

Darina Gogolová  
Ľubica Bagalová

# Etická 9 pre 9 ročník základných škôl výchova

Metodické  
poznámky



Orbis Pictus Istropolitana

# ETICKÁ VÝCHOVA PRE 9. ROČNÍK ZŠ – PRACOVNÝ ZOŠIT

## METODICKÉ POZNÁMKY

Milé kolegyne, kolegovia,

metodické poznámky k pracovnému zošitu z etickej výchovy pre 9. ročník má podobu „sprievodcu“ po jednotlivých hodinách. Pre lepšiu orientáciu sme zvolili identické členenie hodín aj úloh – tak ako je to v pracovnom zošite. Úlohy, ktoré to nepotrebujú, nekomentujeme. Naše poznámky často súvisia s poznatkami, ktoré sa nachádzajú v rôznych publikáciách či na rôznych webových stránkach.

Predkladaná pomôcka, náš výber poznatkov, nápadov a možností realizácie určite nie je jediným riešením. Veríme vo vašu tvorivosť, flexibilitu a pedagogické majstrovstvo, súčasťou ktorého je aj neustále hľadanie foriem a spôsobov výchovno-vzdelávacej práce, ktorá je pre žiakov veľmi potrebná. Vybrané texty majú vo veľkej miere publicistický alebo odborný charakter. Reagujeme tým na vek žiakov, ale aj na potrebu (niekedy nevyhnutnosť) precvičovať čítanie s porozumením. Pri názve kapitoly tiež nájdete odporúčaný počet vyučovacích hodín.

Autorky

# OBSAH

## 1. KOMUNIKAČNÉ ZRUČNOSTI

O aktívnom počúvaní	4
O tom, ako povedať svoj názor	7
Ako viesť dialóg	9
Diskusia v triede	12
Ako vyjadriť a prijať kompliment	13
Ako riešiť konflikty	14

## 2. ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

O zdraví	16
Ako zostať zdravým	17
Vzťahy, láska, intimita	18
Súvislosti vzťahov	19
O spoločných cieľoch	20
Životná stratégia: nezištnosť	21
Praktické činy	22

## 3. ZÁVISLOSTI

O tom, ako závislosť vzniká	23
Čo je dobré vedieť o látkovej závislosti (nelegálne drogy, alkohol a tabak)	25
Fámy a fakty o tabaku a kanabise	28
Čo je dobré vedieť o nelátkových závislostiach	29
O deštruktívnych spoločenstvách	32

## 4. MASMEDIÁLNE VPLYVY

Masmédiá, médiá a ja	34
Masmédiá a médiá – definície a špecifiká	35
Digitálny svet je zaujímavý, je okamžitý.	
Digitálny svet dáva bezprostredné odmeny	36
Informačno-komunikačné technológie naše každodenné	37
Internet a sociálne siete	38

## 5. PRÍLOHY

## POUŽITÁ LITERATÚRA A ZDROJE

# 1. KOMUNIKAČNÉ ZRUČNOSTI

## O aktívnom počúvaní (s. 2 – 5)

(Téma je spracovaná na 2 vyučovacie hodiny.)

**Cieľ:** Pochopiť dôležitosť aktívneho počúvania pre efektívnu komunikáciu.

### **Mentálna rozcvička a Reflexia vo veľkej skupine** (s. 2)

Cieľom je zážitkovým spôsobom ukázať dôležitosť pozorného počúvania. V reflexii vedieme žiakov k uvedomeniu si dôležitosti pozorného aktívneho počúvania v každodennej komunikácii vzhľadom na možné dôsledky.

### **Čo povedali múdri ľudia o počúvaní?** (s. 3)

S interpretáciou vybraného citátu sa žiaci podelia v komunitnom kruhu. Pre komunikáciu so žiakmi a medzi žiakmi navzájom je vhodným nástrojom využívanie stretnutí v kruhovom zoskupení, t. j. v komunitnom kruhu/komunite. Cieľom stretnutia v kruhu je budovať spoločenstvo žiakov, skupiny či triedy. Kruh vyjadruje rovnocennosť vzájomných vzťahov (nemá začiatok ani koniec), všetci sedia v približne rovnakej výške, dobre na seba vidia a môžu nerušene komunikovať. Učiteľ/-ka uplatňuje partnerský prístup a rešpektujúcu pedagogickú komunikáciu, pozitívne žiakov podporuje k dodržiavaniu spoločne dohodnutých pravidiel: (najmä) pozorné/aktívne počúvanie, dôvera, vzájomná úcta. Dôraz sa rovnako kladie aj na podporujúce správanie spolužiakov. Vždy hovorí len jeden a ostatní mu neskáču do reči. Žiaci sa navzájom delia o svoje skúsenosti, zážitky, názory a pocity, učia sa rešpektovať názory druhých. Komunita je výborný priestor pre rozhovory o rôznych témach, napomáha rozvíjaniu komunikačných zručností a schopnosti pozorného/aktívneho počúvania žiakov. Tento nástroj je vhodné zmysluplne využiť na diskusiu pri každej z tém etickej výchovy.

Prvé dva citáty je možné využiť na zdôraznenie dôležitosti počúvania ako komunikačnej zručnosti. Tretí citát vyjadruje podstatu aktívneho počúvania a je vhodný na preladenie k vysvetleniu rozdielov medzi počúvaním a aktívnym počúvaním.

### **Čo znamená aktívne počúvanie** (s. 3) **Stôl pre dvoch** (MP) **Charakteristika aktívneho počúvania** (s. 4)

Postupujeme metódou objavného, skúsenostného učenia (sa). Na základe cvičení žiaci sami vyvodlia, čo tvorí aktívne počúvanie.

**Čínsky znak** (riešenie): 5 častí (ucho, ty, oči, otvorené srdce, nerozdelená pozornosť)



## Stôl pre dvoch

Na pochopenie jednotlivých zložiek aktívneho počúvania využijeme aktivitu *Stôl pre dvoch* – diskusiu o jednotlivých zložkách aktívneho počúvania v meniacich sa skupinách. Upozorníme na 5 samostatných obrázkov v rámci čínskeho znaku, ktoré vytvárajú znak aktívneho počúvania. Vysvetlíme žiakom, ako budú postupovať.

Postup:

1. Žiaci sa pomaly premiestňujú v triede. Učiteľ/-ka použije zvukový signál (napr. zvuk zvonkohry, rolničky...) a zadá inštrukciu týkajúcu sa vybranej zložky aktívneho počúvania a počtu diskutujúcich žiakov pri jednom stole. Napr.: „Očný kontakt, stôl pre dvoch.“
2. Žiaci si nájdu spolužiaka do dvojice a sadnú si do lavice, kde diskutujú, prečo je očný kontakt pri aktívnom počúvaní dôležitý.
3. Diskusiu ukončí učiteľ/-ka zvukovým signálom. Žiaci sa znovu prechádzajú po miestnosti až do zaznenia ďalšieho zvukového signálu.
4. Po zvukovom signáli učiteľ/-ka zadá ďalšiu inštrukciu. Napr.: „Počúvanie srdcom, to znamená empatické počúvanie, stôl pre štyroch.“ atď.
5. Aktivita pokračuje ďalšími kolami. Pokiaľ je to možné, žiaci si vyberajú vždy iných spolužiakov/-čky, s ktorými ešte nehovorili.

Po ukončení aktivít s porozumením (*Čínsky znak* a *Stôl pre dvoch*) si žiaci prečítajú definíciu aktívneho počúvania a podčiarknu to, čo už zistili. Tým si uvedomia informácie, ktoré sa dozvedeli vlastným skúmaním a v rozhovoroch počas aktivity. V závere dokážu vysvetliť podstatu aktívneho počúvania vlastnými slovami a uviesť príklady zo života potvrdzujúce jeho dôležitosť, napr. ako môže viesť nepozorné počúvanie k nežiadúcim následkom.

## ***Mysliaca čiapka***

(s. 4)

Energizér je aktivita podporujúca znovuzískanie energie a obnovenie pozornosti žiakov. Zaraďujeme ho, keď zaznamenáme klesajúcu pozornosť žiakov alebo keď je potrebné vzbudiť ich záujem, motivovať ich, preladiť na ďalšie učenie a pod. Energizér *Mysliaca čiapka* má zároveň podľa autorov knihy *Cvičenie mozgu*<sup>1</sup> viesť k lepšiemu sústredeniu sa na aktívne počúvanie.

## ***Si dobrý poslucháč?***

(s. 4 + Príloha, s. 60)

Cvičenie môžeme realizovať viacerými spôsobmi podľa úrovne triedy a vlastného uváženia. Niektoré z možností:

- Spolu so žiakmi si prečítame jednotlivé charakteristiky a vysvetlíme si ich v celej skupine. Potom sa žiaci znovu vrátia k jednotlivým charakteristikám, čítajú si ich samostatne a dopisujú príklady zo života.
- Žiaci pracujú od začiatku samostatne, prípadne v dvojici, potichu si prečítajú charakteristiku a hneď dopíšu príklady zo svojej skúsenosti. V závere žiaci vzájomne zdieľajú svoje skúsenosti, uvádzajú ku každému typu poslucháča viac príkladov zo života.

<sup>1</sup> Voľne podľa DENNISON, P. E., DENNISONOVÁ, G. E. *Cvičenie mozgu*. Bratislava: Mind Control Ltd., 1993, 41 s. ISBN 963-7959-03-3.

- V dvojici so spolužiakom/-čkou si povedia, za ktorý typ poslucháča/-čky sa považujú a prečo. Môžeme im položiť otázky, napr.: *Čo si myslíte, ktorý typ poslucháča ste? Vidíte sa v niektorom type? Prípadne aj vo viacerých typoch, aj keď nie úplne?*

Možné je použiť tiež vhodné video zachytávajúce rozhovor medzi ľuďmi, ktorý môžeme so žiakmi v tejto súvislosti analyzovať.

### ***Nechajte ľudí hovoriť***

**(s. 5)**

Na prvej hodine si predstavíme jednotlivé stratégie a vyzveme žiakov na uplatňovanie jednej zo stratégií. Na ďalšej hodine rozoberieme so žiakmi ich skúsenosti s použitím tejto stratégie.

**O tom, ako povedať svoj názor (s. 6 – 7)**  
(Téma je spracovaná na 1 vyučovaciu hodinu.)

**Cieľ:** Porozumieť podstate a významu dialógu v každodennom živote.

**Lietajúci chuchvalec a Reflexia vo veľkej skupine** (s. 6)

Analógia spočíva vo výmene informácií medzi dvomi diskutujúcimi.

**Doplnenie poučky o dialógu** (s. 6)

Cieľom dialógu v bežnom živote je väčšinou získať nejaké potrebné informácie so zámerom niečo konkrétne vykonať, zabezpečiť alebo vyriešiť. Preto sa označuje aj ako dialóg praktický alebo operatívny. Príkladom takého dialógu je aktivita *Nečakaná návšteva*.

**Nečakaná návšteva** (s. 6)

Pre aktivitu je potrebné pripraviť dvojice lístkov s rovnakými číslami (prípadne rovnakej farby) podľa počtu žiakov tak, aby vznikli po vylosovaní čísel žiakmi dvojice. Zároveň je v aktivite precvičované aktívne počúvanie – parafrázovanie a sumarizovanie. Umožňuje tiež uvedomiť si chýbajúci očný kontakt v dialógu.

V prípade potreby môžu žiaci uskutočniť telefonický rozhovor podľa nasledujúceho postupu:

1. Postavte sa do kruhu. Každý si vytiahne lístok s číslom a s rolou (hostiteľ alebo prichádzajúci hosť).
2. Len pomocou neverbálnej komunikácie si vyhľadajte partnera alebo partnerku na dialóg s rovnakým číslom na lístku.
3. Nájdite si miesto na rozhovor.
4. Nezabudnite, že hovoríte telefonicky, preto budete pri rozhovore k sebe stále otočení chrbtom.
5. Pri rozhovore sa striedajte, neskáčte si do reči.
6. Jeden z vás cestu jasne vysvetľuje, druhý pozorne počúva, ubezpečuje sa, že rozumie (parafrázuje a sumarizuje), kladie doplňujúce otázky.
7. Rozhovor končí, keď prichádzajúcemu vysvetlíte, ako sa k vám dostane.

