

UNIVERZITA MATEJA BELA V BANSKEJ BYSTRICI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA ETICKEJ A OBČIANSKEJ VÝCHOVY



**PROSOCIÁLNY ROZVOJ ŽIAKOV V PREDMETE ETICKÁ
VÝCHOVA**

Multimediálny didaktický materiál pre učiteľov základnej školy



BANSKÁ BYSTRICA

2017

Táto publikácia bola vydaná s podporou Agentúry na podporu výskumu a vývoja na základe zmluvy č. **APVV-14-0176 Didaktické prostriedky uľahčujúce implementáciu vybraných prierezových tém do vyučovania etickej výchovy na druhom stupni ZŠ.**

Názov: PROSOCIÁLNY ROZVOJ ŽIAKOV V PREDMETE ETICKÁ VÝCHOVA

Podnázov: Multimediálny didaktický materiál pre učiteľov základnej školy

© **Autorky: doc. PhDr. Miriam Niklová, PhD., PaedDr. Jana Stehlíková, PhD.**

Vedúca projektu: Prof. PaedDr. Eva Poláková, PhD.

Recenzentky: prof. PhDr. Ingrid Emmerová, PhD., doc. Mgr. Lucia Spálová, PhD.

Vydavateľ: Belianum. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici

Edícia: Pedagogická fakulta UMB v Banskej Bystrici

Vydanie: prvé

Rok vydania: 2017

ISBN 978-80-557-1223-9

OBSAH

Úvod	3
OSOBNOSTNÝ A SOCIÁLNY ROZVOJ	4
Charakteristika prierezovej témy.....	4
Ciele prierezovej témy.....	4
Určujúce témy prierezovej témy.....	5
Stratégie a metódy prierezovej témy.....	7
NÁMETY NA APLIKÁCIU VO VYUČOVANÍ KONKRÉTNÝCH TÉM V JEDNOTLIVÝCH ROČNÍKOCH ZÁKLADNEJ ŠKOLY	10
Ročník: PIATY.....	10
Ročník: ŠIESTY.....	27
Ročník: SIEDMY.....	40
Ročník: ÔSMY.....	52
Ročník: DEVIATY.....	61
Konkrétna príprava vyučovacej hodiny.....	75
Príbehy na zamyslenie.....	80
Odporúčaná literatúra.....	83
Použitá literatúra.....	85

ÚVOD

Pre súčasnú dobu je príznačná expanziou informácií, neustálych hmotných, ale aj nehmotných premien, čoho výsledkom je aj sukcesívna zmena hierarchie hodnôt jednotlivca a spoločnosti. Dynamický a akcelerovaný vývoj vo všetkých oblastiach ľudskej existencie vnáša do života jednotlivca i celej spoločnosti mnoho problémov a výziev, na ktoré je potrebné reagovať. Permanentná akcelerácia vedecko-technického rozvoja, expanzia nových informácií a objavov, rýchly komunikačný transfer implicitne menia komplexné nazeranie na človeka a celú spoločnosť. Výsledkom toho je zmena a diferenciacia charakteru medziľudských vzťahov, ktoré zasahujú do našej každodennej reality. V súčasnosti mnohí odborníci poukazujú na tzv. „krízu hodnôt“, zdôrazňovanie individuálnych potrieb, egoizmus, čo do značnej miery determinuje aj nárast problémového správania u žiakov v škole (ako napr. agresívne správanie, experimentovanie žiakov s drogami, krádeže a pod.).

Metodický materiál je parciálnym výstupom projektu APVV-14-0176 pod názvom „Didaktické prostriedky uľahčujúce implementáciu vybraných prierezových tém do vyučovania etickej výchovy na druhom stupni ZŠ“. Je určený predovšetkým učiteľom etickej výchovy s cieľom uľahčenia a konkretizácie vybraných námetov v intenciách prierezovej témy Osobnostný a sociálny rozvoj osobnosti žiaka.

Aplikácia prierezovej témy Osobnostný a sociálny rozvoj v základných školách ponúka možnosti pre ovplyvňovanie osobnostného rozvoja žiakov, ale zároveň reflektuje spoločenské výzvy a dynamické zmeny v spoločnosti. Cieľom prierezovej témy je komplexný rozvoj osobnosti žiaka, jeho individuality, sociálnych zručností a spôsobilostí, ale aj spoločenského cítenia, spolupatričnosti, ako aj podpory prevencie sociálno-patologických javov u žiakov.

Autorky práce vyjadrujú úprimné poďakovanie váženým oponentkám, menovite prof. PhDr. Ingrid Emmerovej, PhD., a doc. Mgr. Lucii Spálovej, PhD., za ich cenné pripomienky pri posudzovaní metodického materiálu s názvom: „Prosociálny rozvoj žiakov prostredníctvom etickej výchovy“.

Autorky

OSOBNOSTNÝ A SOCIÁLNY ROZVOJ

Charakteristika prierezovej témy

Prierezová téma Osobnostný a sociálny rozvoj umožňuje žiakom rozvíjať základné spôsobilosti a zručnosti pre plnohodnotný a zodpovedný život, rozvíja ľudský potenciál žiakov.

Reflektuje osobnosť žiaka, jeho individuálne potreby a zvláštnosti.

Špecifikom prierezovej témy Osobnostný a sociálny rozvoj je, že učivom sa stáva sám žiak, konkrétna skupina žiakov a stávajú sa ním aj aktuálne situácie z bežného života žiakov. Jej zmyslom je pomáhať každému žiakovi hľadať vlastnú cestu k životnej spokojnosti založenej na efektívnych vzťahoch k sebe samému i k ľuďom a svetu.

Ciele prierezovej témy

Cieľom prierezovej témy je predovšetkým rozvíjať u žiakov sebareflexiu (rozmyšľať o sebe), sebapoznávanie, sebaúctu, sebadôveru a s tým spojené prevzatie zodpovednosti za svoje konanie, osobný život a seba vzdelávanie, naučiť žiakov uplatňovať svoje práva, ale aj rešpektovať názory, potreby a práva ostatných, pomáhať žiakom získavať a udržiavať si osobnostnú integritu, pestovať kvalitné medziľudské vzťahy, rozvíjať sociálne zručnosti potrebné pre život a spoluprácu, podporovať svojím obsahom prevenciu sociálno-patologických javov v škole (poznatky o šikanovaní, prevencia šikanovania, agresie, užívania návykových látok...). Rozvíjať u žiakov praktické životné zručnosti vzťahujúce sa k sebe samému (organizácia vlastného života, organizácia času - hospodárenie s časom, myslenia, citov a správania) a k iným ľuďom (komunikácia, spolupráca, rozvíjanie medziľudských vzťahov, empatia, hodnotné priateľstvá, prosociálnosť, asertívne správanie...).

Cieľom prierezovej témy teda je:

- porozumieť sebe samému a druhým;
- budovanie primeranej sebaúcty;
- zvládať vlastné správanie;
- rozvíjanie schopnosti sebamotivácie;
- prispieť k utváraniu efektívnych medziľudských vzťahov v triede aj mimo nej;
- rozvíjať základne zručnosti efektívnej komunikácie;
- dodržiavať pravidlá diskusie;
- utvárať a rozvíjať základné zručnosti pre spoluprácu (kooperáciu);
- uvedomovať si hodnotu spolupráce;
- získať základné sociálne zručnosti pri riešení zložitých situácií;
- rozvíjanie asertívnych zručností;
- osvojovať si študijné zručnosti;
- osvojovať si vedomosti týkajúce sa duševnej hygieny;
- utvárať si pozitívny (nezraňujúci) postoj k sebe samému a druhým;

- učiť sa zodpovednosti za svoju prácu, úcte k práci druhých;
- prakticky si osvojiť zásady morálky v bežnom živote;
- uvedomovať si hodnotu rôznosti ľudí, názorov, prístupov k riešeniu problémov;
- vedieť si obhájiť svoj názor, byť tolerantný k názorom druhých;
- uvedomovať si mravné rozmery rôznych spôsobov ľudského správania;
- predchádzať sociálno-patologickým javom a škodlivým spôsobom správania;
- získavať vedomosti o rodinnej výchove a ľudských právach;
- uvedomiť si hodnotu priateľstva a schopnosť rozvíjať skutočné priateľské vzťahy;
- rozvíjať empatiu a prosociálne správanie;
- vedieť sa slušne správať pri stolovaní, rozvíjanie sociálnych spôsobilostí.

Určujúce témy prierezovej témy (ISCED 1 a ISCED 2)

- osobnostná integrita (sebareflexia, sebaopoznanie, sebaúcta, sebadôvera, seba vzdelávanie, osobný život);
- ľudské práva (moje práva a práva iných);
- prevencia sociálno-patologických javov (šikanovanie, agresia, užívanie návykových látok, rôzne typy závislostí);
- medziľudské vzťahy;
- rodinná výchova.

Tematické okruhy prierezovej témy Osobnostný a sociálny rozvoj sú členené do troch častí, ktoré sú zamerané na osobnostný, sociálny a mravný rozvoj.

Cieľ osobnostného rozvoja:

- **rozvoj poznávacích schopností** – cvičiť zmyslové vnímanie, pozornosť a sústredenie, cvičiť zručnosti zapamätávania, riešenia problémov, zručností potrebných k učeniu a samoštúdiu;

- **sebaopoznanie a sebareflexia** – objavovať svoje „ja“ ako zdroj informácií o sebe, druhých vnímať ako zdroj informácií o sebe, vnímanie svojho tela, psychiky (potreby, ciele, aspirácie, záujmy, postoje, nadanie, vedomosti, zručnosti, skúsenosti, IQ, EQ temperament, hodnoty...), spoznávať, čo o sebe žiak vie a čo nevie, ako sa premieta žiakovo „ja“ v jeho správaní, uvedomovať si vzťah k sebe samému, k učeniu, analyzovať svoje vzťahy s inými ľuďmi, budovať zdravé a vyrovnané seba prijatie;

- **sebaregulácia a sebaorganizácia** – cvičiť sa v sebakontrolu, sebaovládanie – učiť sa regulovať svoje správanie a prežívanie, emócie nepotláčať, ale ich dokázať primerane vyjadriť, vôľové úsilie, schopnosť organizovať si svoj vlastný čas, schopnosť organizovať, plánovať učenie a štúdium, stanovovať si osobné ciele a jednotlivé kroky k ich dosiahnutiu;

- **psychohygienu** – osvojovať si zručnosti pre pozitívne naladenie mysle a pozitívny vzťah k sebe samému, osvojovať si zručnosti pre predchádzanie stresu v medziľudských vzťahoch, osvojovať si efektívnu organizáciu času, zručnosti k zvládnutiu stresových situácií (učiť sa racionálne spracovať problém, učiť sa tvorivo spracovať problém, učiť sa s humorom

spracovať problém, hľadať pomoc pri problémoch...), učiť sa relaxovať, efektívne komunikovať, mať dôverníka, realizovať aktivity pasívneho i aktívneho oddychu, mať záujmy, venovať sa športovým aktivitám, realizovať aktivity v prírode, správne stravovacie návyky...;

- **kreativita (tvorivosť)** – cvičeniami rozvíjať jednotlivé zložky tvorivosti (pružnosť-flexibilita nápadov, množstvo - fluencia nápadov, originalita, schopnosť vidieť veci inak, senzibilita k inakosti, redefinovanie...).

Ciele sociálneho rozvoja:

- **poznávanie ľudí** – učiť sa vzájomne spoznávať v skupine (triede), rozvíjať pozornosť voči odlišnostiam a hľadať výhody v odlišnostiach, vnímať chyby pri poznávaní ľudí;

- **medziľudské vzťahy** – učiť sa starostlivosti o dobré, efektívne vzťahy, osvojiť si správanie podporujúce pozitívne vzťahy, rozvíjanie empatie – pohľad na svet očami druhého človeka, osvojovať si postoj tolerancie – rešpektovania, podpory, pomoci, prosociálnosti, akceptovanie ľudských práv, vnímanie jednotlivých vzťahov v rámci skupiny (triedy);

- **komunikácia** – učiť sa vnímať reč tela, reč zvukov, reč predmetov a prostredia vytváraného človekom, reč ľudských činov, cvičiť sa v pozorovaní, v empatickom a aktívnom počúvaní, osvojovať si zručnosti pre zdieľanie verbálne a neverbálne (vnímať techniku reči, výrazové prostriedky, neverbálne oznamovanie), osvojovať si špecifické komunikačné zručnosti (monologické formy – vstup do témy – „rétorika“), učiť sa viesť dialóg (osvojovať si vedenie dialógu, jeho pravidiel riadenia, typy dialógu), zvládať komunikáciu v rôznych situáciách (informovanie, odmietanie, žiadosť, ospravedlnenie, pozdrav, prosba, presvedčanie, riešenie konfliktov, vyjednávanie, vysvetľovanie, ...), osvojovanie si efektívnych stratégií, zručností komunikačnej obrany proti stresu a manipulácii, osvojovanie si zásad otvorenej a efektívnej komunikácie (dopad pravdy, klamstva, predstierania v komunikácii na kvalitu vzťahov, biela lož);

- **kooperácia a kompetencia** – rozvíjať individuálne zručnosti pre kooperáciu (sebareguláciu v situácii nesúhlasu, odporu, schopnosť odstúpiť od vlastného nápadu, schopnosť nadväzovať na druhých a rozvíjať vlastnú líniu s uplatnením i myšlienok iných, pozitívne myslieť...), rozvíjať sociálne zručnosti pre kooperáciu (učiť sa jasnej a rešpektujúcej komunikácii, riešeniu konfliktov, podriadeniu sa, keď je to potrebné, vedeniu a organizovaniu skupiny), rozvíjať individuálne a sociálne zručnosti pre etické zvládanie situácií súťaže, konkurencie.

Ciele morálneho rozvoja:

- **riešenie problémov a rozhodovacie zručnosti** – osvojovať si zručnosti riešenia problémov a rozhodovania sa z hľadiska rôznych typov problémov a sociálnych rolí, učiť sa riešiť problémy v medziľudských vzťahoch, zvládať učebné problémy, zvládať problémy pri sebaregulácii;

- **charakter, hodnoty, postoje, praktická etika** – analyzovať vlastné a cudzie charakterové vlastnosti, postoje a hodnoty a ich prejavy v správaní ľudí, vytvárať povedomie o kvalitách

typu zodpovednosť, spoľahlivosť, spravodlivosť, tolerancia, rešpektovanie, pomáhajúce a prosociálne správanie, zručnosti rozhodovania v eticky problematických situáciách všedného dňa.

Stratégie a metódy prierezovej témy

Nevyhnutné je, aby sa všetky témy realizovali prakticky, prostredníctvom vhodných cvičení, modelových situácií, diskusií, hier a iných interaktívnych, zážitkových metód.

Modifikovaná metóda R. R. Olivara (1992) obsahuje štyri základné kroky, ktoré sú podrobne analyzované v publikáciách L. Lencza (1993, 2001) a odporúčajú sa pre efektívnu realizáciu a napĺňanie cieľov predmetu ETV dodržiavať prostredníctvom konkrétnym metód (ich podrobnejšiu analýzu možno nájsť v publikácií P. Fridrichovej a kol., 2011):

1. krok: **Kognitívna a emocionálna senzibilizácia** – umožňuje pochopiť určitú skutočnosť, význam a zmysel témy, typické formy práce sú: pozorovanie, didaktické hry, prezentácia pozitívnych vzorov správania, štúdium a analýza autobiografie ľudí, ktorí obetovali svoj život v prospech iných, rozvíjanie morálneho hodnotenia, napr. pomocou príbehov s otvoreným koncom, prostredníctvom morálnych dilem, diskusiou, braistormingom, prostredníctvom štruktúrovanej drámy.

Diskusné metódy sa môžu realizovať rôznym spôsobom:

→ Metóda snehovej gule (Snowballing) – prenesený význam zo spôsobu vytvárania snehovej gule, ide o „nabaľovanie nových poznatkov“ a umožňuje zároveň aj precvičovanie už osvojeného učiva. Žiaci majú individuálny čas na premyslenie danej témy a potom o nej diskutujú, najprv vo dvojici, potom vo štvorici, ďalej ôsmi žiaci....atď. Skupiny sa spájajú dovtedy, kým sa na diskusii nepodieľa celá skupina žiakov v triede.

→ Akvárium – základom metódy je diskusia väčšinou riadená učiteľom, polovica účastníkov tvorí diskusnú skupinu a polovica skupinu pozorovateľov/hodnotiteľov, ktorí sledujú a hodnotia diskutujúcich (môžu sa medzi nimi aj pohybovať) a svoje pozorovanie zaznamenávajú do pozorovacích hárkov.

→ Bzužiacie skupiny (Buzz Groups) – účastníci pracujú v skupinách, najskôr vo dvojiciach (trojiciach, štvoriciach) vyrozprávajú svoje skúsenosti, poznatky k danej téme. Každá skupina má vždy svojho hovorcu. Cieľom je dohodnúť sa na spoločnom výstupe, s ktorým tím postupuje do väčšej skupiny. Vo väčšej skupine sa každý tím snaží obhájiť svoje stanovisko a presvedčiť o ňom ostatných, ale môže sa nechať presvedčiť argumentmi iných tímov.

→ Philips 666 – základ metódy tvorí 6 účastníkov v skupine, ktorí diskutujú 6 minút o zvolenej téme a navrhujú 6 riešení. Metóda učí rýchlo produkovať a rozhodovať sa, cvičí tvorivosť. Má dôjsť k spoločnému riešeniu, čím sa zdokonaľujú medziľudské vzťahy a sociálne zručnosti (metóda môže mať viaceré variácie – Philips 444 alebo Philips 333...).

→ Brainstorming (búrka mozgov) – zaraďuje sa i medzi heuristické skupinové metódy, pri ktorej účastníci vyjadrujú svoje názory, postoje, vymenúvajú informácie, navrhujú postupy k danej téme, pričom sa zakazujú vety typu: „to je hlúposť, to nie je vhodné...“, t. j. prípustné

sú všetky myšlienky, riešenia, návrhy, hodnotia sa až v závere. Metóda rozvíja kritické myslenie a sociálne kompetencie.

→ Pingpongový brainstorming – je určený iba pre dvoch účastníkov, jeden účastník povie návrh, na ktorý reaguje druhý účastník svojím návrhom.

→ Brainwriting – je písomná forma brainstormingu, nápady sa píše do pripravených formulárov, ktoré pre vzájomnú inšpiráciu kolujú medzi účastníkmi a každý účastník postupne do nich vpíše svoj návrh.

→ Metóda konfrontácie a paradoxov – konfrontácia spočíva vo formulácii dvoch vierohodných a správnych teórií. Účastníci robia rozbor, usporadúvajú fakty, usilujú sa dokázať správnosť oboch teórií. Metóda paradoxov využíva zdôvodňovanie rozporov medzi teoretickým tvrdením, zákonom, teóriou a bežným javom v praxi alebo tvrdením, ktoré odporuje teórii. Nejde o popieranie teórií, iba o zamyslenie sa nad rôznymi javmi, ktoré v praxi odporujú publikovaným zákonitostiam (napr. môžu maloletí do 15 rokov preberať doporučený balík, zásielku, ktoré sú určené im alebo to môžu urobiť iba rodičia – právo na súkromie).

→ Živá knižnica – prostredníctvom nej si možno namiesto upravených publikácií „prepožičať“ osobu so zaujímavým životným príbehom, s ktorou by sa v reálnom živote pravdepodobne nikdy nestretli, nerozprávali. Môžu sa danej osoby opýtať na všetko, čo ich zaujíma. V ponuke kníh možno nájsť osoby rôzneho etnického pôvodu, sexuálnej orientácie, náboženstva, povolania alebo životného štýlu. Metóda umožňuje prekonávať strach z neznáameho, odbúrava predsudky, stereotypy a poskytuje možnosť získať vlastné skúsenosti.

2. krok: **Hodnotová reflexia** – je významná pre interiorizáciu hodnôt, noriem a ich zovšeobecnenie, realizuje sa hlavne prostredníctvom riadeného rozhovoru (výsledkom musí byť upozornenie na hodnotu alebo žiaduce správanie).

3. krok: **Metódy nácviku v triede – experimentovanie s určitým spôsobom správania**, vyskúšanie a nácvik spôsobilostí, hra, hranie rolí, dramatizácia, štrukturovaná dráma, techniky A. Boala, scénky, interview s reálnymi alebo fiktívnymi osobami, riadený dialóg, diskusia na zvolený problém, argumentovanie, bádateľské aktivity, improvizácia, formy projektového vyučovania, riešenie stanoveného problému ... Spätná väzba je veľmi dôležitá, posilňuje správne prevedenie, pričom sa vyzdvihuje aj najmenší pokrok, na nesprávne prevedenie je potrebné upozorniť nepriamo, napr. zopakovaním inštrukcie.

Podstatou týchto metód je sociálne učenie v modelových situáciách, žiaci sú sami aktérmi situácií, v ktorých sa vžívajú do rolí zo života, v ktorých môžu uplatniť teoretické poznatky a vedomosti v praktických činnostiach, pričom následnou analýzou sa snažia objasňovať rôzne otázky, osudy alebo motívy jednotlivých postáv, snažia sa empaticky pochopiť iných ľudí a ich správanie a konanie. Scenár môže mať podobu štruktúrovanej inscenácie (detailne rozpracovaný scenár pre osoby), neštruktúrovanej inscenácie (umožňuje aktérom improvizovať, zasahovať do deja, umožňuje voľnejšie pole pôsobnosti aktérom) alebo ako mnohostranné hranie rolí (všetci zapojení do hrania, každý pozná iba svoju rolu).

4. krok: *Metódy transferu (nácviku v bežných podmienkach, reálna skúsenosť – aplikovanie v reálnom živote)*. Tomuto účelu môžu poslúžiť záznamy z pozorovania správania sa ľudí, rozhovory v rodine s rodičmi a príbuznými, resp. s inými osobami v blízkosti žiaka napr. spolužiaci s vyšších a nižších ročníkov, vedenie denníka o skúsenostiach s aplikáciou osvojených spôsobilostí (denníkové zápisky musia prioritne smerovať k rozvoju afektívnych cieľov na úrovni reagovania, oceňovania hodnoty), výstrižky z novín, časopisov, tieto pozorovania podľa možností a zváženia doplniť konkrétnymi akciami, návštevami rôznych inštitúcií a zariadení, usporiadanie rôznych podujatí, akcie charitatívneho, dobrovoľníckeho charakteru. Uplatniť možno i bádateľské, heuristické metódy (delegovanie zástupcu triedy do školského parlamentu a predkladanie, obhajovanie a realizovanie vlastných návrhov na riešenie konkrétnych problémov.. .

Existuje viacero metód, ktoré je možné uplatniť na hodinách etickej výchovy, pričom učiteľ má slobodnú voľbu pri výbere metódy, o to však aj väčšiu zodpovednosť, aby ju vhodne, relevantne využil v nadväznosti od jasne stanovených cieľov, didaktických pomôcok, veku a schopností žiakov. Dobrý učiteľ sa musí pravidelne vzdelávať v metódach, aby aplikoval tie, ktoré aktivizujú uvažovanie, rozhodovanie a konanie žiakov a aby ich uplatnenie prinášalo progresívny rozvoj mravného vedomia žiaka (Sitná, 2009).

Okrem odporúčanej koncepcie didaktiky etickej výchovy autora R. R. Olivara sú vhodné aj koncepcie sociálno-psychologického výcviku v pološtruktúrovanom a neštruktúrovanom modeli vzhľadom na trend partnerského prístupu k žiakom a zaradenie koučovacieho prístupu v rozvíjaní osobnosti.

NÁMETY NA APLIKÁCIU VO VYUČOVANÍ
KONKRÉTNÝCH TÉM
V JEDNOTLIVÝCH ROČNÍKOCH ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Ročník: PIATY

Ciele:

Žiak dostáva impulzy a pozitívne skúsenosti, ktoré podporujú základnú dôveru, autonómiu a iniciatívu.

Žiak si osvojí základné komunikačné zručnosti, základné úkony spoločenského správania, učí sa pozitívne hodnotiť seba aj druhých, tvorivo riešiť každodenné situácie v medziľudských vzťahoch.

Obsahový štandard:

Hry, ktoré podporujú nadviazanie kontaktov a vzájomné poznanie spolužiakov.

Verbálna a neverbálna komunikácia.

Poznanie a pozitívne hodnotenie seba (sebapoznanie, sebaúcta, sebaovládanie, poznanie svojich silných a slabých stránok, povedomie vlastnej hodnoty, elementy formujúce sebaúctu).

Poznanie a pozitívne hodnotenie druhých.

Tvorivosť a iniciatíva v medziľudských vzťahoch.

Ukážka prezentácie vybranej témy

Obsahový štandard: Poznanie a pozitívne hodnotenie seba.

Téma: Utváranie osobnosti. Moja hodnota. Poznanie seba.

Všeobecný cieľ: Viesť žiakov k objektívnemu sebapoznaniu a sebaúcte, k uvedomovaniu si vlastnej hodnoty.

Kognitívny cieľ: Žiaci rozumejú a vedia vysvetliť pojmy moja hodnota, moja sebaúcta a vedia vymenovať aspoň tri činitele, ktoré môžu byť príčinou nízkej sebaúcty v rodinnom a školskom prostredí.

Afektívny cieľ: Žiaci si dokážu uvedomiť vlastnú individualitu, jedinečnosť.

Konatívny cieľ: Žiaci dokážu hovoriť o sebe a prezentovať svoju prácu pred ostatnými spolužiakmi v triede. Žiaci dokážu spolupracovať s ostatnými spolužiakmi, trénujú aktívne počúvanie iných a upevňujú si navzájom pozitívne vzťahy v triede.

Citát: „V hodnotovom rebríčku človeka niet dôležitejšej hodnoty, ktorá by bola pre jeho duševný rozvoj a motiváciu rozhodujúcejšia ako je hodnota, ktorú pripisuje sám sebe”.
(Branden, N, 1993)

1. VYUČOVACIA HODINA

▲ DEKLARÁCIA SEBAÚCTY

Učiteľ oboznámi žiakov, že text, ktorý si prečítajú vyjadruje podstatu témy, ktorej sa budú venovať.

Motivačný text:

Ja som ja.

Na celom svete nie je nikto taký ako som ja.

Existujú osoby, ktoré majú niektoré časti také, ako ja, no nedávajú súčet, ktorý by bol presne taký ako ja. Pretože všetko vychádza zo mňa, sám si to vytváram.

Vlastním všetko na mne – moje telo spolu so všetkým, čo robím, moju myseľ, spolu s jej myšlienkami a nápadmi, moje city, nech sú akékoľvek – hnev, radosť, láska, smútok, strach, nespokojnosť, ... moje ústa a všetky slová, ktoré z nich vychádzajú – slušné, sladké, tvrdé, správne alebo nesprávne, môj hlas – zvučný alebo tichý, všetky moje činy, správanie.

