

Hedviga Macáková

Etická 8 výchova

pre ročník základných škôl

Metodická príručka



Orbis Pictus Isthopolitana

Etická výchova pre 8. ročník – pracovný zošit

Metodická príručka

Vážená pani učiteľka, vážený pán učiteľ!

Pracovný zošit k predmetu Etická výchova pre ôsmy ročník základnej školy svojím obsahom a spracovaním nadväzuje na pracovný zošit pre siedmy ročník a je jednou z alternatív, ktorá má pomôcť žiakovi, ako aj učiteľovi pri dosahovaní základného cieľa etickej výchovy, ktorým je rozvoj etických postojov a prosociálneho správania. 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.

Kompletný výchovný program etickej výchovy sa skladá z dvoch častí:

Prvú časť tvorí výchova k prosociálnosti, ktorá je po obsahovej stránke rozpracovaná v programe etickej výchovy v 5. až 7. ročníku ZŠ.

Druhú časť tvorí aplikácia prosociálnosti na rôzne oblasti života ako vzťah k práci, majetku, rodine, spoločnosti, prírode a podobne. Aplikáčnym témam sa venuje program etickej výchovy práve v 8. až 9. ročníku.

Program etickej výchovy v ôsmom ročníku začíname témou *Zdroje etického poznania ľudstva*. Súčasťou tejto témy je aj oboznámenie sa s hodnotami, ktoré ponúkajú veľké náboženstvá. Nedostatok vzájomného poznania a pochopenia medzi veriacimi a neveriacimi, alebo príslušníkmi rôznych náboženstiev, býva totiž často zdrojom napätia a konfliktov, preto je potrebné učiť sa vzájomnej tolerancii.

Téma *Život, telesné a duševné zdravie, ako etická hodnota* má žiakom pomôcť pri hľadaní správneho vzťahu k vlastnému zdraviu, učiť sa nielen správne sa starať o tento dar, ale predovšetkým vážiť si dar života svojho i cudzieho vo všetkých jeho etapách.

Nasledujú aplikačné témy – *Ekonomické hodnoty a etika, Dobré meno a pravda ako etické hodnoty*.

Keďže podľa štátneho vzdelávacieho programu je časová dotácia pre predmet etická výchova 0,5 h týždenne, avšak väčšina škôl zvyšuje túto dotáciu o ďalšiu 0,5 h, doplnili sme do pracovného zošita aj témy, ktoré boli preberané už v predchádzajúcich ročníkoch a ďalej sme ich rozvinuli – *Tvorivosť v medziľudských vzťahoch, Etické aspekty manželského a rodinného života a tiež Mravné aspekty národného uvedomenia a demokratického občianstva*.

Predkladaný metodický materiál obsahuje 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:

Použitá literatúra:

- 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
- Lencz, L. – Križová, 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
- Križová, O.: Dážď alebo hasiči?: ATPUBLISHING, s. r. o., Bratislava 2013, ISBN 978-80-88954-69-9, s. 136
- Križová, 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
- Roche-Olivar, R.: Etická výchova. Bratislava: Orbis Pictus Istropolitana, 1992, ISBN 80-7158-001-5, s. 210
- Saphiro, S. – Flaherty-Zonis, C.: AIDS. Open Society Fund v Bratislave a Nadácia Charty 77 v Bratislave, Archa 1992

Literárne diela:

- De Saint-Exupéry, A.: Malý princ. Bratislava: SPN – Mladé letá, 2013. ISBN 978-80-10-02423-0, s. 96
- Quoist, M.: Rozprávaj mi o láske. Bratislava: Lúč, 2003, ISBN 80-7114-434-7, s. 200
- Wójtowicz, K.: O kázni a dáždňikoch. Bratislava: Lúč, 1992, ISBN 80-7114-067-8, s. 136
- Stanček Ľ.: Česť a dobré meno
- <http://www.vincentini.sk/nase-aktivity/kazne-p-lubomira-stanceka-cm/tematicke-kazne/desatoro-bozich-prikazani/viii-mt-19-18/1> (2015-06-20)

Metodické poznámky k jednotlivým aktivitám

1. Etika a jej zdroje

1.1 Etika, mravné hodnoty a normy (s. 2 – 5)

(Téma je spracovaná na 4 vyučovacie hodiny)

Cieľ: Objasniť niektoré základné pojmy, ktoré používa etika.

Úryvok z knihy O kázni a dáždnikoch (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

O vode a o mudrcovi

Istý čínsky mudrc sa často prechádzal po brehu veľkej rieky a dlhé hodiny meditoval. „Prečo to robíš?“ pýtali sa ho.

Mudrc, neodtrhávajúci oči od plynúcej vody vážne odpovedal: „Vodu možno prirovnať k veľmi dobrému človekovi. Kdekoľvek prichádza, je štedrá a veľkodušná. Všade, kde sa objaví, prináša život.“

(z knihy O kázni a dáždnikoch)

Krátke vysvetlenie (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Tak ako bez vody nemôže existovať život na zemi, tak ani bez dobrých ľudí nemôže existovať žiadne ľudské spoločenstvo. Byť veľmi dobrým človekom, ktorý prináša ostatným radosť, pokoj a šťastie, môže byť každý, no nemusí to byť vždy také jednoduché a ľahké. Je to ideál a cieľ, ku ktorému nevedie vždy rovná cesta.

Aktivita: Veľmi dobrý človek

Cieľ: Premýšľať nad základnou hodnotou etiky – dobro.

Žiaci majú opísať „veľmi dobrého človeka“ – stručnú a výstižnú charakteristiku. Môžu si pomôcť otázkami:

- Ako vyzerá a aké má charakterové vlastnosti?
- O čom premýšľa veľmi dobrý človek?
- Ako sa správa a aké skutky robí veľmi dobrý človek?
- Čo nerobí veľmi dobrý človek?
- Poznáš nejakého človeka, o ktorom by si mohol/mohla povedať, že je veľmi dobrý?
- Ako sa ja môžem stať veľmi dobrým človekom?

Odpoveď nám dáva zlaté pravidlo mravnosti:

**Čo chceš aby robili tebe, rob aj ty druhým,
čo nechceš, aby tebe robili, nerob ani ty im.**

(Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Život človeka nie je čierno-biely a často prináša situácie, kedy musíme robiť rozhodnutia a pritom si vôbec nie sme istí, čo je v danej chvíli dobré a správne (pridať sa ku kamarátom, ktorí na školský výlet prepašovali alkohol; povedať učiteľovi, že prehliadol v písomke nejakú chybu a tak by si mal dostať horšiu známku, atď...)

Možno sa vtedy cítíme ako loď na rozbúrenom mori, ktorá hľadá cestu domov, no pre veľké vlny, dážď a hmlu nenachádza ten správny smer.

Aktivita: Maják

Cieľ: Hľadať zdroje etického uvažovania.

Žiaci majú za úlohu spomenúť si a opísať nejakú situáciu, v ktorej sa už niekedy ocitli a nevedeli, ako sa zachovať a rozhodnúť – napríklad: *kamarát chcel, aby si klamal, poškodil nejakú cudziu vec, ale nikto ťa pri tom nevidel; kamarátka sa ti priznala, že fajčí marihuanu, tvoje dve kamarátky sa pohádali a teraz chodia obidve za tebou a jedna druhú ohovára, atď...* (môže to byť aj fiktívna situácia alebo problém nejakého ich kamaráta, či kamarátky. Potom žiaci premýšľajú ako by konali v takejto situácii oni.)

Žiaci napíšu, aké rozhodnutie museli urobiť, ako sa cítili, či sa báli dôsledkov, ako sa im nakoniec podarilo túto situáciu vyriešiť.

Maják (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak)

Niekedy sa stavali pri vchode do prístavu majáky, ktoré svojím svetlom pomáhali námorníkom nájsť bezpečnú cestu pomedzi skalné útesy, v tme a za nepriaznivého počasia.

Učiteľ vyzve žiakov, aby sa zamysleli, čo môže byť pre nás tým majákom, keď sa musíme v nejakej zložitej situácii rozhodnúť?

Žiaci potom vpisujú do jednotlivých okienok na majáku, čo alebo kto im pomáha pri rozhodovaní, hľadaní správnej cesty.

Potom každý žiak prečíta, čo napísal. Ostatní žiaci si všímajú kto alebo čo sa najviac vyskytovalo v odpovediach ostatných spolužiakov.

Zhrnutie (Text z PZ môže prečítať, alebo prerozprávať vyučujúci)

Zákony, predpisy, naše vlastné skúsenosti – pády i úspechy, skúsenosti iných, rady od rodičov, usmernenia od učiteľov, to všetko nám pomáha pri každodennom rozhodovaní sa medzi dobrom a zlom. Čo je však dobro a čo zlo, čo je správne a čo nie? Odpoveď na túto otázku nám dáva ETIKA a naše svedomie.

(Pokračovanie témy „Etika a jej zdroje“ – hodina č. 2)

Úvodný text (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Etika je veda, ktorá hľadá odpoveď na otázku, ako dať svojmu životu zmysel, pre ktorý stojí za to žiť. Zmysel života nachádza v pozitívnych hodnotách (napr. sloboda, pravda, čestnosť), ktoré sú stále, nemenné a všeobecne platné a stanovuje normy, ktoré majú tieto hodnoty chrániť.

Existujú určité všeobecne platné mravné hodnoty a normy, ktoré nám ukazujú cestu, avšak človek si vytvára aj vlastný hodnotový rebríček a určuje priority, podľa ktorých koná v živote.

Aktivita: Najdôležitejšie v živote

Cieľ: Uvažovať o hodnotách života.

Žiaci majú za úlohu zamyslieť sa a vybrať z tabuľky 5 vecí, ktorým pripisujú v živote najväčší význam a usporiadať ich podľa dôležitosti do stupienkov pod tabuľkou.

Dôležité upozornenie: ak je v živote niečo dôležité, neznamená to, že to musí mať človek aj rád.

•rodina	•dobrá hudba	•peniaze, majetok	•škola, dobré známky
•vzdelanie	•šport	•zábava	•pekné oblečenie
•popularita	•láska	•kamarátstvo	•mobil
•sláva	•inteligencia	•moc	•znášanosť
•vzpor, krása	•priatelia	•úspech v práci	•charitatívna činnosť
•počítač	•úspech v športe	•facebook	•osobné šťastie
•dobré jedlo	•tolerancia	•umenie	•luxus
•značkové veci	•spoznávanie nových krajín	•humor	•spoznávanie nových ľudí
•počítačové hry	•ochrana prírody	•domáce zvieratko	•diskotéky
•pomoc druhým	•priateľ, priateľka	•kariéra	

Potom každý žiak vymyslí nejaký znak, alebo symbol pre tú hodnotu, ktorá sa nachádza na stupienku číslo 1 a nakreslí ho do kruhu vedľa svojho rebríčka hodnôt.

Aktivita pokračuje na ďalšej strane:

Úlohou žiakov je predstaviť si, že existuje mladý človek, ktorý má taký istý rebríček hodnôt ako oni a napíšu jeho životný príbeh, ako sa podľa nich bude odvíjať jeho život. Pomôžu im otázky:

- Akú školu si vyberie?
- Aké zamestnanie si pravdepodobne vyberie?
- Založí si rodinu?
- Bude mať deti? Koľko?
- Budú s ním spokojní jeho rodičia?
- Budú ho mať ľudia radi?
- Akého veku sa asi dožije?

Príklad:

- *Michal chcel vždy pomáhať ľuďom. Mal 14 rokov, keď sa rozhodol, že bude lekárom. Na gymnáziu sa venoval okrem bežných predmetov ešte aj štúdiu jazykov. Počas štúdia medicíny sa zoznámil s jeho veľkou láskou – Patríciovou. Dohodli sa, že jedného dňa pôjdu spolu do Afriky, kde budú pomáhať chudobným ľuďom. Obaja majú zmysel pre dobrodružstvo, čítajú o exotických krajinách.*

Každý žiak prečíta príbeh, ktorý napísal a nasleduje diskusia:

- Ako sa ti páči príbeh, ktorý si napísal? Čo je na ňom najzaujímavejšie?
- Je život tvojho hrdinu náročný? V čom?
- Vedel by si si predstaviť samého seba v roli tvojho vymysleného hrdinu?
- Myslíš, že by si bol šťastný?

Zhrnutie (Text z PZ môže prečítať alebo prerozprávať vyučujúci)

To, akým smerom sa bude uberať náš život, či dosiahneme spokojnosť s vlastným životom a trvalé šťastie, závisí vo veľkej miere od hodnôt, ktoré si zvolíme ako zmysel svojho života.

Myšlienka na doplnenie (učiteľ)

Nie vždy a každému sa podarí dosiahnuť v živote to, čo si predsavzal, to však nemusí byť dôvod na rezignáciu, alebo zúfalstvo – niekedy musíme prijať to, čo nám život ponúkne a hľadať aj v tom negatívnom niečo dobré.

Transfer:

😊 Prejdem si ešte raz svoj rebríček hodnôt a porozmýšľam, či naozaj dokážu dať práve tieto hodnoty zmysel môjmu životu.

(Pokračovanie témy „Etika a jej zdroje“ – hodina č. 3 a 4)

Filozof a pedagóg Eduard Spranger rozdelil ľudí na niekoľko typov, podľa prevládajúcej hodnoty, ktorú si zvolili za náplň svojho života. Nazval ich životnými štýlmi. Podobné rozdelenie nachádzame aj v knihe „Malý princ“ od A. S. Exuperyho. Malý princ cestoval po asteroidoch a rozprával sa s ich obyvateľmi. Každý z nich bol niečím výnimočný, každý uznával iné hodnoty, každý mal iný zmysel života. Malý princ sa ich snažil pochopiť, no nie vždy sa mu to podarilo.

1.2 Zmysel a smer života (s. 6 – 9)

Cieľ: Zamyslieť sa nad tým, čo má v živote skutočnú hodnotu, aká hodnota určuje náš život.

Úvodný text (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak)

Malý princ žil v oblasti asteroidov 325, 326, 327, 328, 329 a 330. Najprv sa teda vybral na ne, aby tam hľadal nejaké zamestnanie a poučenie.

Každý jeden z obyvateľov týchto asteroidov bol niečím výnimočný, každý uznával iné hodnoty, každý mal iný zmysel života. Malý princ sa ich snažil pochopiť, no nie vždy sa mu to podarilo. Nie je totiž dôležité, akú hodnotu si zvolíme za náplň svojho života, ale to, či ju dokážeme rozvíjať a využívať aj pre dobro druhých ľudí.

Jednotlivé úryvky z knihy *Malý princ* môže čítať vyučujúci alebo žiak.

(Úryvky v pracovnom zošite sú skrátené na minimum, preto odporúčame čítať texty priamo z knihy, poprípade z našej metodiky)

🌐 Na prvom asteroide býval kráľ. Oblečený do purpuru a hermelínu sedel na veľmi jednoduchom, a predsa majestátnom tróne. „Ach! Tu máme poddaného,“ vykrikoval kráľ, keď zazrel malého princa. A malý princ sa v duchu pýtal: „Ako ma mohol spoznať, keď ma ešte nikdy nevidel?“ Nevedel, že pre kráľov je svet veľmi zjednodušený. Všetci ľudia sú poddaní. Ale bol aj veľmi dobrosrdečný, a tak dával rozumné príkazy. „Keby som prikázal,“ vravieval zvyčajne, „niektorému generálovi, aby sa premenil na morského vtáka, a keby ten generál neposlúchol, nebola by to generálova chyba, ale moja.“

Po prečítaní úryvku žiaci odpovedajú písomne na otázky, ktoré sa nachádzajú v pracovnom zošite vedľa textu vpísaného do obrázka. Učiteľ im môže pomáhať, usmerňovať, dať nejaké typy. Potom žiaci nahlas čítajú svoje odpovede, ktoré je možné ešte prediskutovať.

- Akého človeka predstavuje kráľ? Čo je pre neho najdôležitejšie v živote?
- *Moc, autorita*
- Poznáš človeka, ktorý svoju moc a autoritu využíva/-l pre dobro druhých ľudí? Ako?
- *(môžu to byť historické postavy – Mária Terézia, Jozef II., Lady Diana, Michail Gorbačov)*
- Poznáš človeka, ktorý svoju moc a postavenie zneužíva/l? Akým spôsobom?
- *(napr. Hitler, Stalin, Nicolae Ceaușescu)*
- Aký bol osud týchto ľudí?

- Aké povolanie by si mal podľa teba zvoliť človek, ktorý má vodcovský talent, prirodzenú autoritu, dokáže rozhodovať a riadiť, no aby jeho schopnosti boli na prospech iným ľuďom?
- Čo by som chcel ešte povedať?

Po ukončení diskusie k prvému textu, pokračujeme prečítaním nasledujúceho úryvku, potom nasledujú otázky, odpovede a diskusia.

🌐 Na druhej planéte býval márnivec. „Ach, ach! Prišiel ma navštíviť obdivovateľ!“, vykrikol, len čo v diaľke uvidel malého princa. Pretože márnivci vidia v ostatných ľuďoch svojich obdivovateľov. „Dobrý deň,“ povedal malý princ, „máte čudný klobúk.“ „Mám ho preto, aby som mohol pozdravovať,“ odpovedal mu márnivec. „Aby som mohol pozdravovať, keď ma s jasotom vítajú. Bohužiaľ, tadiaľto nikto nikdy nejde.“ „Ach, naozaj?“ povedal malý princ, ktorý mu neporozumel. „Zatlieskaj,“ poradil mu teda márnivec. Malý princ zatlieskal. Márnivec nadvihol klobúk a **skromne** pozdravil.

- Čo je najdôležitejšie v živote pre márnivca?
 - *Obdiv, sláva, popularita*
- Poznáte človeka, ktorý svoju popularitu, využíva/-l aj pre dobro druhých ľudí? Ako?
 - *(napr. Lady Diana – rôzne charitatívne akcie, Angelina Jolie – pomoc utečencom, Matt Damon – projekty organizácie H2O Afrika, spevák skupiny U2 – Bono – rôzne charitatívne akcie (predovšetkým pomoc africkým krajinám), Wiclyf Jean – pomoc svojej rodnej krajine – Rvande, Adela Banášová – rôzne charitatívne akcie)*
- Poznáte človeka, ktorý si príliš zakladá/-l na svojej popularite a je/bol schopný kvôli úspechu robiť nečestné veci?
 - *Napr. Lance Edward Gunderson - cyklista*
- Aký bol osud týchto ľudí?
- Akým spôsobom môže človek, ktorý je populárny, či už v športe, politike, umení, využiť svoju popularitu pre dobro iných ľudí?

🌐 Na ďalšej planéte býval pijan. „Čo tu robíš?“ spýtal sa pijana, ktorého malý princ našiel ako mlčky sedí pred radom prázdnych a radom plných fliaš. „Pijem,“ odpovedal pijan. „Prečo piješ?“ spýtal 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. „Hanbím sa, že pijem!“ dodal pijan a načisto sa odmlčal. A malý princ celý zmätený odišiel.

- Akého človeka predstavuje pijan?
- Čo je pre neho najdôležitejšie v živote?
- Prečo sa stávajú ľudia závislými?
- Poznáte nejakého známeho človeka, ktorý podľahol svojej závislosti?
 - (Whitney Housten, Justin Bieber, Amy Winehouse, Marilyn Monroe)*
- Čo môže urobiť človek preto, aby sa pre neho nestal telesný pôžitok závislosťou?

🌐 Štvrtá planéta patrila biznismenovi. „Dobrý deň,“ povedal malý princ. „Vyhasla vám cigareta.“ „Tri a dva je päť. Päť a sedem dvanásť. Dvanásť a tri pätnásť. Pätnásť a sedem dvadsaťdva. Dvadsaťdva a šesť dvadsaťosem. Nemám čas ju znovu zapáliť. Dvadsaťosem a tri tridsaťjeden. Uf! Robí to teda päťsto jeden miliónov dvadsaťdvatisíc sedemsto tridsaťjeden.“ „Päťsto miliónov čoho?“ „Hviezd!“ „A čo robíš s tými hviezdami?“ „Nič. Vlastným ich.“ „A čo máš z toho, že vlastniš hviezdy?“ „Robí to zo mňa boháča!“ „A čo máš z toho, že si boháčom?“ „Môžem si kúpiť iné hviezdy.“ „A čo s nimi robíš?“ „Spravujem ich. Spočítavam a prepočítavam.“ odpovedal biznismen. „Je to náročná práca. Ale ja som vážny človek!“

- Akého človeka predstavuje biznismen?
 - *Človek zameraný na ekonomické hodnoty – peniaze, podnikanie*
- Čo je pre neho najdôležitejšie v živote?
 - *Peniaze, zisk*
- Poznáte človeka - podnikateľa, ktorý svoje ekonomické schopnosti využíva/-l pre dobro druhých ľudí? Ako?
 - *(Tomáš Baťa, Heinz-Horst Deichmann)*
- Poznáte človeka, ktorý by pre peniaze dokáže/-al robiť aj nečestné veci?
- Akým spôsobom môže človek, ktorý podnikavý a schopný v ekonomickej oblasti, využiť svoje schopnosti pre dobro iných ľudí?

🌐 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 zažíval 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 za minútu.“ „Možno je tu prítomnosť tohoto človeka nezmyselná,“ pomyslel si malý princ. „Ale jeho práca má zmysel. Keď rozsvieti pouličnú lampu, akoby nechal narodiť hviezdu alebo o kvetinu viac.“

- Akého človeka predstavuje lampár? Čo je pre neho najdôležitejšie v živote?
 - *Služba a pomoc iným ľuďom, charitatívna činnosť*
- Poznáš človeka, ktorý celý svoj život pracuje/pracoval pre dobro druhých ľudí a vždy si svedomito plnil svoje povinnosti?
 - *(Matka Tereza, Albert Schweitzer, Marián Kuffa)*
(Vyzveme žiakov, aby hľadali príklady aj zo svojho blízkeho okolia – nemusí to byť len človek mediálne známy...)
- Čím je/bol výnimočný tento človek? Čo na ňom obdivuješ?
- Myslíš, že ľudia, ktorí svoj život zasvätili službe iným ľuďom, to majú ťažké? S akými ťažkosťami a problémami sa môžu stretnúť vo svojom živote?

🌍 Šiesta planéta bola desať ráz väčšia. Býval na nej starý pán a písal hrubizné knihy. „Ach, tu máme cestovateľa!“ zvolal, keď uvidel prichádzať malého princa. „Čo tu robíte?“ spýtal sa malý princ. „Som zemepisec,“ odpovedal starý pán. „Vaša planéta je veľmi pekná. Sú na nej oceány?“ „To ja nemôžem vedieť,“ odpovedal zemepisec. „Veď ste zemepisec!“ „Správne,“ odpovedal zemepisec, „ale nie som cestovateľ. Zemepisec je priveľmi dôležitý na to, aby sa túlal. Neopúšťa svoju pracovňu, ale prijíma tu cestovateľov. Vypytuje sa ich a zaznamenáva ich spomienky. Zemepisné knihy sú najdokonalejšie zo všetkých kníh. Nikdy nezastarajú. Veľmi zriedka sa stáva, aby vrch zmenil miesto alebo aby oceán vyschol. My píšeme o stálych veciach.“ „Ale vyhasnuté sopky sa môžu prebudiť.“ „Či sú sopky vyhasnuté alebo činné, nám je to jedno. Nám záleží na vrchu. Ten sa nemení.“ „A čo mi radíte, čo by som si mal ísť pozrieť?“ spýtal sa malý princ. „Planétu Zem,“ odpovedal mu zemepisec. „Má dobrú povesť.“

- Akého človeka predstavuje zemepisec? Čo je pre neho najdôležitejšie v živote?
 - *Spoznávanie nových vecí, vedomosti, vzdelanie*
- Poznáte človeka, ktorý celý svoj život zasvätil vede, aby svojimi poznatkami pomohol iným ľuďom, prírode?
 - *(Loui Pasteur, Jozef Murgaš, Matej Kornel Hell)*
- Poznáte z histórie nejakého človeka, ktorý vedu zneužíval alebo pri vedeckom bádani sa správal neeticky?
 - *(Josef Mengele, atď.)*
- Aký bol osud týchto ľudí?
- Keby si ty bol vedcom, čo by si skúmal? Čo by si chcel objaviť, vymyslieť, zostrojiť?

🌍 Siedma planéta bola Zem. Zem nie je hocijaká planéta. Je na nej stojedenásť kráľov , sedemtisíc zemepiscov, deväťstotisíc biznismenov, sedem a pol milióna pijanov, tristojedemásť miliónov márnivcov, to znamená asi dve miliardy dospelých.

Aktivitu môžeme ukončiť diskusiou:

- Obyvateľ ktorej planéty vám bol najsympatickejší?
- Ku komu by ste sa prirovnali vy?
- Kto vám bol nesympatický?
- Poznáte osobne ľudí, ktorí sa podobajú niektorému obyvateľovi z planét?
- Ktorú hodnotu uprednostňujem ja v mojom živote?
- Čo mi to môže priniesť v živote, aké sú riziká cesty, na ktorú som sa vydal?

Zhrnutie (Text z PZ môže prečítať, alebo prerozprávať vyučujúci)

V živote každého človeka prevláda nejaká hodnota, ktorú si človek zvolil – vedome či nevedome, ako náplň a cieľ svojho života. Táto hodnota potom vytvára jeho životný štýl. A každý z nás, sa môže rozhodnúť, či svoje schopnosti a nadanie bude využívať pre dobro druhých, alebo sa nechá ovládnuť vlastným egoizmom.

Transfer:

😊 **Nebudem zneužívať svoje schopnosti a nenechám sa ovládnuť svojím egoizmom, ani keby som si mal uľahčiť život, alebo tak získať popularitu.**

1.3 Svedomie (s. 10 – 13)

(Téma je spracovaná na 2 vyučovacie hodiny)

Cieľ: Pochopiť, čo je svedomie a jeho nezastupiteľné miesto v morálnom rozhodovaní sa.

Úvodný text – príbeh Petry (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Rekonštrukcia bytového jadra a nová maľovka v celom byte stála Petru nemalé peniaze, no elektrikár ju presvedčil, aby si ešte nechala vymeniť v byte všetky zásuvky a vypínače. Upozornil ju, že to nebude najlacnejšie, ale bezpečnosť je prvoradá. Keď odchádzala z obchodu, bola však veľmi spokojná. V taške mala 6 kusov 2-zásuviek, tri vypínače, nejaké žiarovky a ešte pár drobností a suma za nákup nebola vôbec taká vysoká, ako predpokladala. Doma jej to však nedalo a účet skontrolovala.

Na jej veľké prekvapenie zistila, že predavačka jej v obchode naučtovala namiesto 6 len jednu zásuvku. Petra tak ušetrila vyše dvadsaťpäť eur. Na druhý deň ráno sa Petra obliekla a išla do obchodu zaplatiť za zásuvky, ktoré deň predtým dostala „grátis“. Uvedomila si totiž, že i keď nevráti túto sumu, jedného dňa bude mať predavačka kvôli tomu problém.

Otázky na zamyslenie:

- Čo viedlo Petru k tomu, aby sa vrátil do obchodu a doplatila tovar, ktorý jej predavačka omylom nenaúčtovala?
- Ako by si reagoval v podobnej situácii ty?

Aktivita: Svedomie

Cieľ: Ujasniť si pojem „svedomie“.

Žiaci majú za úlohu napísať krátku definíciu, čo je svedomie. Ich definícia by mala byť jednoduchá, napísaná vlastnými slovami, zrozumiteľná aj pre mladšie dieťa.

