

Hedviga Macáková

# Etická výchova

pre 7 ročník základných škôl

## Metodická príručka



Orbis Pictus Istropolitana

# Etická výchova pre 7. Ročník – Pracovný zošit

## Metodická príručka

### Vážená pani učiteľka, vážený pán učiteľ!

Predmet Etická výchova je v našom výchovno-vzdelávacom systéme veľmi špecifický a jedinečný pokiaľ ide o ciele, metódy a tiež hodnotenie.

Učebné osnovy etickej výchovy uvádzajú, že poslaním povinne voliteľného predmetu etická výchova je vychovávať osobnosť s vlastnou identitou a hodnotovou orientáciou, v ktorej úcta k človeku a k prírode, spolupráca, prosociálnosť a národné hodnoty zaujímajú významné miesto. Pri plnení tohto cieľa sa neuspokojuje iba s poskytovaním informácií o morálnych zásadách, ale zážitkovým učením účinne podporuje pochopenie a zvnútornenie mravných noriem a napomáha osvojeniu správania sa, ktoré je s nimi v súlade. Pripravuje mladých ľudí pre život v tom zmysle, aby raz ako dospelí prispeli k vytváraniu harmonických a stabilných vzťahov v rodine, na pracovisku, medzi spoločenskými skupinami, v národe a medzi národmi. Etická výchova sa prvom rade zameriava na výchovu k prosociálnosti, ktorá sa odráža v morálnych postojoch a v regulácii správania žiakov. Pre etickú výchovu je primárny rozvoj etických postojov a prosociálneho správania. Jej súčasťou je aj rozvoj sociálnych zručností (otvorená komunikácia, empatia, pozitívne hodnotenie iných...) ako aj podpora mentálnej hygieny a taktiež sa podieľa na primárnej prevencii porúch správania a učenia.

Pracovný zošit k predmetu Etická výchova pre siedmy ročník základnej školy je jednou z alternatív, ktorá má pomôcť nielen žiakovi, ale aj učiteľovi pri dosahovaní tohto cieľa. Osobitne je vhodný ako pomôcka pre začínajúcich učiteľov, učiteľov, ktorí nemajú vyštudovanú etickú výchovu a pre učiteľov, ktorí pracujú s problematickými žiakmi, alebo príliš veľkými skupinami.

Predkladaný metodický materiál obsahuje len stručné poznámky a usmernenia k jednotlivým aktivitám použitým v pracovnom zošite, a preto odporúčame naštudovať si metodické materiály k predmetu Etická výchova schválené Ministerstvom školstva SR:

Lencz, L. – Krížová, O.: Metodický materiál k predmetu Etická výchova. Rokus s.r.o. pre Metodicko-pedagogické centrum v Prešove, 2006, ISBN 80-89055-50-8, s. 150

Lencz, L. a kol.: Metodický materiál II. k predmetu Etická výchova. Bratislava: Metodické centrum, 1995, ISBN 80-88796-18-0, s. 104

Lencz, L. – Ivanová, E.: Etická výchova. Metodický materiál III. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2005, ISBN 80-8052-195-6, s. 148

Krížová, O.: Prosociálna výchova ako východisko pre spolužitie. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2006, ISBN 80-8052-272-3, s.104

Podmanický, I. – Glasa, J.: Výchova k manželstvu a rodičovstvu. Bratislava: Metodické centrum, 1999, ISBN 80-8052-070-4, s.96

Alexová, S. – Vopel, K. W.: Nechaj ma, chcem sa učiť sám 1. Bratislava: SPN, 1992, ISBN 80-80-01521-7, s. 112

Alexová, S. – Vopel, K. W.: Nechaj ma, chcem sa učiť sám 2. Bratislava: SPN, 1992, ISBN 80-80-01522-5, s. 128

Alexová, S. – Vopel, K. W.: Nechaj ma, chcem sa učiť sám 3. Bratislava: SPN, 1992, ISBN 80-80-01523-3, s. 126

Alexová, S. – Vopel, K. W.: Nechaj ma, chcem sa učiť sám 4. Bratislava: SPN, 1992, ISBN 80-80-01524-1, s. 128

Roche-Olivar, R.: Etická výchova. Bratislava: Orbis Pictus Istropolitana, 1992, ISBN 80-7158-001-5, s. 210

**Použité a odporúčané literárne diela:**

De Saint-Exupéry, A.: Malý princ. Bratislava: SPN - Mladé letá, 2013. ISBN 978-80-10-02423-0, s. 96

Wójtowicz, K.: O kázni a dáždňikoch. Bratislava: Lúč, 1992, ISBN 80-7114-067-8, s. 136

Prajem Vám veľa úspechov a pekných zážitkov pri práci na hodinách Etickej výchovy.

autorka

# Metodické poznámky k jednotlivým aktivitám

## 1. Objavenie vlastnej jedinečnosti a identity.

### 1.1 Kto som? (s. 2 – 3)

**Cieľ:** Objavenie vlastnej identity a jedinečnosti, ktoré sú predpokladom pozitívneho sebaoceňovania a zdravého rozvoja charakteru.

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta úryvok z knihy *Malý princ*.

Domnievam sa, že planéta, odkiaľ prišiel malý princ, je asteroid B 612. Tento asteroid iba jediný raz spozoroval v roku 1909 akýsi turecký hviezdár. Podal vtedy obširny výklad o svojom objave na medzinárodnom astronómickom kongrese. No nikto mu neuveril, a zavinil to jeho netradičný kroj. Hviezdár zopakoval svoj názorný výklad v roku 1920 vo veľmi elegantnom fraku. A tentoraz všetci prijali jeho názor. Ak som vám porozprával tieto podrobnosti o asteroide B 612 a prezradil jeho číslo, bolo to iba kvôli dospelým. Dospelí majú záľubu v čísliciach. Keď im rozprávate o nejakom novom priateľovi, nikdy sa vás nespýtajú na podstatné veci. Nikdy vám nepovedia: „Aký má hlas?“ „Ako sa najradšej zabáva?“ „Zbiera motýle?“ Spýtajú sa vás: „Koľko má rokov?“ „Koľko má bratov?“ „Koľko váži?“ „Koľko zarobí jeho otec?“ Až potom si myslia, že vedia, aký je. Ak im teda poviete: „Dôkazom, že malý princ jestvoval, je to, že bol očarujúci, že sa smial a že chcel ovečku. Keď niekto chce ovečku, je to dôkaz, že jestvuje,“ pohodlia plecom a nazvú vás dieťaťom. No ak im poviete: „Planéta, odkiaľ prišiel, je asteroid B 612,“ vtedy ich presvedčíte. Oni sú už takí. Netreba sa preto na nich hnevať. Deti musia byť k dospelým veľmi zhovievavé. Ale my, čo rozumieme životu, prirodzene, o číslice veľmi nedbáme. Tento príbeh by som bol rád začal rozprávať tak, ako sa začínajú rozprávky: „Bol raz jeden malý princ, ktorý býval na planéte iba o niečo väčšej ako on sám, a potreboval nejakého priateľa...“ Tým, čo rozumejú životu, by sa to zdalo oveľa pravdivejšie...

(z knihy *Malý princ*)

Po prečítaní nasledujú kontrolné otázky, či žiaci porozumeli textu, či chápu, čo je hlavnou myšlienkou, čo nám chcel autor povedať. Vyučujúci môže podať krátke vysvetlenie:

*„Náš život je plný čísel. Ak si niekto hľadá prácu, alebo sa hlási na vysokú školu, musí napísať svoj životopis, ktorý obsahuje množstvo čísel – takzvané osobné údaje. Na úradoch, u lekára, v škole – všade sa od nás žiadajú čísla. Číslom sa hodnotia vedomosti žiakov v škole, inteligencia človeka, číslom na výplatnej páske sa hodnotí práca, ktorú niekto odvedol, chválime sa počtom priateľov na facebooku, sumou, ktorú sme zaplatili za nový I-Phone, atď. V skutočnosti môžu byť čísla veľmi zavádzajúce. Niekto môže mať na vysvedčení horšie známky, ale bez problémov dokáže napríklad opraviť bicykel alebo nakresliť nádherný obraz. Niekto má možno na facebooku 100 priateľov, no keď ochorie, nepríde ho navštíviť nikto.“*

Nasledujú **otázky na zamyslenie** pod textom:



- Prečo autor hovorí o dospelých, že majú záľubu v číslach?
- Prečo hovorí o deťoch ako o tých, ktorí rozumejú životu?
- Čo zaujíma vás, ak stretnete nejakého nového človeka?

### Úloha: Kto som?

**Cieľ:** Uvedomiť si a objasniť svoju identitu.

Úlohou je 10-krát vždy inak odpovedať na otázku: „Kto som?“ Vyučujúci môže pomôcť žiakom náповедou, aby sa vo svojich odpovediach upriamili na vzťahy, na to, čo ich charakterizuje, čo majú radi, atď. Je potrebné vyhnúť sa číslam.

Príklady:

Som syn.

Som kamarát.

Som dobrý futbalista.

Som zabávač...

Potom nasledujú **otázky na reflexiu:**



- Podarilo sa ti odpovedať na každú otázku? Bolo to ťažké?
- Čo hovoria o tebe tvoje odpovede – vyjadrujú tvoje vlastnosti, schopnosti, záľuby, vzťah k iným ľuďom, tvoje postavenie v triede?

### Aktivita: Moja planéta

**Cieľ:** Uvedomiť si, že svoju identitu – to, kto som, si vytváram nielen ja sám, ale aj prostredie, v ktorom žijem, ľudia s ktorými sa stretávam, činnosti, ktorým sa venujem.

Žiaci nakreslia svoju planétu, ako mapu svojho sveta, potom svoju kresbu stručne predstavia ostatným spolužiakom, pritom si môžu pomôcť otázkami pod obrázkom, ktorý práve nakreslili:



- Ako sa ti kreslila mapa tvojho sveta?
- Čo je pre teba najdôležitejšie v tvojom svete?
- Čo ťa najviac teší? S kým sa vieš podeliť o radosť?
- Je tam aj niečo nepríjemné, ťažké?
- Kto alebo čo ti pomáha, ak máš ťažkosti?
- Koho alebo čo by si ešte rád/rada privítal/-a v tvojom svete?

Nasleduje **transfer:**

*V našom živote sú veci, ktoré sa zmeniť nedajú a tie treba prijať, no sú aj veci, pre ktoré sa rozhodujem ja sám/sama, ktoré môžem ovplyvniť alebo zmeniť.*



**V nasledujúcich dňoch sa prihovorím niekomu, kto mi bol do teraz ľahostajný. Možno v ňom objavím nového priateľa.**

## 1.2 Aký som? Moje silné a slabé stránky (s. 4 – 5)

**Cieľ:** Sebapoznávanie, budovanie sebaúcty.

Vyučujúci alebo niekto zo žiakov nahlas prečíta úvodný text:

*Cieľom etickej výchovy je výchova k prosociálnosti – vytváranie dobrých priateľských vzťahov s ľuďmi okolo nás. Aby to bolo možné, musíme si druhých vážiť – mať k nim úctu. A to aj v to prípade, ak nám niekto nie je sympatický. V prvom rade musíme mať úctu k sebe samým. To však nie je možné bez sebaoznania.*

### **Aktivita: Pohľad do zrkadla**

**Cieľ:** Sebapoznávanie, objasniť svoju identitu.

Vyučujúci prinesie na hodinu zrkadlo – dostatočne veľké, aby sa v ňom dala vidieť celá tvár. Potom vyzve žiakov, aby sa každý nachvíľu pozrel sám na seba v zrkadle a chvíľu pozoroval svoju tvár.

Nasledujú **otázky na zamyslenie:**

- Aké to bolo vidieť sa odrazu v zrkadle?
- Si spokojný/-á s tým, čo si videl/-a?
- Čo sa ti na tvojej tvári zdá najkrajšie?
- Myslíš, že menej príťažliví ľudia majú menej priateľov?
- Myslíš, že pekní ľudia to majú v živote ľahšie?

Potom vyučujúci prečíta citát:

**„Tvár je iba nádoba, ktorú možno naplniť kyslým mliekom, ale i sladkým nektárom.“**

Potom vyzve žiakov, aby sa zamysleli a skúsili ho vysvetliť. Myšlienky žiakov možno zhrnúť:

*Nie je dôležité, či máme dokonalú tvár, postavu, pekné oblečenie, dôležité je to, či sa dokážeme na druhých usmiať, povedať prívetivé slovo, rozveseliť ich...*

### **Aktivita: Anketa „Aký/Aká som?“**

Každý žiak samostatne vyplní anketu. Vyučujúci môže žiakom pomôcť vysvetlením jednotlivých otázok a podmienok:

#### **1. Som spokojný/-á so svojím výzorom?**

*Nehodnotíme, či zodpovedám ideálu krásy, ale či sa cítim dobre vo svojom tele, či spokojne pozriem kedykoľvek do zrkadla.*

#### **2. Som spokojný/-á so svojou povahou?**

*Mám vlastnosti, ktoré mi nespôsobujú žiadne väčšie problémy vo vzťahu k iným ľuďom, k práci, povinnostiam?*

#### **3. Som telesne zdatný/-á, obratný/-á, pohotový/-á?**

*Som dobrý/á v nejakom športe, nemám problém vybehnúť po schodoch na tretie poschodie?*

#### **4. Som zručný/-á, šikovný/-á?**

*Dokážem si prišit odpadnutý gombík, pribiť klinec, niečo uvariť alebo upiecť, pomôcť s domácimi prácami, atď. Ako mi to ide?*

#### **5. Aké sú moje rozumové schopnosti? Som dobrý žiak/dobrá žiačka?**

*Dobrý žiak – nerovná sa len samé jednotky, ale aj schopnosť zapamätať si, porozumieť a v pravú chvíľu získané vedomosti vedieť aj použiť.*

**6. Som v niečom mimoriadne dobrý/-á?**

*Navštevujem nejaký krúžok, trénujem futbal alebo hokej, hrám na klavír, dosahujem v tom dobré výsledky?*

**7. Som v triede obľúbený/-á?**

*Mám v triede veľa priateľov, trávim spolu prestávky, prinesú mi spolužiaci úlohy, keď som chorý? Stretávam sa so spolužiakmi aj mimo školu?*

**8. Som dobrý kamarát/dobrá kamarátka?**

*Mám dôverných priateľov, s ktorými sa môžem podeliť o svoju radosť, ale aj neúspech? Môžu sa moji priatelia na mňa spoľahnúť? Ak potrebuje môj priateľ pomoc, robím to s radosťou?*

**9. Som dobrý súrodenec?**

*Vychádzam dobre so súrodencami, aj keď sa niekedy pohádame? Je pre mňa môj brat alebo sestra zároveň priateľom, priateľkou?*

**10. Som dobrý syn/dobrá dcéra?**

*Vychádzam dobre s rodičmi, aj keď niekedy máme iný názor, dokážem poslúchnuť? Je pre mňa pomoc v domácnosti niečím, čo nepovažujem za potrebné?*

**11. Som pracovitý/-á? Rád pomáham?**

*Rád/rada sa zapájam do práce a teší ma, ak môžem niekomu pomôcť? Dokážem sa zaprieť a pracovať aj vtedy keď sa mi nechce?*

**12. Som spoľahlivý/-á?**

*Je na mňa spoľahnutie, dodržím vždy, čo som sľúbil/-a? Viem sa v prípade potreby aj prispôbiť alebo zmeniť svoj plán.*

**Stupnica:**

- 1 – áno
- 2 – väčšinou áno
- 3 – niekedy
- 4 – málokedy
- 5 – väčšinou nie

Žiaci si potom vypočítajú tzv. známku pozitívneho hodnotenia (priemer známok, ktoré si dali za jednotlivé odpovede) a zapíšu si výsledok do slniečka. (Ak niektorému zo žiakov vychádza priemer 1, môžeme reagovať otázkou, či je presvedčený, že naozaj odpovedal na všetky otázky pravdivo.)

Potom si každý sám pre seba prečíta vyhodnotenie ankety.

**Známka sebahodnotenia – do 2,2**

Si otvorený človek, ktorý pravdepodobne nežije v úzadí. Ideš vlastnou cestou bez toho, aby ťa musel niekto postrkovať. Poznáš svoje klady, svoju hodnotu. Poznáš svoje schopnosti, slabiny aj nedostatky. Ľudia, čo sa správajú, akoby im patril celý svet, ťa len tak ľahko nezastrašia. Pamätaj, nikoho nepodceňuj a nikoho nepreceňuj! Ani seba! K zdravému sebedomiu patrí aj zdravá pokora.

**Známka sebahodnotenia – do 3,5**

Bežné situácie zvládaš možno bez problémov. No v záťažových situáciách potrebuješ podporu a povzbudenie od druhých ľudí. Ak dokážeš aj napriek neúspechu pokračovať v snahe o čo najlepší výsledok, je to v poriadku. Zamysli sa nad tým, či sa predsa len trochu

nepodceňuješ. Skús porozmýšľať, či sa príliš neporovnávaš s inými a aké sú tvoje skutočné možnosti.

### **Známka sebahodnotenia – od 3,5**

Predstava, ktorú máš o sebe, nie je najlepšia. Často prijímaš názory druhých ľudí, lebo ti chýba potrebné sebavedomie i sebaúcta. Každú kritiku od iných si berieš príliš k srdcu. Nikto nie je dokonalý a možno nie každá kritika tvojej osoby je oprávnená. Občas o sebe pochybuješ a nerád/-a zbytočne riskuješ. Možno ti chýba odvaha a viera v seba. Mal/-a by si si začať si viac veriť a nenechať sa znechutiť, ak sa ti niečo nepodarí.

Nasledujú **otázky na reflexiu**:

- Si spokojný/-ná s výsledkom ankety?
- Myslíš, že ťa vystihuje hodnotenie, ktoré si si práve prečítal/-a?
- Na ktorú otázku z ankety by si v budúcnosti dal/-a rád/rada lepšie hodnotenie?
- Čo by si chcel/-a zmeniť a čo preto musíš urobiť?

Nasleduje **transfer**:

*Pripomeňme si ešte raz citát, ktorý sme už dnes počuli: „Tvár je iba nádoba, ktorú možno naplniť kyslým mliekom, ale i sladkým nektárom.“*

☺ **Ráno, keď sa pozriem do zrkadla, usmejem sa na seba a počas dňa obdarujem svojím úsmevom ešte aspoň jednu osobu vo svojom okolí.**



### 1.3 Moje lepšie ja (s. 6 – 7)

**Cieľ:** Poznávať svoje dobré vlastnosti.

Vyučujúci alebo niekto zo žiakov nahlas prečíta úryvok z knihy *Malý princ*.

Na planéte malého princa ako na všetkých planétach rástli užitočné i neužitočné rastliny. Teda, z dobrých semien užitočné rastliny a zo zlých semien burina. Lenže semená sú neviditeľné. Spia hlboko v zemi, kým niektorému z nich nepríde na um, že sa zobudí. Nuž sa povystiera a najprv bojzливо vyženie k slnku pôvabný neškodný výhonček. Ak je to výhonček reďkovky alebo šípu, môžeme ho nechať, nech si rastie. No ak ide o burinu, treba ju vytrhnúť hneď, ako ju vieme rozoznať. Nuž a na planéte malého princa sa vyskytovali hrozné semená... boli to semená baobabov. Pôda planéty bola nimi zamorená. Ak sa do baobabu pustíme príliš neskoro, nikdy sa ho už nezbavíme. Zaplní celú planétu. Prevrtá ju svojimi koreňmi. Ak je planéta veľmi malá a ak je baobabov veľmi veľa, roztrhnú ju na kusy.

(z knihy *Malý princ*)

Nasledujú kontrolné otázky, či žiaci porozumeli textu, či chápu, čo je hlavnou myšlienkou, čo nám chcel autor povedať. Vyučujúci môže podať krátke vysvetlenie:

*Každý človek má svoje svetlejšie ale aj tienisté stránky – pozitívne ale aj negatívne vlastnosti. Samotné vlastnosti sú však len semienka, z ktorých vyrastajú naše skutky. To, ako výrazne sa u jednotlivých ľudí tieto vlastnosti prejavujú, závisí od temperamentu, prostredia, výchovy, ale aj od samotného človeka, ako sa snaží svoje dobré vlastnosti rozvíjať a zlé potláčať. Je to celoživotné úsilie. Tak ako záhradník, ktorý vysadí kvetinový záhon, musí pravidelne rastlinky zalievať, okopávať a likvidovať burinu, ak aj človek musí celý život svoje dobré vlastnosti rozvíjať a zlé potláčať.*

Nasledujú **otázky na zamyslenie** pod textom:

- O akých semenách a rastlinách to hovorí malý princ?
- Aké sú to dobré semená a užitočné rastliny?
- Aké sú to zlé semená a burina?
- Aké semená a rastliny sa nachádzajú na tvojej planéte?

