

# ETICKÁ VÝCHOVA

Hana Ginterová  
Světлана Hajdinová

UČEBNICE



8-9



## **Etická výchova, Učebnice pro 8. – 9. ročník základních škol a víceletá gymnázia**

**Autorky:** Mgr. Hana Ginterová , Mgr. Světlana Hajdinová

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

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

**Odborná spolupráce:** Doc. PhDr. Pavel Vacek, Ph.D., Mgr. Ivan Podmanický, Ph.D.

**Jazykové korektury:** PaedDr. Aranka Řezníčková, Dana Štropová

**Ilustrace:** Alena Legierská

**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: 978-80-87449-57-8

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

## 8. ROČNÍK ..... 9

### **Téma 1: Důstojnost lidské osoby ..... 10**

Lekce 1: Lidská práva pro všechny ..... 10

Lekce 2: Co mohu já a co ostatní ..... 11

Lekce 3: Co je v člověku skryto ..... 12

Lekce 4: Osada Bezpráví ..... 13

Lekce 5: Síla rozhodnutí ..... 15

### **Téma 2: Komunikace citů ..... 16**

Lekce 6: Podvečerní bilance (co polštář neschová) ..... 16

Lekce 7: Co s námi cloumá... ..... 18

Lekce 8: Jak se do lesa volá...? ..... 20

Lekce 9: Past na hněv ..... 21

Lekce 10: Osobní scénář hněvu ..... 23

Lekce 11: Dobrý služebník, ale zlý pán ..... 24

Lekce 12: Zahrada pro všechny smysly ..... 25

### **Téma 3: Asertivita ..... 27**

Lekce 13: Děláme něco pro sebe ..... 27

Lekce 14: Práva – tentokrát pro mne ..... 28

Lekce 15: Já jsem manipulátor, těší mě ..... 30

Lekce 16: Jak prosadit svou bez ztráty kytičky ..... 31

Lekce 17: Od dovednosti k mistrovství ..... 33

Lekce 18: Hedvábí a meč ..... 34

### **Téma 4: Sexuální zdraví ..... 36**

Lekce 19: Doteky lásky ..... 36

Lekce 20: Třináctá komnata ..... 37

Lekce 21: Na prahu dospělosti ..... 38

Lekce 22: Výsadní právo ..... 39

Lekce 23: Já a rodina – nabídky a očekávání ..... 40

### **Téma 5: Média a jejich vliv na člověka ..... 43**

Lekce 24: Síla slova, moc obrazu ..... 43

Lekce 25: Návštěva „sedmé velmoci“ ..... 44

Lekce 26: Tajemství reklamy ..... 45

Lekce 27: Žijeme v mediálním světě ..... 46

<b>Téma 6: Komplexní prosociálnost.....</b>	<b>48</b>
Lekce 28: Prosociálnost v nás .....	48
Lekce 29: Co mohu prosociálně nabídnout? .....	50
Lekce 30: Na kole ke vzdělání, vzděláním ke svobodě.....	51
<b>Téma 7: Etika a ekonomika.....</b>	<b>55</b>
Lekce 31: Labyrint financí .....	55
Lekce 32: Finanční pasti a strasti.....	56
Lekce 33: Harpagon, nebo bonviván? .....	59
Lekce 34: Hra s tisícikorunou .....	60
<b>Téma 8: Etické ctnosti.....</b>	<b>63</b>
Lekce 35: Dva břehy.....	63
Lekce 36: Piknik života.....	65
<b>9. ročník.....</b>	<b>67</b>
<b>Téma 1: Sociální empatie (koho potkám na ulici).....</b>	<b>68</b>
Lekce 1: Co je normální?.....	68
Lekce 2: Je spravedlnost slepá? .....	69
Lekce 3: Člověk v síti .....	70
Lekce 4: Svoboda, nebo závislost .....	71
Lekce 5: Člověk je smrti blížek tím, že se narodí .....	73
<b>Téma 2: Asertivita ve skupině (třída jinýma očima).....</b>	<b>75</b>
Lekce 6: Kritizovat, ale přitom nebýt ve sporu.....	75
Lekce 7: Montekové a Kapuleti z naší třídy.....	76
Lekce 8: Král není doma.....	77
Lekce 9: Kritika do kapsy .....	78
Lekce 10: Rizika otevřených karet.....	79
<b>Téma 3: Já, potenciální vzor pro druhé .....</b>	<b>81</b>
Lekce 11: Dvě strany jedné mince .....	81
Lekce 12: Možnost být vzorem .....	82
Lekce 13: Samé dobré rady .....	83
Lekce 14: Jak změnit lidi, aniž se jich dotkneme .....	84
Lekce 15: Stát si za svým.....	85
<b>Téma 4: Komplexní prosociálnost a rozvojová pomoc .....</b>	<b>87</b>
Lekce 16: Jaké to je, když jsou karty předem rozdány .....	87
Lekce 17: Když dva dělají totéž.....	88
Lekce 18: Kdo ví, dokáže se bránit .....	89

Lekce 19: Hledá se národ .....	90
Lekce 20: Za závojem poznání .....	91
Lekce 21: Kořeny a kmeny .....	92
Lekce 22: Nelze žít smysluplný život jen sám pro sebe .....	93
Lekce 23: Adopce na dálku jako doopravdy .....	94
<b>Téma 5: Duchovní rozměr člověka .....</b>	<b>96</b>
Lekce 24: Otazníky kolem života a smrti .....	96
Lekce 25: Cesty poznání světa .....	97
Lekce 26: Kdo chce hýbat světem .....	99
Lekce 27: Můj „betlém“ aneb Kdo ke mně přichází... ..	100
<b>Téma 6: Etická stránka lidské sexuality .....</b>	<b>102</b>
Lekce 28: Jakou barvu má láska .....	102
Lekce 29: Partnerství – celoživotní úkol .....	104
Lekce 30: Lásko, přináším ti dar .....	106
Lekce 31: Rodinný kruh – rodinný dluh .....	107
<b>Téma 7: Etické ctnosti .....</b>	<b>110</b>
Lekce 32: Dveře, kterými ke mně vchází svět .....	110
Lekce 33: Così tam ve mně .....	111
Lekce 34: Akutní polidštění člověka .....	112
Lekce 35: Druhá šance .....	113
Lekce 36: Na cestu .....	114
Skutečné příběhy – závěrečné zamyšlení .....	115
<b>KOMIKS .....</b>	<b>117</b>



# Etická výchova

## **Učebnice pro 8. ročník základních škol a víceletá gymnázia**

Světlana Hajdinová

Ilustrovala: Alena Legierská

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.

# Lidská práva pro všechny

„Práva všech lidí jsou omezena tehdy, jsou-li ohrožena práva jednoho člověka.“  
(John Fitzgerald Kennedy)



## ZAHRAJTE SI HRU JMENOVKOVÁ KŘÍŽOVKA.

Vezměte si každý čistý list papíru, doprostřed napište své křestní jméno tiskacím písmem a vydejte se na cestu za svými spolužáky a spolužačkami. Každého pěkně oslovte a požádejte ho o zapsání do vaší křížovky. Až se setkáte se všemi, posadte se na místo.

1. Jak se ti dařilo oslovovat ostatní?
2. Kde všude ses pohyboval/a při získávání jmen?
3. Požádal/a jsi o zápis každého ve třídě?
4. Chovali se k tobě všichni stejným způsobem?
5. Hraješ rád/a různé hry, soutěže apod.? Jaké?

Vezměte si znovu svůj papír s křížovkou a dobře si jej prohlédněte. Popusťte uzdu své fantazii a dotvořte poskládaná písmena do kreativního obrázku, obrázek pojmenujte. Na závěr vytvořte třídní galerii.



## PRÁVO JE:

- oprávnění, možnost chovat se určitým způsobem;
- oprávněný nárok podložený zákony, zvyklostmi.

**Eleanor Rooseveltová**, vdova po bývalém prezidentovi USA, byla spoluautorkou Všeobecné deklarace lidských práv. Deklarace byla přijata 10. prosince 1948 Valným shromážděním OSN a tento den se stal Dnem lidských práv.



## LIDSKÁ PRÁVA:

- každá osoba už jen díky tomu, že je lidskou bytostí, má určitá základní práva, která nazýváme lidskými právy,
- s těmito právy by měli být všichni obeznámeni, aby dokázali ochránit sebe, své rodiny a svá sdružení před těmi, kteří by tato práva chtěli porušovat.

Práva, která náleží každému člověku, popisuje **Všeobecná deklarace lidských práv**.

Zamysli se nad citátem v úvodu stránky a zapiš několik situací (aspoň tři), ve kterých došlo k porušení některého lidského práva (z reálného života, z filmu, z literatury apod.).

Nyní se ve skupinkách podělte o své poznatky a rozdělte všechny situace do skupin podle toho, které právo bylo porušeno.

Které právo bylo ve vašich situacích porušováno nejčastěji?

Jak jste na tom s dodržováním práv vy? Do příští hodiny si všimněte dění kolem sebe a svého chování ke druhým. Zaznamenejte si podstatné informace do diskuze.

**S právem neoddělitelně souvisejí povinnost a odpovědnost.**



# Co mohu já a co ostatní

„Ale k čemu je svoboda, ne-li k tomu, aby ses angažoval?“

(Jean Paul Sartre)

## AKTIVITA KOLEČKA

Sedněte si do kruhu.

Nyní máte možnost svobodně vyjádřit, co vás trápí, s čím nebo s kým máte problémy a jaké máte starosti. Každý z vás dokončí větu: „**Vadí mi...** (Vadí mi, že... Vadí mi, když...)“. Snažte se problémy pojmenovat, nikoli je řešit.

A nyní změňte téma kolečka – můžete kohokoli nebo cokoli pochválit. Dokončete větu: „**Líbí se mi...** (Líbí se mi, když... Líbí se mi, že...)“.

Jednotlivá kolečka můžete několikrát opakovat.



- Jaké jsi měl/a pocity při vyslovování názorů v první a druhé části aktivity?
- Týkaly se některé věty tebe nebo tvého chování, jednání?
- Jakým způsobem jsi reagoval/a?

## Všeobecná deklarace lidských práv – ano, mnohdy však i ne!

Není toho málo, co lze v české kotlině v této souvislosti kritizovat, neboť ani u nás doma není stav lidských práv dosud ideální. Ne všechna práva mohou užívat Romové, senioři, ženy, lidé s tělesným či mentálním postižením, homosexuálové či přistěhovalci. Diskriminace z nejrůznějších důvodů je u nás každodenní realitou. A právě ona je překážkou praktického naplnění lidských práv.

<http://www.czechfreepress.cz/jiri-bata/vseobecna-deklarace-lidskych-prav-ano-mnohdy-vsak-i-ne.html>



- „Svět je nebezpečné místo, ne kvůli těm, kteří zlo páchají, ale kvůli těm, kteří to vidí a nedělají nic.“ (Albert Einstein)
- „Lépe žít den jako lev než sto let jako ovce.“ (Italské přísloví)
- „Svoboda je bezcenná, neznamená-li také svobodu mýlit se.“ (Móhandás Karamčand Gándhí)

## Zamyslete se nad citáty a příslovím a diskutujte ve skupině.

„Dodržuj tři pravidla: úctu k sobě samému, ohledy na druhé, zodpovědnost za všechny činy, které vykonáš.“

(Dalajláma)





# Co je v člověku skryto...

„Není možné být vždy hrdinský, ale vždy je možné být lidský.“

(J. W. Goethe)

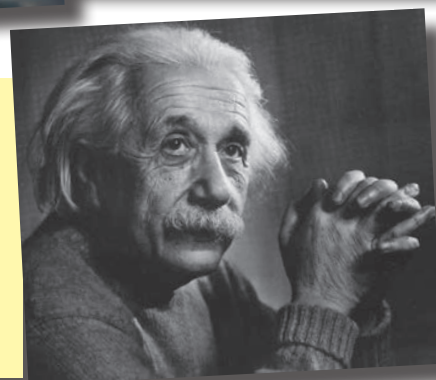
Voda z přívalového deště zaplavovala ulice i přízemí domů. Hasičské jednotky čerpaly vodu ze zaplavených míst a prováděly další záchranné práce.



Policisté už druhou noc pátrali po zmizelém dítěti...



Vědci se ve svých výzkumech zabývají světem uvnitř atomu. Protony, neutrony, elektrony... Jak se chovají, jak vypadají a k čemu vlastně na světě jsou?



Michal Velíšek, střihač TV Nova, byl v roce 2005 zavražděn v Praze na Karlově náměstí, když se rozhodl pomoci napadené ženě s kočárkem. Nadace Adra uděluje každoročně Cenu Michala Velíška lidem, kteří prokázali v situacích, v nichž jde o záchranu lidského života, občanskou statečnost a slušnost.

Vytvořte čtyř- až šestičlenné skupiny a formou brainstormingu uvažujte na téma „skryté možnosti člověka, jeho potenciality (co je v možnostech člověka uskutečnit)“. Na závěr si všechny skupinky sdělí své poznatky.

- Co člověka vede k překonávání svých možností?
- V jakých situacích dochází k hledání skrytých možností v sobě a k jejich nalezení?
- Dokáže každý člověk odhalit své skryté možnosti? Proč ano, proč ne?
- Využívá každý svůj potenciál (souhrn schopností, celková možnost něco udělat)? Za jakých okolností raději člověk neuplatní všechny své schopnosti, možnosti?

Znáte takového člověka ve svém okolí? Připravte si do příští hodiny povídání o člověku, který je vám blízký, kterého si vážíte, vyjádřete, co může dokázat; mohou být inspirací pro vás jeho činy, schopnosti?

Na zásadní životní rozhodnutí má člověk někdy jenom zlomek vteřiny a nikdo a nic z něj nemůže sejmout odpovědnost za něj.





# Osada Bezpráví

„Důstojnost pro člověka je tolik, co pro rybu voda.“

(John Quincy Adams)

**Bezpráví** je označení pro křivdu, nespravedlnost nebo příkoří, případně protiprávnost.

## Pracujte ve skupinách.

Každá skupina popíše život v OSADĚ BEZPRÁVÍ; jak společenství lidí řeší každodenní situace a problémy, kdo stojí v čele, kdo se o co stará, jak se řeší vzdělání, majetkové vztahy, manželské a rodinné vztahy, vztahy mezi nadřízenými a podřízenými, jak a kdo v této společnosti vykonává trestní právo, jak je postaráno o staré a nemocné lidi, děti a matky...

(Na pomoc si vezměte kartičky Všeobecné deklarace lidských práv.)

Připravte si ukázkou ze života v OSADĚ BEZPRÁVÍ formou dramatizace a předved'te ji.



## Některým lidským právům se přiřazuje vznešený název svobody.

### Jde o tato práva:



- Sleduj ve scénkách ostatních skupin, jak byly svobody naplňovány. Pokud nebyly ve scénce vyjádřeny, zeptej se na ně.
- Ve které z předvedených osad by se ti žilo nejlépe, ve které nejhůře?
- Vyhledej názvy obcí a měst s pozitivním smyslem (např. Chvalkovice).
- Myslíš, že osada Bezpráví existuje ve skutečnosti? Zjistíš to na následující straně.

Budeme-li k sobě navzájem ohleduplní, tolerantní a vstřícní, budou také všechny svobody přirozenou součástí našeho života.





## Bezpráví



je osada v okrese Ústí nad Orlicí a nachází se na pravém břehu Tiché Orlice, východně od města Brandýs nad Orlicí. Zdejší mlýn je jako samota doložen již k roku 1506. Zatímco v roce 1836 měla osada 51 obyvatel, v letech 1890–1961 počet obyvatel byl méně než 20 a v některých letech i méně než 10. V letech 1980, 1991 a 2002 nebyl v osadě evidován ani jeden trvale bydlící obyvatel.



Konkrétní původ názvu není znám.



Údolím prochází od roku 1845 železnice Praha–Olomouc. Na levém břehu proti osadě je od druhé poloviny 40. let 20. století železniční zastávka s názvem Bezpráví, s osadou spojená mostem. V rámci výstavby I. železničního koridoru se uvažuje o napřímení tratě klikatící se údolím a jejím vedení tunelem, čímž by se vyhnula Bezpráví.

Osada dnes slouží hlavně k rekreačním účelům. Okolní příroda, hlavně údolí Tiché Orlice a lesnaté svahy nad ní, suťové lesy pod obcí Sudislav nad Orlicí s bohatou květenou, kopec Zátvor jsou častým cílem turistů.



Na začátku 90. let 20. století se pokusila skupina recesistů v Bezpráví vytvořit československý skanzen komunismu (totality). Vše ale zůstalo ve stadiu počáteční fáze spočívající v hromadění portrétů, bust a soch komunistických představitelů, rudých praporů, pěticípých hvězd a jiných dobových artefaktů. Pokus neměl dlouhého trvání.

# Síla rozhodnutí

## MIGNONETTE

19. května 1884 vypluli čtyři muži na plavbu z Anglie do Austrálie na jachtě jménem „Mignonette“. Byl to kapitán Thomas Dudley, první důstojník Edwin Stephens, námořník Ned Brooks a Richard Parker – 17letý plavčík. Po dvou měsících klidné plavby, 5. července 1884, obrovská vlna narazila z boku na jachtu, která se začala potápět. Muži měli čas vzít pouze dvě krabice s konzervami a dostat se na záchranný člun, než se loď zcela potopila.

Čtyři nešťastní námořníci se nacházeli uprostřed Atlantiku, 1 600 mil od pevniny, s několika málo konzervami zeleniny, jež je měly držet při životě. Po třech dnech se jim podařilo chytit želvu, která jim zajistila jídlo na dalších devět dní. Ale ještě 1 000 mil bez jídla a pitné vody je dělilo od pevniny. Občas se jim podařilo chytit pár kapek dešťové vody, ale námořníci začali ztrácet naději a byli zoufalí. Kapitán napsal dopis své manželce, že pokud se neobjeví loď, „...musíme brzy umřít... Lituji toho, že jsem se vydal na tuto cestu...“ Byla tu však šance na přežití o několik málo dnů déle alespoň pro tři členy posádky, kdyby byl obětován jeden muž na jídlo pro ostatní. Kapitán navrhl losovat o tom, kdo by měl být zabit, ale Stephens a Brooks nesouhlasili. „Pokud máme zemřít,“ řekli, „měli bychom zemřít všichni společně.“ Mladý Richard Parker, ležící téměř v bezvědomí na zádi člunu, nic neříkal.

Po dvou dalších dnech bez vody a jídla kapitán přesvědčil Stephense, že jeden z nich musí být obětován pro záchranu ostatních a že jasným kandidátem je Richard Parker. Byl sirotek, neměl ani manželku, ani rodinu a byl už blízko smrti. Ze svého kómatu se probíral jednou za dlouhý čas, aby se napil mořské vody, která však jeho stav jen zhoršovala, a opět upadal do bezvědomí. Ostatní věděli, že se blíží k pásmu, kudy vedou lodní trasy. Mohli uvidět loď každým dnem, anebo také ne. Dohodli se na tom, že pokud neuvidí loď ani další den, tak Richarda zabijí. Žádná se neobjevila.

Brooks se nechtěl účastnit zabíjení. Zatímco si na opačném konci člunu schoval obličej do košile, Dudley a Stephens poklekli nad bezvládným Richardem. „Richarde, chlapče,“ šeptal kapitán, „nadešel tvůj čas.“ Stephens byl připraven přidržet mladíkovi nohy, ale nebylo to třeba. Chlapec byl příliš slabý, než aby zápasil o život. Kapitán vytáhl kapesní nůž a bodl chlapce do krku. Smrt nastala okamžitě. Všichni tři pili krev a jedli srdce a plíce po tři následující dny. Čtvrtý den je zachránila německá loď Montezuma. Všichni tři byli velmi zesláblí. Prvního důstojníka a kapitána museli vytáhnout na loď pomocí lana.

Muži přistáli v Anglii 7. září 1884. Dudley, Stephens a Brooks předstoupili před Námořní úřad, aby vysvětlili chlapcovu smrt.



## POJMY, SE KTERÝMI PRACUJEME:



**Všeobecná deklarace lidských práv** je jedním ze zásadních milníků historie lidstva. Stala se prvním mezinárodním uznáním svobod a práv každého člověka bez rozdílu kulturních a náboženských kořenů, rasy, pohlaví a místa původu.

Valné shromáždění přijalo deklaraci 10. prosince 1948. Den přijetí se pak symbolicky stal Dnem lidských práv. Připomínáme si ho dodnes.

Poprvé v historii se lidstvo dokázalo shodnout na dokumentu, jehož hodnota byla považována za univerzální.



Deklarace obsahuje a popisuje rovnost těchto práv všude ve světě (článek 1 a 2), občanská a politická práva (články 3–21), ekonomická a sociální práva (články 22–27) a povinnosti a zodpovědnosti prosazování těchto práv pro ostatní (články 28–30).

**Svoboda** je možnost, případně také schopnost volit, rozhodovat a jednat „podle své vůle“ a nést za to přiměřenou odpovědnost.

**Rovnost** vychází z toho, že všem lidem náleží rovná práva, s každým člověkem by se mělo zacházet stejně bez ohledu na jeho rasu, etnicitu, sociální původ či náboženství, věk, společenské či ekonomické postavení, každý má rovnou možnost účastnit se politického života a ucházet se o veřejné funkce.



**Diskriminace** je nejčastěji používána v negativním významu rozlišování lidí na základě rasy, náboženského přesvědčení, politického přesvědčení, pohlaví, věku apod.

**Potencialita** – možnost, schopnost.












# Podvečerní balance (co polštář neschová)










„Chceme-li porozumět nějaké osobě, musíme prožívat její pocity, trpět jejími bolestmi a užívat si její radosti.“

(Thérèse Jacobs-Stewartová)

## TO BYL DNESKA ZASE DEN...

- budík... zase do školy 
- až ráno jsem si vzpomněl na písemku z matiky 
- máma mi zase nachystala „zdravou svačinku“ 
- ujela mi městská 
- v češtině poznámka – prý jsem se bavil 
- a ta matika – hrůůůza 
- Alena odešla po vyučování ze školy s Danem, ani se neotočila, když jsem na ně volal 
- v basketu jsem si namohl kotník 
- na zítra – referát do dějepisu, ale jaké téma? 
- zítra bych nejradši onemocněl...

## DNES BYL FAKT BEZVA DEN...

- ten účes se mi dnes povedl, holky koukaly 
- a Petr na mě čekal, šli jsme spolu do školy 
- máma mi půjčila svůj nový svetřík, protože jsme šli na koncert 
- zkoušení v zeměpise dopadlo dobře 
- konečně se mi podařilo stáhnout tu novou písničku 
- trochu nás sjel pan školník, že jsme se prý s holkama „bavily moc hlasitě“ v šatně 
- odpoledne jsem v tanečních konečně zvládla udělat ty kroky, co jsem pořád pletla 
- pomohla jsem nachystat večeři a maminka mě za to pochválila 
- bráška mi dal pusku za pohádku na dobrou noc 
- už se těším na zítra...



Přečti si, jak hodnotí svůj den dva žáci, a pokus se u každé situace vyjádřit, jaké city prožívají její účastníci.

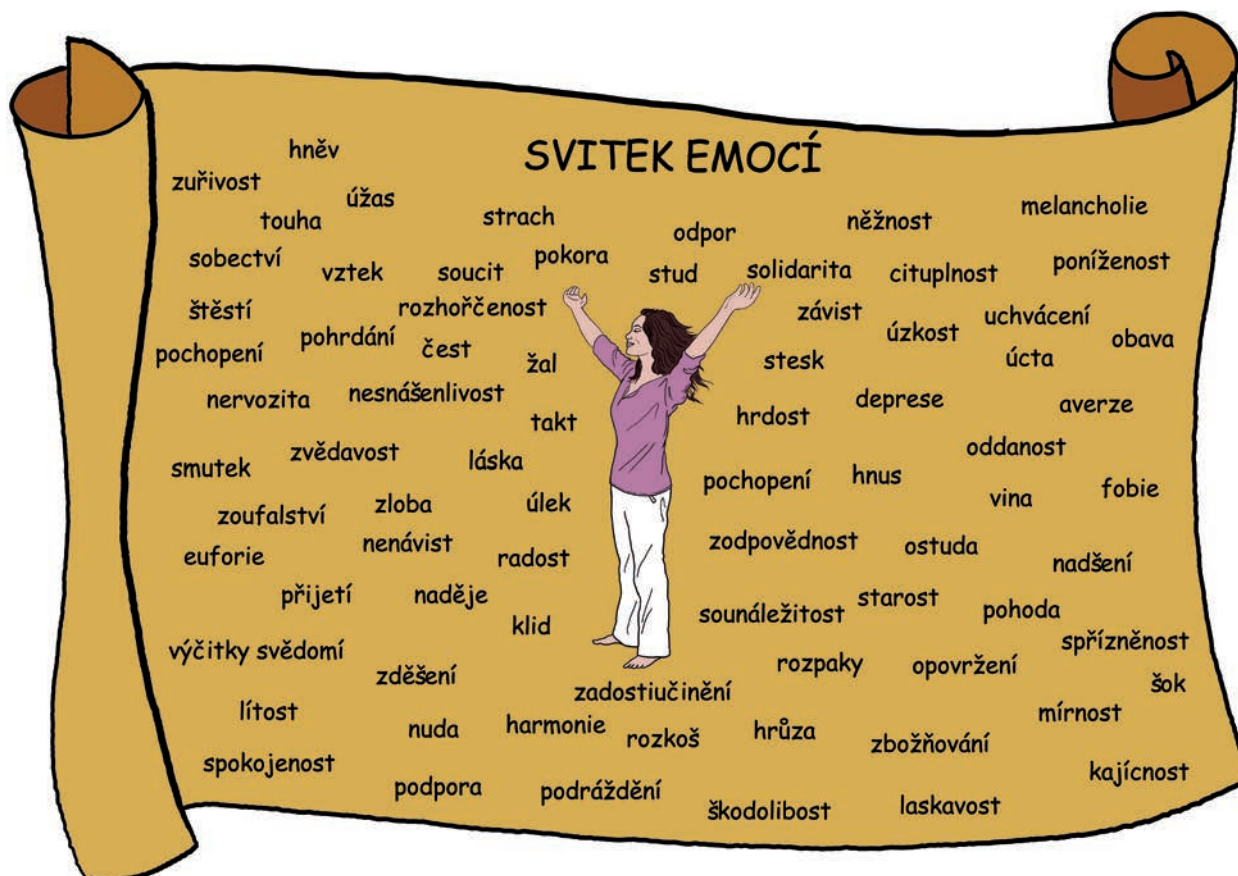
- *Stalo se ti někdy, že jsi měl/a podobný den?*
- *Jak ses s tím vypořádala/a?*



V běžné řeči se často termíny **cit**, **emoce** a **pocit** používají jako synonyma a zaměňují se. Zjednodušeně se dá říct, že **city máme** a **emoce pociťujeme**.

### Zamysli se nad svým dnem a zapiš jeho průběh pomocí prožitých citů.

Všímej si, jak prožívají a vyjadřují city lidé kolem tebe. Pomůže ti Svitek emocí:



„Negativní emoce přinášejí nemoce.“ Nenechme si jimi ovládat život a více vnímejme a prožívejme pozitivní okamžiky.

## Co s námi cloumá...



„Kdo přemáhá svůj hněv, vítězí nad největším nepřítelem.“

(Publilius Syrus)

Byl to takovej blbej den, do kterého se člověk čas od času probudí. Sedím v metru, pozoruji oknem kilometry barevného vedení a přemýšlím, jakou energii v sobě ukrývají. Tu najednou cítím obrovský výdej kilojoulů na vlastním těle. „Dejte si tu hlavu někam,“ slyším vedle sebe a jenom pomalu mi dochází trapnost situace. Usnula jsem a zabořila se svým obličejem do ramene spolucestujícího. Chápu, tohle se nedělá. Jeho prudká reakce mi ale náladu rozhodně nezvedla. Je ráno, kolem musí být cítit můj skvělý parfém (vánoční dárek) a vůbec nejsem nijak odpudivá, takže decentní popostrčení by podle mého bylo adekvátní.

Zřejmě nebylo. Stejně jako zřejmě není patřičné vyhýbat se lidem, kteří při přestupu z áčka do bččka nenasadí tempo mírného poklusu. Nemluvě o tom, když si v předklonu zavazují tkaničku, tudíž se nenacházejí v zorném poli spěchajících. Tolik nechtěných plácnutí můj zadek nezažil ani na venkovské diskotéce. Vrchol blbého dne ale měl teprve přijít. Zasloužila jsem se o něj vlastně sama, ale posuďte. Když před vámi udělá pes baskervillský bobek, za který by se nemuselo stydět ani koňské spřežení ze Staromáku, a jeho pán dělá jakoby nic, neozvali byste se? Já ano, ovšem namísto sáčku se mi před očima zjevila ruka s vulgárním gestem a v uších zněla slova, při kterých jsem se přestala červenat v sedmnácti.

A tak příště, až zas nastane blbej den a já se budu opírat o nevrle spolucestující anebo nabádat k úklidu psích exkrementů, usměju se na neslušná gesta, nasypu si popel na svoji těžkou hlavu a tkaničky si budu zavazovat jenom mimo dav.

(Upraveno pro potřeby učebnice podle <http://www.ceskatelevize.cz/zpravodajstvi-brno/blogy/159875-jako-male-deti/>)



### Vytvořte tří- až čtyřčlenné skupiny a pracujte s textem:

Autorka článku Kateřina Kořínková je novinářka a popisuje jedno své ráno.

1. Vyhledejte situace, které vzbuzují u pisatelky emoce (city), a tyto emoce pojmenujte.
2. Totéž proveďte i u ostatních účastníků – soused v metru, přestupující kolemjdoucí, majitel psa.
3. Rozdělte tyto city na AFEKTY a NÁLADY. Najdete v článku i nějakou VÁŠEŇ či CITOVÝ VZTAH?

Vysvětlení pojmů najdete na konci kapitoly.

### Přečtete si a pokuste se k citátu uvést příklad ze života.

- ✓ Afekty se nikdy neruší rozumem, nýbrž ještě silnějšími afekty. (Spinoza in Dietrich Bonhoeffer)
- ✓ Mějte dobrou náladu. Dobrá nálada vaše problémy sice nevyřeší, ale naštve tolik lidí kolem, že stojí za to si ji užít. (Jan Werich)
- ✓ Jestliže se ti podařilo ovládnout vášeň dříve, než ona ovládla tebe, pak se můžeš radovat. (Titus Maccius Plautus)

### ZAHRAJTE SI – hrajte role a vyjádřete ve scéně emoce (city):

- lékaře, který přišel k havarovanému autu;
- dítěte, které dostalo vysněného psa;
- švadlenu, která dostala zakázku pro známou celebritu;
- policisty, který chytil zloděje;
- závodníka, který vyhrál závod;
- člověka, kterému povodeň vzala dům.



## FOTOALBUM PLNÉ EMOCÍ



Emoce by neměly ovládat nás, ale naopak – my bychom se měli naučit emoce zvládat.

**Posad'te se do kruhu, prohlédněte si fotografie a diskutujte:**

- Co prožívají lidé na obrázcích? (Pomůže ti Svítek emocí.)
- Jsou jejich prožitky dlouhodobé, krátkodobé, prudké či intenzivní? (Rozděl je.)
- Shodují se tvé názory na obrázky s názory ostatních? (Proč ano – proč ne?)
- Máš svůj osobní zážitek s afektem? (Chceš-li, sděl ho ostatním.)
- Co dokáže ovlivnit tvou náladu? (K lepšímu i k horšímu.)
- Pro jakou činnost, osobu, myšlenku či věc máš vášeň?
- Máš k něčemu (někomu) citový vztah?





# Jak se do lesa volá...?

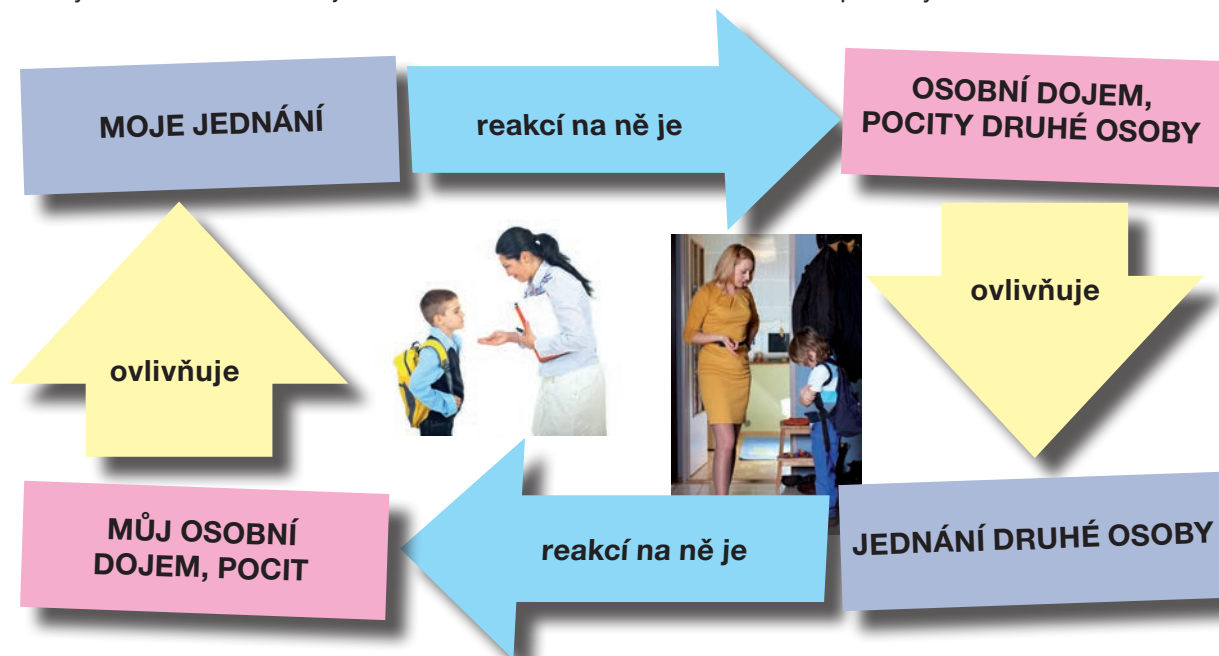


„Pocity jsou nakažlivé – ty pozitivní více, než ty negativní.“

(Daniel Goleman)

## Jak se odráží váš způsob jednání v jednání partnera k vám a naopak?

Zamyslete se nad následujícím schématem a zkuste uvést konkrétní příklady.



Na příkladech ze života zkuste ukázat, jak se vzájemně ovlivňuje nejen to, **CO JE SDĚLOVÁNO**, ale zároveň **JAKÝM ZPŮSOBEM** a **FORMOU**. Jistě jste mnohdy pocítili, že když na vás někdo mluví arogantně, zvýšeným hlasem, prudce, máte chuť a tendenci reagovat podobně.

Je však lepší ve většině takových situací jednat uvážlivě, bez zbytečných afektů. Při komunikaci se vám to může vrátit ve vstřícném a laskavém jednání od vašeho partnera. Naše jednání by mělo směřovat k prosociálnímu chování (ochotně pomoci druhým, udělat jim radost, přinést jim užitek atd.) a můžeme jej vyjádřit darem, podporou, sympatií, porozuměním, nabídkou spolupráce apod. Je pak pravděpodobné, že se podobně při jednání zachová i partner.

## UKÁZKA: REVIZOR A ZASNĚNÝ PÁN

Jedete v autobuse a pozorujete lidi kolem sebe. Na plošině pro kočárky stojí zasněný pán. Přistoupili revizor a mladá paní s kočárkem, jenže pán stojí v prostoru pro kočárky zamyšleně dál.

Revizor (velmi arogantně): „Pane, vy neumíte číst?“ Prstem ukáže na přepravní řád pro cestující.

Pán (probral se ze zasnění), klidně, avšak s nádechem jemné ironie: „Umím, potřebujete něco přečíst?“

Nejprve si promyslete úkol sami za sebe. Pak vytvořte skupinky a zamyslete se nad touto situací. Zvažte morální oprávněnost požadavku revizora směrem k pánovi i způsob a formu sdělení obou osob (revizora i pána).

- Byl obsah požadavku revizora, aby pán uvolnil prostor na plošině autobusu, z morálního hlediska oprávněný?
- Jak charakterizujete způsob „revizorovy výzvy“ k cestujícímu?
- Jak byste v roli revizora sdělili zmíněnou výzvu cestujícímu vy?
- Co v dané chvíli pravděpodobně prožíval revizor a co zmíněný pán?

Všímejte si citů, mluvte o nich, pochopíte lépe sebe i své blízké.

Budte k sobě upřímní, buďte optimisté, protože „s úsměvem jde všechno líp“.



# Past na hněv

„Hádka je nejhorší formou komunikace.“

(Jonathan Swift)

CO MĚ NADZVEDNE?

CO MĚ VYTOČÍ?

NA KOHO VYJEDU?

CO MĚ DORAZÍ?



Jsou místa a prostory, ve kterých se pohybujeme, jsou lidé nebo skupiny lidí, s nimiž se setkáváme. Projdi si následující položky ve sloupcích a přiřdi jim **body podle stupnice 0 až 10**.

**(0 bodů** – v žádném případě, nikdy u mne nedochází k projevům hněvu – obavy, zlost, vztek, nenávist, zuřivost atd.

**10 bodů** – v každém případě, téměř pořád u mne dochází k projevům hněvu – obavy, zlost, vztek, nenávist, zuřivost atd.)

Zapiš si celkový součet bodů a také součty v jednotlivých sloupcích. Porovnej si je se spolužáky.

<ul style="list-style-type: none"> <li>spolužáci/čky, kamarádi</li> <li>sourozenci</li> <li>učitelé</li> <li>rodiče, příbuzní</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>třída, vyučování</li> <li>školní prostory (chodba, jídelna)</li> <li>domov</li> <li>kroužky, pobyt venku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>spolupráce, pomoc</li> <li>dodržování dohod</li> <li>chování druhých</li> <li>přátelství</li> </ul>
--	--	--

O čem vypovídají jednotlivé součty?

Co znamenají nízké a co vysoké hodnoty?

Co značí větší rozdíl hodnot mezi jednotlivými sloupci?

U kterých položek máš nejvyšší hodnoty a co uděláš pro jejich snížení?

Když člověk přijde na to, co ho zlobí, může pracovat na tom, aby si jej hněv nepodmanil a aby mu mohl předejít.



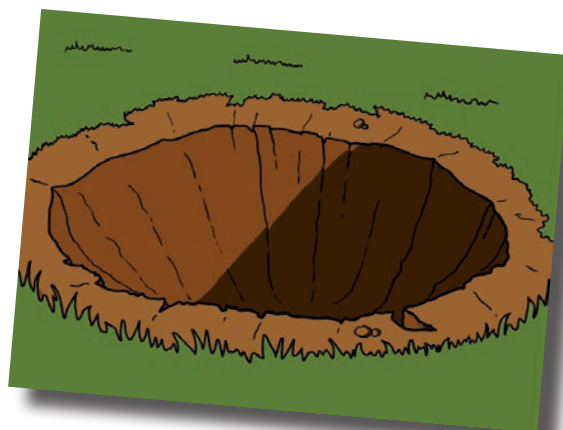


## Návod pro „výbušniny“

### (Jak zvládnout hněv, vztek a zlost)

Pověstná poslední kapka přetekla a my se přisti-hujeme, že máme blízko k výbuchu. Všechno nás víc zlobí než obvykle a stačí jen nepatrná „jisk-ra“... a ta dá do pohybu celou lavinu emocí, kte-rou už nemůžeme zastavit.