Každý žiak nahlas prečíta svoju definíciu.

Otázky na zamyslenie a diskusiu na tému svedomie:

- Má každý človek svedomie?
- Povie mi vždy, čo mám robiť?
- Prečo niektorí ľudia robia zlé veci?
- Je možné svedomie úplne umlčať? Stalo sa mi už, že moje svedomie mlčalo?
- Stalo sa mi už, že mi moje svedomie radilo niečo, čo sa mi zdalo veľmi ťažké urobiť – napr. priznať sa k nejakému klamstvu, atď. O čo išlo?
- Stalo sa mi už, že som niečo urobil aj proti svojmu svedomiu? Ako som sa potom cítil? Neozývalo sa potom ešte silnejšie? Alebo mlčalo?
- Ako som sa cítil, keď som počúval svoje svedomie, aj napriek možným ťažkostiam?

Aktivita: Sonar

Cieľ: Pochopiť, čo je svedomie a jeho nezastupiteľné miesto v morálnom rozhodovaní sa.

Sonar (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak)

Aktívny sonar vysiela do okolia zvukové, alebo ultrazvukové vlny. Ak sa zvuk odrazí od nejakej prekážky, sonar ho opäť zachytí a prístroje vypočítajú vzdialenosť objektu, od ktorého sa signál odrazil.

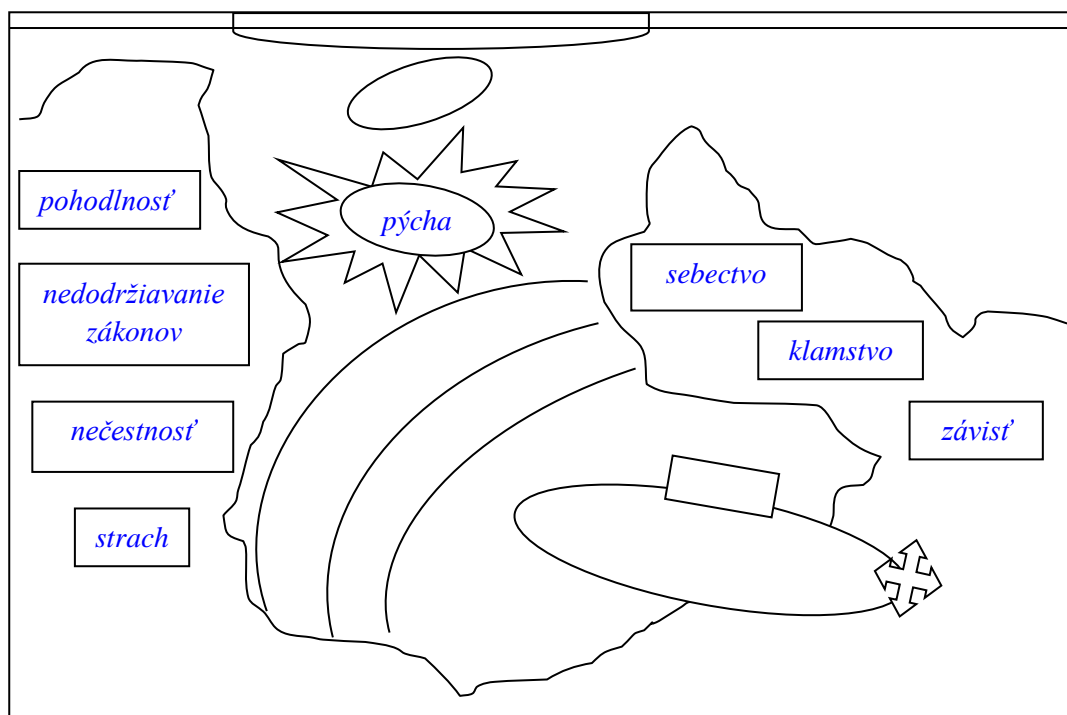
Vysvetlenie (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Svedomie človeka by sme mohli prirovnať k sonaru ponorky. V situáciách, kedy nás nikto nevidí, kedy musíme urobiť nejaké rozhodnutie – zachovať sa čestne, priznať si chybu, urobiť nejaký dobrý skutok, o ktorom sa nikto nedozvie, vtedy nám pomáha náš vnútorný hlas – naše svedomie. Svedomie nás upozorňuje na možné nebezpečenstvo – dôsledky našich rozhodnutí a ukazuje nám správnu cestu – čo máme v danej situácii robiť. Svedomie je však potrebné najskôr vyformovať a potom mu načúvať.

Doplňujúci text k obrázku a otázka

- *Sonar ponorky varuje pred možným nebezpečenstvom, pred skalným útesom, cudzím plavidlom, nepriateľským útokom torpédoorbora... Pred čím nás varuje naše svedomie, pred akým nebezpečenstvom?*

Žiaci si potom dopíšu do obrázka nebezpečenstvá, pred ktorými nás varuje naše svedomie.



Vysvetlenie – ako funguje svedomie

Všetci to poznáme... niekedy, keď máme urobiť nejaký skutok, nejaké rozhodnutie, počujeme v sebe hlasy, ktoré si protirečia. Niekedy je to možno len taký zvláštny pocit neistoty... Pri rozhodovaní sa pre nejaký skutok si musíme pravdivo odpovedať na niekoľko otázok:

- Aký je cieľ môjho konania? Chcem dosiahnuť niečo dobré, pravdivé?
- Aký je motív môjho konania?
- Aké sú okolnosti?
- Aké budú dôsledky môjho konania?
- Som pripravený znášať určité nepríjemnosti
- Môžem použiť akékoľvek prostriedky k dosiahnutiu cieľa?

Pri čítaní otázok môže vyučujúci použiť niekoľko príkladov, kedy si môžu odporovať cieľ a prostriedky, okolnosti a dôsledky, apod...

- *Chcem, aby moja trieda zvíťazila v zbere papiera, tak sa prihlásim na zapisovanie pri odovzdávaní papiera a svojim spolužiakom nejaké tie kilá pridám.
(cieľ ⇔ prostriedky)*
- *Nenaučil som sa, lebo moja mama ochorela a tak som sa musel celé poobedie venovať mladším súrodencom, alebo nenaučil som sa, lebo som celý večer hral minecraft.
(okolnosti ⇔ dôsledky)*

Transfer:

😊 **Budem počúvať svoje svedomie a hľadať správnu cestu.**

(Pokračovanie témy „Svedomie“ – hodina č. 2)

Aktivita: Keď sa treba rozhodnúť...

Cieľ: Pomôcť žiakom rozvíjať mravný úsudok.

Vyučujúci alebo žiak postupne číta nasledujúce situácie zo života. Žiaci majú za úlohu porozmýšľať, ako by si v danej situácii reagovali. Môžu sa rozhodnúť pre jednu z troch ponúkaných možností, alebo nájsť iné riešenie. Svoje rozhodnutie v diskusii každý zdôvodní.

1. Stretneš na ulici bezdomovca, ktorý si od teba pýta peniaze na jedlo. Čo urobíš?
 - Nedáš mu nič, pretože by si za tie peniaze určite kúpil alkohol.
 - Dáš mu 1 euro a nestaráš sa, čo si za tieto peniaze kúpi.
 - Pôjdeš do najbližšieho obchodu a kúpiš mu bagetu.
2. Tvoja kamarátka ťa požiada, či by nemohla u teba cez víkend prespať. Potom sa ti ale prizná, že v skutočnosti chce ísť na narodeninovú party svojho priateľa. Jej rodičia ale nesúhlasia, aby tam išla, pretože oslava začína neskoro večer. Kamarátka ťa požiada, aby si ju pred je rodičmi kryl/-a.
 - Rázne odmietneš! Veď by to mohlo prasknúť, ak by sa niečo stalo...
 - Budeš sa snažiť svoju kamarátku odhovoriť, aby tam šla, pretože nevie, kto všetko tam bude.
 - Jasné, že pomôžeš svojej kamarátke, keď má takých konzervatívnych rodičov.
3. Tvoj kamarát ťa pozve na hádzanársky zápas, ktorý by si naozaj rád/rada videl/-a. Na druhý deň ťa ale čaká ťažká polročná písomka.
 - Nepôjdeš na zápas, pretože ti záleží na prospechu, keďže sa chceš hlásiť na výberovú školu.
 - Pôjdeš na zápas, ale pred tým si ešte napíšeš ťahák.
 - Pôjdeš na zápas, a potom sa budeš celú noc učiť, aj keď vieš, že na druhý deň budeš unavený/-á a zrejme nepodáš taký výkon.

V ďalšej časti hodiny žiaci riešia konkrétne príklady z ich vlastného života, situácie, kedy sa museli rozhodnúť medzi povinnosťou a zábavou, medzi pravdivosťou a stratou popularity, atď...

Žiaci stručne popíšu situáciu, v ktorej sa už niekedy skutočne ocitli, medzi akými možnosťami sa rozhodovali a ako vyriešili túto situáciu.

Ak si niekto nevie spomenúť na nijakú podobnú situáciu z vlastnej skúsenosti, môže určiť učiteľ nejaký fiktívny príklad, alebo jeden z problémov ostatných spolužiakov.

Problém:

Možnosti:

Moje riešenie:

Zhodnotenie aktivity. Žiaci odpovedajú na otázky:

- Čo ti pomohlo pri riešení problému, alebo situácie, ktorú si práve opísal/-a?
- Keď túto situáciu hodnotíš s odstupom času, myslíš, že si sa rozhodol/-dla správne?
- Akú úlohu zohralo v tvojom rozhodnutí svedomie?

Citáty o svedomí. (Z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak)

Každý žiak si vyberie jeden z nich, ktorý ho najviac zaujal a vysvetlí, ako mu rozumie:

Dobré **svedomie** je mäkká poduška. (Slovenské príslovia)

Čisté **svedomie** nedosiahnete umývaním rúk. (Jozef Poláček)

Nerob, čo odsudzuje tvoje **svedomie** a nehovor, čo nie je v súlade s pravdou. (Averroes)

Transfer:



Každý večer si pred spaním položím nasledujúce otázky:

- Podarilo sa mi dnes spraviť nejaký dobrý skutok?
- Splnil/-a som si dnes všetky svoje povinnosti?
- Spravil/-a som dnes niečo zlé? Ako by som to mohol/mohla napraviť?

1.4 Pozitívne vzory – Literatúra, náboženstvo, umenie a ľudová slovesnosť (s. 14 – 15)

Cieľ: viesť žiakov k uvedomeniu si, ako môžu ovplyvniť vzory naše morálne rozhodovanie sa.

Úvodný text (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Najzákladnejšie hodnoty, ktoré sú nevyhnutné pre spolužitie ľudí v spoločnosti chráni štát právnymi normami.

Existujú však aj hodnoty, ktoré z právneho hľadiska nie sú pre nás záväzné. Musíme sa pre ne dobrovoľne rozhodnúť. V histórii si každá kultúra vytvorila určitý mravný kódex, napr.

Desatoro božích prikázaní, Zlaté pravidlo.... Človek v sebe nosí tiež vlastný a jedinečný nástroj rozhodovania sa – svedomie.

V morálnom rozhodovaní sa nám však môžu pomôcť aj naše osobné skúsenosti, ideály, alebo vzory z nášho okolia, alebo z literatúry, filmu, umenia, náboženstva, ale aj ľudová slovesnosť, rozprávky, príslovia a porekadlá, piesne atď.

Každý žiak samostatne písomne odpovedá na nasledujúce otázky:

- Akú knihu si naposledy čítal/-a?
- Ktorá postava ťa v tejto knihe najviac zaujala a prečo?
- Aký film ťa naposledy zaujal?
- Ktorá postava ťa v tomto filme najviac zaujala a prečo?
- Ktorého speváka, športovca, herca obdivujete?
- Poznáte nejakého významného človeka, politika, panovníka z dejín, kto by mohol byť pre vás vzorom?
- Poznáte nejaké výtvarné dielo s etickým odkazom?

Žiaci postupne prečítajú svoje odpovede. Všimame si, či sa nejaká osobnosť, literárne, či umelecké dielo vyskytuje častejšie u viacerých spolužiakov. Učiteľ môže dať žiakom nejaké typy, premietnuť prezentáciu o nejakej známej osobnosti, článok z časopisu, prezentovať nejaké umelecké dielo, atď.

Úlohou žiakov je vypracovať krátky projekt o nejakej známej osobnosti, ktorá im je sympatická, niečím blízka, alebo o literárnej postave, umeleckom diele, ktoré by nám mohli byť vzorom svojimi **morálnymi postojmi alebo činmi**.

(Táto úloha môže byť realizovaná priamo na hodine – ak sme žiakov na to vopred pripravili, alebo ako domáca úloha).

Žiaci potom prezentujú svoje projekty v triede svojim spolužiakom. Pri prezentácii každý žiak odpovie na nasledujúce otázky:

- Prečo som sa rozhodol/-dla predstaviť práve túto osobu? Čo ma na nej najviac upútalo?
- V čom by som si chcel/-a zobrať z tejto osoby príklad?
- Upútala ma aj nejaká iná osoba z tých, ktoré predstavovali moji spolužiaci?

Transfer:

☺ **Vyberiem si aspoň jednu z tých osobností, ktoré predstavovali moji spolužiaci, a skúsím sa o nej dozvedieť viac – na internete, v literatúre...**

1.5 Etika a náboženstvo (16 – 23)

(Téma je spracovaná na 4 vyučovacie hodiny)

Cieľ: Poukázať na možnosti rozvoja osobnosti i spoločnosti pod vplyvom náboženstva.

Úvodný text k téme (vyučujúci)

Viera v Boha, v niečo nadprirodzené, čo nemôžeme vidieť, počuť, uchopiť, je možno pre mnohých z vás nepochopiteľná. A predsa, na svete žijú milióny ľudí, ktorí veria, že ich život tu na Zemi smrťou nekončí, že je niekto, komu sa raz bude treba zodpovedať za svoj pozemský život.

Učiteľ žiakov, aby napísali krátku definíciu, čo je náboženstvo, čo si pod týmto pojmom predstavujú. Ich definícia by mala byť jednoduchá, napísaná vlastnými slovami, zrozumiteľná aj pre mladšie dieťa. Žiaci prečítajú nahlas svoje definície.

Aktivita: **Prečo ľudia veria?**

Cieľ: Zamyslieť sa nad dôvodmi, hľadať pochopenie, prečo niektorí ľudia veria v Boha a to aj vtedy, keď im ich náboženské presvedčenie spôsobuje určité problémy v živote.

Žiaci odpovedajú samostatne písomne na nasledujúce otázky:

- Ako ľudia prichádzajú k viere?
- Myslíš, že veriaci ľudia to majú v živote ťažšie ako ateisti? Prečo?
- Myslíš, že náboženstvo v niektorých veciach uľahčuje človeku život? Ako?
- Poznáš nejakú známu osobnosť (zo súčasnosti, alebo z histórie), o ktorej vieš, že je, alebo bol veriaci človek?

Žiaci nahlas čítajú svoje odpovede a názory – vždy na jednu otázku odpovedia všetci žiaci v skupine – ich odpovede možno rozdiskutovať, potom nasledujú odpovede na ďalšiu otázku a opäť diskusia.

Zhrnutie (Text z PZ môže prečítať, alebo prerozprávať vyučujúci)

Viera v Boha a náboženský život je niečo, čo môže byť pre neveriaceho človeka nepochopiteľné. Pravidelná účasť na bohoslužbách, dodržiavanie určitých zásad, možno netradičné oblečenie, iný životný štýl – to všetko sa môže niekomu zdať čudné, ba dokonca nebezpečné. V našej spoločnosti však žijú ľudia rôznych vierovyznaní, o ktorých možno nič nevieme. Neznalosť rodí strach, strach môže byť prameňom nenávisti. Preto je potrebné mať určité základné informácie, aby sme mohli zaujať tolerantný postoj voči tým, pre ktorých je viera v Boha dôležitá.

Aktivita: Svetové náboženstvá

Cieľ: Získať určité základné informácie o svetových náboženstvách.

Žiaci majú za úlohu pospájať pojmy v rámečkoch s príslušným náboženstvom, ktorého sa daný pojem súvisí.

(Podčiarknuté pojmy sú navyše, nie sú v pracovnom zošite.)

JUDAIZMUS

Jahve – vlastné meno Boha izraelského národa, v hebrejskej Biblii je zapísané ako JHVH

Tóra – učenie, zákon – Päť kníh Mojžišových, ale najmä sprievodca životom, v ktorom sú obsiahnuté základy židovskej viery

Synagóga – centrum židovského náboženského, spoločenského a kultúrneho života – posvätné miesto, ak sa v nej nachádza Tóra

Rabí – rabi je oslovenie pre každého rabína a učiteľa, *reb* je zdvorilý titul učeného muža

Sabat – deň odpočinku – siedmy deň v týždni

Pesach – sviatok, kedy si Židia pripomínajú odchod židov z Egypta, prekročenie Rákosového mora a záchranu židov z egyptského otroctva. Okrem názvu *Pesach* sa používa aj názov *Tag ha-macot* (sviatok macesa, nekvaseného chleba)

Jeruzalem – hlavné mesto judaizmu, dôležitejšie ako Sinaj – tu stál pôvodný židovský chrám

Obriezka – židovskí chlapci podstúpia obriezku osem dní po narodení. Pri obriezke sa odreže predkožka penisu. Praktizuje sa aj v moslimskom náboženstve.

Bar micva – označenie pre nábožensky dospelého chlapca aj pre rituál, ktorý sprevádza dosiahnutie náboženskej dospelosti, a pri ktorom je chlapec prijatý za plnoprávneho člena náboženskej obce, po dovŕšení 13. roku veku.

Kóšer jedlo – jedlo, ktoré povoľuje Tóra – sú zakázané niektoré druhy mäsa – bravčové, zajac, plody mora, krv, nesmie sa konzumovať mlieko spoločne s mäsom, zvieratá musia byť špeciálne zabitú – aby zomreli bezbolestne a rýchlo, atď.

Viac o judaizme:

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

KREŠŤANSTVO

JEŽIŠ – Boží syn, vykupiteľ sveta, kresťania veria, že Ježiš prišiel na tento svet, aby ľudí vykúpil z dedičného hriechu (dedičný hriech spáchali Adam a Eva v raji a prenáša sa na každého človeka). Jeho matka bola panna Mária, Jozef bol iba pestún. Ježiš sa narodil v Betleheme a zomrel v Jeruzaleme, kde ho odsúdili na smrť ukrižovaním. Na tretí deň vstal z mŕtvych.

Krst – kresťanský obrad, ktorým sa človek stáva kresťanom

Evanjelium – radostná zvesť – Sväté písmo – opisuje život a skutky Ježiša Krista

Rím – centrum kresťanstva – sídli tu pápež – hlava katolíckej cirkvi

Kňaz – osoba, ktorá vykonáva náboženské úkony a obrady ako svoje povolanie

Veľká noc – v kresťanskom ponímaní sviatok, kedy kresťania oslavujú zmŕtvychvstanie Ježiša Krista – je to pohyblivý sviatok – slávi sa prvú nedeľu po prvom splne po jarnej rovnodennosti

Turíce – kresťanský sviatok zoslania Ducha svätého

Biblia - Sväté písmo – je zbierka obsahujúca knihy (spisy), ktoré kresťania (a prvú časť aj židia) pokladajú za sväté. Bibliu tvoria dve hlavné časti – Starý a Nový zákon

Desatoro božích prikázaní – DEKALÓG – desať nábožensko-etických príkazov a zákazov, ktoré podľa Biblie dal Boh (Jahve) prostredníctvom Mojžiša Židom, a ktoré prevzalo aj kresťanstvo a islam.

Bazilika – v kresťanstve – titul pre niektoré významné chrámy.

ISLAM

Alah – je vlastné meno pravého Boha. Nič iného nemožno nazvať týmto menom.

Korán – je posvätná kniha islamu. Obsahuje náboženské, etické, právne a kultové zásady a pravidlá konania. Korán bol zostavený v polovici 7. stor. z výrokov Mohameda.

Mekka – najposvätnjšie miesto moslimov – rodisko proroka Mohameda a zároveň pútnické miesto moslimov

Mešita – náboženská budova moslimov. Slúži najmä na vykonávanie piatich hlavných modlitieb počas dňa.

Ramadán – deviatym mesiacom roka podľa islamského lunárneho kalendára. Podľa tradície v tomto mesiaci boli zjavené prorokovi Mohamedovi prvé verše Koránu – posvätnej knihy Islamu. Saúm – pôst počas ramadánu je jedným z *Piatich pilierov* islamu. Moslim je povinný počas denných hodín zdržať sa akéhokoľvek jedenia, pitia, fajčenia alebo súložie. Pretože islamský lunárny kalendár je o 11 až 12 dní kratší oproti slnečnému roku, je Ramadán pohyblivý voči ročným obdobiam

Sunna – ústna tradícia o slovách a činoch Prorokových i zvyklosti a spôsoby prvých desaťročí islamu.

Kontrolné otázky:

- Podarilo sa ti priradiť každé slovo k nejakému náboženstvu?
- Vieš tieto pojmy vysvetliť?

Žiaci najskôr vysvetlia slová a pojmy, ktoré sú im známe, učiteľ dovysvetľuje to, čo žiaci nepoznajú.

Záverečné otázky:

- Dozvedel/-a si sa niečo nové o niektorom náboženstve, o zvykoch, symboloch, sviatkoch, atď. Čo bolo najzaujímavejšie?
- Čo by si chcel/-a ešte povedať?

Zhrnutie (Text z PZ môže prečítať alebo prerozprávať vyučujúci)

Vo veľkých náboženstvách ako je Judaizmus, Kresťanstvo, Islam, ale aj východné náboženstvá – Taoizmus, Budhizmus, Hinduizmus sa sústreďuje tisícročná morálna skúsenosť ľudstva a preto náboženstvo predstavuje dôležitý zdroj etického poznania ľudstva. Každé jedno náboženstvo má rozpracovaný svoj vlastný etický systém, ktorý ukazuje veriacemu cestu ako dosiahnuť cieľ svojho života, ktorým je večná blaženosť.

1.5.1 Judaizmus (s. 18)

Úvodný text (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Základom etiky v židovskom náboženstve je zmluva, ktorú uzavrel Boh so svojim vyvoleným národom – zákon zaznamenaný v Mojžišových knihách – ktorý sa volá Dekalón (Desatoro). Začína slovami: „Ja som Hospodin, tvoj Boh, ktorý som ťa vyviedol z Egyptskej krajiny, z domu otroctva...“

Žiaci majú doplniť chýbajúce slová, alebo prikázania z Desatora. (V pracovnom zošite uvádzame súčasný rímsko-katolícky preklad desatora, keďže originálny text z biblie Exodus 20, 2-17 je dlhý a pre žiakov nie veľmi zrozumiteľný)

1. Nebudeš mať iných **bohov** okrem mňa, ktorým by si sa klaňal!
2. Nevezmeš **meno Božie** nadarmo!
3. Pamätaj, že máš svätiť **sviatočný deň!**
4. **Cti svojho otca i svoju matku!**
5. **Nezabiješ!**
6. **Nezosmilniš!** (*smilniť – súložiť mimo manželstva*)
7. **Nepokradneš!**
8. Nebudeš **krivo svedčiť** proti svojmu blížnemu!
9. Nebudeš žiadostivo túžiť **po manželke** svojho blížneho!
10. Nebudeš túžiť **po majetku** svojho blížneho!

Otázky na zamyslenie a diskusiu:

- Čo si myslíš o týchto prikázaniach?
- Myslíš, že sú aj dnes aktuálne a univerzálne – použiteľné v každej spoločnosti?
- Myslíš, že tieto prikázania človeka obmedzujú? V čom?
- Židovské náboženstvo obsahuje aj mnoho dlhších predpisov. Poznáš niektoré z nich?

Zhrnutie (Text z PZ môže prečítať, alebo prerozprávať vyučujúci)

Židia chápu Zákon a jeho prikázania ako životnú nauku (tóra = naučenie), ktorá uľahčuje život, ukazuje smer, pomáha v nejasnosti a bezradnosti, atď. Ak má jednotlivec a národ prežiť a bohato a šťastne žiť, musí ísť cestou, ktorú ukazuje Zákon. Dejiny naučili Žida, že Zákon je jeho život.

Myšlienka na doplnenie

Možno sa niekomu zdá, že život podľa prikázaní, ktoré nachádzame v Biblii je ťažký a že prikázania človeka obmedzujú, v skutočnosti predstavuje Desatoro morálny kódex, ktorý sa stal východiskom aj súčasnej európskej morálky a kultúry.

1.5.2 Kresťanstvo (s. 19 – 21)

Podobenstvo z Biblie (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Podobenstvo o milosrdnom samaritánovi

Vystúpil ktorýsi znalec zákona a povedal, aby pokúšal Ježiša: „Učiteľ, čo mám robiť, aby som bol dedičom večného života?“

Ježiš mu vrazil: „Čo je napísané v Zákone? Ako tam čítaš?“

On odpovedal: „Milovať budeš Pána, svojho Boha, z celého svojho srdca, z celej svojej duše, zo všetkých svojich síl a z celej svojej mysle a svojho blížneho ako seba samého!“

Povedal mu: „Správne si odpovedal. Toto rob a budeš žiť!“

Ale on sa chcel ospravedlniť, preto sa opýtal Ježiša: „A kto je môj blížny?“

Ježiš povedal: „*Istý človek zostupoval z Jeruzalema do Jericha a padol do rúk zbojníkov. Tí ho ozbíjali, doráňali, nechali ho polomŕtveho a odišli. Náhodou šiel tou cestou istý kňaz a keď ho uvidel, obišiel ho. Takisto aj levita: keď prišiel na to miesto a uvidel ho, išiel ďalej. No prišiel k nemu istý cestujúci Samaritán a keď ho uvidel, bolo mu ho ľúto. Pristúpil k nemu, nalial mu na rany oleja a vína a obviazal mu ich; vyložil ho na svoje dobytča, zaviezol ho do hostinca a staral sa oň. Na druhý deň vyňal dva denáre, dal ich hostinskému a povedal: „Staraj sa oň a ak vynaložíš viac, ja ti to zaplatím, keď sa budem vracat’.*“

Čo myslíš, ktorý z tých troch bol blížnym tomu, čo padol do rúk zbojníkov?“

On odpovedal: „Ten, čo mu preukázal milosrdenstvo.“

A Ježiš mu povedal: „Chod’ a rob aj ty podobne!“

(Lukáš 10, 25-37)

levita – starozákonný člen nižšieho židovského duchovenstva

Samaritán – člen etnickej skupiny obyvateľov v Izraeli, židia Samaritánmi pohrdali

denár – strieborná rímska minca

Otázky k textu:

- Ako sa ti páčilo podobenstvo?
- O čom sa hovorí v tomto krátkom príbehu a o samaritánovi?

Žiaci majú v krátkosti vlastnými slovami napísať, aké poučenie nám plynie z tohto príbehu.