#### **Úloha: Rastliny na mojej planéte**

**Cieľ:** Poznávať svoje dobré aj zlé vlastnosti. Uvedomiť si potrebu rozvíjať dobro v sebe samom.

Žiaci majú za úlohu dokresliť rastliny do predtlačenej obrázky planéty, ktoré predstavujú ich vlastnosti a skutky – dobré i zlé. Dobré ako užitočné rastliny – kvety, stromy, zelenina, zlé ako burinu a trnie. Je potrebné posmeliť žiakov, aby sa nebáli písať o svojich dobrých vlastnostiach a skutkoch, pretože v tejto situácii nejde o samochválu, ale o uvedomenie si, že každý človek má v sebe dobro a je schopný ho aj rozvíjať. Potom žiaci predstavia svoju planétu, porozprávajú o svojich rastlinách – užitočných aj neužitočných.

Nasledujú **otázky na reflexiu**:

- Ako sa ti páčila aktivita?
- Ak sa ti hľadali tvoje pozitívne vlastnosti?
- Ako si sa cítil/-a, keď si hovoril/-a o svojich dobrých vlastnostiach?
- Ako sa teraz cítiš?

**Aktivita: Najdôležitejší ľudia v mojom živote**

**Cieľ:** Uvedomiť si význam pochvaly a uznania pri budovaní sebaúcty a utváraní pozitívneho vzťahu k sebe samému.

Žiaci majú za úlohu do lupienkov slnečnice vpísať šesť ľudí, ktorí im venujú pozornosť, starajú o nich, dokážu ich povzbudiť...

Nasledujú **otázky na reflexiu**:

- Ktoré osoby sa objavili v lupienkoch tvojho kvetu? Sú to tvoji príbuzní alebo blízki priatelia?
- Je medzi týmito ľuďmi aj nejaký cudzí človek – napr. učiteľka, tréner...?
- Kedy ťa naposledy niekto pochválil? Spomenieš si za čo?
- Ako často zvykneš ty niekoho pochváliť?

*Pochvala od blízkeho dokáže viac ako len potešiť, pretože človeka motivuje aby na sebe ďalej pracoval, snažil sa byť lepším. Nestačí však pochvalu od tých druhých len očakávať, ale my sami by sme mali vedieť pochvalu aj vysloviť.*

Žiaci majú za úlohu napísať niekoľko pochvál, ktoré oni sami niekedy rozdali ľuďom okolo seba.

Nasleduje **transfer**:

☺ **Vo svojom okolí si budem viac všímať dobro a krásu v ľuďoch, s ktorými sa denne stretávam, a nebudem sa báť vysloviť pochvalu.**

## 1.4 Moje horšie JA (s. 8 – 9)

**Cieľ:** Uvedomiť si svoje zlé vlastnosti a sklony a zároveň nutnosť neustále proti nim bojovať.

Vyučujúci alebo niekto zo žiakov nahlas prečíta úryvok z knihy *Malý princ*.

Na planéte malého princa sa vyskytovali hrozné semená... boli to semená baobabov. Pôda planéty bola nimi zamorená. „Je to otázka disciplíny,“ povedal mi neskôr malý princ. „Musím sa prinútiť pravidelne vytrhávať baobaby, hneď ako sa dajú rozoznať od šípov, na ktoré sa veľmi podobajú, keď sú ešte malé. Je to veľmi nudná, ale veľmi ľahká robota.“  
Niekedy to nemá nepríjemné následky, keď si prácu odložíme na neskoršie. No ak ide o baobaby, je to vždy katastrofa. Poznal som jednu planétu, na ktorej býval lenivec. Zanedbal tri kríky...“  
*(z knihy Malý princ)*

Nasledujú kontrolné otázky, či žiaci porozumeli textu, či chápu, čo je hlavnou myšlienkou, čo nám chcel autor povedať. Vyučujúci môže podať krátke vysvetlenie:

*Niekedy sa nám môže stať, že niektoré naše malé nedostatky a zlé skutky nestoja ani za povšimnutie... Veď čo na tom, že som si z lenivosti neurobil domácu úlohu, alebo oklamal mamu, že žiadne úlohy nemáme? Maličkosti? K lenivosti sa pridá klamstvo, na druhý deň možno ďalšie, keď si budem vymýšľať výhovorky, prečo som si vlastne tú úlohu neurobil. A tak postupne zo semienka vyrastie rastlina a neskôr možno strom – obrovský baobab. Ak si zvykneš klamať, po čase ťa to prestane trápiť a klamstvo sa stane súčasťou tvojho života. No jedného dňa sa možno do neho tak zamotáš, že už sám nebudeš vedieť, čo je pravda.*

Nasleduje úloha:

Žiaci majú za úlohu napísať na kmeň stromu, ktoré ľudské vlastnosti by prirovnali k nebezpečným baobabom. Potom prezentujú svoje práce. Nasleduje diskusia na základe otázky:

- Ktorá ľudská vlastnosť je podľa teba najnebezpečnejšia? Prečo?

Vyučujúci môže diskusiu zhrnúť nasledovne:

*Každá jedna negatívna ľudská vlastnosť sa môže stať nebezpečnou nielen pre mňa, ale aj pre moje okolie, ak jej dovoľm nekontrolovane rásť a rozvíjať sa. So svojimi zlými vlastnosťami, sklonmi, závislosťami musíme bojovať každý deň, no je to zápas, ktorý stojí zato!*

### **Aktivita: „Nepříjemný batoh“**

**Cieľ:** Prijat' samého seba aj so svojimi nedostatkami. Uvedomiť si, že naše chyby nám dávajú priestor pre neustále sebzdokonaľovanie.

*Každý človek má nejaké negatívne vlastnosti, robí chyby, alebo sa môže mýliť. Robiť chyby alebo sa mýliť je ľudské. To však neznamená, že sa s tým zmierime a budeme svoje vlastné chyby prehliadať. Ľudské je, totiž, chyby si aj priznať o potom s nimi bojovať.*

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta text piesne „Do batôžka si nalož“, alebo ak je možnosť, vypočujte si ju spoločne v triede a porozmýšľajte nad jej obsahom.

<https://www.youtube.com/watch?v=Od99Q-uPKnM>

Nasledujú **otázky na reflexiu**:



- Ako sa ti páčila pieseň?
- Aké dôsledky môže mať pre človeka, ak sa nechá ovládať svojimi zlými vlastnosťami a rozhodne sa konať zlo?
- Ako sa môže človek zbaviť svojich zlých vlastností?

(Pri poslednej otázke je vhodné, aby vyučujúci pomohol deťom s odpoveďami, napr. Ak je niekto výbušný a má vo zvyku používať nevhodné nadávky, môže si dať záväzok, že vždy keď príde takáto situácia, najskôr napočíta do päť a až potom bude reagovať.

Nasleduje úloha:

Žiaci majú za úlohu porozmýšľať nad svojimi zlými vlastnosťami alebo zlozvykmi a sklonmi, ktoré ich trápia, spôsobujú problémy vo vzťahoch a preto chcú s nimi bojovať. Následne si každý žiak vyberie jednu z týchto vlastností a porozmýšľa, čo by mohol urobiť, aby si sa jej zbavil.

Nasleduje **transfer**:



Urobím si denník, do ktorého si zaznamenám svoje pokroky v boji so svojimi slabosťami. Zapišem si aj malé úspechy.

## 1.5 Zdravé sebavedomie (s. 10 – 11)

**Cieľ:** Posilniť zdravé sebavedomie. Povzbudiť žiakov, aby sa snažili hľadať svoje skryté možnosti a potenciality aj v maličkostiach.

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta príbeh „O kamenároch a katedrále“ z knihy *O kázni a dáždnikoch*:

Stalo sa to v časech, keď sa stavali nádherné gotické katedrály.  
Pri stavbe jednej katedrály položili všetkým kamenárom tú istú otázku: „Čo ty tu robíš?“  
Prvý odpovedal: „Opracúvam kamene!“  
Druhý povedal: „Zarábam peniaze na zaopatrenie svojej veľkej rodiny!“  
Tretí vážne a s hrdosťou vyhlásil: „Staviam katedrálu!“ (z knihy *O kázni a dáždnikoch*)

Nasledujú kontrolné otázky, či žiaci porozumeli textu, či chápu, čo je hlavnou myšlienkou, čo nám chcel autor povedať prostredníctvom otázok pod textom.

- Ako sa ti páčil príbeh?
- Prečo každý z kamenárov odpovedal na tú istú otázku inak, hoci všetci traja vykonávali tú istú prácu?
- Ktorý z kamenárov bol podľa teba naozaj hrdý na svoju prácu i na seba?

Vyučujúci môže podať krátke vysvetlenie:

*Byť drobnou súčasťou niečoho veľkého je niekedy viac ako chvíľka slávy, keď sám seba nechám v niečom vyniknúť.*

### Úloha: Anketa

**Cieľ:** Hľadať svoje skryté možnosti, túžby a schopnosti.

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta úvodný text:

*Často sa stáva, že mladí ľudia majú nízke sebavedomie, pretože nemajú predstavu o svojej budúcnosti a ani o nej nechcú rozmýšľať. Niekedy im možno chýba odvaha pracovať na sebe. Potom v živote iba bezcieľne tápu. Preto je dôležité hľadať a stanoviť si životný cieľ a pritom vychádzať z vlastných možností.*

Potom každý žiak samostatne písomne odpovedá na otázky:

1. Kto si?
2. V čom vynikáš?
3. V čom by si ešte chcel/-a vynikať?
4. Ktoré krajiny by si chcel/-a navštíviť?
5. Čo by si skúmal/-a, keby si bol vedcom?
6. Aké filmy by si natáčal/-a, keby si bol/-a režisérom?
7. Na akom hudobnom nástroji by si chcel/-a hrať?
8. Aký šport by si si chcel/-a v budúcnosti vyskúšať?
9. Ktorého známeho človeka by si rád/rada stretol/-a porozprával/-a sa s ním?
10. Čím by si chcel/-a byť?

Vyhodnotenie ankety možno urobiť spoločne – vyučujúci prečíta vždy jednu otázku, potom postupne každý žiak prečíta svoju odpoveď. Keď sa všetci vystriedajú, vyučujúci pokračuje ďalšou otázkou a nasleduje ďalšie kolo odpovedí.

Potom vyučujúci prečíta citát:

**„Na svete je veľa ustríc, ale Boh len do niektorých z nich vložil zrnko piesku a ustrica z neho urobila perlu. Ide len o to, nájsť v sebe to zrnko piesku.“**

Potom vyzve žiakov, aby sa zamysleli a skúsili ho vysvetliť. Vyučujúci môže ich myšlienky zhrnúť:

*Každý človek má v sebe ukryté nejaké schopnosti a talenty a tiež silu ich ďalej rozvíjať. Dôležité je teda nájsť v sebe tieto dary a neustále na sebe pracovať. Inak sa nám náš život bude zdať zbytočný a premárnený.*

**Aktivita: „Erb“**

**Cieľ:** Hľadať svoje skryté možnosti, túžby a schopnosti.

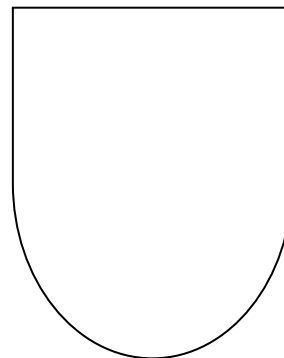
Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta úvodný text:

*Si dieťa, ktoré má veľa plánov, želaní, snov a záleží aj na tebe, čo z toho sa uskutoční, čo v živote dosiahneš... Možno nedosiahneš všetko, ale je potrebné mať cieľ, vôľu a vytrvalosť a nedať sa znechutiť neúspechom.*

Potom si žiaci prečítajú čo je erb.

Následne kreslia a vytvárajú svoj vlastný erb, ktorý by ich charakterizoval, vystihoval ich osobu. Ich úlohou je do erbu zakomponovať aj symbol niečoho, čo by chceli, aby po nich ostalo ako dedičstvo pre ďalšie generácie.

Potom žiaci prezentujú svoje práce v triede.



Nasledujú **otázky na reflexiu**:

- Ako si spokojný/-á so svojim erbom?
- Myslíš, že sa ti podarilo vystihnúť to, čo si v ňom chcel/-a vyjadriť?
- Na čo si najviac hrdý/-á vo svojom živote a podarilo sa ti to znázorniť aj v tvojom erbe?
- Ktorú vlastnosť, schopnosť, alebo záľubu by si chcel/-a, aby zdedili možno raz aj tvoje deti?

Nasleduje **transfer**:

😊 **Vyberiem si nejakú činnosť – záľubu, ktorej sa už teraz venujem a budem sa snažiť pri nej vydržať a zdokonaľiť.**

## 1.5 Veľkosť a dôstojnosť ľudskej osoby, úcta k sebe (s. 12 – 13)

**Cieľ:** Uvedomiť si hlbšie svoju hodnotu.

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta úryvok z knihy *Malý princ*.

*Bolo to ôsmeho dňa po mojej nehode na púšti, keď som pil poslednú kvapku zo svojej zásoby vody. Je nezmyselné hľadať naslepo studňu v nekonečnej púšti. A predsa sme sa vydali na cestu. „Tak aj ty si smädný?“ spýtal som sa ho. Ale neodpovedal na moju otázku. Povedal mi iba: „Voda môže byť dobrá aj pre srdce...“ Nepochopil som jeho odpoveď, ale mlčal som... „Púšť je krásna,“ dodal. A bola to pravda. Vždy som mal rád púšť. Človek si sadne na pieskový presyp. Nič nevidí. Nič nepočuje. A predsa čosi v tichu žiari... „Púšť robí krásnou to, že niekde skrýva studňu...“ povedal malý princ. Bol som prekvapený, že som zrazu pochopil to tajomné žiarenie piesku. Keď som bol malým chlapcom, býval som v starobyľom dome a podľa povesti mal v ňom byť zakopaný poklad. Prirodzene, nikdy ho nikto nevedel nájsť, ba ani ho možno nikto nehľadal. Ale pridával čaro celému domu. Môj dom skrýval vo svojom vnútri tajomstvo... „Áno,“ povedal som malému princovi, „či už ide o dom, o hviezdy alebo o púšť, to, čo ich robí krásnymi, je neviditeľné!“ Pretože malý princ zaspával, vzal som ho do náručia a vydal som sa znova na cestu. A ako som tak kráčal, objavil som na úsvite studňu.*

(z knihy *Malý princ*)

Nasledujú kontrolné otázky, či žiaci porozumeli textu, či chápu, čo je hlavnou myšlienkou, čo nám chcel autor povedať. Vyučujúci môže podať krátke vysvetlenie na základe otázky pod textom: Ako rozumieš myšlienke: **Púšť robí krásnou to, že niekde skrýva studňu...?**

*Niekedy sa ti tvoj život môže zdať neskutočne fádny, nudný, až bezfarebný – každodenné povinnosti – škola, krúžky, úlohy, tréning – stále to isté. Stretávaš tých istých ľudí, pohybuješ sa v tom istom prostredí, kde poznáš už každý jeden kút. Máš pocit, akoby si bol na púšti, akoby si ty sám bol púšť. A zrazu sa niekto na teba usmeje, prihovorí sa ti, pochváli ťa za tvoj športový výkon, pozve ťa na zmrzlinu... Ako dobre ti to padne – ako pohár vody za horúceho letného dňa.*

*V každom človeku sa ukrýva niečo dobré, pozitívne a pekné, no nie každý má v sebe dost odvahy toto dobro v sebe aj objaviť.*

### **Aktivita: Som úžasný!**

**Cieľ:** Podporiť zdravú sebaúctu a vzájomnú úctu medzi žiakmi.

Žiaci si na papier veľkosť A4 obkreslia svoju ruku. Potom do nej napíšu svoje meno a do stredu: „Som úžasný/-á, pretože...“

Potom každý nechá svoj papier kolovať medzi spolužiakmi. Každý spolužiak napíše do obrázka nejakú pochvalu, odkaz – čo považuje týmto svojom kamarátovi za výnimočné, úžasné, niečo, čo mu na tomto človeku páči, alebo sa mu poďakuje, že je jeho priateľom...

Každý žiak potom prečíta odkazy od svojich spolužiakov.

Nasledujú **otázky na reflexiu**:



- Ktorý odkaz alebo pochvala ťa najviac potešila?
- Čo ťa prekvapilo? Dozvedel/-a si sa o sebe niečo nové, zaujímavé?
- Čo si cítil/-a, keď si ty písal/-a iným spolužiakom pochvaly a uznania?

*Na záver si každý žiak z odkazov, ktoré dostal, vyberie tie, ktoré ho najviac potešili a zapíše ich do vedierka pri studni.*

Nasleduje **transfer**:

V každom človeku sa ukrýva niečo dobré, pozitívne a pekné, no nie každý má v sebe dost odvahy toto dobro v sebe aj objaviť.

☺ **List s odkazmi si odložím. Ak sa mi niekedy nebude dariť a budem sa cítiť sám/sama, znovu si ho prečítam.**



## 2. Byť sám sebou, vedieť si obhájiť svoje práva a názory

### 2.1 Byť sám sebou (s. 14 – 16)

(Aktivity je možné rozdeliť na dve vyučovacie hodiny)

**Cieľ:** Sebapoznávanie, budovanie sebaúcty.

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta úvodný text:

*Obdobie dospievania je pre každého mladého človeka náročné. Aby sa z dieťaťa stal dospelý človek schopný samostatne žiť, rozhodovať sa a prijímať zodpovednosť, to si niekedy vyžaduje veľa úsilia a odvahy. V 15-ich rokoch sa mladý človek rozhoduje pre nejaké budúce povolanie, na ktoré sa bude pripravovať, neskôr si bude hľadať a vyberať zamestnanie, potom životného partnera... Stať sa osobnosťou, ktorá sa dokáže presadiť a obracať v živote, nie je vôbec ľahké. Snaha získať si rešpekt a uznanie vedie niektorých mladých k agresivite. Tí, ktorí sú slabší, nepriebojní, sa často utiahnu do úzadia a pasívne vyčkávajú, čo sa stane.*

#### **Aktivita: Zmeny**

**Cieľ:** Uvedomiť si, že osobnosť človeka sa môže rozvíjať a formovať len v interakcii s druhými a preto sa musí mladý človek naučiť prijímať zmeny, ktoré život prináša i keď sú niekedy nepríjemné.

#### **Otázky na zamyslenie:**



- Pamätáš si na svoj prvý deň v škole, keď si bol/-a prvák/prváčka?
- Ako si sa cítil/-a? Čo bolo pre teba nové? Čo bolo zaujímavé – spolužiaci, pani učiteľka, pekná trieda, nový režim?
- Čo si vtedy nevedel/-a, čo vieš dnes, čo si nedokázal/-a robiť, čo dokážeš dnes?

Otázky v PZ možno ešte doplniť a rozvinúť diskusiu:

- Ktoré zmeny v tvojom doterajšom živote boli príjemné? Ktoré ti padli zaťažko?
- Ako si sa s týmito zmenami vyrovnal/-a?

Potom žiaci napíšu tri veci ktoré by chceli zmeniť vo svojom živote a tri veci, ktoré nechcú, aby sa v ich živote zmenili. Žiaci potom postupne prečítajú, čo napísali. Ich úlohou je tiež vysvetliť, prečo si želajú určité zmeny a prečo by isté veci meniť nechceli.

Nasleduje **transfer**:



**Niektoré zmeny v našom živote sú nevyhnutné na to, aby sme sa posunuli ďalej.**

**A predsa nám niekedy tieto zmeny naháňajú strach.**

**Budem sa snažiť pozeráť na zmeny vo svojom živote ako na odrazový mostík, alebo príležitosť začať niečo nové, lepšie.**

### **Aktivita: Hrdina**

**Cieľ:** Uvedomiť si, v čom spočíva skutočné hrdinstvo. Hrdina nie je ten, kto sa nebojí, ale ten, kto koná dobro, aj keď ho to stojí námahu.

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta úvodný text:

*Ako malé dieťa si čítal/-a alebo videl/-a veľa rozprávok, kde vystupovali hrdinovia – princ, ktorý zabil draka a oslobodil princeznú, deti, ktoré prekabátili zlé čarodejnicu, chudobná dievčina, ktorá svojou múdrosťou tromfla kráľovských radcov a očarila princa, atď. Dnes ťa rozprávky možno nezaujímajú a obdivuješ skutočné osoby a skutočné činy svojich kamarátov, spolužiakov, športovcov, hercov, politikov. Čo je však skutočné hrdinstvo? Aký čin si zaslúži naše uznanie?*

Potom žiaci vyberajú z daných možností, čo považujú oni za obdivuhodné hrdinské činy. Zoznam môžu ešte doplniť. Každý žiak prečíta, ktoré položky si vybral zo zoznamu a svoj výber zdôvodní.