A tak se stává, že naše zlost zasáhne někoho, kdo vůbec za nic nemůže, kdo nic nezpůsobil, a proto ani nechápe naši výbušnou a nepřiměře-ně prudkou reakci.



1. Máte právo na to mít zlost a ani to nemusí mít zjevný důvod.
2. Na počátku mohlo být zklamání, uražení, ponížení či něčí odmítnutí.
3. Když vás něco dusí a zlobí, nedržte to v sobě a netrpte mlčky a ublíženě, snažte se uvolnit... třeba se zeptat.
4. Zvažujte všechny svoje reakce, všechno je třeba řešit postupně a systematicky.
5. Musíte si přesně označit příčinu, co váš hněv způsobilo, nepřenášet to na nevin-né...
6. Nenechávejte narůstat hněv a nenechávejte ho přerůst do jiné situace.
7. Vyjádření hněvu neodkládejte, ale vyvarujte se triků:
  - nadávek;
  - citového vydírání;
  - kladení neoprávněných požadavků;
  - snahy za každou cenu vyhrát;
  - tendence udílet rány pod pás.
8. A jak se zbavit vzteku, když jste na pokraji výbuchu:
  - Zavřete oči a třikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte.
  - Počítejte pomalu po třech od padesátky k nule.
  - Otočte se dvakrát doleva a třikrát doprava a říkejte si při tom zaklínadlo, třeba elce, pelce do pekelce...
  - Udělejte třicet kroků kamkoli.
  - Rozevřete široce oči, ústa a vyplázněte jazyk, jak nejvíce můžete.
9. Zbytečně nespěchejte a vyhněte se nervákům.
10. Uvědomte si, že je vždy nutné přesně formulovat příčinu, přesně označit, co hněv způsobilo.

(Informace byly čerpány z knihy: Cimický Jan: Psychotesty, Fragment s.r.o. 2009.)

# Osobní scénář hněvu

„Kdykoliv se tě zmocní hněv, nemluv a nic nedělej dříve, než si v duchu přeříkáš všech čtyřadvacet písmen.“  
(Caesar)

Začíná-li nás ovládat zlost, naše tělo reaguje na zlostné podněty zvýšeným průtokem krve v rukou, což způsobí a usnadní uchopení zbraně nebo udeření nepřítele. Zrychluje se také srdeční frekvence a v důsledku vyplavení hormonů, hlavně adrenalinu, dojde k rychlému uvolnění energie. Z biologického hlediska je tělo připraveno na fyzickou reakci plnou energie.

## Koláž hněvu

Jsou dny a chvíle, kdy nás opustí dobrá nálada, jsme vznětliví, podráždění, rozzlobení, aniž víme proč, a popudí nás každá maličkost. Pokuste se výtvarně pomoci koláží znázornit takovéto pocity. Sledujte při tom, jak v člověku hněv vzniká, narůstá, jaké rozměry může dostat, na co je zaměřen, co ho usměrňuje atd. Po ukončení práce prezentujte své koláže a hovořte o svých pocitech hněvu.

- Jak často máš podobné pocity?
- Na koho nebo na co se nejčastěji zlobíš?
- Kdo nebo co ti pomůže zbavit se hněvu?

## SEMAFOR JEDNÁNÍ



ZASTAV SE



ZAMYSLI SE



JEDNEJ

## Rady dobře míněné: Když se na tebe někdo zlobí...?

Věnuj nazlobené osobě pozornost – dívej se na ni, přestaň s činností.

Nabídní prostor pro vyjádření – nepřerušuj, neskákej do řeči. Sděl pochopení pro jeho/její hněv – asi tuším, proč se zlobíš a chápu to...

Vyslov svoji podporu pro řešení situace – jsem rád/a, že o tom mluvíme...

Snaž se pozornost nazlobené osoby převést na pozitivnější věci, když to bude vhodné – chci s tebou pořád kamarádčit... Líbí se mi, že to chceš řešit... Oceňuji, že jsi za mnou přišel/la.

Přesuň se z kritického místa střetu do jiného prostoru – pojď, budeme to řešit někde, kde nás nebudou rušit nebo kde nebudeme nikoho rušit.

Nabídní něco k pití, při pití se zklidní dech – dáme si limonádu, asi to bude trvat déle...

Nenech se strhnout ke křiku, nadávkám a urážkám.

Když nic nepomůže a emoce jsou příliš silné, odejdi se sdělením, že pokračovat budete až po uklidnění situace.

Vybavte si situaci, ve které jste se rozzlobili na konkrétní osobu a její chování. Vzpomeňte si na průběh situace a pokuste se popsat, jak jste/byste ji **řešili podle SEMAFORU**. O svůj způsob řešení se podělte s ostatními.

Pokud se nám podaří hněv ovládnout, může to mít spoustu pozitivních využití; stačí si vybavit mnohé vědecké objevy, za jejichž vznikem stála něčí nesmiřitelnost s myšlenkou na nemoc či smrt.

Najděte **příklady pozitivního využití** hněvu.

Sleduj, co způsobuje tvůj hněv. Možná přijdeš na to, že mnohé věci nestojí za to, aby ses zlobil/a. Než dáš průchod svému hněvu, několikrát se zhluboka nadechni a dej si pár vteřin na rozmyšlenou. Pak jednej.



# Dobrý služebník, ale zlý pán

„Strach z nebezpečí je tisíckrát horší než nebezpečí samo.“

(D. Defoe)

## Tři kouty

Rozdělte se do skupin podle toho, pro které stanovisko se rozhodnete. V každé skupině se chvíli bavte o svém výběru.

Kdo je silný, nemá žádnou slabost.

Kdo je silný, nedává své slabosti najevo.

Kdo je silný, může připustit i své slabosti.

Každá skupina si určí mluvčího, který bude zastupovat stanovisko daného koutu. Pokuste se najít odůvodnění a příklady pro „svůj argument“.

- Jak probíhala diskuze?
- Na jakých odůvodněních jste se dohodli?
- Proč by zrovna vaše skupina měla prosadit svůj argument?



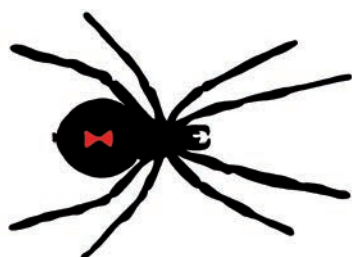
Máš občas obavu, že...  
...tě někdo nazve slabochem?  
...černá kočka přes cestu znamená neštěstí?  
...se v pátek 13. něco nepříjemného stane?  
...když šlápneš na kanál, budeš mít smůlu?  
...nejsi dost atraktivní pro ostatní?

Ve skupinách, které vznikly v „koutech“, formou brainstormingu napište, z čeho mají lidé strach, co jim působí obavy, z čeho mají úzkost. Zapisujte všechny nápady, své zápisy porovnejte s ostatními.



## DÁ SE STRACH PŘEKONAT?

(JAK? KDO/CO TI POMŮŽE?)

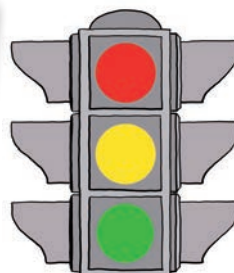


Pokuste se vytvořit seznam činností, které vám pomohou strachu předejít, překonat ho a vyrovnat se s ním.



Využijte kartičku SEMAFORU k návodu, jak postupovat, když nás přepadne „vnitřní“ či „vnější“ strach.

Strach z neúspěchu.  
Strach někoho oslovit a být osloven.  
Strach vystupovat na veřejnosti.  
Strach, že nejsem pro ostatní atraktivní.  
Strach říct „ne“.  
Strach vyřknout vlastní názor.  
Strach z odmítnutí.



Strach ze tmy.  
Strach ze všeho cizího.  
Strach z uzavřených prostor.  
Strach z pavouků.  
Strach z bacilů.  
Strach, že mi někdo ublíží.

Strach je součástí našeho života, nemusíme se za něj stydět. Občas nás ochrání a můžeme se naučit jej překonat.



# Zahrada pro všechny smysly

„Chytil jsem motýla – zahynul. Utrhl jsem květinu – zvadla. Poznal jsem, že všeho, co je krásné, se mohu dotknout pouze srdcem.“  
(John Lennon)

City jsou vážným činitelem v prožívání a chování člověka. Mají mimořádný význam pro správný a všestranný rozvoj osobnosti, jsou jeho nutnou podmínkou. Slabé a chudé city dávají životu pečeti šedivosti a nudy, nepodněcují k aktivitě. Záporné city se podílejí na rozvoji záporných povahových a charakterových vlastností a často vedou ke zvrácenému chování člověka. Naproti tomu silné, bohaté a kladné city pomáhají člověku osvojit si kladné rysy osobnosti a podmiňují jeho bohatý vnitřní život. Umožňují mu těšit se ze života, z výtvarů lidí, z krásy přírody.

Zaujměte pohodlnou pozici (vsedě nebo vleže), zavřete oči, uvolněte se a vnímejte pouze zvuky kolem sebe. Soustřeďte se na své dýchání.

Představ si, že tě život zavál do míst, kde jsi ještě nikdy nebyl...

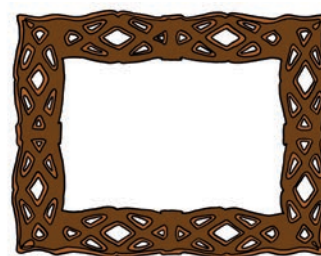


- S kým se bavíš, když máš nějaký problém?
- Kam jdeš, když chceš o důležitém problému přemýšlet sám/sama?
- Co se ti během tvé cesty líbilo nejvíc?
- Co ti dělá největší potěšení: ochutnat něco dobrého, něco krásného slyšet, dotýkat se něčeho krásného, něco krásného cítit nebo si něco krásného prohlížet?
- Z čeho dokážeš načerpat novou energii?

## AKTIVITA NA ZÁVĚR: VYBER SI NOVÝ RÁM

Každému se řeší problémy lépe, když se dívá na svět optimisticky. Pojďme zkusit pozorovat život skrz rám ze svých myšlenek. Když si vybereme rám s černými myšlenkami, jak potom vidíme svět? Když si však dokážeme vybrat rám s jasnými, příjemnými myšlenkami, jaký svět a jaké dění v něm vidíme?

- Čím to je, že některé děti se dívají častěji přes smutný rám, zatímco jiné skrz rám plný naděje?
- Jak se cítíš, když vidíš svět skrz rám, který jsi právě vyrobil?
- Bylo pro tebe těžké vyzdobit svůj rám?
- Čí rám se ti líbí nejvíc?
- Jaké možnosti se ti nabízejí, když se díváš na svět přes rám plný nadějných vyhlídek?



Jsme lidé plní emocí a citů, proto je vnímejte, přijímejte, poskytněme jim v sobě náležitý prostor. A nestydíme se za ně.



## POJMY, SE KTERÝMI PRACUJEME:

**City (emoce) jsou silným impulzem k činnosti, jednání a chování člověka.**

Jsou provázené určitými fyziologickými změnami (např. zrychlené dýchání, změna srdečního tepu, zčervenání, zpocení), gestikulací a mimikou.

Snadno se přenášejí na ostatní (nezvladatelný smích, pláč při smutečných událostech, panika). Působí na ně vliv kultury společnosti, temperamentu člověka a nálady.

*Nižší city* souvisí s uspokojováním a neuspokojováním biologických/pudových potřeb.

*Vyšší city* souvisejí se životem člověka ve společnosti, patří k nim **city intelektuální, estetické, etické a sociální**.

- **Intelektuální city** jsou city, které člověk prožívá při poznávací činnosti – např. zvědavost, přesvědčení a pochybování o správnosti poznání, nedůvěra, překvapení, zklamání při poznávání pravdy, láska k vědomostem, radost z poznání atd.
- **Estetické city** jsou ty, které člověk prožívá při hodnocení působících podnětů z hlediska jejich krásy. Patří k nim např. cit krásna, cit odporného, ošklivého, harmonického, kontrastního, dále cit směšného, komického, satirického, dramatického atd. Tyto city prožíváme při setkání s uměleckými díly i s přírodními nebo lidskými výtvy (např. s krajinou, oblečením, bytovým zařízením).
- **Etické city** jsou ty, které člověk prožívá při dodržování nebo porušování morálních principů u sebe samého nebo u jiných lidí. Takový je např. cit morálního rozhořčení nebo uspokojení, cit viny nebo nevin, cit spravedlnosti nebo nespravedlnosti, cit křivdy, cit spojený s výčitkami svědomí. Velmi důležitým etickým citem je cit povinnosti a zodpovědnosti.
- **Sociální city** jsou ty, které prožíváme ve styku s druhými lidmi nebo společenskými skupinami. Sociální city zahrnují také citové reakce a vztahy, které se vztahují k lidem. Patří sem i city lidské důstojnosti, bratrské city, cit družby, sounáležitosti, kolegiality, kolektivismu, altruistické city atd.

City se dělí podle délky trvání a průběhu na:

Afekty	Nálady	Vášně, citové vztahy
<ul style="list-style-type: none"> <li>– intenzivní a <b>prudké citové reakce</b> na různé zážitky (afekty hněvu, zlosti, radosti, děsu, studu, smutku, atd.);</li> <li>– <b>rychlý vznik, bouřlivý průběh, krátké trvání</b> a nedostatek racionální kontroly jednání;</li> <li>– tendence <b>k okamžitému jednání</b> („vybití“);</li> <li>– nedojde-li k „vybití“ afektu, dojde k jeho měštnání a hrozí, že i nepatrný zážitek vyvolá bouřlivou reakci, popř. stav úzkosti, vybuchnutí pro maličkost;</li> <li>– <i>afekty neomlouvají naše jednání.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>slabé, víceméně trvalé citové stavy, malá intenzita a delší trvání;</b></li> <li>– jsou vyvolávány různými událostmi, které mají pro člověka význam, dodávají všem zážitkům určité zabarvení;</li> <li>– kromě toho mají lidé <b>různou trvalou náladu</b>, tzv. základní náladu;</li> <li>– ovlivňují ostatní psychické funkce, jako jsou pozornost, paměť, motivace, myšlení, chování, zájmy, postoje atd.;</li> <li>– <i>proti negativním náladám je možné i nutné bojovat.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>silné a hluboké city</b>, zmocňují se celého člověka, ovládají jeho myšlení;</li> <li>– někdy <b>přecházejí do citových vztahů</b> – dlouhodobé emoční vztahy, <b>trvalé city</b> (láska, nenávisť, obliba);</li> <li>– <b>ke konkrétní bytosti</b> (například láska k určitému člověku, „domácímu mazlíčkovi“);</li> <li>– <b>k věci</b> (například láska k plyšovému medvídkovi, autu...);</li> <li>– <b>k ideji</b> (například náboženské...);</li> <li>– <b>k aktivitě</b> (například filatelie, volejbal...);</li> <li>– <i>vášně mohou člověka ničit (alkohol, karty, hrací automaty...), nebo mu být prospěšné (práce, věda, umění, koníček...).</i></li> </ul>

# Děláme něco pro sebe

„Já sám jsem ten jediný, kdo může změnit můj život. Nikdo jiný to za mě neudělá.“

(Carol Burnett)

Vezmi si papír a libovolnou výtvarnou technikou vyjádři, co si představuješ pod pojmem ASERTIVITA, jaké představy, emoce v tobě tento pojem vyvolává. Se svým výtvozem se předved' ostatním, vytvořte společnou galerii.

## DEFINICE ASERTIVITY

Asertivita je zdravé, přiměřené sebeprosazení. Jednat asertivně tedy znamená nejednat na úkor druhých, ale také nepřipustit jednání ostatních na náš účet. Jde vlastně o takový trénink, jak se:

- a) vhodně vyjadřovat;
- b) přiměřeně prosadit;
- c) účinně bránit.

Jana si objednala v restauraci kávu. Číšník ji přinesl, ale káva byla jen vlažná a na šálku byl otisk rtěnky. Jak se Jana zachová, jak bude řešit situaci?



Ve dvojicích si připravte dokončení situace

A: pasivně

B: agresivně

C: asertivně

(Pomocnou teorii k zopakování najdeš na konci kapitoly.)

## ASERTIVNÍ TECHNIKY (opakování)

1. přeskakující gramofonová deska,
2. otevřené dveře,
3. přijatelný kompromis.

Každý se může rozhodnout, kdy, ke komu, za jakých okolností a do jaké míry bude v jednání s lidmi asertivní.

## Proč asertivitu trénovat?

- ✓ Budeš se lépe vyrovnávat se zátěžovými životními situacemi.
- ✓ Zbavíš se přehnané sebekritičnosti a získáš přiměřené sebevědomí.
- ✓ Naučíš se vyhrávat a přijímat prohru.
- ✓ Odmítneš bez pocitu viny a úzkosti.
- ✓ Budeš řešit nepříjemné situace s nadhledem.
- ✓ Zvládneš jednání s lidmi v běžných situacích.
- ✓ Dokážeš prosadit své názory.
- ✓ Zabráníš manipulativnímu jednání druhých lidí vůči sobě.
- ✓ Přijmeš odpovídajícím způsobem hodnocení ostatních.
- ✓ Můžeš být sám sebou.
- ✓ Naučíš se mluvit s lidmi, kteří člověka svou řečí zahánějí do nesvobody.



Být asertivní znamená stát si za svými právy, aniž jsou poškozena práva ostatních.



# Práva – tentokrát pro mne

„Skutečně šťastný je, kdo připadá šťastný sobě, ne jiným.“

(Latinské přísloví)



## Asertivní lidská práva

Asertivita vede člověka k tomu, aby se uměl rozhodovat sám za sebe a za svá rozhodnutí nesl odpovědnost. Ten, kdo chce jednat asertivně (jasně a jednoznačně, slušně, leč důrazně, odolávat manipulaci a vyznat se v sobě i v druhých), by měl znát zásady asertivních lidských práv. Základem těchto práv je zásada, že nikdo s námi nemůže manipulovat, pokud mu to sami nedovolíme.



## A jaká jsou tedy základní asertivní práva?

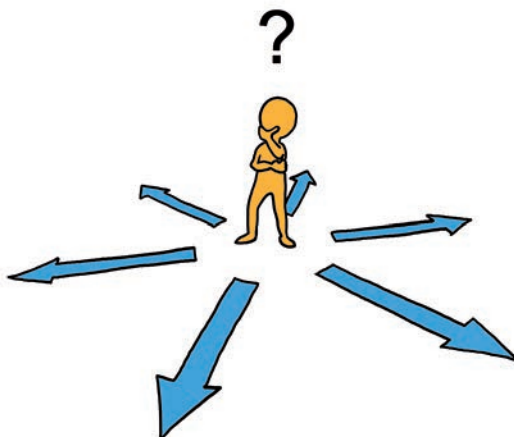
1. Máme právo sami posuzovat své chování, myšlenky, emoce a nést za ně a za jejich důsledky odpovědnost.
2. Máme právo nenabízet žádné výmluvy či omluvy, ospravedlňující vaše chování.
3. Máme právo sami posoudit, zda a nakolik jsme odpovědní za problémy druhých lidí.
4. Máme právo změnit svůj názor.
5. Máme právo dělat chyby a být za ně odpovědní.
6. Máme právo říci: „Já nevím.“
7. Máme právo být nezávislí na dobré vůli ostatních.
8. Máme právo dělat nelogická rozhodnutí.
9. Máme právo říci: „Já ti nerozumím.“
10. Máme právo říci: „Je mi to jedno.“



Co z asertivních práv vyplývá? Je třeba prosazováním svých práv **neporušovat asertivní práva druhých** a **přijmout své asertivní povinnosti vůči ostatním**.

A také mít možnost využít 11. asertivní právo:

11. Máme právo sami se rozhodnout, jestli se budeme chovat asertivně.



Asertivní práva byla zformulována proto, aby pomohla odstranit pasivní, agresivní a manipulativní chování z komunikace. Dodržování asertivních povinností pomáhá při jednání s druhými vytvářet rovnocenný vztah.





## Asertivní povinnosti (závazky vůči druhému):

### 1. Chápat ostatní lidi

Snažte se ostatní pochopit a navzájem se tolerovat. Kdyby každý prosazoval jen svůj názor, nikdo by se s nikým nedomluvil. Pochopme, že i ke zvláštnímu chování člověka něco vede.

### 2. Ovládat své emoce

Ovládat své emoce neznamená chovat se chladně jako kámen. Emoce je třeba dávat najevo, ale v určité míře. Přehnané vyjadřování emocí, ať už pozitivních nebo negativních, může okolí vystrašit. Než se projevíte, zhluboka se nadechněte.

### 3. Umožnit jiným chovat se asertivně

Každý člověk má právo chovat se asertivně a používat asertivní techniky. Vy máte možnost volby v tom, jak se budete chovat. Umožněte tuto volbu také ostatním.

### 4. Snažit se naslouchat druhým

Než se při použití asertivních komunikačních technik rozhodnete vést svou, zadržte. Váš protějšek může mít větší chuť se dohodnout, než byste mohli čekat. Jestliže chcete, aby ostatní poslouchali vás, musíte totéž umožnit i jim.

### 5. Vážit si názorů jiných

Každý máme jiný názor. Navzájem musíme své názory respektovat, i když s nimi úplně nesouhlasíme. Na druhou stranu nás názory druhých mohou obohatit. Mohou rozšířit naše myšlení.

### 6. Naučit se přistoupit na kompromis

Někdy se sejdou lidé, kteří se snaží prosadit svůj požadavek za každou cenu. Než vést nekonečný dialog, je lepším řešením přistoupit na přijatelný kompromis. Ušetříte tím nejen čas, ale i energii.

### 7. Přiznat omyl a napravit ho

Každý z vás se někdy zmýlí. Samozřejmě je lépe omylům předcházet. Někdy ale omylu předejít nelze. Není umění se snažit omyly vymýtit. Nejdůležitější je svou chybu přiznat a snažit se ji napravit.

# Já jsem manipulátor, těší mě

„Nikdy jsem nemyslel, že by svoboda člověka záležela na tom, aby dělal, co chce, nýbrž spíš v tom, aby nikdy nedělal, co nechce.“  
(Jean Jacques Rousseau)

## Já, já, já, jenom já...

- Můj úspěch především.
- Když se mi něco nepovede, obětní beránek za mne se vždycky najde.
- Za všechno mohou oni.
- Napovídám chytrému, je to snadné a bezproblémové.
- V mé řeči se nikdo nevyzná, druhé chytám za slovo.
- Já nic neříkám, ale na moje slova dojde...
- Moje heslo: Rozděluj a panuj.
- Když chci něco pro sebe, říkám: Bude to pro nás všechny užitečné.
- Žádám náznakem: Mělo by se udělat...
- Nikdo to nemá tak těžké, složité jako já, ale vždycky všem nabídnu pomoc (když to jde).
- Nic nepíšu, musíte mi věřit.
- Vaše chyby jsou moje zbraně.
- Stokrát opakovaná lež se stává pravdou – já umím opakovat.
- Informace zásadně podávám tak, aby vyhovovaly mně, překroutím, co se dá.
- Závídím.
- Lžu.



## JAK DOKÁŽU MANIPULOVAT:

Manipulaci můžeme poznat podle toho, jaké pocity máme z komunikace. Pokud na základě slov a jednání někoho jiného cítíme nepříjemné pocity jako strach, rozpaky, vinu za své jednání, pravděpodobně se někdo snaží s námi manipulovat. Pro potvrzení takové domněnky je dobré druhého pozorovat častěji, pokud to jde, a v jeho chování určit prvky manipulace. Pak začneme s obranou proti ní.

- a) manipulace přímá** – nátlaková, manipulovaný si plně uvědomuje, že musí udělat něco, co nechce (*synovi se moc nechce na brigádu, kterou mu otec domluví ve svém podniku, aby mu mohl pomoci, ale taky kontrolovat, ale na jinou brigádu jej otec nepustí*)
- b) manipulace nepřímá** – taktizující, manipulovaný si neuvědomuje, že momentálně dělá něco pro něj nevýhodného (*nakupující v supermarketu se nechá ovlivnit nabídkou typu „3 za cenu 2“, „pouze dnes za poloviční cenu“ apod. a nakoupí i zboží, které nepotřebuje*)



- A. manipulace pozitivní** – lidumilná, manipulátor působí na ostatní s využitím autority a zkušeností, např. ve zdravotnictví (psychologie), při vyjednávání, uklidňování zachraňovaných, při řešení situací nekonfliktně (*žáci si prosazují výlet na kolech, ale učitel je přesvědčí o vhodnější možnosti výletu*)
- B. manipulace sobecká** – ubližující, manipulátor myslí pouze na vlastní prospěch za každou cenu (*dívka ocení znalosti spolužačky a později ji požádá o vypracování úkolu s omluvou, že to sama nezvládne*)

- 1. manipulace vědomá** – úmyslná, manipulátor promyšleně působí na manipulovaného, aby získal prospěch, výhodu (*chlapec důmyslně vysvětluje sestře, že nikdy nedokáže uklidit jako ona, aby to udělala za něj*)
- 2. manipulace nevědomá** – neúmyslná, manipulátor nevědomky působí na manipulovaného, většinou v případě žádosti – vyvolání lítosti, lichotka (*dítě si má samo zavázat tkaničky a nejde mu to, začne plakat a mamince mu ho je líto a pomůže mu*)

Téměř každý člověk se někdy uchýlí k manipulativnímu chování, aby získal pro sebe výhodu. Pokud se ale takové chování stane jeho životním přesvědčením, není život s ním a vedle něj vůbec jednoduchý. Naopak když si uvědomíme, že nás někdo vmanipuloval do toho, s čím souhlasíme, není nám to proti mysli, ba dokonce nám to vyhovuje, pak nemusíme automaticky toto jednání odmítat, ale měli bychom se zamyslet, co a jak příště uděláme sami za sebe.

# Jak prosadit svou bez ztráty kytičky

„Život je z 10 % to, co se mi stane, a z 90% to, jak na to reaguji.“

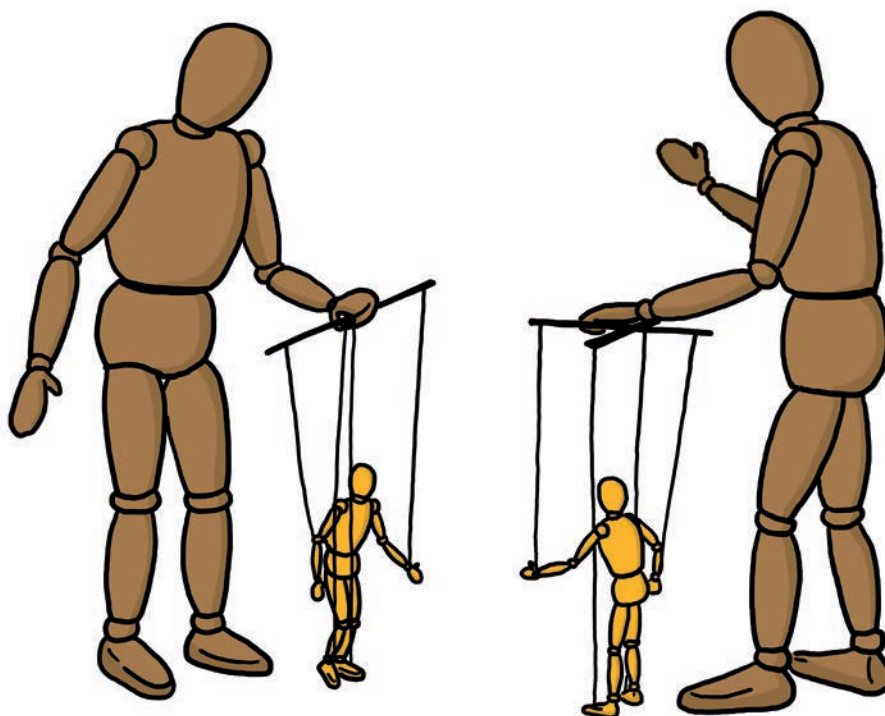
(John C. Maxwell)

Ne každý člověk jedná jako manipulátor, přesto pokud na nějakého narazíme, je těžké se z jeho vlivu vymanit. Dokáží se schovat za masku, citově vydírají, získávají nadvládu.

Ukážeme si několik manipulativních technik. Lidé aplikující tyto postupy zneužívají důvěru druhých, jsou zákešní či škodolibí, lžou nebo předstírají. Když techniky budeme znát, můžeme je v chování lidí snadněji odhalit a účinně se proti nim bránit.



Pracujte ve dvojicích. Rozdělte si podle pokynů manipulativní techniky a připravte si krátkou scénku, v níž natrénujete obranu proti manipulativnímu jednání. Uvědomte si, že nejde o to, kdo ve slovním souboji vyhraje, ani o pobavení spolužáků, ale o trénink, který vás má připravit na obranu proti manipulaci.



Na závěr diskutujte nad technikami uvedenými bez komentáře – co si pod takovou manipulací představujete?





## MANIPULATIVNÍ TECHNIKY

<b>TECHNIKA AKTUALIZACE</b> (připomínání se)	<b>MANIPULACE</b> Někdo vás nápadně často, „náhodou“, potkává na různých místech – aktualizuje se tím v paměti a připomene v „pravý čas“.	<b>OBRANA</b> Všímejte si lidí kolem sebe a takových „náhod“, zpozorněte a buďte ve střehu, kdy po vás budou něco chtít.
<b>TECHNIKA ASOCIACÍ</b> (použití emočních slov)	<b>MANIPULACE</b> Někdo vám sdělí zadání úkolu stylem: já bych se z toho zbláznil, kdybych měl takovou hrůzu dělat, je to nevládnutelné...	<b>OBRANA</b> Hlídejte si emočně nabitá slova, mohou ovlivnit, jak budete k situaci přistupovat, v jaké pohodě či nepohodě ji zvládnete.
<b>TECHNIKA AUTORITY</b> (udílení příkazů)	<b>MANIPULACE</b> Někdo zdvořile, pevně, zásadně bez diskuzí udílí příkazy těm, kteří si to nechají líbit.	<b>OBRANA</b> Posbírejte osobní odvahu, postavte se takovému příkazovači a použijte asertivní „ne“, stáhne se, sám trne, zda mu to u vás vyjde.
<b>TECHNIKA DISONANCE</b> (vyvolání nejistoty)	<b>MANIPULACE</b> Někdo ve vás vyvolává nejistotu, rozzlobenost pomocí nenápadných štouravých poznámek: Když sis byl odskočit, zrovna tu byl šéf, ale asi si nemyslel nic špatného, když tě neviděl.	<b>OBRANA</b> Jak tyto poznámky necháte na sebe působit, je jen na vás – můžete se nechat otrávit, vrátit mu to nebo se to naučit ignorovat.
<b>TECHNIKA FIXACE</b> (veřejné zajištění slibu)	<b>MANIPULACE</b> Někdo využije vhodný okamžik – nebo ho sám vytvoří – a veřejně (písemně) vás přiměje přijmout slib a dodržet ho: Tvá minulá práce byla perfektní, že tu zůstaneš přesčas a zase to dotáhneš do konce? Věřím ti.	<b>OBRANA</b> Dávejte si pozor na lichocení a využívání vaší kritiky, i když se na vás dívá dvacet lidí, pořád můžete asertivně odmítnout.
<b>TECHNIKA BAD GUY/GOOD GUY</b> (využití důvěry)	<b>MANIPULACE</b> Někdo (good guy) vám pomůže, zastane se vás (bad guy) v nepříjemné situaci a pak žádá protislužbu.	<b>OBRANA</b> Dávejte si pozor na zavázání se někomu a na to, že nemusíte přistupovat hned na první návrh, jak oplatit pomoc.

TECHNIKA ATRAKTIVITY  
TECHNIKA JAZYKOVÉ MANIPULACE  
TECHNIKA OBĚTNÍHO BERÁNKA  
TECHNIKA POVĚŘČIVOSTI  
TECHNIKA SOUCITU

Každý z nás má při komunikaci právo na svůj názor a může přijímat jiné názory pouze podle svého uvážení. Proto nic lidem nevnučujeme a ani sobě vnutit nenecháme. Buďme těmi, kdo jednají férově a neférovému jednání se dokáží ubránit.



# Od dovednosti k mistrovství

„Kompromis je forma vyřešení sporu, umožňující oběma protivníkům cítit zadostiučinění při myšlen-  
ce, že získali to, co jim patřilo, a museli se vzdát jen toho, co jim až tak nepříslušelo.“

(Neznámý autor)

## Malá anketa:

Považuješ kompromis za dobré řešení?

Přistupuješ ke kompromisu často?

Nabídneš dříve svou verzi řešení než tvůj protějšek?

Podaří se ti vždy dohodnout se na kompromisním řešení?



## KOMPROMIS

Při snaze o kompromis prosazuje nejprve každý své hotové řešení, ze kterého však postupně ubírá, a podaří se mu prosadit jen část svého původního návrhu. Zbytek obětuje pro dosažení dohody.

Výsledek může být někdy horší než původní návrhy, účastníci se rozcházejí s pocitem ztráty a nedůvěry v další spolupráci.

Na kompromis dochází většinou, když spolu strany „bojují“ a trvají na svých pozicích, chybí mezi nimi potřebná důvěra.

## KONSENZUS

Při snaze o dosažení konsenzu přichází každý se svými nápady, ale je připraven je při vyjednávání měnit, hledat tvořivým způsobem nové řešení, které může i nemusí vycházet z původních nápadů.

Každý má respekt k názorům ostatních a je ochoten upustit od svých v dobré víře, že společné řešení bude lepší.

To se pak stává pozitivním impulzem k další spolupráci a posiluje vzájemnou důvěru.

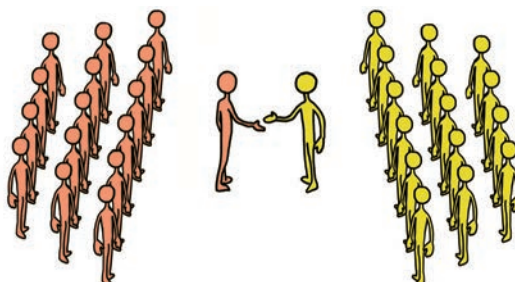


## CO KOMPROMIS NEZPŮSOBÍ

- ☹ nedotkne se ničím sebeúcty
- ☹ neznamena vzdát se svého názoru
- ☹ nezpůsobí pocit prohry

## CO KOMPROMIS UMOŽNÍ

- ✓ být přijatelný pro všechny strany
- ✓ získat čas a prostor na další jednání
- ! udělat z dočasného řešení trvalý stav



Přijatelný kompromis je vzájemný ústupek z požadavků, tak aby řešení vyhovovalo každému, i když jen částečně. Konsenzus je řešení vyhovující všem.

## Hedvábí a meč



„Laskavost nespočívá v tom, že levou rukou poskytujeme maličkosti, nýbrž v tom, že největší věci dáváme tak, jako by byly maličkosti.“

(Walter Benjamin)

### HEDVÁBNÉ RADY k umění požádat druhé o laskavost:



- prosať se postupy jemnými jako hedvábí
- nečekej, až ti přečtou přání z očí
- intonaci zvol odpovídající prosbě, ne rozkazu či výčitce
- vyhoví-li ti, poděkuj a projev radost
- nevyhoví-li ti, ber to sportovně a měj radost ze sebe, že jsi to zkusil
- s odmítnutím počítej předem, nebuď uražený, naštvaný, zklamaný, nechystej pomstu
- své přání řekni jasně a srozumitelně
- netvař se poníženě, jinak se ve tvém projevu ukážou úzkost, nejistota
- očekávej splnění



### SPRÁVNÉ ZBRANĚ A VHODNÉ TECHNIKY při podání i přijetí stížnosti:

- stížnost je písemné, ústní vyjádření nespokojenosti, výhrad, nesouhlasu
- obsah stížnosti je vždy věcný, jasný a přehledný
- věcné argumenty na podporu svého rozhodnutí jsou uspořádány přehledně, např. očíslovány
- v závěru je vysloveno očekávání zjednání nápravy
- nepatří sem neověřené informace, výhrůžky
- vyjadřování pouze slušné



#### PODÁNÍ STÍŽNOSTI – DOPIS

Oslovení

Samotná stížnost (2–3 odstavce: proč píšeš, na co si stěžuješ, co požaduješ)

Očekávání odpovědi (samostatný odstavec)

Závěrečný pozdrav a podpis

#### PŘIJETÍ STÍŽNOSTI – JEDNÁNÍ

Vezmi na vědomí hněv druhého.

Uznej existenci problému.

Projev zájem – empatii.

„Ochlaď situaci“ – projev účast, najdi klidnější místo.

Zjisti fakta – otevřené otázky.

Udělej, co je třeba, informuj příslušné osoby.

### AKTIVITA NA ZÁVĚR:

Tvoje kamarádka hraje na kytaru. Příští sobotu se bude konat koncert, na kterém bude dvakrát vystupovat. Ty dostaneš pozvánku a slíbíš, že na koncert přijdeš. Ve stejný den ale hraje tvůj mladší bráška důležitý zápas v basketbalu a byl by moc rád, kdybys ho přišla na zápas podpořit. Když půjdeš na zápas, nestihneš koncert. Právě o tom mluvíš s kamarádkou, která ti říká: „To jsem nevěděla, že je pro tebe důležitější bráška než nejlepší kamarádka. To si teda příště rozmyslím, jestli tě někam pozvu.“

- Co by se v ukázce muselo změnit, aby nešlo o manipulaci?
- Vyjmenujte alespoň tři emoce, které ve vás manipulace vyvolá.
- Co byste poradili člověku, který mluví s někým, kdo právě použil manipulativní komunikaci? Navrhněte alespoň dvě doporučení.

O laskavost žádáme jasně a srozumitelně, očekáváme splnění a nevyčítáme nesplnění. Stížnost předneseme stručně, výstižně a slušně, přijmeme ji empaticky.



## POJMY, SE KTERÝMI PRACUJEME:

**Pasivní chování** se vyznačuje bezbranností vůči požadavkům druhých. Pasivnímu člověku chybí sebejistota. Ustupuje ostatním. Je nejistý. Stále se omlouvá. Vyhýbá se výměně názorů. Někdy je nadměru a nepřírozně snaživý, aby ho druzí „proboha“ nekritizovali. Jindy se vyhýbá sociálním kontaktům. Obviňuje okolí z agresivity. Má pocit, že ho druzí využívají. Často také využíván je. Někdy si pak vybijе vztek na někom ještě slabším.

**Agresivní chování** vede k prosazování sebe na úkor druhých. Zraňuje druhé. Nedbá na jejich práva. Ponižuje je. Agresivní člověk si myslí, že pravdu má jen on. Rád druhým káže, vyčítá nebo moralizuje. Neumí si přiznat vlastní chybu. Často zaměňuje upřímnost s útočností. Přehnané sebevědomí a útočnost mohou být zástěrkou komplexů, které jsou agresivitou kompenzovány. K agresivnímu chování patří nejen hrubá slova, křik či moralizování, ale také jízlivost, uštěpačnost, výsměch nebo významné mlčení.

