenáctiletý syn s lístkem v ruce. S podivným výrazem jí ho podal.

Maminka si osušila ruce o zástěru a pomalu četla: →

Vyplnění záhonku:	20 Kč
Úklid pokojíku:	50 Kč
Nákup:	10 Kč
Hlídní sestřičky /3x/:	90 Kč
Dvě jedničky:	50 Kč
Každodenní vynášení odpadků:	30 Kč
Celkem:	250 Kč



Maminka se na chlapce podívala. Vzala propisku a na jiný lístek napsala:

Devět měsíců nošení pod srdcem:	0 Kč
Všechny probdělé noci, když jsi byl nemocný:	0 Kč
Všechna pomazlení, když ti bylo smutno:	0 Kč
Všechny osušené slzy:	0 Kč
Všechny věci, kterým jsem tě každý den učila:	0 Kč
Všechny snídaně, obědy, večeře, svačiny a namazané chleby:	0 Kč
Každodenní péče:	0 Kč
Celkem:	0 Kč

S úsměvem lístek podala synovi.

Když si ho přečetl, cítil se zahanben. Otočil lístek a pod svůj účet napsal: „Vyrovnáno.“ Pak maminku objal a dlouho se k ní tiskl.

Když se v osobních a rodinných vztazích začne počítat, je konec všemu.

Bruno Ferrero – Paprsek slunce pro duši



- Jaké to asi je být maminkou, tatínkem?
- Dokážeme ocenit svoje rodiče?

OTCOVY RADY PRO ŽIVOT

Před několika lety odešel můj syn studovat, a tak jsem mu napsal několik slov pro život. Za pár dnů mi zavola: „Tati, to je nejhezčí dárek, co jsem kdy dostal.“ A co jsem mu napsal:

- ♥ Pochval tři lidi denně.
- ♥ Dívej se lidem do očí.
- ♥ Jednej s každým tak, jak chceš, aby jednal s tebou.
- ♥ Uchovej tajemství.
- ♥ Přiznej své chyby.
- ♥ Nikdy nejednej v hněvu.
- ♥ Nečekej, že život bude spravedlivý.
- ♥ Neboj se říct: „Nevím.“
- ♥ Neboj se říct: „Omlouvám se.“
- ♥ Nikdy nepodváděj.
- ♥ Pokud máš před sebou těžký úkol, jednej s myšlenkou, že není možné ho nesplnit.
- ♥ Místo slova PROBLÉM používej PŘÍLEŽITOST.

(H. J. Brown)



Lekce
25

Můj brácha má prima bráchu

„Bratr mající oporu v bratru je jako opevněné město.“

(Latinské přísloví)



S bratry je jenom trápení

Lindgrenová Astrid

Někdy je to hrozně prima bydlet s bratry v jednom pokoji. Ale jen někdy. Bylo to báječné, když jsme večer leželi a vyprávěli si o strašidlech, přestože to byla taková hrůza. Lasse umí vyprávět o strašidlech tak příšerné věci, že musím potom ještě dlouho, moc dlouho ležet pod dekou. Bosse, ten nevyprávuje žádné strašidelné věci. Jenom mluví o spoustě dobrodružství, co sám jednou zažije, až bude velký.

Jednou večer, když Lasse zase vyprávěl takovou příšernou historku o strašidle, které chodilo po domě a šoupalo nábytkem, tolik jsem se bála, že jsem myslela, že umřu strachy. V pokoji bylo skoro úplně tma a moje postel stála hrozně daleko od postelí obou kluků. A vtom, představte si, jedna židle najednou začala skákat sem a tam. Myslela jsem, že tou židlí šoupá to strašidlo, a křičela jsem na celé kolo. Ale pak jsem uslyšela, jak se Lasse a Bosse v postelích hihňají. Představte si, že přivázali k židli provázek a pak si pěkně leželi každý ve své posteli a tahali za něj, takže židle skákala. To je jim podobné. Nejdřív jsem dostala vztek, ale pak jsem se musela smát.



- *Poznáš, ze které knihy je ukázka?*
- *Kdo z dětí v ukázce je ti nejvíc sympatický? Proč?*
- *Zažíváš v rodině se sourozenci také takové legrácky?*
- *Je lepší mít vlastní pokoj, nebo sdílet pokoj se sourozenci? Proč ano, proč ne?*



SOUROZENECTVÍ je vydatná příprava na život. Nikde jinde nemůžeme získat tolik zkušeností. Podle pořadí narození se děti učí přizpůsobovat se jeden druhému, dělit se, prohrávat, trpět, ale také si pomáhat.

**Nejstarší jsou**

- často vážní perfekcionisté
- zodpovědní, tolerantní, trpěliví

Prostřední jsou

- soutěživí, umí vyjednávat a diskutovat
- někdy příliš společenští

Nejmladší jsou

- pohodoví, někdy extrovertní baviči
- bezstarostní, málo zodpovědní

Jedináček

- zaměřený na co nejvyšší výkon
- někdy sebestřední, dominantní

Dvojčata jsou

- zajímavým spojením vůdčího a přizpůsobivého typu
- jejich vztah je většinou hlubší než u jiných sourozenců

Komunikace v rodině

„Dobrý rodinný život není nikdy dílem náhody, ale vždy tím, oč museli usilovat ti, kteří ho sdílejí.“
(James H. S. Bossard)

Nedělní oběd

Z kuchyně jako obvykle žena volá: „Oběd!“ V tu chvíli si manžel čte noviny a obě děti sledují televizní pořad s hlasitou hudbou. Všichni tři jdou hlučně ke stolu. Netrpělivě se vrtí na svých místech. Žena přichází. Ale místo obvyklého voňavého jídla klade do prostřed stolu hromádku sena. „Co... co to je?“ vydechnou ti tři. „Ty ses zbláznila!“ „Vůbec ne. Jen jsem hledala způsob, abyste si něčeho všimli. Vařím pro vás dvacet let a za celou tu dobu jsem neslyšela ani slovo o tom, že právě nežvýkáte seno.“

Bruno Ferrero: Příběhy pro potěchu duše



- Kdy si nejvíce doma povídáte?
- Setkáváte se společně u stolu?
- Jak vypadá večer, když se sejdete doma?
- Máte nějaké rituály?

Co slýchávají děti:

Nelítej, pohni se, pomalu, pospěš si, nesahej, dávej pozor, dojez to, vyčisti si zuby, neumaž se, zmaž ses, buď zticha, co jsem ti říkal, co jsem ti říkala, omluv se, pozdrav, pojď sem, neruš, neběhej, ať se nezpotíš, dávej pozor, ať nespadneš, říkala jsem ti, že spadneš, tvoje smůla, nedáváš nikdy pozor, to nezvládneš, jsi moc malý, to udělám já, na tohle jsi už moc velký, jdi spát, vstávej, uděláš to později, mám moc práce, hraj si sám, přikryj se, nechod' na sluníčko, buď na sluníčku, nemluv s plnou pusou...

Co by děti rády slyšely:

Mám tě rád, mám tě ráda, jsem šťastná, že tě mám, pojď si povídat, najdeme si společně trochu času, jak ti je, jsi smutný, máš strach, vyprávěj mi, věřím ti, poslouchám tě, co si o tom myslíš...

- Co bys rád/a slyšel/a TY od svých rodičů?

RODINNÉ RITUÁLY A SLAVENÍ

- Jaké rituály má tvoje rodina?
- Slavíte neděli?
- Jak probíhá oslava narozenin ve tvé rodině?
- Jaké další svátky během roku ještě slavíte?
- Čeho si na své rodině nejvíc ceníš?
- Co chceš převzít do své budoucí rodiny?
- Při jakých příležitostech se tvoje široká rodina schází?
- Co bych chtěl/a ve své rodině změnit?



Lekce
27

Úcta ke stáří



„Roztomilost mláďat je daná, ale dobré a krásné stáří je nutné vědomě kultivovat.“

(Autor neznámý)

- Co to znamená „vědomě kultivovat“?
- Znáš někoho ve svém okolí, kdo prožívá „dobré a krásné stáří“? Podle čeho tak soudíš?
- Čím to je? Díky čemu prožívá hezké stáří?
- Jak je možné, že někteří (nejen senioři) jsou zahořklí?
- Co by měl člověk dělat (jak by měl žít), aby mohl jednou prožívat hezké stáří?

Spisovatelka Regina Brettová ze státu Ohio v USA napsala na oslavu stárnutí 50 ponaučení, která jí uštedřil život. Tady jsou některá z nich:

1. Život není spravedlivý, ale je pořád dobrý.
2. Život je příliš krátký na to, abychom marnili čas nenávisť ke komukoliv.
3. Závist je mrhání časem.
4. Neporovnávej svůj život se životy jiných. Nemáš představu, čím vším museli projít.
5. Opuště.
6. Dávej.
7. Nemusíš vyhrát každý spor.
8. Neber se tak vážně.
9. Buď vděčný.
10. Vždycky zvol život.
11. ...



- Jaká další ponaučení bys doporučil/a ty, aby se lidé nemuseli obávat stáří?

„Žijte dobrý a čestný život. Až zestárnete a podíváte se zpátky, budete se moci radovat podruhé.“

(Dalajláma)

„Krásní mladí lidé jsou hříčkou přírody, ale krásní staří lidé jsou umělecká díla.“

(J. W. Goethe)

„Se špatnou náladou se stárne velmi rychle.“

(Ivan Sergejevič Turgeněv)

PODĚKOVÁNÍ ŽÁKŮM DEVÁTÝCH TŘÍD

Jsme obyvatelé Domova důchodců Pohoda. Je nás tu 71 a každý máme svůj vlastní životní příběh. Vzpomínky krásné i smutné, zážitky, touhy a zklamání. Žijeme si tu spokojeným a poklidným životem a najednou k nám vešlo slunce převtělené do úžasných mladých lidí ze Základní školy Turnov, ulice 28. října. Jejich upřímný zájem, touha po poznání minulosti, touha dozvědět se, jak se žilo před 60 lety, v nás probudily vzpomínky. Vyprávěli jsme o našem mládí, blízkých lidech, o době, kdy jsme pracovali, o chvílích volného času, o výletech. Většina z nás se shodla na tom, že jsme svůj život prožili dobře a užitečně, a rádi jsme předali svoje zkušenosti mladší generaci.

Setkání s mladými lidmi těší a hladí na duši. A o to víc, že někteří z nich za námi nepřišli pouze jednou, ale i opakovaně.

Podle odborného časopisu Sociální služby 6/2012

- Co bylo tím sluncem, které přišlo?
- Přinášíš i ty slunce do života tvých dědečků, babiček, prarodičů? Jak to děláš?
- Poděl se s ostatními o zkušenost, kdy se ti povedlo prarodiče rozesmát nebo potěšit.



Svět kolem mě



Kdo jsem?

„Kdo jsi? Kdo jsem? Jsme proplétající se koloběh vody, země, ohně a vzduchu. To je to, co jsem já, to je to, co jsi ty.“

(John Seed a Joanna Macyová)

Žijeme se Zemí, ne na Zemi

Poselství náčelníka Seattla americkému prezidentovi, 1854

Každá část této země je posvátná mému lidu. Každá třpytící se jehlice borovice, každý písečný břeh, každý cár mlhy v temném lese, každá mýtina, každý bzučící hmyz je svatý pro můj lid. Je svatý v jejich myšlení i cítění. Jsme součástí země a ona je součástí nás.

Co je člověk bez zvířat? Kdyby všechna zvířata vyhnula, člověk by zahynul na velkou osamělost ducha. Protože cokoli se přihodí zvířatům, přihodí se brzy i člověku. Všechny věci jsou spojeny.

Musíme učit své děti, že země, po níž chodí, je popelem našich praotců. Aby měly úctu k zemi, řekněte svým dětem, že překypuje životem nám příbuzných tvorů. Učte své děti to, co učíme naše děti: že země je naše matka. Cokoliv se přihodí zemi, přihodí se synům této země. Plivou-li lidé na zemi, plivou sami na sebe.

To víme. Země nepatří člověku, člověk patří zemi. To víme. Všechny věci jsou spojeny, podobně jako krev sjednocuje celou rodinu. Všechny věci jsou spojeny.

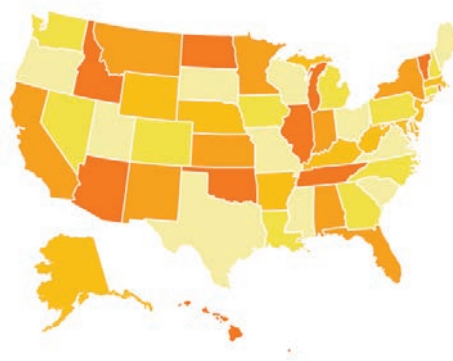
Cokoliv se přihodí zemi, přihodí se synům země. Člověk netká tkanivo života, je v něm pouze vláknem. Cokoliv učiní tkanivu, učiní sobě samotnému.



Seattle je největší město amerického severozápadu. Nachází se ve státě Washington nedaleko od hranic s Kanadou.

Seattle byl poprvé osídlen roku 1851. Město bylo přejmenováno na Seattle na počest náčelníka Noaha Sealthe (zkomoleně seattle), který stál v čele dvou kmenů žijících na tomto území.

Přezdívá se mu *Smaragdové město*. Smaragdové proto, že město i celá oblast jsou charakteristické svou zelení.



Svět okolo nás je plný nádherných přírodních jevů, nad kterými žasne rozum a srdce pookřeje – pokud to dokážeme vidět.

A. Einstein

Co tebe kdy v přírodě zaujalo?

Co tě ohromilo?

Co tě překvapilo?

Po každé procházce v přírodě jsem lepší.

W. Whitman

Co tobě dává pobyt v přírodě?
Přemýšlel/a jsi někdy o tom,
jak nás příroda ovlivňuje?

Kdo nevidí krásy přírody, nic nevidí.
J. A. Komenský
Je ti smutno, když někdo přírodu ničí?

Přetrhněme začarovaný kruh. Krásu Země stráží to, co je dobré v nás.

J. Cambell

Proč dnešní svět stále nechce poslouchat hlas přírody?
Co pro ni mohu udělat já?

Co vypráví příroda

„Utrhl jsem květinu, zvadla. Chytil jsem motýla – zemřel mi v dlani. Tehdy jsem pochopil, že krásy je možné se dotknout jen srdcem.“

(John Lennon)

Někdo může putovat hlubokými lesy a horami, ujít desítky kilometrů, přesto se vrátí domů nespokojený. Bylo to jaksi prázdné, nudné. A jiný člověk dorazí navečer zpátky k městu s rozzářenými očima plnými nadšení, přestože bydlí v rovinnaté krajině, kde je pořádný les vzácností. Šel jen polními pěšinami, ale čeho si všiml už cestou a jak nabitý program měl u cíle své pouť!

Sotva opustil poslední městské domy, uslyšel charakteristické volání křepelky. Znal ten hlas jen z gramofonové nahrávky, až do loňského roku tu křepelky vůbec nebyly, zmizely z tohoto kraje před několika desetiletími. Že by se tu zlepšilo životní prostředí a křepelky se sem mohly vrátit?

Pak potkal několik zajíců, i těch je tu víc než v nedávné minulosti!

Z malého remízku vyplašil krásně zbarveného bažanta.

Na návsi ve Lhotce uviděl prastarou lípu. Děda, který pod ní seděl na lavičce, mu vyprávěl, že je to strom, pod kterým kdysi dávno kázal Jan Hus. Než se vydal na další pouť, změřil provázkovou mírou nejen obvod kmene, ale i jeho výšku. Nemusel lézt do koruny, znal starou dřevorubeckou metodu, která mu umožnila poměrně přesný výpočet výšky ze země.

Sotva dorazil do opuštěného pískoviště, upravil ve břehu pec a uvařil na ní oběd. Žádné jídlo mu už dlouho nechutnalo tak, jako ty primitivní placky z mouky a vody.

Pak prohrabával kupy oblázků a vybíral z nich kamínky, které se mu líbily tvarem nebo zbarvením.

Vytáhl z batůžku skicák, barevné tužky a pokusil se nakreslit modrý zvonek, který tu roste.

Ve vysychající kaluži na polní cestě objevil otisky srnčích kopýtek a pořídil si jejich sádrový odlitek.

A když došel do smrkového lesa, objevil velké mraveniště. Tam strávil skoro hodinu pozorováním tohoto pozoruhodného nárůdku.

Na zpáteční cestě šel kolem starých, vysokých topolů bílých, které rostly na loukách u řeky. Na jednu větev přiletěl strakapoud a začal do kmene vyfukávat zprávu, že tam objevil pod kůrou hmyzí larvu a pokouší se ji vydolovat. Chvilí se zájmem sledoval jeho usilovnou práci.

Po celou tu dobu, co putoval mezi poli, poslouchal skřivánky a pozoroval je, jak při zpěvu stoupají stále výš a výš a z jejich hrdélka se linou nepřetržitě jásavé trylky. Zapsal si, jak dlouho ten drobný ptáček vydrží zpívat bez přestání.

U rybníčka posbíral odhozené plastové láhve a odnesl je do kontejneru v nedaleké vsi. Za odměnu si uřízl vrbovou větvičku a udělal z ní píšťalku.

A když se vracel k městu, zpozoroval, jak na ještě úplně světlém západním nebi jasné září první večerní hvězda, Venuše.

Den byl nabitý programem, a přesto stačil uskutečnit sotva polovinu svých plánů. Mnohé musel odložit na příští neděli.

- Umiš dát svým výpravám také takový smysluplný obsah?
- Nebo jen jdeš a jdeš, a to, co hledáš, ti stále uniká v dálce?
- Všechno, co hledáš, je přímo zde, kolem tebe, na každém kroku. Jen to objevit!



Co vyprávějí pařezy

Chodíš kolem nich na každé vycházce bez povšimnutí. A přitom by ti mohly vyprávět! Jen rozumět jejich řeči. Skloň se k nim, uslyšíš zajímavé příběhy. O tom, jak rostl a sílil strom, který tu kdysi stál. O dobách, kdy kraj trápilo hrozné sucho, o letech hojné vláhy. Vyčteš to přímo ze dřeva pařezu. Všimni si, že pařezy mnoha stromů mají zvláštní jemnou kresbu, jako kdyby na nich někdo vyznačil desítky soustředných kruhů. Spočítej ty kruhy a dozvíš se, jak byl strom starý, když ho pokáceli.



Každý strom roste nejenom do výšky, ale také do šířky. Od jara až do babího léta tloustne...

Úkoly:

- 1. Napiš příběh, nakresli obrázek** – Až půjdete na vycházku, vyberte si „svůj“ pařez, strom, louku, potok, „svoji“ žabku či mravence... a pokuste se zapsat nebo nakreslit jeho příběh.
- 2. Mapování stromů v okolí** – Vytvořte nákres větších rostlin, které rostou ve vašem okolí (lesy, keře), a označte jejich druhy. Myslíte si, že je vaše okolí druhově rozmanité? Chtěli byste, aby v něm rostly i jiné druhy?
- 3. Vyhledávání v encyklopedii a na internetu** – Vytvořte svou malou encyklopedii stromů, které rostou ve vaší školní zahradě či vašem okolí. Informace vyhledejte v odborné literatuře či na internetu. Doplňte např. nasbíranými ukázkami přírodnin nebo fotodokumentací.
- 4. Grafická koláž** – Ve vámi vybraném grafickém programu zkuste vytvořit koláž na dané téma (např. Krajina bez stromů, Pařezy, Moje krajina, Grafióza, Buk). Použijte naskenované obrázky nebo obrázky stažené z internetu. Na závěr uspořádejte galerii.
- 5. Podoba stromu** – Vyfoťte váš oblíbený strom a místo, odkud jste fotili, si dobře označte. Na toto místo se vraťte přibližně jednou za měsíc a pokaždé pořídte fotografii. Vytvořte tak fotografický cyklus vašeho stromu. Na další fotografování nemusíte čekat celý měsíc, můžete strom fotit za různého počasí či v rozličných částech dne, kdy je pokaždé jinak osvětlen. Zorganizovaná galerie bude jistě velmi zajímavá.
- 6. Čím bys byl, kdybys byl** – Popište (popřípadě i nakreslete), jakým stromem byste byli, když byste měli možnost stát se stromem, jak by vypadal, a proč byste si zvolili zrovna daný strom.



Přemýšlení o pokladu

„Tato země bude tvým světem. Jak s ní budeš zacházet, je na tobě. A čím víc o tom budeš vědět, tím víc pro to můžeš udělat.“

(Randi Hacker a Jackir Kaufman)



PŘEMÝŠLENÍ O POKLADU

Zakopaný poklad! To připomíná piráty a zakopané bedny plné zlata.

Zlato je však jen jedním z pokladů zakopaných v naší Zemi. Existuje mnoho podivuhodných věcí, které tato planeta již miliardy let ukrývá. Kolik jich umíte vyjmenovat? Jsou tu ropa, železo, stříbro, písek, hliník, měď... A mohli bychom pokračovat donekonečna...

Tyto poklady jsou darem Země nám všem lidem. V zimě jimi ohříváme naše domovy, vyrábíme z nich nářadí, vaříme v nich... Ve skutečnosti neexistuje nic, na co bychom je nepoužívali.

Ale je jich omezené množství. Až je všechny spotřebujeme, už žádné nebudou. Je na nás, abychom rozhodli, co bude dál. Máme je všechny vytěžit ze Země a přeměnit ve věci, které ve skutečnosti nepotřebujeme? Nebo je máme chránit, abychom je měli stále?

Zní to jako hloupá otázka, ale nepoložili jsme ji dost často!

Teď je na vás, abyste se ptali – a také sami odpověděli.

Vždyť zakopané poklady patří i vám!



Staň se lupičem lahví a sklenic!

Hádanka

Z čeho se vyrábí sklo?

- a) z mražené vody
- b) z písku
- c) z okenních tabulí



Víš to?

- Měsíčně vyhazujeme tolik skleněných lahví a sklenic, že bychom s nimi mohli naplnit celý panelák.
- Sklo se recykluje v továrnách, kde se lahve rozbijí na malé kousky, ty se pak roztaví a smíchají s novým sklem.
- Lidé už vyrábějí sklo přes tři tisíce let.
- Dlouho bylo sklo považováno za něco drahocenného. Dnes, protože se vyrábí poměrně snadno, ho považujeme za odpad.
- Energie ušetřená recyklací jedné láhve rozsvítí 100wattovou žárovku na čtyři hodiny.

Co můžeš udělat ty?

Plechovky do sběru!

Hádanka

Kolikrát lze recyklovat jedinou plechovku od konzervy?

- a) ani jednou
- b) jednou
- c) znovu a znovu a znovu



Víš to?

- Konzervy jsou vyrobeny z kovu, který je pro nás velmi důležitý. Potřebujeme ho pro letadla, automobily, kola...
- Kov se vyrábí z kovové rudy, které není v zemi neomezené množství!
- Každou plechovku bychom měli recyklovat!
- Recyklace probíhá takto: Plechovky se v hutích rozdrtí, roztaví a jsou odlity do pevných tyčí. Tyče se pak rozválcují na plech.
- Opakované používání kovu není omezeno. Konzerva, kterou dnes otevíráte, mohla být konzervou už před 20 lety.
- Recyklace šetří také energii, nejenom kov. Např. energie ušetřená recyklací jedné konzervy stačí na provoz vaší televize na tři hodiny.

**Co můžeš udělat ty?****Předcházej vzniku odpadků!****Hádanka**

Kolik lahví z plastické hmoty na jedno použití spotřebují v Americe za pět dní?

- a) celý nákladník
- b) celé skladiště
- c) tolik, kolik je v Americe obyvatel

**Víš to?**

- Každý Američan ročně vyhazuje asi 30 kg plastových obalů. Uvědom si, kolik vážíš, a porovnej svoji váhu s tímto množstvím.
- Američané každou hodinu používají 2,5 mil. lahví z plastických hmot – většina se vyhazuje.
- Všiml/a sis, že obalů z plastických hmot přibývá i u nás? Na přeplněných skládkách tvoří plasty asi jednu třetinu.
- Je-li obal z plastu, je vyroben z jednoho z největších zakopaných pokladů světa – ropy. Byl pod zemí miliony let! Uvažuj o tom! Přeměníme-li ropu v plasty, nikdy se už nedá přeměnit zpět; nikdy se už nestane součástí Země.

Co můžeš udělat ty?**Přesvědči se!**

Podívej se po svém okolí a hledej věci na jedno použití.

Snaž se představit si, odkud pocházejí. Vezmi si roli toaletního papíru a představ si, že je to strom. Vezmi si pytlík z polyetylénu nebo mikroténu a pokus se představit si ho jako ropu nebo dokonce jako uhynulé zvíře. Snaž se vidět obal jako drahý kov v podzemí.