Nasleduje reflexia vo veľkej skupine:

- *Striedali ste sa v rozhovore tak ako pri fúkaní chuchvalca?*
- *Bolo pre vás ľahké alebo ťažké presne vysvetliť trasu? Prečo?*
- *Opíšte, ako sa vám darilo sumarizovať a kľásť doplňujúce otázky. Nestal sa z dialógu monológ?*
- *Dokázali by ste podľa pokynov dôjsť do cieľa? Boli inštrukcie dostatočne zrozumiteľné a presné?*
- *Bránilo vám niečo v rozhovore? Ak áno, čo to bolo? Ktorú zložku aktívneho počúvania ste nemohli využiť?*
- *Čo sa môže stať, keď inštrukcie nie sú dostatočne zrozumiteľné alebo keď aktívne nepočúvame?*

**Dialóg Romea a Júlie** (s. 7)

Ak to považujeme za potrebné, jednotlivé repliky najprv so žiakmi spoločne prečítame a interpretujeme ich význam. Potom si žiaci vyberú možnosť, ako úlohu zrealizujú a pristúpia k samostatnej práci. Pri prvej úlohe (zamyslenie sa, ako by dialóg vyzeral v súčasnosti) môžu pracovať

samostatne alebo vo dvojici, druhú úlohu môžu zrealizovať vo dvojici alebo vo štvorici (podľa možností či na základe zváženía učiteľa/-ky) na samostatnom papieri. Po jej ukončení prezentujú výstupy – prečítajú vytvorený dialóg, komiksy vystavia na určené miesto, zahrajú scénu alebo pustia natočené video. Konkrétny postup prezentácie flexibilne prispôbíme tomu, aký spôsob riešenia si žiaci zvolili.

### **Citát Reinharda K. Sprengera**

**(s. 7)**

Keď väčšina žiakov tleskne, môžeme sa opýtať viaceré otázky (o čom citát hovorí, prečo dialóg svet „zväčšuje“, prečo s jeho obsahom súhlasia), napr.:

- *Ako ste si tento citát vysvetlili?*
- *Čo podľa vás znamená, že monológ svet zmenšuje?*
- *Čo, naopak, znamená, že ho dialóg rozširuje?*
- *Má niekto nejaké iné vysvetlenie, ako sme doteraz počuli? Aké? Kto s touto interpretáciou súhlasí?*
- *V čom s citátom súhlasíte?*
- *Ako sa vám darilo rozmýšľanie nad citátom?*
- *Prečo ste tleskli? Tleskol niekto len preto, že tleskli aj iní?*

Ukážte si sami pre seba pomocou svojej ruky, do akej miery ste boli ovplyvnení druhými. Ruka môže byť pod lavicou, prípadne si to môžete len predstavovať.

- *Skrčenie všetkých prstov do päste* – tleskol/-kla som len na základe vlastného názoru.
- *Skrčenie niekoľkých prstov* – čiastočne som sa riadil/-a vlastným názorom, ale ovplyvnili ma aj spolužiaci.
- *Vystreté prsty* – nad citátom som nerozmýšľal/-a, tleskal/-a som vtedy, keď ostatní.



## Ako viesť dialóg (s. 8 – 9)

(Téma je spracovaná na 1 vyučovaciu hodinu.)

**Cieľ:** Precvičiť si zásady (pravidlá) vedenia dialógu a aplikovať ich.

### Dvojsmerovka

(s. 8)

### Základné podmienky dialógu medzi ľuďmi

(s. 9)

Pri zadaní úlohy sa ubezpečíme, či žiaci rozumejú definícii dialógu a použitým pojmom v zadaní – *konsenzus* (dohoda, súhlas, zhoda medzi zúčastnenými stranami) a *kompromis* (dohoda, avšak na základe ústupkov zúčastnených strán).

Aktivity typu hlavolam rozvíjajú najmä logicko-matematickú a lingvistickú inteligenciu.

Možnosť výberu: slová môžu žiaci v dvojsmerovke hľadať samostatne alebo v dvojiciach.

Pred doplnením slov do *Základných podmienok* si môžu pomôcť vyfarbením alebo vypísaním nájdených slov.

J	A	S	N	E	Ž	A	R	T
V	Y	S	V	E	T	L	I	Ť
A	P	X	O	A	V	K	A	A
H	O	X	P	R	A	V	D	E
S	Č	Y	J	C	K	O	N	A
T	Ú	N	Z	Ú	A	P	Á	R
N	V	Á	A	C	K	O	Z	G
Ý	A	Z	M	T	T	S	O	U
A	Ť	O	I	U	U	T	R	E
E	V	R	T	F	S	O	Y	J
K	O	F	E	K	O	J	J	E
V	P	S	G	T	M	N	Ž	H

Nájdené slová v dvojsmerovke žiaci doplnia do jednotlivých viet v rámičku na vyznačené miesto.

1. *názor*
2. *jasne; vysvetliť*
3. *počúvať*
4. *postoj*
5. *úctu; pravde*

### Lietajúce loptičky

(s. 9 + MP)

#### Pravidlá

1. Každý kruh má 1 strážcu pravidiel, ktorý je vybraný spomedzi hráčov v kruhu.
2. Strážca po vysvetlení pravidiel zistí, či im všetci hráči v kruhu rozumejú. Pravidlá má so sebou a v prípade potreby ich vysvetlí.
3. Strážca má k dispozícii 2 alebo aj viac mäkkých loptičiek. Cieľom je, aby postupne všetky lietali neprerušene čo najdlhšie vo vzduchu. Musia letieť stále po tých istých dráhach.
4. V prvom kole strážca pravidiel začína hru hodením jednej loptičky ľubovoľnému spoluhráčovi a povie jeho meno. Prvé kolo môže byť nácvikové. Po jeho ukončení sa môžete dohodnúť na stratégiách, ktoré by vám pomohli udržať loptičku vo vzduchu čo najdlhšie.
5. Každý spolužiak, spolužiačka musí v každom z kôl hry dostať a hodiť loptičku. To znamená, že všetci sa musia počas jedného kola raz vystriedať.
6. V jednom kole nedostáva nikto loptu dvakrát okrem vedúceho (pri závere kola, prípadne začínaní nového).
7. Každý si zapamätá meno hráča, od ktorého loptičku dostal aj komu ju hodil, „cesta“ loptičky sa opakuje v každom kole.
8. Keď dostane posledný hráč loptičku, hodí ju vedúcemu, ktorý začína ďalšie kolo.
9. V ďalších kolách môže strážca pravidiel pridať ďalšiu, prípadne postupne viac loptičiek. Pôvodná aj pridané loptičky musia letať v každom kole v tom istom poradí. Hráč ju dostane od tej istej osoby a hodí ju tej istej osobe.

10. Loptička (loptičky) musí byť stále vo vzduchu. Ak náhodou spadnú, pokračuje sa ďalej v tom istom poradí.

*Lietajúce loptičky* budú ľahšie realizovateľné, keď od každého žiaka zaznie nahlas vypovedané meno toho, komu loptičku hádže. Loptičky sa v ďalších kolách pridávajú postupne, letia vždy po tej istej ceste. Vzhľadom na to aj mená žiakov zaznievajú postupne. Slová – mená, pohyb a určitý systém dávajú hre sociálno-psychologický rozmer.

### **Reflexia (k Lietajúce loptičky)**

(s. 9)

Reflexiu vo veľkej skupine vedíme tak, aby sme našli podobnosti s pravidlami vedenia dialógu. Tak ako každá hra a mnoho ďalších vecí v živote, aj dialóg sa riadi určitými zásadami (pravidlami). Napr. žiaci sa museli pozorne počúvať, udržiavať očný kontakt, striedať sa pri aktivite, dodržiavať pravidlá, spolupracovať, aby dosiahli cieľ a udržali loptičky vo vzduchu.

### **Alternatívna úloha (ako možnosť výberu aktivity pre učiteľa v kontexte s konkrétnou skupinou žiakov) – žiaci si sami vytvárajú zásady (pravidlá) úspešného dialógu**

Vzhľadom na konkrétne potreby žiakov danej skupiny/triedy môžeme zvoliť namiesto *Dvojsmerovky* alternatívnu aktivitu *Vytvor pravidlá úspešného dialógu* (uvádzaná len v metodike). Na vyvodenie podmienok a pravidiel úspešného dialógu môžeme využiť (okrem logicko-matematickej a lingvistickej) aj zapojenie priestorovej, telesne-kinestetickéj a muzikálnej inteligencie. Poskytneme žiakom možnosť výberu formy výstupu – zoznam, plagát, komiks, pieseň, báseň, video a pod. Úloha vyžaduje väčšiu tvorivosť žiakov aj ich spoluprácu.

Príklad možností výberu:

- zoznam pravidiel dialógu s názvom, napísaný vo Worde alebo tlačeným písmom (min. formát A4);
- plagát s pravidlami pre používanie v triede (formát A3 alebo A2), čitateľný z rôznych miest v triede, s ilustráciami; využitie rôznych techník, piktogramov, myšlienkových máp a pod.;
- báseň alebo pieseň s pravidlami na motívy známej melódie s min. tromi strofami (možnosť natočiť video).

Inštrukcie k alternatívnej úlohe:

„*Vytvor návrh najmenej 5 pravidiel úspešného dialógu (zoznam, plagát, báseň, pieseň, komiks...).* Použi všetko, čo už vieš o komunikácii a aktívnom počúvaní. Môžeš využiť rôzne dostupné informačné zdroje (časopisecké, knižné, internetový vyhľadávač, blogy, sociálne siete a i). Použi len overené a dôveryhodné zdroje.“

Po ukončení návrhu, prípadne na ďalšej hodine, môžeme zostaviť *Galériu*, kde budú umiestnené všetky výtvary. Žiaci si ich počas určeného času prezrú, prípadne porovnajú so svojím zoznamom (so zoznamom svojej skupiny), vypočujú si báseň alebo pieseň, môžu položiť prípadné otázky autorom alebo, naopak, na otázky odpovedajú.

## Ku galérii a k oceňovaniu

*Galéria* je formou prezentácie výstupov úlohy. Vyhradíme na ňu miesto v triede alebo v inom na to vyhradenom priestore, napr. na chodbe. Žiaci po ukončení úlohy potichu, postupne umiestňujú svoje výtvary v *Galérii*, prípadne premietajú vytvorené video. Potom vyčleníme čas, aby si mohli *Galériu* prezrieť a dávať autorom otázky. Z toho dôvodu je praktické facilitovať aktivitu tak, že najskôr približne polovica žiakov prezentuje a polovica sú návštevníci *Galérie*. Následne sa vystriedajú.

*Galériu* môžeme využiť aj na oceňovanie, dávanie komplimentov či ako prípravu na samostatný celok, ktorému sa budeme neskôr venovať (*Ako vyjadriť a prijať kompliment*). V priestore *Galérie* sú umiestnené post-ity alebo iné lístky, ktoré je možné po napísaní ocenenia pripievať k vystaveným prezentáciám alebo dať autorom. Príklady ocenenia/komplimentu:

- „... na tvojom/vašom zozname/plagáte ma najviac zaujalo...“
- „Mám s tebou/s vami spoločné...“
- „Veľmi vtipné znázornenie...“ a pod.

Príklad inštrukcie k oceňovaniu/dávaniu komplimentov:

„Napíšte ocenenie/kompliment aspoň jednému autorovi alebo skupine autorov a umiestnite ho k prezentovanému výtvoru.“

## Sebareflexia

Vymedzíme čas na sebareflexiu, napr. počas počúvania hudby. Opýtame sa, či sa niekto chce podeliť so svojimi myšlienkami v dvojici, v skupine, v ktorej pracoval, prípadne v celotriednej skupine. Vzhľadom na to, že ide o intrapersonálnu aktivitu, nie je nutné, aby sa žiaci delili o svoje myšlienky, ak nechcú.

Inštrukcia k sebareflexii:

Zamysli sa a odpovedz si sám/-a na otázky:

- Ako som splnil/-a svoju úlohu?
- Ako som sa zapájal/-a do spoločnej práce/úloh? (v prípade práce v skupine)
- Kedy sa mi najlepšie pracovalo a prečo?
- Ako sa mi písali ocenenia/komplimenty? Prečo?
- Ak som dostal/-a ocenenie/kompliment, ktorý ma najviac potešil, zaujal či prekvapil?

V prípade, že sme pre triedu zvolili alternatívnu aktivitu, Dvojsmerovku môžu žiaci rozlúštiť dobrovoľne doma alebo keď skončia niektoré iné úlohy skôr a chcú zmysluplne využiť čas.

**Diskusia v triede (s. 10 – 11)**  
(Téma je spracovaná na 1 vyučovaciu hodinu.)

**Cieľ:** Charakterizovať význam a zásady diskusie smerujúce aj pri rôznych postojoch ku konsenzu alebo kompromisu prostredníctvom zážitkového učenia.