1. Prihlásiť sa odpovedať z nejakého ťažkého učiva.
2. Pobiť sa so žiakmi inej školy.
3. Získať ocenenie na celoslovenskom kole olympiády.
4. Zdolať Gerlachovský štít.
5. Zastať sa spolužiaka, ktorému ubližujú, hoci ho ani ja nemám rád/rada.
6. Fajčiť na verejnosti, kde ma môžu uvidieť učitelia aj rodičia.
7. Odmietnuť cigaretu, hoci všetci tvoji kamaráti fajčia.
8. Povedať svoj názor, aj keď viem, že väčšina so mnou nebude súhlasiť.
9. Usporiadať oslavu doma, keď tam nie sú rodičia.
10. Sám cestovať do zahraničia na študijný pobyt.
11. Nejesť celý deň.
12. Skúsiť marihuanu.
13. Postriekať sprejom nejakú verejnú budovu.
14. Nechať si vytetovať niečo na ruku, nohu, rameno.
15. Vyliezť na strechu telocvične a ísť po loptu, ktorú tam vykopol kamarát.
16. Poslúchnuť príkaz rodičov o včasnom príchode domov.
17. Priznať si nejakú chybu.
18. Verejne sa niekomu ospravedlniť.
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_

(Vyhodnotenie môžeme robiť aj hrovou formou. Stoličky uložíme do dvoch radov – vpravo a vľavo. Vyučujúci postupne číta jednotlivé položky a zakaždým vyzve žiakov: „Na stoličky vpravo si sadnú všetci tí, ktorí považujú za hrdinstvo...“ Takto sa sformujú skupinky, v ktorých vždy jeden dobrovoľník vysvetlí ich výber.)

Aktivita pokračuje na ďalšej strane. Žiaci majú vymyslieť definíciu pre slovo „hrdina“.

Potom si majú žiaci premyslieť a napísať mená troch ľudí, ktorí si podľa nich zaslúžia označenie hrdina a svoj výber zdôvodniť. (Majú to byť skutoční ľudia, nie filmové alebo literárne postavy.)

### **Otázky na reflexiu:**



- Aké vlastnosti, či schopnosti musí mať človek, aby mohol konať hrdinské činy?
- Môže sa stať podľa teba hrdinom každý človek?
- Môže sa hrdina báť v nejakej situácii? Robia hrdinovia chyby?
- V čom je teda skutočné hrdinstvo?

Nasleduje **transfer**:

😊 **Prečítam si niektorý z príbehov „Detský čin roka“ a porozmýšľam, aké mám možnosti stať sa hrdinom tam, kde žijem.**

*Príbehy „Detský čin roka“ sa nachádzajú v brožúrke, ktorú dostávajú školy zapojené do tohto projektu, alebo ich nájdete na:*

<http://www.detskycin.sk/sk/Detsky-cin-roka.html>

(Vyučujúci môže deťom rozdať rozmnožené jednotlivé príbehy, aby si ich mohli prečítať aj doma.)

## 2.2 Vedieť sa presadiť a obhájiť v rôznych situáciách (s. 17)

**Cieľ:** Učiť sa presadiť nenásilným spôsobom. Pochopiť, že základom riešenia akéhokoľvek problému je vzájomná komunikácia.

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta úvodný text:

*Konfliktným situáciám a problémom sa nikto z nás nevyhne. Avšak riešiť problémy pokojne, bez použitia násilia, agresivity a sily si vyžaduje nielen veľa trpezlivosti, ale často aj rozumu, dôvtipu, diplomacie alebo dokonca humoru.*

### **Aktivita: Dovoľenka mojich snov**

**Cieľ:** Uvedomiť si potrebu komunikácie a empatie pri riešení problému. Pochopiť, že vedieť sa presadiť znamená niekedy aj ustúpiť.

Žiaci sa rozdelia do dvojíc. Každá dvojica dostane len jeden výkres veľkosti A3 a každý z dvojice si zoberie len jednu farebnú fixku – vo dvojici musia mať dve odlišné farby a počas kreslenia si ich nesmú vymieňať, ani sa medzi sebou nejako dohovárať. Úlohou je spoločne nakresliť, ako si predstavujú dovolenku svojich snov.

Nasleduje vyhodnotenie.

Každá dvojica zhodnotí svoju kresbu na základe otázok pod zadaním:

- Ako sa vám vydarila kresba? Ste s ňou obaja spokojní?
- Čo ste nakreslili? Je to dovolenka pri mori, na horách, cesta okolo sveta?
- Dokázali ste sa zhodnúť na jednej alternatíve? Na čo ste mysleli pri kreslení?
- Zamýšľal sa niekto z vás aj nad tým, akú predstavu o dovolenke má ten druhý?
- Kto z vás sa v skutočnosti zriekol vlastnej predstavy a prispôbil sa svojmu spolužiakovi/spolužiačke z dvojice?

Vyučujúci ešte doplní otázky, ktoré žiaci v PZ nemajú:

- Pozrite sa teraz ešte raz na vašu kresbu. Koho farba na obrázku prevláda? Alebo je to vyrovnané? Sú obidve farby na vašom obrázku premiešané, vyskytujú sa na celej ploche, alebo si každý kreslil svoju stranu sám? Alebo ste snád' rozdelili svoj výkres na polovicu a nakreslili dva rôzne obrázky? Kto z vás bol pri kreslení dominantnejší?
- Čo bolo pre vás najťažšie pri plnení tejto úlohy?
- Ako sa vám páčil experiment?

Nasleduje vysvetlenie experimentu a zhrnutie: (prečíta ho žiak)

*Najviac nedorozumení pri riešení problémov vzniká pre nedostatky v komunikácii.*

*Často zabúdame:*

- druhého vypočuť;
- snažiť sa pochopiť jeho postoj, požiadavky, námietky;
- nedržať sa za každú cenu svojej predstavy (aj náš návrh môže mať nedostatky);
- robiť kompromisy;
- že najlepšie riešenie problému, nie je moja výhra, ale spokojnosť oboch protivníkov;
- priznať si, že som sa mýlil/-a;
- byť láskavý.

Na záver vyučujúci prečíta heslo:

**„Na kvapku medu sa chytí viac múch ako na sud octu“**  
(František Saleský)

Nasleduje **transfer**:

😊 **Budem si pamätať toto heslo a pri riešení konfliktov zachovám pokoj.**

## 2.3 Opýtať sa prečo, vedieť odmietnuť (s. 18 – 19)

**Cieľ:** Zopakovať a osvojiť si asertívne práva. Naučiť sa ich využívať v praktickom živote.

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta úvodný text:

*Niektoré problémy nás občas dostanú do situácie, kedy sa musíme rozhodnúť a naše rozhodnutie možno ovplyvní nielen nás, ale aj našich priateľov, spolužiakov, rodinu. Každý človek by sa mal naučiť rozhodovať sám za seba, avšak za svoje činy by mal byť plne zodpovedný. Pokiaľ to človek sám nedovolí, nikto by nemal manipulovať s ním, jeho pocitmi a názormi.*

Brániť sa voči manipulácii nás učia asertívne práva:

Prečítajte si spoločne nahlas asertívne práva. Väčšinou je potrebné každé jedno právo vysvetliť a uviesť nejaký príklad zo života, v akej situácii a ako toto právo použiť. Je potrebné žiakom pripomenúť, že **asertívne práva nie sú zásady správania sa**, ale iba návod, ako sa brániť voči manipulácii.

### Asertívne práva

1. Mám právo sám posudzovať svoje vlastné správanie, myšlienky a emócie a byť si za ich dôsledky plne zodpovedný.
2. Mám právo neponúkať žiadne ospravedlnenia a výhovorky ospravedlňujúce moje správanie.
3. Mám právo posúdiť, či a na koľko som zodpovedný za riešenie problémov ostatných ľudí.
4. Mám právo ponúknuť svoje hodnoty a názory.
5. Mám právo zmeniť svoj názor.
6. Mám právo robiť chyby a byť za ne zodpovedný.
7. Mám právo povedať: „Ja neviem.“
8. Mám právo byť nezávislý od dobrej vôle ostatných.
9. Mám právo robiť nelogické rozhodnutia.
10. Mám právo povedať: „Ja ti nerozumiem.“
11. Mám právo povedať: Je mi to jedno.“
- 12. Mám právo nebyť asertívny.**

*(Bežne sa uvádza 10 asertívnych práv, my sme ich doplnili ešte dve)*

### Asertívne práva – vysvetlenie

1. Aj napriek tomu, že nad nami stojí nejaká autorita, sme zodpovední za vlastné správanie. Človek by nemal slepo poslúchať a potom ospravedlňovať svoje činy známym heslom: „Ja som nič zlé neurobil, len som plnil príkazy, ktoré som dostal.“
2. Povedať prepáč, ak do niekoho narazíš, je slušnosť. No nemusíš používať prehnané ospravedlnenia a zbytočné výhovorky typu: „Ja som taký nemožný, tak sa nečuduj, že všetko pokazím.“
3. Nemusíš s cítiť vinný, lebo si nechcel našepkávať spolužiakovi alebo mu dať odpísať úlohu, lebo potrestaný by si bol ty. Môžeš zdvorilo odmietnuť.

4. Mám právo ponúknuť svoje hodnoty a názory.
5. Priznať, že sme sa mýlili a následne sa prikloniť k inému názoru neznamená, že sme nezodpovední a nerozhodní a že sa nám nedá veriť. Človek si formuje názory po celý život.
6. Iba ten nerobí chyby, kto nerobí nič. Každému človeku sa teda občas stane, že urobí chybu, za ktorú musí niesť zodpovednosť a niekedy prijať aj trest.
7. Nie sme povinní vedieť odpovedať na každú otázku a v prípade, že o tom manipulátor chce ďalej debatovať, môžeme ho umlčať jednoduchou odpoveďou.
8. Naše správanie nemusí byť schvaľované a podporované všetkými ľuďmi, s ktorými prichádzame do styku. Dobré vzájomné vzťahy sa dajú budovať aj bez stopercentného vzájomného súhlasu.
9. Nie každý nám musí rozumieť. Niekedy ani sami nevieme logicky vysvetliť, prečo sa nám niečo nepáči. Jednoducho to tak cítime a máme na to právo.
10. Niektorí ľudia sa domnievajú, že všetci okolo nich sú jasnovidci. Ak nie sme schopní sami vytušiť ich požiadavky, alebo že majú nejaký problém, sme podľa nich necitliví ignoranti. V tejto situácii nám neostáva nič iné, len povedať, že nerozumieme.
11. Človek má právo nebyť perfektný podľa predstavy iných, pretože tieto predstavy sa mu môžu zdať nepodstatné alebo neprijateľné. Máme právo povedať: „Je možné, že máš pravdu, ale ja to vidím inak.“
12. Nemusíme sa za každých okolností správať asertívne. Sú situácie, kedy je oveľa prijateľnejšie podriaďiť sa a ustúpiť.

#### Otázky na reflexiu:



- Ktoré z týchto práv sa ti zdajú najdôležitejšie? A prečo?
- Ktoré z týchto práv využívaš, alebo by si ho vedel/-a použiť v určitej situácii?
- Ktoré by si nevedel/-a alebo nedokázal v určitej situácii použiť?

#### Aktivita: „Ako by si odpovedal/-a...“

**Cieľ:** Učiť sa používať asertívne práva v každodenných situáciách.

Žiaci majú za úlohu prečítať si text, v ktorom sa niekto snaží toho druhého manipulovať a nájsť asertívnu odpoveď.

(Možné odpovede)

1. Čo si slepý? Nevidíš, že si mi prevrhol nádobu s vodou a obliat celý výkres a ešte aj mikinu?
  - **Prepáč, nebolo to náročky. Dám ti nový výkres.**
2. Ale keď nepôjdeš s mnou na ten koncert, tak ma tam samu rodičia nepustia a obidva lístky prepadnú. A ja prídem o 80 Eur!
  - **To mi je ľúto, že prídeš o takú sumu, ale ja mám už iný program.**
3. Ten tvoj nový účes je fakt hrozný... Podľa mňa ti vôbec nepristane!
  - **Ja som s ním spokojný.**
4. Vieš mi vysvetliť, prečo nechceš ísť na tú spevácku súťaž? Ved' ty máš taký talent, určite by si vyhrala!
  - **Ja si rada zaspievam len tak pre radosť, ale nemám potrebu ísť súťažiť.**
5. Prečo si mi nepodal ten ťahák, čo mi posielal Fero? To sa tak bojíš, že by ťa „učka“ zbadala?

- ***Myslím, že by som ti tým nepomohol.***
- 6. Mal by si sa venovať iba futbalu, pretože s tým môžeš urobiť kariéru a nie chodiť ešte aj na gitaru! Preboha, načo ti to bude dobré?
- ***Vo svojom voľnom čase sa chcem venovať aj niečomu inému, nielen futbalu. Gitara je super!***
- 7. Ved' si mi tvrdil, že sa v počítačoch vyznáš a že to budeš vedieť opraviť. A teraz mi hovoríš, že to nedokážeš?
- ***S takýmto problémom som sa ešte nestretol. Prepáč, neviem to opraviť.***
- 8. Ty chceš ísť na zdravotnú školu? Prosím ťa, to sa už dnes nenosí! Vieš aká je to drina?
- ***Poznám zápory povolania zdravotnej sestry.***

Pri vyhodnotení môžu prečítať dobrovoľníci niekoľko možných odpovedí. Vyučujúci žiaka usmerní, ak sa nejednalo o asertívnu odpoveď. Pri každej odpovedi je potrebné uviesť, aké asertívne právo sme využili.

Nasleduje **transfer**:

😊 **Ak si to bude vyžadovať situácia, použijem asertívne práva, aby som sa vyhol/vyhla manipulácii, hlavne zo strany rovesníkov.**



## 2.4 Vysloviť sťažnosť, vysvetliť svoje názory, požiadať o láskavosť, vysloviť návrh (s. 20 – 21)

**Cieľ:** Zopakovať a osvojiť si asertívne práva. Naučiť sa ich využívať v praktickom živote.

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta úvodný text:

*Pozitívny vzťah k sebe samému sa vytvára vo vzťahoch k iným ľuďom. Často sa však stáva, že ľudia okolo nás k nám nemusia mať pozitívny vzťah, možno nás podceňujú, robia nám zle alebo sa nám snažia nanútiť svoju vlastnú predstavu o tom, akí máme byť. Rady iných ľudí, či už dospelých, alebo našich priateľov, nemusia byť vždy mienené zle, ale my by sme sa nemali bezhlavo podriaďovať tomu, čo nám radia iní, pretože niekedy sa nás môžu tí druhí snažiť manipulovať. Treba používať vlastný rozum – treba zostať sám sebou.*

### Úloha: Čo ma vyvádza z miery

**Cieľ:** Zamyslieť sa nad sebou, v akej situácii sa nechám zahnať do kúta, alebo naopak, začínam byť agresívny. Uvažovať, ako sa správne zachovať v takýchto situáciách

Žiaci majú za úlohu napísať zoznam všetkého, čo ich dokáže rozčúliť, nahnevať, priviesť do plaču, vyvolať pocit strachu, trémy, neistoty.

Žiaci napíšu svoje zoznamy a potom ich nahlas prezentujú v triede.

(Vyučujúci môže zároveň robiť akýsi sumár na tabuľu. Následná diskusia a reflexia sa môže niesť vo všeobecnej rovine, pretože mnohé situácie sa v zoznamoch opakujú.)

### Otázky na reflexiu:

- Ako sa cítiš, keď sa dostaneš do niektorej z týchto situácií?
- Čo robíš, ak ti niekto ubližuje, vysmieva sa ti, alebo ťa núti robiť niečo, čo ti je nepríjemné?
- Ako zvykneš reagovať v takýchto situáciách?
- Si pri riešení problémov skôr pasívny/-a, tichý/-á, lebo vystupuješ agresívne, s krikom, nadávkami?

Žiaci môžu pouvažovať, ktoré z asertívnych práv by mohli využiť pri riešení týchto problémov. Žiaci utvoria skupinky a zahrajú niektoré zo situácií, ktoré opísali. Ostatní spolužiaci hodnotia ich reakcie – agresivitu, pasivitu alebo asertívny prístup.

### Úloha: Sťažnosť

**Cieľ:** Naučiť sa vysloviť /napísať sťažnosť, slušne, bez urážok.

**Skús si teraz predstaviť takúto situáciu:** Kúpil/-a si si nové zimné topánky. Po týždni zistíš, že ti do nich zateká, pretože je prasknutá podrážka. Zájdeš do obchodu, aby ti ich vymenili, no také isté v tvojej veľkosti už v obchode nemajú, a tak žiadaš, aby ti vrátili peniaze.

Predavačka ti ponúkne, že si môžeš vybrať iné topánky v tej istej hodnote, no tebe sa žiadne nepáčia. Ona však trvá na tom, že ti nemôže vrátiť peniaze a máš si vybrať iný tovar. Začnete sa dohadovať, pričom ťa predavačka dokonca obviní, že k poškodeniu topánok prišlo tvojou vinou – nesprávnym zaobchádzaním. Rozhodneš sa podať sťažnosť obchodnej inšpekcii.

Dvojica žiakov zahrá opísanú situáciu. Ostatní spolužiaci hodnotia ich reakcie – agresivitu, pasivitu alebo asertívny prístup. Vyučujúci môže žiakom pomôcť pri analýze tohto konfliktu.

Žiaci majú za úlohu sformulovať sťažnosť na základe inštrukcií:

- stručne vysvetli tvoj problém s topánkami a opísať situáciu, čo sa stalo;
- ako prebiehala reklamácia – správanie predavačky, upieranie práv tebe ako zákazníkovi opísať svoje emócie – ako si sa cítil/-a, keď ťa predavačka neprávom obvinila;
- navrhnúť riešenie.

Potom nasleduje vyhodnotenie a **otázky na reflexiu**:

- Ako sa ti podarilo napísať sťažnosť? Si s ňou spokojný/-á?
- Čo myslíš, ako by v reálnom živote bola riešená tvoja sťažnosť?
- Stala sa ti už niekedy podobná situácia, keď ti chcel niekto upierať tvoje práva?
- Ako si vtedy reagoval/-a? Podarilo sa ti vyriešiť situáciu? Akým spôsobom?
- Čo je podľa teba dôležité pri riešení podobných situácií?

Nasleduje **transfer**:

☺ **Zapamätám si, že zdvorilým správaním, slušnosťou a pokojom si skôr dokážem obhájiť svoje práva ako hádkami a nadávkami alebo ustupovaním pred nátlakom.**

## 2.5 Riešenie konfliktov (s. 22 – 23)

**Cieľ:** Hľadať možnosti a spôsob, ako riešiť konfliktné situácie neagresívnym spôsobom.

Vyučujúci začne hodinu rozhovorom:

- Dostal/-a si sa v poslednom čase do nejakého vážneho konfliktu alebo si bol/-a svedkom takéhoto konfliktu?
- O aký konflikt išlo? Medzi kým vznikol?
- Čo bolo príčinou nedorozumenia, hádky alebo bitky?
- Podarilo sa tento konflikt alebo problém vyriešiť k spokojnosti obidvoch zúčastnených strán?
- Bola pri riešení konfliktu niektorá z osôb aj agresívna?

Žiaci majú za úlohu porozmýšľať a uviesť niekoľko príkladov, aké konflikty najčastejšie riešia v triede. Tiež sa majú zamyslieť, ako doteraz zvykli riešiť takéto situácie.

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta nasledujúci text:

*Konfliktným situáciám sa v živote nikto z nás nevyhne, no agresívne a nekompromisné presadzovanie si svojich predstáv, ale ani pasívne podriaďovanie sa vôli toho druhého, nás nikdy nedovedú k skutočnému vyriešeniu problému.*

*Správnou cestou je – **vedieť sa pozrieť na problém z opačnej strany** – ako to vidí môj protivník.*

*Takýto spôsob riešenia predpokladá:*

1. **Aktívne počúvanie** – vypočuť si názor druhej strany, ako to vidí náš protivník.
2. **Empatia** – vedieť sa vžiť do situácie svojho protivníka.
3. **Navrhnuť riešenia**, ktoré by neboli výhodné len pre mňa, ale aby rešpektovali aj požiadavky druhej strany.
4. **Nájsť riešenie**, ktoré je prijateľné pre obe strany, alebo aspoň kompromis.

K jednotlivým bodom je vhodné uviesť príklady z reálnych situácií bežného života.

**Potom sa v triede spoločne prečítajú zásady pri riešení konfliktu.**

- Neurážaj a neponižuj druhého, hovor len o téme konfliktu.
- Nevyťahuj staré hriechy.
- Neútoč na citlivé miesta protivníka, nedávaj „rany pod pás“.
- Hovor a diskutuj pokojne, nenechaj sa vyprovokovať k agresivite.
- Snaž sa byť trpezlivý/-á a pokojný/-á.
- Nezaťahuj do konfliktov iných ľudí, ak to nie je nevyhnutné.
- Snaž sa nachádzať a prijímať kompromisné riešenia.

**Jednou z možností, keď sa konflikt nedá vyriešiť, je prizvať si sprostredkovateľa – tretiu, nezainteresovanú osobu.**

Nasledujú **otázky na reflexiu:**

- Ktorú z týchto zásad považuješ za najdôležitejšiu?
- Ktorú zásadu je podľa teba najťažšie dodržiavať?