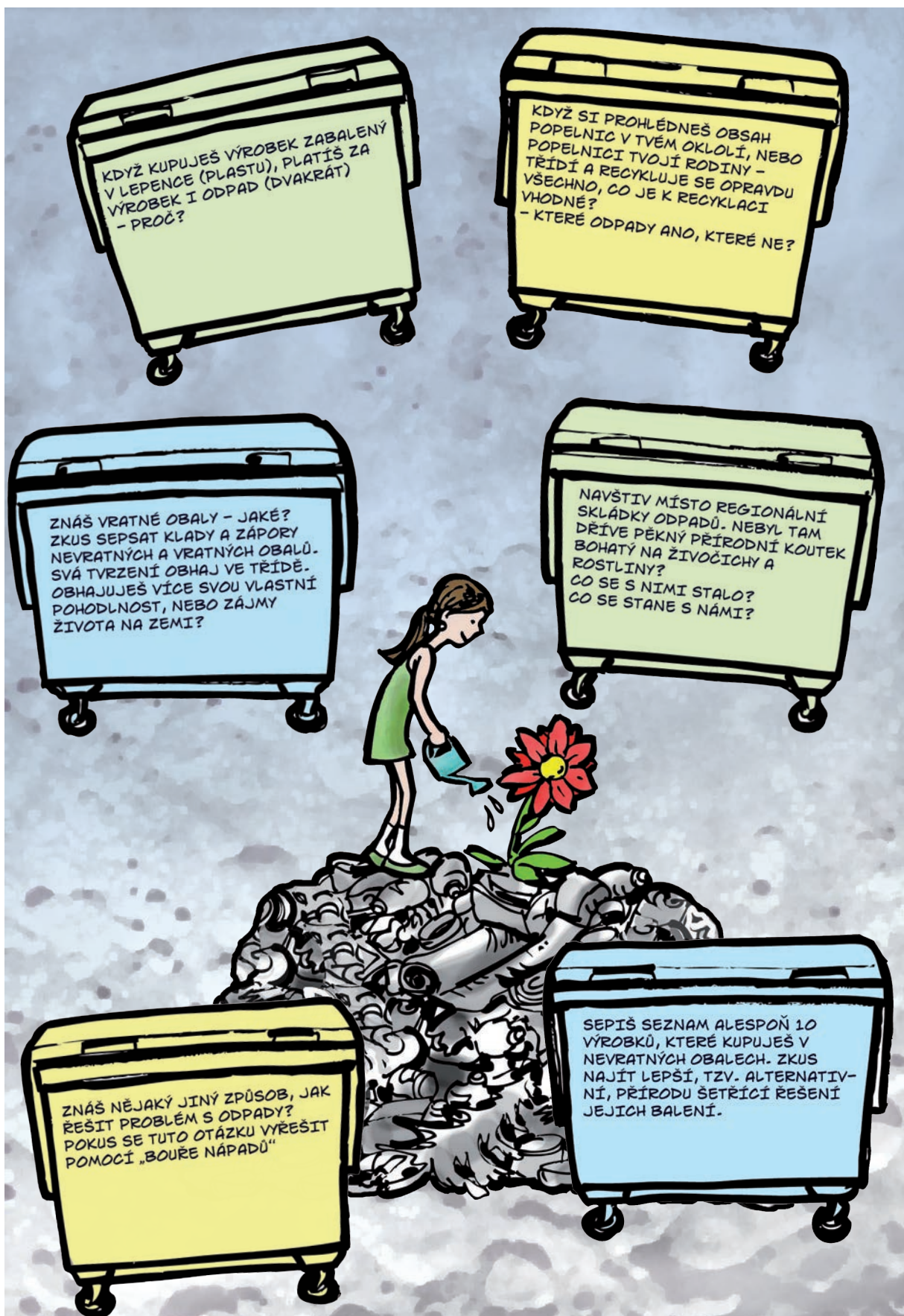
Zdají se ti teď tyto věci důležitější?



Začněte jednat

„Začněte jednat a budete mít sílu.“

(R. W. Emerson)



Cesta k dospělosti

„Lidský život měl smysl, jestliže přinesl na svět trochu lásky a dobra.“

(Alfred Delp)

POUČENÍ OD MOTÝLA

Člověk pozoroval kuklu motýla. V zámotku se objevil malý otvůrek, člověk pozoroval několik hodin motýla, jak se usilovně snaží protlačit tělo tímto malým otvůrkem ven.

Pak se zdálo, jako by se už nic nedělo. Zdálo se, že se motýl dostal tak daleko, jak mohl, a že se už dál dostat nemůže.

Člověk se tedy rozhodl motýlovi pomoci: vzal nůžky a kuklu rozstříhl.

Motýl se z ní pak snadno dostal. Měl však scvrklé tělo, byl drobný a měl svařštělá křídla.

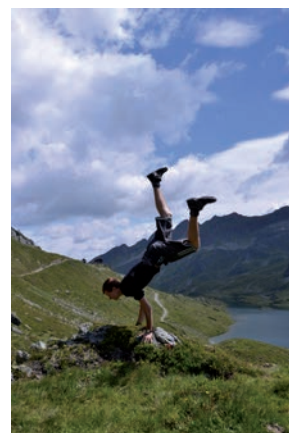
Člověk pokračoval v pozorování, protože čekal, že se křídla každou chvíli rozevřou, zvětší a rozšíří, aby byla schopná nést tělo motýla a aby byla pevná. Nic z toho se nestalo!

Motýl ve skutečnosti strávil zbytek života lezením se scvrknutým tělem a svařštělými křídly. Nikdy nebyl schopen létat. Člověk ve své netrpělivosti nepochopil, že omezující zámotek a zápas nutný k tomu, aby se motýl dostal přes drobný otvůrek, je způsob, jakým příroda vytlačuje tekutinu z těla motýla do jeho křídel, aby byl schopný létat, až se jednou ze zámotku osvobodí.

Někdy jsou těžkosti přesně tím, co v životě potřebujeme. Cesta přeměny od dítěte k dospělému člověku se také nedá uspěchat. Ale jen tak z nás bude krásný motýl ☺.

(Autor neznámý)

- Proč potřebuje motýl tolik času, aby se dostal z kukly?
- Proč se proces nedá urychlit?
- Jak tedy zní poučení od motýla?
- Lze toto poučení aplikovat i na jiné situace? Které?
- Zažil/a jsi situaci, která tě posílila, protože vyžadovala trpělivost, vytrvalost a odvahu? Bylo by tvoje vítězství stejně cenné, i kdyby ti někdo pomohl?
- Co ti dodávalo odvahu, aby ses nevzdal?
- Proč motýl nemohl létat?
- Kdy tebe těžkosti posílily?



DOSPÍVÁNÍ

Aby byl dospělý motýl/člověk opravdu krásný, je nutné rozvíjet celou osobnost. A celá osobnost, to není jen tělo, ale také psychika a duchovní rozměr, díky kterému člověk nalézá smysl svého života. V některé oblasti se vyvíjíme, aniž se musíme přičinit, jinde to bez našeho úsilí nejde.



Aktivně se podílet na svém dospívání znamená rozvíjet a pěstovat vědomě všechny tyto tři oblasti. Je to cesta těžká, ale stojí za to. Rozvinout svoji osobnost v těchto oblastech znamená, že tvůj život dostane hloubku a cíl.



FYZICKÁ OBLAST

Fyzické změny jsou v dospívání viditelné na první pohled. Mohlo by se zdát, že jsou jediné, ale není tomu tak. Fyzické změny nastartuje vlastně podvěsek mozkový, když vyšle tělu signál, aby začalo vyrábět hormony – u dívek estrogen a progesteron, u chlapců testosteron.



– Ty sám/a můžeš pomoci tělu vyváženou stravou, dostatkem pohybu a odpočinku i spánku. Přiměřená hygiena a péče o tělo jsou také nutné.

- Víš, že nejvíc rosteš ve spánku? Kolik hodin denně spíš?
- Zdravá strava je nyní zásadní nejen pro růst kostí, zubů, ale celého těla. Jak vypadá tvůj jídelníček?
- Co vše patří do každodenní hygieny?
- Kolik času denně strávíš pohybem a pobytem na čerstvém vzduchu?

PSYCHICKÁ/DUŠEVNÍ OBLAST

Hormonální změny ovlivňují rovněž psychiku, což se projevuje hlavně náhlými změnami chování a nálad. Člověk si začne více uvědomovat svou osobnost, bouřit se proti autoritám, navazovat přátelství a lásku. Někdy má dospívající pocit, že mu nikdo nerozumí.



– Opomíjení psychických potřeb může vést k úzkostem, vzteku, agresi, depresím, apatii a k různým dalším problémům. Nejlepší cestou k psychické rovnováze je udržovat dobré vztahy s rodinou, kamarády, spolužáky, ale hlavně se sebou samým. Smích, dobrá pohoda, sebezpřijetí a práce na sobě jsou dobré předpoklady k tomu, že se to podaří.

- Jak pečuješ o vnitřní pohodu?
- Co ti pomáhá k dobré náladě?
- V čem se ti daří? Jak využíváš svůj volný čas?

DUCHOVNÍ OBLAST

Bez této oblasti jsme neúplnou osobností. Hormonální změny v našem těle nás mohou dovést k přemýšlení o smyslu života, dál už musíme pracovat a rozvíjet tuto oblast sami. Bez životního cíle nelze prožívat život v jeho plnosti.

– Patří sem tvůj vztah k Bohu a k lidem, hluboké prožitky v oblasti hudby, umění, vnímání přírodních krás, ale i vnímání a snaha o naplňování duchovních hodnot, které nás přesahují: víry, naděje a lásky. To ti pomůže překonávat všechny fyzické i psychické nástrahy dospívání.



- Kdo je tvým vzorem? Koho obdivuješ?
- Kdy a kde konkrétně jsi prožil nějaký krásný zážitek s kamarády nebo v přírodě?
- Znáš nějaký velmi hezký film/knižku/písničku, kterou bys mohl doporučit ostatním?
- Zachoval se k tobě někdy někdo nečekaně hezky?



Čas proměn

Lekce 33

K základním úkolům dospívání patří:

1. přijmout sebe sama, svoji sexualitu,
2. najít svoji profesní orientaci,
3. najít smysl svého života.

DOSPÍVÁNÍ JAKO ČAS PROMĚN:



ZMĚNY TĚLESNÉ	♂	♀
Dozrávání pohlavních žláz:	– varlata	– vaječníky
Tvorba pohlavních buněk:	– spermie	– vajíčka
Vznik hormonů:	– testosteron	– estrogen, progesteron
Růst sekundárních pohlavních znaků:	– nárůst svalů, změna hlasu, zvětšení penisu a varlat, tělesné ochlupení	– zvětšování prsů, zaoblování postavy, tělesné ochlupení
Projev tělesné zralosti:	– poluce = přirozený jev doprovázející dospívání	– menstruace = pravidelné měsíční krvácení
Zvýšené pocení, únava		
Změny obličeje, trupu, končetin		
Kožní změny, např. akné		
Urychlení růstu a hmotnosti		
ZMĚNY PSYCHICKÉ		



- hledání vlastního já – sebepojetí, období negativismu, vzdoru k autoritě (učitel, rodič, dospělý svět)
- snaha vymanit se z vlivu rodiny a nahrazení vlivem vrstevnické skupiny
- změny způsobu a kvality myšlení (abstraktní myšlení; utváření ideálních norem chování – útoky od reality do ideálního světa, snění; konflikty s realitou; přehnaná kritika vůči sobě i dospělým atd.)
- změny v citové oblasti a v prožívání, náladovost
- počátky zájmu o druhé pohlaví
- rozhodování o vlastním životě – úvahy o sobě: „Kdo jsem?“
- snaha někam patřit
- přemýšlení o smyslu života
- změny zájmů (péče o zevnějšek, nakupování...)

Práteleství a láska



„Pokaždé, když se na někoho usměješ, je to úkon lásky, dar tomu člověku, krásná věc.“ (Matka Tereza)



JAKÉ PODOBY MÁ LÁSKA?

- mateřská láska
- otcovská láska
- rodičovská láska
- láska v rodině
- dětská láska
- partnerská láska
- sourozenecká láska
- láska ke zvířatům
- láska k rodné zemi
- patologická láska
- láska až za hrob
- láska k přírodě
- první láska
- platonická láska
- láska na první pohled

- Co si představujete pod jednotlivými pojmy?
- Podle čeho se láska pozná?
- Jak se láska projevuje?

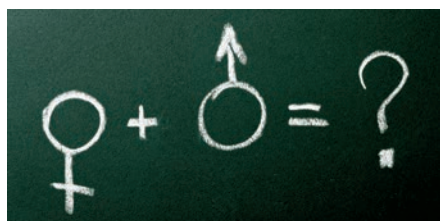
CO SI ŠKOLÁCI PŘEDSTAVUJÍ, KDYŽ SE ŘEKNE LÁSKA?

Představte si, že jste osloveni redaktorem časopisu a máte odpovědět na stejnou otázku. Co odpovíte? Porovnejte odpovědi ve třídě a navrhněte, které odpovědi by stály za otištění.

CO LÁSKA NENÍ?

Markétce bylo osm, když se na internetu seznámila s lidmi, které zajímaly podobné věci.

Zvlášť jeden kluk se zdál moc prima. Pak se najednou v poště objevil vzkaz, kde jí psal, že se asi maličko zamiloval. Protože se jí také zdál fajn, odepsala mu podobně a dál si psali jako dřív. Za pár dní ji tenhle kluk požádal, aby mu poslala nějakou svou fotku. Vymlouvala se, že zrovna žádnou hezkou nemá a neví, jak ji sehnat. Když naléhal několik dní, rozhodla se mu poslat fotku z prázdnin. Psal, jak velkou má radost. O týden později ji požádal o fotku, kde by na sobě měla plavky. To se Markétce rozhodně nelíbilo a jasně napsala, že takovou fotku nikomu posílat nebude. Z ničeho nic se její kamarád úplně změnil. Na chatu jí napadal, nadával. Také jí napsal, že beztak jednu její fotku má, a jestli mu nepošle další, napíše jejím rodičům, co všechno už mu poslala a napsala. Markétka nemohla spát a skoro ani jíst. Toho, jak je smutná, si všimla jedna z kamarádek



a Markétka se jí nakonec svěřila. Kamarádka napadlo zavolat na Linku bezpečí. I když se Markétka nejdřív styděla, nakonec se jí povedlo s konzultantkou linky vymyslet, co má dělat. Markétka se svěřila mamince a společně poslaly všechny zprávy „kamaráda“ správcům chaty. Protože Markétka nebyla první, koho se pokoušel takhle vydírat, rozhodli se správci zablokovat jeho účet a jeho chování oznámili na policii.

<http://pomoc-online.saferinternet.cz>

KYBERŠIKANA se projevuje v e-mailové poště, na sociálních sítích, ale i v mobilních telefonech. Telefonem je totiž možné například fotografovat nebo natáčet oběť v choullostivých situacích a fotografie či videa rozesílat dál. Cílem je ublížit psychicky nebo fyzicky. Je to trestný čin.

KYBERGROOMING = chování, kdy si pachatel na internetu vytipovává oběť, snaží se získat její důvěru, vybudovat s ní blízký vztah a vylákat ji k osobní schůzce. Cílem setkání je oběť zneužít.

Sexting = elektronické rozesílání textových zpráv, fotografií či videí se sexuálně laděným obsahem. Sexting podporuje šíření pornografie mladistvých a dětí, které je celosvětově zakázáno.

Kyberšikana

Na naší škole ji nechceme!

Co je vlastně kyberšikana?

- Pojem kyberšikana představuje úmyslné urážky, vyhrožování, zesměšňování nebo obtěžování druhých prostřednictvím moderních komunikačních prostředků většinou v delším časovém období.
- Kyberšikana se odehrává na internetu (např. e-mail, ICQ, v sociálních sítích – Facebook, na videích umístěných na internetových portálech) nebo prostřednictvím mobilního telefonu (např. SMS zprávami nebo nepříjemnými telefonáty).
- V případech kyberšikany mezi dětmi se většina obětí a pachatelů navzájem zná. I když pachatel jedná často anonymně, oběti mají téměř vždy podezření, kdo by se mohl za útoky skrývat. Kyberšikanu většinou páchají lidé z okolí obětí: ze školy, ze čtvrti nebo ze stejné vesnice.



Čím se liší kyberšikana od „přímé“ šikany?

- Kyberšikana nekončí po škole nebo po práci.
- Pachatelé mohou útočit kdykoliv přes internet nebo prostřednictvím mobilu, a tak je oběť pronásledovaná i doma. Vlastní pokoj obětí před útoky neochrání. Chrání jedině v případě, že by vůbec nepoužívala ani internet, ani mobil.
- Publikum je nesmírně široké a obsah se šíří velmi rychle. Elektronicky rozesílané zprávy nebo obrázky, které jsou on-line, nelze kontrolovat.
- Rozsah kyberšikany je mnohem větší než u „přímé“ šikany. Obsah, na který se už dávno zapomnělo, se může kdykoliv znovu objevit na veřejnosti, a pro oběť je tak i po letech mnohem obtížnější záležitost překonat.
- Pachatelé jsou anonymní. Oběť často neví, kdo na ni útočí, a žije proto ve strachu a nejistotě.
- Věk nebo vzhled přitom nehrají žádnou roli. Pachatel kyberšikany si totiž může vybudovat novou elektronickou identitu, která se často velmi liší od skutečné.

Některé případy kyberšikany jsou neúmyslné.

Stává se, že někdo nedomyslí důsledky svého jednání. Unáhleně zveřejní fotky nebo někoho urazí. Neuvedomí si, co může pro druhého znamenat nemístný vtip. Protože pachatel takových činů nevidí reakci obětí, často ani nezjistí, co svými zraňujícími slovy nebo fotkami způsobil.

Co pachatele ke kyberšikaně vede:

Uvolnění: Kyberšikana slouží jako ventil nahromaděné agrese.

Uznání: Kyberšikanu pachatelé využívají k tomu, aby si získali pověst „frajerů“.

Posílení pocitu sounáležitosti: Většinou se odehrává ve skupině pod heslem „v jednotě je síla“.

Demonstrace síly: Kyberšikanou chce pachatel ukázat svou sílu a dát najevo, kdo má poslední slovo.

Strach: Roli často hraje strach pachatele ze selhání nebo obava, že se sám stane obětí kyberšikany. Nechce riskovat vyloučení ze skupiny.

Nuda: Kyberšikana může vzniknout z dlouhé chvíle, útočníci se například baví tím, že píšou hanlivé komentáře k fotografiím spolužáků vystaveným v sociálních sítích. Z toho se může vyvinout spor, který se postupně vyhrocuje a šíří.

Kulturní konflikty: Při kyberšikaně často hrají roli i konflikty mezi dospívajícími různých národností.

Spory ve třídě: Napětí, které se někdy objeví v každém třídním kolektivu, se stále častěji přesouvá na internet, popř. do mobilních telefonů. Spolužáci se pak posmívají v sociálních sítích nebo někoho obtěžují SMS zprávami.

Co může dělat oběť kyberšikany?

Zablokuj pachatele kyberšikany

- U většiny poskytovatelů sociálních sítí a dalších internetových služeb máš možnost zablokovat nebo nahlásit každého, kdo tě obtěžuje nebo se chová nevhodně.
- Na Facebooku je dobré nastavit sdílení informací jen s přáteli. Nepříjemné uživatele potom stačí vyškrtnout ze seznamu přátel. Nevhodné komentáře navíc můžeš jediným kliknutím nahlásit.
- U ICQ si dobře rozmysli, od koho chceš přijímat zprávy. Nejbezpečnější je přijímat vzkazy jen od kontaktů, které jsi sám potvrdil/a, protože víš, o koho jde. K nastavení se dostaneš v položce Hlavní > Možnosti > Soukromí.
- Blokovat ale můžeš i uživatele, které jsi dříve potvrdil/a na seznam svých kontaktů.
- Pokud tě někdo opravdu vytrvale obtěžuje, posledním východiskem je změna čísla ICQ, vytvoření nového profilu na Facebooku nebo změna čísla mobilního telefonu.

Neodpovídej

Na urážky a nepříjemné zprávy neodpovídej, i když to může být těžké. Tvoje reakce je přesně to, co útočník chce. Dá mu to totiž pocit, že ho bereš vážně. Když obtěžování nepřestává, uživatele zablokuj nebo změň e-mailovou adresu, číslo ICQ, telefonní číslo apod.

Ukládej důkazy

Nauč se, jak zkopírovat nepříjemnou zprávu, obrázek nebo záznam internetového rozhovoru. Pomůže ti to, až budeš potřebovat někomu ukázat, co se stalo. Podle důkazů je potom také možné vystopovat pachatele.

Mluv o tom

Když se staneš ty nebo někdo, koho znáš, obětí zastrašování a šikany přes mobil nebo na internetu, není dobré snažit se to zvládnout sám.



O pomoc se obrať na:

- **kamarády**; uleví se ti a nebudeš na problém sám,
- **někoho dospělého**, komu věříš a který ti pomůže o problému informovat na správných místech,
- **Linku bezpečí** na tel. číslo 116 111. Jestli nerad telefonuješ, můžeš napsat i e-mail na adresu podmoc@linkabezpeci.cz nebo zkusit chat na chat.linkabezpeci.cz. (po–pá od 15 do 19 hodin). Veškerý kontakt je anonymní a zdarma.
- **poskytovatele služby**, kde k šikaně dochází,
- **školu**: učitel, se kterým máš dobrý vztah, tě může podržet a promluvit s tím, kdo tě obtěžuje,
- **policii** na číslo 158 nebo 112, která by měla případ řešit, pokud je šikana závažná a je trestným činem (např. vyhrožování smrtí).

Sám jen nepřihlížej, když zjistíš, že je někdo ve tvém okolí šikanován!

Naopak, snaž se oběť podpořit a kyberšikanu nahlaš. Jak by ses cítil ty, kdyby ti v takové situaci nikdo nepomohl?

Všechno má svůj čas

Otáčel na prstech mokřýma plavkama,
takovou vzpomínku na léto Slávka má,
upad jí hřebínek a on hned zvedl jí ho,
zeptal se, zda by šla do kina letního.
Pod nosem něco mu tmavýho rašilo,
v hlavě mu nejspíše pořádně strašilo.

Řekla mu: prosím tě, nespádl jsi z jahody?
Já byla s holkama normálně u vody,
ty se tu objevíš, neznáš mě, já tebe,
a přitom cítila, že stoupá až do nebe.

Řekla mu: já nemám čas,
já ještě nemám čas,
mě čekaj ruční práce, recitace, plavání,
tohleto mi podezřele zavání,
mě čeká gymnastika, atletika, angličtina,
já jsem ještě maminka.



(Úryvek z textu písně: Mokrý plavky od Z. Svěráka)

- Podle čeho se dá poznat, o jakém životním období je text písně?
- Jaké máš plány do budoucnosti ty?
- Čemu věnuješ svůj volný čas?

Muži jsou z Marsu ♂ a ženy z Venuše ♀:

Děvčata, vyznáte se v klučíchím světě?		Kluci, vyznáte se v dívčím světě?	
1.	Která ZNAČKA AUTA má ve znaku koně?	1.	Co je to PEELING?
2.	K čemu se používá ŠUPLERA?	2.	K čemu se používá KORZET?
3.	Co vyrábí firma WILKINSON?	3.	Co je to PATCHWORK?
4.	Jaký je rozdíl mezi VRUTEM A ŠROUBEM?	4.	Kolik korun stojí PRÁŠEK DO PEČIVA?
5.	Který sport se hraje na třetiny?	5.	Jak dlouho se vaří vajíčko naměkko?
6.	Co je to HDD?	6.	Jak vypadají capri kalhoty?

Komu se podařilo při návštěvě světa druhého pohlaví odpovědět správně alespoň 5x, má opravdu dobré kosmické znalosti ☺

Hra: MRKANÁ

- ✓ Hráči vytvoří dvojité kruhy, v němž partneři stojí za sebou.
- ✓ Přední hráč může sedět na židli, spoluhráč za ním stojí a dívá se na spolužáka před sebou.
- ✓ Uprostřed kruhu stojí jeden hráč a mrkáním se snaží k sobě přilákat některého z hráčů z vnitřního kruhu.
- ✓ Hlídač za ním nesmí sledovat hráče uprostřed kruhu, ale hlídá každý pohyb svého spoluhráče. Přitom má ruce sepnuté vzadu za tělem.
- ✓ Lákaný hráč musí rychle a s různými fintami vyskočit a připojit se k hráči uprostřed kruhu, který jej mrkáním láká. Když se mu to podaří, mrká zase on a láká jiné spoluhráče.
- ✓ Hráč, který byl dosud uprostřed kruhu, zaujme opuštěné místo vylákaného hráče.
- ✓ Když se lákanému hráči nepodaří uniknout (hlídač postřehl pokus o únik a lehce ho rukou klepl nebo zachytil), stává se z něj hlídač a původní hlídač si sedne nebo se postaví na jeho místo do vnitřního kruhu.



