

HRAVÁ ETIKA 9

MENO

ŠKOLA

TRIEDA

ŠK. ROK

Pracovný zošit pre 9. ročník ZŠ, 1. vydanie, 2019

AUTOR: Mgr. Slavomír Lesňák, PhD.

ODBORNÍ RECENZENTI: Mgr. Otília Mittašová, PaedDr. Eva Raffajová

VYDAVATEL: TAKTIK vydavateľstvo, s.r.o.

RIADITEĽ: Ing. Miroslav Tokarčík

ŠÉFREDAKTORKA: Ing. Alena Fusková

ZODPOVEDNÁ REDAKTORKA: Mgr. Patrícia Štofanová

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 – 166 - 2

www.taktik.sk

I. PREHLBOVANIE KOMUNIKAČNÝCH SPÔSOBILOSTÍ

Čo si chcel/a povedať? (efektívna komunikácia)

Tento školský rok budete spolu hovoriť o médiách, zdraví, o vzťahoch, o správaní, o prosociálnosti a o komunikácii. So spolužiakmi strávite cca 33 hodín, čo nie je málo času. Bolo by preto výborné, ak by ste tento čas strávili príjemne.

Aké sú tvoje očakávania na hodinách etickej výchovy?



1. a) Podčiarkni, s ktorými výroky o skúsenostiach z etickej výchovy z minulých rokov súhlasíš, tiež aké želania a očakávania máš o hodinách etickej výchovy v tomto školskom roku. Vysvetli ostatným spolužiakom, prečo s výrokom súhlasíš, prečo je to pre teba dôležité.

Aktivity na hodinách etickej výchovy mi v minulých rokoch pomohli k asertívnemu správaniu.

Aktivity na hodinách etickej výchovy v minulých rokoch pomohli triede k lepším vzťahom.

Hodiny etickej výchovy mi pomáhajú zistiť aký/aká som a kam smerujem.

Etická výchova by mi mohla poskytnúť príležitosť k inému - alternatívne pohľadu na život (než aký mám teraz ja sám/sama).

Chcel/a by som, aby hodiny etickej výchovy boli uvoľnené.

Chcel/a by som sa cítiť predovšetkým v pohode.

Chcel/a by som, aby boli hodiny pokojné a bezpečné.

Chcel/a by som, aby bola na hodinách priateľská atmosféra.

Chcel/a by som na hodinách prežívať radosť a cítiť sa pozitívne.

Chcel/a by som, aby ma ostatní lepšie chápali.

Chcel/a by som, aby bola atmosféra príjemne pracovná, aby sme dokázali ostatným odovzdávať svoje myšlienky.

Chcel/a by som, aby sme sa vzájomne počúvali.

Chcel/a by som, aby bola na hodinách zábava.

Chcel/a by som lepšie chápať rozdiel medzi dobrým a zlým.

Chcel/a by som sa naučiť lepšie vyjadrovať svoje pocity a myšlienky.

Chcel/a by som sa viac dozvedieť o budovaní a udržiavaní dobrých vzťahov.

Chcel/a by som sa cítiť v triede so spolužiakmi ako doma.

Chcel/a by som, aby to, čo bolo povedané na hodinách etickej výchovy, ostalo vždy za múrmi triedy/školy.

- b) Ak si v želaniach vyššie nenašiel/nenašla to, čo si hľadal/a, doplň vlastný návrh:

- c) Spoločné očakávania spíšte na jeden papier. Ten môžete na hodine etickej výchovy vyvesiť na tabuľu či nástenku, aby ste na svoje želania brali vždy ohľady.



2.

Ako sa vám na prvej úlohe spolupracovalo? Nezabudli ste počas prázdnin efektívne komunikovať? Pochváľ spolužiaka, ktorý počas komunikácie o želaniach na hodinách etickej výchovy:

- udržiaval očný kontakt s tým, s kým hovoril:
 - povzbudzoval hovoriaceho neverbálne:
 - povzbudzoval hovoriaceho verbálne (slovne – zhrnul obsah komunikácie, opýtal sa na upresnenie obsahu či pocitov hovoriaceho, zopakoval inými slovami obsah komunikácie)
-
- poskytol hovoriacemu spätnú väzbu (chcel/a si tým povedať, že...)
-
- empaticky zrkadlil pocity hovoriaceho (na tvári dal najavo tú istú emóciu ako hovoriaci – nadšenie, rozhorčenie, vážnosť, starosti, hnev, pozitívnu a inú náladu...):
-

SLOVNÍK



Dialóg – je rozhovor dvoch osôb, ktorý vedie k výmene informácií, pocitov či názorov. Aby mal dialóg zmysel, mal by mať viac ako dve repliky (inak to skôr pripomína pozdrav alebo prehlásenie). Hovoriaci nemôžu hovoriť naraz, pretože by nemohli zachytiť obsah myšlienok druhých, preto sa v hovorení striedajú a počas mlčania počúvajú, aby mohli nadviazať (odpovedať). Bez počúvania druhého dialóg nie je možný.

Aktívne počúvanie – počúvajúci dáva najavo telom (nastavenie sa k hovoriacemu), tvárou (mimikou, prikyvovaním), očami, že hovoriaceho počúva. Tiež dáva hovoriacemu doplnujúce otázky, aby obsah komunikácie naozaj pochopil (občas slovne hovoriaceho ubezpečuje, že komunikácii rozumie).

3.

Zdokonaľte sa v opísaných prejavoch z úlohy 2., ktoré zefektívnia vašu komunikáciu.

- a) Rozdelte sa do dvojíc a vedte **dialóg** na nižšie uvedené témy (alebo aj iné), pri ktorých budete v rozhovore vzájomne:
- udržiavať očný kontakt
 - povzbudzovať sa verbálne (áno, pokračuj, čo ešte si chcel/a povedať?)
 - povzbudzovať sa neverbálne (v náznakoch dávať najavo, že počúvame prikyvovaním, dávať najavo zaujatie mimikou v tvári, pokývaním rukou, dotykom, dávať najavo záujem o komunikáciu pozíciou tela – naklonením, otočením sa k hovoriacemu)
 - poskytovať si spätnú väzbu (pýtať sa na nejasné veci a pocity, súhlasiť či prejaviť nesúhlas, zhrňať obsah komunikácie, reagovať)
 - zrkadliť pocity (ukazovať na tvári tie isté pocity ako hovoriaci)
 - ukazovať rešpekt hovoriacemu (mlčaním, neskákaním do reči, súznením, dávať najavo, že sme a budeme zadobre)

Po chvíli sa vymeňte do opačných pozícií.

- b) Vyberte si jednu z vyššie uvedených možností dialógov v podúlohe a) a predvedte spolužiakom, ako podporujete vzájomnú komunikáciu so spolužiakom v situácii s nedostatkom času a v hlučnom prostredí autobusu (už vystupujete a ponáhľate sa), ako aj v situácii s dostatkom času a za priaznivých okolností.

I. PREHLBOVANIE KOMUNIKAČNÝCH SPÔSOBILOSTÍ

c) Diskutujte o tom:

- ako sa jednotlivým spolužiakom darilo podporovať vzájomnú komunikáciu
- prečo je dôležité zabezpečiť vhodné prostredie a čas na rozhovor (čo všetko sa z komunikácie stratilo?)
- čo dávame najavo druhému výberom času a prostredia
- navrhnete ďalšie spôsoby, ako ešte by bolo možné dať najavo, že druhého počúvame

.....

.....

d) Zhrňte, aké zásady by sa mali dodržať pri vedení dialógu.

1.
2.
3.

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Popros jedného z rodičov, starých rodičov či súrodencov, aby ti pomohol zdokonaľiť tvoju komunikáciu, aby bola efektívnejšia. Nacvič s nimi jeden z bodov z úlohy 2, o ktorom vieš, že by ti pomohol. Sem si zapíš, ako to prebiehalo a ohodnoť, ako sa ti darilo.

.....

.....



AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

Zabezpečujem pre moje rozhovory dostatok času a pokojné miesto?

☐

Nikdy.

☐

Skôr nie.

☐

Niekedy áno,
niekedy nie.

☐

Zvyčajne
áno.

☐

Vždy
a stopercentne.

Konvenčné a nekonvenčné správanie

SLOVNÍK



Konvenčné správanie – je správanie, ktoré je v súlade s tradíciami, zvyklosťami spoločnosti či kultúry. Ako konvenčné by sme mohli označiť také správanie, ktoré väčšina spoločnosti považuje za bežné, vhodné alebo správne. Ako nekonvenčné správanie by sme naopak mohli označiť také správanie, ktoré väčšina ľudí nepovažuje za bežné, zaužívané či normálne.

1. Samostatne doplň chýbajúce slová zo slov v tabuľke a potom si odpovede porovnaj so susedom/susedou. V prípade, že narazíš na neznáme slovo, smelo sa opýtaj vyučujúceho/vyučujúcej.

hip-hopovom	u nás	fungovaniu	väčšina
odporu	nekonvenčné	hranicu	nezvyklý
dohody	otroctvo	správne	etiketu
nerozumným	odlíšenia		

Spoločnosť sa mení a s ňou i jej konvencie (písané či nepísané) – napríklad v minulosti bolo považované za bežné a správne, dnes však už otroctvo za nepovažujeme. Rovnako rasizmus a antisemitizmus boli v minulosti v nacistickom Nemecku (a inde v Európe – aj) považované za normálne a správne, dnes sú už ale neakceptovateľné. Vidíme, že nemusí mať vždy pravdu, niekedy totiž akceptuje normy, ktoré sa ukážu ako nesprávne. Aj správanie nemusí byť vždy nesprávne (v minulosti mnohí Nemci či Slováci neakceptovali rasizmus a ich postoj časom vnímame ako správny). Z toho dôvodu spoločnosť často akceptuje i nekonvenčné správanie a prejavy jednotlivcov, kým neprekročia slušnosti, mravných noriem, zákona či ľudskosti. Väčšina dohôd (konvencií) vychádza zo stáročnej skúsenosti ľudí, ktoré im pomohli lepšie žiť a prežiť, preto s najväčšou pravdepodobnosťou pomôžu k lepšiemu spoločnosti aj v súčasnosti.

Za neškodný nekonvenčný prejav môžeme označiť pozdrav, spôsob reči, vizáž či oblečenie jedinca, kritické názory voči zvyklostiam (slobodné matky boli v minulosti na Slovensku zo spoločnosti vylučované a pod.). Nekonvenčný prejav môže byť niekedy spôsobom sa od skupiny, s ktorou jedinec nesúhlasí, spôsobom a revolty. Ak navštívime skupinu, ktorá považuje za bežné a vhodné niečo iné ako my, môžeme byť pre ňu nekonvenčnými, čoho následkom môže vzniknúť vlna nevôle a odporu (mladší na návšteve u starších, metalista na koncerte, Slovák v zahraničí, a pod.).

Na to, aby ľudia lepšie vzájomne komunikovali a vychádzali, používajú – súbor pravidiel zdvorilého jednanja (je dobré vedieť, kto má koho pozdraviť, kto má komu podať prvý ruku, ako sa rozlúčiť, čo sa hodí a nehodí v konverzácii a pod.).

2. Rozdeľte sa do skupín.

a) Zahrajte dve krátke scény – jednu o konvenčnom a jednu o nekonvenčnom správaní na tému:

- Pozdrav žiaka a staršieho človeka (poznajú sa len málo).
- Odchod z narodeninovej oslavy starej mamy.
- Prvé rande.
- Vyriešenie nedorozumenia zákazníčky a pokladníka v supermarkete.
- Cesta autobusom.
- Iné:

I. PREHLBOVANIE KOMUNIKAČNÝCH SPÔSOBILOSTÍ

- b) Diskutujte:
- Prejavila sa v zahraničných situáciách zásada „so slušnosťou človek ďalej zájde“? Ako?
 - Spomínate si na iné situácie zo života, kedy nekonvenčné správanie zbytočne komplikovalo jedincovi i spoločnosti „život“ (alebo naopak)?
- c) Diskutujte o vhodnosti a akceptovateľnosti (bezpečnosti) nekonvenčného správania:
- Ježiša
 - Jána Palacha
 - odsúdeného vraha
 - nepoctivého podnikateľa
 - človeka, ktorý má každú ponožku inú
 - človeka, ktorý nepoužíva sociálne siete ani mobil
- d) Navrhňte vlastnú situáciu z bežného života, v ktorej nekonvenčné či konvenčné správanie jednotlivcovi uľahčuje/neuľahčuje život. Podelte sa o situáciu so spolužiakmi.



POZNÁMKY:

(zaujímavé informácie, podnety z diskusie od spolužiakov)

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Pri sledovaní televízie s rodičmi objavte vo filme alebo v relácii prejav nekonvenčného a konvenčného správania a zistite, čo si o týchto prejavoch rodičia (príp. starí rodičia) myslia.

Film/relácia:

Názor:

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

Som tolerantný/á k nekonvenčnému správaniu, ktoré nie je v rozpore s princípom mieru a ľudskosti.

- | | | | | |
|---|---|--|--|---|
| ☐ Nikdy, neakceptujem ho. | ☐ Zvyčajne nie som. | ☐ Snažím sa byť, ale nie vždy sa mi to darí. | ☐ Snažím sa byť a aj sa mi to zvyčajne darí. | ☐ Vždy som tolerantný/á ku všetkým, ktorí nekonajú v rozpore s princípom mieru a ľudskosti. |
|---|---|--|--|---|



Prijímanie a dávanie komplimentov



SLOVNÍK



Kompliment – je pochvala, pozitívne vyjadrenie o vlastnostiach, vzhľade alebo činnosti pochválenej osoby. Často ide len o prejav zdvorilosti (je zdvorilé hovoriť iným, že im to pristane, je zdvorilé pochváliť chutné pohostenie, pekný byt a pod.), niekedy však ide len o konverzáciu, ktorá má komunikujúcich navzájom pozitívne naladiť (prvé slová o peknom byte, kam vchádzame a pod.). Nesprávne vyslovený kompliment môže vyznieť aj urážlivo, prípadne je urážlivý úmyselne („Dnes vyzeráš výnimočne dobre, ale dalo ti to asi zabráť, však?“).

Prijatie komplimentu – je jedno, či je kompliment úprimný alebo neúprimný, prijímame ho ako zdvorilosť a zdvorilo poďakujeme (ak je to vhodné, s úsmevom). Rovnako reagujeme, ak nám niekto lichotí (lebo napríklad niečo potrebuje), poďakujeme mu za jeho pozornosť a tým je vec vybavená, nie sme mu nič dlžní. Ak nevieme prijať kompliment, môžeme sa cítiť druhému zaviazaní (a možno práve to chce).

Dávanie komplimentu – pochvalu vyslovujeme sebavedomo a zreteľne, chválenej osobe sa pri tom pozeráme do očí, aby vedela, že to myslíme vážne. Komplimentom chválime na človeku vždy niečo konkrétne.

- 1. Postavte sa do kruhu (kruh s maximálne 6 osobami), jeden žiak/žiačka sa postaví doprostred.** Každý povie žiakovi/žiačke niečo pozitívne, čo sa mu/jej na ňom páči, za niečo ho/ju pochváli. Môže ísť o úprimnú pochvalu, ale aj o konverzačný kompliment (ale nie urážlivý). Žiak/žiačka v strede si komplimenty vypočuje a mlčí, poďakuje až na záver, naraz za všetky komplimenty. Môžete začať napríklad takto: Na tebe sa mi páči...

Po ukončení vytvorte jeden veľký kruh. Vyjadrite vaše pocity:

- Ako si sa cítil/a, keď si len prijímal/a komplimenty?
- Ako si sa cítil/a, keď si poďakoval/a?
- Ako si sa cítil/a, keď si dával/a komplimenty? Čo na tom bolo ťažké? Ako to lepšie zvládnuť?

- 2. Prečítaj si nasledujúce príbehy o postavách, ktoré nevedia správne prijať kompliment.** Následne odpovedz na otázky. Po individuálnom vyplnení si odpovede navzájom porovnajte.

- Aké chyby urobili jednotlivé postavy?
- Ako sa prejavila neschopnosť prijať kompliment (poďakovaním) – v ich voľnom čase, peňaženke, vzťahoch?
- Čo o sebe postavy neschopnosťou prezradili?

I. PREHLBOVANIE KOMUNIKAČNÝCH SPÔSOBILOSTÍ

1. Adamovi dnes Lucia povedala, že má veľmi pekný hlas, ale nech nespieva. Adam sa nesmelo pousmial, rýchlo sa otočil a odišiel.

Aký následok mala neschopnosť prijať kompliment?	
Ako by si konal/a ty?	
Čo o sebe postava prezradila?	

2. František pochválil Petra za to, ako krásne vymaľoval svoj byt. Peter sa ponúkol, že rád príde vymaľovať i jemu.

Aký následok mala neschopnosť prijať kompliment?	
Ako by si konal/a ty?	
Čo o sebe postava prezradila?	

3. Keď Marta dostala od Zoltána kompliment, že jej to pristane, pohotovo odpovedala: „No to určite! Aj tak to hovoríš každéj!“

Aký následok mala neschopnosť prijať kompliment?	
Ako by si konal/a ty?	
Čo o sebe postava prezradila?	

2. Stala sa ti niekedy podobná situácia, keď si nevedel/a prijať kompliment?

a) Ako si sa cítil/a a aké to malo následky?

Situácia:	
Tvoje pocity:	
Aký následok mala neschopnosť prijať kompliment?	



b) Poznáš nejaký príbeh z televízie, kníh o niekom, kto „sa nechal opantať lichôtkami“ a doplatil na to?

Situácia:	
Aký následok mala neschopnosť prijať kompliment?	
Ako by si konal/a ty?	



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ



Schopnosť prijať kompliment je prejavom zdravej sebadôvery, preto je dobré sa to naučiť. Po celý týždeň prejavuj a dávaj komplimenty rodičom a súrodencom. Ak sa „nakazia“ a kompliment ti vrátia, prijmi ho a poďakuj.

Záznam – ako sa mi darilo? Ako reagovali ostatní?

.....

.....

.....

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

Som schopný/á prijať kompliment so zdravou sebadôverou.

☐

Nedokážem to.

☐

Skôr nie.

☐

Niekedy áno, niekedy nie.

☐

Zvyčajne to dokážem.

☐

Áno, viem prijímať komplimenty.

I. PREHLBOVANIE KOMUNIKAČNÝCH SPÔSOBILOSTÍ

Riešenie konfliktov

SLOVNÍK



Slovo **konflikt** pochádza z latinského slova *conflictus* – vzájomná zrážka. Ide teda o spor, zrážku, nezhodu, nesúhlas, hádku medzi ľuďmi či skupinou ľudí (poznáme však aj tzv. vnútorný konflikt – vnútorný rozpor).

Riešenie konfliktov – najlepšie vyriešenie konfliktu je také, keď nikto nič nestratí a všetci naopak získajú, dosiahneme to vzájomnou spoluprácou, kompromisom. Niektorí ľudia riešia konflikty inak – súťažným spôsobom (buď ja, alebo ty), prípadne spôsobom: „kto prv príde, ten prv melie.“ Tieto spôsoby riešenia konfliktov však zvyčajne bývajú výhodné iba pre jednu stranu zo strán sporu. Konflikt pri takomto riešení neskončí, ale pokračuje, alebo sa dokonca prehlbuje. Preto je lepšie prijímať kompromisy a spolupracovať, aby každý z konfliktu odišiel aspoň čiastočne „vítazne“.

Kompromis – je taký spôsob riešenia sporov a konfliktov, pri ktorom obe strany ponúknu a prijmú isté ústupky.

1. Čo z nasledujúcich spôsobov konania pomáha a čo nepomáha riešiť konfliktné situácie?

- Priradiť (čiarou) situácie k tým, ktoré majú blízko k: úteku, útoku, riešeniu problému.
- Po vyplnení o správnosti jednotlivých stratégií riešenia konfliktov spoločne v triede diskutujte.

Poviem slušne (ale narovinu), čo si myslím.
Nič nepoviem, radšej mlčím, nemá to cenu.
Som čiastočne ochotný/á – pripravený/á ustúpiť.
Zvyšujem hlas, kým všetkých neprekričím.
Ponúknem riešenie výhodné pre obe strany.
Som ochotný/á o navrhnutých riešeniach diskutovať.
Popieram, že nejaký konflikt vznikol.
Objasním, v čom presne vidím problém.
Zo svojej pozície nikdy neustúpim.
Oddeľujem problém od ľudí, riešim problém – nie ľudí.
Keď ma druhá strana nepočúva, nepočúvam ani ja ju.
Snažím sa druhú stranu pochopiť, aspoň to rýchlejšie vyriešime.
Vždy musím presadiť svoj variant riešenia.

RIEŠENIE

ÚTEK

ÚTOK

2. Aké je vhodné riešenie nasledujúcich konfliktných situácií?

a) Označ tie z nasledovných situácií, v ktorých je vhodné pre riešenie využiť kompromis a spoluprácu:

- ☐ Marián chcel byť zo školy skoro doma, preto sa v jedálni snažil spolužiakov predbehnúť. Tvrdí, že nejde o predbiehanie, pretože spolužiak Matúš ho pred seba pustil.
- ☐ Sestry Johanka a Izolda idú na výlet, od rodičov dostanú spoločné vreckové vo výške 4 Eurá. Johanka je hladná, a tak si kúpi bagetu za 3 Eurá. Izolda je nahnevaná.
- ☐ Stano je s manželkou Vierou na večierku. Vypil viac alkoholu, ako zvládol, ale ešte nechce ísť domov. Začína byť k okoliu agresívny.



- ☐ Milana zadržala polícia pri ničení obecného majetku, s políciou však odmieta spolupracovať.
- ☐ Emma má pocit, že domáce práce v domácnosti nie sú rozdelené spravodlivo. Dvojičku Emila vraj rodičia prácou tak nezaťažujú.
- ☐ Michal má 4 kamarátov, s ktorými sa rozhodli rezervovať si telocvičňu, aby si zahrali futbal. Telocvičňu im tesne predtým vyfúkol Roman s jeho dvoma kamarátmi, ktorí ale ešte na niekoho čakajú.
- ☐ Slavomíre sa nepáči, že jej priateľ Stano trávi veľa voľného času s jeho kamarátkou Lenkou. Vraj o nič nejde, sú len kamaráti.

b) Podčiarkni situácie, v ktorých je lepšie ustúpiť, odísť či utiecť (nespolupracovať).

c) Vyber si jednu zo situácií a navrhni, ako by si postupovala/a. Objasni efektívne vyriešenie konfliktu. Diskutujte o vašich riešeniach a odpovediach. V prípade, že sa ti nehodí ani jedna z konfliktných situácií, opíš vlastnú situáciu i to, ako si tento konflikt riešil/a.

.....

.....

3. Aký konflikt ťa v poslednom týždni/dvoch potrápil? Odpovedz na otázky a prezentuj svoj úspešne zvládnutý konflikt.

Kompromis vykonaný z mojej strany:

Kompromis vykonaný z druhej strany:

Možné následky pri neriešení konfliktu – útokom/útekom (neriešením):

.....

Ako veľmi je/bol dôležitý kompromis pri riešení tohto problému? (Bolo to nutné? A prečo? Prečo to bolo dobré?)

.....

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

S rodičmi sa porozprávaj o riešení konfliktov. Akým spôsobom ich riešia? Aký kompromis prijateľný pre všetky strany sa im podarilo dosiahnuť?

.....

.....

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

Dokážem vyriešiť konflikt kompromisom (bez úteku/útoku).



Nedokážem to.



Málokedy sa mi to podarí.



Občas sa mi to podarí, občas nie.



Pokúšam sa o to, ale niekedy sa mi to nepodarí.



Áno, darí sa mi to.

I. PREHLBOVANIE KOMUNIKAČNÝCH SPÔSOBILOSTÍ

Asertívne správanie

Asertívne správanie – už v minulých pracovných zošitoch sme asertívne správanie definovali a spolu nacvičovali. Najprv si teda pripomeňme, aké asertívne správanie je.

SLOVNÍK



Asertívne správanie – je aktívne vyjadrenie a presadzovanie svojich myšlienok, túžob, záujmov a postojov. Asertívny človek dáva druhým neagresívne najavo, čo mu prekáža a naopak, čo mu vyhovuje. Snaží sa svoje myšlienky a túžby presadiť voči iným tak, aby neprekročil svoje práva, ale ani práva iných. Dokáže slušne a pokojne odmietnuť návrhy iných ľudí (povedať NIE).

1. V 7. ročníku sme na etickej výchove hovorili o 11 asertívnych právach, ktoré má každý.

a) Dokážeš si ich ešte vybaviť?

1. Mám právo sám/a posudzovať svoje vlastné správanie, myšlienky a emócie a/á.
2. Mám právo povedať.....
3. Mám právo posúdiť, nakoľko problémov iných ľudí.
4. Mám právo názor.
5. Mám právo NEVIEM.
6. Mám právo byť na dobrej vôli ostatných.
7. Mám právo robiť chyby a byť
8. Mám právo robiť rozhodnutia.
9. NEROZUMIEM.
10. Mám právo JE JEDNO.
11. Mám právo nebyť



Samostatne doplň chýbajúce slová.

Následne si doplnenie skontrolujte a o právach, ktorým nerozumiete, diskutujte (vzájomne si vysvetlite).

b) Vo dvojici vymyslíte ku každému právu jednu situáciu zo života. Odpovede si porovnajte s inou dvojicou.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.



2. Rozdeľte sa do dvojíc a zahrajte scénu na jednu z nasledovných situácií.

- a) Situáciu vyriešte asertívnym spôsobom (ak je v rozpore s asertívnym správaním, zmeňte ju tak, aby postavy konali asertívne). Pri hraní asertívneho správania môžete využiť niektoré z nasledujúcich slovných spojení:

Chcel/a by som...

Prepáčte, nemôžem.

Necítim sa na to.

Prepáčte, mám ešte nejakú prácu.

Páči sa mi.

Nehnevaj sa, ale nepáči sa mi, že...

Rád by som vás poprosil/a (požiadal/a) o...

Ďakujem za kompliment.

V čom presne robím chybu?

Prepáč, nemám čas.

Mám rád.

Ďakujem, nemám záujem.

Ospravedlňujem sa, mohol/mohla by som...

Nemám rád.

1. Čašník vám v kaviarni omylom donesie čaj namiesto minerálky. Vynadáte mu.
2. Učiteľ matematiky povie žiakovi, že má medzery v práci so zlomkami. Žiakovi je to jedno.
3. Sára neodmietne pomoc cudziemu človeku, ktorý ju o to na ulici požiada, hoci sa veľmi ponáhľa a nepáči sa jej (niečo sa jej na ňom nezdá).
4. Petre celý deň všetci chvália novú bundu, ktovie, čo od nej chcú. Radšej mlčí.
5. Martin asertívne predbehne všetkých čakajúcich na autobus. Niektorí ho kritizujú.
6. Nadežda si zase zabudla rysovacie potreby. Jozefína jej povedala, že je fakt hlúpa.
7. Oleg si v autobuse púšťa nahlas hudbu z telefónu. Starší pán ho upozorní, že necestuje sám. Oleg sa čuduje, čo si to starý pán dovoľuje.
8. Cyril nikdy nepožičiava spolužiakom mobil. Marianna ho označí za sebca.
9. Alexandra stretla pred domom pani Novákovú. Má ju rada, ale vždy sa s ňou musí dlho rozprávať. Pani Nováková je totiž veľmi uvravená, možno i preto, že žije sama. Alexandra by rada ukončila rozhovor, ale nevie, ako na to.

SCENÁR:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- b) Po odohraní scénok v krátkosti posúďte, ako sa spolužiakom podarilo upraviť konanie postáv na asertívne. Pochváľte ich, čo sa vám na ich scénkach a hraní páčilo. V prípade nejasností vysvetlite spolužiakom svoju úpravu situácie zo zadania (ako a prečo ste svoju situáciu upravili).



I. PREHLBOVANIE KOMUNIKAČNÝCH SPÔSOBILOSTÍ

3. Prečítaj si text a vyber správnu odpoveď. Odpovede si porovnaj so správnymi odpoveďami. Nakoniec o nich v triede diskutuj.

	✓	✗
a. Pri kritike by sme mali vždy najskôr porozmýšľať, či skutočne ide o kritiku našej osoby.		
b. Opakovaná kritika sa môže zakladať na pravde.		
c. Je jedno, či sa kritika týka nášho konkrétneho správania, alebo je všeobecná (o našej osobe – napríklad: ty si neschopný).		
d. Je v poriadku, ak ukončíme dlhý zbytočný rozhovor výhovorkou, že máme ešte niečo na práci.		
e. Človek by nemal zbytočne dávať najavo svoje pocity a postoje, je potom viac zraniteľný.		



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Naplánuj si aspoň dve konkrétne (asertívne) presadenia vlastných záujmov a vykonaj ich.

.....

.....

AKO SOM NA TOM? (OHODNOT' SA.)

Dokážem slušne a nenásilne presadzovať svoje záujmy.

☐

Nedokážem to.

☐

Výnimočne sa mi to podarí.

☐

Je to rôzne. Niekedy áno, niekedy nie.

☐

Snažím sa o to a zvyčajne sa mi to aj darí.

☐

Dokážem to.

II. ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Zdravé vyvažovanie práce a zábavy

SLOVNÍK



Zdravie – je stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody, a nielen neprítomnosť choroby alebo postihnutia. Týka sa teda nášho tela (fyzické zdravie) i našej psychiky – psychické zdravie. Obe spolu úzko súvisia – ak sa nestaráme o svoju psychickú pohodu, môže sa to odraziť i na našom fyzickom zdraví (napríklad dlhodobý stres vyčerpáva organizmus, čím znižuje jeho obranyschopnosť voči chorobám) a naopak – nedostatočná starostlivosť o naše telo sa môže odraziť na našej psychike (ak napríklad dodávame nášmu telu málo živín, môže sa to odraziť na nedokonalom fungovaní nášho mozgu; iný príklad: niektoré chemické látky (napríklad drogy) môžu trvalo poškodiť organizmus i fungovanie mozgu). Aby sme boli zdraví, musíme sa starať o naše telo i o našu psychiku: dopriať telu všetky potrebné živiny, vyhýbať sa škodlivým látkam, škodlivým činnostiam a situáciám, telu i psychike dopriať pravidelný oddych a relax pre jeho regeneráciu.

Relax (oddych) – po namáhavej práci si človek musí oddýchnuť nielen fyzicky, ale i psychicky. Pre ľudí, ktorí pracujú fyzicky, je dôležité zregenerovať predovšetkým svoje telo, pre ľudí, ktorí pracujú hlavou, je zase najdôležitejšie „vypnúť“ hlavu. Oddych je dôležitý nielen na to, aby sme boli opäť pripravení plniť si svoje povinnosti, ale tiež preto, aby sme mohli zmysluplne tráviť voľný čas.

Voľný čas – je čas, ktorý nevenujeme spánku ani iným fyzickým potrebám (jedlo, hygiena), práci, škole, domácim a rodinným povinnostiam. Je to čas, s ktorým môžeme nakladať slobodne podľa nášho uváženia. Je to čas, kedy môžeme realizovať svoje túžby a plány, to, čo nás baví (sebarealizácia), to, čo nám prináša pocit uvoľnenia a šťastia (nie je to len odpočinok – akási prestávka medzi našimi povinnosťami alebo príprava na ďalšie povinnosti, je to priestor na našu zdravú sebarealizáciu, v ktorej sa cítime dobre).

Zdravý životný štýl – je spôsob života, ktorý podporuje psychické a fyzické zdravie človeka v dlhodobom horizonte. Človek so zdravým životným štýlom sa dennodenne aktívne stará o svoje zdravie – zdravo sa stravuje, zoceluje svoje telo športom, vyhýba sa nezdravým činnostiam, nezdravým látkam, tiež životným situáciám, ktoré by ho mohli poškodiť. Človek so zdravým životným štýlom vie oddychovať tak, aby bol opäť pripravený plniť si svoje povinnosti v práci či doma, ale tiež tak, aby mal dosť času aktívne tráviť svoj voľný čas. Človek so zdravým životným štýlom má priateľov a dobré vzťahy, ktoré mu napomáhajú byť v dobrej psychickej pohode a rovnako i on rád pomáha im. Tento aktívny a zdravý spôsob života je dobrý tak pre neho, ako i pre spoločnosť a tiež pre životné prostredie.



II. ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

1. V malých skupinkách pripravte a zahrajte krátke scény o 4 nasledujúcich pároch (každá skupina o 1 páre, čas na jednu scénu by nemal presiahnuť 3-4 minúty). Každá krátka scénka by mohla obsahovať aspoň 2 z nasledujúcich scén zo života postáv:

- z ich pracovného a školského života (úspechy a neúspechy, ťažkosti: môžeme očakávať skôr šťastnú alebo menej šťastnú budúcnosť?)
- z ich partnerského a rodinného života (lepšie a horšie chvíľky, ťažkosti a radosti)
- z ich stretnutia so spolužiakmi zo strednej školy po 20 rokoch (ako na tom budú finančne, s čím sa budú môcť pochváliť viac a s čím menej?)
- z ich preventívnej prehliadky u praktického lekára (čo im asi hovorí lekár o ich živote, má ich životný štýl na ich zdravie nejaký vplyv?)
- z rodinnej oslavy a pod. (aké budú mať vzťahy s inými členmi rodiny, prečo ich ostatní členovia majú viac a prečo menej radi?)



Prvý pár: **Lubomíra** a **Lubomír** sa našli, ich heslom je: „Život je jedna nekonečná veľká párty!“ Ani jeden z nich nemá nikdy na žiadne povinnosti čas, je to totiž nuda, zábava má vždy prednosť.



Druhý pár: **Aj Július** a **Juliana** mali šťastie, zoznámili sa v knižnici, kde obaja celé dni študovali a robili úlohy a projekty do školy. Keď všetky úlohy do školy urobili, vo vlastnom záujme v štúdiu pokračovali. Ich životným heslom je: „Sme na svete na to, aby sme niečo dokázali, na zábavu nie je čas!“ I po ukončení školy neustále pracujú a nikdy si neoddychnu.



Tretí pár: **Lýdia** je sestra **Lubomíry** a je rovnaká ako ona (život je zábava, povinnosti sú nuda, preto sa im vyhýba za každú cenu). Raz omylom zabľúdila do knižnice a zoznámila sa tam s **Jonášom**, bratom Júliusa, ktorý je rovnaký ako jeho brat (život je len o práci, nie o zábave, na tú nikdy nemá čas). Keďže protiklady sa priťahujú, hneď sa do seba zamilovali.



Štvrtý pár: **Peter** a **Petra** sa zoznámili na diskotéke, kde oslavovali úspešnú maturitu a ukončenie strednej školy. Obaja poctivo pracujú, ale nikdy nezabúdajú aktívne oddychovať, pretože je to podľa nich dôležité pre ich psychickú pohodu.



Začnite tím, že napíšete scenár, ktorý následne nacvičíte. Hrajte tak, aby ste nikoho neurazili, nezarmútili (ani vy by ste ste nechceli, aby vás niekto urážal, prípadne sa vás inak dotkol).

SCENÁR:

1.
2.
3.

2. Diskutujte.

- a) V triednej diskusii pochváľte spolužiakov za to, čo sa vám na ich výkone a scébkach páčilo a čo vás zaujalo.
- b) Spoločne diskutujte o tom, čo aktérom príbehov do života vniesla schopnosť dobre si rozdeliť povinnosti (prácu) a zábavu. A naopak, čo im do života vniesla neschopnosť rozdeliť si zábavu a povinnosti. To najzaujímavejšie z diskusie si zapíš:

Čo do života postáv vniesla schopnosť správne si rozdeliť zábavu a povinnosti?	
Čo do života postáv vniesla neschopnosť správne si rozdeliť zábavu a povinnosti?	

II. ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

3. Zamysli sa nad tým, ako si ty sám/sama najlepšie oddýchneš po dlhej a namáhavej práci (štúdiu).

- a) Ako pomáha tento oddych (relax) tvojej príprave na ďalšie povinnosti (napríklad školské či domáce) a ako pomáha (či nepomáha) tvojim dobrým vzťahom s rodinou a priateľmi?

Moja dobrá forma oddychu:

- b) Nájdi v triede aspoň jedného spolužiaka/spolužiačku, ktorý/á má obľúbenú rovnakú formu oddychu ako ty a jedného spolužiaka/spolužiačku, ktorý/á využíva lepšiu (efektívnejšiu) formu oddychu.

- c) Spolužiak/spolužiačka s rovnakou formou obľúbeného oddychu:
Prečo si myslíš, že je to dobrá forma oddychu?

Lepšia forma oddychu (meno/á spolužiaka/ov):

Dôvod, ktorý ťa presvedčil:
Nezaťažuje táto forma oddychu negatívne životné prostredie a iné živé bytosti?

- d) V druhej lekci sme hovorili o konvenčnom a nekonvenčnom správaní. I oddych môže byť konvenčný a nekonvenčný. Ktorý nekonvenčný oddych alebo trávenie voľného času je v rozpore so zdravým životným štýlom a prečo?

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ - VYBER SI MOŽNOSŤ A) ALEBO B)

- a) Ako inak sa ešte dá odreagovať? Podčiarkni tie z možností, ktoré by si skúsil/a. Porozprávaj sa o týchto možnostiach s rodičmi.

humor, odklad riešení a starostí, zábava, diskusia, hobby, šport, kniha, prechádzka, kontakt so živým tvorom, spoločenská hra, spev, tanec, práca v záhrade, návšteva starých rodičov, kino a divadlo, koncert obľúbenej kapely, ochotnícke divadlo, pomoc blíznym, poslať pohľadnicu vyžrebovanému človeku vo svete cez sociálnu pohľadnicovú sieť, návšteva knižnice a čítanie, účasť na debate v debatnom klube, pomoc útulku pre zvieratá, doučovanie spolužiaka, výlet s blízkymi, kurz kresby či hudobného nástroja, pozorovanie zvierat a vtákov, pomoc v domácnosti, chat s chorým spolužiakom

- b) Opýtaj sa rodičov alebo starých rodičov, ako oni vyvažujú povinnosti a zábavu vo svojom živote. Prečo sa ti ich spôsob páči/nepáči?

AKO SOM NA TOM? (OHODNOT SA.)

Zmysluplne využívam svoj voľný čas.



Neviem to.



Nedarí sa mi to naučiť.



Snažím sa o to, ale nie vždy sa mi to darí.



Pokúšam sa o to, zvyčajne aj úspešne.



Svoj voľný čas využívam vždy zmysluplne.



Význam priateľstva

Už staroveký grécky mysliteľ Epikuros povedal, že spoločenstvo priateľov robí človeka šťastnejším. Iný, rímsky mysliteľ zase povedal: „Priateľa chváľ verejne, káraj ho však medzi štyrmi očami!“ Americký spisovateľ Edward Abbey o priateľstve napísal: „Ak je najlepším priateľom nejakého človeka pes, tak sa ten pes dostal do riadnych problémov.“ Neznámy autor zase povedal: „Priateľ druhého neľutuje, priateľ pomáha.“ Ako si na tom ty?

1. Na lístok napíš odpovede na nasledujúce otázky:

1. Akú hudbu najradšej počúvaš?
2. S akými významnými osobnosťami by si sa chcel/a priatelit? Prečo?
3. Aké vlastnosti by mal mať človek, s ktorým by si sa chcel/a priatelit? Aký by mal mať postoj k pomoci a k spolupráci?

a) Každý svoj lístok zloží/pokrčí a hodí do klobúka, kde sa lístky premiešajú (ak je v triede viac ako 8 žiakov, rozdelte sa do skupín s maximálne 8 členmi – každá skupina bude mať svoj klobúk s lístočkami svojej skupiny). Posadte sa do kruhu, postupne vyťahujte jeden lístok za druhým a podľa odpovedí hádajte, kto lístok napísal. Pri hádaní spolu všetci diskutujte o odpovediach (kto súhlasí, kto ešte počúva takú hudbu, kto má podobný názor na priateľstvo a vlastnosti priateľa/ky), aby ste mohli rozoznať, kto je autorom lístka. Odpovede komentujte len v neutrálnom a pozitívnom duchu, aby nik nemal zlé pocity a necítil nepohodlie.

b) Kto zo spolužiakov/spolužiačok vníma rovnako priateľstvo (ako ty)?

.....
Čo máte spoločné?

Aké vlastnosti priateľa/priateľky sú pre iných v triede dôležité?

.....
Ktoré z týchto vlastností máš ty?

Aké vlastnosti priateľa/priateľky sú pre teba neprijateľné?

.....
V čom sa s ostatnými spolužiakmi/spolužiačkami v téme priateľstva nezhodnete?

.....
Ktoré z pozitívnych vlastností priateľa by si chcel/a získať? Akým spôsobom to zrealizuješ? (Tip: Ak vymyslíš konkrétne činy, ktoré túto vlastnosť zosobňujú a potom ich niekoľkokrát zopakuješ, je možné, že tieto vlastnosti naozaj získaš, musíš si ich však potom udržať – tieto dobré činy opakovať).

.....
.....



II. ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

2. Ktoré z nasledujúcich činov od priateľov môžeme očakávať (zakrúžkuj) a ktoré nie (vyčiarkni)?

lichôtky	dôvera	otvorenosť	pomoc	dobré slovo	povzbudenie
ponuka drogy	podpora v ťažkej životnej situácii	sex	ocenenie	prostorekosť	
automatické priateľstvo do konca života	kritika	pochvala	požičiavanie si peňazí		

Ktoré zo zoznamu činov priateľov nám môžu pomôcť k lepšiemu a šťastnejšiemu životu a ako?