**Poučka Diskusia** **(s. 10)**

Ubezpečíme sa, či žiaci rozumejú termínom *konsenzus* a *kompromis*. Ak je to potrebné, pre ich porozumenie môžu sami žiaci využiť dostupné a dôveryhodné informačné zdroje.

*Konsenzus* (zhoda, súhlas, všeobecný súhlas) je zhoda mienky určitého spoločenstva, všeobecne akýkoľvek vzájomný súhlas.

*Kompromis* (dohoda, dohovor, stredná cesta) je spôsob rozhodovania alebo riešenia sporov s takým výsledkom, na ktorý sú schopné pristúpiť všetky zúčastnené strany. Nie je optimálnym riešením, pretože je v podstate ústupkom alebo nenaplnením očakávania žiadnej z rokujúcich strán. Je to dohoda na základe vzájomných ústupkov.

**DZD (dôležité zásady/pravidlá diskusie)** **(s. 10)**

Žiaci môžu piktogramy kresliť aj na osobitné papiere, napr. A4.

**Navrhni témy alebo problémy na skupinovú diskusiu...** **(s. 11)**

Témy môžu byť významné pre mladých ľudí vo veku žiakov v triede, napr. ako využiť peňažný dar sponzora pre triedu, alebo môžu mať všeobecný význam z hľadiska celej spoločnosti či globálneho sveta, napr. poskytovanie pomoci utečencom. Žiaci si návrhy najskôr zapíšu a následne sa zapoja do brainstormingu.

Na plagát zapíšeme všetky návrhy, ktoré vznikli v brainstormingu. Každý žiak má k dispozícii 5 bodov, ktoré môže priradiť k jednému z návrhov na diskusiu alebo rozdeliť medzi viac návrhov (napr. 3, 2 alebo 2, 2, 1 a pod.). Tým vznikne poradie prvých troch tém vhodných na diskusiu, ktoré sú v triede považované za dôležité.

**Diskutuje podľa zásad...** **(s. 11)**

Možnosť: Diskusia sa môže uskutočniť vo veľkej skupine alebo v menších 6-členných skupinách.

Dodržiavanie aktívneho počúvania a zásad diskusie môžu pozorovať 2 – 4 žiaci (podľa veľkosti skupiny), ktorí budú pracovať so záznamovým hárkom (napr. 2 budú pozorovať dodržiavanie zásad diskusie a ďalší 2 jednotlivé zložky aktívneho počúvania). Výsledky pozorovania budú po ukončení diskusie zdieľať s celou skupinou.

## Ako vyjadriť a prijať kompliment (s. 12 – 13)

(Téma je spracovaná na 1 vyučovaciu hodinu.)

**Cieľ:** Naučiť sa vyjadriť a prijať kompliment.

**Vieš, že...**

**(s. 12)**

O význame komplimentov, pozitívnych ocenení svedčí aj to, že bol určený Medzinárodný deň komplimentov – 24. január.

**Citát G. B. Shawa**

**(s. 12)**

Neúprimné manipulatívne komplimenty môžu konverzáciu znehodnotiť. Môžeme so žiakmi uvádzať príklady zo života, keď sa využíva kompliment na manipuláciu. Napr. žiak/-čka ráta s tým, že si od spolužiaka/-čky opíše riešenie matematických úloh. Vôbec sa im nevenoval/-a, pretože bol/-a v kine. „*Ako to len dokážeš vypočítať, si normálny génius, ja to môžem rátať aj celú noc a nič. Dáš mi to opísať? Si kamoš/-ka.*“

**Predstav si nejakú konkrétnu situáciu a napíš najmenej...**

**(s. 13)**

Formulácie, ktoré môžu zo začiatku pomôcť vyjadriť ocenenie, môžu byť napísané na plagáte v triede. Žiaci ich tak budú môcť využívať aj na iných hodinách, aby sa oceňovanie stalo prirodzeným spôsobom komunikácie. Kompliment začína priamym oslovením toho, komu je venovaný.

**Balík komplimentov (alternatívna úloha)**

**(MP)**

Alternatívna úloha ako možnosť výberu aktivity pre učiteľa v kontexte s konkrétnou skupinou žiakov.

V prípade, že to považujeme pre konkrétnu skupinu žiakov za vhodné a je dostatok času, môžeme so žiakmi zrealizovať ešte dynamickejšiu aktivitu *Balík komplimentov* (zameranú na viac druhov inteligencie). Prípadne ju môžeme realizovať namiesto úloh *Predstav si nejakú konkrétnu situáciu...*

Inštrukcie k úlohe Balík komplimentov:

1. Žiaci sa rozdelia do šesťčlenných skupín. Spoločne si v skupine vytvoria plagát so svojimi fotografiami alebo obrázkami, ktoré ich charakterizujú. Fotky/obrázky umiestnia tak, aby vedľa každej bolo miesto na nalepenie odkazov – komplimentov.
2. Každý člen skupiny dostane viac farebných pásov. Najmenej však 5 pre každého člena svojej skupiny. Jeden žiak má len 1 farbu. (Lístky môžu byť aj biele, potom má každý člen ceruzku/fixku inej farby.)
3. Členom svojej skupiny napíše žiak na lístok úprimný kompliment a pripevní ho k jeho fotke/obrázku. Keď tak vo svojej skupine urobil, môže podľa zväženia učiteľa/-lky až do ukončenia aktivity písať komplimenty aj členom iných skupín. Kompliment začína oslovením.
4. Keď je plagát hotový, skupina si ho spoločne pozrie. Každý si prečíta komplimenty, ktoré dostal, a poďakuje sa. Plagáty sa môžu vystaviť na určené miesto, aby si ich všetci mohli prezrieť.

**Ako riešiť konflikty (s. 14 – 17)**  
(Téma je spracovaná na 2 vyučovacie hodiny.)

**Ciele:** Porozumieť podstate efektívneho riešenia konfliktov.  
Pochopiť význam a spôsob asertívneho riešenia konfliktov.  
Precvičiť si formulovanie ja-výrokov.

**Neverbálna rozcvička** **(s. 14)**

Neverbálna rozcvička slúži ako preladenie sa na problematiku riešenia konfliktov. Podľa uváženia vytvoríme dvoj- alebo štvorčlenné skupiny. Každá skupina dostane najmenej jednu kartičku s opísanou problémovou situáciou. Kartičky si pripravíme dopredu.

Príklady situácií:

- ideš na bicykli a do nosa ti vletela muška,
- na nose ti sedí mucha a ruky máš špinavé od farby,
- máš plné ruky a silný vietor ti odfúkol čiapku,
- na prechode sa ti vysypala taška a už naskočila červená a pod.

Do vymýšľania problémových situácií môžeme zapojiť aj žiakov. Najskôr im poskytneme krátky čas na napísanie situácií, potom kartičky pomiešame s pripravenými a necháme žiakov ťahať.

**Citát Davida Levithana** **(s. 14)**

Citát umožňuje poukázať na príčiny konfliktov v globálnom svete aj v medziľudských vzťahoch.

**Ako efektívne riešiť konflikt** **(s. 14)**

Žiaci plnia úlohu na osobitnom liste papiera. Vyberú si z ponúkaných možností:

- práca individuálna alebo v skupine,
- vyjadrenie pocitov príbehom (najmenej 15 viet) alebo básňou (najmenej 4 slohy).

**Fázy konfliktu (Najskôr si pozorne prečítajte...)** **(s. 15)**

Riešenie: 1., 4., 2., 5., 6., 3.

Napätie stupňuje najmä: priamy útok, výčitka, pripisovanie zlých úmyslov, zosmiešňovanie, irónia, označkovanie, vyhrážanie sa, urobiť to isté...

**Reflexia k Fázy konfliktu** **(s. 15)**

Príklady otázok na reflexiu:

- *Ktorú z uvedených fáz ste si uvedomovali, keď ste boli vtiahnutí do nejakého konfliktu?*
- *V ktorej fáze je konflikt najviac viditeľný?*
- *Ktorá fáza je podľa vás najťažšia? Čo ste vtedy urobili? Čo by ste dnes urobili inak?*
- *V ktorej fáze je potrebné konflikt začať riešiť?*
- *Aké správanie pri konflikte nepomáha, ale, naopak, zvýši napätie v konkrétnej situácii?*

***Prečítaj si nasledujúce reakcie a posúď...***

**(s. 16)**

Riešenie:

Rozvíjanie konfliktu podporujú reakcie č. 2, 4, 5, 7, 8, 9.

Napätie zmiernujú výroky č. 1, 3, 6, 10, 12, 14.

Výroky č. 9, 11, 13 síce zmiernujú napätie, ale nie sú asertívnym riešením.

***Ako formulovať ja-správu?***

**(s. 17)**

Žiaci si prečítajú postup formulácie ja-výroku. Potom sa vrátia k predchádzajúcemu cvičeniu a vyfarbia obdĺžnik, ktorý obsahuje *ja-správu*. Pod ktorým číslom sa nachádza?

Riešenie: Ja-správa v tabuľke má číslo 6.

## 2. ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

### O zdraví (s. 18 – 19)

(Téma je spracovaná na 2 vyučovacie hodiny.)

**Cieľ:** Spolupracovať a diskutovať o téme zdravie.

***Porozprávajte sa v triede o tom, ako...*** (s. 18)

Všetko, čo nám príroda poskytuje, vnímame ako svoje potreby. Berieme z nej a často sa nezamýšľame nad dôsledkami svojho konania, nad vyčerpatel'nosťou zdrojov.

***Napiš aspoň päť možností, ako...*** (s. 18)

Napr. rekreácia, ozdravné pobyty v horách, pri mori, turistika, používanie prírodných liečiv, bylín, zdravá strava, šport na čerstvom vzduchu, prechádzky, bicyklovanie...

***Uved' najmenej päť rozdielov...*** (s. 18)

Napr. dobrá – zlá nálada, telesné prejavy rôznych chorôb – kašeľ, horúčka, psychické prejavy rôznych chorôb, agresivita, užívanie liekov, chuť do jedla, fyzická kondícia...

***Viete, že zdravie je mnohonásobné?*** (s. 19)

O mnohonásobnom zdraví si každý žiak môže prečítať sám, žiaci sa môžu pri hlasnom čítaní striedať alebo môže text prečítať učiteľ/-ka.

***V dvojiciach sa spoločne zamyslite...*** (s. 19 + Prílohy, s. 61)

Jednotlivé výroky je potrebné prečítať s porozumením. V prípade záujmu je možné jednotlivé kartičky s textami vystrihnúť, aby s nimi žiaci mohli manipulovať.

Poznámka: S kartičkami môžete pracovať aj tak, že si ich očísľujete a do „diamantu“ nenalepíte text, ale vpíšete čísla textov.

Porovnávanie „diamantov“ je veľkou diskusiou, môže trvať aj ďalšiu hodinu etickej výchovy.

Reflexia:

- Čo ťa po prečítaní jednotlivých výrokov najviac prekvapilo?
- Čo považuješ pri práci v skupine za najťažšie a prečo?



**Ako zostať zdravým (s. 20 – 21)**  
(Téma je spracovaná na 1 vyučovaciu hodinu.)

**Cieľ:** Zamýšľať sa nad tým, čo podporuje fyzické a duševné zdravie.

***Ku každému prídavnému menu vymysli...*** (s. 20)

Napr.

pasívny: človek, rodič, žiak...

skromný: deviatak, obed, život...

konzumný: chlieb, spôsob, pohľad na život...

***Pracujte v skupinách. Vytvorte myšlienkovú mapu...*** (s. 20)

Existuje mnoho spôsobov tvorby skupín, podľa výberu žiakov alebo náhodne: odčítaním, podľa farieb, obrázkov...

Myšlienkovú mapu (jej tvar, piktogramy, obrázky) si žiaci môžu urobiť podľa dohody v skupine.

**Vzťahy, láska, intimita (s. 22 – 24)**  
(Téma je spracovaná na 2 vyučovacie hodiny.)

**Cieľ:** Rozvíjať schopnosť myslieť v súvislostiach.

***Vieš, že...*** (s. 22)

Fakty je možné čítať intrapersonálne alebo nahlas. Je vhodné (ak žiaci prejavia záujem) aj o nich diskutovať – nachádzať legislatívu, zamýšľať sa nad opodstatnenosťou jednotlivých formulácií a tvrdení.

***Správne usporiadaj slová citátu...*** (s. 24)

Človek musí veľmi dlho žiť, aby sa stal človekom.

***Porozprávajte sa vo dvojici...*** (s. 24)

Čím viac toho človek zažije, tým viac sa môže stať skúsenejším, ľudskejším, má pre druhých viac pochopenia.