**Manipulativní chování** je přímé nebo nepřímé, vědomé i nevědomé, někdy také pozitivní, ale většinou sleduje skrytý sobecký cíl. Snaží se dostávat druhého do vnitřního rozpoložení, ve kterém manipulaci podlehne. Jak pasivní, tak agresivní jedinci často manipulují (pláčem, křikem, výčitkami, předstíráním bezmocnosti, lichotkami atd.). Jde jim o vítězství, ne o spolupráci. Jsou v jádru přesvědčení, že lidem nelze moc důvěřovat.

**Asertivní chování** je způsob komunikace a jednání, kterým člověk vyjadřuje a prosazuje upřímně, otevřeně a přiměřeně své myšlenky, city, názory a postoje jak pozitivní, tak i negativní podoby. Asertivní člověk přebírá plnou odpovědnost za své chování. Ví, co chce dělat a jak. Jsou mu jasné i důsledky. Vyhýbá se manipulaci a agresi. Je aktivní. Většinou přímo řekne své pocity a o co mu jde. Nepovyšuje se a zásadně se neponižuje. Umí naslouchat druhému. Když udělá chybu, přizná ji. Umí přistoupit na kompromisy. Působí vyrovnaně, uvolněně, srozumitelně. Častěji vyjadřuje pozitivní věci. Kritizuje věcně, konstruktivně a tak, aby nikoho neponížil. Jde mu více o spolupráci s druhými než o vítězství nad nimi.

**Konsenzus** (shoda, svolení, obecný souhlas) je shoda mínění určitého společenství, obecně jakýkoliv vzájemný souhlas.

**Kompromis** (dohoda, domluva, střední cesta) je způsob rozhodování nebo řešení sporů s takovým výsledkem, na který jsou schopny přistoupit všechny zúčastněné strany. Není optimálním řešením, protože je v podstatě ústupkem nebo nenaplněním očekávání žádné z vyjednávajících stran.

# Doteky lásky

„Láska je zázrak, který se může udát kdykoliv.“

(Friedrich Dürrenmatt)



## Naše ruce

Co asi tvoje ruka šeptá mojí?  
Ten nádherný pocit, až dech se tají...  
Něžné teplo u srdce, když ruce se spojí...  
Prsty navzájem si spolu hrají.  
Co asi jedna ruka druhé šeptá?  
Srdce ví – na nic se neptá.

(Zdroj: <http://lucisb.txt.cz/clanky/99476/laska/> – upraveno)



Po lásce se touží ...

...nelze bez ní plnohodnotně žít.

Láska se hledá ...

...v každém věku.



Láska slibuje ...

...modré z nebe.

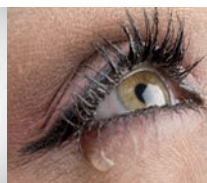
Na lásku se čeká ...

...mnohdy kus života.

O lásce se mluví, píše ...

...mnoho krásných slov.

## CO JE TO LÁSKA? LÁSKA JE...



Láska je trpělivá, laskavá, nezávidí, láska se nevychloubá a není domýšlivá.  
Láska nejedná nečestně, nehledá svůj prospěch, nedá se vydráždit, nepočítá křivdy.  
Ať se děje cokoliv, láska vydrží, láska věří, láska má naději, láska vytrvá. Láska nikdy nezanikne.

(Bible, 1. Korintským 13:4,5,7,8, <http://www.biblenet.cz/app/b/Cor1/chapter/13#v4>)

Zamysli se nad dokončením věty CO LÁSKU...? podle pracovního listu, zeptej se na názory několika lidí ve svém okolí a vypracovaný úkol přines do příští hodiny.

- Co sis uvědomil/a při dokončování vět?
- Které z doplnění od jiného člověka tě překvapilo, líbilo se ti?
- Je podle tebe správné a vhodné mluvit otevřeně o otázkách lásky a sexu?





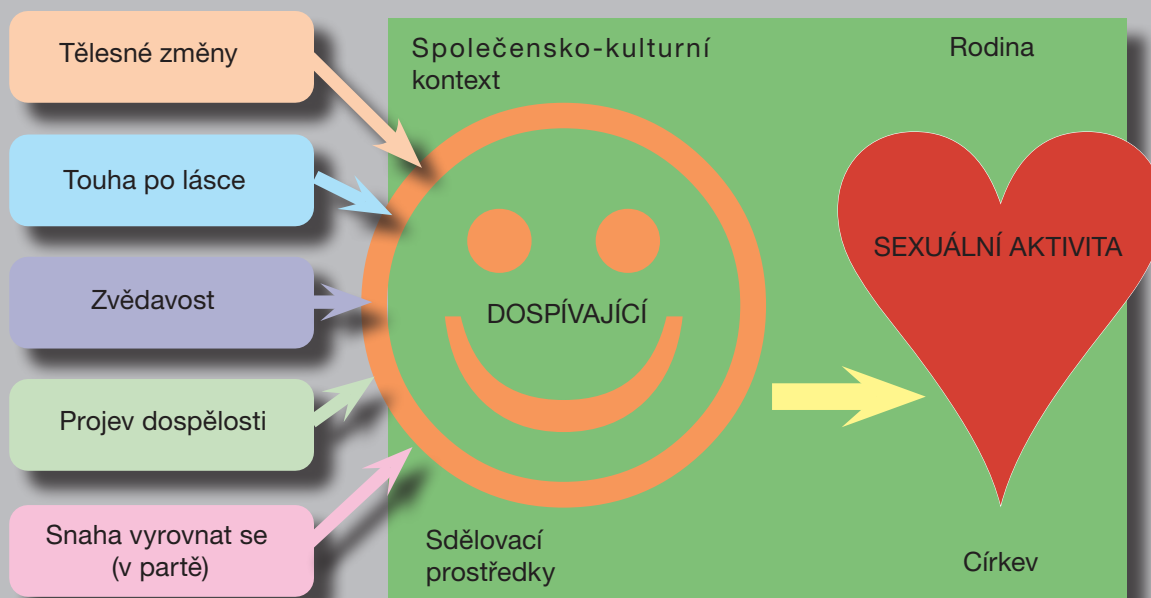
# Třináctá komnata

„Láska je jako sklo. Rozbije se, když je někdo uchopí příliš nejistě, nebo příliš prudce.“

Lucas Durtain



## SEXUALITA A DOSPÍVÁNÍ



Vliv sexuality na dospívající je velice silný a mnohdy i složitý. Zatímco řada faktorů (levá část grafu) vede adolescenty k uspokojování jejich sexuální touhy, je pro ně lákavá a vzrušující, jiné faktory (pravá oblast tabulky) nepůsobí tak jednoznačně a přímo – některé brzdí (rodina, církev), jiné povzbuzují (sdělovací prostředky, společensko-kulturní kontext).

(Upraveno podle knihy Juliana Melgosa: Žít naplno)



## ILUZE MLADÝCH

- Vstup do sexuálního života berou jako důkaz, že jsou někým milováni, ceněni  
=> **zvýšení sebevědomí,**
- ALE**
- bez zodpovědného přístupu a osobní připravenosti toto počínání může způsobit zmatenost, příkoří, ublížení  
=> **snížení sebevědomí.**



Vyber si z Binga v pracovním listu tři otázky a získej odpovědi od dospělého ze svého okolí. Odpovědi si zaznamej a připrav do příští hodiny.

- Jak se ti mluvilo s dospělými i kamarády o daných otázkách?
- Liší se v něčem jejich odpovědi?
- Co ses dověděl/a nového, co sis uvědomil/a při získávání odpovědí?

Lásce se musí učit každý z nás, láska není chvilkové poblouznění, pohlavní vzrušení, hormonální funkce nebo biologický pud. Teprve až mladí lidé dospějí k tomu, že láska je vědomé rozhodnutí sdílet se vzájemně a dlouhodobě, mohou uvažovat o odpovědném sexuálním vztahu.



# Na prahu dospělosti

„Co je to láska? Tomu, kdo ji prožil, to vysvětlovat nemusíte, tomu, kdo ji neprožil, to nevysvětlíte.“  
(Neznámý autor)



## PARTNER – PARTNERKA SNŮ



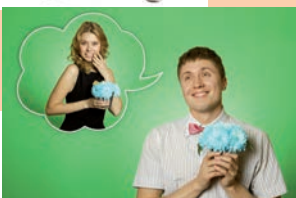
Chtěla bych kluka, který na mě bude hlavně co nejvíc hodný, a chci, aby mi byl i věrný. Od kluka očekávám, že si mě bude všimát a udělá si na mě čas, bude si se mnou chtít povídat a bude to takový rytíř, který mě bude chránit. Chtěla bych, aby si i uměl hrát s dětmi a aby vydělával dost peněz, abychom se neměli špatně. A hlavně – chci, aby mě měl opravdu rád.

Ideální vzhled (nezáleží na něm, ale jde o sen, ne :)) Zatím přibližně tak vypadali všichni kluci, do kterých jsem se zbláznila: Zelený oči, hnědý vlasy, štíhlý, smysl pro humor, citlivost – ne nějaká uříznutá panenka, ale kluk, co se mi dokáže svěřit, když mu je těžko, bohatství není důležité, snad jen to vnitřní :)... A měl by mít ďáblíky v očích...

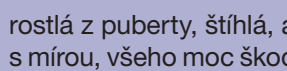


180 cm vysoký, modré oči, dlouhé vlasy, smysl pro humor, inteligentní, pokusitel... No prostě ON.

Určitě by mě měl přitahovat, ale nemusí to být jenom vzhledem, ale i chováním, mimikou nebo chytrostí: -), ale co je u mě nejdůležitější – nesmí lhát, to nesnáším, a pokud bych to zjistila, i kdyby to byl Brad Pitt, tak by letěl :-)



Partnerka mých snů? Asi taková, vedle ní bych se cítil neustále šťastný. Šťastný proto, že jsem ji potkal, že mě miluje stejně jako já ji, že jsme navzájem pro sebe nepostradatelní. Asi dost ideální představa. Ale na to ses ptal. (26 let)



Hezká, milá, inteligentní, ale ne naleštěná fífla, se smyslem pro humor, nijak extravagantní, přiměřeně otevřená a ne zas příliš uzavřená, pokud možno vyrostlá z puberty, štíhlá, ale ne vychrtlá, vlastně může být i trochu kulatější, ale s mírou, všeho moc škodí. Nesmí kouřit, rodinný typ, věrná, taky trochu sexy...



Inteligentní: nemusí to být zrovna intelektuálka, jde mi spíš o přirozenou inteligenci...

Přiměřeně vzdělaná: ne nějaká chodící encyklopedie, ale měla by vědět, kdo napsal Fausta a kdo to by J. S. Bach...

Duchovně založená: hluboká povaha, která neklouže jenom po povrchu života; pro mě je to zásadní a rozhodující kritérium...

Introvertní: souvisí s předchozím bodem. Měla by mít vlastní duševní svět,

který by mi stálo za to objevovat...

Nenáročná: chápat, co znamená dobrovolná skromnost...

Věrná a milující pravdu: k tomu není co dodat...

Praktičtější v každodenním životě, než jsem já: no, to je skoro každá...

Tolerantní vůči mnoha mým povahovým výstřednostem...

Aspoň trochu hezká: ne že by mi na tom až tak záleželo, ale neměli bychom se vyloženě fyzicky odpuzovat...

Zdroj: <http://www.poradna-lasky.cz/cs/pribehy/partner-ka-mych-snu> <http://www.zpovednice.cz/detail.php?statusik=172134>

Ženy a muži jsou rozdílní jako voda a oheň, přesto se po tělesné, duševní i emoční stránce vzájemně doplňují. Osobní nevědomost těchto rozdílů, jejich nerespektování může kvalitu partnerských a manželských vztahů narušit.

# Výsadní právo

„Láska je ze všech vášní nejsilnější, neboť útočí současně na hlavu, srdce i tělo.“

(Voltaire)



**Jana (15 let) píše:** Všimla jsem si ho na diskotéce. Pozval mě k tanci, dlouho jsme se spolu bavili, Míša mě doprovodil domů a na rozloučenou mě plaše políbil. Za tři dny jsem měla 15. narozeniny. Kdosi zazvonil. Otevřela jsem a nevěřila vlastním očím: stál tam Michal a v ruce držel nádhernou orchidej. Moji „staříci“ se netvářili ani moc špatně, nakonec Michalovi bylo už 18 let. Od toho dne jsme se scházeli denně, buď u mě, nebo u něj. Musím poznamenat, že naši pro nás měli velké pochopení, i když mi bylo teprve 15. Když jeho rodiče odjeli na deset dní na dovolenou, chodili jsme spolu dva měsíce. A tehdy se to stalo. Za ¾ roku jsem otěhotněla. Byla jsem z toho tak vedle, že jsem se nakonec po poradě s našima rozhodla pro potrat. Od té doby nastal zlom v mém vztahu k Michalovi. A za pár měsíců jsme se definitivně rozešli.



**Simona (16 let):** Mezi mnou a chlapcem, kterého mám nejraději na světě, vzniklo nedávno přátelství a láska. Padlo několik pohlazení a polibků, k pohlavnímu styku zatím nedošlo. Dohodli jsme se, že se to stane, až budeme oba dva a hlavně já chtít.



**Petr (16 let):** Jsem chlapec, který je oblíbený u dívek, i když se tomu dost divím, protože nejsem příliš hezký. Chtěl bych vypadat jako Van Damme, ale zatím se mi to nedaří. Myslel jsem, že to doženu sexem, protože i při něm namáhám všechny svaly. Bojím se však pohlavních chorob, ale neodolám, když mi dá nějaká dívka najevo svou náklonnost. Je to už vlastně jako droga. Nemůžu bez sexu žít. Pohlavní styk jsem měl přibližně se 40 dívkami.

**Jakub (16 let):** Kubovi kamarádi ve škole často mluví o svých dívkách. Jakub se intenzivně věnuje zájmům, které jsou pro něj velmi důležité, a dívky ho zatím příliš nezajímají. Je přesvědčený, že všechno má svůj čas, přestože si ho kamarádi kvůli tomu často dobírají.

## CO MŮŽE BÝT DŮSLEDKEM PŘEDČASNÝCH SEXUÁLNÍCH VZTAHŮ?

### Z hlediska vývoje osobnosti:

- přeskočení stadia citové lásky jako osobního vztahu – ochuzený citový život;
- sklon k citovému chladu vůči jiným lidem – „cool sex“;
- sexuální styk jako návyk – sex bez lásky;
- vytvoření svazku lidí nehodících se k sobě – rozpolcenost, ztráta pocitu štěstí ze života;
- vznik manželství kvůli těhotenství – pominutí jiných okolností (duševní soulad, rozdíl věku).

### Z hlediska rozvoje vztahů:

- zevšednění, ztráta tajemnosti – sexuální aktivita nezaručí úspěch vztahu;
- ohrožení věrnosti a úspěšného manželství – střídání sexuálních partnerů;
- zdravotní komplikace – pohlavní choroby, nechtěné těhotenství, spontánní potrat apod.;
- přerušování těhotenství – zásah do zdraví dívky, zkouška vztahu.

Etická a morální odpovědnost v sexuální oblasti – úcta a respekt vůči druhému pohlaví.



# Já a rodina – nabídky a očekávání

„Výchova dětí je nejsvětější a nejzodpovědnější úlohou člověka, úlohou, která předpokládá největší moudrost, nejjemnější takt a nevyčerpatelnou trpělivost. Láska splní všechny tyto podmínky. Proto chceš-li své dítě vychovat, jdi cestou lásky.“

(Orison Swett Marden)



## VÝZNAM RODINY V SEXUÁLNÍ VÝCHOVĚ



1. **BLÍZKOST A INTIMITA** – patříme k sobě, umíme se obejmout.
2. **DŮVĚRA, ATMOSFÉRA SDÍLENÍ** – mluvíme spolu upřímně a pravdivě, sdělujeme si pocity.
3. **RODINNÉ HODNOTY** – společně přemýšlíme o mezilidských vztazích, úctě, víře, výchově, penězích, zdravém životním stylu atd. a přijímáme pozitivní postoje za své.
4. **PŘÍROZENÉ SITUACE** – řešíme a přiměřeně otevřeně si povídáme o životních stavech – těhotenství a narození dítěte, vzájemné soužití, sexualita ve filmu apod.
5. **ŠIRŠÍ RODINA** – přijímáme rady prarodičů a hledáme osobní vzory ve svém okolí.



## NABÍDKY A OČEKÁVÁNÍ

**rodičovská láska**  
**smysl pro odpovědnost**  
**hranice chování a rozhodování**  
**pozornost**



**možnost jít za svým cílem, snem**  
**nabídka důvěry**  
**vzor chování a jednání**  
**pochopení emočního prožívání**

V době seznamování potřebují mladí lidé usměrnění a vedení, aby dosáhli takového stupně zralosti, který je nezbytným předpokladem pro začátek pohlavního života. Dospělí by je měli vést tak, aby se mladí dokázali rozhodovat svobodně a odpovědně. V prostředí vzájemné důvěry a lásky, jež se v rodině utvářelo řadu let, se dospívajícím nabízí nejlepší možnost najít odpovědi na své otázky.



## CO JE TO LÁSKA? (INSPIRACE PRO VÁS)

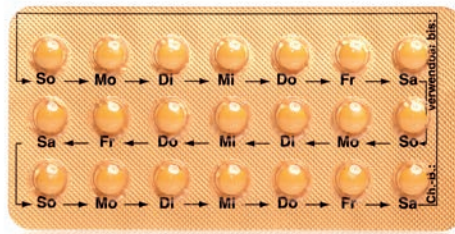
1. *Láska je, když se procházíte ruku v ruce při svitu měsíce a cítíte TEN pocit.*
2. *Láska je pocit, který se nedá vyjádřit slovy, ač to zkoušelo již mnoho básníků a spisovatelů, nikdo to neuměl vyjádřit tak, jak to člověk může cítit. (Každý totiž miluje a je milován jinak, není na světě stejná láska.)*
3. *Láska jsou motýlci v bříšku.*
4. *Láska je dobrá nálada a pocit štěstí, i když se vám zrovna nedaří ve škole či v jiných věcech.*
5. *Láska je, když na tu milovanou osobu stále myslíte a nemůžete ji dostat z hlavy (a samozřejmě ani nechcete).*
6. *Když opravdu milujete, špatná nálada je ta tam, když jste s milovanou osobou.*
7. *Láska je pocit nekonečného štěstí.*
8. *Láska znamená dělat spolu ty nejbláznivější věci, jaké si jen dokážete představit, a přesto vám to nebude připadat tak šílené, ale roztomilé.*
9. *Láska je velký dar sám o sobě, ale také dárky tomu druhému pro potěšení – třeba takový kamínek, který někde seberete po cestě a donesete ho tomu druhému na důkaz, že jste se na něj prostě těšili a vzpomněli jste si na něj.*
10. *Láska je, když vám splašeně buší srdce při pohledu na toho druhého a podlamují se vám kolena.*
11. *Láska je, když objímáte milovanou osobu a zapomenete na celý zbytek světa.*
12. *Láska nikam nespěchá a užívá si každý okamžik.*
13. *Láska je, když vám každá maličkost na tom druhém připadá naprosto důležitá a snažíte se to všechno si zapamatovat (ne protože musíte, ale protože přímo šíleně chcete :)).*
14. *Láska je, když vám záleží hlavně na štěstí toho druhého.*
15. *Láska je, když poslední myšlenky před upadnutím do spánku patří jemu/jí.*
16. *Láska je, když první myšlenka po probuzení je na něj/ni.*
17. *Láska je, když tolerujete chyby toho druhého a uděláte z nich přednosti.*
18. *Láska je, když milujete celým srdcem.*
19. *Láska je, když si toho druhého vážíte, zbožňujete ho a položili byste za něj svůj život.*
20. *Láska je, když zůstanete vzhůru jen proto, abyste viděli toho druhého spát.*
21. *Láska je, když se vzbudíte dříve, jen abyste se mohli dívat na spící tvář milované osoby.*
22. *Láska je, když dáte přednost svému partnerovi před celým světem, protože on je pro vás tou nejdůležitější osobou.*
23. *Láska je, když kolem vás projdou miliony dívek/kluků, avšak vy máte oči jen pro tu jednu osůbku.*
24. *Láska je, když znáte svého partnera lépe než sebe. :)*
25. *Láska neznamená, že musíte mít stejné koníčky, ale je to, když koníčky toho druhého najednou milujete, ač jste je předtím neměli v oblíbě.*
26. *Láska znamená naprostou otevřenost – říkat si vždy a všechno, no secret. :)*
27. *Láska je tehdy, když se snažíte být s milovanou osobou každou možnou chvíli.*
28. *Láska znamená překonávat spolu překážky a nástrahy života.*
29. *Láska je, když si neumíte představit žít život s někým jiným, jen s ním/ní.*
30. *K lásce nepatří slzy, a když už mají přijít, tak jen slzy štěstí.*

**Láska je, byla a vždy bude...**



## POJMY, SE KTERÝMI PRACUJEME:

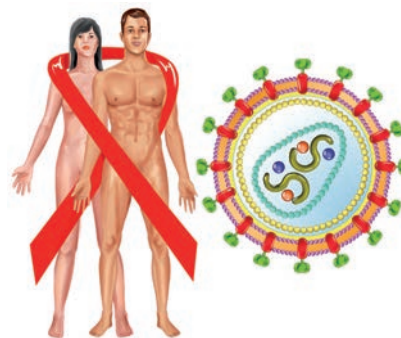
**Antikoncepce** – souhrn metod a prostředků zabraňujících početí.



**Interrupce** – umělé přerušení (ukončení) těhotenství pomocí chirurgického zákroku nebo chemické látky.

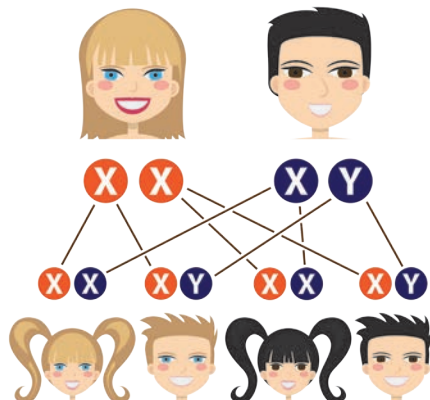
**Ovulace** – označení okamžiku, kdy dochází k uvolnění zralého vajíčka z vaječníku, zhruba v polovině menstruačního cyklu. Při sestupování vajíčka vejcovodem k děloze může dojít k jeho oplodnění. Pokud se setká se spermií, dojde k jejich vzájemnému splynutí a oplodnění vajíčka. To může být po ovulaci oplodněno pouze v intervalu kratším než 24 hodin, pak zaniká. Spermie však mají v těle ženy oplodňovací schopnost i 3–5 dnů. Součet životnosti spermií v těle ženy a životnosti vajíčka se nazývá plodné období.

**Virus HIV** – virus lidské imunitní nedostatečnosti (angl. Human Immunodeficiency Virus), což znamená virus způsobující ztrátu obranyschopnosti u člověka; původce nemoci AIDS.

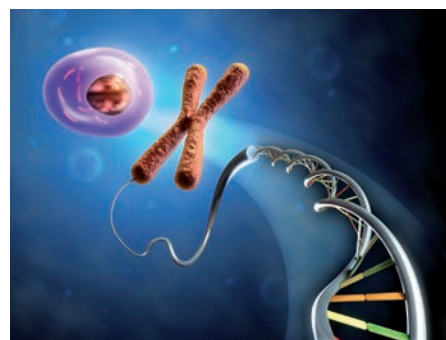


**Léčba sexuálně přenosných nemocí** náleží odborníkům (gynekolog, kožní lékař, venerolog); pacientům jsou podávána antibiotika, a pokud je nemoc diagnostikována včas, lze ji vyléčit bez vážnějších následků (kromě AIDS), v opačném případě hrozí rozsáhlé poškození zdraví až smrt.

**Pedofil** – člověk, který projevuje trvalou nebo dlouhodobou náklonnost vůči nedospělým osobám nebo na ně eroticky reaguje.



**Chromozom** – pentlicovitý útvar v buněčném jádru tvořený deoxyribonukleovou kyselinou a bílkoviny; poslední pár ze 46 chromozomů určuje pohlaví – XX ženské, XY mužské.



Mars



Venuše



Merkur



Měsíc

**Astrologické symboly vesmírných těles:**



Slunce



Země



Pluto



Jupiter



Saturn



Uran



Neptun

# Síla slova, moc obrazu

„Slovo má lehkost větru a sílu hromů.“

Victor Hugo



Kolik slov potřebuješ na popis obrázků?

## Základní stavební kameny myšlení a komunikace (a médií) – slovo a obrázek

- Slova i obrázky využíváme při komunikaci na obou stranách – při vyjadřování sdělení i při pochopení sdělení.
- Obrázky si spojujeme s našimi životy, vcitujeme se do nich.
- Slova i obrazy mají sílu a moc vyvolávat emoce, formovat postoje člověka, přimět ho k činům.
- O slovech ještě občas pochybujeme (přicházejí do hlavy přes sluch), pro obrázky platí – vidět znamená věřit (přímá cesta do našich hlav).

## Boj o titulek

**Zkuste se stát redaktory** – podle redakce celostátního deníku doplňte ke článkům na pracovním listu titulek. Vytvořené titulky představte ostatním a vysvětlete, proč jste zvolili právě tyto.

### Jak má vypadat správný titulek?

Obsahově shrnuje podstatu článku.

Poutá a provokuje ke čtení.

Tvoří větu.

Je pro čtenáře srozumitelný.

## Graffiti do každé rodiny. Nebo raději ne

- Jaký obsah článku si představíš pod takovým titulkem?
- Rozhoduješ se podle nadpisu, zda si článek přečteš, koupíš časopis nebo noviny?
- Proč se v médiích objevují takové titulky?
- Je správné (etické) vkládat do nadpisů např. dvojsmysl, neúplnou informaci atd.?

Cílem médií je prostřednictvím slov a obrazů vyvolávat emoce, které nás podněcují k dalším akcím, a to jak společensky prospěšným, tak i naopak.



# Návštěva „sedmé velmoci“

„Když pokouše pes člověka, není to nic nového, ale když člověk pokouše psa – to už je zpráva!“  
(Charles Anderson Dana)



## Čteme noviny s porozuměním(?)

Během života přijdeme do kontaktu s mnoha publicistickými texty. Je dobré vědět a pochopit, co čteme. Co tedy znamená mít dovednost číst noviny s porozuměním? Čeho by si měl poučený čtenář všimnout?



1. Je titulek větší než zpráva sama?
2. Odpovídá dramatičnost titulku obsahu samotného článku?
3. Jak vypadá grafika? Užívá barvy, do fotografií vepsané výkřiky a upoutávky?
4. Objevují se na prvních stranách společenské skandály, celebrity a dopravní nehody?
5. Je jazyk zpráv přiměřený, nebo užívá hovorová a působivá slova?
6. Pracují noviny na titulu s chytlavými tématy (ceny zboží, výše platů)?
7. Je jasné, odkud novinář informace získal? Obsahuje článek odkazy na zdroje?
8. Dává novinář stejný prostor oběma stranám sporu?
9. Jsou informace přesné i v detailech?
10. Snaží se novináři udělat z důležité zprávy zajímavý článek, nebo je to naopak?
11. Jsou noviny schopné vysvětlit i pozadí a souvislosti sledovaného případu?
12. Dovedou se noviny omluvit za nepřesnou nebo chybnou informaci?



Trénujte nácvik uvědomělého, pozorného čtenářství.

Vezměte si výtisk novin nebo časopisu a hledejte odpovědi na předcházející otázky. Porovnejte své poznatky s poznatky spolužáků.



1. **Vyberte** ze svého periodika jeden **článek** a posuďte jej z hlediska předchozích poznatků:

**Zaměřte se na titulek, obsah, grafiku, zdroje, přesnost, pravdivost, souvislosti.**

Seznamte ostatní se svými závěry – zpracujte je jako přednášku, myšlenkovou mapu, prezentaci, divadelní představení, báseň atd.



2. **Vyhledejte** v novinách nebo v televizi zprávu, které se říká „**novinářská kachna**“.

Falešnou zprávu mohou způsobit mystifikační záměr, technické nedopatření i chyba lidského faktoru.



Média zasahují do života společnosti i do života jednotlivce, avšak ne vždy příznivě. Účinky masových sdělovacích prostředků jsou jak antisociální, tak prosociální. Média stále více ovlivňují společenský, kulturní, ekonomický a politický život společnosti.

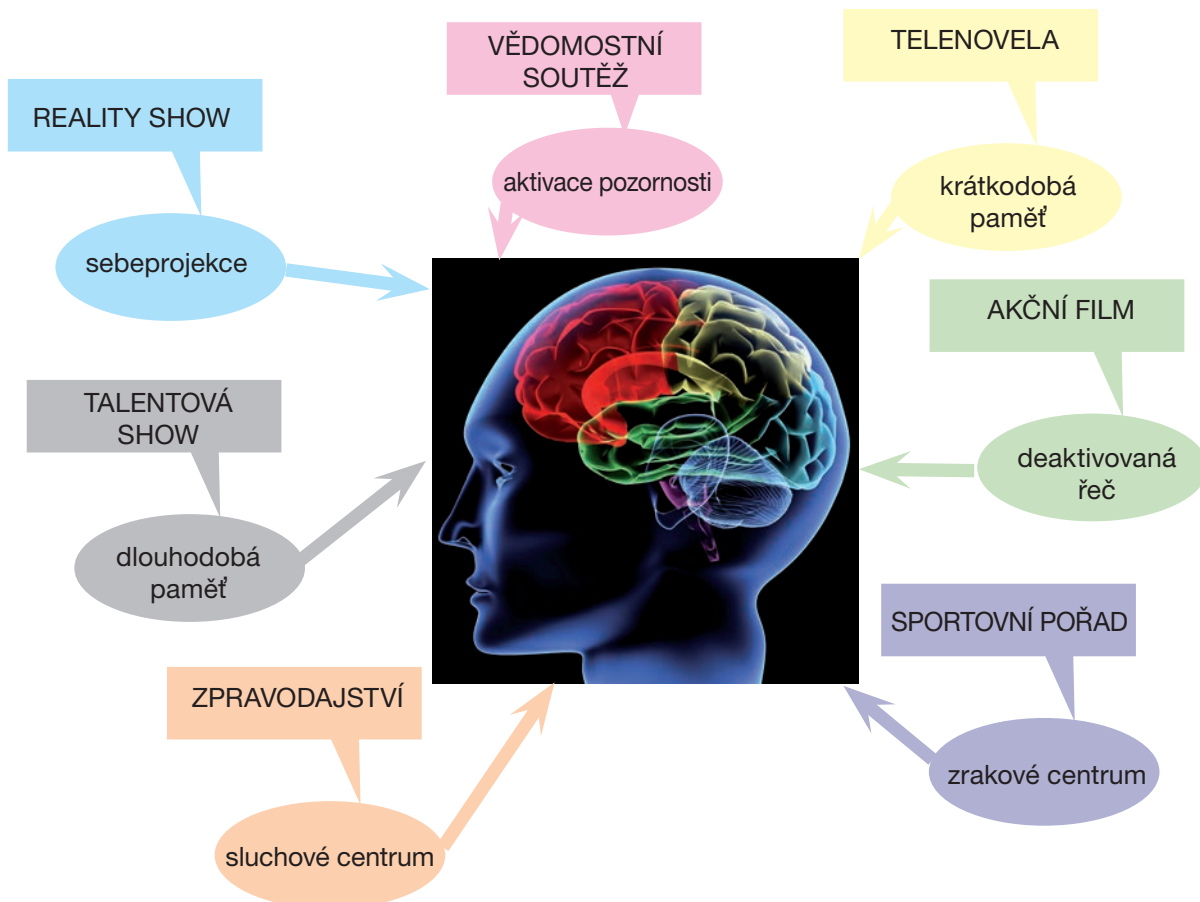
# Tajemství reklamy

„Televize není nepřítel, televize se dá vypnout.“

(Jan Werich)

Říká se, že do hlavy a do melounu se nevidí. Přesto se o to pokoušejí různé mediální agentury s cílem zjistit, jak náš mozek reaguje na různé televizní pořady. Podle toho pak zařadí reklamu s odpovídajícím dopadem.

- Víte, jak na vás působí sledování hokejového zápasu?
- Jaký druh paměti se aktivuje u telenovely?
- Co se děje v našem mozku při reality show? A při zprávách?



(<http://vidimevamdohlavy.cz/>)

## Jak náš mozek reaguje na jednotlivé televizní pořady?

Jednotlivé pořady velmi rozdílně působí na náš mozek. Například při sledování **vědomostní soutěže** se nám aktivuje centrum řeči a pozornosti. V každé vteřině čekáme novou otázku a snažíme se na ni vzápětí nahlas odpovídat, pokud možno dřív než soutěžící. Přitom vypneme svá motorická centra a periferní vidění a úplně zapomeneme na sebe – sedíme bez hnutí, nevidíme kolem sebe.

Naopak naše vžívání se do situace sílí ve chvíli, kdy se díváme na **reality show**. Ač třeba vědomě nechceme, ztotožňujeme se s jejími protagonisty a prožíváme jejich mnohdy emočně vypjaté situace – komentujeme, co bychom udělali my, jak bychom je řešili, co je podle nás nejlepší.

Ve chvíli, kdy jsme takto naladěni, různým způsobem přijímáme různé druhy informací, tedy i reklamní sdělení. U kvízu je tedy efektivní zapojit informativní reklamu, u reality show spíše tu, jež hraje na emoce.

Reklama nás zaplavuje doslova ze všech stran – v televizi se prolíná vysílanými pořady, na internetu na nás bliká, v časopisech upoutává barevností, na billboardech předvádí úspěch, mládí, úsměv. Ovlivňuje nás mnohdy neprůhledným a škodlivým způsobem a my se těžko dokážeme bránit. Je jen na nás a naší vůli naučit se odolat, abychom se reklamy nemuseli obávat, ale s její pomocí se mohli dozvědět něco nového.





# Žijeme v mediálním světě



„Kdo ovládá média, ovládá mysl.“

(Jim Morrison)

## MÉDIA

### ⚙️ HORKÁ:

- intenzivněji působí na emoce člověka a obvykle na více jeho smyslů;
- televize, rozhlas, kino, telefon, video, internet, dealer aj.

### ❄️ CHLADNÁ:

- přinášejí více informací, jsou zpravidla uchovatelná;
- noviny a časopisy, billboardy, výkladní skříně, obaly, prospekty, dárkové propagační předměty aj.



## Agrese a média – důsledky vlivu:

- ✓ násilí na obrazovce láká děti k napodobování;
- ✓ oslabují u dětí schopnost soucitu, dochází k otupování citů a svědomí;
- ✓ probouzejí v dětech nebezpečné zálibení v krutosti, cynismu a destruktivitě;
- ✓ oslabují vnitřní zábrany proti násilnému jednání, u počítačových nebo konzolových her je nebezpečí větší, protože dítě samo je tvůrcem situace;
- ✓ přílišná sexualizace poškozuje děti tím, že předčasně probouzí sexuální citění (žádná něha, tajemství a objevování);
- ✓ negativní zdravotní následky u dětí jsou způsobené ubýváním a vytlačováním aktivní rekreace a sportu;
- ✓ oslabují se sociální a někdy i tradiční rodinné vazby (společné trávení volného času, dovolené, společná setkání u rodinného stolu při jídle);
- ✓ vytrácí se schopnost komunikovat a rozvíjet tvořivost a představitost, a to zejména u dětí.



Média lze jen velmi těžce v dnešní době oddělit od každodenního života společnosti i jedince. Přetvářejí stále více nejen sociální prostředí, v němž žijeme, ale ovlivňují chování a jednání mnoha lidí. Před negativními dopady médií je potřeba chránit zvláště děti.

## POJMY, SE KTERÝMI PRACUJEME



**PP** – „product placement“, což znamená umísťování předmětů s logem, nápisi se značkou firmy do filmů, videoklipů apod. Jde o skrytou reklamu.



**Média** – masové sdělovací prostředky tištěné i elektronické.

**Titulek** – název, nadpis; psaný text na filmu.

Ukázka nejednoznačného titulku:

**Kdo co zrychlí?**

(<http://kanky.cz/category/titulky/>)

**Slovníček cizích slov:**

**realita** – skutečnost

**fikce** – zdání, klam, domněnka, představa, smyšlenka

**pseudorealita** – nepravá, zkreslená, fiktivní „skutečnost“

### Tání ledovců v Arktidě zrychlí internet. Až o třetinu



10:07 | 17.4.2012

rkl



Buďte první z vašich přátel, kdo to doporučí.

[Komentáře: 2](#)

**Toronto** - [Globální oteplování](#) umožnilo, že během arktických lét jsou severní mořské cesty už nejméně tři roky volné pro námořní přepravu. A lodě, které jimi putují, už prakticky nejsou odkázány na ledoborce.

Spojení mezi západní Evropou a Japonskem přes Suezský průplav se tak zkrátilo o jednu třetinu a je jen otázkou času, kdy je zejména nákladní lodi začnou



Zdroj: Reuters

[větší obrázek »](#)



## Prosociálnost v nás

„Nemůžeme si vybrat, kolika let se dožijeme, ale můžeme si sami zvolit, kolik života našim létům dokážeme dát. Nemůžeme ovlivnit krásu naší tváře, ale můžeme ovlivnit její výraz. Nemáme kontrolu nad těžkými okamžiky života, ale můžeme si je ulehčit. Nemůžeme ovlivnit negativní atmosféru celého světa, ale můžeme ovlivnit atmosféru, která panuje v naší mysli. Často se snažíme ovlivňovat věci, se kterými nemůžeme nic dělat. Příliš málo se snažíme ovlivňovat to, co je v našich silách... naše postoje.“

John C. Maxwell

### CO ZNAMENÁ CHOVAT SE PROSOCIÁLNĚ?

jednat ve prospěch druhého,  
bez povinnosti (**BUDU** vstřícný, iniciativní, dobrosrdečný)



neočekávat protislužbu  
nebo vnější odměnu (**JSEM** nesobecký, nezištný, skromný)

podporovat vzájemnost,  
vyvolat podobné chování druhého  
(**UMÍM** jít příkladem, být vzorem,  
dát náznak)

nenarušit svou vlastní identitu  
(**ZŮSTANU** osobitý, jedinečný,  
originální)

### CHCI SE STÁT PROSOCIÁLNÍ OSOBNOSTÍ:

1. soucítím s lidmi, kteří mají těžkosti
2. raduji se z obdarování druhého nebo rozdělení se
3. vynakládám námahu ve prospěch druhých lidí
4. přijímám bez závidění úspěchy druhých lidí
5. mám pochopení pro starosti a těžkosti svých známých a příbuzných
6. prožívám s druhými jejich starosti a radosti



**Prosociální chování** vyžaduje moudrost, identitu, nadhled nezbytný pro humor, schopnost vést druhé ke změnám a citlivě reagovat na problémy, které tyto změny přinášejí. Je charakteristikou mnoha úspěšných a oblíbených osobností.

Vyhledej takovou **osobnost** (ze současnosti nebo historie) a připrav si pro ostatní stručnou charakteristiku jejího prosociálního chování podle pracovního listu.

Při konání dobra prožíváme pocity spokojenosti, pohody a štěstí, a také pocity zvýšení sebedůvěry. Budujeme si vztah úcty, důvěry a spolupráce k druhým lidem, přistupujeme k nim na základě poznání jejich osobnosti.