Vlastním moju fantáziu, moje sny, nádeje, môj strach...

Vlastním všetky moje úspechy, všetky neúspechy, omyly, chyby...

Pretože vlastním všetko zo mňa, môžem sa zoznámiť so sebou. Keďže to robím, môžem milovať seba a byť priateľom sebe vo všetkom. A teda viem umožniť sebe, aby som pracoval na sebe vo svojom najlepšom záujme, aby som sa zlepšoval.

Akoľvek vyzerám, čokoľvek poviem a urobím, čokoľvek si myslím a cítim v určitom momente, som to ja. Keď neskôr hodnotím, ako som vyzeral, čo som povedal a urobil, čo som si myslel a čo som cítil, môže sa ukázať, že niečo nebolo vhodné. Môžem však odhodiť to, čo je nevhodné a ponechať si to, čo preukázalo svoju vhodnosť, ale aj vymeniť niečo staré, čo som odhodil za nové.

Vidím, počujem, cítim, hovorím a konám. Mám nástroje na to, aby som prežil, na to, aby som bol nablízku iným, aby som bol tvorivý, aby som dal svetu, ľuďom, a veciam mimo mňa lásku, zmysel a poriadok.

Ja som ja a som v poriadku (V. Satirová).



▲ ČO ROBÍM RÁD?

Metódy: slovné - diskusia

Inštrukcia: Zapišite si zoznam 10 činností, ktoré radi robíte a potom si položte otázku:

„Prečo to robím rád? Odpovede si zapíšte:

Napríklad:

Robím to rád:

Niekomu pomáham.

Čítam knihy.

Kupujem si pekné oblečenie.

Preto, lebo:

Mám z toho radosť.

Získavam veľa nových informácií.

Čím lepšie vyzerám, tým sa lepšie cítim.

■ **Reflexia:** Ako ste sa pri aktivite cítili? Vyjadrite prekvapivé zistenia o sebe a o iných....

▲ TVOJ ZVLÁŠTNY DAR

Metódy: relaxačné – imaginatívna predstavivosť, slovné – diskusia, výtvarné - kresba

Pomôcky: nahrávka s príjemnou relaxačnou hudbou, hárky papiera, pastelky, temperové farby, vodové farby. Učiteľ môže žiakom pustiť relaxačnú hudbu:

<https://www.youtube.com/watch?v=Lma5uFqVmW4>

<https://www.youtube.com/watch?v=a1564XMWDk>

<https://www.youtube.com/watch?v=QZbuj3RJcI>

Inštrukcia: Požiadame žiakov, aby sa pohodlne usadili, zavreli oči, pomocou hlbokých nádychov sa uvoľnili a ponorili sa do sveta predstáv:

- Predstavte si, že otvárate dvere a vychádzate von.
- Vidíte, že vchádzate na veľkú trávnatú plochu.
- Keď sa rozhlíadnete, vidíte okolo seba jasné svetlo, svieže farby, trávu, oblohu, slnko.
- Cítite, ako vám do tváre vane ľahký vetrík.
- Cítite vôňu trávy a kvetín.
- Teraz si uvedomte, že sa máte vydať na zvláštnu cestu za zaujímavým dobrodružstvom.
- Aby ste sa dostali tam, kam máte, potrebujete špeciálny dopravný prostriedok.
- Pozriete sa hore a uvidíte zvláštny, kúzelný lietajúci koberec, ktorý sa približuje smerom k vám.
- Môžete naň pokojne nastúpiť a usadiť sa.
- Koberec zasa vzlietne, cítite ako stúpate vyššie a vyššie, dokonca cítite ako sa pri stúpaní ochladzuje vzduch.
- Zisťujete, že sa cítite bezpečne – viete, že nemôžete spadnúť ani sa poraniť.
- Keď sa rozhlíadnete okolo seba, vidíte, aké je na zemi všetko maličké.

- Ako letíte na koberci, čím viac vyššie, začínate sa približovať k veľkej hore.
- Kúzelný koberec vás nesie k miestu, kde sa dá pristáť.
- Toto miesto je veľmi zvláštne - podobá sa veľkej jaskyni. Jej steny sú pokryté kryštálmi, ktoré pripomínajú drahé kamene a v svetle sa ligocú. Je to desivé!
- Uvedomíte si, že toto je domov Múdreho starca. Začínate pociťovať jeho prítomnosť.
- Dobre si ho prezrite, ako vyzerá? Ako sa pri ňom cítite?
- Múdry starec drží v ruke zlatú skrinku.
- Vo vnútri skrinky je zvláštny dar, len a len pre vás.
- Vezmete si skrinku od Múdreho starca, poďakujete.
- Uchvátí vás nádhera skrinky, pohodlne sa usadíte a začnete skrinku otvárať.
- Vo vnútri skrinky je dar, dar pre vás. Vyberiete ho a začnete sa ho opatrne dotýkať.
- Prehliadnete si ho zo všetkých strán a bude cítiť čím ďalej tým viac jasnejšie prepojenie medzi týmto darom a darom, ktorým ste pre svet vy, darom, ktorým ste pre svojich blízkych, priateľov.....
- Múdry starec neodišiel, je pri vás a pozoruje vás, môžete sa ho čokoľvek opýtať....
- Môžete sa čokoľvek opýtať v súvislosti s darom.....
- Môžete starcovi čokoľvek povedať, čo chcete.....
- Začínate si uvedomovať, že je čas vrátiť sa späť
- Rozlúčite sa s Múdrym starcom, viete však, že ho môžete kedykoľvek navštíviť....
- Dar uložíte do skrinky a vezmete si ho so sebou....
- Vráťte sa ku vchodu jaskyne a nasadnete na čarovný koberec....
- Koberec vás unáša preč a vy rozmýšľate nad zvláštnym darom...
- Blížite sa k lúke, jemne pristávate, zostúpíte z koberca a svoj dar si vezmete so sebou.
- Vidíte ako čarovný koberec odlieta preč.
- A opäť sa vraciate do prítomnosti, do miestnosti, v ktorej sa práve nachádzate....

▲ **Výtvarná aktivita:** Nikomu nič nehovorte, pokúste sa predstavu svojho daru symbolicky preniesť na papier.



■ **Reflexia** : Opis prežívania počas imaginácie. Vzájomne predstavenie výtvarného spracovania jednotlivých symbolov.

2. VYUČOVACIA HODINA

▲ ANALÝZA PRÍBEHU NÍZKEJ SEBAÚCTY

Organizácia: práca v skupinách (4 členné skupiny)

Pomôcky: príbehy, hárky papiera

Metóda: inscenačné metódy, problémové vyučovanie

Inštrukcia: Každá skupina pracuje s 1 príbehom. Úlohou členov je príbehy prečítať, snažiť sa vžiť do situácie jednotlivých postáv v príbehoch, čo cítia, čo si myslia (uplatniť emocionálnu i kognitívnu zložku empatie). Aká je sebaúcta jednotlivých postáv? Navrhnuť konštruktívne riešenie – vyjadriť ho prostredníctvom inscenačnej metódy.

Komentár učiteľa:

Jadro sebadôvery a sebaúcty tvorí naše hlboké presvedčenie o sebe ako o človeku. Tieto presvedčenia majú charakter tvrdení o sebe, ktoré sú založené na životných skúsenostiach a hodnoteniach, ktoré dostávame od druhých ľudí (rodičia, súrodenci, vrstovníci, učitelia, rôzne authority...). Zjednodušene povedané, ak naše skúsenosti boli prevažne pozitívne, naše

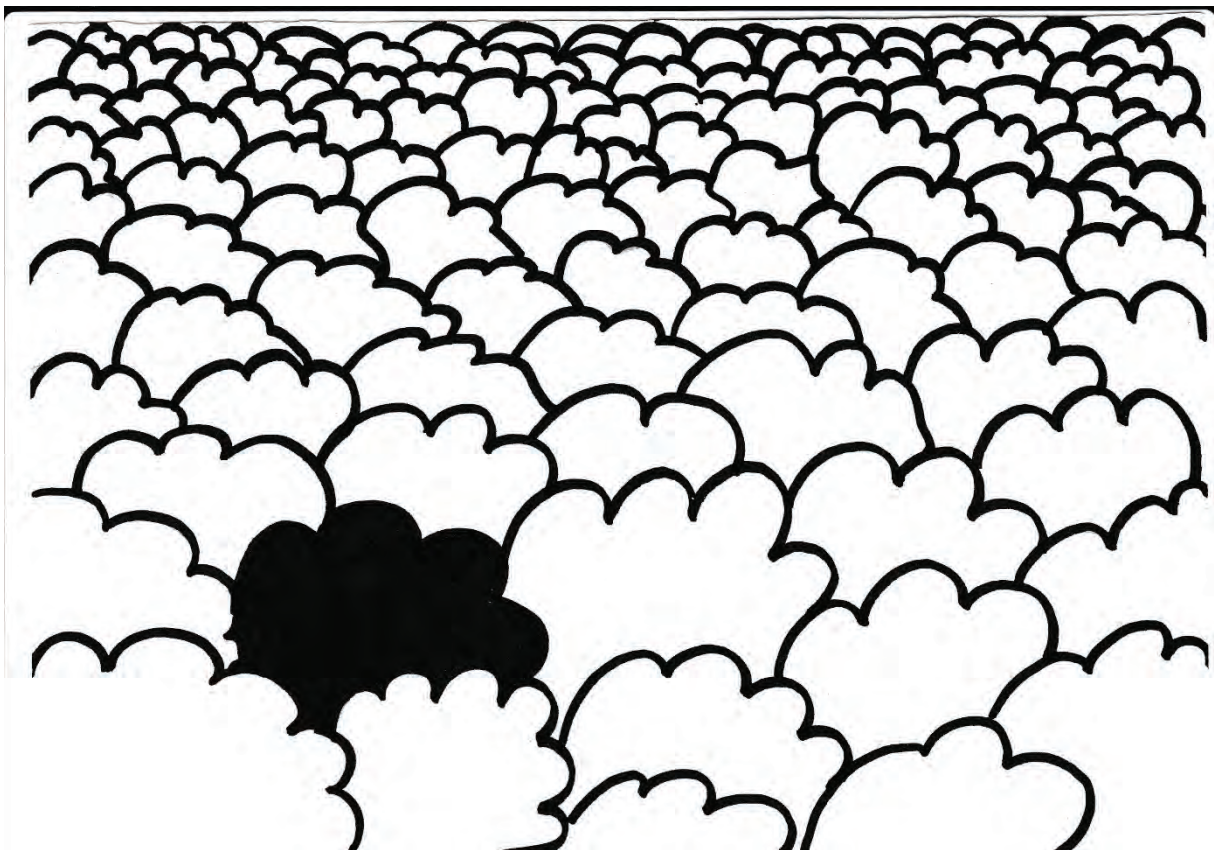
presvedčenie o sebe je podobne pozitívne. Pokiaľ naše skúsenosti boli striedavé, máme celý rad predstáv o sebe pozitívnych, ale i celý rad negatívnych predstáv a používame ich flexibilne podľa okolností, v ktorých sa nachádzame. Ak však naše skúsenosti boli väčšinou negatívne, naše presvedčenia o sebe sú rovnako negatívne. Negatívne presvedčenie o sebe vytvára nízke sebavedomie, ktoré ovplyvňuje mnoho aspektov nášho života.

■ **Diskusia:** Žiaci vyjadrujú svoje postrehy, názory, postoje k uvedenej problematike, ich úlohou je spomenúť si, či vo svojom okolí nepoznajú nejaké deti, ktorých životné príbehy pripomínajú tie, ktoré sú opísané v jednotlivých príbehoch.

Príbeh 1: Rola „čiernej ovce“

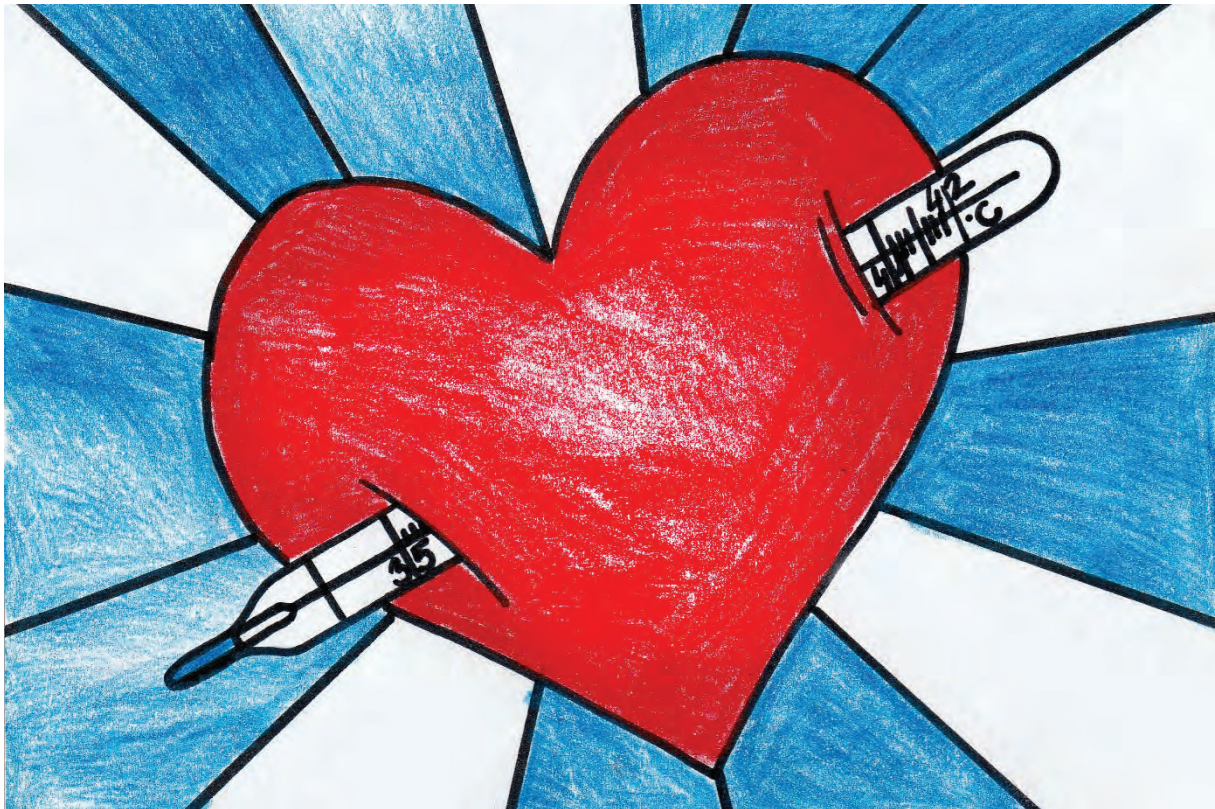
Petrovo detstvo bolo veľmi pekné. Vyrastal v malej dedinke, kde sa všetci poznali, rodičia boli milí, starostliví. Peter veľa času trávil s kamarátmi v prírode. V triede sa cítil medzi spolužiakmi spokojne, mal medzi nimi veľa kamarátov, učitelia ho tiež mali radi.

Neskôr sa Petrovi rodičia presťahovali do mesta, a tak Peter nastúpil do 5. –tej triedy v novom kolektíve. Niekoľko chalanov ho „otestovalo“ tak, že ho zbili. Peter sa počas bitky rozplakal a od tej chvíle mu nehovorili ináč ako „bábovka“. Táto prezývka mu zostala. Mal dojem, že chlapci i dievčatá sa s ním v novej triede nebavia. Napriek tomu, že bol predtým spoločenské dieťa, začal sa ostatným vyhýbať, cez prestávky sa učil alebo si čítal. V triede rýchlo zaujal rolu „čiernej ovce“. Mal síce vynikajúce známky, ale spolužiaci sa s ním nerozprávali. Prestal si veriť. Bol čoraz smutnejší.



Príbeh 2: „Radšej budem chorý...“

Pavol, ktorý má 12 rokov, rozpráva: „Rodičia sa stále hádali, každý chcel mať pravdu. To bolo pre nich dôležitejšie ako my - deti, boli sme akoby navyše. Keď sa bili, hrozne sme sa báli, že otec mamu zabije, plakal som, ale nič sa nezmenilo. Mal som pocit, že musí byť chyba niekde vo mne. Iba keď som mal astmatické záchvaty, prestali sa hádať, keď som bol chorý, správali sa ku mne pekne, ale keď som bol zdravý, vôbec si ma nikto nevšimal. Nikdy sa neožením, neverím, že existujú dobré manželstvá. Nikdy som dobré manželstvo nevidel. Všade okolo sa ľudia hádajú, rozvádajú. Nechcem mať deti, aby toto nemuseli zažívať...“



Príbeh 3: „V škole sa mi smejú..“

Adam sa narodil ako najmladšie dieťa v rodine, ktorú v dedine príliš neakceptovali. Rodičia sú Rómovia, obaja v dedine dostali prácu v hospodárstve, ale ešte pred narodením Adama otec dostal invalidný dôchodok kvôli psychickým problémom a matka zostala doma, pretože mala postupne šesť detí, o ktoré sa musela starať. Žili veľmi skromne. Kúpovali to najlacnejšie jedlo a matka občas prosila dedinčanov o nejaké staršie oblečenie, aby si rodina mala čo obliecť. Otec situáciu znášal ťažšie, občas sa opil a na ulici hlasno nadával. K deťom sa však správal dobre, v priebehu Adamovho detstva bol však opakovane hospitalizovaný na psychiatrii.

Adam vyrastal ako zdravé, veľmi nadané dieťa. V triede však bol terčom posmechu, hlavne kvôli oblečeniu, aj pre otcovo správanie. Napriek tomu, že sa dobre učil, žiadne nerómske dieťa sa s ním nechcelo kamarátiť. Niektoré deti mu dávali najavo, že smrdí a odmietali sa ho dotknúť. Aj keď mal Adam obnosené šatstvo, matka dbala o to, aby bol čistý.



Príbeh 4: „Tučibomba“ Linda....

Linda je pekná, športovo založená 11 ročná dievčina. Rada lyžuje, pláva, chodí po horách. Žiaľ, vyrastá v dobe, keď sú za atraktívne považované anorektické modelky. A tým sa svojou postavou nepodobá. Má širšie boky, pevné, ale silnejšie stehná, pevné zaguľatené ramená.

Linda však svoju postavu nenávidí. To, že jej otec hovorí, že je baculka, ju vôbec neteší. Naopak, pre ňu je to zdôraznenie, ako tučne vyzerá. Všetky spolužiačky sú vysoké a chudé, môžu nosiť priliehavé oblečenie, čo si Linda nemôže dovoliť. Je to atmosféra na nevydržanie. Trpí pre svoju postavu a snaží sa svoju „silnú“ postavu maskovať dlhými, vyťahanými svetrami, takže vypadá, ako by chodila vo vreci. V poslednom roku prestala chodiť na plaváreň, pretože sa nedokáže v plavkách ukázať verejne a každý deň sa váži. Radšej sa na seba nedíva ani v zrkadle, pretože potom sa dlho trápi. Situácia sa ešte zhoršila, keď jej spolužiak Michal počas prestávky pred celou triedou povedal, nech uhne s tým tučným zadkom. Doma sa zavrela do svojej izby a celý večer plakala. Nevie, čo má robiť, niekoľkokrát sa pokúšala držať diétu, ale nikdy nevydržala.....



▲ KVETINKA

Pomôcky: hárky papiera, na ktorých je nakreslená kvetina s lupeňmi (počet lupeňov by mal byť zhodný s počtom žiakov v skupine)

Inštrukcia: Žiaci postupne vpisujú do jednotlivých lupeňov pozitívnu spätnú väzbu ostatným spolužiakom.



■ **Reflexia:** Žiaci prečítajú, ktoré pozitívne spätné väzby sa im najviac páčili. Vyjadria emócie, ako sa počas aktivity cítili.

3. VYUČOVACIA HODINA

▲ MÔJ SOCIÁLNY VESMÍR

Pomôcky: farbičky, hárky papiera

Metóda: výtvarná – kresba prostredníctvom symbolov, diskusia

Inštrukcia: Nikto z nás nežije sám. Ľudia, s ktorými sa stretávame, sú nám buď veľmi blízki alebo menej blízki. Niektorí ľudia sú pre nás aj úplne cudzí, i keď sa s nimi stretávame takmer denne. Iní zasa, aj keď sa s nimi každodenne nestretávame môžu byť pre nás veľmi dôležití. Zamyslite sa nad svojím životom, akých ľudí stretávate, aké vzťahy s nimi máte.

Aj keď v živote určite neplatí, že sme stredobodom vesmíru, aby ste si ujasnili vzťahy s inými ľuďmi, nakreslite do stredu papiera JA – seba (žiaci môžu využiť aj rôzne symboly – žiak má rád futbal nakreslí namiesto seba symbol futbalovej lopty....), okolo seba znázorníte obežné dráhy ako okolo slnka. Na prvú dráhu – najbližšiu vyznačíte osoby, ktoré sú vám najdrahšie, bez ktorých by ste si svoj život nevedeli predstaviť. Postupne zaznačíte na ďalšie dráhy tých, čo sú vám menej a menej blízki (osoby, s ktorými sa stretávate doma, v škole, vo voľnom čase, susedia, ... - tiež ich môžete znázorniť prostredníctvom symbolov – pozri. ilustratívny obrázok).



Kto chce môže mimo siete svojich sociálnych vzťahov znázorniť miesto, kam by umiestnil niekoho, kto mu veľmi ublížil (môže to byť nejaký opustený ostrov, kráter, priepasť...).

Reflexia: Každý sa pozrie na svoj obrázok. Sú v ňom ľudia, ktorí tvoria váš vzťahový svet – sociálny vesmír. Každý položí na zem do kruhu svoj obrázok, aby si ich mohli všetci prezrieť.

Nasleduje diskusia o sebe vo vzťahu k druhým ľuďom. Upozorníme žiakov, aby hovorili o kvalite vzťahov s jednotlivými ľuďmi.

Rola u čitateľa: Učiteľ pomáha žiakom pochopiť rozdiely medzi dôvernými, kamarátskymi, kolegiálnymi, pracovnými vzťahmi a formálnymi sociálnymi vzťahmi. Dobre si pozrie vesmíry jednotlivých žiakov a spolu so žiakmi zovšeobecňuje niektoré príklady – ak je zaplnená len dôverná sféra alebo presýtená okrajová sféra, ak je sociálny vesmír príliš plný alebo takmer prázdny, atď. Učiteľ zdôrazní, že pre duševnú rovnováhu sú potrebné všetky tri úrovne vzťahov. Rovnako dôležité je aj odpúšťanie ľuďom, ktorí nám nejakým spôsobom ublížili.

Žiaci môžu diskutovať aj o tom, ako prežili dnešný deň, s kým sa stretli, aký druh vzťahu prežívali.

▲ PREJAVY NÍZKEJ SEBAÚCTY

Organizácia: práca v skupinách (4 členné skupiny)

Pomôcky: 4 texty, slovníky cudzích slov, výkresy, farbičky

Metóda: bádateľská, slovná – diskusia, imaginácia

Inštrukcia: Každá skupina žiakov dostane 1 text, ktorý prezentuje jednotlivé oblasti života (škola a práca, osobné vzťahy, voľný čas, starostlivosť o seba), na ktoré má výrazný vplyv nízka sebaúcta. Úloha členov jednotlivých skupín spočíva v informovaní ostatných spolužiakov o príčinách nízkej sebaúcty v konkrétnej oblasti života. Pri neznámych slovách žiaci využívajú slovníky a podčiarknu si ich v texte, keďže je náročnejší.

TEXTY:

A. ŠKOLA A PRÁCA

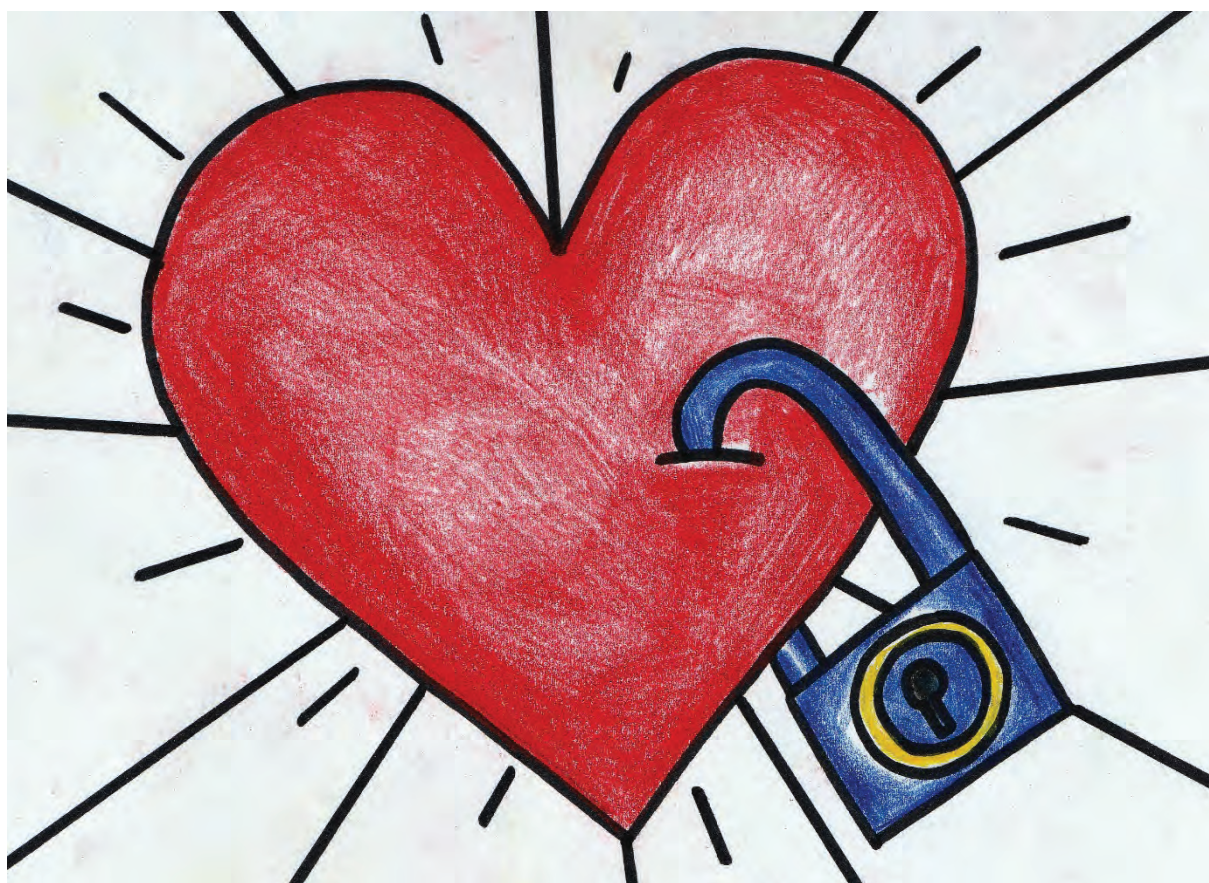
Nízka sebaúcta sa v škole a v práci môže prejavovať buď vyhýbaním sa povinnostiam alebo nadmernou pracovitnosťou a perfekcionalizmom. Ľudia s nízkym sebavedomím sa často vyhýbajú úlohám, pri ktorých si neveria, že ich zvládnu dobre, majú tendenciu ich odkladať, prenášať zodpovednosť na iných, zdôrazňovať, že nadmerne pracujú na iných úlohách.... . Je pre nich veľmi ťažké niesť zodpovednosť za úlohy, ktoré majú realizovať viacerí ľudia, pretože majú tendenciu robiť aj za ostatných, pretože sa nedokážu rozhodnúť či môžu poveriť úlohami iných. Pri neúspechu sa buď vyhovárajú, zvaľujú vinu na druhých alebo sú veľmi smutní, nedokážu si poradiť, majú depresívne stavy. Veľmi často majú strach z kritiky zo strany nadriadených, ale i kolegov a podriadených, sú ústupčiví, nevedia dostatočne argumentovať svoje názory. Nedokážu byť asertívni, preto sú buď pasívni, alebo tiež pri ohrození agresívni. Svoju neistotu môžu kompenzovať perfekcionalizmom, lipnutím na detailoch, nadmernou pracovitnosťou, nadčasovou prácou, poklonkovaním nadriadeným, ohováraním druhých, moralizovaním.



