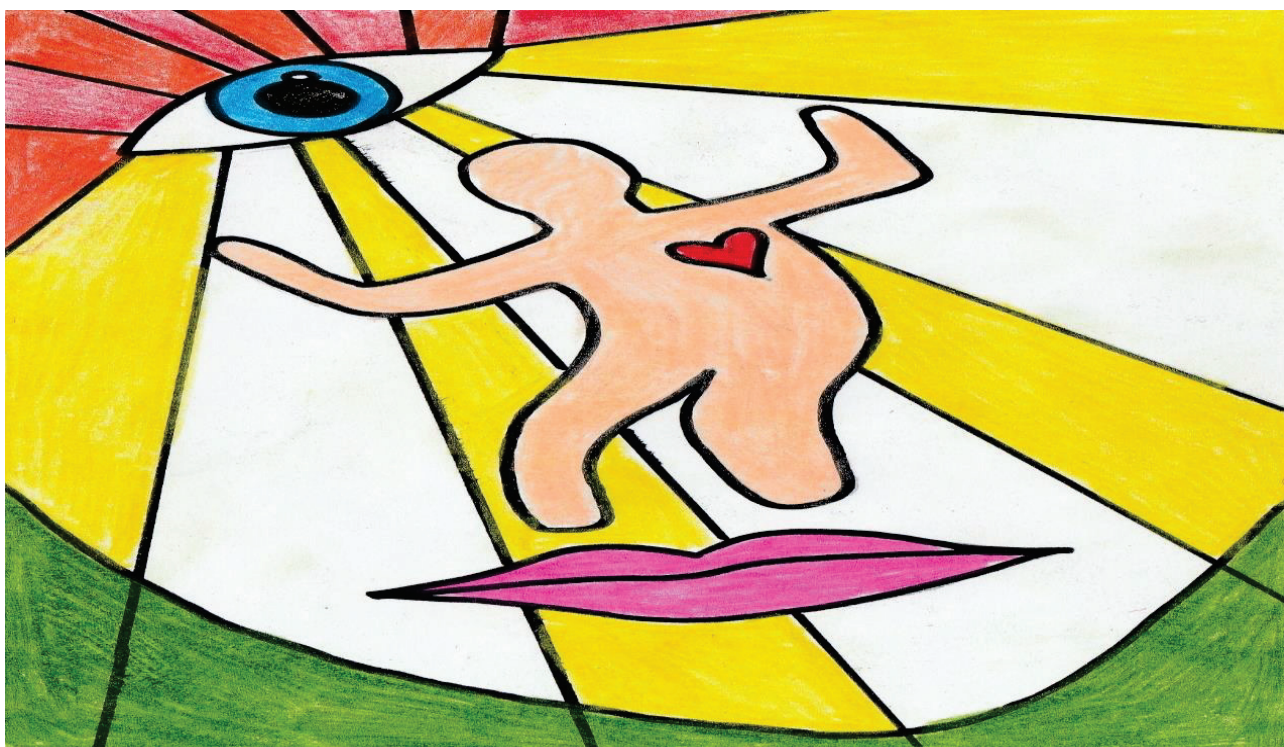


UNIVERZITA MATEJA BELA BANSKÁ BYSTRICA
PEDAGOGICKÁ FAKULTA



NIKLOVÁ MIRIAM, STEHLÍKOVÁ JANA, ŠAJGALOVÁ MICHAELA



ROZVÍJANIE PROSOCIÁLNEHO
SPRÁVANIA ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

Metodický materiál – pracovný zošit



2017

UNIVERZITA MATEJA BELA BANSKÁ BYSTRICA
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

ROZVÍJANIE PROSOCIÁLNEHO SPRÁVANIA ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

Metodický materiál – pracovný zošit

NIKLOVÁ MIRIAM
STEHLÍKOVÁ JANA
ŠAJGALOVÁ MICHAELA

 **BELIANUM**

2017

NÁZOV: Rozvíjanie prosociálneho správania žiakov základných škôl

Metodický materiál – pracovný zošit

AUTORKY: doc. PhDr. Miriam Niklová, PhD.

PaedDr. Jana Stehlíková, PhD.

PhDr. Michaela Šajgalová

RECENZENTKY: prof. PhDr. Ingrid Emmerová, PhD.

doc. Mgr. Lucia Spálová, PhD.

Ilustrácie: Mgr. Alexandra Popad'áková

Metodický materiál neprešiel jazykovou úpravou, za spracovanie kapitol zodpovedajú autorky práce.

Vydané 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.

Vydavateľ: Belianum. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici

ISBN 978-80-557-1304-5

ÚVOD

Motto: „K deťom by sme mali pristupovať ako ku kvetom, o ktoré sa treba starať pravidelne s citom a s rozumom, iba tak nám prinesú radosť a šťastie do života.“

Súčasná spoločnosť je dobou hedonizmu, individualizmu a presadzovania sa na úkor iných. V školách, ale aj rodinách narastá problémové správanie žiakov akými sú agresivita, šikanovanie, kyberšikanovanie, rozvoj látkových a nelátkových závislostí. Zvyšujú sa požiadavky na kvalitu školy, nároky na učiteľa a v ústraní rezonuje nedisciplinovanosť žiakov. Ako dosiahnuť pozitívne zmeny v správaní žiakov? Kto by sa mal na tom podieľať. Určite by to nemal byť jeden predmet a jeden učiteľ etickej výchovy. To by bolo utopistické. Prierezová téma Osobnostný a sociálny rozvoj sa dá implementovať aj do ďalších výchovno-vzdelávacích predmetov a v tom vidíme istý potenciál ako sa podieľať na výchove žiakov a viesť ich k prosociálnosti.

Publikácia obsahuje výber aktivít a námetov určených pre žiakov 5.-9. ročníka základných škôl. Cieľom metodického materiálu je predovšetkým rozvíjať u žiakov sebareflexiu, sebazpoznávanie, sebaúctu, sebadôveru a s tým spojené prevzatie zodpovednosti za svoje konanie, osobný život a sebazvdelávanie, 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. Pracovné listy sú koncipované názorne a konkrétne s cieľom motivovať žiakov pre priamu prácu s nimi.

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 žiakom s cieľom rozvíjať sociálne zručnosti v intenciách prierezovej témy Osobnostný a sociálny rozvoj osobnosti žiaka.

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: „Rozvíjanie prosociálneho správania žiakov základných škôl.“

5. ročník

Deklarácia sebaúcty.....	5
Čo robím rád.....	6
Tvoj zvláštny dar.....	7
Moje silné a slabé stránky.....	8
Analýza príbehov nízkej sebaúcty.....	9
Kvetinka.....	13
Môj sociálny vesmír.....	14
Prejavy nízkej sebaúcty.....	15
Moja vizitka.....	20
Moje vzťahy.....	21

Deklarácia sebaúcty

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

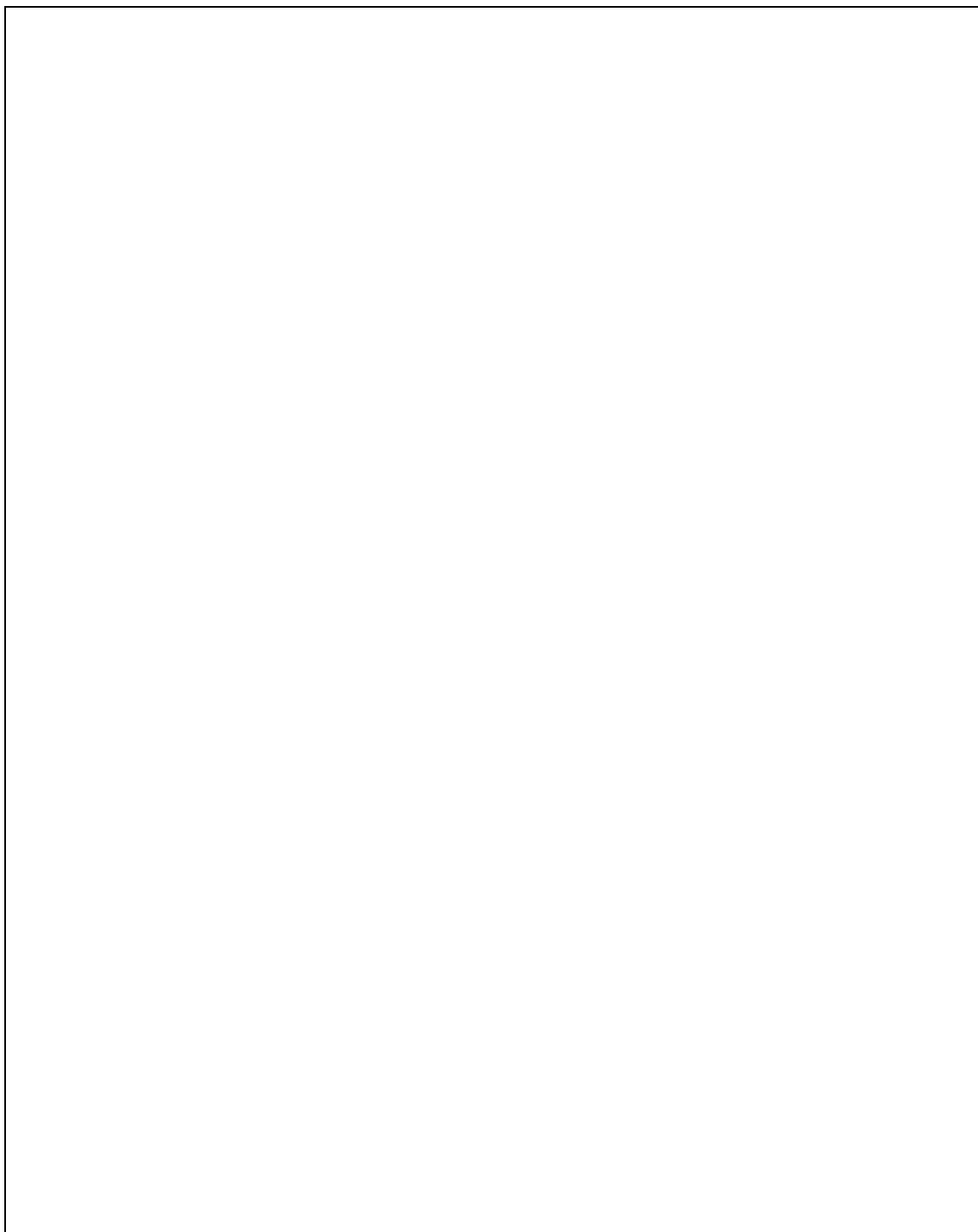
Inštrukcia: Urobte si zoznam 10 činností, ktoré radi robíte a potom si položte otázku: „Prečo to robím rád?“ Odpovede si zapíšte:

<i>Robím to rád:</i>	<i>Preto, lebo:</i>
Pomáham mamine umývať riad.	Mám z toho radosť.
Čítam knihy.	Získavam veľa nových informácií.
Kupujem si pekné oblečenie.	Čím lepšie vyzerám, tým sa lepšie cítim.

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

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

Tvoj zvláštny dar



Moje silné a slabé stránky

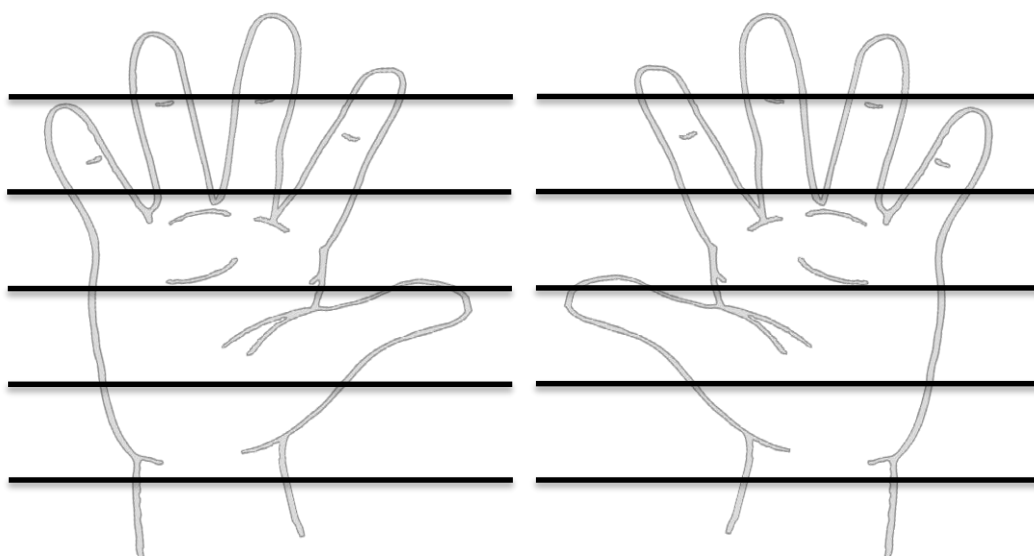
Vieš, aké sú tvoje silné a slabé stránky? Poznať svoje silné a slabé stránky ti pomôže získať prehľad o svojich schopnostiach.

ÚLOHA:

Do obrázka pravej ruky napíš 5 svojich schopností, zručností či vlastností, ktoré považuješ za svoje najsilnejšie stránky. Do obrázka ľavej ruky napíš 5 svojich schopností, zručností či vlastností, ktoré považuješ za svoje najslabšie stránky.

Moje silné stránky:

Moje slabé stránky:



REFLEXIA:

Ako sa ti hľadali svoje silné a slabé stránky? Hľadali sa ti ľahšie tvoje prednosti, alebo tvoje nedostatky? Čo si myslíš, prečo to tak je?

.....

.....

.....

.....

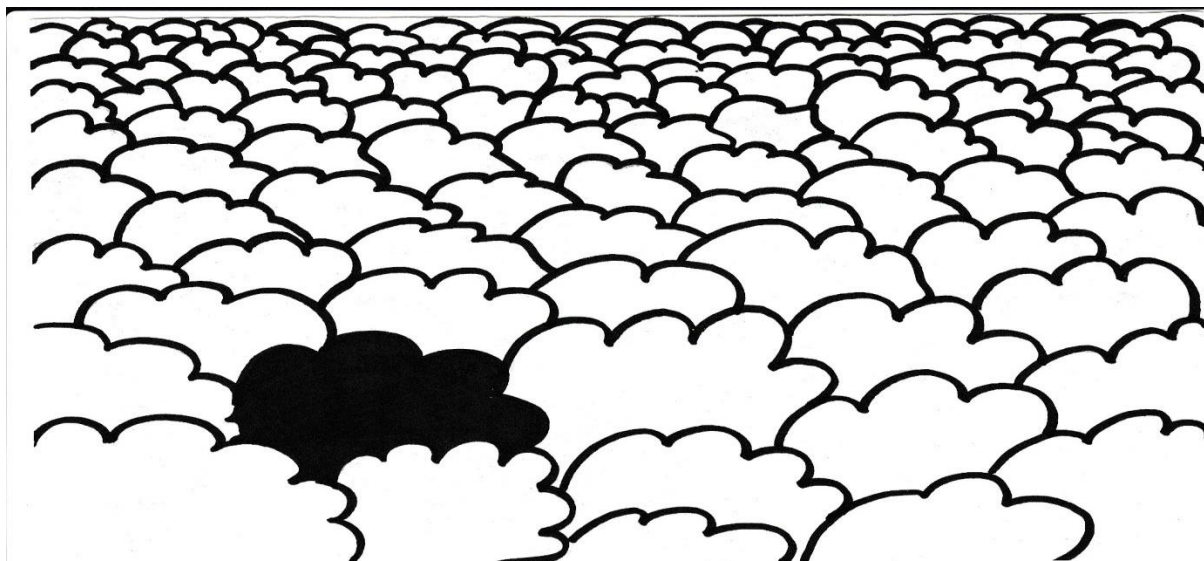
.....