### **Aktivita: Kto bude platiť rozbité dvere?**

**Cieľ:** Precvičiť si teóriu v praxi pri riešení fiktívneho konfliktu.

Fiktívny problém:

*Predstavte si, že na začiatku školského roka dostanete novú kmeňovú učebňu, v ktorej rok pred vami boli iní žiaci – terajší ôsmaci. Dvere na učebni sú viditeľne poškodené – predovšetkým pánty, ktoré sú pokrivené a preto sa aj dvere zle zatvárajú. Počas jednej prestávky sa niektorí z vašich spolužiakov naháňajú a v zápale hry trieskajú dverami, až to napokon pánty nevydržia a zlomia sa.*

*Škodu je potrebné zaplatiť, aby sa mohli kúpiť nové dvere. Ohradíte sa, že by nebolo fér, ak by ste museli zaplatiť celú škodu, pretože dvere boli už pred tým poškodené. Máte sa dohodnúť s ôsmakmi, tí vás ale najskôr vysmejú. Stretnete sa teda u riaditeľa, aby ste našli nejaké riešenie.*

Žiaci sa rozdelia do dvoch skupín – zástupcovia z jednej triedy – siedmci, zástupcovia z druhej triedy – ôsmaci. Každá skupina si najskôr pripraví úvodnú reč, v ktorej vysvetlí, ako vidí situáciu kolektív ich triedy a podá návrhy na riešenie. Úvodnú reč si členovia skupiny zapíšu do zošita. Potom nasleduje spoločné hľadanie riešenia – cieľom je dohoda.

Úvodnú reč prednesie hovorca skupinky. Do diskusie sa môžu zapojiť všetci. Musí sa však dodržiavať zásada: „Hovorí vždy len jeden!“

#### **Otázky na reflexiu:**

- Ako sa vám podarilo napísať vaša úvodnú reč?
- Myslíte si, že ste dokázali presvedčivo a vecne argumentovať?
- Ako ste sa cítili počas diskusie? Bola situácia napätá? Hádali ste sa alebo ste boli úplne pokojní? Ako hodnotíte svojich protivníkov?
- Čo myslíte, aký by bol výsledok takéhoto rokovania v reálnom živote?

Nasleduje **transfer**:



**Zapamätám si, že empatia v nejakom konflikte prináša väčší úspech ako nekompromisné presadzovanie si svojej pravdy.**

### 3. Prosociálnosť ako zložka vlastnej identity

#### 3.1 Priateľstvo (s. 24 – 26)

**Cieľ:** Uvedomiť si podstatu a hodnotu skutočného priateľstva.

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta úryvok z knihy *Malý princ*.

Vtom sa zjavila líška.  
„Dobrý deň,“ povedala líška.  
„Dobrý deň,“ zdvorilo odpovedal malý princ, obrátil sa.  
„Kto si?“ spýtal sa malý princ. „Si veľmi pekná...“  
„Ja som líška,“ povedala líška.  
„Poď sa so mnou hrať,“ navrhol jej malý princ. „Som taký smutný...“  
„Nemôžem sa s tebou hrať,“ povedala líška. „Nie som skrotená.“  
„Čo znamená skrotiť?“  
„Je to už takmer zabudnutá vec,“ povedala líška. „Znamená to vytvoriť putá.“  
„Vytvoriť putá?“  
„Pravdaže,“ povedala líška. „Ty si pre mňa zatiaľ len malý chlapec podobný stotisícom malých chlapcov. A nepotrebujem ťa. A ani ty ma nepotrebuješ. Ja som pre teba iba líška podobná stotisícom líšok. No ak si ma skrotíš, budeme jeden druhého potrebovať. Budeš pre mňa jediný na svete. Ja budem pre teba jediná na svete...“  
„Začínam rozumieť,“ povedal malý princ. „Jestvuje jedna kvetina... myslím, že si ma skrotila...“  
„Prosím ťa... skroť si ma!“ povedala.  
„Veľmi rád,“ odpovedal malý princ, „ale nemám veľa času. Musím si nájsť priateľov a spoznať veľa vecí.“  
„Spoznáme len tie veci, ktoré si skrotíme,“ povedala líška. „Ľudia už nemajú čas, aby niečo spoznávali. Kupujú si u obchodníkov celkom hotové veci. Ale pretože nejestvujú obchodníci, čo by predávali priateľov, ľudia už priateľov nemajú. Ak chceš mať priateľa, skroť si ma!“  
Tak si malý princ skrotil líšku. (z knihy *Malý princ*)

Nasledujú kontrolné otázky, či žiaci porozumeli textu, či chápu, čo je hlavnou myšlienkou, čo nám chcel autor povedať. Vyučujúci môže podať krátke vysvetlenie:

Byť niekomu priateľom znamená mať za neho aj určitú zodpovednosť, prežívať s ním jeho radosť aj bolesť. Byť niekomu priateľom, znamená stať sa súčasťou jeho života. Tak ako rodičia milujú svoje deti a z lásky k nim sa o ne starajú a prežívajú s nimi ich radosť i smútok, nezdar aj úspech, tak aj skutočný priateľ nezostane ľahostajný, keď budeš potrebovať pomoc a dokáže sa s tebou tešiť, keď budeš šťastný. Skutočné priateľstvo nie je však možné bez vzájomného poznania.

#### Otázky na zamyslenie:



- Ako vzniká medzi dvoma ľuďmi priateľstvo?
- Máš nejakého dobrého priateľa?
- Ako spoznáme, že je niekto je našim priateľom?

Potom nasleduje vysvetlenie, čo je priateľstvo vo vzťahu k prosociálnosti. Jeden zo žiakov nahlas prečíta text.

**Prosociálnosť** – znamená konať dobro bez nároku na uznanie a odmenu. Zahŕňa spoluprácu, priateľstvo, pomoc, darovanie, delenie sa, solidárnosť.

Bez spolupráce nie je možné žiadne spolužitie s druhými ľuďmi. Vyžaduje si prekonať nedôveru, schopnosť ustúpiť, niekedy aj riskovať sklamanie...

Je to správanie výhodné pre obidve strany, pretože spoluprácou sa naše sily násobia.

Pomoc, darovanie, delenie sa zdanlivo prináša výhody len tomu druhému. Vedieť sa tešiť z dobra druhého, nezištné sa správať voči ľuďom, ktorých nepoznáme alebo sú našimi nepriateľmi – takéto správanie väčšinou nezostane bez odozvy. Pretvára medziľudské vzťahy i jednotlivcov, robí z nepriateľov priateľov, zlých mení na dobrých.

### **Aktivita: Priateľstvo**

**Cieľ:** Uvažovať o hodnotách priateľstva.

Žiaci si prečítajú citáty o priateľstve a vyberú dva, ktoré podľa nich najviac vystihujú priateľstvo. Potom každý prečíta citáty, ktoré vybral a zdôvodní prečo.

- ❖ *Priatelia sú ako hviezdy. Nie vždy ich vidno, ale vieme, že existujú.*
- ❖ *Priateľstvo je najväčší dar, aký môžeš dostať.*
- ❖ *Priatelia sú ako cukríky. Nie je dôležitý obal, ale náplň.*
- ❖ *Sebeckto je jed každého priateľstva.*
- ❖ *Ozajstný priateľ je ako znamienko. Nikdy sa ho nezbavíš.*
- ❖ *Priateľ je ten, ktorý o tebe všetko vie, a predsa ťa ma rád.*
- ❖ *Priatelia sú príbuzní, ktorých si človek vyberá sám.*
- ❖ *Nehoda ukáže, či máš skutočného priateľa a či iba meno priateľa.*

Potom majú žiaci za úlohu na základe vlastných skúseností napísať krátku charakteristiku (stačí jedna veta), čo je podľa nich priateľstvo, čo znamená byť skutočným priateľom.

Na záver prečíta vyučujúci úryvok z knihy *Malý princ*:

Zbohom,“ povedal.

„Zbohom,“ povedala líška. „Tu je moje tajomstvo. Je veľmi jednoduché: dobre vidíme iba srdcom. To hlavné je očiam neviditeľné.“

„To hlavné je očiam neviditeľné,“ opakoval malý princ, aby si to zapamätal.

„Čas, ktorý si strácal pre svoju ružu, robí tvoju ružu takou dôležitou.“

„Čas, ktorý som strácal pre svoju ružu...“ opakoval malý princ, aby si to zapamätal.

„Ľudia zabudli na túto pravdu,“ povedala líška. „Ale ty na ňu nesmieš zabudnúť. Ty budeš navždy zodpovedný za všetko, čo si skrotíš. Si zodpovedný za svoju ružu...“

„Som zodpovedný za svoju ružu...“ opakoval malý princ, aby si to zapamätal.

Nasleduje **transfer**:

Čas ktorý dávame svojim priateľom, nie je stratený, pretože oni sa stávajú dôležitou súčasťou nášho života a zároveň aj my sa stávame súčasťou ich života. A tak vzniká puto, o ktorom hovorila líška malému princovi.

- 😊 Skúsím sa viac zamýšľať nad tým, čo môžem urobiť ja pre svojich priateľov, ako sa zamýšľať nad tým, čo oni urobili pre mňa.

### **Aktivita: Dom prijatia**

**Cieľ:** Uvažovať o hodnotách priateľstva a prosociálnosti – aký je prístup ku mne ako k priateľovi?

Vyučujúci vyzve žiakov aby si na chvíľu zavreli oči a predstavili si dom svojich snov: *Skúste si predstaviť dom, v ktorom by ste chceli bývať, v ktorom by ste sa cítili dobre a boli by ste šťastní. Aký je to dom? Je to veľká budova alebo malý útulný domček? Je to dom otvorený pre priateľov alebo nedobytná pevnosť? Ako sa k nemu možno dostať – vedie k nemu cesta, schody alebo treba prekonať určité prekážky na ceste za tebou? Ako vyzerajú dvere do tvojho domu? Vysnívajte si aj okolie domu – kde by sa mal váš dom snov nachádzať – v meste, na nejakej rušnej ulici alebo na vidieku, v prírode, na lúke, v lese, pri jazere, vo vysokých skalách... Ešte raz si dobre prezrite váš dom a potom môžete otvoriť oči.*

*(Táto časť aktivity môže mať formu meditácie – žiakov je potrebné utíšiť, každý musí pohodlne sedieť. Až keď je úplné ticho, vyučujúci začne čítať pomaly inštrukcie, aby mali žiaci dostatok času spracovať ich a vytvoriť si vo svojej myslí nejakú predstavu ich vysnívaného domova. Potom svoju predstavu nakreslia do zošita.)*

Žiaci potom postupne ukážu svoje kresby spolužiakom a stručne predstavia svoj vysnívaný dom na základe otázok pod obrázkom.

#### **Otázky na reflexiu:**

- Aký je tvoj dom? Je to honosná budova alebo malý útulný domček?
- Je to dom otvorený pre priateľov alebo nedobytná pevnosť?
- Ako sa k nemu možno dostať – vedie k nemu cesta, schody alebo treba na ceste za tebou prekonať určité prekážky?
- Kto ťa môže navštíviť? Koho by si rád/-a privítal/-a vo svojom dome?
- Bol/-a by si ochotný/-á prijať vo svojom dome napríklad deti utečencov z krajiny, kde zúri vojna?
- Poznáš človeka, ktorý ochotne dokáže pomôcť aj cudziemu človeku?

Nasleduje **transfer**:

*Byť priateľský a otvorený voči ľuďom, ktorí ťa majú radi, nie je problém. No prihovoriť sa, alebo pomôcť niekomu, kto pre nás nič neznamená si vyžaduje niekedy aj odvahu prekonať sám seba – svoje sebeckvo.*

☺ **Pokúsím sa byť otvorenejší/šia voči ľuďom okolo mňa, aj voči tým, ktorí ma doteraz nezaujímali. Ak bude treba, ponúknem im pomoc.**

## 3.2 Nový vzťah k druhým: nezávislosť a rešpekt (s. 27)

**Cieľ:** Naučiť sa byť vnímavý voči svojmu okoliu, vidieť a rešpektovať názor a vôľu aj iných ľudí okolo mňa. Byť empatický.

Vyučujúci najskôr uvedie žiakov do problematiky krátkym úvodným slovom:

*Bez spolupráce nemôže existovať žiadne ľudské spoločenstvo. Rodina, trieda, futbalový klub, firma, či už väčšia alebo menšia skupina ľudí – všade je potrebná spolupráca. Ak má šéfkuchár v reštaurácii navariť večeru pre 50 ľudí, nemôže to urobiť sám, musia mu pomôcť pomocní kuchári, ba aj čašníci. Ak má vyučujúci v škole svojich žiakov niečo naučiť, tak s ním žiaci musia spolupracovať. Ak by nespolupracovali hráči futbalu na ihrisku, nikdy by svojho protivníka neporazili. Dobrá spolupráca však nie je možná bez komunikácie a empatie.*

### **Aktivita: Obraz**

**Cieľ:** Rozvoj kognitívnej empatie. Naučiť sa vidieť a rešpektovať toho druhého. Uvedomiť si, ktoré problémy môže spôsobiť nedostatok komunikácie.

Vyučujúci prinesie na hodinu veľký výkres alebo baliaci papier a položí ho na podlahu do stredu kruhu, v ktorom žiaci sedia. Na výkres položí niekoľko farebných centrofixiek. Potom žiaci začnú kresliť jeden spoločný obraz bez predchádzajúceho dohovoru, čo to vlastne bude. Postupujete tak, že vždy kreslí iba jeden žiak. Každý má právo nakresliť tri čiary (rovné alebo krivky) a tri bodky.

Postupne sa vystriedajú všetci žiaci zo skupiny. Potom sa začne druhé kolo, až pokiaľ nemáte pocit, že obraz je hotový.

### **Otázky na reflexiu:**

- Ako sa vám páči vaše spoločné dielo?
- Kto sa najviac realizoval?
- Kto dal obrázku hlavnú myšlienku?
- Dokázali ste sa tejto myšlienke prispôbiť alebo ste kreslili každý svoj obrázok?
- Dokázali ste uhádnuť zámery vašich spolužiakov – čo vlastne kreslia?
- Bavila vás takáto tímová práca? Čo bolo na nej najťažšie?
- Ak sa vám nepodarilo nič zmysluplné nakresliť, v čom bola podľa vás chyba?

(Obraz možno potom vystaviť v učebni etickej výchovy alebo si ho žiaci zavesia vo svojej triede. Je to veľmi obľúbená aktivita)

### **Aktivita: Logo našej triedy**

**Cieľ:** Naučiť sa vidieť a rešpektovať nároky a predstavy aj toho druhého.

Žiaci majú za úlohu navrhnúť logo (značku) triedy. Logo by malo istým spôsobom vyjadrovať ich triedu ako celok – niečo, čo je túto triedu typické, niečo pozitívne...

Potom žiaci prezentujú svoje kresby.

### **Otázky na reflexiu:**

- Ako sa ti vydarilo logo? Si s ním spokojný/-á?
- Myslíš, že sa bude páčiť aj tvojim spolužiakom?
- Ktoré logo od iných spolužiakov sa ti najviac páči?



Nasleduje *transfer*:

- ☺ V triede, v skupine, medzi mojimi sa budem snažiť dať priestor vyniknúť aj iným.  
Nemusím byť vždy hviezdou alebo vodcom.

### 3.3 Spoločnými silami (s. 28)

**Cieľ:** Naučiť sa spolupracovať bez formálneho vedúceho, vedieť si rozdeliť úlohy podľa svojich schopností. Učiť sa rešpektovať názor a vôľu aj iných ľudí okolo seba. Hľadať spoločné riešenia.

Vyučujúci najskôr uvedie žiakov do problematiky krátkym úvodným slovom:

*Niekedy sa ocitneme v situácii, kedy sme okolnosťami prinútení spolupracovať aj s ľuďmi, ktorých sme možno dovtedy nevideli, alebo s ľuďmi, ktorých nemáme až tak radi. Vtedy je potrebné nájsť spomedzi seba niekoho, kto dokáže ako prirodzená autorita rozdeliť úlohy, rozhodnúť, prevziať zodpovednosť a hlavne počúvať aj tých druhých. Ostatní by zase mali byť schopí prijímať úlohy, počúvať sa navzájom a vykonávať svoj podiel práce čo najlepšie.*

#### **Aktivita: Kto vytvorí vyššiu vežu?**

Na hodinu etickej si pripravíme staré časopisy väčšieho formátu – A4, nožnice tyčinkové lepidlá a lepiace pásky – viac kusov – pre každú skupinu. Žiaci pracujú v skupinkách – trojice alebo štvorice. Časopisy rozoberieme na jednotlivé listy a z každého listu súľaním vytvoríme papierovú paličku – koniec vždy prilepíme lepidlom. Z jednotlivých paličiek potom začne každá skupinka vytvárať konštrukciu veže – paličky treba spájať pomocou lepiacej pásky. Úlohou je vytvoriť čo najvyššiu vežu, ktorá bude zároveň dosť stabilná, aby nespadla pri prvom dotyku.

#### **Otázky na reflexiu:**

- Ako sa vám vydarila veža? Ste s ňou spokojní?
- Koho veža sa vám najviac páči a zaslúžila by si 1. miesto?
- Ako sa vám spolupracovalo v skupine? Mali ste rozdelené úlohy?
- Myslíš, že všetci členovia skupiny sa rovnako snažili pri práci?
- Pomáhali ste si navzájom?
- Aký je to pocit, byť súčasťou tímu a pracovať na spoločnej veci?
- Musel/-a si sa pri práci niekedy aj vzdať svojich vlastných predstáv?

Potom nasleduje úloha:

Žiaci si spomenú na situácie, kedy bolo potrebné, aby s niekým spolupracovali napriek tomu, že ho nemali v obľube, alebo vtedy, keď nemali chuť s niekým spolupracovať. Do zošita napíšu tri takéto situácie.

Žiaci potom prečítajú, aké situácie im napadli a formou diskusie ich s vyučujúcim rozoberú.

- Ktorá z týchto situácií si vyžaduje najviac prispôsobovania sa tým druhým a schopnosť vedieť sa podriadiť?

Nasleduje **transfer** s konkrétnou úlohou:

*Vzdať sa svojich predstáv a prispôbiť sa tým druhým pri hľadaní a dosahovaní spoločného dobra je skutočné hrdinstvo.*

😊 **Na spoluprácu sú potrební aspoň dvaja. A aj keď sa mi niekedy nebude chcieť, alebo sa budem musieť vzdať svojich predstáv, budem to brať ako môj osobný vklad pre spoločné dobro.**

### 3.4 Slobodné prijatie záväzkov a ich dodržiavanie (s. 29 – 31)

**Cieľ:** viesť žiakov k citlivosti na potreby a problémy okolia a ich možnú reálnu pomoc.

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta úryvok z knihy *Malý princ*.

Piata planéta bola veľmi zvláštna. Bola zo všetkých najmenšia. Bolo na nej iba toľko miesta, že sa ta mohla vojsť pouličná lampa a lampár. Malý princ lampára úctivo pozdravil: „Dobrý deň. Prečo si zhasol lampu?“ „Je to príkaz,“ odpovedal lampár. „Dobrý deň.“ „Čo znamená príkaz?“ „To znamená, že musím zhasnúť lampu. Dobrý večer.“ A znovu ju zažal. „Ale prečo si ju zažal?“ „Je to príkaz,“ odpovedal lampár. „Nerozumiem...“ „Mám tu hrozné zamestnanie. Kedysi malo zmysel. Zhášal som ráno a zažínal večer. Celý deň som mohol oddychovať a celú noc spať...“ „A od vtedy sa príkaz zmenil?“ „Príkaz sa nezmenil,“ odpovedal lampár. „A v tom tkvie celá pohroma. Planéta sa krútila čoraz rýchlejšie a príkaz sa nezmenil!“ „No a?“ „No a teraz sa otočí raz za minútu, nemôžem si ani na sekundu odpočinúť. Zažínam a zhášam raz minútu.“ A malý princ začínal mať rád toho lampára, ktorý bol taký verný príkazu. „Možno je tu prítomnosť tohto človeka nezmyselná,“ pomyslel si malý princ. „Ale jeho práca má zmysel. Keď rozsvieti pouličnú lampu, akoby nechal narodiť hviezdu alebo o kvetinu viac.“ „Týmto človekom by všetci ostatní, kráľ, márnivec, pijan a biznismen pohrdali,“ vravel si malý princ, zatiaľ čo pokračoval vo svojej ceste. „A predsa on jediný sa mi nezdá smiešny. Možno preto, že sa zaoberá niečím iným ako samým sebou.“

(z knihy *Malý princ*)

Nasledujú **kontrolné otázky**, či žiaci porozumeli textu, či chápu, čo je hlavnou myšlienkou, čo nám chcel autor povedať. Vyučujúci môže podať krátke vysvetlenie:

*Koho predstavuje lampár v príbehu?*

*Ak niekto zažne lampu v tmavej miestnosti, alebo uličke, jej svetlo bude svietiť všetkým ľuďom – či sú to jeho priatelia, známi, ale aj neznámi, alebo dokonca niekto, koho nemá rád. Lampár predstavuje človeka, ktorý si plní svedomito svoje povinnosti tam, kde sa práve nachádza. Slúži a pomáha ľuďom bez ohľadu na to, či niekto jeho prácu ocení, poďakuje sa mu za jeho námahu, dokonca aj vtedy, keď sa musí vzdať svojho pohodlia, keď sa mu nechce, alebo je už unavený.*

**Otázky na reflexiu:**

- Ocitol/-tla si sa už niekedy v tmavej uličke, kde nesvietila ani jedna lampa?
- Ako si sa cítil/-a?
- Mal/-a si strach alebo ti to bolo len nepríjemné? Čoho si sa obával/-a?