Etická výchova

Učebnice 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.

Umění mluvit

Možná si říkáš: Hm, umění mluvit? K čemu? Mluvit přece umím! – Tento kurz tě nebude učit mluvit, ale ukáže ti, co máš dělat, abys mluvil efektivně, tedy aby ti druzí dobře rozuměli. Komunikační dovednosti jsou součástí tzv. měkkých dovedností neboli soft skills. Každý den řešíme nejrůznější situace, proto je dobré tyto dovednosti ovládat a soustavně na nich pracovat.

Důležité není jen to, CO říkáme, ale i to, JAK to říkáme.



- Které profese vyžadují mimořádnou schopnost srozumitelně a zajímavě mluvit?
- Kdy jsi byl v situaci, kdy ses musel nahlas představit? Byl jsi už někdy v roli mluvčího nebo moderátora?

CO DĚLAT, ABYS BYL DOBRÝM ŘEČNÍKEM:

1. Dýchej pravidelně.

KDO MÁ NEJDELSÍ DECH?

Kolik vran napočítáš v říkance na jeden nádech? Průměr na dospělé je prý 15 vran. Nesmíš přitom přidechovat, ani se dávat na konci:

Oře, oře Jan, přiletělo k němu devět vran.
První praví dobře oře, druhá praví nedobře oře,
třetí praví dobře oře, čtvrtá praví nedobře oře,
pátá praví dobře oře, šestá praví nedobře oře,
sedmá praví dobře oře, osmá praví nedobře oře,
devátá praví dobře oře Jan.



2. Zvládej jazykolamy (mluv srozumitelně).

ŘÍKEJ RYCHLE:

CUKR – PUDR min. 10x

DRBU – VRBU min. 15x

KLÁRA KRÁLOVÁ HRÁLA NA KLAVÍR min. 5x

OD POKLOPU KE POKLOPU KYKLOP KOULI KOULÍ min. 3x




3. Mluv plynule a pohotově.

HRA NA MARŤANA

Cíl: Trénink vyjadřovacích schopností, naslouchání

Žáci se rozdělí na dvojice. Jeden vysvětluje použití různých předmětů denní potřeby druhému žákovi, „Marťanovi“. Ten se sice učí naši řeč, ale nechápe ještě smysl různých věcí zde na Zemi. Role se potom vymění.

Příklad:  To je TUŽKA. Tužka je ze dřeva a uvnitř je tuha. Tužka je nástroj, se kterým píšeme na papír...

CIZINEC

Komunikovat neznamená jen mluvit. Někdy se stane, že si nemůžeme vybavit nějaké slovo, výraz. Máme nějaké jiné možnosti, jak můžeme vyjádřit to, co bychom rádi řekli?

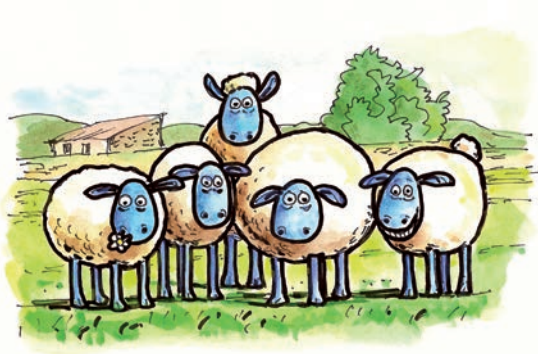
Buď vynalézavý/á a vyjádři jinak slova:

VLAK PENÍZE DEŠTNÍK KAMARÁD KLÍČ KONEC



JEDNA MINUTA

Aktivita do dvojic: Co vidíš na obrázku? Jeden mluví alespoň 1 minutu bez přerušení, druhý naslouchá podle zásad správného naslouchání. Potom si role vymění.



4. Pracuj s hlasem.

Hra s hlasem

Zkus následující básničku přizpůsobit různým situacím. Moduluj svůj hlas! Klidně přeháněj a nezapomeň dobře artikulovat. Význam slov teď není důležitý. Důležitá je tvoje schopnost vžít se do nálady, jak bys to asi řekl, když:

- jsi smutný,
- je ti zima,
- stydíš se,
- vyhraješ v soutěži.

Nyní se vžij do role a zkus znovu, jak by to asi řekl:

- smuteční řečník na pohřbu,
- zedník, kterému zrovna spadla zeď,
- malé dítě, které chce říct něco učitelce v mateřské školce,
- pubertální kluk,
- hodně stará babička,
- sportovní komentátor.

Had leze z díry,
vystrkuje kníry,
bába se ho lekla,
na kolena klekla,
jen se bábo nelekej,
na kolena neklekej.
Já jsem přece hodný had,
Já mám všechny děti rád.

Stojí, stojí bedla,
ráda by si sedla.
A vzala si pletení,
noha už jí dřevění.



Umění mluvit před třídou

Lidský hlas není jenom nosičem slov. Hlas o nás mnoho prozrazuje.

A nejen hlas o nás mnoho prozrazuje. Jak se dozvíme v jedné z dalších kapitol, celé tělo vlastně mluví. Jen si vzpomeň, jak to na tebe působí, když se někdo kroutí před tabulí.



1. Nezapomeň pečovat o svoji IMAGE, čili o svůj vzhled.

OVĚŘOVACÍ TEST

Ohodnot sám sebe a přemýšlej, co můžeš nejvíc zlepšit na svém projevu:

Oslovení + začátek prezentace	Přímý pohled
Zrakový kontakt s posluchači	Srozumitelnost
Upravenost	Společenské chování
Styl oblečení	Pohyby rukou
Držení těla	Zlepšit přípravu obsahu
Práci s hlasem	Zlepšit přípravu prezentace
Pohyby těla (přešlapování, kývání se)	Jasně naplánovat ukončení prezentace + rozloučení

Struktura prezentace/moderování (referátu, projektu):

- Pozdrav, představ sebe a svoji práci.
- Sděl cíl prezentace.
- Mluv jasně a jednoduše, udržuj kontakt s posluchači.
- Vybidni posluchače k diskuzi nebo otázkám.
- Ukončení: Shrň důležité body prezentace a řekni něco pozitivního na závěr.
- Poděkuj za pozornost.



Tipy a triky k vystupování:

- Prezentaci si předem odzkoušej! Třeba doma před zrcadlem.
- Než začneš, 3x se zhluboka nadechni.
- Hovoř jasně a srozumitelně.
- Do poznámek hleď co nejméně.
- Princip majáku: oční kontakt měj se všemi ☺.
- Pozor na syndrom lepící podlahy: nebuďte přilepení k podlaze na jednom místě.
- Netvař se jako mumie – obličejová mimika podpoří tvůj projev.
- Ruce nech v klidu, ale ne v kapsách!
- Udržuj svoje nálady, pocity a projevy pod kontrolou.
- Buď nadšená/ý – pokud nejsi, proč by měli být nadšeni posluchači?
- Skonči nikoliv do ztracena, ale výrazně!



Umění argumentovat



„Nadbytek zbytečných slov je jistým příznakem mentální nedostatečnosti.“
(G. L. Lebon)

„Dělejte to, z čeho máte strach. A dělejte to opakovaně. To je nejrychlejší a nejjistější způsob, jak strach porazit.“
(Dale Carnegie)

„Strach před problémy nebyl ještě nikdy klíčem k jejich řešení.“
(Neznámý autor)



1. Umět vyjádřit svůj názor, myšlenku, pocit (případně ho podepřít argumenty)

Nejdříve mysli,
potom mluv.

Myslím si, že...
Jsem přesvědčený o tom...
Zdá se mi, že...
Rád bych řekl, že...

„Nikdy se nebojte říct: Tomu nerozumím!“
(Steve Rivkin)

2. Vyslechnout stanovisko a argumenty opačných stran

Mluvit může vždy
pouze jeden!

Nepřerušuj druhé,
když hovoří.

„Lidé mají jedny ústa, ale dvě uši. Někdo asi chtěl, abychom dvakrát více poslouchali, než mluvili. Někdo může namítnout, že je to proto, že poslouchání je dvakrát těžší než mluvení.“
Neznámý autor

3. Přispívat do diskuze

NEMLČ!
ANI NECHÁPEJ DISKUZÍ JAKO
SVŮJ MONOLOG.

Po svém vystoupení nech mluvit nejméně dvě osoby, než se přihlíšíš do diskuze.

4. Dovést diskuzi k přijatelnému závěru všech stran

Podporuj dobré myšlenky ostatních, i když se liší od tvých.

„Kdo nikdy nemění názory, miluje sebe víc než pravdu.“
Joseph Joubert

Jak smysluplně argumentovat?

- Říkej jen to, čemu opravdu věříš.
- Přístupuj ke druhým s úctou.
- Vyhni se urážkám a hrubému jednání.
- Nevnučuj své názory ostatním.

Neverbální komunikace



Pes v zrcadle

Velký pes se zatoulal do místnosti plné zrcadel. Náhle kolem sebe uviděl celou smečku psů. Zlobně zavrčel a vycenil zuby. Všichni psi okolo samozřejmě udělali totéž.

Pes chvíli zmateně uskakoval před útočníky, a když viděl, že dělají totéž, rozzuřeně zaštěkal a skočil po jednom z „útočníků“.

Po strašném nárazu do zrcadla padl na zem omráčený a zakrvácený. Kdyby byl jen jednou přátelsky zavrčel ocasem, všichni psi v zrcadlech by pozdrav opětovali a jejich setkání by bylo radostné.

(Bruno Ferrero: Paprsek slunce pro duši)



Zapamatujeme si:

- 7 % obsahu sdělení,
- 93 % toho, jak mluvčí vystupuje (jeho gesta, mimiku a práci s hlasem).

Nemusíte říct ani slovo, a přesto všichni poznají, jestli vám zrovna odpadlo odpolední vyučování, nebo vás učitel přistihl při opisování. Tělo mluví za nás. Dokáže prozradit lež, radost i neupřímnost. Umíte číst neverbální projevy?

Test: Poznáte řeč těla?



1. Drbání ve vlasech značí:

- a) nesmělost nebo intenzivní přemýšlení
- b) napětí
- c) aroganci

3. Mírně nakloněná hlava při rozhovoru značí:

- a) podřízenost
- b) zájem
- c) nedůvěru

5. Upřený pohled do očí znamená:

- a) agresivitu
- b) nervozitu
- c) podřízenost

7. Široce otevřené oči jsou typické pro:

- a) lidi, kteří nevědí, co chtějí
- b) pro vřelé a zaujaté posluchače
- c) pro toho, kdo neříká pravdu

2. Zatažené pěsti jsou signálem

- a) rozhodnosti
- b) pochyb
- c) zlosti

4. Ten, kdo bubnuje prsty na stůl, je:

- a) netrpělivý
- b) smutný
- c) nesmělý

6. Postoj s rukama za zády je znamením:

- a) přátelství
- b) nadřazenosti
- c) nejistoty

8. Někdo při rozhovoru obrací oči nahoru, znamená to:

- a) zájem o to, co říkáš
- b) nezájem o to, co říkáš
- c) právě se modlí

- Co vše se dá říct očima?
- Co znamenají tato rčení? Znáš další?



„Úsměv je světlo, které ti při pohledu do očí prozradí, že srdce je doma.“



Měl oči na stopkách.

Probodl ho očima.

Z očí jí sršely blesky.

Hodila po něm okem.

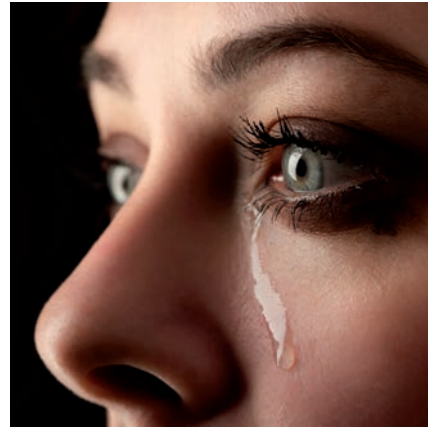
Znáte mě?



Neuznávám spravedlnost. Nezabírám, ale mrzačím. Lámu srdce a ničím životy. Jsem mazaná, zlomyslná a s věkem sílím.

Čím více mne cítují, tím více mi věří. Daří se mi ve všech vrstvách společnosti. Mé oběti jsou bezmocné. Nemohou se proti mně bránit, protože nemám tvář ani jméno. Není možné mne vystopovat, čím více se o to kdo snaží, tím více unikám.

S nikým se nepřátelím. Pokud jednou někomu poskvřím pověst, nikdy se neočistí. Svrhávám vlády a rozvracím manželství. Bořím kariéry a přináším bezesné noci, zármutek, trápení. Kvůli mně nevinní lidé pláčou do polštáře. Tvořím novinové titulky a působím bolest srdcím. Říkají mi...



Zamysli se a uhodni hádanku.

- Setkal/a ses s tímto jevem? Je text hádanky pravdivý?

Doplň věty:

Pomluva může...

Když mě někdo pomlouvá, cítím se...

Nechci rozšiřovat pomluvy, protože...

Když se někde pomlouvá, chtěl bych...

Spoj do vět:

Lež je neúmyslná nepravda

Omyl je lež řečená za zády

Pomluva je hovor o chybách člověka bez přiměřeného důvodu

Nactiutrhání je úmyslná nepravda



Vysvětli rčení:

Stokrát opakovaná lež se stává pravdou.

Úkol:

Pokuste se zastavit pomluvu. Prostě jen tak, že pokud se dozvíte něco, o čem nevíte jistě, je-li to pravda, neposílejte to dál.



Pravda a lež



O pravdě

- Protož, hledaj pravdy, slyš pravdu, uč se pravdě, miluj pravdu, drž pravdu, braň pravdy až do smrti: neboť pravda tě vysvobodí od hříech, od ďábla, od smrti duše.
- Nemůže-li pravda být projevna bez pohoršení, lépe je přijmouti pohoršení, nežli pustiti pravdu.
- Zlořečený je ten, kdo pro skývu chleba opustí pravdu.



Jan Hus

ZAMYSLI SE:

1. Jste ochotni přijmout názory, které se ukážou být pravdivé, třebaže jsou v rozporu s vašimi dosavadními názory?
2. Existuje ve vašem životě něco, pro co byste dokázali snášet příkoří?
3. Jakým způsobem může člověk hledat pravdu?



PŘÍSLOVÍ A CITÁTY SLAVNÝCH:

**Lež má krátké nohy.
(Přísloví)**

**Jedna lež na sebe připoutá
deset dalších.
(Přísloví)**

**Pravda je to, co zjednodušuje svět,
a ne to, co vytváří zmatek.
(Antoine de Saint-Exupéry)**

**Úsilí o pravdu
musí být
nadřazeno
jakémukoliv
jinému úsilí.
(Albert Einstein)**

**Lež je jako sněhová koule
– čím déle ji válíš, tím je větší.
(Martin Luther)**

**Na obranu pravdy je
potřebnější odvaha
než intelligence.
(David George Lloyd)**

**Trest lháře nespočívá
v tom, že mu nikdo nevěří,
ale spíše v tom, že on sám
už nemůže nikomu věřit.
(G. B. Shaw)**

**Příběh 1.**

V roce 1968 po příchodu okupačních vojsk naši občané obrátili nebo zaměnili orientační tabule na silnicích a na ulicích. Okupační vojáci bloudili, protože dopravní značky je místo orientování dezorientovaly.

Samozřejmě to nakonec pochopili a našli způsob, jak se orientovat.

Příběh 2.

Na pracoviště přijímají novou pokladní. Na poslední chvíli dostane ředitel informaci, že z předchozího pracoviště ji propustili pro zpronevěru. Přesto ji ředitel přijme, neboť na něho udělala dobrý dojem. Řekl si, že jí je třeba umožnit, aby začala nový život. Časem se zjistí, že negativní informace byla vymyšlená.

Příběh 3.

Občas čteme v novinách, že nějaký podvodník vylákal velkou částku peněz od důvěřivých spoluobčanů pod záminkou nějaké služby nebo zálohy na zboží.

Příběh 4.

Pan Novák najde za stěračem auta lístek od policie, aby se dostavil na policii za účelem identifikace nebezpečného zločince. Pan Novák rozčileně běží na policii, kde nikdo o ničem neví. V tom si uvědomí, že je prvního dubna – „april“.

Příběh 5.

Fašisté likvidovali děti s mentálním postižením jako „bytosť nehodnou života“. Do ústavu, kde řeholní sestry ukrývaly tyto děti, přišli němečtí vojáci a ptali se, jsou-li tam debilní děti. Sestry to popřely, ale pak měly některé výčitky svědomí, protože se nemá lhát.

Slova, která nám vadí

„Vím co je dobrý, vím co je špatný, nevím jak to vím, ale je to málo platný.“

(Kabát)



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, stal, 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.



Zdroj: Slepičí polévka pro českou duši – upraveno, zkráceno

- Čím tě povídka zaujala?
- Proč babička použila takové výrazy?
- Co by se stalo, pokud by babička slušně požádala o zavření dveří?
- Jak souvisí úvodní citát s ukázkou?

Vysvětli, co znamená: „vystřižená z Dickense“.

Vyplň pracovní list.

Poté ve skupinách prodiskutujte své odpovědi.

Úkol:

Během jednoho týdne vynechej ze svého slovníku všechny hrubé výrazy. Zaznamenej si, jak se ti to dařilo.



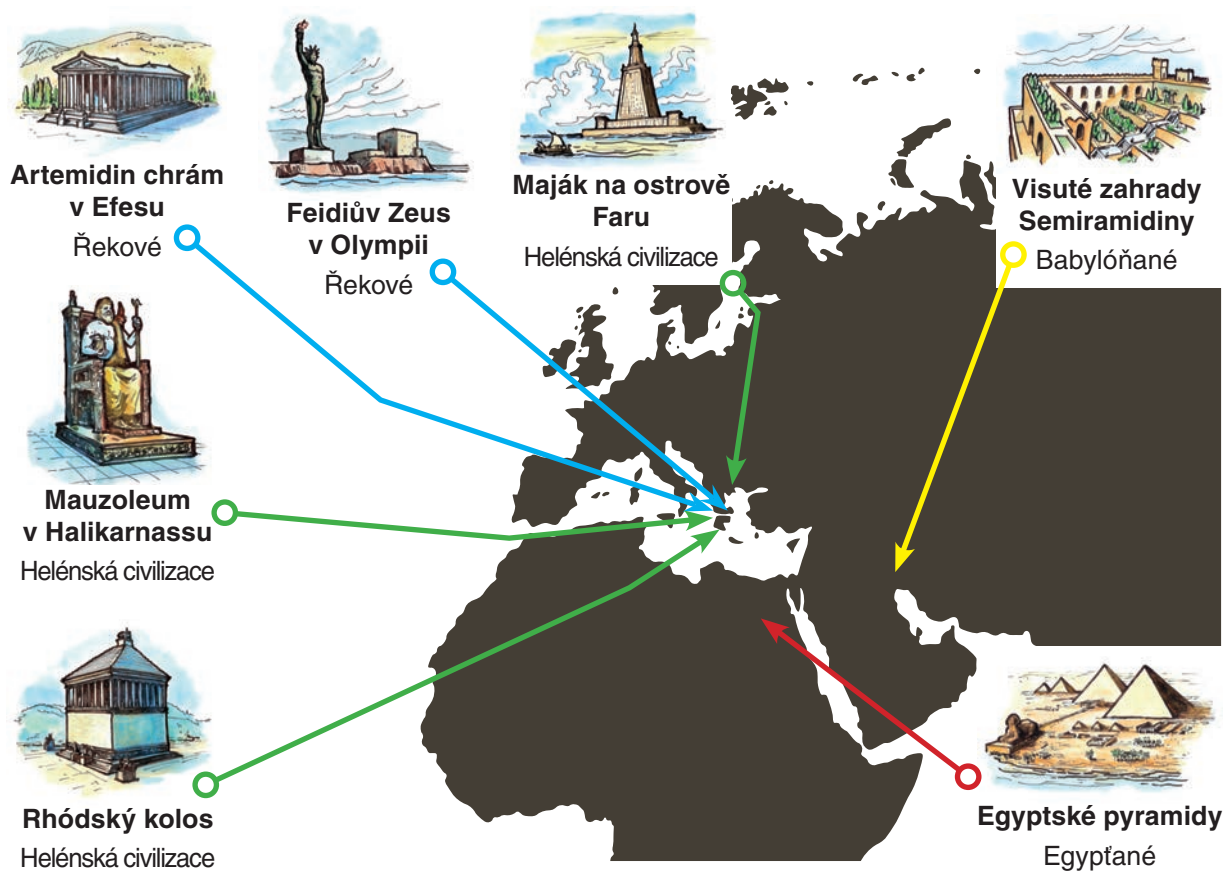
Moje tři divy světa

V různých životních situacích se často setkáváme s termínem: „...to je snad osmý div světa...“ nebo „...to by snad byl osmý div světa...“


- Proč jsou nějaká situace, nějaký zážitek, čin nebo věc pokládány za div světa?
- Co víš o divích světa?

Sedm divů světa

Již ve starověku vzniklo mnoho seznamů sedmi divů tehdejšího světa. Nejznámější je seznam unikátních starověkých staveb v oblasti Středoziemního moře a na Středním východě. Jako sestavitel seznamu je uváděn řecký spisovatel Filón Byzantský, žijící ve 2. a 3. století n. l. Současný seznam sedmi divů starověkého světa vznikl asi až v 18. století a od původního se trochu liší. Jediným, nejstarším a dodnes dochovaným divem z tohoto seznamu jsou egyptské pyramidy. Existence některých „divů“ však nebyla doposud definitivně prokázána, jiné byly zničeny zemětřesením, požárem či válkami.



Jediný dochovaný div z původního seznamu, čestný člen nového seznamu divů

Název	Místo	Datum stavby	Obrázek
Egyptské pyramidy	Káhira, Egypt	2250 př. n. l.	



Nových sedm divů světa

Symbolicky, 7. 7. 2007, bylo vyhlášeno v portugalském Lisabonu **nových sedm divů světa**. Rozhodla o tom anketa, ve které hlasovalo o nových reálných „divech“ zhruba 100 miliónů lidí z celého světa. Anketu zorganizovali Kanadčan Bernard Weber a nezisková organizace New7Wonders.