**Súvislosti vzťahov (s. 25 – 27)**  
(Téma je spracovaná na 2 vyučovacie hodiny.)

**Cieľ:** Zamýšľať sa nad vzťahmi a hľadať vonkajšie a vnútorné aspekty vzťahov medzi chlapcami a dievčatami

**Porozmýšľaj o nejakom možnom telesnom či vzhľadovom nedostatku...** (s. 25)

Napr. nadváha, odstávajúce uši, príliš veľký nos, problematická pleť...

**Uved' najmenej šesť rozdielov...** (s. 25)

Napr. intimita (väčšia, menšia), telesná príťažlivosť, neschopnosť reálne hodnotiť nedostatky osoby, do ktorej sme zamilovaní, snívanie o ňom/nej, očarenie, búšenie srdca, chceme s ním/ňou tráviť čas – chceme s ním/ňou byť stále...

Intimita je odborníkmi považovaná za jednu zo základných ľudských potrieb, ktorá je nevyhnutná pre duševné zdravie. Patrí k nej dôvernosť, väzby s blízkymi ľuďmi, súkromie.

**Napiš, akú farbu by podľa...** (s. 25)

Napr.

Podľa mňa žltú, lebo je to farba slnka, pri ktorom pociťujem teplo, radosť, energiu...

**Uved' niekoľko konkrétnych návrhov...** (s. 26)

Zoznam hygienických náležitostí môžu žiaci spracovať do podoby básne, plagátu, poviedky, komiksu, projektu pre mladších spolužiakov, pre mladých, ktorí žijú v sociálne znevýhodnenom prostredí...

**Diskutujte v celotriednej skupine o tom, prečo je dôležité mať...** (s. 27)

Keď človek nemá rád seba, má problematické vzťahy aj k iným ľuďom.

**Urob anonymný prieskum...** (s. 27)

Túto úlohu môže pedagóg modifikovať podľa toho, akú skupinu žiakov má. Sú možné aj iné otázky súvisiace s intímnym životom mladých ľudí. Pri tejto aktivite je veľký priestor na riadenú diskusiu, prípadne anonymné otázky, na ktoré je možnosť odpovedať žiakmi, pedagógom, odborníkom...

**Viacsmerovka** (s. 27)

M	B	P	A	I	D	S	J	S	H
A	G	U	Y	Á	Ô	P	A	Y	I
N	R	B	X	N	Ň	Š	G	M	V
T	A	E	C	O	C	I	T	E	Y
I	V	R	A	R	E	V	E	N	Í
K	I	T	Q	N	F	A	E	Š	N
O	D	A	A	Ú	K	Ž	Ž	T	A
N	I	D	Z	S	N	M	A	R	Č
C	T	G	Á	O	Z	P	É	U	S
E	A	L	S	H	Á	O	S	Á	O
P	Á	Ť	G	A	O	C	M	C	L
C	D	I	E	Ť	A	I	Y	I	B
I	S	O	B	Z	W	T	Ď	A	U
A	Ř	K	L	V	H	B	M	C	J

ANTIKONCEPCIA  
LÁSKA  
HIV  
MENŠTRUÁCIA  
GRAVIDITA  
HYGIENA  
PUBERTA  
VZŤAH  
DIEŤA  
NEŽNOSŤ  
AIDS  
NEVERA  
POCIT  
CIT

**O spoločných cieľoch (s. 28 – 29)**  
(Téma je spracovaná na 1 vyučovaciu hodinu.)

**Cieľ:** Rozvíjať životnú zručnosť *spolupráca*.

***Rozdelenie do skupín na úvod hodiny***

Na úvod hodiny sa žiaci rozdelia do skupín, v ktorých pracujú na jednotlivých úlohách.

***Akými argumentmi...***

**(s. 29)**

Napr. spolupráca pomáha ľuďom spoznať sa, „dielo“ je rýchlejšie hotové, vzniká synergie, priateľstvá, pozitívne vzťahy, rozvíja sa spolupatričnosť...

**Životná stratégia: nezištnosť (s. 30 – 31)**  
(Téma je spracovaná na 2 vyučovacie hodiny.)

**Cieľ:** Aplikovať nezištnosť v každodennom živote.

**Zamysli sa nad Terezkinou osobnosťou...**

**(s. 30)**

Úloha je zameraná na asociovanie, rozvoj fantázie, tvorivosti a empatie. Nie je potrebné vedieť, ako to s Terezkou v skutočnosti je, aká je jej autobiografia.

Riešenie (napr.):

- **Koľko...** 60
- **Čo ju mohlo...** zostala sama s deťmi, nežilo sa jej ľahko, nemala z čoho živiť svoje deti...
- **Ako si predstavuješ...** Má dve dcéry, zaťa a štyri vnúčatá. V skromnom domčeku žije aj psík a mačka.
- **Aká by mohla...** Svojich rodičov nepoznala, vyrastala v detskom domove. Po dovŕšení dospelosti sa vydala a dlhé roky žila s mužom, ktorý holdoval alkoholu. Nikdy nebolo peňazí nazvyš. Rodina žila skromne. Po smrti muža bolo treba z niečoho žiť a na dedine, v ktorej po celý život žila, neboli možnosti, ako zarobiť peniaze.
- **Aké má Terezka povahové...** Je dobrosrdečná, starostlivá a vd'ačná.
- **Ako vníma Terezka svoju prácu...** Veľmi si ju váži.
- **Aké môžu byť Terezkiné zážitky...** Práca predajkyne má svoje tienisté stránky, keď ju ľudia na ulici urážajú, vysmieávajú sa jej, nevedia sa vcítiť do jej situácie. Často sa stretáva aj s pochopením, empatiou, prejavmi sympatie.

**Uved', ako kúpa/predaj časopisu Nota Bene...**

**(s. 31)**

Ide o pomoc druhým – začalo to projektom, ktorý umožnil časopis vydávať a následne ho aj predávať tými, ktorí síce sú v núdzi, no sú schopní a ochotní dodržiavať stanovené pravidlá. Časť peňazí z predaja si nechávajú na živobytie. Mnohí zákazníci sa s predajcami radi porozprávajú a kupujú si časopis za vyššiu finančnú čiastku, ako je stanovená cena. Inokedy dajú predajcom jedlo, aj keď si časopis nekúpia. Chcú tak pomôcť človeku, ktorý sa snaží, no nevie si pomôcť sám. Ľuďom, ktorí potrebujú pomoc, sa venujú aj iné občianske združenia (napríklad Vagus, Depaul). Jednou z úloh pre žiakov by mohlo byť tiež hľadanie ďalších inštitúcií v rámci bydliska a ich charakteristiky, hlavných cieľov, formy pomoci, rozhovory so sociálnymi pracovníkmi...

## Praktické činy (s. 32 – 33)

(Téma je spracovaná na 2 vyučovacie hodiny.)

**Cieľ:** Vyskúšať si tvorbu projektu zameraného na pomoc inému/iným.

### **Usporiadaj slová tak, aby veta...**

(s. 32)

Človek by sa mal správať tak, ako si myslí, že by sa mali správať všetci.

### **Čo ti napadne pri slovnom spojení...**

(s. 32)

Napr. pomoc seniorom, navštíviť deti v detskom domove, pohrať sa s deťmi v nemocnici, ísť pokopať záhradu starých rodičov, pomáhať chorej tete s nákupmi alebo jej čítať...

### **Doplň zoznam možných tém, oblastí, problémov...**

(s. 32)

Napr. seniori v sociálnych zariadeniach, deti v rómskych osadách...

### **Vytvorte v štvorčlennej skupine návrh praktického činu...**

(s. 32)

*Praktický čin* je v podstate malým projektom s cieľom, charakteristikou cieľovej skupiny, zdôvodnením potreby, určením, kto bude realizátor, aké sú aktivity a očakávania po skončení.

Napr.

<b>Názov</b>	Všetky deti potrebujú rozprávky
<b>Bližšia charakteristika</b>	Cieľovou skupinou sú deti z detského domova. Skupina deviatakov si pripraví zoznam rozprávok, ktoré budú každý deň poobede chodiť čítať 5- až 6-ročným deťom. Zároveň sa budú tiež o rozprávkach s deťmi rozprávať. Pôjde o vzájomné rozvíjanie vzťahov, ale aj komunikatívnych zručností a čítania porozumením.

### **Bludisko**

(s. 33)

Asociácie (napr.): Aj na pohľad bezvýchodisková situácia môže mať riešenie.

### 3. ZÁVISLOSTI

**O tom, ako závislosť vzniká (s. 34 – 35)**  
(Téma je spracovaná na 1 vyučovaciu hodinu.)

**Cieľ:** Pochopiť fyziologické predpoklady vzniku závislosti.

#### ***Chvil'ka pre teba...***

**(s. 34)**

Počas zamyslenia i nasledujúcej sebareflexie môže hrať tichá pokojná hudba, ktorá zároveň vymedzí čas na túto aktivitu.

#### ***Úprimne si v duchu odpovedz...***

**(s. 34)**

Vzhľadom na zadanie sa žiaci nemusia podeliť so svojimi myšlienkami, ale po ukončení sebareflexie môžu, ak chcú („*Chcel by sa niekto podeliť s ostatnými o svoje myšlienky?*“). Cieľom reflexie je, aby si žiak/-čka uvedomil/-a, ktoré činnosti, prípadne trávenie voľného času mu/jej spôsobujú radosť, pretože to môže byť prirodzeným zdrojom vyplavovaného dopamínu na základe prirodzených podnetov (aj keď možno ešte nemá informácie, ako tento mechanizmus funguje).

#### ***Vieš, ako nás mozog odmeňuje?***

**(s. 34)**

Z terminologického hľadiska je potrebné si uvedomiť pri rozhovore so žiakmi rozdiel medzi rizikovým správaním, ktoré môže viesť k závislosti, a samotnou závislosťou, ktorá je už chorobou. Účinnejšie býva k téme pristupovať z preventívneho hľadiska, keďže u žiakov v tomto veku ide prevažne o rizikové správanie. Teda hovoriť o tom, k čomu určité rizikové správanie môže viesť a prečo – aký je mechanizmus možného prerastania rizikového správania do závislosti.

Po prečítaní informácie (potichu/nahlas – spôsob je vhodné na jednotlivých hodinách meniť), si overíme porozumenie textu kladením otázok zameraných na doterajšie poznatky žiakov o tejto téme, ich prípadné skúsenosti či samotný obsah informácie.

V podstate možno povedať, že základom závislej osobnosti je nedostatok uspokojenia prirodzeným spôsobom, čo spôsobuje nutkanie na jeho dosiahnutie prostredníctvom látok, predmetov, činností, ktoré zmiernia nepríjemné pocity.

K lepšiemu porozumeniu vzniku rizikového správania, ktoré môže prerásť do závislosti, je možné využiť aktivitu *Skladačka* (dostupné na: <http://www.statpedu.sk/files/sk/metodicky-portal/metodicke-podnety/vsetci-robiam.pdf>, s. 75).

#### ***Prečítaj si úryvok zo Spovede mladého narkomana...***

**(s. 34 + Prílohy, s. 62)**

V diskusii rozoberieme psychické, vzťahové a fyziologické ťažkosti zaznamenané v texte. Opýtame sa na prípadné skúsenosti žiakov s ľuďmi s takýmito ťažkosťami. Je vhodné hovoriť (bez poučovania) aj o konkrétnych nevýhodách rizikového správania. Účinnejšie je viesť žiakov otvorenými otázkami k pomenovaniu nevýhod.

Žiaci si môžu prečítať spoveď napríklad na stránke <https://feminity.zoznam.sk/c/858754/spoved-mladeho-narkomana> alebo je možné využiť iný zdroj.

Prípadne môžeme, zrealizovať diskusiu s abstinujúcim alkoholikom alebo narkomanom. Diskusiu je potrebné dopredu dobre pripraviť, hovoriť s dotýčným človekom, poznať jeho príbeh, aby diskusia nebola kontraproduktívna. Vhodné je prizvať aj odborníka na liečenie závislosti.

### **Skús v obdĺžniku...**

**(s. 35)**

Žiaci môžu použiť aj osobitný papier väčšieho formátu.