Potom jeden zo žiakov nahlas prečíta text:

*Niekedy sa môžeme ocitnúť v životnej situácii, kedy sa cítíme, akoby sme kráčali tmavou uličkou. Takou situáciou môže byť nešťastie, choroba, smrť blízkeho človeka, nezamestnanosť rodičov, problémy v škole, šikanovanie alebo niečo, s čím si sami nevieme poradiť. Túžime uzrieť svetlo – nádej, ktorá by nás vyviedla z temnoty.*

*To svetlo nám však môže priniesť iba iný človek – človek, ktorý nemyslí iba na seba.*

Žiaci majú potom opísať nejakú situáciu, kedy si sa cítili stratení alebo bezradní.

### Otázky na reflexiu:

- Ako si sa cítil/-a v danej situácii, ktorú si práve opísal/a?
- Skúsil/-a si hľadať nejaké riešenie?
- Ako sa ti podarilo problém zvládnuť? Pomohol ti niekto?
- Aké to je, keď sa v nejakej ťažkej situácii zrazu niekto objaví a ponúkne ti pomoc, alebo podporu?

### Aktivita: Ako ja môžem pomôcť? (Brainstorming)

**Cieľ:** Učiť sa byť vnímavý na potreby a problémy okolia a hľadať možnosti na reálnu pomoc.

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta nasledujúci text:

*Byť niekomu priateľom znamená prebrať zaňho i určitú zodpovednosť a pomôcť mu, ak je v núdzi. Existuje však aj mnoho problémov, o ktorých vieme, a nesnažíme sa ich riešiť, lebo sa nás priamo nedotýkajú. V hĺbke duše však cítime nutkanie niečo urobiť. Poznanie nás totiž zaväzuje!*

Žiaci postupne nahlas prečítajú konkrétne fiktívne problémy (pri čítaní sa môžu striedať). Potom žiakov vyzveme, aby sa pokúsili hľadať nejaké riešenie pre každú jednotlivú situáciu. Najskôr im necháme čas na uvažovanie, aby každý sám za seba navrhol riešenie alebo nejakú konkrétnu pomoc.

Nasleduje Brainstorming. Jednotlivé problémy riešime postupne – vždy sa zameriame iba na jeden. Všetci žiaci prečítajú svoje nápady – môžeme ich aj zapisovať na tabuľu. Potom nasleduje diskusia:

- Ktoré nápady sa vám zdali najlepšie? Prečo?
- Dali by sa naozaj v skutočnom živote zrealizovať?
- Stretli ste sa už niekedy v reálnom živote s podobným problémom?
- Mali ste vtedy možnosť nejakým spôsobom pomôcť? Ako?
- Ako ste sa vtedy cítili?

(V niektorých skupinách je potrebné vyčleniť si pre túto aktivitu 2 vyučovacie hodiny.)

### Otázky na reflexiu na záver:

- Všímam si v reálnom živote problémy ľudí okolo seba?
- Snažím sa (nakoľko je to možné) pomôcť pri ich riešení?
- Ako sa mi to darí? Komu som už pomohol/-hla a ako?
- Aký je to pocit, ak niekomu pomôžem?

Nasleduje **transfer**:

☺ Skús sa v najbližších dňoch viac pozeráť okolo seba, či niekto nepotrebuje tvoju pomoc, a ak je to v твоjich silách, neváhaj s pomocou.

## 4. Ja a moja rodina

### 4.1 Poznanie vlastnej rodiny – mama, otec, súrodenci (s. 32)

**Cieľ:** Poznávanie vlastnej rodiny.

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta úvodný citát:

**Scenár nášho života je písaný vzťahmi v rodine.**

John POWELL

Vyučujúci najskôr uvedie žiakov do problematiky krátkym úvodným slovom, ktoré zároveň vysvetľuje úvodný citát:

*Mama – otec – dieťa – tento vzťah je ten najprirodzenejší vzťah v živote každého človeka, lebo vytvára rodinu. Matka a otec dávajú svojmu dieťaťu život. No tým s ich úloha ešte nekončí. Dieťa potrebuje starostlivosť, bezpečie, ochranu, výchovu, no predovšetkým lásku. Toto všetko ovplyvňuje život človeka od jeho prvých dní, a toto všetko mu môže poskytnúť iba plnohodnotná rodina.*

#### **Aktivita: Rodokmeň**

**Cieľ:** Poznávať svoju rodinu, vzťahy, uvedomiť si, nakoľko poznám členov svojej rodiny.

Žiaci majú za úlohu dokresliť rodokmeň svojej rodiny. Do plodov na strome zaznamenávajú všetkých žijúcich členov rodiny na ktorých si spomenú.

Žiaci potom predstavia svoje kresby a porozprávajú o tom čo nakreslili.

Pomôžu im môžu aj otázky pod obrázkom:

- Aká veľká je tvoja rodina? Na koľkých členov rodiny si si dokázal/-a spomenúť?
- Čo vieš o jednotlivých členoch vašej rodiny? Poznáš ich vek, povolanie, nejaké záľuby?
- Myslíš, že je dôležité poznávať svoju rodinu? A nielen tú najbližšiu? Prečo?

Nasleduje **transfer**:

😊 **Ozvem sa niekomu zo svojej vzdialenejšej rodiny, s kým som už dlho nebol/-a v kontakte – napr. pošlem pozdrav alebo SMS k meninám, narodeninám...**

## 4.2 Sociálne zručnosti v rámci rodiny (s. 33 – 34)

**Cieľ:** hľadať a spoznávať hodnoty, ktoré robia rodinné spoločenstvo výnimočným a nenahraditeľným v živote človeka.

Vyučujúci najskôr uvedie žiakov do problematiky krátkym úvodným slovom:

*Rodina tvorí dôležitú súčasť života každého z nás. V prostredí rodiny sa delíme so svojimi radostami, ale aj bolesťami a sme schopní prekonať životné prekážky. V rodine dozrievajú predstavy mladého človeka o živote a formuje sa základný rebríček hodnôt dôležitý pre celý život. Rodina je školou ľudskosti, v ktorej sa učíme vzájomnej láske a úcte a službe slabším. Preto je rodina nenahraditeľná.*

### Úloha: Tajnička – Atribúty rodiny

Žiaci si najskôr prečítajú vysvetlenie, čo znamená slovo atribút a potom vyriešia osemsmierovku. Každý atribút, ktorý našli v osemsmierovke, si zapíšu do zoznamu vpravo. Začiatkové písmená pre každé slovo slúžia ako pomôcky.

P	R	A	V	D	A	B	E	Z	D	Z	<b>Atribúty rodiny:</b>
R	O	D	I	Č	I	A	R	O	Á	O	Rodičia
A	D	R	A	D	O	S	Ť	D	V	I	Dieťa
C	N	Y	O	S	A	Č	L	P	A	Ú	Domov
Á	L	O	V	Z	E	K	T	O	N	C	Láska
R	R	U	A	L	U	S	I	V	I	T	Porozumenie
P	E	O	D	Á	D	M	D	E	E	A	Dávanie
U	Z	I	I	S	M	O	E	D	Y	V	Úcta
L	N	E	E	K	K	K	M	N	O	N	Súdržnosť
O	E	Č	Ť	A	N	O	O	O	I	M	Spolupráca
P	V	E	A	S	M	Í	S	S	V	E	Pravda
S	Ú	D	R	Ž	N	O	S	Ť	R	E	Radosť
											Zodpovednosť
											Ľudskosť

Žiaci môžu doplniť ešte ďalšie atribúty – charakteristiky rodiny:

- Bezpečie, starostlivosť, spolupatričnosť, prijatie, empatia, výchova, tradície...

Potom doplnia do tajničky písmená, ktoré zostali neprečiarknuté.

Riešenie tajničky:

**„Bez rodiny sa človek trase od zimy v nekonečnom vesmíre.“**

Žiaci sa pokúsia vysvetliť tento citát. (Nemusí hovoriť každý!) Potom vyučujúci zhrnie ich myšlienky:

*Niekedy sa nám môže zdať, že rodina z ktorej pochádzam, v ktorej žijem, nie je ideálna. Napriek tomu, je to miesto, kam sa môžem vrátiť, kde ma prijímajú aj napriek mojim nedostatkom, chybám.*

### **Aktivita: Rodinný stôl**

**Cieľ:** Poznávať svoju vlastnú rodinu, všímať si vzťahy, naučiť sa vidieť pozitíva i negatíva.

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta nasledujúci text:

*Byť členom rodiny neznamena len sa doma stravovať, prespávať a prijímať od rodičov vreckové. Rodinný život znamená oveľa viac. Spolužitie viacerých ľudí vedľa seba prináša niekedy aj konflikty a nedorozumenia. Tieto problémy sa ale musíme naučiť riešiť, lebo inak by rodiny vôbec neexistovali.*

Potom si žiaci prečítajú zadanie. Ich úlohou je zakresliť do obrázka tanier pre každého člena svojej rodiny na miesto, kde zvyčajne sedí a napísať jeho meno. Potom žiaci pospájajú jednotlivé taniere šípkami podľa toho, kto s kým pri stole najviac komunikuje. Môžu si vymyslieť aj vlastné značky – ak býva komunikácia napríklad búrlivá, môže týchto členov rodiny spájať blesk, alebo ak viazne, zaznačí sa prerušovanou čiarou.

#### **Otázky na reflexiu a zamyslenie:**



- Ako často sa stretávate vo vašej rodine pri spoločnom jedle?
- Ako často by podľa teba mala byť rodina spolu?
- Pri ktorých činnostiach by sa mala podľa teba rodina stretávať?
- Kto má vo vašej rodine rozhodujúce postavenie?
- Aké je tvoje postavenie v rodine?
- Dokážete sa vo vašej rodine navzájom pochopiť?

Nasleduje **transfer**:

😊 **Najbližší víkend prekvapím svoju rodinu pozvaním k stolu – napr. pripravím nedeľné spoločné raňajky, alebo upečiem koláč na olovrant, naservírujem, alebo uvarím rodičom kávu.**

### 4.3 Zdravá a nezdravá kritickosť – pochopiť rodičov a súrodencov (s. 35 – 37)

**Cieľ:** Prijat' účasť a zodpovednosť za vytváranie dobrých vzťahov a pozitívnej atmosféry v rodine.

Vyučujúci najskôr uvedie žiakov do problematiky krátkym úvodným slovom:

*Dospievajúce deti bývajú často veľmi kritické voči svojim rodičom, z čoho vzniká nemálo problémov, nedorozumení a hádok. A často majú deti naozaj pravdu vo svojom kritickom postoji voči rodičom. Ved' aj oni majú svoje chyby. No treba sa na tento problém pozrieť aj z druhej strany. Ako by som konal ja, keby som bol na ich mieste?*

#### Úloha: Asociácie

**Cieľ:** Rozvoj empatie vo vzťahu detí k rodičom.

Niektoré z detí nahlas prečíta vysvetlenie pojmu *asociácia*.

Žiaci majú za úlohu napísať tri asociácie, ktoré im napadnú pri slovách **rodičia** a **deti**. Najskôr prečítajú všetky asociácie, ktoré im napadli pri slove *rodičia*, a potom všetky asociácie na slovo *deti*. Vyučujúci si pritom môže robiť približný sumár, ktoré slová sa vyskytujú najčastejšie.

#### Otázky na reflexiu a zamyslenie:



- Ktoré asociácie sa najviac vyskytovali pri deťoch?
- Ktoré asociácie sa najviac vyskytovali pri rodičoch?
- Prečo v období dospievania pribúdajú konflikty medzi rodičmi a deťmi?

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta príbeh:

#### Ako vznikajú vojny

„Otec, ako vlastne vznikajú vojny?“ opýtal sa prváčik.

„Počúvaj, je to asi takto: vezmime si napríklad, že Anglicko sa o niečo háda s Amerikou...“

„Nerozprávaj hlúposti, Anglicko a Amerika sa nikdy nebudú o nič hádať,“ zamiešala sa do reči matka.

„To ja netvrdím. Chcel som povedať len nejaký príklad,“ bránil sa otec.

„Takými neskutočnosťami robíš len dieťaťu v hlave zmätok,“ tvrdila matka.

„Ja že robím zmätok? Ak ide o to, tak z tvojej hlavy by vôbec nič nevyšlo!“

„Čo si to povedal? Zakazujem ti od tejto chvíle, aby si...“

Vtom sa ozval syn:

„Ďakujem, otec, teraz už viem, ako vznikajú vojny.“

(z knihy *O kázni a dáždňoch*)

Potom vyučujúci položí žiakom niekoľko otázok:



- Čo si myslíte o tomto príbehu? Mohol by to byť príbeh z reálneho života, alebo je vymyslený?
- Prečo podľa vás mama reagovala tak podráždene až vyvolala hádku?

(Možno ju bolela hlava, mala za sebou ťažký deň v práci, možno mala nejaké iné problémy...)



Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta nasledujúci text:

*Vzťahy v rodine nie sú vždy bezproblémové, no niektoré problémy si ľudia spôsobujú sami. Dôvodom býva najčastejšie nedostatok pochopenia a empatie voči tým druhým a neochota ustúpiť z vlastnej pozície – bránenie si vlastnej pravdy zubami – nechtami. Konflikt potom narastá do takých rozmerov, že sa naozaj môže podobáť vojne.*

### **Úloha: Čo rozbíja – narúša dobré vzťahy v rodine?**

**Cieľ:** Uvedomiť si príčiny nedorozumení a hádok v rodine a hľadať možnosti na pozitívnu zmenu.

Žiaci majú napísať zoznam – čo rozbíja vzťahy v rodine, narúša pokoj a harmóniu, čo môže byť príčinou nedorozumení, hádok. (Upozorníme žiakov, že nemajú písať o vzťahoch a problémoch v ich vlastnej rodine, ale všeobecne.)

### **Otázky na reflexiu a zamyslenie:**



- Čo ma najviac hnevá v mojej rodine?
- Kto to má podľa mňa v mojej rodine najťažšie?
- Kto najviac pracuje v mojej rodine?
- Ako môžem ja prispieť k lepším vzťahom vo svojej rodine?

Potom majú žiaci nakresliť nejakú situáciu zo života svojej rodiny, v ktorej si mali pocit, že upevnila a zlepšila vzťahy medzi jej členmi – situáciu, kedy si sa cítili šťastní v kruhu svojej rodiny.

Pri vyhodnotení každý žiak odprezentuje svoju kresbu a povie, čo bolo v znázornenej situácii pre neho najkrajšie.

Nasleduje **transfer**:



**Porozmýšľam, čo môžem urobiť ja, aby sme mohli takéto príjemné chvíle prežívať častejšie.**

### **Záverečná aktivita: List rodičom**

**Cieľ:** Prijat' svojich rodičov s ich prednosťami a i zápormi. Hľadať svoje miesto v rodine, kde žijem.

Žiaci majú napísať list svojim rodičom – vyjadriť svoje pocity vo vzťahu k nim – za čo sú im vďační, čo na nich obdivujú, ale aj čo ich hnevá, a čo by chceli poprípade zmeniť vo svojej rodine, vo vzťahu rodičia a deti, ale aj vyjadriť, čím by oni chceli k tejto zmene prispieť.

## 4.4 Pravidlá hry v rodine – práva a povinnosti (s. 38 – 39)

**Cieľ:** Pochopiť a prijať vyslovené i nevyslovené pravidlá vo vlastnej rodine.

Vyučujúci nahlas prečíta príbeh *Účet pre mamu* z knihy *O kázni a dáždňikoch*:

*Raz, keď matka umývala riad, prišiel k nej jej malý syn a podáva jej účet, v ktorom si zarátal svoje nároky za splnené povinnosti: umytie auta otcovi, ustlanie postele, varovanie mladšej sestry a pod.*

*Matka si prečítala účet, smutne pozrela na syna, utrela si ruky do zástery a na druhú stranu lístka napísala:*

- za 9 mesiacov, ktoré som ťa nosila pod srdcom,*
- za všetky prebdené noci,*
- za pranie tvojich plienok,*
- za utieranie tvojich sĺz,*
- za nosenie ťa na rukách,*
- za čítanie ti rozprávok,*
- za všetko toto nedávam ti účet, lebo všetko, čo som urobila pre teba, urobila som z lásky a nežiadam za to odmenu.*

*(z knihy O kázni a dáždňikoch)*

Potom dostanú žiaci chvíľu na uvažovanie a následne niektorý z nich prečíta text pod príbehom:

*Domov je miesto, kde by sa každý člen rodiny mal cítiť príjemne, bezpečne a uvoľnene. Na utváraní takejto atmosféry sa však musia podieľať všetci členovia rodiny a preto by mali v rodine platiť určité pravidlá. Tie si každá rodina určuje sama. Každý člen rodiny má isté práva, no zároveň aj povinnosti, pretože domov nie je hotel, kam prídeš a niekto iný sa postará o tvoje pohodlie.*

### **Úloha: Pravidlá v mojej rodine**

**Cieľ:** Pochopiť a prijať vyslovené i nevyslovené pravidlá vo vlastnej rodine.

Žiaci majú napísať zoznam konkrétnych pravidiel, ktoré musia dodržiavať vo svojej rodine (napr. O koľkej musím byť večer najneskôr doma, ktoré domáce práce musím vykonávať, atď.)

### **Otázky na reflexiu a diskusiu:**

- Ktoré pravidlo je pre teba najťažšie dodržiavať? Prečo?
- Ktoré pravidlo nie je pre teba problém držať? Prečo?
- Kto vo vašej rodine stanovuje pravidlá?
- Pýtajú sa tvoji rodičia niekedy na tvoj názor, ak ti chcú niečo rozkázať?
- Chcel/-a by si niektoré z týchto pravidiel zmeniť?

Niektorý zo žiakov prečíta text:

*Určité práva a povinnosti stanovuje rodine aj zákon. Sú to tie, ktoré vychádzajú z medzinárodných dokumentov – **Dohovor o ochrane ľudských práv a základných slobôd a Dohoda o právach dieťaťa.***

Žiaci si potom v pracovnom zošite prečítajú najdôležitejšie práva a povinnosti, ktoré vychádzajú z týchto dokumentov.

### Otázky na reflexiu a zamyslenie:



- Čo je dôležité pre dobré fungovanie rodiny?
- Prečo, keď hovoríme o určitých právach, musíme hovoriť aj o povinnostiach?
- Viete si predstaviť, že by sa v nejakej rodine uplatňovali len práva a nevyžadovali žiadne povinnosti? Aké problémy by mohli nastať v takejto rodine? Uvažujte!

### Úloha: Práva a povinnosti

**Cieľ:** Prijatá zodpovednosť pri realizácii práv, pravidiel a povinností v rodine.

Doplňte tabuľku:

Skúste vytvoriť dvojice práv alebo povinností, ktoré by sa pri bezhlavom presadzovaní si svojich nárokov dostali do konfliktu. Napríklad: Dieťa má právo na oddych, ale aj rodičia, ktorí prídu po celodennom pracovnom dni domov, sú unavení. Mama aj napriek tomu ihneď po príchode z práce začne žehliť. Otec sa podujme, že navarí večeru, ale chýbajú mu nejaké suroviny. Požiada ťa, aby si išiel nakúpiť. Máš právo odmietnuť, lebo ty si bol predsa celý deň v škole a chceš teraz oddychovať?

V tabuľke môžete porovnať aj konkrétne pravidlá z vašej rodiny.