B. OSOBNÉ VZŤAHY

Vo vzťahu k druhým môžu ľudia s nízkou sebaúctou trpieť zvýšenou pozornosťou k sebe. Nadmerné sebazpozorovanie svojho správania a zvýšená sebakontrola vedú k tomu, že i v blízkych vzťahoch môžu pôsobiť umelo a neisto, môžu sa báť prejaviť emócie, ktoré prežívajú. I vo vzťahu k ľuďom, ktorých majú radi a vedia, že ich tiež majú radi, sa nedokážu úplne uvoľniť, nedokážu im to povedať. Čo keby ten druhý spoznal, akí skutočne sú? Stále sa snažia druhým ukazovať len svoje „lepšie ja“. Veľmi precitlivení sú na kritiku, iróniu.

Rodičia, ktorí majú nízkou sebaúctu, nemajú vlastný názor, ako svoje deti vychovávať. Často študujú rôzne príručky, o tom ako svoje dieťa čo najlepšie vychovávať, ale majú v tom zmätok, pretože často objavujú protichodné názory. Najčastejšie vychovávajú svoje deti príliš kriticky, takže na nich prenášajú svoj nedostatok sebaúcty. Alebo môžu zvoliť aj výchovu bez hraníc, bez pravidiel, ktorá pôsobí ako nadmerne tolerantná. Svoje deti rozmaznávajú, všetko im dovoľia. Poznáte takýchto rodičov?



C. VOĽNÝ ČAS

Ľudia s nízkou sebaúctou trávia voľný čas ako ľudia s primeraným sebavedomím. Buď sa tráveniu voľného času vyhýbajú a radšej stále pracujú, sedia a učia sa doma, pretože dúfajú, že zlepšenie sebadôvery dosiahnu nejakým úspechom v škole alebo pracovným úspechom, alebo sa venujú voľnému času nadmerne, utekajú od školských alebo pracovných povinností, pretože pri tých majú pocit, že zlyhávajú úplne.

„Útek do práce“ môže znamenať snahu dosiahnuť lepšie výsledky, ktoré môžu sebavedomie posilniť, avšak tento útek je potom útekom zo spontánnej činnosti a radostných zážitkov, čo vedie k obmedzovaniu a radosť zo života sa stráca, človek nie je schopný si oddýchnuť ani relaxovať, hrozí vysoký krvný tlak a riziko infarktu myokardu.

„Útek do zážitkov“ vedie k postupnému hľadaniu zábavy a príjemných kultúrnych zážitkov, k športovým aktivitám, či hraniu sa za každú cenu. „Útek do zážitkov“ má za následok stať sa „závislým na zážitkoch“, napr. hranie sa na počítači, pozeranie televízie, počúvanie hudby, aktivity vonku s kamarátmi, prejedanie sa....

(napíšte aj ďalšie príklady.....).

U dospelých môže dochádzať k nadmernému užívaniu alkoholu, prejedaniu sa, závislosti na iných omamných látkach, počítačová závislosť, gamblerstvo, závislosť na liekoch.... .



D. STAROSTLIVOSŤ O SEBA

Ľudia s nízkou sebaúctou zanedbávajú aj starostlivosť o seba. Nehodia na lekárske prehliadky (napr. hanba, že sú príliš tuční), k zubárovi, zanedbávajú svoje oblečenie, telesný pohyb, relax, nevzdelávajú sa, nevenujú čas sami sebe. Pre nízku sebadôveru rezignujú na viaceré oblasti, ktoré človek potrebuje rozvíjať celý život. Výsledkom môže byť narušený zdravotný stav, zhoršenie kondície, nízke vzdelanie a ďalšie handicap, ktoré opäť znižujú sebavedomie.

Ale niekedy ľudia s nízkou sebaúctou môžu prejavovať aj nadmernú starostlivosť o seba – nadmerné cvičenie, chudnutie, kupovanie stále nového oblečenia, topánok, neustále navštevujú lekára, užívajú rôzne vitamíny, nadmerne dbajú o svoje stravovanie, nadmerne sa vzdelávajú. Môžu mať anorexiu.



☀ Úlohy k aktivite:

1. Predstavte si nejakého človeka, o ktorom ste presvedčený, že si neverí. Nieкого, koho dobre poznáte a viete o ňom, že jeho sebadôvera je malá a sebedomie nízke. Možno vás napadne predstaviť si samého seba, ale s tým ešte počkajte. Veľa vecí lepšie a hlavne objektívnejšie vidíme na druhých a u seba si ich nevedomujeme.
2. Spomeňte si, kedy ste sa naposledy stretli. Zavrite oči a skúste si čo najpresnejšie situáciu vybaviť. Čo sa udialo? O čom ste hovorili? Ako tento človek vyzeral? Ako sa správal? Ako ste sa s ním cítili?
3. Upresňujúce otázky: Prečo si myslíte, že má tento človek nízke sebedomie? Prečo si málo dôveruje? Čo vám prezradilo, že s tým má problémy? Zamyslite sa nad podnetmi, ktoré vám tento človek dal (výrazná sebakritika, ospravedlňovanie sa, sťažovanie sa, sebaľútosť, nariekanie, žalovanie sa....). Zamyslite sa, ako sa tento človek správa pri druhých ľuďoch, pri autoritách, pri ľuďoch opačného pohlavia? Akým hlasom rozpráva? Nehovorí príliš ticho? Ako udržuje očný kontakt, ako sa tvári, aký postoj zaujíma? Ako sa cíti v stresujúcich situáciách? Čo prežíva, keď je kritizovaný?
4. Ako prejavy nízkej sebadôvery tohto človeka pôsobia na Vás? Čo si o ňom myslíte? Čo k nemu cítite? Ako pôsobí na druhých? Aké postavenie má v rodine, v partnerskom živote, v škole, v zamestnaní, medzi priateľmi? Ako sa k nemu správajú ľudia z jeho okolia?
5. Teraz prejdite všetky štyri cvičenia znovu a aplikujte si ich na seba.

Záverečná diskusia: Prezentácia jednotlivých empatických postojov žiakov v rámci živej diskusie, sedenie v kruhu na koberci.

Ročník: ŠIESTY

Ciele:

Žiak chápe a vie vysvetliť pojmy empatia, asertivita, spolupráca a prosociálne (sociálne pozitívne) správanie.

Žiak si osvojí sociálne zručnosti, akými sú vyjadrovanie citov, prejavovanie kognitívnej i afektívnej empatie, asertívne zručnosti a techniky pri sebaapresadzovaní.

Obsahový štandard:

Identifikácia a vyjadrenie vlastných citov (druhy citov, spôsoby komunikácie citov, sebaovládanie, kultivovaný prejav).

Kognitívna a afektívna empatia, pochopenie druhých, vžitie sa do situácie druhých.

Zvládnutie agresivity (nevýhody pasívnych a agresívnych reakcií, vedieť neagresívnym spôsobom obhájiť sám seba a svoje práva, brániť sa proti manipulácii a útokom, vyjadriť svoj názor, riešenie konfliktov).

Pozitívne vzory správania v histórii a literatúre.

Pozitívne vzory v každodennom živote, tzv. „hrdinovia všedných dní“

Prosociálne správanie (pomoc, darovanie, delenie sa, spolupráca, charita, solidarita medzi národmi, medzi ľuďmi, hodnota priateľstva).

Ukážka prezentácie vybranej témy

Obsahový štandard: Uvádzanie žiakov do tajomstva citového života, definovanie a delenie citov, identifikácia vlastných citov, pomenovanie a vyjadrenie spôsobov ich usmernenia.

Základné zručnosti emocionálnej a kognitívnej empatie. Pochopenie druhých.

Téma: Identifikácia a vyjadrenie vlastných citov.

Kognitívna a emocionálna empatia, pochopenie druhých, vžitie sa do situácie iných.

Všeobecný cieľ: Viest' žiakov k chápaniu dôležitosti vyjadrenia citov pre život a k osvojeniu si empatických zručností.

Kognitívny cieľ: Žiaci rozumejú a vedú vysvetliť pojmy emócia, city, vedú vymenovať 6 pozitívnych a 6 negatívnych emócií. Žiaci vedú vyjadriť, čo je empatia a aký je jej význam v medziľudských vzťahoch.

Afektívny cieľ: Žiaci si dokážu uvedomiť si a prijať zodpovednosť za emócie, ktoré si vytvárame negatívnymi predstavami.

Konatívny cieľ: Žiaci dokážu pochopiť význam empatie vo svojom živote a sú ochotní ponúkať ju iným. Vedia si empaticky vypočúť príjemné i nepríjemné, traumatické zážitky svojich spolužiakov.

Učiteľ môže využiť na vyučovacích hodinách krátke animované filmy s problematikou empatie, prosociálneho správania alebo rôzne publikácie, v ktorých je spracovaná uvedená problematika. Uvádzame niekoľko internetových stránok a odborných publikácií pre inšpiráciu:

https://www.google.sk/?gws_rd=ssl#q=vide%C3%A1+empatia+

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

<https://www.youtube.com/watch?v=tQm4iiaYAtg>

Taktiež uvádzame výber z internetových stránok, kde by sa učitelia mohli viac dozvedieť o empatii (metodické príručky v elektronickej podobe).

<http://stromzdravia.sk/dusevne-zdravie/empatia-ako-cesta-k-cloveku/>

<http://mpc->

[edu.sk/shared/Web/OPSOSO%20VII.%20kolo%20vyzvy%20na%20poziciu%20Odborny%20oporadca%20vo%20vzdelavani/7 OPS_Martisova%20Erika%20-%20Rozvijanie%20empatie%20a%20prosocialneho%20spravania%20deti%20v%20materskej%20skole.pdf](http://mpc-edu.sk/shared/Web/OPSOSO%20VII.%20kolo%20vyzvy%20na%20poziciu%20Odborny%20oporadca%20vo%20vzdelavani/7 OPS_Martisova%20Erika%20-%20Rozvijanie%20empatie%20a%20prosocialneho%20spravania%20deti%20v%20materskej%20skole.pdf)

http://e-psycholog.eu/pdf/gallova_balazova.pdf

<http://littlepsychologist.blogspot.sk/2014/02/empatia.html>

Výber z publikácií:

FRIDRICHOVÁ, P. 2012. *Komplexná prosociálnosť v etickej výchove*. Banská Bystrica : PF UMB. 59 s. ISBN 978-80-557-0457-9.

HOLLÁ, Z. a kol. 2009. *Vybrané pedagogické aspekty rozvoja prosociálnosti u detí*. Ružomberok : PF KU. 141 s. ISBN 978-80-8084-450-9.

LÍŠKOVÁ, E.-MATÚŠKOVÁ, R. 2012. *Výchova k prosociálnemu správaniu vo výchove mimo vyučovania*. Bratislava : MPC. 68 s. ISBN 978-80-8052-411-1.

PODMANICKÝ, I. - RAJSKÝ, A. a kol. 2014. *Prosocialnosť a etická výchova*. Skúsenosti a perspektívy. Trnava : VEDA. 301 s. ISBN 978-80-8082-804-2.

PROKOPOVÁ, A. 2008. *Prosocialnosť v kontextu podpory zdravia ve škole*. School and Health 21, 3/2008.

STEHLÍKOVÁ, J. 2014. „E“ program rozvoja empatie. In Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie pod názvom *Psychológia-škola-inklúzia*. Bratislava : Fakulta psychológie Paneurópskej vysokej školy. 334 s. ISBN 978-80-89453-05-4.

VÍTKOVÁ, M. 2015. *Podpora prosociálneho správania ako prostriedok eliminácie agresivity medzi spolužiakmi*. Žilina : MPC. 31 s. Dostupné na: http://mpc-edu.sk/shared/Web/OPSOSO%20XIII.%20kolo%20vyzvy%20na%20poziciu%20Odborny%20Opodadca%20vo%20vzdelavani/13 OPS_Vitkova%20Maria%20%20Podpora%20prosocialneho%20prostredia%20ako%20prostriedok%20eliminacie%20agresivity%20medzi%20spoluziakmi.pdf

1. VYUČOVACIA HODINA

▲ „STROM MÔJHO JA“

Čas: 45 minút (časovo náročná aktivita)

Pomôcky: farbičky, háčky papiera

Metóda: výtvarná, slovná - diskusia

Komentár učiteľa:

Pamätáte si na chvíle, keď ste sa učili bicyklovať, plávať, korčuľovať, písať, čítať, počítať, ... Určite ste sa cítili pritom aj nepríjemne. Museli ste prejsť štádiom nešikovnosti. Keď ste boli malí a učili ste chodiť, zo začiatku ste boli nemotorní, tackali ste sa, padali.... Mnohí z vás si pamätajú na nepríjemné zážitky, ktoré ste mali pri prvom verejnom vystúpení, keď ste niečo doma rozbili, keď ste dostali zlú známku v škole... Tento proces sa nikdy neskončí. Stále nás budú čakať nové premiéry, v ktorých sa budeme cítiť nešikovne, alebo veľmi nahnevane, smutne, osamelo, napr. pri smrti blízkeho človeka, obľúbeného zvieratka, pri nejakej nehode, keď si ublížite, pri chorobe... Ale na druhej strane v živote každého jedného z nás je aj veľa príjemných, veselých udalostí: školské úspechy, športové, umelecké úspechy, narodenie súrodenca, výlety s rodičmi, prázdniny u starých rodičov, príjemné prekvapenia od blízkych, oslavy, stretnutia so zaujímavými ľuďmi....

Všetko, čo vo svojom živote zažijete, vás môže obohatiť.

Inštrukcia: Nakreslite na hárok papiera obrisy stromu s koreňmi, kmeňom a korunou, pri ktorých je jednoznačne viditeľné rozdelenie na pozitívnu a negatívnu časť. Do koreňov vpíšte mená ľudí, ktorí vás určitým spôsobom ovplyvnili, či už pozitívnym alebo negatívnym spôsobom (pomohli vám alebo vám nejakým spôsobom ublížili). V korune uveďte pozitívne udalosti vášho života, z ktorých ste sa tešili, radovali (pozitívna- krajšia časť koruny stromu) a smutné udalosti, ktoré sú spojené s negatívnymi emóciami, ako je strach, bolesť, sklamanie (negatívna- škaredšia časť koruny stromu).

Vyhodnotenie: Analýza v malých skupinách, dôležitá je otvorenosť každého jedného člena, ochota podeliť sa so svojimi osobnými skúsenosťami, je možné však využiť aj „stop“ pravidlo, na druhej strane je nevyhnutné zo strany ostatných členov aktívne počúvanie a prejavovanie účasti a pochopenia.

Žiaci prezentujú „strom môjho ja“ postupne, najprv každý povie o koreňoch svojho stromu, kým sa všetci nevystriedajú, až potom začnú hovoriť o pozitívnej časti koruny stromu

a potom o negatívnej časti koruny stromu. Je dôležité žiakov upozorniť, aby sa neponáhľali, ale pokojne porozprávali o svojich životných udalostiach.



■ Reflexia:

Ako sa vám aktivita páčila? V čom spočívala jej hodnota, význam? Dokázali ste v rámci skupiny hovoriť? Dokázali ste aktívne počúvať ostatných? Využili ste aj STOP pravidlo? Cítite k niekomu väčšie sympatie, keď ste si ho vypočuli? Prekvapilo vás niečo? Našli ste niekoho v rámci skupiny, kto prežil podobné životné udalosti ako vy?

2. VYUČOVACIA HODINA

▲ „PREDSTAVA MRAKODRAPU“

Metóda: riadená imaginácia

Organizácia: sedenie v kruhu, prípadne ležanie na karimatkách

Pomôcky: relaxačná hudba

Relaxačná hudba: <https://www.youtube.com/watch?v=LJGV6-Ci4Bw>

Inštrukcia: Pokojne a pohodlne sa usadíte. Zatvorte oči a niekoľkokrát sa zhlboka nadýchnite. Pomaly sa uvoľnite. Predstavte si, že stojíte v strede malej terasy na streche najvyššieho mrakodrapu na svete. Táto terasa nemá zábradlie.

Ako tam tak stojíte, pozrite sa dolu pod svoje nohy a všimnite si, z čoho je terasa vyrobená. Stojíte na mramore, dlaždicách, betóne, asfalte, dreve, kameňoch alebo na niečom inom?

Všimnite si, aké je počasie. Cítite na tvári slnko alebo studený vietor?

Aké zvuky počujete? Možno sú nad vašou hlavou holuby alebo nejaké iné vtáky. Možno počujete zvuk vrtuľníka, lietadla alebo hluk z ulice hlboko pod sebou.....

Teraz choďte k okraju terasy a postavte sa tak, že sa vaše prsty na nohách priamo dotýkajú hrany. Spomeňte si, že na tomto okraji nie je žiadne zábradlie.....

Pozrite sa dolu na ulicu, hlboko, hlboko pod vás.....

Skôr ako to urobíte, sledujte zmeny vo vašom tele, čo sa s vami deje a zapamätajte si ich.....

Teraz sa veľmi, veľmi pomaličky vráťte k stredu terasy.....

Keď dôjdete uprostred, otvorte oči a vráťte sa späť. Vôbec sa neponáhľajte.....

■ **Reflexia:** Ako ste sa cítili? Zamerajte sa hlavne na to, čo ste cítili v tele? Zvýšený pulz, spotené dlane, mali ste problémy s dýchaním, zovretý hrudník, závraty, žalúdočné problémy, napnuté svaly.....? Kde bolo vaše telo v skutočnosti?

Na čo teda vaše telo vlastne odpovedalo? Bola to predstava, ktorú ste si vytvorili v hlave?

Kto tú predstavu vytvoril? Boli ste to vy? Bola som to ja?

Skúste si spomenúť na nejaké iné predstavy, ktoré si vytvárate a tiež spôsobujú fyzické reakcie vo vašom tele.....(tvorba slín pri pomyslení na dobré jedlo, strach z predstavy, že zle napíšete písomku.....).



▲ STRAŠÍM SA TÝM, ŽE SI PREDSTAVUJEM (Hauck, 2010)

Inštrukcia:

1. Nápís na tabuli: „*Bojím sa...*“ Žiaci postupne chodia k tabuli a dopĺňajú vety. Dôležité je zdôrazniť, že majú uvádzať činnosti, ktorých sa boja. Nepísať: bojím sa pavúka, ale bojím sa dotknúť sa pavúka alebo ho držať v ruke.

2. Zápis vety na tabuľu: „*Skutočne by som rád....., ale straším sám seba tým, že si predstavujem, čo by sa mohlo stať, keby som to urobil.*

Skutočne by som sa rád dotýkal pavúkov, ale straším sám seba predstavou, že keby som to urobil, uhryzli by ma a ja by som ochorel a umrel.

Skutočne by som rád pani učiteľke povedal, že mi zle spočítala body z písomky, ale straším sám seba tým, že si predstavujem, že by na mňa kričala.

Žiaci sa postupne striedajú a každý uvádza uvedenú vetu v kontexte so svojím strachom.



Pokračovanie aktivity riadenej imaginácie:

Opäť si zatvorte oči, zhlboka sa nadýchnite a uvoľnite sa.....

Predstavte si, že opäť stojíte na tej istej terase na streche mrakodrapu, ale máte schopnosť lietať, ste ako anjel s krídlami..... Uvedomte si, že sa vám nemôže nič stať....

Chodte na okraj terasy, ľahko sa odrazte a leťte....

Všímajte si, aké je úžasné letieť.....

Ste úplne voľní, môžete prežiť, čokoľvek chcete...

Zaľte si niekam, kde by ste radi, chceli byť.....

Môže to byť obľúbené prázdninové miesto, miesto, kde by ste radi boli, keď chcete byť sami, alebo miesto, kde by ste chceli byť s niekým, koho máte radi.....

Až tam doletíte, ľahko pristaňte a radujte sa z toho, že tam môžete robiť, čo chcete.....

O chvíľočku sa budete musieť vrátiť, ak budete pripravení, otvorte postupne pomaly oči a vráťte sa späť. Neponáhľajte sa, máte dostatok času.



■ **Reflexia:** Podelenie sa o zážitky a zameranie sa na rozdiely v telesných pocitoch pri prvej a druhej predstave. V čom boli zážitky odlišné, čo to spôsobilo? Akým spôsobom môžu takéto negatívne predstavy ovplyvniť váš život?

V akých oblastiach svojho života sa strašíte negatívnymi „katastrofickými“ predstavami? Ako môžete využiť pozitívne predstavy pre povzbudenie, aby nás strach neovládol?

▲ SOM TVORCA SVOJHO STRACHU



Inštrukcia:

1. Doplňte nasledujúcu vetu:

Bojím sa požiadať.....

Napr.

- matku, aby ma nekritizovala pred spolužiakmi,
- učiteľa, aby som si mohol opraviť známku,
- otca, aby nekričal na mamu,
- starú mamu, aby mi prispela na nákup bicykla,
- spolužiaka, aby mi vysvetlil učivo z matematiky, ktoré som nepochopil,
- učiteľa, aby mi dovolil ísť na WC,
- učiteľa, aby mi umožnil pozrieť si písomku, nakoľko si myslím, že som mal získať viac bodov.....

2. Vráťte sa ku svojmu zoznamu a zmeňte vety nasledovne:

Skutočne by som rád požiadal....., *ale sám seba straším predstavou, že*
.....

Napr.

Skutočne by som rád požiadal matku, aby ma prestala kritizovať a aby mi viac dôverovala, ale sám seba straším predstavou, že ak to urobím, bude kričať a rozplače sa, a to náš vzťah ešte viac zhorší.

Skutočne by som rád požiadal spolužiaka, aby mi vysvetlil učivo z matematiky, ale sám seba straším predstavou, že ak to urobím, bude sa mi vysmievat' pred celou triedou.

Skutočne by som rád požiadal starú mamu, aby mi prispela na nákup bicykla, ale sám seba straším predstavou, že by to povedala otcovi a ten by sa hrozne rozzúrnil a vylepil by mi zaucho.

3. Presvedčte sa, či sú vaše pochybnosti opodstatnené:

Napr.

- Oci, napadlo mi, že by som mohol poprosiť starú mamu o nejaký príspevok na bicykel, ale stále ma máta predstava, že ak to urobím, mohlo by ťa to rozhnevať, je to tak?

- Tomáš, chcel by som ťa poprosiť, či by si mi nevysvetlil nové učivo z matematiky, lebo som ho nepochopil, ale obávam sa, že sa mi kvôli tomu budeš vysmievat' pred ostatnými spolužiakmi. Je to tak?

4. Predstavte si želaný, pozitívny výsledok a zrealizujte svoju požiadavku. Urobte si zápis do zošita.

Poznámka: Osvedčené spôsoby efektívneho vyučovania možno nájsť v publikácii: 101 METÓD pro aktívni výcvik a vyučování (Mel Silberman, Praha: Portál, 1997).

Príbeh na zamyslenie:

Bol raz jeden muž, ktorý zablúdil a prišiel do krajiny bláznov. Cestou videl ľudí, ktorí utekali plní hrôzy z poľa, kde chceli zozbierať pšenicu. „V poli je obluda“ hovorili mu. Pozrel sa tým smerom a uvidel melón. Ponúkol sa, že „obludu“ zabije, odstránil zelenú šupu a pustil sa jesť šťavnatý plod. Vtedy dostali ľudia ešte väčší strach z neho ako predtým z melóna. Kričali: „Potom zabije aj nás, keď sa ho čo najrýchlejšie nezbavíme.“ A odohnali ho svojimi vidlami.

Zasa raz zablúdil jeden muž, prišiel do krajiny bláznov a tiež stretol ľudí, ktorí sa báli údajnej obludy. Namiesto toho, aby im ponúkol pomoc, súhlasil s nimi, že je to naozaj nebezpečné, opatrne sa stiahol ako oni, a tým si získal ich dôveru. Dlhý čas s nimi žil, až kým ich postupne nenaučil stratiť z melóna strach a dokonca ho začať pestovať (Kopp: Cestou stretneš Budhu).

3. VYUČOVACIA HODINA

▲ ŠEŠŤ KLOBÚKOV

Metóda: pohybová aktivita, imaginácia

Organizácia: sedenie v kruhu

Inštrukcia: Máte k dispozícii 6 imaginárnych klobúkov, každý inej farby, každý predstavuje iný pohľad na svet:

- červený – dívam sa na svet láskyplne,
- modrý – racionálne,
- ružový – nádejne,
- žltý – nahnevane,
- čierny – pesimisticky...

Žiaci sedia v kruhu, postupne vchádzajú do kruhu, zoberú si jeden z klobúkov, ktorý vyjadruje ich momentálnu náladu. Podľa gestikulácie, mimiky ostatní hádajú, aký klobúk si člen skupiny nasadil.



▲ VEĽKÉ ODHALENIE

Cieľ: Porovnať svoje vlastné postoje s postojmi a presvedčením ostatných členov skupiny, schopnosť empaticky vnímať viac stránok jedného javu, pochopiť nebezpečenstvo vytvárania stereotypov.

Organizácia: žiaci sú rozdelení do menších skupín.

Pomôcky: vystrihnuté obrázky, prípadne fotografie rôznych ľudí z novín a časopisov

Inštrukcia: Každá skupina dostane fotografie a obrázky z novín a časopisov.