## RAINBOW GAME (HRA NA DUHU)

**ČERVENÁ – ROZDĚLIT SE**

Červená znamená někoho obdarovat, rozdělit se, nabídnout něco. Máme-li druhého rádi, děláme jim radost například tím, že jim něco darujeme nebo se rozdělíme o vlastní věci.

**ORANŽOVÁ – USMÍVAT SE**

Oranžová znamená šířit pozitivní hodnoty (úsměvem, radostí, dobrým slovem). Udělat někomu radost je jako oheň. Často stačí jiskra, jeden úsměv, malý dáreček, aby oheň přejícnosti zapálil jiskru ve druhém člověku.

**ŽLUTÁ – NASLOUCHAT**

Žlutá znamená pozorně naslouchat, neskákat do řeči, hezky mluvit. Budeme se zájmem poslouchat kamarády, spolužáky, abychom jim udělali radost. Můžeme jim udělat radost i tím, že něco poutavého budeme vyprávět.

**ZELENÁ – ŽÍT ZDRAVĚ**

Zelená znamená zdraví, čistotu, správnou životosprávu. Zdravý člověk je veselý a má dost sil, aby pomáhal druhým. Do tohoto rámce lze začlenit základní zdravotní a hygienické návyky: smysluplný režim dne, osobní hygienu, zdravou výživu, pohyb, pohybové hry a odpočinek, dostatek spánku.

**MODRÁ – DBÁT O SEBE A OKOLÍ**

Modrá znamená péči o oblečení, školní pomůcky, knihy, květiny, třídu atd. Jsme-li hezky a vkusně upraveni, pokoj či třída jsou uklizené, lavice a psací stůl uspořádané, máme radost my a je to dar i pro druhé.

**INDIGOVÁ – KONAT DOBRO**

Indigová znamená moudrost. Učíme se rozlišit dobrý a zlý skutek a konat jen skutky dobré. Děláme-li druhým radost, srdce nám napoví, co je dobré a co zlé. Takže se učíme moudrosti, protože moudrý člověk je ten, který má dobré srdce.

**FIALOVÁ – BÝT SPOLU**

Fialová znamená jednotu, kolektivnost, žít jako jedna rodina. V rodině je hezky, když se mají všichni rádi a dělají jeden druhému radost. Ve třídě je hezky, když si neděláme naschvály, ale děláme jeden druhému radost. Když si lidé v našem městě i na celém světě budou pomáhat, naše město – celý svět bude žít jako velká rodina.



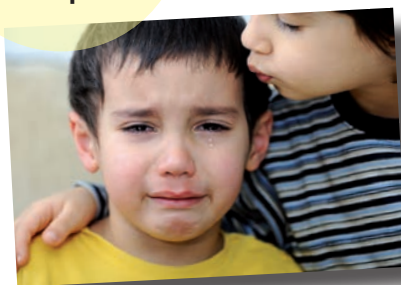


# Co mohu prosociálně nabídnout?



„Život činný je opravdový život. Zahálka je hrobem člověka zaživa. Co máš udělat, do toho se dej s chutí; co sám můžeš udělat, to nečekej od jiných a bez příčiny neodkládej s ničím. Když můžeš někomu pomoci, učiň to s největší radostí.“

(Jan Amos Komenský)



Je pěkný slunečný den a ty se jdeš s několika přáteli projít ulicemi, možná se zastavíte na zmrzlinu. Vtom uvidíš paní ze sousedství, jak lepí na sklo výkladu letáček o ztrátě svého pejska. Vždyť ho také znáš, vidíváš je spolu... **CO UDĚLÁŠ?**

Koupíte si zmrzlinu a jdete do parku. Než si vyberete správnou lavičku, všimneš si starého pána, jak se bezradně rozhlíží a rád by se asi na něco zeptal... **CO UDĚLÁŠ?**

Na lavičce jste probrali události dne a rozcházíte se každý domů. Jdeš pomalu ulicí a vnímáš krásný západ slunce, když tě najednou vyruší rozzlobený hlas pepřně komentující rozsypaný nákup. Mladé ženě s kočárkem se roztrhla chatrná igelitka... **CO UDĚLÁŠ?**

Přicházíš domů, v kuchyni přemýšlíš, co si dáš k večeři, co budeš dělat potom, a vidíš maminku dávat prádlo do pračky, smutnou, bez nálady... **CO UDĚLÁŠ?**



# Na kole ke vzdělání, vzděláním ke svobodě

„Člověk je zrozen ke vzájemné pomoci.“

(Seneca)

## PREZENTACE CHARITATIVNÍHO PROJEKTU



Věříme, že udržitelnost leží spíše v tom, co dáváme, než v tom, co dovedeme získat.

Věříme také, že je mnoho dobrého v lidech, jen najít cestu smysluplnosti dobra, přestože se spousta lidí okolo nás ptá: „A co z toho budu mít, když někomu něco dám.“

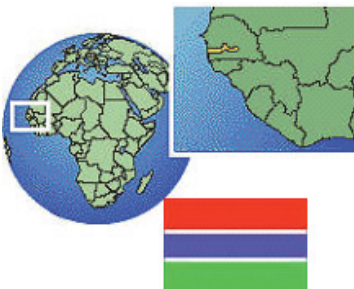


kolo – důležitý pomocník v domácnosti

kola – možnost školní docházky pro dívky



kolo – nákladní vozidlo



kolo – funkčnost má přednost před značkou



kola – oprava

Chovat se prosociálně znamená přinášet druhé osobě nebo osobám prospěch bez nutné povinnosti a neprovází jej očekávání odměny. Motivaci k takovému chování dává vnitřní potřeba či tendence konat prospěšné věci pro druhé. Příkladem je charitativní činnost.



## INFORMAČNÍ PANEL – CHARITATIVNÍ AKCE

*Jsou na světě místa, kterým se můžeš přiblížit jen pěšky nebo na kole.*

*V Africe jsou pro děti obtížně dostupné i školy.*

*Darováním opotřebovaného jízdního kola můžeš změnit život dítěte v Africe.*



VÍCE NA [WWW.KOLAPROAFRIKU.CZ](http://WWW.KOLAPROAFRIKU.CZ)

**kola pro Afriku**

p o m o z t e n á m

# SBALIT KUFRY

S NÁŘADÍM A NÁHRADNÍMI DÍLY PRO OPRAVU KOL

**6/12 2013 VEZEME 1200 KOL DO GAMBIE**

chybí nám vybavit 12 opravárenských kufrů

PŘIPOJTE SE! = 3800 Kč = 100 dětských

*Benefiční akce v MeetFactory  
v Praze FASHIONAID  
(módní přehlídka a koncert  
na podporu projektu Kola pro Afriku)  
Výtěžek z charitativních akcí podpoří  
transport darovaných jízdních kol  
do Gambie.*

**BĚH PRO GAMBII**  
(charitativní běh v Bělském lese  
v Ostravě a v Podzámecké zahradě  
v Kroměříži)

*Výtěžek z charitativní akce podpoří  
transport darovaných jízdních kol do  
Gambie.*



*Některá původně darovaná kola nejsou  
vhodná k odeslání do Afriky. Proto je  
upravili a ještě upraví mladí lidé s umě-  
leckou duší.*

*Výtěžek z prodeje podpoří převoz kol  
do Gambie.*



## POJMY, SE KTERÝMI PRACUJEME



**Světluška** je dlouhodobý projekt Nadačního fondu Českého rozhlasu, založený na solidaritě a dobré vůli lidí, kteří se rozhodli darovat nevidomým trochu světla. Světluška pomáhá dětem a dospělým s těžkým zrakovým postižením. Světluška svítí od roku 2003. Do projektu se zatím zapojilo více než 48 000 dobrovolníků a milióny dárců.  
(<http://svetluska.centrum.cz/sbirka.phtml>)

**Bílá pastelka** – cílem projektu je shromažďovat finanční prostředky na výukové programy pro lidi, kteří se učí zvládat samostatnou chůzi se slepec-kou holí, obsluhovat počítač nebo uplatnit se v zaměstnání – prostě žít běžným životem v podmínkách ztráty či vážného poškození zraku. Sbíрку pořádá Sjedenocená organizace nevidomých a slabozrakých (SONS ČR).  
(<http://www.bilapastelka.cz/index.php>)



**Lékaři bez hranic/Médecins Sans Frontières** je mezinárodní humanitární organizace, která poskytuje okamžitou zdravotnickou pomoc během katastrof, epidemií, válečných konfliktů či lidem vyloučeným ze zdravotní péče.  
(<http://www.lekari-bez-hranic.cz/>)

Společnost **Člověk v tísni** vznikla v roce 1992 v okruhu válečných zpravodajů a novinářů věnujících se zahraničí, kterým už nestačilo jen přivážet do České republiky informace a začali ven vyvážet pomoc. Postupně se společnost Člověk v tísni etablovala jako profesionální humanitární organizace s cílem pomáhat v krizových oblastech a podporovat dodržování lidských práv ve světě.  
(<http://www.clovekvtisni.cz/index2.php?id=176>)



**ADRA** (Adventist Development and Relief Agency) je mezinárodní humanitární organizace působící v ČR od r. 1992. V zahraničí poskytuje okamžitou humanitární pomoc lidem bez rozdílu rasy, politické či náboženské příslušnosti při mimořádných událostech (povodně, zemětřesení, válečné konflikty apod.) Zároveň realizuje dlouhodobé rozvojové projekty s cílem poskytnout lidem žijícím v chudobě a ve špatných životních podmínkách takovou podporu, aby dokázali vzít život do vlastních rukou. V České republice pomáhá v mimořádných krizových situacích a zaměřuje se na rozvoj dobrovolnictví.  
(<http://www.adra.cz/>)

**Český červený kříž** je dobrovolnou humanitární společností působící na celém území České republiky. Je národní společností Mezinárodního hnutí Červeného kříže a Červeného půlměsíce. Působí zejména v oblasti humanitární, sociální, zdravotní a zdravotněvýchovné. Poskytuje pomoc v případě katastrof, válek a jiných mimořádných událostí. Naplňování poslání a plnění úkolů ČČK je všeobecně prospěšnou činností.  
(<http://www.cervenykriz.eu/>)







**Bílý kruh bezpečí** poskytuje odbornou, bezplatnou a diskrétní pomoc obětem a svědkům trestných činů.  
(<http://www.bkb.cz/>)

**Fond ohrožených dětí** je organizací na pomoc týraným, zanedbávaným, zneužívaným, opušťeným nebo jinak sociálně ohroženým dětem, s působností na celém území České republiky.  
(<http://www.fod.cz/>)



sdružení linka bezpečí

**Linka bezpečí** byla založena za účelem pomoci dětem a mladým lidem nejen v obtížných životních situacích, ale i při jejich každodenních starostech a problémech.  
(<http://www.linkabezpeci.cz/webmagazine/home.asp>)

# Labyrint financí

„Peníze vám svobodu dají i vezmou.“

(F. Schléee)



Projdí si text a vypíš slova, která mají spojitost s bankovníctvím a financemi. Vyhledej si k nim potřebné informace a zapoj se do společné debaty s ostatními.



Jana je úspěšná středoškolačka. Protože chce studovat ještě několik let, začala se zajímat, jak si zajistit dostatek finančních prostředků na dobu studií.

Kamarádka jí poradila: „Zajdi do banky, tam se tě ujme finanční poradce, pomůže ti zřídit běžný účet, ke kterému dostaneš platební kartu, a ještě ti ukáže, jak si platit své pohledávky pěkně z domu – internetbankingem.“

Maminka přidala ještě pár dobrých rad: „Než se do banky vydáš, podívej se na nabídky a možnosti ve všech bankách ve městě. Zjisti si výši úroku, který banky poskytují za vklady, poplatky za služby a za vedení účtu. Také si promysli, zda pro tebe nebude výhodnější spořicí účet.“

V bance se Jany skutečně ujal solidní úředník, který jí podrobně vysvětlil vše, co ji zajímalo, hlavně konečně pochopila význam a důležitost zkratky RPSN. Odcházela domů se spoustou informací, nějakými letáky a domácím úkolem – promyslet si, zda využije zřízení kreditní i debetní karty ke svému budoucímu účtu.

## DŮLEŽITÁ KRITÉRIA PRO VÝBĚR BANKOVNÍHO ÚČTU

- **Jak je banka blízko**  
(co nejbližší bydliště, školy nebo jiného místa, kde bývají žák a jeho rodiče často)
- **Studentské výhody**  
(např. snížené nebo nulové poplatky na běžných účtech, proplácení poplatků za ISIC karty atd.)
- **Přístup k účtu**  
(přímé bankovníctví – mobilním telefonem nebo přes internet)
- **Poplatky a úroky**  
(porovnat si, kolik lze u které banky získat na úroku z běžného účtu a kolik prodělat na poplatcích)
- **Ostatní výhody**  
(pojištění k platební kartě, možnost čerpat kontokorentní úvěr do určité výše nebo tzv. osobní bankéř – člověk, který se na zavolání věnuje klientovi, jenž pak nemusí čekat na pobočkách)

(Zdroj: <http://www.dolceta.eu/ceska-republika/Mod4/Dulezita-kriteria-pro-vyber.html>)

Do příští hodiny zjisti skutečné údaje o nabízených produktech bank a vyber tu, která tě nejvíce osloví. Svůj výběr zdůvodni.

Bankovní peníze jsou peníze, které si uložíme na účtech a jsou určené k bezhotovostnímu placení přes internetové nebo telefonické bankovníctví a k placení platební kartou. Většinu plateb lze provést bezhotovostně, proto dnes u sebe nepotřebujeme téměř žádnou větší hotovost.



# Finanční pasti a strasti



„Peníze někdy dělají další peníze, jindy zase dluhy. Záleží na jejich majiteli.“

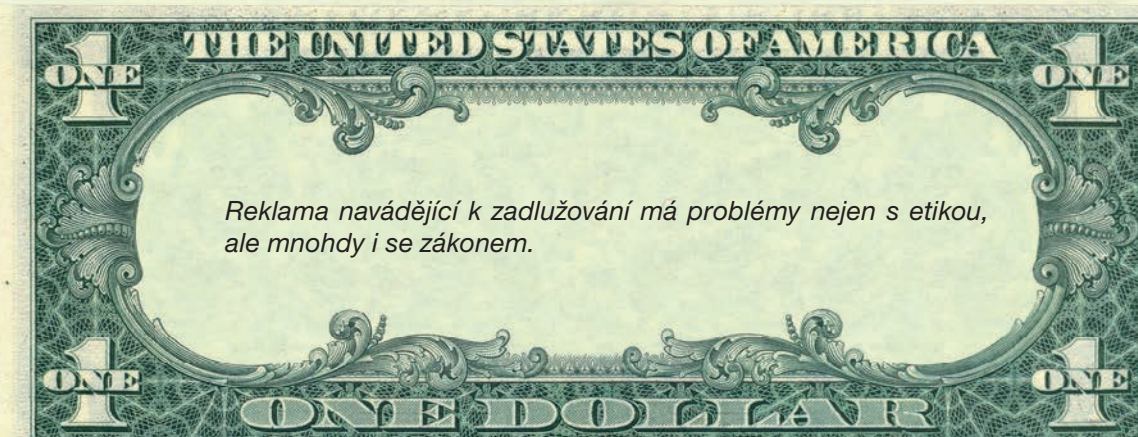
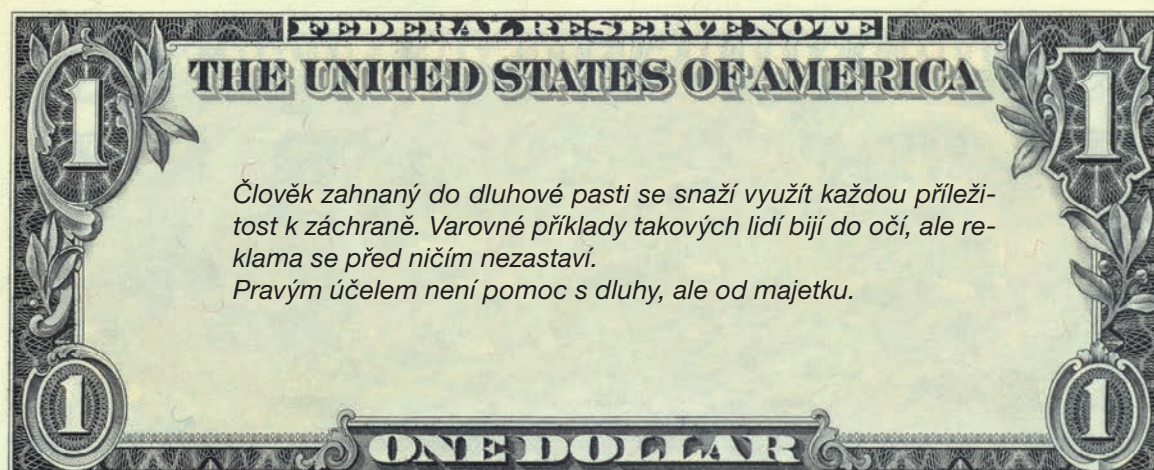
(Lech Przeczek)

POTŘEBUJEŠ PENÍZE  
A NIKDO PŮJČIT  
NECHCE?



ZAVOLEJ NÁM BEZ  
ODKLADU  
A ZÍSKÁŠ JE LEHCE!

Volání na drahou linku a vysoký úvěr?  
Vždyť stačí skromnosti trochu než takový úděl.



„Domnívám se, že máme-li být skutečně šťastni, musíme zvolit jiný životní styl než životní styl neustále rostoucího konzumu. A že bude správné, pokud se právě v této oblasti vrátíme ke ctnosti, která je známá pod jménem zdrženlivost.“

(Dan Drápal)





V následujících ukázkách reklam na spotřebitelský úvěr (půjčku) vyhledej nedostatky podle zákona a posuď jejich etičnost. Na příští hodinu přines konkrétní ukázky podobných reklam.

### Co musí být v reklamě na spotřebitelský úvěr (půjčku) uvedeno:

- RPSN,
- výpůjční úroková sazba a údaje o veškerých poplatcích spojených se spotřebitelským úvěrem,
- celková výše spotřebitelského úvěru,
- výše jednotlivých splátek a celková částka splatná spotřebitelem,
- doba trvání spotřebitelského úvěru,
- cena zboží a výše zálohy v případě úvěru ve formě odložené platby za konkrétní zboží či službu,
- informace o povinnosti uzavřít smlouvu o doplňkové službě související se spotřebitelským úvěrem, zejména pojištění, je-li uzavření takové smlouvy podmínkou pro získání spotřebitelského úvěru za nabízených podmínek a náklady na tuto službu nelze určit předem.

### PODMÍNKY POSKYTOVÁNÍ SPOTŘEBITELSKÝCH ÚVĚRŮ

- Rozsáhlá informační povinnost v reklamě, před uzavřením smlouvy a v samotné smlouvě.
- Právo spotřebitele do 14 dnů odstoupit od spotřebitelského úvěru bez udání důvodů.
- Právo kdykoliv předčasně splatit spotřebitelský úvěr a současně omezení poplatků nebo pokut s tím spojených (maximálně 1 % z předčasně splacené části jistiny).
- Povinnost věřitele posoudit úvěruschopnost spotřebitele – schopnost splácet.
- Poskytování spotřebitelského úvěru a jeho zprostředkování je vázanou živností.
- Povinnost uzavírat smlouvy písemně.

(Zdroj: <http://www.podnikatel.cz/clanky/zakon-o-spotrebitelskem-uveru-zivnost-vazana>)  
Bez nahlédnutí do registrů (dlužníků) a databází nelze posoudit schopnost splácení.

**VYPLNÍTE FORMULÁŘ**

Žádné dlouhosáhlé papírování, nekonečné vyplňování hromady papírů.

**PODEPÍŠETE SMLOUVU**

Smlouva, kterou podepíšete na pobočce nebo si ji necháte přinést kurýrem.

**DOSTANETE PENÍZE**

Jednoduché že? Ve třech krocích dostanete peníze o které jste žádali.

**ZAŽÁDAT NYNÍ**

**Co je nového?**

**Spustili jsme nový web!**  
Připravili jsme pro Vás nový web [www.dostupnapujcka.cz](http://www.dostupnapujcka.cz).

**Působíme v celé ČR!**  
Rozšířili jsme působnost do celé České republiky.

**Půjčky z pohodlí domova**

**PROČ SI PŮJČIT PRÁVĚ OD NÁS?**

**ŽÁDNÉ SKRYTÉ POPLATKY**

Hledáte půjčky bez registru a poplatku předem? U nás neplatíte za posouzení žádosti ani za její případné nevyhovění. Platíte pouze domluvenou měsíční splátku.

**NEMUSÍTE NIKAM JEZDIT**

Všechno můžete vyřídit z pohodlí domova. Připojte k vaší žádosti i potřebné doklady nebo nám je zašlete poštou a my k vám vyšleme kurýra se smlouvou k podpisu.

**PŘEDČASNÉ SPLACENÍ ZDARMA**

Půjčky od nás můžete kdykoliv splatit předčasně bez sankcí. Zaplatíte tedy úroky pouze za období, kdy máte peníze půjčené. Půjčku můžete poté kdykoliv čerpat znovu.



## Finská půjčka před výplatou Ferratum

Tabulka půjček **Ferratum** bez registru ihned a jejich splátek. Pro nové zákazníky nyní **AKCE: první půjčku máte bez poplatku**. Pro opakované zákazníky možnost půjčení vyšších úvěrů. Půjčky bez potvrzení o příjmu.

	Částka	Splatnost	Poplatek	Celkem
<b>1. půjčka</b>	500 Kč	15 dní	0 Kč	500 Kč
	1000 Kč	15 dní	0 Kč	1000 Kč
	2000 Kč	15 dní	0 Kč	2000 Kč
	3000 Kč	15 dní	0 Kč	3000 Kč
<b>2. půjčka</b>	500 Kč	15 dní	100 Kč	600 Kč
	1000 Kč	15 dní	200 Kč	1200 Kč
	2000 Kč	15 dní	400 Kč	2400 Kč
	3000 Kč	15 dní	600 Kč	3600 Kč

První půjčka zdarma, zato druhá za pořádný úrok.



**Oddluzeno.cz**  
Svěřte se profesionálům ...

**Zajistíme oddlužení. Zajistíme půjčku.**

**My Vám pomůžeme!**

Centrum oddlužení a půjček.  
Vše na jednom místě!

**Půjčky ihned 1.000 až 5.000.000 Kč**  
Nechcete baky?  
Zajistíme i bez nahlížení do registrů!

Svěřte se do rukou profesionálů ...

**Nacházíte se v těžké životní finanční situaci?**

**Dobrý den,**

nacházíte se v těžké životní situaci? Docházejí Vám či nemáte finance? Padá Vám svět na hlavu? Pokud je toto Váš případ obraťte se na nás. Pomůžeme Vám a garantujeme Vám získání půjčky a pomoc s oddlužením. Kontaktujte nás pro více informací.

**Oddlužení a půjčky 1.000 až 5.000.000,- Kč**

Nechcete bankovní půjčku? Víte, že Vám banka nepůjčí? Nic se neděje, my Vám pomůžeme!

**Máte zajímavý nápad? Seženeme Vám investici!**  
**Centrum oddlužení a půjček. Vše na jednom místě.**

Půjčka na dluhy je zase další dluh.

# Harpagon, nebo bonviván?

„Peníze, jež držím, jsou prostředkem svobody. Peníze, jež sháníme, jsou prostředkem zotročení. Proto jsem šetrný a proto nemám potřeb.“

(Jean Jacques Rousseau)

Dovedeš si představit, že bys vyhrál/a milión? Je to málo, nebo mnoho? Jak bys peníze využil/a, na co? Nechal/a by sis poradit, nebo by ses rozhodl/a sám/sama? Rozdělil/a by ses s někým, nebo by sis schoval/a peníze na horší časy?



**RADĚJI PENÍZE SCHRAŇUJEŠ, OPATRUJEŠ A MÁŠ O NICH PŘEHLED?**



NEBO



**JSI NÁZORU, ŽE PENÍZE SE MAJÍ TOČIT A ČLOVĚK SI MÁ UŽÍT, KDYŽ JE MÁ?**

**KDYŽ VLASTNÍŠ URČITOU ČÁSTKU PENĚZ, PROMÝSLÍŠ SI, JAK S NÍ NALOŽIT?**



NEBO



**JAKMILE MÁŠ NĚJAKÉ FINANCE, KOUPIŠ SI TO, CO UŽ TĚ DÁVNO LÁKÁ A TOUŽÍŠ PO TOM?**

Každý má občas chuť roztočit peníze, užít si, ale také je rád, když nějakou částku vlastní, a má tak rezervu pro případ potřeby. Promysli si, kam bys umístil/a svou pozici na následující přímce, a ke svému rozhodnutí uveď konkrétní příklad tvého rozhodování o financích.

**HARPAGON**  
lakomec –  
hlavní postava  
Molierovy di-  
vadelní hry

**„PENÍZE PRO ŽIVOT MAJÍ CENU, ALE ŽIVOT PRO PENÍZE NE.“ (Jiří Odlas)**

**BONVIVÁN**  
světák,  
požitkářský  
člověk



## Hra s tisícikorunou



„Peníze často stojí příliš mnoho.“

(Ralph Waldo Emerson)



...Stalo se to v Praze jednoho nevlídného podzimního dne odpoledne na petřínském trávníku. Bylo tam téměř vyliďněno, schylovalo se k dešti, foukalo a několik kapek již spadlo na zem. Po cestičce od fontány šli dva mladí studenti, vysokoškoláci Vláda a Karel. Viděli před sebou staršího pána, jak na trávníku něco hledá a je celý neklidný. „Takhle si pokazit výlet do Prahy,“ říkal si sám pro sebe a udělal zlostné gesto pravou rukou. Když k němu naše dvojice došla, zadíval se na ni nepřítomným pohledem a povídá: „Za dvacet minut mi to jede z místního nádraží, mám tedy co dělat. Právě tady na cestě jsem si chtěl zkontrolovat, zda mám jízdenku po ruce. Nemohl jsem ji najít, prohrabávám se papíry a penězi a najednou mi vypadla tisícikoruna. Viděl jsem, jak s ní vítr zatočil, a zmizela mi z očí. Nemůže být moc daleko, ale nemohu ji najít, jako by se po ní země slehla. Jsem také částečně barvoslepy, její modrá barva a barva trávy mi splývají. Víte co, když ji najdete, bude vaše. Já sám už nemám čas na další hledání. Na shledanou!“ S těmito slovy se starší pán se studenty rozloučil a spěchal na stanici tramvaje. Karel a Vláda se skutečně pustili do hledání, neboť by se jim ty peníze náramně hodily.



...Oba dva nějakou dobu hledají, chodí po trávníku křížem krážem a náhle oba současně spatří bankovku před sebou v trávě. Je už jedno, kdo ji zvedne. Vznikne otázka, jak se o ni rozdělit:

Karlovi navrhuje ..... %, Vláďovi .....%.

1919



1934



1932



1985



„Peníze budou asi vždycky stejné. Jen lidské konání má mravní kategorii.“ (Václav Klaus)

## POJMY, SE KTERÝMI PRACUJEME

### SLOVNÍČEK POJMŮ

#### ATM (bankomat)

(Automatic teller machine) bankomat – lze jím vybírat hotovost pomocí platební karty.

#### Debetní karta

Platební karta, s níž majitel může vybírat hotovost na přepážkách bank, z bankomatů, platit za zboží v obchodech, restauracích a jinde. Peníze může utrácet pouze do výše zůstatku na účtu.

#### Kreditní karta

Tzv. úvěrová karta, s níž majitel může vybírat hotovost na přepážkách bank, z bankomatů, platit za zboží v obchodech, restauracích a jinde. Od debetní karty se liší tím, že majitel čerpá peníze jako úvěr, takže je nemusí mít na běžném účtu.

#### Limit platební karty

Určuje maximální částku, kterou je možné za určité časové období (den, týden) utratit pomocí platební karty.

#### Blokace platební karty

Jednorázový úkon, kterým se zamezí použití platební karty s magnetickým proužkem v bankomatech a platebních terminálech obchodníků.

#### Elektronické přímé bankovníctví

Forma komunikace s bankou a bankovním účtem, při níž klient nemusí osobně navštívit pobočku banky a veškerá komunikace se odehrává pomocí moderních komunikačních kanálů – internetu, mobilního telefonu atd.

#### p. a.

„Per annum“ neboli ročně; p. m. měsíčně.

#### Osobní bankéř

Osobní bankéř je konkrétní poradce, na kterého se klient vždy obrací se svými žádostmi týkajícími se bankovních produktů a operací. Banky realizují osobními poradci osobní přístup ke svým klientům. Pokud se včas klient objedná k osobnímu bankéři, vyhne se dlouhým frontám na pobočkách.

#### Kontokorentní úvěr

Kontokorentní úvěr je krátkodobý úvěr, který dává banka klientovi – majiteli běžného účtu tak, že mu umožní z tohoto účtu čerpat do minusu. Pozor na jednu věc! Banka určuje limitní částku, do které můžete ze svého účtu čerpat. Pokud hranici překročíte, počítejte s vysokým penále. Banka vám může naúčtovat úroky z úvěru ve výši mezi 25 až 30 % z přečerpané částky. Pamatujte, že je důležité vyrovnat dluh co nejdříve. Banky mají různé lhůty, do kterých musíte přečerpaní uhradit. Pokud se tak nestane, může banka začít částku vymáhat soudně.

#### Bonita

Schopnost zájemce o úvěr jej splácet.

#### Běžný účet

Bankovní účet, evidující finanční transakce mezi bankou a klientem na základě smlouvy. Je zřízen především pro ukládání finančních prostředků a jejich užití. Má nízké úročení.

#### Spořicí účet

Bankovní účet určený k ukládání finančních prostředků. Výhodou je vyšší úročení, nízké nebo nulové poplatky.

#### Výpis z účtu

Banka pomocí něj informuje o veškerých pohybech na účtu.

#### Inkasní platba

Platby z příkazu příjemce, tj. příjemce dá pokyn naší bance, aby odeslala určitou částku na jeho účet. Majitel bankovního účtu dá předem souhlas k odečtení určité nebo neurčité (v tomto případě stanoví horní limit) částky.



**Příkaz k úhradě**

Jednorázová platba na příkaz majitele účtu. Žádá jím banku, aby převedla na cizí účet určitou částku.

**Poplatek za příchozí platbu**

Banka si účtuje poplatek (podle bankovního ceníku/sazebníku) za to, že majiteli účtu přišly peníze na účet, tedy za zpracování transakce.

**Poplatek za odchozí platbu**

Banka si účtuje poplatek (podle bankovního sazebníku) za to, že jí majitel účtu zadal příkaz k úhradě na cizí účet.

**Osobní aktiva** (ve vztahu k domácímu rozpočtu)

Vše, co do domácnosti přináší příjmy (úroky z vkladů, firma, firemní auto, nájem z pronajímaného bytu...)

**Osobní pasiva** (ve vztahu k domácímu rozpočtu)

Vše, co v domácnosti tvoří pouze výdaje (strava, oblečení, osobní auto, byt, televizor, dovolená...).

**RPSN**

„**Roční procentní sazba nákladů**“ udává v procentech podíl z dlužné částky, kterou zaplatíme za jeden rok v souvislosti se správou účtu, splátkami a dalšími výdaji spojenými s čerpáním úvěru.

**Úroková míra**

Úrok vyjádřený v procentech vůči vkládané nebo půjčované částce. Jinak řečeno cena peněz; kolik nám banka dá za to, že jí svěříme své úspory, nebo naopak, kolik bance musíme zaplatit navíc, když si od ní chceme půjčit. „Kolik“ je vyjádřeno procentem.

**Dluhová past**

Situace, kdy si na zaplacení dluhů půjčíme.

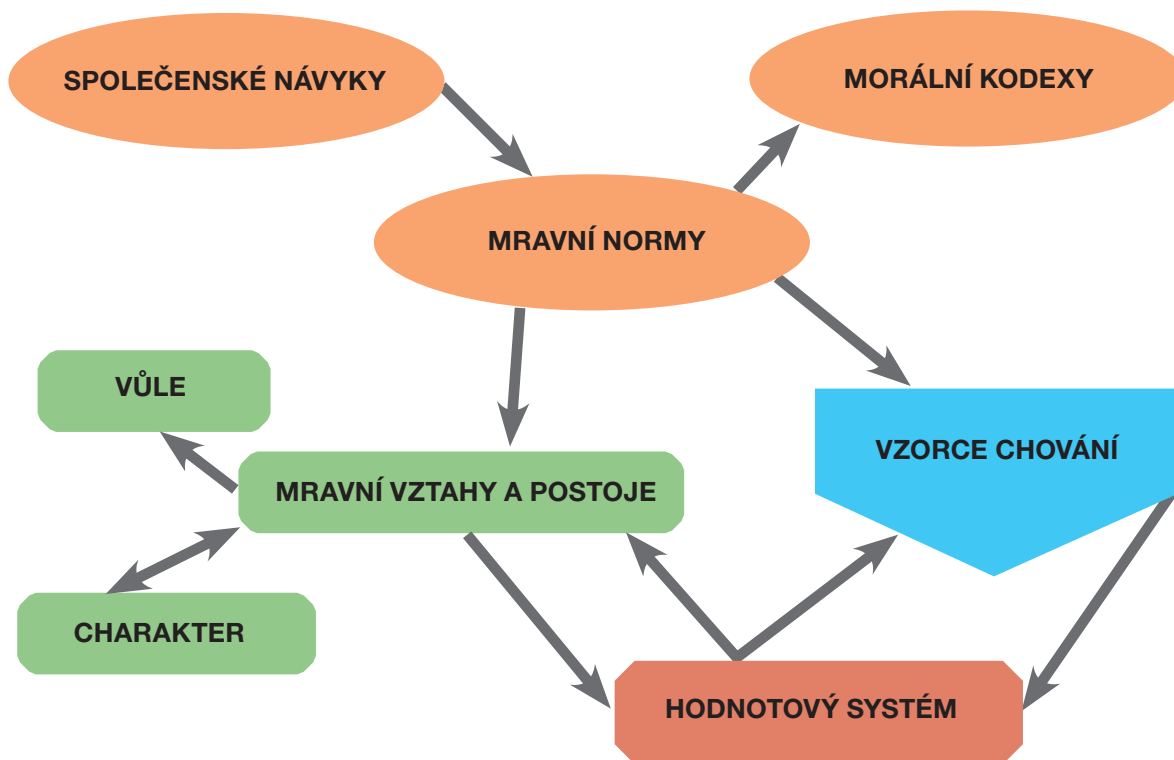
# Dva břehy

„Člověk se plně projeví, teprve když změří své síly s nějakou překážkou.“

(Antoine de Saint-Exupéry)

Projděte pojmy ve schématu, zamyslete se nad vztahy mezi nimi a ve dvojici doplňte k šipkám slovesa vyjadřující tyto vztahy, např.

VYTVÁŘET, TVOŘIT, FORMOVAT, FORMULOVAT, VYCHÁZET, PODPOROVAT, NAVAZOVAT, OVLIVŇOVAT...



## PŘÍBĚH 1

Spěcháš na oslavu narozenin své nejlepší kamarádky, těšíš se a nechceš zmeškat předávání dárků na začátku oslavy. Po cestě na autobus uvidíš, jak spolužačka, kterou zrovna nemusíš, si jde zaběhat a náhle padá k zemi. A nezvedá se. Když jí půjdeš pomoci, ujede ti autobus a nestihneš oslavu. Ty teď nevíš, co máš udělat.

## PŘÍBĚH 2

Tvůj nejlepší kamarád se ti svěř, že se mu neopatrností podařilo rozbít chemickou soupravu za několik tisíc korun. Nikdo jiný to neví. Učitel chemie ji chce zaplatit, a když se viník nepřizná, bude se na zaplacení podílet celá třída. Spolužáci jsou naštvaní a chtějí, aby se viník přiznal. Tvůj kamarád se nechce přiznat, i když jsi ho přesvědčoval. Ty teď nevíš, co máš dělat.

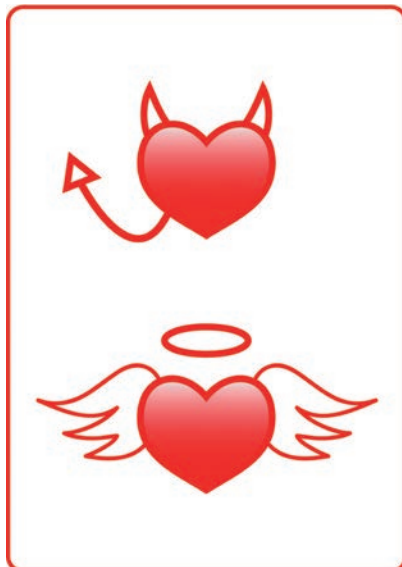
Přečti si oba příběhy a pokus se v nich najít a vysvětlit některé pojmy a vztahy z grafu, např. jaké společenské návyky ovlivní rozhodování, jaký mravní postoj je očekáván, jaké hodnoty mají prioritu atd.



Lekce  
**35**

Každý občas v životě udělá dobrou věc a každý také občas zhřeší. Jak velkou roli hrají ctnosti a neřesti ve tvém životě? Zamysli se nad sebou, nad svým jednáním a chováním ke druhým, a proved' krátké hodnocení – ovládají tě více neřesti, nebo se můžeš pyšnit ctnostmi?

**POKORA  
ŠTĚDROST  
PŘEJÍCNOST  
MÍRUMILOVNOST  
CUDNOST  
STŘÍDMOST  
ČINORODOST**



**PÝCHA  
LAKOTA  
ZÁVIST  
HNĚV  
SMILSTVO  
OBŽERSTVÍ  
LENOST**

O čem je život? Ne o tom, co získáme, ale o tom, co vytvoříme, čím prospějeme, kým se staneme. A to dá smysl našemu životu.

# Piknik života

*„Pesimista říká, že vidí sklenici poloprázdnou, optimista tu samou sklenici vidí zcela plnou a štědrý člověk vidí sklenici s vodou a hledá někoho, kdo by mohl mít žízeň.“*

(G. Donald Gale)

Piknik je příjemné setkání s milými lidmi, v pěkné přírodě, na sluníčku, s dobrým jídlem a pitím a veselou náladou.



Život může být jako košík na piknik.

Co si do něj vložíš, to si s sebou poneseš celý život. A to budeš mít také pro lidi kolem sebe.

## MYŠLENKA NA ZÁVĚR:

*„Santalové dřevo, dřevo aloe, modrý lotos, rozkvetlý jasmín – i mezi těmito voňavými věcmi je ze všeho nejlepší vůně čestného jednání.“*

(Buddha)



# Piknik života

## POJMY, SE KTERÝMI PRACUJEME

**MRAVNÍ NORMY** – pravidla chování, které si malé děti osvojují nejdříve od rodičů, později od učitelů, slupin vrstevníků, sdělovacích prostředků a společnosti obecně.

**MORÁLNÍ KODEXY** – např. desatero, profesní etické kodexy.

**SPOLEČENSKÉ NÁVYKY** – společenské chování: pozdravit, poprosit, poděkovat, respektovat druhé, autoritu atd.

**MRAVNÍ VZTAHY A POSTOJE** – projevují se v chování k sobě samému, k lidem (zvláště slabším, potřebným); v partnerských vztazích, vztazích k materiálnímu prostředí (příroda, kulturní prostředí), k hodnotám.