Vysvetlenie

 (Text z PZ môže prečítať, alebo prerozprávať vyučujúci)

*Kresťanstvo je nerozlučne spojené s osobou Ježiša Krista. Ježiš bol žid a ako on sám povedal: „neprišiel som zákon zrušiť, ale doplniť.“ Základom kresťanskej etiky teda zostáva **Desatoro božích prikázaní**, no Ježiš ich dopĺňa o zákon lásky: „**Miluj svojho blížneho ako seba samého!**“ Ježiš však učí, že naším blížnym je každý človek, teda nielen priateľ, či príbuzný, ale aj neznámy, cudzinec, ba dokonca aj nepriateľ.*

Doplňujúca otázka:

- Vieš ako znie celý názov Univerzitnej nemocnice s poliklinikou v Bratislave?
- [*Univerzitná nemocnica s poliklinikou Milosrdní bratia*](#)

Úvodný text (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Kresťanstvo zásadným spôsobom ovplyvnilo celú našu kultúru, morálku a umenie. Každý deň sa v bežnom živote stretáme s kresťanstvom, keď napríklad prechádzame okolo kostola, keď si zavesíme do auta kríž alebo ruženec, v hudbe, v literatúre, v ľudovej slovesnosti...

Aktivita: Biblické prvky v našej reči

Cieľ: Hľadať pôvod a objasniť niektoré zvraty, používané v bežnej reči.

- Ktoré z nasledujúcich slov a slovných spojení poznáš?
- V akom význame sa používajú?
- S ktorým biblickým príbehom sa spájajú?

Farizej – pokrytec, falošný človek

– príslušník starozidovskej náboženskej skupiny, farizeji neustále provokovali Ježiša a snažili sa ho nachytať.

Talent (zakopaný talent)

– 37 kg zlata, resp. 9000 denárov, pričom 1 denár = priemerná denná mzda

Možno prerozprávať nasledujúce podobenstvo:

Istý človek chystal na cestu. Zavolať si sluhov a zveril im svoj majetok: jednému dal päť talentov, druhému dva a ďalšiemu jeden, každému podľa jeho schopností, a odcestoval. Ten, čo dostal päť talentov, hneď šiel, obchodoval s nimi a získal ďalších päť. Podobne aj ten, čo dostal dva, získal ďalšie dva. Ale ten, čo dostal jeden, šiel, vykopal jamu a peniaze svojho pána ukryl. Po čase sa pán tých sluhov vrátil a začal s nimi účtovať. Predstúpil ten, čo dostal päť talentov, priniesol ďalších päť talentov a vravel: „Pane, päť talentov si mi odovzdal a hľa, ďalších päť som získal.“ Jeho pán mu povedal: „Správne, dobrý a verný sluha; bol si verný nad málom, ustanovím ťa nad mnohým: vojdí do radosti svojho pána.“ Predstúpil ten, čo dostal dva talenty, a vravel: „Pane, dva talenty si mi odovzdal a hľa, získal som ďalšie dva.“ Jeho pán mu povedal: „Správne, dobrý a verný sluha; bol si verný nad málom, ustanovím ťa nad mnohým: vojdí do radosti svojho pána.“ Predstúpil aj ten, čo dostal jeden talent, a hovoril: „Pane, viem, že si tvrdý človek: žneš, kde si nesial, a zbieraš, kde si nerozšýpal. Báľ som sa, preto som išiel a ukryl tvoj talent v zemi. Hľa, tu máš, čo je tvoje.“ Jeho pán mu povedal: „Zlý a lenivý sluha! Mal si moje peniaze dať peňazomencom a ja by som si bol po návrate vybral, čo je moje, aj s úrokmi.“

Umývať si ruky (Pilát) – zbavovať sa zodpovednosti

– Pilát – rímsky miestodržiteľ – odsúdil Ježiša na smrť, hoci ho považoval za nevinného. Báľ sa však ľudí, ktorí sa mu vyhrážali, že ho zažalujú u cisára. Preto si na znak toho, že on so smrťou Ježiša nemá nič spoločné, umyl ruky.

Judáš – zradca

– Vydal Ježiša jeho nepriateľom za odmenu – 30 strieborných mincí.

Križ – ťažký životný úder, osud, choroba, problémy

– Ježiš odsúdený na smrť ukrižovaním si musel križ najskôr odniesť na vrch Golgota, kde mal byť popravený – táto cesta bola veľmi namáhavá, niekoľkokrát na nej spadol, ale vždy vstal.

Had – v biblickom ponímaní - ľstivý, zákerný človek, klamár, človek, ktorý sa pretvaruje

– Podľa Biblie sa v rajskej záhrade premenil diabol na hada, ktorý nahovoril Adama a Evu jesť ovocie z rajskeho stromu a nahovoril im, že budú ako Boh. V skutočnosti iba spoznali svoju nahotu.

Žiaci majú za úlohu spomenúť si a napísať:

Pieseň alebo hudobné dielo inšpirované kresťanským náboženstvom, v ktorom sa nachádzajú biblické motívy:

– *Marika Gombitová – Prosba*

<i>Boh nám stvoril nebo</i>	<i>Ja prosím Pane Bože</i>
<i>Aj slnko nám svieta</i>	<i>Ty počuješ môj hlas</i>
<i>Ponúkol nám peklo</i>	<i>Ja každý deň ťa volám</i>
<i>Preto sme tak hriešni</i>	<i>odpusť nesúď nás</i>

– *Miro Žbirka – Balada o poľných vtáčkoch (nemučí ich závisť, údel Kainov)*

– *Elán – Neobzerajte sa pani Látová*

Výtvarné umelecké dielo, inšpirované kresťanstvom, ktoré zobrazuje nejaké biblické námety:

– *Michelangelo – Pieta, Dávid, maľby v Sixtínskej kaplnke*

– *Salvator Dalí – Kristus sv. Jána z Kríža*

– *Leonardo da Vinci – Posledná večera*

Ľudové zvyky vychádzajú z kresťanskej tradície:

– *Sv. Mikuláš, ktorý dáva dary – na pamiatku sv. Mikuláša – biskupa, ktorý žil v 5. storočí*

– *Sv. Valentín – sviatok zamilovaných – na pamiatku biskupa a mučeníka sv. Valentína – patrón snúbencov a zamilovaných*

– *Adventný veniec – 4 sviečky – pripomínajú 4 nedele pred Vianocami*

– *Vianočné zvyky – Betlehem – jasličky – pripomínajú nám najkrajší príbeh z Nového zákona*

Frazeologizmy, ktoré vychádzajú z Biblie:

- *jóbove rany, zvesti – veľké nešťastie, veľké pohromy, zlé správy*
- *neveriaci Tomáš – kto neverí ani tomu, čo je očividné, čo aj iní uznávajú, kto o všetkom pochybuje, kto chce všetko sám zistiť, o všetkom sa sám presvedčiť*
- *Sodoma a Gomora – miesto, kde sa robia neprístojnosti, miesto nerestí, skazených mravov*
- *Zakázané ovocie najlepšie chutí – často túžime práve po tom, čo nie je dovolené, čo nepoznáme, hoci je to škodlivé*
- *kto do teba kameňom, ty doňho chleбом – neodplácať sa zlým za zlé, ale naopak*
- *Kristove roky – ak má niekto 33 rokov, lebo Ježiš Kristus mal asi 33 rokov, keď zomrel*
- *kto je bez viny, nech hodí kameňom – nikto nie je bez viny, tak nech nikto neobviňuje a neposudzuje tých druhých*
- *súboj Dávida s Goliášom – nerovný súboj, vzťah...*

Transfer:

😊 Kresťanstvo, ale aj iné náboženstvá v mnohom obohatili našu kultúru, a preto si budem vážiť hodnoty, ktoré sa stali jej súčasťou, aj keď im niekedy nerozumiem.

1.5.3 Islam (s. 22)

Úvodný text (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Islam je náboženstvo, ktoré je pre Európana v mnohom cudzie a to aj napriek tomu, že v ňom nájdeme veľa prvkov prevzatých zo Židovského náboženstva a z Kresťanstva.

Muslimské náboženstvo stojí na 5 požiadavkách, ktoré sa volajú „piliere náboženstva“:

- Vyznanie viery
- Modlitba
- Almužna
- Pôst
- Púť do Mekky

Žiaci potom písomne odpovedajú na otázky:

- Koľkokrát za deň je moslim povinný modliť sa? – *5-krát za deň*
- Prečo je moslim povinný dávať almužnu? – *zakladá na myšlienke o znečistení majetkom tohto sveta. Z tejto nečistoty sa moslim očistí tým, že udeľuje almužny všetkým, čo sú odkázaní na jeho pomoc.*
- Ako dlho trvá muslimský pôst? Prečo sa má moslim postiť? – *mesiac - V mesiaci ramadán sa musí veriaci zdržiavať celý deň všetkých pokrmov, nápojov a pôžitkov (vrátane pohlavných) od východu až do západu slnka. Pri pôste malo ísť o trvalý návyk odriecť si isté veci, aby človek nemyslel priveľa na seba a aby mal čo udeliť aj núdznemu.*
- Ako často musí moslim vykonať púť do Mekky? – *1-krát za život*

Nasledujúce dve otázky možno rozdiskutovať, pričom je potrebné žiakov usmerniť, aby sa vyhli znevažovaniu alebo zosmiešňovaniu.

- Ktorá požiadavka sa ti zdá zvláštna alebo jej nerozumieš?
- Čo je podľa teba z týchto požiadaviek najťažšia?

Text k nasledujúcej úlohe (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

V súčasnosti si veľa ľudí spája Islam s terorizmom, alebo sa nazdáva, že muslimské náboženstvo je netolerantné, násilné, no v skutočnosti Islam násilie odmieta.

Žiaci majú za úlohu prečítať si citáty v rámečkoch a porozmýšľať nad nimi.

„A bojujte na ceste Alaha proti tým, ktorí bojujú proti vám, avšak nekonajte bezprávie, lebo Alah nemiluje tých, ktorí sa bezprávia dopúšťajú.“ (Korán, 2:190) „A ak budú ochotní k mieru buď k nemu ochotný i ty ...“ (Korán, 8:61)

„... aby ten, ktorý zabije jedného človeka – nie ako trest za vraždu alebo za to, že šíril pohoršenie na zemi – bol súdený, akoby zabil ľudstvo celé.“ (Korán, 5:32)

„Nech nie je žiadneho donucovania v náboženstve!“ (Korán, 2:256)

Nie je silný ten, kto druhého zrazí na zem, ale ten, kto sa v návalu hnevu dokáže ovládnuť.“ (Mohamed)

Otázky na diskusiu a zamyslenie:

- Ktorý z uvedených citátov ťa najviac zaujal? Prečo?
- K čomu nabáda tento citát?
- Existuje nejaká podobnosť medzi tým, čo učí o násilí Biblia a tým, čo učí Korán?
- Čo nové si sa dozvedel/-a alebo zistil/-a o svetových náboženstvách?

1.5.4 Východné náboženstvá (s. 23)

Cieľ: hľadať podobnosť a spoločné etické princípy medzi východnými a svetovými náboženstvami.

Žiaci majú najskôr za úlohu napísať, aké východné náboženstvá poznajú.

- *Taoizmus, Budhizmus, Hinduizmus*

Text k nasledujúcej úlohe (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Východné náboženstvá nám tiež ponúkajú morálne kódexy – návody, ako správne žiť, aby náš život plynul v harmónii s inými ľuďmi aj prírodou.

Jeden zo žiakov nahlas prečíta Jogínske zásady JAMA a NIJAMA:

JAMA

Ahinsa – nenásilie ⇒ *nezabiješ*

Satja – pravdivosť ⇒ *neprierekneš krivého svedectva*

Astéjav – nekradnutie ⇒ *nepokradneš*

Aparigraha – nehromadenie ⇒ *nepokradneš*

Brahmačarja – zdržanlivosť, miernosť ⇒ *nebudeš žiadostivo túžiť*

NIJAMA

nezosmilniš ⇒ Sauča – duševná a telesná čistota

nebudeš túžiť ⇒ Santóša – skromnosť a spokojnosť

Tapas – disciplína

Svadhjája – vzdelávanie a sebazpoznanie

Íšvara pranidhána – poslušnosť vnútornému hlasu
svedomia a láska k Bohu

Následne každý žiak samostatne skúsi priradiť k jednotlivým zásadám niektoré prikázania z Desatora, ktoré podľa neho vyjadrujú to isté.

Otázky na zamyslenie a diskusiu:

- Prečo je na svete toľko náboženstiev?
- Prečo teda podľa teba vznikajú náboženské vojny a nedorozumenia medzi ľuďmi rôzneho vierovyznania?
- Prečo nedokážu ateisti pochopiť veriacich ľudí?

Zhrnutie (Text z PZ môže prečítať alebo prerozprávať vyučujúci)

Judaizmus, kresťanstvo, islam aj východné náboženstvá ponúkajú svojim nasledovníkom okrem viery aj morálne hodnoty a zásady overené stáročiami. Nie všetci veriaci ľudia však dokážu podľa týchto zásad aj žiť, čo mnohokrát vedie k nedorozumeniam, nenávisti, ba až k vojnám.

Transfer:

😊 **Budem si pamätať, že nie je dôležité, či je niekto kresťan, moslim alebo ateista. Dôležité je to, nakoľko dokáže človek prejavíť svoju ľudskosť a zjednotiť sa s druhým v konaní dobra.**

2. Život, telesné a duševné zdravie ako etická hodnota

2.1 Ochrana života a starostlivosť o zdravie (s. 24 – 25)

Cieľ: Osvojiť si pozitívne postoje vo vzťahu k svojmu vlastnému telu, zdraviu a ochrane života človeka. Vytvárať u žiakov správny vzťah k týmto hodnotám, upozorniť na nebezpečenstvá vyplývajúce z možnej manipulácie zo strany médií, verejnej mienky alebo mienky nejakej názorovej skupiny a pod.

Úvodný text (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Televízia, internet, reklama aj ostatné masmédiá dnes vo veľkej miere ovplyvňujú nielen verejnú mienku, ale aj myslenie a správanie každého jedného z nás. Pod ich vplyvom si často vytvárame názor na okolitý svet, na život, utvárame si hodnoty, vzťah k sebe- samému, k svojmu telu, životu, k svojmu vlastnému „JA“.

V dnešnej spoločnosti sa kladie veľký dôraz na telesnú krásu a sexepíl, úspešnosť a popularitu. Do úzadia potom často ustupujú mnohé iné hodnoty, ako je zdravie, vzdelanie, ale predovšetkým vzťah človeka k človeku.

Otázky na zamyslenie v skupine:

- Aký je ideál človeka nám ponúka naša spoločnosť?
- Ako musí vyzeráť žena, aby bola považovaná za krásnu?
- Ako musí vyzeráť muž, aby bol považovaný za príťažlivého?
- Aké má schopnosti musí mať človek, aby bol v našej spoločnosti uznávaný, oceňovaný? Čo sa dnes mimoriadne cení?

Aktivita: Súčasný ideál krásy

Cieľ: Premýšľať o hodnotách – krása telesná a duševná, telesné a duševné zdravie, aký je medzi nimi vzťah, aká je ich trvácnosť a skutočná hodnota.

Žiaci majú napísať stručný opis človeka – ich predstavu ideálneho muža alebo ideálnej ženy - výzor, vlastnosti, schopnosti, záľuby, atď.

Potom prečítajú nahlas svoje opisy pred celou skupinou. Priebežne sledujeme, či sa opisy navzájom podobajú, alebo naopak, či sa v nich vyskytujú nejaké podstatné odlišnosti.

Otázky na zamyslenie a diskusiu:

- Myslíš si, že krásni ľudia to majú v živote ľahšie? Prečo?
- Myslíš si, že dobrí ľudia to majú v živote ťažšie? Prečo?
- Myslíš si, že ľudia, ktorí nespĺňajú súčasný ideál krásy, alebo sú chorí, či hendikepovaní, môžu byť aj napriek tomu úspešní v živote, v politike, vo svete šoubiznisu? Poznáš takýchto ľudí?

Na poslednú otázku odpovedajú žiaci písomne.

- *Franklin Roosevelt – americký prezident, Marika Gombitová – speváčka, Andrea Bocelli – spevák*

Ak máme možnosť, prehráme žiakom niektorý z videoklipov:

https://www.youtube.com/watch?v=HuvE_Aqtm6w

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

Vysvetlenie (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Každá spoločnosť si vytvára určitý ideál krásy. V starovekom Grécku existoval ideál KALOKAGATIA – predstavoval ho človek, ktorého fyzická a duševná krása boli v harmonickom súlade. Rozvíjať telesnú aj duševnú krásu nie je možné bez starostlivosti o zdravie. O zdraví sa dnes veľa hovorí, a predsa sa nájde toľko ľudí, ktorí sú ochotní vymeniť svoje zdravie za peniaze, kariéru, popularitu, atraktívny vzhľad atď.

Vyučujúci prečíta citát od Aristotela:

Zdravie je najdôležitejšou kvalitou tela.

Otázky na zamyslenie a diskusiu:

- Čo si myslíš o tomto výroku Aristotela? Ako mu rozumieš?
- Čo si predstavuješ pod pojmom duševné zdravie?
- Ako navzájom súvisí telesné a duševné zdravie?

Myšlienka na doplnenie diskusie

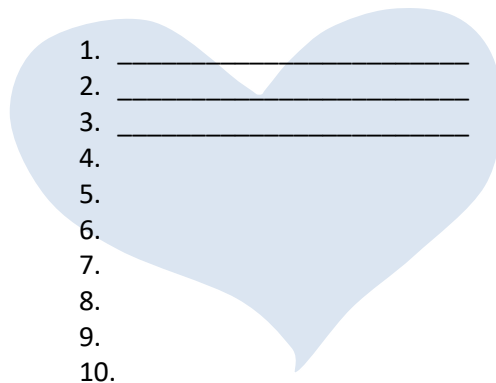
Zdravie je dar, ktorí mnohí z nás dostali už na začiatku svojho života. Častokrát si však uvedomíme jeho hodnotu až keď nás prekvapí nejaká choroba. A preto sa treba o zdravie starať – a to nielen o zdravie tela, ale aj o zdravie našej mysle a ducha. Chorobu totiž nemusia spôsobiť iba vírusy a baktérie, ale aj dlhodobý stres, negatívne emócie a myšlienky, ktoré nás oberajú o spánok, zvyšujú tlak atď...

Aktivita: Desatoro zdravia

Cieľ: Zamyslieť sa sám nad sebou: Ako sa ja starám o svoje zdravie?

Viesť žiakov k uvedomelému prístupu k svojmu zdraviu.

Žiaci majú napísať 10 zásad, ktoré by mal človek dodržiavať, aby svoje telo udržoval v dobrej kondícii, zdravé a jeho myseľ zostala čistá, bez stresu a negatívnych myšlienok.



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Každý žiak prečíta svoje desatoro a nasleduje diskusia v skupine.

Otázky na diskusiu (mal by odpovedať každý žiak):

- Ktoré tri z týchto zásad považuješ za najdôležitejšie?
- Ktoré z týchto zásad nemáš problém dodržiavať?
- Ktoré z týchto zásad ti robí problém dodržiavať? Prečo?

Transfer:

😊 **Chcem sa správať zodpovedne k svojmu telu. Dám si predsavzatie, že každý deň dodržím aspoň dve príkázania z môjho desatora zdravia, ktoré mi doteraz robili problém.**

2.2 Sebaovládanie (s. 26 – 27)

Cieľ: Uvedomiť si potrebu naučiť sa ovládať svoje telo aj myšlienky.

Úryvok z knihy *Malý princ* (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Na planéte kráľa

„Vaše veličenstvo... nad čím vládnete?“ spýtal sa malý princ.

„Nad všetkým,“ odpovedal veľmi prostodušne kráľ.

„A hviezdy vás poslúchajú?“

„Prirodzene,“ povedal mu kráľ. „Poslúchnu okamžite. Nestrpím nedisciplinovanosť.“

„Chcel by som vidieť západ slnka... Urobte mi tú radosť... Prikážte slnku, aby zapadlo...“

„Keby som prikázal niektorému generálovi, aby lietal z kvetiny na kvetinu ako motýľ, alebo aby napísal tragédiu, či aby sa premenil na morského vtáka, a ten generál by rozkaz nevykonával, kto by to zaviniel, on alebo ja?“

„Boli by ste to vy,“ pevne odpovedal malý princ.

„Správne. Od každého treba žiadať len to, čo môže dať,“ pokračoval kráľ. „Autorita sa zakladá predovšetkým na rozume. Ja mám právo vyžadovať poslušnosť, pretože moje rozkazy sú rozumné.“

„A čo ten môj západ slnka?“ pripomenul mu malý princ.

„Budeš mať ten svoj západ slnka. Vyžiadam si ho. Ale vo svojej vladárskej múdrosti počkám, kým budú priaznivé podmienky.“

„A keby to bude?“ zaujímal sa malý princ.

„Hm, hm, bude to asi... asi... bude to dnes večer asi o trištvrte na osem. A uvidíš, ako presne sa plnia moje príkazy.“

Vysvetlenie k textu (Text z PZ prečíta alebo prerozpráva vyučujúci.)

Ľudský život je dar, ktorý dostávame iba raz. A predsa si toľko ľudí svoj vlastný život nevážia. My sa často správame sami k sebe nezodpovedne, doslova zneužívame svoje telo, zdravie, a to nielen telesné, ale aj duševné. Správame sa ako kráľ, ktorý dáva nerozumné príkazy...

Aktivita: Nerozumné príkazy

Cieľ: Uvedomiť si ako niektoré nezdravé návyky vplývajú na naše zdravie – telesné i duševné.

Žiaci majú za úlohu vtipným spôsobom vyjadriť, aké nezdravé návyky mávajú mladí ľudia v ich veku, ktoré ohrozujú ich telesné, ale i duševné zdravie. Žiaci tieto návyky vyjadria ako príkaz alebo zákaz adresovaný určitej časti tela alebo zmyslom.

Oči, budete sa každý deň 5 hodín pozerat' na obrazovku monitora a budete sledovat' všetky novinky na facebooku !

Uši, budete počúvat' celý deň hudbu z MP3-ky! A poriadne nahlas, nech všetci naokolo vedia. akú super hudbu počúvam!

Telo, tekutiny budeš prijímať len z Coca-Coly!

Nohy, zakazujem vám chodiť peši, všade kam sa dá sa budete vozit' autom!

Žiaci prečítajú svoje práce a zároveň odpovedajú na otázku:

- Aké dôsledky môžu mať tieto nerozumné príkazy pre naše telo?

Aktivita: Test zdravia

Cieľ: zamyslieť sa nad svojím prístupom k starostlivosti o vlastné zdravie zábavnou formou

Žiaci si samostatne vyplnia mini-test starostlivosti o zdravie.

Hodnotenie: odpoveď - A - 3 body, odpoveď – B - 2 body, odpoveď C - 1 bod

Smažené a masné jedlá jedávam:		
a) Zriedka	b) občas	c) Často
Ovocie alebo zeleninu jedávam:		
a) každý deň	b) 3x za týždeň	c) zriedka
Sladkosti a čokoládu jedávam		
a) zriedka	b) občas	c) denne
Celozrnné pečivo jedávam		
a) Každý deň	b) 3x za týždeň	c) zriedka
Keď som smädný pijem:		
a) vodu	b) malinovku	c) Coca-colu
Na hodinách telesnej cvičím		
a) vždy	b) občas necvičím	c) vyhýbam sa telesnej
Aktívne športujem aspoň hodinu		
a) každý deň	b) 3x za týždeň	c) zriedka
Chodím peši		
a) Veľmi často	b) občas	c) zriedka
Denne spím:		
a) Aspoň 8 hodín	b) 6-7 hodín	c) menej ako 6 hodín
Pozerám televízor:		
a) Menej ako 1 h denne	b) 1-2 h denne	c) Viac ako 2 h denne
Pri počítači a na internete trávim denne:		
a) Menej ako 1 h denne	b) 1-2 h denne	c) Viac ako 2 h denne
Denne trávim vonku na čerstvom vzduchu:		
a) Viac ako 3 h denne	b) 1h denne	c) menej ako 1 h denne

Každý žiak si samostatne spočíta body za jednotlivé odpovede a zapíše si výsledné číslo do kruhu pod tabuľkou. Aktivitu môžeme vyhodnotiť tak, že každý nahlas povie svoj výsledok a potom sa nahlas prečíta hodnotenie podľa počtu získaných bodov.

Vyhodnotenie:

30 – 36: Tvoj vzťah k vlastnému zdraviu je veľmi uvedomelý.

22 – 29: Staráš sa o svoje zdravie primerane. Nejaký ten prehrešok proti zásadám zdravého životného štýlu sa dá vždy napraviť.

14 – 21: Tvoj prístup k vlastnému telu a zdraviu je trochu nezodpovedný. Mal/-a by si sa zamyslieť, ako sa staráš o svoje zdravie, pretože ťa môžu neskôr prevapíť zdravotné problémy.

1 – 13 : Pozor! Zahrávaš sa so svojím zdravím. Ak nezmeníš svoje nezdravé návyky, môžeš si privodiť vážne zdravotné problémy.

Transfer:

Porozmýšľam nad jedným zo svojich návykov, ktorý neprospieva zdraviu, a v nasledujúci týždeň sa budem snažiť niečo zmeniť, napr. skrátim čas sledovania televízie, do školy si zoberiem na pitie vodu, a pod.

2.3 Keď život bolí... (Niektoré problémy lekárskej etiky) (s. 28 – 29)

Cieľ: viesť žiakov k uvedomeniu si hodnoty života v každom jeho okamihu.

Úryvok z knihy Malý princ (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Len čo malý princ pristál na Zemi, bol veľmi prekvapený, že nikoho nevidí. Vtom sa v piesku pohol akýsi prstenec farby mesiaca.
„Na ktorú planétu som spadol?“ spýtal sa malý princ.
„Na Zem, do Afriky,“ odpovedal had.
„Ach!... Na Zemi teda nikto nie je?“
„Tu je púšť. Na púšťach nikto nie je. Zem je veľká,“ povedal had.
„Kde sú ľudia?“ ozval sa napokon malý princ. „Človek sa na púšti cíti trochu osamelý...“
„Človek je osamelý aj medzi ľuďmi,“ povedal had. Malý princ sa naňho nadlho zahľadel.
„Ty si čudné zviera,“ povedal mu nakoniec, „tenké ako prst...“
„Ale som mocnejší ako prst hocijakého kráľa,“ odpovedal had.
Malý princ sa usmial:
„Nie si veľmi mocný... nemáš ani nožičky... ani cestovať nemôžeš...“
„Môžem ťa uniesť ďalej ako loď,“ povedal had.
Okrútil sa malému princovi okolo členka ako zlatý náramok.
„Keď sa niekoho dotknem, vrátim ho zemi, z ktorej vyšiel.“
Malý princ neodpovedal.
„Je mi ťa ľúto, si taký slabý na tejto Zemi zo žuly. Môžem ti jedného dňa pomôcť, ak sa ti bude priveľmi cnieť za tvojou planétou. Ja môžem...“
„Och! Veľmi dobre som ti rozumel,“ povedal malý princ, „ale prečo hovoríš ustavične v hádankách?“
„Ja ich všetky rozlúštim,“ odpovedal had. A zmĺkli.

Nasledujú otázky, na ktoré žiaci odpovedajú nahlas:

- Koho predstavuje v príbehu had?
- Prečo had povedal Malému princovi, že je mocnejší ako prst hocijakého kráľa?

Úvodný text k nasledujúcej aktivite (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Smrť patrí k životu tak ako narodenie. Pre 14-ročné deti je to ešte ďaleká budúcnosť. A predsa, nikto z nás nevie, či sa s ňou nestretne už oveľa skôr – môže to byť smrť niekoho blízkeho v dôsledku choroby alebo priateľa či spolužiaka pri nejakej dopravnej nehode. Je ťažké vyrovnáť sa s takýmito tragédiami, no oveľa ťažšie je to vtedy, ak sa nejaký človek rozhodne pre svoju smrť sám.