Úlohou žiakov je:

1. Prezrieť si pozorne obrázky a fotografie ľudí.
2. O každom človekovi alebo skupine osôb na obrázkoch napísať niekoľko viet, v ktorých sa snažia vyjadriť svoj postoj, pritom by mali odpovedať hlavne na otázky typu: Čo si o tomto človekovi myslíš? Aký asi je? Ako by si ho charakterizoval? Aké sú jeho vlastnosti? Ako sa asi správa? Čo momentálne prežíva? Myslíš, že má nejaké závažné problémy? Aké? Ako sa k nemu správajú ľudia v jeho okolí?

Vzájomná diskusia, pri ktorej si žiaci uvedomujú, v čom sú ich postoje podobné a v čom odlišné.

Žiaci dostanú k dispozícii aj reálny príbeh života jednotlivých postáv z fotografií, obrázkov, majú teda možnosť posúdiť rozdiely.

■ Reflexia

Boli tvoje názory iné ako názory ostatných členov v skupine?

Ako si sa cítil, keď si mal úplne odlišný názor ako väčšina členov skupiny?

Komentár učiteľa:

Empatia – základný predpoklad prosociálneho správania.

Prosociálne správanie – nezištné správanie bez nároku na odmenu.

„Schopnosť vidieť očami druhého človeka, počuť ušami druhého človeka, cítiť jeho srdcom“.

Empatia je druh mosta, ktorý spája osoby a vedie k tomu, aby navzájom zdieľali svoje myšlienky, emócie a ciele.

Rozlišujeme 5 atribútov empatie:

- a) vedomá a nevedomá
- b) subjektívna a objektívna
- c) vzťahujúca sa k živým a neživým objektom
- d) vedúca k pozitívnym a negatívnym prežitkom
- e) spočívajúca v emocionálnom i kognitívnom chápaní iných.

Ročník: SIEDMY

Ciele:

Žiak si osvojí základné postoje, ktoré podmieňujú kultivované dospievanie. Učí sa poznávať sám seba, objavuje svoju identitu, rozvíja sebaocenenie. Učí sa obhájiť svoje práva a názory.

Žiak pozná svoje práva a povinnosti v rodine, učí sa kultivovane prejavovať svoj názor, postupne preberať zodpovednosť za svoje rozhodnutia, zároveň však rešpektovať rodičov a viesť s nimi konštruktívny dialóg.

Žiak prehľbuje svoju sexuálnu identitu, chápe pozitívne hodnoty priateľstva, lásky, manželstva a rodiny, uvedomuje si riziká spojené s predčasným sexuálnym životom.

Žiak rozvíja pozitívny postoj k postihnutým, chorým a iným skupinám obyvateľstva, ktoré potrebujú pomoc a porozumenie.

Obsahový štandard:

Objavovanie vlastnej jedinečnosti a identity (veľkosť a dôstojnosť ľudskej osoby, úcta k človeku, zdravé sebavedomie, prijať sám seba aj so svojimi nedostatkami a rozhodnúť sa pracovať na sebe).

Byť sám sebou, vedieť obhájiť svoje práva a názory (vedieť sa obhájiť a presadiť v rôznych situáciách: opýtať sa prečo, požiadať o láskavosť, vedieť odmietnuť, vysloviť sťažnosť, vysvetliť svoje názory, vysloviť návrh, čeliť manipulácii a tlaku skupiny).

Prosociálnosť ako zložka vlastnej identity (nový vzťah k druhým – nezávislosť a rešpektovanie, rozvíjanie vlastnej identity v interakcii s druhými, slobodné prijatie záväzkov a vernosť k nim ako predpoklad zrelosti).

Etické aspekty vzťahu k vlastnej rodine (hlbšie poznanie vlastnej rodiny, moja pozícia v rodine, funkcie rodiny, zdravá a nezdravá kritickosť, práva a povinnosti v rodine, pochopiť rodičov a súrodencov, dobré vzťahy v rodine, konflikty v rodine a ich riešenie, moja budúca rodina).

Etické aspekty integrovania sexuálnej zrelosti do kontextu osobnosti (miesto sexuality v živote, rozvíjanie sexuálnej identity, vzťahy medzi chlapcami a dievčatami, priateľstvo, zamilovanosť a láska, utváranie predstáv o budúcom partnerovi, „zázrak života“-počatie a prenatalný život ľudského plodu, rozpor medzi pohlavnou a psychosociálnou zrelosťou, predčasný sexuálny styk, jeho príčiny a dôsledky, pohlavné choroby a AIDS).

Tolerantný vzťah k chorým, starým, postihnutým, mentálne alebo morálne narušeným ľuďom.

Ukážka prezentácie vybranej témy

Obsahový štandard: Hlbšie poznanie vlastnej rodiny - moja pozícia v rodine, funkcie rodiny, zdravá a nezdravá kritickosť, práva a povinnosti v rodine, pochopiť rodičov a súrodencov, dobré vzťahy v rodine, konflikty v rodine a ich riešenie, moja budúca rodina.

Téma: Etické aspekty vzťahu k vlastnej rodine. Rešpektovanie pravidiel v rodine.

Všeobecný cieľ P: Viest' žiakov k hlbšiemu poznaniu vlastnej rodiny, k uvedomovaniu si hodnoty rodiny pre život človeka.

Kognitívny cieľ P: Žiaci rozumejú a vedia vysvetliť pojmy rodina a poznajú nezastupiteľný význam v jeho živote.

Afektívny cieľ P: Reflexia nad vlastnou kritickosťou v rodine. Pomôcť žiakom uvedomiť si niektoré pravidlá, požiadavky, zákazy a príkazy, ich dodržiavanie alebo nedodržiavanie, ako aj ich súvislosť so vzťahmi v rodine.

Konatívny cieľ P: Pomôcť žiakom vyrovnáť sa aj s „neprijemnými“, no zároveň užitočnými pravidlami a predpismi, objasňovať dôvody rodičovských stanovísk. Žiaci dokážu uplatňovať sociálne zručnosti v rámci rodiny – byť empatickým, otvorene a citlivo komunikovať s rodičmi, súrodencami, starými rodičmi.

1. VYUČOVACIA HODINA

▲ Úvodná aktivita: MOJA RODINA

Metóda: dialóg - rozhovor, pohybová aktivita

Inštrukcia: Žiaci utvoria dva kruhy s rovnakým počtom hráčov, jeden vonkajší a druhý vnútorný (v prípade nepárneho počtu žiakov sa do aktivity môže zapojiť aj učiteľ). Po zaznení dohodnutého signálu sa kruhy dajú do pohybu, každý kruh opačným smerom. Na ďalší signál sa kruhy zastavia a hráči z vonkajšieho a vnútorného kruhu stojaci oproti sebe, začnú viesť dialóg- rozhovor. Témou rozhovoru je rodina, učiteľ kladie postupne jednotlivé otázky, napr.:

Ako hodnotím manželstvo mojich rodičov? Ktoré výchovné opatrenia u nás doma fungujú? Aké výchovné opatrenia nemám rád? Ako a v čom mi pomáhajú moji rodičia? Koho mám z rodiny najradšej a prečo? Aká je najlepšia a najhoršia vlastnosť môjho brata/sestry? Čo nikdy neurobím svojim deťom? Kto má u nás v rodine najväčšiu autoritu a ako sa to prejavuje? Majú mať muž a žena v rodine rovnaké práva? Kto má viesť a rozhodovať o dôležitých veciach? Som poslušný syn/dcéra? Čo si myslím o rozvode? Akým spôsobom sa u nás doma najčastejšie riešia konflikty? Z akého dôvodu mávam najčastejšie konflikt s bratom alebo so sestrou? Aké som bol dieťa, keď som bol malý? Majú zo mňa moji rodičia radosť?

■ **Reflexia:** Žiaci sa posadia do veľkého kruhu a kto chce, môže hovoriť o svojich dojmach. Učiteľ povzbudzuje žiakov otázkami typu: Ako sa vám aktivita páčila? Dozvedeli ste sa alebo uvedomili ste si pri nej niečo nové? Ktorá otázka vám bola neprijemná? Je nejaká otázka, ktorá chýbala a radi by ste ju zaradili do aktivity?

Učiteľ pomôže žiakom zhrnúť najzaujímavejšie body diskusie.



▲ RODINNÉ PRAVIDLÁ

Pomôcky: papier, pero

Metódy: písomná aktivita, rozhovor, medziskupinová diskusia

Komentár u čiteľa: V každej rodine fungujú zaužívané pravidlá vzájomného spolužitia, fungovania. Sú to akoby nepísané zákony, ktoré určujú, ako sa navzájom doma v rodine k sebe správame, čo sa smie a čo nie, kde sú hranice dovoleného a zakázaného. Tieto pravidlá sú v každej rodine iné, hoci samozrejme, existujú aj spoločné znaky, rovnaké požiadavky, zákazy a príkazy. Okrem všeobecne platných pravidiel slušného sa správania voči ľuďom však existujú aj individuálne pravidlá týkajúce sa iba konkrétnych členov rodiny, zatiaľ čo iní ich dodržiavanie nevyžadujú. Prostredníctvom nasledujúcej aktivity si ukážeme, aké rôznorodé môžu byť pravidlá v jednotlivých rodinách.

Inštrukcia:

1. Každý žiak si najprv nakreslí na papier alebo do zošita tabuľku, do ktorej bude zaznamenávať svoje výroky. Je potrebné zdôrazniť, že nie je dôležité nad nimi veľa rozmyšľať. Okienka v tabuľke, ktoré sa týkajú súrodencov a iných príbuzných môže každý žiak modifikovať podľa potreby.

Rodinné pravidlá

Ja vo vzťahu	k mame	k otcovi	k súrodencom	iným príbuzným
chcem				
môžem				
musím				
nesmiem				

2. Požiadame žiakov, aby sa rozdelili na 4 skupiny, každá z nich potom prediskutuje jednotlivé časti tabuľky. Žiaci si majú všímať najmä zhodné výroky a samozrejme i také, ktoré sú niečím výnimočné.

3. Vyzveme žiakov k medziskupinovej diskusii, ktorá ozrejmí názory a postoje prezentované vo všetkých 4 skupinách. Je potrebné sa zamerať na najčastejšie pravidlá, predpisy, požiadavky a prediskutovať ich význam a dôsledky pre rodinu.

■ **Reflexia:** Žiaci odpovedajú na otázky typu: Dostávajú od ostatných členov rodiny, to čo chcete, čo si želáte? Hovoríte doma o tom, čo od ostatných členov rodiny chcete, čo od nich očakávate? Dodržiavate vždy pravidlá stanovené inými? Ako obvykle vznikajú pravidlá v rodine – dohodou všetkých zúčastnených alebo sú skôr autoritatívne nariadené? Aké pravidlá sa ľahšie dodržiavajú – dobrovoľne prijaté alebo nanútené? Aké pravidlá a predpisy budú platiť vo vašej rodine, ktorú raz budete mať? Ktoré pravidlá považujete za nezmyselné a z akého dôvodu?

TEXT na zamyslenie:

Ako možno viesť deti k zodpovednosti v rodinnom prostredí

Drobné úlohy sú schopné deti plniť už od **dvoch rokov**. Daná úloha pre nich by nemala trvať dlhšie ako 15 minút. V útlom veku je ešte nutná kontrola rodiča. Podľa výsledku je potrebné dieťa pochváliť alebo ho aspoň povzbudiť do ďalšieho snaženia sa.

Od detí vo veku **3 - 6 rokov** možno vyžadovať:

- odloženie špinavej bielizne do koša,
- párovanie ponožiek,
- ukladanie hračiek,
- pomoc s prestieraním stola,
- polievanie kvetín.....

S nástupom do školy sa k domácim povinnostiam pridružujú aj školské povinnosti.

Činnosti, ktoré by mali zvládať deti vo veku **6 – 10 rokov**:

- čistenie topánok,

- utieranie riadu,
- polievanie zeleniny v záhrade,
- kŕmenie zvierat,
- vynášanie smetí,
- ustielenie postelí,
- zametanie podlahy,
- vysávanie..... .

U **12 – 15 ročných** záujem o domáce práce výrazne klesá. Mnohí tínedžeri sa „vyzúvajú“ zo zodpovednosti za domáce práce a vyhovávajú sa na učenie.

Je potrebné, aby pomáhali rodičom v nasledujúcich činnostiach:

- pomoc pri varení,
- činnosti v záhrade – sadenie, okopávanie,
- remeselnícke práce – oprava bicykla, vŕtanie, pílenie....,
- príprava vlastnej desiaty,
- pomoc mladším súrodencom pri príprave do školy,
- upratovanie bytu – vysávanie, umývanie podlahy, kúpeľne, WC.....,
- pranie a žehlenie bielizne, resp. pomoc pri týchto činnostiach.

2. VYUČOVACIA HODINA

Tematický celok: Etické aspekty integrovania sexuálnej zrelosti do kontextu osobnosti.

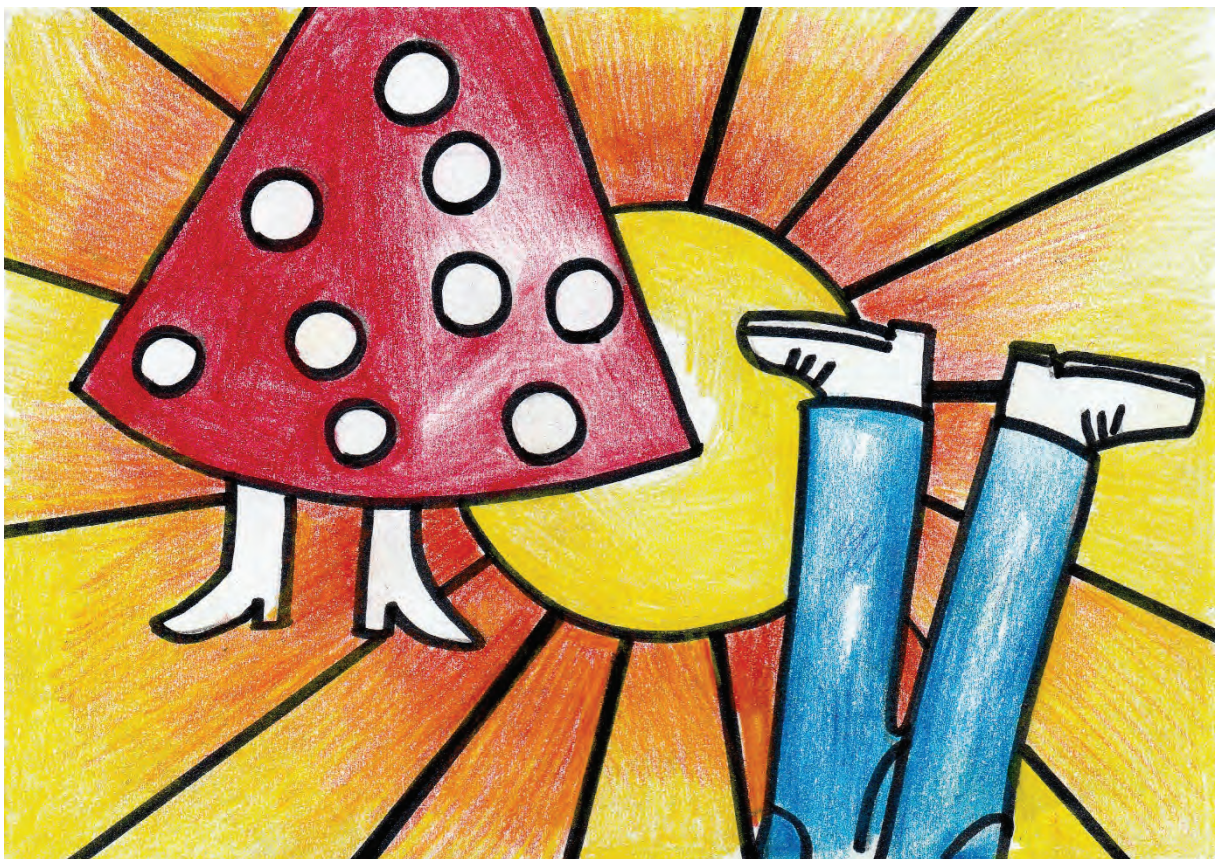
Obsahový štandard: Rozvíjanie sexuálnej identity. Vzťahy medzi chlapcami a dievčatami. Priateľstvo a láska. Utváranie predstáv o budúcom partnerovi. "Zázrak života" - počatie a prenatálny život ľudského plodu. Rozpor medzi pohlavnou a psychosociálnou zrelosťou. Predčasný sexuálny styk, jeho príčiny a dôsledky. Pohlavné choroby a AIDS. Sloboda a zodpovednosť v dozrievaní sexuálnych vzťahov v manželský a rodinný zväzok.

Kognitívny cieľ: Žiaci vedia vymenovať rozdiely medzi pohlaviami.

Afektívny cieľ: Precítanie vlastnej sexuálnej identity a roly.

Konatívny cieľ: Poukázať na rozdiely v správaní chlapcov a dievčat, viesť ich k ohľaduplnosti, čestnosti a ochote vzájomne si pomáhať.

▲ CHLAPEC ALEBO DIEVČA



Pomôcky: pero a hárok papiera

Metódy: písomné aktivity, diskusia

Inštrukcia: Žiaci sa rozdelia do menších skupín rovnakého pohlavia. Každá skupina má k dispozícii väčší hárok papiera.

Dievčenské skupiny dostanú inštrukciu: „Predstavte si, že sa jedného rána zobudíte a zistíte, že ste sa stali chlapcom. Čo by to pre vás znamenalo? Aké dôsledky by z toho vyplývali? Ako by ste sa v tejto situácii zachovali?“

Pre chlapčenské skupiny je inštrukcia obdobná, majú si predstaviť, že sa zobudia ako dievčatá.

Úlohou žiakov je najprv o danej situácii porozmýšľať, poradiť sa vo svojej skupine a výsledky uvažovania priebežne zaznamenávať na hárok papiera. Zaznamenaný môže byť každý nápad. Po skončení diskusie v skupine, nasleduje diskusia medzi skupinami, trieda ako celok – chlapci i dievčatá si navzájom odovzdávajú svoje postrehy, úvahy a rozhodnutia.

■ **Reflexia:** Doznenie dojmov, ktoré sú zvyčajne veľmi silné. Ako sa vám aktivita páčila? Je niečo nové, čo ste si o sebe alebo o druhých uvedomili? Prekvapilo vás niečo na tejto aktivite?

▲ SPRÁVANIE CHLAPCOV A DIEVČAT

Pomôcky: pero a papier (zošit)

Metódy: písomné aktivity, diskusia

Komentár u učiteľa: Nasledujúca úloha vám umožní hlbšie sa zamyslieť nad správaním chlapcov a dievčat vo vašom veku, prípadne pouvažovať, čo by ste chceli u seba zlepšiť.

Inštrukcia: Žiaci sa rozdelia na chlapčenskú a dievčenskú skupinu, každá bude pracovať samostatne. Skupina dievčat má za úlohu pouvažovať nad tým:

1. Čo považujú u chlapcov za gavalierske (pekné, príjemné) správanie voči dievčatám, môžu uvádzať konkrétne príklady, kedy sa chlapci v triede voči dievčatám tak zachovali?
2. Ktoré správanie chlapcov voči dievčatám sa im nepáči, považujú ho za hrubé, agresívne, neslušné, môžu uvádzať aj konkrétne príklady, kedy sa nejakí chlapci voči dievčatám tak zachovali?

Skupina chlapcov má podobnú úlohu. Detailne analyzujú správanie dievčat.

Obe skupiny prezentujú svoje úlohy, porovnávajú, čo je zhodné a rozdielne. S pomocou učiteľa diskutujú o problematike: Ktoré správanie oceňujú žiaci na spolužiakoch opačného pohlavia? Ktoré správanie sa im nepáči? Je možné na tom niečo zmeniť?

Komentár učiteľa: Správanie človeka je do istej miery dané aj pohlavím, napr. chlapci majú od prírody zakódovanú neskrotnosť, prudkosť, aktívny prístup k životu (ambicióznosť, analytické myslenie, fyzickú silu, konkurenčnosť, individualizmus, nezávislosť, dominantnosť...). Túto energiu netreba potláčať, ale kultivovať, tak aby nikomu neublížovala. Dievčatá majú zasa geneticky zakódovaný zmysel pre krásno, starostlivosť, jemnosť, citlivosť, sú dobrosrdečné, ochotné pomáhať, tolerantné... .

Učiteľ môže žiakom pustiť film, ktorý opisuje príbeh transexuálneho muža a jeho cesta premeny na ženu. **Trailer filmu dánske dievča:**

<https://www.youtube.com/watch?v=eaFcmWygEDU> (transgender muž)

3. VYUČOVACIA HODINA

Téma: Priateľstvo a láska.

Kognitívny cieľ: Žiaci chápu, že láska má mnoho podôb a každá podoba lásky má svoj význam. Vedia charakterizovať skutočného priateľa.

Afektívny cieľ: Žiaci sú schopní vyjadriť, formulovať svoje osobne významné vzťahy, city k ľuďom, ktorých majú radi.

Konatívny cieľ: Rozvíjanie interpersonálnych vzťahov, prosociálneho správania, emocionality. Rozvíjanie citov priateľstva, spolupatričnosti, empatie.

▲ MIESTO V SRDCI



Pomôcky: hudobná nahrávka, pastelky, baliaci papier, výkresy

Metódy: imaginácia, výtvarná aktivita

Hudobná ukážka: <https://www.youtube.com/watch?v=elNCDGKrLEg> (veľmi pekná relaxačná hudba)

Komentár učiteľa: Dnes budeme realizovať aktivitu, ktorá nám umožní lepšie sa spoznať, porozmýšľať nad tým, čo je pre vás cenné, čo máte radi. Pre väčšinu ľudí je najcennejšou hodnotou samotný život, a preto je potrebné ho chrániť a zbytočne so zdravím ne hazardovať. Veľkú hodnotu pre nás majú naši najbližší – rodičia, súrodenci, starí rodičia, ostatní príbuzní, ale aj priatelia. Láska patrí medzi najdôležitejšie životné hodnoty a má veľa rôznych podôb.

Inštrukcia:

1. Predstavte si svoje srdce bijúce v hrudi, zatvorte oči a dlaňou vnímajte jeho tlkot. Naše srdce nám prezradí koho máme radi, kto nám je blízky, ku komu pociťujeme lásku, priateľstvo. Ľudí, ktorých ľúbime, nosíme vo svojom srdci. Koľko ľudí sa zmestí do vášho srdca? Skúste si ich predstaviť, vybaviť jednotlivé tváre. Na výkres nakreslite pastelkou srdce – bude to vaše srdce. Vo svojom srdci vyznačte dieliky a do každého z nich vpíšte meno toho, koho máte radi. Každému vyčleňte taký veľký diel, aká je veľká vaša láska k nemu. Môžete nechať aj prázdne dieliky pre ľudí, ktorí ešte nevstúpili do vášho srdca, ktorých ešte nepoznáte. Každý si nájde miesto, kde vás nikto nebude rušiť a pokojne pracujte.
2. Utvorte dvojice, trojice a chvíľu sa porozprávajte o svojich srdciach, môžete si ich porovnať a ak chcete, môžete sa podeliť so svojimi dojmami aj s inými členmi skupiny.
3. Na veľký hárok baliaceho papiera nakreslíme ešte jedno velikánske srdce, do ktorého sa zmestí celý svet. Toto srdce nebudeme deliť na dieliky, iba do neho každý, kto bude chcieť na ľubovoľné miesto napíše mená tých, ktorých má rád.

■ Reflexia:

Čo si ceníte na ľuďoch (zvieratách..), ktorí sa ocitli vo vašom srdci? Kto má vo vašom srdci najväčší dielik? Nezabudli ste na niekoho? Ako sa vám páčila aktivita? Čo vás prekvapilo, upútalo, potešilo?

▲ KOCKA



Pomôcky: hárky papiera, perá, farbičky, hudobné nahrávky

Metódy: písomné aktivity, výtvarné aktivity, viacrozmerné aktivity – hranie scénok

Inštrukcia: Žiakov rozdelíme do 6 skupín, rovnako ako je strán na kocke (skupiny dostanú čísla úloh, ktoré sa objavia na kocke po jej hodení).

1. skupina – napísať definície priateľstva, čo najviac, kedy priateľstvo možno považovať za skutočne hodnotné,
2. skupina – objasniť pojem, ktorý je s priateľstvom veľmi úzko prepojený, vybrať iba jeden a tiež podrobnejšie analyzovať,
3. skupina – asociácie – brainstorming – napísať čo najviac pojmov, ktoré vás napadnú pri slove priateľstvo,
4. skupina - urobiť plagát, na ktorom budú symboly priateľstva,
5. skupina - pripraviť scénky, kde budú zobrazené situácie empatickej pomoci, priateľskej spolupráce,
6. skupina - napísať báseň, text piesne o priateľstve, na záver ho prezentovať, zaspievať...

Prezentácia výsledkov práce jednotlivých skupín.

■ **Reflexia:**

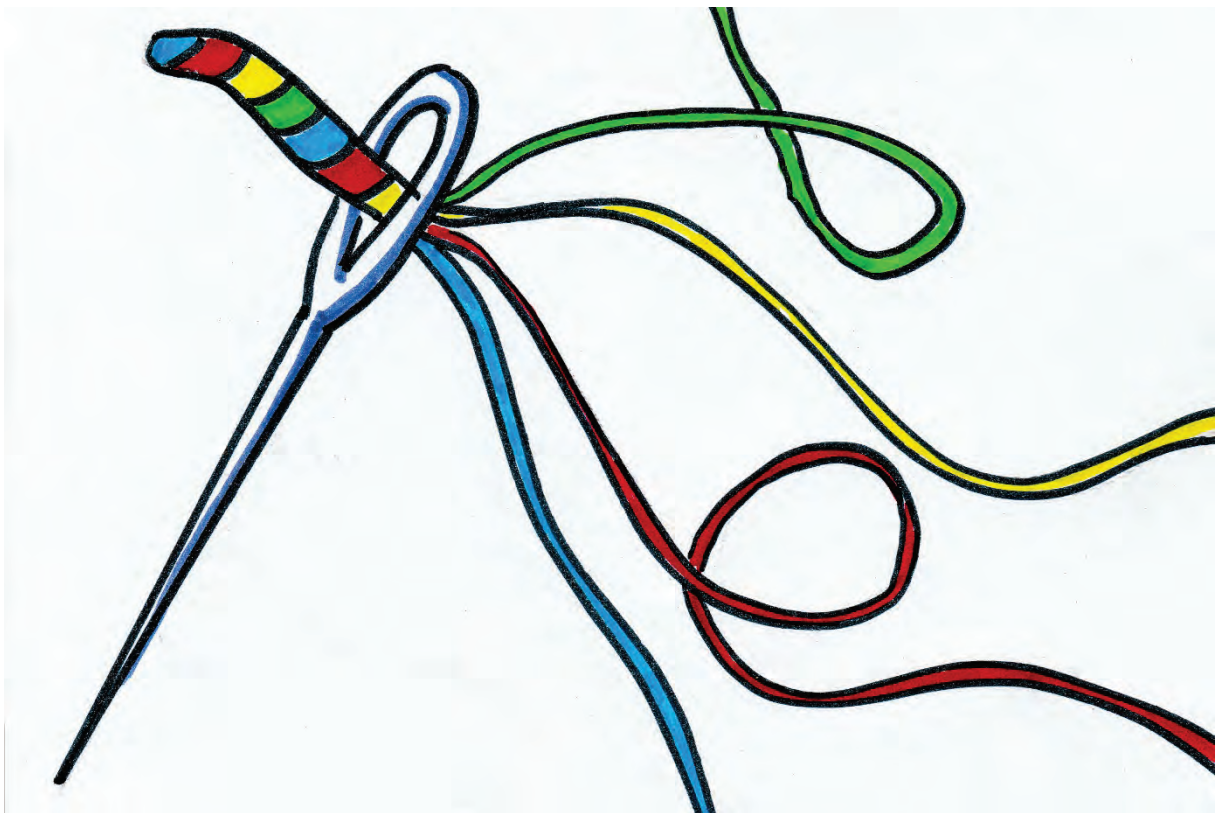
Komentár učiteľa: Priateľstvo a láska sú hodnoty, ktoré majú zvláštnu kvalitu. Priateľstvo je odrazovým mostíkom ku každému druhu lásky. Má niekoľko psychologických funkcií – prispieva k zlepšeniu sociálnej adaptácie, k adekvátnemu sebahodnoteniu a sebaúcte a k posilneniu duševnej rovnováhy.