**VLASTNOSTI – VŮLE A CHARAKTER** – např. cílevědomost, zodpovědnost, sebeovládání, vytrvalost, samostatnost aj.

**HODNOTA** – všechno, co má schopnost uspokojovat potřeby člověka (to, co v životě člověka „stojí za to“).

**HODNOTOVÝ SYSTÉM** – soustava hodnot (emocionální, sociální, ekonomické, etické, estetické atd.): pravda, láska, přátelství, peníze, svoboda, práce, kariéra, umění, rodina, život, zdraví, víra, Bůh, dobro, krása, poznání, vzdělání...

**VZORCE CHOVÁNÍ** – respektující mravní normy, přejímané od osob kolem nás, předurčují naše chování podle informací uložených v podvědomí, které „říkají“, jak se máme chovat a cítit v konkrétní situaci.

## PŘEHLED TÉMAT 8. ROČNÍKU ETICKÉ VÝCHOVY

ČÍSLO	NÁZEV TÉMATU
1. téma	DŮSTOJNOST LIDSKÉ OSOBY (aneb vážím si tě, člověče)
2. téma	KOMUNIKACE CITŮ (aneb cesta do hlubin duše)
3. téma	ASERTIVITA (aneb poznání – projevení – prosazení)
4. téma	SEXUÁLNÍ ZDRAVÍ (aneb láska, vztahy, odpovědnost)
5. téma	MÉDIA A JEJICH VLIV NA ČLOVĚKA (aneb důvěřuj, ale prověřuj)
6. téma	KOMPLEXNÍ PROSOCIÁLNOST (aneb kde mohu – pomohu...)
7. téma	ETIKA A EKONOMIKA (aneb peníze jako prostředek, ne cíl)
8. téma	ETICKÉ CTNOSTI (aneb z hlediska vyššího principu mravního...)

# Etická výchova

## **Učebnice pro 9. ročník základních škol a víceletá gymnázia**

Hana Ginterová

Ilustrovala: Alena Legierská

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.

# Co je normální?



„Tolerance není lhostejnost, ale moudrá víra, že i ten druhý může mít pravdu.“

(Jiří Menzel)



Kilt je výhradně mužská součást skotského národního kroje (ženy, až na výjimky, kilt nenosí) v podobě mužské zavinovací skládané sukni-  
ce s barevným kárem, ozdobnými třásněmi a ozdobnou broží.



Po pár návštěvách jsem zcela šokovaná jednou odpor-  
nou českou vlastností, a to přezouváním. Když přijde-  
te k někomu na návštěvu, tak vás nutí se vyzout často  
už před dveřmi z bot a tlapat všude v ponožkách nebo  
vám vnutí nějaké „rozkošnoučké“ bačkůrečky. Co to  
probůh je? Přijde mi pěkně nechutné lézt do cizích bač-  
kor plných cizích plísni. Nehledě na to, že je trapné, když jsou vám nohy cítit, protože po delší době  
v botách prostě jsou, s tím nic nenaděláte. Nebo Češi zbožňují oděr cizích nohou?

(Američanka)

Tak si představte, co mi napsala kamarádka. Je na stáži v Japonsku a prý tam mají teď nepříznivé  
počasí. Každý chrchlá, smrká. Seděla u stolu s Japoncem v restauraci a on místo, aby se vysmrkal,  
tak mu celou dobu tekla obrovská, zelená... Fuj, to je nechutné.



Když ale sledujeme očistu v této řece včetně čiště-  
ní zubů, poněkud nás, Evropany, zamrazí. Do indické  
řeky Gangy samozřejmě vytékají splašky z přilehlých  
domů, plavou zde zbytky ožehlych těl, koupou se tu  
vodní buvoli, pere se zde prádlo...

Kdežto Švédí jako by se za alkohol styděl. Teda ti slušní. Některým je špatná reputace úplně vol-  
ná, neberou si žádné servítky a klidně se opíjejí na veřejnosti. To slušní ne, ti jako by chtěli celý  
ten svůj vztah k alkoholu ututlat, dá-li se to tak nazvat. Všechno je to zahaleno jakousi rouškou  
spiklenectví, pocitem něčeho zakázaného.

Ve většině islámských zemí je povoleno mno-  
hoženství, přesněji čtyři manželky a neome-  
zený počet souložnic. Podmínkou však je, že  
muž je musí uživit, neboť ženy v tradičních  
islámských zemích nechodí do zaměstnání.



# Je spravedlnost slepá?

„Doufej ve spravedlnost, ale buď připraven i na bezpráví.“

(Seneca)

## Hra (na) Nespravedlivý svět

Spravedlnost je slovo, které se dotýká každého z nás. Říká se, že spravedlnost je slepá. Co si o ní myslíte vy? Diskutujte ve třídě nad následujícími tvrzeními.

Spravedlnost se zavázanýma očima je slepá, a tudíž nic nevidí a nemůže rozhodovat, kdo je vinný a kdo nevinný.

Spravedlnost má zavázané oči proto, aby byla nestranná a nikomu ne-nadržovala.



## Nyní pracujte ve skupinkách:

- ✓ Každá skupinka si připraví krátký příběh o nespravedlnosti nebo křivdě, která se přihodila jemu, někomu blízkému nebo známému.

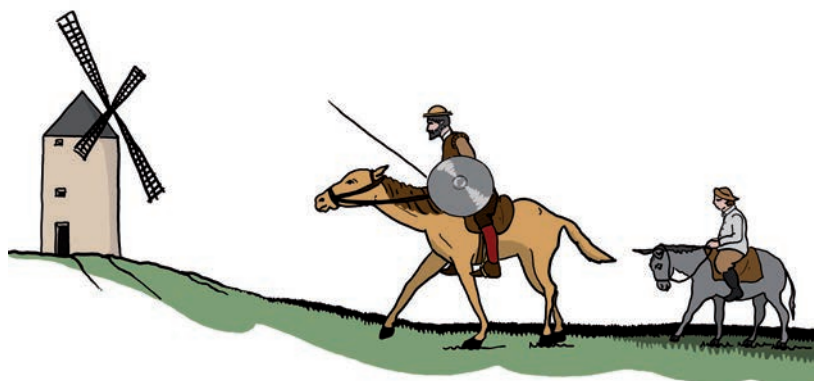


## Posaďte se do kruhu.

- ✓ Pomocí bodovacích lístků s čísly 1–5 se pokuste zhodnotit míru nespravedlnosti přednesených příběhů (můžete hodnotit za sebe nebo také za celou skupinu).
- ✓ Sečtením bodů by se vám mělo podařit odstupňovat příběhy od nejméně nespravedlivých po nejvíce nespravedlivé.



1. Souhlasíte všichni se zjištěným pořadím?
  2. Dá se jednoznačně určit míra nespravedlnosti?
  3. Je spravedlnost subjektivní, nebo objektivní pojem?
  4. Platí tedy stejná spravedlnost pro všechny?
  5. Pokuste se vysvětlit rčení: Dostal se do rukou Spravedlnosti.
  6. Jaká pravda se skrývá v lidové moudrosti: Boží mlýny melou pomalu, ale jistě?
  7. Připomeň si osudy dona Quijota z knihy Miguela de Cervantese.
- Je boj za spravedlnost bojem s větrnými mlýny? (Úkol navíc)



A co vy? Nejste také někdy zbytečně nespravedliví? Do příštího setkání se pokuste pozorně sledovat, co se okolo vás děje. Zamyslete se nad svým každodenním jednáním a pokuste se „být spravedliví“. Zapište si, ať máte o čem povprávět svým spolužákům.





# Člověk v síti

„Chvilka pomoci je lepší než deset dní soucitu.“

(Rumunské přísloví)



V každém státě žijí občané, kteří jsou schopni postarat se o sebe a své rodiny samostatně a žádnou podporu od státu nepotřebují. V každém státě ovšem žijí také občané, kteří se bez státní podpory neobejdou. K sociálně potřebným lidem patří:



1. Přiřaďte symboly k obrázkům a vyjmenujte čtyři skupiny sociálně potřebných osob.
2. Dovedli byste přidat ještě další?
3. Co znamená výraz sociální síť? Má něco společného se záchrannou sítí?
4. Musí se sociálně potřební lidé spoléhat pouze na pomoc státu? Kdo by jim ještě mohl podat pomocnou ruku a jakým způsobem?

Většina lidí zařazených do sociální sítě skutečně pomoc potřebuje, zároveň jsou to ale lidé s vlastní důstojností. Je smutné, že přístup okolí někdy vytváří jediné skutečně nepřekonatelné překážky na jejich každodenních cestách.

Ze všeho nejvíce zraňuje projevovaný soucit a nejméně pomáhá nevhodná pomoc. Místo lítostivých pohledů a zbrklé pomoci si tito lidé přejí, aby s nimi ostatní jednali jako se sobě rovnými a nebáli se je normálně oslovit.

# Svoboda, nebo závislost

„Čin je protilátka zoufalství.“

(Joan Baezová)

**ZDRAVÍ, NEBO NEMOC  
SAMOTA, NEBO PŘÁTELSTVÍ  
PRAVDA, NEBO LEŽ**

## Zkus odpovědět na následující otázky:

1. Po čem touží vězněný člověk?
2. Co si přeje těžce nemocný?
3. O čem sní člověk osamocený?
4. Po čem touží člověk poškozený lží?

Odpovědět na tyto otázky je pro vás jistě velmi snadné, ale ve svém životě budete muset zodpovědět mnohem těžší otázky a budete je muset zodpovědět především sami sobě.

Pokusme se společně připravit na skutečnost, že v lidském životě má jen málokterý problém jednoznačné řešení.

*Na další planetě bydlel pijan. Návštěva u něho byla velice krátká, ale malého prince velice rozesmutnila.*

*„Co tady děláš?“ řekl pijanovi, který seděl mlčky před řadou prázdných a řadou plných lahví.*

*„Piji,“ odpověděl pochmurně pijan.*

*„A proč piješ?“ zeptal se malý princ.*

*„Abych zapomněl,“ řekl pijan.*

*„Nač abys zapomněl?“ vyzvídal malý princ a užuž ho začínal litovat.*

*„Abych zapomněl, že se stydím,“ přiznal pijan a sklonil hlavu.*

*„A zač se stydíš?“ vyptával se dále malý princ, protože by mu byl rád pomohl.*

*„Stydím se, že piji!“ dodal pijan a nadobro se odmlčel.*

*A malý princ zmaten odešel.*



**Ze které knihy byla převzata ukázka? Znáte jejího autora?**

## Já, obrýlenec

*... Jsou směšní, ti z letiště... S tak silnými brýlemi prý nemohu být zařazen do výcviku... Tam někde vzadu teď leží moje brýle, tam, co jsem čepoval pohonné látky, tu éterickou sílu těkající z plechovky. Poletím bez nich a taky bez holek ze třídy, co se jen chichotají nad mými dioptriemi. Bez Alice nevěrnice, i kdyby byla oblečená jen do té své krásné kůže, tak na ni kašlu, na všechny kašlu. To bylo kdysi hodně a hodně dávno, kdy mě to štvalo. To bylo včera, ale dneska je teď a všechno je jinak.*

*Ale to už jsem se musel hodně soustředit, cítil jsem, jak nabírám rychlost, jak mi mravenčí v konečcích prstů. Dýchal jsem turbulenci, která mě za okamžik vynese nad červený les, a dlaněmi jsem se opíral o hradbu molekul vzduchu. Jen malý skok a odpoutám se od země vlastní levitací. Já, obrýlenec bez brýlí, já, první z lidí!*

*Už skončilo všechno minulé, vítr utichl, stromy se zastavily a moje vteřina explodovala. Ted'!*

*Mávl jsem pažemi a letěl...*

*Lesní dělníci ho našli za několik dní pod svatojánskou skálou. Ve tváři měl rozbitý obraz svých šestnácti let a v sevřené pěstí plechovku od ředidla.*

*(Podle Milana Valenty – Občanská výchova pro 8. ročník, zkráceno a upraveno)*

Na první pohled by se mohlo zdát, že hrdinové našich dvou ukázek nemají nic společného. Je tomu ale skutečně tak?

1. Oba příběhy v sobě nesou poselství. Dovedete ho přetlumočit?
2. V obou příbězích hrdinové něco hledají, po něčem touží. Co dělají pro to, aby to získali? Jdou správnou cestou?
3. Má jejich problém nějaká jiná řešení? Pokus se nějaká navrhnout.
4. Jak se jedním slovem nazývá téma, kterému se v této kapitole budeme společně věnovat?



## Lekce

## 4

**(Nejenom) hra Potřebuji pomoc**

Drogy zasahovaly do života lidí odnepaměti. K čemu ale lidé drogy vlastně potřebují? Člověk sáhne po droze třeba proto, že mu pomáhá zbavit se nejistoty, strachu, cítit se uvolněně, umožňuje mu lépe komunikovat, být společenský. Jiným důvodem bývá dočasný únik od problémů. Lidé utíkají od stresu, finančních starostí, obav o zdraví, od rodinných problémů. Drogy jim pomáhají na chvíli se odpoutat od reálného světa a přenést se do světa představ... Ale právě zde začíná kolotoč opakovaných úniků a nucených návratů, protože realita na sebe nikdy nenechá dlouho čekat a každý návrat zanechává stále bolestnější stopy na těle a duši všech zúčastněných osob.

- Pracujte ve skupinkách.
- Vyberte si jednu z kategorií lidí, kteří společně bloudí v labyrintu závislosti.
- Vydejte se s nimi na cestu, na které je podobně jako bájněho Thésea čeká nejen boj s Mínotorem, ale i s vlastními chybami a nesprávnými životními postoji.
- Podejte jim pomocnou Ariadninu nit, která by je dovedla zpět na denní světlo.



Štěpánovi bylo teprve dvanáct, když začal s kouřením. Moc mu to sice nechutnalo, ale při představě, jak by asi vypadal před kamarády, to vydržel. Později, vlastně z téhož důvodu, začal s alkoholem a marihuanou. Pak zkusil také další drogy...

Měla jsem podezření, že se Štěpán zapletl s drogami. Vůbec mě ale nenapadlo, že to může skončit takhle. Měla jsem dojem, že je už přece dost velký na to, aby se sám o sebe postaral. Bylo to pár dní před Štěpánovými sedmáctými narozeninami. Volali mi z nemocnice...



Štěpána znám už od základky. Vždycky se mi líbil, ale byla jsem pro něho jen malá holka. Po jednom večírku se ale všechno změnilo a já měla svého prvního kluka. Nikdy bych si ale nedovedla představit, jak často se o něho budu bát. Skutečně bát...

Štěpán k nám do centra přišel před dvěma roky. Musel. V nemocnici mu dali na výběr. Buď psychiatrická léčebna, nebo ambulantní program našeho protidrogového centra. Zvolil si nás. Většina z mých „dětí“ to tak udělá. Léčebně se ale nakonec nevyhnul...

**VAKCÍNA PROTI ZÁVISLOSTI**

V průběhu své historie lidé často potřebovali vakcíny (očkovací látky) proti různým nebezpečným chorobám. Nebezpečnou chorobou současnosti je závislost. Vytvořte společně vakcínu, která bude lékem pro všechny, kteří bloudí v labyrintu závislosti.

Na malý kousek papíru napiš poselství. Může to být návrh nebo nápad na řešení problému, soukromé přání, nabídka pomoci konkrétní osobě, kontakt na příslušnou instituci nebo třeba povzbuzující citát či obrázek.

V příští hodině svá poselství (ať už je ukážete spolužákům nebo si je necháte pouze pro sebe) smotejte a uložte do připravené skleněné láhve. Láhev při vhodné příležitosti vhodte do tekoucí vody. Ekologové protentokrát přimhouří oko, protože takto se svými přáními zacházeli lidé odnepaměti... Tak ať se vaše poselství naplní!





# Člověk je smrti blížek tím, že se narodí

„Stáří se nevysmívej! Vždyť k němu směřuješ!“

(Menandros z Atén)

## Jiří Suchý: Člověk je smrti blížek (zkráceno)

Člověk je smrti blížek  
Tím že se narodí  
Zatímco žere řízek  
srdce mu marodí



I moje srdce stůně  
A venku mrholí  
Kéž bych byl ještě v lůně  
Tam kde nic nebolí



Kdosi řekl, že jako mládí spěje nezadržitelně k dospělosti, tak dospělost zraje postupně k životní moudrosti. A k životní moudrosti patří nadhled, tolerance, laskavost, porozumění a především láska k životu ve všech jeho podobách... Období životní moudrosti se nazývá slovem stáří. Slovem, na které lidé pomýšlejí jen neradi. Slovem, kterého se někteří dokonce bojí... Zamýšleli jste se někdy nad tím, co člověku do života přináší stáří? Proč mají lidé ze stáří strach, proč se na toto životní období těší jen málokdo?

**Společně si zahrajte hru na pozitivní myšlení. Myslet pozitivně znamená umět se na vše podívat z lepší stránky a soustředit se na to dobré ve všech životních situacích.**

- Rozdělte se ve třídě na poloviny. Nebude důležité, do které poloviny budete patřit, protože se ve svých rolích vystřídáte.
- Během pěti minut se pokuste vymyslet co nejvíce negativních tvrzení, které slýcháte o stáří a starých lidech. Myslete při tom na pravidla slušného vyjadřování.
- Zástupce první skupiny vysloví nahlas negativní tvrzení a zástupce druhé se pokusí stejnou myšlenku vyjádřit přátelskou formou. Má na to 15 sekund. Poté se skupiny vystřídají.
- Příklad: Je starý. Je na světě už mnoho let. Je pomalý. Potřebuje o trochu více času než ostatní. Atd.

- Co bylo pro vás těžší? Vyslovovat negativa, nebo je převádět do pozitivní podoby?
- Jaký máte vztah se svými prarodiči? Jak často se s nimi vídáte? Snažíte se jim nějak pomoci? A co naopak dělají oni pro vás?

Jak mluví o prarodičích vaši rodiče? Přáli byste si, aby se na jejich vztahu něco změnilo? Pokud ano, pokuste se s nimi o tom při vhodné příležitosti promluvit.

Do příštího setkání se pokuste více vnímat rozhovory okolo sebe. Jak se lidé vyjadřují o stáří a starých lidech? Využijte televize nebo některé stránky na internetu.

**Vážení a milí, organizační výbor třídy vás co nejsrdečněji zve na setkání po PADESÁTI LETECH**

## Pozvání na třídní sraz



Milá Marie, milý Josefe,

je na čase, abychom se vrátili o 50 let zpět a pokračovali v lumpárnách, které jsme zamlada nestihli dotáhnout do konce.

Pokud k tomu nedojde, můžeme aspoň zavzpomínat na krásnou životní etapu, kterou naše 9. třída ukončila v roce .....

Naprosto neformální setkání, kde bude téměř vše dovoleno, se koná ..... v restauraci .....

Účast přislíbilo již patnáct spolužáků, a proto doufáme, že uvidíme i Tebe.

Za třídní organizační výbor

Jaroslav Mrkvička,  
nástěnkář a šatnář







## ZAMYŠLENÍ NA ZÁVĚR

Jsme lepší než opice?

Úcta ke starším a naslouchání jim nemusí být pouze záležitostí dobrého vychování. Svou roli zřejmě hrají rovněž geny. Alespoň tomu nasvědčuje studie francouzských vědců.

Při pozorování opic, tedy živočichů, kteří jsou lidem evolučně nejbližší, vědci zjistili, že se mladší jedinci stejně jako většina lidí zastaví a pozorně naslouchají, pokud se někdo ze starších chystá projevit. Navíc se ukázalo, že přestože se starší členové opičího společenství projevují méně, vzbuzují u mladších členů tlupy silnější a častější reakce. To, že se takové chování nevyskytuje pouze u lidí, ale můžeme ho pozorovat také u opic, podle vědců nasvědčuje tomu, že je respekt ke starším spíše vrozený než naučený.

(JEMELKA, Petr. [Http:// aktualne.centrum.cz](http://aktualne.centrum.cz) [online]. 12:55 | 11.1.2010. [cit. 2012-02-19] Opice přinesly důkaz. Úctu ke stáří máme v genech.

Dostupné z WWW: < <http://aktualne.centrum.cz/zahranici/evropa/clanek.phtml?id=657206> >.)

## POJMY, SE KTERÝMI PRACUJEME

### EMPATIE

Empatie neboli **schopnost vcítit se** je schopnost a ochota porozumět druhým lidem, pochopit jejich jednání, chování, záměry, potřeby, pocity a myšlenky.

Empatie tvoří základ **komunikace**. Bez této schopnosti se špatně získává důvěra druhých lidí.

**Proto je důležité na této schopnosti pracovat.**



### NASLOUCHÁNÍ

Při komunikaci nejsou důležité jen mluvení a řeč těla, ale velkou roli hraje **naslouchání**. Uvádí se, že **naslouchání se na procesu komunikace podílí ze 45 až 53 %**. Pro úspěšnou komunikaci je nutné zvládnout dobře poslouchání, aktivní naslouchání a kladení otázek.

**Přestože je schopnost poslouchat považována za běžnou věc, kterou každý umí, odhaduje se, že až 80 % lidí naslouchat neumí.**

- **EMPATICKÉ NASLOUCHÁNÍ** je takové naslouchání, kdy **nasloucháme především pocitům** odesílatele sdělení. Snažíme se pochopit, jaké pocity vedou odesílatele k určitému způsobu komunikace (např. jestli je naštvaný, zklamaný, veselý apod.).
- **AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ** znamená, že posluchač **je vnímavý a pozorný k mluvčímu** a vlastní myšlenky předkládá teprve tehdy, až hovořící zcela dokončí to, co chce říci. Cílem takového naslouchání **je nejen získat maximum informací**, ale také poskytnout mluvčímu náležitou zpětnou vazbu a vyjádřit pochopení a účast.



### SOCIÁLNÍ EMPATIE

Empatické chování ve vztahu ke společnosti, zejména pak k jejím **společensky a ekonomicky slabší spoluobčanům**.

### SOCIÁLNÍ INTELIGENCE

Schopnost **kladně působit na své okolí**, dovednost optimálně sociálně komunikovat, smysl pro spolupráci a nekonfliktní vztahy. Na rozdíl od vrozené inteligence se dá naučit.



# Kritizovat, ale přitom nebýt ve sporu

„Spory by netrvaly tak dlouho, kdyby chyba byla jen na jedné straně.“

(François de La Rochefoucauld)

Nevím, jestli se mnou budete souhlasit, ale trocha teorie nikdy nezaškodí. K dnešní hodině ji totiž budeme potřebovat. Naštěstí jsme ji napsali za vás, takže stačí nahlédnout na konec tématu. Pojmy, které tam najdete, vám jistě nejsou neznámé. Pokud ano, jen se tím potvrzuje první věta.

1. Jaké komunikační chyby dělají osoby na fotografiích?
2. Mohli bychom se od nich naopak něčemu přiučit?
3. Kdo se chová agresivně, kdo pasivně a kdo uplatňuje některou z asertivních technik?
4. Poznáváte se v některé z komunikačních situací?



Po této hodině byste měli být mnohem lépe připraveni na situace, jež asi většina z vás přímo nevyhledává, ale které přesto patří ke každodennímu životu lidí. Pokuste se je zvládnout. Do příští hodiny vyhledejte podobné obrázky nebo si připravte popis komunikační situace, se kterou jste se v průběhu týdne setkali (ve třídě, v rodině, při mimoškolních aktivitách, v televizi, v počítačové hře).



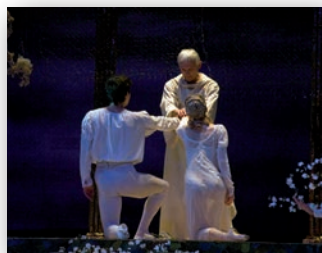
# Montekové a Kapuleti z naší třídy

„Opakem pravé lásky není nenávisť, ale lhostejnost.“

(Robert Fulghum)



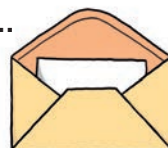
Kde začal konflikt mezi Romeovou rodinou a mocným klanem, ze kterého pocházela Julie? Všichni rádi šplhají s Romeem na balkon, sní s Julií a potají vytahují kapesníky při scéně z hrobky, ale kdo si dnes vzpomene na jiskru, která zažehla nesmiřitelné nepřátelství mezi oběma rody? Některé příběhy, a shakespearovské zvláště, se v životě neustále opakují. My se dnes půjdeme podívat do divadla, které se každý den odehrává právě ve vaší třídě. Možná vás udiví, jak často se k sobě chováte jako ty pověstné zneprátené rody. Možná se pozastavíte také nad tím, že už jste důvody svého chování dávno zapomněli. Možná vás překvapí, že vaši spolužáci jsou už dávno jiní a vy jste si toho jen nestačili všimnout.



Pokuste se vrátit v myšlenkách v čase. Vzpomeňte si na to, když jste spolu v šesté třídě začínali. Projděte si následující ročníky, lyžák, výlety, lásky dávno minulé i současné, nepřátelství na život a na smrt i prostá nedorozumění. Vzpomeňte si na učitele, jací byli, jak jste na ně reagovali, jak jste se proti nim často semknuli jako jeden muž.

1. Máte pocit, že se vaše třída mění, nebo si připadáte pořád stejní?
2. Všímate si všech svých spolužáků, nebo máte jen blízký okruh přátel, se kterými prožíváte své životy?
3. Dovedou vás vaši spolužáci něčím překvapit, nebo se všichni vždy chovají tak, jak se od nich „očekává“?
4. Dovedete dát svým spolužákům najevo, že se na ně každý den nejen díváte, ale že je také vidíte?
5. Říkáte svým spolužákům vždycky to, co si opravdu myslíte, nebo je to pro vás těžké?
6. Pomohlo by vám, kdybyste jim svá sdělení mohli vložit do obálky?

Nyní máte příležitost...



**Pokud jsi vložil své lístečky do obálek, pokus si odpovědět na následující otázky na tělo.**



1. Příští hodinu dostaneš svou obálku do ruky i s obsahem. Jaká jsou tvá očekávání? Těšíš se na ni, nebo máš spíše strach?



2. Jsou pro tebe sdělení od spolužáků důležitá? Myslíš si, že o tobě mohou něco vypovídat? Jsi ochoten se nad nimi zamyslet?



3. Která z připravených tvrzení bys nechtěl v žádném případě mít ve své obálce? Která by tě naopak velmi potěšila?

Většina z vás je zvyklá, že je hodnotí a známkuje jenom učitelé. Jsme přece ve škole... Obálky ale situaci trochu mění. V následujícím týdnu se pokus více přemýšlet o sobě a o svých spolužácích. Věnuj jim o trochu více pozornosti. Pokus se občas promluvit i s těmi, se kterými se ve třídě spíše mýjíte. Možná tě spousta věcí překvapí. Zapiš si své postřehy, ať máš o čem mluvit.





# Král není doma

„Když je hra dohrána, vracejí se král i pěšák do stejné krabičky.“

(Italské přísloví)

Napadlo vás někdy spočítat, kolik času týdně trávíte se svými spolužáky, ve své třídě, ve své škole? Možná budete překvapeni, když tuto dobu porovnáte s časem, který trávíte s rodinou. Nebude to dlouho trvat a váš třídní kolektiv se rozejde a každý z vás bude muset někde znovu začínat. Každá skupina lidí je jiná, ale bohužel se stává, že člověk i v novém prostředí opakuje své omyly. Pokuste se dnešní hodinu brát jako příležitost tyto omyly pochopit a využít k zamyšlení, jak co nejlépe prožít ten kousek času, který vaší třídě ještě zbývá.



## V ZÁMKU

V následující hře se ocitáme na královském dvoře. Král sedí v kruhu svých dvořanů a všichni mu do slova visí na rtech. Co řekne král, to je svaté. Na trůně se ale nedá sedět pořád, je koneckonců dost tvrdý. A v tu chvíli začíná pro dvořany ta správná zábava. No, jenom si to klidně vyzkoušejte. Na trůn usedne každý z vás.



**Slyšte... hovoří král:** Proberte si obsah své obálky a vyjádřete se ke všemu, co se vás dotklo, co vás překvapilo, s čím nesouhlasíte, co vás potěšilo, za co jste vděční, čeho si ceníte. Vystupujte jako skuteční králové.

Příklad: „Doslechl jsem se, že...“, „Mí zvědové mě informovali, že...“, „Tajně jsem vyslechl rozhovor...“, „Můj královský rádce se ke mně chová, jako bych...“, „Moc mě potěšilo, když jsem si v královských novinách přečetl, že...“



**Král není doma:** Dvořané mají právo komentovat královu promluvu. Protože král není doma, nesmí nijak zasahovat.

Příklad: „Vím, že se to našemu králi nebude líbit, ale stejně si myslím, že...“, „Asi se mnou budete souhlasit, když ...“, „Náš král je většinou dobrý, ale občas...“



**Král se nám vrací:** Pokud se chcete ještě vyjádřit, máte slovo.

Příklad: „Děkuji vám, že jste vyslovili svá hodnocení, i když pro mě nebyla zrovna lichotivá. Protože se chci udržet na trůně ještě hodně dlouho, zamyslím se nad svým chováním.“

## V PODZÁMČÍ

V podzámčí se zatím všichni dobře baví a královské starosti k nim nedoléhají.

Postavte se všichni do kruhu, uvolněte se a poddejte se rytmu hry. Vyvolavač (jako první začne učitel) stojí uprostřed a zatočí se jako u rulety. Ukáže na jednoho žáka a vysloví název zvířete. Oslovený žák zvíře předvede a jeho sousedé mu pohybem „vyjádří sympatie“.

Kačka – naznačí pohyb zobákem, sousedé se zavlní v bocích.

Prasátko – zachrochtá, sousedé ho poškrábou za ouškem.

Kůň – zahrabe kopytem, sousedé ho uklidní poplácáním.

Vyvolavač postupuje svižným tempem a sleduje, jestli se někdo nespletl. S tím si pak vymění místo.





# Kritika do kapsy

„Pravdivá slova nebývají příjemná. Příjemná slova nebývají pravdivá.“

(Lao-c')

Už to znáte... a zase je to tady... atmosféra by se dala krájet... nic není na svém místě... začínáte vnímat první varovné signály... nervózní podupávání, propletené ruce, chvění... do hry vstupují mimoslovní projevy... sevřené rty, těkavý výraz očí... už se to nedá vydržet... „Tak co jsem zase provedl/a?“ ... následuje studená sprcha.



1. Co pro vás znamená kritika a s jakým pocitem si ji spojujete?
2. Jak se chováte, když jste kritizováni?
3. Za co jste nejčastěji kritizováni?
4. Co vám dělá největší obtíže, když máte někomu něco vytknout?



## BRAINSTORMING BEZE SLOV?

Veźmte si list papíru a roztrhejte ho na tolik částí, kolik písmen má vaše křestní jméno nebo přezdívká. Na každý lístek napište velkým tiskacím písmem vymyšlené nespravedlivé tvrzení, které by vás zaručně „rozpálilo doběla“. Na volné prostranství na zemi, kde je připraveno slovo kritika, položte své návrhy. V naprosté tichosti se pokuste společně poskládat vaše návrhy podle oblastí, které podle vás mohou tvořit. Pozor... nejenom vaše řešení je to správné.

1. Jaké skupiny jste utvořili? Rozčlílí každého jiný podnět, nebo jsou příčiny konfliktů podobné?
2. Shodli jste se na tomto dělení všichni, nebo došlo ke sporům?
3. Jak se vám pracovalo beze slov?
4. Mohli byste pochválit někoho, kdo nejvíce přispěl k řešení?
5. Víte, jak správně reagovat na kritiku? Přesvědčte se o tom v pracovním listě.

## KAPESNÍ RÁDCE KRITIZOVANÉHO ČLOVĚKA

**TYPY KRITIKY:** zapíšte si za uši

**Kritika oprávněná** – má pravdivý obsah a je podána přijatelnou formou.

**Kritika oprávněná, ale nevhodně podaná** – říká pravdu, ale nevhodným tónem.

**Kritika neoprávněná** – nespravedlivé obvinění, zobecňování, manipulace, zveličování, citové vydírání.

# Rizika otevřených karet

„Pravda vítězí, ale dá to fušku.“

(T. G. Masaryk)

Občas se v životě dostáváte do situací, v nichž se obtížně orientujete a do jejichž řešení se vám ani trochu nechce. Až dodatečně si uvědomíte rozpor mezi tím, jak jste jednali a co jste přitom prožívali. Tento rozpor vychází z pocitu nespokojenosti se sebou samým, úzkosti z toho, že jste byli pasivní, příliš rychle jste se vzdali a nehájili dostatečně svá práva. Jindy naopak prožíváte pocit viny, že jste své požadavky prosazovali příliš důrazně a bezohledně. Jak tedy komunikovat, abychom ostatním nepodléhali, ale ani sami nikým nemanipulovali? Jak tedy „být sami sebou“?



- Dovedli byste rychle zrekapitulovat události posledního týdne? Najdete v nich alespoň jednu situaci, která by odpovídala předcházejícímu popisu?
- Jste ochotni nám ji popsat? Nezapomeňte na pocity, které ve vás vyvolala.
- Trvalo vám dlouho, než jste se s nimi vyrovnali?
- Máte na to nějaký osvědčený recept?

**Ve hře BUBLINKY možná pár takových receptů najdete.**

## ZÁVĚREČNÉ ZAMYŠLENÍ

Končí další kapitola, v níž jste si mohli vyzkoušet řadu různých příjemných i nepříjemných rolí a komunikačních situací. Pokuste se nyní zhodnotit své pozice, které jste v průběhu předcházejících aktivit nejčastěji zaujímali.

- Patřili jste mezi ty, kteří neustále přicházeli s novými nápady, nebo jste se účastnili jen pasivně?
- Pomáhali jste ostatním, a zůstávali přitom v pozadí, nebo jste se snažili získat hlavní roli?
- Pokusili jste se změnit své obvyklé chování a překvapili tím sebe i ostatní, nebo jste měli strach projevit své skryté já?

**Pokuste se vyjádřit své postoje a role v jednotlivých aktivitách pomocí symbolu stromu.**

- Byli jste kořenem, silným kmenem, pružnými větvemi, zelenými listy nebo šťavnatými plody?
- Byl váš strom odolný a pevný, nebo se přizpůsoboval větru? Měli jste pocit, že vás někdo porážel nebo omezoval?



## POJMY, SE KTERÝMI PRACUJEME

**Asertivní jednání:** Asertivita je chování, které nám pomáhá jasně a přesvědčivě sdělovat naše potřeby a požadavky, aniž druhého člověka zraňujeme nebo ponižujeme. Teorie rozlišuje chování **pasivní**, **agresivní** a **asertivní**.



**Pasivně** se chová člověk, když proti své vůli podlehne manipulaci, nejde za svým cílem a potom se lituje a trápí se.



**Agresivní** chování v konfliktních situacích nešetří zlými slovy, někdy může přerůst i ve fyzický útok. Často nebývá adresováno tomu, kdo v nás tuto vnitřní nevoli vyvolal. (Ranní rozhovor s maminkou se nevyvinul podle vašich představ. Kdopak to ve škole asi slízne?)



**Asertivní chování je jasné, přiměřené. I když člověk chce, aby byly respektovány jeho zájmy, snaží se respektovat zájmy jiných.**



### Asertivní techniky:

#### 1. Technika otevřených dveří:

Akceptujeme manipulativní kritiku tak, že klidně přiznáme svému kritikovi, že v tom, co říká, může být něco pravdy. Kritiku přijímáme klidně, bez úzkosti, jako bychom nezaujatě mluvili o někom cizím. Obrazně to lze přirovnat k situaci, kdy se proti nám rítí nepřítel a my mu místo odporu, který očekává, nabídneme otevřené dveře. Vhodné formulace jsou například: „Můžeš mít pravdu...“, „Může ti to tak připadat...“, „Snad se mýlím...“ a mnohé další.



#### 2. Negativní aserce:

Tato technika nás učí souhlasit s oprávněnou kritikou, přijímat naše skutečné omyly a chyby. V situaci, kdy jsme oprávněně kritizováni, můžeme odpovědět: „Dobře, zkazil jsem to, ale proto ještě nemusím být nejhorší ze všech.“, „Je to moje chyba. Příště budu jednat jinak.“ Neškodí zapojit humor a nadsázku.



#### 3. Negativní dotazování:

Tato technika nás zase nabádá k aktivní podpoře kritiky s cílem využít získané informace (jsou-li konstruktivní) nebo kritizující vyčerpat (jsou-li manipulativní). V každém případě to vyžaduje pevné nervy a dostatek cviku.

S: „Ty dnes nevypadáš dobře.“

A: „Jak to myslíš?“

S: „Víš, to triko nevypadá nejlíp.“

A: „Co na tom triku nevypadá hezky?“

S: „Nějak ti nesedí.“

A: „Myslíš, že je mi moc těsné?“

S: „Možná.“

A: „A co ta barva? Ta se ti na mě líbí?“

S: „Ne, ta ti už vůbec nesluší.“



#### 4. Technika ohrané gramofonové desky:

Klidně a neúnavně opakujeme odmítnutí nebo požadavek, nepouštíme se do žádného zdůvodňování, pouze vytrváme.



# Dvě strany jedné mince

„Život se skládá z mnoha malých mincí. Kdo je dovede zvednout, je bohatý.“

(Jean Anouilh)

Ve světě lidí se nic neodehrává ve vzduchoprázdnu. Jako každý bod na naší planetě máte i vy své „zeměpisné souřadnice“. I vy jste se narodili do složité sítě vztahů a konfliktů, podnětů a reakcí, možností a cílů, úspěchů i zklamání.

„Nepomáhá ani nijak nepřispívá na domácnost, to, že občas vyklidí myčku, se snad ani nepočítá,“ vypráví Petra, matka dvaadvacetiletého Davida, jejíž manžel je roky v invalidním důchodu, a tak táhne domácnost víceméně sama. David skutečně studuje, jenže dálkově a do školy jezdí jednou za čas, většinou se poflakuje doma nebo chodí na různé brigády. Příjmy z nich mu stačí na docela pohodlný život. „Když s ním na to zavedu řeč, bere si na pomoc zákony a tvrdí, že pokud bude studovat, musím ho živit do šestadvaceti,“ dodává Petra.



(WALLEROVÁ, Radka. [Http://ona.idnes.cz](http://ona.idnes.cz) [online]. 7. prosince 2011 1:23. [cit. 2012-02-19] Kdy zavřít mamahotel? Popostrčte děti k samostatnosti. Dostupné z WWW: <[http://ona.idnes.cz/kdy-zavrit-mamahotel-popostrcte-deti-k-samostatnosti-ppj-/deti.aspx?c=A111206\\_151452\\_deti\\_abr](http://ona.idnes.cz/kdy-zavrit-mamahotel-popostrcte-deti-k-samostatnosti-ppj-/deti.aspx?c=A111206_151452_deti_abr)>.)



Osmnáctiletý Jakub Tomeš je od narození bez rukou. Největší problém má s oblékáním, se kterým mu pomáhá asistenční pes. Auto ale řídit zvládne – nohama. Nedávno získal řidičský průkaz.

Jakub se bez rukou narodil, místo té pravé má pahýl se dvěma prsty. „Ani nevím, proč tohle postižení mám, po pravdě mě to ani moc nezajímá. Jsem spokojený tak, jak jsem,“ říká mladík, který má ještě čtyři starší sourozence.