### **Urob počas troch dní...**

**(s. 35)**

Na plnenie praktickej úlohy sa opýtame na začiatku nasledujúcej hodiny etickej výchovy. Môžeme hľadať, čo majú žiaci spoločné, napr.:

- *Kto by chcel povedať, čo pozitívne urobil pre seba?*
- *Prečo to bolo pre teba pozitívne? V čom?*
- *Ako si sa pri tom cítil/-a? (Smerujeme stále k uvedomeniu si prirodzených podnetov pre vyplavovanie dopamínu.)*
- *Urobil niekto niečo podobné?*
- *Čím si ešte môžeme urobiť radosť?*
- *Má niekto nejakú ďalšiu skúsenosť?*
- *Čo pozitívne ste urobili pre niekoho iného? Prečo? Ako to prijal? Aký ste mali z toho pocit?*
- *V závere tejto diskusie: Našli ste s niekým (v triede) niečo spoločné? Čo? Koho by ste chceli oceniť?*



**Čo je dobré vedieť o látkovej závislosti**  
**(nelegálne drogy, alkohol a tabak) (s. 36 – 37)**  
(Téma je spracovaná na 2 vyučovacie hodiny.)

**Cieľ:** Pochopiť podstatu látkovej závislosti, so zameraním na drogy, ktoré sú pre žiakov príslušného veku najdostupnejšie.

**Rozlúšti prešmyčky...** (s. 36)

Niet takého šťastia, aby si bol vždy spokojný.

**Pracujte vo štvorici...** (s. 36)

Brainwriting je písomná obdoba brainstormingu. Využitie tejto metódy je podobné ako pri brainstormingu, rozdiel je len ten, že nápady sa nehovoria, ale píšú.

**Po ukončení brainwritingu...** (s. 36)

Žiaci si môžu zvoliť formu prezentácie. Prezentovať môžete formou myšlienkovvej mapy (formát najmenej A4), plagátu s ilustráciami (formát najmenej A3), komiksu (najmenej 4 obrázky), piesne na motív známej melódie (najmenej 4 strofy).

**Prečítaj si nasledujúci text...** (s. 36)

Žiaci napíšu aspoň 1 ďalší rozdiel. Môžu využiť rôzne informačné zdroje. Uvádzame niektoré ďalšie rozdiely vplyvu alkoholu na mužov a ženy, ktoré môže učiteľ/-ka primeranou formou využiť:

- Menšia pečeň u žien než u mužov. V porovnaní s mužmi vzniká poškodenie pečene tkaniva, predovšetkým steatóza pečene (stukovatenie) u žien rýchlejšie, a to aj pri konzumácii menšieho množstva alkoholu.
- Rozdiely vo fungovaní mužského a ženského mozgu. Boli zistené odlišnosti týkajúce sa chemických látok v mozgu nazývaných neurotransmitery. Iné „vyladenie“ týchto neurochemických systémov u žien je možno príčinou dávno známej skutočnosti, že u žien sa závislosť od alkoholu a jej komplikácie rozvíjajú rýchlejšie.
- Ženy tiež častejšie trpia na závažné duševné poruchy, ako sú depresie, alkoholické psychózy a demencie.
- Ženy závislé od alkoholu preukazujú vyššie riziko vzniku poškodenia srdcového svalu, preukázal sa vyšší výskyt hypertenzie u žien v mladšom veku, zistila sa celková vyššia úmrtnosť žien-alkoholičiek na náhle srdcovo-cievne príhody.
- Vznik vredovej choroby žalúdka, dvanástnika a krvácanie z tráviaceho traktu je u žien-alkoholičiek rýchlejší ako u mužov-alkoholikov.
- Alkohol ako chemikália narušuje látkovú premenu vápnika a vitamínu D. Tieto dve látky sú pre ženský organizmus veľmi dôležité ako prevencia pred osteoporózou – rednutím kostí.
- Alkohol pri častej konzumácii oslabuje imunitný systém, ktorý chráni organizmus pred infekciami a pred vznikom rakoviny. U žien závislých od alkoholu sa prejaví vyššie riziko vzniku rakoviny prsníka. Tiež sa častejšie vyskytujú chronické zápalové procesy.

- Organizmus gravidnej ženy je ešte citlivejší na alkohol, navyše pôsobí aj na rastúci plod. Alkohol má malú molekulu a bez problémov prenikne tzv. placentárnou bariérou, ktorá čiastočne chráni plod pred nebezpečnými látkami kolujúcimi v krvi matky. Po 15 minútach po požití alkoholu má plod v krvi rovnakú hladinu alkoholu ako matka. Obrazne povedané, dieťa sa ešte v tele matky stáva „pijanom“, pokiaľ tehotná žena holduje alkoholu. Organizmus nenarodeného dieťaťa nedokáže alkohol odbúrať. Alkohol na dieťa pôsobí ako jed a spôsobuje celý rad poškodení.

Viac informácií napr. na <http://www.infodrogy.sk>.

### **Nikotín patrí medzi legálne, spoločensky tolerované drogy...**

**(s. 37)**

Žiaci čítajú výroky o fajčení. V tabuľke označia pri jednotlivých výrokoch (napr. krížikom) možnosť, ktorú si vybrali. Následne o jednotlivých výrokoch diskutujú, vysvetľujú svoj názor či postoj, argumentujú.

Je vhodnejšie vyhnúť sa jednostrannému sústredeniu sa len na riziko ohrozenia zdravia v dlhodobom horizonte (napr. argumentovanie rakovinou pľúc v prípade fajčenia). Je oveľa užitočnejšie upozorniť skôr na krátkodobejšie dôsledky užívania návykových látok (napr. financie, tabakový zápach, obmedzovanie slobody, kozmetické účinky...). Je dôležité poskytnúť mladým ľuďom informácie, o ktorých môžu diskutovať ako skupina (napr. dôležitosť vplyvu okolia, kamarátov, prečo fajčenie a riskantné užívanie iných drog niektorých priťahuje).

K širšiemu prehľadu základných faktov o problematike súvisiacej s fajčením odporúčame publikáciu BIZÍKOVÁ, L. *K prevencii v škole*. Bratislava: Štátny pedagogický ústav, 2011, 42 s. ISBN 978-80-8118-101-6. Dostupné na <http://www.statpedu.sk/files/sk/metodicky-portal/metodicke-podnety/k-prevencii-skole.pdf>

Bolo by dobré upozorniť aj na negatívne vplyvy fajčenia tzv. elektronickej cigarety (e-cigarety). Na internete sa stretávame s názorom, že e-cigareta je bezpečnejšia ako bežná cigareta, lebo bola určená na to, aby ľudia prestali fajčiť. Odborníci však varujú: hoci e-cigarety neobsahujú väčšinu toxických a karcinogénnych látok, ktoré sú prítomné v cigaretovom dyme, obsahujú podobné alebo aj vyššie úrovne formaldehydu. Preto hovoriť o e-cigaretách ako o zdravej alternatíve k tabakovým výrobkom je rovnaký nezmysel, ako vymeniť vodku za koňak. E-cigarety obsahujú kvapalnú zmes propylénglykolu a glycerínu, zmiešanú s nikotínom a príchuťou. Kvapalina je elektricky zahrievaná a odparená.

Celkový obsah e-cigariet tvorí: *propylénglykol, nikotín, glycerol, tabaková esencia, organické kyseliny, antioxidačná prísada, butylvalerát, isopentylhexonát, lauryllaurát, benzybenzoát, methylacetát, ethylheptylát, hexylhexanát, geranylbutyrát, mentol, kyselina citrónová, voda, alkohol.*

Viac informácií možné nájsť na:

- <https://www.slovenskypacient.sk/e-cigareta-obsah-skodlivost-naplne-bez-nikotinu/>
- <http://tobaccocontrol.bmj.com/content/early/2017/08/30/tobaccocontrol-2017-053759>
- <https://www.theguardian.com/society/2014/nov/28/japan-e-cigarette-safety>
- <http://www.tvojesrdce.sk/article/120-vplyvy-fajceni>
- <http://www.kardioklub.biznisweb.sk/o-zivotosprave/o-fajceni/fajcite/>

- <https://en.wikipedia.org/wiki/Electroniccigarette>
- ...

**Zisti pomocou dotazníka...**

**(s. 37)**

Praktickú úlohu je možné realizovať podľa záujmu žiakov. Prípadne ako úlohu v integrácii Etickej výchovy s iným predmetom.

## Fámy a fakty o tabaku a kanabise (s. 38 – 39)

(Téma je spracovaná na 1 vyučovaciu hodinu.)

**Ciel':** Podporiť prevenciu rizikového správania zvýšením informovanosti žiakov o faktoch týkajúcich sa fajčenia a užívania marihuany.

### *Premysli si aspoň...*

(s. 38)

Podľa uváženia učiteľa/-lky môžu žiaci hľadať informácie na internete pred začatím úlohy. Kritérium, kto začne hovoriť prvý, je zvolené z dôvodu riadenia diskusie a aj pre zblížovanie žiakov (osobný kontakt). Samozrejme, je možné vybrať iné kritérium. V závere zhrnieme informácie z diskusie.

### *O tabaku a kanabise*

(s. 39 + Prílohy, s. 63)

Riešenie:

A: Užívanie marihuany **spôsobuje** hlad s tendenciou prejedat' sa, a tým priberať.

B: Tabak a kanabis **sú** nebezpečné drogy.

C: Pri fajčení marihuany sa zásadne **mení** správanie človeka.

D: Fajčenie marihuany **nepomáha** pri učení.

E: Tabak i kanabis **ovplyvňuje** psychické zdravie človeka.

F: Pri fajčení marihuany **je** problém správne si uvedomovať čas.

G: Užívanie marihuany **ovplyvňuje** naše spomienky.

H: Užívanie marihuany **môže** spôsobiť problémy s rovnováhou.

I: Marihuana **obsahuje** aj látky s terapeutickými účinkami.

## Čo je dobré vedieť o nelátkových závislostiach (s. 40 – 42)

(Téma je spracovaná na 2 vyučovacie hodiny.)

**Cieľ:** Podporiť prevenciu rizikového správania zvýšením informovanosti žiakov o nelátkových závislostiach a mechanizme ich vzniku.

### Doplnenie k poučke

(s. 40)

Uvádzame viac informácií týkajúcich sa vzniku nelátkových závislostí.

Prejavý rizikového správania až závislosti človeka od nejakej činnosti:

1. Určitá činnosť sa stane najdôležitejšou v jeho živote, stále na ňu myslí, baží po nej, venuje sa jej, pričom úplne zanedbáva každú inú činnosť tak, že to škodí jemu a jeho okoliu (napr. je stále napojený na internet, nevydrží ani krátky čas bez mobilu...).
2. Neustále predlžuje dobu, po ktorú sa danej činnosti venuje, aby dosiahol rovnaké príjemné pocity, zážitok (napr. predlžuje počet hodín strávených online hrami).
3. Ak činnosť nevykonáva nejaký čas, prejavujú sa u neho abstinénčné príznaky ako pri látkovej závislosti (rôzne psychické ťažkosti, pocity úzkosti, zlej nálady, výbušné až agresívne reakcie), ktoré hneď zmiznú, len čo začne činnosť, od ktorej je závislý (napr. pripojí sa k internetu, hodí peniaze do automatu, bezhlavo nakupuje v obchodnom centre).
4. Stratí kontrolu nad svojou činnosťou, prestane byť zodpovedný k sebe a k iným. Okolie mu dáva najavo, že to nie je v poriadku, aj sám si to pripúšťa, ale utešuje sa, že hocikedy môže s činnosťou prestať, napriek tomu v nej stále pokračuje vo väčšej miere.