Myšlienka na doplnenie

Keď sa malý princ ocitol na Zemi, cítil sa veľmi osamelý, stratený a bezradný. A tu mu pomoc ponúka had – smrť. Každý človek sa niekedy dostane do situácie, kedy sa cíti ako stratený uprostred púšte, kedy nevidí východisko zo svojej situácie – môžu to byť problémy doma, v škole, medzi kamarátmi a táto situácia môže byť taká ťažká a bolestná, že odrazu pocíti túžbu v jednom okamihu toto svoje trápenie radikálne ukončiť. Malý princ to však v tej chvíli nevzdal a napokon objavil veľmi vzácny poklad – priateľstvo.

Aktivita: Neriešiteľné problémy

Cieľ: Viesť žiakov k uvedomeniu si, že v každej, aj tej najťažšej situácii existuje riešenie alebo východisko a že neexistuje nijaký dôvod, pre ktorý by sme sa mali vzdať vlastného života.

Táto téma je veľmi náročná, keďže je súčasťou prevencie proti samovraždám a sebapoškodzovaniu detí. Je potrebné, aby učiteľ svojich žiakov poznal a bol informovaný o prípadných problémoch v rodine, vzťahoch v triede, atď.

Úlohou žiakov je napísať, aké problémy – všeobecne – môžu byť pre mladého človeka v ich veku také náročné, že si s nimi nedokáže sami poradiť.

Každý žiak jeden z týchto problémov vyberie a napíše ho na lístok tak, ako by to bol jeho skutočný problém. Potom lístky žiaci odovzdajú do spoločného košíka. Následne si každý vytiahne z košíka jeden lístok. Prečítaj si problém, zapíše si ho do zošita a potom sa pokúsi hľadať riešenie – ako by on sám riešil túto situáciu v reálnom živote.

Problém _____
Čo by som urobil/-a ja? _____

Žiaci potom postupne čítajú jednotlivé problémy a ich nimi navrhované riešenie. Ku každému problému a navrhovanému riešeniu sa môžu vyjadriť aj ostatní žiaci.

Ak sa vyskytne nejaký problém, ktorý vzbudí očividný záujem u žiakov, môžeme jeho riešeniu venovať aj viac času.

Príbeh chlapca menom Kyle (Text z metodiky by mal prečítať vyučujúci.)

Jedného dňa, keď som bol prvákom na strednej škole, videl som chalana z mojej triedy kráčať domov zo školy. Volal sa Kyle. Vyzeralo to, že si nesie všetky svoje knihy. Pomyslel som si: „Prečo by si niekto v piatok niesol domov všetky svoje knihy? Musí to byť riadny biffloš.“

Mal som dobre naplánovaný víkend (oslavy, futbal s kamošmi zajtra poobede), tak som len pokrčil plecami a išiel ďalej. Ako som tak kráčal, zbadal som bandu deciek, ako k nemu bežia. Vrazili doňho, vyraziac mu z rúk všetky knihy. On sa zatackal a skončil v blate. Jeho okuliare vyleteli a videl som, ako dopadli v tráve asi 3 metre od neho. Zdvihol hlavu a ja som zbadal hrozný smútok v jeho očiach. Pociťil som voči nemu lútosť. Pribehol som k nemu a ako tak kolenačkoval hľadajúc svoje okuliare, zbadal som v jeho očiach slzy. Keď som mu podával okuliare, povedal som: „Tí chalani sú obyčajní hlupáci. Mali by sa starať o seba.“ Pozrel sa na mňa a povedal: „Hej, vďaka!“ Na jeho tvári sa objavil veľký úsmev. Bol to jeden z tých úsmevov, ktoré dokazujú skutočnú vďačnosť. Pomohol som mu pozbierať jeho knižky a spýtal sa ho, kde býva. Ukázalo sa, že býva blízko mňa, tak som sa ho spýtal, prečo som ho nikdy predtým nevidel. Povedal, že predtým chodil do súkromnej školy. Kedysi by som sa veru s takým chalanom ani nebavil. Celú cestu domov sme sa rozprávali a ja som niesol jeho knihy. Ukázalo sa, že je to skvelý chalan. Spýtal som sa ho, či by si nechcel zahrať so mnou a mojimi priateľmi v sobotu futbal. Povedal, že áno. Strávili sme spolu celý víkend a čím viac som ho spoznával, tým som ho mal radšej. A moji priatelia tiež.

Prišiel pondelok a s ním sa objavil aj Kyle, znova nesúc kôpku kníh. Zastavil som ho a povedal mu: „Chlapče, keď budeš každý deň nosiť takú horu kníh, vypracuješ si poriadne svaly.“ Len sa zasmial a podal mi polovicu kníh. Počas ďalších štyroch rokov sa z nás stali najlepší priatelia. Keď sme končili školu, začali sme rozmýšľať o výške. Kyle sa rozhodol ísť do Georgetown a ja som mal ísť na Duke. Vedel som, že vzdialenosť nebude pre nás problémom, že vždy budeme priateľmi. On sa mal stať doktorom a ja som zostal pri futbale. Kyle bol najlepší študent v našej triede, preto mal predniesť záverečnú reč na promócií. Celý čas som ho podpichoval, že je bifľoš. Bol som rád, že som nemusel tam hore stáť ja. Prišiel deň promócií a ja som zbadal Kylea. Vyzeral úžasne. Trochu pribral a v skutočnosti vyzeral aj v okuliaroch dobre. Rande mal viackrát ako ja a všetky dievčatá ho zbožňovali. Človeče, niekedy som na neho žiarlil. Dnes bol jeden z tých dní. Všimol som si, že je nervózny kvôli tej reči. Tak som ho potľapkal po chrbte a povedal mu: „Hej, si predsa veľký chlap. Budeš úžasný!“ Pozrel sa na mňa jedným z tých pohľadov (tým skutočne vďačným) a usmial sa: „Vďaka.“ Keď prišiel čas na prejav, odkašľal si a začal: „Promócie sú čas, keď máš poďakovať tým, ktorí ti pomohli zvládnuť to počas tých tvrdých rokov. Svojim rodičom, učiteľom, súrodencom, možno trénerovi, ale najmä svojim priateľom. Som tu, aby som vám všetkým povedal, že byť niekomu priateľom je najlepší darček, aký im môžete dať. Poviem vám teraz jeden príbeh.“ Len som naňho neveriacky hľadel, keď rozprával o tom, ako sme sa prvý raz stretli. Cez ten víkend plánoval spáchať samovraždu. Rozprával o tom, ako si vyprázdnil skrinku, aby to nemusela potom robiť jeho mama a niesol si všetky svoje veci domov. Dlhو sa na mňa zahľadel a venoval mi malý úsmev. „Vďaka Bohu, bol som zachránený. Môj priateľ ma zachránil od neopísateľného skutku.“ Počul som ako ľudia lapali po dychu, keď sa nám tento pekný, populárny chlapec vyznal zo svojej najslabšej chvíľky. Videl som, ako sa jeho matka a otec na mňa pozerajú s tým istým vďačným úsmevom na tvárach. Až do toho momentu som si nevedomoval hĺbku toho úsmevu.

Nikdy nepodceňujte silu svojich skutkov. Jedným malým gestom môžete zmeniť niečí život. K lepšiemu alebo k horšiemu.

Prebraté z internetu:

http://www.pathfinder.sk/index.php?option=com_easyblog&view=categories&layout=listings&id=21&Itemid=761

http://www.pathfinder.sk/index.php?option=com_easyblog&view=entry&id=22&Itemid=761

Nasleduje diskusia na základe nasledujúcich otázok:

- Čo pomohlo Kyleovi zmeniť jeho úmysel spáchať samovraždu?
- Prečo považujú ľudia samovraždu nejakého človeka za tragédiu, keď sa človek sám rozhodol?
- Vieš čo je eutanázia alebo asistovaná samovražda?

Vysvetlenie pojmu eutanázia a asistovaná samovražda

Slovo **eutanázia** pochádza z gréčtiny a znamená „dobrú smrť“. Výraz „dobrá smrť“ v starovekom Grécku znamenala tiché a pokojné ukončenie života. Eutanázia pôvodne zahŕňala medicínske postupy a starostlivosť o zomierajúcich a tíšenie bolesti pred smrťou.

Eutanázia v medicíne je umelé skrátenie ťažkého smrteľného stavu.

O prípustnosti alebo neprípustnosti eutanázie sa v dôsledku existencie možnosti jej ľahkého zneužitia živo diskutuje v etike, medicíne, právnej vede a náboženstve.

V niektorých krajinách je eutanázia povolená, vo väčšine je zakázaná. Na Slovensku je eutanázia trestná.

Asistovaná samovražda – poskytnutie vedomostí alebo prostriedkov na spáchanie samovraždy

Otázky na zamyslenie a diskusiu:

- Myslíš, že keď niekto trpí veľkými bolesťami (napr. pri ťažkej chorobe) dokáže jeho bolesti zmierniť pocit, že ho má niekto rád.
- Ako môžeme my prejavíť svoju účasť na utrpení, alebo pri riešení nejakých závažných problémov?

Zhrnutie (Text z PZ môže prečítať, alebo prerozprávať vyučujúci)

Život žiadneho človeka nie je bez problémov a ťažkých situácií, no ani jedna z nich nestojí zato, aby človek ukončil svoj vlastný život. Vždy sa dá nájsť nejaké riešenie. I keď sa niekedy môže zdať z nášho pohľadu situácia beznádejná, možno sa práve v tej chvíli vedľa nás nachádza človek, ktorý by nám vedel poradiť a pomôcť.

Transfer:

😊 **Budem si vážiť svoj život, i keď mi niekedy bude ťažko.
Budem si viac všimáť ľudí okolo seba, či niekto nepotrebuje moju pomoc.**

K téme eutanázia pre učiteľa odporúčame:

<http://www.solen.sk/pdf/5188a03b3b8b14de11ea3eeb3462c99d.pdf>

<http://spravy.pravda.sk/domace/clanok/281666-moznost-eutanazie-aj-u-zdravych-u-nas-urcite-nie/>

3. Etické aspekty manželského a rodinného života

3.1 Priateľstvo, zamilovanosť, známosť, manželstvo (s. 30 – 31)

Cieľ: Uvažovať nad hodnotami priateľstva, lásky a manželstva. Uvedomiť si rozdiel medzi zamilovanosťou a zrelou láskou.

Na úvod si so žiakmi vypočujeme pieseň od Mira Žbirku „Prvá“ (Ak nemáme možnosť vypočuť si danú pieseň, prečítame si nahlas v triede jej text)

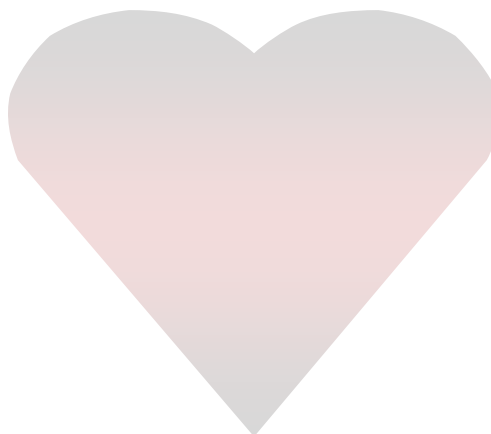
*Vieš, jedna láska je vždy prvá.
Vieš, dotyk v dlani po nej trvá.
Po nej zvýši tón, po nej zvýši chuť.
Nejde z hlavy von, nejde zabudnúť.*

*Vieš, jedna láska je vždy prvá.
Vieš, smietka v očiach po nej trvá.
Po nej zvýši tieň, po nej zvýši dym.
Ešte o nej viem, už ju nevidím.*

*Prvá je tá z dvorov a kín,
keď smieš byť s ňou,
keď smieš byť s ním.
Prvá je tá z troch súrnych slov,
keď smieš byť s ním,
keď smieš byť s ňou.*

*Viem, prvá láska je len jedna.
Viem, v lete zimná, v zime letná.
Po nej zvýši vlas, po nej zvýši list.
Ten vlas nemal čas, ten list nemal prísť.*

*Viem, jedna láska je vždy prvá.
Viem, niečo po nej stále trvá.
Možno tón či tieň, možno chuť či dym.
Ešte o nej viem, už ju nevidím.*



Otázky na zamyslenie a diskusiu:

- O čom spieva Miro Žbirka v tejto piesni?
- Spomínaš si ty na svoju prvú lásku? Alebo to ešte len má prísť?
- Ktoré verše tejto piesne podľa teba najlepšie vystihujú pocity ktoré prežíva chlapec či dievča, keď sa prvýkrát zamiluje?
- Čo znamenajú slová: „v lete zimná, v zime letná“?

Zhrnutie a vysvetlenie:

Prvé lásky, aj keď bývajú krásne a môžu nás ovplyvniť na celý život, zväčša nemávajú dlhé trvanie. Mladí ľudia si totižto ešte nedokážu uvedomiť rozdiel medzi zamilovanosťou a skutočnou láskou. Čo je teda zamilovanosť a čo pravá láska?

Zamilovanosť je prvotná príťažlivosť a človek ju prežíva viac na citovej úrovni, no často zabraňuje vidieť toho druhého takého, aký v skutočnosti je – jeho klady aj zápory. Zamilovaný človek sa viac sústreďí na to, čo prežíva on sám – šťastie, radosť, obdiv... Zamilovaní ľudia často zabúdajú na svoje okolie, lebo im stačí ich vzájomná príťažlivosť.

Naproti tomu láska človeku otvára oči, dovoľí vidieť aj chyby toho druhého a následne ich prijať.

Ľudia, ktorí sa naozaj milujú sa neuzatvárajú pred tými druhými, dokážu prijať zodpovednosť za seba, za svojho priateľa, ale aj za tých druhých (v manželstve za svojho manžela, či manželku, za svoje deti, rodičov svojho partnera, ak sú na to odkázaní, atď.).

Aktivita: Symbol lásky

Cieľ: Premýšľať a uvedomiť si, čo znamená skutočná láska.

Úvodná myšlienka

Zaužívaným symbolom lásky je srdce, pretože srdce je aj symbolom ľudského života. Ak srdce zastane, človek po chvíli zomiera, no človek môže zomrieť aj na nedostatok lásky.

V tejto aktivite sa však chceme zbaviť tínedžerskej „sladkej predstavy“ lásky, že sú to v prvom rade bozky, objatia, zamilované SMS, ružové srdiečka a hlavne „ružové okuliare“...

Každý žiak dostane list farebného papiera a za hrst' ryže. Úlohou je vytvoriť z týchto drobných semienok nejaký symbol lásky. Nemalo by to byť ale srdce! Každý vytvorí svoj vlastný nový symbol.



Aktivitu robíme tak, že žiaci sedia v kruhu a farebný list papiera majú na zemi pred sebou – uľahčí to vytvorenie galérie symbolov pri vyhodnotení. Necháme žiakom dostatok času na vytvorenie symbolu, potom nasleduje vyhodnotenie. Každý žiak predstaví svoj symbol – povie pár viet, čo znázorňuje a prečo si vybral práve tento motív.

Žiaci si potom symbol, ktorý vytvorili, prekreslia do rámčeka v PZ.

Úvodný text k nasledujúcej aktivite (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

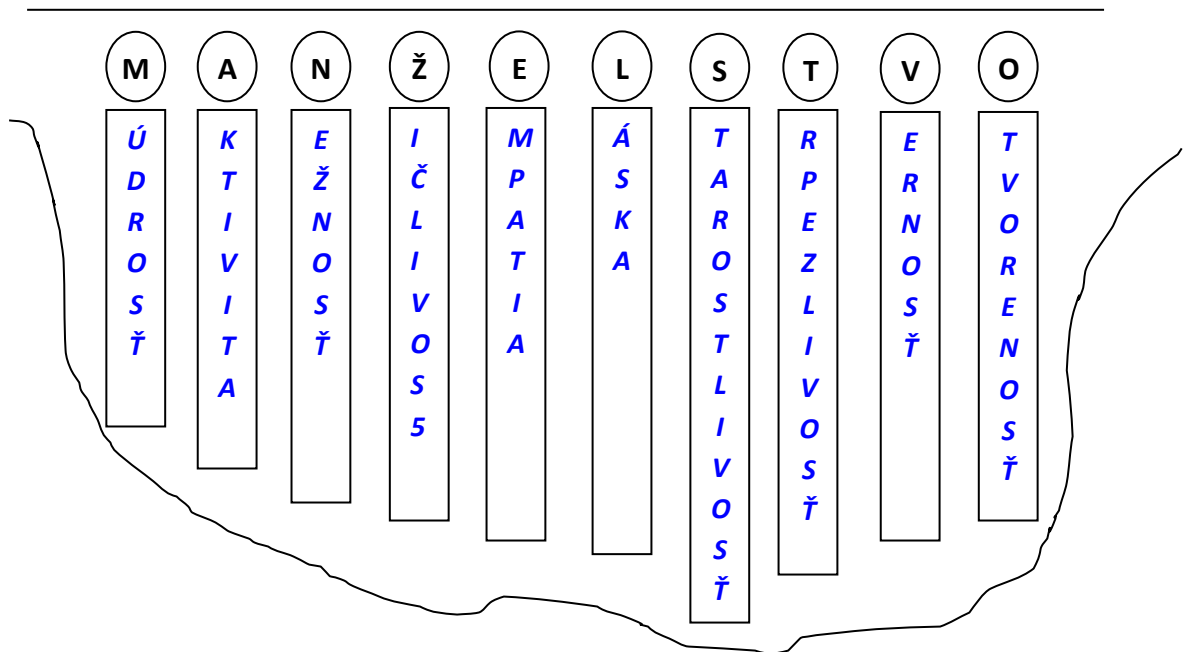
Keď sa dvaja ľudia do seba zalúbia, chcú byť neustále spolu a dúfajú, že ich láska vydrží navždy. Pevné rozhodnutie zostať navždy spolu sa uskutočňuje v manželstve. Manželstvo je inštitúcia, ktorej cieľom je chrániť trvalé spoločenstvo muža a ženy. Samotné uzatvorenie manželstva, romantická svadba a spoločné bývanie však ešte nie sú zárukou dlhotrvajúceho vzťahu.

Manželstvo je ako most, ktorý spája dva vzdialené brehy – muža a ženu. Iba ak stojí na pevných pilieroch, bude schopný odolávať všetkým nástrahám, životným skúškam a problémom.

Aktivita: A žili šťastne, až kým nepomreli...

Cieľ: Uvažovať nad hodnotami, ktoré udržuujú stabilitu manželstva a vytvárajú tak pevný základ aj pre fungovanie rodinného života.

Žiaci majú za úlohu napísať do pilierov mosta na obrázku, aké hodnoty a vlastnosti upevňujú manželstvo a robia ho trvalým spojením medzi mužom a ženou na celý život. Učiteľ môže napomôcť.



Potom žiaci postupne prečítajú, ktoré hodnoty a vlastnosti sú podľa nich najdôležitejšie pre udržanie manželstva aj napriek problémom a ťažkostiam, ktoré sa vyskytnú v každom vzťahu.

Zhrnutie (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Aby bol most naozaj pevný, musí mať hlavne spevnené brehy. Do manželstva by mal vstupovať človek, ktorý je už telesne, ale predovšetkým duševne zrelý, ktorý dokáže prevziať za druhého zodpovednosť.

Transfer:

😊 Na budúce manželstvo sa môžem pripravovať už teraz tým, že si budem plniť svoje povinnosti, zodpovedne sa pripravovať na svoje budúce povolanie a rozvíjať svoju osobnosť po všetkých stránkach

3.2 Sebaovládanie ako podmienka zdravého sexuálneho života (s. 32 – 34)

Cieľ: Pomôcť žiakom pochopiť význam sebaovládania vo vzťahu chlapec – dievča.

Úvodný text (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Prvá cesta lietadlom je pre každého zážitkom. No keď sa odrazu objaví správa, že nejaké lietadlo havarovalo, začneme sa zamýšľať: Prečo? Kde nastala chyba? Kto bol na vine? A je vôbec lietanie bezpečné?

Odborníci tvrdia, že je...

Aktivita: Predčasný sex – let do nebezpečenstva

Cieľ: Uvedomiť si nebezpečenstvá a nástrahy príliš skorého začiatku sexuálneho života

Žiaci najskôr voľne odpovedajú na otázky:

- Letel/-a si už niekedy lietadlom?
- Nemal/-a si strach? Ak áno, čoho si sa obával/-a?
- Je letecká doprava podľa teba naozaj bezpečná alebo máš iný názor?
- Čo všetko je potrebné urobiť pred tým, ako lietadlo vzlietne, aby bol let bezpečný?

Potom vpisujú pod obrázok, čo všetko je potrebné vykonať pred tým, ako nejaké lietadlo vzlietne, aby jeho let bol bezpečný.



Bezpečný let

- *skontrolovať technický stav lietadla*
- *natankovať palivo*
- *zabezpečiť odborne vzdelaného skúseného pilota*
- *zabezpečiť odborný príjemný personál*
- *preveriť cestujúcich*

Vysvetlenie (Text z PZ prečíta alebo prerozpráva vyučujúci.)

Mladý človek, ktorý začne veľmi skoro sexuálne žiť v domnienke, žeby mohol niečo zmeškať, sa podobá lietadlu, ktoré sa vydalo na cestu bez paliva, v zlom technickom stave, bez skúseného pilota a personálu, s pasažiermi, medzi ktorými sú násilníci, sebci alebo aj teroristi. Ako skončí takýto let?

Následne žiaci hľadajú paralely: Čo je potrebné na to, aby sex v nejakom vzťahu bol naozaj pekný, prinášal radosť, uspokojenie, aby bol bezpečný, aby sa ani jeden z partnerov necítil zneužívaný? Učiteľ môže žiakom napomôcť otázkami:

- U dievčat nastupuje prvá menštruácia okolo 12 – 13 roku života. Znamená to, že jej pohlavné orgány sú už úplne vyvinuté a pripravené na prípadné materstvo?
- Ak nejaké dievča alebo chlapec vo vašom veku začne s niekým chodiť, ako dlho zvykne vydržať takýto vzťah?
- Myslíte si, že by ste sa dokázali vo vašom veku, alebo keď budete na strednej škole, postarať zodpovedne o dieťa, so všetkým, čo k tomu patrí?
- Myslíte si, že pre intímny život je potrebné mať súkromie? Čo si vlastne pod týmto pojmom predstavujete?
- Myslíte si, že je dôležité svojho partnera poznať – kde býva, z akej rodiny pochádza, jeho minulosť, aké má vlastnosti, sklony, atď.?

Aktivita: Bezpečný let – sex, ktorý prináša naplnenie a radosť

technický stav lietadla ⇒	<i>telesná a duševná vyspelosť človeka</i>
palivo ⇒	<i>skutočná láska, zrelý vzťah</i>
skúsený pilot ⇒	<i>životné skúsenosti a zodpovednosť</i>
príjemný personál ⇒	<i>materiálne a právne zabezpečenie vzťahu</i>
spolucestujúci ⇒	<i>partner</i>

Otázky na zamyslenie a diskusiu:

- Prečo musí byť človek aj duševne, nielen telesne zrelý pre sexuálny život?
- Kedy je človek vlastne duševne zrelý pre sexuálny život?
- Aký je asi rozdiel medzi sexom z lásky a sexom bez lásky.
- Ako poznáme, že naša láska je pravá?
- Aké nebezpečenstvo prináša so sebou sex s partnerom, ktorého nepoznáme?
(Žiaci najskôr samostatne písomne odpovedajú na túto otázku, potom prečítajú svoje odpovede a doplnia si do zošita aj to, čo spomenuli ich spolužiaci)



pohlavne prenosné choroby, násilnícke sklony partnera, neohľadupnosť, zneužitie dôver, atď'. ...



- Je mladý človek, ktorý odmieta predmanželský sex nenormálny?

Zhrnutie (Text z PZ prečíta alebo prerozpráva vyučujúci.)

Sex vo veľmi mladom veku, bez zodpovednosti a skutočnej lásky, s partnerom, ktorého skoro nepoznáme, väčšinou nesplní naše očakávania. Je to havária lietadla, ktoré nebolo pripravené na odlet, a predsa vzlietlo.

Transfer:



Budem si vážiť osoby druhého pohlavia a dám si pozor, aby som sa bezhlavo nevrhol/-hla do nejakého dobrodružstva s nezodpovedným partnerom.

V téme pokračujeme informáciami o chorobe AIDS:

Úvodný text k nasledujúcej aktivite (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Sex vo veľmi mladom veku prináša so sebou mnohé riziká. Jedným z nich sú pohlavne prenosné choroby. Tou najobávanejšou je AIDS.

Aktivita: Čo viete o AIDS? (Test)

Cieľ: Podat' žiakom informácie o jednom z najobávanejších pohlavne prenosných ochorení.

Žiaci najskôr samostatne doplnia test. Tvrdenia v tabuľke označia žiaci buď - správne (**S**), alebo nesprávne (**N**). Potom učiteľ preberie so žiakmi každé tvrdenie a podá vysvetlenie.