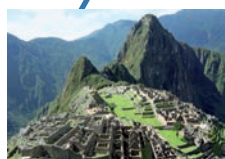
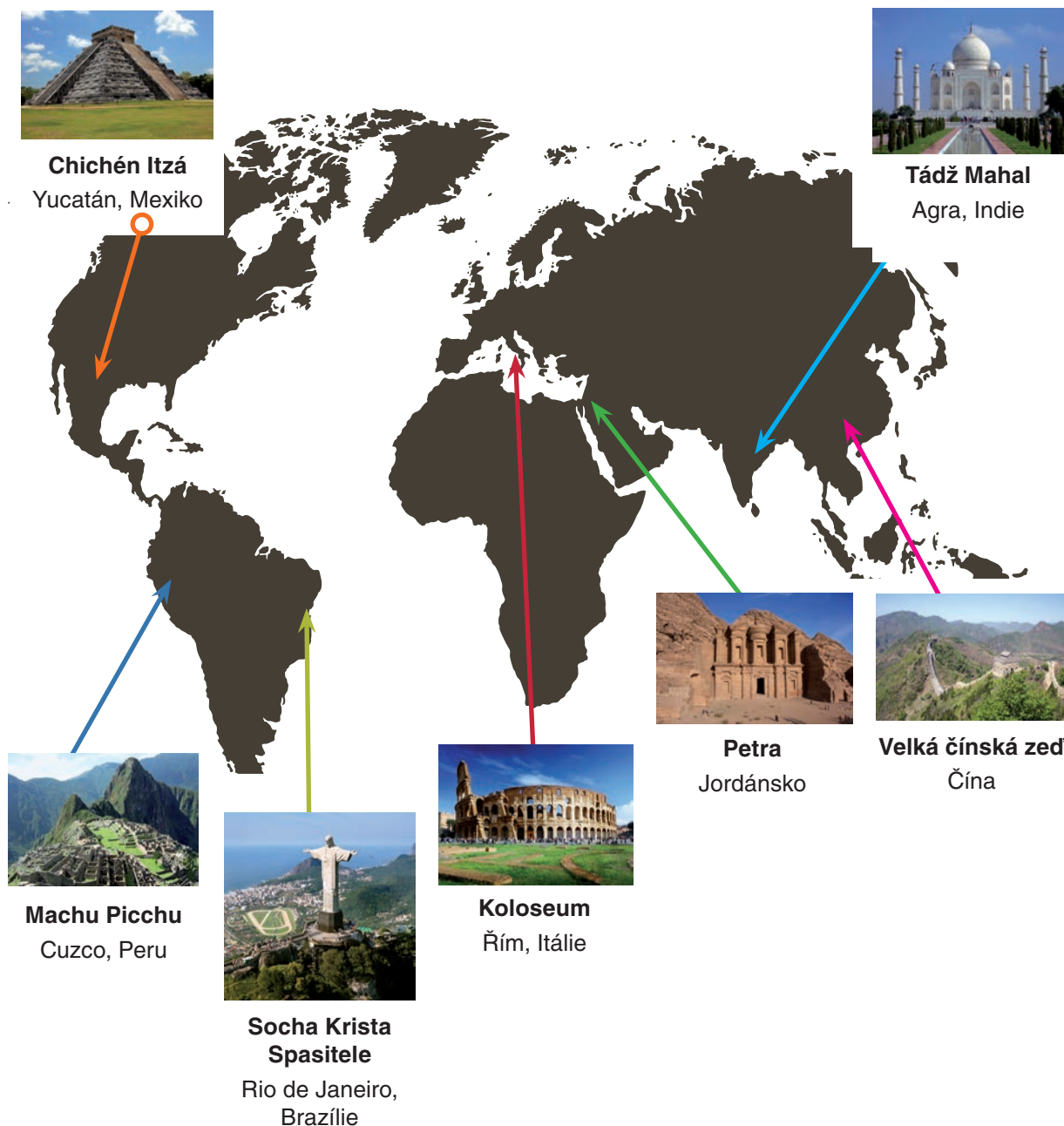
Podle vyjádření organizace New7Wonders nejsou jednotlivé divy seřazeny a všechny jsou si rovny. Kritici, včetně expertů z UNESCO, se však od této aktivity distancují.



Chichén Itzá
Yucatán, Mexiko



Tádž Mahal
Agra, Indie



Machu Picchu
Cuzco, Peru



Socha Krista Spasitele
Rio de Janeiro,
Brazílie



Koloseum
Řím, Itálie



Petra
Jordánsko



Velká čínská zeď
Čína

Úkoly:

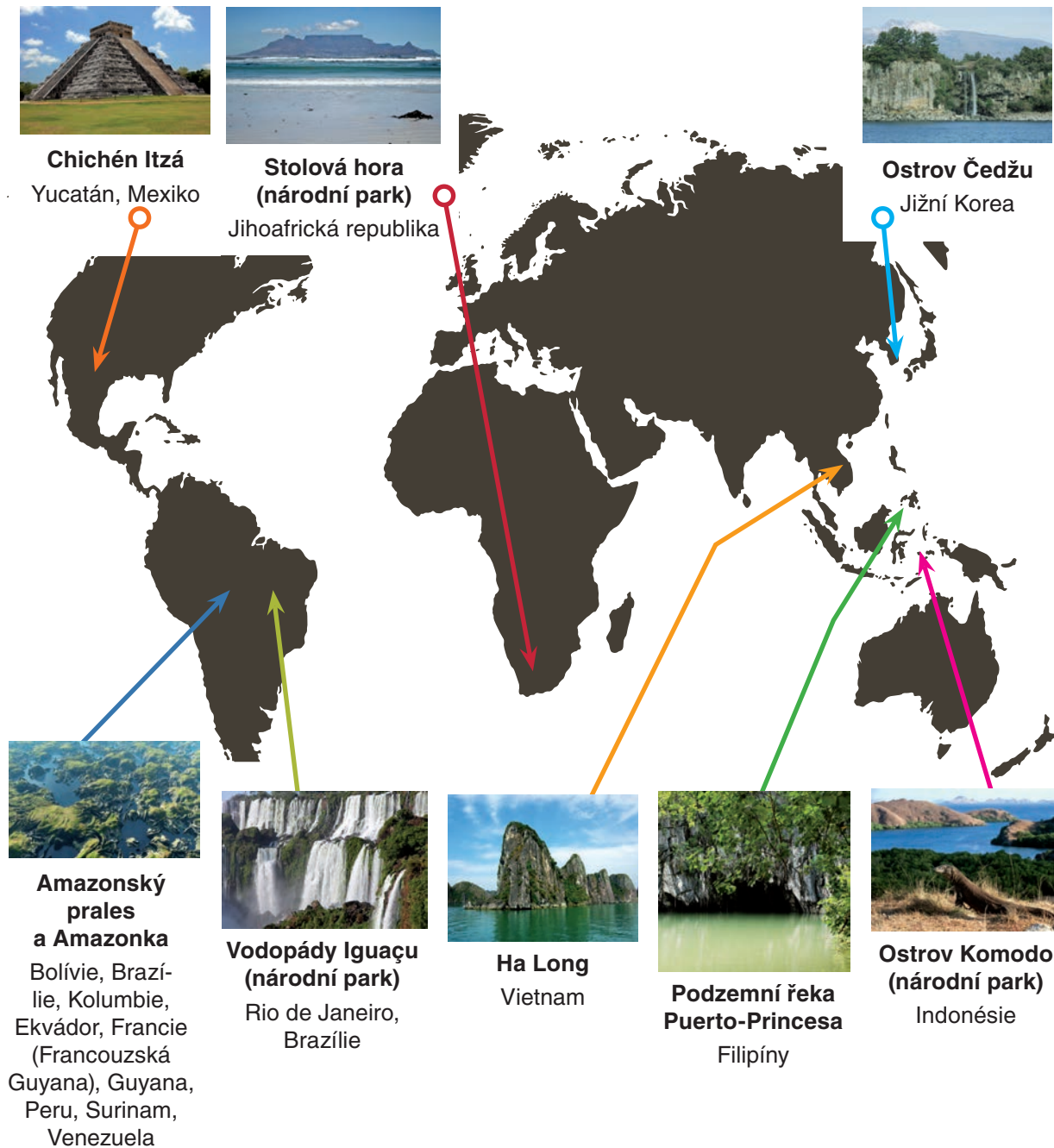
- Vysvětlí význam slova *reálný*, *anketa*, *expert*, *distancovat se*.
- Čím se zabývá organizace UNESCO, kde působí a kde je její sídlo?



Přírodní divy světa

Dne 11. 11. 2011 byly v Curychu oznámeny též předběžné výsledky ankety o **Sedm přírodních divů světa**. Někdo volbu nových divů vítá, někdo ji zatracuje jako komerční záležitost. Určitě je ale zajímavé dozvědět se něco o místech, která stála spoustě lidí za to, aby poslali svůj hlas...

Seznam nových divů přírody



Tajemství



V přátelství je velice důležitá důvěra. Kamarádům věřím, že přijdou, když máme sraz, že mi přinesou knížku, kterou potřebuji do školy. Těm nejbližším věřím, že mi pomůžou, když potřebuji, a že neprozradí naše tajemství.

Na konci tábora se u nás všechno točí jen kolem cesty za pokladem. Naše družina vyhrávala a my byly ochotné udělat všechno, abychom poklad našly. Při poslední etapě jsem jako nejmladší z naší družiny zachránila situaci. Zpráva nás odkázala k latríně. Už skoro půl hodiny tady marně hledáme. V nejméně vhodnou chvíli to nemůžu vydržet a musím si dojít na záchod. „Našla jsem to!!!“ volám na holky. „Mám tu zprávu! Je na toaletáku!!!“ nadšená házím po holkách toaletní papír. A v tom se to stalo... Neudržela jsem rovnováhu a padám... asi tušíte kam. Nespada jsem tam celá, ale stačilo to. Za bouřlivého smíchu družiny se snažím vrátit zpátky nad zem. Nakonec mě musí naše kormidelnice vytáhnout.

Bohužel na tuto trapnou chvíli nikdy nezapomenu. Nezapomněly na ni ani holky z družiny, bylo to naše společné tajemství. A opravdu jsem jim vděčná, že si to nechaly dlouhou dobu pro sebe.

Až po několika letech se tato historka u nás v oddíle začala vyprávět. Ze začátku anonymně, ale teď už všichni vědí, že je to o mně. Teď už se tomu směji...



Pracujte ve skupinách a odpovězte na tyto otázky v pracovním sešitě:

- Proč máme tajemství?
- K čemu jsou tajemství?
- Jak udržet tajemství aneb recept na „svrbění jazyka“.



Pozor!!!



Měli bychom rozeznávat tajemství, jež je dobré udržet, a ta, která jsou nebezpečná nebo nás nutí lhát. Požádá-li nás kamarád, abychom něco neřekli, nebo se nám svěřil se svým tajemstvím, respektujeme ho a nikomu nic nevyzradíme. Má-li kamarád závažný problém, je na místě mu poradit, ať se raději svěří někomu dospělému. Jde-li o zdraví, měl bys hned začít jednat a přesvědčit kamaráda, že na to sami nestačíte. Zklamat důvěru je moc špatné, někdy však musíme i za tuto cenu říci tajemství někomu dalšímu.

Pokud si s něčím nevíš rady, ty nebo tvůj kamarád máte problém a nechcete se o něj podělit s někým, koho znáte, může vám pomoci **LINKA BEZPEČÍ**. Web linky bezpečí, bezplatné telefonní číslo: 116 111, e-mail: pomoc@linkabezpeci.cz

Vzkaz...

Tajemství, která se týkají vztahů mezi kamarády, mezi opačným pohlavím, má každý z nás řadu. Vždy, když kamarádům vyprávíš něco o druhých, zamysli se, jestli to není důvěrné. Neprozrazuj tajemství, když tě kamarád požádá, aby sis to nechal pro sebe.

„Jediná možnost, jak udržet tajemství, je nikomu ho neříct.“
(Lidové rčení)

Zdravé sebevědomí

„Já“ – Byron Michow

Celý svůj život jsem se snažil zalíbit se jiným.

Celý svůj život jsem zasvětil, abych jiné okouznil.

Už to nebudu dál dělat!

Kdybych totiž strávil veškerý svůj čas snahou být někým jiným, kdo bude trávit svůj čas tím, aby se stal mnou?

„Kdo stále chodí ve šlépějích někoho jiného, nezanechává žádné stopy.“

(Reinhard K. Sprenger)

„Nad nikým se nepovyšuj a před nikým se neponižuj.“
(Princ Miroslav ševci v pohádce O PYŠNÉ PRINCEZNĚ)



Odpověz na otázky k citátům a básni

- Koho oslovil citát, koho báseň?
- Co se vám na nich líbí?
- Je těžké být sám sebou?
- Je rozdíl v tom nechat se inspirovat životem druhých a nekriticky dělat to, co dělají druzí?
- Kde je hranice?

Co je to SEBEVĚDOMÍ?

= uvědomování si sebe sama, své hodnoty.

Naše sebevědomí ovlivňuje mnoho okolností.

Některé ovlivnit nemůžeme, jiné ano. Roztříd:

rodiče	pohlaví	kreativita	duševní schopnosti
rodina	dobu, ve které žijeme	smysl pro humor	věk
sebereflexe	rasa	studijní výsledky	práce na sobě
pořadí narození	národ	využívání volného času	přátelé
sebepečování	fyzické znaky		

Co znamená mít zdravé sebevědomí?

Zkus rozřadit projevy do tří skupin (některé znaky se hodí pro různé druhy sebevědomí):

Potlačené sebevědomí	Zdravé sebevědomí	Přemrštěné sebevědomí
----------------------	-------------------	-----------------------

Bázlivost, pohrdání, neúcta, pomlouvání, přecitlivělost, pozitivní myšlení o sobě i druhých, úzkostlivost, nejistota, nerozhodnost, vyrovnanost, domýšlivost, lehkovážnost, srovnávání se s druhými, závislost na druhých, vztahovačnost, sebelítost, domýšlivost, nafoukanost, nepřipouští si nezdravé pocity viny, strach udělat chybu, schopnost přát druhým úspěch, závist...

- Které znaky charakterizují mé sebevědomí?
- Kdo anebo co (konkrétně) má pozitivní vliv na formování mého sebevědomí?
- Kdo anebo co má negativní vliv na moje sebevědomí?
- Jak mohu pracovat na rozvoji svého zdravého sebevědomí?

„Ať věříš, že to dokážeš, anebo věříš, že to nedokážeš, vždycky máš naprostou pravdu!“

(Henry Ford)



Lekce
10

Žába a věž

Byla jednou jedna skupina žab. Celý život žáby snily o tom, že vylezou na vysokou věž a budou hledět na život z té nádherné výšky. A jednoho dne se rozhodly. Svůj sen si splní a na věž vylezou. Na jejich počín se přišlo podívat celé město. Místo povzbuzování však žabky od lidí slyšely: „Není možné na tak vysokou věž vystoupat.“ „Vždyť jste jen žáby, to se vám nepovede.“

„To je bláznovství, nikam nelezte!“

Žabka po žabce vzdávala svůj sen, přestávala bojovat a padala dolů. Až na jednu. Ta se pořád drala nahoru, neposlouchajíc ostatní. Obecenstvo zesílilo hlas, ona se však vyšplhala až nahoru a kochala se výhledem, splnila si svůj sen. Poté, co slezla dolů, se jí všichni ptali, jak jsi to mohla dokázat?

A víte, co se zjistilo? Žabka byla hluchá.

(Autor neznámý)



Zamysli se:

- Proč žáby vzdávaly svůj sen?
- Co by jim pomohlo uskutečnit jejich sen?
- Jaký sen máš ty?
- Co tě brzdí v jeho uskutečňování, co ti naopak pomáhá?
- Zažil jsi někdy tak kladnou podporu od druhých, že jsi dokázal něco mimořádného, na co sis sám netroufal?
- Jakým způsobem povzbuzuješ a chválíš ostatní v uskutečňování jejich snů?



ÚKOL:

Napiš si deset konkrétních věcí, které bys chtěl/a dosáhnout, prožít nebo pro někoho udělat dřív, než ti bude 20 let.

- Co by mohlo ohrozit jejich realizaci?
- Co by ti pomohlo k jejich uskutečnění?



Orel a slepice

Jeden muž našel orlí vejce a dal ho do hnízda slepici, která žila na dvorku za domem. Orlík se vylíhl a spolu s kuřaty také vyrostl. Celý život dělal to, co ostatní kuřata, a myslel si, že je kuře ze dvorku. Hrabal v zemi, hledal červy a hmyz, plácal křídly a občas vzlétl pár centimetrů nad zem. Léta běžela a orel zestárl. Jednoho dne uviděl vysoko nad sebou nádherného ptáka s obrovskými křídly. „Kdo to je?“ ptal se starý orel plný úžasu. „To je orel, král ptáků,“ dostalo se mu odpovědi. „Patří obloze. My patříme na zem, jsme slepice.“ A tak starý orel žil i zemřel jako slepice. A to jen proto, že se celou dobu za slepici považoval.

(Autor neznámý)



Zamysli se:

- Proč se orel považoval za slepici?
- Co by se muselo stát, aby si uvědomil, že je orel a ne slepice?
- O co v životě přišel, že se choval jako slepice?
- Co z toho vyplývá pro tvůj život?
- Kým jsi ve svých očích?

Život je fajn

„Hledali jsme štěstí a našli jsme sebe.“

(John Lennon)

Život je fajn

Všichni známe životní moudrost indiánských kmenů. U svých ohňů si vyprávěly příběhy plné dobrodružství i poučení. Tady je jeden z nich:

Jednou večer vyprávěl starší kmene Čerokijů svému vnukovi o bitvě, která se odehrává uvnitř každého člověka. „Můj synu, tuto bitvu svádějí dva vlci, kteří žijí uvnitř nás. První se jmenuje Nešťastnost. Je to strach, obavy, zlost, žárlivost, lítost, sebelítost, opovrhování a pocit podřízenosti. Ten druhý se jmenuje Štěstí. Je to radost, láska, klid, naděje, laskavost, velkorysost, pravda a soucítění.“ Vnuk se nad tím na chvíli zamyslel a pak se dědečka zeptal: „A který z těch vlků vyhrává?“ „Ten, kterého krmíš,“ odpověděl starý Čerokí.



(Zdroj: Shimoffová M., Tajemství štěstí – převyprávěno)

Jakou životní moudrost chtěl dědeček předat vnukovi tímto příběhem?

Opravdu šťastný je ten, kdo ke štěstí nepotřebuje žádný důvod. O takovém člověku říkáme, že je optimista. Je to člověk, který má sklon vidět a posuzovat věci z té lepší stránky. Často může být pro své okolí velmi důležitý, protože dokáže ostatním zlepšit náladu nebo pomoci v nepříjemné situaci. Opakem optimisty je pesimista.

**Jak by viděl tuto sklenici optimista?
A jak pesimista? Vyber z následujících
tvrzení, co by který z nich řekl,
a vysvětli proč.**

1. Sklenice je napůl plná.
2. Sklenice je poloprázdná.



„V životě je důležité být šťastný. Prostě jen tak, že žiju, jsem zdravý
a mám někoho blízkého.“



Jsem, jaký jsem



„Dovede-li se člověk zasmát sám sobě, nevyjde ze smíchu po celý život.“

(Seneca)

Cesta do Jinam

Žil, byl chlapec jménem Ali. Nikde neměl stání a nic mu nebylo dost po chuti. Věčně se mu zdálo, že jinde je cukr jistě sladší, večírky delší a dívky tam bývají o moc krásnější.

Jednou z večera se octl u jakési studny. Kolem ní sedělo devět smutných starců, vítr jim rval bílé vlasy a hořké slzy jim kanuly do vody.

„Proč pláčete?“ zeptal se Ali. Starci odpověděli: „Ach, hochu! Ta studna je cestou do jiného světa, ale pro nás už je pozdě, protože nohy nás už neposlouchají.“

Slova „jiný svět“ Aliho zcela omámila. Neváhal ani vteřinu a vrhl se do studny po hlavě.

A opravdu, vyplul v jiném světě. Cukr tam byl o moc, o moc sladší, večírky tam vůbec nekončily a dívky byly sličné jako víly. Jenže Alimu se nelíbilo ani tam. Večírky ho brzy omrzely, cukru už měl plné zuby a dívky se mu zdály jedna nudnější než druhá. Vyrazil na cesty a hledal něco, co by bylo ještě sladší, zábavnější nebo krásnější.

Jednou z večera se octl u jakési studny. Kolem ní sedělo devět smutných starců, vítr jim rval bílé vlasy a hořké slzy jim kanuly do vody.

„Proč pláčete?“ zeptal se a starci řekli: „Ach, pane! Ta studna je cestou do jiného světa, ale pro nás už je pozdě, protože nohy nás už neposlouchají.“

Ali neváhal ani vteřinu. Chtěl skočit přes okraj – ale nohy ho neposlechly. Zděšeně pohlédl do studny a v ní se zrcadlilo deset smutných starců. Vítr mu rval bílé vlasy a hořká slza mu skanula do vody.

(Zdroj: Fischerová D. a kol., *Občanská výchova*, 3. – upraveno)

- Dokázal mít Ali z něčeho radost? Byl šťastný? Proč hledal „jiný svět“?

Mezi námi žijí lidé, kteří pořád něco hledají a nikdy nejsou s ničím spokojeni. Neradují se z toho, co mají, ale trápí se tím, co mít nemohou. Někdy se stane, že jim život doslova proklouzne mezi prsty a oni zestárnou dřív, než si stačí uvědomit, kolik je kolem nich pěkného. K tomu, abychom pochopili, co nám v životě přináší radost, musíme nejdříve sami sebe poznat a mít se rádi takoví, jací jsme. Ale pozor, občas se musíme na sebe podívat i kritickým okem, abychom nedopadli jako chlapec v následující básničce.

Jen já

Už od mala jsem věděl, že jsem skvělý,
takového borce kdyby všude měli!
Však nikdo neřekl mi: hochu víš,
na lepší hráče jednou narazíš.

Na dvorku za domem s míčem jsem byl král.
Být sebou, tak bych se té střely bál.
Náhle však proti mně soupeř stojí,
tvrdý a odhodlán, málo se bojí.

Tak ztrácím nervy a pozbývám klid.
Bojím se, že budu potupně bit.
Nebylo nic platné hrát v potu tváře,



prohrál jsem, projel na celé čáře.
Za to můžou spoluhráči – ti druzí.
Trenér můj talent nevidí, to mrzí.
Soudce nám oslepl, i když se to snad nezdá.
Což nevidí ten chlap, jaká já jsem hvězda?

Pak mi došlo, bleskem a jedním rázem,
pod tou ránou jsem málem upad na zem.
To nebyli ti druzí, kdo nesl všechny viny,
to nebyl trenér, soudce, ne, to byl někdo jiný...

(Zdroj: archiv autorů – původní zdroj neznámý)

- Jak vidí sám sebe hrdina této básně?
- Jaké se dopouští chyby?



Neber se moc vážně. 😊

Jakou cenu tedy máme?

Při odpovědi na tuto otázku můžeme bohužel často narazit na celou řadu omylů. Spousta lidí se domnívá, že hodnota věcí, které vlastním, určuje i hodnotu našeho vlastního života. Jestliže mám lepší počítač, mobil, kolo nebo lepší oblečení nebo trávím prázdniny s rodiči na nákladnější dovolené než druzí, neznamená to, že jsem zároveň lepším člověkem. Můžeme vlastnit cokoli, ale nebudeme-li zároveň dobrým člověkem usilujícím o dobrý život, nikdy nebudeme mít pocit, že žijeme smysluplný život. Lidé někdy svůj úspěch předstírají, což může vést i k „nasazování“ různých masek či stálé přetvářce. Ve všech těchto případech se člověk v podstatě vzdaluje sám sobě.

Někteří lidé si myslí, že svoji osobnost mohou vylepšit originálním způsobem oblečení nebo chování. Každý člověk je v podstatě originálem, neexistují dva stejní jedinci. Svoji výjimečnost však nemusíme prezentovat pomalovaným tričkem nebo zaplacením kravské oháňky do účesu. **Jedinečnost a neopakovatelnost každé lidské duše spočívá v jejích vnitřních hodnotách.**

K jejich poznání většinou člověk dochází postupně a nepotřebuje je hlasně prezentovat navenek. Velice důležitým „objevem“ pro každého je poznání, že žádné přeceňování ani podceňování sebe sama nemá smysl a nepřináší žádný užitek. Každý by měl být takovým, jakým je, a tak si vytvářet pevnou základnu pro život.

Řada věcí se nám u sebe samozřejmě nemusí líbit. Některé z nich nemůžeme změnit; např. ty, které se týkají našeho těla – velký nos či uši (s tím nám může pomoci v dospělosti jen plastický chirurg :-)) a my se zatím musíme s touto malou odlišností smířit. Lepší by ale bylo se s ní spřátelit a naučit se ji mít rád... Pak tady jsou ještě ty druhé (a věřte, že jich není málo), které změnit k lepšímu můžeme a máme.



Zamysli se:

- Které jsou to ty „druhé“ věci, které můžeme změnit?
- Strašně důležitým pomocníkem pro to, abychom se mohli přijímat takoví, jací opravdu jsme, je smysl pro humor, vzácná schopnost nazírat na všechno z lepší stránky a nebrat se příliš vážně.
- Umíte se vysmát sami sobě?
- Jak rozumíte tomu, když E. Hemingway řekl, že „veselost je druh odvahy“?

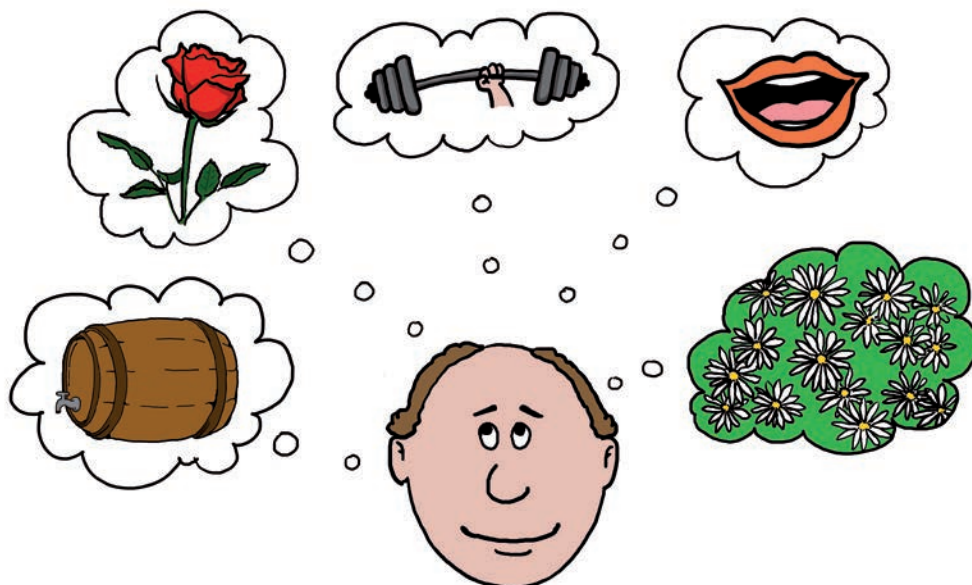


Miluju tě, nose můj

Hrozný nos mám!