### Prečítajte si v dvojici tabuľku... a Reflexia

(s. 41)

Riešenie a návrh riešenia:

Nelátková závislosť/ návykové správanie	Charakteristika
ortorexia	Osoba, u ktorej sa rozvinula ortorexia, je doslova posadnutá zdravou výživou. Fixuje sa na potraviny, o ktorých si myslí, že sú „čisté“ a zdravé. Ako všetky extrémne typy stravovania, i ortorexia môže spôsobiť vážne zdravotné problémy. Je to relatívne nová porucha príjmu potravy.
tanorexia	Ide o závislosť od opaľovania. Vedie k skreslenému vnímaniu reality: jednotlivec (častejšie žena), ktorého okolie vidí ako neprirodzene opáleného až spáleného, si pripadá stále bledý. Aj keď pozná riziká nadmerného opaľovania, ignoruje ich.
závislosť od jedla	Nekontrolovaná túžba jesť s následkom prejedania sa. Objektom závislosti nie je jedlo, ale správanie, ktoré s príjmom potravy súvisí. Príjem veľkého množstva jedla bez predchádzajúceho hladu sa uskutočňuje najčastejšie osamote, neobvykle rýchlo, za čím nasledujú pocity viny a úzkosti.
závislosť od internetu	Ide o nadmerné používanie internetu, ktoré človeku prináša komplikácie v rôznych oblastiach života. Závislosť od internetu všeobecne, ale skôr na konkrétnych internetových aplikáciách alebo weboch. Medzi aplikácie alebo webové stránky, na ktoré sa najskôr vyvinie návykové správanie, patria tie, ktoré umožňujú obojsmernú komunikáciu. Napr. závislosť od online hier (väčšinou ide o online hry na hrdinov pre viac hráčov, tzv. Multiplayer RPG, napríklad Word of Warcraft, závislosť od online komunikácie (môže ísť o email, chatroom, diskusné fóra...) alebo sociálne siete ako Facebook, Twitter a pod. Títo užívatelia trávajú väčšinu času online komunikáciou s priateľmi (či už skutočnými, alebo internetovými). Ide tiež o niektoré webové stránky...
patologické hráčstvo	Vo svojich dôsledkoch zo sociálneho a ekonomického hľadiska patrí medzi najrizikovejšie závislosti. Je to predovšetkým závislosť od výherných automatov a stávkovania. Jedinec hazardnú hru opakuje aj napriek tomu, že vyvoláva strach, obavy a narušuje bežný život.
závislosť od mobilu	Pri závislosti od mobilu ide o trvalú manipuláciu (neustály fyzický kontakt s predmetom), bezdôvodné telefonovanie, resp. posielanie SMS. Vznikajú fyzické, psychické a sociálne ťažkosti: nespavosť, bolesti hlavy, nesústredenosť, zažívacie príznaky, zvýšený krvný tlak, neschopnosť normálneho „fungovania“ bez mobilu, strata osobných kontaktov. So závislosťou od mobilu sú spojené aj ďalšie negatíva, medzi ktoré patrí napr. vysoká úhrada za pretelefonovaný čas a poslané SMS-ky a MMS-ky. Hlavne pri paušáloch sa predplatené služby vysoko prekročia.
závislosť od deštruktívnych spoločenstiev	Člen deštruktívneho spoločenstva (zhubné kulty a sekty) postupne stráca svoju jedinečnosť a slobodu, stáva sa z neho závislá, manipulovaná osobnosť. Stáva sa psychicky závislým od skupiny alebo jej vodcu bez toho, aby si to uvedomoval. Ide o spoločenstvá (založené na rituáloch, náboženské, politické, terapeutické, komerčné), ktorých vodcovia ako jediní nespochybniteľné a uctievané authority rozhodujú o všetkých oblastiach života skupiny i jednotlivcov.

Na internete je možné nájsť aj diagnostické kritériá pre závislosť od internetu, od mobilu či dotazníky na zisťovanie závislosti od internetu, napr. na stránke *neZavislost.sk* (test internetovej komunikácie).

Napr.

Desať príznakov závislosti od mobilu

- *Baživosť*: mať mobil po ruke; trasú sa vám ruky, keď ste pár minút nevytočili žiadne číslo; máte pocit, že na vás celý svet zabudol, keď ste za poslednú hodinu nedostali žiadnu SMS správu.
- *Dostupnosť*: pre seba a iných; keď niekam prídete, ako prvé skontrolujete, či máte dostatočný signál, aby ste sa mohli dovolať alebo aby sa vám druhí dovolali.
- *Možnosti*: byť deň bez mobilu je taká istá predstava, ako keby váš operátor skrachoval a vy by ste museli prejsť k druhému operátorovi, ktorý nemá všade signál.
- *Nevyhnutnosť*: potreba záujmu a dominantnosti; pri vypínaní mobilu máte taký istý nepríjemný pocit, ako keby ste dostali „kopačky“.
- *Potreba*: byť pripravený; mobil nevypínate ani v noci napriek tomu, že to robiť máte.
- *Šírenie*: informácie a kontakty sú významné pri rozosielaní SMS.
- *Strata*: kontroly či identity; keď vám mobil začne hlásiť vybitú batériu, začnete okamžite zháňať spôsob nabitia, bez ohľadu na investície; pokiaľ sa vám to nepodarí a mobil sa vypne, tak sa cítite, akoby ste stratili najlepšieho priateľa.
- *Štýl*: keď o svojom mobile prehlasujete, že má sexy farbu, tvar, funkcie, možnosti, príjem... je jednoducho „trendy“.
- *Zameranie*: „vášnivo“ debatovať ste schopný iba vtedy, keď sa porovnávajú jednotlivé mobily; človek, ktorý nemá mobil, je „neschopný“; s ľuďmi bez mobilu sa vôbec nebavíte.
- *Výhody*: byť prvý pri informáciách a sociálnych kontaktoch; dopredu viete o novinkách, ktoré sa chystajú; máte plán – začínate šetriť na nový mobil...<sup>2</sup>

### **Príklady otázok na reflexiu v kruhu:**

- *Aký typ rizikového, návykového správania založený na nejakej činnosti sa najčastejšie vyskytuje medzi mladými ľuďmi?*
- *Dá sa návykový typ správania odnaučiť? Čo má taký človek robiť?*
- *Ako sa dá predísť tomu, aby sa človek dostal do takého stavu?*

Sústredíme pozornosť najmä na rizikové, návykové správanie najviac rozšírené u mladých ľudí – závislosť od internetu a mobilu. Aplikujeme mechanizmus vzniku návykového správania na základe neuropsychických procesov. Z neurofyziologického hľadiska je nutkavé kontrolovanie obsahu v mobilnom telefóne pokusom o stimuláciu „centra slasti“ v mozgu. Keď pri používaní telefónu zistíme informácie, ktoré potrebujeme vedieť, keď nám niekto volá alebo píše, má to za následok zvýšenie hladiny dopamínu, ktorý sa spája s príjemnými pocitmi, prežívaním pocitu šťastia. To núti k opakovanému používaniu mobilného telefónu.

***Pokračujete v kruhu...***

**(s. 42)**

Pri sedení v kruhu zaradíme energizér na oživenie pozornosti po reflexii a zároveň na preladenie na ďalšiu aktivitu.

<sup>2</sup> Podľa: [www.slovenskypacient.sk/mobilmania-chorobna-zavislost-od-mobilneho-telefonu/](http://www.slovenskypacient.sk/mobilmania-chorobna-zavislost-od-mobilneho-telefonu/)

Orientujeme diskusiu na zdôraznenie prirodzených spôsobov na získavanie prirodzenej odmeny (dopamínu). Uvádzame osvedčené rady na dosiahnutie prirodzenej odmeny:

1. Kvalitný, aspoň 7 hodinový spánok, zbytočne neponocovať.
2. Zapisovať si povinnosti, aj keď si ich zapamätáte, a odškrtnúť si ich splnenie.
3. Aktívny a vyvážený život – športovanie, stretávanie sa s priateľmi, aktivity, ktoré má konkrétny človek rád, prinášajú mu radosť, napr. tancovanie, kúpanie sa v jazere, návšteva kina...
4. Byť čo najviac vonku, na prirodzenom svetle, na čerstvom vzduchu.
5. Počúvať obľúbenú hudbu. Vedci tvrdia, že počúvanie hudby má rovnaký účinok na vyplavovanie dopamínu ako obľúbené jedlo alebo obľúbený film... Uistite sa ale, že nie je jediným zdrojom dopamínu vo vašom živote. Podobne to platí pre šport.
6. Vytvoriť niečo hmatateľné, mať nejaké záujmy, koníček.
7. Zaznamenávať si denné úspechy, ale aj maličkosti, napr. že sme niečo splnili, niekomu pomohli, v niečom sme sa prekonali...

Zdôrazňujeme, že je dôležité robiť všetko s mierou.



## O deštruktívnych spoločnostiach (s. 43 – 45)

(Téma je spracovaná na 2 vyučovacie hodiny.)

**Cieľ:** Podporiť kritické myslenie žiakov, viesť ich k uvedomeniu si možnej psychickej manipulácie pri vstupe do nejakého spoločenstva a uvažovať o spôsoboch, ako sa pred manipuláciou chrániť.

*Pracujte vo štvorici. Počuli ste už niekedy o tom...*

(s. 44)

Pre vaše lepšie zorientovanie sa v uvedenej problematike uvádzame stručné základné teoretické východiská.

Pri hľadaní vhodnej definície kultu alebo sekty sa stretáme so značnou terminologickou nejednotnosťou (nie každá sekta sa považuje za škodlivú). Najčastejšie sa na zdôraznenie škodlivosti sekty používajú termíny zhubná sekta, zhubný kult. Autori o deštruktívnom kulte hovoria v prípade, že skupina používa prvky psychickej manipulácie, ovplyvňuje prežívanie, správanie a myslenie.

Hlavné znaky sekty podľa D. Rossovej (*Sekty, psychická manipulácia a význam prevencie*<sup>3</sup>) sú:

- **Autoritárstvo:** Vodca alebo vedenie skupiny má pravdu za každých okolností a vo všetkom. Všetko, čo vedenie prikáže, sa bez ďalších otázok plní. Vodca má autoritu nad učením, členovia prijímajú jeho interpretácie bez spochybňovania.
- **Opozícia:** Vyznanie, prax i hodnoty sektárskych hnutí sú v protiklade s vyznaním, praxou a hodnotami prevládajúcej kultúry. Zo spoločenských inštitúcií je opozičným postojom siekt pravdepodobne najviac postihnutá rodina. Deti sú často vychovávané spoločne, rodičia ich môžu navštíviť len zriedka. Je im vstevované, že vedúci sekty a celá skupina majú prednosť pred rodičmi. Čas na hranie je obmedzený alebo úplne vylúčený. Ak majú deti možnosť získať nejaké vzdelanie, často je nedostatočné.
- **Výlučnosť:** Komunita je presvedčená, že bola vybratá Bohom, aby vyviedla ľudstvo z temnoty. Pocit vyvolenia však so sebou nesie aj bremeno zodpovednosti.
- **Pravidlá:** Sekta je prísne štruktúrovaná. Pravidlá ovládajú nielen duchovné záležitosti, ale aj drobnosti každodenného života. Veľký dôraz sa kladie na sankcie a tresty.
- **Subjektívnosť:** Sekty kladú výrazný dôraz hlavne na skúsenosti – pocity a emócie. Potláča sa racionálne myslenie a znižuje sa hodnota vzdelania.
- **Pocit prenasledovania:** Vedomie prenasledovania vedie k posilneniu pocitu výlučnosti a k väčšej závislosti od skupiny, ktorá je chápaná ako jediné bezpečné miesto.
- **Ezoterika:** Hnutia sú plné tajnostkárstva a utajovania.
- **Nastavenie proti kňazom:** Vodcovia siekt sú väčšinou laici, nemajú teologické vzdelanie.

Viac oficiálnych informácií na stránkach Ministerstva kultúry SR, ako aj zoznam cirkví a náboženských spoločností nájdete na<sup>4</sup>:

<http://www.culture.gov.sk/posobnost-ministerstva/cirkvi-a-nabozenske-spolocnosti-/registrovane-cirkvi-a-nabozenske-spolocnosti-f9.html>

<http://www.culture.gov.sk/vdoc/253/pravne-postavenie-a-ekonomicke-zabezpecenie-registrovanых-cirkvi-a-nabozenskych-spolocnosti-2f.html>

<sup>3</sup> ROISOVÁ, D. *Sekty, psychická manipulácia a význam prevencie*. Dostupná na: [http://www.cpppape.sk/download/konferencie\\_publicacie/pdf](http://www.cpppape.sk/download/konferencie_publicacie/pdf)

<sup>4</sup> Pozn. Terminológia *sekta* sa na stránke Ministerstva kultúry SR nepoužíva.



Ďalšia možnosť realizácie aktivity:

Stačí, ak budeš mať na ostrovčeku aspoň jedno chodidlo a druhé ostane vo vzduchu. Potom budete v jednej slučke možno aj piati. Môžete si vzájomne pomáhať, aby ste udržali na jednej nohe rovnováhu.