		S / N
1	Je nebezpečné objímať sa alebo podávať si ruku s nositeľom vírusu HIV. <i>Vírus HIV nedostaneme, ak sa dotkneme jeho nositeľa, pokiaľ sa nedostaneme do styku s jeho krvou.</i>	N
2	Vírusom HIV sa môžeš nakaziť, keď si sadneš na dosku toalety. <i>Vírus HIV možno dostať len kontaktom s krvou, semenom alebo vaginálnymi výlučkami.</i>	N
3	Je nebezpečné byť v triede s učiteľom – nositeľom HIV. <i>Byť v miestnosti s nositeľom vírusu HIV nie je nebezpečné. Fakticky je vo väčšom nebezpečenstve práve nositeľ vírusu, pretože sa môže nakaziť nejakou infekciou od nás.</i>	S
4	Iba homosexuáli sa musia báť, že dostanú AIDS. <i>Vírus HIV môže dostať hocikto. Riziku nás vystavuje naše konanie.</i>	N
5	Vírusom HIV sa nemôžeš infikovať, ak piješ z toho istého pohára alebo fľaše ako človek chorý na AIDS. <i>Doteraz nie je známy prípad takéhoto spôsobu prenosu nákazy HIV.</i>	S
6	Vírusom HIV sa môžeš nakaziť aj pri jednorazovom pohlavnom styku. <i>Aj jedno vystavenie sa vírusu HIV stačí, aby sa človek nakazil, aj keď nemusí.</i>	S
7	Vírusom HIV sa prenáša vzduchom a teda sa môžeš nakaziť, ak niekto infikovaný pri tebe kašle a kýcha. <i>Vírus HIV možno dostať len kontaktom s krvou, semenom alebo vaginálnymi výlučkami.</i>	N
8.	Ak otehotnie žena infikovaná HIV, jej dieťa bude tiež HIV pozitívne. <i>Riziko nákazy bolo ešte pred niekoľkými rokmi pre dieťa veľmi vysoké (do 30 %). V súčasnosti sa dá prenos vírusu HIV z matky na dieťa znížiť lekárskymi metódami na menej než 2 %.</i>	N
9	AIDS je vyvolaný vírusom. <i>AIDS je choroba vyvolaná vírusom ľudskej imunitnej nedostatočnosti – HIV.</i>	S
10	Pozitívny test znamená, že človek má AIDS. <i>Byť HIV+ neznamena byť okamžite chorý na AIDS. Trvá často niekoľko rokov, kým štádium AIDS prepukne. Vírus HIV sa v ľudskom organizme postupne rozširuje a oslabuje náš imunitný systém.</i>	N
11	AIDS napáda a ničí červené krvinky. <i>Vírus HIV napáda v organizme určitú skupinu bielych krviniek T-lymfocytov, v ktorých sa množí, neskôr ich aj zabíja a znižuje tak ich počet v tele napadnutého človeka. Výrazný pokles počtu bielych krviniek, ktoré hrajú dôležitú úlohu v obranyschopnosti ľudského organizmu, vedie k zlyhávaniu imunity a rozvíja sa v ochorenie AIDS. Tým, že je imunitný systém slabší, človek ľahšie podľahne iným ochoreniam, baktériám a vírusom</i>	N

12	AIDS sa prenáša všetkými telesnými výlučkami. <i>I keď sa vírus HIV nachádza v malom množstve aj v slinách, slzách, pote, moči a stolici, nie sú tieto telesné výlučky zdrojom nákazy, pokiaľ sa v nich nenachádza krv. V týchto telesných výlučkoch nie je totiž dostatočná koncentrácia vírusu.</i>	N
13	Testy na AIDS sú vždy presné. <i>Najnovšie laboratórne testy na HIV sú veľmi presné a spoľahlivé. Pri kombinácii dvoch testovacích metód je chybovosť menšia ako 0,1 %. Falošne negatívny výsledok môže nastať vtedy ak sa test vykonal v tzv. sérologickom okne, kedy je človek infikovaný vírusom HIV, ale imunitný systém ešte nevytvára proti vírusu protilátky.</i>	N
14	Tri hlavné spôsoby prenosu HIV sú: sexuálnym kontaktom, spoločnými ihlami, dotykom s krvou. <i>Správne.</i>	S
15	Veľa príznakov AIDS sa podobá na iné bežné ochorenia. <i>Prvé príznaky HIV infekcie sú ľahko zameniteľné s chrípkovým ochorením a môžu sa objaviť 2-3 týždne od infikovania.</i>	S
16	Jednou z ťažkostí v boji proti AIDS je, že medzi nakazením a objavením sa prvých príznakov môže uplynúť veľmi dlhé obdobie. <i>Človek nakazený vírusom HIV nemusí mať dlhú dobu, napríklad niekoľko rokov, vôbec žiadne zdravotné problémy. Tomuto obdobiu sa hovorí bezpríznakové nosičstvo vírusu HIV. I v tomto období môže nakazený človek preniesť infekciu na ďalšie osoby. Pritom sám vyzerá a cíti sa celkom zdravý a ani jeho partner na ňom nič nespozná.</i>	S

Otázky na záver:

- Čo nové som sa dozvedel/-a o AIDS?
- Čo je podľa teba hlavnou príčinou šírenia sa tejto nebezpečnej nákazy?
- Ako sa môžeš chrániť pred nakazením sa vírusom HIV?

Odborné informácie prevzaté z:

<http://www.hivaid.sk/index.php/o-nas>

3.3 Antikoncepcia a prirodzené metódy regulácie počata (s. 35)

Úvodný text (Text z PZ prečíta alebo prerozpráva vyučujúci.)

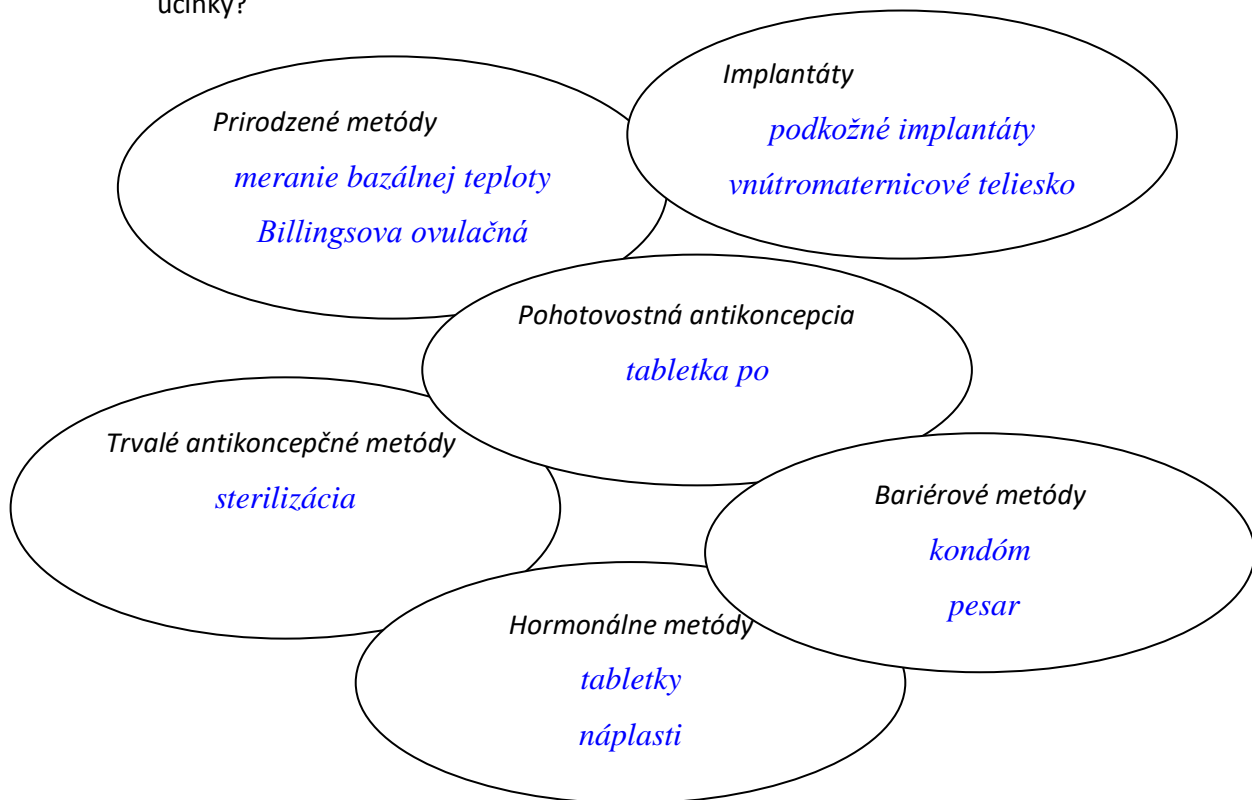
Sex medzi mužom a ženou by mal byť vždy vyjadrením ich vzájomnej lásky a náklonnosti. Pri pohlavnom styku sa zároveň môžu stať aj spolutvorcami nového života.

Splodiť a priviesť na svet dieťa však znamená obrovskú zodpovednosť – voči sebe samému, voči svojmu partnerovi, no v prvom rade voči novovzniknutému životu. Každé dieťa by sa malo narodiť chcené a očakávané. A predsa každý rok tisíce žien rieši problémy v súvislosti s neplánovaným alebo nechceným tehotenstvom.

V súčasnosti existuje mnoho prostriedkov a metód, ktorými je možné regulovať počet otehotnení. Viaceré z nich sa však spájajú s rizikom vedľajších účinkov.

Otázky na úvod:

- Vieš, ktoré konkrétne antikoncepčné metódy môžeme zaradiť do jednotlivých skupín uvedených v tabuľke?
- Čo vieš o týchto metódach a prostriedkoch? Poznáš ich pôsobenie, ale aj nežiaduce vedľajšie účinky?



Vyučujúci podá žiakom základné informácie o jednotlivých metódach antikoncepcie. **Oboznámi žiakov aj s rizikami, ktoré sa spájajú s užívaním antikoncepcie.**

Zhrnutie (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Sex nie je šport, ani forma nejakej terapie či relaxu. Pohlavný život bez zodpovednosti, náhodný sex s niekým, koho nepoznáš, časté striedanie partnerov, to všetko predstavuje pre mladého človeka nebezpečenstvo, ktoré môže jeho život, ale i životy iných navždy poznačiť.

Metódy antikoncepcie

Sexuálna abstinencia

Sexuálna abstinencia znamená zdržať sa trvalo všetkých sexuálnych praktík. Nejde o antikoncepciu v pravom slova zmysle, ale je to jediná 100 %-ne účinná metóda prevencie otehotnenia a prenosu pohlavne prenosných ochorení.

Prirodzené metódy plánovaného rodičovstva (PPR)

Prirodzená regulácia počatia je postavená na dvoch pozorovateľných faktoroch: hlien krčka maternice a bazálna teplota. Tie sa menia počas menštruačného cyklu v závislosti na hormónoch, ktoré regulujú ženskú plodnosť.

Menštruačný cyklus

Cyklus začína tým, že hypofýza začne produkovať FSH – folikuly stimulujúci hormón, ktorý vo vaječníku podporuje dozrievanie vajíčka.

Vajíčko dozrieva vo folikule – dutinke vyplnenej tekutinou, keď je folikul zrelý – pripravený na ovuláciu, má zvyčajne 20-25mm a dá sa vidieť pomocou sonografického zobrazenia.

Folikul s dozrievajúcim vajíčkom produkuje hormón estrogén, ktorý v maternici podporuje rast výstelky – sliznice a v krčku začína produkcia hlienu s plodnými charakteristikami (pocit vlhka, mokra – plodnosť).

Keď je folikul zrelý, hypofýza začne vylučovať LH – luteinizačný hormón, a tento hormón spôsobí prasknutie folikula a uvoľnenie vajíčka – ovuláciu.

Po ovulácii sa z buniek folikula vytvorí žlté teliesko, ktoré produkuje progesterón – tento hormón zodpovedá za kvalitatívnu premenu výstelky v maternici, aby bola vhodne pripravená na uhniezdenie bábätka, ak žena počne, a v krčku podporuje vytváranie hlienovej zátky (pocit sucha alebo hlien s neplodnými charakteristikami).

Žlté teliesko zodpovedá za konštantné trvanie luteálnej fázy – cca 2 týždne – 11-16 dní, súvisí to s produkciou hormónu progesterónu.

Billingsova ovulačná metóda

Táto metóda učí rozpoznávať plodné obdobie menštruačného cyklu podľa pocitu z prítomnosti hlienu krčka maternice na vonkajších rodidlách i podľa jeho vzhľadu ako ovulačného obrazu hlienu.

Symptotermálna metóda

Spočíva v sledovaní plodných dní ženy na základe výpočtu alebo symptotermálnej metódy (STM).

Výhody PPR:

- Lepšie oboznámenie sa s fungovaním vlastného tela.
- Vhodné nielen ako antikoncepcia, ale aj ako príprava na otehotnenie – umožňuje tiež rozpoznať rané tehotenstvo na základe teplotnej krivky pri meraní bazálnej teploty.
- Symptotermálna metóda je najlepší spôsob potvrdenia ovulácie, umožňuje tiež rozpoznať niektoré problémy menštruačného cyklu.
- Žiadne vedľajšie účinky pre ženu.
- Na rozdiel od otehotnenia pri užívaní HAK alebo IUD prípadné neplánované tehotenstvo nie je ohrozené nepriaznivým mechanickým alebo chemickým účinkom antikoncepcie.

Nevýhody PPR:

- Nutnosť oboznámiť sa s metodikou.
- Pre zachovanie antikoncepčného účinku je potrebná dôslednosť v meraní bazálnej teploty a zaznamenávaní iných znakov plodnosti, a v plodných dňoch používať bariérovú antikoncepciu alebo abstinovať.
- Táto metóda neposkytuje ochranu pred pohlavne prenosnými ochoreniami.

Bariérové metódy antikoncepcie

Bariérové antikoncepčné metódy spočívajú v mechanickom blokovaní prístupu spermii do dutiny maternice. Pre vyššiu účinnosť sa obvykle kombinujú s lokálnymi spermicídmi, ktoré ničia spermie.

Formy:

- Antikoncepčná špongia
- Pesar, vaginálna membrána
- Ženský kondóm
- Mužský kondóm (voľne dostupný v obchode)

Kondómy (mužské aj ženské) sú jediná antikoncepčná metóda, ktorá zároveň poskytuje aj ochranu pred pohlavne prenosnými ochoreniami, i keď nie na 100 %.

Hormonálne metódy antikoncepcie

Hormonálne antikoncepčné metódy (HAK) sú obvykle určené pre ženy. Využívajú synteticky vyrobené hormóny – estrogény, progestíny alebo ich kombinácia v rôznych aplikačných formách.

Antikoncepčný účinok väčšinou spočíva v blokovaní ovulácie. Pri niektorých metódach dochádza aj k zmenám výstelky maternice a zloženiu cervikálneho hlienu, čím sa účinnosť ešte zvyšuje.

Hormonálne antikoncepčné metódy nechránia pred pohlavne prenosnými ochoreniami.

Formy HAK:

- **Tabletky (orálna antikoncepcia)** – užívajú sa denne počas troch týždňov, potom nasleduje týždenné prerušenie, počas ktorého sa dostaví krvácanie.
- **Náplasť** – výmena náplasti raz za týždeň, použijú sa tri náplasti za sebou, potom nasleduje týždenné prerušenie.
- **Injekcia** – aplikácia raz za tri mesiace, nesie zvýšené riziko porúch menštruačného cyklu po vysadení. Táto forma antikoncepcie by sa nemala používať dlhšie ako dva roky bez prerušenia.

Všetky formy hormonálnej antikoncepcie nesú riziká:

1. **Obnovenie prirodzenej hormonálnej regulácie po vysadení HAK za normálnych okolností trvá 1 až 12 mesiacov.**
2. **Užívanie HAK vyčlúča hormonálnu rovnováhu**, obvykle niektorým z dvoch smerov:
 - a) k estrogénovej dominancii – relatívny nedostatok progesterónu a nadbytok estrogénov vyvoláva riziko ochorení ako **endometrióza, myómy, cesty vaječníkov, PMS** a i.,
 - b) k nedostatku estrogénov a progesterónu a nadbytku androgénov (testosterón) – súvisí s inzulínovou rezistenciou. Dôsledkom býva **anovulácia, absencia menštruácie, syndróm PCOS.**
3. **Užívanie HAK narušuje funkciu imunity**, zvyšuje riziko vzniku kvasinkových infekcií, prenosu pohlavne prenosných ochorení (chlamýdie, kvapavka, HIV). Zvyšuje sa tiež riziko vzniku rakoviny prsníka a krčka maternice.
4. Dlhodobé užívanie HAK spôsobuje **nedostatok niektorých dôležitých vitamínov a minerálov**, čo ďalej prispieva k poruchám metabolizmu a plodnosti.
5. Užívanie HAK nesie riziko poškodenia pečene a pankreasu, zvyšuje zrážanlivosť krvi, spôsobuje zmeny nálady (depresie, podráždenosť), znižuje libido, zvyšuje riziko kožných ochorení.

Pred nasadením hormonálnej antikoncepcie by mala žena byť informovaná o rizikách a mala by absolvovať vyšetrenie zrážanlivosti krvi a pečenevé testy.

Hormonálna antikoncepcia je nevhodná pre dievčatá a ženy, ktoré:

- majú zvýšenú zrážanlivosť krvi (časté pri diagnóze lupus erythematosus, skratka SLE),
- fajčia,
- majú ochorenie pečene,

- majú vysoký krvný tlak,
- majú vysokú hladinu krvného cukru alebo tuku,
- sú obézne,
- majú menštruačný cyklus kratšie ako 2 roky – cyklus ešte nie je dostatočne stabilizovaný a vyzretý, často ešte neprebíha pravidelná ovulácia,
- v zdravotnej anamnéze blízkej rodiny sa vo veku pod 50 rokov vyskytujú tromboembolické ochorenia ako srdcový infarkt alebo mozgová mŕtvica. Riziká sa ešte zvyšujú s vekom nad 35 rokov.

Po skončení užívania môže dlhší čas pretrvávajúť:

- amenorrhea – vynechanie menštruácie,
- anovulácia alebo iné formy narušenia plodnosti,
- narušenie hormonálnej regulácie,
- zvýšené riziko vzniku PCOS a endometriózy,
- zvýšené riziko potratu pri otehotnení.

Výhody HAK:

- možnosť do istej miery regulovať menštruačný cyklus – plánovanie termínu menštruácie pre dovolenkou a pod.,
- niekedy pomáha upraviť nepravidelný cyklus – príliš krátky alebo dlhý cyklus, silné krvácanie,
- eliminuje bolesti pred a počas menštruácie,
- počas užívania sa môže zlepšiť problematická pleť (akné) alebo iné problémy spôsobené hormonálnou nerovnováhou.

Tieto výhody by však nemali byť príčinou užívania hormonálnej antikoncepcie – HAK problém obvykle nerieši, ale len dočasne zamaskuje či potlačí. Po skončení užívania sa problémy často vrátia, alebo sa objavia v inej forme.

Implantáty

Implantáty nezabraňujú prenosu sexuálne prenosných ochorení. Podľa typu fungujú ako mechanická, chemická alebo hormonálna antikoncepcia, prípadne ich kombinácia.

- **Podkožný implantát** – forma hormonálnej antikoncepcie, tenká ohybná tyčinka sa aplikuje do ramena a pôsobí až po dobu troch rokov. Veľmi účinná forma antikoncepcie, avšak s vysokým rizikom porúch menštruačného cyklu po skončení užívania.
- **Vnútromaternicové teliesko (IUD)** – malý predmet z plastickej látky, môže mať rôzne tvary, aplikuje sa do dutiny maternice. Aplikácia aj odstránenie prebieha ambulantne v ordinácii gynekológa. Nemali by sa používať u žien, ktoré ešte plánujú tehotenstvo – môžu dlhodobo znižovať plodnosť aj po odstránení (dlhodobé mechanické a chemické podráždenie môže spôsobiť zápalové procesy a narušenie imunity v sliznici maternice).

Medené VT – uvoľňuje malé množstvo medi, čím bráni spermiám v dosiahnutí a oplodnení vajíčka. V prípade oplodnenia IUD bráni implantácii zárodka do maternice. Môže zostať v maternici po dobu 5 až 10 rokov. Pozn.: tkanivá v oblasti maternice môžu aj po odstránení IUD obsahovať zvýšenú hladinu anorganického medi, ktorej biologická odbúrateľnosť je limitovaná.

Hormonálne VT – známe pod názvom značky *Mirena*. V dutine maternice uvoľňuje hormón progesterón, čím blokuje ovuláciu a zahusťuje cervikálny hlien tak, že spermie nepreniknú k vajíčku. V prípade zlyhania tohoto účinku navyše mechanicky bráni uchyteniu zárodka v dutine maternice. Môže zostať v maternici do 5 rokov.

Pohotovostná antikoncepcia – Postinor, Escapelle

Jednorazová forma hormonálnej antikoncepcie, ktorú možno použiť na zabránenie tehotenstva po nechránenom pohlavnom styku. Pilulka zabraňuje ovulácii a splynutiu spermíí s vajíčkom a **zahniezdeniu zárodka**. Užíva sa najneskôr do 72 hodín.

Veľké dávky hormónov môžu vyvolať mnohé vedľajšie účinky, ako napr.:

- nevoľnosti
- zvracanie
- predčasná alebo oneskorená menštruácia
- napätie v prsiach
- bolesti hlavy
- narušenie pravidelnosti cyklu
- pretrvávajúce narušenie plodnosti

Odporúčané stránky:

<http://www.fertility.sk/plodnost-a-zdravie/antikoncepcia.html>

http://ona.idnes.cz/antikoncepcie-pro-mladistve-je-zverstvo-tvrdi-gynekolozka-helena-maslova-1lv-/spolecnost.aspx?c=A110810_143328_spolecnost_jup

4. Ekonomické hodnoty a etika

4.1 Vlastníctvo a peniaze ako prostriedok a cieľ (s. 36 – 38)

Cieľ: Pomôcť žiakom vytvárať si správny vzťah k peniazom a ekonomickým hodnotám.

Úryvok z knihy *Malý princ* (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Na planéte „Biznismena“

„Čo máš z toho, že vlastníš hviezdy?“ „Robí to zo mňa boháča.“

„A čo máš z toho, že si boháčom?“ „Môžem si kúpiť iné hviezdy, ak niekto nejaké objaví.“

„A čo s nimi robíš?“ „Spravujem ich. Spočítavam a prepočítavam,“ odpovedal biznismen. „Je to náročná práca, ale ja som vážny človek!“

„Ak ja vlastním hodvábnu šatku, môžem si ju uviazať na krk a odniesť. Ak ja vlastním nejakú kvetinu, môžem si ju odtrhnúť a odniesť. No ty si nemôžeš natrhať hviezdy!“

„Nie, ale môžem si ich uložiť do banky.“

„Čo to znamená?“ „To znamená, že na papierik napíšem počet svojich hviezd. A potom ten papierik zamknem do zásuvky.“

„To je všetko?“ „To stačí!“

Malý princ mal o vážnych veciach celkom iné predstavy ako dospelí.

„Ja vlastním kvetinu, povedal ešte, „a každý deň ju polievam. Vlastním tri sopky a vymetám ich každý týždeň. A vymetám aj tú vyhasnutú, lebo človek nikdy nevie. Pre moje sopky je osožné, že ich vlastním, pre moju kvetinu je osožné, že ju vlastním. Ale ty nie si hviezdám osožný...“

Nasledujú kontrolné otázky, ako žiaci porozumeli textu:

- Čo predstavujú v skutočnosti hviezdy, ktoré počítal biznismen?
- Aký bol vzťah biznismena k jeho bohatstvu? Dokázal si ho užiť?
- Čo tým myslel malý princ, keď povedal biznismenovi, že nie je hviezdám osožný?

Vysvetlenie (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Psychologické poradne zaznamenali v posledných rokoch veľa prípadov citovo zanedbaných a opustených detí, hoci žijú so svojimi rodičmi a po materiálnej stránke im nič nechýba.

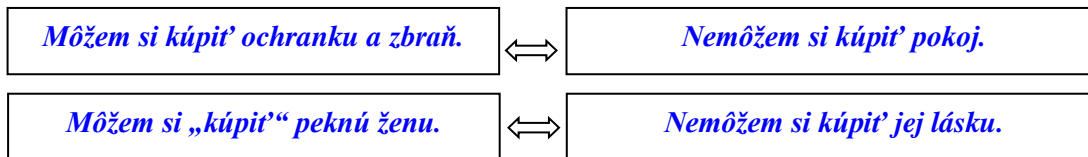
Veľa ľudí totiž prepadlo zarábaniu peňazí. Sú ľudia, ktorí túžia po veľkom bohatstve a domnievajú sa, že bohatstvo ich urobí šťastnými.

Aktivita: Čo si môže človek kúpiť za peniaze a čo nie?

Cieľ: Uvažovať, aké dôležité sú naozaj peniaze v živote človeka? Sú naozaj všemocné?

Existujú veci, ktoré sa za peniaze kúpiť nedajú. Žiaci majú za úlohu hľadať protiklady – čo sa kúpiť dá a čo nie.

<i>môže si kúpiť drahé auto</i>	↔	<i>nemôže si kúpiť bezpečnosť na ceste</i>
<i>Môžem si kúpiť drahé lieky.</i>	↔	<i>Nemôžem si kúpiť zdravie.</i>
<i>Môžem si kúpiť titul.</i>	↔	<i>Nemôžem si kúpiť múdrosť.</i>



Otázky na zamyslenie a diskusiu:

- Sú bohatí ľudia šťastnejší ako chudobní? Svoju odpoveď aj zdôvodni.
- V čom to majú bohatí ľudia v živote ľahšie ako chudobní? V čom ťažšie?
- Čo ma dokáže v živote potešiť, čo sa nedá kúpiť za peniaze?

Diskusiu uzatvoríme heslom:

To najcennejšie si za peniaze nekúpiš!

Aktivita: Akú hodnotu majú peniaze?

Cieľ: viesť žiakov k uvedomeniu si, že za poctivo získanými peniazmi vždy stojí určitá námaha, práca a únava.

Úvodný text k aktivite (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Peniaze – kus kovu, alebo papiera... Prečo sú pre nás tak dôležité? V čom spočíva ich skutočná hodnota? Až keď vynaložíme určitú námahu, prácu, zriekneme sa voľného času, spánku, keď príde únava, až vtedy začneme si uvedomovať do istej miery ich hodnotu.

No dôležitá nie je len vynaložená námaha, ale aj cieľ – na čo tieto peniaze použijeme.

Žiaci majú za úlohu doplniť do dotazníka, za akú sumu by si boli ochotní urobiť nasledujúce veci a na voľné riadky každý sám za seba napíše, čo by nikdy kvôli peniazom neurobil.

- skočiť do ľadovej vody
- prenocovať sám na opustenom hrade
- nechať po sebe liezť obrovského pavúka
- robiť týždeň maskota v detskom tábore
- upratovať týždeň namiesto upratovačky v škole
- počas letných prázdnin pracovať denne 4 hodiny v záhrade
- strážiť celý deň tri mladšie deti svojich susedov

➤ Čo by si nikdy kvôli peniazom neurobil/-a?

- _____

- _____

Vyhodnotenie aktivity urobíme tak, že vždy sa prečíta jedna položka zo zoznamu a následne každé dieťa povie sumu. Nakoniec žiaci ešte prečítajú, čo by za peniaze nikdy neurobili. Niektoré položky možno rozdiskutovať: napr. „upratovať týždeň namiesto upratovačky v škole“.

Citát (Text z PZ – prečíta vyučujúci)

„Koreňom všetkého zla je láska k peniazom.“

(1 Tim 6, 10)

Nasleduje krátka diskusia na tému: *Prečo nie peniaze, ale láska k peniazom je zlá?*

Myšlienka na doplnenie

Niektorí ľudia sú tak zameraní na získavanie peňazí, že im je jedno, aké prostriedky, akú cestu si k nim zvolia, keď táto cesta vedie doslova „cez mŕtvoly“.

Žiaci potom napíšu zoznam všetkého, čo považujú za **zlo vo svete**.

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Každý žiak si ešte raz prejde svoj zoznam a zakrúžkuje všetky položky, za ktorými sú podľa neho peniaze.

Žiaci postupne prečítajú zo svojho zoznamu iba tie položky, za ktorými sú podľa nich peniaze.

Otázky na diskusiu a zamyslenie:

- Čo si zistil/-a? V koľkých prípadoch bola príčinou nejakého zla túžba po peniazoch?
- Prečo ľudia tak veľmi túžia po peniazoch, že sú schopní kvôli nim robiť zlé veci?

Aktivita: 10 Eur

Cieľ: Uvedomiť si, že hodnotu peňazí v etike určuje predovšetkým cieľ, na ktorý boli použité, a nie veľkosť sumy.

Úvodný text k aktivite (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

10 €. Je to veľa peňazí? Pre niekoho áno, pre niekoho nie. Pre niekoho môže byť 10 € suma, z ktorej dokáže vo všetkej skromnosti vyžiť dva dni. Pre iného sú desaťeurové bankovky iba „drobné“, ktoré ani neráta. Aká je teda skutočná hodnota peňazí?

➤ Predstav si teraz, že si vonku na chodníku nájdeš 10 €. Čo s nimi urobíš?

Žiaci majú za úlohu napísať, na čo by sa tieto peniaze dali využiť. Potom premýšľajú nad každou možnosťou, aké bude mať dôsledky.

- kúpim mladšiemu súrodencovi darček k narodeninám

dôsledok – urobil som dobrý skutok, môj súrodenec bude mať radosť

- kúpim si cigarety _____ .

dôsledok – *uškodím svojmu zdraviu*

- Dám ich na zbierku „Deň narcisov“ _____

dôsledok – *pomôžem tým ľuďom chorým na rakovinu*

- _____

dôsledok –

- _____

dôsledok –

Pri vyhodnotení každý žiak nahlas prečíta aspoň jednu z možností, ktoré napísal.