Tys ploskonosý blb, slyš, co ti povídám,
na taký přívěšek, jenž zdobiti mne ráčí,
jsem hrdý, velký nos velkého ducha značí
a srdce dobrotu a zdvořilost a cit,
a ráznou odvalu, čím jsem, čím nesmíš býti...

(Edmond Rostand, *Cyrano de Bergerac* – překlad Jaroslav Vrchlický)



Smysl pro humor nám pomáhá překonávat překážky, problémy zlehčí, díky němu získáváme nadhled a prostor pro jejich další řešení.

Někdo

Někdo žije kopretinou
Někdo je zas na růže
Někdo je hňup vlastní vinou
Někdo za to nemůže
Někdo kypí, zvedá činky
Někdo šidí žaloudek
Někdo má rád prasečinky
Někdo je spíš na soudek
Někdo bere tučné renty
Někdo chodí bez gatí

(Okurková sezona, J. Žáček)

Někdo platí alimenty
Někdo je zas neplatí
Někdo bije svoji paní
Někdo je zas od ní bit
Někdo mlčí Někdo žvaní
Kdekdo zpívá tenhle hit:
Někdo žije kopretinou
Někdo je zas na růže
Někdo je hňup vlastní vinou
Někdo za to nemůže...

„Optimista se mýlí zhruba stejně často jako pesimista. Velký rozdíl je ale v tom, že se při tom báječně baví.“

(Anonym)

„Raději umřít smíchy než vzteky.“

(J. Žáček)

Dvě tašky

Ezopovy bajky

Dvě tašky

Stvořitel uplácal z hlíny člověka, z větru komára, žížalu z deště – a kdo ví co ještě. Ale nejvíc starostí měl s lidmi. Komár se totiž staral jen o svůj žaludek, stejně jako žížala nebo strnad nebo krokodýl. Ale člověk? Darmo mluvit.

Ten se staral o sebe víc, než bylo třeba – a byl sám se sebou náramně spokojený a ještě mu zbýval kopec času, kdy se staral hlavně o ty druhé. A na těch viděl jen samou špatnost.

A tak Stvořitel dostal nápad. Zavěsil na každého člověka dvě tašky: jednu na cizí špatnosti, druhou na vlastní. První tašku nosili lidé na prsou a tu druhou na zádech. A od té doby se stává, že člověk vidí cizí zlo zdaleka – a vlastní vůbec ne.



A poučení?

Kdo si ho v téhle bajce nenajde, nevidí si na špičku nosu, natož na záda!

Zamysli se:

Kdo to byl Ezop?
Čím jsou bajky charakteristické?
Sundám někdy svoji tašku ze zad a uklidím si v ní?



Error, nebo mistakes?



Přečti si následující citáty:

Mám opravdu štěstí. Vždy, když jsem se dopustil nějaké chyby, vyčítali mi ji.
(Konfucius)

Věčné hledání cizích chyb je jednou z největších chyb vlastních.
(Elbert Hubbard)

Šťastný je člověk, kterého varuje cizí chyba.
(Jan Amos Komenský)

Lidé se liší nejnápadněji tím, že blázní tropí pořád tytéž a rozumní pořád jiné hlouposti.
(Karl Heinrich Waggerl)

Když se zapne první knoflík špatně, pak je celé zapínání špatné.
(Johann Wolfgang von Goethe)

Pokud neděláte chyby, pravděpodobně spíte.
(Benny Hermansson)

- Který citát tě nejvíce zaujal? Proč?
- Který tě provokuje?

Víš, co znamenají anglické výrazy ERROR a MISTAKES? Zkus vymyslet příklady, na kterých vysvětlíš jejich význam.

Který druh chyb u mě převažuje? Error, nebo mistakes??

Která „chyba“ tě v životě naučila něco dobrého?

Jak se chová člověk, který udělá chybu, má-li:

- potlačené sebevědomí?
- přemrštěné sebevědomí?
- zdravé sebevědomí?

- Jak se chováš ty, když uděláš chybu?

Školní neúspěch někdy člověk prožívá intenzivněji, než by jeho okolí mohlo tušit. Víš, jak pracuje lidský mozek? Kreativní myšlení potřebujeme při učení, a to přímo souvisí s činností mozku.

Test barev

Říkej barvy, které vidíš (nečti slova):

**žlutá oranžová modrá černá zelená červená žlutá růžová červená
oranžová zelená bílá**

Tvoje pravá hemisféra mozku se snaží říct barvu, ale levá půlka trvá na přečtení slova. Každá mozková hemisféra je spojena s odlišnými přístupy k myšlení:

Levá hemisféra

Užívá logiku
Pracuje s fakty
Zná slova a jazyk
Matematika
Člověk – realista



Pravá hemisféra

Užívá pocity
Pracuje s představami



Kam jdu?

„Nejdříve si uvědom, čím bys rád byl, a pak udělej, co je třeba.“ (Epiktétos)



Morris Goodman

(Spisovatel a mezinárodní řečník)

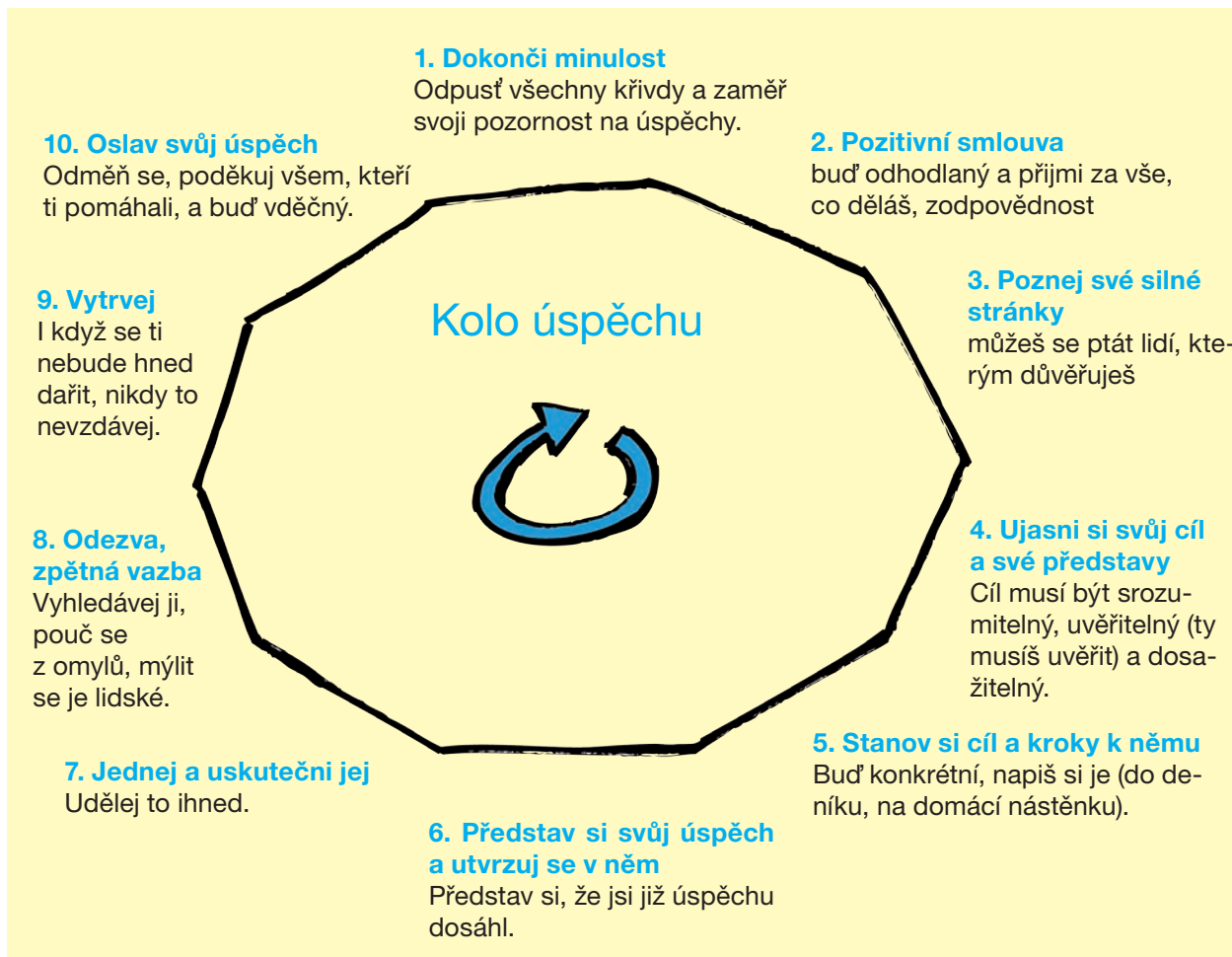
Můj příběh začíná 10. března 1981. Tento den opravdu změnil celý můj život. Nikdy na ten den nezapomenu. Zřítíl jsem se s letadlem a skončil ochrnutý v nemocnici. Měl jsem rozdrčenou míchu, zlomil jsem si první a druhý krční obratel, můj polykací reflex byl pryč, nemohl jsem jíst ani pít, měl jsem zničenou bránici, nemohl jsem dýchat. Mohl jsem jenom mrkat očima. Lékaři samozřejmě tvrdili, že ze mě po zbytek života bude živá mrtvola. Mohl jsem jenom mrkat. Tak mě viděli, ale nezáleželo na tom, co si mysleli. Hlavní věcí bylo, co jsem si myslel já. Představil jsem si sebe opět jako normálního člověka, který vychází z oné nemocnice.

V nemocnici jsem musel pracovat jenom s myslí, a když jednou máte mysl, můžete věci znovu složit do původního stavu.

Byl jsem napojený na dýchací přístroj a tvrdili mi, že sám nebudu moci už nikdy dýchat, protože mám zničenou bránici. Nějaký tichý hlas mi však nepřestával šeptat: „Dýchej zhluboka, dýchej zhluboka.“ Nakonec mě z přístroje odpojili. Byli v rozpacích, jak to vysvětlit. Nemohl jsem si dovolit vpustit si do mysli cokoli, co by obrátilo mou pozornost od cíle nebo vize.

Stanovil jsem si cíl, že o Vánocích z té nemocnice odejdu. A také jsem odešel. A odešel jsem sám na vlastních nohou. Řekli mi, že to nikdy nebude možné. Na ten den nikdy nezapomenu.

Kdybych chtěl zrekapitulovat svůj život a říct lidem, co v životě mohou dělat, shrnul bych to do slov: „Člověk se stává tím, na co myslí.“



Kolumbovo vejce



Hana Doskočilová

Kolumbovo vejce

Žil kdysi ve městě Janově chudý tkadlec a měl dva syny. O mladším z obou chlapců už dnes dohromady nikdo nic neví. Zato starší se jmenoval Kryštof, stal se slavným mořeplavcem a objevil Ameriku... Nebylo to vůbec jednoduché. Tenkrát byl ještě svět pro lidi náramně veliký a dalek se nebáli snad jen kupci a námořníci. I oni se však pouštěli vždycky stejnou a vyzkoušenou cestou: směrem východním do země indické, odkud vozili vzácné koření a zlatem vyšívané brokáty. A byla to cesta málem nekonečná.

„Zkusme plout projednou na opačnou stranu! Země je kulatá, možná budeme v Indii o hodně dřív.“ Za tento nápad se ale námořníci Kryštofovi z Janova všichni smáli:

„Copak ty nevíš, že na opačné straně moře končí? Vody se tam valí střemhlav do propasti a na samotném dně je díra do pekla!“

Pouze španělské královně Isabelle nepřipadal Kryštofův plán úplně nesmyslný a svěřila mu na plavbu tři své plachetní lodě: Santa Marii, Pintu a Niňu. A rozhodně se jí její důvěra vyplatila. Kryštof řečený Kolumbus sice

kratší cestu do Indie nenašel, zato objevil pro španělskou korunu celý nový světadíl.

Vrátil se domů s velkou slávou a čtrnácti truhlicemi ryzího zlata, a tak najednou každý tehdejší velmož pokládal za ohromnou čest s Kryštofem, synem chudého janovského tkalce, ve svém domě poobědvat. Našli se ovšem i závistivci: na jedné takové hostině prohlásil jistý kardinál, že Kolumbova cesta do neznáma nebyla vlastně nic tak obtížného.

„Bylo to stejně obtížné jako postavit vejce na špičku,“ odpověděl Kryštof Kolumbus bez váhání a navrhl kardinálovi, aby se o to pokusil.

Kardinál neměl na vybranou. Poslal do kuchyně pro vajíčko, postavit na špičku je však nedokázal. Pak vzal vejce Kolumbus, naklepl je – a hned stálo zpříma jako voják.

„Tohle ovšem dokážu taky!“ rozzlobil se kardinál.

„Zajisté, Eminence,“ usmál se Kolumbus. „Jenomže poprvé je to objev, ale podruhé... dokáže to za vás i vaše kuchařka.“



- V čem vnímám „pozitivitu“ této situace?

Kolumbovo vejce patří mezi nejznámější hlavolamy. Kryštof Kolumbus ho použil jako důkaz toho, že i těžké úlohy se lépe řeší vtípem.



Italský mořeplavec Kryštof Kolumbus (1451–1506)

Dětství prožil v Janově (Genova), kde je dodnes jeho rodný dům. Otec z něho chtěl mít obchodníka, jeho však lákalo moře.

Během let se z něho stal zkušený mořeplavec. Došel k názoru, že Země je kulatá, a byl přesvědčen, že indických a japonských břehů lze snáze dosáhnout západním směrem, přeplutím Atlantiku. Aby tuto teorii mohl dokázat, potřeboval nadšence, který by nákladnou výpravu financoval. Když neuspěl v Portugalsku, přestěhoval se roku 1485 do Španělska, kde se trpělivě snažil o svůj plán přesvědčit královský dvůr. Po sedm letech se mu konečně podařilo získat pro svůj plán královnu Isabellu.

Kolumbus tak od Španělska dostal dvě malé karavely (Pintu a Niňu) a jednu větší (Santa Marii), která mu sloužila jako zásobovací loď. S těmito loďmi a s posádkou asi 90 mužů se dne 3. srpna 1492 vydal na cestu. Po dlouhé a velice náročné plavbě přistál u ostrova San Salvador. Ačkoliv šlo o Bahamy, Kolumbus se domníval, že přistál v Indii. Proto zdejší obyvatele nazval Indios – Indové, odtud Indiáni. Téhož roku objevil pobřeží Kuby, Haiti a další ostrovy. Když se vrátil do Španělska, dostalo se mu bouřlivého uvítání. Při druhé výpravě (1493–1496) doplul k Portoriku, Malým Antilám a Jamaice. Při dalších výpravách konečně dospěl ke břehům Jižní Ameriky. Z poslední cesty se **Kolumbus** vrátil 17. listopadu 1504. Zanedlouho na to, 20. května 1506 zemřel. Zemřel v přesvědčení, že dosáhl jihovýchodní Asie.

Dva

„Když dva dělají totéž, není to vždycky totéž.“

Dva vrabčáci

Dva vrabčáci si šťastně našli úkryt před zimou na jednom stromě. Tím stromem byla vrba. Jeden z vrabčáků se uhníždil na samém vršíčku vrby, zatímco druhý si našel místočko dole, tam, kde se strom začínal rozvětlovat. Po nějakém čase se chtěl horní vrabec začít kamarádit. Aby začal řeč, zaštěbetal: „Čimčim, jak jsou ty listy krásně zelené!“ Vrabec zezdola to však vzal jako provokaci. Suše se ozval: „Jsi snad slepý? Ty nevidíš, že listy jsou bílé?“ Horní vrabec se rozzlobil: „Ty sám jsi slepý! Jsou zelené!“ Dolní vrabec se zobákem zvednutým vzhůru rozčilleně čimčaroval: „Sázím své peří z ocasu, že jsou bílé. Ty ničemu nerozumíš. Jsi blázen!“ Vrabec z vršku cítil, jak mu začíná vřít krev, nerozmýšlel se a vrhl se ke svému protivníkovi dolů, aby mu dal co proto. Druhý vrabec si to samozřejmě nenechal líbit, a tak poskakovali proti sobě, peří na krku vzteky naježené. Právě se do sebe chtěli pustit, ale ještě předtím zvedli hlavičky a podívali se vzhůru, aby každý z nich podpořil svou pravdu. Vrabčák, který sem slétl shora, překvapením jen vydechl: „Čimčim, koukej, ony jsou skutečně bílé.“ Obrátil se ke svému sokovi a nabídl mu: „Pojď se schválně podívat na ty listy seshora, tam, odkud jsem se na ně díval předtím já.“ A tak zalétli na vršek vrby a tentokrát začimčarovali společně: „Koukej, ty listy jsou zelené!“



Otázky k zamyšlení:

- Co si uvědomili vrabčáci v našem příběhu?
- Ocítáme se i my někdy v roli vrabčáků?
- Zkus si vzpomenout na nějakou konkrétní situaci, kterou jsi zažil a která vyústila v hádku. Jak jsi ji řešil tenkrát a jak bys ji zkusil řešit dnes?



Pochvala

„Pochvala pomáhá člověku, aby se stal lepším.“



- Co se stane, jestliže někoho pochválíš nebo vyslovíš uznání?
- Co cítíš, když ti někdo vysloví uznání?
- Co můžeš cítit, když ti nevysloví uznání?
- Co se stane, když nevyjádříš uznání?

Nedělní oběd

Z kuchyně jako obvykle žena volá: „Oběd!“ V tu chvíli si manžel čte noviny a obě děti sledují televizní pořad s hlasitou hudbou. Všichni tři jdou hlučně ke stolu, netrpělivě se vrtí na svých místech. Žena přichází. Ale místo obvyklého voňavého jídla klade doprostřed stolu hromádku sena. „Co... co to je?“ vydechnou ti tři. „Ty ses zbláznila!“ „Vůbec ne. Jen jsem hledala způsob, abyste si něčeho všimli. Vařím pro vás dvacet let a za celou tu dobu jsem neslyšela ani slovo o tom, že právě nežvýkáte seno.“

Máme velkou moc rozhodovat o tom, jestli ti, kteří žijí s námi, budou šťastní, nebo nešťastní. Obvykle k tomu stačí buď říci, nebo zapomenout říci obyčejné „děkuji“.

(Bruno Ferrero)

Zásady pozitivního oceňování člověka:

- hovořit v první osobě – líbí se mi, myslím si...
- pochvala musí být upřímná a pravdivá
- forma pochvaly musí být přiměřená – potvrzujeme tak její pravdivost
- pozitivní oceňování by mělo být nezištné (pozor na manipulaci)

Když je nám vysloveno uznání, je třeba ho umět přijmout dobrým způsobem a vyjádřit, jak si vážíme toho, co bylo řečeno.



Otevři oči i srdce

Takový bratr



Můj přítel dostal od bratra k Vánocům auto. Když na Štědrý den vyšel z práce, uviděl, jak jeho auto, zářící novotou, obchází nějaký výrostek a obdivně si ho prohlíží. „Pane, to je vaše auto?“ zeptal se. Paul přikývl. „Bratr mi ho dal k Vánocům.“ Chlapec byl z toho u vytržení. „To chcete říct, že vám ho váš bratr dal a vy jste za něj nemusel vůbec nic platit? No tedy, kdybych já...“ zarazil se. Paul samozřejmě věděl, co by si ten chlapec přál. Taky by chtěl mít doma takového bratra. Ale to, co řekl, Paula skoro porazilo. „Já bych taky chtěl být takový bratr.“

Paul se na chlapce užasle podíval a bez rozmyšlení navrhl: „Chtěl by ses svézt?“

„No jasně, a jak rád!“

Po chvilce jízdy se chlapec otočil k Paulovi a se zářícíma očima ho požádal: „Pane, mohl byste mě, prosím vás, odvézt před dům?“

Paul se usmál. Myslel si, že ví, co má chlapec za lubem. Chce se v tom velkém autě ukázat sousedům. Ale zase se spletl. „Mohli byste zastavit tam, jak jsou ty dva schody?“ zeptal se chlapec. Dojeli ke schodům. Paul na chlapce čekal a za chvíli uslyšel, jak se vrací. Ale neběžel. Nesl svého menšího ochrnutého bratra. Posadil ho na dolní schůdek a otočil ho směrem k Paulovi.

„Tady je to auto, Buddy. A je to přesně tak, jak jsem ti říkal doma. Bratr toho pána mu ho dal k Vánocům a nechtěl za něj vůbec nic. A já ti jednou taky dám přesně takové... A pak se budeš moci sám jezdit dívat na všechny ty krásné vánoční dárky, co jsou ve výlohách, jak jsem ti vyprávěl.“

Paul vystoupil z auta a posadil chlapce na pravé přední sedadlo. Jeho bratr se zářícíma očima vyšplhal dozadu a ve třech se vydali na nezapomenutelnou vánoční jízdu. Ten Štědrý večer Paul pochopil, co chtěl Ježíš říci slovy: „Je krásnější dávat...“

(Don Clark)



Stačí se rozhlédnout



„Každý, s kým se setkám, mě v něčem předčí. Tak se od něho učím.“

(R. W. Emerson)



Kdo vám ukazuje nebo naznačuje, jaký je život?



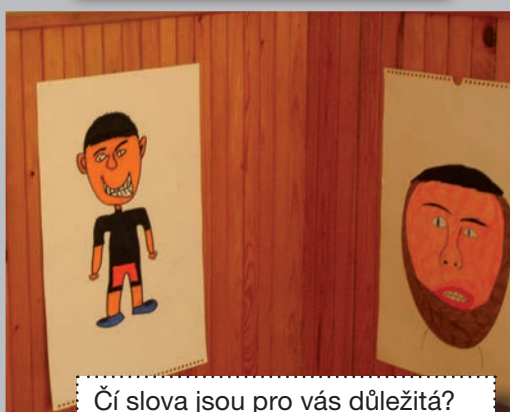
Na které dospělé jste zvědaví?



V čí přítomnosti se cítíte dobře a povzbudivě?



Kdo vám dodává jistotu a optimismus?



Čí slova jsou pro vás důležitá?



Je to někdo ze sousedů?
Učitel? Někdo z kamarádů?

Promluv si s rodiči či prarodiči, kdo byl pro ně v dětství pozitivním vzorem.

Ten umí to a ten zas tohle...

„Ten umí to a ten zas tohle a všichni dohromady uděláme moc...“



Císařův pekař a pekařův císař



Český film z roku 1951. Málokdo z vás ho asi neviděl. Jde o historickou veselohru o císaři Rudolfovi II., pekaři Matějovi a legendárním Golemovi. Tento příběh neodpovídá přesně historické pravdě, ale zato je nadmíru poučný. Zatímco se císař věnuje svým zálibám, jako je např. alchymie, nejvyšší dvořané v čele s komořím Langem se spojí s Rudolfovým bratrem Matyášem, který usiluje o jeho trůn. Díky nechtěné záměně se úlohy vladaře ujme pekař Matěj Kotrba, který si poradí s proraďnými dvořany, vydá užitečná nařízení a Golemovu sílu využije pro blaho všech.

Píseň z filmu:

Ten dělá to...

Slavní mudrci, vzácní chemici, slovní mistři, páni magistři, astrologové, geometři, agronomové, psychiatři, páni docenti geologie, psychologie, teologie, nemoci zhoubných, nemocí zjevných, nemocí latentních, vynálezcové věcí patentních, magnificence, zkrátka inteligence:



Tady je tesař, klempíř, zedník a ten, co otesává kameny, je kameník a tady služka, oráč, kamnář, ten, když se umeje, je k nepoznání kominík. Ten dláždí ulice, ten kove podkovy, ta krmí slepice, ta peče cukroví. Ten umí to a ten zas tohle a všichni dohromady udělají moc.