Mladík z České Třebové v červnu dokončil dvouletou obchodní školu v Praze, nyní ho čeká další krok

k osamostatnění. V září začne chodit na Střední průmyslovou školu stavební.

Na řízení, o kterém odmala snil, se Jakubovi líbí zodpovědnost a samostatnost. Tyto faktory podle něj ocení i jeho maminka. „Asi jako každá máma bude mít o mě strach. Ale myslím, že to je takový krok dopředu, že to zvládne,“ doufá Tomeš.

(NĚMCOVÁ, Barbora. [Http://zpravy.idnes.cz](http://zpravy.idnes.cz) [online]. 21. srpna 2009 13:13. [cit. 2012-02-19] VIDEO: Bezruký Jakub řídí auto nohama, s oblékáním mu pomáhá pes. Dostupné z WWW: <[http://zpravy.idnes.cz/video-bezruky-jakub-ridi-auto-nohama-s-oblekanim-mu-pomaha-pes-pu6-/domaci.aspx?c=A090819\\_214455\\_domaci\\_ban](http://zpravy.idnes.cz/video-bezruky-jakub-ridi-auto-nohama-s-oblekanim-mu-pomaha-pes-pu6-/domaci.aspx?c=A090819_214455_domaci_ban)>)





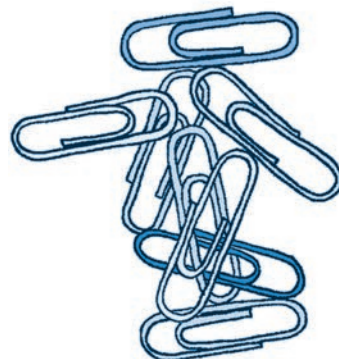
# Možnost být vzorem

„Dítě může vždycky naučit dospělého tři věci: být bezdůvodně spokojený, stále se něčím zabývat a umět vymáhat všechno, co si přeje.“  
(Paulo Coelho)



## HRA VZORNÝ PŘEDMĚT

Do připravené nádoby vložte jakékoli dva nebo tři drobné předměty, které máte běžně s sebou ve škole. Mohou to být věci z pouzdra nebo další školní pomůcky, dívky mohou přihodit nějaké zkrášlovací prostředky, hoši zase klíče nebo různé přívěsky a talismany. Pokuste se být originální, hra tím získá na zajímavosti. Každý z vás si se zavřenýma očima vybere jeden předmět. Máte dvě minuty na to, abyste si promysleli, jak a v čem může být váš předmět vzorem všem ostatním předmětům.



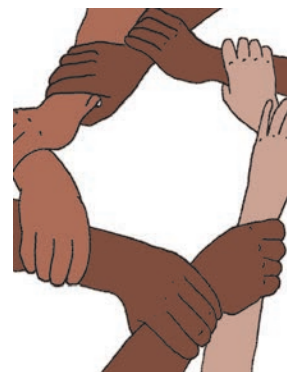
**Příklad:** „Vážím si této kancelářské svorky, která vždycky drží věci na svém místě.“  
„Opatrně držím tuto rtěnku, protože dokáže Věřčiny rty učinit neodolatelnými!“



Tak co, dařilo se vám? Určitě ano. A věřte, že se vám vaše „pochválené“ věci určitě dobře odvděčí. Asi se to nedá jednoduše vysvětlit, ale tak nějak to funguje.

A úplně stejné je to ve světě lidí.

V ideálním případě jsme si sympatičtí, projevujeme si přátelství nebo lásku, respektujeme a oceňujeme některé vlastnosti. Ale někdy si k sobě bohužel také neumíme nalézt cestu. V takovém případě je každá rada drahá. Možná by někdy úplně stačilo, stejně jako v předchozí hře, uvědomit si, co pro nás lidé znamenají a co znamenáme my pro ně. Pokuste se o to při vyplňování pracovního listu **NEJDŮLEŽITĚJŠÍ V MÉM ŽIVOTĚ**.



Většina z vás je zvyklá rady spíše dostávat, poslouchat, odmítat a tu a tam se nějakou i řídit.

Dnes ale konečně přichází vaše chvíle. Všichni jsou připraveni vyslechnout vaše rady, lépe řečeno celý soubor rad, a to v tématu, na které jste všichni odborníci na slovo vzatí. Vezmi si na pomoc své slohové dovednosti nebo spolužáka, který je má.

Téma dnešní slohové práce zní:

**NÁVOD NA POUŽITÍ DOSPĚLÉHO** – příbalová informace:



*Tak už se to ve škole rozkřiklo... Už to ví celé město.  
Vaše třída umí parádně zacházet s dospělými a objevila dokonce pár nových fintiček.  
Výrobce právě uvádí na trh nový typ a posílá za vámi svého manažera.  
Určitě to něco hodí...*



# Samé dobré rady

„Kdyby se někdo zeptal na můj recept na štěstí, první krok by byl najít, co na světě děláte nejraději...“  
(J. K. Rowlingová)



Kráčeli městem tři: osel, dědeček a vnuk. Dědeček se vezl na oslovi, vnouček cupal pěšky. Vtom jeden kolemjdoucí pohoršeně vykřikl: „No tohle! Nestydíš se, dědku? Ty si jedeš a to ubohé děcko necháš běžet. Nevidíš, jaké má malé nožičky?“

Stařík si vzal jeho slova k srdci. Slezl z osla a nabídl své místo chlapci. Ale hned za rohem se zhrozil jiný muž: „Chudák starý pán, no ten se dočkal! Kluk se veze jako kníže, ale starci neprokáže úctu! To ti není hanba, harante?“

Ted' se zase styděl klouček. Dědeček přisedl k němu a jeli na oslovi oba dva.

„Fuj! Skandál!“ vyjekla jakási žena. „Chcete to ubohé zvíře zničit? To mu chcete strhat hřbet?“

Staříček i hošík slezli a už celý popletení kráčeli vedle osla. Mládenci z hospody vybuchli smíchy: „Podívejte se na ně,“ křičeli jeden přes druhého. „Mají osla a jdou pěšky! K čemu ho máte, hlupáci?“

Dědeček a vnouček na sebe bezradně pohlédli. Pak vzali osla na ramena a nesli ho městem. Lidé vybíhali z domů, vykláněli se z oken a nemohli uvěřit svým očím. „To jsou blázni! Jeden větší osel nežli druhý,“ volali.



1. Co to znamená, když se řekne „dobrá rada nad zlato“?
2. Platí to také v našem příběhu?
3. Jak by se měly zachovat hlavní postavy? Využijte rčení „zlatá střední cesta“.
4. Znáte nějaká podobná rčení nebo přísloví, ve kterých se dozvíte, jak by se měli lidé správně chovat?



## S dobrými radami je to někdy dost složité

Dobrá rada, i ta opravdu dobrá a dobře míněná, v jistých situacích pozbývá na platnosti. Asi tomu tak bylo vždycky, protože i známá přísloví si v mnoha případech přímo protirečí.

Vyzkoušejte si to v pracovním listě číslo 13 DOBRÁ RADA NAD ZLATO.



# Jak změnit lidi, aniž se jich dotkneme

„Dobrý příklad není jednou z možností ovlivnit jiné lidi. Je to jediná možnost.“

(Albert Schweitzer)



## Aranžování výkladní skříně

Už jste někdy přemýšleli o tom, jak by asi vypadala vaše třída, kdyby každý mohl dělat to, co má rád nebo co právě chce? Mohl by to být docela zajímavý pohled, co říkáte?

V následující hře si každý vylosuje jméno jednoho svého spolužáka. Pokuste se pro něho vymyslet nějakou zajímavou činnost nebo pozici, kterou má rád a kterou ve vyučování nemůže realizovat (většinou to budou věci, za které býváte učiteli napomínáni – Jarda už zase kouše do svačiny, Janča píše SMS apod.).

Hra ale nebude tak jednoduchá. Váš spolužák může danou činnost uskutečnit jen „za odměnu“. Musíte nalézt něco, za co byste ho mohli pochválit, v čem by mohl být ostatním vzorem.

**Například: „Kája se sám nabídl, že doma dokončí skupinovou práci z minulé hodiny, proto mu dovolím, aby si dal nohy na lavici. Pokud má tedy čisté ponožky!“**

Hrajte, postupně se vystřídejte (například podle abecedy) a uveďte všechny své spolužáky do zvolených činností. Na závěr se všichni dobře rozhlédněte. Ten pohled bude určitě stát za to. Myslím, že by se hodily i nějaké fotky (doba výroby třídního tabla se blíží).



1. Jak jste byli spokojeni s volbou, kterou jste si vylosovali?
2. Bylo pro vás těžké něco vymyslet? O čem to asi svědčí?
3. Zjistili jste, že své spolužáky dobře znáte, nebo stále chodíte po třídě s očima zavřenýma?
4. Jaký je to pocit, když si někdo všimne toho, co jste udělali, a pochválí vás za to?
5. Co vám udělalo větší radost? Pochvala, nebo originální odměna?



## SÍLA VZORU

Určitě si ještě vzpomínáte, když jste byli malí a všechno se zdálo být naprosto jednoduché. Dárky nosil Ježíšek (a to i v případě, že jste si je zas až tolik nezasloužili), zubní víla vám ukládala dárečky za každý vypadlý zoubek (vždycky to bylo jako zázrakem to, co jste si právě nejvíce přáli), Spiderman se Supermanem okamžitě odhalili každého zločince (a ještě zvládli utajit svoji identitu) a Hannah Montana s čarodějkami Witch měla vždycky po ruce dostatek přátel, kteří jim kdykoli pomohli vyřešit jakýkoli problém (ty vlastní z toho nevyjímaje).



	UPŘESNĚNÍ:
Tvůj hrdina:	Jeho/její jméno:
Silné stránky jeho/její povahy:	Dobré lidské vlastnosti:
Zvláštní schopnosti:	Jak a k čemu je využívá:
Slabé stránky, se kterými bojuje:	Lidské slabosti, které se snaží překonávat:
Hrdinské činy:	Pro koho a co vykonal/a:





# Stát si za svým

## Třikrát za pravdou s Jiřím Žáčkem

„S pravdou je to jako s alkoholem: někdo snese jen ředěnou.“

(Jiří Žáček, aforismus, *Hovory s mým horším já*)

### Za pravdu (epigram)

Za pravdu je různá sazba –  
jednou pomník,  
jindy vazba.

Kdo ji řekne dřív než včas,  
tomu pravda

zlomí vaz. (Jiří Žáček, *Rýmy pro kočku*)

### Pravda a lež (bajka)

Pravda a Lež se nemohly dohodnout, koho z nich lidé potřebují víc.

„Samozřejmě pravdu,“ řekla Pravda.

„Ale kdo ji unese?“ namítla Lež. „Kdo chce být šťastný, musí občas zalhat.“

„Naopak, nesmí!“ trvala na svém Pravda. „Ale přesvědčme se. Vidíš tamty dva mládence, kteří se dvoří stejné dívce? Vstupme každá do duše jednoho z nich, uvidíme, která z nás dvou zmůže víc!“ A tak se Pravda a Lež vtělily do dvou chlapců.

„Povězte mi, jaká jsem?“ řekla jim koketně dívka.

„Krásná,“ vydechl mládenec, v němž se usídlila Pravda. „Ale také rozmazlená, sobecká, hašteřivá a líná,“ dodal popravdě.

„Ty jsi ta nejkrásnější, nejněžnější, nejušlechtilější bytost pod sluncem,“ zašeptal vášnivě druhý, jemuž napovídala Lež.

Jaký div, že první mládenec dostal košem, zatímco s druhým se dívka brzy zasnoubila.

„Sama vidíš,“ řekla Lež, „kdo je lidem prospěšnější.“

„Já,“ nedala se Pravda. „Já jsem zabránila tomu, aby si čestný a pravdomluvný mládenec uvázal na krk takovou semetiku!“

„Ale ten odmítnutý chlapec se pro svou pravdomluvnost trápí, zatímco lhář se těší z daru štěstí! Že si takový dar nezaslouží? Ale ano! Kdo je šťastný, snaží se, aby byli šťastní i ti druzí. A ona? Ženy jsou tvárné jako vosk. Když ji milující muž bude den co den ujišťovat, že je něžná a ušlechtilá, nakonec se lež stane pravdou a ona bude skutečně taková. Není to zázrak? Ten přece stojí za trochu lhaní!“

Obě se odmlčely a poté Pravda řekla:

„Zdá se, že milostné příběhy jsou naprosto nevhodné k mravnímu naučení.“

(Jiří Žáček, *Bajky*)

- Přečetli jste tři názory jednoho autora. Každý z nich pohlíží na téma PRAVDA z jiného úhlu pohledu. Dokázali byste tyto úhly pohledu nějak specifikovat?
- Bajka je literární útvar, který v závěru obsahuje nějaké zajímavé životní ponaučení. Jak toto ponaučení chápete?
- Kdyby bajka neměla poslední odstavec, změnilo by se její poselství? Jakým způsobem?
- Jak vy sami pohlížíte na pravdu? Pokud byste se museli rozhodnout mezi následujícími tvrzeními, ke kterému byste se přiklonili? Utvořte třídní „názorovou škálu“.

Pravdu říkám za všech okolností. Někdy mívám problémy, ale stojí to za to.

Pravdu sděluji jen velmi opatrně. Zejména při hodnocení druhých.

Pravdu si nechávám raději pro sebe. S říkáním pravdy mám špatné zkušenosti.







## ZÁVĚREČNÉ ZAMYŠLENÍ

### BALÍM SI KUFR

Představte si, že odjíždíte na dlouhou cestu a balíte si kufr. Váha zavazadel je však omezená. Berte jenom to podstatné a důležité.

V klidu si projděte předcházející týdny, kdy jste společně se třídou pracovali na tématu Já, pozitivní vzor pro druhé. Jaký zážitek, aktivita, hra, činnost vám utkvěly v paměti? Překvapil vás někdo svým chováním nebo názorem? Zjistili jste něco nového o své osobě, o svém jednání nebo o svých schopnostech?

Co si sbalíte do pomyslného kufru, se kterým vyrazíte na cestu životem?



## POJMY, SE KTERÝMI PRACUJEME

### PROSOCIÁLNOST

**Prosociálnost je klíčovým termínem a cílem etické výchovy.**

K základnímu založení člověka patří nejen láska k sobě, ale i láska ke druhým, nejen snaha udělat něco pro sebe, ale i snaha udělat něco dobrého pro jiné. Tato schopnost je založena na jedné z nejpozoruhodnějších možností člověka, na schopnosti ztotožnit se s druhým, prožívat radosti a bolesti druhého jako své vlastní.

**Tendence k prosociálnímu chování se projevuje již v nejútlejším věku a prosociálnost patří k základním potřebám člověka.**

# 4

### Čtyři znaky prosociálního chování

1. chování ve prospěch druhého, které nevyplyvá z povinnosti
2. chování bez očekávání protislužby nebo vnější odměny
3. chování podporující recipocitu – podobné chování u ostatních
4. chování, které nenaruší identitu toho, kdo se chová prosociálně

### Prosociální chování znamená

- poskytnout fyzickou pomoc
- poskytnout fyzickou službu
- darovat, půjčit nebo rozdělit se
- poradit, vysvětlit
- potěšit a povzbudit
- vyjádřit pozitivní hodnocení druhých s cílem posílit jejich sebeúctu
- se zájmem a soustavně naslouchat druhému
- snažit se pochopit druhé, zejména jejich city – tzv. empatie
- solidárnost – účast na situaci druhých
- snažit se o dohodu ve skupině hledáním toho, co nás spojuje

(R. Roche – Olivar,  
konference Kroměříž 2003 – zkráceno)

### Prosociální osobnost má tyto znaky

- navzdory složitosti problémů je optimistická
- je oporou institucí
- přináší nové věci
- umí poskytnout pomoc
- projevuje jistotu při řešení složitých situací
- je empatická, osobně přitažlivá
- má smysl pro humor
- umí se odosobnit
- získává následovníky

# Jaké to je, když jsou karty předem rozdány

„Až poznáš zvyky přítele, měj na ně ohledy.“

(Publilius Syrus)

## Tečkování

- Postavte se do kruhu, zavřete oči a pokuste se uvolnit. Se zavřenýma očima lehce chytte ruce svých sousedů.
- Dýchejte zhluboka a pomalu a soustřeďte se pouze na to, že jste všichni propojeni. Pomocí dotyku vnímejte pocity všech svých spolužáků, a pokud chcete, pošlete jim v duchu své myšlenky.
- Připravte se na to, že se vás učitel bude dotýkat na čele, ale nenechte se tím vyrušit. V tuto chvíli to není podstatné...
- Pomalu otevřete oči a prohlédněte si své spolužáky. Zatím mezi sebou nemluvte a podle pokynů se rozdělíte do skupin.



1. Jaké jste měli pocity, když jste byli spojeni v kruhu? Jste schopni je nějak blíže popsat? Myslíte si, že se dají porovnat nebo srovnat s pocity ostatních? Pokuste se své pocity vyjádřit jedním slovem.
2. Co jste si mysleli, když se vás někdo dotýkal na čele? Podařilo se vám zůstat v klidu, nebo jste pociťovali obavy? Co vás při tom napadlo? Čeho jste se obávali?
3. Popište své pocity, které jste zažívali při rozdělování do skupin. Připomínala vám tato situace něco, co už jste někdy zažili? Na které „straně“ jste tehdy stáli? Co pro vás tento zážitek znamenal?
4. Co pro vás bylo největším problémem při vytváření skupin? Byla to skutečnost, že sami nevidíte své označení, nebo bylo těžké respektovat, že se nesmíte slovně domlouvat? Zažili jste už někdy podobnou situaci v běžném životě? Kde a při jaké příležitosti? Jak jste se cítili?



V souvislosti s posledními dvěma otázkami se vám možná vybavila situace, kterou jste zažili na zahraniční dovolené. Někdy je skutečně velmi těžké pochopit jednání člověka, se kterým se nejsme schopni domluvit prostřednictvím jazyka. A když ještě navíc neznáme zvyky a tradice té které země, bývá „zaděláno na pěkné trapasy“. Skutečně pak platí heslo v úvodu pracovního listu KDYŽ VÍM, MOHU JEDNAT. Přesvědčte se, jak jste na tom se znalostmi, a pokuste se zapamatovat si co nejvíce nových informací.



Žena na snímku s vámi asi tečkovanou nehraje. Víte, proč má na čele namalovanou červenou značku?



# Když dva dělají totéž...

Potká jedna paní druhou paní s jezevčíkem: „To je hezký pejsek? A co stojí?“  
Majitelka psa odpovídá: „Nevím, proč si nesedne.“

Dát si ruce v bok ve vietnamské kultuře znamená „jsem rozčilený, naštvaný, zásadně nesouhlasím“. Pokud si zákazník dá mimoděk ruce v bok, vyloží si to obchodník jako nesouhlas.



Vietnamský úsměv kromě sympatie a humoru rovněž vyjadřuje rozpaky a nejistotu, omluvu či účast s člověkem v nesnázích. V takových situacích pak mohou Češi považovat úsměv za výsměch...



Podle pravidel vietnamské etikety je krajně nevhodné dát na veřejnosti volný průchod svým negativním pocitům, nespokojenosti nebo dokonce vzteku. Znamená to „ztratit tvář“, tj. ztratit před okolím jakoukoli autoritu.



Vietnamská zdvořilostní fráze v doslovném překladu „Jste pěkně tlustá.“ znamená „Vypadáte pěkně, jistě se vám daří dobře.“ V evropském kontextu ideálu štíhlosti působí tato věta jako urážka.



Vietnamští obchodníci a Vietnamci vůbec jsou velmi zdvořilí, ochotní a úslužní. Vždy se snaží být zákazníkovu k ruce, kdyby něco potřeboval. Mnohým nakupujícím je to ale nepříjemné a vykládají si to jako obtěžování.



Doslovný překlad odpovědi na pozdrav z vietnamštiny je „ano“. V Čechách se ale nepoužívá, proto může tato reakce vypadat jako nezdvořilá.



# Kdo ví, dokáže se bránit

„Nespravedlivost na jednom místě zeměkoule ohrožuje spravedlnost na celém světě.“  
(Martin Luther King)

## Zkušenosti outsidera [autsaidra]

- Rozdělte se ve třídě na skupiny. Skupina se krátce poradí a vymyslí si název, který bude vycházet ze společného rysu této skupiny.
- Každá skupina si zvolí dva jedince, kteří budou usilovat o to, aby se dostali do jiné skupiny. Své zástupce volte tak, aby jejich šance (při uplatnění různých strategií) byly co největší.
- Jedna skupina vytvoří kruh, tak aby mezi nimi nezůstal prostor. Člen druhé skupiny se snaží dostat do kruhu, přičemž zdaleka nejde pouze o použití síly.
- Členové jeho skupiny sledují všechny strategie a popřípadě radí, jak na to.



1. Jak jste se cítili jako člen skupiny? Proč jste nedovolili outsiderovi vejít do kruhu?  
Jaké důvody vás naopak vedly k tomu, že jste mu vyhověli?
2. Jak jste se cítili v roli outsidera? Proč jste se chtěli dostat do kruhu, proč jste chtěli patřit ke skupině?
3. Která role byla pro vás snazší a proč?
4. Podařilo se vám dostat se do kruhu? Jaký to byl pocit?
5. Jak jste se cítili, když jste přes všechnu snahu zůstali venku?
6. Připomíná vám tato situace něco z běžného života? Pokuste se popsat, o co šlo.
7. Co je důvodem k tomu, že takové situace v životě člověka vznikají? Dokázali byste při vysvětlení použít slova **STEREOTYP**, **PŘEDSUDEK** A **DISKRIMINACE**?  
Pokud vám tyto pojmy nejsou zcela jasné, podívejte se do slovníčku na konci kapitoly.
8. Pokuste se vytvořit více trojic podle vzoru:

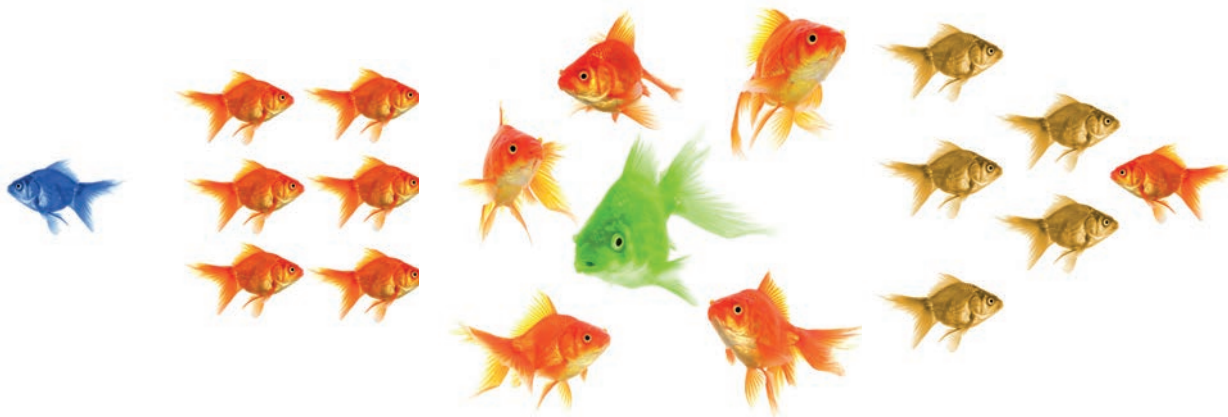


Stereotyp: „Všichni Češi pijí pivo.“

Předsudek: „Češi jsou opilci.“

Diskriminace: „Nezaměstnávám Čechy, protože jsou to opilci!“

Obvykle se domníváme, že rasismus je záležitost zlých lidí někde v Jižní Africe. Ve skutečnosti existuje i mezi námi mnoho neodůvodněných předsudků vůči některým společenstvím lidí nebo jednotlivcům. Věty „Bylo to tak vždycky.“, „Každý to tak dělá.“ nebo „Všichni si to myslí.“ by vás měly spíše varovat a ne přesvědčit o tom, že je *vlastně všechno v pořádku. Ono totiž není...*





# Hledá se národ

„Kdo zničil byť jeden předsudek, je dobrodincem lidstva.“

(Nicolas Chamfort)



## Milovaná babička

...paní Bombelová ze druhého patra je dost přísná, ale o paní Demeterové říká, že je hezká a slušná. Paní Demeterová skutečně moc hezky vypadá. Chodí v kostýmku, velice vkusně se maluje, má příjemné vystupování a je tichá. Má čtyři dcery, všechny jsou jako ze škatulky, ještě nikdy je nikdo neviděl na ulici neupravené, některé dívky jsou proti nim učiněné špindíry. Přesto je jim někdy dává paní Demeterová za příklad: „Tady slečna studuje na vysoké škole!“ říká.

Holky to ale nezajímá, mají děti.

...Paní Demeterová má čtyři vnoučata. Je to vzorná babička. Včera si to ovšem pokazila a paní Bombelová ze druhého patra jí nemůže přijít na jméno: „Taková byla slušná...“

Paní Demeterová, s tou slušnou pověstí, se snad nějak zapomněla a...



Co asi paní Demeterová udělala?

## HLEDÁ SE NÁROD

Život je jako dětská košilka  
– děravý, špinavý a krátký.

Zítra bude možná pršet,  
ale vítr vše vysuší.

Ústa vycházejí ze srdce.

Kdokoli chce mluvit  
pravdu, měl by mít  
jednu nohu ve třmeni.

Správná žena udělá  
z jedné koruny dvě.

Náš jazyk je naše síla.

Bůh dává, aby člověk bral.

Spousta dětí, spousta  
štěstí.

Podej přáteli ruku,  
ale spočítej si prsty.

Kdo má rád jenom  
sebe, neví, co je štěstí.

Život se skládá z mnoha  
lží a z trošky pravdy.

Ten, kdo tě chce zotročit,  
ti nikdy neřekne pravdu  
o tvých předcích.

Uřízni si jazyk, než ti jazyk  
uřízne hlavu.

Nezahazuj velkou  
cestu pro malou.

Nebitá žena je jako  
nedopečené maso.

# Za závojem poznání

*Náš úhel pohledu na věc nám nezaručuje, že se jedná o skutečnou realitu.*

## 1. příběh

Ondra: Tak co, Masúde, co říkáš na české kočky?

Masúd: No, blondy se mi líbí, ty u nás nemáme.

Ondra: A co třeba Jana? Sice není úplně blondýna, ale kočka to teda je.

Masúd: Je moc pěkná... To jo. Jenže já to nemám jednoduchý...

Ondra: Počkej, jak to myslíš? Tak ji někam pozvi, vždyť je to snadný!

Masúd: To bych mohl, to jo, ale vzít si tady žádnou holku nemůžu. To by máma nepřežila. Musím si vzít muslimku.

Ondra: Cože? To si děláš legraci. To ti holku vyberou rodiče?

Masúd: No ano, to je přece normální, manželství je vždycky věcí dohody.

Jana: Ahoj, kluci. Co tady řešíte?

Ondra: Tebe přece.

Jana: Jak to?

Ondra: Jestli jsou lepší české holky než muslimky a jestli by si tě mohl Masúd vzít.

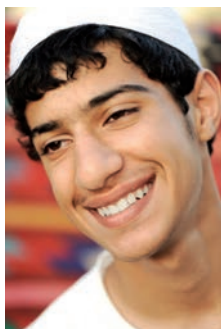
Jana: No tak to by mě naši fakt přizabili.

Masúd: A to jako proč? Žádní chlapi nejsou tak dobří jako Arabové!

Jana: No, jasně! Zavrou ženu doma, hodí jí hadr přes hlavu a nedovolí jí pracovat.

A já fakt netoužím mít osm dětí. A tebe bych ani nechtěla.

Masúd: Tos teda docela přehnal. Já bych zase nechtěl holku, které kouká ze sukně zadek, kouří a pod mejkapem není ani vidět, jak vypadá.



## 2. příběh

Petra: Víš, o čem jsem přemýšlela? Chodí tvoje máma zahalená i doma?

Hasan: Ne, doma ne. Muslimky nechodí doma zahalené... a moje máma nechodí v šátku vůbec.

Petra: A to je vůbec možný? Pořád se říká, že muslimky musí chodit zahalené.

Hasan: Ono se o islámu vůbec spousta věcí jen říká... o různých skupinách, zemích... Vůbec mi vadí, že se říká, že islám je násilný, že chlapi se chovají k ženám špatně! Tak úplně pravda to teda není.

Petra: No ale úplně rovnoprávný vztah mezi sebou teda nemají!

Hasan: No a co je to ten rovnoprávný vztah? Čemu tak říkáš?

Petra: No... že mají oba právo svobodně rozhodovat o svém životě... že si každý z nich může dělat, co chce...

Hasan: No jo, ale zase taková ženská nemá žádnou oporu, žádnou jistotu. Když si chlap najde milenkou a rozvede se, tak žena zůstane na všechno sama a nikdo jí nepomůže. U nás si ji vezme a postará se o obě... Tak co je lepší?



# Kořeny a kmeny

„Zaléváš-li květiny, zalévej kořeny. Poučuješ-li člověka, mluv k jeho srdci.“

(Čínské přísloví)



...Průzkumná mise je vyslána a po přistání na Pandoře je zcela ohromena úžasnou rozmanitostí místní vegetace. Stromy dosahují výšky mrakodrapů a světélkující prales je plný nádherných tvorů, které jste nikdy neviděli. To je jen zrnko překvapení, které posádku čeká...

Pandora je mírumilovné místo s obyvatelstvem (Na'vi), žijícím v tak těsném soužití s přírodou, že tomu zpočátku vědci ani nemohou uvěřit. Tak jak se Jake postupně sbližuje s obyvateli Pandory, Pandora mu na oplátku poodhaluje své tajemství, ve kterém rozhodující roli hrají stromy propojené svými kořeny se vším živým na planetě. Pandořané dostávají od své planety všechno potřebné, protože se jí naučili rozumět, protože ji chrání a protože za ni nakonec dokážou bojovat do vítězného konce.

Člověk, s věčnou touhou zachovat svůj svět za každou cenu, tuto bitvu prohrává.



## MISE NA PLANETU ZEMI

...Průzkumná mise je vyslána a po přistání na planetě Zemi je zcela ohromena hrozivým stavem místní vegetace. Deštné pralesy jsou vykáceny, původní rozmanitost živočišných druhů se kvůli špatným podmínkám zredukovala na pár stovek. Ale to je jen zrnko nepříjemných překvapení, které posádku čeká...

- I. Zvolte si ve skupině jednoho člena, který bude plnit roli kmene. Jeho úkolem bude shromažďovat všechny informace, které k němu budou „proudít“ kořeny, třídit je a zapisovat. Všichni ostatní jsou kořeny.
- II. Skupina se krátce poradí a kmeny sepiší všechny informace, které mají k zadané otázce.
- III. Nato se všechny kořeny „rozrostou do terénu“, po vzoru planety Pandora se propojí s ostatními a pokusí se získat co nejvíce nových informací ke své otázce. Za odpověď se platí informací.
- IV. Nestyd'te se, i zdánlivě nesmyslné odpovědi může váš kmen přetvořit v geniální nápady.





# Nelze žít smysluplný život jen sám pro sebe

„Vše, co vysíláme do okolí, se nám vrací... Tím, že oželíme nějaké peníze, budeme mnohem bohatší i my. Tohle bohatství se ale penězi vyjádřit nedá...“

Jiří Pergl (zakladatel nadačního fondu One More Day For Children)

- Myslíš si, že jsi chudý/á, nebo bohatý/á? A proč?
- Jak se pozná, že je někdo chudý?
- Jak se pozná, že je někdo bohatý?
- Proč jsou chudé i některé země?
- V kterých částech světa je nejvíce chudých zemí? Zkus je vyjmenovat.
- Co je největším bohatstvím na světě?



## JIŘÍ PERGL POKRAČUJE:

... Být skutečně chudý znamená to, že dítě má AIDS, je bez rodičů nebo jen s mámou, která má AIDS, nebo žije pouze s pěstouny a ti nemají peníze na obživu.

Děti jsou velmi vyhladovělé, nemocné a umírají nejen na HIV. V současné době pravděpodobně díky změnám klimatu v provincii Doldol nepršelo již patnáct let. Tudíž voda a jídlo se do této oblasti musí dovážet, a to je pak znát na ceně. Rok od roku je jídlo a voda dražší a dražší. Ve slumech kolem města Nanyuki lze občas vidět děti umírající na ulici. Jsou bez domova a bez rodičů, čichají lepidlo, aby neměly hlad. Jsou vyhozeny z domova, často již od věku tří let, nebo prodány, popř. zabity vlastními rodiči, jelikož ti je nemají jak uživit. Je také mnoho případů, kdy rodiče prodávají na sex 7-14leté dívky keňským a britským vojákům, protože je to pro ně jediná obživa. Dívky se často vracejí do slumů s AIDS a tuberkulózou...



Více na stránkách nadačního fondu – [www.omdc.cz/nadacni-fond/](http://www.omdc.cz/nadacni-fond/).







## Adopce na dálku jako doopravdy

„Vždyť se i o tebe jedná, když sousední stavení hoří.“

(Quintus Horatius Flaccus)

Grace je 11letá holčička, která potřebuje zachránit z manželství. Má sestřenici, která utekla z manželství, a ona se o to pokusila také spolu se třemi kamarádkami. Chceme jí pomoci a vrátit ji zpět do školy.



Mitei je 12letá dívka. Její otec je slepý a nemůže se postarat o rodinu. Pomáhala matce prodávat mléko, aby uživila svých šest mladších sourozenců. To ale nestačilo, proto ji matka prodala do manželství. Chceme ji vrátit zpět do školy.



Když jsem spolu s Hellen a sociální pracovnící Josephine přijížděl k rozpadlé chatrči asi tak tři km od silnice, nevěřil jsem vlastním očím. Opravdu starý děda seděl na špalku a řezal větve na opravu domku, u něj žena kolem 30 let a dítě – Samuel. Říkám jim: „Kde je otec?“ 90letý děda se usměje a říká: „Přece já.“ Dům z rozpadlých kusů dřeva a trávy splácných dohromady blátem. Finanční prostředky žádné a výhled do budoucna také žádný. Samuel již do školy nechodí pro nedostatek finančních prostředků.



Caro se narodila bláznivě a hloupé matce. Nikdy nežila na stejném místě. Stále usíná bez jídla a hladová, málokdy se nají. Její současná situace je velmi vážná. Potřebuje okamžitou pomoc.

Fimah žije ve skromné kůlně uvnitř slumu, kde spí na jedné posteli s maminkou a na druhé babička a její tři bratraci a sestřenice. Ve venkovním příbytku žije strýc se dvěma bratraci. Matka ztratila práci a již rok je bez výdělků. Jedinými osobami, které donesou peníze do celé domácnosti, jsou bratranec a sestřenice. Příjem rodiny je ale jen 15 eur!

Caroline nikdy nepoznala otce, utekl. Prarodiče jí zemřeli již dávno. Žije pouze s maminkou a čtyřmi sourozenci. Matka dostává práci pouze příležitostně. Děti velmi hladoví. Caroline je nádherná holčička a velmi chytrá.



## ZÁVĚREČNÉ ZAMYŠLENÍ

### SMLOUVA SE SEBOU SAMÝM

Kapitola s názvem Komplexní prosociálnost a rozvojová pomoc končí a nastává ta správná chvíle nejen vzpomínat a hodnotit, ale v tomto případě také učinit konkrétní rozhodnutí. Musí být reálné a splnitelné, tedy právě takové, za které se můžete sami sobě zaručit. Vraťte se k jednotlivým kapitolám tohoto oddílu, zhodnoťte své možnosti a poté vyplňte smlouvu.



## POJMY, SE KTERÝMI PRACUJEME

### STEREOTYP:

Stereotyp vychází z předpokladu, že skupina lidí má stejné vlastnosti – fyzické i psychické – a že se příslušníci této skupiny v ničem neliší. Používání stereotypů sice slouží k rychlému zpracování a ukládání informací, ale za cenu jejich zkreslení.



### PŘEDSUDEK:

Předsudek chápeme jako názor, obvykle nepříznivý, který si jedinec vytváří, aniž má všechny informace. Často se tvoří na základě stereotypního myšlení.



### DISKRIMINACE:

Diskriminace je předsudek projevovaný navenek. Je to omezování nebo upírání práv určitému člověku nebo skupině obyvatel. Protože diskriminace vylučuje určité lidi z činností nebo skupin, vyvolává negativní pocity a často i agresivní reakce.



# Otazníky kolem života a smrti



*Cestu k vlastním pocitům můžeme nalézt, vydáme-li se jim vstříc za pomoci fantazie.*

Přemýšleli jste někdy o tom, jak jste přišli na svět? Jaké to bylo v těle matky? Co si asi myslela vaše maminka, když vás poprvé spatřila? Jak vás přivítali ostatní členové rodiny? Zažili jste už něčí smrt? Viděli jste mrtvého člověka? Viděli jste umírat zvíře? Byli jste někdy na pohřbu? Jak byste jednou chtěli zemřít? Kde byste chtěli zemřít – v nemocnici, u své rodiny? Věříte, že se narodíte znovu? Věříte v posmrtný život? Věříte, že existuje neviditelný, duchovní svět?

## Rozhovor dvojčat

- Věříš v život po porodu?
- *Určitě, něco po porodu musí být. Možná jsme tu hlavně proto, abychom se připravili na to, co bude pak.*
- Blbost, žádný život po porodu není. Jak by vůbec mohl vypadat?
- *To přesně nevím, ale určitě tam bude víc světla než tady. Třeba budeme běhat po svých a jíst pusou.*
- No to je přece nesmysl! Běhat se nedá a jíst pusou, to je úplně směšné! Živí nás přece pupeční šnůra. Něco ti řeknu, život po porodu je vyloučený – pupeční šnůra je už teď moc krátká.
- *Ba ne, určitě něco bude. Jen asi bude všechno trochu jinak, než jsme zvyklí. Tunel, na jeho konci světlo...*
- Ale nikdo se přece odtamtud po porodu nevrátil. Porodem prostě život končí – a vůbec, život není než velká stísněnost v temnotě.
- *No, já přesně nevím, jak to tam bude po porodu vypadat, ale každopádně uvidíme mámu a ta se o nás postará.*
- Mámu? Ty věříš na mámu? A kde má podle tebe být?
- *No přece všude kolem nás! V ní a díky ní žijeme. Bez ní bychom nebyli.*
- Tomu nevěřím. Žádnou mámu jsme nikdy neviděli, takže je jasné, že žádná není.
- *Ale někdy, když se ztišíme, můžeme ji zaslechnout, jak k nám promlouvá. Víš, já si myslím, že opravdový život nás čeká až potom...*



Obrazy, které vidíš před sebou, namaloval jeden z největších světových malířů Salvador Dalí. Pokus se o něm zjistit více informací a jako inspiraci si pomoci internetu vyhledej jeho další díla.