Otázky na zamyslenie:

- Aký je môj vzťah k peniazom?
- Na čo využívam ja svoje vreckové peniaze alebo úspory?
- Akú majú teda peniaze hodnotu?
- Aká majú hodnotu peniaze uložené v banke?
- Sú peniaze dobré, alebo zlé?

Zhrnutie (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Peniaze nie sú ani dobré, ani zlé. Záleží len na človeku, aký má k nim vzťah a na čo ich využíva – či na dobro alebo na zlo.

Transfer:



Pouvažujem nad svojím vzťahom k peniazom, či pre mňa peniaze neznamenujú viac ako priatelia, dobré vzťahy v rodine, zdravie, atď.

4.2 Ekonomické cnosti – sporivosť, podnikavosť, umenie hospodáriť (39 – 40)

Cieľ: viesť žiakov k uvedomeniu, že peniaze by mali byť iba prostriedkom, nie cieľom.

Úryvok z knihy *O kázni a dáždňikoch* (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

O rybárovi a turistovi

Rybár sa vrátil z lovu, sadol si na breh mora a pozeral do diaľky. V tom ho oslovil dotieravý turista. „Prečo si nevezmeš pôžičku? Mohol by si si kúpiť motor a úlovok by si mal dvojnásobne väčší. Ten by ti priniesol peniaze na motorový čln a pomocníka. Mohol by si ísť dvakrát denne na lov – bol by to štvornásobný zárobok. Potom by nasledovali ďalšie motorové člny, posádka, stánky na trhu, rybárska reštaurácia, továreň na konzervy...“ turista hovoril ako v extáze.

„A potom?“ prerušil ho rybár.

„Potom nebudeš musieť vôbec nič robiť. Budeš celý deň sedieť a šťastný meditovať pri mori.“

„To robím už aj teraz, len ty si ma vyrušil,“ odpovedal rybár.

Kontrolné otázky, ako žiaci porozumeli textu:

- Ako sa ti páčil príbeh?
- Čo si myslíš o radách turistu, ktoré dával rybárovi?
- Čo si myslíš o rybárovi a jeho odpovedi turistovi? Myslíš, že bol rybár lenivý?

Učiteľ nahlas prečíta citát a vyzve žiakov, aby sa ho pokúsili vysvetliť.

„Lepšie je žiť z mála peňazí, ako celý život venovať zarábaniu peňazí.“

(výrok istého francúzskeho spisovateľa)

Aktivita: Vorkoholik

Cieľ: Uvedomiť si, že aj práca a zarábanie peňazí sa pre niekoho môže stať závislosťou.

Žiaci napíšu krátku charakteristiku alebo definíciu človeka, o ktorom môžeme povedať, že je vorkoholik a ako sa prejavuje táto závislosť.

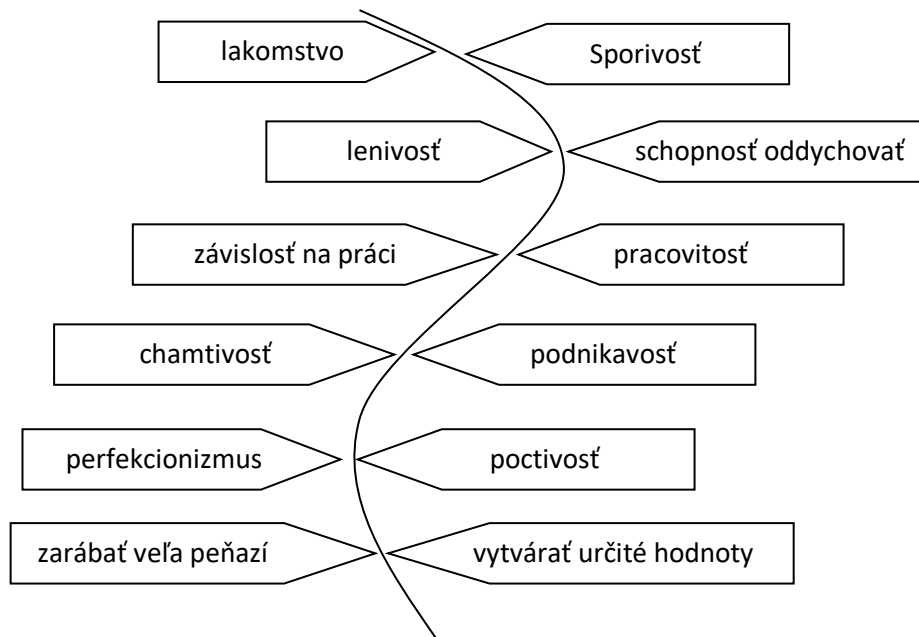
Potom ešte každý žiak napíše, prečo sa podľa neho ľudia stávajú závislými od práce.

Pri spoločnom vyhodnotení najskôr každý prečíta svoju definíciu vorkoholika, potom postupne čítame príčiny tejto závislosti.

Úvodný text k aktivite (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Sporivosť, podnikavosť, umenie hospodáriť, poctivosť, spoľahlivosť – to všetko sú ľudské vlastnosti, ktoré by nemali chýbať nikomu, kto sa pohybuje v oblasti ekonomiky, kto podniká, obchoduje, ale ani žiadnemu pracujúcemu človeku. A preda, existuje len tenká čiara, ktorá tieto cnosti delí od tých najhorších vlastností – lakomstvo, klamstvo, podvody.

Nasleduje diskusia, v ktorej postupne preberieme so žiakmi dvojice pojmov, pričom úlohou žiakov je zamyslieť sa a vysvetliť, aký je rozdiel medzi týmito pojmami.



➤ Hovorí sa, že peniaze krivia charakter.

Predchádzajúcu diskusiu ukončíme zábavnou formou. Žiaci nakreslia karikatúru človeka zameraného na peniaze – lakomca, chamtivca...

Mala by to byť jednoduchá karikatúra človeka alebo nejakej rozprávkovej postavy.

Nasleduje prezentácia žiackych prác pred svojimi spolužiakmi.

Vyhodnotenie a diskusia:

- Ktorá karikatúra sa vám najviac páčila?
- Ktorú negatívnu vlastnosť si sa snažil vyjadriť svojou kresbou?
- Podarilo sa Ti vystihnúť v tvojej kresbe nezdravý vzťah k peniazom?
- Aký je tvoj vzťah k peniazom? Si skôr šetrný typ, alebo sa tvoje úspory vždy veľmi rýchlo rozkotúľajú?
- Dokázal by si sa so svojimi úsporami s niekým rozdeliť, alebo požičať niekomu všetky svoje úspory a zostať tak bez nejakej hotovosti?
- Čo by si chcel ešte povedať?

Zhrnutie – Citát (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak)

„Sú veci nevyhnutné a veci podstatné. Nevyhnutné sú schody, no podstatný je chrám. Ľudia západnej kultúry budujú však často len schody a zabúdajú na chrám.“
(S. Exupery)

4.3 Svojpomoc, solidarita, pomoc sociálne slabším (s. 41 – 45)

Cieľ: viesť žiakov k solidarite s chudobnými, k uvedomeniu si, že je našou morálnou povinnosťou pomáhať tým, ktorí nemajú príležitosť zarobiť si na živobytie alebo pracujú v zlých podmienkach. Vzbudiť u žiakov záujem a snahu hľadať cesty skutočnej a účinnej pomoci pre ľudí žijúcich v krajinách tretieho sveta.

Úryvok z knihy *O kázni a dáždňoch* (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

O hodnote chleba

Anglický novinár uskutočnil raz poučný test. Kúpil bochník chleba a na najrušnejších križovatkách ulíc svetových veľkomiest ho ponúkal okoloidúcim za hodinu práce.

A tu sú výsledky:

V Hamburgu ho vysmiali.

V New Yorku ho zatkla polícia.

V Nigérii sa mu ponúkovalo viacero osôb pracovať zaň tri hodiny.

V Dillí sa mu ponúkli stovky osôb, ktoré boli ochotné pracovať za chlieb celý deň.

Otázky k úryvku na zamyslenie:

- Čo si myslíte o tomto experimente?
- Prečo boli reakcie ľudí v jednotlivých mestách také odlišné?

Učiteľ vyzve žiakov, aby si postupne prečítali nasledujúce štatistiky, potom sa zamysleli a odpovedali na otázky.

• 1,2 miliardy ľudí žije v extrémnej chudobe, teda zo sumy menej ako jeden dolár na deň

• každé tri sekundy zomiera dieťa v dôsledku extrémnej chudoby

• viac ako 100 miliónov detí nemá šancu chodiť do školy

• 860 miliónov dospelých nevie písať a čítať

• 3 miliardy ľudí, žije za menej ako 2 doláre denne

• Najbohatšie 1% ľudí má väčší príjem ako najchudobnejších 57%

• 1,3 miliardy ľudí nemá prístup k nezávadnej vode

• 800 miliónov ľudí je podvyživených

• Denne zomiera v dôsledku chudoby najmenej 24 000 detí

Aké sú moje úspory?
Na čo ich chcem použiť?

Aké vreckové dostávam od svojich rodičov?

Ako často sa sťažujem, že musím chodiť do školy?

Koľko ma stojí mesačne môj telefón?

Aké nápoje zvykneš piť?

Ako často nedojem jedlo v školskej jedálni a vyhodím ho?

Koľko správ denne napíšem svojim priateľom na facebooku?

Aktivita: 80 + 20... je to fér?

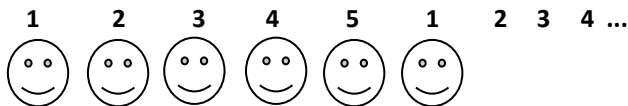
Cieľ: Viesť žiakov k uvedomeniu si ekonomickej a sociálnej nespravodlivosti vo svete a problémov, ktoré z tejto nespravodlivosti vychádzajú.

Urobíme experiment. Žiaci sa rozpočítajú po päť. Potom vytvoria skupiny – všetky jednotky spolu, všetky dvojky, atď. Učiteľ potom prinesie prekvapenie – dve misky cukríkov – v jednej bude 80 cukríkov a v druhej bude 20 (môžeme použiť aj pomer 40 a 10).

Učiteľ odovzdá jednej zo skupiniek, ktorú nazve „vypelý“, misku s 80 (40) cukríkmi.

Potom odovzdá žiakom zostávajúcich skupiniek, ktoré nazve „rozvojový“, misku s 20 (10) cukríkmi.

Žiakov upozorníme, aby nezačali cukríky ihneď jesť.



Otázky na reflexiu:

- Na základe čoho boli vyberaní žiaci do skupinky, pre ktorú bolo pripravené prekvapenie?
- Zaslúžili si nejako toto „vyvolené“ miesto?
- Sú ostatní žiaci menejcenní, keďže sa medzi „vyvolených“ nedostali ?
- Kde všade sa môžeme stretnúť s takouto nespravodlivosťou?

Vysvetlenie pojmu „krajiny tretieho sveta“

Rozvojové krajiny alebo krajiny tretieho sveta je spoločný názov pre **viac ako 150** nezávislých, politicky samostatných štátov, ktoré vznikli v dôsledku rozpadu koloniálnej sústavy z bývalých kolónií, polokolónií a závislých území.

Na základe dostupných informácií by sme mohli určiť znaky krajín tretieho sveta:

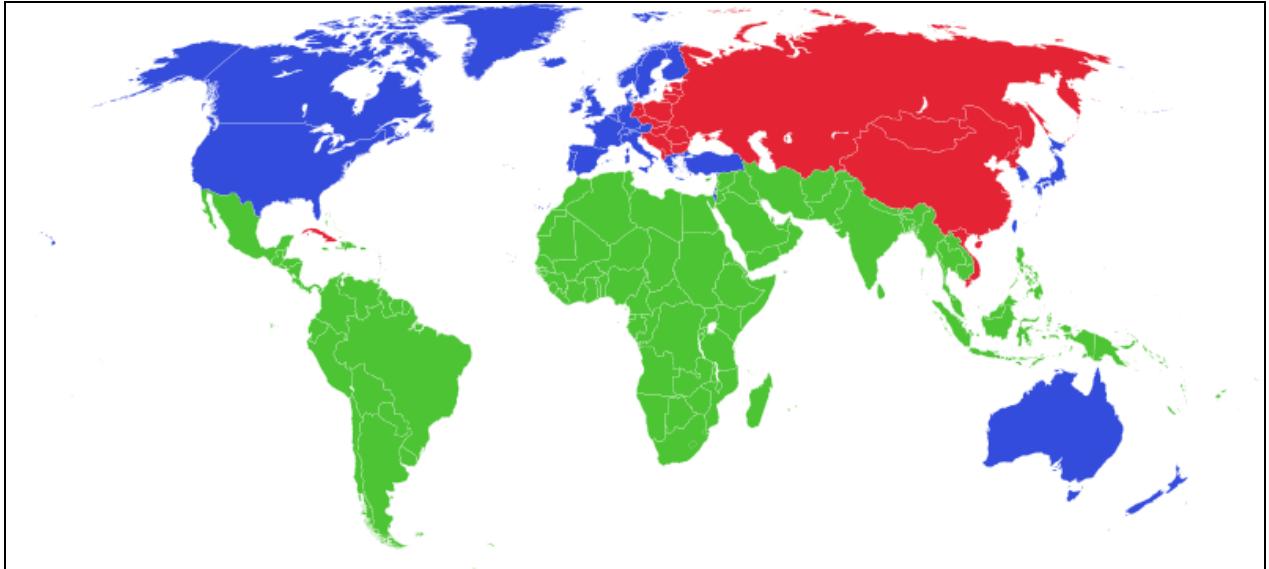
- vysoká úmrtnosť, epidémie;
- nízky životný štandard, chudoba a hlad;
- nízka vzdelanosť obyvateľstva;
- nízky HDP na obyvateľa;
- prítomnosť občianskych vojen, povojnová krajina;
- prírodné katastrofy, extrémne suchá;
- nedostatočná zdravotná starostlivosť;
- nezamestnanosť, nízke príjmy obyvateľstva;
- nestabilná politická a ekonomická situácia.

Za rozvojové krajiny sa obvykle označujú:

Africké krajiny (okrem Južnej Afriky), latinskoamerické krajiny, krajiny juhozápadnej, južnej a juhovýchodnej Ázie.

Správa OSN v roku 1998 hovorila, že 20 % svetovej populácie (obyvateľstvo vyspelých krajín) vydáva asi 80 % z celkového objemu výdavkov na konzum, zatiaľ čo chudobní (obyvatelia rozvojových krajín) musia znášať veľkú časť škodlivých vplyvov spôsobených týmto konzumom. V súčasnosti sa táto priepasť medzi bohatými a chudobnými neustále zväčšuje.

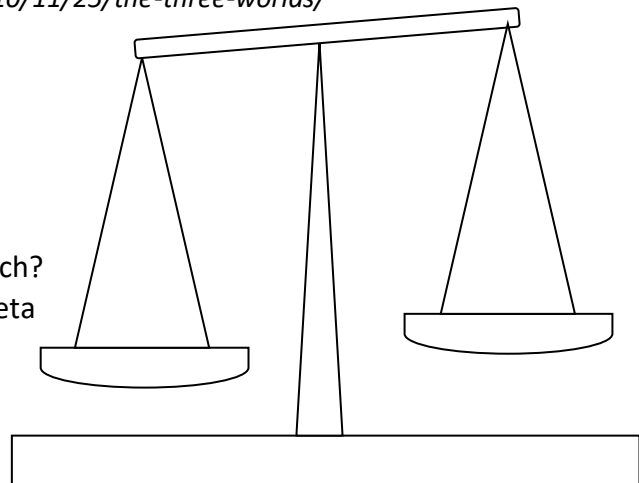
Žiaci si vyznačia farebne na mape sveta niektoré krajiny, ktoré označujeme ako krajiny tretieho sveta. (na mape vyznačené zelenou farbou)



Zdroj: <https://archithoughts.wordpress.com/2010/11/25/the-three-worlds/>

Otázky na zamyslenie a diskusiu:

- Ako žijú ľudia v týchto krajinách?
- S akými problémami musia bojovať chudobní ľudia v rozvojových krajinách?
- Sú ľudia žijúci v krajinách tretieho sveta zodpovední za svoju biedu?
- Ako im môžeme pomôcť my?



Transfer:

😊 Pozriem si nejaký dokument o živote ľudí v rozvojových krajinách.

Aktivita: Detská práca – Čo pre nás vyrábajú deti?

Cieľ: Ujasniť si pojem detská práca, hľadať príčiny zneužívania detí v rozvojových krajinách, uvedomiť si, ako sa náš vyspelý svet podieľa na tomto vykorisťovaní.

Úvodný text k aktivite (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

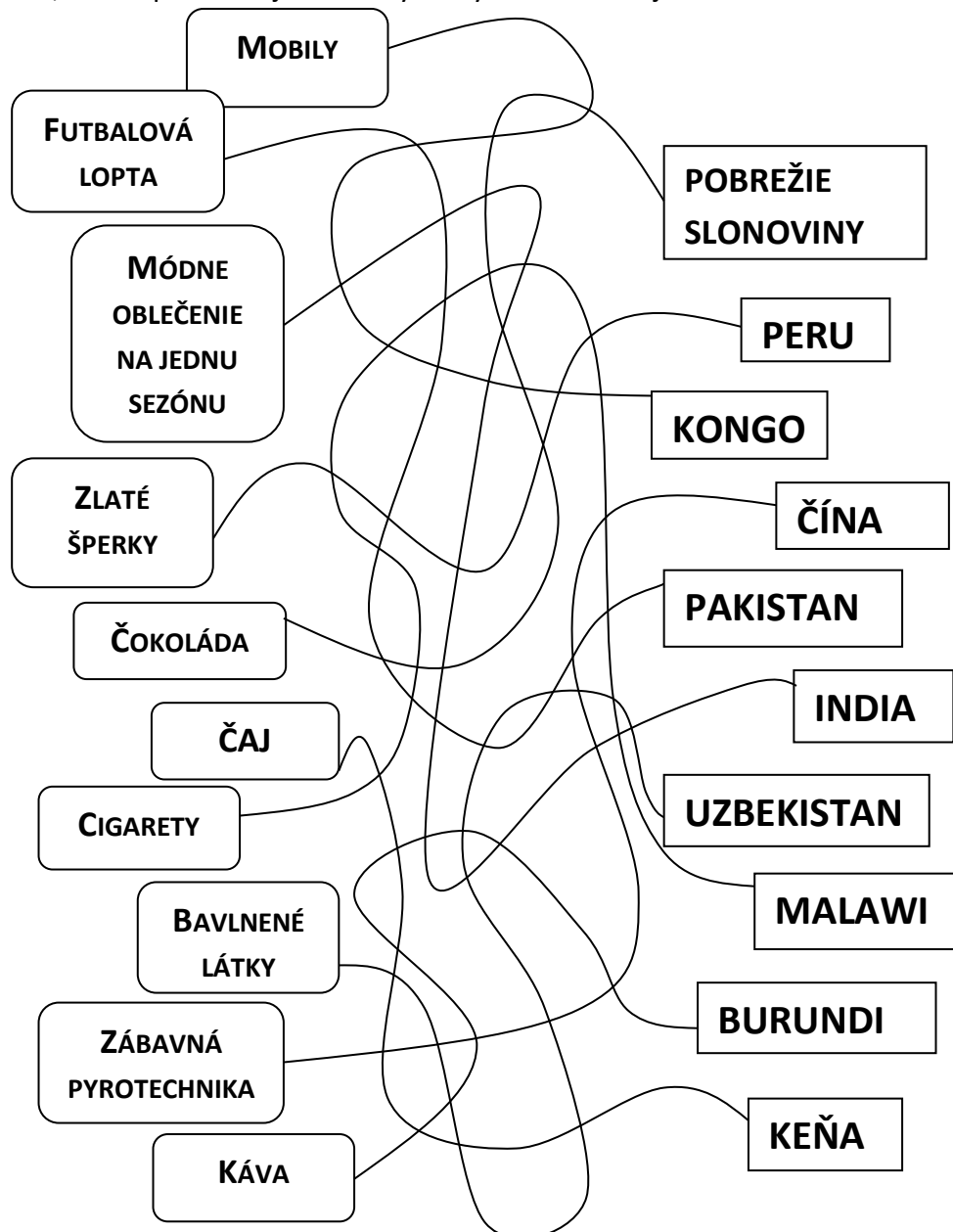
Veľa vecí, ktoré každý deň používame vzniká v rozvojových krajinách – tabuľka čokolády, bavlnené tričko alebo zlatý prsteň prešli dlhým výrobným reťazcom.

Na začiatku tohto reťazca sú často pracujúce deti, ktoré v malých dielňach šijú oblečenie, farbia kožu toxickými farbami, pod zemou ťazia rudy alebo na poliach pomáhajú pestovať plodinu pre vývoz. Na školu im potom už nezostáva čas.

Vysledovať cestu výrobku z chudobného ázijského predmestia alebo z poľa na africkom vidieku až po pekne zabalený výrobok v obchode je veľmi zložité a môže sa nám zdať, že sa nás tento problém netýka, alebo?

Detská práca – Čo pre nás vyrábajú deti?

Viete, odkiaľ pochádzajú suroviny na výrobu nasledujúcich vecí alebo už hotové veci?



Žiaci doplnia do textu názvy štátov podľa labyrintu na predchádzajúcej strane.

Východoafrické **BURUNDI** patrí medzi najchudobnejšie zeme sveta. 55 % obyvateľov, teda asi 750 tisíc rodín získava živobytie z pestovania kávy (arabiky). Viac než 1/4 detí namiesto školy pracuje v poľnohospodárstve.

POBREŽIE SLONOVINY je najväčším svetovým producentom a vývozcom kakaa. V krajní chudobe tu však žije 3/5 obyvateľstva, každé šieste dieťa je podvyživené. Deti pracujúce na plantážach nosia ťažké koše kakaových strukov, pracujú s nebezpečnými mačetami, aplikujú chemikálie bez ochrany.

KEŇA má 42 miliónov obyvateľov - takmer polovica ľudí tu žije v extrémnej chudobe, šestina detí je podvyživená, štvrtina detí ťažko pracuje na čajovníkových plantážach.

MALAWI je jedným z najväčších producentov tabaku. Na tabakových poliach pracuje veľa detí, ktoré dotykom čerstvých vlhkých listov, napríklad pri zbere, absorbujú toľko nikotínu, ako by vyfajčili až 50 cigariet za deň. Nikotínová otrava spôsobuje slabosť, zvracanie a nevoľnosť, vedie k vzniku rakoviny a poškodzuje mozog.

PERU je najväčším vývozcom zlata z Latinskej Ameriky. Pracuje tu až 50 tisíc detí. Vyťažené zlato sa z rudy oddeľuje pomocou ortuti, ktorú deti vdychujú alebo sa v kvapalnej podobe dostáva do ich tiel a do okolitého prostredia. Otrava ortuťou poškodzuje doživotne nervový systém, vedie k zlyhaniu orgánov alebo k smrti.

Koltan a cínovec – cenné rudy, nevyhnutné na výrobu mobilných telefónov a elektroniky, pochádzajú z baní v **KONGU**, kde pracuje viac než tretina chlapcov a takmer polovica dievčat. Práca v baniach patrí medzi najhoršie formy detskej práce. ZISKY Z DETSKEJ PRÁCE FINANCUJÚ VOJNU V ZEMI!

PAKISTAN bol v 90. rokoch najväčším výrobcom futbalových lôpt na svete. Ručná výroba lôpt je náročná práca a zároveň úboho platená. Pritom, keby dospelí dostávali dvojnásobok mzdy, mohli by sa chudobné rodiny bez detskej práce zaobísť. Cenu lopty by to nezvýšilo viac ako o 50 centov.

ČÍNA je najväčší producent zábavnej pyrotechniky. Petardy, svetlice a ďalšie výrobky pre naše oslavy vznikajú v dielňach v nebezpečných podmienkach s rizikom výbuchu. Veľký dopyt pred koncom roka prispieva k zvýšeniu počtu detí, ktoré idú namiesto školy pracovať.

Keď majú všetci žiaci doplnený text, postupne vždy jeden zo žiakov prečíta informáciu o jednej krajine. Spomínané krajiny môžu deti vyhľadať na mape v atlase.

Učiteľ sa môže žiakov spýtať, či sa už niekedy stretli s takýmito informáciami, odkiaľ pochádza tovar a že na jeho výrobe sa podieľali aj deti.

Ďalšie informácie k téme aj s obrázkami nájdete na:

<http://www.rozvojovka.cz/pro-skoly>

(Každý žiak si potom vyberie jednu z týchto krajín a doma si vyhľadá na internete alebo v encyklopédii ďalšie informácie o živote, hospodárstve, politických pomeroch tejto krajiny, ale predovšetkým o živote bežných ľudí a hlavne detí. Z informácií, ktoré takto získame, môžeme na budúcej hodine zostaviť spoločne projekt alebo nástenku.)

Potom majú žiaci písomne odpovedať na otázku: **Čo je „detská práca“?**

Nasleduje diskusia na tému:

- Aký je rozdiel medzi detskou prácou a pomocou v domácnosti?

Vyučujúci prečíta deťom deklaráciu práv dieťaťa alebo sa striedajú pri čítaní žiaci.

DEKLARÁCIA PRÁV DIEŤAŤA

Deklarácia práv dieťaťa bola prijatá OSN 20. XI. 1959.

1. Právo na rovnosť bez rozdielu rasy, náboženstva, pôvodu, postavenia

Dieťaťu náležia všetky práva uvedené v tejto deklarácii. Na tieto práva majú nárok všetky deti bez jedinej výnimky, bez rozdielu rasy, farby pleti, pohlavia, reči, náboženstva, politického alebo iného presvedčenia, národného alebo sociálneho pôvodu, majetkového, spoločenského, alebo iného postavenia, či už dieťaťa samého alebo jeho rodiny.

2. Právo na zdravý duševný a telesný vývoj

Dieťaťu sa má dostať zvláštnej ochrany a treba mu zákonmi a inými prostriedkami zabezpečiť, aby sa v slobodných a dôstojných podmienkach zdravým a normálnym spôsobom vyvíjalo telesne, duševne, mravne, duchovne a sociálne. Pri prijímaní zákonov hlavným hľadiskom majú byť najvladnejšie záujmy dieťaťa.

3. Právo na meno a štátnu príslušnosť

Dieťa má mať od narodenia právo na meno a štátnu príslušnosť.

4. Právo na výživu, bývanie a zdravotnícke služby

Dieťaťu sa majú dostať výhody sociálneho zabezpečenia. Má mať právo dospievať a vyvíjať sa v zdraví, preto treba jemu a jeho matke poskytovať zvláštnu starostlivosť a ochranu vrátane primeranej starostlivosti pred narodením a po ňom. Dieťa má mať právo na primeranú výživu, bývanie, zotavenie a zdravotnícke služby.

5. Právo na zvláštnu opateru pri telesnom, duševnom alebo sociálnom postihnutí

Telesne, duševne alebo sociálne postihnutému dieťaťu treba poskytnúť zvláštnu opateru, výchovu a starostlivosť, akú vyžaduje jeho stav.