Analýza príbehov nízkej sebaúcty

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.



Príčiny nízkej sebaúcty Petra:

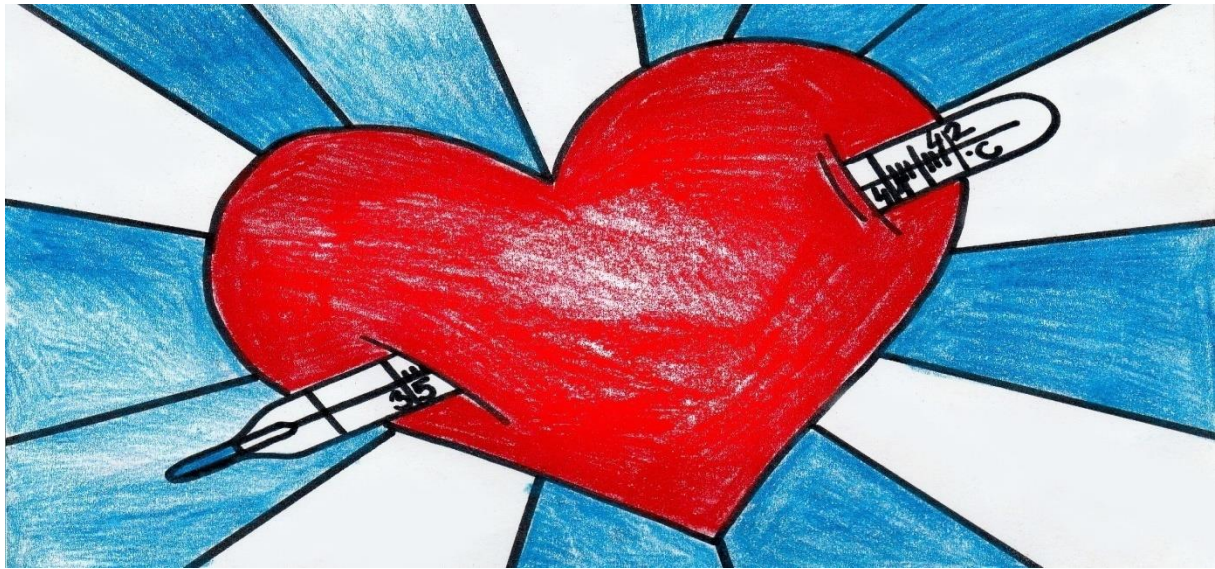
.....
.....
.....

Ako by ste Petrovi pomohli?

.....
.....
.....
.....

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...“



Príčiny nízkej sebaúcty Pavla:

.....
.....
.....
.....
.....

Ako by ste Pavlovi pomohli?

.....
.....
.....
.....
.....

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 biele 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.



Príčiny nízkej sebaúcty Adama:

.....
.....
.....
.....

Ako by ste Adamovi pomohli?

.....
.....
.....
.....

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 snaží sa svoju „silnú“ postavu maskovať dlhými, vyťahými 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 trápí. 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.....



Príčiny nízkej sebaúcty Lindy:

.....
.....
.....
.....

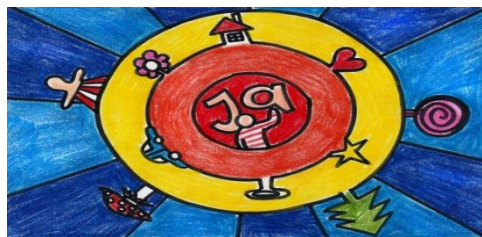
Ako by ste Linde pomohli?

.....
.....
.....
.....

Kvetinka



Môj sociálny vesmír



A large, empty rectangular box with a black border, intended for a drawing or illustration related to the 'My Social Universe' theme.

Prejavy nízkej sebaúcty

A. ŠKOLA A PRÁCA

Nízka sebaúcta sa v škole a v práci môže prejavovať buď vyhýbaním sa povinnostiam alebo nadmernou pracovitosťou 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 pracovitosťou, nadčasovou prácou, poklonkovaním nadriadeným, ohováraním druhých, moralizovaním.



Slová, ktorým nerozumiem a ich vysvetlenie (použitie odborných slovníkov):

Poznám takéhoto človeka:

Prejavy nízkej sebaúcty

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 prejať 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 nízku 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?



Poznám takéhoto človeka:

Prejavy nízkej sebaúcty

C. VOLNÝ ČAS

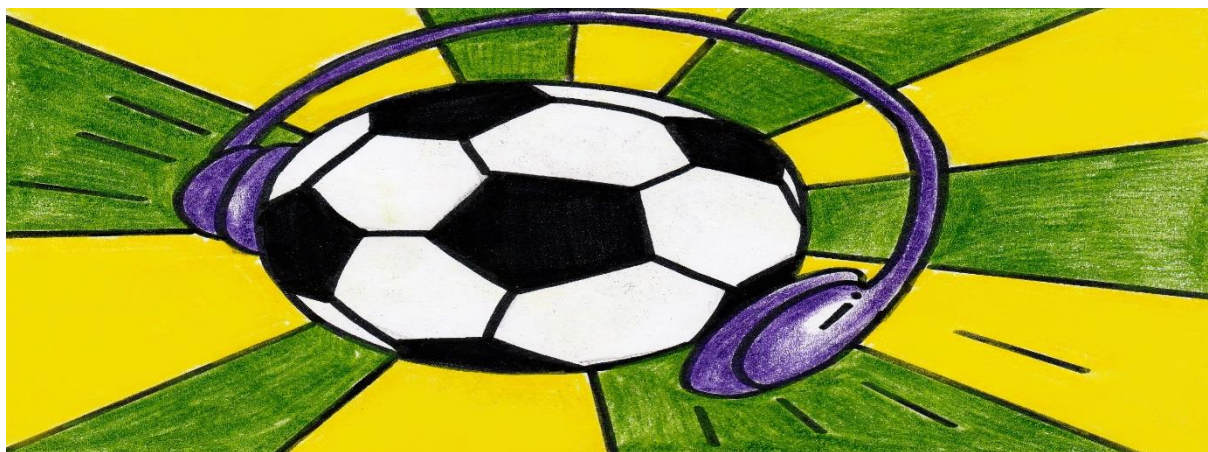
Ľudia s nízkou sebaúctou trávia voľný čas ako ľudia s primeraným sebavedomím. Buď sa tráveniu voľného času vyhýbajú a radšej stále pracujú, sedia a učia sa doma, pretože dúfajú, že zlepšenie sebadôvery dosiahnu nejakým úspechom v škole alebo pracovným úspechom, alebo sa venujú voľnému času nadmerne, 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 radosných 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....



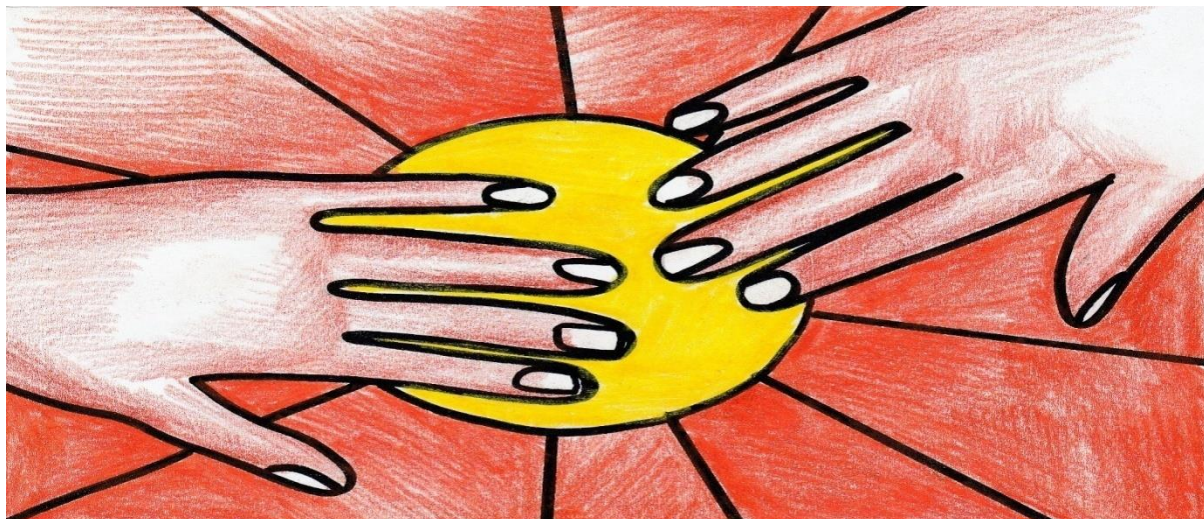
Poznám takéhoto človeka:

Prejavy nízkej sebaúcty

D. STAROSTLIVOSŤ O SEBA

Ľudia s nízkou sebaúctou zanedbávajú aj starostlivosť o seba. Nechodia 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 handicapy, 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.



Poznám takéhoto človeka:

Prejavy nízkej sebaúcty

☀ Úlohy k aktivite:

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 sebavedomie 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 neuvedomujeme.

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?

Upresňujúce otázky: Prečo si myslíte, že má tento človek nízke sebavedomie? 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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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?

Teraz prejdite všetky štyri cvičenia znovu a aplikujte si ich na seba.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Moja vizitka

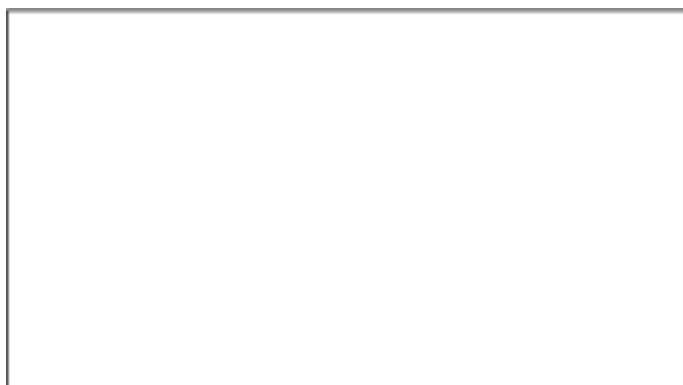
Vizitka slúži obchodníkom, lekárom, právnikom, či úradníkom k tomu, aby ju pri rôznych stretnutiach mohli darovať svojim partnerom a nechať im takto na seba kontakt. Mnohí si dajú s takouto vizitkou veľa práce, lebo okrem kontaktných údajov má za úlohu urobiť dojem a takto reprezentovať svojho majiteľa. Špecifikom vizitky je, že má obmedzený priestor, a preto je dôležité zvážiť, aké informácie bude obsahovať.

ÚLOHA:

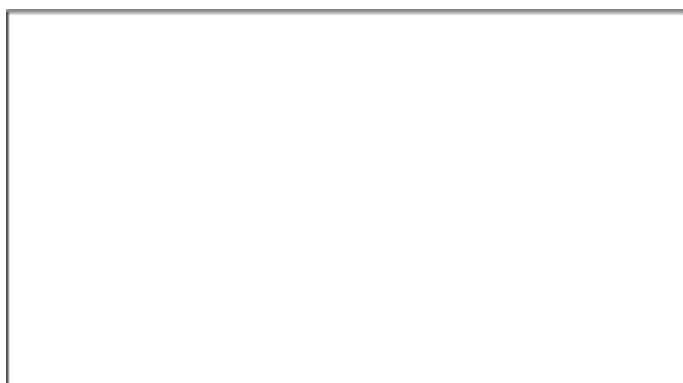
Vytvor svoju vlastnú vizitku, ktorá ťa bude charakterizovať. Môžeš použiť akúkoľvek výtvarnú alebo grafickú techniku. Fantázii a kreativite sa medze nekladú.

MOJA VIZITKA

Predná strana



Zadná strana



REFLEXIA:

Aké zložité bolo preniesť seba samého na vizitku a čo sa na vizitku nezmestilo?

Moje vzťahy

Blízke vzťahy hrajú často v našom živote protichodné úlohy. Na jednej strane sú jedným z najbežnejších zdrojov stresu a na strane druhej predstavujú oporu a zdroj sily pri zvládaní bežných i mimoriadne náročných životných situácií. Urob si prehľad svojich blízkych vzťahov a ľudí, ktorí sú pre teba oporou.

ÚLOHA:

1. Do kružnice napíš svoje meno.
2. Od kružnice so svojim menom nakresli lúče s kruhmi na konci, do ktorých napíš mená osôb, s ktorými si vo vzťahu a tento vzťah je pre teba dôležitý. Dĺžka lúča by mala vyjadrovať mieru blízkosti medzi tebou a danou osobou. Ku každému zakreslenému vzťahu pripíš, čo ti tento vzťah dáva, v čom ti pomáha.
3. Do druhého obrázku zakresli ideálny stav, to znamená, že do obrázku dokreslí ďalšie krúžky s menami nejakých ďalších osôb, prípadne môžeš krúžok určitej osoby nakresliť bližšie alebo ďalej, alebo ho úplne vyškrtnúť.

REFLEXIA:

Ľudia, o ktorých sa môžem oprieť, sú

.....
.....

Vo vzťahoch som spokojný/á s

.....
.....

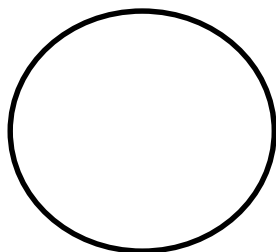
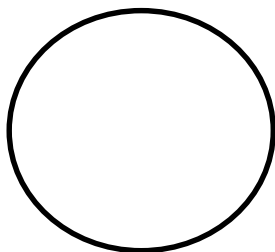
Vo vzťahoch nie som spokojný/á s

.....
.....