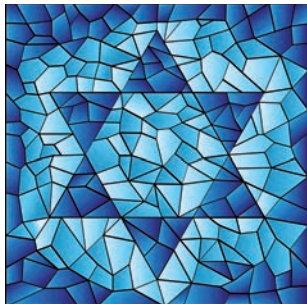


# Cesty poznání světa

„Kořenem všeho zla je nedostatek poznání.“

(Buddha)

## JUDAISMUS



Duchovní tradice **židovského národa** se vyznačuje **vírou v jediného Boha Stvořitele**. Člověka stvořil Bůh jako **nositele „Božího obrazu“**. Z této myšlenky vyvozuje judaismus **posvátnost lidského života a důstojnost každé lidské bytosti**. Nejdůležitější stránkou Boží vůle jsou **pravidla dobrých mezilidských vztahů** (lidé by si měli pomáhat a být k sobě ohleduplní, neměli by lhát, krást, ubližovat si atd.). Pro židovské náboženství má ale nejdůležitější význam **zjevení, kterého se dostalo praotci židovského národa Abrahámovi**. Obsahem tohoto zjevení je **smlouva mezi Bohem a Abrahámovými potomky**. Podstatou této smlouvy je **zvláštní poslání**, které se týká právě **židovského národa**. Tento národ je pověřen úkolem žít v souladu se souborem Božích přikázání, a tak být „**světlem všech národů**“, a sice v zemi (později nazvané **Izrael**), kterou Bůh **jednou židovskému národu svěří. Boží přikázání**, jejichž soubor se nazývá **tóra**, byla židovskému národu zjevena prostřednictvím **Mojžíše na hoře Sinaj** poté, co byl celý národ pod jeho vedením **vysvobozen z otroctví v Egyptě**. Vyprávění o těchto událostech a také o dalších osudech židovského národa jsou zapsána v **hebrejské bibli, svaté knize**, která je v Evropě známá pod názvem **Starý zákon**. Středem náboženského života Židů je svědomité dodržování přikázání tóry a studium svatých textů, které vykládají židovští učenci, **rabíni**.



## KŘESŤANSTVÍ



Křesťané **věří** stejně jako Židé v **jediného Boha**, který **stvořil vesmír a člověku svěřil zvláštní poslání**. Křesťanství na **židovské náboženství navazuje**, protože vzniklo před dvěma tisíci let jako určitý směr v rámci tehdejšího judaismu. V době rozjitřeného očekávání příchodu zaslíbeného Krále začal mezi Židy veřejně **kázat Ježíš z Nazaretu**. Jádrem Ježíšovy zvěsti bylo tvrzení, že Bůh od lidí neočekává úpěnlivou snahu přesně dodržovat všechna přikázání a pravidla, ale že je **jako milující Otec zve k osobnímu vztahu lásky a důvěry** a že jim **odpouští jejich chyby a nedostatky**. Ježíšovi odpůrci se rozhodli, že nejlepší bude Ježíše umlčet – vydali ho římským úřadům a vyvolali soudní proces, který skončil **Ježíšovou popravou – ukřižováním**.

Podle svědectví Ježíšových následovníků se **třetí den** po Ježíšově popravě stal **zárak**: Bůh ho **vzkřísil z mrtvých**, a tím vlastně přitakal tomu, co Ježíš během svého života hlásal. Ježíš nebyl jen zaslíbeným židovským králem, ale **Božím Synem**. Jeho **smrt na kříži** nebyla jen hanebnou vraždou, ale **zástupnou obětí za hříchy všech lidí**. Ježíšovi učedníci vyrazili do světa s novou vírou, která se **stala základem křesťanství**. Zvěstování Ježíšových učedníků se setkala s nepřátelstvím, ale také s nadšeným přijetím mnohých současníků. Tak se **před dvěma tisíci let** zrodila **křesťanská církev**.



## BUDDHISMUS



Zakladatel buddhismu **Siddhártha Gautama** se narodil v **Indii v šestém století před naším letopočtem**. Pocházel ze šlechtické rodiny, ale poté, co zažil šokující **setkání s různými projevy lidské bídy**, opustil palác a vydal se **na cestu duchovního hledání**.

Nedlouho poté **prožil osvícení** a začal veřejně kázat. Své učení, ke kterému na základě osvícení dospěl, Buddha zformuloval jako **čtyři vznešené pravdy**. První pravda spočívá v konstatování, že **veškeré lidské bytí je utrpení**. Druhá pravda spatřuje **příčinu tohoto utrpení v touze**. Třetí pravda ukazuje cestu ven z utrpení prostřednictvím **vykořenění veškeré touhy**. Čtvrtá pravda pak zahrnuje konkrétní **pokyny k životu**, který vede k osvobození od utrpení prostřednictvím vykořenění touhy.

Buddhovo učení vychází **ze starších indických tradic**. Z nich Buddha přijímá učení o **zákonu karmy** a také ideál oproštění od všech tělesných i duševních tužeb a potřeb. Tento **cílový stav** buddhisté nazývají **nirvána – vyhasnutí**.

Buddhovo učení se netýká pouze Indů, ale je **adresováno všem lidem**. Proto se také buddhismus od počátku **úspěšně šířil do mnoha zemí na jih i na sever od Indie**. Buddhovo učení je **zcela rovnostářské**, ruší tedy společenské třídy a třídní rozdíly tradiční indické společnosti.





## HINDUISMUS



Rozmanité **duchovní a náboženské tradice Indie** se označují společným názvem **hinduismus**. Jde vlastně o **národní náboženství Indie**, které se odvolává na **starověké posvátné texty zvané védy**. Autory a vykladači védských spisů byli **brahmáni**, zvláštní společenská vrstva specializovaná na náboženské záležitosti.

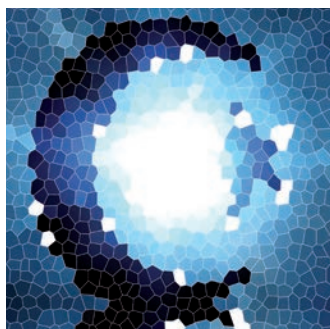
Tradiční indická společnost zahrnuje další **tři vrstvy či třídy**: **kšatrijové**, vládcové a bojovníci, **vaišjové**, hospodáři, a **šúdrové**, služebníci. Rozdělení společnosti souvisí se dvěma dalšími důležitými idejemi indické náboženské tradice – s učením o **převtělování** a učením o **zákonu karmy**. Podle učení o převtělování prochází každý člověk v průběhu svého duchovního vývoje **řadou vtělení** podle toho, **jak si vedl v současném životě**. Platí zde **zákon karmy**, tedy spravedlivá **rovnováha**: pokud

člověk působil druhým bolest, bude muset právě takovou bolest vytrpět, pokud konal dobré skutky, stane se příjemcem odpovídajícího dobra.

**Cílem duchovní cesty je vysvobození, mókša.** Toto vysvobození spočívá ve vymanění se z kola-běhu znovuvtělování a **splnutí s božstvím**. Významnou pomocí na cestě duchovního pokroku je soubor tělesných a meditačních technik zvaný **jóga**.

V dějinách indického náboženství došlo k **několika reformám**, z nichž nejdůležitější je reforma starého védského náboženství v období **Upanišad** (8.–4. století př. n. l.), filozoficky zaměřených **výkladů starých védských spisů**.

## ISLÁM



Islám vychází stejně jako judaismus a křesťanství z **víry v jediného Boha**, který je **Stvořitelem vesmíru a Pánem dějin**. Zakladatelem islámu byl arabský **prorok Mohamed**, který žil **v sedmém století našeho letopočtu** ve městě **Mekka**.

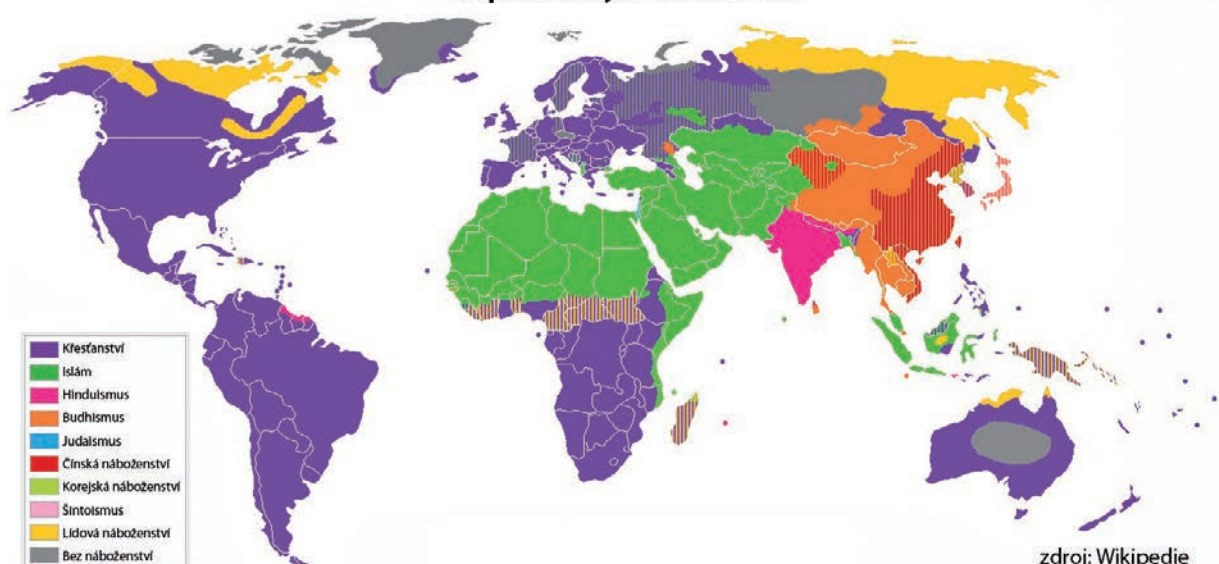
Ve věku čtyřiceti let prožil Mohamed neobyčejně **silný duchovní zážitek** – byl **povolán Bohem** k tomu, aby své současníky **volal k víře v jediného Boha** a nabádal je, aby se odvrátili od falešných bohů.

Po jisté době váhání Mohamed vystoupil se svou **zvěstí veřejně**, ale nakonec musel se svými věrnými z rodného města uprchnout a **uchýlit se do Medíny**. Mohamedovu zvěst lze celkově charakterizovat právě **slovem islám**, což znamená **odevzdanost do Boží vůle**. Zjevení, které přijal Mohamed od Boha,

tvoří **svatou knihu islámu Korán**.

Nejdůležitějšími pokyny islámu je **tzv. pět pilířů islámu**, tedy **vyznání víry** (Není boha kromě Boha a Mohamed je jeho prorok), dále **náboženská daň**, předepsaná **modlitba pětkrát denně**, každoroční třicetidení **půst v měsíci ramadán** (vždy od úsvitu do soumraku) a několikadenní **pouť ke svatyni v Mekce**, kterou je třeba vykonat jednou za život.

Mapa světových náboženství



zdroj: Wikipedia

# Kdo chce hýbat světem

*Proč mě nutíš dělat věci, které neumím,  
dosáhnout něčeho, o co nestojím,  
používat způsoby, které se mi přičí,  
abych se zalíbila lidem, kteří mě ničí?  
Protože jsem MANIPULACE.*

... Veronika je Věřina spolubydlící na koleji, kterou vzali s sebou na chalupu, aby se trochu vzpa-matovala z hroživých událostí, jež se kolem ní v poslední době odehrály. Martin, tak se jmenoval její kluk, jenž měl vysokou postavu, ..... S Veronikou se potkal na univerzitním plese před dvěma lety; tam spolu poprvé tančili a od té doby tančili vlastně už jen spolu. Lásky na první pohled a na vždycky, Romeo a Julie na konci století, zmiňovala se o nich doma občas Věra. Před časem odjel Martin s partou horolezců..... Měli před svatbou a Veronika šlela bolesti. Za nějaký čas začali Veroniku navštěvovat podivní lidé. S přechootnou starostlivostí naslouchali její bolesti, s velkým zájmem a laskavým úsměvem, trpělivě, den co den jí vysvětlovali, že vše, co se odehrálo, ..... aby prohlédla a našla cestu. Časem ji pozvali mezi sebe, do komunity náboženské sekty, která byla řízena vůdcem, žila podle přísných, vůdcem stanovených pravidel a lidem „zvenku“ byla uzavřena. Čím častěji Veronika komunitu navštěvovala, tím ..... Současně však za-pomínala i na to, co ji v životě obklopovalo dobrého, její vztah ke světu „tam venku“ zlostejněl, stejně tak se postupně uvolňovaly vazby na ..... Nenápadně, krůček po krůčku, ztrá-cela dívka vlastní osobnost, svou identitu a svobodu. Začala myslet jako oni, cítit jako oni, toužit jako oni. Přestávala .....

Změny si naštěstí ještě včas ..... vyvedli Veroniku z „bludného kruhu“ sekty, a tak ji ochránili před dalšími metodami psychického nátlaku, jež používal vůdce sekty k tomu, aby své následovníky udržel v ..... „Tehle postup má dokonce svůj odborný název v angličtině, říká se tomu ..... – vymývání mozku,“ vysvětlovala v předešlém týdnu Věra „rodinné radě“, kterou svolala proto, aby se poradila, jak Veronice pomoci, a dohodla s rodiči její pobyt na chalupě.



Nevěsty v bílých šatech a ženichové v černých oblecích s červenou kravatou... Hromadná mezirasová svatba Církve sjednocení reverenda Moona.



Slavnost u příležitosti otevření nového kostela Scientologické církve – populární hudba, moderní tanec, demonstrace bohatství a moci.





## Můj „betlém“ aneb Kdo ke mně přichází...



„Nikdy ti není dáno přání, aniž by ti současně nebyla dána síla jej splnit.  
Možná však pro to budeš muset těžce pracovat.“

Richard Bach

**Úkol 1.** Několikrát si přečti hymnu života. Znáš ženu, která ji napsala? Vyhledej fotografie a údaje o jejím životě.

### Matka Tereza Hymna života

Život je šance – využij ji  
Život je krása – obdivuj ji  
Život je blaženost – užívej ji  
Život je sen – uskutečni ho  
Život je výzva – přijmi ji  
Život je povinnost – naplň ji  
Život je hra – hraj ji  
Život je bohatství – ochraňuj ho  
Život je láska – potěš se s ní  
Život je záhada – pronikni ji  
Život je slib – splň ho  
Život je smutek – překonej ho  
Život je hymna – zpívej ji  
Život je boj – přijmi ho  
Život je štěstí – zasluj si ho  
Život je život – žij ho



**Úkol 2.** Znáš osobu, o které se mluví v textu, a víš, jak vypadá? Vyhledej, jak se správně píše její jméno.

Narodil se roku 1869 v Britské Indii. Byl jedním z největších politických a duchovních vůdců Indie a indického hnutí za nezávislost. Prosazoval filozofii aktivního, ale nenásilného odporu satjagraha, založeného na principu nenásilnosti, který nakonec dovedl Indii k vyhlášení nezávislosti roku 1947.

**Úkol 3.** Zjisti údaje o chlapci a muži, kterého vidíš na fotografiích. Jmenuje se Nick Vujicic. Pusť si také některé z videí, jež ti internet nabídne.





## ZÁVĚREČNÉ ZAMYŠLENÍ

## JEDENÁCTÉ PŘIKÁZÁNÍ/DVANÁCTÉ PŘÁNÍ...

Že vám to něco připomíná?  
 Že už jste to někde slyšeli?  
 Že to číslo nesouhlasí?



Máte pravdu – to je úkol pro vás.

Již odnepaměti totiž lidé hledali kompas pro svůj život, který by je směřoval při rozhodnutích, co je dobré a co špatné. Pravidla se měnila, mění a budou měnit. Vy ale znáte jedno, které může platit bez rozdílu pro všechny lidi na celém světě. Svaté knihy všech náboženských tradic toto pravidlo obsahují.

CO CHCEŠ, ABY LIDÉ DĚLALI TOBĚ, DĚLEJ TY JIM.  
 anebo  
 CO NECHCEŠ, ABY LIDÉ DĚLALI TOBĚ, NEDĚLEJ TY JIM.

Každý sám za sebe zkuste naplnit toto pravidlo konkrétním obsahem a vyslovte svá přání, tak aby bylo jasné, jaký úkol z nich vyplývá pro vás.

Příklad:

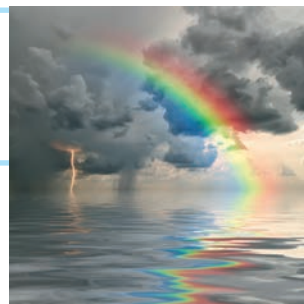
- „Přál/a bych si, aby mi lidé věnovali více pozornosti, a proto se budu snažit pozorně naslouchat všem okolo sebe.“
- „Přál/a bych si, aby se sestra se mnou stále nehádala, a proto se budu příště snažit řešit naše spory klidným způsobem.“



## Jakou barvu má láska



*Jakou barvu má láska?  
Láska je duhová, láska je ohňová,  
a proto stobarevná,  
a proto věčně jiná.*



**Poskládejte příběhy z jednotlivých úryvků a napište pořadí čísel.**

Představme si dívku, bude se jmenovat Přátelství. A druhou, kterou pojmenujeme Láska. Zdá se, že druhá dívka se svým jménem dopadla lépe, že?  
Pro kolik z vás je láska důležitější než přátelství? Sáhněte si do svědomí...  
Když se obě dívky setkají, je již od pohledu jisté, že se neshodnou.  
Láska se na Přátelství zamračí a praví: „Jdi pryč, Přátelství, teď jsem tady já.“  
A povýšeně se usměje. Moc dobře ví, že i když láska není tak trvalá a pevná jako přátelství, lidé jí dávají zaslepeně přednost.

1

A teď si představme chlapce, dáme mu třeba jméno Michal.  
Michal se zná s oběma děvčaty. Přátelství je jeho dlouhodobou kamarádkou, která ho vždy v životě podržela. Zato Láska je dívka, do níž se před nedávnem zamiloval, a touží s ní trávit veškerý čas.  
Proč ne? Je to dívka, kterou miluje.

3



4

Když ale dojde k dalšímu rozchodu Lásky a Michala, Přátelství ztratí trpělivost a už odmítá pomoci:

„Vždy, když jsi něco potřeboval, byla jsem zde, byla jsem nablízku a pro tebe. Nechal jsi mě ale samotnou, dával jsi Lásce přednost přede mnou. Choval ses ke mně jako k hračce a byl jsi tak zaslepený, sobecký a povrchní. Já to tolerovala a doufala, že si uvědomíš své chyby. Dala jsem ti spoustu šancí, ale tys je promarnil. Já odcházím a už tady pro tebe nebudu. Budu tady pro někoho jiného, kdo mi to bude stejným dílem oplácet a nebude mi způsobovat bolest. Já se poučila, teď mohu jen doufat, že ty se jednou také poučíš!“

Opuštěný Michal si najednou uvědomil, jakou udělal chybu, když zahodil Přátelství kvůli pomíjivé Lásce. Na vlastní kůži si vyzkoušel, jak se musela jeho kamarádka cítit. V té chvíli si moc přál dostat další šanci. Takovou, kterou by si skutečně zasloužil.



5

Michal a Láska jsou spolu šťastní, ale když přijdou problémy, Michal hledá podporu u Přátelství.

Po čase se vše urovná a Michal jako by na svou kamarádku opět zapomněl a veškerý svůj čas věnuje Lásce. Dívka je smutná, je sama a Michal si jí všimne, jen když potřebuje. A pak se Láska rozhodne chlapce opustit. Je přece pomíjivá. Chlapec, stále nepoučen a zaslepen, hledá podporu u Přátelství, která ho utiňuje, ale jen do doby, kdy se Láska rozhodne zase vrátit. Naivní Michal znovu odsouvá Přátelství na druhou kolej.

2

Kdykoli se tito tři potkají, Láska si nedokáže odpustit jízlivé poznámky, ze kterých je více než jasné, že má nad Přátelstvím převahu. Michal však nic nevidí a přes všechny náznaky, které mu Přátelství dává, aby pochopil, jaká Láska opravdu je, věnuje jí pouze pohled, který jako by říkal: „Láska je pro mne důležitější. S tebou mohu být kdykoliv jindy. Nekaž nám tyto chvíle.“ Přátelství se jen smutně usměje a pomyslí si: „Dobře, odejdu, když si to přeješ, ale protože nejsem pomíjivá jako ty, Lásko, vždy tady budu, abych mohla osušit slzy.“ Odchází a marně doufá, že se za ní Michal alespoň ohlédne.



1

Říkáš přátelství je víc,  
můžem si pomáhat a všechno říct.  
To pro trochu líbání,  
jen zkazit se dá.  
V tanci mám tě v náručí,  
a tvoje blízkost mě snad umučí,  
Já ale stejně vím, že cítíš co já.



3

### Josef Wágner Láska nebo přátelství

Já tě znám už od dětství,  
kdy mezi námi vzniklo přátelství.  
Bylas holka svěhlavá,  
spíš kluk, jako já.  
Plavali jsme proudem níž,  
měli jsme ve skalách svou tajnou skrýš.  
Až o téhle prázdninách  
jsi proměněná.

Já to první z nás dnes vím.  
Láska, a nejen přátelství.  
Nejde s tebou, tak nádhernou, být  
kamarád,  
láska, nebo přátelství.  
Ptej se sebe tam někde v hloubce své,  
doufám, že láska zvítězí,  
přestaň se bát.  
Mám tě rád.

4

Ptám se, kdo to z nás dnes ví,  
láska, anebo přátelství.  
Mám s tebou, tak nádhernou, být  
kamarád.  
Ptám se kvůli kráse tvý,  
láska, anebo přátelství.  
Vím, ty říkáš přátelství, nemám se ptát.

2





## Partnerství – celoživotní úkol



„Čekat na setkání s ideálem znamená strávit život v čekárně.“

(Putigrilli)

*Každý jsme jedinečný, máme unikátní genetický kód a naše povaha se rozhodně nevejde do jednoho šuplíčku.*

*Zároveň také každá lidská společnost má určitá pravidla pro vznik, zdárnou existenci i zánik partnerských vztahů.*

*Partnerství ve všech svých formách je celoživotním experimentem. Nezáleží na tom, jestli se teprve rozhlížíte kolem sebe nebo se už snažíte budovat stálý vztah.*

*Často se ukáže, že jsme nezvolili správný směr, a je třeba vrátit se na začátek. Občas nám dojdou síly v polovině putování a potřebujeme někoho, o koho bychom se mohli opřít.*

*Je třeba si dobře vybrat...*



Přiřaďte k sobě fotografie a typy mužů a žen.

Vytvořte dvojice, které se podle vašeho uvážení budou v partnerských vztazích nejlépe doplňovat.



jsem...

1

Zajímavý  
introvert

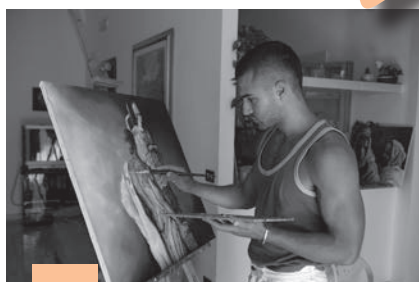
jsem...



2

Věčný hledač  
spřízněné duše

jsem...



3

Romantický  
snílek

6

Rozevlátý  
umělec

jsem...



Sebevědomý  
boss

jsem...

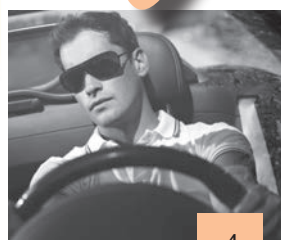


jsem...

5

Záhadný  
cizinec

jsem...



4

Nespoutaný  
jako pták



7



jsem...

A

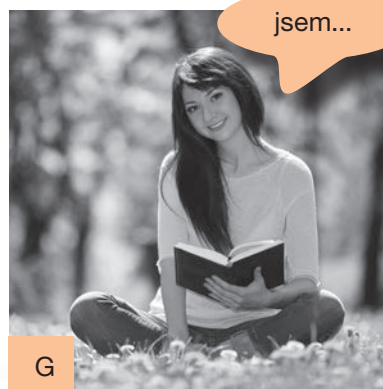
Hodná  
holka



jsem...

B

Úspěšná  
žena



jsem...

G

Sportovkyně



jsem...

D

Hospodyňka



jsem...

C

Intelektuálka



jsem...

E

Módní  
ikona



jsem...

F

Křehká  
květinka

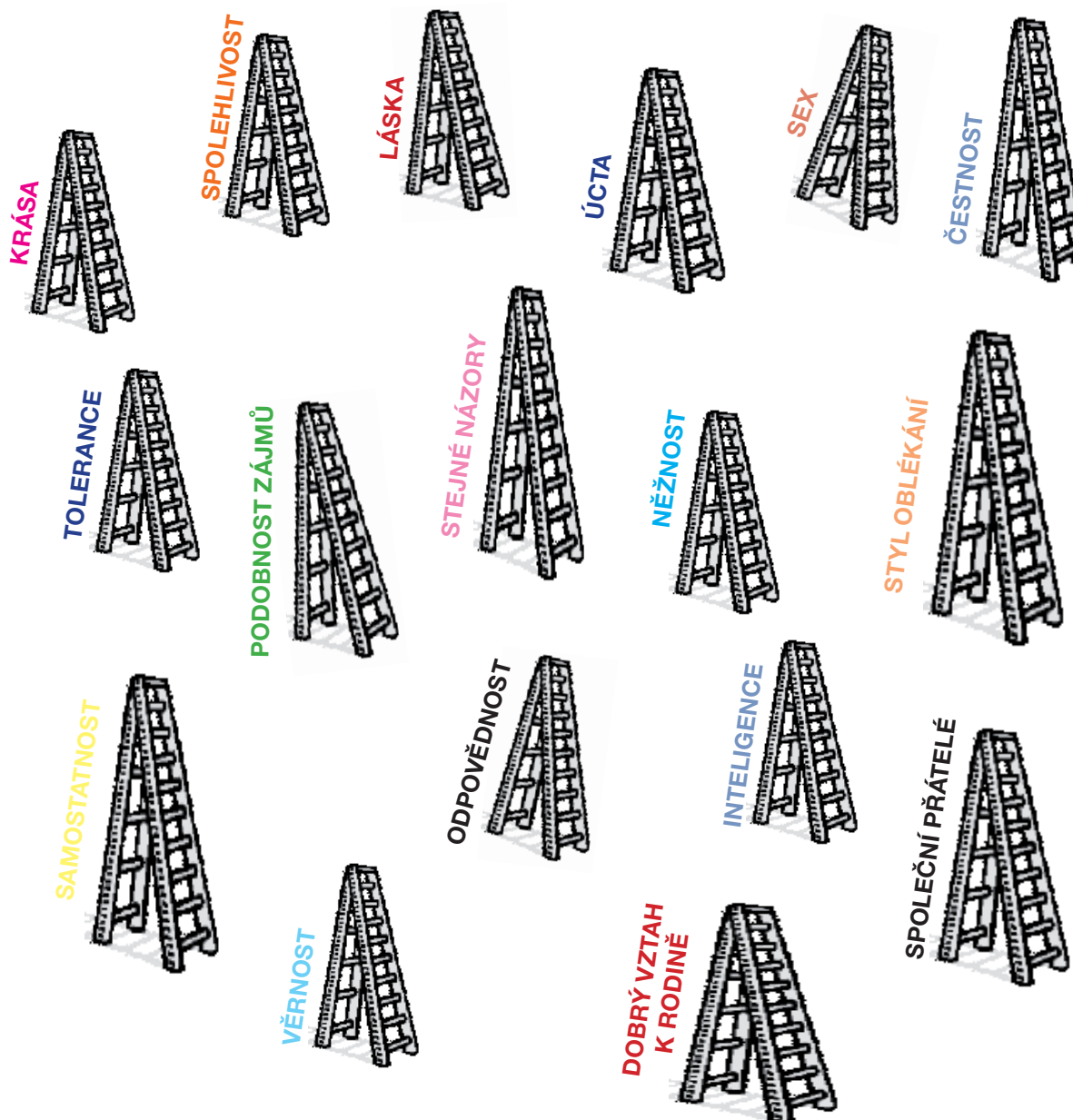
Lekce  
30

# Lásko, přináším ti dar



„Muž a žena – jak ti dva si mohou rozumět? Oba přece chtějí něco úplně jiného.  
Muž ženu a žena muže.“

(F. Karinthy)





# Rodinný kruh – rodinný dluh

„Kde rodina v rozbroji, tam je zlato na hnoji.“

(České přísloví)



**TYPY** vztahů, které v životě vytváříme, jsou do značné míry ovlivněny tím, co jsme prožili a vstřebali v dětství. I když si myslíme, že ve vlastním vztahu děláme vše po svém, v klíčových okamžicích děláme to, co jsme odkoukali v dětství od rodičů. Často pak na sebe bereme roli matky či otce a ve svých vztazích opakujeme jejich chování.

## Pes a kočka

Jak je zřejmé z názvu párového typu, tato dvojice bez přestání mezi sebou bojuje, a to v soukromí i na veřejnosti. Klidně před vámi na sebe křičí, a když se jich pak zeptáte, proč se nerozejdou, nejspíš vás označí za blázna hned, jakmile se usmíří.



## Idol a fanoušek

Pro tento pár je vše černobílé. Jedna polovina páru je úžasná, nejlepší a skvělá, a ta druhá ji uctívá. Ve skutečnosti mohou být oba z páru úspěšní, ale jeden z nich dobrovolně přebírá roli uctíváče, aby posílil sebevědomí druhého.



## Pronásledovatel – distancovaný

Pro tento vztah je typické, že se jeden snaží zajistit u druhého pozornost a lásku, zatímco druhý buď předstírá, že o tom neví, nebo si užívá vzrušení z pronásledování a neustálého dobývání.



## Rodič a dítě

Ve vztahu se ten, kdo představuje rodiče, cítí být zodpovědný za svého partnera, kterého považuje za méně schopného. Uslyšíte ho, jak druhému říká: „Za minutku jdeme, máš kabát?“





## Závěrečné zamyšlení

- ☒ Tak trochu mám někdy pocit, že spolu přestáváme hovořit – slovy, gesty, poezií, obrazem či písní. Ale láska dává lidem křídla k tomu, aby se pokusili dělat věci jinak...
- ☒ Představ si člověka, kterému chceš sdělit své skrývané pocity. Může být stejně starý jako ty nebo i starší. Rozmysli si, co všechno mu chceš sdělit a jak to sdělit právě jemu. Jaký je? Je plachý, žije daleko od tebe, nebo se vídáte často? Vůbec se nemusíš stydět, je to jen hra a může zůstat anonyrní.
- ☒ Napiš dopis, báseň, inzerát, milou SMS nebo e-mail, nakresli obrázek, slož či nově otextuj píseň, vyfoť nebo uprav fotografie.



- ☒ Další inspirace a návody na <http://danulkas.blog.cz/rubrika/pranicka-zamilovane-laska>

„Lásko, asi ani netušíš, jak moc se mi po Tobě stýská. Celou tu dlouhou dobu, co nemohu být s Tebou, alespoň sním a myslím na Tebe. Chybíš mi.

Kdysi nás svedla spolu náhoda a já jsem jí za to vděčný. Dnes už vím, co je to láska, něha a štěstí. Přál bych si Tě mít neustále vedle sebe. Dívat se do Tvých krásných očí a okusit chuť Tvých rtů. Poslouchat zamilovaná slovíčka a nechat se unášet na obláčkách štěstí. Když jsme spolu, nemyslím na nic, co mě tíží. I deštivý den je pro mě krásným a hřejivým. Bude to tím, že jsi můj andílek.

Vrať se mi brzy. Každá vteřina je jako celá věčnost.“

*Anonym*

- ☒ Další inspirace na <http://dopisy.pro-tebe.cz/91-styska-se-mi.html>

### Čas dalšího mazlení

Vždycky tě zastavím.  
Potřebuji se ti opřít o ramena  
potřebuji tvé ruce,  
ruce, co mě přijímají  
slyšet tvůj hlas  
cítit tvou vůni  
tvé teplo  
snít sny... co se nezdaří...

Tvé oči, když spočinou na mé tváři  
najednou přestanou být  
zamyšleně pracovitě  
a začnou přemýšlet o mně!  
O tom, že toužím mít tvou něhu.

Usměješ se a podvědomě  
přeskočíš na výhybku lásky.  
Hm... nevím, jestli chci více...  
více doteků, ve sněhu  
polibků.

Ale ty si klidně vyčkáš na další  
zastavení  
přece si patříme  
neutečem si.  
A to je pro nás  
to pravé znamení  
čekání na čas  
dalšího mazlení...

„Laska je 5 písmen, tisíce podob a spousta jmen. Ale moje srdce už křičí jen jedno jméno a to to tvoje, lasko. Nechci už bez tebe být ani minutu a je mi smutno, když te nemam vedle sebe. Libam te.“

- ☒ Další inspirace na <http://www.nej-sms.cz/zamilovane-sms/sms-vyznani-lasky/>

- ☒ Další inspirace na [http://www.psanci.cz/nova.php?kategorie\\_id=11-basne-laska-vyznani](http://www.psanci.cz/nova.php?kategorie_id=11-basne-laska-vyznani)



## POJMY, SE KTERÝMI PRACUJEME

- ▣ **Adopce:** osvojení, přijetí za vlastní.
- ▣ **Alimenty:** výživné.
- ▣ **Casanova:** Giacomo Casanova byl italský kněz, spisovatel, intrikán, špión a diplomat, jeho jméno je synonymem pro svůdce.
- ▣ **Cynismus:** pohrdání zásadami, které jsou pro jiné svaté.
- ▣ **Extrovert:** člověk živě reagující, komunikativní, snadno navazující kontakt (opakem je introvert).
- ▣ **Idol:** zbožňovaná, uctívaná osoba.
- ▣ **Inspirace:** nápady, podněty ke tvorbě.
- ▣ **Intelligence:** rozumová schopnost řešit složité situace.
- ▣ **Introvert:** člověk uzavírající se do sebe (opakem je extrovert).
- ▣ **Investice:** vklad s očekáváním budoucího zisku.
- ▣ **Filozofie:** hledání podstaty a smyslu lidské existence.
- ▣ **Geny:** vlohy, dědičné předpoklady.
- ▣ **Gender:** poukazování na sociální nerovnost mezi pohlavími.
- ▣ **Harmonický:** vyrovnaný, v souladu.
- ▣ **Hysterie:** prudká citová reakce, kolísání nálad.
- ▣ **Kreativita:** schopnost tvořit nová díla – psát, malovat, skládat hudbu apod.
- ▣ **Motivace:** důvod určitého jednání.
- ▣ **Nekompromisní:** neschopný ústupků a společné dohody.
- ▣ **Nestandardní:** neobvyklé, nezvyklé.
- ▣ **Outfit:** vnější vzhled.
- ▣ **Prestiž:** ocenění, vážnost.
- ▣ **Racionální:** rozumový.
- ▣ **Reprezentace:** zastupování, vystupování na veřejnosti.
- ▣ **Sex appeal:** přitažlivost pro druhé pohlaví.
- ▣ **Spontánní:** bezprostřední, bezděčný.
- ▣ **Striktní:** přísný, nesmlouvavý.
- ▣ **Šarm:** půvab, přirozené kouzlo.
- ▣ **Tolerance:** snášenlivost.
- ▣ **Xantipa:** žena filozofa Sokrata, synonymum pro hádavou a nepřející ženu.





# Dveře, kterými ke mně vchází svět



„Dveře otvíráme mnohým, srdce málokomu.“

(Gruzínské přísloví)

Než se začneme věnovat následující kapitole, představte si dveře. Ano, dveře. Jsou některé dveře, které máte raději? Vybavte si dveře, které otevíráte lehce, a jiné, jež otevíráte s určitou námahou. Dovedete si představit dveře, za kterými by bylo možné očekávat určité překvapení? Jaké pocity ve vás vyvolávají dveře s nápisem „Vstup zakázán!“ nebo dveře stále zamčené?

Zavři oči a přemýšlej o tom, jak vypadají dveře, jimiž k tobě vchází svět. Popiš je nebo namaluj. Jsou širší, nebo spíše úzké? Jaký mají rám a kliku, jakou mají barvu, jsou nějak zdobené? Jsou na nich slova či obrázky?

- ☞ Může obrázek dveří napovědět něco o tvém vztahu ke světu?
- ☞ Jak se tvé dveře otevírají?
- ☞ Musí příchozí klepat, nebo může vejít jen tak?
- ☞ Co by měl návštěvník říct, když vejde?
- ☞ Pozná se podle tvých dveří, jestli máš svět rád?





# Cosi tam ve mně

„...ctnost je vždycky uprostřed mezi dvěma krajnostmi. Nedosahovat správné míry při nějaké činnosti je právě tak škodlivé, jako ji překračovat. Např. fyzické síle škodí jak přehnané cvičení, tak i nedostatečné. Pro zdraví je škodlivé jíst nebo pít jak příliš mnoho, tak příliš málo. Stejně je to s mírností, odvahou a ostatními ctnostmi. Kdo utíká před vším, kdo se bojí všeho a nepostaví se na odpor proti ničemu, je zbabělý; kdo se zase ničeho nebojí a jde hlava nehlava proti všemu, je nerozvážený. Kdo vyhledává všechny slasti a nikdy se neomezuje, je nemírný. Kdo se vyhýbá radostem života, je podivín...“

(Aristoteles – Etika Nikomachova)



**POVINNOST** bez lásky činí mrzutým.  
**ODPOVĚDNOST** bez lásky činí bezohledným.  
**SPRAVEDLNOST** bez lásky činí tvrdým.  
**MOUDROST** bez lásky činí hrozným.  
**PŘÁTELSTVÍ** bez lásky činí falešným.  
**POŘÁDEK** bez lásky činí malicherným.  
**ČEST** bez lásky činí domýšlivým.  
**MAJETNOST** bez lásky činí lakomým.  
**VÍRA** bez lásky činí fanatickým.  
**ŽIVOT** bez lásky je nesmysl.



Photos © Warner Bros



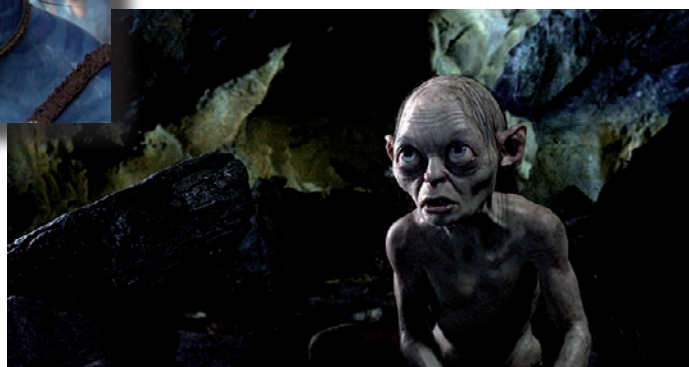
Photos © 20th Century Fox



Photos © Twentieth Century-Fox Film Corporation



Photos © OfficialAvatarMovie



# Akutní polidštění člověka

„Člověk v sobě nosí větší bytost, než je on sám.“

(Antoine de Saint-Exupéry)



To takhle jedete tramvají, která nejede, nebo jede jen málo, a proto v ní jede dvakrát tolik lidí, než by v ní mělo jet. Jest parno a jste zmítáni různými silami pohybu nepřímocaráho a nesetřvačného. Ačkoli cestující jsou povinni se držeti, nemůžete se držeti, protože nedosáhnete na tyč, jakožto i proto, že ve vás stoupá nezadržitelná nenávist k propocenému pánovi, který vám mírně naolejovanou brašnou systematicky podráždí nohy. Paní v modrém zjevně nenávidí paní v bílém, protože tato stojící na ní padá, zatímco paní v bílém nenávidí paní v modrém, protože sedí, zabírá místo a je namalovaná víc, než paní v bílém uznává za vhodné pro sedící paní v modrém. Všichni nenávidí řidiče, neboť dlouho nejel a cuká s nimi, řidič pak nenávidí všechny, neboť proč je jich tolik, proč nepostoupí a proč vůbec jsou.