6. Právo na lásku, porozumenie, starostlivosť

Plný a harmonický rozvoj osobnosti dieťaťa vyžaduje lásku a porozumenie. Všade, kde je to možné, má vyrastať obklopený starostlivosťou a zodpovednosťou svojich rodičov a vždy v ovzduší lásky a mravnej a hmotnej istoty; s výnimkou mimoriadnych okolností sa dieťa v útľom veku nemá odlúčiť od matky. Má byť povinnosťou spoločnosti a úradov venovať osobitnú starostlivosť deťom, ktoré nemajú rodinu, a tým, ktorým sa nedostáva primeraných prostriedkov na výživu. Je žiaduce, aby štát poskytoval finančnú a inú pomoc na výživu mnohohodetným rodinám.

7. Právo na bezplatné vzdelávanie, hru a zotavenie

Dieťa má nárok na vzdelávanie, ktoré má byť bezplatné a povinné, aspoň na základnom stupni. Má sa mu dostať vzdelania, ktoré zvýši jeho všeobecnú kultúrnu úroveň a poskytne mu rovnaké možnosti rozvíjať svoje schopnosti, svoje vlastné názory a svoj zmysel pre mravnú a spoločenskú zodpovednosť, aby sa mohlo stať užitočným členom spoločnosti.

8. Právo na prednostnú ochranu a pomoc

Dieťa má byť za každých okolností medzi prvými, ktorým sa poskytne ochrana a pomoc.

9. Právo na ochranu pred zanedbávaním, krutosťou a využívaním

Dieťa má byť chránené pred všetkými formami zanedbávania, krutosti a využívania. Nemá byť predmetom nijakého spôsobu obchodu. Dieťa sa nesmie zamestnávať pred dovŕšením primeraného minimálneho veku; v nijakom prípade mu nemožno dovoliť alebo ho nútiť, aby vykonávalo prácu alebo zamestnanie, ktoré je na úkor jeho zdravia alebo vzdelávania, alebo bráni jeho telesnému, duševnému alebo mravnému vývinu.

10. Právo na ochranu pred diskrimináciou a na výchovu v duchu znášanlivosti, mieru a bratstva

Dieťa treba chrániť pred pôsobením, ktoré môže podnecovať rasovú, náboženskú alebo akúkoľvek inú formu diskriminácie. Dieťa sa má vychovávať v duchu porozumenia, priateľstva medzi národmi, mieru a bratstva všetkých ľudí, aby si plne uvedomovalo, že má svoje sily a schopnosti venovať službe ostatným ľuďom.

Žiaci pracujú s textom deklarácie (učiteľ im ho môže priniesť prefotený na papieri, alebo ho premietneme cez dataprojektor). Ktoré práva dieťaťa sú porušované, ak je dieťa nútené pracovať za peniaze, aby uživilo samé seba alebo aj celú rodinu? Žiaci odpovedajú písomne.

Právo na výživu, bývanie a zdravotnícke služby

Právo na ochranu pred zanedbávaním, krutosťou a využívaním

Právo na bezplatné vzdelávanie, hru a zotavenie

Právo na zdravý duševný a telesný vývoj

Otázky na diskusiu:

- Ako môžeme prispieť my k zníženiu detskej práce?
- Poznáš nejaké projekty a organizácie, ktoré sa usilujú odstrániť detskej práce?

Vyučujúci môže dať deťom typy, ktoré organizácie pomáhajú pri odstraňovaní detskej práce

– UNICEF, ERKO, Fairtrade International, Človek v ohrození, atď.

Zhrnutie (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Materiálny majetok každého dospelého zdravého človeka by mal byť výsledkom jeho práce. Ľudská práca však nie je vždy spravodlivo odmeňovaná. Preto boj za sociálnu spravodlivosť a obhajovanie vlastných práv je spravodlivé. Na druhej strane si človek nemôže vymáhať spravodlivosť násilím, agresiou alebo nedovoleným spôsobom.

Transfer:

😊 **Budem sa viac zaujímať o materiálne problémy iných ľudí – aj tých, ktorí žijú ďaleko, a naplánujem si konkrétnu pomoc pre konkrétnych ľudí, ktorá nebude len jednorazová.**

4.4 Poctivosť, ochrana spotrebiteľa (46 – 49)

(Téma je spracovaná na 2 vyučovacie hodiny)

Cieľ: viesť žiakov k uvedomenému postojovi a rozlišovaniu skutočných potrieb od nadbytku.
Učiť žiakov ako nepodľahnúť konzumnému spôsobu života.

Úvodný text k aktivite – citát (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Svet je dostatočne veľký na to, aby mohol uspokojiť potreby všetkých, no vždy bude priveľmi malý na to, aby mohol uspokojiť nenásytnosť nemnohých.

(Mahátma Gándhí)

- Ako rozumiete tomuto citátu?

Myšlienka na doplnenie

Dnes sa veľa hovorí o preľudnení, že planéta Zem nedokáže užiť také obrovské množstvo ľudí a populácia neustále narastá. V skutočnosti by však naša Zem dokázala užiť oveľa väčšie množstvo ľudí, ako si dokážeme predstaviť. Problémom je však nadmerný konzum ľudí západného sveta: Jeden človek vlastní aj dve autá, tri byty, súkromný bazén, máme plné skrine šiat, ktoré nenosíme, plnú chladničku potravín, ktoré po 3-4 dňoch vyhadzujeme, lebo podľa dátumu na obale sú už vraj pokazené, kupujeme si nové mobily a počítače, hoci tie staré sú ešte dobré, ale my chceme všetky najnovšie technológie...

Úvodný text k aktivite (Text z PZ)

*Ekonomika sa riadi vzťahmi **výrobca – obchodník – spotrebiteľ**. Naoko jednoduchý vzťah prináša so sebou mnoho etických problémov a rozporuplných situácií.*

Žiaci písomne odpovedajú na otázky:

- Čo je cieľom výrobcu?
- **Čo najlacnejšie vyrobiť výrobok a čo najdrahšie ho predat' obchodníkovi.**
- Čo je cieľom obchodníka, ktorý predáva tovar nakúpený od výrobcu?
- **Čo najlacnejšie kúpiť od výrobcu výrobok a čo najdrahšie ho predat' spotrebiteľovi.**
- Čo je cieľom spotrebiteľa (kupujúceho)?
- **Čo najlacnejšie kúpiť od obchodníka čo najkvalitnejší výrobok.**

Aktivita: Spojené nádoby

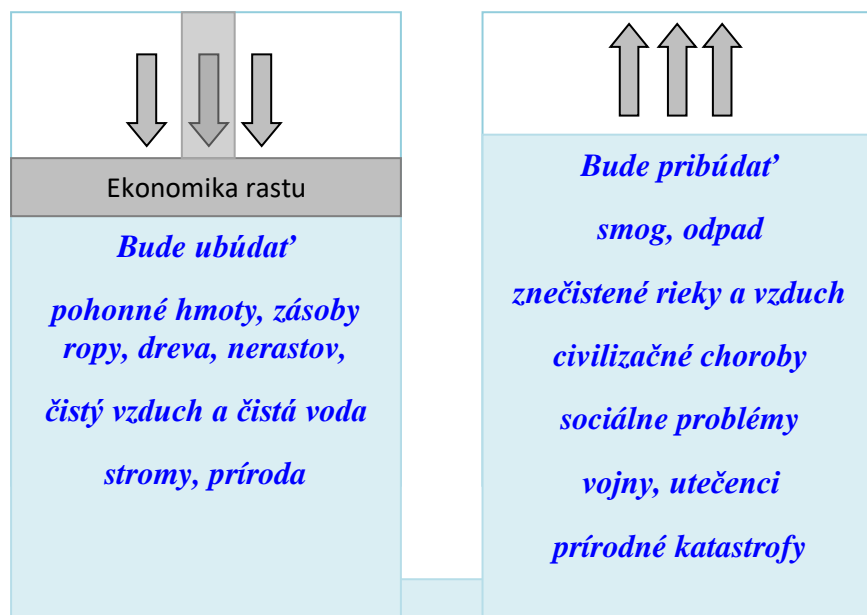
Cieľ: Uvedomiť si negatívne následky konzumu.

Úvodný text k aktivite (Text z PZ)

V súčasnosti sa veľa hovorí o ekonomike rastu – vytvárať neustále novšie a novšie technológie, vyrábať čoraz viac a modernejšie, zarobiť viac peňazí a neustále zvyšovať životnú úroveň. Dá sa však takto fungovať do nekonečna?

Vieš, čo sú spojené nádoby? Ekonomika rastu je ako piest, ktorý narúša rovnováhu. Na jednej strane ubúdajú prírodné zdroje, na strane druhej pribúdajú negatívne dôsledky. Napíš do nádoby vľavo, čo konkrétne nám bude ubúdať, ak budeme vyrábať a kupovať stále viac vecí, a do nádoby vpravo, čo nám bude pribúdať – čiže dôsledky konzumného spôsobu života.

Učiteľ vysvetlí, čo sú spojené nádoby. Do nádoby vľavo žiaci potom píšú, čo nám bude ubúdať, ak budeme vyrábať a kupovať stále viac a viac vecí. Do nádoby vpravo napíšu, čo nám bude pribúdať – teda negatívne dôsledky konzumného spôsobu života.



Vysvetlenie

Veľkým problémom našej civilizácie nadmerná produkcia odpadu a to predovšetkým takého, s ktorým si príroda sama nedokáže poradiť – výrobky z plastov a iných umelých materiálov, elektronika, nebezpečné látky a chemikálie, výfukové plyny z áut, atď....

Ľudia si kupujú neustále nové veci, kupujú veľa vecí, ktoré nestíhajú spotrebovať, kupujú nepotrebné veci, ktoré po určitom čase končia v kontajneroch na smeti...

Aktivita: Planéta Zem – Obrovské smetisko?

Cieľ: Uvedomiť si dôsledky nadmerného konzumu.

Žiaci si prečítajú niekoľko štatistických údajov o nadmernej produkcii odpadu v Nemecku (štatistiky zo Slovenska nemáme v tejto oblasti k dispozícii)

Za nekvalitné produkty, ktoré kvôli zlej kvalite a krátkej životnosti končia na skládke, v roku 2012 zaplatili Nemci 101 miliárd eur, čo je sedem percent celkových výdavkov nemeckých domácností.

Za pohonné hmoty domácnosti v Nemecku ročne zaplatia 56 miliárd, za elektrinu 98 miliárd a za potraviny 130 miliárd eur. Kúpou nekvalitného a predčasne vyhodeneho tovaru vyprodukoval každý Nemec 120 kilogramov odpadu, spolu až spolu 9,6 milióna ton.



Potom každý žiak samostatne uvažuje a dopĺňa údaje:

- Koľko podľa teba potrebuje človek?
párov topánok kusov oblečenia mobilných telefónov
áut izieb v dome televízorov v domácnosti
počítačov domov vlastných bazénov

Otázky na zamyslenie:

- Môže človek naraz telefonovať z dvoch telefónov?
- Môže človek naraz bývať v dvoch bytoch?
- Môže človek naraz jazdiť v dvoch autách?
- Môže človek zjesť, alebo vypiť viac, ako je obsah jeho žalúdka?

Vysvetlenie

Nadmerný konzum podporujú hlavne výrobcovia, ktorí sa nás snažia presvedčiť, že kupovať stále nové a vylepšené veci sú pre náš život nevyhnutné. Na druhej strane sa neustále znižuje kvalita ponúkaného tovaru, keďže výrobcovia sa snažia ušetriť na nákladoch, pretože si dobre uvedomujú, že pri takej konkurencii, aká dnes existuje v obchode, sa aj tak mnoho z ich výrobkov nepredá a oni ho budú musieť vyhodiť. A tak sa potom investuje najviac peňazí do obalu a reklamy. Je to vlastne začarovaný kruh, ktorý je veľmi ťažké prelomiť.

Úloha pre žiakov: Spýtaj sa doma svojich rodičov alebo starých rodičov, v akom obale sa voľakedy predávala minerálka, mlieko, koľko mali v tvojom veku topánok, telefónov, ako často sa kupoval televízor, auto, kam, atď...

Transfer:

- ☺ **Pohľadaj doma alebo v škole nejakú starú pokazenú vec a pokús sa ju spoločne so spolužiakmi opraviť, recyklovať alebo dať jej nejaký nový význam, funkciu. Predmety vyfotografuj pred a po premene. V škole môžete potom vytvoriť malú galériu: „PRED A PO“.**

Aktivita: Reklama

Cieľ: Viesť žiakov k tomu, aby sa nenechali ovládať reklamou.

Úvodný text (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Jedným z prostriedkov, ako presvedčiť ľudí, aby si kupovali neustále nové veci, a tak zabezpečili trvalý rast ekonomiky, je reklama. Preto by sme mali k reklame pristupovať kriticky.

Učiteľ vyzve žiakov na predchádzajúcej hodine, aby si priniesli na hodinu nejaké reklamy z časopisov a kalendárov, alebo aj z televízie. Ak máte k dispozícii dataprojektor, je možné pozrieť si nejaký reklamný videoklip. Na hodine si spravíme spoločnú prehliadku prinesených materiálov. Potom vyberieme 2 – 3 reklamné plagáty a žiaci ich samostatne alebo v skupinkách rozoberú.

Do PZ písomne odpovedajú na otázky:

- Čo propaguje ponúkaná reklama?
- Kto nám ponúka tento tovar alebo službu?
- Aké prostriedky na to využíva – sú na reklamnom plagáte ľudia, nejaké zvieratá, aké farby, zvuky, vône, chuť využíva? Na koho má zapôsobiť?
- Myslíš, že je pravdivá? Z čoho tak usudzuješ?
- Je na nej nejaký slogan? Čo sľubuje zákazníkovi?

Niekedy sa stane, že nás reklama zaujme natoľko, že sa rozhodneme vyskúšať nejaký výrobok, jedlo, či službu, hoci inak by sme po ňom nikdy nesiahli. No nie vždy to dopadne tak, ako nám tvrdila reklama...

Žiaci majú za úlohu v krátkosti porozprávať svoju skúsenosť, ako sa nechali oklamať reklamou. Môže to byť aj skúsenosť niekoho z ich okolia – rodina, kamaráti...

Existujú však aj reklamy, ktoré si radi pozrieme alebo vypočujeme, lebo sú vtipné a dokážu nás rozosmiať.

Žiaci sa majú spomenúť na nejakú vtipnú reklamu. Do zošita si zapíšu čo propaguje a čím ich táto reklama pobavila.

Vypočujeme si pieseň „Reklama na ticho“ od skupiny Team.
Text si potom ešte raz nahlas prečítame a žiaci premýšľajú nad jeho obsahom.

*Reklamu na ticho,
dnes v telke dávajú.,
Každý z nás spozornie
len čo zbadá ju.
Reklamu na ticho, ten súčasný hit,
krásnym tichom z dovozu
naplňte svoj byt...*

*Môžete ho zohnať len pod rukou,
nádherné ticho hôr.
Výberové ticho so zárukou
získa ho, kto príde skôr.*


Otázky na zamyslenie:

- Čo propaguje reklama v piesni?
- Viete si predstaviť, ako by takáto reklama mohla vyzeráť v skutočnosti?
- Viete, kto by mohol byť zadávateľom takejto reklamy? Nejaká firma, nadácia, zdravotnícke zariadenie, rekreačné zariadenie?

Aktivita: Netradičná reklama

Cieľ: Vtipným spôsobom viesť žiakov k uvedomeniu si rozdielu medzi bezmyšlienkovitým konzumom a vedomým prežívaním určitých hodnôt.

Žiaci majú za úlohu vymyslieť niekoľko reklamných sloganov na niečo, čo sa nedá kúpiť.
Např.: „ticho“, „čistý vzduch“, „život bez stresu“, „prázdninové dobrodružstvo“, atď.



Potom sa žiaci rozdelia na 3- až štvorčlenné skupinky. Každá skupinka si vyberie jeden z týchto reklamných sloganov a vytvorí k nemu plagát.

Transfer:

😊 **Nedám sa ovplyvniť reklamou. Budem vždy používať aj vlastný rozum.**

5. Dobré meno a pravda ako etické hodnoty

5.1 Pravda a lož (50 – 51)

Úvodný text (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Pravda – slovo, s ktorým sa denne stretáme v rôznych súvislostiach a situáciách, v rôznych významoch a spôsoboch pochopenia: To je pravda! Ja mám pravdu! Kde je pravda? Povedz mi pravdu!

Otázky na zamyslenie:

- Čo to slovo vlastne znamená? Čo je pravda? Dá sa definovať?
- Čo je klamstvo? A čo je omyl?

Aktivita: Definícia pravdy a klamstva

Cieľ: Ujasniť si význam pojmov *pravda* a *lož*.

Žiaci majú vlastnými slovami napísať čo je pravda a čo klamstvo.



Žiaci prečítajú nahlas svoje definície.

Nasledujú otázky:

- Ako sa ti vydarili tvoje definície? Si s nimi spokojný/-á? Bolo to ťažké?

Definovať pravdu je ťažké, ľahšie je napísať, čo je klamstvo a čo je to omyl. Žiaci premýšľajú, prečo však ľudia klamú. Ich úlohou je napísať aké dôvody vedú človeka k tomu, aby klamal.

Žiaci postupne prečítajú svoje práce. Upozorníme žiakov, aby si všímali, ktorý z dôvodov sa vyskytuje najčastejšie.

Otázky na zamyslenie a diskusiu:

- Ovplyvňuje dôvod klamstva jeho závažnosť?
- Existujú situácie, kedy človek môže klamať?
- Je vždy dobré povedať pravdu?

Úvodný text k aktivite (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Hľadanie pravdy v živote je niekedy zložité a sprevádza nás po celý život. Takisto klamstvo nás sprevádza niekedy už od útleho detstva a často sa s ním stretávame práve v rodine.

Aktivita: Klamstvá v rodine

Cieľ: Uvedomiť si, že aj tí najbližší často zbytočne používajú klamstvá, ktoré ale môžu mať ďalekosiahle dôsledky.

Žiaci majú napísať, ktoré sú podľa nich tri najčastejších klamstvá detí voči rodičom, rodičov voči deťom.

DETI _____ _____ _____

Rodičia _____ _____ _____

Otázky na zamyslenie a diskusiu:

- Ktoré klamstvá sa najčastejšie objavovali?
- Čo je dôvodom týchto klamstiev v rodine?
- V ktorých prípadoch bol dôvodom strach?
- Čo by sa stalo, keby rodičia a deti namiesto klamstiev povedali pravdu?
- Čo človek dosiahne tým, že klame?
- Čo človek môže získať alebo stratiť, keď bude hovoriť pravdu?

Na konci hodiny je možné zahrať si hru na odľahčenie:

Hra „Pravda – pravda – lož“

Každý si pripraví tri informácie o sebe – dve pravdivé a jednu nepravdivú v ľubovoľnom poradí: P – P – L, alebo L – P – P, alebo P – L – P . (Môžeš si ich napísať do rámečkov pod textom.) potom postupne každý prečíta tieto informácie. Úlohou ostatných spolužiakov je zistiť, kedy si klamal, a kedy si hovoril pravdu.



Transfer:

Budem hovoriť pravdu, aj keby mi to malo spôsobiť problémy.

5.2 Dôsledky klamstva (s. 52)

Cieľ: Uvažovať nad dôsledkami klamstva.

Úvodný text (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Klamstvo v našom živote nie je ojedinelý skutok. Má vždy svoje dôsledky, tak ako aj iné naše zlé skutky. Napr.: Klamstvo v škole – nemám ŽK keď mi chce dať učiteľ poznámku, aby sa to rodičia nedozvedeli. Nasledujú ďalšie zápisy, o ktorých rodičia nevedia a potom nasleduje „pokarhanie“, ktoré rodičov nemilo prekvapí . . .

Aktivita: Dôsledky klamstva

Cieľ: viesť žiakov k poznaniu, že každé jedno vedomé klamstvo má svoje negatívne dôsledky.

Žiaci majú za úlohu napísať, aké dôsledky môžu mať nasledujúce klamstvá:

- podvádžanie v škole (ťaháky)
- záškoláctvo
- zatajenie choroby dieťaťa v škole
- zatajovanie známok pred rodičmi
- ísť na nejakú akciu a povedať rodičom, že spím u kamaráta, kamarátky
- nevera priateľovi, priateľke

Po skončení samostatnej práce číta vyučujúci postupne vždy jedno klamstvo a každý žiak prečíta možné dôsledky.

Otázky na zamyslenie a diskusiu:

- Myslíte si, že každé jedno klamstvo má nejaké negatívne dôsledky?
- Veríte, že pravda vždy skôr, či neskôr vyjde na povrch?
- Myslíte si, že je rozdiel medzi vedomým klamstvom a vedomým zamlčaním pravdy?
- V akých situáciách je lepšie zamlčať alebo nepovedať celú pravdu?

Zhrnutie – citát (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

„Pravda, ktorá mrzí, je lepšia ako lož, ktorá potešuje.“
(Johann Wolfgang Goethe)

Transfer:



Kto si zvykne na malé klamstvá, nebude mať raz problém klamať vo veľkej veci. Preto sa aj v maličkostiach vždy rozhodnem radšej pre pravdu ako pre nevinnú lož.

5.3 Dobré meno a česť (s. 53)

Príbeh (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Filip Neri bol veselý a vtipný kňaz, ktorý žil v 16. storočí v Ríme. Raz chcel istú ženu odnaučiť ohovárať. Požiadal ju, aby mu na trhu kúpila sliepku a aby ju cestou späť hneď aj ošklbala.

V ten deň fúkal silný vietor. Keď žena aj so sliepkou prišla k Filipovi Nerimu, ten ju pochválil a dodal: „Nechaj sliepku tu a choď mi pozbierať perie.“ „Ale to sa nedá!“ zvolala žena. „Vietor ho rozniesol na všetky strany sveta!“ Filip Neri na to povedal: „A takisto je nemožné napraviť aj tvoje zlomyseľné reči a ohováranie.“

Otázky na zamyslenie a diskusiu:

- Čo znamenajú pojmy: dobré meno a česť?
- Ako môže človek nadobudnúť dobré meno?
- Ako oň môže prísť?

Úlohou žiakov je napísať všetky možné spôsoby, ktoré im prídu na um, ako môže prísť človek o dobré meno, o svoju dobrú povesť.

Na zoznamoch žiakov sa nachádzajú samé zlé veci. Žiaci sa majú zamyslieť, ktoré a koľko z týchto položiek je zlo spôsobené jazykom.

Otázky na zamyslenie:

- Podľa čoho si ja utváram svoj názor na druhého človeka?
- Stalo sa mi už, že ma niekto ohováral pred druhými ľuďmi alebo ma z niečoho krivo obvinil? Ako som sa potom cítil/-a?
- Ako sa cítim, ak niekto hovorí o mojich chybách?
- Ako často ja rozprávam o chybách druhých ľudí? O čom bývajú moje rozhovory s priateľmi? Hovorím vždy pravdu?

Zhrnutie – citát (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Jazyk nemého človeka je lepší ako jazyk klamára.
(Turecké príslovie)

Transfer

😊 **Pri rozhovoroch s priateľmi si budem dávať pozor, o čom hovoríme.
Nebudem spomínať nedostatky a chyby druhých.**

6. Tvorivosť

6.1 Tvorivosť v medziľudských vzťahoch (s. 54 – 57)

Cieľ: Podporiť a rozvíjať u žiakov tvorivosť.

Úvodný text z knihy Rozprávaj mi o láske (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Keby si každá nota povedala: „Hudbu nevytvorí jedna nota,“ nevznikla by symfónia.

Keby si každý kameň povedal: „Z jedného kameňa nepostavia stenu,“ nevznikol by dom.

Keby si každá kvapka povedala: „Jedna kvapka vody nevytvorí rieku,“ nevznikol by oceán.

Keby si každé obilné zrnko povedalo: „Jedno obilné zrnko nemôže posiať celé pole,“ nebola by žatva.

Keby si každý človek povedal: „Môj dobrý skutok nemôže zachrániť ľudstvo,“ nikdy by nebola spravodlivosť, ani mier, ani dôstojnosť, ani šťastie.

Ako symfónia potrebuje každú notu, ako dom potrebuje každý kameň, ako oceán potrebuje každú kvapku vody, ako žatva potrebuje každé obilné zrnko, potrebuje celé ľudstvo teba.

Tam, kde si, si jedinečný, a teda nenahraditeľný. Na čo ešte čakáš?

(Michel Quoist: Rozprávaj mi o láske)

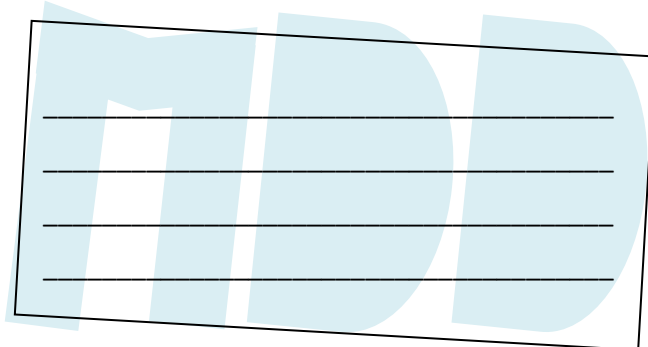
Aktivita: Buď tvorivý!

Cieľ: Rozvíjať tvorivosť riešením problémových úloh a situácií z bežného života.

Úloha 1:

Predstav si, že si členom žiackeho parlamentu a na vašej škole existuje tradícia, že žiacky parlament pripravuje každoročne na Deň detí zábavné dopoludnie pre žiakov 1. ročníka vašej školy.

Žiaci utvoria 3-4 členné skupiny a ich úlohou je vymyslieť nejaké zábavné aktivity a hry pre jednu triedu prvákov. Žiaci si majú aj rozdeliť úlohy a spísať, aký materiál budú k týmto aktivitám a hrám potrebovať. **V tejto aktivite kladieme dôraz aj na spoluprácu!**



Po skončení samostatnej práce v skupinách prečíta vždy jeden zástupca plán aktivít, ktorý vytvorila jeho skupina. Potom nasledujú otázky:

- Ako sa vám spolupracovalo v skupine?
- Ste spokojní s plánom, ktorý ste vymysleli? Myslíte si, že by sa páčil aj deťom, pre ktoré ste ho vypracovali?
- Ako sa vám podarilo rozdeliť úlohy medzi sebou? Vyskytli sa aj nejaké problémy?
- Ktorá skupina vypracovala podľa vás najzaujímavejší plán?

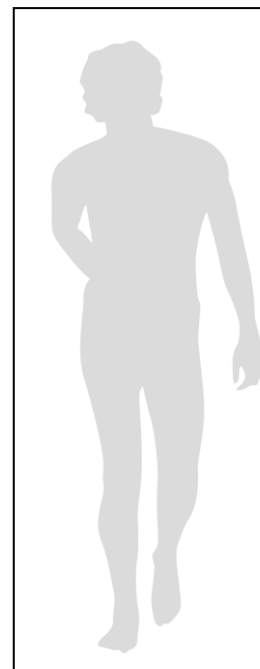
Úloha 2:

Predstav si, že si nečakane dostal/-a pozvanie na narodeninovú párty veľmi dobrého priateľa/priateľky. Párty sa nesie vo fašiangovom duchu – vstup povolený iba v maske. Úlohou žiakov je porozmýšľať, akú masku by si vytvorili z toho, čo majú doma. Mal by to byť vtipné a originálne. Svoju predstavu potom žiaci nakreslia. (Ako predlohu použijú siluetu vpravo)

Po skončení samostatnej práce každý žiak predstaví svoju kresbu a porozpráva o svojej predstave, akú masku by si vytvoril a z čoho – napr. klaun – otcove pyžamové nohavice, károvaná košeľa, sestrin ružový klobúk a srdiečkové okuliare, dedkove gumáky, atď...