Otázky na zamyslenie:

- Máte vo svojej blízkosti aspoň jedného človeka, na ktorého sa môžete kedykoľvek obrátiť s prosbou o pomoc?
- Máte okruh ľudí, ktorých môžete navštíviť bez ospravedlnenia, keď sa ohlásite len krátko vopred?
- Máte okruh ľudí, s ktorými sa môžete venovať nejakej odдыхovej činnosti?
- Komu vy venujete svoju podporu v ťažkých chvíľach?
- Akým spôsobom pomáhate?
- Ktorí ľudia vás oberajú o čas a „požierajú“ vašu energiu?

Priateľstvo je hodnotné, keď každá strana z neho profituje a keď je rovnováha v množstve prospechu, ktorý každý získa. Ako náhle sa výmena stane jednostrannou záležitosťou a je narušená rovnováha brania a dávania, vznikajú nálady, ktoré priateľstvo ohrozujú.

▲ Nitky priateľstva



Inštrukcia: Pripravíme si dostatočné množstvo farebných šnúrok, všetky rovnakej dĺžky a šírky. Každá farba má svoju symboliku:

červená – si „super kamoš“,

zelená – ďakujem, veľmi si mi pomohol,

žltá – je s tebou sranda,

modrá – rád by som bol ako ty, obdivujem ťa.

Každý žiak môže komukoľvek darovať šnúрку príslušnej farby.

Sú to nitky priateľstva, ktoré môžu pretrvávajú celý život.

■ **Reflexia:** Ktorú šnúрку považujete za najcennejšiu? Od koho ste ju dostali? Čo vás najviac potešilo? Postupovali ste všetci čestne, neuväzoval niekto „falošné“ nitky?

Taktne si musíme všimnúť, či majú všetci nitky, ak zistíme, že niekto nedostal, skúmame priebežne príčiny a snažíme sa zvýšiť jeho „renomé“ v očiach ostatných členov.

▲ Citáty o priateľstve na zamyslenie:

Priateľstvo umocňuje šťastie a zmiernuje biedu – znásobovaním radosti a delením smútku (Joseph Addison).

Láska je kaviár a svadobný koláč, jahody so šľahačkou. Priateľstvo je čerstvý chlieb a maslo, domáci syr a dve šálky čaju. Pravdaže, aby sme prešli životom, musíme to spájať, priateľstvo je však ľahšie na žalúdok (Pam Brownová).

Priateľ je človek, pri ktorom sa odvážite byť sám sebou (Pam Brownová).

Priateľ je ten, komu sa nemusia páčiť rovnakí ľudia ako tebe (Wendy Jean Smithová).

Priateľov si na rozdiel od príbuzných môžeme vybrať sami (Ethel Watt Mumfordová).

Zaobchádzajte s priateľmi ako s obrazmi a umiestnite ich na najlepšie svetlo (Louisa May Alcottová).

Iba priateľom môžete zavolať o štvrtej ráno, ak je treba (Marlene Dietrichová).

Priateľ je ten, kto príde s vreckom pomarančov, knihou, ktorú ste si chceli prečítať a dobrou náladou, keď máte chrípku. Spraví vám horúci nápoj, poumýva riad a odíde (Pam Brownová).

Keď je priateľ v núdzi neexistuje žiadne zajtra (George Herbert).

Ozajstný priateľ je ten, kto prichádza, keď sa zvyšok sveta od vás odvracia (Walter Winchell).

▲ RECEPT NA DOBRÉHO PRIATEĽA

Pomôcky: kartičky receptov z kuchárskej knihy

Inštrukcia: Porozmýšľajte, prečo niektorý priateľský vzťah môže trvať celé desaťročia, kým iný sa rozpadá hneď ako začal.

Napr.

- povaríme v destilovanej vode 20 kg rozvahy, 15 kg spoľahlivosti, 10 kg otvorenosti a 5 kvapiek humoru, vznikne človek, ktorý sa nedá prehliadnúť.....,

- na prípravu dobrého priateľa potrebujeme 10 kg 100% múky značky „dôvera“ 3l rastlinného oleja „radosť zo života“, 3 vajcia od múdrej sliepky, hrozička tolerantnosti, 10 l čaju značka „Silná osobnosť“.....

Žiakom môžeme poskytnúť kartičky receptov z kuchárskej knihy.

Prezentácia jednotlivých receptov na priateľstvo.

Ročník: ÔSMY

Ciele:

Žiak vie vysvetliť základné pojmy súvisiace s voľbou životných cieľov, svetonázorom, náboženstvom, etickými hodnotami a normami.

Žiak chápe základné etické problémy súvisiace s ekonomickými hodnotami, pravdou a dobrým menom.

Žiak sa učí rešpektovať ľudí s inými názormi, zároveň však ostať sám sebou; formulovať svoje životné ciele, zdôvodniť základné mravné normy, zaujať správny postoj k otázkam súvisiacim so sexualitou, manželstvom a rodinou.

Obsahový štandard:

Zdroje etického poznania ľudstva (etika, mravné hodnoty a normy, svedomie, literatúra, náboženstvo, umenie a ľudová slovesnosť, etické normy svetových náboženstiev, kresťanstvo a jeho etické poslanstvo, sekty).

Život, telesné a duševné zdravie ako etická hodnota (ochrana života a starostlivosť o zdravie ako etický problém, základy duševnej hygieny, niektoré problémy lekárskej etiky – eutanázia, génová manipulácia).

Etické aspekty manželstva, rodinného a sexuálneho života (sebaovládanie ako podmienka zdravého sexuálneho života, priateľstvo, zamilovanosť, známosť, manželstvo, plánované rodičovstvo, antikoncepcia a prirodzené metódy regulácie počatí, interrupcia a jej možné následky).

Ekonomické hodnoty a etika (vlastníctvo a peniaze ako prostriedok a ako cieľ, „ekonomické cnosti“ – sporivosť, podnikavosť, umenie hospodáriť, poctivosť, ochrana spotrebiteľa, pomoc slabším, solidarita).

Dobré meno a pravda ako etické hodnoty (pravda a lož, tajomstvo, biela lož, česť, dobré meno, ublíženie na cti).

Tvorivosť v medziľudských vzťahoch v zamestnaní a povolání (mravné aspekty národného uvedomenia a demokratického občianstva).

Ukážka prezentácie vybranej témy

Obsahový štandard: Etické aspekty manželstva, rodinného a sexuálneho života (sebaovládanie ako podmienka zdravého sexuálneho života, priateľstvo, zamilovanosť, známosť, manželstvo, plánované rodičovstvo, antikoncepcia a prirodzené metódy regulácie počatí, interrupcia a jej možné následky).

Téma: Sebaovládanie ako podmienka zdravého sexuálneho života.

Kognitívny cieľ: Žiaci poznajú dôsledky nezodpovedného sexuálneho života.

Afektívny cieľ: U žiakov sa rozvíja mravný úsudok o otázkach predmanželského sexu.

Konatívny cieľ: Žiaci dokážu kriticky hodnotiť postoje zaujímajúce stanovisko k sexualite.

1. VYUČOVACIA HODINA

▲ **Úvodná aktivita: KEBY SI BOL...**(Wells, 1995)

Pomôcka: Pracovný list 2 „Keby si bol....“

Inštrukcia: Každý žiak dostane pracovný list, niekde mimo koloniek si uvedie svoje meno. Žiaci sa voľne pohybujú po priestore a navzájom si vyplňajú pracovný list, pri každej položke si navzájom uvádzajú aj zdôvodnenie a podpíšu sa do kolonky Meno.

Každý žiak dostane 12 charakteristík od 12 spolužiakov v triede.

Napr. Keby si bol zvierat'om bol by si pávom, lebo sa rád predvádzaš.

Keby si bola listom vo fľaši, bol by si romantickým dopisom, lebo si nežná, milá.

Keby si bol časťou tela , bol by si ústami, lebo veľa, veľa rozprávaš.

1. Meno..... Zviera..... Charakteristika.....	7. Meno..... Auto..... Charakteristika.....
2. Meno..... Farba..... Charakteristika	8. Meno..... Slávna osoba..... Charakteristika
3. Meno..... Pieseň..... Charakteristika.....	9. Meno..... Historická postava..... Charakteristika.....
4. Meno..... Umenie..... Charakteristika.....	10. Meno..... Vymyslená postava..... Charakteristika.....
5. Meno..... Miestnosť.....	11. Meno..... List vo fľaši.....

Charakteristika	Charakteristika
6.	12.
Meno.....	Meno.....
Jedlo.....	Časť tela.....
Charakteristika.....	Charakteristika.....

■ **Reflexia:** podelenie sa, čo sa jeden o druhom dozvedeli, čo ich potešilo, prekvapilo, zhodnotenie vlastných empatických schopností ako aj ostatných členov skupiny

▲ RADA PRE ZUZANU



Pomôcky: pero a papier

Organizácia: práca v skupinách

Metódy: modelová situácia, medziskupinová diskusia

Inštrukcia:

1. Žiaci sú rozdelení do homogénnych skupín (4-5 členov), teda zvlášť chlapci a zvlášť dievčatá, pretože ich názory na danú problematiku sú neraz odlišné a je dobré, ak ich môžu v modelovej situácii čo najjasnejšie formulovať a konfrontovať.

Úloha je pre všetky skupiny rovnaká: Kamarátka sa vám zdôverí s konkrétnym problémom, pokúste sa jej úprimne a otvorene poradiť. Najprv sa v skupine poraďte, sformulujte najvhodnejšiu odpoveď a uvedenú situáciu modelovo stvárnite.

2. Nasleduje medziskupinová diskusia. Žiaci prezentujú názory a postoje, ku ktorým dospeli a zároveň ich zdôvodňujú.

Zuzanin problém (15-ročná)

Prepáč, že ťa oberám o čas, ale som hrozne nešťastná a preto ťa chcem poprosiť o pomoc. Pred tromi mesiacmi som sa na jednej diskotéke spoznala s Patrikom. Je úžasný, úplne iný ako ostatní chalani, ktorých poznám. Vôbec sa nevnucoval, fantasticky tancoval. Hneď som sa do neho zaľúbila. Mám ho strašne rada a aj on mňa. Práve v tom je však problém. Stretávame sa takmer denne. A včera.... Boli sme u nás doma sami, len my dvaja a Patrik chcel, aby sme sa milovali. Presviedčal ma, že už dosť dlho chodíme, poznáme sa dobre, že je načase, aby som mu dala aj tento dôkaz lásky. Ja som sa hrozne bála, ale uvedomujem si, že ho môžem stratiť a to nechcem. Našťastie, keď som sa rozhodovala, prišli domov naši. Lenže zajtra sa znovu stretneme. Čo mám robiť? Prosím ťa, poraď mi.

Reflexia: Učiteľ zhrnie priebeh diskusie, zhodnotí jednotlivé názory. Vyzdvihne tie, ktoré sa mu zdajú byť rozumné a povie svoj komentár, ak s niektorými nesúhlasí. Vede žiakov k chápaniu dôsledkov obidvoch krajných riešení. Nezabudne sa žiakov opýtať, či sa im aktivita páčila a čo nové sa prostredníctvom nej naučili.

2. VYUČOVACIA HODINA

Téma: Norma a deviácia v oblasti sexuality.

Cieľ: Poskytnúť žiakom dostatok vedomostí, ktoré im umožnia pochopiť problematiku sexuálneho zneužívania a s tým spätého nebezpečenstva. Pomôcť žiakom orientovať sa v týchto situáciách, naučiť ich správne na ne reagovať.

▲ TAJOMSTVÁ

Pomôcky: lístky s príbehmi

Organizácia: v skupinách

Metódy: diskusia

Komentár u čitateľa: Pohlavné zneužívanie je veľmi vážna téma. Výskumy poukazujú na skutočnosť, že obeťami sexuálneho násillia sa v detstve stáva 5-20% mužov a približne 10-35% žien. Ich počet neustále narastá, často hľadajú pomoc u psychológov alebo psychiatrov, pretože nedokážu spracovať uvedený traumatizujúci zážitok, prenasledujú ich pocity viny a hanby, úzkosť, depresia, promiskuitné správanie, pocity menejcennosti, drogová závislosť, samovražedné pokusy ... (neznáme pojmy je potrebné vysvetliť). Najčastejšími páchatel'mi sexuálneho zneužívania detí sú paradoxne najbližší rodinní príslušníci. Takýto sexuálny styk nazývame incestný a vo väčšine kultúrnych vyspelých krajín sa posudzuje ako trestný čin. Incestu sa dopúšťa človek, ktorý na prvý pohľad vyzerá celkom normálne ako každý iný. Zvyčajne však má narušenú osobnosť a problémy s vlastnou sexualitou, neraz aj z toho dôvodu, že sám bol v detstve zneužívaný. Často ide o začarovaný bludný kruh. Okolo incestu sa vytvára často hrozivé mlčanie, tajomstvo, ktoré dieťa nechce nikomu prezradiť, pretože sa hanbí alebo sa obáva nedôvery, odsúdenia, či dokonca pomsty zo strany okolia. Musím však zdôrazniť, že vždy je lepšie, ak čo najskôr nájdú tieto deti odvahu a prezradia tieto tajomstvá

osobe, ktorej dôverujú a ktorá im môže pomôcť, aby sa podobné situácie neopakovali. Ak by dieťa nemalo dostatok odvahy zveriť sa konkrétnej osobe, je možné zavolať na anonymnú telefonickú linku pomoci.

Inštrukcia: Každá skupina dostane tri príbehy, ku ktorým má zaujať svoj postoj (čo by členovia skupiny v danej situácii robili, ako by ju riešili, čo by uvedeným osobám v príbehoch poradili):

Katka a Zuzka išli samé do mesta, lebo chceli mame kúpiť darček k narodeninám. Mali naň našetrené nejaké peniaze, no aj tak sa Katke zdalo, že ich majú málo. Preto povedala Zuzane, aby si zobrali z otcovej peňaženky zopár eur. Otec si to nevšimne, nebudú o tom hovoriť nikomu, bude to ich tajomstvo.

Keď dievčatá prišli domov, rodičia doma neboli, ale čakal ich tam strýko Martin. Nemali ho rady, hoci im vždy priniesol čokoládu a iné sladkosti. Nechceli s ním byť samy, lebo vtedy sa správal vždy akosi čudne. Stále chcel, aby mu sedeli na kolenách a hoci sa im to nepáčilo, bozkával ich, hladkal a štekľil na rôznych miestach. Vždy im hovoril: „Vy ste také moje malé tajomstvo.“ Dievčatá s ním nechceli mať žiadne tajomstvo, ale radšej mu vyhovel, aby sa na nich nenahneval.

Šiestačka Silvia sa kamaráti s Mišom a Lukášom z 8. triedy. Občas sa stretávajú aj vonku, aj v búde za ihriskom. To je ich tajný úkryt, kde prebiehajú rôzne experimenty s cigaretami a tak. Dnes Lukáš navrhol, aby sa Silvia pred chalanmi vyzliekla donaha. Odmietla, lenže oni to nebrali vážne a začali ju vyzliekať sami. Najprv sa bránila, no pripadalo jej hlúpe kričať a volať o pomoc. Prosila ich, aby ju nechali na pokoji, ale oni sa len smiali. Napokon sa jej podarilo utiecť, no ešte doma sa triasla od strachu. Rodičom nič nepovedala, lebo sú prísni a matka by určite urobila nejakú scénu. Keby im povedala, čo sa dnes stalo, neutajilo by sa ani to, že chodievala s chalanmi fajčiť...

Otec klope na dvere kúpeľne, kde sa kúpe jeho dospievajúca dcéra. Hnevá sa, že sa tam zamyká. Hovorí, že keď sú rodina, nemajú mať pred sebou žiadne tajomstvá. On sám sa rád predvádza doma nahý, ale to sa Martine vôbec nepáči. Minule, keď bola s otcom sama doma a on sa kúpil, zavolať ju a nútil ju, aby ho umývala všade. Keď odmietla, robil si z nej posmešky. Mame o tom ešte nepovedala, celé sa jej to zdá akési trápne a ani sama nevie, či má právo sťažovať sa.

Reflexia: Diskusia o všetkých príbehoch. Ktorý príbeh vás najviac zaujal a z akého dôvodu? Poznáte niekoho, kto má podobné problémy? Upozorníte žiakov, aby neuvádzali žiadne konkrétne mená pred triedou, ak sa im náhodou niektorý zo spolužiakov zdôveril s niečím podobným.

3. VYUČOVACIA HODINA

Téma: Sexuálne prenosné ochorenia.

Cieľ: Žiaci si rozšíria informácie o nákaze HIV/AIDS. Dokážu sa lepšie orientovať v „zmesi“ pravdivých informácií, poloprávď a rôznych mýtov, ktoré kolujú vo verejnosti v súvislosti s daným ochorením.

Pred aktivitou môže učiteľ pustiť žiakom krátky dokument zameraný na AIDS a HIV.

<https://www.youtube.com/watch?v=52Av0i2yKd0>

<https://www.youtube.com/watch?v=52Av0i2yKd0>

▲ TRIEDENIE VÝROKOV

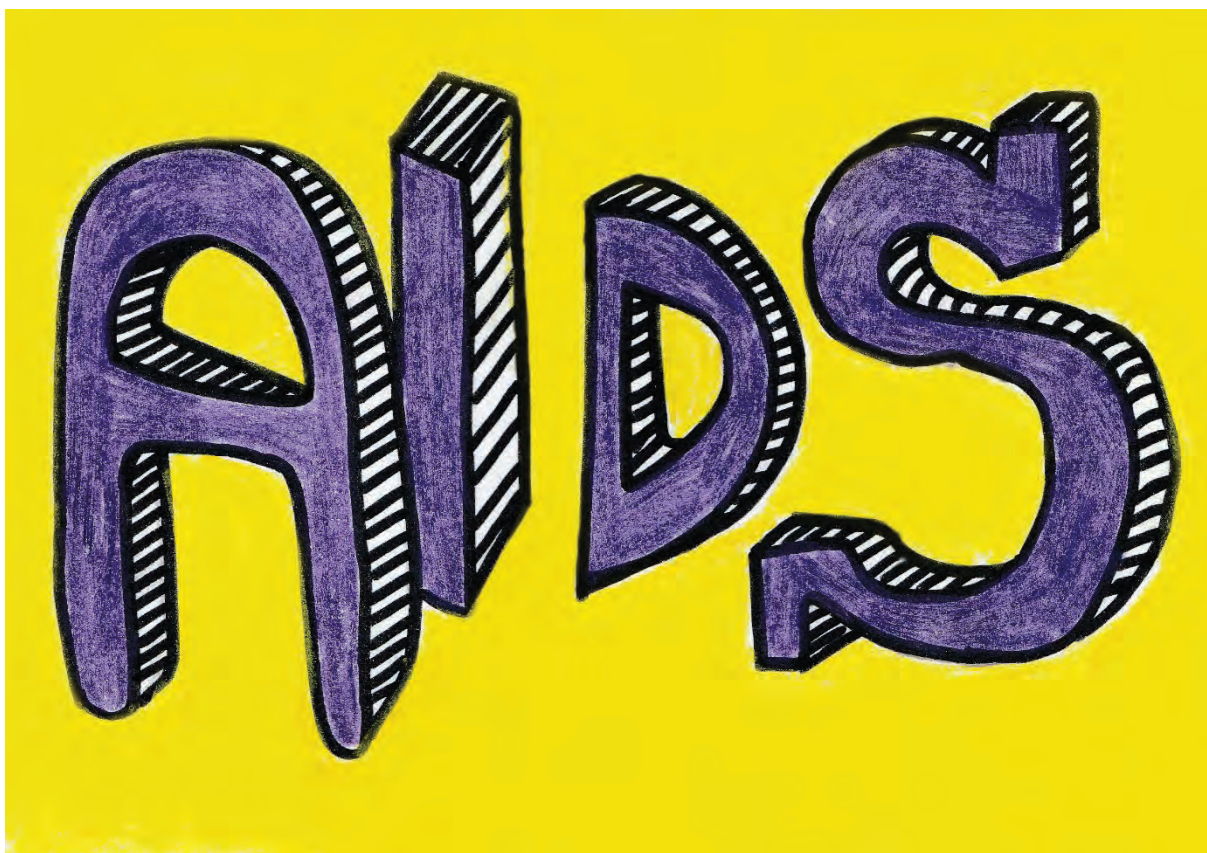
Pomôcky: 25 kartičiek s výrokmí, listy s odpoveďami, slovníky cudzích slov

Organizácia: skupinová práca

Metódy: rozhovor – diskusná metóda

Inštrukcia: Žiaci pracujú v 4-5 členných skupinách. Každá skupina dostane k dispozícii 25 kartičiek s výrokmí na tému HIV/AIDS. Úlohou žiakov je roztriediť výroky na pravdivé, nepravdivé a diskutabilné.

Po ukončení triedenia skupiny postupne prechádzajú jednu otázku za druhou a porovnávajú výsledky svojich úvah so správnym riešením, ktoré im predloží učiteľ.



Výroky:

1. Vírus HIV sa môže preniesť sexuálnym stykom.
2. Testy na protilátky HIV by mali byť povinné pre všetkých.
3. AIDS pochádza z Afriky.
4. Orálny sex je vysoko riziková činnosť.
5. Ak dostanete na Slovensku transfúziu krvi, môžete dostať HIV.
6. Francúzske bozky sú veľmi rizikové.
7. U každého HIV pozitívneho jednotlivca sa rozvinú symptómy AIDS.
8. Intravenózni užívatelia drog sa môžu nakaziť vírusom HIV, ak si požičiavajú striekačky a ihly.
9. Žiť v jednom dome s nakazeným človekom môže byť riskantné.
10. Existujú aj iné príjemné varianty sexu okrem tých, kde dochádza ku kontaktu so semenom, vaginálnym sekrétom či krvou.
11. AIDS v globále najviac postihol homosexuálnych mužov.
12. HIV môžu prenášať aj komáre a vši.
13. HIV pozitívna matka môže infikovať svoje dieťa.
14. Používanie kondómu pri pohlavnom styku ochráni pred prenosom vírusu HIV.
15. Ak poskytujete prvú pomoc dýchaním z úst do úst alebo ošetrovaním rán, vystavujete sa riziku infikovania vírusom HIV.
16. Vírus HIV sa môže prenášať slzami a potom.
17. Ak je v škole HIV pozitívne dieťa, treba informovať učiteľov.
18. Na Slovensku môžete dostať vírus HIV pri darovaní krvi.
19. Riziku nakazenia sa vystavujete aj vtedy, keď si požičiavate zubné kefky a žiletky.
20. Vírus HIV nezískate, keď pijete z tej istej šálky alebo pohára ako HIV pozitívny človek.
21. Vírus HIV môžete získať aj pri profesionálnom prepichovaní uší a tetovaní.
22. Ľudia zotrúvajúci v dlhodobých monogamných vzťahoch sa nevystavujú riziku nákazy.
23. HIV pozitívni jednotlivci by nemali pracovať v školách.
24. HIV pozitívni ľudia by mali so sebou nosiť identifikačnú kartu.
25. Antikoncepčná tableta môže zabrániť infekcii vírusom HIV.

Odpovede:

PRAVDA – otázky 1, 8, 10, 13, 14 a 20

1. Vírus HIV sa môže preniesť sexuálnym stykom.
8. Užívatelia drog si často požičiavajú nástroje. Vírus HIV prežíva v krvi, preto pri vstrekaní infikovanej krvi spolu s drogou do organizmu je riziko infekcie veľmi vysoké.
10. Klasický intímny styk nie je jediným zdrojom sexuálneho uspokojenia, existujú aj alternatívne spôsoby sexuálneho pôžitku.
13. HIV spolu s ostatnými vírusmi môže preniknúť cez placentu až do krvi plodu. Samotný pôrod môže dieťaťko vystaviť zvýšenému riziku. Z detí, ktoré sa v Európe narodili HIV pozitívnym matkám je až 20% HIV pozitívnych. Vírus HIV sa môže prenášať aj materským mliekom. V krajinách, kde je problém s čistou vodou, môžu pozitíva kojenia prevážiť riziko infekcie vírusom HIV.
14. Pri pohlavnom styku je potrebné používať kondómy. Musia byť nasadené podľa návodu tak, aby nedošlo ani k minimálnemu úniku semena. Kondómy podliehajú kvalitatívnym

testom. Rovnako je na balíčku uvedený aj dátum výroby. V prípade análneho styku sa odporúča použiť silnejšie kondómy s hydratačným lubrikantom.

20. Kontakt so slinami nevystavuje človeka riziku infekcie. Prítomnosť HIV v slinách je tak malá, že by bolo potrebné veľké množstvo, aby sa človek vystavil čo i len minimálnemu riziku. Pitie z tých istých pohárov ako infikované osoby preto nie je riskantné.

NEPRAVDA – otázky 4, 5, 6, 9, 11, 12, 16, 18, 21, 23 a 25

4. K prenosu vírusu HIV môže dôjsť prostredníctvom semena, vaginálnych sekrétov alebo menštruačnej krvi, ktoré sa dostanú do ústnej dutiny pri orálnom sexe. Napriek tomu, že orálny sex je omnoho menej rizikový než nechránený vaginálny alebo análny styk, štatistiky uvádzajú aj prípady nakazenia týmto spôsobom.