**K poučke o kritickom myslení...****(s. 45)**

Rozoberieme so žiakmi, ako sa dá chrániť pred zhubnými sektami a spoločnosťami. Uvádzame niekoľko rád, ako sa chrániť pred vplyvom zhubných kultov (podľa D. Rossovej): „Pokiaľ vás osloví osoba, ktorá sa bude snažiť získať od vás informácie alebo vás bude niekam pozývať, najlepšie je klásť špecifické otázky. Tieto otázky sú najúčinnnejšie vtedy, ak ich vyslovíme priateľským spôsobom a trváme na konkrétnych odpovediach. Keďže väčšina siekt získava členov psychickou manipuláciou, náborári si neuvedomujú, že používajú pri získavaní nových členov podvod. Často sú ich odpovede vyhýbavé, neurčité. Varovným signálom sú aj odpovede: *„Ani sa nedivím, že tomu nerozumieš. Ani ja som tomu zo začiatku nerozumel. Ak chceš zistiť, ako to naozaj je, príď sa pozrieť. Ved' tak inteligentný človek by sa predsa nedal oklamať.“* Chcu v nás vyvolať rôzne pochybnosti, zneistiť nás, vzbudiť strach a tak nami manipulovať. Keď nechcú/nemôžu pravdivo odpovedať, často zmenia predmet rozhovoru. Ak nedostanete jasnú a stručnú odpoveď, pravdepodobne niečo nie je v poriadku. Nikdy nedávajte adresu alebo telefónne číslo osobe, o ktorej si myslíte, že je v nejakej sekte. Nedajte sa vyprovokovať k osobným informáciám.“

Odborníci odporúčajú pýtať sa na rôzne otázky, napr.:

- *Ako dlho funguje vaša skupina?*
- *Čomu verí vaša skupina?*
- *Čo sa očakáva od toho, kto sa stane členom skupiny?*
- *Považuje niekto vašu skupinu za problémovú?*
- *Aký má vzťah vaša skupina k bývalým členom?*
- *Máte možnosť zistiť, prečo odišli bývalí členovia zo skupiny?*

V prípade, že je jasné, že ide o sektu, je potrebné sa vyhnúť diskusii a kontaktu. Ak mladého človeka trápia nejaké problémy, najlepšie je obrátiť sa na rodinu, nezávislého odborníka, človeka, ktorému dôveruje.

Vedíme žiakov k tomu, aby vlastnými slovami zhrnuli, aké sú riziká vstupu do zhubnej sekty a prečo je lepšie do nej nevstúpiť. Diskutujeme o tom, čo majú robiť, keď majú z niečoho obavy, trápia ich pochybnosti, cítia sa osamelí, nešťastní. S kým majú o tom hovoriť – rodina, dospelý, ktorému dôverujú, nezávislý odborník, rovesník...

**Oboznám sa s dvomi dôležitými stratégiami...****(s. 45)**

Ďalšia možnosť realizácie úlohy:

Na plagátoch sú škály pre celú triedu. Počas hrania hudby prístup k triednym škálam a vyznač svoju pozíciu. Pri plagátoch môžete stáť naraz len piati. Zaznačenie pozícií nekomentujete. Značky môžete umiestňovať aj nad alebo pod body škály. Získate tak prehľad o využívaní stratégií v celej triede.

## 4. MASMEDIÁLNE VPLYVY

### Masmédia, média a ja (s. 46 – 47)

(Téma je spracovaná na 1 vyučovaciu hodinu.)

**Cieľ:** Zamyslieť sa nad vlastným vzťahom k využívaniu informačno-komunikačným technológiám.  
Rozvíjať kritické myslenie.

**Zosumarizujte problémy...**

**(s. 47)**

napr.

Výhody riešenia prostredníctvom IKT	Nevýhody riešenia prostredníctvom IKT
<i>rýchly kontakt, široká dostupnosť, možnosť nakúpiť z domu – tovar, cestovné lístky, vyhľadávanie poznatkov, informácií...</i>	<i>chýbajú špecifiká osobného kontaktu – vyskúšanie si tovaru pred jeho zakúpením, komunikácia s lekárom bez možnosti potrebných vyšetrení priamo v ambulancii, problémy s odosielaním tovaru, o ktorom zistím, že nie je vhodný, osobná komunikácia s odborníkom založená na synergii a okamžitej výmene názorov, nemám možnosť vnímať neverbálnu komunikáciu druhého človeka...</i>

## Masmédiá a médiá – definície a špecifiká (s. 48 – 49)

(Téma je spracovaná na 1 vyučovaciu hodinu.)

**Cieľ:** Rozlíšiť pojmy masmédiu, médiu, charakterizovať ich, vedieť uviesť príklady.

### *Spolupracujte vo dvojici. Vylosujte si jedno...*

(s. 48)

Táto úloha je vhodná aj na precvičovanie argumentácie. Niektorí s danými štyrmi tvrdeniami súhlasia, niektorí nie. Ich úlohou bude uviesť dôvody, argumenty.

### *Dvojsmerovka*

(s. 48)

J	E	A	S	T	H	T	L	P	D
K	M	I	T	E	R	E	I	E	I
V	A	N	E	L	K	L	E	T	N
K	I	T	L	E	E	E	D	E	T
O	L	E	A	F	S	V	S	I	E
U	P	R	N	O	V	I	N	Y	R
F	I	L	M	N	B	Z	F	D	N
X	L	T	N	O	V	I	N	Y	E
R	R	Á	D	I	O	A	Y	O	T
Z	O	R	S	A	K	N	I	H	A

EMAIL  
FILM  
TELEFÓN  
RÁDIO  
KNIHA  
TELEVÍZIA  
NOVINY  
INTERNET

### *Vymyslite spôsob ako zistiť, ktoré médiá...*

(s. 49)

Diskusia sa môže týkať rôznych spôsobov zaznamenávania údajov – tabuľky, rôzne typy grafov. Tiež sa môže dotknúť prieskumu, výskumu a ich prostriedkov – dotazník, rozhovor, pozorovanie.

**Digitálny svet je zaujímavý, je okamžitý. Digitálny svet dáva bezprostredné odmeny (s. 50 – 51)**

(Téma je spracovaná na 1 vyučovaciu hodinu.)

**Cieľ:** Uvedomiť si a vedieť pomenovať výhody a nebezpečenstvá novodobých informačno-komunikačných technológií (IKT).

***Diskutujte v celotriednej skupine...* (s. 50)**

Pomoc ostatným – informácia o tom, čomu sa žiaci môžu vyhnúť; že nie som jediná/-ý, ktorej/ktorému sa to stalo, poučenie pre budúcnosť, rozvíjanie spolupatričnosti, pozitívnej klímy, komunikácie...

***Navrhni päť možností...* (s. 50)**

Napr. šport, zaujímavá kniha, spoločenská hra, rozhovor na zaujímavú tému, beseda so zaujímavým inšpirujúcim človekom... Využiť princípy rovesníckeho učenia.

***Vytvorte v štvorčlennej skupine originálny opis...* (s. 50)**

Napr.

Po celý týždeň budem so všetkými ľuďmi komunikovať výlučne osobne. Môžeme si spolu vypiť čaj, limonádu, prediskutujeme víkendovú turistiku, problémy s prípravou na vyučovanie. Naplánujeme spolu jesenné upratovanie záhrady, získame inšpirácie na zaujímavý prežitý víkend, dovolenku, knihu...

## Informačno-komunikačné technológie naše každodenné (s. 52 – 53)

(Téma je spracovaná na 1 vyučovaciu hodinu.)

**Cieľ:** Pochopiť výhody a nevýhody vplyvov IKT na každodenný život.

### Po prečítaní textu napíš čo najviac...

(s. 52)

Napr. čítanie s porozumením, tvorivé písanie, šport ktoréhokoľvek druhu, spoločenské hry, tanec, maľovanie, hra na hudobnom nástroji...

### Zmena identity

(s. 52)

Energizér môže byť ukončený krátkou diskusiou – spätnou väzbou, odpoveďou na otázku: „Ako kto si sa cítil/-a najlepšie a prečo?“

### Aplikačné úlohy na výber

(s. 53)

Aplikačné úlohy sú zamerané na problematiku týkajúcu sa informačno-komunikačných technológií. Žiaci si z nich vyberú podľa toho, ktorý spôsob učenia sa preferujú. Po odprezentovaní si môžu vyplniť dotazník a o svojich preferujúcich typoch inteligencií si môžu prečítať v Gardnerovom dotazníku, ktorý je súčasťou pracovného zošita. Na prezentovanie vytvorených úloh je potrebné vyhradiť si aspoň jednu hodinu. Každá prezentácia si vyžaduje spätnú väzbu. V jednej z úloh je možnosť vytvoriť podcast – ide o zvukový záznam umiestnený na internete, ktorý sa môže používať priamo z webstránky vtedy, keď to používateľovi vyhovuje. V prípade, že reklamu si vyberie viacero skupín alebo jednotlivcov, je možné sa jej venovať samostatne a vychádzať pri tom napríklad z definície – *reklama je akékoľvek platené oznámenie, ktorého cieľom je propagovať predaj, nákup, prenájom určitého produktu, služby, podporiť určitú vec alebo myšlienku či vyvolať iný účinok požadovaný zadávateľom reklamy* (Mičienka a kol, 2007, s. 288). Ďalšou možnosťou je spoločné pozretie vybranej reklamy a jej analýza – hlavný cieľ, cieľová skupina, pred alebo počas ktorého programu by ste ju zaradili? Aké presvedčovacie techniky ste zaregistrovali? Nachádzajú sa v nej nejaké stereotypy? Použitá hudba je pre danú reklamu vhodná? Prečo? (Tamtiež, s. 255)

### Ohodnot' svoju spokojnosť...

(s. 53)

Spätná väzba je veľmi potrebná súčasť prezentácie. Je dôležité, aby spätnú väzbu poskytoval nielen pedagóg, ale aj všetci prítomní spolužiaci. Prvá časť je venovaná oceneniu – „Čo oceňujete na práci skupiny/jednotlivca?“. Druhá časť, rozvojová, má za cieľ poskytnúť ďalšie vlastné nápady na riešenia danej témy či problému. Nejde o kritiku či posudzovanie, ale o nezištné poskytovanie toho „čo mi pri počúvaní napadlo“. Môcť primeraným spôsobom predniesť svoj názor, svoje nápady je súčasťou správnej, rešpektujúcej komunikácie – jej predpokladom je aktívne počúvanie a záujem o prácu všetkých zúčastnených. Ide o rozvíjanie zodpovednosti, úcty, ale aj priateľstva a spolupatričnosti.

**Internet a sociálne siete (s. 54 – 56)**  
(Téma je spracovaná na 2 vyučovacie hodiny.)

**Cieľ:** Poukázať na nebezpečenstvá a dôležitosť kritického myslenia pri používaní sociálnych sietí.

**Vytvor päťriadkovú báseň...** (s. 55)

napr.

1. *Médiá*
2. moderné, aktuálne
3. pracujú, pomáhajú, škodia
4. bez nich sa nezaobídeme
5. súčasnosť

**Kritická analýza** (s. 56)

S textom sa dá pracovať aj prostredníctvom stratégií na rozvoj čítania s porozumením – INSERT, pojmová mapa, skladačka, 3-2-1, KWL.

**Klávesnica (aktivita)** (s. 56)

Podľa vety napísanej na tabuli sa postavte tvárou k učiteľovi/-ľke tak, akoby ste stáli na PC klávesnici. Každý z vás je jedným písmenom danej vety. Podľa pokynu učiteľa – pohybu jeho prstov (na klávesnici) – urobte drep a nahlas povedzte svoje písmeno. Mala by vzniknúť postupne celá veta.