Príklady:

- právo byť večer vonku do 21.00 hod.  $\longleftrightarrow$  právo rodičov vedieť, kde sa nachádzaš
- právo detí vyjadriť svoj názor  $\longleftrightarrow$  právo rodičov na úctu od detí
- právo detí na bývanie, život v rodine  $\longleftrightarrow$  právo rodičov určovať pravidlá fungovania rodiny  
 $\longleftrightarrow$  právo rodičov na pomoc od detí
- povinnosť rodičov zabezpečiť finančno-materiálne podmienky pre zdarný vývoj a výchovu detí  $\longleftrightarrow$  povinnosť detí pomáhať rodičom pri rodinných povinnostiach a prácach

**➔ Úloha je náročná, preto je potrebné, aby vyučujúci žiakom pomohol. Je možné pracovať aj spoločne – formou diskusie alebo využiť brainstorming. Pre každú dvojicu práv alebo povinností je potrebné uviesť niekoľko príkladov.**

Nasleduje **transfer**:



**Vždy keď budem mať pocit, že mi sa mi v rodine upierajú nejaké práva, zamyslím sa najskôr, či som si ja splnil/-a svoje povinnosti.**

## 4.5 Závislosť (s. 40 – 41)

**Cieľ:** Prevencia drogových závislostí u detí a mladistvých.

*Téma **Závislosť** je zaradená hneď po téme **rodina**, pretože podľa štatistík sa deti práve v rodine prvýkrát stretávajú s omamnými látkami. Prvá skúsenosť s alkoholom alebo s cigaretami sa dohrá vo väčšine prípadov doma. Novoročný prípitok, otvorená fľaša alkoholu v chladničke hneď vedľa mlieka, nedofajčená cigareta v popolníku – to je pre deti veľká príležitosť vyskúšať a zoznámiť sa s drogou na vlastnej koži. Zákazy v tomto smere môžu u detí ich zvedavosť iba podporiť, preto jedinou cestou ako predchádzať vzniku závislosti je prevencia – hovoriť s deťmi o závislostiach otvorene, poukázať na príčina, ale hlavne na dôsledky.*

Hodinu začneme experimentom:

Vyučujúci prinesie na hodinu 5-6 balónov a požiada žiakov, aby ich nafúkali. Štyria dobrovoľníci sa budú s balónmi hrať – ich úlohou je udržať balóny vo vzduchu – nesmú padnúť na zem.

Potom sa jednému z dobrovoľníkov zaviažu oči a naďalej sa hrajú s balónmi... Ako pokračuje hra? Podarí sa im udržať všetky balóny vo vzduchu?

(Po čase začnú balóny padať na zem, pretože spolužiačik so zaviazanými očami celú hru skazí...)

Potom vyučujúci podá vysvetlenie:

*Náš experiment s balónmi predstavoval situáciu, ktorá nastane, ak sa dostane človek stane závislým na nejakej droge. Harmónia, pokoj a šťastie, vzťahy v rodine, v škole alebo na pracovisku, vzťahy s priateľmi – to všetko sa začne kaziť a rozpadať. Závislosť robí človeka slepým a často aj hluchým voči ostatným, pretože závislosť vidí iba jedno – drogu.*

Žiaci odpovedajú na otázky?

- Ktoré závislosti sa najviac vyskytujú medzi deťmi a mladými ľuďmi?
- Prečo najčastejšie začínajú deti alebo mladí ľudia brať drogy?
- Ktoré závislosti sa najviac vyskytujú medzi dospelými ľuďmi?
- Prečo podľahnú nejakej závislosti aj dospelí ľudia?
- Aké problémy môže spôsobiť závislosť niektorého člena rodiny?

Odpovede spoločne prediskutujte.

*Podľa odborníkov na závislosti je v našej spoločnosti najrozšírenejšou závislosťou alkoholizmus. V knihe *Malý princ* nájdeme aj príbeh o tom, ako sa náš malý hrdina stretol s človekom, ktorý bol závislý na alkohole. Vypočujte si ich rozhovor a potom nad ním porozmýšľajte.*

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta úryvok z knihy *Malý princ*. Potom ešte podá krátke vysvetlenie k textu:

*Na jednej planéte, ktorú malý princ navštívil, býval pijan. Táto návšteva bola veľmi krátka. „Čo tu robíš?“ spýtal sa pijana, ktorého našiel ako mlčky sedí pred radom prázdnych a radom plných fliaš.*

„Pijem,“ odpovedal pijan s pochmúrnym výrazom.

„Prečo piješ?“ pýtal sa ho malý princ.

„Aby som zabudol,“ odpovedal pijan.

„Aby si zabudol? A na čo?“ vyzvedal malý princ, lebo ho už ľutoval.

„Aby som zabudol, že sa hanbím,“ priznal pijan a ovesil hlavu.

„Za čo sa hanbíš?“ vypytoval sa malý princ, lebo mu chcel pomôcť.

„Hanbím sa, že pijem!“ dodal pijan a načisto sa odmlčal.

A malý princ celý zmätený odišiel. Dospelí sú rozhodne veľmi, veľmi čudní, vrael si v duchu počas cesty.

(z knihy Malý princ)

Niekedy je ťažké zistiť, aké boli skutočné dôvody, ktoré priviedli nejakého človeka k alkoholizmu, či bolo na začiatku iba nevinné vylepšovanie si nálady a imidžu v spoločnosti kamarátov, frajerina, alebo to bol nejaký vážny problém, ktorý sa človeku zdal neriešiteľný – nízke sebavedomie, nedostatok lásky a porozumenia zo strany najbližších, strata milovanej osoby, nezamestnanosť, choroba, atď. Nikto sa však nestane alkoholikom po jednom poháriku. Alkoholizmus je závislosť, ktorá sa vyvíja. No často sa stáva, že keď si človek uvedomí svoj problém, je už väčšinou neskoro, aby si dokázal pomôcť sám. Pocity hanby, viny, nízke sebavedomie nútia človeka znova a znova siahnuť po jeho jedinej úteche – a tou je opäť len alkohol. Je to začarovaný kruh.

Následne žiaci odpovedajú na otázky:

- Ako sa dá pomôcť človeku, ktorý je závislý na alkohole alebo inej droge?
- Myslíš, že aj ty by si mohol/-a pomôcť niekomu v boji s jeho závislosťou? Ako?
- Myslíš, že sa dá vedome predchádzať rôznym závislostiam? Ako?

Závislosť je choroba. A pretože nevieme, aké dôvody viedli nejakého človeka k závislosti, nemali by sme nikoho odsudzovať, zosmiešňovať ho, ale skôr sa mu snažiť pomôcť. Oveľa ťažšie, ale zároveň o to dôležitejšie je to, ak ide o niekoho z našej rodiny.

Nasleduje **transfer** s konkrétnou úlohou:

😊 **Budem sa snažiť byť vnímavý/-á voči svojmu okoliu, svojim rodičom, súrodencom, kamarátom, a ak zistím, že má niekto z nich nejaký problém, dám mu najavo, že som tu pre neho.**

**Viac informácií o drogách a prevencii:**

<http://www.infodrogy.sk/index.cfm>

<http://www.infodrogy.sk/index.cfm?module=default&page=Portal&ColorID=5>

[http://www.infodrogy.sk/ActiveWeb/d/drugInfo/sk/informacie\\_o\\_drogach.html](http://www.infodrogy.sk/ActiveWeb/d/drugInfo/sk/informacie_o_drogach.html)

**Alkoholizmus:**

[http://www.infodrogy.sk/ActiveWeb/d/alkohol\\_1/sk/alkohol.html](http://www.infodrogy.sk/ActiveWeb/d/alkohol_1/sk/alkohol.html)

## 5. Priateľstvo, zamilovanosť, láska

### 5. 1 Rozvíjanie sexuálnej identity – chlapci a dievčatá (s. 42 – 44)

**Cieľ:** Rozvíjanie sexuálnej identity.

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta úryvok z knihy *Malý princ*.

*Na planéte malého princa rástli odjakživa veľmi jednoduché kvetiny, ozdobené iba jediným radom korunných lupienkov, ktoré zaberali málo miesta a nikoho nerušili. Ráno sa zjavovali v tráve a večer vädli. Ale táto vyklíčila jedného dňa zo semienka, priviateho ktovie odkiaľ a malý princ starostlivo strážil výhonok, čo sa nepodobal na ostatné. Mohol to byť nový druh baobabu. No kríček odrazu prestal rásť a chystal sa kvitnúť. Malý princ sledoval, ako sa vytvára velikánsky puk.*

*Tušil, že z neho vyrazí niečo zázračné, ale kvetina, ukrytá vo svojej zelenej izbičke, sa akosi nekonečne dlho pripravovala, aby bola pekná. Starostlivo si vyberala farby. Obliekala sa pomaly, upravovala si jeden po druhom korunné lupienky. Nechcela sa ukázať taká skrkvaná ako vlčie maky. Chcela sa zjaviť až v celej svojej žiarivej kráse. Ach, áno. Veľmi sa chcela páčiť! A tak jej tajuplná úprava trvala premnoho dní.*

*A potom raz ráno, práve pri východe slnka, sa ukázala.*

*Malý princ v tej chvíli nemohol skryť svoj obdiv.*

*„Aká ste krásna!“*

*„Však?“ odpovedala tíško kvetina.*

*„A prišla som na svet v tej istej chvíli ako slnko...“*

*Malý princ dobre vytušil, že nie je veľmi skromná, ale bola taká dojímavá!*

*(z knihy Malý princ)*

Nasledujú kontrolné otázky, či žiaci porozumeli textu, či chápu, čo je hlavnou myšlienkou, čo nám chcel autor povedať. Pod textom sa nachádza krátke vysvetlenie.

Potom nasleduje vysvetlenie pojmu **pohlavie** (*Ide o stručnú jednoduchú informáciu pre žiakov*).

- Poznáte znak Yin-Yang? Čo symbolizuje?

**Znak Yin a Yang** má pôvod v dávnej čínskej filozofii a opisuje dve navzájom opačné a dopĺňajúce sa sily – mužský a ženský princíp.

*Yin – tmavá časť – symbolizuje ženu, Yang – svetlá časť – symbolizuje muža. Yin a Yang sa dokonale dopĺňajú a vytvárajú jeden celok.*

*Bodky opačnej farby symbolizujú, že v každej zo síl sa nachádza aj opačná sila.*

- Čo je to pohlavie? Viete tento pojem vysvetliť vlastnými slovami?

**Pohlavie** je súbor biologických a psychických znakov, ktorými sa líšia muži a ženy.

☯ Je určované biológiou.

☯ Je dotvárané kultúrou

### **Aktivita: Dievča – chlapec, Muž – žena**

**Cieľ:** Rozvíjať sexuálnu identitu žiakov.

Aktivitu začneme otázkou:

- Ak uvidíš úplne nového neznámeho človeka, podľa čoho rozoznáš, či je to žena, alebo muž?

Potom majú žiaci dokresliť dve ľudské siluety – jednu tak, aby vyzerala ako chlapec – muž, a druhú tak, aby vyzerala ako dievča – žena.

Po skončení samostatnej práce predstavia žiaci svoje kresby ostaným spolužiakom.

### **Otázky na vyhodnotenie a reflexiu:**

- Ako sa ti podarilo dokresliť siluety? Si spokojný/-á s tým, čo si nakreslil/-a?
- Ktoré rozdiely si zaznamenal/-a vo svojej kresbe? V čom sa najviac odlišujú?
- Aké sú rozdiely medzi osobami opačného pohlavia v ich psychickom prežívaní, vlastnostiach, v pohľade na svet?
- Niektoré rozdiely medzi osobami opačného pohlavia, ktoré si vytvára spoločnosť, nie sú správne. Ktoré sú to?

*(Posledné dve otázky je možné obšírnejšie rozdiskutovať.)*

### **Aktivita: Čo musia chlapci, čo musia dievčatá?**

**Cieľ:** Naučiť sa rozlišovať a prekonať nesprávne predsudky o pohlaviach.

Žiaci majú porozmýšľať nad nasledujúcimi otázkami a odpovedať jednoducho: áno – nie.

Myslíš si, že...

- dievčatá by mali byť vysoké a svalnaté? \_\_\_\_\_
- dievčatá by mali nosiť sukne, lebo v nich vyzerajú lepšie? \_\_\_\_\_
- chlapci by nikdy nemali nosiť ružovú farbu? \_\_\_\_\_
- je normálne, ak sa chlapci hrajú s bábikami? \_\_\_\_\_
- je normálne, ak sa dievčatá hrajú s autíčkami a vláčikmi? \_\_\_\_\_
- chlapci by nikdy nemali plakať? \_\_\_\_\_
- dievčatá by sa nemali hrať na vojakov a kovbojov? \_\_\_\_\_
- dievčatá by nemali hrať futbal a hokej? \_\_\_\_\_
- dievčatá by mali dosahovať také športové výkony ako chlapci? \_\_\_\_\_
- dievčatá by nemali pracovať ako žeriavničky alebo pilotky lietadiel? \_\_\_\_\_
- dievčatá by mali pracovať v kuchyni a v dome, chlapci skôr v záhrade a garáži? \_\_\_\_\_
- dievčatá by mali vedieť pracovať s kladivom, vrtačkou a pílkou? \_\_\_\_\_
- chlapci by nemali hrať na harfu? \_\_\_\_\_
- chlapci by nemali nosiť dlhé vlasy? \_\_\_\_\_
- chlapci by mali dbať o svoj výzor? \_\_\_\_\_
- chlapci by mali vedieť aj variť a šiť (prišiť si gombík)? \_\_\_\_\_
- chlapci by nikdy nemali nosiť sukne? \_\_\_\_\_

(Vyhodnotenie môžeme robiť aj hrovou formou – ako pri aktivite „Je to hrdinstvo?“. Stoličky uložíme do dvoch radov – vpravo a vľavo. Vyučujúci postupne číta jednotlivé položky a zakaždým vyzve žiakov: „Na stoličky vpravo si sadnú všetci tí, ktorí si myslia, že dievčatá by mali byť...“ Takto sa utvoria skupinky, v ktorých vždy jeden dobrovoľník vysvetlí ich názor.)

**Otázky na zamyslenie a reflexiu:**



- Aký význam má rozdielnosť pohlaví?
- Ako možno poznávať vlastné pohlavie?
- Akú výhodu má moje pohlavie?
- V čom vidím nevýhody osôb druhého pohlavia?

Potom každý žiak doplní nasledujúce vety, ktoré sa týkajú jeho pohlavia:

Som rád, že som chlapec, pretože...


Som rada, že som dievča, pretože...

Som chlapec a vážim si dievčatá, pretože...

Som dievča a vážim si chlapcov, pretože...

Nasleduje **transfer**:

*Pohlavie človeka je dané už od jeho počatia biologicky, neskôr sa dotvára výchovou. Ani jedno, ani druhé pohlavie nie je lepšie alebo horšie. Sme rozdielni nie preto, aby sme medzi sebou bojovali, ale preto, aby sme sa navzájom dopĺňali.*

 **Porozmýšľaj, ako by sa dalo vnieť viac porozumenia medzi chlapcami a dievčatami vo vašej triede.**



## 5.2 Priateľstvo a láska (s. 45 – 46)

**Cieľ:** Uvažovať nad hodnotami priateľstva a lásky.

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta úryvok z knihy *Malý princ*.

A ruža malého princa veľmi skoro potrápila svojou trochu nedotklivou namyslenosťou. Jedného dňa hovorila o svojich štyroch trňoch:  
„Nech len prídu tie tigre so svojimi pazúrmí!“  
„Na mojej planéte tigre nie sú,“ ohradil sa malý princ, „a tigre byliny ani nežerú.“  
„Ja nie som bylina,“ odpovedala nežným hláskom kvetina.  
„Prepáčte...“  
„Ja sa tigrov ani trochu nebojím, ale mám veľký strach z prievanu. Nemali by ste nejakú zástenu? Večer ma dáte pod sklený zvon. U vás je veľmi chladno. Máte zlú polohu. Tam, odkiaľ pochádzam...“  
No zarazila sa. Prišla sem ako semienko. Nemohla poznať nič z iných svetov.  
Zahanbená, že sa nechala pristihnúť pri pokuse o takú naivnú lož, dva či tri razy zakašlala, aby zvalila vinu na malého princa.  
„A čo bude s tou zástenou...?“  
„Chcel som ísť po ňu, ale vy ste sa so mnou rozprávali!“  
Tu ešte silnejšie zakašlala, aby v ňom predsa len vzbudila výčitky svedomia.  
A tak malý princ, hoci naozaj chcel mať kvetinu rád, čoskoro o nej zapochyboval. Bral vážne jej bezvýznamné slová a cítil sa veľmi nešťastný.  
„Nemal som ju počúvať,“ zdôveril sa mi jedného dňa, „kvetiny netreba nikdy počúvať. Treba sa na ne dívať a vdychovať ich vôňu. Tá moja napĺňala vôňou celú planétu, ale ja som sa z toho nevedel tešiť.“  
„Vtedy som nevedel nič pochopiť! Mal som ju posudzovať podľa skutkov, a nie podľa slov. Zaplavovala ma vôňou a jasom. Nemal som nikdy utiecť! Mal som za jej priehľadnými úskokmi vytušiť, aká je nežná. Kvetiny si tak protirečia! Ale bol som primladý, aby som ju vedel mať rád.“

(z knihy *Malý princ*)

Nasledujú kontrolné otázky, či žiaci porozumeli textu, či chápu, čo je hlavnou myšlienkou, čo nám chcel autor povedať. Pod textom sa nachádza krátke vysvetlenie.

*Napätie a príťažlivosť spôsobená rozdielnosťou pohlaví vzbudzuje túžbu po poznaní toho druhého a vytvára tak základ pre vznik nového vzťahu – priateľstva a lásky. Spoznávanie osôb druhého pohlavia nie je vždy jednoduché a často so sebou prináša mnoho nedorozumení. Tento proces je však veľmi dôležitý, aby ste raz boli schopní vytvoriť trvalý vzťah. **Mladosť je čas prípravy na lásku.***

### **Úloha: Láska a priateľstvo – prirovnania**

**Cieľ:** Pochopiť súvislosť medzi priateľstvom a láskou.

Žiaci majú doplniť začaté vety – prirovnania. Ich úlohou je opísať city ako sa prejavujú navonok (napr. *Láska je, keď sa dvaja držia za ruku.*)

**Láska je, keď...**

**Priateľstvo je, keď...**

**Nenávisť je, keď...**

Porovnajte potom prirovnania, ktoré napísali chlapci s tými, ktoré napísali dievčatá. Existuje tu nejaká veľká rozdielnosť?

Nasledujú **otázky na reflexiu:**

- Môže existovať čisté priateľstvo medzi chlapcami a dievčatami?

?

- Aké je priateľstvo medzi chlapcami?
- Aké je priateľstvo medzi dievčatami?
- V čom sú rozdiely?
- Existuje „láska na prvý pohľad“?
- Existuje „láska na celý život“?
- Môže človek niekoho milovať a zároveň ho nenávidieť?

Láska je najkrajší cit, ktorý môže dať človek človeku, preto aj v histórii vzniklo tak veľa umeleckých diel inšpirovaných láskou. Jeden z najkrajších citátov o láske, ktorý zároveň veľmi pekne vystihuje podstatu skutočnej lásky nájdeme aj v Biblii.

Potom vyučujúci alebo niektorý zo žiakov prečíta citát z Biblie (Nový zákon) – Hymnus na lásku.

### **Aktivita: Cesta k pokladu**

**Cieľ:** Pochopiť, že skutočná láska sa prejavuje v skutkoch.

Žiaci majú nakresliť mapu k pokladu, ktorým je láska.

*Predstav si, že ti niekto dá mapu, podľa ktorej môžeš nájsť – poklad – skutočnú lásku – človeka, ktorý ťa bude milovať celý život. Na tejto ceste však budeš musieť prekonať isté prekážky – u každého človeka sú to iné prekážky – vlastné sebecko, pýcha, predsudky, lenivosť, alebo pohodlnosť, zakladanie si na kráse, výzore, na peniazoch. Sú to veci, ktoré ti bránia nájsť skutočnú lásku – zakresli ich do mapy ako nejaké prekážky, napr.: pýcha – strmá skala, ktorú treba preliezť s horolezeckým výstrojom...*

Po skončení samostatnej práce žiaci odprezentujú kresby – porozprávajú, čo nakreslili, aké prekážky sa vyskytli na ich mape, ako ich možno prekonať.

Nasleduje **transfer**:

😊 **Pozriem si nejakú rozprávku, v ktorej hrdinovia na ceste za láskou láskou museli prekonať veľa prekážok.** (Kráľ drozdia brada, Sol' nad zlato, Plavčík a vratko)

### 5.3 Utváranie predstáv o budúcom partnerovi (s. 47)

**Cieľ:** Uvažovať o svojej predstave o budúcom partnerovi.

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta úvodný text:

*Ak má dievča alebo chlapec 13 rokov, zrejme ešte neuvažuje o svojom budúcom manželovi alebo manželke. No napriek tomu si už nevedome aj v tomto veku deti začínajú utvárať určité predstavy, ako by mal TEN NIEKTO vyzerieť, aké by mal mať vlastnosti, záľuby, atď. Vo vašom veku stelesňuje tieto predstavy priateľ či priateľka.*

Žiaci najprv porozmýšľajú a potom pracujú na úlohe:

- Čo je však dôležité, podľa čoho by sa mal človek riadiť pri výbere priateľa/priateľky?