A tu je platněř, kočí, havíř: Já sfárám dolů do dolu a doluju rudu a tady rybář, kejklíř, dudák: Já vám rád každou písničku na dudy zadudu. Já louhuju kůže, já z nich šiju boty, já pěstuju růže, já látám kalhoty. Ten umí to a ta zas tohle a všichni dohromady uděláme moc.

My všichni budem na tom lépe, když dáte rady nám a my vám dáme své rady, když všichni všechno všechněm dáme, tak budou všichni lidi mít všechno dohromady. I širší ulice a tvrdší podkovy, kuřata, slepice, pečivo, cukroví. Když ten dá to a ta zas tohle, tak všichni dohromady budeme mít dost.

Továrny na kůže, peníze na boty a do vlasů růže a nový kalhoty a olej na stroje a stroje na práci a práci bez boje, po práci legraci a slunce dost a dost pro staré, pro děti a děti pro radost a radost pro děti. A budem společně svět a mír milovat a budem společně pro ten svět pracovat. Když všichni všechněm všechno dáme, tak budem všichni všechno mít dohromady.



Zamysli se

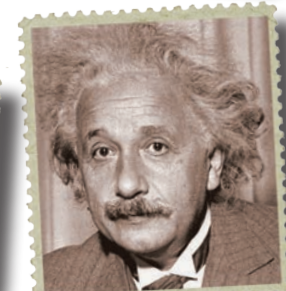
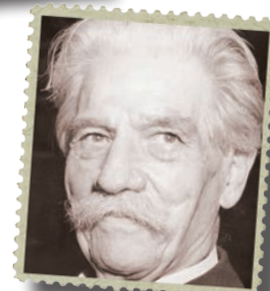
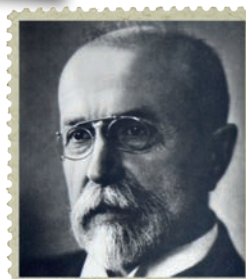
- Spočítáš, kolik povolání skrývá písnička?
- Víš, jaká povolání jsou: agronom, teolog, tesař, klempíř či kejklíř?
- Vyhledej ve slovníku cizích slov: patentní vynález, latentní nemoc, magnificence.
- Co víš o Janu Werichovi, představiteli hlavní postavy filmu?



Vzácný člověk



„Hrdina je ten, kdo dokáže udělat v danou chvíli to nejlepší, co je možné.
Pro druhé, pro svět i pro sebe...“



Albert Einstein
Albert Schweitzer
Anežka Česká
Ben Carson
Tereza Maxová
Emil Zátopek
Jan Amos Komenský
Jan Hus
Karel Čapek
Lady Diana
Martin Luther King
Matka Tereza
Nikolas Winton
Thomas Alva Edison
T. G. Masaryk
Zuzana Baudyšová





Citáty:

„Nejhorší nemocí není tuberkulóza ani lepra, nýbrž být odmítán, nemilován a opomíjen. S fyzickými nemocemi si medicína poradí, avšak jediným lékem proti osamění, zoufalství a beznaději je láska.“

(Matka Tereza)

„Jenom život, který žijeme pro ostatní, stojí za to.“

(Albert Einstein)

„Tajemství úspěchu v životě není dělat, co se nám líbí, ale nalézat zalíbení v tom, co děláme.“

(Thomas Alva Edison)

„Kdybych měl k dispozici hodinu na zvládnutí problému, na kterém by závisel můj život, strávil bych 40 minut jeho studiem, 15 minut jeho analýzou a 5 minut jeho řešením.“

(Albert Einstein)

„Nemůžeš? Přidej!“ (životní krédo)

(E. Zátopek)

„Vítězství je skvělá věc, ale přátelství je ještě lepší.“

(E. Zátopek)

„Podle mě neexistuje věc, která by se nedala uskutečnit, když je opravdu rozumná.“

(Nicolas Winton)

„Nevěřte všemu, co se vám k věření předkládá: Zkoumejte vše a přesvědčujte se o všem sami!“

(Jan Amos Komenský)

„Všichni na jednom jevišti velikého světa stojíme, a cokoliv se tu koná, všech se týče.“

(Jan Amos Komenský)

„Otevřte oči a hledejte, kde nějaký člověk potřebuje trochu času, trochu účasti, trochu společnosti, trochu péče. Je to možná někdo osamělý, zahořklý, nemocný, nešikovný, pro koho můžeš něčím být. Je to možná stařec nebo dítě. Nenech se zastrašit, když musíš čekat nebo experimentovat. Buď připraven i na zklamání. Ukaž se lidem jako člověk.“

(Albert Schweitzer)

Zahrajte si hru:

Hádám, kdo jsem...

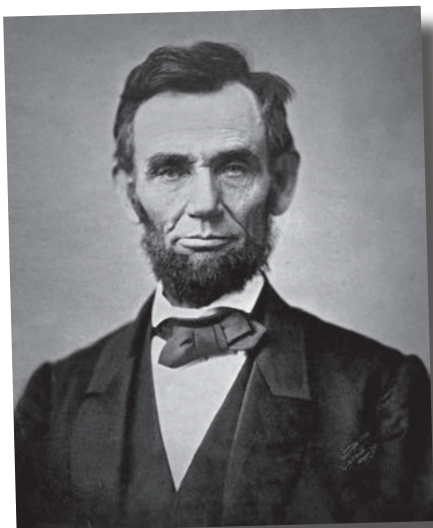
1. Každý z vás dostane samolepku a na ni čitelně napíše jméno veřejně známé osoby, která ve své době konala dobro pro druhé (pokud se předem domluvíte, může to být i postava knižní či filmová). Je možné, že lístečky předem připraví vyučující.
2. Lístečky vložíte do klobouku, zamíchají se a následně si každý vylosuje svůj nový lístek. Aniž ho četl, nalepí mu ho vyučující na čelo.
3. Všichni se potom procházej po třídě a u kolemjdoucích zjišťují, kdo vlastně jsou. Otázky se mohou klást takové, na které lze odpovědět pouze **ano x ne**, např.: *Jsem reálná postava? Jsem žena? Žiji v současné době? Jsem sportovec?*
4. Kdo uhodne nejdříve, kdo je, jde si sednout.





Abraham Lincoln se nikdy nevzdal

„Nemůžete neuspět... pokud se nevzdáte!“



Snad největším příkladem vytrvalosti je Abraham Lincoln. Chcete-li se dozvědět o někom, kdo to nevzdal, nemusíte hledat dál.

Narodil se v chudobě a celý život čelil překážkám. Prohrál osmery volby, dvakrát neuspěl v podnikání a jednou se nervově zhroutil.

Mnohokrát se mohl vzdát – ale neudělal to, a díky tomu se z něho stal jeden z největších prezidentů, které Amerika měla. Lincoln byl rozený vítěz a nikdy se nevzdal. Zde je nástin Lincolnovy cesty do Bílého domu.

12. 2. 1809–15. 4. 1865

- | | |
|------|---|
| 1816 | Jeho rodinu nuceně vystěhovali z domu. |
| 1818 | Zemřela mu matka. |
| 1831 | Zbankrotoval v podnikání. |
| 1832 | Kandidát státní legislativy – NEZVOLEN. |
| 1833 | Půjčil si peníze od přítele, aby mohl založit obchod – koncem roku zbankrotoval. Dalších 17 let splácel tento dluh. |
| 1834 | Kandidát státní legislativy – ZVOLEN. |
| 1835 | Byl zasnouben, jeho dívka zemřela a jeho to zlomilo. |
| 1836 | Nervově se zhroutil, šest měsíců strávil na lůžku. |
| 1838 | Chtěl se stát mluvčím státní legislativy – PORAŽEN. |
| 1840 | Chtěl se stát elektorem (volitelem prezidenta) – PORAŽEN. |
| 1843 | Kandidoval do Kongresu – NEZVOLEN. |
| 1846 | Znovu kandidoval do Kongresu – TENTOKRÁT ZVÍTĚZIL – odjel do Washingtonu a dělal svou práci dobře. |
| 1848 | Znovu kandidoval do Kongresu – NEZVOLEN. |
| 1849 | Ucházel se o místo pozemkového úředníka ve svém státě – ŽÁDOST ZAMÍTNUTA. |
| 1854 | Kandidoval do Senátu – NEZVOLEN. |
| 1856 | Usiloval o nominaci na místo viceprezidenta na celonárodním sněmu své strany – ZÍSKAL MÉNĚ NEŽ 100 HLASŮ. |
| 1858 | Znovu kandidoval do Senátu – ZNOVU NEBYL ZVOLEN. |
| 1860 | ZVOLEN PREZIDENTEM SPOJENÝCH STÁTŮ AMERICKÝCH. |

Lincolnovo poselství

Dnes se jeho narozeniny v USA slaví jako národní svátek, aby připomínaly prezidenta, který zachránil jednotu amerického národa a demokracii. USA vzpomínají na člověka, který si dokázal každého podmanit svou prostotou, prostotou významného muže, kterému se protivil každý kult osobnosti, který svou práci chápal jako službu národu a jeho blahu, na člověka, kterého neustále trápily pochybnosti, zda udělal správné rozhodnutí, který se nechával vést lidskostí a slušností a natrvalo se zapsal do povědomí svého národa.

- *Prezident A. Lincoln byl bezpochyby jedním z nejlepších a nejslavnějších prezidentů Spojených států amerických. Proč?*
- *Zaujalo vás osobně něco na jeho příběhu?*
- *V čem může být vaším vzorem, v čem byste se mu chtěli podobat?*



Úkoly

Interview: Jeden z vás je novinář, druhý A. Lincoln. Zkuste udělat rozhovor se slavnou osobností.

Dramatizace: Zahrajte si scénku (skupiny po 4–5 žácích) a vyberte si jeden z okamžiků Lincolnova života.

Práce s počítačem: Zjistěte co nejvíce informací o této osobnosti a vypracujte referát (individuálně či v malých skupinách).

„Cesta byla rozšlapaná a kluzká. Uklouzla mi noha a strhla i tu druhou mimo cestu, ale já jsem se vzpamatoval a řekl si: Je to jen uklouznutí, ale ne pád.“

(Abraham Lincoln, poté co neuspěl ve volbách do Senátu)

Víš, co znamenají tato slova?

kongres – sjezd, shromáždění

senát – jedna z komor parlamentu

kandidát – uchazeč o funkci

viceprezident – zástupce prezidenta

legislativa – zákonodárství

kult osobnosti – uctívání jedné osoby

elektor – zvolený zástupce voličů pro výkon volby, volitel



„Mít v něčem neúspěch je normální. Pokud vytrvám, mohu počáteční neúspěchy překonat. Z každého prožitého neúspěchu se mohu poučit a postoupit blíž k úspěchu.“

Lekce
25

Učíme se překonávat strach

V roce 2005 proběhla ve sdělovacích prostředcích celého světa zpráva o úmrtí jedné zvláštní ženy – švadleny, která jedinečným způsobem pomohla změnit svět. Její příběh začal před více než 50 lety, kdy si jednoho dne zcela prostě dodala kuráž a rozhodla se, že ji již dál nebude tolerovat nespravedlnost, kterou lidé jiné barvy pleti celá desetiletí páchají nadruhá ještě si myslí, že je to v naprostém pořádku. Raději se nechá zavřít do vězení, než aby dál sama snášela ponížení a bezprávi, kterého se každý den dostávalo nejen jí, ale dalším miliónům s podobným osudem. A její zdánlivě malý čin spustil lavinu, která se již nedala zastavit.



1. prosince 1955 se po jedné dlouhé směně vracela domů z práce švadlena Rosa Parksová. Seděla v zadní části autobusu, která byla podle zákona vyhrazena černým. Do té doby byla cesta černých autobusem komplikovaná. Museli si nejdříve koupit u řidiče lístek, ale protože nesměli nastupovat předními dveřmi, museli opět vystoupit a nastoupit zadními. Někteří zlomyslní řidiči zavřeli autobus a odjeli dříve, než tito pasažéři stihli nastoupit. Pokud přistoupil běloch a přední část autobusu byla plná, museli mu černoši uvolnit místo ve své části.

Po dlouhém dni byla Rosa hodně unavená, a proto se rozhodla, že v autobusu neuvolní místo bílému muži. Cítila se nejen unavená, ale také ponížena a diskriminována. „To, jak s námi zacházeli, nebylo prostě správné,“ napsala později. Když na žádost řidiče nechtěla místo uvolnit, byla zatčena a předvedena na policejní stanici. Za svoje chování dostala pokutu 14 dolarů.



Tím to ale neskončilo. Tato malá událost byla impulzem k nenásilnému bojkotu autobusové dopravy černými obyvateli města, který zorganizoval tehdy málo známý mladý baptistický kazatel Martin Luther King, pozdější držitel Nobelovy ceny za mír. Pro dopravní podnik to znamenalo velké finanční ztráty, protože černoši tvořili většinu cestujících. Protest trval dlouhých 381 dní. Skončil teprve, když Nejvyšší soud prohlásil rasovou segregaci v Montgomery v Alabamě za protiústavní. Stalo se tak 13. listopadu 1956. Odvaha a vzdor prosté mladé ženy nastartovaly události vedoucí ke zrovnoprávnění černošského obyvatelstva ve Spojených státech. Během svého života dostala Rosa Parksová řadu významných ocenění.

Na její počest je dokonce každoročně udělována Cena svobody.

Poznámka: Autobus, ve kterém to všechno začalo, je možné si prohlédnout v Muzeu Henryho Forda ve státě Michigan, které ho zakoupilo za neuvěřitelných 492 tisíc dolarů.

Odpověz:

- Dokázali byste jmenovat další odvážné jedince, díky kterým došlo v nějaké společnosti, zemi nebo skupině lidí k významným změnám?
- Znáte nějaké příklady odvahy z vašeho bezprostředního okolí?
- Vzpomenete si na postavy z filmů nebo knížek, které šly nebojácně za svým cílem, a tím pomohly i druhým?

Zamysli se.

Někdo je odvážný a někdo se za stejných okolností zachová zbaběle nebo prostě strčí hlavu do písku. Kde se v člověku berou síla a odhodlání k odvaze?



Vzory v rodině

„Jablko nepadá daleko od stromu.“

(České přísloví)

Zahrajte si aktivitu KOHO CHCI MÍT V RODINĚ.

Vylosuj si kartičku se jménem člena rodiny. Pantomimicky znázorni příjmení a najdi svou rodinu. V utvořených skupinách přiřaďte role k jednotlivým jménům na kartičce (otec, matka, dítě, dědeček, babička, teta, strýc...). Můžete doplnit i věk. Představte vzniklou rodinu.

Zopakujte si:

- Kdo tvoří základní rodinu?
- Kdo patří do rodiny široké?
- Jak vzniká rodina?
- Je rodina také sociální skupina, jaká?



Prodiskutuj se spolužákem v lavici:



- Kdo může být v rodině tvým pozitivním vzorem?
- Může být člen rodiny i negativním vzorem?

Při vyplňování pracovního listu se zamysli nad tím, jaký význam pro tebe má rodič stejného pohlaví.



Rodiče a příbuzní jsou osoby, se kterými trávíme nejvíce času a můžeme se od nich hodně naučit, pokud se je ovšem snažíme poznat.



Do příští hodiny si vyber jednoho příbuzného, který by mohl být tvým vzorem, a napiš krátký příběh jeho života.



Imitace x identifikace

„O všem uvažuj s přítelem, ale nejprve uvažuj o něm samotném.“

(Seneca)



Zahrajte si na zrcadlo.

Stoupněte si ve dvojicích proti sobě. Dohodněte se, kdo začne, a pokuste se napodobovat pohyby toho druhého, stejně jako byste se viděli v zrcadle.

Imitace (napodobování) je chování, které jedinec přebírá, protože je k němu motivován. Například pokud vidíme, že někdo někomu pomáhá, vyvolá to v nás příjemné pocity a chceme to také zkusit. Je to jeden ze způsobů sociálního učení.



Identifikace (ztotožnění) je také způsob sociálního učení, při kterém však máme nějaký citový vztah ke svému vzoru, chceme být jako on.



Vyzkoušej si:

Imitace: Pokus se pomocí pantomimy napodobit chování rodiče, který se s láskou stará o své dítě. Dokážeš vymyslet další scénky? Můžete si nějaké zahrát i se zvukem.

Identifikace: Máš vzor, se kterým se chceš ztotožnit? Proberte své vzory ve dvojicích. Vyzkoušejte si aktivitu Můj kamarád, kterou najdete v pracovním listu.

- Vzpomeň si na situaci, kdy ses snažil někoho napodobovat, protože se ti líbilo jeho chování.
- Máš nějaký vzor, se kterým se chceš ztotožnit?
- Slyšeli jste o dětech vychovaných zvířaty (vlčí děti)? Jak souvisejí s naším tématem?
- Jsou všechny vaše vzory pozitivní?
- Zažil jsi situaci, kdy se někdo zachoval špatně jen proto, že napodoboval něčí chování?
- Setkáváte se ve své třídě s chováním, při kterém se někdo snaží chovat se jako „ti druzí“? Pokud ano, jde o kladné, nebo záporné vzory? Jde o identifikaci, nebo imitaci?



Vliv názorů stejně starých dětí (snaha se jim vyrovnat, překonat je a upoutat jejich pozornost) je v období dospívání velmi silný. Setkáváme se i s tlakem party, která se nás snaží ovlivnit.

- ☞ Nebojme se být sami sebou.
- ☞ Nenechme se donutit dělat to, co nechceme.
- ☞ Dejme si pozor na to, abychom si nevybrali špatný vzor!!!



Rozdělte se do skupin a promluvte si o svých vzorech.



Pokus se najít vzor, se kterým se můžeš identifikovat. Můžeš si ho nakreslit do pracovního listu. Zjisti podrobnosti o jeho životě.

Moc autority

„Chceš-li poznat charakter člověka, dej mu moc.“

(Abraham Lincoln)

AUTORITA znamená všeobecně uznávanou vážnost, podporu, hodnověrnost, spolehlivost, vzor, respekt, úctu, charisma, obdiv nebo také vlivného člověka, uznávaného odborníka či instituci. Nejčastěji se ale vybaví slova dominance, nadřazenost, vyžadování poslušnosti, vliv a moc.



Co tě napadne, když slyšíš slovo autorita?

Kdo má přirozenou (neformální) autoritu?

Kdo v tvém okolí má přirozenou autoritu?

Jaký je rozdíl mezi formální a neformální autoritou?

Koho považují za formální autoritu?

Vymysli co nejvíce charakteristik slova **AUTORITA**.

Seřaďte následující **vlastnosti přirozené autority** podle důležitosti:

SPRAVEDLNOST
PROFESIONALITA
EMPATIE
SCHOPNOST DOMLUVY
ORGANIZAČNÍ SCHOPNOSTI

HUMOR
DŮSLEDNOST
SEBEOVLÁDÁNÍ
KULTIVOVANÉ CHOVÁNÍ
JASNÁ PRAVIDLA

- Co posiluje přirozenou autoritu?
- Co oslabuje přirozenou autoritu?



DOPIS Z TÁBORA

L. Štíplová

Rodičové drazí, kam jste mě to dali?!
Vítr tady fouká, slunce hrozně pálí,
komáři tu koušou, mouchy mě tu honí,
do stanu mi lezou mravenci jak sloni.
Musím ráno cvičit – to je zdejší móda,
v potoce tu teče jen studená voda.
Kluci jsou tu špatní – každý se mi směje,
ale potok pro mne nikdo neohřeje! Ještě
bych tu umřel – a pak bych vám scházel.
Přijďte si pro mne!

Váš Bohoušek Mazel



- Jak by asi Bohouškovi odpověděl autokratický/liberální/ demokratický rodič? Vyzkoušejte všechny možnosti.

Výchovné styly:

- 1. Autokratický (dominantní, autoritativní) styl**
Vychovatel hrozí, přikazuje, trestá, nedbá na přání dětí. Děti nemají příležitost se chovat samostatně a tvořivě, nedokáží se proto samy rozhodovat. Velmi často jsou úzkostné nebo vzdorovité. Autoritářský styl výchovy vyžaduje absolutní poslušnost a úctu k autoritě.
- 2. Liberální (slabé vedení) styl**
Vychovatel neklade výchovné požadavky a nekontroluje jejich plnění. Děti jsou zpočátku nadšené tímto stylem, většina ale brzy pochopí, že je nevýhodný, vzniká chaos a je neefektivní. Každý si může dělat, co chce, ale nikam to nevede.
- 3. Integrační (kooperativní, demokratický) styl**
Vychovatel podporuje iniciativu a tvořivost, působí spíše příkladem než příkazy. Má porozumění pro děti a jejich problémy.
- 4. Hyperprotektivní styl**
Jde o přehnanou péči o dítě, snahu co nejvíce mu usnadnit a zlehčit život odstraňováním překážek a těžkostí. Vychovatel tím brání dítěti ve vlastní iniciativě a přípravě na samostatný život.

Být **přirozenou autoritou** znamená být vyvrážděným a vyrovnaným člověkem, který nepotřebuje druhé ovládat, poroučet jim nebo vyhrožovat, ale pomáhá jim v růstu, motivuje k dobru, k sebepřekonávání. Mít autoritu je především velká zodpovědnost.

Umím se přiměřeně prosadit?



Zahrajte si hru: „Říkám – klekni.“

Zvolte si vedoucího hry a utvořte kolem něj volnější kruh. Musíte opakovat pohyby vedoucího, ale nesmíte dělat to, co říká.

Řekne-li vedoucí např.: „Říkám klekni!“ a klekne-li si, musíte si všichni kleknout také.

Zavolá-li však: „Říkám klekni!“ a zůstane stát, musíte všichni zůstat stát a nedat se zmást jeho příkazy.

Udělej si malý testík:

Asertivně se chová člověk, který:

- ustupuje ostatním. Je nejistý, často se omlouvá a vyhýbá se výměně názorů. Potlačuje své potřeby a práva.
- nenechá si nic líbit, je vždy připraven k útoku. Okamžitě začne křičet, domáhat se svých práv třeba násilím. Všechno ví nejlíp a neumí přiznat vlastní chybu.
- je plně zodpovědný za své chování. Nepovyšuje se a ani se nepo-
nižuje. Nepotlačuje svá práva, ani práva ostatních. Dokáže respekto-
vat partnera. Zvládne situaci řešit klidně podle zásad slušného chování.



Prodiskutujte následující otázky:

- Vysvětlí, co znamená chovat se asertivně.
- Jaké další způsoby jednání znáte? Přřaďte je k jednotlivým odpovědím v úvodním testíku.
- Souvisí asertivita se sebevědomím člověka? Jak?

Ve dvojicích sehrajte různé situace, které se mohou v běžném životě stát.



Spolužáci hádají, o jaký způsob chování jde.

Naši nejstarší předci ke zvládnání nebezpečí používali dva základní druhy chování – útěk nebo útok. U vyšších druhů pak dochází k dorozumívání podle určitých pravidel. Jak může probíhat komunikace, už víme. Člověk má tedy kromě možnosti zaútočit nebo utéct ještě schopnost domluvit se. Je důležité naučit se ji využívat.

Všímej si různých typů chování spolužáků ve třídě. Najdeš a poznáš asertivní chování? Zapiš si svá pozorování.

Zajímá tě, jak se umíš prosadit? Vyplň dotazník v pracovním listu.



Asertivní dovednosti I.

Přečtěte si příběh.

Emil vyrůstal v rodině, kde jeho rodiče spolu málo mluvili a většinou se ho neptali na jeho názor. Nyní je Emilovi 15 let. Je v deváté třídě. Bojí se dát ostatním najevo, co cítí. Neumí si obhájit svůj názor. Během posledních měsíců se dostal do následujících situací, ve kterých se musel rozhodnout, jak se zachová. Dokážeš odhadnout jeho rozhodnutí?

1. V obchodě si kupoval sušenky. Už u pokladny zjistil, že mají poškozený obal. Co udělá?
2. Zhoršil se z matematiky, hrozí mu trojka. Učitel zadává dobrovolný domácí úkol. Nikdo ze spolužáků se nehlásí. Přihlásí se Emil?
3. Tatínek si přeje, aby se Emil vyučil automechanikem a pracoval v rodinném podniku. Emil má rád zvířata a chtěl by pracovat v zemědělství. Dokáže si vybrat školu podle svého přání? Kam Emil podá přihlášku?

Pokuste se zodpovědět otázky v textu. Poté si připravte odpovědi na následující otázky:

- *Umí se Emil chovat asertivně?*
- *Kde se stala chyba?*
- *Co byste Emilovi poradili?*
- *Jak správně vyřešit popsané situace?*



Asertivní člověk, který se dokáže správně prosadit, by měl mít následující dovednosti:

- Umět chválit.
- Umět říci NE, když si to myslí.
- Vyjádřit svůj názor.
- Vyjádřit svůj hněv bez křiku a ubližování druhým.
- Být přátelský.
- Umět se zeptat, když něčemu nerozumí.
- Umět se ozvat, když mu někdo křivdí.
- Umět požádat o laskavost nebo pomoc.
- Slušně a bez urážek.