Tu se přihodí, že paní v modrém zbledne a sesune se, neboť její srdce přestalo pro tuto chvíli snášet tvrdou realitu. Oběhové selhání, řečené nehoda. A tu paní v bílém bleskem se vyzuje ze své nenávisti a již pomáhá sesutému bližnímu, již jej ovívá, již povolává varovné signály o nehodě. Pán s brašnou, která se rázem zmenšila na poloviční objem, se s neuvěřitelnou obratností neexistujícím prostorem prodere k řidiči a oznámí mu stav věci. Řidič okamžitě zastaví a neexistujícím prostorem navštíví místo nehody, utěší dobrým slovem, vrátí se, zastaví u dozorce, vyřítí se z vozu a objedná záchranku na místo, kam během pěti minut bude s to dojet, protože na Národní třídě se stát nemůže. Jede dál a při každé příležitosti se obrací a ptá se po stavu pacientky a celý obsah vozu sborově odpovídá. Z celého vozu se stala loď míru, pomoci, záchrany a naděje.

Nehoda má rozhodující podíl na procesu akutního polidštění člověka.

(Miroslav Holub: *K principu rolničky*)



- ◁ Pokuste se popsat, k jaké změně v myšlení a jednání lidí v příběhu došlo.
- ◁ V jakých situacích k této změně dochází? Dokázali byste najít podobné případy?
- ◁ Zažili jste už někdy obdobnou situaci na „vlastní kůži“? Byli jste v roli toho, kdo pomáhá, nebo jste zažívali pocity člověka, který je odkázán na cizí podporu?
- ◁ Zamyslete se nad pocity člověka, který je náhle odkázán na cizí pomoc. Co je pro něho nejtěžší? Jaký přístup mu nejvíce pomůže? Platí zde nějaká obecná pravidla, nebo je nutné uplatnit empatické schopnosti?
- ◁ S jakými pocity odchází člověk, který dokázal pomoci druhému v nouzi? Může tento prožitek člověka trvale změnit?
- ◁ Je podle vašeho názoru snazší pomoci člověku v akutní nouzi, kdy nemáme mnoho času na rozmyšlenou, nebo lidé pomáhají spíše tam, kde si mohou dobře rozmyslet všechna pro a proti?
- ◁ V této souvislosti se znovu zamyslete nad úvodním citátem a poslední větou příběhu.



# Druhá šance

„Usilovná snaha hledat smysl vlastního života je základní hybnou silou v člověku. Dovoluji si tvrdit, že neexistuje na světě nic, co by člověku pomohlo přežít i ty nejhorší podmínky tak účinně jako poznání, že jeho život má nějaký smysl.“

(Viktor Frankl)

Když je člověk šťastný, málokdy se zajímá o smysl života.

Bohužel v lidském životě i malé příčiny mají velké následky.

Na obrázcích jsou pod čísly 1–10 zobrazeny životní situace, které mohou výrazně pozměnit smysl a směr života každého člověka.

- ☞ Pokuste se je seřadit podle závažnosti, kterou podle vašeho názoru mohou mít.
- ☞ Našli byste další podobné skutečnosti, které mohou mít rozhodující vliv na prožívání osobního života?
- ☞ Působí tyto skutečnosti na všechny osoby stejně, nebo mohou být ve způsobu prožívání nepříznivých situací rozdíly?



2



3



1



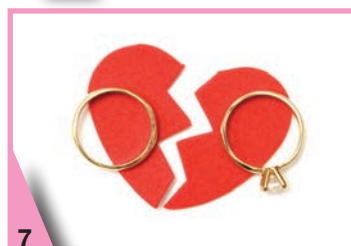
5



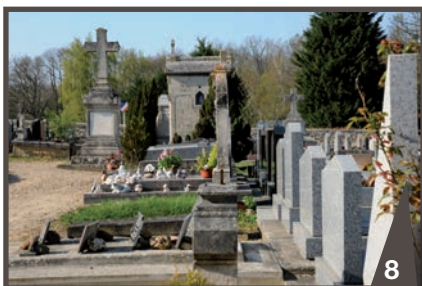
6



4



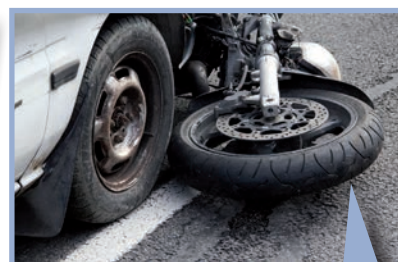
7



8



9



10

## Na cestu

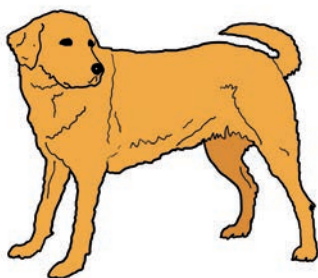
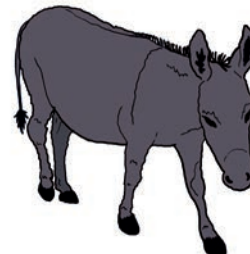
„Člověk musí žít velmi dlouho, aby se stal člověkem.“

(Antoine de Saint-Exupéry)



Pán Bůh poté, co stvořil nebe i zemi a veškerá zvířata, určil každému z nich počet let na zemi.

Jako první zástupce zvířeny k němu přišel osel. Bůh mu povídá: „Tobě, oslíku, jsem určil třicet let života. Jsi spokojený?“ Nebohý osel vytřeštil oči a prosí: „Pane Bože, smiluj se! Víš, jak těžký náklad stále nesu na svých bedrech? Za svou dřinu a práci mám jen samé nadávky, nevděk a kopance. Prosím tě, dej mi méně let!“ I rozhodl se Pán nad oslem slitovat a vyměřil mu pouze osmnáct let.

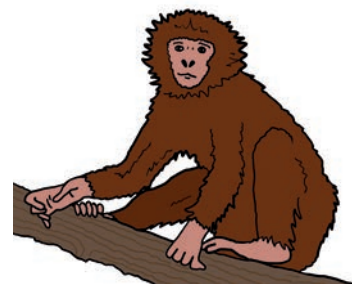


Jako druhý ze zástupců živočichů přichází k Pánu Bohu pes. „Tobě, pejsku, jsem vyměřil třicet let života. Jsi spokojený?“ Pes se však na Boha zadívá a zaprosí: „Pane Bože, smiluj se a dej mi méně let! Celý život hlídám, musím být v neustálé pozornosti a ve střehu. Často mě pak již opouštějí mé smysly, vypadávají mi zuby, sužují mě různé nemoci. Ležím tam kdesi k nepotřebě, sám v koutku. To nemůžu vydržet ani osmnáct let, cos dal oslovi.“ Pán Bůh se zamyslí a nakonec psovi vyhoví. Dá mu pouhých dvanáct let života.

Do třetice přichází k Pánu Bohu opice. „Tobě, opičko, jsem vyměřil třicet let života. Jsi spokojená?“ Opice se však vyděsí: „Pane Bože, tolik let! To nemůžu vydržet!“ „Jak to?“ diví se Bůh. „Vždyť ty přece neděláš nic jiného, než jen rozradostňuješ lidi!“ „Pane Bože, ty nevíš, že to je právě to nejtěžší?“ Bůh se na chvíli zamyslí a pak opici vyměří pouhých osm let života.

Jako poslední přijde k Pánu Bohu člověk. Pán Bůh již zcela odevzdaně říká: „Tobě, člověče, jsem vyměřil třicet let života. Jsi spokojený?“ Člověk na Boha vyděšeně pohlédne: „Pane Bože, jenom! Jenom třicet let? Vždyť to sotva vyrostu, sotva se někým stanu, sotva si založím rodinu, zasadím strom a postavím dům a už bych měl odejít? Prosím tě, smiluj se nade mnou a dej mi více let!“ I zamyslí se Bůh a povídá: „Dobrá tedy. Dám ti ještě osmnáct let osla, dvanáct let psích a osm let opičích. Ale o víc už nepros!“ Člověk tedy jen něco pro sebe zamumlá, ani nepoděkuje a jako jediný odchází nespokojený.

Od té doby má člověk to, co chtěl. Tedy třicet let života svého – období, ve kterém dospívá, prožívá první lásky i zklamání. Je to věk, který mu právem patří. Pak jej čeká osmnáct let oslích. To jsou léta plná dřiny a námahy, léta vysilující práce, kdy má člověk stejně pocit, že za svou práci dostává spíše jen rány a kopance. Aby to nestačilo, čeká na člověka ještě dvanáct let psích. To jej již opravdu sužují různé nemoci a neduhy, občas skutečně leží v koutku bez povšimnutí. Ale to ještě není všechno. Na člověka ještě čekají léta opičí, kdy stárne, senilní a je směšný svou malicherností a nedůtklivostí.



A Pán Bůh se tam někde nahoře na člověka kouká, zamýšleně kroutí hlavou a myslí si: „Jo, jo, člověče, když už jsi tolik let chtěl a já ti ve své nerozvážnosti tolik let dal, prosím tě, prožij je tak, aby ses mohl na konci podívat zpět a říci – i přes všechna ta léta oslí, psí a opičí, i přes to všechno, bylo to krásné a mělo to smysl.“

(Pohádka bratří Grimmů – zkráceno a upraveno)

1. Patří k lidské povaze spokojenost se životem a s možnostmi, které se lidem nabízejí?
2. Proč si lidé pořád přejí něco víc, než mohou dostat, a jaký má tento postoj vliv na vnímání osobní spokojenosti?
3. V čem by nám, lidem, mohla být zvířata vzorem?
4. Proč si lidé mnohdy na sebe „nakládají“ neúměrně mnoho?
5. K čemu nabádá Pán Bůh v závěru pohádky? Co by tedy mohlo být hlavním smyslem lidského života, společným pro všechny lidské bytosti?



# Skutečné příběhy – závěrečné zamyšlení



...Stuhu jsem dala celé třídě. Vzali si ji a zazvonilo. Přesto ve třídě bylo ticho, nečekané, podivné. Jeden z kluků vstal první a podal svou stuhu spolužačce. Nemá už maminku, zemřela, zato jí zůstalo několik mladších sourozenců.

Pár spolužáků dělá totéž.

„To je pro tebe,“ říká někdo. „Chceme, abys věděla, že ti pomůžeme, kdybys chtěla. Chceme, abys měla čas, chodila s námi ven a byla spokojená. Tuto stuhu máš od nás, abys nám řekla, až budeš něco potřebovat.“



...Vyjít s ním nebylo snadné. Žlutou stuhu si vzal beze slova a někam zmizel. Po několika dnech jsem ve schránce důvěry ve své třídě našla dopis. Dal stuhu mamince. Maminka je už déle nemocná, vypadá to vážně. Dal jí stuhu se slibem, že jí pomůže s mladší sestrou – tatínek s nimi už nežije. Dnes je mu dvacet. Maminka je na tom dobře a znovu se vdala. On stojí na svých nohou a myslím si, že se naučil být šťastný.



...Najednou se objevil na chalupě bývalý žák a syn přišel s rozpaky: „Mami, vím, že je to nesmysl, ale nemáš tady náhodou příběh se žlutou stuhou? Kamarád ho potřebuje, nutně.“ Příběh jsem měla, čekal mne kurz pro pedagogy, kam jsem příběh vezla. K čemu jej mladý muž potřeboval? Nevím, ale vím, že mu stálo za to přijet pro něj na chalupu a riskovat nepochopení.



„Poznáváte mě?“ Dívám se do očí krásné dívky a usilovně přemýšlím. „Gymnázium,“ napovídá, „učila jste mě matematiku.“ Snažím se vzpomenout si. „Podívejte se.“ Na zádech má hezký sportovní batoh. Pohotově ho chválím. „Hezký batoh.“ „To nemyslím,“ upřesňuje. Sundává ho: „Vidíte tohle?“ Na kraji batohu se houpe tmavý provázek. „Hm,“ ohodnotím. „Poznáte to? To je žlutá stuha. Pamatujete tehdy před Vánoci, tolik jste mi pomohla.“



## ŽLUTÁ STUHA

*Tato stuha je záchranný pás.  
Skrývá v sobě poselství, že existují ti,  
kterým na tobě záleží.  
Jestli ty sám (sama) potřebuješ pomoc  
a nevíš, jak o ni požádat,  
zanes tuto stuhu někomu,  
komu důvěřuješ  
– svému spolužákovi, učiteli, rodiči.  
On ti jistě podá pomocnou ruku...*

*Dnes tuto stuhu dostáváte od nás  
jako malý dárek,  
jako takové malé poselství,  
že nejste na světě sami,  
že nám záleží na vás  
a vám by mělo záležet na někom druhém.  
Až vám nebo někomu dalšímu bude zle,  
můžete tuto stuhu použít...*

Dovednost kontrolovat sám sebe a řídit svůj svět bývá obvykle podceňována. Nikdo ale nemůže složitá hnutí ve vás vidět a posuzovat přesněji než vy sami, ale pouze za předpokladu, že si budete tím nejprísnějším a nejpravdomluvnějším přítelem.

Poslouchat tohoto přítele je ta nejlepší věc, kterou můžete udělat sami pro sebe, ale také pro všechny okolo vás.

Ze všeho nejvíce si tedy přejeme, aby bytost, kterou v sobě nosíte, zamávala nově nabytými křídly a rozletěla se vstříc přicházejícím možnostem. Stojíte v otevřených dveřích...

# KOMIKS



NÁSLEDUJÍCÍ **VYPRÁVENÍ** SE ODEHRÁVÁ V **PARALELNÍM SVĚTĚ** NEKOLIK LET PO UDÁLOSTECH POPSANÝCH V PŘÍBĚHU "**NA OBLOZE MRAK**"...



...RIDO A KASI POVÝŠILI DO SEKCE PRŮZKUMNÍKŮ U **GALAKTICKÉ FLOTILY**, KTERÁ MĚLA NA STAROSTI KONTROLU HRANIČNÍCH OBLASTÍ JEJICH **SLUNEČNÍ SOUSTAVY**...



...KOSMICKÝ TRAJEKT **FOLON-500**, KTERÝ PILOTUJÍ, JE PŘIPRAVENÝ NA CESTU K MALÉ PLANETCE **WASSANA**. NYNÍ ČEKAJÍ NA **POLICEJNÍHO DŮSTOJNÍKA**, KTERÝ BY JE MĚL DOPROVÁZET.

...CO .. CO JE TO...?  
...**ZÁSNUBNÍ PRSTEN?**



ČEKÁ NÁS DLOUHÁ CESTA, **KASI**. TAK JSEM CHTĚL, ABYS VĚDELA, ŽE TĚ ...

# PLANETA VĚČNÉHO LEDU

NÁPODOBĚ, **RIDO**...



NECHCI VÁS **RUŠIT**, ALE...



**LASERON?!!**

**INSPEKTORE!!**



ASI BYCH VÁM MĚL NĚCO **VYSVĚTLIT**...



TO **OČEKÁVÁME!** VŮBEC NECHÁPU, PROČ NEJSTE VE **VĚZENÍ**!

CHOVAL JSTE SE K NÁM JAKO K **VRAHŮM** A PŘITOM VY SÁM JSTE **ZLOČINEC!**



NEZAPOMÍNEJTE, ŽE JSEM **POLICISTA**. MOU POVINNOSTÍ BYLO **CHRÁNIT OSOBU** I **ÚRAD MINISTRA PETRONA**.

JENŽE JÁ JSEM VÁM **DOKÁZALA**, ŽE **PETRON** JE VE SKUTEČNOSTI **BARON SARGAN!** TAKŽE JSTE VĚDOMĚ **CHRÁNIL VLASTIZRÁDCE!**

VYŠETROVACÍ KOMISE MĚ SHLEDALA **NEVINNÝM**.

A TO NÁS MÁ **PŘESVĚDČIT?!!**



NECHME TOHO. JISTĚ EXISTUJE PÁDNÝ **DŮVOD** INSPEKTORĚ, PROČ JSTE **S NÁMI** NA JEDNÉ PALUBĚ.

MÁM POVĚŘENÍ NEJVYŠŠÍ RADY OBJASNIT NĚKTERÉ **ANOMÁLIE** V OBLASTI **PLANETKY WASSANA**. NAŠE MISE JE VŠAK **UTAŽENÁ**...

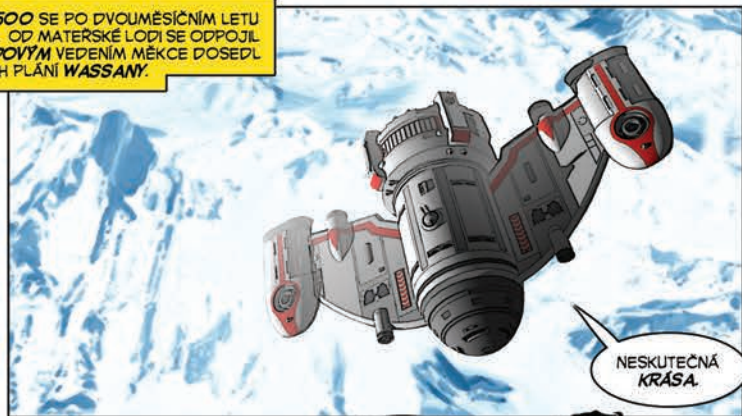
TAK PROTO JSME DOSTALI **JEN** OBYČEJNOU A "**NENÁPADNOU**" **NÁKLADNÍ LOĎ**.



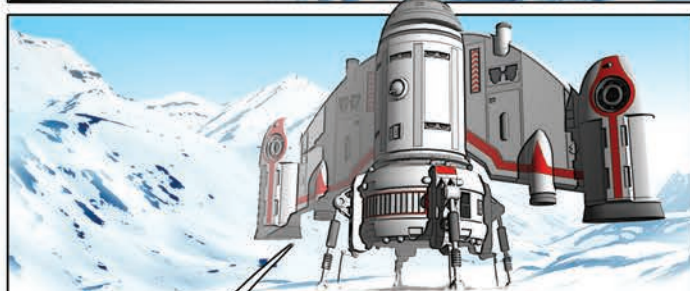
KOSMICKÝ TRAJEKT CHRÁNĚNÝ **SILOVÝM POLEM** ZVOLNA PROPLUL ATMOSFÉROU PLANETY, ABY JEJ VZÁPĚTÍ OHROMNÁ ENERGIE TŘI SVĚTELNÝCH MOTORŮ VRHLA DO **HLUBIN VESMÍRU**.



NÁKLADNÍ HVĚZDOLET **FOLON-500** SE PO DVOUMĚSÍČNÍM LETU KONEČNĚ PŘIBLIŽIL KE SVĚMU CÍLI. OD MATERSKÉ LODI SE ODPOJIL PRISTÁVACÍ MODUL A POD **RIDOVÝM** VEDENÍM MĚKCE DOSEDL UPROSTŘED BÍLÝCH PLÁNÍ **WASSANY**.



NEKUTEČNÁ KRÁSA.



ALE UŽ CHÁPU, PROČ SE JÍ ŘÍKÁ "PLANETA VĚČNÉHO LEDU."



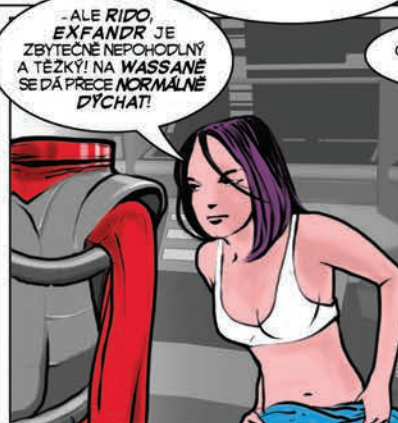
ZADÁM TO DO POČÍTACE A VYDÁME SE NA PRŮZKUM.



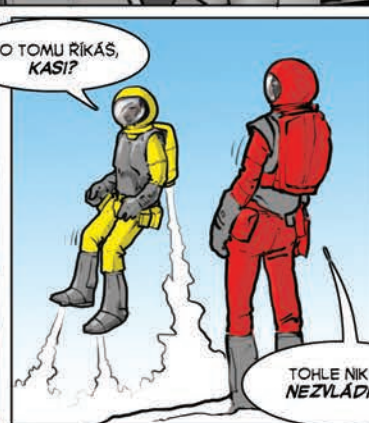
A TEĎ DOPORUČUJI, VZÍT SI **EXFANDRY**. NECHCI NIC PONECHAT NÁHODĚ.



NO NENÍ TO PARÁDA, KASÍ? AŽ HO BUDEŠ MÍT NA SOBĚ, PŮJDEME NA SNÍH A NĚCO TI PŘEDVEDU...



-ALE RIDO, **EXFANDR** JE ZBYTEČNĚ NEPOHODLNÝ A TĚŽKÝ! NA **WASSANĚ** SE DÁ PŘECE NORMÁLNĚ DYCHAT!



CO TOMU ŘÍKÁS, KASÍ?

TOHLE NIKDY NEZVLÁDNU!



NIC NA TOM NENÍ!



JESTĚ RÁDA **EXFANDR** OCENIS. DEJ NA MĚ. JE ŘÍZEN POČÍTACEM A OBSAHUJE KOMPLEXNÍ ZDRAVOTNÍ SYSTÉM...

... MÁ POD KONTROLOU VŠECHNY TĚLESNÉ FUNKCE. MŮŽE TĚ TAKÉ FYZICKY OCHRÁNIT V PŘÍPADĚ NĚJAKÉ NEČEKANÉ POHROMY.



JÁ DÁVÁM PŘEDNOST LEHČÍMU OBLEČENÍ.

JAK MYSLÍTE, INSPEKTORE.



NA SNĚŽNÝCH SKŮTRECH SE VYDALI SMĚREM K MÍSTU, KTERÉ MĚLI PRŮZKOUMAT.





JUCHŮ!



KASI, NEBLÁZNI!!!  
EXFANDRU SE BOJÍŠ  
A NA SKŮTRU SKÁČEŠ  
JAKO POMINUTÁ!



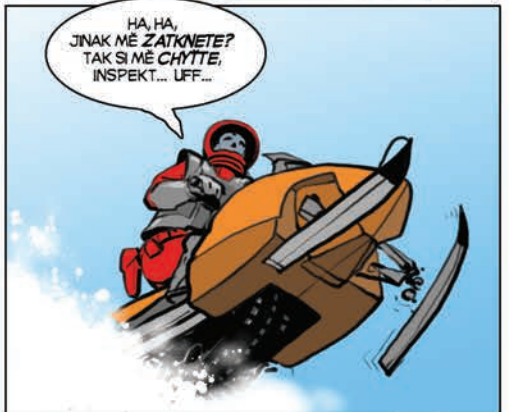
KLÍDEK, MILÁČKU,  
JE TO JAKO NA OBYČEJNÉ  
MOTORCE. MÁM JI PLNĚ  
POD KONTROLOU.



A HLAVNĚ  
SE MOC NEPŘIBLIŽUJ  
K OKRAJŮM SRÁZŮ!



SKUTEČNĚ, KASI,  
MĚLA BYSTE BÝT  
OPATRNĚJŠÍ!



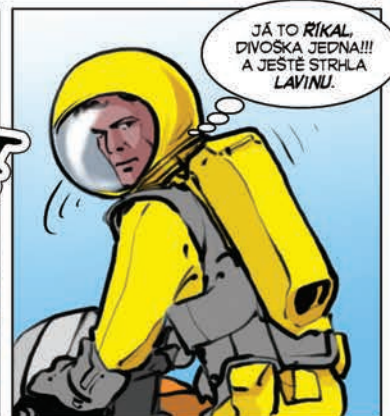
HA, HA,  
JINAK MĚ ZATKNETE?  
TAK SI MĚ CHYTTĚ,  
INSPEKT... UFF...



AAAAAAA



LAVINA



JÁ TO ŘIKAL,  
DIVOŠKA JEDNA!!!  
A JEŠTĚ STRHLA  
LAVINU.



ZATRACENĚ,  
MUSÍM SE DOSTAT DOLŮ.  
OBJEDU TO.



TAMHLE JE!

HLAVNĚ,  
ŽE MÁM SIGNÁL.  
DOUFÁM, ŽE JI NAJDU  
RYCHLE A NEBUDE MOC  
POD SNĚHEM.

VRRRROUN!



VYDRŽ, KASI.

UFF!



...STŘELIL ... MĚ...  
...NEMĚL JSEM ...  
...TI VĚRIT...

...LASERONE.

PRÁSK







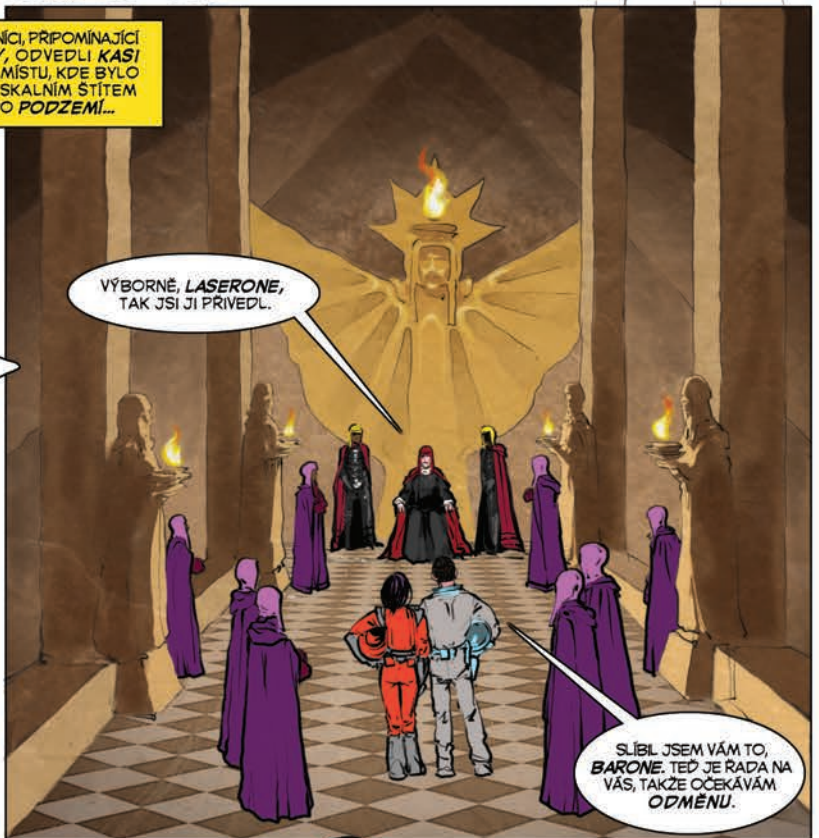


NEZNÁMÍ BOJOVNÍCI, PŘIPOMÍNAJÍCÍ ČERNÉ EBEMY, ODVEDLI KASI A LASERONA K MÍSTU, KDE BYLO POD VYSOKÝM SKALNÍM STÍTEM SCHODIŠTĚ DO PODZEMÍ...



BARON SARGAN!?!  
VY JSTE MĚ NECHAL UNĚST?!

UŽ JE TO PÁR LET,  
CO JSME SE NEVIDĚLI, KASI.  
ALE PORÁD O TEBE  
MOC STOJÍM...



VÝBORNĚ, LASERONE,  
TAK JSI JI PŘIVEDL.

SLIBIL JSEM VÁM TO,  
BARONE. TEĎ JE RADA NA  
VÁS, TAKŽE OČEKÁVÁM  
ODMĚNU.



MÁTE SMŮLU!!



A TAKÉ JI SUNDEJTE  
TEN SKAFANDR, BARONE, A ZNIČTE  
HO... JE V NĚM ČIP, KTERÝ SE DÁ  
LEHCE ZAMĚRIT.

DIVOKÁ  
KOČKA CHCE KOUSAT?  
...VEMTE JÍ TU ZBRANÍ!!



VÝBORNÝ NÁPAD,  
LASERONE...



...NO VIDA ...



...NEJEN CHYTRÁ,  
ALE I KRÁSNÁ... TEĎ SI  
VEZMI MŮJ PLÁŠT A JÁ TI SLIBUJI,  
ŽE ZÍTRA DOSTANEŠ NEJSKVOSTNĚJŠÍ  
SATY, JAKÉ JSI KŮDY VIDĚLA,  
KASI...

...UŽIJTE SI TO,  
STARÝ CHLÍPKU!



...TEĎ VŠAK  
POJĎME, PŘÁTELE,  
MUSÍM PŘECE ODMĚNIT  
INSPEKTORA LASERONA.



CO... CO JE TO...?!!

PROPAST...  
VYPADÁ, ŽE JE BEZEDNÁ,  
ALE NENÍ TO PRAVDA, INSPEKTORE.  
ÚPLNĚ DOLE JE TOTIŽ STÁLE ŽHÁVÁ  
SOPEČNÁ LÁVA...



...A JE TO VAŠE  
ODMĚNA, LASERONE...  
CHOpte SE HO!!!



ALE BARONE,  
NEJSTE BŮH. ABYSTE  
ROZHODOVAL O ŽIVOTĚ  
ČLOVĚKA!!

KDO ŘÍKÁ, ŽE NEJSEM BŮH?  
ZÍTRA UVIDÍŠ SVĚT, KTERÝ JSEM JÁ SÁM  
VYTVOŘIL, ALE LASERON DO NĚJ NEPATŘÍ.  
TEN ČLOVĚK PRO MĚ UŽ NIC NEZNAMENÁ.  
JE TO JENOM INTRIKAN, KTERÝ BY KLIDNĚ  
PRODAL I VLASTNÍ MATKU.





KASI BYLA SARGANOVOU **PODZEMNÍ RÍŠÍ** UCHVÁCENA I SOKOVÁNA. DÍKY OBROVSKÉ ENERGII **NULOXINU**, KTERÝ BARON TĚŽIL VE SVÝCH DOLECH, SICE PRO SEBE A SVOU DRUŽINU VYTVOŘIL **NEUVĚRITELNÝ RÁJ**, ALE SVÝM POTEM A KRVÍ ZA TO PLATILY **TISÍCE NEVINNÝCH...**

CO TOMU ŘÍKÁŠ, KASI?...  
...PLOVOUCÍ PALÁCE...

...MOJE RÍŠE... A TAM DOLE ŽIJÍ  
A PRACUJÍ **PODDANÍ**.

ANO, **ČERNÍ EBENOVÉ**.  
KTERÝM JSTE ZNÍČIL DŮMOVY  
A UNESL JE, ABYSTE Z NICH  
UDĚLAL **OTROKY**!

MÁŠ ZAJISTĚ **PRAVDU**,  
JE TO VŠAK **NEJLEVNĚJŠÍ**  
**PRACOVNÍ SÍLA**... DOKONCE  
LEVNĚJŠÍ NEŽ **ROBOTI**.

BARONE,  
MLUVÍME TADY O **LIDECH**!  
JSOU PŘECE **STEJNÍ** JAKO VY NEBO JÁ!  
A NECHÁPU, PROČ VÁS **DOBROVOLNĚ**  
POSLOUCHAJÍ?!

DOBROVOLNĚ?  
CHA... CHA!! TO **STRACH** JIM  
NEDOVOLÍ NEUPOSLECHNOUT!  
MNOHO **BURČO** UŽ SKONČILO  
V PROPASTI... TED JSEM  
JEJICH **BOHEM**...

...MÁM **ENERGII NULOXINU**!!  
VŠECHNO, CO CHCI, MŮŽE **LÉTAT**  
BEZ BURÁČIVÝCH MOTORŮ A SPALIN.  
PROSTĚ JEN TAK. **OSTROV LÉTÁ**,  
NAŠE PLOŠINA, JAK VIDÍTE, TAKÉ  
LÉTÁ... **TÍSE A NEHLUČNĚ**.

...S **NULOXINEM**  
BUDU MÍT BRZY V RUKOU **ZBRAŇ**,  
KTERÁ MI UMOŽNÍ STÁT SE  
**NEPORAZITELNÝM**.

ÁÁÁÁÁ

...A TOHLE VŠECHNO  
TI **NABÍZÍM**, KASI.

NE. SE MNOU  
**NEPOCÍTEJTE**,  
BARONE.

PŘECE NEJSI TAK **HLOUPÁ**!!  
DOBŘE ZVAŽ MOU **NABÍDKU**.  
MŮŽES **VLÁDNOUT** PO MĚM BOKU.  
NENÍ DALEKO DOBA, KDY MI BUDE  
LEŽET U NOHOU **CELÝ VESMÍR**.

NEMÍNÍM SE STÁT  
**SPOLUVÍNIKEM** VAŠEHO GIGANTICKÉHO  
**ZLOČINU**, BARONE. RADEŽI ZEMŘU, NEŽ  
BYCH VLÁDLA **MILIÁRDÁM OTROKŮ**.



DRUHÝ DEN NECHAL **BARON SARGAN** KOLEM PROPASTI SHROMÁŽDIT POČETNÝ ZÁSTUP ČERNÝCH EBEMŮ A VELKOLEPOU UDÁLOST KORUNOVAL PŘÍCHODEM **KASI**, KTEROU PROVÁZELI DVA UROSTLÍ STRÁŽCI.







BARON SARGAN STRČIL DO KASI, ABY JI SVRHL DO PROPASTI. ZOUFALÁ DĚVKA VSAK PRUDKÝM POHYBEM UCHOPILA JEHO PLÁŠT A NEŽ SE STRÁZCI VZPAMATOVALI, PADALI JIŽ DO PROPASTI OBA.

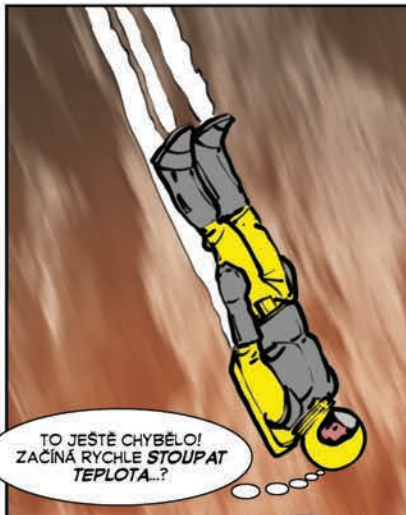


ECH...



SVISSS!

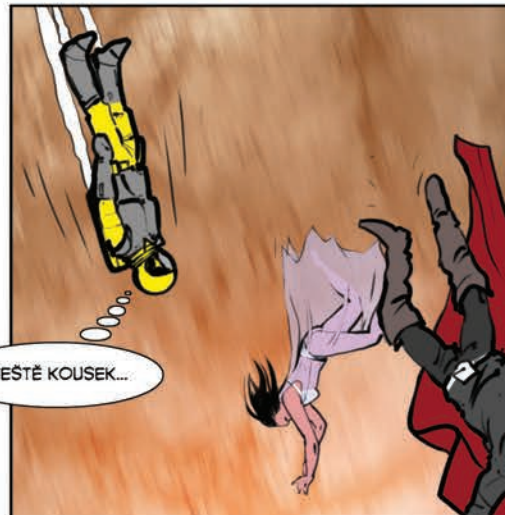
JEN O CHVÍLI POZDĚJI PROLETĚL NAD STEJNÝM MÍSTEM RIDO, KTERÝ UŽ DOKONALE ZVLÁDL TRYSKY NA EXFANDRU.



TO JEŠTĚ CHYBĚLO! ZAČINÁ RYCHLE STOUPAT TEPLOTA...?



COŽE?! TAM DOLE JE SNAD LÁVA?!!



JEŠTĚ KOUSEK...



RIDO!!!

ŠVH!!

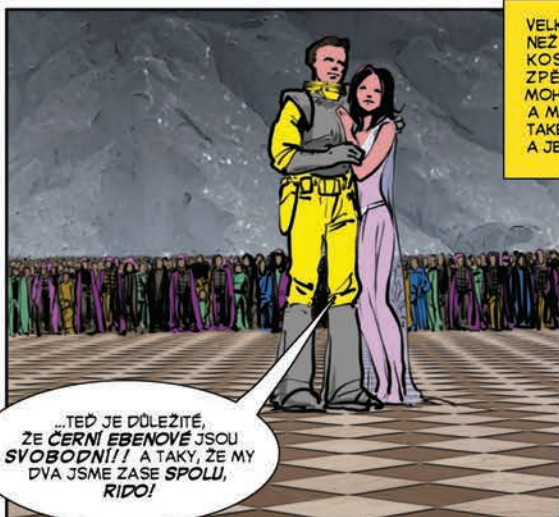
DRŽÍM TĚ, KASI!

PO NĚJAKÉ DOBĚ...



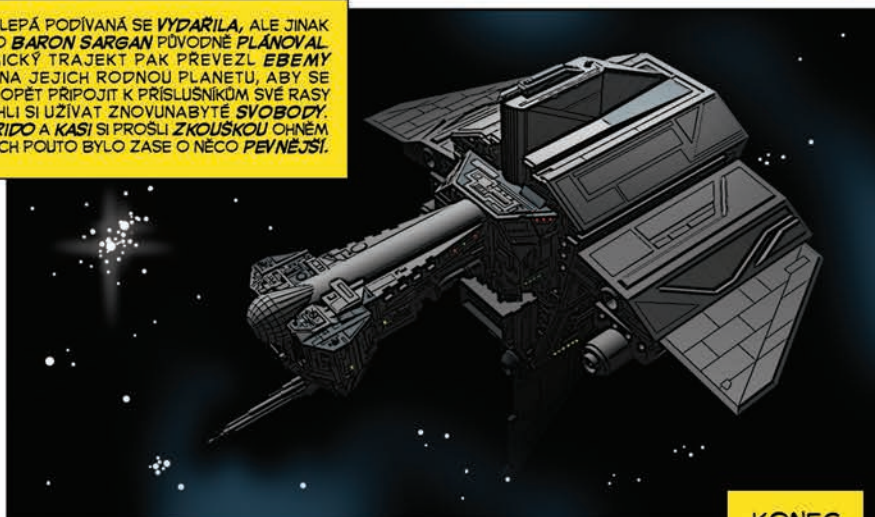
MŮŽES MI ŘÍCT, CO SE TO TADY VLASTNĚ DĚJE??

VŠECHNO TI POUKÁŽU...



...TEĎ JE DŮLEŽITÉ, ŽE ČERNÍ EBENOVÉ JSOU SVOBODNÍ!! A TAKY, ŽE MY DVA JSME ZASE SPOLU, RIDO!

VELKOLEPÁ PODIVANÁ SE VYDARILA, ALE JINAK NEŽ TO BARON SARGAN PŮVODNĚ PLÁNOVAL. KOSMICKÝ TRAJEKT PAK PŘEVEZL EBEMY ZPĚT NA JEJICH RODNOU PLANETU, ABY SE MOHLI OPĚT PŘIPOJIT K PŘÍSLUŠNÍKŮM SVÉ RASY A MOHLI SI UŽÍVAT ZNOVUNABYTÉ SVOBODY. TAKÉ RIDO A KASI SI PROŠLI ZKOUŠKOU OHNĚM A JEJICH POUTO BYLO ZASE O NĚCO PEVNĚJŠÍ.



KONEC

## Poznámky:



Poznámky:



## Poznámky: