

HRAVÁ ETIKA 7

MENO

ŠKOLA

TRIEDA

ŠK. ROK

Pracovný zošit pre 7. ročník ZŠ, 1. vydanie, 2018

AUTOR: Mgr. Slavomír Lesňák, PhD.

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

VYDAVATEL: 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 - 102 - 0

www.taktik.sk

I. OBJAVOVANIE VLASTNEJ JEDINEČNOSTI A IDENTITY

Spoločné pravidlá



Na hodinách etickej výchovy budete medzi sebou veľa spolupracovať a diskutovať, preto sa pred začiatkom tejto spoločnej práce zamysli, aké pravidlá by ti pri tejto činnosti vyhovovali alebo nevyhovovali.

1. Navrhni 3 pravidlá, ktorými by ste sa mali v triede na hodinách etickej výchovy riadiť.

Poznámka: Nezabudni, že tvoje 3 pravidlá by mali byť v súlade so zákonmi SR i so školským poriadkom. Tiež nezabudni, že učiteľ má pri každom pravidle právo veta, rovnako ako má právo veta i prezident SR pri zákonoch schvaľovaných parlamentom.

Pravidlo 1

Pravidlo 2

Pravidlo 3



SLOVNÍK



Kompetencie – súbor vzájomne prepojených vedomostí, zručností, schopností a postojov, napomáhajúcich zvládať rôzne životné situácie.

2. Spoločne s triedou napíšte navrhnuté pravidlá na tabuľu a diskutujte o nich. Hlasovaním vyberte najlepších 10.

3. Výsledné pravidlá si poznač sem, aby si sa k nim vždy mohol vrátiť.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

MOJE OBČIANSKE KOMPETENCIE

Aký je môj prístup k spoločným pravidlám? (ohodnoť sa)



Dodržujem ich a prijímam dôsledky ich nedodržania.



Pravidlá dodržujem a požadujem dodržiavanie pravidiel i od iných.



V prípade potreby sám iniciujem zlepšenie spoločných pravidiel.



I. OBJAVOVANIE VLASTNEJ JEDINEČNOSTI A IDENTITY

Dôstojnosť ľudskej osoby

SLOVNÍK



Ľudské práva sú v krajinách Európskej únie zadefinované v Charte základných práv EÚ. Jedným zo základných ľudských práv je dôstojnosť ľudskej osoby, v Charte sa o nej píše:

1. Ľudská dôstojnosť je nedotknuteľná. Musí sa rešpektovať a ochraňovať.
2. Každý má právo na rešpektovanie svojej telesnej a duševnej nedotknuteľnosti.
3. Ľudské telo ani jeho časti nesmú byť v medicíne využívané pre účely dosiahnutia zisku.
4. Nikoho nemožno mučiť ani podrobovať neľudskému alebo ponižujúcemu zaobchádzaniu alebo trestu.
5. Nikoho nemožno držať v otroctve alebo nevoľníctve.
6. Od nikoho nemožno vyžadovať, aby vykonával nútené alebo povinné práce.
7. Obchodovanie s ľudskými bytosťami je zakázané.

1. K vybraným ľudským právam priradte situáciu zo súčasnej alebo historickej reality. Svoj výber zdôvodnite.

1. František a jeho sestra Pavlína sa prihlásili na brigádu v jednom meste vo Veľkej Británii. Po ich príchode im odobrali pasy, držali ich v garáži a nútili pracovať zadarmo niekoľko mesiacov.

2. Líbya je krajinou, odkiaľ vyplávajú lode utečencov a migrantov z viacerých častí Afriky do Európy. Novinári CNN tajne natočili na trhu v jednom meste v Líbyi predaj otrokov. Jeden obchodník ponúkal skupinu chlapcov vhodných pre prácu na farme. Jeden „kus“ stál 800 amerických dolárov. Záznam novinárov je z roku 2017.

3. Martina, žiačka 7.r. na ZŠ s hrôzou zistila, že na Facebooku je zverejnené video, ako sa prezlieka na telesnú výchovu (natočené mobilom spolužiačkou).

4. Pani Kaly z Indie prišla kvôli tsunami o dom a všetok majetok. Nedokáže si nájsť prácu a preto sotva prežíva. Situáciu sa snaží riešiť tým, že na internete ponúka na predaj svoju obličku.

5. Ôsmak Maxim strávil pár týždňov v lete v prázdninovom tábore, na ktorý nerád spomína. V jeden deň po večierke sa snažil vystreliť si z kamarátov. Na kľučku dverí vytlačil zubnú pastu. Už sa tešil, ako niekomu na druhý deň spríjemní deň, keď bol zrazu nočným dozorom chytený pri čine. Postihol ho tvrdý trest, svojou zubnou kefkou musel umyť kúpeľňu a WC, aby si zapamätal, čo sa robiť nemá.

6. Pán Jiří z Brna je starší a nevládze už ako za mlada. Nepáčilo sa mu, že má povinnosť na chodníku pred svojím domom odhŕňať ľad a sneh. Obrátil sa na súd a ten mu dal za pravdu.

7. Martina, žiačka 6.r. si píše svoje pocity a zážitky do denníka, ktorý ma schovaný na tajnom mieste. Keď raz príde zo školy domov, zistí, že ho niekto zrejme čítal.



2. Rozdeľte sa do skupín. K trom právam zo slovníka vymyslite alebo vyhľadajte vlastné príklady. Ich súvis a zdôvodnenie prezentujte ostatným skupinám.

Príklad	Právo	Súvis a zdôvodnenie



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Nájdite aspoň dve porušenia ľudskej dôstojnosti v novinách, časopisoch, filmoch, seriáloch. V prípade potreby požiadajte o pomoc rodičov alebo starých rodičov a porozprávajte sa o tom s nimi.

Príklad	Právo	Súvis a zdôvodnenie

MOJE OBČIANSKE KOMPETENCIE

Ako dobre poznám a obhajujem svoje práva? (ohodnoť sa)

☐

nedostatočne

☐

málo

☐

dostatočne

☐

celkom dobre

☐

výborne

I. OBJAVOVANIE VLASTNEJ JEDINEČNOSTI A IDENTITY

Aký/á som?

1. Deviatok Jonatán sa rozhoduje medzi povolaniami, ktoré by mohol vykonávať: a) lekár, b) auto-mechanik, c) spevák.

- a) Vyber si jedno z povolání (a, b, c) a podľa zvoleného povolania **podčiarkni** v nasledujúcom zozname 10 vlastností, ktoré mu v jeho povolání pomôžu a naopak **zakrúžkuj** v zozname tri také vlastnosti, ktoré mu nepomôžu, ale mu budú život skôr komplikovať.
- b) Svoj záznam si porovnaj so spolužiakmi v skupine a vysvetli, prečo si dané vlastnosti vybral/a. Ak sa vám 10 a 3 vlastnosti nezhodujú, diskutujte v skupine dovtedy, kým neprídete ku spoločnej dohode, ku kompromisu.

pracovitý	hlbavý	vtipný
dôsledný	nedisciplinovaný	váhavý
komunikatívny	húževnatý	rozhodný
dôkladný	hašterivý	vážny
hanblivý	ľahkovážny	veselý
spolupracujúci	rozhodný	vnímavý
sebavedomý	náladový	úprimný
asertívny	prísny	súťaživý
ochotný pomáhať iným	pokojný	rýchly
láskavý	pružný	premýšľavý
dobrosrdečný	priateľský	mlčanlivý
disciplinovaný	praktický	impulzívny
samostatný	odolný	hravý
angažovaný	spoločenský	čínorodý
búrlivý	výrečný	bláznivý
racionalný	svetácky	energický
ľudomilný	tvorivý	opatrný
citlivý	systematický	spontánny

2. Ostaňte ešte chvíľu rozdelení v skupinách.

- a) Najskôr skúste každý sám určiť najdôležitejšie vlastnosti pre: žiak/čka ZŠ, hráč/ka futbalového tímu, najlepší/šia kamarát/ka, manžel/ka (životný/á partner/ka), rodič (v prípade potreby môžete vymyslieť a doplniť i vlastnosť, ktorá v zozname chýba).

	Vlastnosť 1	Vlastnosť 2	Vlastnosť 3	Vlastnosť 4	Vlastnosť 5
Žiak/čka ZŠ					
Hráč/ka futbalového tímu					
Najlepší/šia kamarát/ka					
Životný/á partner/ka					
Rodič					



- b) Po splnení individuálnej úlohy si v skupine vyberte jednu z osôb v tabuľke a o jej vlastnostiach navzájom diskutujte: každý člen skupiny ostatným predstaví vlastnosti, ktoré u zvolenej osoby považuje za najdôležitejšie a výber zdôvodní.
- c) Dohodnite sa na zozname vlastností zvolenej osoby. Svoj zoznam prezentujte ostatným a zdôvodnite, prečo by mala osoba takýmito vlastnosťami disponovať.

Skupinou zvolená osoba:

--	--	--	--	--

- 3.** Vyfarbi v zozname vyššie tých 10 vlastností, ktoré charakterizujú teba samého/samú. Tie, ktoré ťa charakterizujú najviac, označ hviezdou (alebo iným obľúbeným znakom).



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



U najlepšieho kamaráta (kamarátky), súrodenca alebo rodiča si over, čo si myslia o tvojom zozname vlastností. Súhlasia s ním? Požiadaj ich o doplnenie ďalších vlastností zo zoznamu (alebo aj mimo zoznamu) i o vysvetlenie. Výsledok si zaznač do nasledujúcich riadkov (budeš ho potrebovať pri ďalšej lekcii.)

.....

.....

.....

.....

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

Ako dobre poznám svoje silné a slabé stránky? (ohodnoť sa)

☐

nedostatočne

☐

málo

☐

dostatočne

☐

celkom dobre

☐

výborne

I. OBJAVOVANIE VLASTNEJ JEDINEČNOSTI A IDENTITY

Aký/á som? (2)

1. a) Vezmi svoj vyfarbený zoznam svojich vlastností i doplnený z úlohy na týždeň (v predchádzajúcej lekcii) a nájdi aspoň 1 spolužiaka/čku, ktorý/á má na zozname aspoň 3 rovnaké vlastnosti ako ty.

Moje vlastnosti	Spolužiak/čka s touto vlastnosťou

- b) Spoločne diskutujte o tom, prečo sú tieto vlastnosti pre život dôležité (nielen pre budúce povolanie, ale hlavne v osobnom – súkromnom živote). Odpovede si zaznačte (všimli ste si, že ľudia sa často kamarátia s podobnými ľuďmi ako sú oni sami?).

1.
2.
3.

2. V predchádzajúcej lekcii a úlohách si premýšľal/a nad dôležitými duševnými vlastnosťami, skús sa teraz pomocou Mapy osobnosti na vedľajšej strane načrtnúť i ďalšie stránky svojej osobnosti. Samostatne doplň diagram (pri duševných vlastnostiach využi predchádzajúce zoznamy vlastností, ak s nimi ešte súhlasíš).

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Prezri si s rodičmi a starými rodičmi staršie rodinné fotografie a porozprávaj sa pritom o tradíciách vašej rodiny a o tom, čím je vaša rodina typická/netypická. Všetko si zapíš a priprav o tom poster na ďalšiu hodinu.

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

Dokončievam svoju prácu? (ohodnot' sa)

☐

nedostatočne

☐

málo

☐

dostatočne

☐

celkom dobre

☐

kompletne



FYZICKÉ VLASTNOSTI

KAM PATRÍM?

dievčatá/chlapci
škola
trieda
obec
národ
športový krúžok
náboženstvo

PSYCHICKÉ VLASTNOSTI

JA

KÝM CHCEM BYŤ?

AKÝMI PRAVIDLAMI SA CHCEM RIADIŤ?

AKÝ CHCEM BYŤ?

I. OBJAVOVANIE VLASTNEJ JEDINEČNOSTI A IDENTITY

Moja identita (aký/á som 3)



SLOVNÍK



Identita – je totožnosť človeka, vedomie každého človeka o tom, kým a čím je, akým je. Niekedy ju prijímame, niekedy nie. Aj naše okolie nám dáva najavo, kto a akí sme, tieto názory nás ovplyvňujú, my sa však s nimi nemusíme stotožniť.

1. Farebne označ tie slovné spojenia, ktoré považuješ za svoju súčasť.

Slovensko	dievča	Vietnamec	väčšina	Maďar	Rusín	
katolík	hráč	moja trieda	EÚ	moje mesto	môj šport	
mestský život	cudziniec	veľká rodina	svet	Kórejec	príslušník cirkvi	gréckokatolík
	kresťan	malá rodina	Arab	manuálna zručnosť	dobrý vzťah s matkou	
	príroda	málo kamarátov	vidiek	vedomosti	veľa kamarátov	
	dobrý vzťah s otcom	Číňan	tajomstvá	domov	reformovaný kresťan	
					Ukrajinec	

2. Čo ešte tvorí tvoju súčasť? Doplň.

Moje obľúbené miesto

Oblíbená činnost'

Moja rodina pochádza z

Najstaršiu fotografiu máme doma z obdobia (z roku...)

Na tejto najstaršej fotografii je (sú)



Môj najstarší predok (z rodokmeňa), ktorého meno poznám, je

Môj obľúbený rodinný zvyk je

Som uchovávateľ folklóru (akého)

Doma máme kroj (aký)

Ľudová pieseň, ktorú viem zaspievať, je

Ľudový tanec, ktorý ovládam, je

Viem hovoriť špeciálnym jazykom, nárečím

Existujú špeciálne slová, ktoré doma používame a iní v triede ich neovládajú (napr.)

Najvzácnejšiou rodinnou historkou je

Z mojej rodiny je členov v zahraničí.

Patrím ku generácii (akej)

V mojom okolí sa nachádza pamätník (čoho)

Najvýznamnejšia historická udalosť, ktorá sa za môjho života stala, je

Historická udalosť, ktorá najviac ovplyvnila život mojich rodičov, bola

Mám rád hudbu

Mám rád tanec

Mám rád knihu s názvom

Najkrajšie miesto, aké som kedy navštívil, bolo

KTO SOM?



MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

Do akej miery viem definovať, kto som? (ohodnoť sa)

☐

vôbec

☐

málo

☐

celkom dobre

II. BYŤ SÁM SEBOU, VEDIEŤ OBHÁJIŤ SVOJE PRÁVA A NÁZORY

Umenie byť sám sebou

SLOVNÍK



Asertivita je praktický spôsob komunikácie a jednania, ktorým človek vyjadruje a (otvorene a primerane) presadzuje svoje city, myšlienky a názory. Človek jednajúci asertívne postupuje tak, aby neprekračoval svoje práva ani práva ostatných. (Asertivite sme sa venovali aj v pracovnom zošite Hravá etika 6 na s. 22-28, môžeš si to samostatne zopakovať).

1. Zamysli sa nad svojím asertívnym správaním v škole. Ohodnoť úroveň svojej asertivity hodnotou čísla 1 – 6 (1 – najmenej, 6 – najviac).

V diskusii si dokážem zobrať slovo.	1	2	3	4	5	6
Zúčastňujem sa triednych večierkov.	1	2	3	4	5	6
Hovorím nahlas svoj názor, nečakám, kým ho vysloví za mňa niekto iný (lebo sa „mi nechce“).	1	2	3	4	5	6
Zdravím kamarátov, učiteľov a známych dostatočne nahlas, sebavedomo a bez otáľania.	1	2	3	4	5	6
Vyberám si krúžky a voľnočasové aktivity hlavne ja sám/sama, neurčujú mi ich rodičia, kamaráti, učitelia...	1	2	3	4	5	6
Sám si vyberám hry, ktoré hrám.	1	2	3	4	5	6
Pozerám si, aké filmy chcem.	1	2	3	4	5	6
Keď potrebujem pomoc, nebojím sa o ňu požiadať.	1	2	3	4	5	6
Keď mi niekto dá nevýhodnú ponuku, sebavedome odmietnem.	1	2	3	4	5	6
Keď niekto robí niečo, čo sa mi nepáči, dokážem požiadať, aby prestal.	1	2	3	4	5	6
Nestáva sa mi, že niečo kúpim z dôvodu, že neviem odmietnuť ponuku predavača/ky	1	2	3	4	5	6
Žiadam iných, aby ma nerušili pri sledovaní filmu, počúvaní hudby, čítaní knihy, pri práci (a pod.).	1	2	3	4	5	6
Žiadam tých, ktorí mi strkajú do stoličky, aby s tým prestali.	1	2	3	4	5	6
Tých, ktorí ma predbiehajú v rade slušne vyzvem, aby sa zaradili na koniec rady.	1	2	3	4	5	6
Tých, ktorým som požičal/a nejakú vec, žiadam o jej vrátenie.	1	2	3	4	5	6
Viem pochváliť iných.	1	2	3	4	5	6





2. Rozdeľte sa v triede do dvojíc a nacvičte scénky so situáciami z úlohy 1. Preukážte asertivitu. Vy- užívajte slovné spojenia:

Mohol/mohla by si...

Bol/a by si taký/á láskavý/á...

Rád by som...

Je mi ľúto, ale...

Ďakujem...

Neprosím si...

Ďakujem, nebudem...

Poznámka: na neprijateľné požiadavky odpovedáme NIE bez pocitu viny, odmietame kľudne a bez afektu, ale rozhodne. Kto nevie povedať NIE, je často v pozícii príliš zdvorilého, príliš slušného, príliš ústupčivého – je PASÍVNY.

3. Sem si zapíš, ak ti bol niektorý zo spôsobov prezentovanej asertivity u spolužiakov sympatický:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



MOJE OSOBNOSTNÉ A SPÔLOČENSKÉ KOMPETENCIE

Darí sa mi byť sám/sama sebou? (ohodnoť sa)



Nerozumiem,
prečo by som
nemal/a byť sám/
sama sebou.



Chcel/a by som,
ale neviem, ako
na to.



Pokúšam sa o to,
ale úplne sa mi
nedarí – robím,
čo chcem ostatní.



Začína
sa mi
dariť.



Som
vždy
sám/
sama
sebou.

II. BYŤ SÁM SEBOU, VEDIEŤ OBHÁJIŤ SVOJE PRÁVA A NÁZORY

Moje úspechy v sebakpresadení sa

SLOVNÍK



Iniciatívny človek – je človek, ktorý príde s nápadom, ktorý sa snaží i prakticky vykonať. Iniciatívny človek nečaká, kým za neho problémy vyrieši niekto iný, sám sa snaží pohnúť udalosti dopredu (povedať, ohraď sa, jednať). Stať sa iniciatívnym je veľkým krokom k tomu, aby sme boli úspešným asertívnym človekom.

- 1.** V minulej lekcii sme sa učili byť asertívni, vedieť sa presadiť v spoločnosti. Pouvažuj, čo sa ti na tomto poli za týždeň podarilo vykonať (ako si sa medzi inými asertívne presadil/a).
Moje úspechy v sebakpresadení sa v spoločnosti (v skupine, v rodine, a pod.):

- 2.** Spomeň si na akékoľvek iné svoje úspechy, za ktoré si získal/a od iných pochvalu, ocenenie, uznanie či poďakovanie. Tieto pochvaly sú dôkazom, že dokážeš byť iniciatívny/a a samostatne úspešne konať. Skús si na tieto úspešné jednanie spomenúť vždy, keď budeš mať pocit, že sa v nejakej situácii nevieš presadiť. Už si bol úspešný/á, a tak budeš znova. Sem zhromaždi (spíš zoznam) svoje pochvaly (od rodičov, starých učiteľov, trénerov, vedúcich v tábore a pod.).

- 3.** V akej životnej situácii by si sa chcel tento týždeň presadiť, byť úspešný/ou?

Ako byť v tejto situácii iniciatívnym (ako začať)?

Ako iniciatívne zlepšovať vzťahy v mojej rodine?

Ako iniciatívne zlepšovať vzťahy v mojej triede?

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Pri sledovaní televízie s rodičmi nájdite vo filmoch alebo reláciách iniciatívnu postavu, ktorá nečaká na iných a sama rieši svoje problémy.

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

Som iniciatívnym človekom?

- | | | | | |
|---|--|---|---|--|
| ☐ Nerozumiem, prečo by som mal/a byť. | ☐ Chcel/a by som, ale neviem, ako na to. | ☐ Pokúšam sa o to, ale úplne sa mi nedarí – robím, ale ostatní ma vždy s iniciatívou predbehnú. | ☐ Začína sa mi dariť. | ☐ Som iniciatívny/a vždy, keď to potrebujem. |
|---|--|---|---|--|

Ked' niekto manipuluje...

SLOVNÍK



Manipulácia – je nečestné zaobchádzanie s inými ľuďmi. Je to forma nátlaku, aby druhí konali podľa úmyslu a cieľov manipulátora (manipulácii a asertívnym právam sme sa venovali už v Hravej etike pre 6.r., na s. 27-28, osviežte si pamäť).

1. Nasledujúce vlastnosti a správanie roztried' podľa toho, či charakterizuje manipulátora alebo manipulovaného človeka. Vlastnosti a správanie pripíš k správnej postave (tie vlastnosti a správanie, ktoré si už využil/a, si označ kvôli prehľadu).



Navodzovanie strachu	Dovoľávanie sa rodinných zásad, lásky, priateľstva, zodpovednosti	Pocity neslobody
Spochybňovanie dobrých vlastností druhých	Niektu človeku dáva najavo, že nemá právo meniť názor	Využívanie morálnych zásad druhých pre svoje potreby
Človek praktizujúci veci, ktoré nechcel	Neurčité odpovede	Nedbanie na práva a potreby iných
Zmena témy uprostred rozhovoru	Prekrucovanie a popieranie faktov	Človek, ktorý zo seba robí obeť
Prijímanie odkazov cez iných ľudí	Nezdieľanie pravých pocitov a názorov	Neprijemný pocit z druhého človeka
Vydieranie	Tendencia vyhýbať sa niekomu	Klamanie
Obeť	Menenie názorov podľa ľudí v okolí	Zvaľovanie viny na iných

II. BYŤ SÁM SEBOU, VEDIEŤ OBHÁJIŤ SVOJE PRÁVA A NÁZORY

2. Z vlastností a správania vymyslíte vo dvojiciach (trojiciach) krátky príbeh o manipulácii s dobrým koncom. Scenár príbehu si zapíšete, potom ho zahrajte spolužiakom. Po odprezentovaní nechajte spolužiakov hádať, v čom spočívala manipulácia v príbehu. Pomôcť si môžete vlastnosťami a situáciami z úlohy 1. Sem si zapíš scenár:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Pri sledovaní televízie nájdí príbeh manipulácie a porozprávaj sa o ňom s rodičmi. Nájdenný príbeh si poznač sem:

Názov filmu (relácie):

Čas a tv stanica:

Príbeh:

.....

.....

.....

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

Dokážem sa brániť manipulácii? (ohodnoť sa)

☐

Manipulácia sa ma nikdy netýka.

☐

Chcel/a by som, ale neviem, ako na to.

☐

Manipuláciu cítim a pokúšam sa jej brániť, tuším, ako na to.

☐

Dokážem sa ubrániť, viem, ako na to.

Asertívne práva a manipulačné povery

V pracovnom zošite Hravá etika 6 sme okrem manipulácie venovali priestor i tzv. asertívnym právam. Niektorí ľudia sú asertívni (vedia povedať čo chcú a konať ako chcú, presadzovať svoje záujmy tak, aby mohli byť šťastní) prirodzene, iní ľudia sa potrebujú asertivite učiť. Tým, ktorí sa asertivite učia, pomáha spoznanie tzv. asertívnych práv (venovali sme sa im aj v minulom pracovnom zošite).

Byť asertívnym je niekedy ťažké i preto, že v spoločnosti kolujú manipulačné povery, ktoré mnohí ľudia považujú za správny model správania. Tieto povery nás nútia konať tak, ako nechceme, zväčša nám ich hovorí ten, v koho prospech by sme mali konať (manipulátor).

1. Správne pospájaj manipulatívne povery s asertívnymi právami, ktoré má každý človek. Spoločne si odpovede v triede skontrolujte a v prípade potreby si navzájom vysvetlite nejasnosti.

A	Voči niektorým ľuďom alebo inštitúciám (napr. škola, cirkev, štát) máš väčšie záväzky ako voči sebe samému (samej). Mal/a by si sa vždy obetovať pre iných, aby si im nespôsobil/a komplikácie. (Pr.: predavač povie zákazníkovi, ktorý sa chce sťažovať, že zdržuje ostatných a vytvorí v obchode čakajúcu frontu...)
B	„Mám právo ťa kontrolovať, lebo robíš chyby. Nesmieš robiť chyby, radšej nechaj za seba rozhodovať iných.“
C	Ak si sa zmýlil/a, znamená to, že si nezodpovedný/á a nie si schopný/á za seba ešte rozhodovať.
D	Všetci, ktorí konajú inak ako ty, majú asi rozumné dôvody. „Tvoje správanie nedáva logiku.“
E	Ak sa k tebe niekto správa urazene, dotknute, nahnevane a ty nepoznáš dôvod, myslí si často: „Si ignorant! Ako to, že nerozumieš, čo iní cítia, chcú, potrebujú!“ (Myslí tým: „musíš predvídať a rozumieť, čo chcem a potrebujem!“)
F	Musíš sa vždy snažiť byť lepším a lepším, až kým nebudeš dokonalý! Inak si lenivý, lajdák a bezcenný!
G	Žiješ na svete s inými ľuďmi, preto im vždy musíš zdôvodniť a ospravedlniť svoje správanie. Musíš sa vždy zodpovedať iným ľuďom.
H	„Človek by mal byť vždy a za každú cenu asertívny. Ku každému!“
I	Človek, ktorý nevie odpovedať na otázku, je zjavne hlupák. Je predsa jasné, že treba vždy a každému odpovedať, keď sa pýta.
J	Nemôžeš predsa sám posudzovať svoje konanie, musíš byť posudzovaný inými ľuďmi, ktorí sú múdrejší ako ty.
K	Je veľmi dôležité, aby ťa ľudia mali vždy radi!

Právo sám posudzovať svoje myšlienky, pocity a správanie a niešť za ne i za ich následky zodpovednosť.	1
Právo nezdôvodňovať svoje rozhodnutia ani obhajovať svoje správanie.	2
Právo posúdiť, či a nakoľko si zodpovedný za problémy iných ľudí	3
Právo zmeniť svoj názor	4
Právo robiť chyby a niešť za ne i zodpovednosť	5
Právo povedať: „Neviem.“	6
Právo byť nezávislý na dobrej vôli druhých. (Človek sa nemusí zavďačiť všetkým. Nemusí ho mať každý rád. Nemusí sa kamarátiť s tými, ktorí od neho niečo potrebujú, a naopak.)	7
Právo počínať si nelogicky.	8
Právo povedať: „Nerozumiem.“	9
Právo povedať: (alebo i nepovedať) „Je mi to jedno.“	10
Právo nebyť vždy asertívny.	11

II. BYŤ SÁM SEBOU, VEDIETŤ OBHÁJIŤ SVOJE PRÁVA A NÁZORY

2. Stretol si sa už s niektorou z vyššie spomenutých manipulatívnych povier? Napíš si situáciu a vymysli, ako na ňu odpovedať. V prípade potreby sa poraď so spolužiakom/čkou alebo kamarátom, rodičom, učiteľom/lkou. (Situácia môže byť zo života – škola, rodina, kamaráti, z filmu, či seriálu.)

Situácia:

.....

Ktorého asertívneho práva a povery sa týka?

.....

Ako odpovedať?

.....

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

Ako sa zlepšila moja schopnosť asertivity od minulého roka? (ohodnoť sa)

☐

pravdepodobne vôbec

☐

trochu

☐

urobil/a som pokrok



Ako byť asertívny? (asertívne techniky)

SLOVNÍK



Schopnosť povedať nie - je schopnosť chrániť seba samého pred nevýhodnými či nepríjemnými ponukami (alebo konaním) iných. Človek, ktorý vie povedať nie, pozná hodnotu seba samého, svojho času, zdravia, svojich priorít a cieľov. Takýto človek, ktorý si váži samého seba, sa tiež nebojí iných požiadať o láskavosť alebo o pomoc.

Asertívne techniky - sú komunikačné techniky, ktorými nielen odvraciamy manipuláciu druhých, ale pomáhajú nám i v každodennom živote pri väčšom sebaapresadení sa v spoločnosti. Najčastejšie sú nasledovné techniky:

Sebaodhalenie - ľudia nám mnohokrát nevyhovujú z jednoduchého dôvodu - nevedia, aké máme záujmy (čo potrebujeme, po čom túžime, čo nám prekáža). Riešenie pritom môže byť jednoduchšie, ako sa nám na prvý pohľad zdá - povedzme im to, odhaľme im naše záujmy. V skratke: povedzme iným, čo cítime, čo potrebujeme, čo chceme, aký je náš záujem.

Metóda pokazenej gramoplatne - je metóda opakovania našej požiadavky (alebo i odmietnutia) slušným pokojným spôsobom. Používame ju vtedy, ak presadzujeme svoj oprávnený záujem (ak sme v práve, teda ak ide o právnu, zákonnú požiadavku), v rozhovore zdôrazňujeme naše potreby a trváme na nich (túto metódu psychológovia neodporúčajú používať pri riešení konfliktov s blízkymi, s predstaviteľmi zákona (polícia, súdy), rovnako nemusí byť správne ju používať voči rodičom či učiteľom vo výchovných situáciách). V skratke: dotieravému človeku povedzme nie i niekoľkokrát za sebou, vždy slušne (môžeme k tomu využiť slovné spojenia: „chápem ťa, ale“, „žiaľ“, „je mi ľúto“, „nemám záujem“, „nechcem“, „nepotrebujem“, „nie“ a pod.).

Metóda spätnej väzby - ak nerozumieme správaniu iných, môžeme otázkami zistiť, či našim slovám alebo nášmu správaniu rozumeli. Ak sa nám páči správanie iných, môžeme im to povedať, je možné, že sa pozitívne správanie voči nám u iných bude opakovať. Ak sa nám naopak správanie iných voči nám nepáči, nebojme sa nahlas vyjadriť naše pocity a názory (ľudia niekedy netušia, že nám je niečo nepríjemné). V skratke: vždy, keď niečomu nerozumíme, opýtajme sa, keď sa nám niečo páči, povedzme, čo sa nám páči, ak sa nám niečo nepáči, slušne vyslovme, čo sa nám nepáči.

Prijímanie a dávanie komplimentu - mnoho ľudí nedokáže prijať kompliment alebo pochvalu, automaticky ju odmietajú („ale nebolo to až také dobré“), navyše sa často cítia druhému za kompliment zaviazaní. Kompliment nám druhí dávajú buď úprimne - vtedy nie je dôvod nepriať ho, alebo neúprimne - ak od nás niečo napríklad budú chcieť. V oboch prípadoch nám kompliment dávajú dobrovoľne a my im zaň nie sme nič dlžní. V skratke: Pri prijímaní komplimentu: naučme sa povedať jednoduché „ďakujem“ a pokračovať v rozhovore. Pri dávaní komplimentu: pochváľme, ak sa nám niečo páči.

Selektívne ignorovanie - je triedenie informácií, ktoré nám druhí v komunikácii dávajú, a emocionálneho obsahu (hnev, smútok). Niekedy sa tiež stáva, že nás iní kritizujú všeobecne (nič vecné nepovedia), takúto kritiku môžeme „vyselektovať“ a následne odignorovať. V skratke: sledujeme v komunikácii len faktický obsah a ostatné zložky komunikácie (emócie, všeobecné vety, a pod.) slušne ignorujeme.

1. Vyskúšajte si asertívne techniky zo slovníka na nasledujúcich situáciách, ktoré vo dvojiciach zahrajte (jeden spolužiak/čka bude asertívnou a druhý/á manipulatívnu postavou). Využite aspoň dve asertívne techniky.

Žiak 8.B Václav si chce už po desiatykrát od spolužiaka Vlada požičať peniaze na čipsy, hoci mu ich ešte (nikdy) z predchádzajúcej pôžičky nevrátil. Václav je nahnevaný, zvyšuje hlas, nadáva Vladovi, že je lakomý a naznačuje, že Vlado nie je dobrý kamarát.

Žiak Peter nalieha na spolužiačku Julianu, aby ju mohol odprevadiť domov. Juliana sa s ním ale necíti dobre. Peter hovorí, že je to predsa normálne, že je na neho zlý, že je nespoločenská, že minule videl, že spolužiak Cyril ju minule odprevadil a on nemôže...

II. BYŤ SÁM SEBOU, VEDIEŤ OBHÁJIŤ SVOJE PRÁVA A NÁZORY

Piatok Martin je na prechádzke s mamou. Keď idú okolo hračkárstva, prosí mamu, aby mu kúpila robota z výkladu obchodu. Keď mama odmietne, Martin trucuje, nechce sa pohnúť z miesta, hovorí, ako iným deťom všetko mamy kúpiť, vraví, že sa v škole snažil a doma už týždeň nezlostí, nakoniec sa rozplače...

Mária je urazená na kamarátku Nelu, že s ňou už druhý piatok odmieta ísť do kina a nalieha na ňu. Nela nemá rada filmy, ktoré Mária vyberá...

Jozef chváli spolužiaka Marcela, že má doma skvelý počítač a na ňom perfektné hry...

Deviatak Matúš sa hlási na prestížnu strednú školu, poctivo sa pripravuje, dokonca chodí na doučovanie. Spolužiaci sú na neho nahnevani, že úplne s nimi prestal poobede hrať basketbal.

Vlastný príbeh, ktorý vymyslíte...

2. Každá dvojica identifikuje a nahlas ostatným v triede popíše, ktoré dve asertívne techniky (a ako) použila niektorá z iných prezentujúcich dvojíc (v úlohe 1).

Dvojica:

Asertívna technika 1

Ako

Asertívna technika 2

Ako

3. Prezri si ešte raz situácie, pri ktorých sme cvičili asertivitu (úloha 1). Vyber si dve zo situácií a porozmýšľaj, ako asertivita pomohla zlepšeniu vzťahov aktérov v príbehu.

Prvá zvolená situácia (číslo...)	Áno	Nie	Ako? Prečo to je (nie je) dobré? Ako konkrétne asertivita pomohla a k čomu?
Rozumejú postavy lepšie svojim záujmom?			
Zlepšuje vzťahy postáv selektovanie informácií a (negatívnych) emócií?			
Zlepšuje prijatie komplimentu rovnocennosť postáv?			
Zlepšuje vzťahy dávanie spätnej väzby?			
Zlepšuje vzťahy postáv opakované odmietnutie bez emócií?			
Pomáha asertivita sebavedomiu postáv?			
Pomáha asertivita predchádzať konfliktu postáv?			
Pomáha asertivita vzájomnému porozumeniu postáv?			



Druhá zvolená situácia (číslo...)	Áno	Nie	Ako? Prečo to je (nie je) dobré? Ako konkrétne asertivita pomohla a k čomu?
Rozumejú postavy lepšie svojim záujmom?			
Zlepšuje vzťahy postáv selektovanie informácií a (negatívnych) emócií?			
Zlepšuje prijatie komplimentu rovnocennosť postáv?			
Zlepšuje vzťahy dávanie spätnej väzby?			
Zlepšuje vzťahy postáv opakované odmietnutie bez emócií?			
Pomáha asertivita sebavedomiu postáv?			
Pomáha asertivita predchádzať konfliktu postáv?			
Pomáha asertivita vzájomnému porozumeniu postáv?			

4. Odpovede si navzájom porovnajte. V prípade odlišných odpovedí o nich navzájom v triede diskutujte.



MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

Ktorú asertívnu techniku viem použiť? (začiarkni okienko)

☐ Selektívna ignorácia

☐ Obohraná gramoplastňa

☐ Metóda spätnej väzby

☐ Prijímanie/ dávanie komplimentu

☐ Sebaodhalenie

II. BYŤ SÁM SEBOU, VEDIEŤ OBHÁJIŤ SVOJE PRÁVA A NÁZORY

Sloboda a zodpovednosť

SLOVNÍK



Sloboda – je možnosť voľby konať podľa vlastného rozhodnutia. V prípade slobodnej voľby za svoje konanie preberáme plnú **zodpovednosť** za následky, ktoré naše konanie spôsobí. Prakticky môžeme urobiť čokoľvek sa nám zachce, avšak musíme rátať s tým, že naše konanie sa takmer vždy dotkne iných ľudí. Znamená to aj to, že slobodné rozhodnutia iných sa môžu dotknúť nás samých, čo nám nemusí byť vždy príjemné. Preto ľudia medzi sebou väčšinou prijímajú zásadu, že nebudú **robiť iným to, čo nechcú, aby sa dialo im samým** – alebo inak: **sloboda jedného človeka končí tam, kde začína sloboda druhého**. Berme to ako záväzok voči ostatným a ostatných voči nám. Preto **dobrovoľne obmedzíme našu slobodu**, aby ani sloboda iných voči nám nebola nekonečná. Ak budeme tejto zásade ohľadu na slobodu iných **verní**, budeme môcť všetci žiť v mieri a môcť byť maximálne šťastní.

1. Rozhodni, kto a ako v jednotlivých prípadoch v triednej diskusii nerešpektuje slobodu ostatných.

Označ písmenami A - N. Po samostatnom vypracovaní si jednotlivé prípady v triede spoločne prejdite. Pri každom prípade svoju voľbu zdôvodnite. Nezabudnite vždy zároveň uzavrieť, ako by to malo byť správne – aký by mal byť pri slobodnej diskusii záväzok?

Martin by veľmi rád diskutoval aj vtedy, keď k téme nemá čo povedať. Diskusiu vždy odkloní od témy.

☐

Janko sa na hodine hlási o slovo, ale vždy ho predbehne spolužiačka Monika, ktorá hovorí i bez prihlásenia.

☐

Monike vždy v diskusii skočí do reči Vlado, ktorý sa bojí, že Monika povie jeho argument za neho.

☐

Vlado musí svoju odpoveď vždy vykrikovať nahlas, pretože spolužiaci Róbert a Magda nahlas vyrušujú.

☐

Tobiáš sa rád počúva, preto nepočúva názory iných, ani na nich nereaguje, hovorí vždy dlho o tom, čo ho zaujíma.

☐

Magda vyrušuje často, pretože sa jej zdá, že diskusia nemá zmysel, pretože sa aj tak nikdy nedostane k slovu.

☐

Františka nikdy nepustí iných k slovu, pretože ona vie vždy všetko najlepšie. Ostatným dáva jasne najavo, že ich názory sú určite hlúpe.

☐

Matúš nikdy nezabudne Františke v diskusii nahlas vulgárne nadávať, lebo neznáša jej nadutosť.

☐

Ema sa diskusie nikdy nezúčastní, lebo nechce byť terčom posmechu v prípade nešikovného vyjadrenia.

☐

Učiteľ Slavo musí neustále napomínať všetkých, ktorí vyrušujú, až diskusia nie je o ničom inom ako o napomínaní a pripomínaní si, o čom sa v triede hovorilo. Je preto zdĺhavá a nudná, preto sa rozhodne, že bude radšej učivo vykladať sám a diskusie zruší.

☐



2. Prečítaj si krátky príbeh a odpovedz na otázky o slobode pod príbehom. Odpovede si zaznač, aby si sa mohol v následnej spoločnej diskusii pohotovo vyjadriť.

Ferdinand je od februára v triede nový, prestúpil z inej školy kvôli sťahovaniu. Nejak sa mu však nedarí nájsť si v triede kamarátov, ba práve naopak. Keď idú po dobrom obede Diana a Róbert okolo záchodov, všimnú si, že Ferdinand je obklúčený chlapcami, ktorí si z neho nahlas uťahujú, smejú sa mu a niektorí do neho dokonca strkajú. Rozhodnú sa, že situáciu oznámia hneď triednemu učiteľovi, ktorého sa im však nedarí nájsť. Nakoniec s nimi príde p. riaditeľka Mária, ktorá situáciu vyšetruje. Niektorí chlapci sú už doma, iných ešte vypočúva, aby vedela, čo sa stalo. Ferdinand jej však hovorí, že je všetko v poriadku, že sa tak „hrali“ dobrovoľne.



Ako je narušovaná Ferdinandova sloboda?

.....

Prečo Ferdinand povedal, že „hru“ hral dobrovoľne?

.....

Aké záväzky voči slobode ostatných porušili šikanujúci chlapci? (viď slovník hore)

.....

Aké boli dôvody (pre a proti), na základe ktorých sa Diana s Róbertom rozhodovali?

.....

Konali Diana s Róbertom správne? (odpoveď zdôvodni)

.....

Aké následky by mali za svoje správanie niesť šikanujúci chlapci?

.....

Prečo je dôležité šikanu vždy zastaviť?

.....

.....

MOJE OBČIANSKE KOMPETENCIE

Všímam si násilné chovanie iných a krivdy páchané na iných?



To nie je moja vec.



Všímam si a znekludňuje ma to.



Všímam si to, znekludňuje ma to, ale neviem, ako zasiahnuť.



Všímam si a aktívne zasahujem v prospech slabšieho.

III. RODINA A PRIATEĽSTVO

Rodina, v ktorej žijem

SLOVNÍK

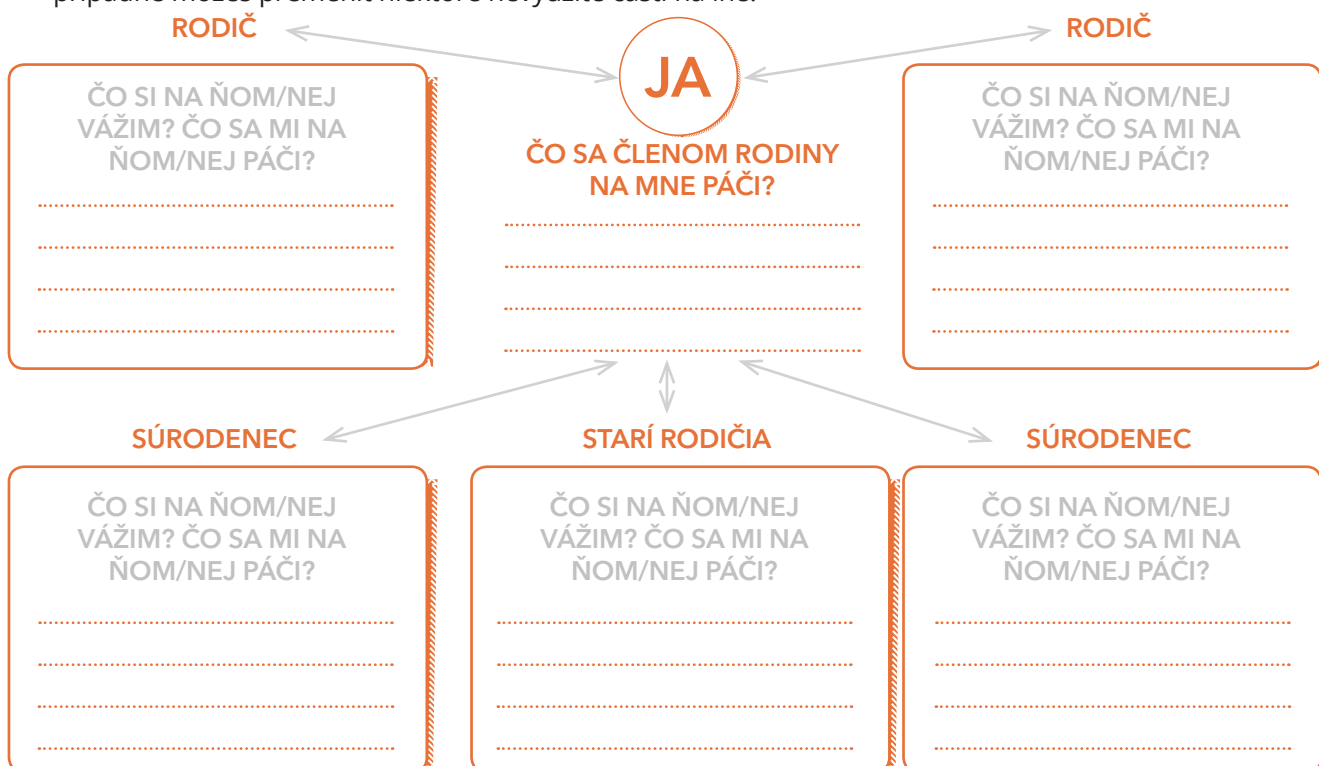


Rodina je podľa slovenských zákonov založená na manželstve muža a ženy, ktorých cieľom je rodičovstvo a riadna výchova detí (vo svete nájdeme aj iné definície rodiny). Niekedy bývajú v rodine i starí rodičia alebo ďalší príbuzní (hlavne v minulosti boli rodiny veľké, dnes to už nie je také časté). Rodina je dôležitá, pretože sa v nej učíme, ako spolu vychádzať a žiť v mieri, je to spoločenstvo, kde dostávame a dávame lásku, ktorá je pre každého človeka životne dôležitá. Fungujúca rodina pomáha človeku byť šťastným, ľudia ju preto ochraňujú vzájomnou VERNOSŤOU a podporujú vzájomnou SOLIDARITOU a POMOCOOU.

1. Na základe prípravy z úlohy na týždeň v lekcii Aký/á som? (2) (prezretie si fotografií a rozhovor s rodičmi a starými rodičmi) prezentuj spolužiakom tradície a špeciality tvojej rodiny. Zaujímavé tradície a špeciality z rodín spolužiakov, ktoré ťa zaujali, si zapíš sem:

Vianočné
Veľkonočné
Víkendové
Letné
Oslavné
Cestovacie
Rituály (náboženské)
Špeciality
Iné

2. Do predpripraveného rodinného diagramu zapíš členov svojej rodiny a ku každému členovi napíš, čo sa ti na ňom páči a čo si na ňom vážiš. Ak máš viac členov rodiny, neváhaj ich do diagramu dopísať, prípadne môžeš premeniť niektoré nevyužívané časti na iné.





Práva a povinnosti v našej rodine a domácnosti

1. Odpovedz na otázky a zaznač do diagramu: aké sú práva a povinnosti členov mojej rodiny a domácnosti? Aké sú moje práva a povinnosti?

To čo nestihneš, alebo nevieš doplniť, doplň doma spolu s rodičmi.

JA

PRÁVA

.....

.....

.....

.....

POVINNOSTI

.....

.....

.....

.....

RODIČ

PRÁVA

.....

.....

.....

.....

POVINNOSTI

.....

.....

.....

.....

↔

ĎALŠÍ ČLEN
DOMÁCNOSTI

↔

RODIČ

PRÁVA

.....

.....

.....

.....

POVINNOSTI

.....

.....

.....

.....

PRÁVA

.....

.....

.....

.....

POVINNOSTI

.....

.....

.....

.....

↔

ĎALŠÍ ČLEN
DOMÁCNOSTI

↔

III. RODINA A PRIATEĽSTVO

2. Porovnaj práva a povinnosti členov rodiny vo svojom diagrame so spolužiakom (susedom). Spolu popremýšľajte nad dôvodmi jednotlivých rozdielov.

Rozdiel	Dôvod (prečo je to tak?)
1	
2	
3	

MOJE OBČIANSKE KOMPETENCIE

Dodržiavam moje povinnosti v rodine a v domácnosti?

☐ nedostatočne | ☐ málo | ☐ dostatočne | ☐ celkom dobre | ☐ výborne

3. Predstav si, že na Zemi konečne pristáli mimozemšťania. Sú priateľskí a komunikatívni a preto nikoho neprekvapí, že požiadajú ľudí, aby mohli nahliadnuť do ľudských rodín, aby zistili, ako rodina „funguje“. Jeden z mimozemských výskumníkov príde na jeden deň i do tvojej rodiny. Skús sa pozrieť na svoju rodinu jeho očami a napíš (opíš), ako vyzerá jeden deň vašej rodiny. Najzaujímavejšiu časť dňa nakoniec nakresli, nezabudni do obrázku pridať rodinu i zvedavého mimozemšťana.

Čas:	Deň v týždni:
6h	
7h	
8h	
9h	
10h	
11h	
12h	
13h	
14h	
15h	
16h	
17h	
18h	
19h	
20h	
21h	
22h	
23h	
24h	



Najzaujímavejšia časť dňa s mojou rodinou:



4. Výskumník mimozemšťan ťa nakoniec po ukončení pozorovania tvojej rodiny požiada ešte o krátky rozhovor. Odpovedz mu na otázky:

Ktorá časť dňa ťa s rodinou baví najviac? Prečo?

Ktorá časť ťa (naopak) nebaví? Prečo?

Ako by mal podľa teba vyzerat' pohodový deň v rodine?

Ako sa dá neoblúbená časť dňa zmeniť? Čo s tým plánuješ robiť?

Ako zmeniť bežný deň za tvoj pohodový? Čo s tým plánuješ robiť?

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Porozprávaj sa s rodičmi o tvojej predstave ideálneho rodinného dňa.

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

Vyhľadávam rôzne možnosti riešenia problémových situácií?

☐

nedostatočne

☐

málo

☐

dostatočne

☐

celkom dobre

☐

vždy

III. RODINA A PRIATEĽSTVO

Moji priatelia a ja

SLOVNÍK



Priateľstvo - je puto medzi dvoma osobami, ktorým na sebe záleží, preto si vzájomne pomáhajú a navzájom sa podporujú. Tak ako rodina i priateľstvo pomáha človeku byť šťastným, preto je dôležité sa o priateľstvo dobre starať.

1. Vyplň tabuľku o svojom najlepšom priateľovi/priateľke.

KARTA MÔJHO PRIATEĽSTVA S

Vek:

Trvanie priateľstva od:

Dôvody priateľstva:

Preukázané dobro od priateľa/priateľky mne:

Preukázané dobro odo mňa priateľovi/priateľke:

Čo od nášho priateľstva v budúcnosti očakávam?

Čo od nášho priateľstva očakáva môj priateľ/priateľka?

2. Priateľstvo je vzťah, o ktorý sa treba starať a chrániť ho. Zamysli sa nad tým, čo priateľstvo posilňuje a udržiava, a čo ho naopak oslabuje, alebo dokonca ničí.

Priateľstvu pomáha, keď...

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

Priateľstvu nepomáha, keď...

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

3. Zostav konkrétny plán starostlivosti a posilnenia puta priateľstva s tvojím najlepším priateľom z úlohy 1.

Pre posilnenie nášho priateľstva urobím tieto kroky:

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



IV. LÁSKA A SEXUALITA

Ako hovoriť o rozdieloch medzi mužmi a ženami?

SLOVNÍK



Rodový stereotyp – názor, že existujú typické mužské a typicky ženské práce, zamestnania, spôsoby správania a myslenia. Tejto viere hovoríme predsudok. Napr.: Muži predsa neplačú! Muži sú tvrdí! Toto je ženská práca! Domáce práce sú ženské práce! Ženy majú byť doma a nerobiť kariéru! (atď.) Iste ste už pochopili, že výkričník si túto nepravdu násilím vynucuje. V demokratickej spoločnosti zvykneme rodové stereotypy potierať, pretože často vedú k diskriminácii (napr. nižšie ženské platy kvôli predsudku, že ženy sú slabšie).

Ako **sexistické** označujeme také názory, ktoré uvádzajú, že jedno z pohlaví je menejcenné, nižšie ako to druhé (napr. že ženy nie sú také rozumné ako muži a pod.)

Predsudok – prijatý názor (úsudok), ktorý nie je podložený spoľahlivým poznaním.

1. Prečítaj si krátky príbeh a potom v tabuľke pod ním zaznač, s ktorými tvrdeniami súhlasíš a s ktorými nesúhlasíš. K trom tvrdeniam napíš dôvod, prečo s nimi súhlasíš.



V jeden večer v škole v prírode sa ôsmaci zišli na jednej z chatiek a veselo debatovali. Boli tam hlavne chlapci, ale i pár dievčat, ktoré však po krátkom čase odišli, pretože im bolo nepríjemné, že niektorí spolužiaci hovorili o dievčatách vulgárne vtipy, tiež im boli nepríjemné sexuálne narážky a komentáre, ktoré ich smerom neustále vysielal spolužiak Juraj.

	ÁNO	NIE	DÔVOD
1 Jurajove sexuálne narážky a komentáre museli byť príjemným spestrením večera.			
2 Jurajove sexuálne narážky a komentáre určite neprispeli k dobrým vzťahom v triede.			
3 Jurajove komentáre by mi boli tiež nepríjemné.			
4 Vulgárne vtipy by sa nemali rozprávať v prítomnosti osôb, ktorých sa dotýkajú alebo ak sú niekomu nepríjemné.			
5 Vulgárne vtipy o sexe a láske sú vždy trápne.			

IV. LÁSKA A SEXUALITA

6	O sexuálnych témach sa ťažko hovorí a vulgarizmy tému „správne“ odľahčujú, čím konverzáciu niekedy uľahčujú.			
7	O láske a o sexe by sa malo hovoriť vždy s úctou.			
8	Moja sexualita a láska sú osobnou záležitosťou a nemalo by sa o nich vôbec hovoriť verejne.			
9	O sexe a láske by sa malo hovoriť verejne, sú to oblasti života ako hocikaké iné.			
10	Láska a sexualita sú u každého človeka jednou z najdôležitejších vecí v živote, pomáhajú človeku byť šťastným. Preto si táto téma zasluhuje úctu a náležitú pozornosť.			
11	Sexuálne narážky sú vždy nevhodné a nepríjemné, uprednostňujem korektné vyjadrovanie u seba i u druhých.			
12	Človek nemôže brať všetko príliš vážne a mal by sa vždy vedieť trochu povzniesť nad to, čo mu je nepríjemné.			
13	Sexuálne narážky mužov k ženám sú normálne, nerozumiem, prečo to riešime.			
14	Muži (chlapci) a ženy (dievčatá) sú úplne odlišní: muži sú z Marsu, ženy sú z Venuše. (Preto dievčatá z chatky odišli.)			

- 2.** a) Porovnaj si svoje odpovede so spolužiakmi v skupine, diskutujte o odpovediach, v ktorých sa odlišujete. K tvrdeniam, na ktorých ste sa zhodli, dopíšte v tabuľke dôvody.
b) Tri zhodné a tri rozdielne tvrdenia prezentujte triede a svoj názor vysvetlite.

Poznámka: Ak si chlapec, diskutuj a vysvetľuj tak, aby si neurazil dievčatá, ak si dievča, diskutuj tak, aby si neurazila chlapcov.

- c) Ak si na niektorý výrok zmenil názor, vyznač si zmenu v tabuľke.

- 3.** Aký bol najzaujímavejší dôvod, ktorý zaznel v diskusii k tvrdeniu č. 10? Aký dôvod, argument, myšlienka bola v celej diskusii (alebo v prezentácii skupín) najzaujímavejšia?

Najzaujímavejší dôvod k tvrdeniu č. 10:

Najzaujímavejšia myšlienka diskusie:



4. Na tabuľu prekreslite 2 tabuľky z úlohy 1, do jednej vpíšte odpovede všetkých chlapcov, do druhej odpovede všetkých dievčat. V ktorých tvrdeniach sa najviac zhodujú a v ktorých najviac rozchádzajú? Do posledného stĺpca vpíšte Z alebo R podľa toho, či došlo k zhode, alebo sa názor chlapcov a dievčat líši (R).

		Súčet - dievčatá		Súčet - chlapci		Zhoda (Z) / rozdiel (R)
		ÁNO	NIE	ÁNO	NIE	
1	Jurajove sexuálne narážky a komentáre museli byť príjemným spestrením večera.					
2	Jurajove sexuálne narážky a komentáre určite neprispeli k dobrým vzťahom v triede.					
3	Jurajove komentáre by mi boli tiež nepríjemné.					
4	Vulgárne vtipy by sa nemali rozprávať v prítomnosti osôb, ktorých sa dotýkajú alebo ak sú niekomu nepríjemné.					
5	Vulgárne vtipy o sexe a láske sú vždy trápne.					
6	O sexuálnych témach sa ťažko hovorí a vulgari- zmy tému „správne“ odľahčujú, čím konverzáciu niekedy uľahčujú.					
7	O láske a o sexe by sa malo hovoriť vždy s úctou.					
8	Moja sexualita a láska sú osobnou záležitosťou a nemalo by sa o nich vôbec hovoriť verejne.					
9	O sexe a láske by sa malo hovoriť verejne, sú to oblasti života ako hocijaké iné.					
10	Láska a sexualita sú u každého človeka jednou z najdôležitejších vecí v živote, pomáhajú človeku byť šťastným. Preto si táto téma zasluhuje úctu a náležitú pozornosť.					
11	Sexuálne narážky sú vždy nevhodné a nepri- jemné, uprednostňujem korektné vyjadrovanie u seba i u druhých.					
12	Človek nemôže brať všetko príliš vážne a mal by sa vždy vedieť trochu povzniesť nad to, čo mu je nepríjemné.					
13	Sexuálne narážky mužov k ženám sú normálne, nerozumiem, prečo to riešime.					
14	Muži (chlapci) a ženy (dievčatá) sú úplne odliš- ní: muži sú z Marsu, ženy sú z Venuše. (Preto dievčatá z chatky odišli.)					

IV. LÁSKA A SEXUALITA

SLOVNÍK



Keď hovoríme o **sexualite**, hovoríme o celom rade vecí: o sexuálnych aktivitách človeka, o jeho rozmnožovaní, o jeho sexuálnych predstavách a túžbach, o jeho vzťahoch, o jeho sexuálnej orientácii, o tom, kým je. Sexualita je neoddeliteľnou súčasťou nášho života, bez ktorej by ľudský život nebol možný ani komplexný.

Splozenie dieťaťa – pri sexuálnom styku vniká do pošvy stoporený penis, v ktorom po mužskom orgazme dochádza k výronu spermií (ejakulácia). Ak sa niektoré z nich dostanú do maternice k vajíčku, vzniká zárodok, ľudský plod. Po zhruba 9 mesiacoch sa dieťa tou istou cestou, ako do ženského tela vnikli spermie, dostáva von (ak sa jedná o prirodzený pôrod).

Masturbácia je samoukájanie (stretieme sa i s názvom onania). Ide o uspokojovanie sexuálnej túžby dotýkaním sa svojich pohlavných orgánov, väčšinou s cieľom vyvolania orgazmu (vyvrcholenia).

Menštruácia – vo vaječníkoch tela zrelej ženy každý mesiac dozrie jedno vajíčko, ktoré sa uvoľní a čaká na oplodnenie spermiou v maternici. Ak k oplodneniu v čase ovulácie (vajíčko čakajúce na oplodnenie) nedôjde, vajíčko je spolu s krvou a výstelkou maternice vyplavované z tela von (menštruácia). Tento cyklus trvá približne každých 28 dní.

5. a) Hlasovaním v triede vyberte jedno alebo dve najväčšie tvrdenia z tabuľky v predchádzajúcej úlohe, v ktorých sa v triede ako chlapci a dievčatá rozchádzate.
- b) Rozdeľte sa na skupiny dievčat a chlapcov. Obe skupiny pripravia niekoľko závažných vysvetlení (ako chápu tvrdenie, prečo s ním súhlasia).
- c) Vysvetlenia prezentujú druhej skupine. Po prezentácii vysvetlení sa obe skupiny (osobitne) poradia, či nezmenia stanovisko k uvedenému tvrdeniu a nahlas zareagujú druhej skupine (prejavte druhej skupine empatiu):

Stále nesúhlasíme s uvedeným tvrdením a ani s vašimi dôvodmi, ale chápeme, že...

.....

.....

.....

Stále skôr nesúhlasíme s uvedeným tvrdením, ale chápeme vaše dôvody a vysvetlenia, pretože...

.....

.....

.....

Zmenili sme názor na daný výrok, lebo ...

.....

.....

.....





Priestor pre vlastné poznámky (sem si zaznač, ak si počul/a v triednej diskusii nejaký zaujímavý názor alebo myšlienku, alebo niečo výnimočné napadlo tebe samému/samej):



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Opýtaj sa rodičov, s ktorými tvrdeniami z úlohy 1 súhlasia a požiadaj ich o zdôvodnenie (každého rodiča osobitne alebo i oboch naraz).

MOJE OBČIANSKE KOMPETENCIE

Som dosť silný/á na to, aby som nepodliehal/a rodovým stereotypom?



Nezaujíma ma to.



Nerozumiem tomu.



Chcel/a by som, ale neviem, ako na to.



Snažím sa.



Som dosť silný/á, nepodlieham.

IV. LÁSKA A SEXUALITA

Moje telo a sexualita

- 1. Máme pár dobrých dôvodov poznať tie časti ľudského tela, ktoré súvisia s naším rozmnožovaním.** Zamysli sa a napíš aspoň 2 dôvody. Majú spolužiaci iné? Podelte sa o ne v spoločnej diskusii (dopíš aspoň 1 nový).

ÚLOHA NA DOMA



Nájdí učebnicu biológie a zopakuj si učivo o ľudskom tele a pohlavných orgánoch. (v úlohe 1 sme uvažovali, prečo je to dôležité).

- 2. Pohlavné orgány ostanú zdravé, ak sa o ne budeme starať, hlavne čo sa týka hygieny.** Zaškrtni správne tvrdenia (priradi Áno alebo Nie).

	✓	✗
1. Genitálie (pohlavné orgány) sa nemusia umývať každý deň, majú totiž samočistiacu schopnosť.		
2. Najlepšie je genitálie umývať vodou alebo špeciálnymi mydlami (alebo emulziami) na tzv. intímne partie (sú jemnejšie).		
3. Obyčajné alebo parfumované mydlo (mydlo s vôňou) môže genitálie niekedy podráždiť a spôsobiť i zápal (hlavne u žien).		
4. Počas menštruácie je potrebné hygiene venovať dvojnásobnú pozornosť, keďže z krvi môže vznikať zápach alebo infekcie.		
5. U muža našťastie žiadne infekcie nehrozia, keďže nemenštruuje.		
6. V niektorých kultúrach (židovská, islamská) muži nemajú predkožku – sú obrezaní. Obriezka im pomáha udržiavať penis ľahšie v čistote.		
7. Masturbujúcemu človeku po čase začnú chlpatieť jeho dlane, vystavuje sa tiež nebezpečenstvu ochrnutia.		
8. Masturbácia je súkromná vec, preto sa má vykonávať výhradne v súkromí.		
9. Keďže masturbácia nie je pohlavným stykom s druhou osobou, nemusíme pri nej tak dbať na hygienu.		

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

Starám sa o svoje telo? (ohodnoť sa)

☐

nedostatočne

☐

málo

☐

dostatočne

☐

celkom dobre

☐

výborne

Sex a rodičovstvo

SLOVNÍK



O pohlavnej zrelosti hovoríme u človeka vtedy, keď je už schopný rozmnožovať sa. Jedná sa o zrelosť fyzickú, tento človek však nemusí byť vyspelý i mentálne. Pohlavná zrelosť ≠ osobnotná zrelosť človeka.

Kedy je čas na **sexuálny život**? Pred sebou máme celý život, preto sa so sexom nemusíme ponáhľať. Keďže sex prináša možnosť tehotenstva, partneri by mali byť v takom partnerskom vzťahu, aby tieto následky zvládli bez toho, aby komukoľvek (napríklad i sebe) ublížili. Ak na túto zodpovednosť nie sú pripravení, sú osobnostne nezrelí, môžeme u nich hovoriť o **predčasnom sexe**.

1. Označ, ktoré tvrdenia sú pravdivé a ktoré nepravdivé. Následne v triede o tvrdeniach spoločne diskutujte.

	✓	✗
1. Podľa zákonov SR je sex obmedzený dolnou hranicou veku – 14 rokov.		
2. Ľudia, ktorí mali sexuálny styk v mladšom veku, ho hodnotia menej pozitívne ako sex v neskoršom veku.		
3. Prvú sexuálnu skúsenosť majú ľudia v našich končinách okolo 17-teho roku života.		
4. Medzi najčastejšie príčiny predčasného sexu patrí alkohol a násilie (vynútenie).		
5. Je správne, že chlapci požadujú od dievčat dôkaz ich lásky (sex), dievčatá by mali chlapcom vyhovieť.		
6. Väčšina mladých má pred prvým sexom strach z neželaného tehotenstva.		
7. Pri predčasnom sexe môže prísť k poškodeniu pohlavných orgánov i psychiky (trauma zo zlej skúsenosti, bolesti a pod.).		
8. Sex bez lásky je neškodným telesným potešením.		
9. Všetkým dospelým záleží na deťoch a dospievajúcich, preto sa ich majú právo dotýkať na akýchkoľvek miestach.		
10. Nevera môže narúšať mier a dobré vzťahy medzi ľuďmi.		
11. Náhodnému jednorázovému partnerovi sexuálneho styku na druhej osobe príliš nezáleží, preto ani nemusí dbať o bezpečnosť druhého.		
12. Nikoho nie je nič do toho, čo si robím so svojím telom!		

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

Dokážem s ostatnými diskutovať slušne a s úctou? (ohodnoť sa)

☐ Nezaujíma ma to.

☐ S niektorými áno, s niektorými nie.

☐ Chcel/a by som, ale neviem, ako na to.

☐ Snažím sa.

☐ Vždy diskutujem slušne.

IV. LÁSKA A SEXUALITA

- 2. Zamysli sa nad výrokom: „Nezodpovedný sexuálny život narúša mier a stabilitu spoločnosti.“** Označ svoj súhlas alebo nesúhlas a napíš dôvody, ktoré tvoj názor na výrok podporujú. Po vyplnení diskutujte o výroku v triede.

	Súhlasím	Nesúhlasím
Dôvody		

- 3. Diskutovaným fenoménom na Slovensku i v iných krajinách je záchrana nechcených detí – cez tzv. Hniezda záchrany. Na internete nájdí články o týchto hniezdach a odpovedz na nasledujúce otázky:**

Aké sú dôvody zriadenia Hniezd záchrany?

Ako často sú Hniezda využívané?

Čo sa deje so zachránenými deťmi po záchrane?

Kde je najbližšie Hniezdo záchrany v tvojom okolí?

Sú Hniezda záchrany dobrým riešením pre nechcené deti? Je to dobré pre dieťa? Je to dobré pre matku? Je to správne konanie matky? Čo si o tom myslíš? Prečo?



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Vo dvojiciach vytvorte projekt, ktorý vysvetľuje život ľudského plodu pred narodením.

Sexuálna orientácia

SLOVNÍK



Sexuálna orientácia – je pociťovanie a prejavovanie hlbokkej náklonnosti osobám niektorého pohlavia. Sexuálne orientácie poznáme:

Heterosexuálna – náklonnosť k ľuďom opačného pohlavia (je najčastejšiou a väčšinovou sexuálnou orientáciou).

Homosexuálna – náklonnosť k ľuďom rovnakého pohlavia (muž k mužom – gej, žena k ženám – lesba).

Bisexuálna – náklonnosť k ľuďom oboch pohlaví (bi).

Sexuálna (pohlavná) identita: označuje biologické pohlavie, s ktorým sa človek stotožňuje – muž sa zväčša stotožňuje s mužským telom, žena so ženským telom. Sú ale i ľudia, ktorí sa nestotožňujú s pohlavím, ktoré získali pri narodení, taketo osoby nazývame transgender, skrátené trans (človek môže označiť ako jemu biologicky prirodzené i telo opačného pohlavia, aké mal pri svojom narodení).

Niekedy sa stretneme i so súhrnným označením Lesieb, Gejov, Bisexuálov a Transgender osôb: LGBT (stretnúť sa môžeme i s pojmom queer alebo skratkou LGBTQ).

Homofóbia – je zosmiešňujúce, neznášanlivé až nenávistné správanie voči ľuďom orientovaným LGBTQ (prejavuje sa v rozprávaní i v konaní).

Každý človek bez ohľadu na jeho orientáciu si zaslúži úctu a rešpekt iných.

1. Samostatne označ správne možnosti pre nasledujúce vyjadrenia:

Šťastný život chce prežiť každý/á:

- ☐ heterosexuál/ka
- ☐ homosexuál/ka (gej i lesba)
- ☐ bisexuál/ka
- ☐ transexuála/ku

Urážky a fyzické napadnutie bolí:

- ☐ heterosexuála/ku
- ☐ homosexuála/ku (geja i lesbu)
- ☐ bisexuála/ku
- ☐ transsexuála/ku

Platí, že:

- ☐ všetci/ky heterosexuáli/ky sú rovnakí/é
- ☐ všetci/ky homosexuáli/ky (gejovia a lesby) sú rovnakí/é
- ☐ všetci/ky bisexuáli/ky sú rovnakí/é
- ☐ všetci/ky transsexuáli/ky sú rovnakí/é

Všetci ľudia majú rovnaké práva a slobody:

- ☐ áno
- ☐ nie

Človek, ktorý sa nemôže prejavovať slobodne a prirodzene:

- ☐ nemôže byť šťastný, hoci by chcel
- ☐ nemôže byť šťastný, lebo nechce
- ☐ môže byť šťastný, stačí, že bude robiť, čo mu povedia ostatní
- ☐ v sebe musí nájsť silu a energiu, aby konal tak, ako to chce a cíti

IV. LÁSKA A SEXUALITA



- 2.** Otázky z úlohy 1 prediskutujte spoločne s pánom učiteľom/pani učiteľkou v triede (nezabudni hovoriť o všetkých s úctou tak, ako by si bol i ty rád/a, ak by tak hovorili o tebe).
Zaujímavý postreh z diskusie si môžeš zapísať sem:

.....

.....

.....

.....

.....

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Poznáš nejaký film zaoberajúci sa touto problematikou? Aký je jeho príbeh?

.....

.....

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

Hovorím o iných tak, ako by som chcel, aby iní hovorili o mne? (ohodnoť sa)

☐

Neviem, prečo
by som mal.

☐

Chcel by som, ale
neviem, ako na to.

☐

O niektorých
áno, o iných nie.

☐

Snažím
sa.

☐

Vždy.

Pohlavné choroby a prevencia

SLOVNÍK



Sexuálne aktivity sú prirodzenou a príjemnou časťou seriózneho partnerského vzťahu, niekedy sa však môžu stať i rizikom (napr. pri krátkodobých a náhodných vzťahoch) - môžu sa s nimi spájať sexuálne choroby.

Sexuálne prenosné choroby - sú všetky choroby, ktoré sa šíria (prenášajú) pohlavným a sexuálnym stykom.

Syfilis - spôsobuje mikrób s názvom *Treponema pallidum*. Vstupuje do tela nielen pri obyčajnom pohlavnom styku, ale i pri kontaktoch ústami alebo konečníkom. Táto choroba sa prejaví na miestach vstupu tvrdým vredom, neskôr po jeho zahojení sa objavia vyrážky na rôznych častiach tela. Pri neliečení napáda mikrób i vnútorné orgány tela. Syfilis sa prenáša i v tehotenstve z matky na dieťa.

Kvapavka (gonorea) - je najčastejšou sexom prenášanou chorobou. Pôvodcom je baktéria s názvom gonokok, ktorá vyvolá hnisavý zápal slizníc močových a pohlavných orgánov, často zasahuje i sliznicu konečníka a očné spojovku. Môže vyvolať i postihnutie ďalších orgánov alebo otravu krvi. U mužov sa prejavuje už po 3-5 dňoch od nákazy pálením a rezaním pri močení, objavuje sa hnisavý výtok, sčervenanie ústia močovej rúry. U žien sa prejavuje po 5-7 dňoch tiež ťažkosťami pri močení, nie je to však také očividné ako u mužov (môže uniknúť pozornosti). Pri neliečení môže kvapavka spôsobiť neplodnosť alebo poškodenie rodidiel, vajíčkovodov, vnútorných orgánov.

Medzi najčastejšie **vírusové choroby**, ktoré sa prenášajú pohlavným stykom, patrí **žltáčka** (poznáme rôzne typy), **herpesy**, **bradavičné výrastky** na pohlavných orgánoch, **AIDS** (vírus HIV).

AIDS - vírus HIV od 80. rokov stihol zabiť vo svete niekoľko miliónov ľudí, táto choroba je totiž smrteľná. Vírus HIV môže byť v krvi, v spermiách, v pošvovom sekréte. Prenáša sa pohlavným stykom, homosexuálnym stykom, krvou, injekciami, pri pôrode a pod. AIDS (choroba vyvolaná vírusom HIV) spôsobuje zlyhanie imunitného systému človeka (infekcia postihuje pľúca, tráviaci systém, mozog, pokožku).

S pohlavným životom súvisia aj **parazity** ako voš ohanbia (filcka), zákožka svrabová (roztoč, ktorý si v pokožke buduje cestičky, kladie v nich vajíčka, v ktorých sa liahnu larvy).

Prevencia - je predchádzanie nakazeniu, chorobám a nepríjemnostiam. Dôležitou prevenciou pred nakazením pohlavnou chorobou je vernosť svojmu stálemu partnerovi, vyhýbanie sa sexuálnemu styku s neznámymi osobami a používanie prezervatívu (kondóm). Prezervatív však nerieši samotný problém nakazenia, je to len technický prostriedok (problém šírenia vírusu HIV celkovo nevyrieši len používanie kondómu, bráni mu naše zodpovedné správanie).

1. Prečítaj si jednotlivé tvrdenia a podľa vlastného uváženia označ, či sa jedná o výrok pravdivý alebo nepravdivý.

		✓	✗
1	Pri normálnom sexuálnom styku muža a ženy nemôže byť prenesený vírus HIV.		
2	AIDS je smrteľná choroba.		
3	AIDS sa na území Slovenska našťastie nevyskytuje.		
4	AIDS je najviac rozšírený v subsaharskej Afrike.		
5	Svrab nesvrbí.		
6	Syfilis je už na Slovensku chorobou minulosti.		
7	Syfilis je na Slovensku najviac rozšírený v okrese Trebišov.		
8	Syfilis bol zanesený do Európy moreplavcami po objavení Ameriky Krištofom Kolumbom.		
9	Voš ohanbia môže človek získať len pri pohlavnom styku s nakazenou osobou.		

IV. LÁSKA A SEXUALITA

Výrok	✓	✗
10 Voš ohanbia môže človek získať z postelnej bielizne alebo i pri použití záchoda tesne po osobe, ktorá filcky má.		
11 Voš ohanbia osídľuje nielen pubické ochlpenie (na prirodzení), môže sa vyskytovať i v podpazuší, na hrudi alebo v obočí.		
12 Kvapavka nie je príliš závažné ochorenie, preto si pri jej liečení vystačíme bez lekára.		
13 Existuje predpoklad, že ročne sa vo svete nakazí kvapavkou 100 miliónov ľudí.		
14 Muži s kvapavkou často nie sú schopní udržať moč.		
15 Infekciu žltčky (hepatitídu) alebo vírusom HIV je možné získať iba pohlavným stykom, pri tetovaní alebo pri aplikovaní pírsgu nebezpečenstvo našťastie nehrozí.		

2. Odpovede si navzájom porovnajte a spoločne v triede diskutujte o správnych a nesprávnych odpovediach. Pri nejasnostiach si pomôžte vyhľadávačom na internete.



MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

Ako sa spolužiakom so mnou spolupracuje? (ohodnoť sa)

☐ nie je to možné |
 ☐ nedostatočne |
 ☐ dostatočne |
 ☐ celkom dobre |
 ☐ výborne

Priateľský a partnerský vzťah

1. Odpovedz na nasledujúce otázky:

V čom je rozdiel medzi kamarátstvom medzi chlapcami (dievčatami) a kamarátstvom medzi chlapcom a dievčaťom?

Aké sú znaky kamarátstva rovnakého pohlavia?

Aké sú znaky vzťahov medzi spoluhráčmi napr. vo futbalových kluboch, hokejových kluboch, hádzanárskych, basketbalových, volejbalových, akvadelových, plaveckých, atletických tímoch alebo na telesnej výchove?

2. Uvedte konkrétne príklady správania k rovnakému a opačnému pohlaviu (nadväznosť na poslednú otázku z úlohy 1), vo dvojiciach zahrajte scénu takéhoto rozhovoru.

Nachádzaš v tom rozdiely? Ak áno, napíš, v čom:

Ak nie, napíš, v čom:

Aký je rozdiel medzi kamarátstvom a priateľstvom?

Aký je rozdiel medzi kamarátstvom a ľúbostným vzťahom?

Ako by podľa teba mal vyzeráť ľúbostný vzťah?

Ako sa začína ľúbostný vzťah?

Na čom by mal byť založený?

Mal by byť ľúbostný vzťah zároveň priateľstvom?

Ako dlho trvajú priateľstvá?

Ako dlho trvajú ľúbostné vzťahy?

Ako by mal vyzeráť ľúbostný vzťah, ktorý by mal pretrvať roky a prerásť do rodinného zväzku?

Čo od takého vzťahu očakávaš?

Čo do takého vzťahu môžeš vložiť?

Ako by mal vyzeráť vzťah, aby bol trvácny?

O odpovediach spolu po vyplnení diskutujte.

IV. LÁSKA A SEXUALITA

3. K jednotlivým vzťahom v tabuľke priradiť nasledujúce charakteristiky (každú môžeš použiť, koľkokrát uznáš za vhodné).

Bezpečnejší sex	Priateľstvo medzi mužom a ženou	Vzájomná úcta	Nerovnocennosť
Rizikový sex (nechcené tehotenstvo, možnosti pohlavných chorôb)		Pripravenosť na (ďalšie) dieťa	
Vzájomná psychická podpora v chorobe a ťažších životných situáciách (nezamestnanosť a pod.)			
Navzájom im na sebe nezáleží	Dobry pocit zo spoločného domova		Násilie
Finančná závislosť	Finančná nezávislosť	Bezpečnosť a pocit bezpečia	Úprimnosť
Pohodlie	Rovnocennosť	Zvedavosť	Dôvera
		Nedôvera	Flirtovanie

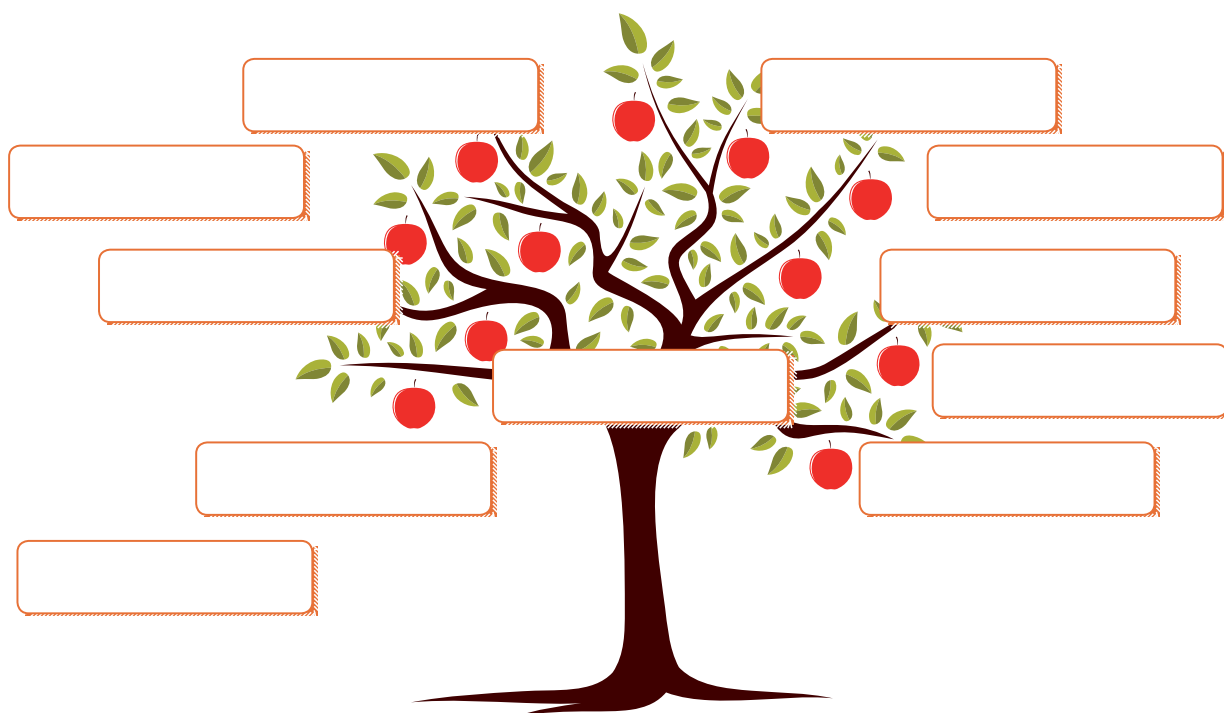
A	Náhodné stretnutie tínedžerov Juraja a Pavlíny na diskotéke
B	Deviatak Tomáš chodí s ôsmačkou Dianou. Spolužiaci ho zazreli na chodbe na vianočnom večierku, ako sa bozkáva s Dianinou kamarátkou Soňou.
C	Trojmesačný romantický vzťah druhákov (Majky a Dalibora) na strednej škole
D	Najlepší kamaráti, spolužiaci na vysokej škole Matúš a Esmeralda
E	Čerství manželka - 32-ročný lekár Roman a 30-ročná programátorka Zuzana
F	40-roční Cyril a Svetlana, partneri, ktorí spolu 10 rokov žijú, obaja z rozvedeného manželstva, vychovávajú dve deti (9-ročné a 12-ročné)
G	40-roční Mário a Róbert, žijúci už 10 rokov v spoločnej domácnosti, bez detí.
H	Pozvanie študentky Lucie od 50-ročného speváka Rockyho na spoločnú dovolenku v Egypte
I	Manželka (12 rokov) Erik a Helga, bezdetní, žijúci voľným sexuálnym životom
J	Starí rodičia Milan a Terézia, sláviaci 40. výročie svadby



2. Každý v triede prečíta ostatným vlastnosti, ktoré priradil k niektorému vzťahu (ktorý vzťah prečítaš nahlas, určí buď sám alebo podľa uváženia pána/pani učiteľa/učiteľky). Vysvetli dôvody, prečo si k prezentovanému vzťahu priradil zvolené charakteristiky.

Aktivitu robte v triede dovtedy, kým si neprejdete všetky vzťahy a všetky charakteristiky. Diskutujte.

3. Aké vlastnosti z úlohy by si si najviac cenil/a u svojho partnera/ky? Dopln i ďalšie podľa vlastného uváženia. Vlastnosti doplň do jednotlivých častí stromu podľa toho, či sa jedná o základy-korene vzťahu, alebo benefity-ovocie, ktoré dobrý vzťah dáva.



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Opýtaj sa na názor svojich rodičov a starých rodičov. Je možný priateľský vzťah medzi mužom a ženou? Akú časť z ich vlastného vzťahu tvorí priateľské puto?

.....

.....

.....

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

Ako sa starám o svoje priateľské vzťahy?

☐

Neviem, prečo by som mal/a.

☐

Chcel/a by som, ale neviem, ako na to.

☐

Snažím sa – pokúšam sa o to.

☐

Starám sa o svoje vzťahy pravidelne.

V. PROSOCIÁLNOŠŤ AKO ZLOŽKA VLASTNEJ IDENTITY

Spolupráca v triede

- 1.** Rozdeľte sa do skupín po troch, štyroch žiakoch a potom spoločne vyrobte čo najvyššiu papierovú (poschodovú) vežu. Pri aktivite môžete používať vždy len jednu svoju ruku a budete pracovať úplne bez slov. Využívať môžete len potreby, ktoré vám dodá vyučujúci/a. Jedna skupina dostane papier, druhá skupina lepiacu pásku, tretia skupina nožnice. Víťazom sa stáva tá skupina, ktorej papierová veža vydrží stáť samostatne aspoň 15 sekúnd.



- 2.** Samostatne odpovedz na nasledujúce otázky.

- Čo bolo podľa teba cieľom aktivity?
- Čo tvojej skupine najviac pomohlo k jej úspechu? (Alebo naopak: čo vám znemožnilo úspech?)
- Aké iné činnosti alebo situácie v bežnom živote vyžadujú podobnú spoluprácu? (Myslíme napr. situácie, v ktorých človek akoby mal k dispozícii obrazne len jednu ruku, situáciu, v ktorej človek nemá všetko, čo potrebuje – teda človek potrebuje k vyriešeniu situácie spolupracovať s niekým iným.)
- Čo nám v takýchto situáciách najviac pomáha pri spolupráci?
- Čo nám v takýchto situáciách najviac bráni pri spolupráci?

- 3.** a) Označ, ktoré z nasledujúcich triednych projektov vyžadujú podľa teba spoluprácu a pomoc všetkých ľudí v triede.

- ☐ Školský výlet
- ☐ Diskusia v triede
- ☐ Súťaž v zbere papiera
- ☐ Triedny večierok
- ☐ Bezpečnosť a dobrá atmosféra v triede
- ☐ Iné (dopíš):

- b) Z nasledujúcich slovných spojení vyber tie, ktoré spoluprácu na označenom triednom projekte umožňujú a napomáhajú jej.

- c) Tie dve vlastnosti, resp. činnosti, ktoré považuješ pre spoluprácu za najdôležitejšie, si podčiarkni.

Tvorivosť	Využívanie čarovných slovíčok	Kamarátstvo
Iniciatíva	Úsmev	Zdvorilosť
Snaha riešiť problémy	Zdravenie (na úvod a na záver)	Flexibilita
Empatia	Kladenie konštruktívnych otázok	Trpezlivosť
Ústretovosť	Slušnosť	Vnímavosť
Dobrá komunikácia	Schopnosť počúvať iných	Schopnosť dokončiť začatú prácu
Prejav uznania	Pomoc	Nekonfliktnosť
Dávanie pozitívnej spätnej väzby	Vyjadrovanie pocitov	Hľadanie alternatív



d) Prejdi sa po triede a každého spolužiaka (spolužiačku), ktorého (ktorú) stretneš požiadaj, aby ti k tvojej osobe vyznačil tie vlastnosti a správanie podporujúce spoluprácu, ktoré u teba zaznamenal/a (minimálne 3). Každému spolužiakovi na výmenu vyznač jeho vlastnosti a správanie podporujúce spoluprácu (min. 3).



Tvorivosť	Schopnosť dokončiť začatú prácu	Prejav uznania	Hľadanie alternatív
Iniciatíva			Vyjadrovanie pocitov
Snaha riešiť problémy			Dávanie pozitívnej spätnej väzby
Empatia	Flexibilita	Trpezlivosť	Pomoc
Ústretovosť	Zdvorilosť		Úsmev
Dobrá komunikácia			Využívanie čarovných slovíčok
Zdravenie (na úvod a na záver)			Vnímavosť
Kamarátstvo			Nekonfliktnosť
Schopnosť počúvať iných			Kladenie konštruktívnych otázok

Sú medzi vlastnosťami a správaním označené tie, ktoré si vyznačil/a ako najdôležitejšie? Ak nie, zamysli sa nad dôvodmi, prečo nedisponuješ práve takýmito vlastnosťami a správaním. Vymysli plán, ako tieto vlastnosti získať a využiť už v najbližšom týždni.

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Požiadaj rodičov a súrodencov, aby ti tiež zo zoznamu priradili tie vlastnosti a správanie, ktoré podporujú spoluprácu a prosociálnosť.

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

Ako často pozitívne hodnotím druhých? (ohodnoť sa)

☐

vôbec

☐

málo

☐

často

V. PROSOCIÁLNOŠŤ AKO ZLOŽKA VLASTNEJ IDENTITY

Chcem byť prosociálny?

SLOVNÍK



Prosociálne správanie – je správanie, keď sa človek správa k iným ako k potenciálnym priateľom (je k iným nezištne dobrý). Môžeme povedať, že správanie sa prosociálneho človeka smeruje k všeobecnému mieru.

1. Prečítaj si nasledujúce situácie. Označ [P] tie z nich, v ktorých nájdeš prosociálne správanie postáv.

Písmenom [A] označ tie situácie, v ktorých nájdeš asertívne správanie postáv a naopak [N] označ tie situácie, kde nájdeš neasertívne správanie.

Ktoré asertívne techniky by mali využiť postavy v situáciách a prečo?

.....

.....

.....

.....

.....

Jeden člen rodiny sa neustále maximálne obetuje pre prácu v domácnosti, aby ostatní v rodine mali pohodlie.

☐

Dezider už tretíkrát za sebou nezištne pomáha najlepšiemu kamarátovi Svätoplukovi, lebo prežíva zlé obdobie.

☐

Františka robí popri škole už druhý rok dobrovoľníčku v domove pre umierajúcich seniorov.

☐

Kvôli dobrým vzťahom a mieru v triede niekoľkí spolužiaci neustále ustupujú spolužiačke Monike, ktorá neustále kričí, posmievá sa, berie si veci iných.

☐

Stredoškolačka Lenka raz týždenne doučuje žiačku ôsmeho ročníka Dominiku, s ktorou sa doma nikdy nikto neučil a chce sa dostať na strednú školu.

☐

Mladá matka Tamara sa rozhodne ostať so svojou dcérou Markétou na materskej a rodičovskej dovolenke, hoci tým zastaví postup vo svojej kariére.

☐

Stará mama Ofélia finančne podporuje svoju vnučku Natáliu v jej štúdiu medicíny.

☐

Žiak siedmej triedy Milan pozoruje, ako spolužiaci Marián a Metod na chodbe v škole šikanujú spolužiačku Dominiku.

☐



Označenia si navzájom v triede porovnajte a zdôvodnite.

Diskutujte nad otázkou, ako asertívne a neasertívne správanie podporuje všeobecný mier a priateľstvo medzi ľuďmi. Aký je vzťah asertivity a prosociálnosti? Odpovede si zapíš sem:

Asertivita podporuje všeobecný mier a priateľstvo, lebo.....

.....

Neasertívne správanie nepodporuje všeobecný mier a priateľstvo medzi ľuďmi, lebo

.....

Iné:

.....

.....

SLOVNÍK



Asertivita v prosociálnom význame je hájenie svojich oprávnených záujmov a záujmov druhých (napr. nám zverených).



MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

Ako často nezištne pomáham iným? (ohodnoť sa)



vôbec



málo



často

V. PROSOCIÁLNOŠŤ AKO ZLOŽKA VLASTNEJ IDENTITY

Ja a spoločnosť, v ktorej žijem

SLOVNÍK



Toleranciu - by sme mohli inými slovami označiť ako znášanlivosť ľudí s odlišnými názormi a pohľadom na svet.

Rešpekt – je viac ako znášanlivosť iných názorov – je to preukazovanie úcty a vážnosti iným. Rešpektujúci nielen toleruje odlišné názory (alebo napríklad zvyky), ale i dobrovoľne obmedzuje svoje presvedčanie iných o tom, že sa mylia. Rešpektom priznávame iným hodnotu, kvôli ktorej sme im v prípade potreby ochotní podať i svoju pomocnú ruku (tolerantný človek iných znáša, ale sú mu ľahostajní, neprejavuje svoje uznanie aktívne, rešpekt je teda vyššou formou tolerancie).

Prejav uznania – ak v komunikácii s inými hovoríme slušne a stavíme sa k nim ako k rovnocenným partnerom, sú často ochotní s nami i oni jednať slušne. Len takáto komunikácia nás môže vzájomne obohatiť a vzájomne zlepšovať náš život. Ak niekoho prehliadame alebo ignorujeme, alebo spochybňujeme jeho hodnotu, nebude sa s nami cítiť dobre (môže sa začať cítiť menejcenne) a môže s nami prestať úplne komunikovať a spolupracovať, čo bude na škodu nakoniec všetkým.

1. Na papier nakreslite vlajky menšín, ktoré žijú na území Slovenska. Pod vlajky napíšte mená známych umelcov – príslušníkov daných menšín (hudobníci, spisovatelia, výtvarníci a pod.). Pokúste sa uviesť ku každej menšine aspoň jedného predstaviteľa. Vyberte si jedného z umelcov a priblížte jeho tvorbu a životný príbeh.

Sem si zapíš zaujímavosti, ktoré si sa pri práci dozvedel/a:

2. Do mapy zaznač pôvodnú vlasť národností žijúcich na Slovensku, trasu ich cesty na Slovensko, dobu príchodu. Okrem mapy si detaily zaznač i do prehľadnej tabuľky pod mapou. Pomôž si učebnicami z dejepisu a internetom. Výsledky si v triede navzájom prezentujte a porovnajte.

Národnosť	Pravlasť	Čas príchodu na územie dnešného Slovenska



MOJE OBČIANSKE KOMPETENCIE

Hovorím o iných národnostiach, etnikách a rasách s rešpektom a úctou (korektne)? Ohodnot' sa. (Ani tebe by sa asi nepáčilo, keby niekto o tvojej národnosti nehovoril s úctou a rešpektom.)



Neviem, prečo by som mal/a, ešte som nad tým neuvažoval/a.



O iných skupinách hovorím s úctou a rešpektom.



Iným nielen svojim vyjadrovaním prejavujem rešpekt, ale i sám aktívne vystupujem na obranu menšín a iných skupín obyvateľstva.

VI. VZŤAH K CHORÝM, STARÝM, ZDRAVOTNE A SOCIÁLNE ZNEVÝHODNENÝM ĽUĐOM

Misia na získanie časti rodinného pokladu

ÚLOHA NA 2 TÝŽDNE



(prípadne na dlhšie obdobie podľa dohovoru s p. učiteľom/učiteľkou)

Urobte rozhovor so starým rodičom (rodičmi) alebo iným blízkym starším človekom. Zistite:

- aké dva zážitky ho (ju) najviac v živote ovplyvnili (jeden z osobných záležitostí; jeden z verejného života, napríklad z politického života)
- aké sú najväčšie denné a dlhodobé starosti, s ktorými sa stretáva
- čo mu (jej) robí v živote najväčšiu radosť

Rozhovor si v prípade súhlasu i nahrajte a pridajte k rodinnému „pokladu“.



- 1. Príprava na rozhovor:** vo dvojiciach odpovedajte na otázky, ktoré vám pomôžu pripraviť sa na rozhovor. Po vyplnení všetkých otázok si odpovede v triede porovnajte, aby ste sa pripravili ešte lepšie.

S kým konkrétne by bolo najvhodnejšie urobiť rozhovor?

.....

Kedy je najlepšia denná doba na návštevu a rozhovor?

.....

Ako najlepšie začať, aby sa rozhovor niesol v príjemnej atmosfére?

.....

Ako vysvetliť dôvod rozhovoru?

.....

Aké konkrétne otázky starému rodičovi položím?

.....

.....

Potrebujem (alebo chcem) získať ešte nejaké doplňujúce otázky a informácie?

.....

.....



Aké informácie by ešte mali byť na nahrávke, aby som v budúcnosti nezabudol/la na pôvod, čas a osoby v nahrávke?

.....

Ako najlepšie nahrám alebo zaznamenám rozhovor a kam ho uložím?

.....

Ako najlepšie ochránim nahrávku a odpovedajúceho pred prípadným únikom a zneužitím?

.....

Ako mi môžu pomôcť rodičia alebo iní ľudia?

.....

Aké slušné slovíčka a formulky si nachystám, aby som v prípade potreby mohol prerušiť rozhovor pri témach, ktoré nesledujem a nasmerovať ho späť k otázkam, ktoré ma zaujímajú?

.....

.....

Prečo potrebujem používať pri rozhovore tieto slušné slovíčka?

.....

Ako slušne ukončím a poďakujem za rozhovor? Čo poviem starému rodičovi o zabezpečení obsahu a nahrávke rozhovoru?

.....

Ako najefektívnejšie môžem získať informácie zo záznamu do stručnej písomnej podoby do pracovného zošita?

.....

.....

MOJE OBČIANSKE KOMPETENCIE

Používam techniku zodpovedne? (ohodnot' sa)



Ešte som nad tým neuvažoval/a.



O moju techniku sa príliš nestarám, rodičia mi radi zase kúpia novú.



O moje zariadenia sa starám, aby čo najdlhšie vydržali. Šetrím tak životné prostredie i peniaze rodičov.



Dávam i pozor na to, aby moje zariadenie nemíňalo zbytočnú energiu.

VI. VZŤAH K CHORÝM, STARÝM, ZDRAVOTNE A SOCIÁLNE ZNEVÝHODNENÝM ĽUĐOM

Písomný záznam z rozhovoru

RESPONDENT:

1. Aké dva zážitky ho (ju) najviac v živote ovplyvnili (jeden z osobných záležitostí; jeden z verejného života (napríklad z politického života))

2. Aké sú najväčšie denné a dlhodobé starosti, s ktorými sa stretáva

3. Čo mu (jej) robí v živote najväčšiu radosť

4. Iné





Pomoc starým rodičom a starším (a naopak)

V predchádzajúcej lekcii ste úspešne urobili rozhovor a zaznamenali ho do pracovného zošita. Teraz budeme pracovať s niektorými jeho časťami.

- 1.** Podel sa s ostatnými v triede so zážitkami, ktoré si získal/a realizovaním a spracovávaním rozhovoru so starým rodičom. Z čoho si mal/mala radosť? Aké ďalšie emócie si cítil/a?

- 2.** Podel sa s ostatnými v triede s ťažkosťami a problémami, ktoré si zažil/a pri realizovaní a spracovávaní rozhovoru so starým rodičom. Ako by bolo možné týmto ťažkostiam predísť a ako ich riešiť? Diskutujte.

- 3.** Mať starosti je niekedy nepríjemné. Ako konkrétne môžeš starým rodičom s ich starosťami pomôcť, prípadne ich pri ich odstraňovaní podporiť? Porad sa s kamarátom v triede. Diskutujte.

- 4.** Mať starosti je niekedy nepríjemné. Očakávaš, že aj tebe raz ako staršiemu človeku pomôžu so starosťami príbuzní? Ako? Porad sa s kamarátom v triede. Diskutujte.

- 5.** Mať starosti je niekedy nepríjemné. Ako by ti s tvojimi starosťami mohli pomôcť starí rodičia? Akou formou by bolo možné ich o to požiadať? Mali by radosť alebo nejaký iný benefit z toho, že ti pomôžu? Aký ďalší benefit okrem odstránenej starosti by si z toho mohol/la mať ešte ty sám/sama? Porad sa s kamarátom v triede. Diskutujte.

VI. VZŤAH K CHORÝM, STARÝM, ZDRAVOTNE A SOCIÁLNE ZNEVÝHODNENÝM ĽUĐOM

6. Rozpomeň sa, kde v tvojom okolí číhajú na seniorov a telesne postihnutých ľudí obmedzenia a rôzne prekážky. Ako by ich bolo možné odstrániť alebo pomôcť riešiť? Keď si všetci v triede samostatne splnia túto úlohu, zdieľajte navzájom prekážky a ich riešenia v triede. Diskutujte.

Prekážky a obmedzenia (kde a aké):

.....

.....

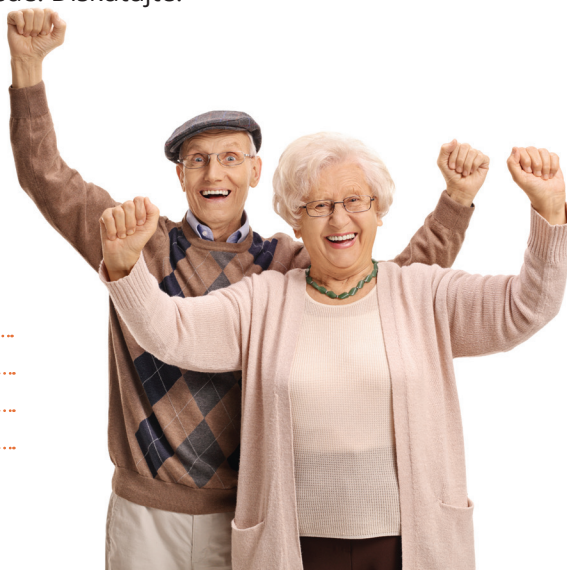
.....

Riešenie alebo forma pomoci:

.....

.....

.....



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Tentokrát si budeš môcť vybrať z dvoch úloh.

Zisti, o akých problémoch, starostiach (napr. obmedzeniach) a iných témach sa píše v slovenských (prípadne i iných ako slovenských) médiách. (Poznámka: úloha môže byť i súčasťou hodiny, ak sa realizuje v PC miestnosti, prípadne môžu žiaci využiť internet v mobile.)

Starosti a problémy 1

Starosti a problémy 2

Iné témy týkajúce sa seniorov

Zisti, aké problémy a starosti (napríklad obmedzenia) a ich riešenia sú prezentované vo filmoch a seriáloch, ktoré sleduješ. Porozprávaj sa o tom po sledovaní televízie s rodičmi.

Starosti a problémy vo filme (seriáli)

Názor rodičov

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

Dokážem svojou komunikáciou potešiť starých rodičov?

☐

Neviem, prečo by som mal/a.

☐

Chcel/a by som, ale nemám príležitosť.

☐

Výnimočne.

☐

Snažím sa o to a darí sa mi.

Ľudia odkázaní na pomoc iných

Televízia Nova priniesla správu o 6-ročnom dievčati, ktorému diagnostikovali ešte ako kojencovi zriedkavú chorobu, kvôli ktorej postupne prichádza o zrak. Dievča preto s rodičmi napísala zoznam, čo všetko by rada stihla pred úplným oslepnutím:

1. Vidieť oceán
2. Vidieť veľké piesočné duny
3. Navštíviť Disneyland
4. Navštíviť morský svet
5. Cvať na koni
6. Liezť po horolezeckej stene
7. Prechádzať sa v prírode



- 1. Rozdeľte sa do 7 skupín. Každá skupina si vyskúša preložiť jeden sen (1-7) do Braillovho písma.** Braillovu abecedu nájdite na internete (napr. na wikipédii) a zobrazte na plátne alebo monitore počítača, aby ju všetci v triede videli a mohli ste prekladať.

Preklad riadku č.



Postrehy z práce s Braillovým písmom (ako sa mi pracovalo, čo ma vyrušovalo, čo mi robilo ťažkosť):

VI. VZŤAH K CHORÝM, STARÝM, ZDRAVOTNE A SOCIÁLNE ZNEVÝHODNENÝM ĽUĐOM

- 2. Skúste ostatným skupinám v triede ukázať preklad vášho sna v prstovej abecede.** Prstovú abecedu si zobrazte na plátno alebo monitor počítača tak ako predtým Braillovo písmo (napíšte do vyhľadávača „prstová abeceda“ a nechajte si zobrazíť obrázky, ten najlepší si zobrazte a prekladajte).

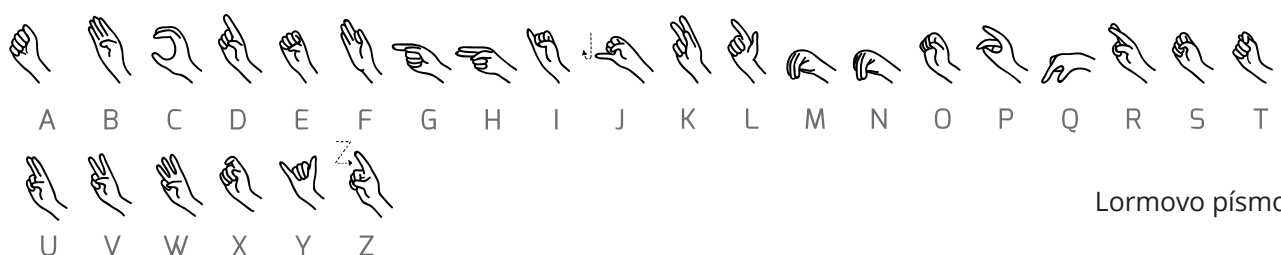
Preklad riadku č.



Postrehy z práce s prstovou abecedou (ako sa mi pracovalo, čo ma vyrušovalo, čo mi robilo ťažkosť):

- 3. V našej spoločnosti sa rodia i ľudia, ktorí trpia stratou sluchu i zraku zároveň. Pre hluchoslepých existuje tiež abeceda, ktorou je možné sa s nimi dorozumieť, volá sa Lormova abeceda** (tiež je prístupná na internete, napríklad na wikipédii). Zobrazte si Lormovu abecedu podobne ako predtým Braillovu a navzájom si v skupine napíšte do dlane ten istý sen, ktorý ste prekladali i predtým.

Postrehy z práce s Lormovým písmom (ako sa mi pracovalo, čo ma vyrušovalo, čo mi robilo ťažkosť):





4. Ak máme šťastie, sme zdraví. Nie všetci však mali také šťastie, medzi nami sú i telesne postihnutí ľudia. Ako by sme sa mohli vcítiť do telesne postihnutých ľudí, aby sme lepšie pochopili ich potreby a ťažkosti? V každej skupine bude jeden žiak predstavovať telesne postihnutého žiaka. Ten však nemá vozík, preto ho budú ostatní v skupine niesť.

Opatrne pomôžte svojmu spolužiakovi dostať sa do spoločne vytýčeného cieľa (po dohode s p. učiteľom/ učiteľkou; najlepšie na iné poschodie).

Cestou späť iný žiak bude predstavovať zrakovo postihnutého žiaka: zaviažte mu oči a pomôžte mu dostať sa do triedy, z ktorej ste odišli. Budte zdvorilí a opatrní.

Postrehy z cesty. Individuálne odpovedzte na otázky a potom spoločne v triede diskutujte.

Na aké prekážky a obmedzenia ste na svojej ceste natrafili? Čo vám robilo ťažkosti? Ako dobre sa dalo spoľahnúť na nosičov? Ako boli nosiči a sprievodcovia zdvorilí? Nezažili ste nejakú nebezpečnú situáciu? Ako by mohol túto cestu vykonať žiak na vozíku (alebo s inou pomôckou pre pohyb)? Ako by mohol túto cestu vykonať žiak so slepeckou palicou alebo psom?

.....

.....

.....

.....

5. Odpovedzte a diskutujte.

Čo bolo príjemné a nepríjemné pri plnení úloh 1-4?

V čom ste sa pri plnení úloh cítili inak ako obvykle?

Postihnutí ľudia často vravia, že svet vnímajú inak ako zdraví. Ako môže spoločnosť obohatiť ich iný pohľad na svet?

Aké ďalšie situácie v každodennom živote môžu byť pre telesne postihnutých, zrakovo, sluchovo postihnutých problematické? Ako im môžeme pomôcť (my sami; obec; spolky a združenia; štát)?

.....

.....

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Vypracuj malý projekt o tom, ako ty sám/a môžeš pomôcť ľuďom odkázaným na pomoc druhých. Môžeš sa inšpirovať webovými stránkami združení postihnutých, rozhovorom s rodičmi, starými rodičmi, kamarátmi.

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

Vyjadrujem sa o ľuďoch odkázaných na pomoc iných s úctou?



Neviem, prečo by som mal/a, naopak, z nich sa dobre robia žarty.



Áno, ale nie o všetkých.



Áno, snažím sa, aby som neznižoval ich dôstojnosť.



Snažím sa a vyžadujem to v mojej prítomnosti i od iných.

VI. VZŤAH K CHORÝM, STARÝM, ZDRAVOTNE A SOCIÁLNE ZNEVÝHODNENÝM ĽUĐOM

Prejavenie rešpektu iným

1. Rozdeľte sa do skupín a nacvičte krátke scény s rôznymi prejavmi rešpektu (a potom i nerešpektu) iným osobám v nasledujúcich situáciách. V scénkach prejavte rešpekt a nerešpekt, verbálne i neverbálne (gestá, mimika tváre, postoj tela):

- Pozdrav spolužiakovi
- Pozdrav učiteľovi
- Platenie za desiatu v školskom bufete
- Nastupovanie do verejnej dopravy
- Diskusia v triede
- Prijatie pokynov učiteľa na školskom výlete
- Ospravedlnenie sa za zrážku s iným hráčom na futbale na hodine telesnej výchovy
- Nerešpektovanie súkromia v školskej šatni
- Rozhovor o rodinných tradíciách so starým rodičom
- Poníženie ženskej dôstojnosti v reklame
- Spochybňovanie hodnoty literárneho diela autora z radov menšiny žiakmi z majority
- Komentovanie fotky spolužiačky na Facebooku



2. Odpovedz na otázky. Po vyplnení spoločne diskutujte.

Ako dať najavo iným rešpekt verbálne?

Ako dať najavo rešpekt iným neverbálne?

S ktorými z prejavov nerešpektu sa stretávam?

V ktorom prejave rešpektu sa potrebujem najviac cvičiť?

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Nájdite v televízii, na internete, v novinách a časopisoch, na bilbordoch pri cestách reklamy (alebo i v politickej diskusii), ktoré majú blízko k nerešpektovaniu druhých. Poradte sa s rodičom.

Príklad nerešpektovania iných v médiách:

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

Prejavujem rešpekt iným ľuďom? (ohodnoť sa)



Prejav rešpektu ma nezaujíma.



Niektorým osobám a skupinám dávam najavo rešpekt, iným neúčtu.



Význam rešpektu som objavil až dnes, budem na tom pracovať.



Áno, snažím sa a pravidelne ho prejavujem.



Áno, pravidelne. Na prejavy neúcty v spoločnosti som citlivý.

ZÁVER

Počas hodín etickej výchovy si mal/a v každej lekcii pracovného zošita príležitosť ohodnotiť svoje sociálne, personálne a občianske kompetencie. V tejto záverečnej lekcii sa môžeš opäť sám ohodnotiť. Po zaznačení si jednotlivé hodnotenia porovnaj s tým, ako si odpovedal predtým, aby si videl/a svoj pokrok v tom, ako si sa posunul/a.

MOJE OBČIANSKE KOMPETENCIE

STR. 3

Aký je môj prístup k spoločným pravidlám? (ohodnoť sa)

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Dodržujem ich a prijímam dôsledky ich nedodržania. | ☐ Pravidlá dodržujem a požadujem dodržiavanie pravidiel i od iných. | ☐ V prípade potreby sám iniciujem zlepšenie spoločných pravidiel. |
|--|---|---|

MOJE OBČIANSKE KOMPETENCIE

STR. 5

Ako dobre poznám a obhajujem svoje práva? (ohodnoť sa)

- | | | | | |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| ☐ nedostatočne | ☐ málo | ☐ dostatočne | ☐ celkom dobre | ☐ výborne |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

STR. 7

Ako dobre poznám svoje silné a slabé stránky? (ohodnoť sa)

- | | | | | |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| ☐ nedostatočne | ☐ málo | ☐ dostatočne | ☐ celkom dobre | ☐ výborne |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

STR. 8

Dokončievam svoju prácu? (ohodnoť sa)

- | | | | | |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ nedostatočne | ☐ málo | ☐ dostatočne | ☐ celkom dobre | ☐ kompletne |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

STR. 11

Do akej miery viem definovať, kto som? (ohodnoť sa)

- | | | |
|-----------------------------|----------------------------|------------------------------------|
| ☐ vôbec | ☐ málo | ☐ celkom dobre |
|-----------------------------|----------------------------|------------------------------------|

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

STR. 13

Darí sa mi byť sám/sama sebou? (ohodnoť sa)

- | | | | | |
|--|--|--|---|--|
| ☐ Nerozumiem, prečo by som nemal/a byť sama sebou. | ☐ Chcel/a by som, ale neviem, ako na to. | ☐ Pokúšam sa o to, ale úplne sa mi nedarí – robím, čo chcem ostatní. | ☐ Začína sa mi dariť. | ☐ Som vždy sám/sama sebou. |
|--|--|--|---|--|

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

STR. 14

Som iniciatívnym človekom?

- | | | | | |
|---|--|---|---|--|
| ☐ Nerozumiem, prečo by som mal/a byť. | ☐ Chcel/a by som, ale neviem, ako na to. | ☐ Pokúšam sa o to, ale úplne sa mi nedarí – robím, ale ostatní ma vždy s iniciatívou predbehnú. | ☐ Začína sa mi dariť. | ☐ Som iniciatívny/a vždy, keď to potrebujem. |
|---|--|---|---|--|

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

STR. 16

Dokážem sa brániť manipulácii? (ohodnoť sa)

- | | | | |
|---|--|--|--|
| ☐ Manipulácia sa ma nikdy netýka. | ☐ Chcel/a by som, ale neviem, ako na to. | ☐ Manipuláciu cítim a pokúšam sa jej brániť, tuším, ako na to. | ☐ Dokážem sa ubrániť, viem, ako na to. |
|---|--|--|--|

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

STR. 18

Ako sa zlepšila moja schopnosť asertivity od minulého roka? (ohodnoť sa)

- | | | |
|---|------------------------------|--|
| ☐ Pravdepodobne vôbec | ☐ trochu | ☐ Urobil/a som pokrok. |
|---|------------------------------|--|

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

STR. 21

Ktorú asertívnu techniku viem použiť? (vyfarbi okienko)

- | | | | | |
|--|--|--|--|-------------------------------------|
| ☐ Selektívna ignorácia | ☐ Obohraná gramoplatňa | ☐ Metóda spätnej väzby | ☐ Prijímanie/dávanie komplimentu | ☐ Sebaodhalenie |
|--|--|--|--|-------------------------------------|

MOJE OBČIANSKE KOMPETENCIE

STR. 23

Všímam si násilné chovanie iných a krivdy páchané na iných?

- | | | | |
|---|--|---|---|
| ☐ To nie je moja vec. | ☐ Všímam si a znekludňuje ma to. | ☐ Všímam si to, znekludňuje ma to, ale neviem, ako zasiahnuť. | ☐ Všímam si a aktívne zasahujem v prospech slabšieho. |
|---|--|---|---|

MOJE OBČIANSKE KOMPETENCIE

STR. 26

Dodržiavam moje povinnosti v rodine a v domácnosti?

- | | | | | |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| ☐ nedostatočne | ☐ málo | ☐ dostatočne | ☐ celkom dobre | ☐ výborne |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

STR. 27

Vyhľadávam rôzne možnosti riešenia problémových situácií?

- | | | | | |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| ☐ nedostatočne | ☐ málo | ☐ dostatočne | ☐ celkom dobre | ☐ vždy |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------|

MOJE OBČIANSKE KOMPETENCIE

STR. 33

Som dosť silný/á na to, aby som nepodliehal/a rodovým stereotypom?

- | | | | | |
|--|--|--|----------------------------------|--|
| ☐ Nezaujíma ma to. | ☐ Nerozumiem tomu. | ☐ Chcel/a by som, ale neviem, ako na to. | ☐ Snažím sa. | ☐ Som dosť silný/á, nepodlieham. |
|--|--|--|----------------------------------|--|

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

STR. 34

Starám sa o svoje telo? (ohodnoť sa)

- | | | | | |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| ☐ nedostatočne | ☐ málo | ☐ dostatočne | ☐ celkom dobre | ☐ výborne |
|------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|



MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

STR. 35

Dokážem s ostatnými diskutovať slušne a s úctou? (ohodnoť sa)

- | | | | | |
|--|---|--|----------------------------------|---|
| ☐ Nezaujíma ma to. | ☐ S niektorými áno, s niektorými nie. | ☐ Chcel/a by som, ale neviem, ako na to. | ☐ Snažím sa. | ☐ Vždy diskutujem slušne. |
|--|---|--|----------------------------------|---|

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

STR. 38

Hovorím o iných tak, ako by som chcel, aby iní hovorili o mne? (ohodnoť sa)

- | | | | | |
|---|--|--|----------------------------------|-----------------------------|
| ☐ Naviem, prečo by som mal. | ☐ Chcel by som, ale neviem, ako na to. | ☐ O niektorých áno, o iných nie. | ☐ Snažím sa. | ☐ Vždy. |
|---|--|--|----------------------------------|-----------------------------|

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

STR. 40

Ako sa spolužiakom so mnou spolupracuje? (ohodnoť sa)

- | | | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| ☐ nie je to možné | ☐ nedostatočne | ☐ dostatočne | ☐ celkom dobre | ☐ výborne |
|---------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

STR. 43

Ako sa starám o svoje priateľské vzťahy?

- | | | | |
|---|--|--|--|
| ☐ Naviem, prečo by som mal/a. | ☐ Chcel/a by som, ale neviem, ako na to. | ☐ Snažím sa – pokúšam sa o to. | ☐ Starám sa o svoje vzťahy pravidelne. |
|---|--|--|--|

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

STR. 45

Ako často pozitívne hodnotím druhých? (ohodnoť sa)

- | | | |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| ☐ vôbec | ☐ málo | ☐ často |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

STR. 47

Ako často nezištne pomáhám iným? (ohodnoť sa)

- | | | |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| ☐ vôbec | ☐ málo | ☐ často |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|

MOJE OBČIANSKE KOMPETENCIE

STR. 49

Hovorím o iných národnostiach, etnikách a rasách s rešpektom a úctou (korektne)? Ohodnoť sa. (ani tebe by sa asi nepáčilo, keby niekto o tvojej národnosti nehovoril s úctou a rešpektom).

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Naviem, prečo by som mal/a, ešte som nad tým neuvažoval/a. | ☐ O iných skupinách hovorím s úctou a rešpektom. | ☐ Iným nielen svojím vyjadrovaním prejavujem rešpekt, ale i sám aktívne vystupujem na obranu menších a iných skupín obyvateľstva. |
|--|--|---|

MOJE OBČIANSKE KOMPETENCIE

STR. 51

Používam techniku zodpovedne? (ohodnoť sa)

- | | | | |
|--|--|--|---|
| ☐ Ešte som nad tým neuvažoval/a. | ☐ O moju techniku sa príliš nestarám, rodičia mi radi zase kúpia novú. | ☐ O moje zariadenia sa starám, aby čo najdlhšie vydržali. Šetrím tak životné prostredie i peniaze rodičov. | ☐ Dávam i pozor na to, aby moje zariadenie nemíňalo zbytočnú energiu. |
|--|--|--|---|

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

STR. 54

Dokážem svojou komunikáciou potešiť starých rodičov?

- | | | | |
|---|--|----------------------------------|--|
| ☐ Neviem, prečo by som mal/a. | ☐ Chcel/a by som, ale nemám príležitosť. | ☐ Výnimočne. | ☐ Snažím sa o to a darí sa mi. |
|---|--|----------------------------------|--|

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

STR. 57

Vyjadrujem sa o ľuďoch odkázaných na pomoc iných s úctou?

- | | | | |
|--|--|--|--|
| ☐ Neviem, prečo by som mal/a, naopak, z nich sa dobre robia žarty. | ☐ Áno, ale nie o všetkých. | ☐ Áno, snažím sa, aby som neznižoval ich dôstojnosť. | ☐ Snažím sa a vyžadujem to v mojej prítomnosti i od iných. |
|--|--|--|--|

MOJE OSOBNOSTNÉ A SPOLOČENSKÉ KOMPETENCIE

STR. 58

Prejavujem rešpekt iným ľuďom? (ohodnoť sa)

- | | | | | |
|---|--|---|--|---|
| ☐ Prejav rešpektu ma nezaujíma. | ☐ Niektorým osobám a skupinám dávam najavo rešpekt, iným neúctu. | ☐ Význam rešpektu som objavil až dnes, budem na tom pracovať. | ☐ Áno, snažím sa a pravidelne ho prejavujem. | ☐ Áno, pravidelne. Na prejavy neúcty v spoločnosti som citlivý. |
|---|--|---|--|---|

POZNÁMKY A SPRÁVNE ODPOVEDE

Asertívne práva a manipulačné povery (str. 17)

Správne odpovede: J1, G2, A3, C4, I5, K6, B7, D8, E9, F10, H11.

Moje telo a sexualita (str. 34)

Správne odpovede:

1. Nie
2. Áno
3. Áno
4. Áno
5. Nie. Pod predkožkou muža sa pri slabšej hygiene môže vytvoriť bieložltý maz, z ktorého môže vznikáť zápach a infekcie. Predchádzame im každodennou hygienou.
6. Áno.
7. Samozrejme, že nie. Jedná sa o mýtus, ktorým niekedy strašia rodičia svoje deti. Títo rodičia majú k masturbácii najčastejšie odmietavý postoj z náboženských dôvodov.
8. Áno.
9. Nie. Pri styku s pohlavnými orgánmi vždy dbáme o hygienu, aby sme si zachovali svoje reprodukčné a sexuálne zdravie.

Sex a rodičovstvo (str. 35)

Správne odpovede:

1. Sex je v SR dovolený s osobami od 15-tich rokov veku. Sex s osobami pod 15 rokov je trestný.
2. Sexuálny zážitok sa vekom naozaj (skúsenosťou) zlepšuje.
3. Je to pravdepodobne správne, uvádza to portál www.rodicovstvo.sk.
4. Nie je to tak, najčastejšou príčinou prvého sexu býva jednoducho veľké vzrušenie alebo i zvedavosť. Alkohol však zohráva rolu v 7-19% prípadov, nátlak zistili niektorí autori u 8% žien, významnejší podiel máva i zvedenie staršími osobami.
5. Nik nemá právo druhého nútiť na sex. Človek, ktorý vyžaduje dôkaz lásky, nemyslí na dobro druhého. Jedná sa o citové vydieranie, ktoré máme vždy právo odmietnuť. Dievča, ktoré sex neodmietne, si chlapec často váži menej ako to, ktoré odmietne.
6. Nie, odpovede mladých ukazujú, že vzrušenie často zatienilo myšlienky na riziká.
7. Áno.
8. Pravdou je, že i sex prináša telesné potešenie, avšak prináša i frustráciu z chýbajúceho duševného puta partnerov a často následný smútok (a depresiu).
9. Dospelí nemajú právo dotýkať sa detí a dospievajúcich na intímnych ani iných miestach. Ani nik iný sa nás nemôže dotýkať, ak nám je to nepríjemné.
10. Áno, nevera sa už mnohokrát stala dôvodom hádok, nenávisti, násilia, rozpadu rodín.
11. Áno, stálemu/stálej partner/ke, manželovi/ke na tom druhom záleží, preto dbajú o bezpečie toho druhého, tiež o jeho radosť a spokojnosť.
12. Následky nechceného predčasného tehotenstva psychicky ťažko nesú i rodičia „predčasnej“ matky, „dobrý“ život nemusí čakať ani nechcené dieťa.

OBSAH

I. OBJAVOVANIE VLASTNEJ JEDINEČNOSTI A IDENTITY	2
Spoločné pravidlá	2
Dôstojnosť ľudskej osoby	4
Aký/á som?	6
Aký/á som? (2)	8
Moja identita (aký/á som 3)	10
II. BYŤ SÁM SEBOU, VEDIEŤ OBHÁJIŤ SVOJE PRÁVA A NÁZORY	12
Umenie byť sám sebou	12
Moje úspechy v sebaapresadení sa	14
Keď niekto manipuluje...	15
Asertívne práva a manipulačné povery	17
Ako byť asertívny? (asertívne techniky)	19
Sloboda a zodpovednosť	22
III. RODINA A PRIATEĽSTVO	24
Rodina, v ktorej žijem	24
Práva a povinnosti v našej rodine a domácnosti	25
Moji priatelia a ja	28
IV. LÁSKA A SEXUALITA	29
Ako hovoriť o rozdieloch medzi mužmi a ženami?	29
Moje telo a sexualita	34
Sex a rodičovstvo	35
Sexuálna orientácia	37
Pohlavné choroby a prevencia	39
Priateľský a partnerský vzťah	41
V. PROSOCIÁLNOŠŤ AKO ZLOŽKA VLASTNEJ IDENTITY	44
Spolupráca v triede	44
Chcem byť prosociálny?	46
Ja a spoločnosť, v ktorej žijem	48
VI. VZŤAH K CHORÝM, STARÝM, ZDRAVOTNE A SOCIÁLNE ZNEVÝHODNENÝM ĽUĐOM	50
Misia na získanie časti rodinného pokladu	50
Písomný záznam z rozhovoru	52
Pomoc starým rodičom a starším (a naopak)	53
Ľudia odkázaní na pomoc iných	55
Prejavenie rešpektu iným	58
ZÁVER	59
POZNÁMKY A SPRÁVNE ODPOVEDE	63