V následujícím cvičení si některé asertivní reakce vyzkoušíme ve dvojicích:

Umím chválit?

Abychom se cítili mezi lidmi dobře, je třeba občas někoho pochválit.

Jak na to: vybrat vhodný čas a situaci, navázat oční kontakt, být upřímný, přesný a konkrétní. Např.: „*Líbilo se mi, jak ses zastala Evy.*“

Vyzkoušejte si ve dvojici pochvalu a její přijímání. Můžete doplnit neúplné věty:

Při přijímání pochvaly se díváme druhému do očí a říkáme:

„Opravdu se mi líbí...“

„Obdivuji tvůj...“

„Potěšilo mě, že...“



Lekce
30

Při přijímání pochvaly se díváme druhému do očí a říkáme:
„Děkuji.“ Pokud chceme, přidáme svůj pocit:
„Děkuji, potěšilo mě to.“
„Děkuji, tím jsi mi udělal radost.“



POZOR! Nepoužívejte k přijímání pochvaly věty typu: „To se ti zdá.“ nebo „To by dokázal každý.“ Víte proč?

Umím asertivní NE?

Nesmělým lidem dělá potíže odmítnout žádost, bojí se říci NE.

Jak na to? Nejprve si ujasníme, co vlastně chceme. Nerozhodujeme se zbrkle. Zvážíme dopad odpovědi. Když se rozhodneme, stačí říci:

„Ne, nechci.“

„Ne, to neudělám.“

„Ne, o to nemám zájem.“



POZOR! Nic nepřidáváme! Odpověď „Nemohu!“ je zrádná, protože po ní většinou následuje otázka „Proč?“, která nás nutí k omlouvání. Nejlepší odpověď na „Proč?“ je „Jednoduše proto, že nechci.“



Vyzkoušejte si tyto asertivní dovednosti v krátkých scénkách.

Zahrajte si hru: „Vidím něco, co ty nevidíš.“



Jeden hráč si myslí jeden předmět v místnosti, který je viditelný. Ostatní hádají, zatímco on jim předmět postupně popisuje. Kdo vysloví název předmětu první, nechává hádat další předmět.

Příklad: Hráč si myslí červený svícen na stole. Řekne: „Vidím něco, co vy nevidíte a je to červené.“ Někdo hádá: „Můj červený svetr.“ Hráč odpovídá: „Ne, ten je moc měkký, něco tvrdšího.“ Atd.

Snažme se alespoň jednou denně někoho doopravdy pochválit. Uděláme tím radost nejen jemu, ale také sobě ☺.

Vzpomeň si večer před spaním na to, co se ti ten den povedlo. Neboj se pochválit sám sebe.

Agrese a pasivita

„Když nedokážeš ovládnout hněv, ovládne on tebe.“

(A. P. Čechov)

Argumentace

Rozdělte se do dvojic. Vyberte si téma, na kterém se tak úplně neshodnete, a diskutujte. Snažte se druhého přesvědčit o správnosti vašeho názoru tím, že budete používat vhodné argumenty. Dávejte si pozor, aby se diskuze nezměnila v hádku!



Nejhezčí
barva je
zelená.

Matika je
zábavná.

Hokej je oblí-
bený sport.

Tanec se dá
snadno naučit.

...?... je nej-
oblíbenější
zpěvák.

**Argumentace
je dokládání,
dokazování,
zdůvodňování.**

Přiřaď jednotlivé výroky ke stylům chování.

Pasivní
chování

Agresivní
chování

Počkej, až
tě uvidím!

Pavel to
zvládne
sám,
nebudu
zasahovat.

Polévka je studená, ale
jíst se dá.

Už toho mám
dost! Ani se
nehni!

Je mi to
jedno.

To nemyslíš
vážně, já ti
ukážu, zač je
toho loket!

Co se dá dělat. Já sám nic
nezměžu. Snad se to
nějak vyřeší.



Dokážeš vymyslet další příklady pasivního a agresivního chování?

- Vysvětli rčení. Jak souvisí s probíranou látkou?

„Nechá na sobě dříví štípat.“



Doplň věty a napiš do sešitu:

Příčinou agresivního chování může být.....

Příčinou pasivního chování je například.....

Prodiskutujte své práce ve skupině.



Vyzkoušejte aktivitu „Jak vypadá hněv“.

Pracuj podle návodu v pracovním listu.

Člověk, který jedná **pasivně**, nedovede jasně sdělit svá přání a potřeby. Chybí mu jistota v jednání, nedokáže odolat nátlaku. Stačí špetka kritiky a hned se začne omlouvat, místo aby trval na svém. Často nedokáže dosáhnout svých cílů, a proto opakovaně zažívá pocit neúspěchu.

Agresivní člověk se prosazuje na úkor ostatních. Ponižuje je, a sráží tím jejich sebevědomí. Nemusí být vždy rozhněvaný, fyzicky napadat, křičet či mluvit vulgárně. Může rafinovaně působit klidným dojmem a při tom používat sarkasmus a ironii.



Vyhledej ve slovníku cizích slov pojmy:

- SARKASMUS
- IRONIE

Chovej se **asertivně**! Pasivita a agresivita nevedou k cíli, ale ke zhoršení mezilidských vztahů a znemožňují spolupráci.

Zůstaň sám sebou, trvej na svých nárocích a právech, ale přitom se chovej prosociálně, ber ohled na ostatní a neomezuj jejich práva.

Asertivní dovednosti II.

Už od první třídy spolu chodí do jedné třídy. Jsou kamarádi – David, Jirka a Zdeněk. Před chvílí David Jirkovi něco řekl, Jirka se urazil a odešel. Zdeněk se obrátí na Davida s výčitkou: „Neměl jsi mu to říkat. Dost jsi ho tím urazil.“ Davidovi to není jasné: „Proč si myslíš, že jsem to neměl říkat, vždyť je to pravda. Co jsem řekl špatně?“



Odpověz na otázky:

- Zažil/a jsi někdy podobnou situaci?
- Co mohl David Jirkovi říct?
- Zachoval se v rozhovoru se Zdeňkem David správně?

Velice často se dopouštíme chyby v komunikaci s kamarády i dospělými. V našich otázkách, prosbách či požadavcích se neptáme „PROČ?“. Dochází tak k tomu, že se nemůžeme zbavit pochybností, nedokážeme vyřešit různá nedorozumění, řídíme se nesprávnými předpoklady. Přitom kdybychom se zeptali „PROČ?“, situace by se vyřešila jednodušeji.

Otázky jsou výbornými prostředky k získávání informací.

Ptáme se i proto, že nás zajímají důvody chování ostatních lidí. To je důležité k tomu, abychom je pochopili.

Otázkou můžeme dát najevo i zájem o druhou osobu.



Ve dvojicích si vyzkoušejte další asertivní dovednost:



Umění zeptat se PROČ?

Pokuste se vyřešit následující situace asertivním, pasivním i agresivním způsobem.

Rodiče ti odmítnou dát kapesné. Ukáže se, že jsou ve špatné finanční situaci.

Přítel požádá přítele o pomoc: „Máš čas? Potřebuji pomoc.“

Sourozenec tě požádá, abys za něho uklidil/a.



- Dokážeš vymyslet další situace? Jednu si vyber a přehraj jako scénku.

Další z asertivních dovedností je:

Umění požádat o laskavost

Pokud neumíme správně požádat o to, co potřebujeme, zůstáváme bez pomoci. Máme pocit, že naši blízcí musí vědět, co chceme, a musí nám pomáhat automaticky. Přitom to samozřejmě nikdo nemusí ani tušit. My se cítíme zrazeni a odstrčení a vzniká konflikt.

Lekce
32

Umění požádat o laskavost je jednoduché, přečti si návod a vyzkoušej ve dvojicích.

- **Najdi odvahu požádat o pomoc ve chvíli, kdy ji skutečně potřebuješ.**
- **Mluv klidně.**
- **Dívej se do očí.**
- **Mysli na to, že si pomoc druhých opravdu zasloužíš.**
- **Neponižuj se.**
- **Děkuj krátce a důstojně.**



Pokud potřebuješ pomoc, nejprve doplň následující věty:

Prosím tě, udělal/a bys pro mě...?

Chtěl bych tě požádat, jestli...

Moc by mi pomohlo, kdybys...

Buď tak hodná a...

Prosím vás, buďte tak laskav a...

Laskavost nám může být také nabídnuta, aniž o ni žádáme. Mnoho lidí to uvede do rozpaků a odmítají ji. Tím znehodnocují šlechetné rozhodnutí „dárce“. Pokud vám někdo nabídnel laskavost, nezapomeňte v každém případě poděkovat. Budete-li se cítit trapně, nabídněte protislužbu.



Napiš pět příkladů, jak požádat o laskavost v nepříjemné situaci. Do příští hodiny se snaž použít obě dovednosti v běžném životě. Zapiš si průběh do sešitu.



Má asertivní práva

„Hledej v člověku strom, hluboké kořeny, pevný kmen a košatou korunu.“

(Japonské přísloví)

Zahrajte si hru „Růst“.

Všichni členové skupiny představují rostliny, které rostou ze semínka, zrají, usychají a uvadají. Na pokyn vedoucího hry se např. stočí jakoby do semínka a potom začnou pomalu růst. Když vyrostou, obrací se ke slunci, vztahují k němu listy, košatí, dozrávají a poté začínají usychat. Pomalu se naklánějí k zemi, až úplně zvadnou.

Každý z nás se již někdy setkal s tvrdohlavým nebo příliš kritickým člověkem. Při takovém setkání vzniká riziko, že dojde k nepříjemné výměně názorů. Můžeme tomu zabránit? Navrhni možná řešení.

V případě, že potřebujeme účinnější metodu než asertivní NE nebo „gramofonovou desku“, pomůže nám technika „otevřených dveří“.

Technika otevřených dveří

Základem této techniky je souhlasit s partnerovým tvrzením. Uznáváme všechny partnerovy argumenty, na kterých může něco být. Partner tak ztratí energii na vymýšlení dalších argumentů. Jako by plnou silou zatlačil na dveře, které jsou již otevřené.



POZOR! NEBUDEME VŠAK SOUHLASIT VE VĚCÍCH, KTERÉ NÁS URÁŽEJÍ NEBO PRO NÁS MAJÍ VELKÝ VÝZNAM!!!

Abychom dokázali správně použít tuto techniku, musíme se nejprve seznámit s asertivními právy. Pouze asertivní člověk dokáže klidně přiznat omyl. Pasivní člověk velmi často přizná chybu, vyvolá to v něm však pocit viny, a sníží se tak jeho sebevědomí. Agresivní člověk má vždy pocit, že má pravdu, a brání se útokem.

Nejprve se seznámte s asertivními právy v pracovním listu. Poté podle návodu procvičte techniku otevřených dveří.

Tato metoda nám umožňuje nejen bránit se, ale také zamyslet se nad sebou a zdokonalovat své osobní vlastnosti a postoje. Naučíme se vážit si sami sebe a také se nebudeme bát přiznat své chyby. Musíme však znát svá práva, abychom se nenechali od nikoho ponižovat.

V průběhu jednoho týdne si všiměj, kdy tě někdo kritizuje. Odpověz mu pomocí asertivního souhlasu.

Úkol

Prober svá pozorování se spolužáky.



Daruj...

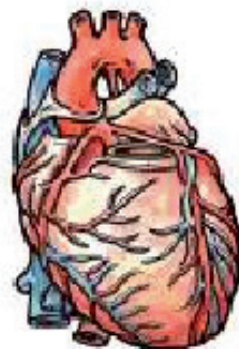
O prosociálním chování mluvíme tehdy, když člověk někomu nezištně pomáhá, daruje a nečeká za to odměnu. Mohou to být úsměv, služba, věcný dar nebo šance na uzdravení. Odměnou je mu dobrý pocit, že někomu pomohl nebo udělal někomu radost. A to je k nezaplacení. Dnešní společnost na tyto věci zapomíná, lidé se pachtí spíše po majetku a penězích. Je na vás, abyste udělali svět lepší.



- Jaké důvody vedou člověka k tomu, aby druhého obdaroval?
- Kdy jsi naposledy někomu něco daroval?
- Očekáváme vždy, že se nám naše dobročinnost vrátí?
- Co všechno mohou lidé darovat?
- Znáš někoho ze svého okolí, kdo daruje krev?
- Slyšel jsi o případech dárcovství kostní dřeně či orgánů? Dokázal bys být dárcem?



Zjisti na internetu, co vše lze darovat a jak je možné získat informace o dárcovství.



Zahrajte si aktivitu: „Čím udělám radost?“

Pokuste se udělat radost svým spolužákům ve třídě. Každý přinese tři věci podle instrukcí učitele. Vybírejte předměty, které mohou někoho potěšit nebo se někomu hodit, a vyzkoušejte si, jaký je to pocit ☺.

Udělej radost někomu blízkému.
O zážitky se poděl se spolužáky.



Překonat antipatii a odpustit

„Nejmocnější člověk v kraji je ten, kdo ze svého nepřítele udělá přítele.“
(Židovské přísloví)

Zítřka přijdu



„Jsou to hlupáci, válčí pro svou budoucnost, ale nevidí, že ji tím ničí.“ Byla to jedna z mnohých moudrých slov mého dědy.

Jako mladý se stal vojákem. Bojoval v mnoha zemích a viděl umírat spoustu lidí. Nikomu z nich nemohl pomoci, a to ho velice zlomilo. Od té doby ho popisovali jako zatrpklého osamělého muže, který se uzavírá do sebe. Nikdy jsem jim nevěřila, protože nikdo neznal dědu jako já.

Trávila jsem s ním každý víkend. Vždy mi vyprávěl pohádky a příběhy, které se později změnily v diskuze o světě, lidech, jejich existenci a jiném. Bylo mi třináct a ve škole jsem neměla žádné přátele. Víkendy se pro mě staly symbolem mého pravého já.

Každé léto jsme si sedli na zahradu za dědovým domem a pozorovali hvězdy. Oba nás fascinovaly a rádi jsme si vymýšleli nová souhvězdí. Mé první jsem nazvala „Veverka“. Děda mi pak už jinak neřekl. Byla jsem jeho malá neposedná veverka.

V den, kdy jsem dědu viděla naposledy, se choval zvláštně. Až později jsem si uvědomila, že nejspíš tušil, že se jeho konec blíží. Vyprávěla jsem mu o souboji, který jsem měla ve škole s jednou dívkou. Jeho krásné, ale smutné oči se na mě zahleděly jako mnohokrát předtím.

„Víš, Veverko,“ začal, „v životě budeš o svůj názor a svobodu bojovat často. Ale měj na paměti, že nikdy nesmíš s lidmi začít válčit. Je totiž pravděpodobné, že po určité době se v jednom z vás něco zlomí a vše, pro co budete žít, bude pomsta a radost z ubližování druhým.“

Pozorně jsem ho poslouchala, tyto chvíle pro mě byly velmi poučné. „A ty takové lidi znáš, dědo?“ zeptala jsem se.

„Znám jich až příliš. Přestanou se zajímat o budoucnost a ničí ji všem ostatním.“

„Zničil někdo tvou budoucnost, dědo?“

Pak se stala zvláštní věc. V jeho očích se objevilo něco podivného a nového. Přistoupil ke mně a sevřel mě do pevného, avšak teplého objetí. „Ty jsi má budoucnost, Veverko.“ Jeho hlas se chvěl, poznala jsem, že pláče.

Nesnažila jsem se potlačit své vlastní slzy. „Je něco, co můžu udělat, dědo?“

„Miluj, Veverko, pochop, co je pravá láska, otevři lidem své srdce a miluj.“

Stáli jsme tam ještě několik minut, které mi připadaly jako věčnost, ale krásná a laskavá. Pak zadrnčel zvonek. Máma mě přijela vyzvednout. Dala jsem dědovi pusu na tvář, usmála se na něj, a ještě než za mnou zabouchly dveře, jsem mu slíbila: „Zítřka zase přijdu, dědo, zítřka přijdu.“

(Lucie Dynterová, 9. třída)



Umím žít v multikulturním prostředí?

Žijeme v demokratickém státě, ve kterém mohou společně žít i skupiny lidí s rozdílnou kulturou, zvyky, přesvědčením či rasou. Říkáme, že žijeme v multikulturním prostředí. Bohužel se setkáváme s tím, že nejsme připraveni tolerovat různé odlišnosti, a to většinou na základě různých předsudků.

- Víš, co znamenají pojmy *rasismus*, *xenofobie*, *intolerance* a *předsudky*?
- Dokážeš je vysvětlit?

Ověř si při vyplňování pracovního listu. Můžeš vyhledat pojmy ve slovníku cizích slov.



Zorganizujte simulovanou diskuzi, ve které si ujasníte různé předsudky a problémy společenských, zájmových nebo etnických skupin obyvatel naší vlasti.

Rozdělte se do dvou skupin. První skupina bude reprezentovat společenství lidí s jinou kulturou, druhá bude tvořit většinovou společnost. Každá skupina si připraví otázky a komentáře k opačné skupině, argumentaci a obhajobu proti předsudkům a vybere zástupce, který ji bude reprezentovat v diskuzi.



Zhodnoťte svou práci.

- Dokážete se prosociálně rozhodovat a chovat i ve vypjatých situacích?



BUĎ DOBRÝM OBČANEM ČESKÉ REPUBLIKY, KTERÝ SI OSVOJIL ZÁKLADNÍ PRINCIPY ETICKÉ VÝCHOVY. UPLATŇUJ JE V PRAKTICKÉM ŽIVOTĚ.

HODNĚ ŠTĚSTÍ VE TVÉM SNAŽENÍ TI PŘEJE KOLEKTIV AUTOREK.



KOMIKS

NA OBLOZE MRAK – 1. ČÁST

DALŠÍ VYPRÁVĚNÍ KOSMICKÉHO AGENTA KIXE



PŘÍBĚH, KTERÝ NYNÍ BUDETE ČÍST, JE VLASTNĚ MODERNÍ POHÁDKOU, ALE TENTOKRÁT PRO STARŠÍ DĚTI...

...SVĚT, KDE SE TO VŠE ODEHRÁVÁ, JE DOST PODOBNÝ TOMU, JAK HO BĚŽNĚ ZNÁTE, ALE V NĚČEM PŘECE JEN JINÝ, PROTOŽE JE PARALELNÍ.

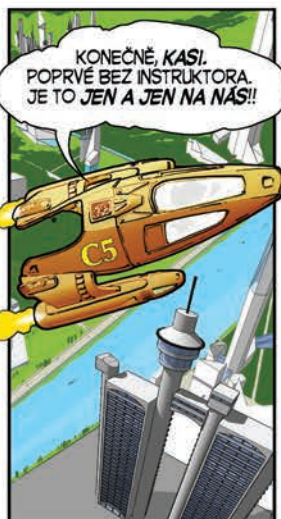


NA KONTROLNÍ LET SE PRÁVĚ CHYSTAJÍ SE SVÝM **TRYSKUTREM** DVA NOVÁČCI Z ODDĚLU **ZELENÝCH STRÁŽCŮ**. JSOU TO **HRDINOVÉ** NAŠEHO PŘÍBĚHU **RIDO A KASI**.



CĚPĚTKO. POVOLUJI START. AŽ SE VÁM PRVNÍ LET VYDARÍ.

DĚKUJÍ, ZÁKLADNO. ZA HODINU JSME ZPĚTKY.



KONEČNĚ, **KASI**. POPRVÉ BEZ INSTRUKTORA. JE TO JEN A JEN NA NÁS!!



TAKŽE NA **PLNÝ PLYN!!!** KONTROLNÍ LET DO OBLASTI **ČERNÝCH EBEMŮ**.



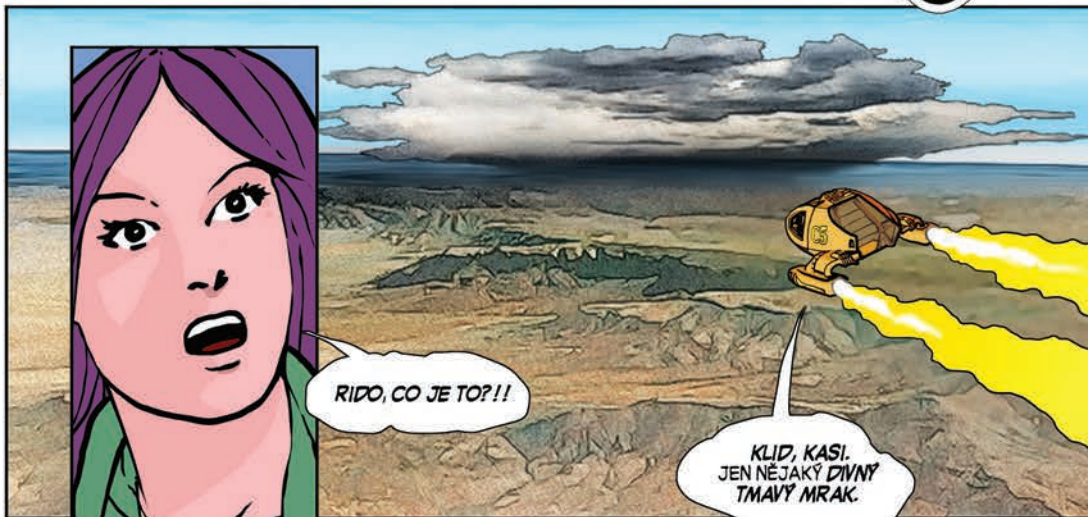
HLAVNĚ KOUKEJ DOPŘEDU, TEN **TRYSKUTR** LÍTÁ JAKO BLESK A JÁ BYCH NERAD NĚKDE DOLE PLIVAL HLÍNU.

JASNĚ, PARTÁKU!



GROW

PO DVOU HODINÁCH LETU SE **RIDO** A **KASI** PŘIBLIŽILI NADOHLED K JIŽNÍM MĚSTŮM **ČERNÝCH EBEMŮ**.



RIDO, CO JE TO?!!

KLID, KASI. JEN NĚJAKÝ DIVNÝ TMAVÝ MRAK.

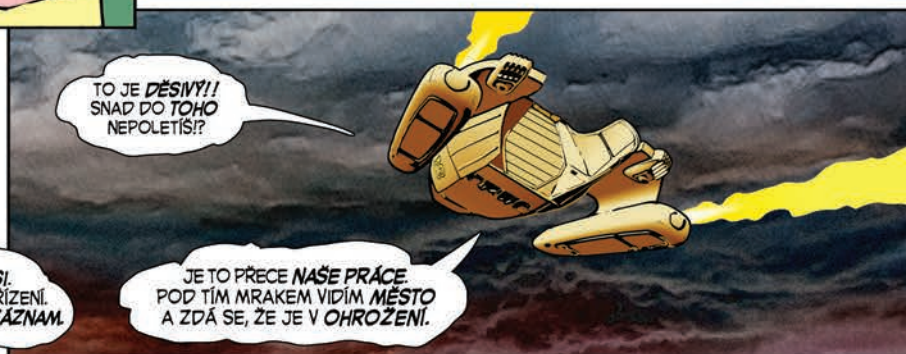


UPROSTŘED ČISTÉ OBLOHY? OBLETÍM HO.

TO JE **DĚSIVÝ!!!** SNAD DO TOHO NEPOLETÍŠ?

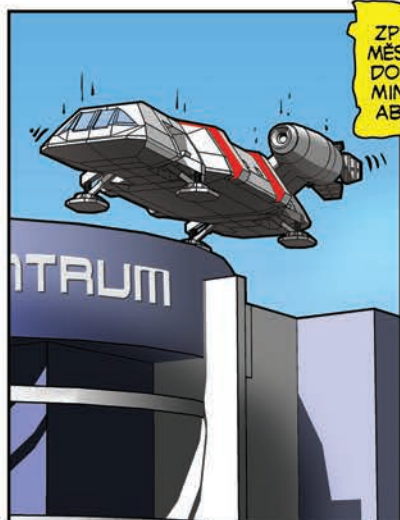
NE, **KASI**. PŘEBÍRÁM ŘÍZENÍ. ZAPNĚ VIDEOZÁZNAM.

JE TO PŘECE **NAŠE PRÁCE**. POD TÍM MRAKEM VIDÍM MĚSTO A ZDÁ SE, ŽE JE V **OHROŽENÍ**.