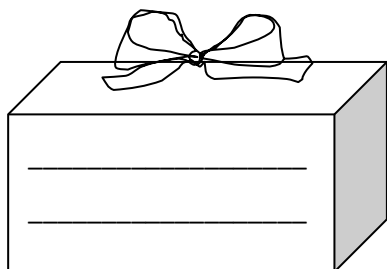
Potom nasledujú otázky:

- Si spokojný s maskou, ktorú si vymyslel/a?
- Myslíš si, že by sa páčila aj ostatným?
- Nerobilo ti problém vyskladať si vo svojej mysli túto masku?
- Dokážeš sa aj v bežnom živote vynásť, vymýšľať alternatívy, dokážeš si poradiť s nečakanými problémami?
- Ako sa to dá naučiť? (Túto otázku možno rozdiskutovať.)



Úloha 3:

Predstav si, že tvoja mama musela stráviť celý mesiac v kúpeľoch. O tri dni sa má vrátiť domov a ty jej chceš pripraviť nejaké prekvapenie, niečím ju potešiť. Úlohou žiakov je vymyslieť tri darčeky, ktorými potešili svoju mamu. (Nemusia to byť len materiálne veci...) Svoje nápady vpišu do obrázkov troch balíčkov vľavo.



Po skončení samostatnej práce žiaci prečítajú svoje nápady, ako by prekvapili mamu.

Potom nasledujú otázky:

- Si spokojný/-á s tým, čo si vymyslel/-a ako prekvapenie alebo darček pre mamu?
- Myslíš si, že by sa jej páčili?
- Nerobilo ti problém vymyslieť tieto prekvapenia?
- Zvykneš vymýšľať rôzne prekvapenia pre svojich priateľov, súrodencov, rodičov? Myslíš, že je na to potrebné mať veľa fantázie a predstavivosti? Ako sa dá fantázia a predstavivosť rozvíjať?

Transfer:

☺ **Jedno z prekvapení, ktoré som vymyslel/-a pre mamu, aj zrealizujem.**

Aktivita: Hry a úlohy na rozvoj tvorivosti

Cieľ: Zábavným spôsobom trénovať pozorovacie schopnosti a tvorivosť.

Úloha 1:

Žiaci hľadajú v tabuľke 5 rozdielov. Potom do rámečkov pod tabuľkou zapíšu číslo stĺpca a písmeno riadku, v ktorom sa daný rozdiel nachádza. Kto bude prvý?



6A

4C

7C

2D

6E

Úloha 2:

Žiaci napíšu na 5 papierových štítkov 5 rozličných slov – podstatných alebo prídavných mien. Vhodia ich do spoločného košíka, odkiaľ si potom každý žiak vylosuje 5 rôznych lístočkov. Slová, ktoré si vylosovali, si najskôr zapíšu do rámečkov pod zadaním, a potom ich majú použiť v jedinej vete. Do vety môžu doplniť aj ďalšie slová, aby celá veta dávala zmysel.

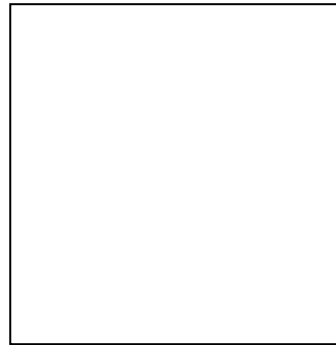
VETA

- Komu sa podarilo vytvoriť naozaj zmysluplnú a zároveň vtipnú vetu?

Úloha 3: Nakresli slovo.

Vyber si jedno slovo, ktoré máš napísané vedľa rámčeka a nakresli ho.

Potom svoje kresby ukáž svojim spolužiakom. Ich úlohou je zistiť, ktoré slovo si nakreslil/-a.



Hra

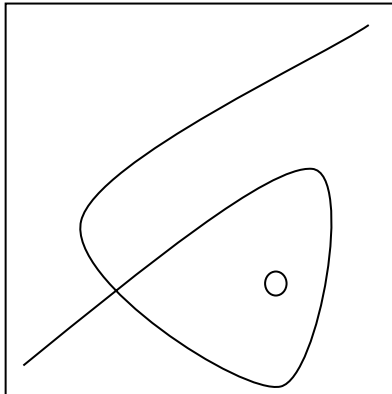
Radosť

Víťazstvo

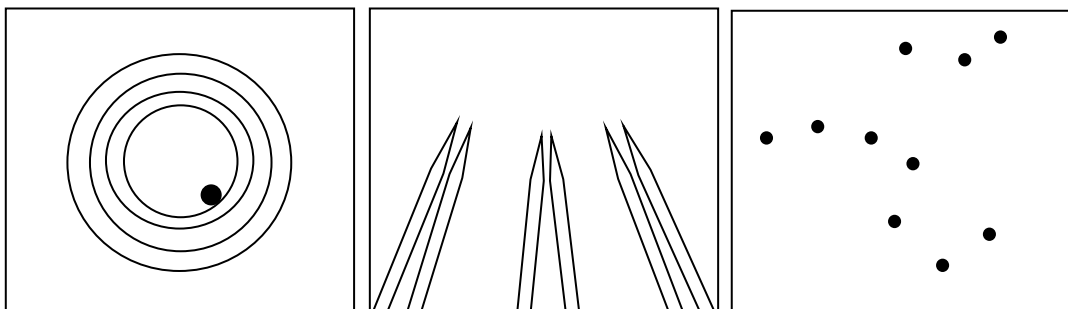
Kontakt

Práca

Úloha 4: Dokresli obrázok.



Úloha 5: Skús vymyslieť vtipný názov pre obrázky:



Otázky na záver:

- Ako sa ti podarilo splniť úlohy?
- Myslíš, že máš dobré pozorovacie schopnosti?
- Myslíš, že máš dostatok fantázie a predstavivosti?
- Ako možno rozvíjať tvorivosť, fantáziu, predstavivosť?

Rada učiteľa na záver

V súčasnosti sú medzi deťmi a mladými ľuďmi obľúbené predovšetkým počítačové a rôzne elektronické hry, kresliace programy a pod. Mnohé z nich podporujú rozvoj tvorivosti a myslenia, no v skutočnom živote sa často musíme zaoberať bez týchto moderných vymožeností a preto je potrebné rozvíjať tvorivosť aj inými spôsobmi – krížovky, hlavolamy, stavebnice, modelovanie, práca s papierom, drevom, kovom, s odpadovými materiálmi, kreslenie a maľovanie, pohyb v prírode, šport, atď...

6.2 Tvorivosť v zamestnaní a v povolani (s. 58 – 59)

Cieľ: Pochopiť význam tvorivosti v zamestnaní a povolani. Učiť žiakov vážiť si každú prácu, aj keď sa nám možno zdá bezvýznamná, nezaujímavá, alebo dokonca podradná.

Otázky na úvod (Text z PZ)

- Prečo musia deti chodiť do školy?
- Aký má zmysel moja námaha, ktorú vynakladám pri učení, písaní úloh, a pod.?
- Mám už predstavu, čím by som raz chcel/-a byť, na akú strednú školu by som sa chcel/-a prihlásiť?
- Čo by malo zohrávať najdôležitejšiu rolu pri výbere školy, aj budúceho povolania? (Možná výška zárobku, záľuby, vzťah k určitej práci alebo vednému odboru, atraktivita daného povolania, možný kariérny postup...)
- Aký je môj vzťah k ľuďom, ktorí vykonávajú spoločensky menej uznávanú prácu (upratovačky, murári, smetiari...)?

Žiaci najskôr písomne odpovedajú na otázky:

- Kto všetko sa podieľa na príprave premiéry opery v SND? Ľudia ktorých profesií?
- *Dirigent, speváci, orchester, kulisári, oponári, osvetľovači, kostyméri, kaderníci, maskéri atď.*
- Kto všetko sa podieľa na realizácii architektonického návrhu nejakej novej stavby – napr. škola, nemocnica, hotel...? Ľudia ktorých profesií?
- *Architekt, projektant, stavební inžinieri, murári, inštalatéri, elektrikári, maliari, oknári, pokrývači atď.*
- Kto všetko sa podieľa na tom, aby operácia nejakého človeka prebehla úspešne a pacient sa následne aj zotavil?
- *Lekár alebo tím lekárov (chirurg, anestéziológ), zdravotné sestry, ošetrovatelia, kuchár, upratovačka atď.*

Potom žiaci premýšľajú a odpovedajú na nasledujúce otázky:

- Kto vykonáva dôležitejšiu prácu? Prečo? Čia práca je tvorivejšia?

hudobný skladateľ,
ktorý napísal operu



dirigent, ktorý nacvičí
dielo s orchestrom

návrhár, ktorý navrhne kostýmy

krajčírka, ktorá kostýmy ušije

lekár, ktorý operuje pacienta

upratovačka, ktorá sa stará
o čistotu na operačnej sále

architekt, ktorý navrhne
novú budovu

stavbyvedúci inžinier,
ktorý riadi stavbu

Otázky na zamyslenie a diskusiu:

- Môže byť človek tvorivý aj v zamestnaní, ktoré sa nám na prvý pohľad zdá nezaujímavé, nudné, jednotvárne? Ako? V čom sa môže prejavíť jeho tvorivosť?
- Ako môžem byť ja tvorivý ja v škole, na vyučovaní? Premýšľam niekedy nad tým, čo by sa dalo v mojom okolí zmeniť k lepšiemu?
- Ako sa pripravujem denne na vyučovanie? Ako si plním svoje povinnosti?
- Prečo je taká dôležitá tvorivosť, či už v práci, v povolani alebo aj medziľudských vzťahoch?

Zhrnutie (Text z PZ môže prečítať vyučujúci alebo žiak.)

Niekedy sa nám môže zdať naša práca, námaha, učenie a všetko čo robíme úplne zbytočné. Keďže nevidíme výsledok nášho snaženia, nazdávame sa, že nemá zmysel. (Príklad: Načo sa učiť fyziku, keď ja chcem byť ekonóm?) Nie každá ľudská práca je zaujímavá a tvorivá. A každé zamestnanie prináša aj pracovné úkony, ktoré človek nemá rád alebo ho nudia, ba dokonca ich neznáša. No ak svoju prácu vykonávame poctivo a neberieme ju len ako zdroj zárobku, ale ako svoj podiel na vytváraní spoločného dobra, tak potom aj tá najnepríjemnejšia a najnudnejšia práca má obrovský význam.

Hra ACTIVITY

Naša verzia tejto hry vznikla kombináciou populárnej spoločenskej hry *Activity* a tradičnej detskej hry *Remeselníci*.

Najskôr si vytlačíme na tvrdší papier hracie karty a postriháme ich na jednotlivé kartičky.

Na hodine kartičky premiešame a vytvoríme z nich jednu kôpku, z ktorej si budú hráči postupne ťahať kartičky s úlohami.

Deti sa rozdelia do 4 – 5 členných skupín. Určíme, v akom poradí budú jednotlivé skupiny plniť úlohy. Jeden člen prvej skupiny si vytiahne z kôpky hraciu kartu. Na kartičke je napísané slovo, ktoré má na základe piktogramu buď zahrať ako pantomímu, alebo nakresliť na tabuľu, alebo opísať slovom. **Pri pantomíme nesmie žiak nič hovoriť a pri kreslení nesmie písať žiadne písmená alebo čísla, pri hovorení nesmie dané slovo, ani jeho časť v opise použiť.** Spoluhráči z jeho skupinky majú dané slovo uhádnuť v časovom limite, ktorý si možno ľubovoľne zvoliť. (Např. 1 minúta)

Za uhádnuté slovo získava skupinka bod. Ak v časovom limite nestihnú vlastní spoluhráči uhádnúť dané slovo, môžu hádať aj ostatní žiaci z triedy a získava bod tá skupinka, ktorej člen slovo uhádne.

 Zubár	 Vlakový sprievodca	 Vedec	 Elektrikár
 Patológ	 Ropná veža	 Trolej	 Kuchárska čapica
 Krajčírka	 Letuška	 Biológ	 Vyhadzovač

 Učiteľ	 Záhradník	 Poštár	 Archeológ
 Pilot	 Maliar	 Policajt	 Zverolekár

 Vrtačka	 Šijací stroj	 Registračná pokladnica	 Počítač
---	--	--	---

 Inštalatér	 Jazykovedec	 Horský vodca	 Rezbár
 Režisér	 Architekt	 Baník	 Traktor
 Lešenie	 Omietka	 Žeriav	 Kamión

Transfer



Budem sa správať úctivo k upratovačkám v škole, k školníkovi, kuchárkam v kuchyni, k poštarovi, ktorý mi prinesie balík, k predavačke, ktorá vykladá tovar na regál, k inštalatérovi, ktorý nám príde opraviť záchod, pretože sa starajú o moje pohodlie a pretože aj ich práca je dôležitá.

7. Mravné aspekty národného uvedomenia a demokratického občianstva

7.1 Slovensko – moja vlasť (s. 60 – 61)

Cieľ: Uvedomiť si, že Slovensko – naša vlasť má veľa pokladov, ktorými sa môže pýšiť pred svetom, ale tým najväčším pokladom pre našu krajinu by sme mali byť my sami.

Otázky na úvod (Text z PZ)

- Čo znamenajú pojmy: národné uvedomenie, národná hrdosť?
- Ako by si vysvetlil/-a slová vlasť, vlastenectvo?
- Čo vieš o svojej vlasti, o Slovensku, na čo by sme my Slováci mohli byť hrdí?

Aktivita: Čo vieš o Slovensku?

Cieľ: Uvedomiť si, aké obrovské kultúrne a prírodné bohatstvo a tiež bohatstvo osobností má Slovensko.

Žiaci majú za úlohu napísať:

- päť zaujímavostí slovenskej prírody, ktoré majú svetové alebo európske prvenstvo.

Gejzír v Herľanoch, Kysucké kamenné gule – Nižné Megoňky, jaskyne Slovenského krasu - Dobšinská ľadová jaskyňa, jaskyňa Domica, Gombasecká jaskyňa, Ochtinská aragonitová jaskyňa, Morské oko vo Vihorlatských vrchoch, Štrbské pleso

- päť slovenských kultúrnych pamiatok, ktoré sú zapísané alebo navrhnuté do zoznamu UNESCO.

Banská Štiavnica, Spišský hrad, Levoča, Vlkolínec, Bardejov, Drevené kostoly slovenských Karpát.

- päť osobností slovenského národa, ktoré sa preslávili vo svete svojimi vynálezmi, umeleckými dielami, športovými výkonmi.

Jozef Murgaš – vynález bezdrôtovej telegrafie, Jozef Maximilián Petzval – profesor matematiky – navrhoval optické prístroje, Štefan Banič – vynálezca padáka, Eugen Suchoň – hudobný skladateľ, Dušan Samuel Jurkovič – architekt (Štefánikova mohyla), Ondrej Nepela – krasokorčuliar

- päť osobností slovenského národa, ktoré sa zaslúžili o pozdvihnutie Slovenska.

Milan Rastislav Štefánik, Milan Hodža, Vavro Šrobár, Andrej Hlinka, Ľudovít Štúr, Matej Bel, Alexander Dubček

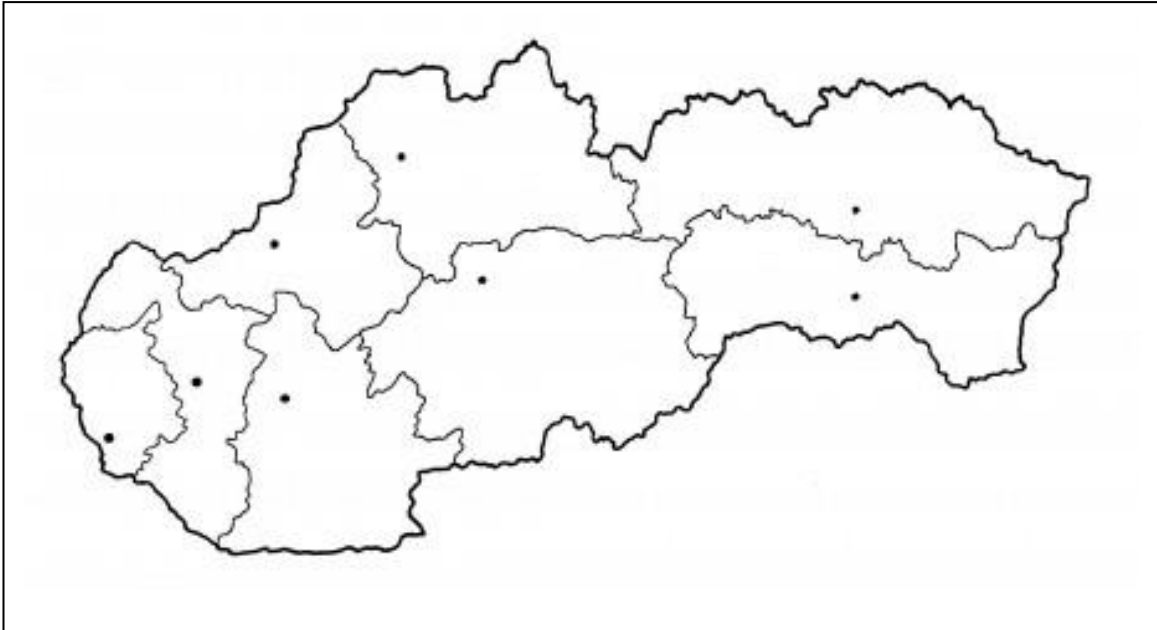
Žiaci pracujú vo dvojiciach alebo spoločne v malej skupinke. Pri tejto aktivite si môžu pomáhať knihami, encyklopédiami, mapou...

Aktivita: Veľký okruh Slovenskom

Cieľ: Vzbudiť záujem žiakov o prírodné a kultúrne bohatstvo našej krajiny.

Žiaci majú pripraviť pre svojho hosťa – kamaráta zo zahraničia – program na štyri dni, ukázať mu to najzaujímavejšie a najcennejšie, čo na Slovensku máme. Ich úlohou je naplánovať okružnú cestu po Slovensku aj so zastaveniami na miestach, ktoré chcú kamarátovi ukázať. Žiaci pracujú na slepej mape na nasledujúcej strane – vyznačia cestu, pamiatky, mestá,

atrakcie, ktoré by so svojim hosťom navštívili. Potom predstavia svoj plán ostatným spolužiakom.



Otázky na zamyslenie a diskusiu:

- Čo znamená mať rád svoju vlasť, svoj národ?
- Čím by som sa ja chcel/-a alebo mohol/-hla pričiniť o rozvoj Slovenska?
- Čo preto robím?

Transfer:

😊 Naštudujem si viac z histórie Slovenska alebo o niektorej známej osobnosti či zaujímavosti prírody.

7.2 Keď sa povie demokracia (s. 62 – 64)

Cieľ: Pomôcť žiakom správne pochopiť pojem demokracia

Otázky na úvod:

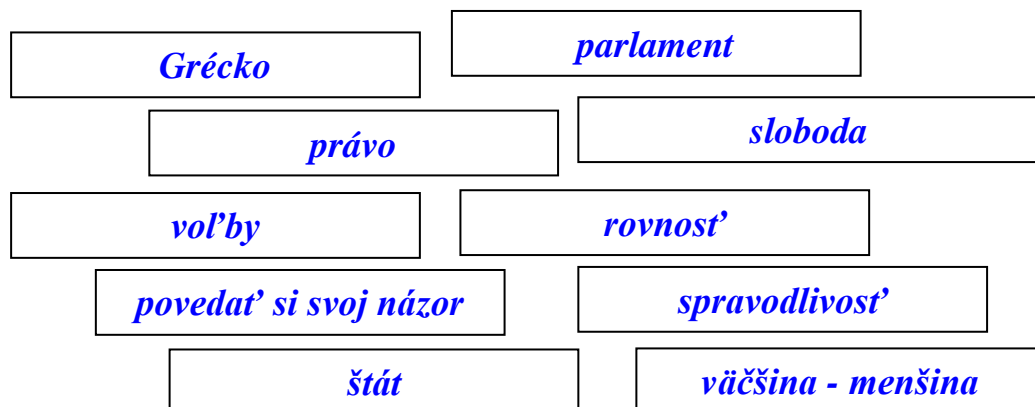
- Jeden politik raz vo svojom prejave vyhlásil, že demokracia je diktatúra väčšiny. Súhlasíte s týmto tvrdením?
- Ako môže fungovať spoločnosť, kde ľudia majú pri riešení problémov množstvo protichodných názorov?
- Je možné úplne spravodlivo riadiť štát?
- Čo to je vlastne demokracia?

Žiaci sa téme *demokracia* venujú aj na hodinách občianskej náuky. Ich odpovede môže teda v krátkosti zhrnúť niekoľkými slovami:

Demokracia je politické zriadenie, ktoré umožňuje všetkým dospelým a plnoprávnym občanom účasť na vláde, na spravovaní a riadení štátu. Demokracia vychádza z dvoch hlavných princípov a to je princíp uznania slobody a rovnosti občanov a podriadení sa menšiny väčšine.

Pojem demokracia vychádza z gréckych slov „demos“ (ľud), „kratos“ (vláda). Demokracia teda predpokladá ľudovládu.

Žiaci majú napísať asociácie na slovo demokracia.

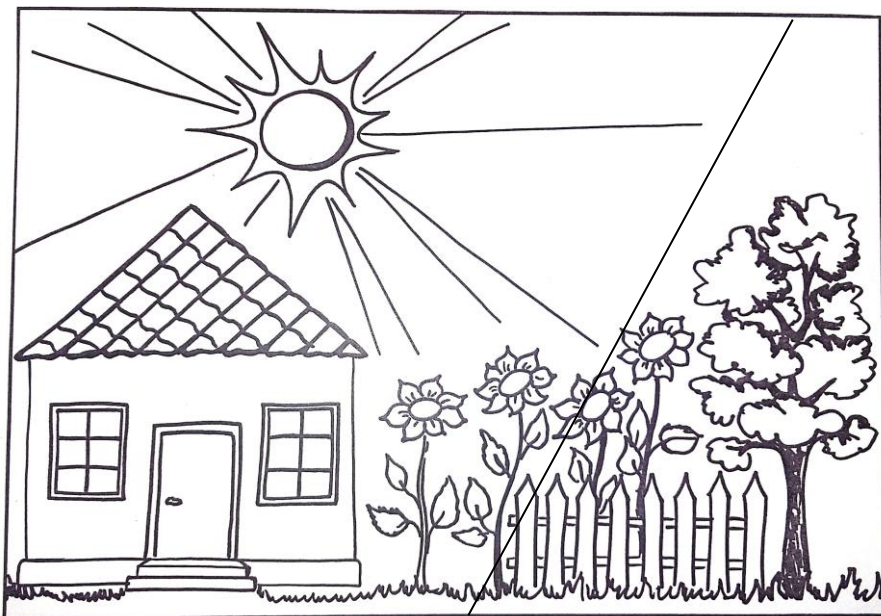


Žiaci postupne nahlas čítajú asociácie, ktoré ich napadli. Vyučujúci alebo niekto zo žiakov ich môže zapisovať na tabuľu alebo veľký hárok papiera na zemi, aby ich všetci mali pred sebou. Medzi odpoveďami budú zrejme aj negatívne veci.

Otázky na zamyslenie a diskusiu:

- Ktorá asociácia sa nám najčastejšie vyskytovala?
- Čo podľa vás znamenajú slová *sloboda*, *rovnosť*, *spravodlivosť*?
- Myslíte si že v demokracii môže existovať neobmedzená sloboda?

Po ukončení diskusie sa žiaci rozdelia do dvoch skupín. Ich úlohou je vymalovať predkreslený obrázok, ktorý je čiarou predelený na dve nerovnaké časti. Žiaci v prvej skupine na vymalovanie menšej časti použijú len žltú farbu. Väčšiu časť môžu vyfarbiť ľubovoľnými farbami okrem žltej. Žiaci v druhej skupine vyfarbia celý obrázok reálnymi farbami.



Po dokončení práce – vymaľovávania – položíme žiakom niekoľko otázok (V PZ sú na predchádzajúcej strane.)

- Ako sa ti páči tvoj obrázok?
- Ako sa ti páčia obrázky ostatných spolužiakov?
- Čo vás prekvapilo na obrázku prvej skupiny? Fialové slnečnice, červené slnko? Prečo je to tak?

Vysvetlenie aktivity (Text z PZ prečíta alebo prerozpráva učiteľ.)

Obrázky nám predstavujú správne a nesprávne pochopenú demokraciu. Žltá farba predstavuje menšinu v demokratickej spoločnosti. Na druhom obrázku sme jej síce dali možnosť prejaviť sa, ale len na presne určenom mieste – niekde na okraji. Žltá farba sa v prírode vyskytuje len v malej miere, no predsa má v jej farebnej rozmanitosti nezastupiteľné miesto. A tak sa sme na prvom obrázku vytvorili farebný chaos. Žltou farbou vymaľovaná časť pôsobí blede a nevýrazne a z oblohy na nás pozerá červené slnko, na ktoré sa usmievajú fialové slnečnice. Druhý obrázok predstavuje správne pochopenie demokracie. Žltej farbe sme dali možnosť prejaviť sa tam, kde naozaj vynikne a kde je jej pravé miesto.

Záverečné otázky a diskusia:

- Čo je teda skutočná demokracia? Ako sa jej dá naučiť?
- Je možné uplatňovať demokraciu napríklad v rodine, v škole, v partii kamarátov?
- Prečo sa demokracia tak ťažko v spoločnosti presadzuje?

Zhrnutie – heslo (Text z PZ prečíta vyučujúci)

Demokracia nie je diktatúra väčšiny, ale hľadanie dobra pre všetkých.

Transfer:

- ☺ V rodine, v škole, v spoločnosti svojich kamarátov sa nebudem kŕčovito pridzhať svojich predstáv, názorov alebo nápadov, ale si vždy vypočujem aj toho druhého a budem sa snažiť byť objektívny a spravodlivý.

Obsah:

Úvod /1

Metodické poznámky

1. Etika a jej zdroje /3

Etika, mravné hodnoty a normy /3

Zmysel a smer života /7

Svedomie /11

Pozitívne vzory – literatúra, umenie a ľudová slovesnosť /16

Etika a náboženstvo /17

- Judaizmus /20

- Kresťanstvo /21

- Islam /25

- Východné náboženstvá /27

2. Život, telesné a duševné zdravie ako etická hodnota /28

Ochrana života a starostlivosť o zdravie /28

Sebaovládanie /30

Keď život bolí... /32

3. Etické aspekty manželského a rodinného života /36

Priateľstvo, zamilovanosť, známosť, manželstvo /36

Sebaovládanie – podmienka zdravého sexuálneho života /39

Antikoncepcia a prirodzené metódy regulácie počatia /43

4. Ekonomické hodnoty a etika /48

Vlastníctvo a peniaze ako prostriedok a ako cieľ /48

Ekonomické cnosti – sporivosť, podnikavosť, umenie hospodáriť /52

Svojpomoc, solidarita, pomoc sociálne slabším /54

Poctivosť, ochrana spotrebiteľa /61

5. Dobré meno a pravda ako etické hodnoty /66

Pravda a lož /66

Dôsledky klamstva /68

Dobré meno a česť /69

6. Tvorivosť /70

Tvorivosť v medziľudských vzťahoch /70

Tvorivosť v zamestnaní a v povolani /74

7. Mravné aspekty národného uvedomenia a demokratického občianstva /78

Slovensko – moja vlasť /78

Keď sa povie demokracia /80