Aby som bol/a spokojnejší/šia so svojimi vzťahmi, mohol/mohla by som skúsiť

.....
.....

Moje vztáhy



6. ročník

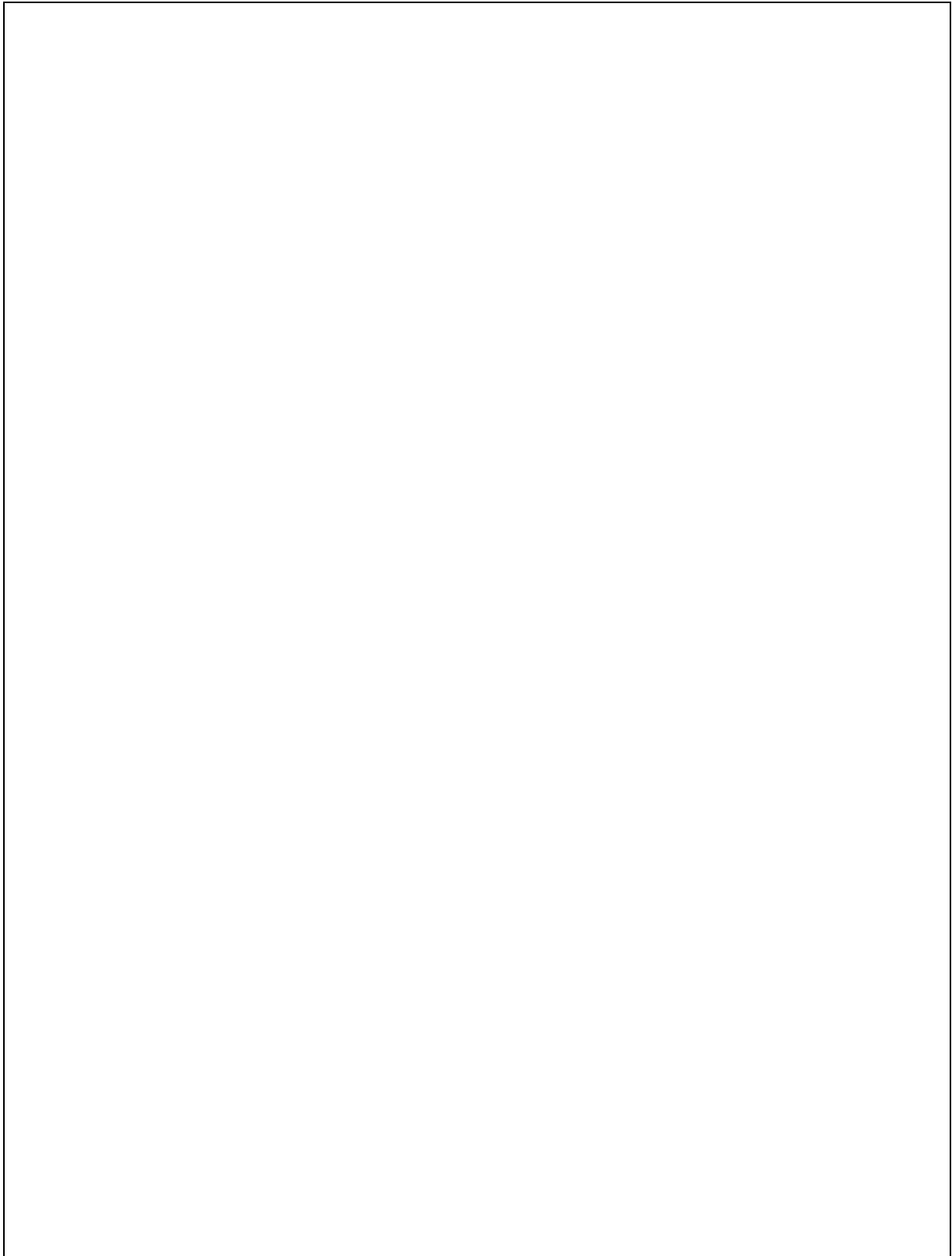
Strom môjho ja.....	24
Môj strom.....	25
Bojím sa.....	26
Som tvorca svojho strachu.....	27
Stojíš sám sebe v ceste?.....	28
Hodnoty.....	29
Moje hodnoty.....	32
Morálna dilema.....	33
Skupinové rozhodnutie.....	35
Môžeme zachrániť svoj dom.....	36
Cesta vlakom.....	37

„Strom môjho ja“

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).



Môj strom



Bojím sa.....

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.

Skutočne by som rád.....

Skutočne by som rád.....

Skutočne by som rád.....

Skutočne by som rád.....

Skutočne by som rád.....

Skutočne by som rád.....

Skutočne by som rád.....

Skutočne by som rád.....



Som tvorca svojho strachu

1. Doplníte 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 vysmievať 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 rozzúril a vylepil by mi zaucho.

3. Presvedčte sa, či sú vaše pochybnosti opodstatnené:

- 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 vysmievať pred ostatnými spolužiakmi. Je to tak?

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

Spomeň si na 7 posledných dní.

Zapíš, koľkokrát v uplynulom týždni:

- | | | |
|-----|---|-----------|
| 1. | si zaspal | -----krát |
| 2. | si sa nestihol dobre naraňajkovať | -----krát |
| 3. | si sa hnal do školy | -----krát |
| 4. | prežíval stres v škole | -----krát |
| 5. | mal večer zlé svedomie | -----krát |
| 6. | si sa cítil večer vyčerpaný | -----krát |
| 7. | si mal zlé sny | -----krát |
| 8. | si sa pohádal so spolužiakmi | -----krát |
| 9. | si mal pocit krivdy | -----krát |
| 10. | si ležošil celé popoludnie | -----krát |
| 11. | si si nesplnil povinnosti do školy | -----krát |
| 12. | si viac ako hodinu trávil pri internete | -----krát |
| 13. | si sa nezdravo stravoval | -----krát |
| 14. | si porušil nejaké pravidlo v rodine | -----krát |
| 15. | si hovoril nepekne o nejakej osobe | -----krát |
| 16. | si dostal od rodičov nejaký trest | -----krát |
| 17. | si nehovoril pravdu | -----krát |
| 18. | si sa na niekoho alebo niečo hneval | -----krát |



HODNOTY

Prečítajte si 10 nasledujúcich otázok a zamyslite sa nad nimi. Na každú otázku máte 2 body. Môžete ich použiť tak, že dáta buď 10 bodov každej z možností (a, b, c, d, e, f) alebo ich rozdelíte a dáte po 1 bode dvom alternatívam (napr. a-b, b-c, a-d a pod.) v akejkolvek alternatíve.

Na záver spočítajte, koľko ste získali bodov v jednotlivých alternatívach.

1. Keby si bol/a učiteľom, najradšej by si učil/a:
a) ošetrovatel'sto b) výtvarnú výchovu c) náboženstvo
d) metódy riadenia e) filozofiu f) praktický výcvik v sociálnej citlivosti
2. Považujem za veľmi dôležité, aby môj budúci manžel/ka:
a) mi vo všetkom pomáhal b) mal/a zmysel pre krásu c) bol veriaci
d) mal dobré postavenie v práci e) bol vzdelaný f) mal ma predovšetkým rád
3. Na ľuďoch najviac obdivujem:
a) zručnosti b) tvorivosť c) vieru d) organizačnú schopnosť
e) múdrosť f) úprimnosť
4. Spomedzi tých, ktorí sa zapísali do dejín ľudstva, pokladám za najvýznamnejšieho
a) Johnnyho Deppa b) Michelangela c) apoštola Pavla
d) Napoleóna e) A. Einsteina f) Matku Terezu

5. Myslím si, že v súčasnom zložitom svete je pre štát dôležité
- | | | |
|---------------------------|-----------|---------------------------|
| a) informačné technológie | b) umenie | c) náboženstvo |
| d) armáda | e) veda | f) sociálna starostlivosť |
6. Keby som zdedil/a niekoľko miliónov eur:
- investoval/a by som do perspektívneho podniku
 - stal/a by som sa zberateľom vzácných obrazov
 - venoval/a by som značnú časť na cirkev
 - investoval/a by som do akciovej spoločnosti a ako najväčší akcionár by som v nej získal/a najväčší vplyv
 - cestoval/a by som po celom svete a poznával/a cudzie krajiny
 - vytvoril/a by som nadáciu, ktorá by podporovala nemajetných talentovaných študentov
7. Keby som mal zázračnú moc a mohol sa na pár týždňov premeniť na niekoho iného, vybral/a by som si:
- | | | |
|------------------------|--------------|-----------|
| a) krajčírku | b) sochára | c) mnícha |
| d) poslanca parlamentu | e) astronóma | f) lekára |
8. Bolo by dobré, keby školy venovali viac pozornosti:
- rozvíjaniu mediálnej gramotnosti
 - hudobnej a výtvarnej výchove
 - náboženstvu
 - praktickým nácvikom, ako sa presadiť pri jednaní s inými ľuďmi
 - poznávaniu prírody
 - výchove k úcte k právam iných ľudí a spoločenskému správaniu
9. V časopisoch dávam prednosť článkom, ktoré sa týkajú:
- praktických návodov, ako si doma svojpomocne niečo urobiť, opraviť
 - umenia
 - duchovných tém
 - životopisov vodcov, vládcov, politikov
 - nových vedeckých poznatkov
 - sociálnych problémov

Vyhodnotenie:

A – úžitok

B – krása

C – Boh

D – moc

E – poznanie

F - láska

Moje hodnoty

Cieľové hodnoty

1. pohodlný život – život v dostatku
2. vzrušujúci život – podnecujúci, aktívny život
3. prospešný život – pocit trvalého prínosu pre iných
4. mierový svet – bez vojen, konfliktov a politického napätia
5. svet krásy – krása prírody a umenia
6. rovnosť – rovnaké príležitosti pre všetkých
7. zabezpečenie rodiny – starostlivosť o milované osoby
8. sloboda – osobná nezávislosť, slobodná voľba
9. šťastie – bezvýhradná životná spokojnosť
10. vnútorná harmónia, súlad, žiadne vnútorné rozpory
11. zrelá láska – vzájomná úcta, porozumenie a pomoc
12. blaho národa – uspokojenie hospodárskych, sociálnych a kultúrnych potrieb národa
13. potešenie – život plný radosti a voľna
14. pocit osobnej istoty – ničím neohrozená životná istota, bezpečie
15. sebaúcta – váženie si seba samého
16. spoločenské uznanie – úcta, obdiv, moc
17. skutočné kamarátstvo – dôverné priateľstvá
18. múdrosť

Vyber 6 Tvojich najdôležitejších hodnôt:

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

6.

.....

Morálna dilema

Vo vzdialenom meste leží v posteli smrteľne chorá žena, ktorá trpí špecifickým druhom rakoviny. Podľa lekárov existuje liek, ktorý by ju mohol zachrániť. O tomto lieku vedel lekárnik zo spomínaného mesta. Výroba lieku bola drahá, lekárnik však za liek žiadal desaťkrát viac ako mal náklady na jeho výrobu. Náklady boli desaťtisíc eur, ale lekárnik žiadal za malé balenie lieku sto tisíc eur. Manžel chorej ženy vyhľadal všetkých svojich známych, aby si peniaze požičal a obrátil sa aj na príslušné úrady. Podarilo sa mu získať iba 50-tisíc eur, teda polovicu požadovanej sumy. Lekárnikovi vysvetlil, v akom stave sa nachádza jeho žena a prosil ho, aby mu predal liek lacnejšie, alebo aby počkal so zaplatením zvyšku eur. Lekárnik ho však odmietol so slovami, že on tento liek práčne získal a chce na ňom aj zarobiť. Manželovi chorej ženy neostávala už žiadna legálna možnosť ako manželke pomôcť, preto začal uvažovať o tom, či sa do lekárne nevláme a liek neukradne.

Ako by si sa rozhodol Ty, keby si bol na mieste tohto muža? Pri rozhodovaní zväž nasledovné otázky:

Má manžel liek ukradnúť? (z akého dôvodu áno, z akého dôvodu nie)

V akom vzťahu je k jeho rozhodnutiu jeho láska k manželke? (zväž prípad, keď ju má rád, resp. keď ju nemá rád)

V prípade, že by nešlo o jeho manželku, ale o cudzieho človeka, má tento liek ukradnúť? (z akého dôvodu áno, z akého dôvodu nie)

V prípade, že ide o domáce zviera, ktoré má rád, má liek ukradnúť, aby ho zachránil? (z akého dôvodu áno, z akého dôvodu nie)

Ukradnúť liek je protizákonné, je toto konanie morálne nesprávne? (z akého dôvodu áno, z akého dôvodu nie)

Majú sa ľudia pokúsiť urobiť všetko, aby dodržali zákon? (z akého dôvodu áno, z akého dôvodu nie)

Skupinové rozhodnutie

Vytvorte skupiny po štyroch žiakoch. Prečítajte si jednotlivé situácie. Najprv každý člen vyjadří, ako by situáciu riešil, jednotlivé odpovede zapíšte a potom je potrebné dohodnúť sa na spoločnom riešení. V prípade, že ste sa vzájomne dohodli, je potrebné povedať „STOP!“ Ostatné skupiny musia tiež prestať pracovať. Každá skupina oboznámi ostatných so svojím rozhodnutím. Zvážte, ktoré hodnoty sú dôležité pri rozhodovaní v takýchto situáciách.

Prvá situácia

Ste na školskom výlete. Oddelili ste sa od triedy a teraz ju nemôžete nájsť. Zrazu zbadáte podozrivo vyzerajúcu skupinu mladých ľudí a mestského policajta, ktorý ich upodozrieva zo záškoláctva. Policajt si vás môže každú chvíľu všimnúť.

Druhá situácia

Ste v triede a máte prestávku. Prichádza riaditeľ, aby predstavil triede novú spolužiačku. Namiesto pravej ruky má Soňa protézu.

Tretia situácia

Vaša trieda plánuje výlet na miestny trh. Každý z vás by mal mať pri sebe nejaké peniaze. Je deň pred výletom a vy si uvedomíte, že zopár spolužiakov z vašej triedy nebude mať žiadne peniaze.

Jednotlivé odpovede:

Spoločné rozhodnutie:

Môžeme zachrániť svoj dom

Karol a Henrieta Novákovci stoja pred náročným rozhodnutím.

Karol má 70 rokov a Henrieta 69 rokov. Karol pracoval ako záhradník. Vie veľmi veľa o rastlinách, kvetoch a stromoch. Svoju prácu miloval. Lutoval iba to, že mal tak nízky plat. Henrieta pracovala ako úradníčka v jednej kancelárii. Svoju prácu považovala za nudnú, ale tešila sa, že mohla finančne prispievať na podporu rodiny.

Karol a Henrieta našetrili toľko peňazí, že si mohli kúpiť dom, v ktorom teraz žijú. V priebehu posledných dvadsiatich piatich rokov si Henrieta a Karol zútulnili dom, takže sa stal skutočne ich domovom. Ich záhrada je prekrásna, pracujú v nej celé hodiny. Každý, kto ide okolo, obdivuje krásne kvety a kvitnúce kríky. Novákovci majú zo svojej záhrady obrovskú radosť.

Keď mala Henrieta 65 rokov, musela odísť do dôchodku. Snažila sa potom nájsť si nejakú prácu s ľuďmi na čiastočný úväzok. Bola unavená z práce s kartotékami a túžila po práci s deťmi. Hlásila sa do mnohých zamestnaní, všade jej však povedali: „Zamestnávame len ľudí, ktorí už pracovali s deťmi, okrem toho, chceme niekoho, kto tu zostane pracovať dlhší čas.“ Henrieta sa necíti byť stará. Teraz má čas, aby robila niečo, čo vždy chcela robiť, no nemôže nájsť prácu.

Na to, že nemôže nájsť prácu, sa Henrieta hnevala aj z iného dôvodu – potrebovali peniaze. Bolo veľmi ťažké vyžiť z malého dôchodku, ktorý obaja mesačne dostávali. Ceny energií, potravín a oblečenia neustále stúpali. Ale vďaka veľmi úspornému hospodáreniu s peniazmi, boli vždy schopní zaplatiť účty. Nič nezostali dlžní.

Pred 6 mesiacmi bol Karol na vážnej operácii. Mesiac strávil v nemocnici. Teraz je už doma a cíti sa lepšie. Stále však musí užívať veľké množstvo liekov a navštevovať lekára.

Poplatky za zdravotnú starostlivosť boli veľmi vysoké. Niečo uhradili prostredníctvom zdravotnej poisťovne, ale stále zostáva veľa účtov, ktoré Novákovci musia zaplatiť sami. Nemajú však v banke toľko peňazí.

Karol a Henrieta stoja pred bolestným rozhodnutím. Majú predať dom, aby získali peniaze na zaplatenie účtov? Môžu sa presťahovať do domova dôchodcov. Avšak toto je ich domov. Karol a Henrieta sú veľmi smutní. Ved' najväčšiu radosť majú, keď môžu pracovať vo svojej záhrade.

Pokúste sa byť empatickí a pouvažujte, čo by ste Novákovcom poradili:

Cesta vlakom

ÚLOHA:

„Máte lístok na týždenný výlet expresom z Libanonu do Moskvy. Cestujete v lôžkovom vozni, kupé je 4-miestne. Vyberte si troch pasažierov, s ktorými by ste radi cestovali a troch, s ktorými by ste cestovať nechceli.“

SPOLUCESTUJÚCI:

Spolucestujúci - pracovný hárok:

1. Srbský vojak z Bosny.
2. Obézny Švajčiar, finančný maklér.
3. Taliansky DJ, ktorý sa zdá byť pri peniazoch.
4. Africká žena predávajúca výrobky z kože.
5. Mladý umelec, ktorý je HIV pozitívny.
6. Róm z Maďarska, práve čerstvo prepustený z väzenia.
7. Baskický nacionalista, pravidelne cestujúci do Ruska.
8. Nemecký raper, zjavne alternatívneho životného štýlu.
9. Nevidiaci harmonikár.
10. Ukrajinský študent, ktorý sa nechce vrátiť domov.
11. Rumunka v strednom veku s ročným dieťaťom na rukách, ktorá nemá víza.
12. Holanďanka, presvedčená a agresívna feministka.
13. Skinhed zo Švédska, zdanlivo pod vplyvom alkoholu.
14. Zápasník z Belfastu - zjavne cestujúci na futbalový zápas.
15. Poľská prostitútko z Berlína.
16. Francúzsky farmár hovoriaci výlučne po francúzsky, ktorý má plný košík plesnivých syrov.
17. Kurdský utečenec žijúci v Nemecku, ktorý je na ceste späť do Líbye.

7. ročník

Moja rodina.....	39
Rodinné pravidlá	40
Povinnosti v rodine.....	41
Finančný rozpočet.....	42
Chlapec alebo dievča.....	43
Správanie chlapcov a dievčat.....	44
Miesto v mojom srdci.....	45
Kocka.....	46
Nitky priateľstva.....	53
Citáty o priateľstve.....	54
Recept na dobrého priateľa.....	55
Lúboštný list.....	56
Priateľstvo.....	57
Lodka priateľstva.....	58

Moja rodina



Prečítaj si všetky otázky o rodine a vyber si z nich 3, na ktoré chceš odpovedať:

Otázky:

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 mám najčastejšie konflikt s bratom alebo so sestrou? Aké som bol dieťa, keď som bol malý? Majú zo mňa moji rodičia radosť?

Odpovede:

1.
.....
.....
.....
.....
2.
.....
.....
.....
.....
3.
.....
.....
.....
.....

Rodinné pravidlá

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

■ **Reflexia:** Dodržiavaš 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?

Povinnosti v rodine

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,
- ustielanie postelí,
- zametanie podlahy,
- vysávanie.....

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

Ako pomáhaš svojim rodičom?

FINANČNÝ ROZPOČET

Úloha:

Ste štvorčlenná rodina. Otec je dlhodobo nezamestnaný bez akejkol'vek podpory. Mama zarobí 330 eur mesačne. V rodine sú dve nezaopatrené 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 Caspisone, tyčinku Twix a čokoládový croissant.

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

Dvom paušálnym telefónom skončila viazanosť (jeden v Orange, druhý v T-mobile).

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

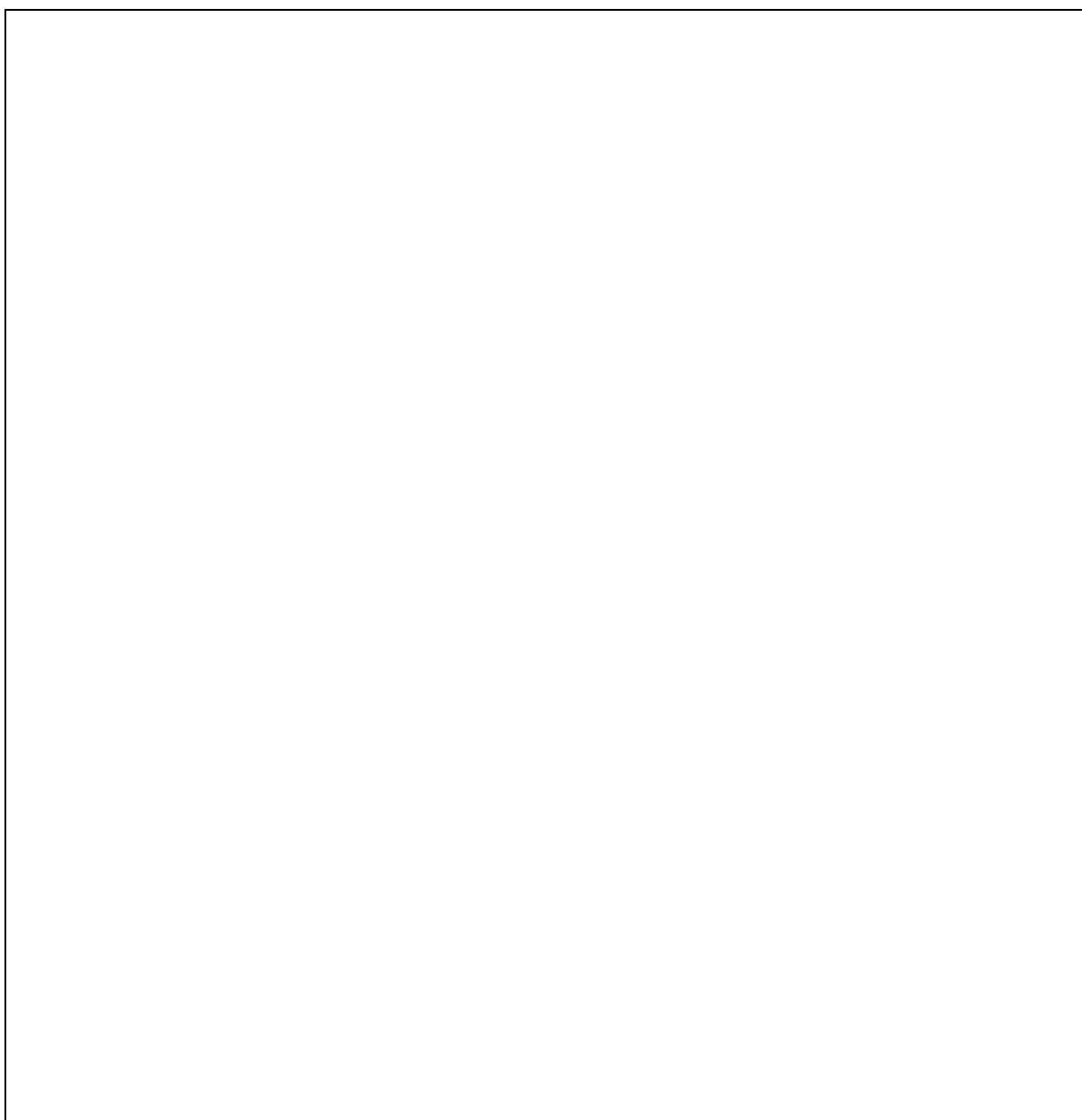
Každý člen rodiny sa veľmi rád kúpe.

- **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?

Chlapec alebo dievča

Inštrukcia pre dievčatá: „Predstav si, že sa jedného rána zobudíš a zistíš, že si sa stal chlapcom. Čo by to pre teba znamenalo? Aké dôsledky by z toho vyplývali? Ako by si sa v tejto situácii zachoval?“

Inštrukcia pre chlapcov: „Predstav si, že sa jedného rána zobudíš a zistíš, že si sa stal dievčaťom. Čo by to pre teba znamenalo? Aké dôsledky by z toho vyplývali? Ako by si sa v tejto situácii zachoval?“



Správanie chlapcov a dievčat

1. Čo považuješ u chlapcov za gavalierske (pekné, príjemné) správanie voči dievčatám? Uveď konkrétne príklady, kedy sa chlapci v triede voči dievčatám tak správajú.

2. Ktoré správanie chlapcov voči dievčatám sa ti nepáči, považuješ ho za hrubé, agresívne, neslušné? Uveď aj konkrétne príklady, kedy sa nejakí chlapci voči dievčatám tak zachovali.



Správanie chlapcov a dievčat

1. Čo považuješ u dievčat za milé (pekné, príjemné) správanie voči chlapcom? Uveď konkrétne príklady, kedy sa dievčatá v triede voči chlapcom tak správajú?

2. Ktoré správanie dievčat voči chlapcom sa ti nepáči, považuješ ho za hrubé, agresívne, neslušné? Uveď aj konkrétne príklady, kedy sa nejaké dievčatá voči chlapcom tak správali.



Miesto v mojom srdci



Kocka

Inštrukcia: 6 strán kocky = 6 úloh

1. Napísať definíciu priateľstva. Kedy priateľstvo možno považovať za skutočné hodnotné?



2. Vybrať a objasniť pojem, ktorý je s priateľstvom veľmi úzko prepojený, vybrať iba jeden a napísať jeho definíciu. Zdôvodniť, čo má s pojmom priateľstvo spoločné a čo rozdielne.



3. Asociácie – brainstorming – napísať čo najviac pojmov, ktoré súvisia s pojmom priateľstvo.



4. Urobiť plagát, na ktorom budú symboly priateľstva.



5. Pripraviť a zahrať scény, kde budú zobrazené situácie empatickej pomoci, priateľskej spolupráce.
Rozdelenie postáv a priebeh situácie:



6. Napísať báseň alebo text piesne o priateľstve. Báseň zarecitovať alebo pieseň aj zaspievať.



Nitky priateľstva

Môžeš komukoľvek darovať nitku priateľstva určitej farby.
Sú to nitky priateľstva, ktoré môžu pretrvávať celý život.

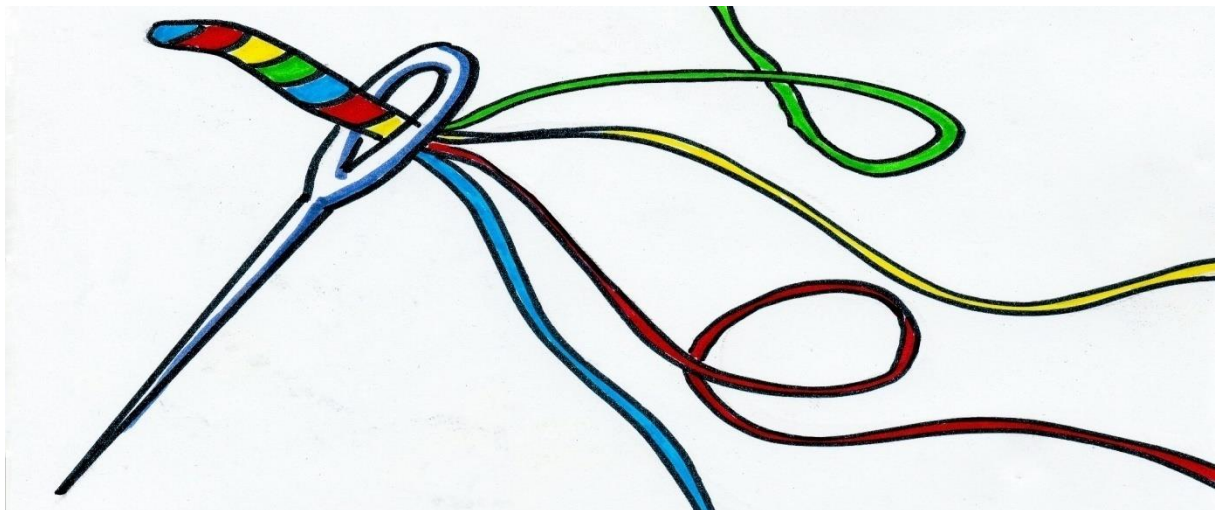
Každá farba má svoju symboliku:

červená – si „super kamoš“

zelená – ďakujem, veľmi si mi pomohol

žltá – je s tebou sranda

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



■ **Reflexia:** Ktorú šnúрку považujete za najcennejšiu? Od koho ste ju dostali? Čo vás najviac potešilo?

Citáty o priateľstve

Priateľstvo umocňuje šťastie a zmierňuje 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).

Zapíš si svoj najobľúbenejší citát o priateľstve:

Recept na dobrého priateľa

Pomôcky: kuchárska kniha

Inštrukcia: Vytvor recept na svojho najlepšieho priateľa.

- povaríme v destilovanej vode 20kg rozvahy, 15 kg spoľahlivosti, 10 kg otvorenosti a 5 kvapiek humoru, vznikne človek, ktorý sa nedá prehliadnuť.....
- na prípravu dobrého priateľa potrebujeme 10 kg 100% múky značky „dôvera“ 3l rastlinného oleja „radosť zo života“, 3 vajcia od múdrej sliepky, hrozienka tolerantnosti, 10 l čaju značka „Silná osobnosť“.....

Názov jedla:

Ingrediencie:

Postup:

Lúboštný list

Mladý chlapec píše lúboštný list svojej milovanej:

„Mám ťa táaaak rád! Šiel by som za tebou do ohňa, vystúpil by som pre Teba na najvyšší vrch, preplával najširšiu rieku. Teda, zajtra večer prídem, ak nebude pršať.“

Skús porozmýšľať nad tým aké posolstvo je ukryté v príbehu. Zapíš do krídel:

Aké vlastnosti by mal mať Tvoj priateľ/priateľka, ktoré by si vedel/la oceniť?

Aké vlastnosti by nemal mať – čo by ťa odradilo?



Priateľstvo

Piesok, kameň a priateľstvo

Dvaja priatelia sa vydali na cestu cez púšť. A ako to už medzi priateľmi býva, na ceste sa pre čosi malicherné veľmi pohádali. Vyprovokovali jeden druhého natoľko, že jeden z nich dal zrazu facku druhému. Dotýčný onemel. No prv, než by niečo povedal, rýchlo sa zohol a napísal prstom do piesku: "Dnes mi môj najlepší priateľ dal facku." Vstal a šiel bez najmenšieho slova ďalej... Ten druhý priateľ sa tomu celému začudoval. Čakal rovnakú pomstivú odpoveď, a dostal iba ticho a nápis na piesku, od ktorého sa vzdalovali. Bolo mu toho všetkého, čo sa stalo, veľmi ľúto a tak sa po chvíli mlčania ozval a poprosil priateľa o odpustenie. Nakoniec sa pomaly rozhovorili a ďalšiu cestu strávili v družnom priateľskom rozhovore.

Ku koncu dňa došli ku krásnej oáze s hlbokým jazierkom. Rozhodli sa, že sa okúpu. Ten, ktorý prednedávnom dostal facku, sa však začal topiť, ale ten druhý ho zachránil. Vytiahol ho z vody. Keď sa prebral, vysušil a upokojil, vstal, podišiel ku neďalekému obrovskému kameňu vyčnievajúcemu na okraji z jazera a vytesal do kameňa: "Dnes mi môj najlepší priateľ zachránil život".

Keď to jeho priateľ videl, spýtal sa ho nechápavo: "Keď som Ťa udrel na začiatku našej cesty, napísal si to, čo sa stalo, len do piesku a tentokrát si to vytesal do kameňa. Prečo?" Odpovedal mu jeho priateľ: "Vieš, rozhodol som sa, že keď mi niekto ublíži, napíšem to len do piesku, aby vietor tieto riadky odfúkol na znak môjho odpustenia. Ale keď mi niekto pomôže, vytesám to do kameňa, aby to tam ostalo naveky..."

Porozmýšľaj nad príbehom, čo znamená priateľstvo pre Teba?

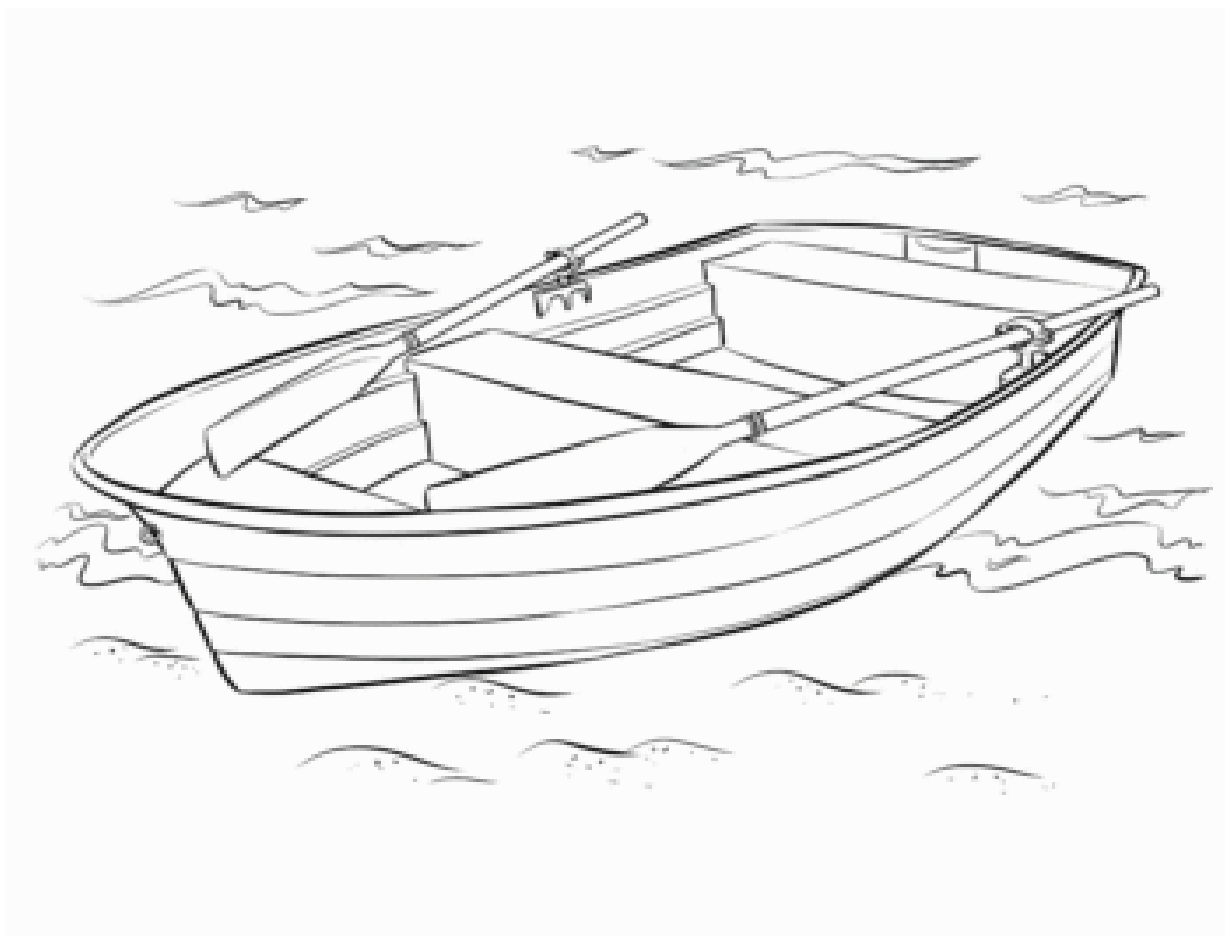
Čo si ceníš na svojich priateľoch? Aké vlastnosti má mať skutočný priateľ?

Si skutočným priateľom pre druhých?



Lod'ka priateľstva

Ak by si sa mal vybrať na dlhšiu cestu po mori, koho by si si zobral na cestu v lod'ke?
Porozmýšľaj aj prečo by si si vybral svojho priateľa a čo si na ňom najviac ceníš.
Povedal si mu, že je pre teba dôležitý a čo si na jeho priateľstve vážiš?



8. ročník

Keby si bol.....	60
Rada pre Zuzanu.....	61
Tajomstvá.....	62
Sexuálne prenosné ochorenia.....	63
Pravá alebo falošná.....	67
Manipulácia v titulkoch.....	70

Keby si bol...

Získaš 12 charakteristík od 12 spolužiakov v triede.

Moje meno:

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..... Charakteristika	11. Meno..... List vo fľaši..... Charakteristika
6. Meno..... Jedlo..... Charakteristika.....	12. Meno..... Časť tela..... Charakteristika.....

■ **Reflexia:** Ktorá charakteristika ťa potešila? Ktorá prekvapila, Čo nové si sa dozvedel o svojich spolužiakoch?

Rada pre Zuzanu

Kamarátka sa ti zdôverí s konkrétnym problémom, pokús sa jej úprimne a otvorene poradiť. Najprv sa v skupine porad', sformuluj najvhodnejšiu odpoveď a uvedenú situáciu so spolužiakmi predstavte ako scénu.

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 načas, 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, porad' mi.

Tvoja rada:

.....

.....

.....

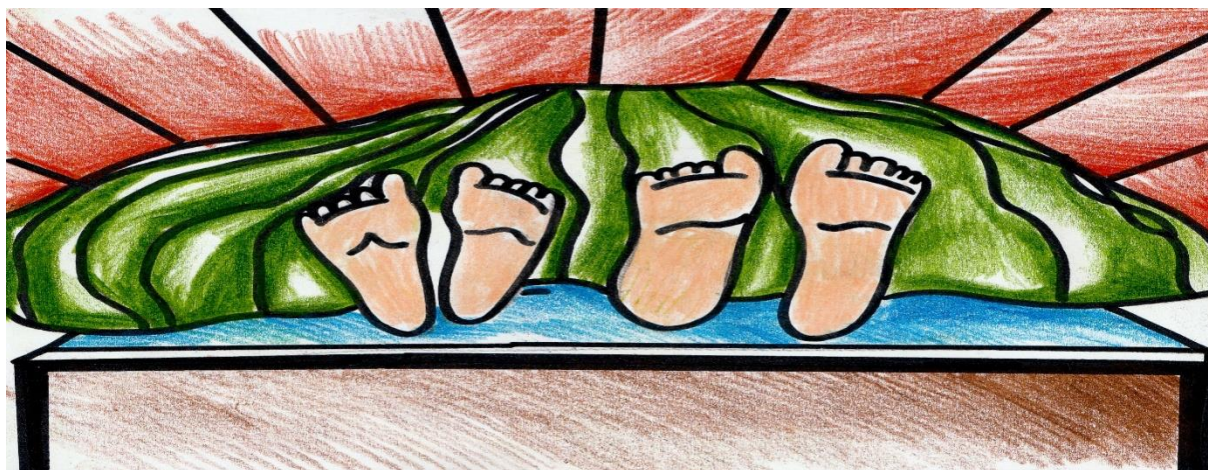
.....

.....

.....

.....

.....



Tajomstvá

Prečítaj si tri príbehy a pouvažuj, čo by si v danej situácii robil, ako by si ju riešil, čo by si uvedeným osobám v príbehoch poradil.

Výstižne pomenuj jednotlivé príbehy.

Príbeh

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.

Príbeh

.....

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....

Príbeh

.....

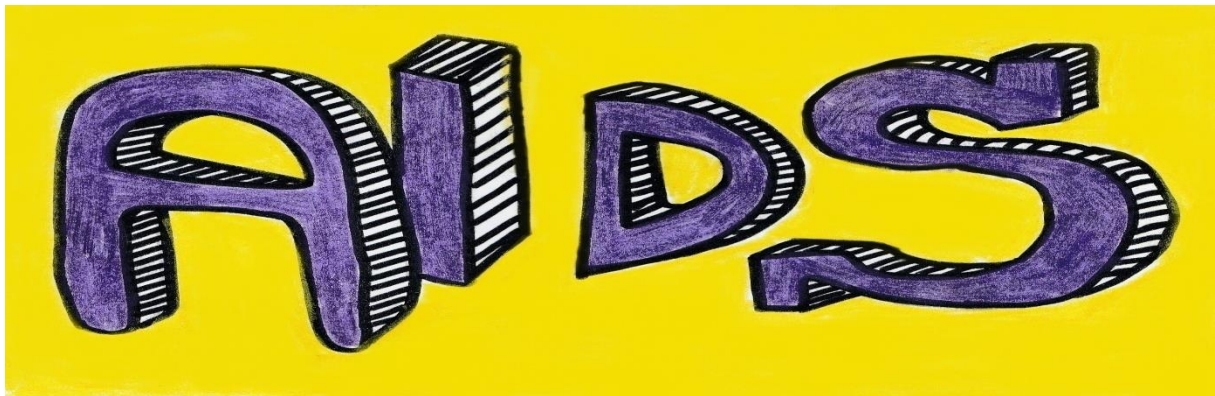
Otec klope na dvere kúpeľne, kde sa kúpe jeho dospievajúca dcéra. Hnevá sa, že sa tam zamyká. Hovorí, že keď sú rodina, nemajú mať pred sebou žiadne tajomstvá. On sám sa rád predvádza doma nahý, ale to sa Martine vôbec nepáči. Minule, keď bola s otcom sama doma a on sa kúpal, zavolať ju a nútil ju, aby 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: Ktorý príbeh ťa najviac zaujal a z akého dôvodu? Poznáš niekoho, kto má podobné problémy? (neuvádzaj však žiadne konkrétne mená, ak sa ti niekto zdôveril)

Sexuálne prenosné ochorenia

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 na 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 zotrvávajúci v dlhodobých monogamných vzťahoch sa nevystavujú riziku nákazy.
23. HIV pozitívni jednotlivci by nemali pracovať na školách.
24. HIV pozitívni ľudia by mali so sebou nosiť identifikačnú kartu.
25. Antikoncepčná tabletká môže zabrániť infekcii vírusom HIV.

Pravdivé výroky:



Nepravdivé výroky:

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 kvantity 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 oboch 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 infekovania 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.

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 „trvácny“ 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.

Pravá alebo falošná?

Na internete môžeme nájsť množstvo fotografií, ktoré môžu byť použité aj po rokoch s použitím inej titulky alebo tvrdením ako tomu bolo v skutočnosti. Toto cvičenie slúži na to, aby sme si ukázali, ako sa dá fotografia vypátrať a odkiaľ naozaj fotografia pochádza.

Obrázok 1: Loď plná migrantov



zdroj: <http://cdn.newsapi.com.au/image/v1/fc568666a81577a19777c450a20e9143>

LOĎ PLNÁ MIGRANTOV

Dobrý pomocník pri odhaľovaní skutočného pôvodu fotiek je aj Google Images, podstránka najznámejšieho vyhľadávača. Nefunguje vždy, no pri známych fotkách, ktoré sa šíria na internete a boli napríklad aj v seriózných médiách, hoci aj dávno, vie byť veľmi nápomocný.

Použijeme tento program na fotografii, ktorá sa šírila aj na Slovensku: známu fotku lode s migrantmi, ktorí prichádzajú do Európy, použili aj viacerí politici a médiá pri ilustrácii migračnej krízy.

Stačí pár klikov na stránke www.images.google.com. Cez možnosť „hľadať podľa obrázka“ fotografiu nahráme a Google nám ukáže, že fotka nie je aktuálna. Dokonca hneď poskytne informáciu o tom, že sa s veľkou pravdepodobnosťou týka albánskych utečencov z roku 1991 – to je aj pravda, ktorú potvrdzujú viaceré zdroje.

PREZIDENT KISKA S UKRAJINSKOU VLAJKOU

Pozorne si pozrite obe fotografie. Ktorá je podľa Vášho názoru originál a ktorá je falošná?



Fotografia A

Fotografia B

Originálna fotografia:

Počuli ste už niekedy slovo HOAX?

Hoax znamená poplašnú, falošnú správu, či už v podobe obrázkov alebo textov, ktoré sa nezakladajú na pravde. Tieto správy nie sú založené na pravde, môžeme ich poznať aj pod názvom „novinárska kačica“.

Hoaxom je aj fotografia prezidenta Andrea Kisku, ktorá kolovala slovenským internetom. Odpoveďou na otázku, ktorá fotografia je originálna, je fotografia B.

Na fotografii A je prezident Andrej Kiska vraj s logom radikálneho dobrovoľníckeho práporu Azov, ktorý sa otvorene odvoláva na symboliku jednotiek SS.

Skúste si vložiť obrázok do Google Images – môžete si všimnúť, že si s touto fotografiou nevie poradiť, pretože nevie jasne pomenovať, kedy fotografia vznikla. To nás môže upozorniť, že nie je niečo s fotografiou v poriadku, pretože ukazuje najmä pôvodné obrázky (napr. s erbom bombardovaného mesta Mariupol'). Manipulácia je však v tomto prípade ľahko odhaliteľná už voľným okom. Autor upravenej fotografie predovšetkým nedostatočne prekryl pôvodný erb a spod znaku Azova tak trčí aj erb Mariupola. Upravená fotografia neseď ani farebne.

OTÁZKY NA ZAMYSLLENIE:

- Stretli ste sa už s podobnou fotografiou?
- Verili ste podobným titulkom na internete? Prečo?
- Zisťovali ste, či daná web stránka, webový časopis píše pravdu?

Manipulácia v titulkoch

Na internete, najmä na sociálnych sieťach častokrát ľudia zdieľajú rôzne príspevky bez toho, aby ho čítali. Stačí, že si prečítajú titulok.

ÚLOHA:

Vašou úlohou bude určiť, ktoré z uvedených 7 správ sú pravé a ktoré falošné. Ku každej správe sú na výber 3 titulky, jeden z nich však je zavádzajúci (buď obsahuje informáciu, ktorá v správe nie je alebo čitateľa nabáda, aby si domysleli niečo, čo článok nehovorí).

Vašou úlohou je označiť manipulatívny titulok a vysvetliť, prečo nezodpovedá textu správy.

1. Nová automobilka

Blízko Zvolena by už čoskoro mohla stáť nová fabrika, v ktorej by vyrábali luxusné športové vozy Maserati. Oznamil to minister hospodárstva po stretnutí s výkonným riaditeľom automobilky Emersonom Fitipaldim. „Som nadšený, na Slovensko smeruje piata automobilka,“ povedal minister. Dobrý pocit mal zo stretnutia aj Fitipaldi, ktorý ministrove slová komentoval diplomaticky. „Slovensko sa nám páči, má veľký potenciál,“ povedal Fitipaldi.

- A) Slovensko má na dosah piatu automobilku
- B) Pri Zvolene sa začnú vyrábať slávne športivky Maserati
- C) Výkonný riaditeľ z Maserati: Slovensko má veľký potenciál

2. Nechcený Napoleon

Nápad opozičného poslanca Igora Malériča postaviť blízko Bratislavského hradu sochu Napoleona Bonaparte narazil na nesúhlas tisícok ľudí. Ukázala to anketa, ktorú zorganizoval Bratislavský denník. Noviny ponúkli svojim čitateľom možnosť, aby sa k iniciatíve vyjadrili v internetovom hlasovaní. Výsledok? Proti soche sa postavilo až 90 percent zo zhruba desaťtisíc hlasujúcich čitateľov.

- A) Plán postaviť Napoleona pri Hrade vyvoláva vášne
- B) S Maléričovou sochou nesúhlasia tisíce ľudí
- C) Bratislavčania jednoznačne odmietli sochu Napoleona

3. Milióny migrantov v pohybe

V utečeneckých táborech v severnej Afrike a na Blízkom východe sa zhoršuje situácia. Mnoho tamajších obyvateľov sa pripravuje na to, že sa vydá na cestu do krajín Európskej únie. Podľa uniknutej správy nemeckej tajnej služby by ich počet mohol dosiahnuť až šesť miliónov. Polovica z nich sa chce pokúsiť dostať sa do Európskej únie po takzvanej balkánskej trase, ktorú sa členské štáty s pomocou Turecka snažia držať uzavretú.

A) Najhoršie nás len čaká: Do EÚ príde ďalších šesť miliónov migrantov

B) Kríza nekončí, ďalších šesť miliónov migrantov sa pripravuje na cestu

C) Uniknutá správa tajných služieb: Ďalšie milióny ľudí chcú do Európy

4. Angličania vyčíňajú

Mestskí policajti v Košiciach riešili tento týždeň už druhý prípad opitých Angličanov, ktorí rušili nočný pokoj. Štvorčlennú skupinu, ktorá na Slovensku oslavovala rozlúčku so slobodou, nechcela ochranka pustiť do baru v centre, tak na ňu kričali anglické nadávky. Cudzinci sa upokojili až po príchode mestskej polície. Podobný prípad sa odohral aj v pondelok, keď polícia dala pokutu iným dvom mužom z Anglicka, ktorí v nočných hodinách znečistili verejné priestranstvo.

A) Angličania sú národom opilcov a výtržníkov, predviedli to v Košiciach

B) Hluk a nadávky: štvorica Angličanov vystrájala pred košickým barom

C) Policajti v Košiciach museli opakovane riešiť opitých Angličanov

5. Opozičný politik vs. starosta

Opozičný politik Anton Strelec podal trestné oznámenie na starostu Bohumila Stejskala pre nedávny predaj mestských pozemkov v blízkosti budovy pošty. Strelec tvrdí, že predaj bol pre radnicu nevýhodný a starosta sa mohol dopustiť trestného činu zneužívania právomoci verejného činiteľa, za ktorý môže byť sadzba až päť rokov. Jeho podnetom sa bude zaoberať vyšetrovateľ.

A) Strelec sa obrátil na políciu, chce, aby prešetrila predaj pozemkov

B) Polícia sa chystá vyšetrovať starostu, hrozí mu až päť rokov

C) Opozičný politik obviňuje starostu, že nevýhodne predal pozemky

6. Ukrajinci pre Slovensko

Slovenský premiér Milan Akčný sa rozhodol riešiť situáciu okolo nedostatku kvalifikovaných robotníkov. Vláda schválila zákon, ktorý výrazne zjednodušuje pravidlá pre niektorých občanov Ukrajiny, ktorí by na Slovensku chceli pracovať. Opatrenie sa bude vzťahovať iba na Ukrajincov, ktorí sú povoláním strojáři alebo majú tento typ vzdelania. Pre ostatných sa nič nemení. Premiér dúfa, že týmto spôsobom získa pre slovenské fabriky niekoľko tisíc pracovníkov.

- A) Premiér uvoľnil hrádzu, Slovensko môžu zaplaviť tisíce Ukrajincov*
- B) Premiér chce, aby na Slovensku pracovali tisíce Ukrajincov*
- C) Vláda láka na Slovensko tisíce ukrajinských robotníkov*

7. Slovenskí vojaci pod Nemcami

Ministri obrany Slovenska a Nemecka podpísali dohodu o spolupráci. Na základe nej odídu príslušníci slovenských mechanizovaných jednotiek do Nemecka na dvojmesačný výcvik pod dohľadom nemeckých inštruktorov. Minister Marek Pancier si od toho sľubuje väčšie skúsenosti pre slovenských vojakov, ako aj prehĺbenie ich jazykových znalostí.

- A) Slovenskí vojaci budú trénovať pod taktovkou Nemcov*
- B) Minister dúfa, že našim vojakom pomôžu nemeckí inštruktori*
- C) Ako za Hitlera: slovenskej armáde budú zase veliť Nemci*

Riešenia:

1. B) Pri Zvolene sa začnú vyrábať slávne športiačky Maserati Titulok predbieha udalosti. Minister síce hovorí, že „na Slovensko smeruje piata automobilka“, ale to nie je to isté ako veta „na Slovensku bude piata automobilka“. **Pokiaľ to jasne nepotvrdí aj automobilka, je to stále iba želanie jednej strany. Keď obe strany hovoria iba o rokovaníach, neznamená to, že dohoda je už hotová.**

2. C) Bratislavčania jednoznačne odmietli sochu Napoleona

V článku sa hovorí len o tom, že sochu Napoleona jednoznačne odmietli ľudia, ktorí mali chuť zúčastniť sa internetovej ankety jedného denníka. Na to, aby bolo jasné, čo si myslia Bratislavčania, by musel prebehnúť sociologický prieskum. Zatiaľ čo v internetovej ankete nikto nekontroluje, akí ľudia hlasujú, v prieskume musia byť primerane zastúpené všetky skupiny obyvateľov. **Internetová anketa neodráža skutočné názory celého mesta/štátu.**

3. A) Najhoršie nás len čaká: Do EÚ príde ďalších šesť miliónov migrantov

Možnosť, že sa šesť miliónov ľudí vydá na cestu do Európy, nie je to isté ako správa, že šesť miliónov ľudí aj reálne do Európy príde. V článku je navyše spomenuté, že polovica migrantov plánuje ísť trasou, ktorú európske štáty chcú držať uzavretú, čo by znamenalo, že by narazili na hranicu Turecka a nie je jasné, ako by pokračovali ďalej. **Ak text hovorí o možnosti, že sa niečo stane, nie je presné to vydávať za hotovú vec.**

4. A) Angličania sú národom opilcov a výtržníkov, predviedli to v Košiciach

Titulok neprijateľne zovšeobecňuje, že bežný Angličan pije a robí výtržnosti. Novináriovi stačili dva prípady ako dôkaz typického správania mnohomiliónového národa. Ide pritom typ incidentu, ktorého sa môže dopustiť aj ktokoľvek iný. **Správanie zopár jednotlivcov sa nedá preniesť na celú skupinu/etnikum/národ.**

5. B) Polícia sa chystá vyšetrovať starostu, hrozí mu až päť rokov

Titulok vyvoláva dojem, že polícia ide po starostovi, ktorý onedlho možno pôjde „sediť“. V skutočnosti ho zatiaľ podozrieva iba opozičný politik. Polícia sa musí automaticky zaoberať každým trestným oznámením, ktoré niekto podá, dokonca aj anonymným. Často však vyhodnotí, že prípad nebude ďalej riešiť. O skutočnom „vyšetrovaní“ sa dá hovoriť až vtedy, keď polícia usúdi, že podozrenie je na mieste a dotyčného začne napríklad trestne stíhať. Ani to ešte nemusí znamenať, že je vinný. Na vyšetrovanie dozerá prokurátor, ktorý ho môže zastaviť, pokiaľ sa podozrenie nepotvrdí. Otázkou hroziaceho trestu má zmysel riešiť, až keď prokurátor podá takzvanú obžalobu a celý prípad zamieri pred súd. Aj súd však nakoniec môže dotyčného oslobodiť. **Pri podaní trestného oznámenia nie je možné hneď človeka označiť za vinného, o vine rozhoduje súd; trestné oznámenie ešte neznamená, že polícia človeka obviní.**

6. A) Premiér uvoľnil hrádzu, Slovensko môžu zaplaviť tisíce Ukrajincov

Z takéhoto titulku si čitateľ odnesie dojem, že na Slovensko sa masovo začnú sťahovať davy cudzincov bez rozdielu. V článku sa však jasne píše, že jednoduchší režim budú mať iba tí, ktorí budú mať požadované vzdelanie alebo prax, a ktorých trh práce potrebuje. **Obzvlášť spozornite pri poplašných titulkoch.**

7. C) Ako za Hitlera: slovenskej armáde budú zase veliť Nemci

*Titulok hľadá nezmyselné a prehnané historické súvislosti s odkazom na viac než sedemdesiat rokov staré udalosti. Zároveň tvrdí niečo iné, než článok. Výcvik pod dohľadom nemeckých inštruktorov opisuje ako stav, keď armáda už nebude mať slovenských veliteľov, ale nemeckých. Inštruktor však nie je veliteľ. **Pozor na zveličené prirovnania a metafory.***

9. ročník

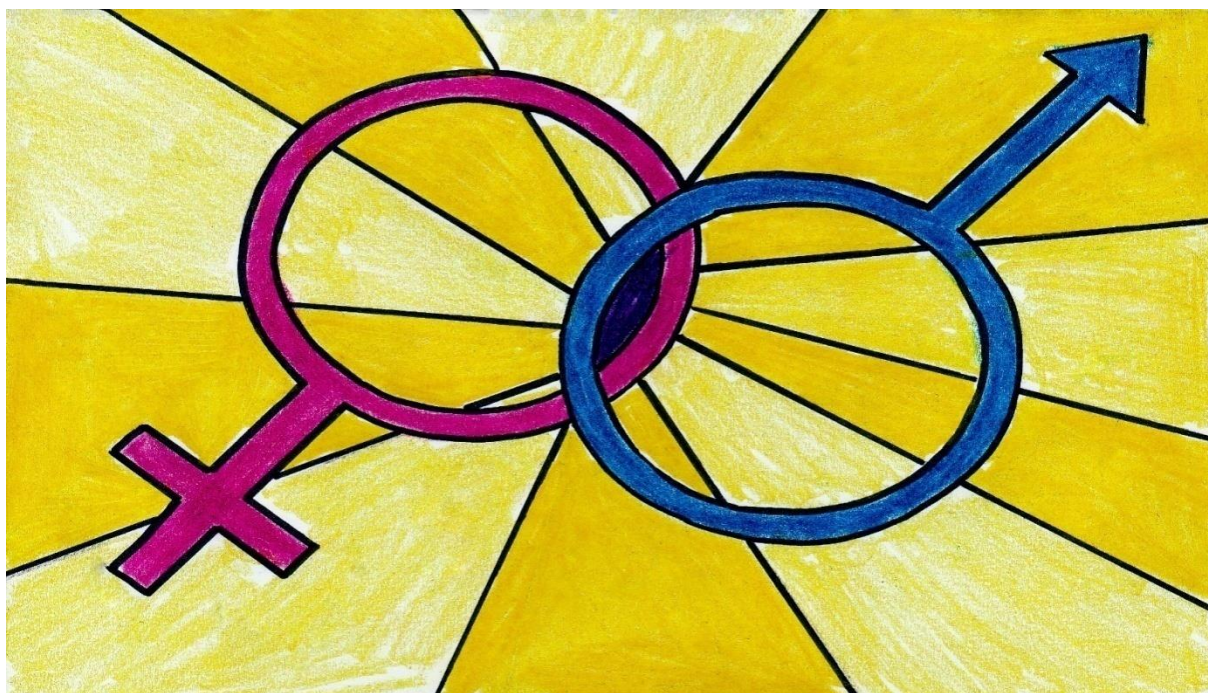
Zákerná choroba.....	76
Prečo to ľudia robia.....	78
Predstav si.....	79
Závislosť na nikotíne.....	82
Stop.....	83
Život bez cigariet.....	84
Alkohol a rodina.....	85
Srdce ako puzzle.....	86
Účinky alkoholu na.....	87
Fľaša.....	88
Zdravý životný štýl.....	89

Zákerná choroba

Inštrukcia: Spolu so spolužiakmi v skupinách prebieha pátranie po názve, pôvodcovi pohlavnej choroby na základe informácií o príznakoch. Možnosť využitia encyklopédií, odbornej literatúry.