5. Na Slovensku je darcovská krv podrobovaná testom na zistenie protilátok HIV. Hematologické stanice navyše identifikovali určité kategórie darcov, ktorí nesmú darovať krv. V niektorých krajinách sa však vzhľadom na nedostatok peňazí nerobia uvedené testy.

6. Pri francúzskych bozkoch dochádza k výmene slín, ktoré však vírus neprenášajú. Na to, aby došlo k prenosu vírusu, by krv pochádzajúca z infekcie slín (poranenia v ústach, vášnivé bozkávanie) musela byť vo veľkom množstve. Sliny obsahujú nepatrné kvantítavy vírusu. Na potenciálne riziko infekcie by bolo potrebné skonzumovať niekoľko litrov slín infikovanej osoby.

9. Nechránený styk alebo výmena striekačiek sú rizikové. Riziko nakazenia sa v rámci bežného života je minimálne, pretože vírus je citlivý a dodržiavanie bežných hygienických návykov chráni človeka pred nákazou.

11. HIV a AIDS napáda ľudí obidvoch pohlaví a každej sexuálnej orientácie. Na celom svete je najviac prípadov prenosu HIV v rámci heterosexuálnych vzťahov (70%).

12. HIV neprežije v tráviacich látkach tohto hmyzu. Neobsahujú totiž dostatočné množstvo infikovanej krvi, aby bol možný prenos. Ak by bol prenos možný, boli by infikované ďalšie tisícky ľudí.

16. Napriek tomu, že bol izolovaný vírus v týchto telesných tekutinách/sekrétoch, jeho koncentrácia a kvalita nie sú dostatočne vysoké a neboli zaznamenané žiadne prípady prenosu.

18. Na Slovensku nie je nebezpečenstvo infekcie pri darovaní krvi, keďže sa pre každého darcu používa nová sterilná ihla. Všetky darované substráty podliehajú testom na zistenie protilátok HIV.

21. Pri moderných komerčných metódach prepichovania uší sa používajú iba nastreľovacie pištole, a preto nedochádza k prenosu krvi na inú osobu. Spoľahliví odborníci, ktorí robia tetovanie, si musia nástroje sterilizovať. Možnosť infikovania je v prípade, že nástroje nie sú sterilizované a používajú sa pre viac ako jednu osobu.

23. Pri bežnom pracovnom a spoločenskom živote neexistuje riziko prenosu HIV. Vždy je potrebné dodržiavať inštrukcie týkajúce sa prvej pomoci a dodržiavania hygienických predpisov, na účely predchádzania šíreniu virulentnejších infekcií, ktoré môžu byť prenášané slinami, krvou a zvratkami (hepatitída B). HIV pozitívni ľudia nesmú byť diskriminovaní.

25. Ktorékoľvek antikoncepčné tabletky sú účinné (za predpokladu riadneho užívania) iba na kontrolu počatia. Jedinou metódou kontroly počatia, ktorá účinne chráni aj pred infikovaním sa vírusom HIV a iných pohlavne prenosných chorôb, je používanie kondómu, femidómu a dentálnej ochrany.

V kontexte prebiehajúcej aktivity môže učiteľ povedať, kedy k prenosu AIDS a HIV nemôže dôjsť a potom môže pustiť žiakov krátky dokument a sledovať ich reakcie.

<http://www.extra.cz/muz-nakazeny-hiv-chtel-aby-se-ho-lide-dotkli-jejich-reakce-vas-dostanou>

<https://www.youtube.com/watch?v=Zo52LAGlnQE> - príbeh HIV pozitívneho Romana

Potom môže následne viesť so žiakmi diskusiu.

DISKUTABILNÉ VÝROKY –2, 3, 7, 15, 17, 19, 22 a 24

2. Povinné testovanie všetkých ľudí by bolo fyzicky a finančne náročné. Zároveň by bolo otázne z morálneho a právneho hľadiska. V niektorých prípadoch môže byť opodstatnením povinného testu trestné napadnutie. Test je relevantný iba pre daný moment a protilátky sa môžu vyvinúť nasledujúci deň, čím sa anulujú „negatívne“ výsledky.

3. O pôvode vírusu existuje niekoľko teórií. Prípady HIV positivity boli zaznamenané takmer vo všetkých krajinách sveta. Prevencia alebo vzdelávanie by malo prebiehať bez ohľadu na pôvod vírusu.

7. Ešte nepoznáme jednoznačnú odpoveď. Pozitívne kroky zamerané na predĺženie zdravého fyzického a emocionálneho stavu sú pre HIV pozitívnych ľudí veľmi dôležité. Zdá sa však, že u väčšiny HIV pozitívnych ľudí sa v určitom štádiu vyvinie AIDS.

15. Prípady prenosu infekcie HIV pri poskytovaní prvej pomoci neboli doteraz zaznamenané a prenos je veľmi nepravdepodobný. Vírus sa neprenáša slinami. Pri ošetrovaní rán by však človek mal mať na rukách gumené rukavice a dodržiavať zásady bežnej hygieny.

17. Takéto informácie by mali rodičia poskytovať vedeniu školy. Tento typ informácií je dôverný a je diskutabilné, či majú byť poskytované učiteľom, pretože to môže ovplyvniť ich vzťah k žiakovi a prípadne môže dôjsť aj k izolácii dieťaťa. Dieťa môže byť potom psychicky traumatizované.

19. Riziko prenosu HIV vzhľadom na spoločné používanie nástrojov, na ktorých sa môže nachádzať malé množstvo krvi, je minimálne (napr. žiletky, zubné kefky). Môže však dôjsť k prenosu iných infekcií, a preto je potrebné vyhýbať sa takémuto používaniu.

22. Závisí to od toho, čo ľudia považujú za „trvácný“ a „monogamný“. Dôležité je, aby sa ani jeden z partnerov nezúčastňoval na činnostiach, ktorých výsledkom by mohol byť prenos HIV.

24. V takomto prípade vzniká morálna otázka. Keď sa pozrieme na HIV pozitívneho človeka nie je možné určiť, aký je jeho stav. Identifikačná kartička identifikujúca jeho zdravotný stav by potom mohla byť nápomocná, ale iba v určitých situáciách. Táto informácia na kartičke by mohla byť zneužívaná a mohla by viesť k diskriminácii.

Reflexia: V závere oceníme snahu všetkých skupín. Môžeme zhodnotiť aj priebeh skupinovej diskusie, či bola korektná alebo sa žiaci hádali, pri ktorých otázkach sa nevedeli zhodnúť v názoroch a pod.

V závere môže učiteľ poukázať na význam prevencie AIDS a HIV, zároveň môže prezentovať oficiálne internetové portály, ktoré sa prevencii prioritne venujú.

<http://www.domsvetlaslovensko.sk/prevencia.html>

<http://www.hiv aids.sk/index.php/np-prevencie-hiv aids>

Ročník: DEVIATY

Ciele:

- Žiak rozvíja povedomie vlastnej dôstojnosti a hodnoty ľudskej bytosti.
- Žiak prehľbí svoje komunikačné spôsobilosti orientované na riešenie problémov a vedenie dialógu.
- Žiak sa oboznámi s niektorými vlastnosťami podporujúcimi zdravý životný štýl.
- Žiak sa učí preberať zodpovednosť pri ponuke rozličných typov závislostí, vrátane nevhodných masmediálnych vplyvov.
- Žiak chápe význam radosti a pozitívneho myslenia v ľudskom živote a snaží sa ich šíriť.

Obsahový štandard:

- Prehĺbenie povedomia vlastnej dôstojnosti a hodnoty ľudskej bytosti vôbec (objavovanie nových darov, ich kultivovanie, rozvoj záujmov, dar priateľstva pre vnútorný rozvoj ľudskej osoby, ľudské možnosti, túžby a odvážne sny, odvaha konať).
- Prehĺbenie komunikačných spôsobilostí (počúvanie, vedenie dialógu, riešenie konfliktov, asertivita orientovaná na prosociálnosť – požiadať o láskavosť, hovoriť adresne, vedieť povedať nie, oprávnená a neoprávnená kritika).
- Zdravý životný štýl (povedomie vlastnej hodnoty, skromnosť, nepovyšovať sa nad iných vo vystupovaní, v nárokoch, rečiach, dobroprajnosť materiálna i duchovná, vedieť sa tešiť spolu s ostatnými, cieľavedomosť, pracovitnosť, usilovnosť, čistota zmýšľania, rečí a prejavov správania v oblasti sexuality, význam studu a intimity v prejavoch náklonnosti medzi chlapcom a dievčaťom, kultivované vyjadrovanie svojich citov, hlavne negatívnych, veselosť, sebaovládanie, ovocie zdravého životného štýlu).
- Závislosti, ktoré môžu znehodnotiť a ohroziť náš život (fajčenie, alkohol, omamné látky, konzumný a nezodpovedný sex, intimita, nadmerné sledovanie televízie, sekty a kulty, skupiny orientované na rasovú neznášanlivosť).
- Masmediálne vplyvy (prosociálne vzory v médiách osobné i kolektívne, kritické hodnotenie videoprodukcie a televíznych programov, televízna pseudorealita a jej hodnotenie, výchova kritického diváka, možnosti pozitívneho ovplyvňovania televíziou).
- Radosť a optimizmus (trvalé nastavenie ľudského života, radosť ako dôsledok objavovania hodnôt, ako výsledok vynaloženej námahy pri dosahovaní cieľa, ako predpoklad i dôsledok socializácie, radosť ako dar pre iných – šírenie optimizmu, pozitívny vzťah k životu a ľuďom).

Ukážka prezentácie vybranej témy

Obsahový štandard: Zdravý životný štýl

Téma: Pohlavné ochorenia

Kognitívny cieľ: Žiaci rozumejú a vedú vysvetliť pojem pohlavná choroba, vedú vymenovať konkrétne pohlavné choroby a zdôvodniť ich nebezpečenstvo pre život.

Afektívny cieľ: Upevniť v žiakoch vedomie zodpovednosti za vlastné správanie, za svoju budúcnosť.

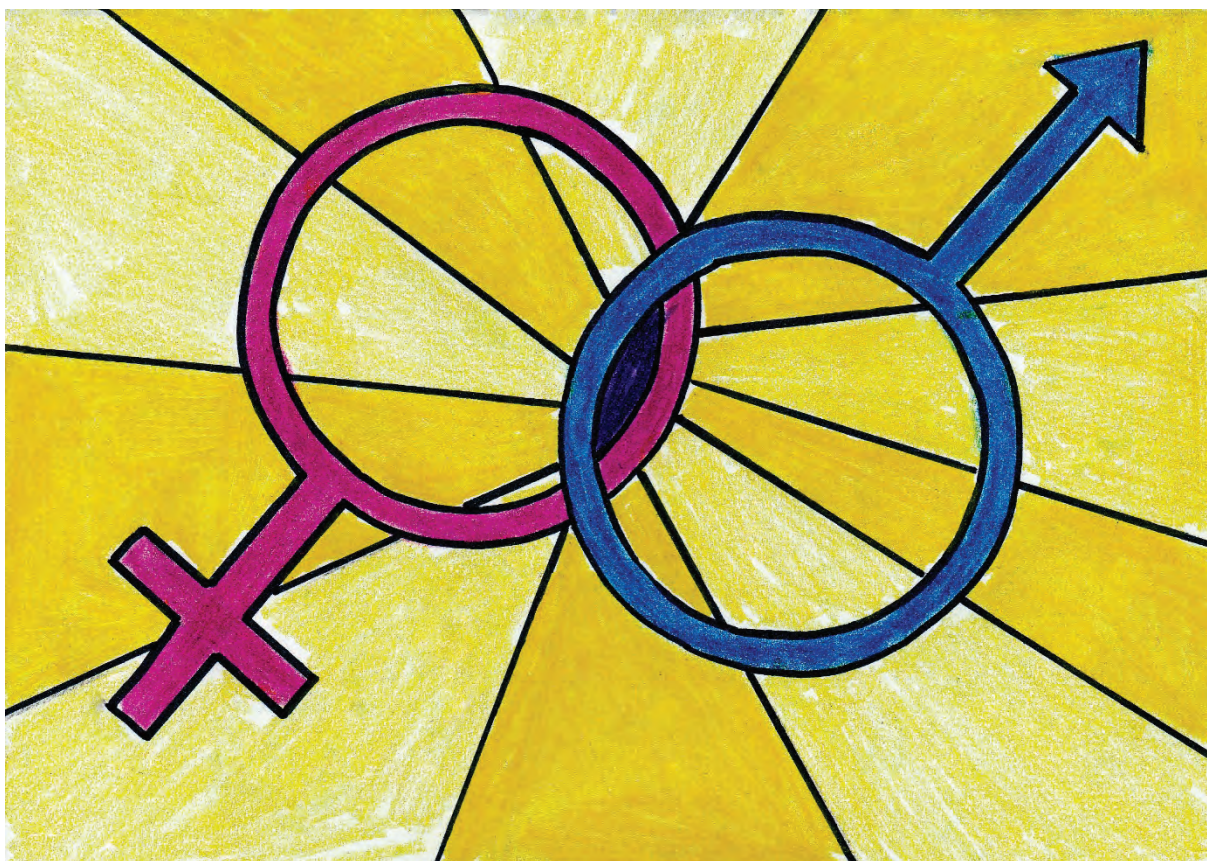
Konatívny cieľ: Žiaci dokážu v reálnom živote praktizovať zásady zdravého životného štýlu a nevystavujú sa nebezpečenstvu pohlavného ochorenia.

1. VYUČOVACIA HODINA

▲ ZÁKERNÁ CHOROBA

Pomôcky: staré časopisy, noviny, zberový papier, náučný slovník, zdravoveda, informačné brožúrky o pohlavných chorobách

Metóda: pohybová aktivita, bádateľská aktivita



Inštrukcia: Žiaci sedia v kruhu. Uprostred kruhu sú staré časopisy, noviny, z ktorých žiaci vytvoria gule. Pri ich tvorbe – pri krčení si majú predstaviť, kedy boli naposledy nahnevaní a emóciu hnevu vyjadriť silou krčenia.

Po vyrobení papierových gúľ učiteľ vyhlási boj proti zákernej chorobe, ktorá napadla ich triedu. Liečivom sú práve pripravené papierové gule. Ide o bojovú hru, pri ktorej sa žiaci uvoľnia, obhadzujú sa papierovými guľami. „Liečenie“ môžeme nechať prebiehať

neorganizovane, prípadne vyhlásiť, aby si každý počítal zásahy, pretože po určitom x-tom zásahu (určí učiteľ) je potrebné vyzdraviť (ukončiť hru). V prípade neorganizovaného priebehu na dohodnutý signál ukončia hru všetci naraz (odporúčaný časový limit 8 minút spolu aj s upratovaním).

Po chvíli, keď sa žiaci upokoja, pokračujeme v aktivite.

Inštrukcia: Žiaci sú rozdelení do dvoch skupín, každá z nich bude pátrať po inej chorobe (názve, pôvodcovi...). Učiteľ rozdá do skupín vstupné informácie o príznakoch. Žiaci sa medzi sebou radia, využívajú encyklopédie, príslušnú odbornú literatúru.

1. skupina

Hľadá pôvodcu a názov choroby, ktorá sa prenáša zväčša pohlavným stykom, hoci nie je vylúčená ani nákaza mimo pohlavného styku. Hlavne deti sa môžu infikovať, ak bezprostredne po chorom nakazenom človekovi použijú uterák alebo umývaciu hubku. Ak sa touto chorobou nakazí muž, príznaky sú obvykle silnejšie, výraznejšie ako u žien. Prvým príznakom asi po 2- 7 dňovej inkubačnej dobe je pocit pálenia v močovej rúre, z ktorej vyteká hnisavý, žltozelený výtok. U žien je to takisto hnisavý výtok z vonkajšieho krčka maternice, ktorý si človek (ak je slabší) ani nemusí všimnúť. Ak je však zasiahnutá močová rúra, takisto pociťuje pálenie, najmä pri močení. V tomto štádiu sa choroba dá celkom dobre liečiť. Lieči sa antibiotikami. Ak chorobu zanedbáme, asi po troch týždňoch sa rozšíri a zasahuje ďalšie pohlavné orgány. U mužov spôsobuje hnisavý zápal semeníkov, nadsemeníkov alebo prostaty, u žien môže postihnúť sliznicu maternice, vaječníkov a vajíčkovodov. Choroba okrem toho, že je veľmi nákazlivá, v zanedbanom chronickom štádiu môže spôsobiť aj neplodnosť, prípadne viesť k ďalším nebezpečným komplikáciám (napadnúť napr. vnútrosrdcovú blanu, výstelky kĺbov alebo očné spojivky).

2. skupina

Choroba sa prenáša výlučne pri pohlavnom styku a prenosom matky na dieťa ešte počas vnútro maternicového života. Ostatné mimopohlavné prenosy boli zaznamenané veľmi zriedkavo. Približne po 3-4 týždňoch od vzniku nákazy sa na vonkajších pohlavných orgánoch muža alebo ženy objavujú prvé príznaky ochorenia v podobe malej zatvrdlinky červenofialovej farby, ktorá nespôsobuje žiadnu bolesť. Keď sa neskôr v strede rozpadne, vzniká na jej mieste tvrdý vred s priemerom asi 1 cm, ktorý takisto nebolí. Ak sa však nelieči, asi po dvoch týždňoch od vzniku tvrdého vredu nasleduje ďalšie štádium choroby. Najprv opuchnú miazgové uzliny, potom sa objaví výsev drobných tmavočervených škvŕn na trupe a na končatinách, čo je dôkazom toho, že mikroorganizmus sa už rozšíril po celom tele. Aj toto štádium sa napokon skončí, vyrážky zmiznú bez stopy a chorý si môže myslieť, že sa sám vyliečil, avšak opak je pravdou. Choroba aj v tomto utajenom (bezpríznakovom) štádiu je veľmi nákazlivá. Neliečená prechádza po 3-4 rokoch do tretieho štádia. Jeho prejavy sú pre organizmus katastrofálne. Pôvodca choroby napáda ľubovoľné orgány tela a ničí ich vredovitým rozpadom a zjazvením. V najzávažnejších prípadoch choroba postihuje mozog a miechu, čo spravidla po niekoľkých rokoch končí smrťou. Pri prenose nákazy z tehotnej

ženy na plod dochádza často k samovoľnému potratu. Ak sa však dieťa narodí, stáva sa trvale duševne, telesne, prípadne aj zmyslovo postihnuté. Jedine včasným a dokonalým liečením gravidnej ženy možno dosiahnuť, aby sa dieťa narodilo zdravé.

Správne výsledky:

1. skupina – choroba KVAPAVKA (gonorhea), pôvodca gonokok (Neisserov diplokok).
2. skupina – choroba SYFILIS (lues), pôvodca spirochéta Treponema pallidum.

Záverečná diskusia: Žiaci za pomoci usmernenia učiteľa uvádzajú niektoré zásady, ktoré je potrebné všeobecne dodržiavať v boji proti pohlavne prenosným chorobám. Zásady sa napíšu na tabuľu a žiaci o nich spolu s učiteľom diskutujú.

Žiaci majú možnosť vyjadriť sa k priebehu celej vyučovacej hodiny a zhodnotiť jej výsledky.

V oblasti sexuálnej výchovy so zreteľom na prevenciu pohlavných chorôb a rizikového sexuálneho správania uvádzame oficiálne stránky, kde učiteľ nájde vhodné informácie, formy a metódy. Vzhľadom k tomu, že sú to citlivé témy, je vždy na zvážení učiteľa čo a do akej miery bude aplikovať do výchovno-vzdelávacieho procesu.

<http://otvorenevztahy.sk/pohlavne-choroby-prehľad-prevenia>

<http://www.rodicovstvo.sk/sexedu/kap3.7.pdf>

www.rodicovstvo.sk/sexedu/Methodicka_prirucka_pre_ucitelov.pdf

<https://sexualnavychova.wordpress.com/media/>

<http://www.mpc->

[edu.sk/library/files/1_rovnanova_vychova_k_manželstvu_rodicovstvu_a_etike_intimnych_vztahov.pdf](http://www.mpc-edu.sk/library/files/1_rovnanova_vychova_k_manželstvu_rodicovstvu_a_etike_intimnych_vztahov.pdf)

2. VYUČOVACIA HODINA

Obsahový štandard: Závislosti, ktoré môžu znehodnotiť a ohroziť náš život (fajčenie, alkohol, omamné látky, konzumný a nezodpovedný sex, intimita, nadmerné sledovanie televízie, sekty a kulty, skupiny orientované na rasovú neznášanlivosť).

Téma: Dobré a zlé návyky. Rôzne typy závislostí.

Kognitívny cieľ: Žiaci chápu a vedia vysvetliť pojem závislosť a vymenovať konkrétne druhy závislostí a ich dôsledky.

Afektívny cieľ: Formovanie postojov žiakov k téme „závislosti“, viesť ich zodpovednosti za svoje konanie.

Konatívny cieľ: Rozvíjanie pozitívnych návykov u žiakov a eliminácia negatívnych návykov u žiakov.

▲ DOBRÉ A ZLÉ NÁVYKY

Komentár učiteľa: Vek tých, ktorí po prvý raz siahnu po nejakej droge sa z roka na rok znižuje. Smutné až tragické je to, že ten, kto dieťaťu ako prvý ponúkne drogu, nie je diler, ale jeho vlastný rodič. Možno si ani nechceme priznať, že alkohol a cigarety sú takisto drogy (legálne drogy). Správy z výskumov sú alarmujúce – väčšina detí ochutná prvýkrát vo veku 5-6 rokov (pivo).

Učiteľ môže oboznámiť žiakov s výsledkami výskumu **ESPAD**:

Hlavným cieľom Európskeho školského prieskumu o alkohole a iných drogách (ESPAD) je na základe zberu porovnateľných údajov zistiť situáciu v užívaní psychoaktívnych látok medzi žiakmi vo veku 15-16 rokov a monitoring trendov v rámci jednotlivých krajín ako aj medzi krajinami. Od roku 1995 sa uskutočnilo šesť vln tohto prieskumu v štvorročných intervaloch.

Komplexná zostava údajov vo formáte tabuliek je dostupná na linku <http://www.espad.or>.

ESPAD 2015 je založený na údajoch od 93043 respondentov z 35 krajín (Albánsko, Rakúsko, Belgicko, Bulharsko, Chorvátsko, Cyprus, Česká republika, Čierna Hora, Dánsko, Estónsko, Faerské ostrovy, Fínsko, Francúzsko, Gruzínsko, Grécko, Holandsko, Island, Írsko, Litva, Lotyšsko, Lichtenštajnsko, Macedónsko, Maďarsko, Malta, Moldavsko, Monako, Nórsko, Poľsko, Portugalsko, Rumunsko, Slovensko, Slovinsko, Švédsko, Ukrajina).



Väčšina ľudí závislých od heroínu či iných ilegálnych drog začínala popíjaním alkoholu a fajčením tabakových cigariet. Každodenným opakovaním si človek vytvára **návyk** na

čokoľvek – sprchovanie ľadovou vodou, učenie sa pri hudbe alebo úplnom tichu, raňajší beh, cvičenie napr. 3x do týždňa, ale aj pitie kávy, užívanie alkoholu, fajčenie cigariet. Najhoršie je, že niektoré **návyky prerastú do psychickej, či fyzickej závislosti**, s ktorou sa bojuje oveľa ťažšie ako s nesprávnym návykom. **Správne návyky vytvárajú predpoklad zdravého životného štýlu – zdravého spôsobu života.**

Inštrukcia:

1. Pouvažujte o svojich správnych (dobrých) návykoch, ktoré ste si doteraz vypestovali. Skúste ich vymenovať. Žiaci môžu hovoriť pred celou triedou alebo sa o svojich správnych návykoch rozprávajú najprv vo dvojiciach so spolužiakmi. Vždy jeden z dvojice povie celej triede, aké správne návyky má spolužiak a potom si úlohy vymenia.

2. Rovnaká inštrukcia platí pre druhú tému, ktorou sú **zlé návyky**. Môže sa zapojiť aj učiteľ a porozprávať žiakom o svojich dobrých a zlých návykoch, prípadne aj o tých, ktorých sa dokázal zbaviť. Je dôležité, aby hovoril úprimne, pravdivo a bez prikrášľovania.

Záverečná diskusia: Žiaci spolu s učiteľom skúsia uviesť aj ďalšie návyky, ktoré ešte neboli spomenuté a ktoré by chceli mať, resp. nemať.

Učiteľ môže pri spracovaní tém zameraných na prevenciu drogových závislostí vychádzať z nasledujúcich internetových stránok, kde sú uverejnené metódy, ciele, formy a druhy prevencie legálnych i ilegálnych drog. Sú to oficiálne stránky, kde publikujú aj významní odborníci z uvedenej oblasti, zaujímavý je aj odborný časopis *Sociálna prevencia*. Do pozornosti uvádzame aj publikáciu od autoriek K. Liberčanová a I. Hupková.

Niektoré oficiálne stránky:

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

http://www.mpc-edu.sk/library/files/drogova_769_prevencia_web.pdf

<http://www.nocka.sk/uploads/11/80/1180ecc85da38ba6f363e26672b0f88c/sp3-2011.pdf>

www.pdf.truni.sk/download?e-skripta/hupkova-libercanova-drogove-zavislosti.pdf

www.cpppap.sk/data/03_12.kapitola.pdf

www.slovenskoprotidrogam.sk/sk/drogy-a-prevencia

<https://www.hhi.institute/sk/aktivity/prevencia-proti-drogam>

www.ozpersona.sk/metodiky/drogy_mini_bezkariet.pdf

Autorky I. Hupková a B. Kuchárová v publikácii *Prevenčia v praxi 1* (s. 14- 19) uvádzajú veľmi zaujímavé a podnetné aktivity a hry v prevencii závislostí u detí a mládeže. Jednou z aktivít nešpecifickej prevencie je hra *Sledujte svoj cieľ*. Jej cieľom je podporiť u žiakov sebazpoznávanie, sebaaprijatie a posilniť budovanie osobných cieľov. Hra má silné prepojenie s ochrannými faktormi, ktoré predchádzajú možnému riziku rozvoja závislostí u žiakov.

Postup: Na formát papiera A4 si žiaci napíšu čo by v živote chceli mať a nemajú a pod to si vypíšu, čo by v živote chceli mať a majú. Učiteľ rozdelí žiakov na podskupiny (5 až 7 členov). Samotná technika má dve časti, v úvode si každý účastník napíše vlastné odpovede na obe otázky a potom podskupina diskutuje o odpovediach a hľadá spoločné ciele, ktoré zapisuje na samostatný list. Potom si skupina určí svojho hovorcu, ktorý bude ostatným prezentovať skupinové odpovede. Uvedená aktivita otvára tému životných cieľov, dôležité je tu upozorniť na ich reálnosť, ako aj diskutovať na tému už dosiahnutých cieľov. Počas reflexie žiakov je dôležité dbať na to, aby materiálne ciele (dom, auto a i.) neboli žiakmi navzájom devalvované, ale naopak, interpretované ako prostriedky na dosiahnutie vyšších cieľov (domov, sloboda). Technika posilňuje u žiakov ich sebaaprijatie a nemá výrazné limity s ohľadom na rôzne cieľové skupiny (vek, povolanie a i.).