Žiaci zoradia podľa dôležitosti jednotlivé položky – kritériá pri výbere priateľa alebo priateľky:

- **povahové vlastnosti**
- **náboženské vierovyznanie**
- **majetok**
- **vzdelanie**
- **vzťah k návykovým látkam – alkohol, cigarety, drogy**
- **záľuby**
- **výzor**
- **povolanie**
- **vek**

Vyhodnotenie sa urobí v celej skupine/triede: každý žiak prečíta svoje poradie kritérií pre výber priateľa, alebo priateľky.

Potom nasledujú otázky:

- Ako si usporiadal/-a jednotlivé položky?
- Čo je podľa teba najdôležitejšie pri hľadaní a výbere priateľa/priateľky?
- Čo podľa teba nie je dôležité pri hľadaní a výbere priateľa/priateľky?
- Myslíš, že je potrebné do tohto zoznamu ešte niečo pridať?

Nasleduje diskusia – každú položku zo zoznamu možno prebrať:

- **povahové vlastnosti** (Ktoré povahové vlastnosti sú podľa teba nebezpečné pre budovanie nejakého vzťahu? Ktoré povahové vlastnosti sa môžu úplne vylučovať vo vzťahu dvoch ľudí? Ktoré povahové vlastnosti by si chcel/-a, aby mal tvoj budúci priateľ/priateľka?)
- **náboženské vierovyznanie** (Veriaci ľudia, ktorí berú svoje náboženské presvedčenie vážne, dodržiavajú určité zásady a plnia si náboženské povinnosti – napr. chodenie do kostola u kresťanov, zdržiavanie sa niektorých pokrmov u židov a moslimov... Čo by si urobil/-a, ak by tvoj priateľ alebo priateľka odmietol/-tla pozvanie do kina, lebo on/ona musí ísť v tom čase do kostola?)
- **majetok**
- **vzdelanie**
- **vzťah k návykovým látkam – alkohol, cigarety, drogy**

- **Záľuby** (Ak máme niekoho radi, chceme s ním tráviť čo najviac času. Myslíte si, že ak začnete s niekým chodiť, tak by ste sa mali venovať iba spoločným záľubám, alebo sa má každý naďalej venovať svojim koníčkom. Čo by ste robili, ak by na vás váš priateľ, či priateľka začali naliehať, aby ste sa začali venovať napr. nejakému extrémnemu športu?)
- **Výzor** (Ako by mal vyzerieť tvoj vysnívaný chlapec, tvoje vysnívané dievča? Myslíš, že by si sa dokázal/-a zaľúbiť aj do úplného opaku svojho ideálu?)
- **Povolanie** (Myslíš si, že ľudia, ktorí sa venujú tomu istému povolaniu si lepšie rozumejú, ako tí, ktorí vykonávajú úplne iné zamestnanie? Prečo?)
- **Vek** – (Aký vekový rozdiel je podľa teba normálny vo vzťahu chlapec – dievča/muž – žena? Prečo môže byť veľký vekový rozdiel problémom vo vzťahu chlapec – dievča?)

## 5.4 Skôr než povieš: „Milujem!“ (s. 48 – 50)

**Cieľ:** Hľadať, uvedomiť si a rozlišovať, čo je naozaj dôležité pre budovanie vzťahu.

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta úryvok z knihy *Malý princ*:

*Malý princ po dlhej chôdzi po piesku, po skalách a po snehu našiel konečne cestu. A všetky cesty vedú k ľuďom.*

*„Dobrý deň,“ povedal.*

*Bola to záhrada plná rozkvitnutých ruží.*

*„Dobrý deň,“ odpovedali ruže.*

*Malý princ sa na ne zahľadel. Všetky sa podobali jeho kvetine.*

*„Kto ste?“ spýtal sa ich celý ohromený.*

*„My sme ruže,“ odpovedali ruže.*

*„Ach!“ vzdychol malý princ...*

*A cítil sa veľmi nešťastný. Jeho kvetina mu vravela, že je jediná svojho druhu vo vesmíre. A tu ich bolo päťtisíc, všetky rovnaké, v jedinej záhrade!*

*„Veľmi by ju to urazilo,“ povedal si, „keby to videla... Strašne by kašlala a predstierala by, že umiera, len aby nebola smiešna. A ja by som sa musel tváriť, že ju ošetrujem, lebo inak by si naozaj spôsobila smrť, len aby aj mňa ponížila.“*

*Potom si ešte povedal: „Myslel som si, že som bohatý, že mám jedinečnú kvetinu, a mám len obyčajnú ružu. Ona a moje tri sopky, čo mi siahajú po kolená, a jedna je možno navždy vyhasnutá, nerobia veru zo mňa veľmi významného princa...“*

*A ľahol si do trávy a plakal.*

*(z knihy Malý princ)*

Potom vyučujúci ešte podá krátke vysvetlenie k textu:

*Keď sme zalúbení, väčšinou vidíme na tom druhom len jeho pozitívne stránky.*

*Milovaný človek je pre nás tá najkrajšia, najlepšia a najdokonalejšia osoba, pre ktorú by sme dokázali obetovať úplne všetko. Po čase však zistíme, že aj náš vysnívaný princ alebo princezná, je iba človek ako každý iný. A možno sa objavia pochybnosti... Je to naozaj ten pravý/-á, veď okolo mňa žije veľa iných chlapcov a dievčat, ktorí sú možno lepší, krajší, múdrejší... Vtedy sa nám vynára otázka: Čo v skutočnosti u toho druhého hľadám? Na čom mi naozaj záleží? A čo môžem tomu druhému ponúknuť ja?*

### **Aktivita: Pohár**

**Cieľ:** Uvedomiť si, že aj vo vzťahu chlapec – dievča/muž – žena existujú hodnoty, ktoré sú trvácne, ale aj tie, ktoré sú pominuteľné.

### **Najskôr urobte spoločne na hodine experiment.**

Zoberte jednu vyššiu sklenenú nádobu a naplňte ju vodou. Čo by sa stalo, keby ste teraz na okraj nádoby klepli veľkým kladivom?

→ Pohár by sa rozbil, voda by sa vyliala, po čase vyschla a zostali by iba črepy.

Do tejto nádoby naplnenej vodou skúste opatrne vhoďiť pár veľkých kameňov. Čo sa stane?

→ Voda sa preleje cez okraj a narobí na stole kaluže a premočí obrus a všetko okolo.

Potom do prázdnej nádoby vložte najskôr kamene (predstavujte si, že sú to drahokamy) a až potom nalejte vodu, koľko sa jej zmestí. Čo by sa stalo, keby ste teraz nádobu rozbili?

→ Voda by sa opäť vyliala, z nádoby by zostali iba črepy... No kameňom, by sa nestalo nič.

Mohli by sme ich pozbierať z kúskov mokrého skla a odložiť na iné miesto.

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov prečíta vysvetlenie z PZ:

*Každý človek prirodzene hľadá krásu. A každý človek prirodzene túži po láske. Mladí ľudia bez skúseností však často hľadajú iba vonkajšiu krásu a často si zamieňajú telesnú príťažlivosť s láskou.*

*Človek, ktorý hľadá iba vonkajšiu krásu a telesný pôžitok, alebo vidí vo vzťahu iba peniaze, akoby hľadal poháre naplnené vodou. Ak sa potom stane nešťastie, bude to, akoby sa pohár rozbil, voda sa vyliala a človeku zostanú len črepy. Ak hľadáme najskôr telesnú vonkajšiu krásu, tak nám už potom nezostane miesto ani čas na nájdenie skutočných a trvalých hodnôt. Kto však hľadá trvalé hodnoty – priateľstvo, porozumenie, ochotu pomôcť a vzdať sa sebeckta, akoby hľadal pohár naplnený vzácnymi kameňmi. Ak pohár praskne a voda vytečie, kamene – trvalé hodnoty – zostanú.*

Úlohou žiakov je potom vymenovať **hodnoty, vlastnosti, záľuby by mal mať ich budúci priateľ/priateľka** v písať ich do obrázkov vzácných kameňov v nádobe.

Následne odpovedajú písomne aj na otázku:

- Aký poklad by som chcel/-a ja ponúknuť svojmu budúcemu priateľovi/priateľke?

Potom nasleduje vyhodnotenie:

- Každý žiak najskôr prečíta, čo napísal o svojich predstavách o budúcom priateľovi/priateľke.
- Potom žiaci prečítajú, čím by oni chceli byť pre toho druhého.

#### **Aktivita: Dobré vidíme iba srdcom**

**Cieľ:** viesť žiakov k zodpovednosti a oslobodeniu sa od povrchnosti pri nadväzovaní vzťahov.

Najskôr si žiaci prezrú obrázok, potom odpovedajú na otázku:

- Koho vám pripomína človek s mapou v ruke? Čo vlastne hľadá?

Nasleduje vysvetlenie, ktoré prečíta niekto zo žiakov:

*Mladí ľudia väčšinou hľadajú a usilujú sa dosiahnuť správne hodnoty, no nie vždy sa im to darí. Je to tak aj v oblasti medziludských vzťahov. Hľadáme priateľstvo a nachádzame iba ľudí, ktorí sa nás snažia využiť. Hľadáme lásku a prichádza samé sklamanie. Prečo je to tak? Možno hľadáme na nesprávnom mieste, a pritom skutočný poklad leží tak blízko nás.*

Vyučujúci ešte môže doplniť:

*Ktoré dievča by nepotešilo záujem zo strany pekného, sympatickeho chlapca, športovca s vypracovanými svalmi, v značkovom tričku a teniskách, ktorý tak dobre tancuje a rozpráva super vtipy? A ktorého chlapca by netešilo, ak jeho pozvanie do kina prijme krásna spolužiačka s postavou modelky, vždy perfektne upravená, nalíčená, o ktorú sa trhajú všetci chalani v škole?*

*Ale naozaj to stačí? Je zovňajšok a popularita pre nejaký vzťah naozaj taká dôležitá?*

Potom žiaci písomne odpovedajú na otázky:

- ☹ Na čo by si mal podľa teba dávať pozor mladý človek, pri hľadaní priateľa, alebo priateľky?
- ☺ Čo podľa teba nie je dôležité pri výbere priateľa alebo priateľky?

Svoje odpovede žiaci nahlas prečítajú pred celou skupinou. Vyučujúci na záver urobí malé zhrnutie.

Na záver niektorý zo žiakov prečíta citát:

**„Dobre vidíme iba srdcom! To hlavné je očiam neviditeľné!“**

Nasleduje *transfer*:

☺ **Zamyslím sa nad sebou, či aj pre mňa nie je niekedy dôležitejší výzor druhého človeka, jeho oblečenie, popularita, ako to, čo má skutočne v srdci.**

## 5.5 Keď sa zamilovanosť stáva nebezpečnou (s. 51 – 53)

**Cieľ:** Uvedomiť si riziko pri nadväzovaní povrchných známostí s neznámymi ľuďmi.

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta úryvok z knihy *Malý princ*:

„Dobrý deň,“ povedal malý princ.  
„Dobrý deň,“ povedal výhybkár.  
„Čo tu robíš?“ spýtal sa malý princ.  
„Rozdeľujem cestujúcich po tisícových skupinách,“ povedal výhybkár. „Vypravujem vlaky, čo ich odvážajú raz napravo, raz naľavo.“  
A vysvietený rýchlik, duniac ako hrom, otriasol výhybkárovou búdkou.  
„Veľmi sa ponáhľajú,“ povedal malý princ. „Čo hľadajú?“  
„Ani človek na rušni to nevie,“ odpovedal výhybkár. A v opačnom smere zadunel druhý vysvietený rýchlik.  
„Už sa vracajú?“ spýtal sa malý princ.  
„To nie sú tí istí,“ povedal výhybkár. „Vymieňajú sa. Človek nikdy nie je spokojný tam, kde je,“ povedal výhybkár. Vtom ako hrom zadunel tretí vysvietený rýchlik.  
„Idú za tými prvými cestujúcimi?“ spýtal sa malý princ.  
„Nejdú vôbec za ničím,“ povedal výhybkár. „Spia tam vnútri, alebo poriadne zívajú. Len deti si pritískajú nos na okenné tabuľky.“  
„Len deti vedia, čo hľadajú,“ povedal malý princ. „Strácajú čas pre handrovú bábiku, ona sa stáva pre ne veľmi dôležitá, a keď im ju niekto vezme, plačú...“  
„Majú šťastie,“ povedal výhybkár.  

(z knihy *Malý princ*)

Nasledujú kontrolné otázky, či žiaci porozumeli textu, či chápu, čo je hlavnou myšlienkou, čo nám chcel autor povedať. Pod textom sa nachádza krátke vysvetlenie.

*Niekedy sa mladým ľuďom môže zdať, že ich život je jednotvárný, nudný, namáhavý. Presne ako denne cestovať tou istou cestou tam a späť. Niekedy sa im môže zdať, že aj ich vzťahy s priateľmi, rodičmi, spolužiakmi sú fádne až otravné a preto sa snažia neustále nachádzať nové a nové známosti a vzťahy. Takéto rýchle priateľstvá a známosti, však môžu byť veľmi nebezpečné, najmä ak v takomto vzťahu príde aj k telesnému zblíženiu.*

### Úloha: Pozvanie

**Cieľ:** Naučiť sa reagovať pri pochybných ponukách zo strany neznámych ľudí.

Žiaci si majú predstaviť, že každý deň cestujú do školy vlakom s jednou osobou opačného pohlavia, o ktorej nevedia nič. Jedného dňa ich táto osoba osloví a niekam pozve.

Čo urobíš?

Žiaci odpovedajú písomne každý sám za seba. Potom svoje odpovede prečítajú pred celou triedou. Vždy k jednej situácii prečíta postupne každý svoju odpoveď a nasleduje diskusia riadená vyučujúcim, ktorý ku každej situácii povie záver, poprípade odporúčanie, ako reagovať v danej situácii. Je potrebné vychádzať z toho, čo povedali žiaci.

- Pozvanie na zmrzlinu
  - Poviem áno, pretože...
  - Odmietnem, pretože...



- Pozvanie na koncert, ktorý sa koná v inom meste  
Poviem áno, pretože...  
Odmietnem, pretože...
- Pozvanie na súkromnú party u jeho/jej priateľov  
Poviem áno, pretože...  
Odmietnem, pretože...

Potom nasledujú **otázky na zamyslenie**: (Otázky prečíta vyučujúci – poslednú možno rozviesť):



- Kto z vás by nastúpil do auta, k vodičovi, o ktorom nie ste si istí, či nepil alkohol?
- Kto z vás by nastúpil do lietadla, do ktorého by púšťali pasažierov bez akejkoľvek kontroly?
- Aké nebezpečenstvá hrozia mladému človeku, ak nadväzuje neustále nové vzťahy s cudzími ľuďmi?

### **Aktivita: Pavučina**

**Cieľ:** Poznať prejavy, príčiny a dôsledky pohlavných chorôb a AIDS.

Žiaci majú pred sebou obrázok pavučiny s pavúkom. Pavúk je predátor, ktorý používa jemné, nenápadné, zato spoľahlivé pasce, aby ulovil svoju korisť. Úlohou detí je porozmýšľať a potom do každej elipsy – záchytného bodu pavučiny – napísať, aké nebezpečenstvá hrozia mladým ľuďom pri nadväzovaní povrchných známostí s neznámymi ľuďmi.

**Transfer** predstavuje výzva:

#### **„Nauč sa povedať NIE!“**

Nie – neznámym ľuďom, ktorí ťa volajú na neznáme a opustené miesto.

Nie – neznámym ľuďom, ktorí ti ponúkajú cukríky, jedlo alebo nápoj, ktorého pôvod nepoznáš.

Nie – ľuďom, ktorí ti ponúkajú alkohol, cigarety alebo iné omamné látky.

Nie – ľuďom, ktorí sa ťa chcú dotýkať na intímnych miestach.

Pokračujeme témou – pohlavne prenosné choroby. Najskôr vyučujúci alebo niektorý zo žiakov prečíta text:

*Jednou veľkou hrozbou pri nadväzovaní povrchných, krátkodobých známostí, pri ktorých príde aj k telesnému zblíženiu, pri častom striedaní partnerov je aj riziko nakazenia pohlavne prenosnými chorobami.*

Žiaci písomne odpovedajú na otázky:

- Aké sú to pohlavne prenosné choroby?
- Sú tieto choroby liečiteľné?
- Ktorá z týchto chorôb môže byť smrteľná?
- Ako sa dá chrániť pred takýmito ochoreniami?
- Čo už vieš o chorobe AIDS?
- Akým spôsobom sa môže človek nakaziť HIV?
- Akým spôsobom sa nemôže človek nakaziť HIV?
- Ktorí ľudia patria medzi najohrozenejšie skupiny?

Potom žiaci postupne čítajú svoje odpovede, zároveň každú otázku prediskutujú s vyučujúcim.

- Aké sú to pohlavne prenosné choroby?  
Jedná sa o ochorenia, ktoré sú vyvolávané baktériami, parazitmi, plesňami, protozoami alebo vírusmi. Prenos nastáva prevažne alebo výlučne pohlavným stykom alebo úzkym telesným kontaktom. Príležitostne je možný aj dodatočný nepohlavný prenos, napr. transfúziou krvi.  
Poznáme veľa rôznych chorôb. Napríklad:
  - Syfilis
  - Bakteriálna vaginóza
  - Kvapavka
  - AIDS
  - Trichomoniáza
  - Herpes genitalis
  - Chlamýdie
- Sú tieto choroby liečiteľné?  
Niektoré pohlavne prenosné choroby je možné liečiť, no ich liečba býva zdĺhavá. Niektoré liečiteľné nie sú – herpes genitalis.
- Ktorá z týchto chorôb môže byť smrteľná?  
AIDS a HIV sú skratky najobávanejšej a dalo by sa povedať aj najzávažnejšej sexuálne prenosnej choroby. V súčasnosti neexistuje liečba AIDS. Existujú však lieky, ktoré predlžujú život a posilňujú zdravie HIV pozitívnym ľuďom.
- Ako sa dá chrániť pred takýmito ochoreniami?  
Najspoľahlivejšou ochranou pred nakazením sa pohlavne prenosnými chorobami je život v trvalom manželskom zväzku, kde sú si partneri navzájom verní.
- Čo už vieš o chorobe AIDS?  
Čo je **AIDS**? Anglická skratka názvu **acquired immuno deficiency syndrom**, znamená syndróm získaného zlyhania imunity. Imunita je dôležitý mechanizmus obranyschopnosti organizmu. Tento mechanizmus pomáha v tele človeka ničiť mikroorganizmy, najmä vírusy žijúce v bunkách a spôsobujúce rôzne ochorenia. AIDS je taktiež vírusové ochorenie. Spôsobuje ho vírus HIV (human immunodeficiency virus), ktorý je v porovnaní s ostatnými vírusmi zvlášť zákerný. Je totiž schopný úplne narušiť práve mechanizmus obranyschopnosti organizmu tak, že človek infikovaný vírusom HIV, u ktorého prepuklo ochorenie AIDS, môže zomrieť na chorobu, na ktorú sa inak nezomiera, napr. na zápal pľúc. Teraz sa asi spýtate, ako sa vlastne nákaza AIDS prejavuje. Odpoveď však nie je jednoduchá. Môžu to byť príznaky celkom bežnej infekcie, ktorá je nám známa: zvýšená teplota, hnačka, chrípkové príznaky a pod. Jednou zo zákerností HIV infekcie je, že sa nemusí nijako prejavíť celé mesiace, ba i roky. Existujú ľudia, nositelia HIV infekcie, u ktorých sa ochorenia sprevádzajúce úplne rozvinutý AIDS neprejavia vôbec, jednoducho nepodľahnú ochoreniu AIDS a napriek tomu môžu infekciu šíriť.
- Akým spôsobom sa môže človek nakaziť HIV?  
HIV sa prenáša krvou, sexuálnym stykom a z matky na plod.
- Akým spôsobom sa nemôže človek nakaziť HIV?  
Podaním ruky, pitie z jedného pohára, spoločný pobyt v tej istej miestnosti, atď.
- Ktorí ľudia patria medzi najohrozenejšie skupiny?  
Ľudia, ktorí žijú promiskuitným spôsobom života – časté striedanie sexuálnych partnerov a ľudia drogovovo závislí, ktorí užívajú drogy vnútrožilovým spôsobom.

➔ V tomto veku nie je potrebné žiakom podávať podrobné informácie o všetkých pohlavne prenosných chorobách. Dôležité je, aby si uvedomili riziko, ktoré bude minimálne, ak človek pristupuje k sexualite zodpovedne. Na záver teda pripomenieme:

Najspoľahlivejšou ochranou pred nakazením sa pohlavne prenosnými chorobami je život v trvalom manželskom zväzku, kde sú si partneri navzájom verní.

Nasleduje *transfer*:

😊 Budem opatrný/-á pri nadväzovaní nových priateľstiev, nebudem bezhlavo dôverovať cudziemu človeku a zbytočne riskovať, len aby som si užil/-a dobrodružstvo.