Pohlavná choroba

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 doby 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 vaječnícovodov. Choroba okrem toho, že je veľmi nákazlivá, v zanedbanom chronickom štádiu môže spôsobiť aj neplodnosť, prípadne viesť k ďalším nebezpečným komplikáciám (napadnúť napr. vnútroštrcovú blanu, výstelky kĺbov alebo očné spojivky).



Zákerná choroba

Inštrukcia: Spolu so spolužiakmi v skupinách prebieha pátranie po názve, pôvodcovi pohlavnej choroby na základe informácií o príznakoch. Možnosť využitia encyklopédií, odbornej literatúry.

Pohlavná choroba

Choroba sa prenáša výlučne pri pohlavnom styku a prenosom matky na dieťa ešte počas vnútromaternicového života. Ostatné mimopohlavné prenosy boli zaznamenané veľmi zriedkavo. Približne po 3-4 týždňoch od vzniku nákazy sa na vonkajších pohlavných orgánoch muža alebo ženy objavia prvé príznaky ochorenia v podobe malej zatvrdlinky červenoľalovej 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. Jediné včasným a dokonalým liečením gravidnej ženy možno dosiahnuť, aby sa dieťa narodilo zdravé.



Prečo to ľudia robia?

Inštrukcia: Trieda je rozdelená do niekoľkých skupín. Každá skupina si vyberie jeden druh závislostí, o ktorom chce hlbšie uvažovať (každá skupina prezentuje iný druh závislosti).

1. Vysvetlite, čo najviac príčin (dôvodov), z akého dôvodu „to“ ľudia robia. Prečo upadajú do konkrétnej závislosti? Prečo sa ňou nechajú sputnať?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Vymyslíte, čo najviac dôsledkov, ktoré môže so sebou priniesť konkrétna závislosť, keď jej človek úplne prepadne.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Skúste popremýšľať nad poradím dôležitosti jednotlivých dôsledkov (existujú príčiny hlavné a vedľajšie, dôsledky fatálne i podružné...).

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Predstav si.....

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.

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?



Predstav si.....

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.

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?



Predstav si.....

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.

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?



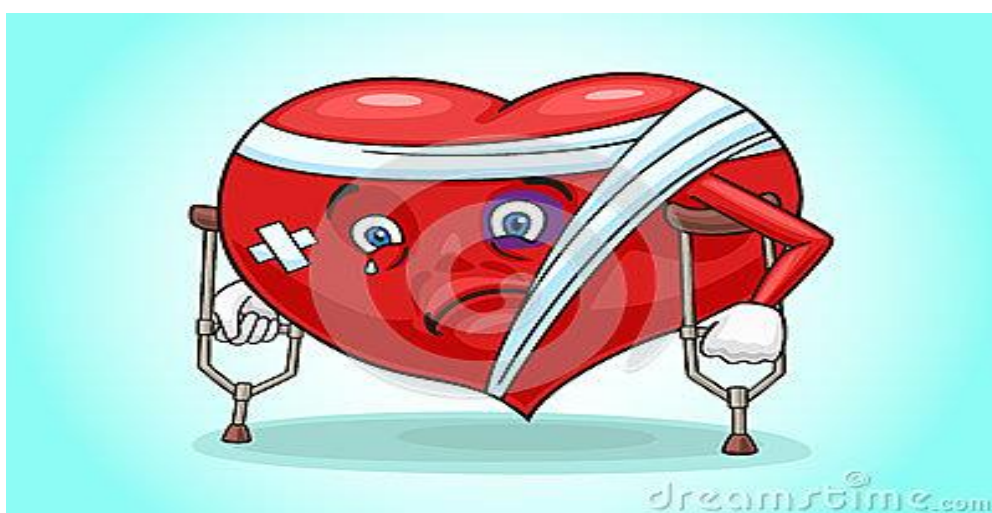
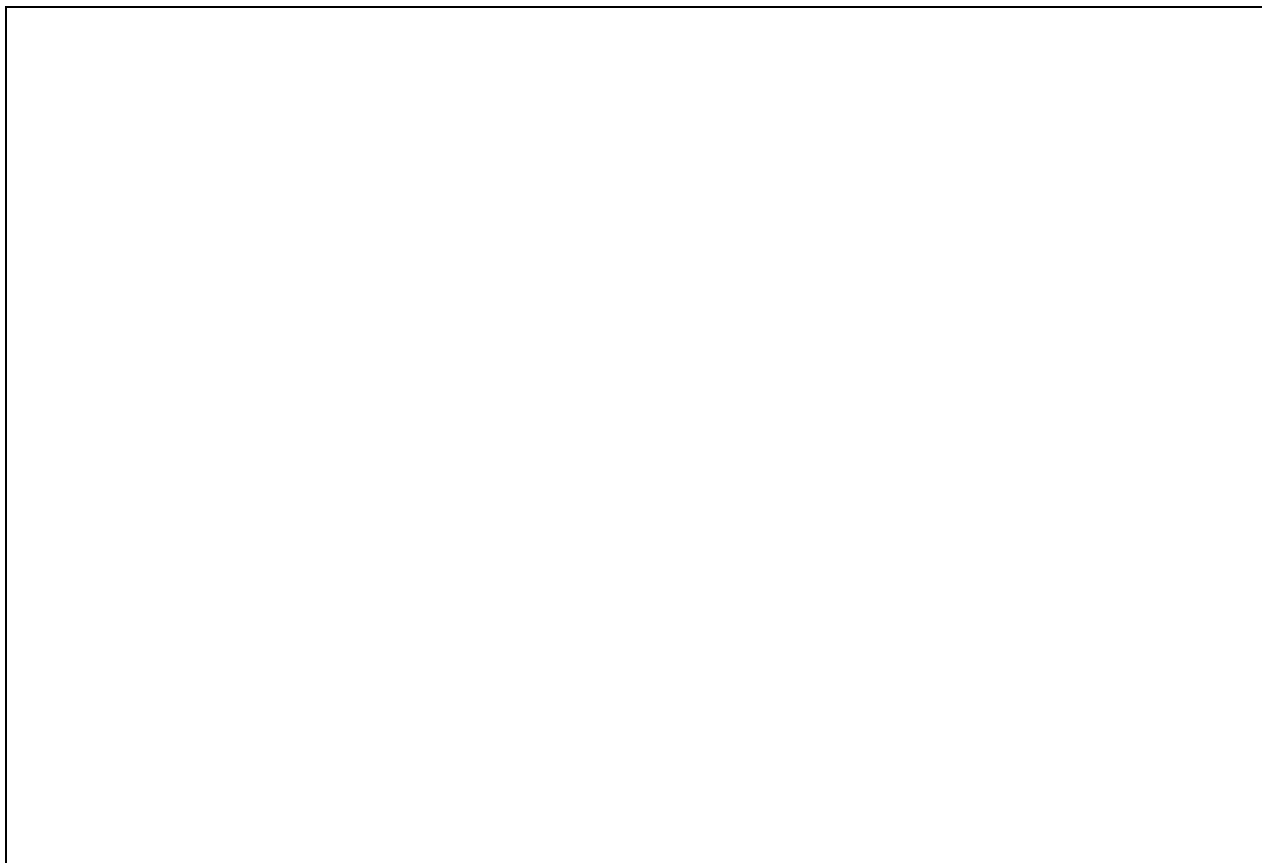
Závislosť na nikotíne

- Závislosť na nikotíne je porovnateľná so závislosťou na heroíne.
- Cigaretový dym obsahuje množstvo (40) karcinogénnych látok.
- Denne sa na celom svete vyfajčí približne 14 miliárd cigariet.
- Na následky fajčenia zomiera v priemere každý druhý fajčiar.
- Na tieto ochorenia zomiera ročne asi 3,5 milióna ľudí.
- Vyfajčením iba 1 cigarety si odbúrate jednu štvrtinu potreby vitamínu C v organizme.
- Po ukončení fajčenia sa krvný tlak a pulz vrátia do normálu za pol hodiny, hladina kyslíku za 8 hodín, riziko infarktu klesá po 24 hodinách, krvný obeh a činnosť pľúc sa vrátia do normálu po 2 týždňoch, po 1-9 mesiacoch ustúpi dychčivosť, kašeľ, obnova riasiniek, pľúca sa začínajú čistiť. Riziko rakoviny a pľúcnych chorôb spôsobených fajčením klesá na úroveň nefajčiara až po 12-15 rokoch.
- Riziko úmrtnosti u pasívnych fajčiarov je o 15% vyššia ako u nefajčiarov.
- Vyfajčenie 2 balení cigariet denne, zníži očakávanú dĺžku života človeka o 8 rokov.
- Nikotín sa dostáva do mozgu do 10 sekúnd od inhalácie dymu.



Stop !

Porozmýšľaj a pokús sa vyjadriť verbálne alebo názorne – kresbou dôvody, prečo by ľudia nemali fajčiť. O čo všetko môžu prísť ak fajčiť budú.



Život bez cigariet

Pokús sa vypočítať finančné náklady, ktoré sú spojené s kúpou tabakových cigariet za určité obdobia. Porozmýšľaj nad sumou, ktorú by si vypočítal napr. za 10 a viac rokov a čo by si si namiesto toho mohol kúpiť.

Priemerný počet vyfajčených cigariet za deň:

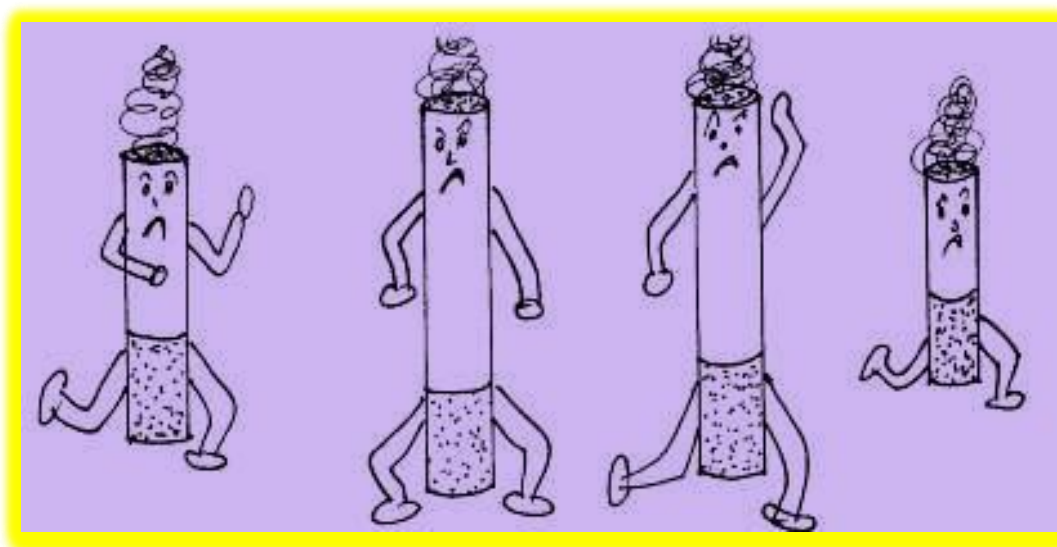
za mesiac:

za rok:

za 5 rokov:

za 10 rokov:

za 20 rokov



Alkohol a rodina

Alkoholik začína piť vtedy kedy on chce, vtedy kedy sa mu chce a bez ohľadu na to, aké to môže mať následky. Pokiaľ vám dá nejaký sľub, tento sľub okamžite prestáva platiť pokiaľ sa mu to nehodí. Nespoľahlivosť je jedným z hlavných prejavov alkoholizmu a tento fenomén sa prenáša potom aj na primárnu rodinu. Život s nespoľahlivým človekom je nepríjemný, pretože ohrozuje v rodine hlavnú zložku a to je bezpečie. Pocit bezpečia sa vytvorí vtedy, ak žijeme alebo sa nachádzame v prostredí, ktoré je očakávateľné, predvídateľné. U alkoholizmu toto neplatí. Viem, môžete namietať, že u alkoholika je predvídateľné už to, že sa napije. Avšak to, že sa napije väčšinou nie je pre nikoho príjemné a rodina z toho máva väčšinou obavy. Takže áno, je očakávateľné, že budú. Ale také správanie akokoľvek je očakávateľné a predvídateľné pocit bezpečia nevytvorí.

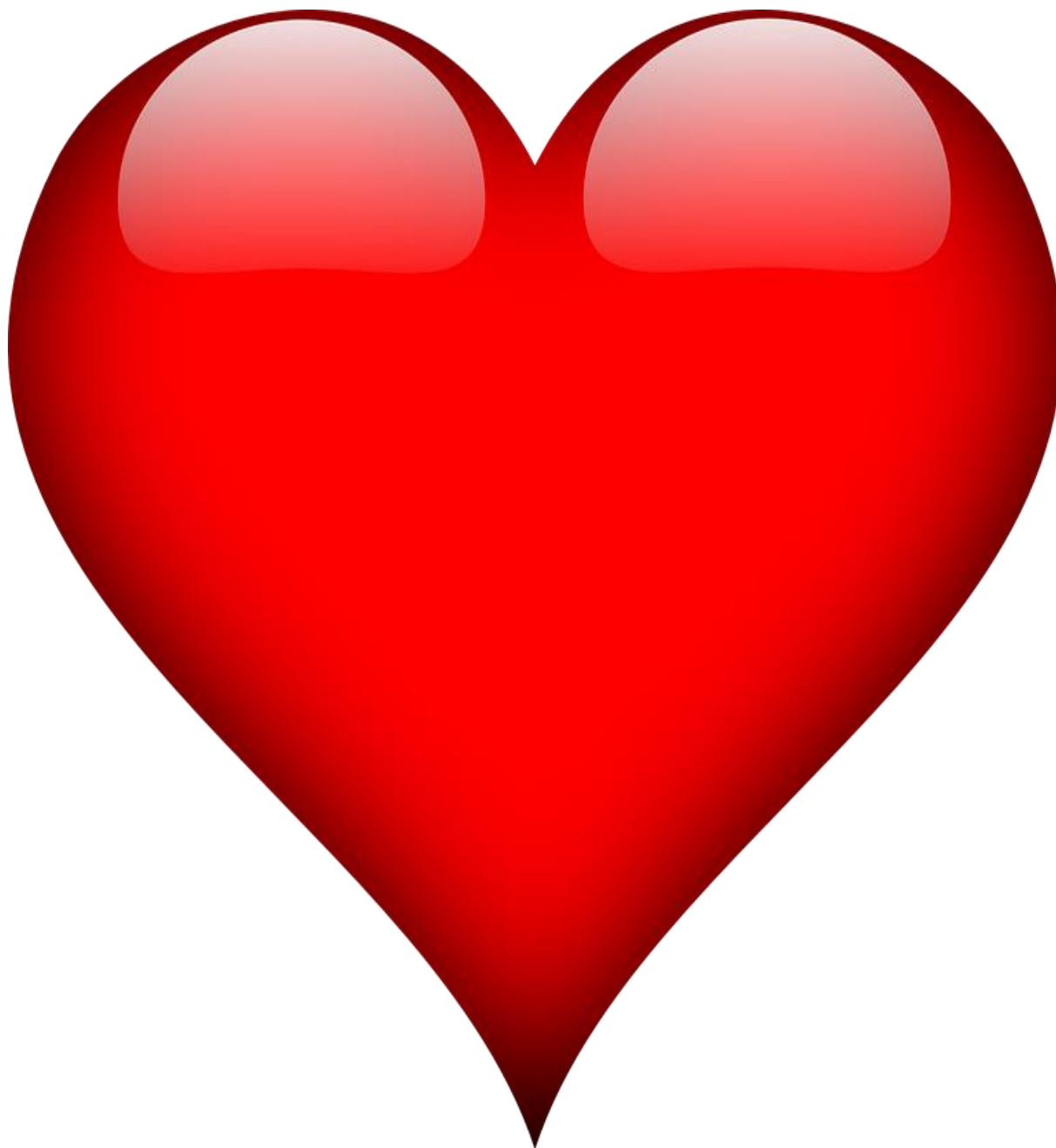
Ďalším typickým prejavom ako sa alkoholizmus v rodine prejavuje je zanedbávanie. Alkoholik má svoj záujmy, ktoré sa týkajú skôr fľaše než rodiny. Pije namiesto toho, aby sa venoval manželke, deťom alebo svojim rodičom. Pije namiesto toho, aby zarábal. Alkoholik chodí piť a ignoruje všetky svoje povinnosti, predsavzatia alebo záujmy. Deti a blízki ľudia alkoholika v rodine to často považujú za osobný problém. Majú pocit viny, že možno oni to celé spôsobili. Hľadajú chybu v sebe, že sa už o nich nestará, že mu už na nich nezáleží. Ale nemusí to byť práve tak. V skutočnosti tomuto človeku nezáleží na ničom, ani samému na sebe.

Ďalším prejavom alkoholizmu v rodine sú časté emocionálne výbuchy. Asi si viete domyslieť ako to celé prebieha. Sám alkoholik alebo alkoholička, pokiaľ pije v rodine žena, je emocionálne labilný. V stave triezvosti sa už chce napiť a preto je nervózny a popudlivý. V stave opitosti je zas mimo kontrolu a ľahko vybuchne pre akúkoľvek maličkosť. A tak život v rodine alkoholika a stáva nepríjemným. Každú chvíľu hrozia a väčšinou sa aj objavujú hádky, škriepky, konflikty, niekedy dokonca agresivita. Alkoholizmus v rodine je preto nepríjemný. Na dennom poriadku je trvalý stres, pocit neistoty, obavy a bezmocnosť.


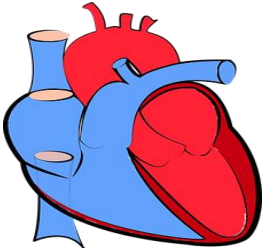
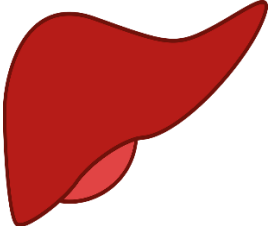

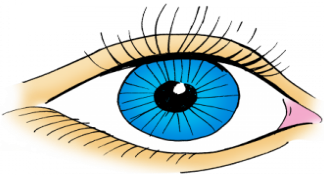
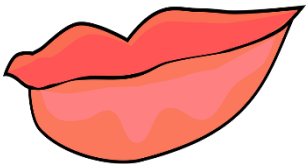



Srdce ako puzzle

Pokús sa predstaviť si situáciu v rodine, kde je jeden z jej členov alkoholik. Môžeš si pomôcť srdcom, do ktorého vnútra napíšeš všetky pocity, ktoré v rodine s alkoholikom môžu byť. Srdce si môžeš rozdeliť na viaceré časti, a do jednotlivých častí vpíšeš pocity. Potom môžeš srdce na základe dielikov rozstrihať ako puzzle a dať do opäť dokopy. Uvedené pocity jednotlivých členov rodiny taktiež rozdeľujú a sú pre ne nepríjemné.



Účinky alkoholu na...

OBRÁZOK	Účinok
	
	
	
	
	
	
	

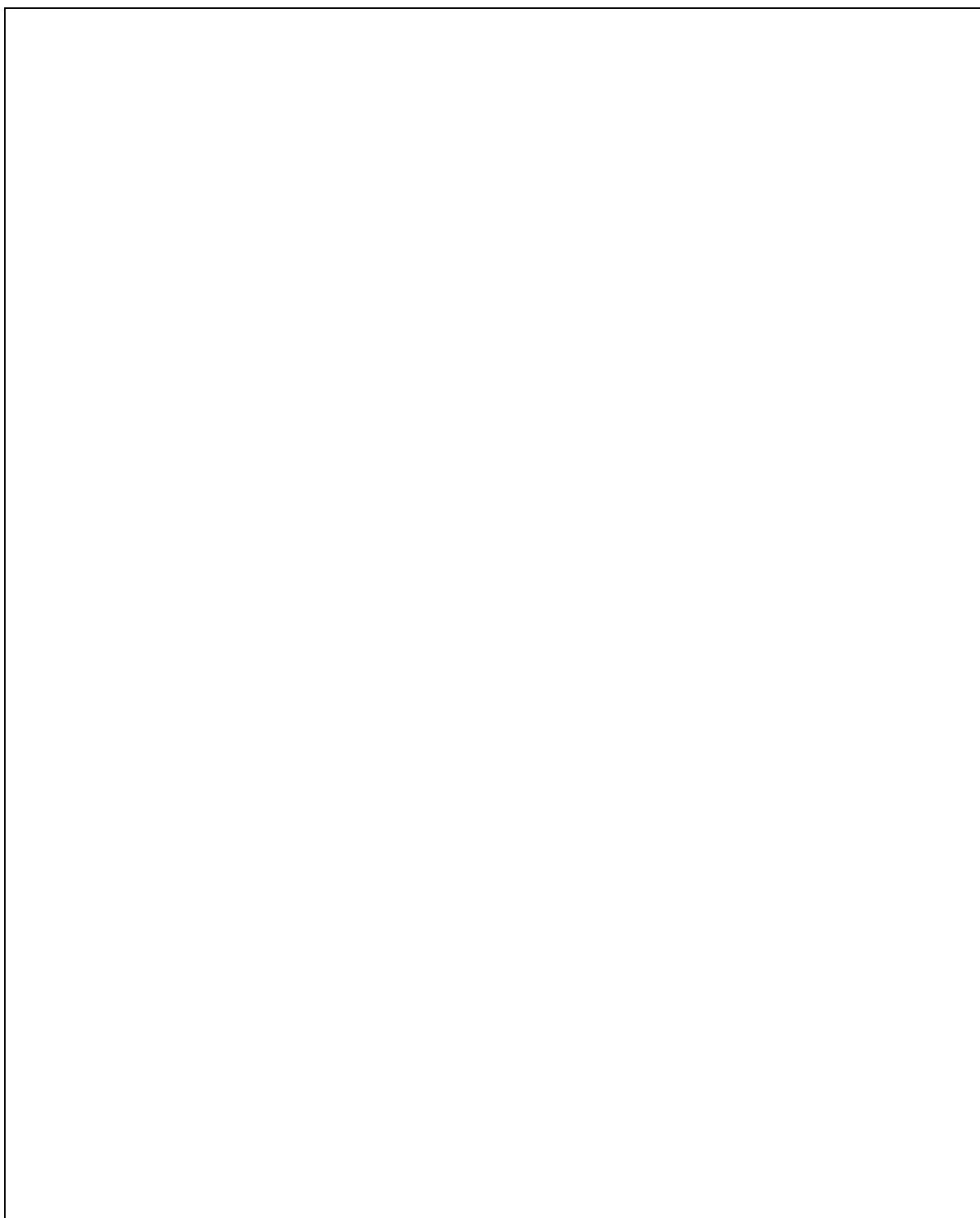
„Fľaša“



Do fľaše zapíš dôvody, prečo ľudia siahajú po alkohole.....

Zdravý životný štýl“

Vytvorte plagát, koláž, ktoré by informovali ľudí a podnecovali k tomu, aby sa začali zaujímať o problematiku zdravého životného štýlu, napr. stravovanie, šport, hygiena, prevencia drogových závislostí, fajčenie... .



ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY:

GYMERSKÁ, M. – KRŠŠÁKOVÁ, E. – ZÁŠKVAROVÁ, V.: *Byť človekom ... to stačí*. OZ Persona. 2013, 315 s. ISBN 978-80-89463-12-1.

<http://zachytka.sk/alkoholizmus-v-rodine/typicke-prejav-y-alkoholizmu-v-rodine/>

<http://zssrobarovapo.sk/wp-content/uploads/broz.pdf>

<https://a-static.projektn.sk/2017/04/dennikN-prirucka-konspiracie.pdf>

<https://dennikn.sk/718292/cvicenia-ako-rozoznat-falosnu-fotku-a-zmanipulovany-titulok/>

Kolektív autorov: *Sociálne vzťahy a problémy na školách: Empatia, tolerancia. Súbor hier a aktivít zameraných na prevenciu a riešenie problémov žiakov základných a stredných škôl*. Raabe Slovensko.

LEFEVRE, P.: *Veľké pravdy v malých príbehoch*. Bratislava : Lúč. 1994. ISBN 80-7114-122-4.

MEDVEĎOVÁ, I.: *Interdisciplinárny projekt na tému alkohol*. Banská Bystrica : MPC. 2013.

ARRIVÉ, J.Y. 2004. *Umění prožívat emoce*. Praha: Portál, 2004.

BENEŠOVÁ, M. 2002. *Tvorivá dramatika*. Bratislava: SPN.

BIRKENBIHLOVÁ, V. F. 1999. *Umenie komunikácie*. Bratislava: Svornosť.

CANFIELD, J. 1998. *Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebeduvěře*. Praha: Portál.

ELLIS, A. 2001. *Tréning emócií*. Praha: Portál.

FRIDRICHOVÁ, P., VALICA, M. a kol. 2011. *Modely výučby etickej výchovy a kompetenčného profilu učiteľa etickej výchovy*. Banská Bystrica: PF.

GAJDOŠOVÁ, E. – HERÉNYIOVÁ, G. 2002. *Škola rozvíjania emocionálnej inteligencie žiakov*. Bratislava: Príroda s. r. o.

GREENBERG, D. 2003. *Na emoce s rozumem*. Praha: Portál, 2003.

HAUCK, O. 2010. *Překonaňte komplex méněcennosti*. Praha: Portál.

HANSEN, M. V. *Odhodlaj sa zvíťaziť*. Bratislava: Sofa.

HARGAŠOVÁ, M., BLAŽEK, L. 1992. *Medziludské vzťahy*. Bratislava: SPN.

HOPPEOVÁ, S. 1998. *Sociálne psychologické hry pro dospívající*. Praha: Portál.

LABÁTH, V., SMIK, J. 1991. *Expoprogram*. Bratislava: Psychodiagnostika.

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.

PRAŠKO, J. 2008. *Jak vybudovat a posílit sebaduvěru*. Praha: Grada Publishing.

PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. 1996. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada Publishing.

PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. 2001. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada Publishing.

PREVENDÁROVÁ, J. 1999. *Výchova k manželstvu a rodičovstvu*. Bratislava: SPN.

ROCHE, R. O. 1992. *Etická výchova*. Bratislava: OrbisPictus. ISBN 80-7158-001-5.

SATIR, V. 1972. Peoplemaking. In *Science a Behavior Books*. Palo Alto, California.

SHAPIRO, L. 1998. Emoční inteligencie dítěte a její rozvoj. Praha: Portál.

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

TIPPING, C. C. 2010. *Radikálne odpustenie*. Bratislava: Eugenika.

ZAJAC, L. 2006. *Panáčik proti chudobe*. Trenčín: Metodicko-pedagogické centrum, 2006.

WELLS, H. C. 1994. Hry pro zlepšení motivace a sebezpečí žáku. Praha: Portál.

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. Gymerová, B. Kožuch a V. Zaškvarová dostupné na:
http://www.ozpersona.sk/metodiky/komunikacia_mini.pdf

Ako riešiť konflikty a ostať priateľmi od kolektívu autorov M. Gymerová, B. Kožuch a V. Zaškvarová 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_inemu_spr_vaniu_vo_v_chove_mimo_vyu_ovania.pdf

Pri vybraných témach z oblasti sociálneho a personálneho rozvoja žiakov je možné aplikovať vo výchovno-vzdelávacom procese aj nasledujúce aktivity:

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

Názov: Rozvíjanie prosociálneho správania žiakov základných škôl

Metodický materiál – pracovný zošit

Autorky: doc. PhDr. Miriam Niklová, PhD

PaedDr. Jana Stehlíková, PhD.

PhDr. Michaela Šajgalová

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

Recenzentky: prof. PhDr. Ingrid Emmerová, PhD.

doc. Mgr. Lucia Spálová, PhD.

Ilustrácie: Mgr. Alexandra Popad'áková

Obálka: Mgr. Art. Zuzana Ceglédyová

Rozsah: 93s.

Vydanie: prvé, 2017

Vydavateľ: Belianum. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici

ISBN 978-80-557-1304-5

Vydané s podporou Agentúry na podporu výskumu a vývoja na základe zmluvy č. APVV-140176 Didaktické prostriedky uľahčujúce implementáciu vybraných prierezových tém do vyučovania etickej výchovy na druhom stupni ZŠ.



ISBN 978-80-557-1304-5