NA OBLOZE MRAK – 2. ČÁST

DALŠÍ VYPRÁVĚNÍ KOSMICKÉHO AGENTA KIXE



ZPRÁVA O ZÁHADNÉM MRAKU, KTERÝ SROVNAL SE ZEMÍ MĚSTO ČERNÝCH EBEMŮ, SE BLESKOVĚ ROZLETĚLA PLANETOU DO CENTRÁLY ZELENÝCH STRÁŽCŮ OSOBNĚ PRICESTOVALI MINISTR INFORMACÍ DETRON A ŠEF POLICIE LASERON, ABY DŮKLADNĚ PROVĚŘILI VIDEOZÁZNAM, KTERÝ PORĚDILI KASI A RIDO.



MINISTR
DETRON

INSPEKTOR
LASERON

OPRAVDU
ZNEPOKOJUJÍCÍ.



VEZMU SI TEN ZÁZNAM
K ODBORNÉMU PRŮZKUMU.

ALE JINAK ... NENÍ TŘEBA SE BÁT.
UBEZPEČUJI VÁS, ŽE SE NEJEDNÁ
O NIC MIMORÁDNÉHO.



ALE PANE MINISTRE,
VIDĚLI JSME DOKONALE
ZNIČENÉ MĚSTO!!!

PODLE
HISTORICKÝCH ZÁZNAMŮ
SE PODOBNÉ BOURĚ VYSKYTOVALY
I V DÁVNÝCH DOBÁCH. INFORMOVAL
JSEM O TOM UŽ VŠECHNA MEDIA...



SAMOZREJMĚ,
PANE MINISTRE,

...NIČIVÁ SÍLA TĚCH BOURÍ BYLA
OBROVSKÁ. POLICIE SE PŘÍŠTĚ BUDE
VÍCE SNAŽIT, ABY OBYVATELSTVO BYLO
VČAS VAROVANO...

??



V NOCI PROBUDILA RIDA
ZPRÁVA, KTERÁ MU PŘISLA
NA JEGO KOMUNIKÁTOR.

zpráva 1

CLINK!



COŽE?!
TO MUŠÍ VIDĚT
KASI!

POZDĚJI



CO ŠLÍŠ?
JE JEDNA HODINA
RÁNO!?

POSLECHNI
SI TO!



JSEM PROFESOR MONEKUL.
MĚ SI NEMŮŽETE PAMATOVAT,
ALE POKUD JE VÁM DRAHÁ PAMÁTKA
VÁŠEHO DĚDA VĚŘTE, ŽE PLANETA
JE V OHROŽENÍ. ZNEUŽILI TOTIŽ MŮJ
VĚDECKÝ OBJEV! ... TEN MRAK...
TO.. JE...

A DÁL TAM
UŽ NIC NENÍ?

NE, ANI SLOVO.
ZDÁ SE, ŽE HO UMLČELI.
ALE TO NENÍ VŠECHNO. NECHAL
JSEM SI TOTIŽ TEN NÁŠ
VIDEOZÁZNAM.

ALE TEN SI PŘECE
ODVEZL LASERON..?



DAL JSEM MU KOPII...
JE VŠAK JEN OTÁZKOU ČASU,
NEŽ TO ZJISTÍ. OBÁVÁM SE,
ŽE NÁM LASERON A MINISTR
DETRON NĚCO TAJÍ.



TAJÍ?

Z TOHO ZÁZNAMU
JE TOTIŽ ZREJMĚ, ŽE VE
ZNIČENÉM MĚSTĚ NEBYLI
LIDÉ... VŮBEC ŽÁDNÍ LIDÉ!

NA OBLOZE MRAK – 3. ČÁST

DALŠÍ VYPRÁVĚNÍ KOSMICKÉHO AGENTA KIXE

NA PROFESORA **MONEKULA** SI **RIDO** SKUTEČNĚ NEPAMATOVAL, ALE ZNAL DOBRĚ HISTORII PLANETY...

MŮJ DĚDEČEK SPOLU S **MONEKULEM** A TAKÉ TEHDEJŠÍM **VLADCEM** VEDLI NELÍSTOŠNOU VÁLKU PROTI TAKZVANÉ **SARGANSKÉ MAFII**.

SARGANSKÉ MAFII?

...**BARON SARGAN** BYL BEZOHLEDNÝ ŠLECHTIC. ZBOHATL DÍKY VÝVOZU **DŘEVA** ZE SVÝCH LESŮ. JAK ASI VÍŠ, DŘEVO JE DODNES V NAŠÍ SLUNEČNÍ SOUSTAVĚ **VELMI VZÁCNÉ**.

JENŽE, JAK SE ŘÍKÁ, S **JÍDLEM** ROSTE **CHUŤ** A **SARGAN** ZAČAL DRANCOVAT **VŠECHNY LESY** NA PLANETĚ. ČASEM SI DOKONCE VYZBROJIL **POČETNOU ARMÁDU** A POSTAVIL SE PROTI SAMOTNÉMU **VLADCI**.

DRUM!

MŮJ DĚDEČEK BYL TEHDY **VELITELEM VOJSKA** A **MLADÝ PROFESOR MONEKUL** MU VELMI POMOHL SVÝMI VYNÁLEZY V BOJI PROTI **SARGANOVÍ**.

BARON SARGAN BYL NAKONEC **PORAŽEN** A **ZMIZEL** NEZNÁMO KAM. OBYVATELÉ PLANETY SE VSAK OD TÉ DOBY MOHOU TĚŠIT Z **NÁDHERNÉ PŘÍRODY** A HLAVNĚ Z **KRÁSNÝCH LESŮ**.

RIDŮV DĚDEČEK TENKRÁT ZALOŽIL TAKZVANÉ **ZELENÉ STRÁŽCE**, KTERÍ DNES CHRÁNÍ PŘÍRODNÍ **BOHATSTVÍ** PLANETY...

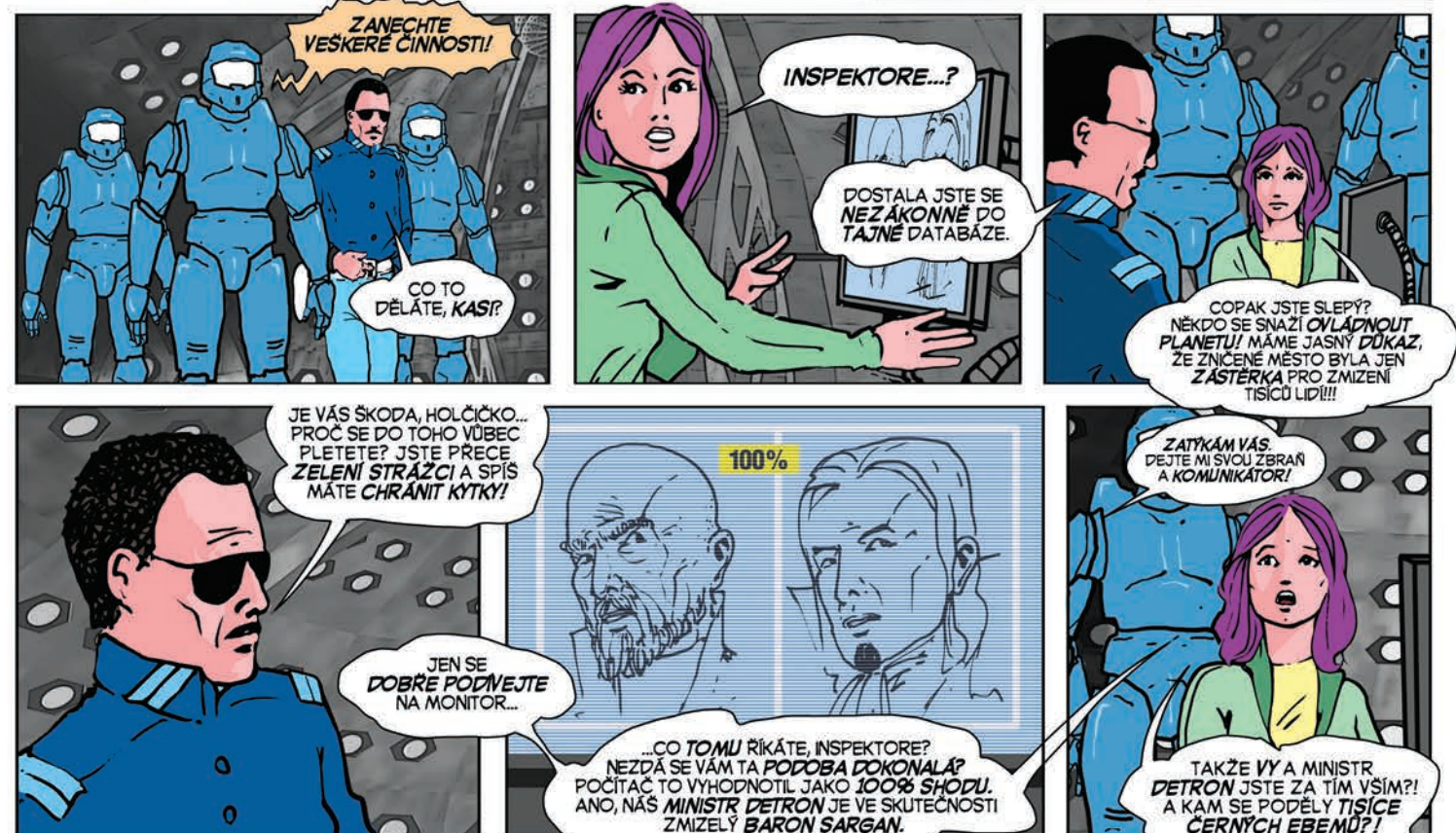
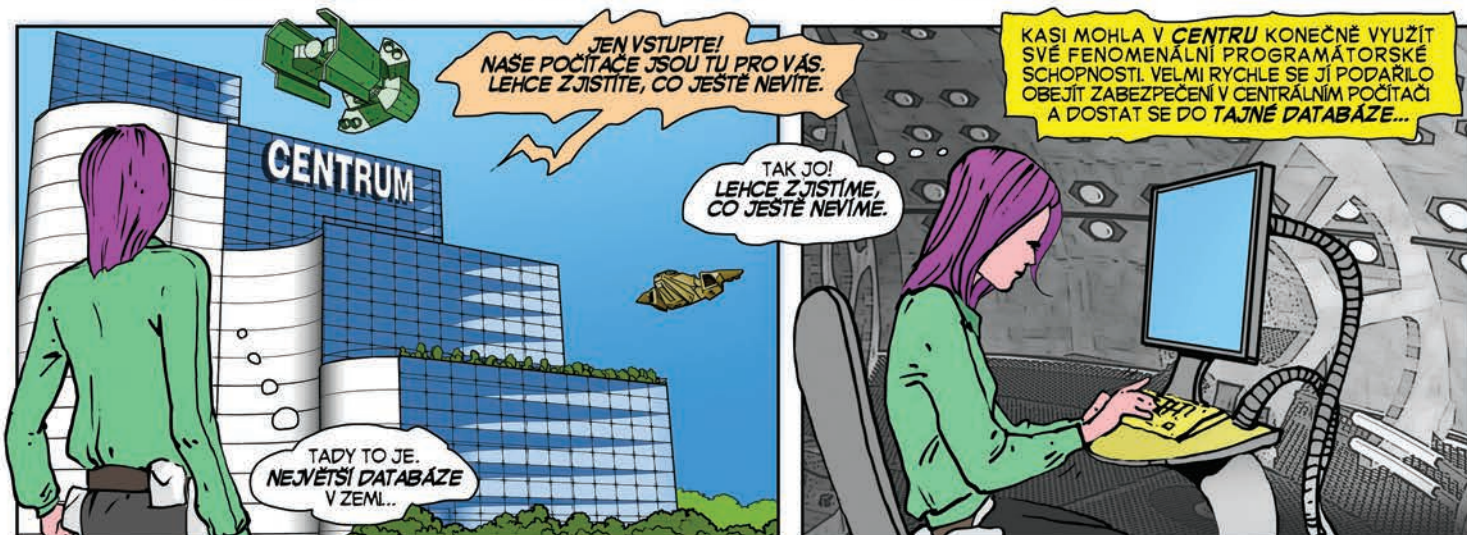
PŘEDVŠÍM MUSÍME NAJÍT **PROFESORA MONEKULA**. ZITRA NAVŠTÍVÍM CENTRÁLNÍ **ARCHÍV**.

DĚDEČKŮV ODKAZ PRO MĚ MNOHO ZNAMENÁ. JENŽE TEĎ NEVÍM, CO DĚLAT. A TAKY MĚM ZVLÁŠTNÍ POCIT Z TOHO **DIVNÉHO MRAKU**.

DOBŘE. A JÁ SI POSVÍTÍM NA **MINISTRA DETRONA**. ZKUSÍM ZJISTIT, CO NÁM TAJÍ...

NA OBLOZE MRAK – 4. ČÁST

DALŠÍ VYPRÁVĚNÍ KOSMICKÉHO AGENTA KIXE



NA OBLOZE MRAK – 5. ČÁST

DALŠÍ VYPRÁVĚNÍ KOSMICKÉHO AGENTA KIXE

RÍDO SE JIŽ PONĚKOLIKÁTÉ
SNAŽIL KONTAKTOVAT KASI,
ALE ZATÍM MARNE.

TO UŽ
PŘESTÁVÁ BÝT
LEGRACE.



ROAR!

CO TADY
ZASE CHCE
POLICIE?



KASI VÁM NEODPOVÍ, MLADÍKU,
JE POD NAŠÍM DOHLEDEM. A VY MI
NĚCO DLUŽITE – ORIGINAL
VIDEOZÁZNAMU.



JISTĚ INSPEKTORE, V PRAVÝ ČAS HO ZVĚŘEJNÍME.
TAKÉ MÁM NOVOU INFORMACI, ŽE ŽADNÝ MRAK,
KTERÝ NÍČI MĚSTA, SE TADY NIKDY V MINULOSTI
NEVYSKYTOVAL ... MINISTR TĚDY LŽE
A OTÁZKA ZNÍ PROČ?



TUŠIL JSEM TO!!

Z CESTY
PLECHÁČI!

CRASH!

DUE!

OBVIŇUJETE
MINISTRA ZE LŽI?
ZATYKÁM VÁS!!



STRÁŽE,
ZADRŽTE HO!!



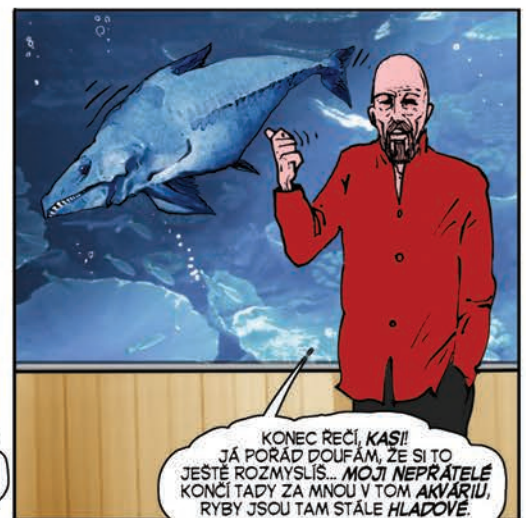
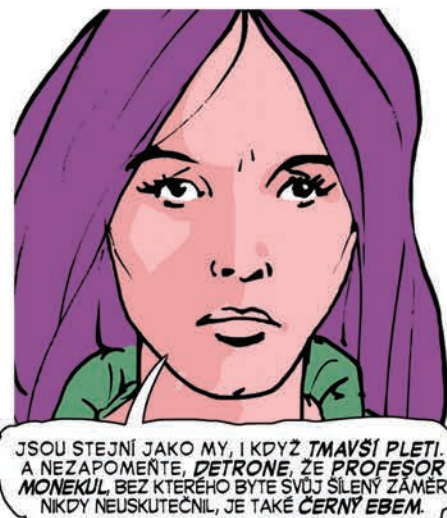
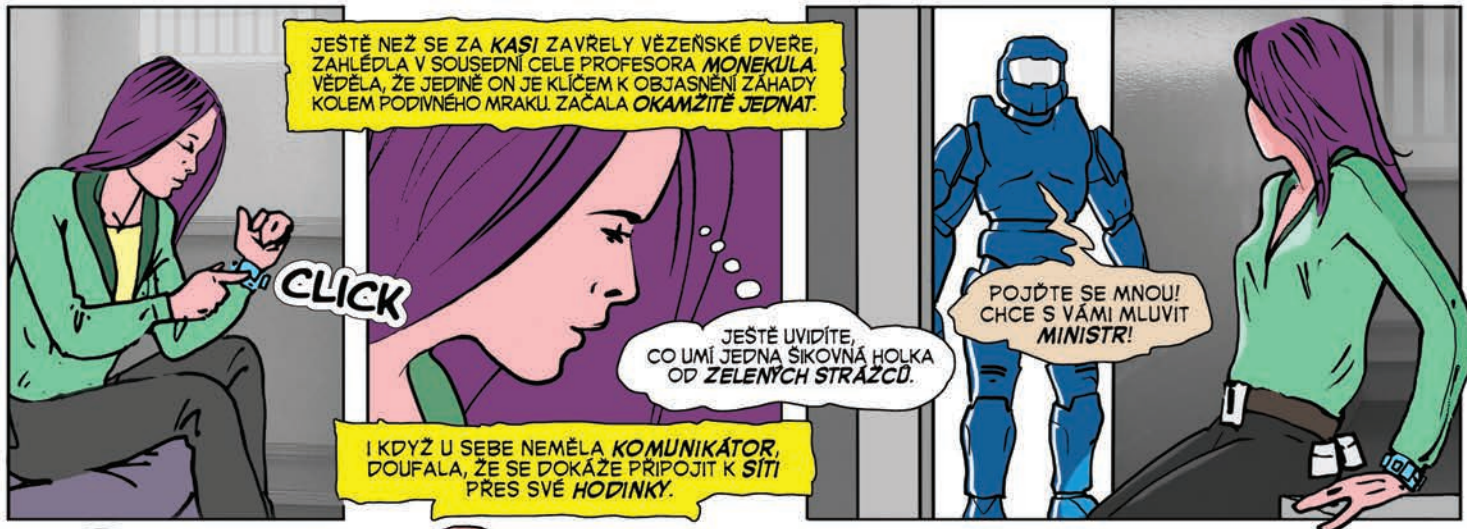
ZATRACENÝ
BLÁZEN!

CO CHCE DĚLAT,
TEN ŽOUFALEC!
VŽDYT NENÍ KAM
UTÉCT.



NA OBLOZE MRAK – 6. ČÁST

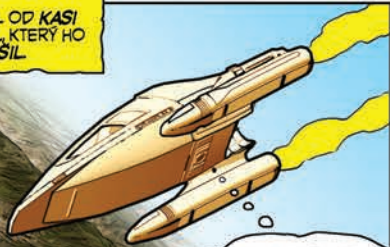
DALŠÍ VYPRÁVĚNÍ KOSMICKÉHO AGENTA KIXE



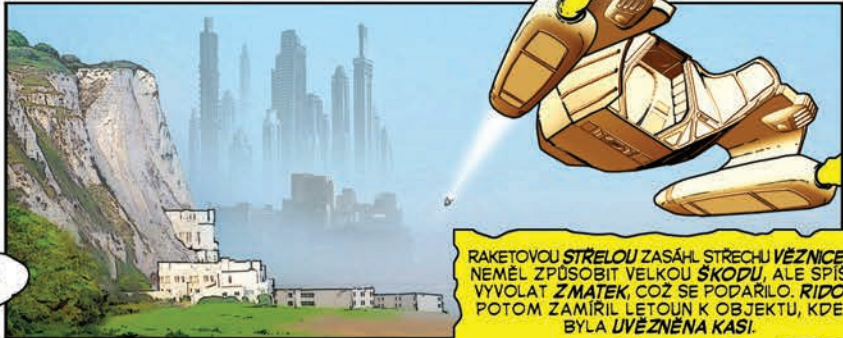
NA OBLOZE MRAK – 7. ČÁST

DALŠÍ VYPRÁVĚNÍ KOSMICKÉHO AGENTA KIXE

RIDO KONEČNĚ DOSTAL OD KASI ZPRÁVU. A BYL TO ÚKOL, KTERÝ HO NEBYVALE POTEŠIL.



NO PARÁDA!!
NETUŠIL JSEM, ŽE PŮJDU TAK
BRZY DO BOJOVÉ AKCE!



RAKETOVOU STŘELOU ZASÁHL STŘECHU VĚZNICE
NEMĚL ZPŮSOBIT VELKOU ŠKODU, ALE SPÍŠ
VYVOLAT ZMATEK, COŽ SE PODÁŘILO. RIDO
POTOM ZAMÍŘIL LETOUN K OBJEKTU, KDE
BYLA UVEZNĚNA KASI.

POJĎTE,
PROFESORE!

DÍVKA ZATÍM POMOCI VYSÍLAČE
NA HODINKÁCH SPUSTILA PRVNÍ
POVEL A ODBLOKOVALA TAK
ZÁMKY NA DVERECH SVÉ I SOUSEDNÍ
CELY.

ALARM!

STŮJTE!!

KDO JSTE?

TO JE TEĎ JEDNO,
MUSÍME RYCHLE ODTUD,
NAD HLAVNÍM MĚSTEM EBEMŮ
VISÍ DALŠÍ MRAK!

KDYŽ KASI SPUSTILA DRUHÝ POVEL,
ROBOTI KLESLI BEZVLÁDNĚ K ZEMI.

JAK JSTE TO
DOKÁZALA?

KAŽDÝ UMÍME NĚCO,
PROFESORE! TEĎ ALE
MUSÍME NAHORU.

RIDO PRÁVĚ PŘISTÁL NA STŘEŠE
BUDOVY, KDYŽ SE TAM OBJEVILA
KASI S PROFESOREM MONEKULEM.



JÁ TĚ NEPOZNÁVÁM,
KASI. NETUŠIL JSEM, ŽE MÁM
TAK ODVÁŽNOU PARTÁČKU.

KDYŽ O NĚCO JDE
A DOBRĚ SI TO PROMYSLÍM,
JDE TO POTOM SAMO.

RYCHLE DO DETRONOVY
LABORATOŘE! VY JSTE TEĎ
PROFESORE JEDINÝ, KDO
HO MŮŽE ZASTAVIT.



ALE KASI, JE TAM
CELÁ ARMÁDA ROBOTICKÝCH
STRÁŽCŮ!!



TO UŽ JE MINULOST, RIDO.
VŠECHNY ROBOTY JSEM VYPNULA
JEDINÝM MALÍČKÝM KODEM!

NO NENÍ TA
MLADÁ DÁMA
UŽASNÁ?



JSME NA MÍSTĚ.
POČÍTAC JE V HLAVNÍM SÁLE,
PRIMO TAM, KDE JE TO
VELIKÉ OKNO.

JASNĚ, TAK TAM
VLITNEME PRIMO!

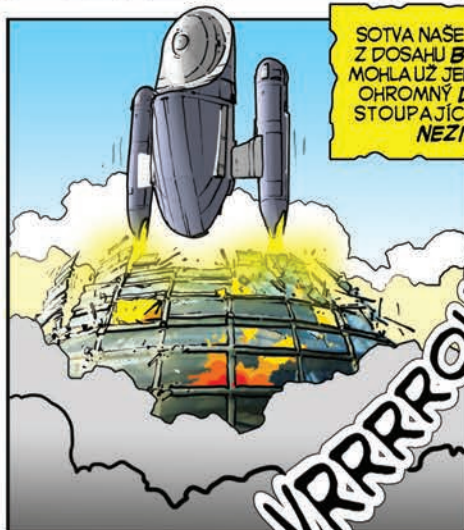


CRASH!

CO JE TO...?!

NA OBLOZE MRAK – 8. ČÁST

DALŠÍ VYPRÁVĚNÍ KOSMICKÉHO AGENTA KIXE



HROZBA NAD HLAVNÍM MĚSTEM ČERNÝCH EBEMŮ BYLA ZAZEHNÁNA, ALE NEZODPOVĚZENÉ OTÁZKY ZŮSTALY DÁL. ZVLÁŠTĚ, KDYŽ RIDO A KASI ODHALILI PRAVOU MINISTROVU TOTOŽNOST A VĚREJNOSTI PŘINESLI DŮKAZY O ZMIZENÍ OBYVATEL PRVNÍHO ZNIČENÉHO MĚSTA...



...KDE JE TĚDY MINISTR DETRON ALIAS BARON SARGAN A KDE JSOU TISÍCE NEZVĚSTNÝCH LIDÍ? ODPOVĚDI SE DOČKÁTE V DALŠÍM POKRAČOVÁNÍ NAZVANÉM "PLANETA VĚČNÉHO LEDU"

KONEC

Poznámky:

Poznámky:

