

HRAVÁ ETIKA

5

MENO

ŠKOLA

TRIEDA

ŠK. ROK

Pracovný zošit pre 5. ročník ZŠ, 1. vydanie, 2017

AUTOR: Mgr. Slavomír Lesňák, PhD.

ODBORNÍ RECENZENTI: Mgr. Ivan Podmanický, PhD., PaedDr. Eva Raffajová

VYDAVATEĽ: TAKTIK vydavateľstvo, s.r.o.

RIADITEĽ: Ing. Miroslav Tokarčík

ŠÉFREDAKTORKA: Ing. Alena Fusková

GRAFICKÁ ÚPRAVA: Jana Kollárová

LAYOUT OBÁLKY: Mgr. Martin Pavlík

FOTOGRAFIE: shutterstock.com, wikipedia.com

Všetky práva vyhradené. Kopírovanie a rozmnožovanie obsahu diela alebo jeho časti bez súhlasu vydavateľa je trestné.

COPYRIGHT © TAKTIK vydavateľstvo, s.r.o.

ISBN 978 - 80 - 8180 - 057 - 3

www.taktik.sk

I. OTVORENÁ KOMUNIKÁCIA

Hovorím, hovoríš, hovoríme – dorozumievame sa



1. Pozorne si všimni ľudí na obrázkoch. Do prázdnych bublín doplň, čo by mohli hovoriť.

2. Čo je to komunikácia? Napíš vlastnými slovami, čo je komunikácia.



3. Prečítaj si nasledujúce otázky a zamysli sa nad nimi.

- Čo pre mňa znamená komunikácia?
- Kedy komunikujeme? Ako komunikujeme?
- Aký význam má komunikácia pre ľudí?
- Kedy mi iní nerozumejú?
- Kedy nerozumiem iným ja?
- Kedy a prečo môže byť komunikácia dobrá a inokedy zlá?

4. Skúste v skupinách odpovedať na otázky v úlohe č. 3 a spoločne o nich diskutovať.

Porovnajte si svoju definíciu komunikácie so slovníčkom. Všimnite si i ďalšie fotografie znázorňujúce ľudí v rôznych situáciách.

SLOVNÍČEK

Komunikácia je dorozumievanie, výmena myšlienok, odovzdávanie informácií prostredníctvom reči, znakov, symbolov. Komunikácia je verbálna a neverbálna.

Verbálna komunikácia je dorozumievanie sa pomocou slov, myšlienky formulujeme do viet, ktoré hovoríme, prípadne píšeme, čítame.

Neverbálna komunikácia je reč tela, zahŕňa výrazy tváre, pohyby rúk, postoj tela, vzdialenosť medzi hovoriacimi... Verbálna a neverbálna komunikácia sa dopĺňajú.

Pravidlá efektívnej komunikácie v skupine

1. Prečítaj si a napíš číslo 3, ak si myslíš, že je to tvoja silná stránka, číslo 2, ak sa v tom potrebuješ zlepšiť, a číslo 1, ak to považuješ za svoju slabú stránku.

- ☐ Viem viesť rozhovor a viem sa podieľať na komunikácii.
- ☐ Viem počúvať iných ľudí.
- ☐ Viem vyjadriť svoje vlastné myšlienky.
- ☐ Viem v komunikácii zvládať svoj hnev, podráždenosť, úzkosť, nevôľu.
- ☐ Viem povedať jasne, nezraňujúco, bez obviňovania, neútočne, čo sa mi páči.
- ☐ Viem povedať jasne, nezraňujúco, bez obviňovania, neútočne, čo sa mi nepáči.
- ☐ Viem povedať jasne, nezraňujúco, bez obviňovania, neútočne, čo chcem.
- ☐ Viem povedať jasne, nezraňujúco, bez obviňovania, neútočne, čo nechcem.
- ☐ Najskôr si premyslím, čo poviem.

Svoje odpovede si porovnajte a diskutujte o nich.

SLOVNÍČEK



efektívny = účinný

2. Spolu si spíšte, čím by sa podľa vás mala vyznačovať efektívna komunikácia.

Zostavte si vlastné pravidlá efektívnej komunikácie v skupine. Vytvorte si plagát so svojimi pravidlami.





*Jeden druhého si vypočuje
a náš svet hneď krajší bude.
Každý tu má svoje miesto, svoj priestor i hlas,
poprosiť i podakovať, to tu vie každý z nás.
Riešenie vždy nájdeme,
keď si k nemu sadneme.
Každý môže pridať nápad,
netreba do reči skákať.
Žiadne škriepky, bitky, hádky,
všetci sme tu kamaráti a kamarátky.*

3

Podčiarkni pravidlo/pravidlá vo vašom zozname v úlohe č. 2, ktoré treba uplatňovať dôslednejšie.
Napíš, čo bránilo komunikácii v tom, aby bola príjemná a efektívna.

ÚLOHA NA TYŽDEN

Vyber si aspoň dve pravidlá z vášho zoznamu pravidiel a tie skús uplatňovať v komunikácii doma, v škole, s kamarátmi...

Ako sa nám darilo dodržiavať pravidlá efektívnej komunikácie pri zostavovaní pravidiel?
Vyfarbi obrázok smajlíka, ktorý vyjadruje, ako sa vám darilo.



Dorozumievame sa, aby sme si rozumeli?



1. Vytvorte tri skupiny.

- Vymyslite situáciu a rozhovor na tému zadanú učiteľom, ktorý bude prebiehať efektívne a bude plný vzájomného porozumenia a hľadania spoločných riešení.
- Vymyslite situáciu a rozhovor na tému zadanú učiteľom, ktorý bude prebiehať skôr neefektívne, účastníci len ťažko a neochotne hľadajú spoločné riešenie, no napokon ho nájdu.
- Vymyslite situáciu a rozhovor na tému zadanú učiteľom, ktorý nebude konštruktívny, nebude viesť k spoločnému riešeniu.

2. Vyberte dvoch, prípadne troch účinkujúcich zo skupiny, ktorí daný rozhovor predvedú.

Ostatní ticho pozorujú a robia si zápisy z vlastného pozorovania. Na záver všetkých troch rozhovorov si svoje postrehy porovnajte a skúste navrhnúť, ako možno komunikáciu v jednotlivých situáciách zlepšiť.

SLOVNÍČEK



konštruktívny = tvorivý, podnetný, inšpiratívny

3. V čom pomáha konštruktívna komunikácia? Označ možnosti, ktoré považuješ za správne.

dobré vychádzať s ľuďmi	byť zdvorilý
vyjednávať	byť ústupčivý
získať prevahu	klásť otázky
byť tímovým hráčom	spoločne zdieľať pocity
riešiť problémy	hovoríť o zážitkoch
hľadať riešenia	odovzdávať si nápady
komplikovať situáciu	hovoríť o zbytočnostiach
vcítiť sa do správania, rozpoloženia iných ľudí	ohovárať iných
pochopiť iných ľudí	byť nablízku
spôsobovať nedorozumenia	rozvíjať vzťahy
prejavovať úprimný záujem o ľudí	upevňovať priateľstvá
byť falošný	nadviazať nové známosti

I. OTVORENÁ KOMUNIKÁCIA

4. Podčiarkni vetu, ktorá podľa teba vystihuje efektívnu komunikáciu.

Skúste v štvoriciach vysvetliť význam viet.

Udrel klinec po hlavičke.

Rozpráva do vetra.

Trafila do čierneho.

5. Vyznač v osemšmerovke slová, ktoré súvisia s efektívnou komunikáciou.

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

PARAFRÁZOVANIE
POROZUMENIE
ROZPRÁVANIE
ÚSTRETOVOSŤ
POZORNOSŤ
POČÚVANIE
SLUŠNOSŤ
VNÍMANIE
DOHODA
MIMIKA
POHODA
SMIECH
ZÁUJEM
GESTÁ
POKOJ
ÚSMEV
ÚCTA
REČ

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Zamysli sa a skús v nasledujúcom týždni zlepšiť svoju komunikáciu s inými ľuďmi a tým aj zlepšiť vzťahy s inými ľuďmi. Pomôžu ti tieto otázky: Čím môžem prispieť k vzájomnému porozumeniu? Ako môžem svojou komunikáciou zlepšiť vzťahy v svojom okolí?

AKO SA MI DARILO?

Vyfarbi smajlíka podľa toho, ako sa ti darilo v úlohe na týždeň.



Parafrázovanie alebo povedz, čo hovoril iný

1. Rozdeľte sa do troch skupín.

Každá skupina si vylosuje jeden z nižšie uvedených textov – modrý, zelený a oranžový.

2. V každej skupine sa dohodnite, kto bude mať čarovný atrament, pomocou ktorého po prečítaní textu označí vo svojom pracovnom zošite päť slov, ktoré sú podľa neho v texte kľúčové.

Čarovný atrament má iba jeden zo skupiny. Nikomu zo skupiny neukáže slová, ktoré označil.

3. Iný člen skupiny si text prečíta a pokúsi sa ho ostatným prerozprávať, pričom sa snaží povedať všetko, čo považuje za podstatné. Ak je to potrebné, môže si text prečítať viackrát.

4. Ostatní členovia skupiny text nečítajú, pozorne počúvajú, a keď im niečo nie je jasné, kladú mu otázky. Ten, ktorý označil kľúčové slová, celú situáciu v tichosti pozoruje a zaznačí si, koľko kľúčových slov z textu zaznelo.



Našu psychickú rovnováhu niekedy nashtrbia stresové situácie, uponáhľaný životný štýl. Je preto dôležité venovať sa činnostiam, ktoré nás upokoja a uvoľnia. Pri odbúrání stresu môže pomôcť napríklad prechádzka v rozkvitnutom parku, maľovanie, trávenie času s ľuďmi, s ktorými sa cítime bezpečne. Pomôcť môže i objatie milovanej osoby, smiech, teplý kúpeľ, dostatok denného svetla či cvičenie. Teda i vďaka neverbálnej komunikácii môžeme byť vyrovnanejší.



Výskumy ukazujú, že mozog dieťaťa dokáže rozoznať tvár už v prvých dňoch života. Zistilo sa tiež, že trojmesačné dieťaťko sa usmeje, keď vidí balón s namaľovanou »tvárou«, a prestane sa usmievať, keď sa »tvár« balóna odvráti. Z uvedeného vyplýva, že už malé dieťa reaguje na neverbálnu komunikáciu. V tomto veku svoje pocity a potreby tiež prejavuje bez slov, najčastejšie plačom, tiež tým, ako sa tvári. Z jeho tváre vieme vyčítať, či je spokojné. Hovoríme, že komunikuje neverbálne.



Naše družstvo súťažilo v basketbale. Spojili sme ruky, zvolali naše bojové tímové heslo a zápas sa mohol začať. Urputne sme bojovali so súperom. Boli to kvalitní hráči a mali dobre zvládnutú techniku. Priebeh zápasu bol napínavý, sily vyrovnané. Vďaka dobrej spolupráci nášho tímu, vedeniu kapitána a radám trénera sme napokon zápas dotiahli do úspešného konca. Neverili by ste, ale o výsledku sa rozhodlo v posledných sekundách zápasu! Šťastne sme sa smiali a objímali. Bol to úžasný pocit. So súpermi sme si po zápase podali ruky. Dúfam, že sa s nimi ešte stretneme.

I. OTVORENÁ KOMUNIKÁCIA

5. Potom si všetci zo skupiny potichu prečítajú text a porovnajú si, čo považoval za kľúčové majiteľ čarovného atramentu a čo ten/tá, ktorý/-á prerozprával/-a text. Porovnajte si svoje zistenia. Dohodnite sa, ktorých päť slov je kľúčových pre všetkých zo skupiny.
6. Vyberte jedného zo skupiny, ktorý prerozpráva text inej skupine. Cieľom rozprávača je prerozprávať text tak, aby jeho poslucháči zachytili čo najviac kľúčových slov. Za zaznačenie každého slova, ktoré skupina rozprávača označila ako kľúčové, získava skupina bod. Skupiny sa postupne pri prerozprávaní vylosovaných textov prestriedajú.
6. Porovnajte, ktorá skupina získala najviac bodov za zaznačenie kľúčových slov. Čo pomohlo víťazom? Kto podľa teba zvíťazil – hovoriaci alebo počúvajúci?

SLOVNÍČEK



Parafrázovať znamená vlastnými slovami prerozprávať, čo hovoril niekto iný alebo čo sme čítali.

Odpovedz na nasledujúce otázky.

Prečo je dôležité vyjadrovať sa presne a výstižne?

Keď niečo nesprávne parafrázujeme, čo to môže spôsobiť?

Čo uľahčuje parafrázovanie?

Vytvorte krátky komiks o situácii, keď niekto niečo nesprávne parafrázoval. Pracujte v dvojiciach.



--	--	--

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Skús sa zamyslieť nad spôsobom svojej komunikácie k spolužiakom, učiteľom, súrodencom, rodičom, kamarátom, známym. Využívaj parafrázovanie pri učení sa, ale i v rozhovoroch so svojimi rodičmi, súrodencami, spolužiakmi.

AKO SA MI DARILO?

Vyfarbi smajlíka podľa toho, ako sa ti darilo.



Aktívne počúvam, načúvam ti...

1. Aktivita Na náročnú túru do hôr si ako dobre pripravený turista zoberiem...

Žiaci vytvoria päťčlenné skupiny. Prvý zo skupiny povie danú vetu a povie jeden predmet, ktorý by si vzal so sebou. Druhý v skupine zopakuje danú vetu aj s predmetom, ktorý spomenul prvý žiak a doplní ďalší predmet. Takto postupujú ďalší, pričom všetci pozorne počúvajú, či niekto nejaký predmet nezabudol. Treba vždy povedať všetky predmety v poradí, v akom boli povedané. Vyhráva ten, kto sa čo najdlhšie nepomýli. Kým sa hrá, všetci pozorne počúvajú.



Alternatíva: Na náročnú túru do hôr si ako zodpovedný turista pripravím...

2. Aktivita sa zopakuje so zmenenou vetou: Na náročnú túru do hôr si ako ľahkovážny turista zoberiem...

SLOVNÍČEK



Aktívne počúvanie znamená pozorne, trpezlivo počúvať toho, kto hovorí, nechať ho dohovoriť, všímať si, ako sa cíti, snažiť sa ho pochopiť, prejavíť záujem, udržiavať očný kontakt, venovať pozornosť tomu, kto hovorí, pýtať sa doplňujúce otázky, parafrázovať.

3. Označ ✓ alebo ✗ podľa toho, či aktívnemu počúvaniu pomáhajú, alebo mu bránia, rušia ho.

Ked' sa poslucháč pýta, reaguje na to, o čom je rozhovor.
Ked' hovoriaci využíva primeranú gestikuláciu.
Ked' si počúvajúci všíma aj mimiku hovoriaceho.
Ked' majú obaja účastníci rozhovoru spoločnú tému.
Ked' komunikujúci vyjadrujú údiv, keď je to potrebné.
Ked' komunikujúci používajú pri rozhovore aj citoslovčia.
Ked' komunikujúci udržiavajú očný kontakt.
Ked' majú obaja komunikujúci postoj tela primeraný situácii.
Ked' počúvajúci vyjadruje záujem o to, čo ten druhý hovorí.
Ked' počúvajúci venuje hovoriacemu fyzickú pozornosť, keď vníma hovoriaceho pohľadom i srdcom (vidno to na jeho pohľade, na tom, ako sedí/stojí, drží ruky, počuť to na jeho hlase).
Ked' počúvajúci zíva.
Ked' sa počúvajúci pozerá inam.
Ked' počúvajúci kladie otázky, ktoré sa vôbec netýkajú témy rozhovoru.
Ked' sa počúvajúci hrá s mobilom.
Ked' počúvajúci mení tému rozhovoru.
Ked' hovoriaci komunikuje príliš potichu, príliš nahlas, príliš pomaly, príliš rýchlo.
Ked' hovoriaci používa priveľa odborných, nárečových alebo cudzích slov, ktorým počúvajúci nerozumie.

I. OTVORENÁ KOMUNIKÁCIA

Označ  alebo  podľa toho, či aktívnemu počúvaniu pomáhajú, alebo mu bránia, rušia ho.

☐	Keď hovoriaci skáče z témy do témy, teda, keď stále mení tému rozhovoru.
☐	Keď hovoriaci neodpovedá na položené otázky.
☐	Keď si hovoriaci nevšimá, že počúvajúci sa ho chce niečo opýtať.
☐	Keď si hovoriaci nevšimá, že počúvajúci niečomu nerozumel.
☐	Keď sa počúvajúci pozerá niekam mimo.
☐	Keď sa počúvajúci otáča.
☐	Keď sa počúvajúci mrví.
☐	Keď sa počúvajúci zaoberá inými vecami.
☐	Keď sa počúvajúci nevie vcítiť do myslenia a prežívania iného.
☐	Keď počúvajúci hodnotí, kritizuje.
☐	Keď počúvajúci nenechá hovoriaceho dohovoriť.
☐	Keď hovoriaci nedáva druhému komunikujúcemu priestor na vyjadrenie jeho myšlienok.
☐	Keď počúvajúci parafrázuje (preformuluje to, čo bolo povedané, vlastnými slovami).
☐	Keď sa počúvajúci vie vcítiť do myslenia a prežívania druhého.

4. Kto sa nezaobíde bez aktívneho počúvania?

Napíš  ku každému, o kom to podľa teba platí.



dispečer/-ka horskej
záchrannej služby



operátor/-ka integrovanej
záchrannej služby (hasiči,
rýchla zdravotná pomoc,
policajti)



žiak



učiteľ



kňaz



opatrovatel/-ka



lekár/-ka



zdravotná sestra



redaktor



rodičia



deti



časník/časníčka



predavač/-ka

Doplň, kto ešte sa podľa teba nezaobíde bez aktívneho počúvania. Zdôvodni.

.....

.....

.....

.....

.....

SLOVNÍČEK



Otvorená komunikácia je, keď hovorím sám za seba, slobodne vyjadrujem svoje názory a pocity, pýtam sa, keď niečomu nerozumiem a zároveň rešpektujem, že takto majú právo hovoriť aj ostatní, preto ich aktívne počúvam.

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Čo môžeš urobiť pre to, aby si aktívne počúval/-a svojich rodičov, súrodencov, starých rodičov? Pokús sa byť tento týždeň pozornejším poslucháčom, citlivo načúvať svojim blízkym a skúmaj, aký vplyv to bude mať na vašu komunikáciu a vzájomné vzťahy.

Skús aktívne zlepšovať svoje vzťahy k spolužiakom tak, že budeš pracovať na zlepšení sa v aktívnom počúvaní vo vzájomných rozhovoroch. Skús viac počúvať a menej hovoriť. Prinieslo to do vašich vzťahov niečo nové?

AKO SA MI DARILO?

Ako sa ti darilo? Vyfarbi smajlíka podľa toho, ako sa ti darilo.



I. OTVORENÁ KOMUNIKÁCIA

Šumí to tu, hučí, prepáč, nerozumiem...



1. Napíš tri vety o mieste, ktoré chceš raz navštíviť.

Napíš ich však tak, že vynecháš samohlásky. Na mieste, kde by mali byť, necháš medzierku.

2. Vymeňte si so spolužiakom/spolužiačkou pracovný zošit.

Ceruzkou sa pokúste doplniť správne samohlásky na vynechané miesta.

3. Zošity si vymeňte a napíšte vety správne.

Potom si ich navzájom ukážte. Priestor na správne napísané vety:

4. Diskutujte o tom, či sa vám podarilo zistiť správnu informáciu a správne ju pochopiť.

SLOVNÍČEK



Komunikačný šum je prvok, proces, ktorý pôsobí v komunikácii rušivo (napr.: hluk, použité neznáme slová) v dôsledku čoho dochádza k nesprávnemu, neúplnému, skreslenému, chybnému pochopeniu, odovzdávaniu informácie.

5. Vytvorte päť- až osemčlenné skupiny.

Prvý zo skupiny si prečíta text a pošepká ho druhému zo skupiny, ten ho pošepká ďalšiemu a ten ďalšiemu... Posledný zo skupiny povie, čo sa dozvedel. Potom si spoločne prečítajte text.

Popoluška drží v dlani tri oriešky, položí na stôl prvý a nežne ho pohladí. Oriek praskne, no je prázdny. Položí na stôl druhý a s nádejou ho pohladí. Oriek praskne, no je prázdny. Popoluška pošúcha tretí oriešok. Oriek sa otvorí. Vyskočí z neho červík a zvolá: „Prekvapenie!“

Zhodnotte, či sa príbeh o Popoluške, ktorý ste si prerozprávali, odlišoval od pôvodného textu. Posúďte, čo spôsobilo odlišnosti.

6. Teraz sa zahráme sa na pokazenú rozprávku.

Čarodejník mení rozprávky na vtipy. Spoločne si vyberte jednu rozprávku. Potrebujete toľko lístočkov, koľko je členov skupiny. Pripravte si lístočky, na ktorých bude napísané niektoré zo slov: ROVNAKO, ZMAŽ, ZMEŇ, PRIDAJ, UBER. Každý si vylosuje jeden z lístočkov a podľa napísaného slova povie jednu vetu z dohodnutej rozprávky, pričom spoločne rozprávate rozprávku od začiatku do konca a pri rozprávaní sa striedate po jednej vete. Na záver vytvorte komiks vašej rozprávky.

Čo sa deje, keď niekto neúmyselne povie niekomu ďalšiemu pozmenenú informáciu? Môže niekomu ublížiť, ak úmyselne zmeníme informáciu, ktorú sme si o niekom vypočuli? Zdôvodni.

SLOVNÍČEK



Dezinformácia je viac alebo menej skreslená, prípadne chybná správa.

Skúste povedať vtip, v ktorom pri rozprávaní zámerne vynecháte tri slová. Zhodnoťte, či to malo vplyv na pochopenie pointy.

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Skúste pri komunikácii doma čo najviac znížiť rušivé vplyvy (televízor, počítač, hudba, mobil) a čo najviac sa sústrediť na pokojný rozhovor so svojimi blízkymi. Skúste si v komunikácii v triede vždy overiť, či vás spolužiak pochopil, aby ste sa vyhli možným nedorozumeniam.

AKO SA MI DARILO?

Vyfarbi smajlíka, ktorý vyjadruje, ako sa ti darilo. Posúď, aký to malo vplyv na vaše vzájomné porozumenie a komunikáciu doma. Na začiatku nasledujúcej hodiny spoločne zhodnoťte, ako sa vám darilo.



I. OTVORENÁ KOMUNIKÁCIA

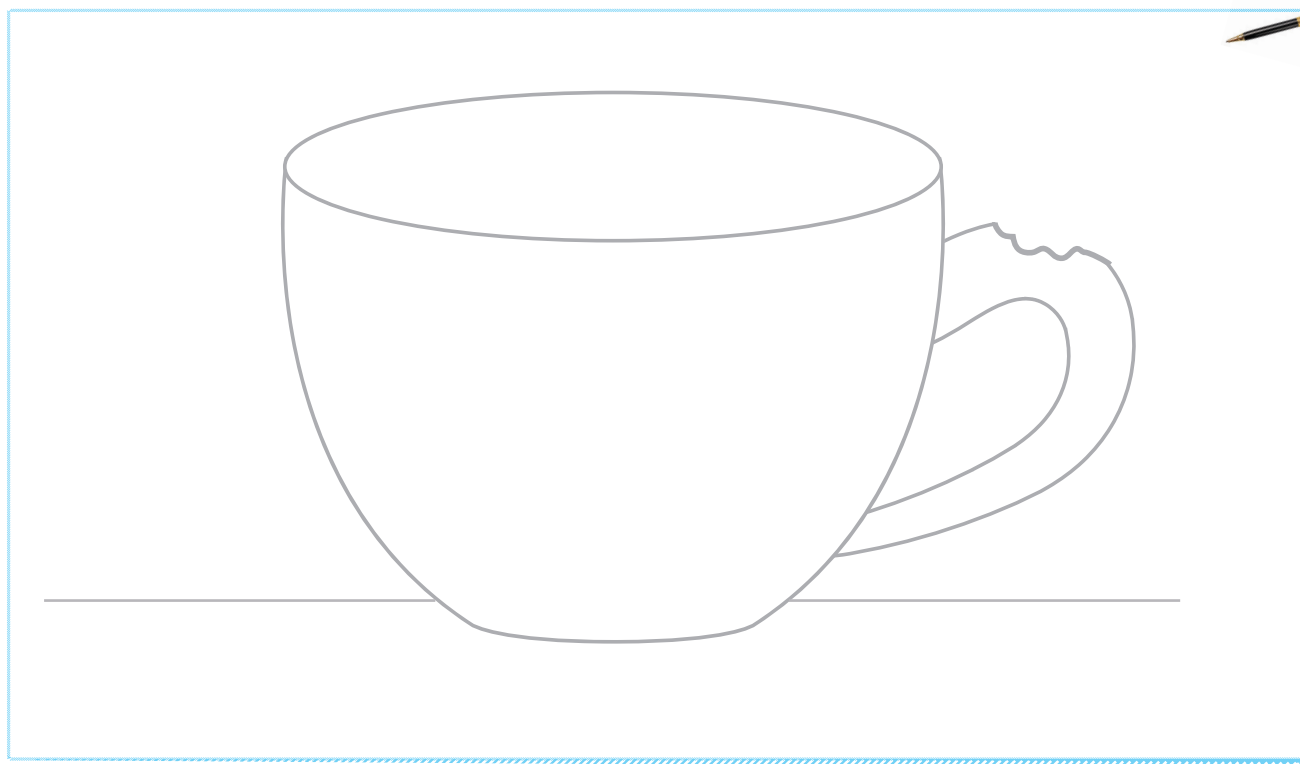
Rozbitý hrnček

1. Posadte sa do kruhu.

Zahrajte sa aktivitu vlna vďaky. Vyučujúci náhodne vyberie jedného žiaka, ktorý sa poďakuje tomu, kto sedí po jeho ľavej ruke za nejaký dobrý skutok, ktorý niekedy urobil, alebo za to, aký je, ako dokáže zvládať rôzne situácie, ako dokáže komunikovať, aké má nápady a pod. Ten sa poďakuje tomu, kto sedí po jeho ľavej ruke. Postupne sa vystriedajú všetci v kruhu.

Už ste sa niekedy cítili „rozbití“? Aké to je, keď vás niekto neoprávnene kritizuje, osočuje, poníži, vysmeje, zosmiešni? Kedy sa vám to stalo? Ako ste sa cítili? Čo by vám v tej chvíli pomohlo?

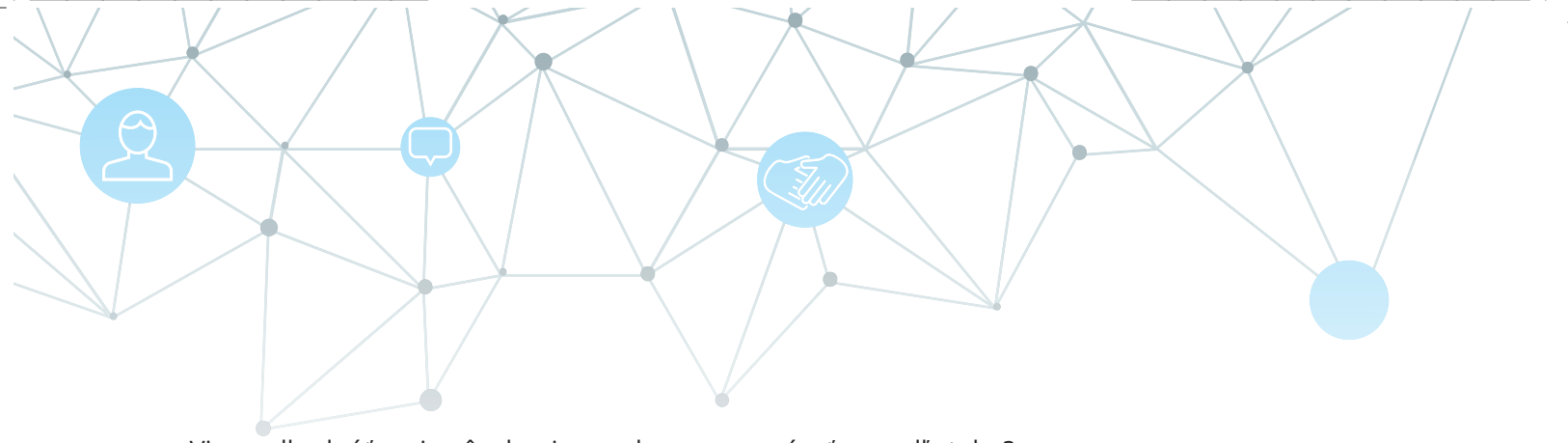
Napíšte do hrnčeka nepríjemné situácie alebo miesta, kde ste sa cítili nepríjemne. Pod hrnček napíšte, čo vám pomohlo v danej situácii a čo vám pomohlo sa s touto situáciou sa vyrovnáť, prípadne, kto vám pomohol.



Keď bude o tebe niekto hovoriť zle, budeš si to myslieť o sebe tiež? Je správne hovoriť o druhých škaredo? Diskutuje spolu.

Bol/-a si niekedy svedkom, že niekoho prezývali, posmievali sa mu, ponížovali ho alebo mu inak ubližovali? Opíš, ako sa podľa teba vtedy cítil.

Čo môžeme urobiť preto, aby sme druhým neubližovali svojím odsudzovaním, posudzovaním, nekonštruktívnou kritikou, urážaním? Ako sa zachovať, keď niekomu ubližujú? Klesne tým jeho ľudská hodnota? Na koho sa môžeme obrátiť, keď niekomu ubližujú? Diskutujte spolu. Svoje postrehy si zaznač.



Viem odhadnúť svoje pôsobenie v rozhovore a správať sa podľa toho?

.....

.....

Ak ten druhý pôsobí znudene, otrávene, keď s ním hovorím, čo môžem urobiť? Diskutujte spolu.

Uveď aspoň dva dôvody, prečo je očný kontakt dôležitý.

.....

.....

5. Vytvorte štvorčlenné alebo päťčlenné skupiny.

Každá skupina si spoločne vyberie jednu z tém projektu:

- Vyhľadajte v časopisoch alebo novinách obrázky výrazov tváří, ktoré podľa vás vyjadrujú nezáujem. Vytvorte plagát na túto tému.
- Vytvorte plagát s obrázkami tváří v rôznych komunikačných situáciách, v ktorých sa podľa vás zachovali komunikujúci správne. Plagát vyveste na viditeľné miesto, aby vám pomáhal komunikovať lepšie.
- Vytvorte plagát s obrázkami komunikačných situácií, v ktorých uplatňujeme neverbálnu komunikáciu, resp. zaužívané gestá, napr. pri zoznamovaní sa, pri pozdrave, rozlúčke, povzbudení niekoho, pri prejave sústrasti, súcite, pri prejavoch súhlasu, nevôle s prezentovaným názorom, radosti z výsledku a pod.

V rámci skupiny sa dohodnite, ktorý z projektov ste si zvolili. Ako ste dospeli k dohode? Ako ste vyriešili prípadné problémy? Hovorca každej skupiny sa vyjadrí a zdôvodní postup skupiny.

.....

.....

.....

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Skús si viac všimnúť reakcie ľudí, ktorí s tebou hovoria. Pokús sa viac vnímať ich mimiku, gestikuláciu, postoj, tón hlasu a na základe toho viac vnímať ich pocity, postoje. Skús ich lepšie pochopiť a citlivo na to reagovať svojím výrazom tváre, tónom hlasu i vhodnými slovami.

AKO SA MI DARILO?

Zmenilo sa niečo v tvojej komunikácii? Vyfarbi obrázok, ktorý vyjadruje, ako sa ti darilo všimnúť si citovú reakciu svoju i toho, s kým si hovoril/-a a prispôbiť tomu nasledujúcu časť rozhovoru.

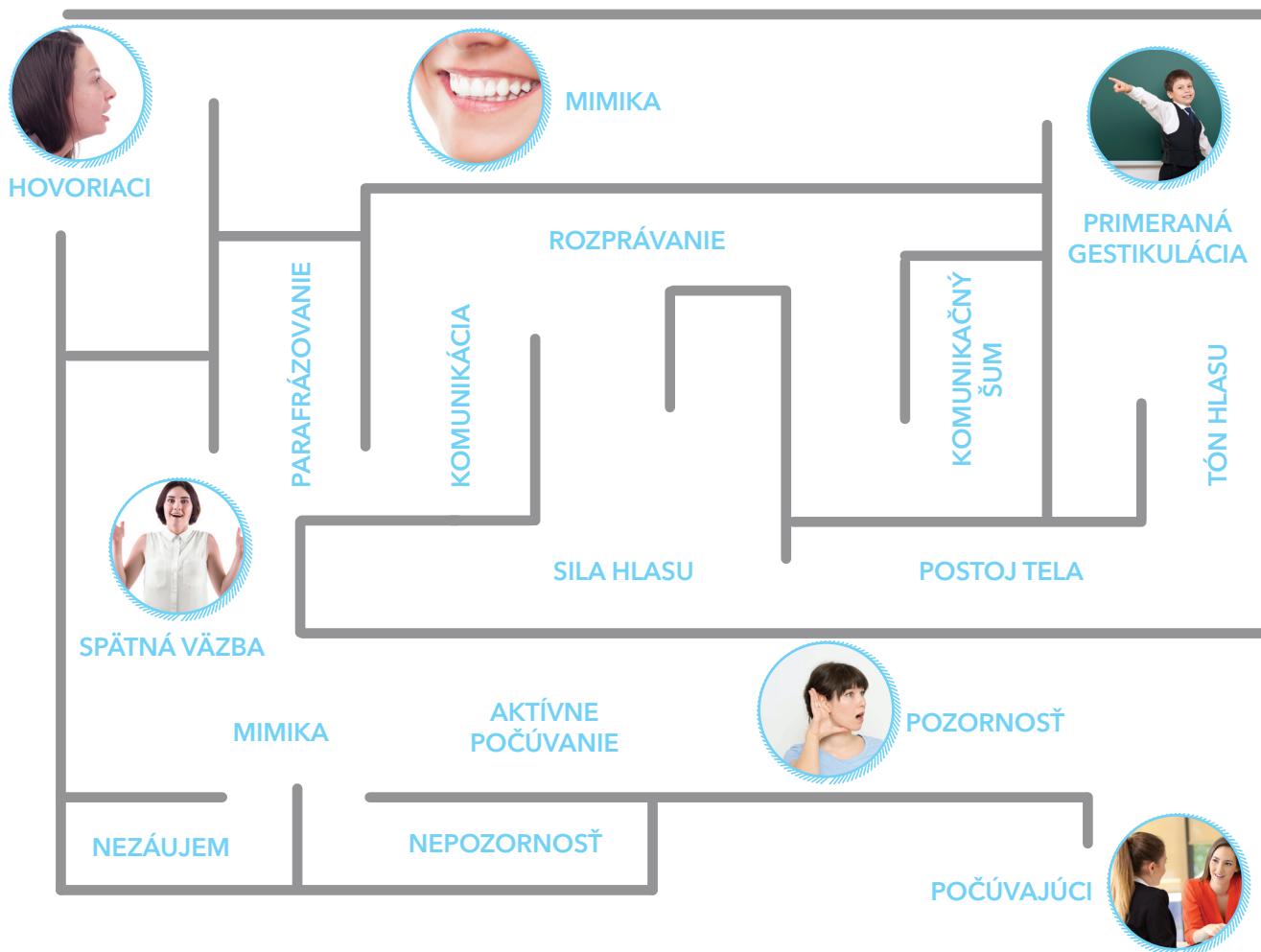


I. OTVORENÁ KOMUNIKÁCIA

Komunikácia nám pomáha, aby sme neblúdili

1. Vyznač dve cesty bludiskom komunikácie.

Správnu cestu ti ukážu slová a obrázky, ktoré súvisia s úspešnou a efektívnou komunikáciou.



2. Prečítajte si nasledujúce vety. Označte tie vety, ktoré ste už počuli.

- | | | |
|---------------------------|----------------------------|----------------------|
| • V očiach sa mu zablyso. | • Byť niekomu trňom v oku. | • Má ho v zuboch. |
| • Rád ho vidí. | • Mucha mu sadla na nos. | • Naprší mu do nosa. |
| • Ide na ňom oči nechať. | • Oči by mu jedli. | • Krčí nosom. |

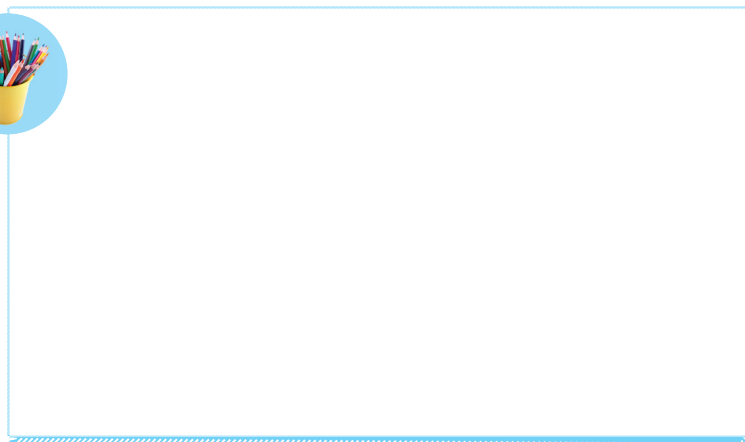
.....		
.....		
.....		

- Skúste nakresliť na tabuľu alebo zahrať, čo znamenajú predchádzajúce vety. Ostatní hádajú.
- Spoločne si vysvetlite význam jednotlivých viet.
- Ku každej vete dopíš emóciu (pocit) alebo vlastnosť, povahovú črtu, prípadne situáciu, ktoré sa s ňou podľa teba spájajú.
- Zdôvodnite, prečo sa tak často spomína v týchto vetách mimika. Diskutujte, akú úlohu zohráva v komunikácii.

3. Skúste k jednotlivým obrázkom na plagátoch, ktoré ste vytvorili na predchádzajúcej hodine, doplniť niektoré z nasledujúcich viet.

Svoj výber vety ku konkrétnej komunikačnej situácii zdôvodnite.
Spoločne si vysvetlite význam jednotlivých viet.

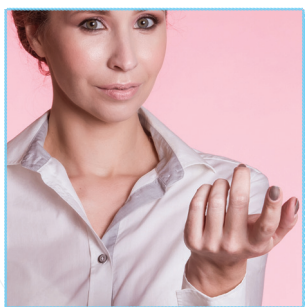
- Nič dobré mu z očí nepozerá.
- Má unavený pohľad.
- Vlečie sa ako tieň.
- Cerí zuby.
- Je ako slniečko.
- Kyslo sa tvári.
- Odísť s dlhým nosom.
- Má ťa v päte.
- Vodí ho za nos.
- Má to v malíčku.
- Hodiť niekomu rukavicu do tváre.
- Má srdce na dlani.



Jednu z viet si vyberte a nakreslite komunikačnú situáciu, ktorá ju vystihuje.

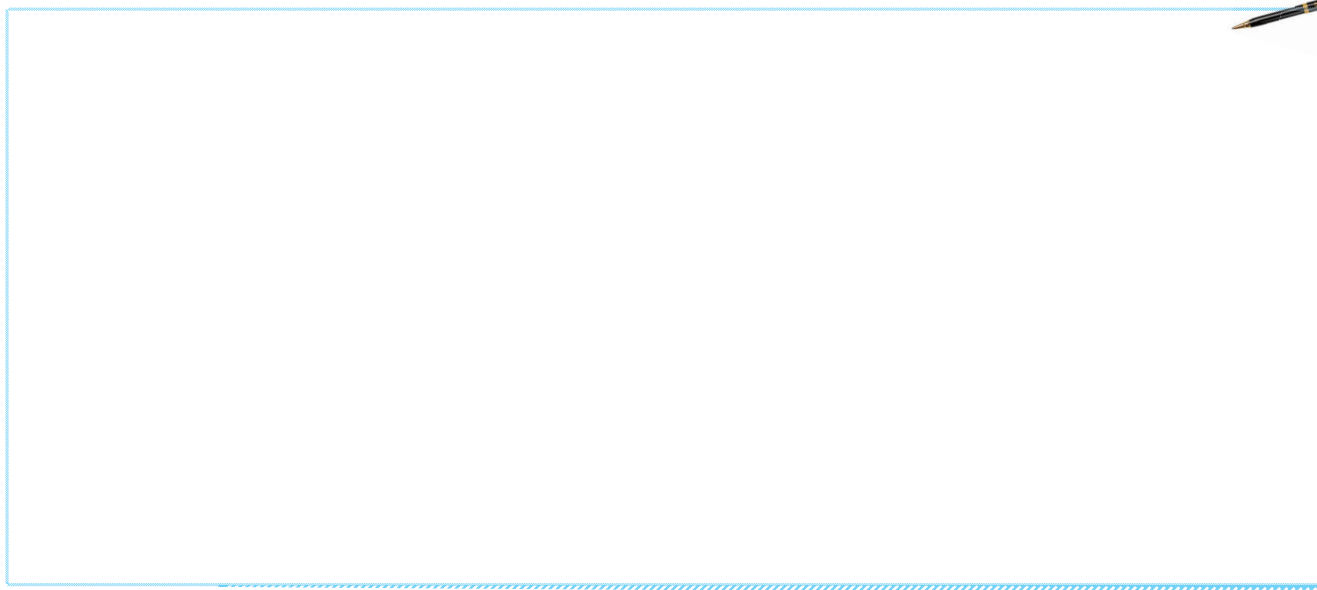
4. Vysvetlite, čo znamenajú nasledujúce gestá a kedy ich používame.

Načo slúžia a prečo ich potrebujeme? Zdôvodnite.



I. OTVORENÁ KOMUNIKÁCIA

- 5.** Vytvorte manuál pre mimozemšťana, v ktorom mu vysvetlíte, ako a kedy sa v našich končinách vítame, lúčime, ako sa zoznamujeme, ako vyjadrujeme súhlas, nesúhlas, radosť, poďakovanie, prosbu. Pracujte v dvojiciach.



Svoje manuály si porovnajte. Diskutujte o tom, na čo nezabudnúť, čo urobiť, aby bolo zoznamovanie sa správne a dôstojné.

- 6.** Zahrajte sa hru: Zoznám svojho kamaráta mimozemšťana so svojím spolužiakom, spolužiačkou. Najskôr však na vynechané miesta v nasledujúcich vetách doplň požadované informácie.

Ahoj, (tu potom povieš meno spolužiaka, spolužiačky), rád/rada by som ťa zoznámil/-a s mojím novým známym, je to (vymyslite meno pre mimozemšťana), pochádza z planéty (vymyslite si názov planéty), má rokov a dokáže Toto je

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Skúste nejakú bežnú rutinnú činnosť robiť so zaviazanými očami, napríklad večernú hygienu, prezliekanie sa, ustlanie postele. Nezabúdam na pozdrav, prosbu, poďakovanie a na pomoc druhým.

AKO SA MI DARILO?

Ako sa mi darilo? Vyfarbi správny obrázok.



II. POZNANIE A POZITÍVNE HODNOTENIE SEBA

Poznávam seba samého

Mám svoje dobré i zlé vlastnosti, mám svoje silné i slabé stránky, mám svoje schopnosti, zručnosti, skúsenosti, ciele, sny.



1. Napíš tri dobré vlastnosti, ktoré si na sebe vážiš najviac.

Napíš aj svoje tri vlastnosti, ktoré sú negatívne (zlé), menej dobré.

Zamysli sa: Ktoré vlastnosti si napísal/-a skôr – dobré alebo zlé?

2. Každý si vyberie tri osoby z triedy, ktoré sú teraz tu, a napíše na tri papieriky ich mená a k nim ich tri dobré vlastnosti alebo niečo pekné a dobré, za čo im ďakuje, za čo si ich váži.

Svoje papieriky odovzdajte pánovi učiteľovi/pani učiteľke.

Aké som mal/-a pocity z tejto aktivity? Prekvapilo ma niečo? Zmenilo sa niečo v tom, ako sa vnímam? Je ľahšie písať dobré vlastnosti iných alebo svoje? Chcem k tomu niečo povedať alebo si napísať?

Zhodujú sa dobré vlastnosti alebo pekné veci, ktoré o mne napísali iní, s tými, ktoré som napísal/a ja?

3. Diskutujte spolu o nasledujúcich otázkach: Bolo pre vás ťažké alebo ľahké písať svoje vlastnosti? Prečo? Je ťažké myslieť o sebe alebo hovoriť o sebe pozitívne? Dokážete byť k sebe kritickí? Alebo ste k sebe kritickí až príliš? Vidíme samých seba rovnako, ako nás vidia iní? Čo si o tom myslíte?

4. Nakresli alebo napíš, čo robíš najradšej a čo robíš najmenej rád/rada.



--	--

II. POZNANIE A POZITÍVNE HODNOTENIE SEBA

Aký som? Aká som?

1. Označ modrou farbou dobré vlastnosti, schopnosti, zručnosti, ktoré ťa vystihujú.

Označ žltou farbou zlé vlastnosti, ktoré podľa teba máš.

Navrhni, ktoré vlastnosti a zručnosti by ste ešte mohli doplniť.



zodpovedný	cieľavedomý	ambiciózny	nesmelý	empatický
múdry	pyšný	odvážny	ľahostajný	spoločenský
dôsledný	kamarátsky	netrpezlivý	bystrý	nepriateľský
tvorivý	ústupčivý	nebojácny	silný	ochotný pomáhať
lenivý	priebojný	sčítaný	asertívny	pohotový
vrtký	zručný	veselý	šikovný	smutný
nešikovný	vtipný	inteligentný	vypočítavý	starostlivý
zábavný	verný	pokojný	rozvážny	milý
nepokojný	výbušný	slušný	dobrý	láskavý
zákerý	úprimný	falošný	pravdovravý	hanblivý
intrigánsky	čestný	využívačný	seriózny	egoistický
príjemný	pohodlný	nepríjemný	neznášanlivý	uhundraný
tolerantný	dominantný	maškrtný	neobratný	urozprávaný
tichý	neporiadny	náladový	milosrdný	komunikatívny
dobrosrdečný	usmievavý	škodoradostný	dobroprajný	dôveryhodný
dôverčivý	naivný	uzavretý	nedôverčivý	chamtivý
otvorený	nečestný	usilovný	poslušný	vytrvalý
neposlušný	vodcovský	utiahnutý	nevšímavý	pozorný
zásadový	spoľahlivý	precízny	závistlivý	uštípačný

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Porozmýšľaj, na čom, môžeš na sebe pracovať. Vypracuj si svoj týždenný plán sebarozvoja a každý deň sa pokús trochu pracovať na rozvíjaní niektorej svojej zručnosti alebo vlastnosti. Ako sa ti darilo?



MÔJ TÝŽDENNÝ PLÁN SEBAROZVOJA:



PONDELOK

Budem sa zlepšovať v....

Budem pracovať na...

UTOROK

Budem sa zlepšovať v....

Budem pracovať na...

STREDA

Budem sa zlepšovať v....

Budem pracovať na...

ŠTVRTOK

Budem sa zlepšovať v....

Budem pracovať na...

PIATOK

Budem sa zlepšovať v....

Budem pracovať na...

SOBOTA

Budem sa zlepšovať v....

Budem pracovať na...

NEDEĽA

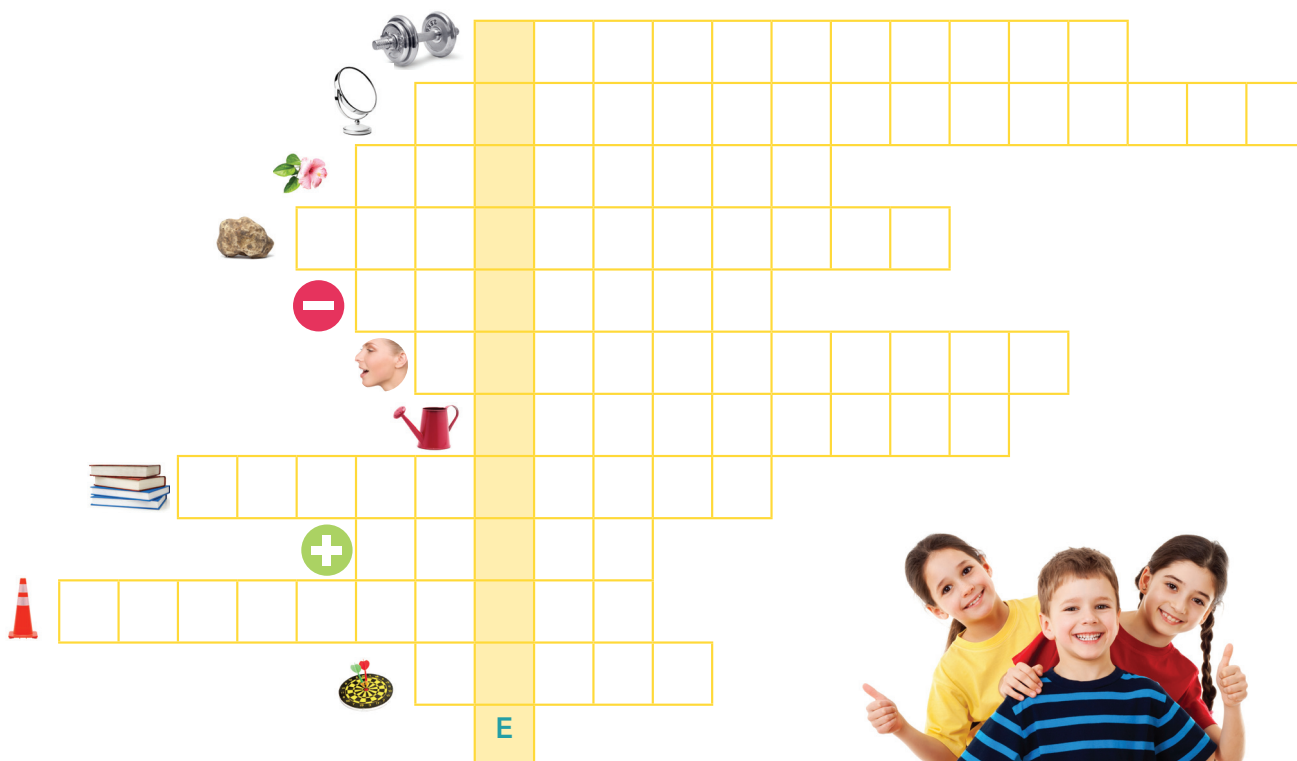
Budem sa zlepšovať v....

Budem pracovať na...

II. POZNANIE A POZITÍVNE HODNOTENIE SEBA

Poznám seba samého?

1. Vylúšti tajničku. Pomôžu ti obrázkové symboly uvedené pri jednotlivých pojmoch.



SEBAVEDOMIE



SEBAHODNOTENIE



SEBAÚCTA



SEBAKRITIKA



ZÁPORY



KOMUNIKÁCIA



ZRUČNOSTI



SKÚSENOSTI



KLADY



OBMEDZENIA



CIELE

Napíš riešenie tajničky:

Diskutujte o tom, čo to sebaopoznanie je a načo je potrebné.

SLOVNÍČEK



Sebaopoznanie je poznanie svojich kladov a nedostatkov, teda svojich silných a slabých stránok, svojich pozitívnych i negatívnych vlastností, svojich fyzických i duševných stránok.



2. Vytvor svoj autoportrét. Môžeš vytvoriť aj koláž pomocou obrázkov.

K očíam napíš, nalep alebo nakresli, čo rád/rada robíš, čo rád/rada čítaš, pozeráš.

K nosu napíš, nalep, nakresli, čo rád/rada cítiš, zažívaš.

K ústam napíš, nalep, nakresli, o čom sa rád/rada zhováraš, s kým sa rada stretávaš, zhováraš.

K čelu napíš, o čom veľa vieš, čo ťa zaujíma, o čom sa chceš dozvedieť.



II. POZNANIE A POZITÍVNE HODNOTENIE SEBA

2. Zamysli sa nad predchádzajúcimi otázkami.

Pozorne zapíš svoje silné a slabé stránky k obrázku váh. Môžeš si pomôcť prídavnými menami z predchádzajúcich strán. Doplniť tu môžeš všetko, čo považuješ za svoje prednosti a nedostatky. K úlohe sa môžeš opakovane vracieť.

MOJE SILNÉ STRÁNKY

JA



MOJE SLABÉ STRÁNKY

SLOVNÍČEK



Sebapoznanie súvisí so sebahodnotením, keď nielen poznáme, ale i hodnotíme svoje činy – svoje správanie a konanie, svoje silné i slabé stránky, svoje možnosti i obmedzenia, svoje presvedčenia. Dôležité je, aby bolo objektívne, inak hrozí sebaoprečovanie alebo sebaopodceňovanie.

Spomínaš si na nejaký úspech, ktorý si dosiahol/dosiahla? Máš nejakú fotografiu, medailu, diplom, niečo, čo ti pripomína tvoj úspech? Môžeš ju nabudúce priniesť na hodinu. Stalo sa ti, že ti niekedy niečo nevyšlo? Poznáš svoje hranice a obmedzenia? Ako sa s nimi vieš vyrovnáť?



3. Vymysli, čo by si poradil/-a niekomu inému, aby mohol byť úspešný a ako si má poradiť s neúspechom.

Je niečo, čo dokáže povzbudiť teba? Zahrajte si takéto situácie v skupinách.

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Nájdite v knihách, na internete alebo v časopisoch príbehy ľudí, ktorí sa dokázali vyrovnáť so svojím hendi-
dikom alebo so svojím neúspechom.

Pohorie sebapoznania

1. Nasledujúci obrázok predstavuje pohorie sebapoznania.

Na jednotlivé vrchy dopíšeš, aké máš skúsenosti, zručnosti, ciele a sny. Môžeš tu nalepiť obrázky z časopisov alebo fotografie zo svojho života.



SNY

2.

Skús prekonať seba samého a naučiť sa niečo nové z predmetu, ktorý neobľubuješ (pár nových slov z cudzieho jazyka, nový cvik, frazeologizmus, chemický vzorec a pod.) alebo urobiť niečo navyše, čo by pomohlo ľuďom okolo teba alebo prírode. Čo ti to prinieslo? Aká bola tvoja skúsenosť?

3.

4.

Čo dokážeš? Aké budú tvoje vzťahy? Čo by si chcel/-a odkázať sebe, keď budeš starší/staršia o 30 rokov? Čo by si odkázal/-a sebe v mladšej verzii? Svoj odkaz sebe i svoju predstavu si odlož, možno raz budeš mať možnosť si porovnať svoju predstavu so skutočnosťou.

Porovnajte si svoje predstavy.

5.

Každý zo skupiny si vyberie jednu ľubovoľnú vlastnosť, ktorú na niekom obdivuje. Napíše ju na lístok a predvedie ju ostatným zo skupiny, ktorí hádajú, o ktorú vlastnosť ide. Pri predvádzaní môže používať slová, gestá, prípadne i kreslenie. Na uhádnutie sú tri pokusy, potom účinkujúci ukáže svoj lístok. Každý zo skupiny sa vyjadrí, prečo mu nie je táto vlastnosť sympatická.

Máte nejaký vzor? Je niekto, koho obdivujete? Zdôvodnite prečo. Diskutujte.

Vyhľadajte v knihách alebo na internete príbeh o niekom, kto nasledoval svoj sen a ten ovplyvnil jeho život, prípadne i životy iných ľudí. Doplníte o ňom pár informácií a nalepte jeho fotografiu.



Vážim si seba samého

Mám svoju hodnotu. Viem, čo dokážem, aké mám vlastnosti. Poznám i svoje obmedzenia. Nepodceňujem sa, ale ani sa nepreceňujem. Viem, v čom sa môžem zlepšiť, čo môžem rozvíjať.

1. Dokonči vetu:

Vážim si seba samého, lebo...



SLOVNÍČEK



Sebaúcta je spojením sebedovedomia, vedomia vlastnej hodnoty a rešpektu k sebe samému. Keď sme si istí sami sebou, sme si vedomí svojich silných i slabých stránok, svojich schopností, vlastností, skúseností, keď dokážeme prijať samých seba takých, akí sme.

2. Prečítajte si, ako definovali sebaúctu iné deti.

Označte odpovede, s ktorými súhlasíte, a zdôvodnite, prečo zastávate rovnaký alebo podobný názor. Diskutujte o tom.

- Sebaúcta je, keď si vážim samú seba.
- Sebaúcta je, keď sa o seba primerane starám.
- Sebaúcta je, keď som k sebe úprimný.
- Sebaúcta je, keď dokážem prijať svoje silné i slabé stránky.
- Keď si uvedomujem, čo som v živote dokázala a verím, že keď budem na sebe pracovať ďalej, ešte veľa toho dokážem.
- Keď si vážim iných rovnako ako seba.
- Keď nerobím, čo mi škodí.
- Keď dokážem reálne zhodnotiť, na čo mám, o čo sa môžem pokúsiť a čo je už nad moje sily.
- Keď som spokojná sama so sebou, a keď sa mi niečo nepodarí, viem si odpustiť a ísť ďalej.
- Napíš vlastnými slovami, čo rozumieš pod sebaúctou.

3. Napíš odpovede na otázky. Čo dokážem? Čo viem?

V čom sa chcem zlepšiť?

II. POZNANIE A POZITÍVNE HODNOTENIE SEBA



2. Diskutujte o tom, ako sa môže niekto vidieť v pokrivenom zrkadle.
Skúmajte, aké sú príčiny. Čo znamená, že sa niekto podceňuje alebo preceňuje?

3. Deti vo vašom veku odpovedali na otázku: Čo mi pomáha budovať sebavedomie?

- Láska mojich blízkych
- Úspechy v škole
- Radosť z krúžkov
- Pokrok a úspech v športe, umení
- Oblúbenosť v kolektíve
- Pomáhanie druhým
- Plnenie stanovených cieľov
- Kráčať za svojím snom
- Prekonávanie prekážok
- Robenie dobrých skutkov
- Pochvala od iných
- Fungujúce vzťahy s rodinou, s priateľmi, v škole

Čo by si ešte doplnil/-a ty? Podčiarkni, s čím sa stotožňuješ a dopíš, čo podľa teba chýba.
Diskutujte spolu o predchádzajúcich otázkach, úlohách a aktivitách.

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Popros rodičov, súrodencov, starých rodičov, kamaráta, kamarátku, aby ti povedali, čo na tebe majú radi, čo si na tebe vážia. Poďakuj sa im za to.

Sebaovládanie

1. Prečítajte si nasledujúce tvrdenia.

- Stále sedíš pri počítači.
- Ty si asi nikdy neupraceš.
- Vždy myslíš len na seba.

Zamyslite sa nad tým, ako na vás tieto tvrdenia pôsobia a aké emócie vo vás vyvolávajú. Napíš, ako by si sa cítil/-a, keby ti niekto povedal niektoré z tvrdení. Opíš, ako by si reagoval/-a.



Už ste sa stretli s takýmito tvrdeniami?

Diskutujte spolu. (Môžete si tieto situácie zahrať.) Skúste tieto tvrdenia preformulovať tak, aby nepôsobili útočne.

Aké pocity vo vás vyvolávajú preformulované tvrdenia? Opíšte ich.

2. Porovnajte si výroky:

- Nikdy ma nenavštíviš.
- Stále zabúdaš vypnúť svetlo.
- Ty si večný „bordelár“.
- Som smutná, že nie sme spolu častejšie.
- Trápi ma, že míňame energiu zbytočne.
- Nebaví ma za tebou upratovať.

Diskutujte v dvojici o rozdieloch medzi dvojicami výrokov. Vymyslite ďalšie tvrdenia, ktoré pôsobia útočne, a k nim tie, ktoré pôsobia informačne, neobviňujúco.

Môžete si tieto situácie zahrať v dvojici. Kedy ste zažili podobnú situáciu? Riešili ste ju konfliktom alebo konštruktívne? Diskutujte spolu.

SLOVNÍČEK



Empatia je schopnosť vcítiť sa do pocitov a prežívania druhých.

II. POZNANIE A POZITÍVNE HODNOTENIE SEBA

3. Diskutujte v skupine o nasledujúcich otázkach.

- Ako sa dokážeme s takýmito tvrdeniami vyrovnáť bez hnevu?
- Ako môžeme predchádzať konfliktom v triede?
- Ako môžeme jeden druhého lepšie pochopiť?
- Ako sa môžeme vyjadrovať bez zbytočného obviňovania?

Napíšte svoje návrhy:

SLOVNÍČEK



Sebaovládanie je schopnosť primerane konať, kontrolovať rozumom a vôľou svoje reakcie, vyjadriť svoje pocity, túžby, city primeraným spôsobom.

4. Môžu vám pri sebaovládaní pomôcť nasledujúce výroky?

Zdôvodnite ich opodstatnenosť.

Každý má právo na svoj názor, aj keď s ním nemusím vždy súhlasiť.

Priznať si chybu nie je slabosť.

Keď porozumiem svojim pocitom a svojmu správaniu a konaniu, ľahšie sa dokážem vyrovnáť s rôznymi situáciami a ovládať sa.

Snažím sa porozumieť pocitom druhej osoby, i tomu, čo druhú osobu vedie k jej správaniu v danej situácii.

Sústredim sa na informáciu a snažím sa pochopiť jej zmysel, to mi pomáha komunikovať konštruktívne.

Zamyslim sa nad tým, ako som sa správal/-a, čo som povedal/-a, či to niekto iný nemohol pochopiť inak, než bolo mojim zámerom.

Viem povedať nie a slušne odmietnuť, vyjadriť, ak s niečím nesúhlasím, ak ma niečo obmedzuje, ak je niečo neprijateľné.

Hľadáme spoločné riešenia.



5. Identifikujte emócie a dokreslite k vetám vhodný emotikon.

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ Očervenel ako rak. | ☐ Vyceril zuby. | ☐ Skrivilo mu tvár od plaču. |
| ☐ Vybuchla ako sopka. | ☐ Navreli mu žily na krku. | ☐ Roztriasla sa ako osika. |
| ☐ Zaťal päste. | ☐ Vrieskala ako divá. | ☐ Schúlila sa do kľbka. |
| ☐ Fučí ako býk. | ☐ Zbledla od zlosti. | ☐ Vykotúľali sa jej slzy ako hrachy. |

Zamysli sa, v akých situáciách môžeš prežívať tieto emócie. Ako sa prejavujú u teba? Všímajte si, v akých komunikačných situáciách sa bojíte, kedy sa hneváte, kedy sa cítite vinní, smutní... A ako sa vám darí primeraným spôsobom vyjadriť svoj názor, postoj, emócie.

6. Dopln do vety pomenovanie vhodnej emócie.

Keď sme obmedzovaní, sklamaní, urážaní, obťažovaní, dochádza zvyčajne k
Keď ťa niekto bezdôvodne obvinil a ty sa nemôžeš brániť, asi budeš prežívať

7. Odpovedzte v dvojici na nasledujúcu otázku a napíšte aspoň tri návrhy.

Čo môže pomôcť uvoľniť napätie? Tebe, kamarátovi, triede, doma...

.....

.....

8. Vytvorte komiks, v ktorom bude nejaká situácia, ktorá sa odohrala vo vašej triede alebo inde, riešiť konštruktívne.



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Skús hovoriť za seba, vyjadrovať svoje pocity a potreby bez obviňovania, nepoužívať slová: nikdy, všetci, stále a pod. Zisti, akou činnosťou by si mohol/mohla odbúrať napätie a venuj sa jej trochu každý deň. Aký to malo vplyv na tvoju pohodu a na tvoje vzťahy v škole a doma? Ako sa ti darilo v sebaovládaní?

II. POZNANIE A POZITÍVNE HODNOTENIE SEBA

Nešliapme po sebaúcte iných

1. Posúďte nasledujúci výrok a vyjadrite sa k nemu.

- Ak má niekto zníženú sebaúctu, môže reagovať nevhodne, útočiť na iných, zosmiešňovať iných, ponižovať iných.
- Aj slová zraňujú. V hneve často povieme aj to, čo nás neskôr mrzí.

Opíš, ako sa asi cítia osoby na fotografiách, ktorým niekto povedal nasledujúce vety.



Si úbohý slaboch...



Si hlúpa klamárka...



Si nepolepšiteľný bitkár...

A pritom stačí tak málo, povedať to inak, opísať situáciu, napríklad takto:

Ublížil si mi, keď si sa ma nezastal. Bolí ma, že si ma oklamala. Bil si sa, ako by sa to dalo riešiť inak?

Napíš vhodné vety ku každej z fotografií. Môžeš napísať aj vlastný výrok, ktorý bude opisovať konkrétnu situáciu a nebude mať zraňujúci, ponižujúci charakter.

III. POZNANIE A POZITÍVNE HODNOTENIE DRUHÝCH

Vážim si ťa

1. Pavučina úcty

Zahrajte si hru s klbkom. Všetci sedia v kruhu. Prvý hádže klbko učiteľ/-ka. Povie: Vážim si ťa, lebo.... a hodí klbko tomu, komu to povedal/-a, pričom koniec klbka drží. Ten, kto drží klbko, opäť povie: Vážim si ťa, lebo... a vyberie si jedného z kruhu, pričom drží vlnu. Klbko sa postupne odvíja a vytvára tak pavučinu úcty. Všetci v kruhu sa snažia, aby sa na nikoho nezabudlo a snažia sa uvedomiť si, že každý má svoju hodnotu.

SLOVNÍČEK



Sebavedomie je nielen uvedomovanie si seba samého i svojej vlastnej hodnoty.

2. Označ odpovede, ktoré považuješ za správne. Svoje rozhodnutie vysvetli a zdôvodni.

Vážiť si niekoho znamená:

- skákať mu do reči
- poďakovať sa mu
- byť k nemu slušný
- vedieť ho o niečo poprosiť
- pozdraviť sa mu
- zjesť mu desiatu
- dať mu všetko, o čo ma požiada
- byť k nemu drzý
- využívať ho
- uznávať ho
- uvedomovať si jeho hodnotu
- rešpektovať ho
- chváliť ho
- kritizovať ho

Do rámčeka napíš meno osoby, ktorú si vážiš a prirad' k nej 3 z vyššie vymenovaných správaní, ktoré jej prejavuješ:

1.
2.
3.

III. POZNANIE A POZITÍVNE HODNOTENIE DRUHÝCH

Pozitívne hodnotím druhých

1. Čo znamená prejavovať niekomu uznanie? Čo znamená niekoho pozitívne hodnotiť?

2. Kedy si niekoho pozitívne ohodnotil/-a ty? Aký si mal/-a pocit?

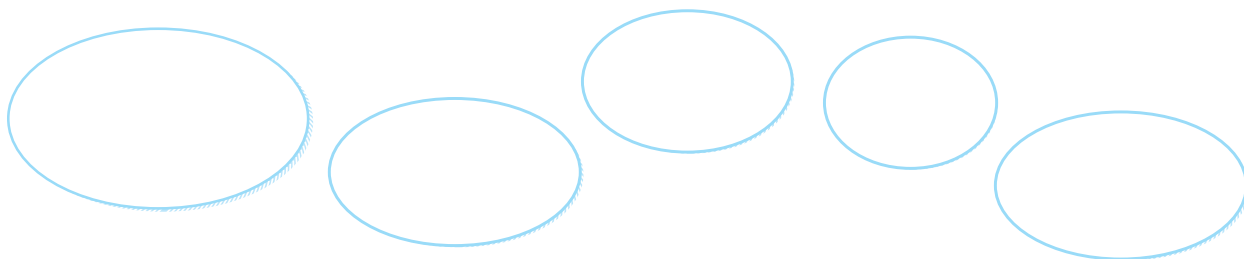
3. Kedy niekto pozitívne hodnotil teba? Aký si mal/-a pocit?

4. Zahrajte sa hru.

Posaďte sa všetci do kruhu tak, aby každý na každého videl. Vyučujúci povie meno niekoho, kto sedí v kruhu a povie mu jeho pozitívnu vlastnosť alebo pozitívne ohodnotí niečo, čo vie, čo dokáže, čo dokázal, pozitívne ocení spôsob, ako niečo robí a pod., pričom sa mu pozerá do tváre. Napr.: Hádzem loptičku Katke. Katka si vnímavá. (Alebo napr.: Katka, páči sa mi, ako vieš urovnať spory medzi spolužiakmi.) Katka potom povie, komu hodí loptičku a povie tomu človeku niečo pozitívne vzťahujúce sa k jeho osobe. Napr.: Hádzem loptičku Marekovi. Marek, si macher v matematike a som rada, že rád poradíš, keď niekto niečomu nerozumie. Takto loptička navštívi postupne každého, dôležité je, aby sa na nikoho nezabudlo.

Aké pocity som mal/-a z tejto aktivity? Je ťažké vyjadriť uznanie druhým? Je pre mňa ťažké vyjadriť niekomu uznanie? Prečo?

Vyber si jedného človeka, ktorého máš rád/rada. Môže byť z tejto triedy, zo školy, môže to byť kamarát/-ka, súrodeneц... Do bublín vpiš jeho dobré vlastnosti. Ak je tu, ukáž mu/jej, čo si napísal/-a.

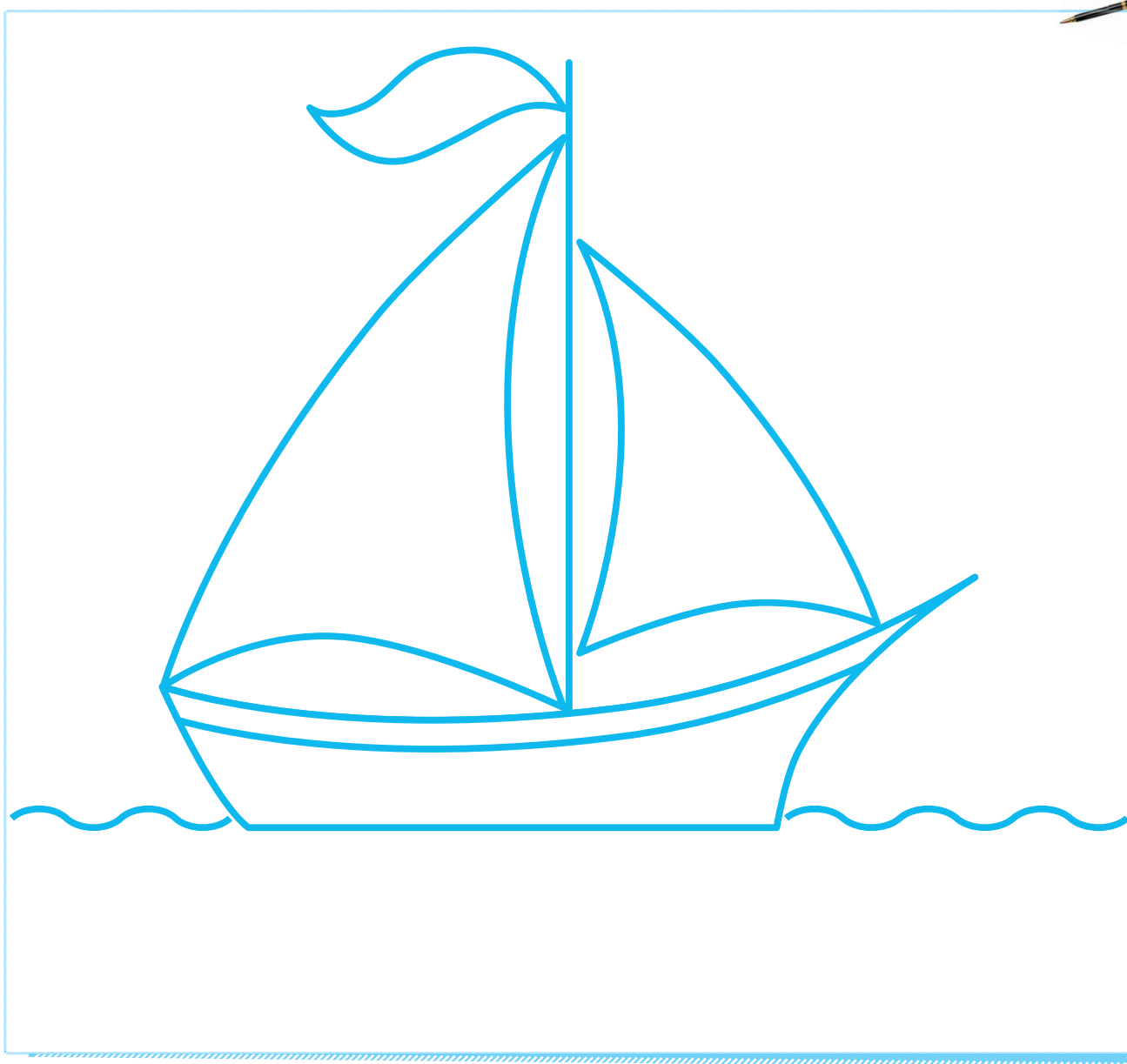


Každý z nás má veľa dobrých vlastností, robia druhým i nám radosť. Často si ani neuvedomujeme, že ich máme. Niekedy ich nevidíme, niekedy ich iba zabúdame oceniť, a tak sa zdajú byť neviditeľné. Spomínate si na pocit, keď ste boli malí a fúkali ste bubliny vy alebo niekto iný? A keď ste ako malé deti boli fascinovaní, keď si bubliny poletovali vzduchom? Predstavte si, že dobré vlastnosti, schopnosti, zručnosti, ktoré má každý z nás, sú ako bubliny – odrazu ich vidíme a sú také krásne, sú všade okolo nás. Učiteľ/-ka chvíľu fúka bubliny. Chvíľu sedte a pozorujte bubliny – dobré vlastnosti ľudí, ktorí sú teraz tu.



5. Toto je loď spolupráce.

Na plachtu napíš mená spolužiakov, s ktorými sa ti dobre spolupracuje. Na loďku napíš dôvody, kvôli ktorým s nimi rád pracuješ, hovoríš, hráš, učíš sa... Tam, kde je voda, dopíš, čo sa vám spolu podarilo vyriešiť, urobiť...



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Snaž sa úprimne oceniť dobré vlastnosti, schopnosti, zručnosti spolužiakov a rodinných príslušníkov.

III. POZNANIE A POZITÍVNE HODNOTENIE DRUHÝCH

Čítam ti z tváre...

Keď si všímam, ako sa tvári človek, s ktorým sa rozprávam, môžem rozoznať, ako sa asi cíti, v akej je nálade, či mu je rozhovor príjemný, nepríjemný, či mi rozumie, či so mnou súhlasí, či mu je to smiešne, alebo ho to nezaujíma...

1. Priradiť k nasledujúcim vetám vhodný výraz tváre počúvajúceho.

Výsledok si porovnajte v dvojiciach. V skupine sa porozprávajte, k akému nedorozumeniu pri inom čítaní tváre môže prísť.

- Ten druhý si myslí, že si nudný.
- Ten druhý si myslí, že si vtipný.
- Ten druhý si myslí, že si dotieravý.
- Ten druhý si myslí, že si milý.
- Ten druhý si myslí, že hovoríš zaujímavo, pútavo.
- Toho druhého hnevá, čo hovoríš.
- Toho druhého prekvapuje, udivuje, čo vravíš.



SLOVNÍČEK



Do **neverbálnej komunikácie** zahrňame mimiku (výraz tváre), očný kontakt, gestikuláciu (pohyby rúk, gestá), postoj tela, vzdialenosť medzi hovoriacimi.

2. Načo slúži neverbálna komunikácia?

3. Prečo je potrebné všímať si, ako sa tvári ten, s kým sa rozprávame? Svoju odpoveď zdôvodni.

4. Uvedomujem si, ako reagujem, keď sa so mnou niekto rozpráva? Nakresli svoj výraz tváre v niektorej z nasledujúcich situácií: Ako sa tvárim keď sa so mnou niekto rozpráva...

- a) o knihe, ktorú práve čítam?
- b) o hokejovom zápase?
- c) o smutných veciach?
- d) o povinnostiach?





2. Vyberte si jednu z nasledujúcich situácií a vytvorte podľa nej komiks.

Všetky situácie si môžete zahrať a rozobrať správanie, postoje, spôsob komunikácie, hodnotenia situácie, seba i druhých.

1. Chlapci z triedy hrali futbal. Janko bol brankár a Peťo bol v obrane. Prehrali a Peťo to Jankovi vyčíta, vysmieva sa mu, zvaľuje všetku vinu naňho. Janko v tom nebol sám, nenesie predsa sám zodpovednosť za výsledok... Lenže Janko mlčí, je mu to ľúto a cíti sa vinný, hoci vie, že robil, čo mohol. Peťo vie, že to prehnal, ale neprizná to.
2. Chlapci z triedy hrali futbal. Janko bol brankár a Peťo bol v obrane. Prehrali a Peťo to Jankovi vyčíta, vysmieva sa mu, zvaľuje všetku vinu naňho. Jankovi je ľúto, že prehrali, ale uvedomuje si, že urobil všetko, čo mohol. Vie, v čom by sa mohol zlepšiť on a v čom jeho spoluhráči, a Peťovi to povie. Peťo vie, že má Janko pravdu, ale neprizná to. Bojí sa, že by potom niekto mohol kritizovať jeho. Hnevá sa na seba i na druhých, neznáša, keď prehrávajú.
3. Chlapci z triedy hrali futbal. Janko bol brankár a Peťo bol v obrane. Prehrali. Peťo vie, že Janko robil, čo mohol, aj mu to povie. Vie tiež, že ani jemu a ostatným nevyšlo všetko stopercentne. Janko vie, že Peťo nerád prehráva, povie mu, že nabudúce budú hrať lepšie.



--	--	--

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Skúsím hodnotiť druhých a situácie, ktoré zažívame, tak, aby som nikomu zbytočne neublížoval/-a. Kritiku vyslovím citlivo, s rešpektom a konštruktívne. Ocením i snahu druhých ľudí. Skúsím si aj z negatívnych situácií vybrať to, čo nás posunie ďalej.

III. POZNANIE A POZITÍVNE HODNOTENIE DRUHÝCH

Ďakujem, že si

1. Čo máme spoločné? Pokúste sa nájsť všetko, čo vás spája, čo máte spoločné, v čom si rozumiete.

Stanovte si rôzne kategórie (napr.: Kto má rád hokej, vybíjanú, basketbal, kto rád kreslí...). Zoradujte sa a vytvárajte spoločné reťaze podľa toho, čo máte spoločné. (Pochytajte sa za ruky alebo vytvorte hada vždy podľa toho, ktorá kategória je spomenutá.)

Zdôvodni tvrdenia. Svoje tvrdenia zapíš.

Ak dobre poznám svoje silnejšie i slabšie stránky, dokážem lepšie oceniť dobré vlastnosti iných.

Ak dobre poznám svoje silnejšie i slabšie stránky, dokážem mať väčšie pochopenie pre nedostatky druhých.

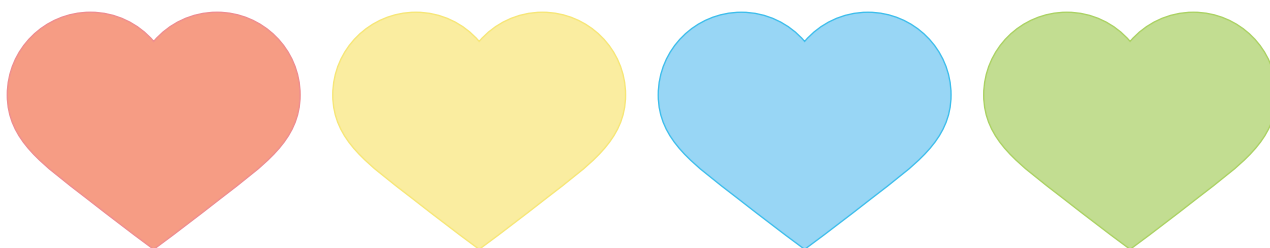
Ak si viem vážiť seba, môžem si vážiť aj druhých.

Ak poznám svoje pocity a rozumiem im, dokážem sa lepšie vcítiť do pocitov iných.

Prečítajte si svoje zdôvodnenia a diskutujte o nich.

2. Vystrihnite si farebné srdiečka.

Každý má štyri srdiečka rôznych farieb. Červené srdiečko dá tomu, kto je láskavý, modré tomu, kto ochotne pomôže druhým, zelené tomu, kto vie povzbudiť druhých, a žlté tomu, na koho sa dá spoľahnúť. Každý svoje srdiečka rozdelí pre viacero osôb.



Porozmýšľaj nad tým, koho obdivuješ, komu si za niečo vďačný/-á. Akým spôsobom vyjadruješ tejto osobe/týmto osobám obdiv a vďačnosť?



2. Napíš list osobe, ktorej by si sa rád/rada poďakoval/-a a vyjadril/-a jej obdiv.



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Odovzdaj alebo pošli tento list osobe, ktorej si ho písal/-a. Ako reagovala? Ako si sa cítil/-a ty? Vyhľadaj fotografie, obrázky osôb, ktoré obdivuješ, a vysvetli prečo. Prines ich na budúcu hodinu EV.

III. POZNANIE A POZITÍVNE HODNOTENIE DRUHÝCH

Druhí nás motivujú byť lepšími

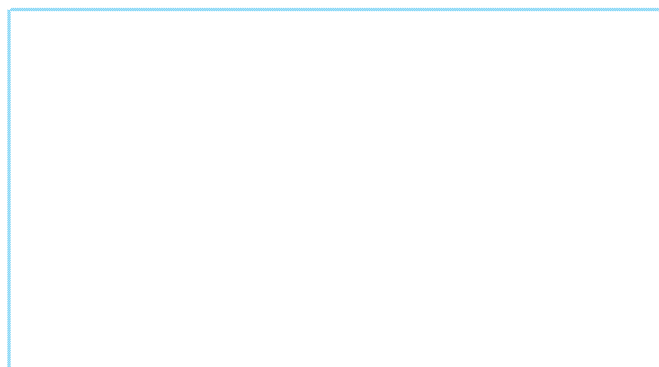
1. Pozrite si svoje obrázky, fotografie osôb, ktoré obdivujete, i fotografie na tejto strane. Odpovedzte na nasledujúce otázky a zdôvodnite odpovede na ne.

Prečo týchto ľudí obdivujeme? Čo na nich obdivuješ ty? Stotožňuješ sa s názormi iných? Čo títo ľudia, ktorých obdivujete, v živote dokázali? V čom sa chcete týmto ľuďom podobáť? Čo o týchto ľuďoch viete? Sú to cudzí ľudia alebo ľudia, ktorých dobre poznám?



2. Tu nalep obrázok, fotografiu človeka, ktorého obdivuješ, alebo ho nakresli.

Zisti čo najviac informácií o jeho živote. Prečítaj si o ňom knihu, pozri si o ňom film alebo zisti, ako žije/žil. (Môže to byť človek z tvojho okolia, niekto obyčajný, o kom nenatočili film ani nenapísali knihu, ale ktorý je obetavý a starostlivý.)



3. Kto každý si zaslúži náš obdiv?

Napíš mená aspoň troch ľudí z tvojho okolia, ktorí si zaslúžia tvoj obdiv. Ich výber zdôvodni.



4. Škrtni, čo považuješ za nesprávne. Diskutujte o nasledujúcich výrokoch.

- Keď pozitívne hodnotím druhého, jeho sebadôvera sa posilňuje/oslabuje.
- Keď ťa ľudia v tvojom okolí oceňujú, pomáha to, aby si sa aj ty videl/-a v lepšom/horšom svetle.
- Keď nás druhí iba kritizujú, posudzujú, máme pocit, že sme zlí, že sme zlyhali.
- Keď prejavujem druhému uznanie, naša vzájomná komunikácia sa zlepšuje/zhoršuje.

Pozitívne hodnotenie iných a sebahodnotenie by sa dalo prirovnať k pokusu so spojenými nádobami. Môžete si nájsť a pozrieť pokus so spojenými nádobami na internete.



5. Čo všetko môžeme obdivovať na konaní, správaní, živote iných ľudí?

Dopíš na linajky pod fotografiami, čo by sme mali obdivovať a čo ty obdivuješ u ľudí na nasledujúcich fotografiách.



Prečítajte si spolu príbehy o dobrých skutkoch detí, ktoré boli poslané na Detský čin roka.

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Urob niečo dobré, za čo nebudeš očakávať pochvalu.

III. POZNANIE A POZITÍVNE HODNOTENIE DRUHÝCH

Ako sa dá prejať uznanie?



1. Deti napísali takéto odpovede na otázku, ako sa dá prejať uznanie. Prečítaj ich.

- Môžem pochváliť dobré jedlo.
- Ak sa mi páči účes alebo šaty, ktoré má kamarátka alebo mama, poviem im to.
- Pekne sa poďakujem, tak prejavím nielen vďačnosť, ale i uznanie.
- Keď niekomu venujem čas a svoju pozornosť, vyjadrujem tým, že ho uznávam.
- Uznanie môžem prejať aj tak, že sa zaujímam o toho druhého.
- Keď oslovujem ľudí menom, aj tým im prejavujem úctu i uznanie.
- Pozorne počúvam toho, koho uznávam.
- Keď mi niekto pomôže, nie je to pre mňa samozrejmosť, pretože mi pomôcť nemusel. Mohol svoj čas využiť inak. Snažím sa, aby vedel, že si to uvedomujem.
- Uznanie môžeme prejať aj úsmevom, potľapkaním po pleci.
- Úprimne poviem, keď sa niekomu niečo podarilo alebo keď sa mi niečo páči.
- Chválím vždy a každého, lebo chcem, aby potom pochválili mňa.
- Nehovorím veľa, radšej ukážem zdvihnutý palec.
- Keď dávam pozor, nevyrušujem, neskáčem do reči.
- Keď dostanem dobrú známku, aj to je pre mňa prejav uznania.
- Keď niekoho povzbudím, dávam mu najavo, že má pre mňa hodnotu, že ho mám rada, či je veselý alebo smutný.
- Keď sme v divadle, prejavíme uznanie potleskom a niekedy tak, že sa postavíme.
- Keď druhého rešpektujem.
- Keď niekomu chcem povedať niečo pekné, musí to byť pravda, musí to byť úprimné, ísť zo srdiečka. Inak to nemôže byť naozajstné uznanie.

Označ, či s týmito odpoveďami súhlasíš a doplň, ako sa ešte dá prejať uznanie podľa teba.

2. Napíš, ako prejavíš uznanie na koncerte, futbalovom či hokejovom zápase. Diskutujte o tom.

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Prejav uznanie aj za zdanlivo samozrejmé veci (keď nám niekto požičia gumu, podrží dvere, navarí obed).



3. Prečítaj si príbeh o Jarke.

Včera som upiekla koláč. Myslím, že sa mi veľmi vydaril. Veľa sa z neho nezvýšilo, tak našim asi chutil. Aj mne chutil. Len ma mrzí, že mi nikto nič nepovedal. Viem, že bol včera ťažký deň. Mamku bolela hlava, ocko stále telefonoval a brat robil na projekte z geografie. Tak som sa snažila...



Napíš, ako sa podľa teba cítila Jarka.

4. Zahrajte si túto situáciu v štvoriciach.

Čo by si Jarke povedal/-a ty, keby si bola Jarkiným súrodencom a jedla ten koláč? Napíš odpoveď.

Keby si bola Jarkinou mamkou alebo ockom, povedala by si jej...

Keby si bola Jarkinou kamarátkou alebo Jarkiným kamarátom, poradil/-a by si jej...

5. Zahrajte si túto situáciu ešte raz, ale tak, že napriek starostiam a povinnostiam, ktoré máte, tentoraz oceníte Jarkinu snahu.

Diskutujte o tom, kedy sa správame ako Jarkini blízki. Ako to môžeme zmeniť? Čo mohla urobiť Jarka inak? Máme vždy očakávať uznanie za to, čo robíme? Vyjadrite svoj názor a zdôvodnite ho.

6. Rozlúštite rébus.

!MAŇM

!AKDÔHA! EJ OT

.MEMSEV IZ ETŽŠ

.OJIRADYV IT AŽ OT

ŽEŠ MI RECEPTY

III. POZNANIE A POZITÍVNE HODNOTENIE DRUHÝCH

Pochvala

Niekedy sa nám dostane uznania v podobe pochvaly. Deje sa to zvyčajne vtedy, keď je to oprávnené a zaslúžené, keď sa nám niečo podarí. Je to osobitný prejav uznania, ktorým sa oceňuje činnosť, výsledok činnosti. Pochvala by mala byť úprimná. Niekedy však v bežnom živote pochválime aj výzor človeka (účes, šaty, úsmev) alebo vlastnosť.

1. Kedy a za čo pochválil niekto teba?

Chvália ťa často? Dostal/-a si už aj písomnú pochvalu? Aké máš pocity, keď ťa niekto pochváli? Aké máš pocity, keď niekoho pochváliš ty? Čo je ľahšie, pochváliť niekoho alebo prijať pochvalu? Odpovedzte na tieto otázky v dvojici.

Ako prijať pochvalu? Ako na ňu reagovať? Napíš k jednotlivým pochvalám, čo by si odpovedal/-a ty, keby ti ich niekto povedal:

Veľmi sa mi páči spôsob, ako aranžuješ kvety.

Perfektne zvolené farby, Jurko, to zátišie vyzerá veľmi pekne.

Skvelo zvládnuté driblovanie, Radka.

Niekedy sme zaskočení, zmätení, nepripravení, že nás niekto pochváli. Je však slušné vedieť primerane odpovedať, mali by sme dať najavo, že si vážime, že nám niekto prejavil uznanie.

Napríklad aj takto:

ĎAKUJEM. NAOZAJ MA TO POTĚŠILO.

Vylúšti, čo je napísané v predchádzajúcom riadku a prečítaj.

Niekedy môžeme podať výnimočný výkon na nejakej súťaži, dosiahnuť mimoriadne výsledky, čo je oceňované diplomom, víťazným pohárom, medailou, certifikátom, udelením nejakej vecnej ceny. Aj to môžeme považovať za istý prejav pochvaly, uznania.

2. Predstav si, že teraz môžeš udeliť medailu ako prejav výnimočného ocenenia.

Napíš vedľa medaily, komu a začo by si ju udelil/-a. Ak je tu, môžeš mu ju slávnostne odovzdať.





3. Prečítaj si otázky a zamysli sa.

Ako prijímať uznanie, pochvalu, aby sa z teba či zo mňa nestal horenos?

Navrhni spôsob, ako prijať pochvalu, úspech tak, aby nám sláva nestúpila ho hlavy. Napíš svoju odpoveď. Potom o svojich odpovediach diskutujte.

S čím súvisí to, že niekto potom preceňuje svoje sily a iný sa cíti trápne a podceňuje sa?
Napíš svoju odpoveď. Potom o svojich odpovediach spoločne diskutujte.

4. Zahrajte si aktivitu lavína komplimentov.

Vyučujúci povie tomu, kto sedí/stojí k nemu najbližšie po pravej strane (alebo si dohodnite iné pravidlo nejaký kompliment, napr.: Máš dobré nápady. Ten, komu to povedal, povie iný kompliment (napr.: Pekne píšeš.) tomu, kto k nemu sedí najbližšie po pravej strane. Ten zas povie kompliment ďalšiemu (napr.: Si dobrý vo futbale.), a tak sa lavína komplimentov šíri ďalej.

5. Každý si vyberie jedného spolužiaka a vytvorí mu diplom v jednej z nasledujúcich kategórií. Môžete vymyslieť aj vlastné kategórie.

- Ďakujeme, že pomáháš ostatným, keď niečomu nerozumejú.
- Ďakujeme, že nám vieš načúvať.
- Ďakujeme, že sa vieš vcítiť sa do pocitov iných.
- Ďakujeme, že vieš prejaviť ostatným uznanie.
- Ďakujeme, že vieš povedať prosím a ďakujem.
- Ďakujeme, že si ochotný pomáhať.
- Ďakujeme, že vieš povzbudiť druhých.

Vlastné kategórie:



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Ak sa ti dostane uznania, ak ťa niekto pochváli, prijmi to a poďakuj sa za to.

III. POZNANIE A POZITÍVNE HODNOTENIE DRUHÝCH

Niekedy sa nám darí viac, inokedy menej...

Niekedy sa nám darí viac, inokedy menej. Čo si vtedy hovoríte? Čo vtedy hovoria iní?

1. Prečítajte si nasledujúce vety a modrou si podčiarknite, ktoré výroky sú pre vás typické.

- Zvládnem to...
- Pokúsim sa to zvládnuť...
- Urobil/-a som chybu, to nič, poučím sa z toho.
- Dokážem to...
- Keď sa mi niečo nepodarí, skúsím to ešte raz.
- Poradím si s tým.
- Ak sa mi nedarí toto, podarí sa mi niečo iné.
- Nedokážem to.
- Načo to budem skúšať, je to zbytočné.
- Keď niečo pokazím, nie som preto horší/horšia ako iní.
- Nikdy by som sa nenaučil/-a chodiť, keby som to neskúšal/-a znova.

Prečítajte si tieto vety ešte raz a podčiarknite si zelenou tie vety, ktoré považujete za užitočné, prospešné.

2. Napíšte si teraz tri vety, ktorými by ste mohli niekoho povzbudiť, napr.: Viem, že sa ti to podarí. Povedzte si ich navzájom v dvojiciach.

3. Vysvetlite význam nasledujúcich viet:

- Všetko zlé je na niečo dobré.
- Mýliť sa je ľudské.
- Nikto učený z neba nespadol.
- Kto nič nerobí, ten nič nepokazí.

Povedzte, ako sa môžeme poučiť zo situácií, ktoré sú pre nás ťažšie.

Ktoré situácie sú pre vás ťažšie, zložitejšie, náročnejšie? Napíšte aspoň dva príklady.

4. Prečo sa nám niekedy nedarí?

Podčiarkni to, čo považuješ za najčastejšiu príčinu toho, že sa ti niekedy niečo nepodarí.

zlé podmienky	lenivosť	málo snahy	neodhadnutie síl
nechuť	príliš veľa snahy	nedostatok času	nepochopenie
únava	nesústredenie	rušivé momenty	málo podpory od okolia
málo povzbudení	málo pochopenia		



Niektoré situácie sú náročné, máme pocit, akoby na nás niečo tlačilo... Niektoré takéto situácie môžeme očakávať a pripraviť sa na ne (napr.: súťaž, test, vystúpenie, prijímací pohovor). Môžeme ich prirovnať k horolezeckému výstupu. Je náročný, treba si rozložiť sily, dôkladne sa naň pripraviť, mať potrebnú výstroj.

- 5. Na chvíľu si predstav, že si horolezec. Čo všetko musíš urobiť pred výstupom a čo počas neho, aby bol čo najúspešnejší? Napíš si krátky zoznam vedľa fotografie.**



Niekedy sa však vyskytnú nečakané okolnosti, ktoré by sme mohli prirovnať k zhoršeniu počasia pri výstupe, k uvoľneniu skoby... S tým všetkým sa treba vysporiadať... V živote sú to situácie ako sklamanie, nečakaný neúspech, nedorozumenie, hádka... Horolezec však nelezie sám, potrebuje podporu kamaráta, povzbudenie, niekoho, kto ho istí, kto mu poskytne pomoc.

- 6. Predstav si, že sa tvojmu kamarátovi, tvojej kamarátke nedarí. Veľmi sa snaží, ale nejde to tak, ako by si želal/-a. Ako môžeš kamarátovi/kamarátke prejavíť pochopenie? Ako ho/ju môžeš podporiť, povzbudiť? Napíš vedľa fotografie.**



Niekedy stačí štipka povzbudenie, podpory, aby sme to nevzdali a vyšli na vrchol. Niekedy trochu pochopenia a pomoci, keď sa nedarí. Veď aj horolezci musia niekedy zdolávať horu na viackrát.

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Keď budem zažívať náročnú situáciu ja, skúsím hovoriť prospešné vety, ktoré ma povzbudia. Keď bude prežívať náročnú situáciu niekto iný (napr. tréner pred písomkou, pred vystúpením) alebo mu niečo nevyjde (zápas, diktát), nepodarí sa mu niečo a bude z toho sklamaný, pokúsím sa prejavíť pochopenie, vyjadriť mu podporu, povzbudiť ho.

Sme tvoriví?



Povolené sú výnimky, ak ide o spojku alebo predložku. Dohodnite sa, či bude váš príbeh vtipný, strašidelný alebo smutný.

Prečítajte svoj príbeh ostatným a odpovedzte na otázky: Ako sa vám spolupracovalo? Ako ste dospeli k dohode? Aké pocity ste mali pri tvorbe a aké z výsledku? Postupovali ostatné skupiny podobne alebo odlišne?

Bolo pre teba ťažké sústrediť sa?



3. Janko má ešte dvoch bratov, s ktorými má spoločnú izbu.
Niekdedy je pre neho ťažké sústrediť sa na učenie. Napíš, čo pomáha tebe.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vymyslite nové riešenie, ktoré ste doteraz neskúšali, ale myslíte si, že by Jankovi v jeho situácii mohlo pomôcť.

.....

.....

.....

.....

4. Aké vlastnosti, schopnosti má podľa teba tvorivý človek?
Podčiarkni modrou tie, ktoré sú podľa teba vhodné. Dopiš, ak podľa teba ešte niečo chýba.
Diskutujte o tom.

zvedavosť	inteligencia	odvaha
schopnosť porozumieť	túžba hľadať	lenivosť
túžba objavovať	pohodlnosť	originalita
nesústredenosť	jedinečnosť	vnímavosť
ochota experimentovať	túžba skúmať	predstavivosť
schopnosť sústrediť sa	vytrvalosť	trpezlivosť
schopnosť pozorovať	nesamostatnosť	schopnosť vcítiť sa
schopnosť vidieť veci inak	túžba hľadať riešenia	schopnosť stíšiť sa
schopnosť pýtať sa	ochota učiť sa nové veci	samostatnosť
schopnosť vidieť veci, ktoré iní nevidia	ochota vymýšľať nové nápady, riešenia	ochota pozrieť sa na veci inak, z iného uhla
schopnosť prispôbiť sa situácii	schopnosť prepájať, vidieť súvislosti	schopnosť ponoriť sa do seba

Doplň srdiečko k vlastnostiam, schopnostiam, ktoré máš ty. Podčiarkni zelenou tie, ktoré ešte potrebuješ rozvíjať, ktoré potrebuješ trénovať. Navrhni, ako by ste tieto schopnosti mohli rozvíjať.

1

Na polici sú tri mobily. Odrazu sa začnú hádať. Som lepší, lebo robím kvalitnejšie fotografie. Nie, ja som lepší, lebo mám krajší obal. Nie, ja som lepší, mám väčší displej. Nie, ja sa ľahšie zmestím do vrečka...

V čom všetkom sa prejavila vaša tvorivosť? Môžete problémovú situáciu riešiť odlišne?

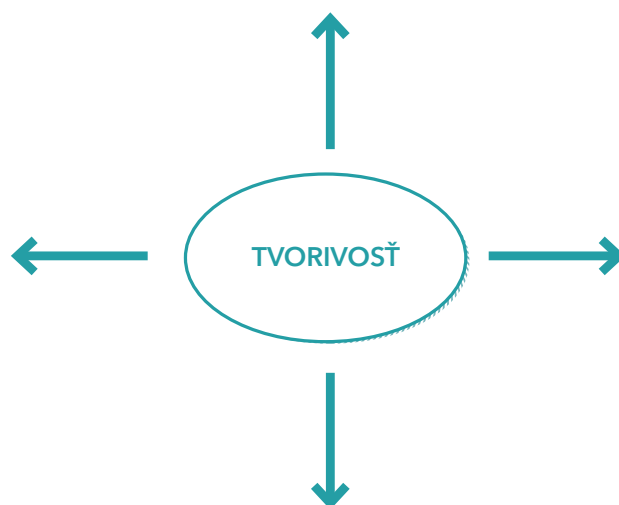
IV. TVORIVOSŤ V MEDZIĽUDSKÝCH VZŤAHOCH

Tvorivosť je našou súčasťou

1. Napíš, čo je podľa teba tvorivosť.

2. Vytvor vlastnú pojmovú mapu, kde v bežnom živote uplatňujeme tvorivosť.

Dopíš alebo dokresli to, čo podľa teba súvisí s tvorivosťou.



SLOVNÍČEK



Tvorivosť je nové riešenie problému, situácie, videnie problému v súvislostiach. Môže to byť nová, originálna a zároveň niečím hodnotná myšlienka, originálny výtvar (napr.: kniha, obraz, scénický tanec). Možno povedať, že **tvorivosť** je aj aktívne a slobodné hľadanie riešenia situácií v živote tak, aby boli v súlade s vlastným svedomím a vedené túžbou konať dobro.

3. Vymyslite dokončenie príbehu v dvojici. Príbeh zahrajte.

Lucka sedí v obývačke v kresle a pozerá dokumentárny film o veľrybách. Veľmi rada sleduje prírodopisné filmy, číta si o živočíchoch rôzne zaujímavosti a sníva o tom, ako sa raz stane vedkyňou. Do izby prichádza Ivo, veľmi sa teší, že si pozrie hokejový zápas...

Navrhňte iné riešenie situácie v príbehu. Diskutujte o možných riešeniach i o rôznych ukončeníach príbehu.

IV. TVORIVOSŤ V MEDZIĽUDSKÝCH VZŤAHOCH

4. Dá sa tvorivosť využiť i pri riešení problémov? Skúste uviesť príklady kedy a ako.

5. Napíšte ku každému písmenu slovo, ktoré sa začína na dané písmeno.

Tieto slová použite v príbehu o ťažkostiach Olivera a Olgy, ktorí spolu sedeli v jednej lavici.

T

V

OLIVER

R

I

V

OLGA

S

ŤAŽKOSTI

Slová na inšpiráciu: taška, test, veci, vrieskať, výskať, rozliať, roztržka, rýchlo, riešenie, rozumne, inšpirovať, informovať, inteligentný, výtvarná výchova, volať, vak, odísť, originálne, olovrant, slovenčina, sila, súzvuk, ťažkosti, ťažkopádny, ťuknúť

Priestor na príbeh:

- Čo prekážalo Oliverovi?
- Čo prekážalo Olge?
- Ako sa cítila Olga?
- Ako sa cítil Oliver?
- Čo im poradíte? Ako sa dá riešiť podobná situácia? Diskutujte spolu.

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Skúste pomenovať svoje pocity a vecne pomenovať problém, ktorý máte. Napr.: Znervózňuje ma, keď nemám dosť miesta na svojej strane lavice. Posunieš si svoje veci na svoju časť lavice, prosím?



Pozorujeme, hľadáme súvislosti a riešenia

1. Prečítajte si časť príbehu.

Rebeka, Ema a Tomáš pripravujú spoločný projekt. Rebeka a Tomáš zháňajú materiály, chodia do knižnice, sledujú rôzne filmy a videá, robia si poznámky. Ema s nimi nechodí, ešte im nič neukázala a termín odovzdania sa blíži.



Napište, ako sa asi mohli cítiť Rebeka a Tomáš.

Napište, ako sa asi mohla cítiť Ema.

Predstav si, že si Rebeka alebo Tomáš. Čo by si si myslel/-a o Eminom správaní?

Napiš, čo by si na ich mieste povedal/-a Eme. Skús pomenovať svoje pocity, vecne pomenovať problém bez obviňovania.

Navrhňte, ako by príbeh mohol pokračovať. (Vypočujte si všetky návrhy. Aj scenáre k filmu majú **rôzne verzie**, ľudia **môže reagovať rôzne**, môžu sa **meniť okolnosti...**).



IV. TVORIVOSŤ V MEDZIĽUDSKÝCH VZŤAHOCH

2. Prečítajte si časť príbehu.

Rebeka a Tomáša práca na projekte baví. Tomáš verí, že všetko stihnú. Myslí si, že by sa Ema mohla zapojiť viac do práce na projekte, preto žartuje a pýta sa Emy, či jej majú kúpiť slimačí domček. Emy sa to dotkne. Nerozumieme, prečo sa jej Tomáš posmieva. Ona predsa chodí fotiť do terénu. Ešte im o tom nepovedala, veď stačí, keď svoju časť projektu doloží potom. Rebeka sa na Emu hnevá, ale nepovie jej to. Začína byť k Eme v škole nevrlá, nepríjemná. Nechce sa jej s ňou rozprávať. Myslí si, že celá práca zostane na nej a na Tomášovi a Ema sa len „zvezie“. Eme je z toho smutno, nevie, prečo sa s ňou Rebeka nebaví. Ktovie, možno je chorá alebo má iné problémy, myslí si Ema.

Napíšte, ako sa asi mohli cítiť Rebeka a Tomáš.

Napíšte, ako sa asi mohla cítiť Ema.

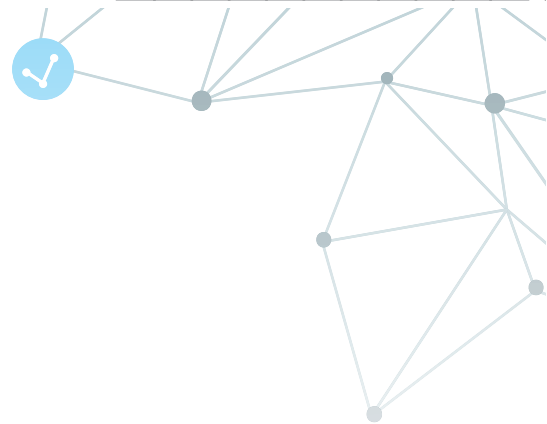
Skúmajte, ako konali jednotlivé postavy. Prečo asi konali práve takto? Konali postavy v príbehu tak, ako ste predpokladali?

Predstav si, že si Ema. Čo by si si myslel/-a o Rebekinom a Tomášovom správaní? Napíš, čo by si na jej mieste povedal/-a Rebeke a čo Tomášovi.

Skús pomenovať svoje pocity, vecne pomenovať problém bez obviňovania.

Prečo došlo k tejto situácii? Čo by pomohlo zlepšiť túto situáciu? Navrhnite riešenia.

Navrhnite, ako by príbeh mohol pokračovať. (Vypočujte si všetky návrhy.)





3. Prečítajte si časť príbehu.

Zajtra majú odovzdať v škole svoj projekt. Skoro všetko už majú hotové. Rebeka a Tomáš sú so svojou prácou spokojní. Vtom prichádza Ema. Veľmi sa teší, že kamarátom ukáže svoje fotografie. Má so sebou aj knihu a zaujímavé fakty. Jej ujo je biológ a povedal jej mnoho zaujímavostí, ktoré by sa im mohli hodiť. Ema chce vidieť, čo majú hotové. Rebeka to už nevydrží a začne na Emu kričať, kde bola doteraz. Eme je to ľúto. Tomáš poprosí Rebeku, aby sa upokojila. Emu poprosí, aby vysvetlila, prečo prišla. Ema začne vysvetľovať, že ich chcela prekvapiť, a ukazuje im svoju prácu.

Predstav si, že si Rebeka alebo Tomáš. Čo by si si myslel/-a o Eminom správaní?

Napíšte, ako sa asi mohli cítiť Rebeka a Tomáš.

Napíšte, ako sa asi mohla cítiť Ema.

Skúmajte, ako konali jednotlivé postavy. Prečo asi konali práve takto? Ako by ste konali vy na ich mieste? V čom spočívali problémy? Riešili ich postavy podľa vás správne? Čo by ste im poradili? Diskutujte.

Konali postavy v príbehu tak, ako ste predpokladali? Navrhните, ako by príbeh mohol pokračovať. (Vypočujte si všetky návrhy.)

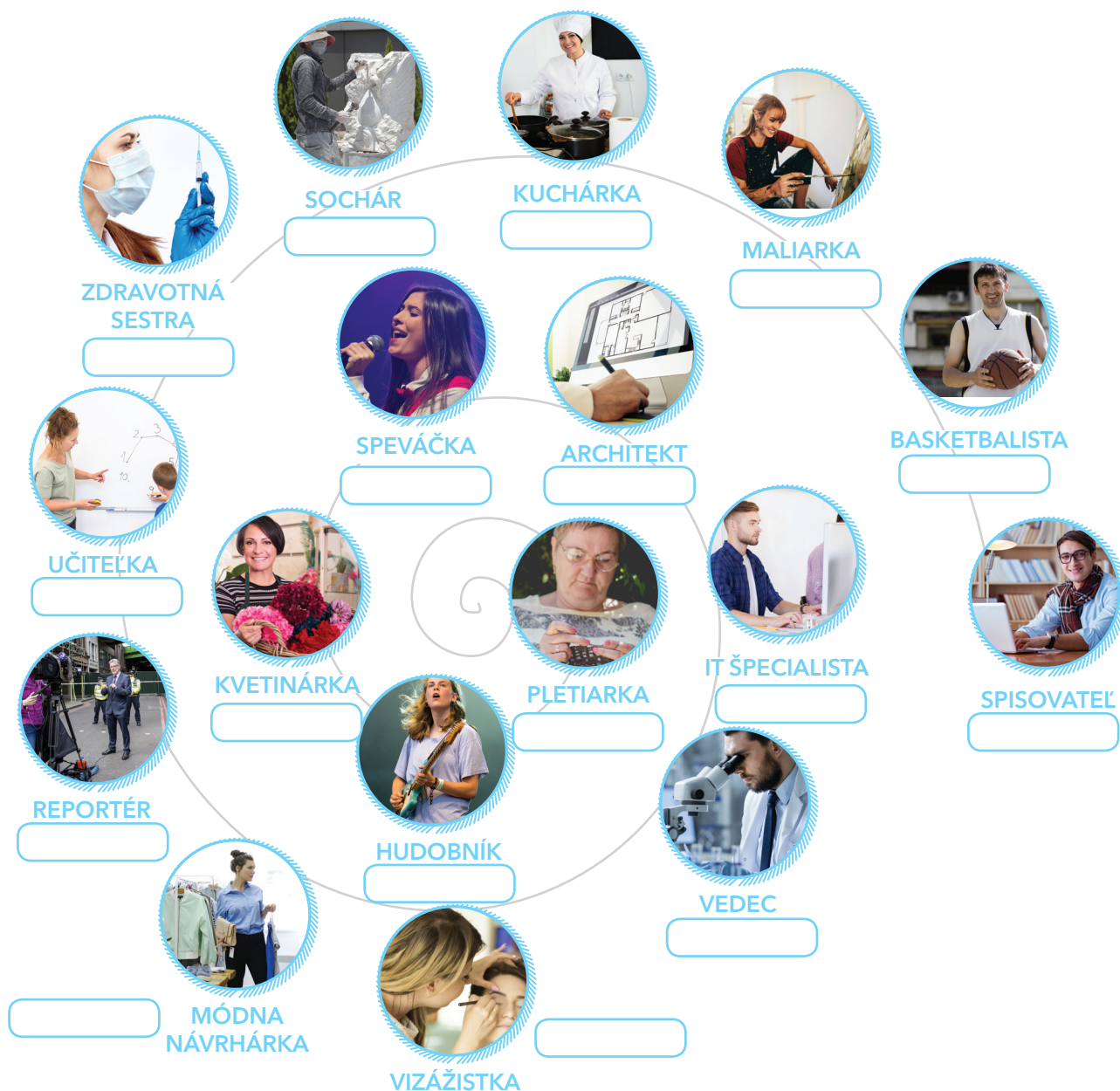
ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Nie všetko musí byť tak, ako na prvý pohľad vyzerá. Skús si overiť, či sú tvoje domnienky správne. Skús sa opýtať, keď ti niečo nie je jasné, povedať, keď ťa niečo trápi, a tak predchádzať nedorozumeniam.

IV. TVORIVOSŤ V MEDZIĽUDSKÝCH VZŤAHOCH

Tvoriví ľudia sú všade okolo nás



1. Pomenujte si povolania na fotografiách.

Diskutujte o tom, či ľudia vykonávajúci tieto povolania, potrebujú byť v svojej práci: *pohotoví, zvedaví, inšpiratívni, originálni, vnímaví, odvážni, plní fantázie, sústredení, vytrvalí, trpezliví*. Ak áno, dopíšte vhodnú vlastnosť, schopnosť k fotografii.

Diskutujte, či ľudia v týchto povolaniach objavujú, hľadajú riešenia, skúmajú, pozorujú, experimentujú, či vidia veci inak, vidia veci z nadvhľadu, hľadajú súvislosti, učia sa nové veci, vymýšľajú nové nápady, témy.

Zdôvodni svoj názor, ktoré povolania sú podľa teba tvorivé alebo potrebujú tvorivé riešenia.



2. Vysvetli, kedy, ako a prečo využívajú ľudia v týchto povolaniach tvorivosť.

3. V ktorých ďalších povolaniach sa využíva tvorivosť?

4. Stvárnite pantomímou slová: zvedavosť, inšpirácia, odvaha, fantázia, sústredenosť.

5. Je tvorivosť vždy rovnaká? Napíš svoj názor.

6. Svoj predpoklad si overte.

Postupujte tak, že každý zo skupiny načrtne svoj návrh originálnej lampy, jedinečného prsteňa alebo netradičnej police na knihy. Svoje návrhy porovnajte. Potvrdil sa tvoj predpoklad? Svoj predpoklad, či je budú, alebo nebudú vaše návrhy podobné, si overte.



7. Doplň.

Tvorivý človek je podľa mňa

8. Čo nám tvorivosť prináša? Dá sa rozvíjať? Ako? Diskutujte o týchto otázkach.

9. Vytvorte minikomiks o zdravotnej sestre, ktorá využíva tvorivosť pri riešení situácie, ktorá vznikla pri ošetrovaní vystrašeného detského pacienta.



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Všímaj si, kde všade sa uplatňuje tvorivosť v bežnom živote. Trénuj svoju pohotovosť, sústredenosť, vytrvalosť v pomoci druhým.

IV. TVORIVOSŤ V MEDZIĽUDSKÝCH VZŤAHOCH

V novom meste

Som obyčajný chalan. Volám sa Peter. Každé ráno chodím do školy a poobede zo školy. Nič zvláštne. Aspoň, že to nemám ďaleko. Zatiaľ si zvykám. Pred mesiacom sme sa totiž presťahovali do iného mesta. Nie je to tu zlé, ale ani nič extra. Náš byt je v novostavbe. Hneď vedľa sú učupené staršie rodinné domčeky. Niektoré opravené, iné s ošupujúcou sa omietkou. Aj ten jeden, okolo ktorého chodím každý deň do školy a zo školy, je práve taký, zošúverený ako babka, ktorá v ňom býva. A každé ráno sa díva z okna na ulicu. Taká čudná zábavka. Nuž čo, mobil ani tablet asi nie sú jej silné stránky, pomyslel som si. Ale kvetinovú záhradku má peknú. Len keby tak nepozerala...



1. Ako sa cítil Peter? Ako asi vyzeral? Čo prežíval?

2. Napíš, ako sa podľa teba bude príbeh ďalej vyvíjať.

3. Zahraj sa na ilustrátora z knihy a nakresli, ako podľa teba vyzeral Peter.

Nakresli aj babku hľadiacu von z okna. Po prečítaní celého príbehu sa k ilustrácii vráť a dopíš k hlavným postavám ich vlastnosti.



4. Čo si Peter myslel o babke?

Ako sa asi cítila ona? Prečo sa pozerala z okna podľa teba? Zapíš si svoje odpovede.



Ech, tá babka. Ktovie, čo je zač. Možno taká uhundraná babka, taká, čo ohovára, posudzuje, odsudzuje. Taká, čo striehne na chyby druhých. A stále je tam, v tom okne. No veď hej, je to jej okno. A po ulici chodia ľudia. Nie je to veľmi rušná ulica. Každé ráno a dokonca aj poobede je tam. Ide mi to na nervy. Čo jej odpojili televízor? A v škole je to tiež také, ako bez signálu. Všetci kamoši zostali tam a ja som zas tu.

5. Poznač si odpovede na otázky:

Aký má Peter postoj k babičke?

Čo si o nej myslíš? Prečo si to o nej myslíš?

Ako jej môže pomôcť? Čo musí všetko vedieť, aby jej pomohol?

Ako sa mu darí v novej škole? S akými problémami bojuje? Čo by si mu poradil/-a, aby si našiel kamarátov?

Čo si o stareнке myslíš ty?

Dni sú jeden ako druhý. Také lepivé a ťahavé. Aj dnes sa vlečiem do školy. Nie je ľahké zapadnúť. V mojej starej triede to nebol problém, stále sme sa mali o čom baviť. Všetci sme mali radi hokej a basketbal. A tu sa stále bavia len o futbale. Čo je na ňom. Akoby iné športy neexistovali. Aha, babka je tam, nesklamala... Tvári sa stále rovnako, radšej sa tam ani nebudem pozerieť, ešte mi povie, ostrihaj sa, chlapče, nehrb sa alebo niečo také. Radšej si pohnem. Odrazu spoza rohu vybehol taký mohutný chlap s cigaretou v ústach a zamastenej bunde. Zrazili sme sa. Potkol som sa a spadol som. Začal mi nadávať a zdalo sa, že mi jednu vlepí. Normálne som skamenel. Neviem prečo. Vtedy babka zavolala: „Necháš ho! Čo ti urobil? Choď si po svojom.“ Celkom som na babku zabudol. Taká stará žena s nevelmi silným hlasom, ale ako zaúčinkoval! Zachmúrene sa na ňu pozrel, vybafol nadávku a ohorok cigarety jej provokatívne hodil do ružového kríka. Ale šiel ďalej. Ja som si oprášil kolená a fujazdil som do školy. Ani som nič nepovedal.

6. Odpovedzte na otázky.

Aké vlastnosti má stareнка? Ako sa zachovala?

Prečo Peter „skamenel“? Čo môžeme v takýchto situáciách robiť? Ako sa zachoval Peter voči stareнке?

Prečo sa podľa teba zachoval takto?

IV. TVORIVOSŤ V MEDZIĽUDSKÝCH VZŤAHOCH

Poobede som sa vracal zo školy, no babku som nevidel. Kdesi v srdci som pocítil, že sa o ňu bojím. Asi som sa jej mal poďakovať, ale bol som taký prekvapený. Škoda, že sa čas nedá vrátiť späť. Hanbil som sa sám pred sebou. To ja som ju posudzoval a odsudzoval a ona je celkom iná. Tak som rozmýšľal poobede i večer. Ráno, keď som sa náhlil do školy, zbadal som sa, ako hľadám babku. Bola tam. Dnes som sa na ňu usmial a pozdravil som sa.



7. Ako by mohol podľa teba príbeh pokračovať? Keby si bol Petrom, čo by si urobil inak?

Porovnajte si navzájom svoje odpovede, ktoré ste si poznačili ešte pred prečítaním častí príbehu. Diskutujte o konaní postáv v príbehu, o tom, aké vyzerali byť na začiatku, ako sa vyvíjali.

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Skús sa na situácie, ktoré zažiješ počas tohto týždňa v škole i doma, pozrieť inak. Vyber si aspoň dve takéto situácie. Predstav si, že by sa tieto situácie odohrali ešte raz. Porozmýšľaj, ako by si ich riešil/-a, keby si ich prežíval opäť.

V. ETICKÉ ASPEKTY OCHRANY PRÍRODY

Príroda a my

- 1.** Napíš odpovede na otázky:
Ako vnímam prírodu ja? Čo pre mňa znamená?

- 2.** Aké mám pocity, keď ma pohladí vánok, keď vdychujem vôňu kvetov, počujem šum stromov, štebot vtákov, zurčanie potôčika, keď vidím rôznorodosť farieb kvetov a tvarov listov, keď hladím zvieratko?

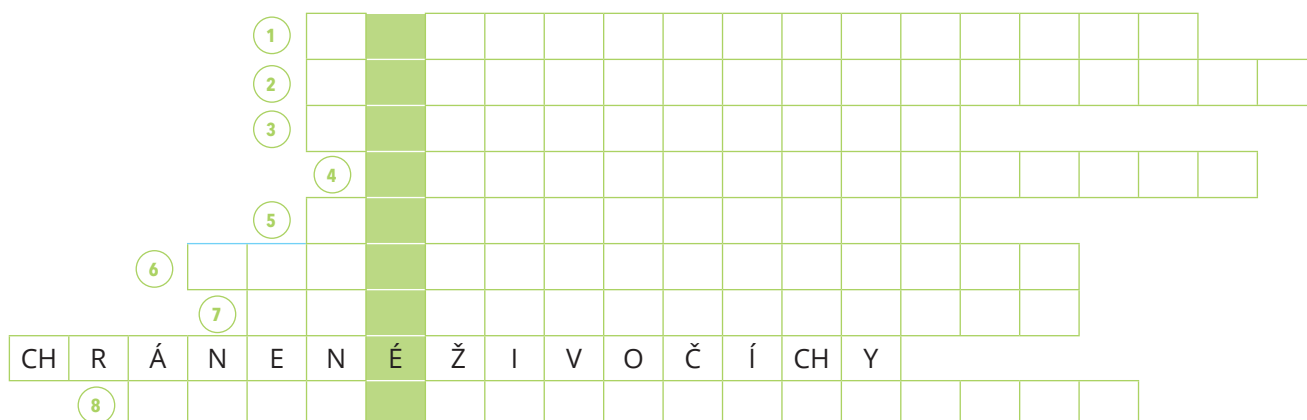
Zatvorte oči a predstavte si jednotlivé situácie. Opíšte svoje pocity.

Svoje pocity môžete vyjadriť aj na tomto mieste kresbou.



V. ETICKÉ ASPEKTY OCHRANY PRÍRODY

3. Vylúšti tajničku.



ŠKOVŘÁNOK STROMOVÝ
ŽLTOCHVOST LESNÝ
SALAMANDRA ŠVRNITÁ
RYS OSTROVID

TRASOCHVOST BIELY
BELORÍTKA DOMOVÁ
SYSEL' PASIENKOVÝ
BOCIAN BIELY



SLOVNÍČEK



Ekosystém je vzájomné prepojenie všetkých živých organizmov a neživej prírody do jedného prírodného celku. Každá zložka tohto ekologického systému je dôležitá, rovnako i udržiavanie krehkej rovnováhy v ňom.

4. Pozorne si prečítajte nasledujúce texty.

Určte, ktoré kroky môžu podniknúť výlučne ochranári a ktoré ostatné obyvateľstvo, aby sme prispeli k ochrane ohrozených korytnačiek močiarnych.

POMÔŽME CHRÁNIŤ

KORYTNAČKU MOČIARNU



Korytnačka močiarna je jediným pôvodným druhom korytnačky žijúcim na území Slovenska. Obýva teplé močaristé biotopy v povodiach veľkých riek, hlavne na Východoslovenskej nížine. Najväčšia známa populácia korytnačiek žije v okolí obce Streda nad Bodrogom. Z tohto dôvodu bola vyhlásená Národná prírodná rezervácia (NPR) Tajba, ktorá sa nachádza v Chránenej krajinskej oblasti Latorica a o jej význame svedčí aj zaradenie medzi chránené územia európskeho významu. V Červenom zozname obojživelníkov a plazov SR je korytnačka močiarna zaradená v kategórii kriticky ohrozených druhov. Tieto korytnačky žijú celoročne vo vode, iba v období kladenia vajec (máj – jún) samice opúšťajú vodu a putujú na vhodné miesta na kladenie vajec. Sú to lúky a svahy s piesčitou pôdou. Tieto plochy, žiaľ, nie sú súčasťou NPR.

ČO TEDA ROBIŤ PRI NÁJDENÍ KORYTNAČKY MOČIARNEJ NA SÚŠI?

V najlepšom prípade do jej migrácie netreba vôbec zasahovať. Po zodvihnutí zo zeme vypúšťa samica vodu z kloakálnych vakov potrebnú na zvlhčenie nakladenej znášky. Po takomto vyrušení sa samica vráti nazad do vody naplniť kloakálne vaky a celú trasu, ktorá pre ňu a jej budúce potomstvo predstavuje určité riziko, absolvuje odznova. Vo výnimočnom prípade pri nájdení na rušnej cestnej komunikácii, kde jej hrozí zrazenie, môžeme korytnačke pomôcť tým, že ju odtiaľ preniesieme do bezpečia v smere, ktorým putovala.

Korytnačky sa stávajú obeťami dopravy, poľnohospodárskych a lesných mechanizmov alebo nevedomej snahy ľudí o pomoc či záchranu. K priamemu kontaktu s človekom sa korytnačka dostáva hlavne na súši počas putovania dospelých samíc na kladisko, putovania vyľahnutých mláďat z hniezdnej jamky do vody alebo počas migrácií medzi vodnými plochami.

Korytnačka močiarna trávi väčšinu svojho života vo vodnom prostredí, kde je priamy kontakt s človekom viac-menej vylúčený. Sporadicky sa stáva, že sa chytí rybárom na háčik alebo do sietí. V takom prípade je potrebné ju iba opatrne odpnúť alebo vybrať a pustiť späť do vody.

5. Mohli by sme neodborným zásahom korytnačke močiarnnej uškodiť?

Nájdite v texte a svoju odpoveď zdôvodnite.

V. ETICKÉ ASPEKTY OCHRANY PRÍRODY

3. Aké kroky môžu ochranári podniknúť na záchranu tohto druhu?



NPR Tajba je jedinou známou lokalitou so stabilnou populáciou korytnačky močiarnnej na Slovensku. V prípade zániku tejto populácie v dôsledku napríklad ekologickej katastrofy alebo dlhodobu nevhodných klimatických podmienok by bolo možné hovoriť aj o zániku tohto druhu na území Slovenska.

Je preto potrebné zabezpečiť ochranu lokalít pred vyschnutím, znečistením a pod. Okrem ochrany vodných plôch sa musia chrániť aj kladiská a migračné trasy. V súčasnosti bojuje NPR Tajba so zhoršením vodných podmienok (nedostatok vody).

Putujúce samice menia trasu, ak sú sledované človekom. Budovanie hniezdnej jamky môže ochranár pozorovať iba z dostatočnej vzdialenosti, pri vyrušení je totiž samica schopná nedokončenú jamku opustiť. Hniezdo ochranári chránia pred predátormi.

Najväčší počet znášok býva zničený tesne po nakladení, kedy je ich pach najvýraznejší. Stála prítomnosť ochranára v blízkosti kladiska práve v tomto kritickom období vyrušuje prirodzených predátorov. Mechanické zábrany znemožňujú prístup predátorov k znáške (http://www.faunacarpatica.sk/dokumenty/letak_2011.pdf). Nevýhodou tejto metódy je upútanie pozornosti na polohu hniezdnej jamky (zvierat aj človeka). Zábrany (min. 60 x 60 cm) sú zhotovené z kovového rámu potiahnutého pletivom a musia byť pevne prichytené k podkladu.

Je potrebné zabrániť ničeniu, znečisťovaniu známych lokalít aktuálnych kladísk, migračných trás, ale i miest, kde korytnačky močiarnne žili a mohli by sa tam vrátiť. Ide hlavne o tieto problémy: zmeny vodného režimu, prienik hnojív, vypúšťanie odpadových vôd, vypaľovanie trávy, poľnohospodárske využívanie pôd na spomínanom území, výstavba budov a iných zariadení, ťažba piesku, zavádzanie nepôvodných druhov (rastlín, živočíchov, napríklad vypúšťanie exotických druhov korytnačiek do voľnej prírody), rybárstvo.

Ochranári z OZ Fauna Carpatica sledujú klimatické pomery, hľadajú vhodné riešenia s príslušnými úradmi, odborne spolupracujú s vedeckými a ochranárskymi organizáciami v SR i v susedných štátoch, s múzeami – pri štúdiu chráneného druhu uloženého v ich zbierkach. Uvažovali aj o rehabilitačnej stanici pre korytnačky močiarnne v Strede nad Bodrogom. Zároveň by to bola základňa pri strážení znášok a vzdelávaco-výchovné centrum pre celú oblasť. Aj vďaka týmto nadšencom ochrany prírody má korytnačka močiarna nádej, potrebujú však podporu spoločnosti.

4. Ako môžete k ochrane ohrozených druhov živočíchov a rastlín prispieť vy?

Pomohlo by, keby bola spoločnosť viac informovaná? Odpovedzte na otázky a v menších skupinách vypracujte konkrétne návrhy riešení. Diskutujte o nich.

5. Zistite, aký význam má zachovanie mokradí pre živočíchy, rastliny a čistotu vody.

Vyhľadajte informácie o chránených územiach tohto typu čo najbližšie k vášmu bydlisku. Môžete sa vybrať do prírody s triedou alebo s rodičmi.

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Pokúsím sa urobiť niečo, aby sme doma znečisťovali vodu čo najmenej. (Zistím, aké čistiace prostriedky, pracie prášky, farby a pod. používame v domácnosti, či obsahujú látky škodlivé pre vodné organizmy a či nemožno ich používanie nahradiť bezpečnejšími pre prírodu.)

Aj ja som zodpovedný za životné prostredie

1. Diskutujte o týchto otázkach:

- Čo som zistil/-a vďaka úlohe na týždeň?
- Môžem niečo zmeniť aj ja?
- Ako sa mi darilo?



2. Doplň nasledujúce vety. Svoje tvrdenia zdôvodni.

- Aj ja som zodpovedný/-á za miesto, kde žijem, pretože
- Aj ja som zodpovedný/-á za poriadok, za množstvo odpadu, ktoré vyprodukujem, za množstvo vody, ktoré miniem, za ochranu prírody, pretože aj ja

3. Prečítajte si texty i otázky pod nimi. Diskutujte v skupine a nezabúdajte na aktívne počúvanie.

NAKUPUJÚ BEZ OBALU

Potraviny (napr. strukoviny, ryžu, orechy, sušené ovocie) i drogériu je možné nakupovať v niektorých obchodoch do vlastných nádob. Výhodou tohto systému je, že si zákazníci kúpia len také množstvo tovaru, aké spotrebujú. Neplatia za reklamu, obaly, obmedzia množstvo odpadu, v niektorých prípadoch i náklady na dopravu. Prvé lastovičky takéhoto nakupovania a eliminovania množstva jednorazových obalov a teda i odpadu sa už objavujú i na Slovensku. Medzi nevýhody patrí problematické označenie spotreby, pôvodu, zloženia. Prísnejšie hygienické pravidlá musia platiť i pri skladovaní a vydávaní (presýpaní, predávaní) tovaru.

- Ako môžeme prispieť k obmedzeniu odpadov my?
- Vyrobit si sami tašku, v ktorej budeme nosiť nákupy?
- Budeme nakupovať zeleninu a ovocie od miestnych pestovateľov?
- Uprednostníme ovocie a zeleninu dopestovanú bez chemických postrekov a hnojív?
- Vypestujeme si niečo sami?
- Budeme konzumovať a uprednostňovať i pri nákupe sezónne potraviny?
- Dôsledne separujeme odpad doma i škole?

Vyberte si jeden z návrhov alebo vymyslite iný a skúste ho praktizovať v bežnom živote.

V. ETICKÉ ASPEKTY OCHRANY PRÍRODY

Dali knihám druhú šancu

V Stupave prišli s originálnym nápadom na malé knižničky na autobusových zastávkach pre všetkých knihomolov čakajúcich na autobusových zastávkach. Plánované sú vždy od apríla do októbra, kedy knihám nehrozí znehodnotenie pod vplyvom počasia. Knihy v knižničkách sú darované od obyvateľov alebo vyradené z miestnej knižnice. Knihy tak dostanú šancu na návrat do života a umožnia ľuďom čakajúcim na spoj stráviť čas zmysluplne. Knižničky zároveň prostredie zastávky zútulňujú.

Ktorým veciam môžeme dať druhú šancu my? Ako? Kedy? Aký to bude mať význam?
Diskutujte v skupine. Navrhnite konkrétny spôsob, ktorý môžete zrealizovať.

KOMUNITNÉ KOMPOSTOVANIE

V mnohých mestách i dedinách sa ľudia zapájajú do projektov komunitného kompostovania. Často ide o ľudí z bytových domov, ktorí si na spoločnom pozemku vyčlenia vhodné miesto na spoločný kompost. Putuje tu teda biologický odpad z domácností. Komunitné komposty však nachádzajú uplatnenie i pri školách, predškolských zariadeniach, firmách, v záhradkárskych kolóniách. Komunitným kompostovaním sa znižuje množstvo biologického odpadu v zmesovom odpade, čím sa znižujú náklady na vývoz a spracovanie odpadu. Zároveň sa biologický odpad zhodnocuje a je možné ho opäť použiť po jeho rozložení ako kompost – obohatiť tak rastliny výživnými látkami. Na internete možno nájsť množstvo tipov, ako s komunitným kompostovaním začať a robiť ho správne.



Komunitné záhrady

Komunitná záhrada je plocha zeme, ktorú spoločne obrába skupina ľudí, zvyčajne ide o pozemok medzi panelákmi, vo vnútorných dvoroch medzi domami a často i na nevyužitých a zanedbaných plochách, kde sa nadšenci dohodnú s majiteľom pozemku. V komunitných záhradách sa stretávajú jednotlivci i rodiny s deťmi, do práce na niektorých sa zapojili i deti zo ZŠ. Trávia tu zmysluplne a aktívne svoj čas, stretávajú sa, komunikujú, plánujú, pracujú, pestujú a zbierajú, čo vlastnoručne dopestovali – ovocie i zeleninu. Tieto záhrady plnia aj spoločenskú funkciu, ich súčasťou býva posedenie v príjemnom prostredí, odovzdávanie informácií a skúseností z oblasti ovcinárstva, kompostovania, biopestovania a pod., v niektorých sa občas konajú i minikoncerty. Rozvíjajú sa v nich medziľudské vzťahy, spolupráca, spolupatričnosť, ale i vzťah k prírode. V mnohých komunitných záhradách stavajú búdky pre vtáky, hotely pre hmyz, úkryty pre ježkov, v niektorých chovajú aj včely. Komunitné záhrady fungujú aj na Slovensku, napr.: Vodárenská komunitná záhrada v Karlovej Vsi v Bratislave, komunitné záhrady v Devínskej Novej Vsi, Kežmarku, Zvolene, Spišskej Novej Vsi, Nitre, Košiciach a v Žiline.

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Dajme druhú šancu veciam okolo seba. Spôsob realizácie je len a len na tebe. Ako sa ti darilo?

Aj jediný človek môže meniť svet

1. Napíš úvahu o svojom vzťahu k prírode. Čo pre teba príroda znamená?
Akú ekologickú stopu zanechávaš? Čo chceš a môžeš zmeniť?

Môj vzťah k prírode

Prečítajte si navzájom svoje úvahy. Vyjadrite sa k tvrdeniu:

Aj jediný člověk může měnit svět, myšlení lidí okolo sebe.

Svoj názor zdôvodnite. Diskutujte konštruktívne.

Poviedka Muž, ktorý sadiť stromy od francúzskeho spisovateľa Jeana Giona vypovedá o osamelom mužovi žijúcom vo vyprahnutej krajine. Svojím neúnavným úsilím mení tvár krajiny. Nezištne a vytrvalo vracia krajine krásu v podobe celoživotnej obnovy lesa a mnohým tým vracia nádej na lepší život. Táto poviedka sa stala predlohou nádherného animovaného filmu. Dokazuje, že aj jediný človek môže meniť svet.



Prečítajte si spomínanú poviedku alebo si spolu pozrite animovaný film o mužovi, ktorý sadil stromy.

- Čo môžem urobiť pre životné prostredie ja?
- Čo môžeme urobiť ako skupina žiakov?

Pouvažujte spolu, povedzte svoje návrhy. Môžete sa inšpirovať i nasledujúcimi textami.

V. ETICKÉ ASPEKTY OCHRANY PRÍRODY

HOTELY PRE HMYZ

Užitočný hmyz potrebuje našu podporu. Mnohí sa už rozhodli vybudovať domčeky, alebo ako ich niektorí honosne nazývajú, hotely pre hmyz. Pomôžu tehly, drevka, konáriky, navítané pníky, naskladané brvná, trstie, drôtená sieťka so šiškami... Jednoducho priestor, ktorý obsahuje chodbičky, štrbinky. Práve to užitočný hmyz potrebuje, aby sa mal kam schovať. Takýchto miest totiž ubúda. Užitočný hmyz sa nám za túto službu oplatí napr. tak, že opelí niektoré rastliny (napr. včely samotárky) alebo nám pomôže likvidovať škodlivý hmyz (napr. lienky nám pomôžu s voškami).



Zistite:

- kde by mohol byť hotel pre hmyz umiestnený;
- z čoho by mohol byť vyrobený;
- ako ho vyrobiť;
- aký má domček pre hmyz význam.

Spojte svoje sily, pozháňajte materiál a náradie. Spoločne vyrobte domček pre hmyz a umiestnite ho na mieste schválenom vedením školy.

Podpora včiel a iných opel'ovačov

Včely-robotnice navštívia za jeden deň okolo 10-tisíc kvetov. Aby nazbierali asi kilogram peľu, vyletia z úľa najmenej 50-tisíkrát. Čoraz častejšie počujeme, že včely vymierajú. Škodí im pesticídy, chýba im druhová rozmanitosť rastlín, majú problémy s parazitmi.

Zistite, kde na Slovensku možno navštíviť včelnice. Ak je to možné, naplánujte si návštevu včelnice alebo včelárskeho skanzenu s triedou, skupinou alebo rodinou. Pozvite včelára na besedu.



Navrhňte, ako môžete pomôcť včelám a iným opel'ovačom vy vo vašej škole alebo vo vašej obci, meste, mestskej časti, záhrade, v okolí vášho bydliska.

Ako môžete pomôcť včelám a iným opel'ovačom pri ich obžive?

Môžete sa inšpirovať projektmi, ktoré fungujú na Slovensku i vo svete. V súčasnosti sa veľká pozornosť venuje i včelám v meste, ekologickému pestovaniu rastlín, ale i biologickej ochrane včiel proti škodcom.

Navrhňte a zrealizujte žiacky projekt, ktorý pomôže životnému prostrediu v okolí vášho bydliska, školy... Môžete sa inšpirovať i ďalšími nápadmi: vytváranie hniezdnych príležitostí pre vtáky, netopiere, ochrana mravenísk, čistenie potoka, studničky...



Priestor pre nápady, na projekt (na poznámky, nákresy, plán):



Originálne nápady pomáhajú zachraňovať svet

Aby sa ľahšie dýchalo

V najväčšom indickom meste Dillí bojujú so znečistením vzduchu – so smogom a zápachom ohrozujúcim zdravie obyvateľov. S riešením prišiel vysokoškolský študent, ktorý prišiel na to, ako premeniť odpad z výfukov na atrament.

Vytvoril zariadenie, ktoré primontoval k výfuku. Zachytáva motorové usadeniny. Po naplnení tohto zariadenia ho na vybraných čistiach staniciach vyčistia a môže sa opäť používať. Usadeniny zo zariadenia odovzdajú do laboratória, kde ich zbavia ťažkých kovov a prachu. Potom získaný materiál rozomelú a s liehovým roztokom a olejom vytvoria atrament do tlačiarne alebo do pera. Dá sa použiť i ako ekologická farba na maľovanie.



PLÁVAJÚCI ŽRÚT

Plávajúci požierač smetí v Baltimore na vodný a solárny pohon zachytáva a zbiera odpad z prístavu na rieke. Má vodné koleso, rotujúce vidličky zachytávajúce nečistoty i palubný pás, ktorý nazbieraný odpad posúva do zásobníka. Keď sa naplní, odpad je odvezený na skládku. Pomáha udržiavať rieku čistejšiu a obmedzuje i znečisťovanie mora. Dokáže vyzbierať plastové fľaše, polystyrén i ohorky od cigariet. Vyzbieraný odpad vhodný na spaľovanie sa spáli a využije sa na výrobu elektrickej energie pre domy v blízkej štvrti mesta.



Diskutujte o nasledujúcich otázkach:

- Vlastníme my veci alebo veci vlastnia nás?
- Koľko ich máme?
- Koľko ich skutočne potrebujeme?
- Musíme mať vždy ten najnovší model mobilu, tabletu, televízora, počítača, oblečenia?
- Čo sa stane s tými predchádzajúcimi?
- Kam povedie konzumný spôsob života?



1. Zahrajte sa na pátračov.

Tovar, ktorý kupujeme, obsahuje označenie krajiny pôvodu. Zistite, koľko kilometrov cestujú potraviny, ktoré bežne kupujeme, kým sa dostanú k nám. Skúste nájsť na mape sveta, Európy, Slovenska, odkiaľ k nám privážajú tieto potraviny, ale i oblečenie, ktoré nosíme.



Koľko kilometrov cestujú plasty, ktoré znečisťujú oceány a moria, ktoré predtým plávali vyhodené v riekach?

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Vyhľadajte informácie o znečistení morí a oceánov plastmi. Zistite, koľko plastov máte v svojej domácnosti. Koľko nových plastov a plastových obalov pribudne vo vašej domácnosti za týždeň? Dôsledne tieto plasty separujte a na konci týždňa vyhodnoťte ich počet, objem a hmotnosť. Čo ma prekvapilo? Ako sa mi darilo? Aké boli reakcie okolia na túto aktivitu?

OBSAH

I. OTVORENÁ KOMUNIKÁCIA

Hovorím, hovoríš, hovoríme – dorozumievame sa	2
Pravidlá efektívnej komunikácie v skupine	3
Dorozumievame sa, aby sme si rozumeli?	5
Parafrázovanie alebo povedz, čo hovoril iný	7
Aktívne počúvam, načúvam ti...	9
Šumí to tu, hučí, prepáč, nerozumiem...	12
Rozbitý hrnček	14
Komunikácia nám pomáha, aby sme neblúdili	16

II. POZNANIE A POZITÍVNE HODNOTENIE SEBA

Poznávam seba samého	19
Aký som? Aká som?	20
Poznám seba samého?	22
Pohorie sebapoznania	25
Vážim si seba samého	27
Sebaovládanie	29
Nešliapme po sebaúcte iných	32

III. POZNANIE A POZITÍVNE HODNOTENIE DRUHÝCH

Vážim si ťa	33
Pozitívne hodnotím druhých	34
Čítam ti z tváre...	36
Ďakujem, že si	38
Druhí nás motivujú byť lepšími	40
Ako sa dá prejaviť uznanie?	42
Pochvala	44
Niekedy sa nám darí viac, inokedy menej...	46

IV. TVORIVOSŤ V MEDZIĽUDSKÝCH VZŤAHOCH

Sme tvoriví?	48
Tvorivosť je našou súčasťou	51
Pozorujeme, hľadáme súvislosti a riešenia	53
Tvoriví ľudia sú všade okolo nás	56
V novom meste	58

V. ETICKÉ ASPEKTY OCHRANY PRÍRODY

Príroda a my	61
Aj ja som zodpovedný za životné prostredie	65
Aj jediný človek môže meniť svet	67
Originálne nápady pomáhajú zachraňovať svet	70