Medzi ďalšie aktivity špecifickej prevencie závislostí patria aj tzv. *Postojové kartičky*. Cieľom tejto aktivity je na základe praktickej interaktívnej aktivity demonštrovať žiakom, aký významný vplyv majú postoje na utváranie vzťahu k drogám. Ako pomôcky sa využívajú kartičky z výkresu s napísanými slovami, vložené do poštovej obálky. Na jednu skupinu je odporúčaných 10 obálok s rovnakým obsahom kartičiek. Na každej kartičke je jedno podstatné meno vzťahujúce sa k problematike závislostí (napr. vináreň, hracie automaty, alkohol...), ale aj neutrálne výrazy ako zakázané ovocie, experiment, túžba a i. Autorkám sa osvedčilo jednotlivé termíny navzájom od seba farebne odlišiť v každej sérii v obálke (napríklad vináreň je vždy oranžovou farbou). Ďalej sú potrebné tri veľké výkresy, na ktorých sú nakreslené symboly plus, mínus a nula. Na úvod možno spolu s účastníkmi definovať termín postoj otázkami: „Čo je to postoj?“ alebo „Je postoj niečo stále alebo sa mení? Čo vplýva na jeho zmenu?“ Učiteľ následne vyzve žiakov, aby sa rozdelili na podskupiny s dvoma resp. s tromi členmi, a rozdá im kartičky s výrazmi, ktoré účastníci po vzájomnej diskusii rozložia na škále od mínusu cez neutrál až po plus, podľa toho, aký postoj majú k danému výrazu. Žiaci aktivity môžu, samozrejme, využiť škálu od vysoko pozitívnych postojov cez neutrálne až po negatívne postoje. Potom každá skupina umiestni svoje kartičky na škálu v strede, ktorú lektor vyznačí tromi papiermi so symbolmi +, - a 0. Následne sa odporúča otvoriť diskusiu, v ktorej žiadame žiakov, aby ostatným členom skupiny zaargumentovali svoj postoj. Aktivita patrí medzi najobľúbenejšie techniky a nemá prakticky žiadne kontraindikácie. Dôležitou úlohou učiteľa je udržať pluralitu názorov. Táto technika býva často sprevádzaná búrlivou diskusiou determinovanou rôznosťou postojov žiakov. Žiaci pri tejto aktivite často otvárajú aj osobné témy, týkajúce sa minulých zlých zážitkov, spojených napr. so závislosťou ich rodičov. Hlavnou úlohou učiteľa je dať priestor na vyjadrenie každého názoru na dané slová. Napríklad slovo vináreň môže mať úplne inú hodnotu pre milovníka dobrého vína ako pre syna alkoholika.

V reflexii možno otvoriť tému tolerancie k rôznosti postojov k drogám. Dobrým nápadom je medzi slová začleniť aj niektorý z mýtov spojených s touto problematikou, napr. „drogy v cukríkoch“, a počas diskusie na základe vecnej argumentácie účastníkov podať pravdivé informácie zbavené mýtov a podložené faktami.

Odporúčané publikácie z oblasti drogovej závislosti a jej prevencie (výber):

BIELIKOVÁ, M., PÉTIOVÁ M. 2007. *Drogy, voľný čas a životný štýl mládeže v Slovenskej republike*. Bratislava : Ústav informácií a prognóz školstva. 54 s. ISBN 978-80-7098-463-5.

CAMPBELL, R. 2003. *Tvoje dieťa a drogy*. Bratislava : Porta libri. 158 s. ISBN 80-89067-09-3.

DIMOFF, T., CARPER, S. 1994. *Berie vaše dieťa drogy?* Bratislava : Obzor. 203 s. ISBN 80-215-0274-6.

EMMEROVÁ, I. 2012. *Preventívna a sociálno-výchovná práca s problémovými deťmi a mládežou*. Banská Bystrica : PF UMB. 142 s. ISBN 978-80-557-0463-0.

ELLIOTTOVÁ, M. 2000. *Jak ochrániť své dítě*. Praha : Portál. 152 s. ISBN 80-7178-419-2.

ESCOHOTADO, A. 2003. *Stručné dějiny drog*. Praha : Volvox Globator. 176 s. ISBN 80-7207-512-8.

GÖHLERT, F. Ch., KÜHN, F. 2002. *Falošné vedomie : Kompetentne o drogách*. Bratislava : Ikar. 160 s. ISBN 80-551-0207-4.

HRONCOVÁ, J. – EMMEROVÁ, I. – HRONEC, M. 2014. *Sociálna patológia pre sociálnych pedagógov*. Banská Bystrica : Belianum. 299 s. ISBN 978-80-557-0806-5.

HRONCOVÁ, J.-EMMEROVÁ, I.-KROPÁČOVÁ, K. a kol. 2013. *Preventívna sociálno-výchovná činnosť v škole*. Banská Bystrica: Belianum. 343 s. ISBN 978-80-557-0596-5.

HUPKOVÁ, I. – KUCHAROVÁ, B. 2006. *Prevencia v praxi 1*. Bratislava : NOC. 23 s. ISBN 80-7121-273-3.

IVERSEN, L. 2006. *Léky a drogy*. Praha : Dokořán. 143 s. ISBN 80-7363-061-3.

JANIAKOVÁ, D. 2003. *Tak už dost!*. Bratislava : Kontakt. 220 s. ISBN 80-968985-0-7.

JIREŠOVÁ, K., JAVORKOVÁ, S. 2003. *Harm reduction v problematike injekčného užívania drog*. Bratislava : OZ Odysseus. 113 s. ISBN 80-968576-6-5.

KOLIBÁŠ, E., NOVOTNÝ, V. 2007. *Alkohol - drogy - závislosti : Psychické poruchy spojené a užívaním návykových látok*. Bratislava : Univerzita Komenského. 260 s. ISBN 978-80223-2315-4.

NERAD, J. M., NERADOVÁ, L. 1998. *Drogy a mýty*. Olomouc : Votobia. 139 s. ISBN 80-7198309-8.

NEŠPOR, K. 2001. *Vaše děti a návykové látky*. Praha : Portál. 156 s. ISBN 80-7178-515-6.

NEŠPOR, K. 1999. *Problémy s návykovými látkami v ordinaci praktického lékaře*. Praha : Galén. 109 s. ISBN 80-7262-002-9.

NEŠPOR, K. - CSÉMY, L. - PERNICOVÁ, H. 1999. *Zásady efektívnej primárnej prevencie*. Praha: Sportprogas.

NEŠPOR, K. – CSÉMY, L. – PERNICOVÁ, H. 1996. *Jak predchádzať problémom s návykovými látkami na základných a stredných školách*. Praha: Sportprogas. 156 s.

NIKLOVÁ, M. 2009. *Prevencia drogových závislostí v školskom prostredí*. Banská Bystrica : PF UMB. 157 s. ISBN 978-8083-783-9.

NOCIAR, A. 2004. *Prieskumy o drogách, alkohole a tabaku u slovenskej mládeže : (Analýza situácie v užívaní drog, alkoholu a tabaku u žiakov a študentov v deväťdesiatych rokoch a po roku 2000: Výsledky, porovnania a trendy)*. Bratislava : Veda, SAV. 219 s. ISBN 80-224-0832-8.

NOVOMESKÝ, F. 1995. *Drogy. História – Medicína – Právo*. Vrútky : Advent-Orion. 121 s. ISBN 978-8088-194-9-6.

ONDREJKOVIČ, P. – POLIAKOVÁ, E. a kol. 1999. *Protidrogová výchova*. Bratislava : Veda. 356 s. ISBN 80-224-0553-1.

POLIAKOVÁ, E. – POPELKOVA, M. – SOLLÁROVÁ, E. – VEREŠOVÁ, M. 2000.

Pedagogické a psychologické otázky výchovy k drogovej prevencii. Nitra : Pedagogická fakulta UKF, Garmond Nitra. 234 s. ISBN 80-8050-383-4.

SHAPIRO, H. 2005. *Drogy. Obrazový průvodce*. Bratislava : Svojtka&Co. 360 s. ISBN 80-7352-295-0.

▲ PREČO TO ĽUDIA ROBIA?

Pomôcky: videoklip Substitute For Love (Náhrada za lásku) Madona, písacie potreby, výkres, baliaci papier

Komentár učiteľa: Alkohol sprevádza život ľudí v rôznych formách už dávno: ako potravina a pochutina, ako kultový a konzervačný prostriedok a v minulosti aj ako liek. V Papyrus Ebers (asi 1600 rokov pred n. l.), čo je asi najrozsiahlejšia staroegyptská lekárska kniha, sa opakovane píše o palmovom víne ako o súčasť liečiv. Ešte nedávno lekári predpisovali pacientom alkohol na spanie či proti bolesti. Treba si však uvedomiť, že to bolo v časoch, keď málokto trpel nejakou závislosťou. Uplynulé a súčasné storočie možno právom nazývať storočím závislostí. Ľudia sú dnes závislí nielen od alkoholu, nikotínu a iných drog, ale aj od počítačov, výherných automatov (gambleri), od práce (workoholici), sexu, liekov, jedla (bulímia), nakupovania... . Závislostí neustále pribúda. Prečo je tomu tak? Z akého dôvodu sa čoraz viac ľudí nechá spútať niečím, čo ich postupne ničí.

Prezretie a vypočutie videoklipu od Madony – Substitute For Love

https://www.youtube.com/watch?v=a4ChERg__G8

Otázka: Čo si myslíte, môžu mať závislosti niečo spoločné s nedostatkom ozajstnej lásky a túžbou človeka nejako si ju nahradiť?

Inštrukcia: Trieda je rozdelená do niekoľkých skupín. Každá skupina si vyberie jeden druh závislostí, o ktorom chce hlbšie uvažovať (usmernenie zo strany učiteľa, aby každá skupina mala iný druh závislosti). Výsledky uvažovania budú členovia skupiny písomne zaznamenávať. Inštrukcie sú pre všetky skupiny rovnaké.

1. Vysvetlite, čo najviac príčin (dôvodov), z akého dôvodu to ľudia robia. Prečo upadajú do konkrétnej závislosti? Prečo sa ňou nechajú sputať?
2. Vymyslite, čo najviac dôsledkov, ktoré môže so sebou priniesť konkrétna závislosť, keď jej človek úplne prepadne.
3. Každá skupina prezentuje výsledky svojho uvažovania. Učiteľ pomáha žiakom selektovať rôzne nepravé príčiny, dôvody a „vyfantazírované“, nereálne dôsledky. Napriek tomu, že skupiny uvažujú nad odlišnými formami závislostí, je veľmi pravdepodobné, že dospejú k podobným alebo rovnakým výsledkom.
4. Všeobecne platné príčiny a dôsledky závislostí žiaci napíšu na väčší hárok papiera.
5. Skúsia popremýšľať nad poradím dôležitosti (existujú príčiny hlavné a vedľajšie, dôsledky fatálne i podružné...).

Učiteľ môže v závere uplatniť video, ktoré predstavuje určitú paródiu na užívanie drog a dôsledky pri šoférovaní v aute. Zároveň môže poukázať na negatívny účinok drog.

http://www.mojevideo.sk/video/46e0/soferovanie_pod_vplyvom_drog.html

Príbeh Jany, ktorá prišla pre drogy o zrak: https://www.youtube.com/watch?v=Dp9_u-fjHl0

Záverečná diskusia: Je niečo, čo ste si uvedomili až teraz? Prekvapilo vás, že všetky závislosti majú niekoľko spoločných menovateľov?

▲ PREDSTAV SI...

Pomôcky: kartičky s modelovými situáciami

Metóda: modelové situácie

Komentár u učiteľa: Alkoholom podmienené ochorenia sú tretie najrozšírenejšie na svete. Spotreba tabakových výrobkov, hlavne cigariet, začala rýchlo stúpať po druhej svetovej vojne. Úmerne k tomuto stúpajúcemu trendu sa zvyšuje počet pacientov s ochorením dýchacieho a srdcovo-cievneho systému. Každý človek je zodpovedný za svoje zdravie – ak si ho nechráni, musí skôr či neskôr niesť následky.

Inštrukcia: Žiaci pracujú v skupinách. Každá skupina dostane 3 modelové problémové situácie. Skupiny majú navrhnúť riešenie problémovej situácie a následne ju modelovo stvárniť. Môžu uviesť aj niekoľko variantov rôznych riešení.

Príbeh č. 1:

Predstav si, že máš chlapca, ktorý začal čoraz viac užívať alkohol. Je slušný, pracovitý, veľmi ho máš rada a poznáte sa už od detstva. Aj jemu na tebe veľmi záleží. Baví ho šport a hudba, hrá v chlapčenskej skupine – na rôznych akciách si potom vypije. Najprv si tento problém neregistrovala, no teraz má minimálne raz do týždňa problémy s alkoholom. Už sa mu stalo aj to, že nevedel o sebe a na druhý deň si nič nepamätal. Začínaš mať vážne obavy, čo ďalej.....

Ako budeš riešiť vzniknutú situáciu?

Príbeh č. 2:

Predstav si, že máš dievča, ktoré fajčí, hoci ty sám si zarytý nefajčiar. Máš ju rád a nechcel by si ju stratiť, hoci sa kvôli jej zlozvyku čoraz častejšie hádate. Ako budeš riešiť vzniknutú situáciu? Dá sa v takomto prípade niečo robiť?

Príbeh č.3:

Predstav si, že bývaš s rodičmi, ktorí sú tuhí fajčiari. Vzduch v byte sa dá takmer krájať. Dalo by sa síce vetrať, ibaže v zime je to dosť nepraktické a veci, hlavne oblečenie, zostávajú napáchnuté cigaretovým dymom. Ty si už mal/a od detstva problémy s prieduškami a teraz ti lekárka diagnostikovala chronickú bronchitídu. Zároveň povedala, že časté ochorenia dýchacích ciest jednoznačne súvisia s твоjím „nedobrovoľným“ fajčením. Doma si to povedal/a rodičom, oni však len mávli rukou a fajčia ďalej. Zohnali ti však iného súkromného lekára – špecialistu, ktorý ťa má zbaviť zdravotných problémov. Ako budeš riešiť vzniknutú situáciu? Dá sa v tomto prípade niečo robiť?

Záverečná diskusia: Medziskupinová diskusia o prezentovaných riešeniach problémových situácií a o vlastných skúsenostiach žiakov na tému: alkohol a cigarety.

▲ VYTVORTE PLAGÁT, KOLÁŽ

Cieľ: Viesť žiakov k tomu, aby sa so získanými informáciami podelili s ostatnými, aby dokázali zaujať a poučiť širšiu verejnosť.

Pomôcky: veľké hárky papiera, farbičky, fixky, rôzny výtvarný materiál, farebné papiere, rôzne časopisy, nožnice, lepidlá

Metóda: výtvarná metóda – koláž

Inštrukcia: Žiakom naznačíme skutočnosť, že už o téme. „Zdravý životný štýl“ toľko vedia, že môžu byť užitoční aj pre verejnosť. Pracujú v skupinách podľa vlastného výberu, ich úlohou je vytvoriť plagát, koláž, ktoré by informovali ľudí a podnecovali k tomu, aby sa začali zaujímať o danú problematiku. Žiaci sa v skupinách dohodnú na presnejšom rozdelení tém, napr. stravovanie, šport, hygiena, prevencia drogových závislostí, fajčenie... .

Spôsob výtvarného spracovania ponecháme na samotných žiakoch. Pokiaľ možno nezasahujeme do ich práce. Práca nemusí byť presne časovo obmedzená, čo žiaci nedokončia počas jednej vyučovacej hodiny, môžu dokončiť na ďalšej.

Reflexia: Ako sa vám pracovalo v skupine, ktorú ste si vybrali? Kto mal najlepšie nápady? Kto ich vedel najlepšie zrealizovať? Kto sa najmenej zapájal? Ktorý z plagátov, koláží sa vám najviac páči?

Prezentácia: Hotové plagáty, koláže najprv žiaci prezentujú v triede a potom na verejnosti. Skupina sa dohodne, kde chce plagát, koláž vystavovať (napr. vo vestibule školy, na chodbe, v nejakej klubovni, v čakárni u lekára, v školskej jedálni.....). Potom ho spoločne s pomocou učiteľa nainštalujú. Možno navrhnúť, aby žiaci zrealizovali spolu s prezentáciou plagátov a koláží aj samostatnú besedu pre školu o zdravom životnom štýle.

3. VYUČOVACIA HODINA

Obsahový štandard: Prehĺbenie komunikačných spôsobilostí (počúvanie, vedenie dialógu, riešenie konfliktov, asertivita orientovaná na prosociálnosť – požiadať o láskavosť, hovoriť adresne, vedieť povedať nie, oprávnená a neoprávnená kritika).

Téma: Oprávnená a neoprávnená kritika vo vzťahu k rodičom.

Cieľ: Pozrieť sa na rodičovské poslanie z druhej strany, uvedomiť si jeho náročnosť, zložitosť. Vidieť svojich rodičov kriticky, ale zároveň chápať ich starosti.

▲ RADOSTI A STAROSTI

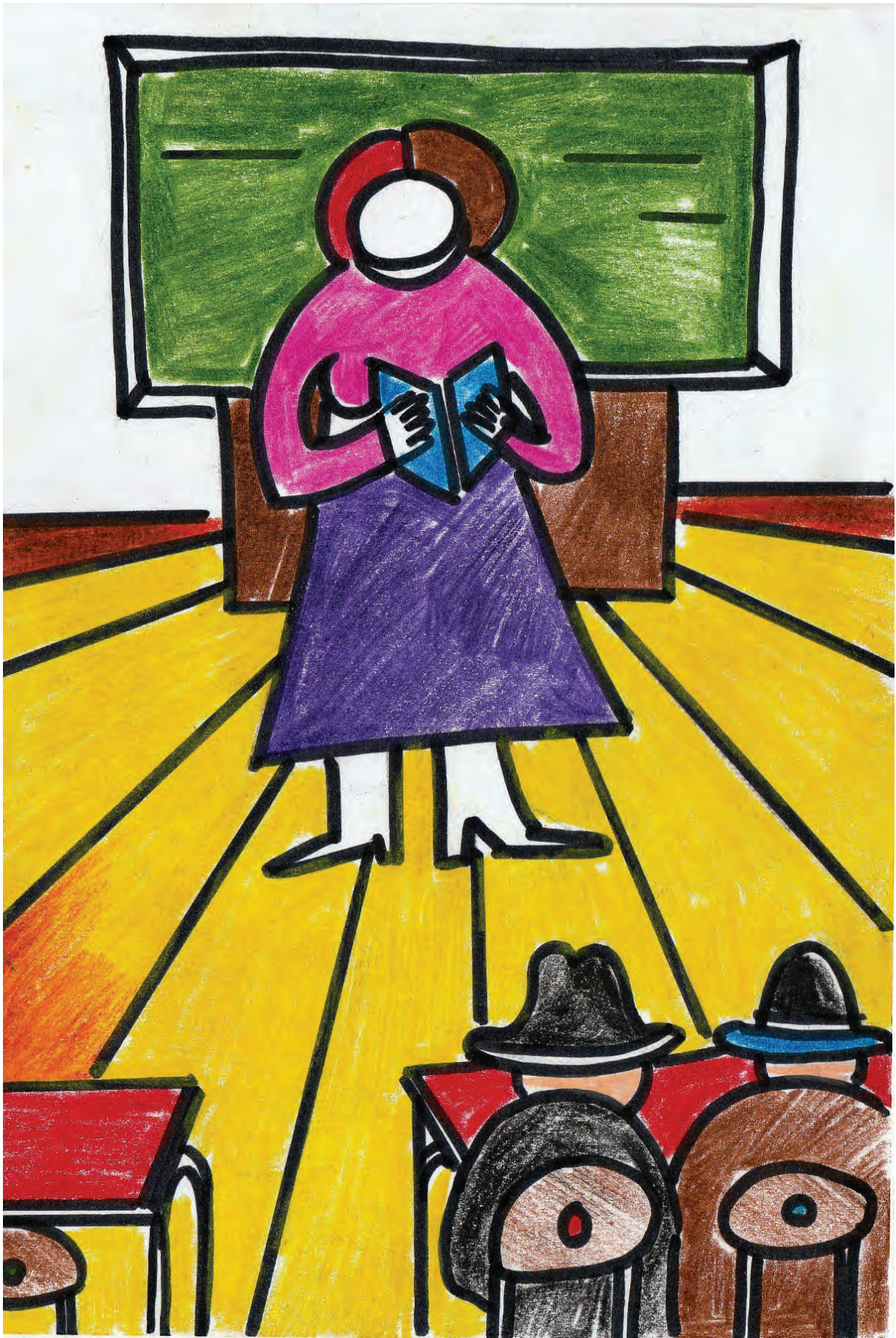
Metóda: modelová situácia

Inštrukcia: Celá trieda sa premení na rodičovské združenie, to znamená, že každý zo žiakov sa stane svojím rodičom.

Milí rodičia, vítam vás na rodičovskom stretnutí. Dnes by som s vami rada pohovorila, aké radosti a starosti s deťmi máte, čím vás dokážu potešiť, na druhej strane, čím zarmútiť, kedy vám naposledy urobili radosť.

Pán Novák, povedzte nám, prosím vás, o vašich otcovských problémoch. Poslúcha doma Peťko?.....

Žiakov usmerňujeme tak, aby sme ich čo najviac vtiahli do deja a aby skutočne začali v rozhovore prezentovať výchovné problémy rodičov.



Závěrečná diskusia: Čo sa vám na aktivite páčilo? Čo nepáčilo? Bola to pre vás náročná úloha? Aký je najväčší problém, ktorý rodičia s vami musia riešiť? Čo je najväčším šťastím pre vašich rodičov? Uvedomili ste si, čo by ste chceli na svojom správaní v budúcnosti zmeniť alebo zlepšiť?

▲ FINANČNÝ ROZPOČET

Organizácia: práca v skupinách

Pomôcka: kartičky, na ktorých je na jednej strane uvedená úloha a cieľ a na druhej strane pomôcky pre rozhodovanie.

Úloha:

Ste štvorčlenná rodina. Otec je dlhodobo nezamestnaný bez akejkoľvek podpory. Mama zarobí 330 eur mesačne. V rodine sú dve nezaopatrované deti, ktoré chodia na základnú školu. Celkové mesačné výdavky rodiny predstavujú sumu 550 eur.

Cieľ:

Navrhnuť také riešenie pre rodinu, ktoré im pomôže hospodáriť na mesiac tak, aby sa nezadlžovali.

Pomôcka:

Obidve deti majú každý deň na desiatu džús Caspione, tyčinku Twix a čokoládový croissant.

Pomôcka:

Mama našla v práci inzerát na pozíciu strážnika na dve hodiny 4x týždenne so zárobkom 100 eur.

Pomôcka:

Dvomi paušálnymi telefónmi skončila viazanosť (jeden v Orange, druhý v T-mobile).

Pomôcka:

Jedno dieťa navštevuje súkromnú školu maľovania. Druhé súkromnú školu tanca.

Pomôcka:

Každý člen rodiny sa veľmi rád kúpe.

■ **Reflexia:** Bola pre vás aktivita náročná? Myslíte si, že je náročné vedieť finančne hospodáriť? Vedeli by ste si predstaviť, že aj vďaka vám by sa dalo v rodine ušetriť nejaké peniaze? Na čo by ste možno ušetrené peniaze odporučili využiť? Čo vás prekvapilo, zaujalo?