## 5.6 „Zázrak života“ – počatie a prenatálny život ľudského plodu (s. 54 – 55)

**Cieľ:** Vnímať krásu vzniku nového života, uvedomiť si jeho hodnotu.

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov nahlas prečíta nasledujúci text:

*Ľudia, ktorí sa skutočne majú radi, túžia byť na vždy spolu – vytvoriť puto, ktoré nikdy nezanikne. Prirodzeným následkom telesného zblíženia muža a ženy je vznik nového života. Žena a muž sa takto stávajú spoluautormi zázraku, ktorý sa volá ŽIVOT. Darovať život dieťaťu je obrovská zodpovednosť a záväzok na celý život.*

Potom prečítame nahlas heslo:

**Láska je tvorivá!  
Z lásky vzniká nový život!**

Nasledujú **otázky na zamyslenie:**



- Prečo bývame takí nadšení, keď vidíme malé bábätko?
- Prečo nás tak teší pohľad na malé kuriatka alebo mačiatka?
- Prečo nás teší jarne prebúdzenie prírody – prvé snežienky, pučiace stromy, mladá trávička?

**Je to prebúdajúci sa nový život!**

**Aktivita: Zázrak vzniku života**

**Cieľ:** Premýšľať o vzniku nového života.

Žiaci majú za úlohu napísať báseň alebo zamyslenie na tému *Zázrak vzniku života*. Kto radšej kreslí, môže nakresliť aj obrázok na túto tému.

Potom každý napíše krátke zamyslenie – charakteristiku, čo je to život. Svoje práce prezentuje každý žiak pred celou triedou.

Vyučujúci uvedie ďalšiu aktivitu:

*Vznik ľudského života je snáď tým najväčším zázrakom, s ktorým sa človek môže stretnúť v prírode, ktorá nás obklopuje. Každý z nás je súčasťou takéhoto zázraku.*

Na nasledujúcej strane si každý sám pre seba prečíta „svoj životopis“. Ak má vyučujúci možnosť, pozrie si s deťmi film „Zázrak života“.

<https://www.youtube.com/watch?v=J42LgnAN3Zk>

Je dobré, ak vyučujúci pri sledovaní filmu deťom upozorní žiakov na určité dôležité momenty – množstvo spermíí vo vajíčkovode, stretnutie spermíí s vajíčkom, splynutie **iba jednej** spermie s vajíčkom, následné delenie buniek, cesta oplodneného vajíčka do maternice, jeho uhniezdenie v sliznici maternice, ďalší vývoj plodu, prvé údery srdca, formovane končatín, nervová sústava, prvé pohyby plodu, atď.

Nasledujú **otázky na zamyslenie:**



- V ktorom okamihu začína ľudský život?
- Môžeme povedať, že život jedného človeka je cennejší ako toho druhého?

- Môžeme povedať, že život jedného nenarodeného dieťaťa je cennejší ako toho druhého?
- Dá sa hodnota ľudského života vyjadriť peniazmi, zlatom alebo tým, čo niekto dokázal, aké má postavenie?
- Má právo nejaký človek rozhodovať o tom, kto má právo na život a kto nie?

Nasleduje **transfer**:

😊 **Ak budem mať možnosť, nazriem do kočíka s bábätkom a skúsím vnímať krásu nového života.**

## 6. Na svete nie sme sami – Vzťah k chorým, starým, postihnutým, mentálne, alebo morálne narušeným.

### 6.1 Keď je potrebná naša empatia a pomoc (s. 56 – 57)

**Cieľ:** Rozvoj empatie vo vzťahu k chorým a postihnutým.

Vyučujúci uvedie tému:

*Premýšľali ste už niekedy nad tým, akým veľkým darom je pre človeka zdravie? Väčšina z nás si to ani neuvedomuje a často ani neváži. Medzi nami však žijú aj ľudia, ktorí takýto dar pri narodení nedostali alebo v priebehu života o svoje zdravie prišli. Ich život je oveľa zložitejší, náročnejší. A predsa nám mnohí z týchto ľudí môžu slúžiť ako vzor, keď dokážu prijať svoje obmedzenia a prekonávať prekážky.*

Hodinu začneme experimentom:

- Jednému žiakovi napevno priviažeme jednu ruku k telu a potom si skúsi obliecť bundu alebo sveter a zapnúť ho.
- Zaviažeme niekomu oči, tak aby nič nevidel, a potom skúsi zjesť misku plnú cereálií zaliatych mliekom.
- Zviažeme niektorému zo žiakov obidve ruky za chrbtom, a potom bude skúšať maľovať niečo tak, že si dá fixku alebo štetec do úst.

Potom žiaci, ktorí sa zúčastnili tohto malého experimentu, odpovedajú pred celou triedou na otázky:



- Ako si sa cítil/-a pri plnení danej úlohy?
- Čo bolo pre teba nepríjemné, čo ťa najviac obmedzovalo?
- Vieš si predstaviť, aké to je, ak človek musí žiť bez ruky, bez nohy, ako slepec, alebo človek na vozíku?

Žiaci si potom prezrú obrázky v PZ : Lyžiar bez nohy, človek maľujúci ústami, basketbalista na vozíku... a odpovedajú na otázku:

- Čo ti napadne pri pohľade na nasledujúce obrázky?

Ak má vyučujúci možnosť, pozrie si so žiakmi nasledujúce video:

<https://www.youtube.com/watch?v=D8jMA-ktgV8>

Potom každý samostatne písomne odpovedá na otázky v PZ:



- Čo majú títo ľudia, čo ja nemám?
- Čo mám ja, čo nemajú títo ľudia?
- Čo na nich obdivujem? V čom by mohli byť pre mňa vzorom?
- Čo by som mohol/-a urobiť ja pre týchto ľudí?

Svoje odpovede potom každý nahlas prečíta pred celou triedou. Pri poslednej otázke sa zastavíme a opýtame sa žiakov, či poznajú aj osobne nejakého telesne alebo zdravotne postihnutého človeka, či už niekedy mali možnosť pomôcť tomuto človeku alebo čo by mohli pre neho prípadne urobiť.

Všetci žiaci si vyskúšajú podpísať sa bez použitia rúk – ústami alebo nohou a opíšu svoje pocity a problémy pri tejto nezvyčajnej činnosti.

Nasleduje **transfer**:

😊 Budem empatický/-á voči hendikepovaným ľuďom vo svojom okolí a vyjadrím im svoj obdiv.

## 6.2 Tolerancia, rešpektovanie odlišností, generačné rozdiely (s. 58 – 60)

**Cieľ:** Rozvoj empatie vo vzťahu k starým ľuďom, učiť sa rešpektovať rozdiely, byť tolerantný.

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov prečíta úvodný text:

*Mať dobré vzťahy s priateľmi a tými, ktorí nám pomáhajú, majú nás radi alebo sú pre nás užitoční, nie je problém. My by sme však mali hľadať dobro aj v ľuďoch, ktorí nám neprinášajú úžitok, ktorí nám spôsobujú problémy, starosti, alebo sú tak trochu iní ako my. V prvom rade sa musíme predovšetkým zbaviť predsudkov.*

### **Aktivita: Anketa**

**Cieľ:** Uvedomiť si rozdiely v záujmoch, trávení času, postojoch a názoroch medzi ľuďmi rôzneho veku.

Žiaci vyplnia anketu: Ako často sa venujú príslušníci troch generácií určitým činnostiam. Potom porovnávajú, ktoré činnosti patria k obľúbeným vo všetkých vekových kategóriách, pri ktorých činnostiach sa vyskytli veľké rozdiely.

Nasleduje spoločné vyhodnotenie ankety. Žiaci odpovedajú na otázky pod anketou:

- Koľkokrát sa vaše hodnotenie v jednotlivých položkách zhodovalo vo všetkých troch skupinách?
- V ktorých položkách boli hodnotenia aspoň na približne rovnakej úrovni?
- V ktorých položkách sa hodnotenia najviac rozchádzali?
- Čo je príčinou týchto rozdielov? (Túto otázku rozdiskutujeme.)
- Prečo tak často nedokážu pochopiť starí ľudia mládež a mládež starých ľudí?
- Existuje nejaký spôsob, ako nájsť viac porozumenia medzi starými a mladými?

?

Nasleduje **transfer**:

😊 **Porozprávam sa s nejakým starým človekom (najlepšie s niekým zo svojich starých rodičov, ak ešte žijú) o jeho mladosti, pekných spomienkach o jeho povolání, niekdajšej práci, koníčkoch...**

*(Možno urobiť aj besedu s nejakým zaujímavým starším človekom, ktorý sa napríklad venuje nejakému zaujímavému koníčku, alebo je ešte aktívny v nejakej spoločenskej oblasti)*

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov prečíta úvodný text k ďalšej aktivite:

*Starí ľudia často kritizujú mladších ľudí alebo deti pre ich správanie, obliekanie, hudbu, ktorú počúvajú, a na druhej strane mladí ľudia často obviňujú starých ľudí, že im nerozumejú, že nejdú s dobou, že nechápu, ako sa svet mení. Takýto postoj na jednej ani na druhej strane nevedie nikam.*

### **Úloha: Starí ľudia sú...**

**Cieľ:** Budovať porozumenie medzi mladšou a staršou generáciou, naučiť sa vážiť si tých, ktorí už možno nie sú najvýkonnejší, a predsa sa svojou prácou v minulosti možno pričínili o to, že sa nám dnes žije dobre.



Žiaci doplnia do viet svoje názory:

- Starí ľudia sú...
- Od starých ľudí sa môžeme naučiť...
- Pre starých ľudí by som mal/-a mať pochopenie, pretože...
- Pre starých ľudí by som mohol/-a urobiť...
- Starí ľudia by mohli pochopiť, že my mladí...
- Keď budem starý/-á, nikdy by som nechcel/-a zabudnúť na...

Potom žiaci porozmýšľajú a prestavia si samých seba, keď budú mať 65 rokov. Nakreslia obrázok, ako a kde by si chceli prežívať svoju starobu.

Vyhodnotenie: Žiaci prezentujú svoje kresby všetkým spolužiakom. Krátko opíšu, čo nakreslili, a zároveň môžu doplniť, koho by chceli mať v starobe pri sebe, v spoločnosti koho by si vedeli predstaviť spokojný zvyšok svojho života.

Nasleduje *transfer*:

😊 **Budem vnímavejší/-šia k potrebám a problémom starých ľudí v mojom okolí, pomôžem, ak je to v mojich silách.**

### 6.3 Problémy globálneho sveta – budme solidárni s núdznými (s. 61 – 64)

**Cieľ:** Oboznámiť sa s problémami, ktoré prináša súčasná globalizácia .  
**(Téma je rozpracovaná na dve hodiny)**

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov prečíta úvodný text:

*Naša Zem je guľatá. A guľa, je z hľadiska geometrie, dokonalý tvar.  
Keď sa malý princ pri svojom putovaní vesmírom stretol so zemepiscom, ten mu odporučil,  
aby navštívil planétu Zem – lebo má vraj dobrú povest'...*

Otázka na zamyslenie:

- Ale je to naozaj tak? Skutočne je naša planéta dokonalá, je život na Zemi dokonalý?

#### **Úloha: Bolesti našej Zeme**

Žiaci majú za úlohu popremýšľať a napísať zoznam „bolestí, ktoré trápia našu Zem, jej obyvateľov – ľudí i zvieratá, rastliny i celú prírodu.

Môžu to byť hlad, chudoba, nedostatok vody, znečisťovanie prostredia, vymieranie živočíšnych druhov, civilizačné choroby, korupcia, nezamestnanosť...

Nasleduje vysvetlenie pojmu globalizácia:

*Mnohé problémy, z tvojho zoznamu, zaradíme medzi tzv. **globálne problémy**.*

**Globalizácia** – je to vzájomná previazanosť krajín na celom svete, predovšetkým v oblasti ekonomiky, technológií a informácií. Prepojenie výroby v rôznych krajinách sveta prostredníctvom svetového obchodu, obchodovanie s prírodnými zdrojmi, rozvoj komunikácie, to všetko prináša na jednej strane pokrok, no na druhej strane obrovské problémy – hlad, chudoba, nedostatok pitnej vody, znečisťovanie prostredia...

(Význam pojmu globalizácia môže prečítať žiak, vyučujúci doplní, ak niečomu žiaci nerozumeli.)

#### **Aktivita: Globálne jedlo**

**Cieľ:** Uvedomiť si skutočné dôsledky globalizácie na príklade obchodu s potravinami.

*Jedným z hlavných problémov globálneho sveta je hlad a chudoba!*

Žiaci si prečítajú štatistiky v rámečkoch, ktoré hovoria už o konkrétnych dôsledkoch globalizácie – hlad, nedostatok pitnej vody, predčasné zomieranie malých detí.

- Na svete žilo v roku 2012 celkom **868 miliónov podvyživených**, teda každý ôsmy človek. Najviac hladujúcich na svete je v Ázii, ale najväčšie percento populácie nemá dostatok kvalitnej stravy v Afrike.
- **Nedostatkom pitnej vody trpí 1,2 miliardy ľudí.** Nedostupnosť vody postihuje predovšetkým chudobných ľudí, ktorí žijú v mestách i na vidieku, ženy, deti, telesne postihnuté osoby, utečencov a nútene vysídlené osoby.
- **Dve miliardy ľudí trpí tzv. skrytým hladom** – nedostatok vitamínov, minerálov a stopových prvkov.
- **Denne od hladu zomiera 40 000 detí mladších ako 5 rokov.**

Potom odpovedajú na otázky na nasledujúcej strane:

- Myslíš, že sa vo vyspelých krajinách plytvá jedlom? Čo je podľa teba plytvanie?
- Čo si myslíš o tom, že v súčasnosti máme v obchodoch aj v zime rajčiny a hrozno alebo jahody? Je toto ovocie naozaj zdravé?
- Vieš, ktoré potraviny sa k nám privážajú z veľkej diaľky?

Vyučujúci alebo niektorý zo žiakov prečíta úvodný text k samotnej úlohe:

*V dávnych dobách sa za tovar z cudziny platila vysoká suma – korenie, hodvábné látky, voňavé oleje, káva – to všetko bol luxus len pre najbohatších. My v dnešnej dobe denne konzumujeme potraviny, ktoré pochádzajú naozaj z ďaleka a predsa nás stoja niekedy iba pár centov. Ale je to naozaj tak? Nie je suma za tento luxus oveľa vyššia?*

Potom sa vrátíme na predchádzajúcu stranu a žiaci sledujú dlhú cestu potravín, ktoré k nám prichádzajú z ďaleka. Doplňujú do tabuľky *Anonymné pokrmy*.

Úlohou žiakov je doplniť do každého rámčeka odpoveď na otázku:

- **Aké dôsledky má na životné prostredie a na život ľudí každý tento krok pri „putovaní“ jedla z obrovskej diaľky?**

**Pestovanie** – Pestovatelia používajú ťažkú techniku, aby pripravili obrovské plochy pôdy, vyklčujú pralesy a používajú toxické postreky a hnojivá.

*Dôsledky: Chemikálie znečisťujú vodu a pôdu v okolí. Dopĺcajú na to hlavne miestni drobní farmári, nie konzumenti.*

**Zber** – Na zber úrody sa väčšinou používajú stroje, ovocie sa oberá nedozreté, aby sa nepokazilo pri dlhom prevoze. Robotníci nedostávajú primeranú mzdu a pracujú často bez ochranných pomôcok.

*Dôsledky: Ovocie dozrieva až pri preprave, čo nie je prirodzené.*

**Doprava** – Potraviny sa k nám dovážajú cez veľké vzdialenosti loďami, lietadlami, kamiónmi.

*Dôsledky: emisie CO<sub>2</sub> a prispievajú ku zmenám klímy. Tie dopadajú najhoršie opäť na drobných farmárov v chudobných krajinách.*

**Spracovanie** – Potraviny sa v továrňach strojom sekajú, sušia, mrazia, pridávajú sa konzervačné látky, aby boli trvanlivejšie. Tie kusy, ktoré nezodpovedajú norme – napr. veľkosťou, sa vyhodia.

*Dôsledky: Veľa potravín sa vyhadzuje.*

**Balenie** – Jedlo sa balí do plechoviek, plastových obalov, škatúl, používa sa ochranná atmosféra.

*Dôsledky: Obaly od potravín neskôr znečisťujú životné prostredie.*

**Veľkoobchod** – Jedlo sa skladuje vo veľkých halách, ktoré musia byť chladené alebo vykurované, sklady zaberajú rozsiahle plochy.

*Dôsledky: Veľká spotreba energií a zaberanie úrodnej pôdy.*

**Maloobchod** – Supermarkety predávajú jedlo zákazníkom, po uplynutí doby trvanlivosti sa nepredaný tovar vyhodí.

*Dôsledky: Veľa potravín končí v kontajneri, lebo boli už po záručnej lehote.*

**Konzumácia** – Ľudia kupujú a jedia jedlo bez toho, aby poznali jeho pôvod.

*Dôsledky: Neuvedomujú si aké negatívne dôsledky má výroba týchto potravín práve na domáce obyvateľstvo v krajine, odkiaľ potravina pochádza.*

**Likvidácia** – Ľudia vyhadzujú do kontajnerov zvyšky jedla a obaly, ktoré končia na skládkach.

*Dôsledky: Napriek tomu, že väčšina odpadu z domáceho trhu s potravinami je recyklovateľná, odpad väčšinou končí na skládkach.*

Nasleduje **transfer**

😊 **Budem si vážiť jedlo, ktoré sa mi dostane každý deň na tanier a ak mi niečo nebude chutiť, spomeniem si, že veľa ľudí by bolo vďačných za toto jedlo.**

### Úloha: Príčiny hladu vo svete

Žiaci odpovedajú na otázky:



- Aké sú podľa teba skutočné príčiny hladu a chudoby vo svete?
- Prečo dôsledky znečistenia pociťujú práve ľudia v krajinách tretieho sveta, keď oni sami žijú veľmi skromne?
- Ako by sme mohli my prispieť k zníženiu hladu a chudoby vo svete?

Názory žiakov spoločne prediskutujeme. Potom skúsime vysvetliť citát:

**Daj človeku rybu a nakrmiš ho na jeden deň.**

**Nauč človeka chytať ryby a nakrmiš ho na celý život.**

*Jednou z najzávažnejších príčin chudoby v krajinách tretieho sveta je **nedostupnosť vzdelania a detská práca**. Pritom právo na vzdelanie je základným ľudským právom už od roku 1948.*

Niektorý zo žiakov prečíta texty v rámčekoch:

- V súčasnosti je na svete viac než 57 miliónov detí, ktoré nechodia do školy, z toho minimálne 54 % sú dievčatá.
- Na svete dnes pracuje približne 215 miliónov detí mladších ako 18 rokov, čo je takmer sedmina celej detskej populácie. Najviac detí pracuje v Ázii (114 miliónov), po nej nasleduje subsaharská Afrika (65 miliónov) a Latinská Amerika (14 miliónov).

### Otázky na zamyslenie:



- Ako by si sa cítil/-a, keby si každé ráno musel/-a vstať a namiesto školy ísť na niekoľko hodín pracovať?
- Čo môžeme urobiť my preto, aby bola odstránená detská práca a všetky deti mohli chodiť do školy?
- Poznáš nejaké projekty alebo organizácie, ktoré sa snažia pomáhať deťom v chudobných krajinách?

**Praktická úloha:**

Žiaci majú vyhľadať si na internete stránku jednej organizácie, ktorá sa venuje pomoci chudobným ľuďom v krajinách tretieho sveta a vypracovať projekt o jej činnosti, poprípade o jednej konkrétnej krajine, kde sa táto organizácia angažuje.

Potom predstavia svoj projekt svojim spolužiakom na hodine etickej výchovy.

**Užitočné linky, ktoré navedú správnym smerom, ak chce niekto naozaj pomôcť chudobným ľuďom na celom svete:**

<http://svetbezchudoby.erko.sk/>

<http://www.dobranovina.sk/>

<http://www.tehlicka.sk/>

<http://www.unicef.sk/>

<http://www.unicef.sk/skoly>

<http://www.unicef.sk/modrygombik>

<http://www.rozvojovka.cz/>

Nasleduje **transfer**:

☺ **Porozmýšľajte spoločne na hodine etickej výchovy, ako by ste sa konkrétne mohli zapojiť do niektorého z projektov týchto organizácií. Potom sa dohodnite na konkrétnych krokoch a rozdeľte si úlohy. Požiadajte o pomoc a spoluprácu niektorého z učiteľov, tiež vedenie školy, poprípade žiacky parlament.**

**Toto je dlhodobá úloha, ktorá si vyžaduje veľa práce aj zo strany vyučujúceho. Keďže sa v tomto období už blíži koniec školského roka, žiaci môžu premýšľať nad stratégiou projektu a konkrétnymi úlohami aj počas prázdnin. V novom školskom roku je potom potrebné sa k projektu vrátiť a začať s jeho realizáciou. Veľa charitatívnych akcií sa robí práve pred Vianocami, no ich príprava trvá niekedy aj 2 – 3 mesiace a tak je vhodné začať pracovať už v septembri.**