## 5. PRÍLOHY

### MI Dotazník na zistenie učebných štýlov podľa prevažujúcich druhov inteligencií (s. 57 – 59) Jednotlivé druhy inteligencií a z nich vyplývajúce učebné štýly

- **lingvistická (jazyková, rečová, verbálna)** – je charakteristická dobrým čítaním, písaním, hovorením, chápaním významu slov, dobrou pamäťou mien, názvov, dátumov, bežných vecí, veľkou slovnou zásobou, rétorickým a poetickým nadaním. Najlepšie sa rozvíja hovorením, počúvaním a čítaním písomných textov; skúmaním nových slov; učením nových slovíčok a významov z iných jazykov; recitáciou; písaním poviedok, básní, príspevkov do novin či časopisov, ich rozborom.
- **logicko-matematická** – charakterizuje ju kladný vzťah k práci s číslami, riešenie problémov, experimenty, hľadanie riešení, meranie, kvantifikovanie vecí a javov, ich analýza a kategorizácia. Zdokonaľuje sa vnímaním štruktúry logických a matematických vzťahov; činnosťou vyžadujúcou abstraktné myslenie; klasifikovaním; kategorizovaním; skladaním puzzles; využívaním sylogizmov v jazykovom prejave; analýzou abstraktných ideí; hľadaním nových postupov a algoritmov; riešením logických hádaniek a hlavolamov; plánovaním akcií; zostavovaním finančných rozpočtov; počítaním spamäti.
- **priestorová (vizuálna)** – je charakterizovaná kladným vzťahom ku kresleniu, projektovaniu, konštruovaniu, navrhovaniu, prezeraniu obrázkov, snívaniu, sledovaniu audiovizuálnej techniky, natáčaniu videofilmov, výtvarnému umeniu. Najlepšie sa rozvíja vizualizáciou; prácou s obrázkami, grafmi, diagramami, farbami, fantáziou; kreslením spamäti aj podľa predlohy; modelovaním dvojrozmerných objektov v priestore; vytváraním prezentácií prostredníctvom programov na to určených; hraním vizuálnych hier, najmä šachu.
- **telesno-kinestetická (pohybová)** – dominantnými znakmi sú činnosť, neustály pohyb, dotýkanie sa vecí, manipulácia, experimentovanie, vyjadrovanie pocitov pohybmi (mimika, gestikulácia), dobrá koordinovanosť a kontrola nad svojimi pohybmi. V procese učenia treba využiť všetky zmysly (najmä hmat), pohyb, interakciu s vecami, priestorom. Vhodnými aktivitami sú športové aktivity, tanec, ručné práce, manipulácia nástrojmi, prístrojmi a súčiastkami.
- **muzikálna (hudobná)** – je to inteligencia vzorov a zobrazení, vrátane piesní, poézie, nástrojov, prírodných zvukov a citu pre rytmus. Vyhľadávanie týchto predlôh alebo vzorov sa nevzťahuje len na oblasť zvuku a hudby, ale môžeme ich hľadať aj v matematike a iných odboroch. Hudobná inteligencia sa rozvíja najmä počúvaním hudby a prírodných zvukov; učením cudzích jazykov; spevom; rytmickými pohybmi; improvizáciou na hudobných nástrojoch; komponovaním hudby prostredníctvom počítačových programov.
- **interpersonálna** – charakterizuje ju schopnosť vedieť komunikovať a pracovať s ľuďmi, odhadnúť ich nálady, temperament, zvýšená schopnosť empatie a asertivity. Dobre ich chápe, riadi, rieši konflikty. Interpersonálna inteligencia sa najlepšie rozvíja spoluprácou, rozhovormi, výmenou a porovnávaním skúseností, učením sa od iných a spolu s nimi. Človek, u ktorého je dominantná táto inteligencia, sa dokáže dobre starať o mladších súrodencov, ale aj o starých ľudí; je schopný riešiť problémy

v skupine; organizuje a riadi činnosť v skupine; vie dobre počúvať iných a diskutovať.

- **intrapersonálna** – dominantnou je samostatnosť, presadzovanie vlastných záujmov, záujem o duchovné a existencionálne problémy, bohatý vnútorný život, schopnosť zaoberať sa vlastnými životnými pocitmi a rozlišovať vlastné emócie, poznanie vlastných predností a nedostatkov. Rozvíja sa samostatnou prácou; spájaním informácií s osobnými zážitkami či spomienkami; potrebou tieto zážitky analyzovať a rozoberať; určovaním osobných cieľov čiastkových aj dlhodobých; plánovaním využitia voľného času; kontrolovaním a hodnotením vlastnej činnosti; písaním denníka
- **prírodná inteligencia** – pozitívny vzťah k zvieratám, rastlinám, k prírode, k pobytu v nej, ku ekológii. Najlepšie sa učí v prirodzenom prírodnom prostredí rozpoznávaním, kategorizovaním a hierarchizáciou vecí a javov. Nakoľko však prírodná inteligencia poukazuje na jemné rozdiely a štruktúry v myslení, nemusí byť prioritne zameraná len na štúdium prírody a prírodných vied, ale môže byť využitá vo všetkých študijných odboroch.
- **existencionálna (duchovná)** – hľadá odpovede na otázky týkajúce sa ľudskej podstaty a integrity: Prečo sme tu? Aká je moja úloha v tomto svete? Človeka, u ktorého je tento typ inteligencie dominantný, charakterizuje aj schopnosť intenzívnejšie vnímať klasické hodnoty dobra, pravdy a krásy; schopnosť zhrnúť detaily do väčšieho pochopenia; vnímavosť k nedotknuteľným kvalitám, ktoré súvisia s tým, že sme ľudia, či už ide o reakciu na umenie, filozofické cnosti alebo náboženské doktríny; dominantnou je aj silná identita k rodine, priateľom, prostrediu, v ktorom žijú a aj k vlasti, nevynímajúc kultúrne, spoločenské a politické záujmy. V školskom prostredí sa táto inteligencia najlepšie rozvíja práve prostredníctvom diskusií na dôležité témy týkajúce sa triedy, školy, spoločnosti alebo celého sveta. Žiaci potrebujú mať nadhľad nad danou témou, hľadajú súvislosti, a preto inklinujú k vzorom a osobnostiam, ktoré im tento nadhľad sprostredkujú a pomôžu zosumarizovať. Táto inteligencia ešte nie je rozpracovaná do podoby dotazníka, nie je zahrnutá do dotazníka.

*podľa W. MCKENZIE: Multiple Intelligences Survey (preložil a upravil Ivan Turek)*



## POUŽITÁ LITERATÚRA A ZDROJE

*Ambulancia klinickej výživy* [online]. AKV – Ambulancia klinickej výživy, © 2019 [cit. 2019-04-17]. Dostupné na: <http://www.akv.sk>

ARMSTRONG, T. *Každý je na niečo chytrý*. Praha: Portál, 2011, 256 s. ISBN 978-80-262-0019-2.

BAGALOVÁ, Ľ. – BIZÍKOVÁ, Ľ. – FATULOVÁ, Z. *Metodika podporujúca inkluzívne vzdelávanie v školách* [online]. Bratislava: Štátny pedagogický ústav, 2015. ISBN 978-80-8118-143-6. Dostupné na: [http://www.statpedu.sk/files/articles/nove\\_dokumenty/projekty/eea\\_grants/metodika-podporujuca-inkluzivne-vzdelavanie-skolach.pdf](http://www.statpedu.sk/files/articles/nove_dokumenty/projekty/eea_grants/metodika-podporujuca-inkluzivne-vzdelavanie-skolach.pdf)

BAKALÁŘ, E. *Psychohry 2*. Praha: Vyšehrad, 1995, 187 s. ISBN 80-7021-139-3.

BEDNAŘÍK, A. *Riešenie konfliktov. Príručka pre pedagógov a pracovníkov s mládežou*. Bratislava: Centrum prevencie a riešenia konfliktov, 2001, 199 s. ISBN 80-9680-954-7.

BENNER, T. Budovanie sociálnych kompetencií. 105 hier na podporu sociálnych zručností. Spolupráca a budovanie tímu. In: *Sociálne kompetencie, zodpovednosť a sebauvedomenie*. Bratislava: Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o., 2014. ISBN 978-80-8140-098-8.

BIZÍKOVÁ, Ľ. *K prevencii v škole*. Bratislava: Štátny pedagogický ústav, 2011, 42 s. ISBN 978-80-8118-101-6.

BRESTOVANSKÝ, M. *Úvod do mediálnej výchovy*. Trnava: Trnavská univerzita, 2010, 88 s. ISBN 978-80-8082-396-2.

CARLSON, R. *Netrápte sa pre maličkosti, tínedžeri*. Bratislava: Sofa, 270 s. ISBN 80-8903-301-6.

BROMLEY, D. G. – COWAN, D. E. *Sekty a nová náboženstvá*. Praha: Grada, 2013, 222 s. ISBN 978-80-247-3163-6.

DENNISON, P. E. – DENNISONOVÁ, G. E. *Cvičenie mozgu*. Bratislava: Mind Control Ltd., 1993, 41 s. ISBN 963-7959-03-3.

Desať vecí, ktoré by mal o závislosti vedieť každý. *Život bez závislosti, n. o.* [online]. Život bez závislosti, © 2020 [cit. 2019-04-17]. Dostupné na: <https://www.zivotbezzavislosti.sk/2018/03/26/desat-veci-ktore-by-mal-zavislosti-vediet-kazdy/>

FILO, J. – IVANIČ, P. – LUPPOVÁ, S. *Myslím kriticky o médiách*. Bratislava: Slovenské centrum pre komunikáciu a rozvoj, 2011, 86 s. ISBN 978-80-970163-3-3.

GINTEROVÁ, H. *Etická výchova. Pracovní listy pro 9. ročník základních škol a víceletá gymnázia. etickavychova.cz* [online]. Dostupné na: [http://www.etickavychova.cz/ucebnice/Pracovni\\_listy\\_9\\_rocnik\\_w.pdf](http://www.etickavychova.cz/ucebnice/Pracovni_listy_9_rocnik_w.pdf)

GINTEROVÁ, H. – HAJDINOVÁ, S. *Etická výchova, metodika 8 – 9*. Praha: Institut pro další vzdělávání, 2014. ISBN 978-80-87449-54-7.

GLASA, J. – PODMANICKÝ, I. *Výchova k manželstvu a rodičovstvu*. Bratislava: Metodické centrum, 1999. ISBN 80-8052-070-4.

GUROVÁ, D. Láska dáva Cecilke silu. In: *Nota bene*. Roč. 17, č. 203. ISSN 1335-9169.

CHAPMAN, G. – PELLICANE, A. *Digitálne deti*. Bratislava: Porta Libri, 2016, 200 s. ISBN 978-80-8156-070-5.

JIRÁK, J. – MIČIENKA, M. *Základy mediální výchovy*. Praha: Portál, 2007, 295 s. ISBN 978-80-7367-315-4.

KINCHEROVÁ, J. L. *Nové psychologické testy pro kluky a děvčata*. Praha: Portál, 2000, 176 s. ISBN 80-7178-505-9.

Konzumná spoločnosť. *stromzdravia.sk* [online]. michal.sar@orangemail.sk, © 2010 – 2020 [cit. 2019-04-17]. Dostupné na: <https://stromzdravia.sk/dusevne-zdravie/konzumny-zivot/>

KRIŽOVÁ, O. *Prosociálna výchova ako východisko pre spolužitie*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centru, 2006. ISBN 80-8052-272-3.

KRIŽOVÁ, O. – PODMANICKÝ, I. – SMIKOVÁ, E. et al. *Čo robiť, keď...* Bratislava: Dr. Josef Raabe Slovensko, s. r. o., 2013. ISBN 978-80-8140-063-6.

Kyberšikana je nový strašiak školákov – ako sa voči nej brániť? In: *SME Tlačové správy* [online]. Petit Press, © 1997 – 2020 [cit. 2019-04-17]. Dostupné na: <https://tlacovespravy.sme.sk/c/20901714/kybersikana-je-novy-strasiak-skolakov-ako-sa-voci-nej-branit.html#ixzz5QRIEDYeU>

MORGANOVÁ, M. *Poselství od protinožců*. Praha: Práh, 2000, 155 s. ISBN 80-7252-034-2.

NOBLE, M. *Secesia maľovanky*. Martin: Lucka Bohemia, 2016. ISBN 978-80-87814-10-9.

ORWELL, G. *Zvieracia farma*. Bratislava: Slovart, 1998, 102 s. ISBN 80-7145-286-6.

PEARSONOVÁ, S. *Nástroje pre občianstvo a život*. Bratislava: Asociácia S. Kovalikovej – Vzdelávanie pre 21. storočie na Slovensku, 2014. ISBN 978-80-971603-0-2.

PIKE, G. – SELBY, D. *Cvičení a hry pro globální výchovu*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-629-2.

ROSOVÁ, D. Sekty, psychická manipulácia a význam prevencie. *Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie* [online]. Dostupné na: [http://www.cpppape.sk/download/konferencie\\_publicacie/pdf](http://www.cpppape.sk/download/konferencie_publicacie/pdf)

ROVNANOVÁ, L. – LUKŠÍK, I. – LUKŠÍKOVÁ, Ľ. Metodická príručka sexuálnej výchovy na druhom stupni základných škôl v rámci učebných osnov výchovy k manželstvu a rodičovstvu. *Spoločnosť pre plánované rodičovstvo* [online]. Dostupné na: [http://www.rodicovstvo.sk/sexedu/Metodicka\\_prirucka\\_pre\\_ucitelov.pdf](http://www.rodicovstvo.sk/sexedu/Metodicka_prirucka_pre_ucitelov.pdf)

Spoveď bývalého narkomana. *Školské.sk* [online]. TASR, © 2019 – 2020 [cit. 2019-04-17]. Dostupné na: <https://skolskyservis.teraz.sk/nebud-otrok-drog/spoved-byvaleho-narkomana/9022-clanok.html>

ŠIMURKA, D. et al. *Hovor ako hovorca*. Brno: Cejl 892/32, 2014. ISBN 978-80-260-5767-3.

VOJTEKOVÁ, M. Moderné závislosti. In: *SME Primár* [online]. Petit Press, © 1997 – 2020 [cit. 2019-04-17]. Dostupné na: <https://primar.sme.sk/c/5803819/moderne-zavislosti.html>