KONKRÉTNÁ PRÍPRAVA VYUČOVACEJ HODINY

Vyučovacia hodina etickej výchovy	
<p>Obsahový štandard: Poznanie a pozitívne hodnotenie seba.</p> <p>Tematický celok: Utváranie osobnosti. Moja hodnota. Poznanie seba.</p> <p>Cieľ: Viest' žiakov k objektívnemu sebapoznaniu a sebaúcte, k uvedomovaniu si vlastnej hodnoty.</p> <p>Kognitívny cieľ: Žiaci rozumejú a vedia vysvetliť pojem sebaúcta a vedia vymenovať aspoň tri činitele, ako možno udržiavať zdravú sebaúctu.</p> <p>Afektívny cieľ: Žiaci si dokážu uvedomiť vlastnú individualitu, jedinečnosť.</p> <p>Konatívny cieľ: Žiaci dokážu hovoriť o sebe a prezentovať svoju prácu pred ostatnými spolužiakmi v triede, dokážu spolupracovať s ostatnými spolužiakmi, trénujú aktívne počúvanie a upevňujú si navzájom pozitívne vzťahy v triede.</p> <p>Ročník: šiesty</p>	
	Priebeh a realizácia vyučovacej hodiny
<p>Pomôcka: pripravený text</p> <p>Kognitívna senzibilizácia (10 minút)</p>	<p>Text: Deklarácia sebaúcty (prečíta vybraný žiak)</p> <p><i>Ja som ja.</i></p> <p><i>Na celom svete nie je nikto taký ako som ja.</i></p> <p><i>Existujú osoby, ktoré majú niektoré časti také, ako ja, no nedávajú súčet, ktorý by bol presne taký ako ja. Pretože všetko vychádza zo mňa, sám si to vytváram.</i></p> <p><i>Vlastním všetko na mne – moje telo spolu so všetkým, čo robí, moju myseľ, spolu s jej myšlienkami a nápadmi, moje city, nech sú akékoľvek – hnev, radosť, láska, smútok, strach, nespokojnosť, ... moje ústa a všetky slová, ktoré z nich vychádzajú – slušné, sladké, tvrdé, správne alebo nesprávne, môj hlas – zvučný alebo tichý, všetky moje činy, správanie.</i></p> <p><i>Vlastním moju fantáziu, moje sny, nádeje, môj strach...</i></p> <p><i>Vlastním všetky moje úspechy, všetky neúspechy, omyly, chyby...</i></p> <p><i>Pretože vlastním všetko zo mňa, môžem sa zoznámiť so sebou. Keďže to robím, môžem milovať seba a byť priateľom sebe vo všetkom. A teda viem umožniť sebe, aby som pracoval na sebe vo svojom najlepšom záujme, aby som sa zlepšoval.</i></p>

<p>Hodnotová reflexia:</p> <p>Zhrnutie: Pomôcka: text pre žiakov (5 minút)</p>	<p><i>Akokoľvek vyzerám, čokoľvek poviem a urobím, čokoľvek si myslím a cítim v určitom momente, som to ja. Keď neskôr hodnotím, ako som vyzeral, čo som povedal a urobil, čo som si myslel a čo som cítil, môže sa ukázať, že niečo nebolo vhodné. Môžem však odhodiť to, čo je nevhodné a ponechať si to, čo preukázalo svoju vhodnosť, ale aj vymeniť niečo staré, čo som odhodil za nové.</i></p> <p><i>Vidím, počujem, cítim, hovorím a konám. Mám nástroje na to, aby som prežil, na to, aby som bol nablízku iným, aby som bol tvorivý, aby som dal svetu, ľuďom, a veciam mimo mňa lásku, zmysel a poriadok.</i></p> <p><i>Ja som ja a som v poriadku (V. Satirová).</i></p> <p>Čo vyjadruje uvedená deklarácia? V čom spočíva jedinečnosť každého jedného z vás? Skúste konkrétne zhodnotiť v čom ste jedineční.</p> <p>Sebaúcta schopnosť človeka vyrovnáť sa s problémami života a schopnosť prežívať šťastie. Človek si dôveruje, verí, že je schopný myslieť, učiť sa, robiť rozhodnutia, prijímať rôzne zmeny vo svojom živote. Človek pozná a vie opísať svoje pozitívne stránky.</p> <p>Pri udržiavaní svojej zdravej úrovni sebaúcty je dôležité:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uvedomenie si života - snaha rešpektovať fakty, uvedomovať si, čo robíme, hľadanie a otvorenosť informáciám, novým poznatkom, spätným väzbám, ktoré sa týkajú záujmov, hodnôt, cieľov. • Akceptácia seba – ochota prežívať a byť zodpovedný za svoje myšlienky, emócie a činy, bez úniku, odmietania, zneváženia, bez protirečenia, umožniť samému sebe myslieť vlastnými myšlienkami, prežívať emócie a nazeranie na vlastné činy. • Zodpovednosť za seba – uvedomenie si, že sme autormi našich volieb a činov, každý človek je zodpovedný za vlastný život, pohodu, dosiahnutie vlastných cieľov. • Presadzovanie seba – snaha byť autentickým vo vzťahoch s druhými. • Uvedomenie si účelovosti života – identifikácia našich
--	--

<p>Nácvik v triede:</p> <p>Metóda: relaxačná (imaginatívna predstavivosť) (6 minút)</p> <p>Pomôcky: Nahrávka relaxačnej hudby</p>	<p>krátkodobých a dlhodobých cieľov, zámerov a činov, ktoré musia predchádzať ich realizácii, schopnosť organizovať správanie v súlade s týmito cieľmi.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Snaha o dosiahnutie osobnostnej integrity – žiť v zhode medzi tým, čo vieme, čo vyhlasujeme a čo robíme <p>TVOJ ZVLÁŠTNY DAR</p> <p>Inštrukcia: Požiadame žiakov, aby sa pohodlne usadili, zavreli oči, pomocou hlbokých nádychov sa uvoľnili a ponorili sa do sveta predstáv:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Predstavte si, že otvárate dvere a vychádzate von. - Vidíte, že vchádzate na veľkú trávnatú plochu. - Keď sa rozhliadnete, vidíte okolo seba jasné svetlo, svieže farby, trávu, oblohu, slnko. - Cítite, ako vám do tváre vanie ľahký vetrík. - Cítite vôňu trávy a kvetín. - Teraz si uvedomte, že sa máte vydať na zvláštnu cestu za zaujímavým dobrodružstvom. <ul style="list-style-type: none"> - Aby ste sa dostali tam, kam máte, potrebujete špeciálny dopravný prostriedok. - Pozriete sa hore a uvidíte zvláštny, kúzelný lietajúci koberec, ktorý sa vám objavil na nebi a znáša sa dolu na zem, už je vedľa vás. - Môžete naň pokojne nastúpiť a usadiť sa. - Koberec zasa vzlietne, cítite ako stúpate vyššie a vyššie, dokonca cítite ako sa pri stúpaní ochladzuje vzduch. - Zistíte, že sa cítite bezpečne – viete, že nemôžete spadnúť ani sa poraniť. - Keď sa rozhliadnete okolo seba, uvidíte, aké je na zemi všetko maličké. - Ako letíte na koberci, čím viac vyššie, začínate sa približovať k veľkej hore. - Kúzelný koberec vás nesie k miestu, kde sa dá pristáť. - Toto miesto je veľmi zvláštne - podobá sa veľkej jaskyni. Jej steny
--	--

sú pokryté kryštálmi, ktoré pripomínajú drahé kamene a v svetle sa ligocú. Je to desivé!

- Uvedomíte si, že toto je domov Múdreho starca. Začínate pociťovať jeho prítomnosť.

- Dobre si ho prezrite, ako vyzerá? Ako sa pri ňom cítite?

- Múdry stavec drží v ruke zlatú skrinku.

- Vo vnútri skrinky je zvláštny dar, len a len pre vás.

- Vezmete si skrinku od Múdreho starca, poďakujete.

- Uchváti vás nádhera skrinky, pohodlne sa usadíte a začnete skrinku otvárať.

- Vo vnútri skrinky je dar, dar pre vás. Vyberiete ho a začnete sa ho opatrne dotýkať.

- Prehliadnete si ho zo všetkých strán a bude cítiť čím ďalej tým viac jasnejšie prepojenie medzi týmto darom a darom, ktorým ste pre svet vy, darom, ktorým ste pre svojich blízkych, priateľov.....

- Múdry stavec neodišiel, je pri vás a pozoruje vás, môžete sa ho čokoľvek opýtať....

- Môžete sa čokoľvek opýtať v súvislosti s darom.....

- Môžete starcovi čokoľvek povedať, čo chcete.....

- Začínate si uvedomovať, že je čas vrátiť sa späť

- Rozlúčite sa s Múdrym starcom, viete však, že ho môžete kedykoľvek navštíviť....

- Dar uložíte do skrinky a vezmete si ho so sebou....

- Vráťte sa ku vchodu jaskyne a nasadnete na čarovný koberec....

- Koberec vás unáša preč a vy rozmýšľate nad zvláštnym darom...

- Blížite sa k lúke, jemne pristávate, zostúpите z koberca a svoj dar si vezmete so sebou.

- Vidíte ako čarovný koberec odlieta preč.

- A opäť sa vraciate do prítomnosti, do miestnosti, v ktorej sa práve nachádzate....

Inštrukcia: Nikomu nič nehovorte, pokúste sa predstavu svojho daru symbolicky preniesť na papier.

<p>Metóda: výtvarná aktivita</p> <p>Pomôcky: háčky papiera, farbičky (7 minút)</p> <p>Hodnotová reflexia: (15 minút)</p> <p>Transfer: domáca úloha (2 minúty)</p>	<p>Opíšte svoje prežívanie počas imaginácie: Mali ste problémy pri predstavovaní si jednotlivých častí príbehu?</p> <p>Pôsobilo na vás niečo rušivo počas imaginácie?</p> <p>Popíšte svoju kresbu. Aký dar vám venoval starček?</p> <p>Vzájomne predstavenie výtvarného spracovania jednotlivých symbolov.</p> <p>Vyjadrite prekvapivé zistenia o sebe a o iných.</p> <p>Inštrukcia: Zapíšte si 10 činností, ktoré radi robíte a potom si položte otázku: Prečo to robím rád?</p> <table data-bbox="491 907 1414 1108"> <tr> <td>Robím to rád:</td> <td>Preto, lebo:</td> </tr> <tr> <td><i>Niekomu pomáham.</i></td> <td><i>Mám z toho radosť.</i></td> </tr> <tr> <td><i>Čítam knihy.</i></td> <td><i>Získavam veľa nových informácií.</i></td> </tr> <tr> <td><i>Kupujem si pekné oblečenie.</i></td> <td><i>Čím lepšie vyzerám, tým sa lepšie cítim.</i></td> </tr> </table>	Robím to rád:	Preto, lebo:	<i>Niekomu pomáham.</i>	<i>Mám z toho radosť.</i>	<i>Čítam knihy.</i>	<i>Získavam veľa nových informácií.</i>	<i>Kupujem si pekné oblečenie.</i>	<i>Čím lepšie vyzerám, tým sa lepšie cítim.</i>
Robím to rád:	Preto, lebo:								
<i>Niekomu pomáham.</i>	<i>Mám z toho radosť.</i>								
<i>Čítam knihy.</i>	<i>Získavam veľa nových informácií.</i>								
<i>Kupujem si pekné oblečenie.</i>	<i>Čím lepšie vyzerám, tým sa lepšie cítim.</i>								

Príbehy na zamyslenie:

Dve myši sa vydali na vandrovku. Zatiaľ čo sa jedna ponáhľala, druhá zaostávala a chytila ju mačka. Keď to uvidela prvá, skríkla: „Hej, okamžite tú mačku pust', máme dost' inej roboty.“

Bol raz jeden muž, ktorý zablúdil a prišiel do krajiny bláznov, cestou videl ľudí, ktorí utekali plní hrôzy z poľa, kde chceli zozbierať pšenicu. „V poli je obluda,“ hovorili mu. Pozrel sa tým smerom a uvidel melón. Ponúkol sa, že „obludu“ zabije, odstránil zelenú šupu a začal jesť šťavnatý plod. Vtedy dostali ľudia ešte väčší strach z neho ako predtým z melóna. Kričali: „Potom zabije aj nás, keď sa ho čo najrýchlejšie nezbavíme,“ a odohnali ho svojimi vidlami. Zasa raz poblúdil jeden muž, prišiel do krajiny bláznov a tiež stretol ľudí, ktorí sa báli údajnej obludy. Namiesto toho, aby im ponúkol pomoc, súhlasil s nimi, že je to naozaj nebezpečné, opatrne sa stiahol ako i oni, a tým získal ich dôveru. Dlhý čas s nimi žil, až kým ich postupne nenaučil stratiť z melóna strach a dokonca ho začať pestovať.

List učiteľky rodičom

O TOM DIEŤATI

Drahí rodičia, viem, že sa strachujete. Každý deň chodí Vaše dieťa domov a rozpráva Vám príbehy o TOM dieťati. O TOM, ktoré vždy niekoho udiera, strká, štípe, škrabe a možno dokonca hryzie ostatné deti. To dieťa, ktoré vždy drží moju ruku, keď kráčame chodbou. To dieťa, ktoré má špeciálnu značku na koberci a niekedy sedí radšej na stoličke ako na koberci. To dieťa, ktoré muselo opustiť centrum so skladačkami, lebo skladačky nie sú na hádzanie. To dieťa, ktoré preliezlo plot ihriska práve vo chvíli, keď som mu hovorila, aby s tým ihneď prestalo. To dieťa, čo rozlialo spolužiakové mlieko na podlahu v záchvate hnevu. Naschvál. Zatiaľ, čo som sa na neho pozerala. A potom, čo som ho vyzvala, aby to poupratoval, vyprázdnil CELUČIČKÚ papierovú rolku. Naschvál. Zatiaľ, čo ja som sa na neho pozerala. TO dieťa, čo sa SKUTOČNE znížilo v telocvični k slovu začínajúcemu na K.

Máte strach, že TOTO dieťa by mohlo ubrať z pokroku vášho dieťaťa. Máte obavy, že berie priveľa môjho času a energie a to nie je pre Vaše dieťa spravodlivé. Máte obavy, aby skutočne niekomu jedného dňa neublížilo. Máte obavy, že ten „niekto“ môže byť Vaše dieťa. Máte strach, že Vaše dieťa začne byť rovnako agresívne, aby dostalo to, čo chce. Máte obavy, aby nezačalo akademicky zaostávať, pretože Vás neupozorním na to, že sa trápi s držaním ceruzky. Viem.

Vaše dieťa tento rok v tejto triede a v tomto veku nie je TÝMTO dieťaťom. Vaše dieťa nie je dokonalé, ale vo všeobecnosti nasleduje pravidlá. Je schopné deliť sa o hračky pokojne. Nehádže nábytok. Zdvíha ruku, ak chce niečo povedať. Pracuje, keď je čas pracovať. Môžem mu veriť, že pôjde rovno do kúpeľne a znova späť bez žiadnych „vylomenín“. Myslí si, že slovo na „K“ znamená „hlúpy“. Viem.

Viem a bojím sa tiež...

Mali by ste vedieť, že ja sa bojím celý čas. O VŠETKÝCH z nich. Mám obavy o úchop ceruzky Vášho dieťaťa, o výslovnosť hlások ďalších detí, o veľkú plachosť jedného drobného

dieťaťa a pravidelne prázdny desiatový box iného. Bojím sa, že Emkin kabát nie je dost' teplý a že Peťkov otec na neho kričí, pretože píše písmeno B naopak. Väčšina mojich ciest domov je plných obáv.

Ale viem, že Vy chcete hovoriť o TOM dieťaťi. Peťkovo opačné B Vášmu dieťaťu nijako neublíži.

Ja chcem hovoriť o TOM dieťaťi tiež, ale je tak mnoho vecí, ktoré Vám povedať nemôžem.

Nemôžem Vám povedať, že bolo adoptované, keď malo 18 mesiacov.

Nemôžem Vám povedať, že je na diéte kvôli alergiám, a preto je TAKMER STÁLE hladné.

Nemôžem Vám povedať, že jeho rodičia sú práve v strede ťažkého rozvodového konania a zostáva so starou mamou.

Nemôžem Vám povedať, že sa začínam obávať, že jeho starká pije...

Nemôžem Vám povedať, že jeho lieky proti astme ho rozrušujú.

S láskou by som Vám to povedala, ale nemôžem.

Nemôžem Vám povedať, že navštevuje logopéda a jeho sedenia ukazujú na oneskorený vývin reči a logopedička cíti jeho agresivitu spojenú s frustráciou neschopnosti riadne komunikovať.

Nemôžem Vám povedať, že sa stretávam s jeho rodičmi KAŽDÝ týždeň a väčšinou obaja rodičia na týchto stretnutiach plačú.

Nemôžem Vám povedať, že mám s TÝMTO dieťaťom tajný signál, ktorým mi vždy ukáže, keď si chvíľku potrebuje sadnúť samé.

Nemôžem Vám povedať, že TOTO dieťa sedí zvyšok času schúlené v mojom lone, pretože mi hovorí: „Je mi lepšie, keď počujem vaše srdiečko, pani učiteľka.“

Nemôžem Vám povedať, že dôsledne sledujem a dokumentujem jeho agresívne správanie už 3 mesiace a znížilo sa z 5 incidentov za deň na 5 incidentov týždenne.

Nemôžem Vám povedať, že mám dohodu s tajomníčkou školy, že ho k nej môžem poslať po „pomoc“, keď mu poviem, že potrebuje zmeniť klímu.

Nemôžem Vám povedať, že som sa postavila v zborovni na porade a so slzami v očiach úpenlivo prosila, aby pri ňom zavreli jedno oko, aby boli na neho milí, aj keď sú frustrovaní, keď niekoho udrel ZNOVA PRIAMO PRED OČAMI UČITEĽA.

Problémom je, že je TAK VEĽA VECÍ, ktoré Vám nemôžem povedať o TOMTO dieťaťi. Nemôžem Vám dokonca povedať ani tie dobré veci.

Nemôžem Vám povedať, že jeho úlohou v triede je polievať kvety a že srdcervúco plakal, keď sme sa vrátili po zimných prázdninách a jedna kvetina umrela.

Nemôžem Vám povedať, že každé ráno sa bozkom lúči so svojou sestrou a šepká jej: „Si moje slniečko“, predtým ako mama odtlačí kočík preč.

Nemôžem Vám povedať, že vie viac o búrkach ako väčšina meteorológov.

Nemôžem Vám povedať, že často počas času na hranie prosí, aby sme mu pomohli ostrúhať ceruzku.

Nemôžem Vám povedať, že často svojmu najlepšiemu kamarátovi hladí vlásky, keď majú oddych.

Nemôžem vám povedať, že keď jeho spolužiak plače, ponáhľa sa s jeho obľúbenými vecami za ním.

Problémom je, drahí rodičia, že ja môžem s Vami hovoriť, iba o VAŠOM dieťati. Takže všetko, čo Vám môžem povedať, je toto:

Ak sa niekedy, z hocijakého dôvodu, VAŠE dieťa alebo akékoľvek iné dieťa stane TÝM dieťaťom...

Budem s Vami komunikovať pravidelne, jasne a láskavo.

Uistujem vás, že na všetkých našich stretnutiach sú vždy po ruke papierové vreckovky a ak mi dovolíte, budem držať Vašu ruku, keď budete plakať.

Budem obhajovať a podporovať Vaše dieťa a rodinu, aby ste dostávali tú najlepšiu podporu odborníkov a budem s nimi spolupracovať tak, ako to len bude možné.

Uistujem Vás, že VAŠE dieťa dostane lásku a pozornosť navyše, keď to bude potrebovať.

Budem hlasom Vášho dieťaťa v komunite školy.

Bez ohľadu na to, čo sa stane, neprestanem sa starať a hľadať dobré, úžasné, výnimočné a nádherné veci na vašom dieťati.

Budem jemu i VÁM tieto veci pripomínať znova a znova.

A keď nejaký rodič príde za mnou so strachom o VAŠE dieťa...

Poviem im všetkým presne to isté znova a znova.

S láskou, učiteľka

Tento blog napísala Amy Murray, riaditeľka škôlky, v Calgary French & International School v Kanade. Jej slová sú otvoreným listom rodičom, ktorých deti chodia domov a hovoria o inom dieťati, ktoré je násilné, nadáva a často sa v triede hnevá. Je venovaný rodičom, ktorí sa možno strachujú o svoje deti a možno ich aj negatívne voči tomuto dieťaťu doma manipulujú.

Zdroj: missnightmutter.com // Foto: Tumblr.com

Poznámka: Odporúčame učiteľom, aby si založili vlastnú zbierku porekadiel a rôznych príbehov, textov, ktoré majú silné didaktické pôsobenie.

Odporúčaná literatúra:

Pri vybraných témach z oblasti Osobnostného a sociálneho rozvoja žiakov sa učiteľ môže inšpirovať aj vybranými publikáciami:

- ARRIVÉ, J. Y. 2004. *Umění prožívat emoce*. Praha: Portál. 200 s. ISBN 80-7178-828-7.
- BENEŠOVÁ, M. 2002. *Tvorivá dramatika*. Bratislava: SPN. 135 s. ISBN 80-08-03307-X.
- BIRKENBIHLOVÁ, V. F. 1999. *Umenie komunikácie*. Bratislava: Svornosť. 319 s. ISBN 80-8891-52-0-1.
- CANFIELD, J. 1998. *Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebeduvěře*. Praha: Portál. 384 s. ISBN 80-7178-194-0.
- ELLIS, A. 2001. *Tréning emócií*. Praha: Portál.
- GAJDOŠOVÁ, E. – HERÉNYIOVÁ, G. 2002. *Škola rozvíjania emocionálnej inteligencie žiakov*. Bratislava: Príroda. 301 s. ISBN 80-07-01177-3.
- GREENBERG, D. 2003. *Na emoce s rozumem*. Praha: Portál. 198 s. ISBN 80-71-7874-2-6.
- HAUCK, O. 2010. *Překonajte komplex méněcennosti*. Praha: Portál. 112 s. ISBN 978-80-7367-665-0.
- HANSEN, M. V. *Odhodlaj sa zvíťaziť*. Bratislava: Sofa. 284 s. ISBN 80-85-7523-6-0.
- HARGAŠOVÁ, M. – BLAŽEK, L. 1992. *Medziludské vzťahy*. Bratislava: SPN.
- HOPPEOVÁ, S. 1998. *Sociálně psychologické hry pro dospívající*. Praha: Portál. 198 s. ISBN 80-7178-434-6.
- LABÁTH, V., SMIK, J. 1991. *Expoprogram*. Bratislava: Psychodiagnostika.
- PRAŠKO, J. 2008. *Jak vybudovat a posílit sebaduvěru*. Praha: Grada Publishing. 256 s. ISBN 978-80-247-1352-6
- PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. 1996. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada Publishing. 184 s. ISBN 80-71-6933-4-0.
- PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. 2001. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada Publishing. 188 s. ISBN 80-24-7006-8-9.
- PREVENDÁROVÁ, J. 1999. *Výchova k manželstvu a rodičovstvu*. Bratislava: SPN. 121 s. ISBN 80-08-0293-3-1.
- SATIR, V. 1972. *Peoplemaking*. In *Science a Behavior Books*. Palo Alto, California.
- SHAPIRO, L. 1998. *Emoční inteligencie dítěte a její rozvoj*. Praha: Portál. 267 s. ISBN 80-71-7823-8-6.
- TIPPING, C. C. 2010. *Radikálne odpustenie*. Bratislava: Eugenika. 301 s. ISBN 978-80-8100-200-7.
- ZAJAC, L. 2006. *Panáčik proti chudobe*. Trenčín: Metodicko-pedagogické centrum, 2006.

WELLS, H. C. 1994. *Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáku*. Praha: Portál. 197 s. ISBN 80-71-7802-8-6.

Publikácia od Agáty Šulekovej s názvom Aktivity na rozvoj prosociálnej výchovy detí. Dostupné na: <http://ucebnezdroje.npmrk2.sk/sites/default/files/092.pdf>

Publikácia od autoriek J. Andrisovej a M. Tutokyovej pod názvom Metódy a formy podporujúce kooperáciu žiakov. Dostupné na:

http://web.eduk.sk/stahovanie/ucebne_zdroje/apai3.pdf

Metodický materiál, ktorý spracoval kolektív autorov s názvom Pracovný materiál pre nultý ročník základnej školy s podtitulom Sociálny a emocionálny rozvoj. Dostupné na: <http://www.cpppple.sk/metodicke/prac%20mat%20nulty%20rocnik3.pdf>

Metodická príručka pre učiteľov s názvom Etická výchova od autoriek E. Ivanovej a Ľ. Kopinovej. Dostupná na:

<http://www.dok.rwan.sk/Etika/Ivanova%2C%20Eva%20a%20Kopinova%2C%20Lubica%20-%20EV%203%20ZS%20-%20Metodicka%20prirucka.pdf>

Hry na rozvoj sociálnych zručností, dostupné na: <http://www.klubacik.weblahko.sk/Hry-na-rozvoj-socialnych-zrucnosti-.html>

Ako komunikovať s druhými je názov metodickéj príručky od kolektívu autorov M. Gymská, B. Kožuch a V. Zaškarová dostupné na:

http://www.ozpersona.sk/metodiky/komunikacia_mini.pdf

Ako riešiť konflikty a ostať priateľmi od kolektívu autorov M. Gymská, B. Kožuch a V. Zaškarová dostupná na: <http://www.ozpersona.sk/metodiky/konflikty.pdf>

Hry pre skupinovú prácu žiakov so zreteľom na rozvoj ich kooperácie, komunikácie, tvorivosti a i. nájdete dostupné na: http://www.poradnakk.sk/hry_pre_koordinatorov.html

Program zameraný na rozvoj sociálnych kompetencií žiakov s názvom Akí sme dostupný na: <http://www.saske.sk/stredisko/program.pdf>

Veľmi dobrá je publikácia autorov L. Lencza a O. Krížovej s názvom Metodický materiál k predmetu Etická výchova, ktorý obsahuje súbor aktivít zameraná na rozvoj komunikačných zručností, empatie, asertivity a pod. Dostupný na: <http://www.sosprk.sk/dokumenty/vychovne-poradenstvo/triednicke-hodiny-namety/eticka-vyhova-metodicky-material.pdf>

Podnetná je aj publikácia od autoriek E. Líšková a R. Matúšková s názvom Výchova k prosociálnemu správaniu vo výchove mimo vyučovania, ktorá je dostupná na: http://www.mpc-edu.sk/library/files/e.1_kov_v_chova_k_prosoci_lnemu_spr_vaniu_vo_v_chove_mimo_vyu_ovania.pdf

POUŽITÁ LITERATÚRA

BRANDEN, N. 1993. *A woman' s self-esteem*. New Woman 23(1), 56-58.

LENCZ, L. 1993. *Metódy etickej výchovy*. Bratislava: MC. ISBN 80-85185-53-9.

LENCZ, L. 2001. *Etická výchova pre cirkevné školy*. 1. časť. Bratislava: MC. ISBN 80-8052-131-X.

FRIDRICHOVÁ, P. 2011. Analýza kurikula etickej výchovy v Štátnom vzdelávacom programe Slovenskej republiky. In VALICA, M. a kol. 2011. *Modely výučby etickej výchovy a kompetenčného profilu učiteľa etickej výchovy*. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta UMB, 2011, s. 60-75. ISBN 978-80-557-0326-8.

HAUCK, O. 2010. *Překonejte komplex méněcennosti*. Praha: Portál, 112s. ISBN 9788073676650.

HUPKOVÁ, I.-KUCHÁROVÁ, B. 2008. *Prevenia v praxi*. Bratislava : NOC. ISBN 978-80-7121-303-1.

OLIVAR, R. R. 1992. *Etická výchova*. Bratislava : Orbis Pictus Istropolitana. ISBN 80-7158-001-5.

SATIROVÁ, V. 2006. *Kniha o rodine*. Praha: Práh, 364s. ISBN 80-7252-150-0.

SITNÁ, D. 2009. *Metody aktivního vyučování. Spolupráce žáku ve skupinách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-246-1.

WELLS, H. C. 2005. *Hry pro zlepšení motivace a sebaopojení žáků*. Praha: Portál, 195s. ISBN 80-85-286-82-8.

Štátny vzdelávací program pre 2. stupeň základnej školy Slovenskej republiky. 2008. [online] [cit. 5.12.2016] Dostupné na internete:

<http://www.statpedu.sk/sites/default/files/dokumenty/statny-vzdelavaci-program/isced2_spu_uprava.pdf>

Štátny vzdelávací program pre nižšie stredné vzdelávanie – 2. stupeň základnej školy. 2015. [online] [cit. 5.12.2016] Dostupné na internete: <<https://www.minedu.sk/data/att/7500.pdf>>

www.missnightmutter.com

Názov: **PROSOCIÁLNY ROZVOJ ŽIAKOV V PREDMETE ETICKÁ VÝCHOVA**

Podnázov: Multimediálny didaktický materiál pre učiteľov základnej školy

© **Autorky: doc. PhDr. Miriam Niklová, PhD., PaedDr. Jana Stehlíková, PhD.**

Vedúca projektu: Prof. PaedDr. Eva Poláková, PhD.

Recenzentky: prof. PhDr. Ingrid Emmenrová, PhD., doc. Mgr. Lucia Spálová, PhD.

© Obálka: Michaela Šatarová

Ilustrácie: Alexandra Popaďáková

Náklad: 80 ks

Rozsah: 87 strán

Vydavateľ: Belianum. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici

Edícia: Pedagogická fakulta UMB v Banskej Bystrici

Vydanie: prvé

Rok vydania: 2017

ISBN 978-80-557-1223-9