.....

.....

Odpovede si vzájomne porovnajte a zdôvodnite. Diskutujte o význame dobrého priateľstva pre zdravší, šťastnejší a lepší život.



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Urob aspoň dve veci, ktorými podporíš svoje existujúce priateľstvo.

Plán:

Realita

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

Viem, čo očakávať a tiež čo neočakávať od priateľa/priateľky.

☐

Nie,
neviem.

☐

Zvyčajne
to neviem.

☐

Niekedy
áno, niekedy
nie.

☐

Skoro vždy
to viem.

☐

Áno, presne viem,
čo možno od
priateľa/ky očaká-
vať a čo nie.

Otvorenosť v partnerských vzťahoch

Ukázali sme si, že priateľstvo je v živote dôležité, ale vieme, že každý z nás túži tiež po zdravom **partnerskom vzťahu**, z ktorého môže vzniknúť **rodina**. Čo majú priateľské a partnerské vzťahy spoločné? Oba nezískame a nie sme schopní si ich udržať, ak vzťahom nie sme otvorení.

Čo znamená otvorenosť vo vzťahoch?

Predstavme si naše srdce ako dom, ktorý má **vstupné dvere a okná**. Ak máme dvere **zamknuté**, okná **zavreté okenicami** alebo zatiahnuté žalúziami, nik nemôže nahliadnuť dnu, ale ani my von. Návštevník môže pri dverách **zvoniť, klopať, búchať či kričať**, ak **nie sme ochotní dvere otvoriť**, nik sa k nám dnu na návštevu nedostane. A naopak – ak niekoho **pozveme** dovnútra, **ukážeme** mu svoj **interiér** (akí sme), svoje tajomstvá, **pohostíme ho** (dáme niečo zo seba), potom možno i on nám venuje svoju **pozornosť, prinesie nám nejaký dar**. Ak sme dobrí hostitelia, možno nás i on/a **pozve na návštevu** k nemu/nej. Ak dvere otvoríme, môžeme cez ne **vyjsť na ulicu**, stretnúť mnohých zaujímavých ľudí, ku ktorým môžeme ísť na návštevu, prípadne ich zavolať na návštevu k sebe. Na druhej strane, **ak na naše dvere nedávame pozor**, môže byť v našom dome **plno** – môže sa tam rozbehnúť párty, kde príliš veľa návštevníkov môže náš **interiér zdemolovať**, v hluku sa v ňom príliš neporozprávame, v **množstve** ľudí sa stratia tí, na ktorých sme sa najviac tešili a možno **z návštevy nepozorovane odídu**. V našom dome máme pre väčšinu návštev **návštevnú miestnosť**, pre priateľov a naše vzťahy však máme aj **obytné izby**, sme radi, ak sa u nás cítia dobre a ostanú u nás i natrvalo.

1. Odpovedaj sám/sama pre seba na nasledujúce otázky. Mieru otvorenosti či správnosti zaznač na škále pod otázkou.

- Ako veľmi sú otvorené alebo uzavreté tvoje vzťahové dvere?
☐ **zavreté** ☐ **takmer zavreté** ☐ **trochu pootvorené** ☐ **pootvorené o čosi viac** ☐ **otvorené**
- Som pripravený/á sa s návštevníkom/návštevníčkou svojho srdca úprimne a otvorene porozprávať, alebo hrám hry, aby ma nik nespoznal?
☐ **hrám hry** ☐ **často hrám hry** ☐ **niekedy hrám, niekedy nie** ☐ **zvyčajne nehrám žiadne hry**
☐ **som úprimný/á a otvorený/á**
- Je správne návštevníka/návštevníčku hneď pustiť do svojho domu/srdca, alebo je dobré ho/ju najskôr spoznať mimo domu?
☐ **hneď** ☐ **takmer hneď** ☐ **dlho nečakám** ☐ **skôr opatrne** ☐ **opatrne**
- Je dobré novému návštevníkovi/návštevníčke nášho domu/srdca hneď ukázať všetky naše tajomstvá?
☐ **hneď** ☐ **takmer okamžite** ☐ **dost sa s tým ponáhlam** ☐ **som skôr opatrný/á**
☐ **po jeho overení časom**
- Predstavme si, že získame partnera/partnerku a on/a v našom srdci získa svoju obytnú izbu. Je potrebné sa o tohto hosta nášho srdca naďalej starať, alebo stačí, ak bude v izbe zavretý/á, prípadne, ak ho/ju tam zamkneme?
☐ **už je dnu, už sa netreba starať** ☐ **takmer sa nestarám** ☐ **ako kedy - niekedy sa starám, občas vôbec nie** ☐ **takmer vždy sa starám** ☐ **o hosta nášho srdca je stále potrebné starať sa.**
- Je vhodné dobýjať sa do domu/srdca niekoho iného, ak on/ona návštevníka/návštevníčku odmieta?
☐ **vhodné** ☐ **skôr vhodné** ☐ **neviem sa rozhodnúť** ☐ **skôr nevhodné** ☐ **nevhodné**

II. ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

7. Je správne pustiť do domu/srdca návštevníka/návštevníčku, ktorý/á nerešpektuje odmietnutie a pokúša sa dnu dobyť násilím?
☐ vhodné ☐ skôr áno ☐ neviem sa rozhodnúť ☐ skôr nie ☐ nevhodné
8. Je vhodné a správne chodiť na párty do domu/srdca k iným, ak v našom dome/srdci už máme ubytovaných hostí?
☐ správne ☐ skôr správne ☐ nemám na to názor ☐ skôr nesprávne ☐ nesprávne
9. Je v poriadku ukazovať a opisovať iným tajomstvá domu/srdca nášho hostiteľa/hostiteľky?
☐ áno, určite ☐ nevidím na tom nič zlé ☐ neviem ☐ skôr nie ☐ nie je to správne
10. Je správne do svojho domu/srdca prijať návštevu, o ktorej tušíme, že jej nemôžeme veriť (napríklad, že si robí zálusk na niektoré veci z domu; alebo chce vynášať tajomstvá; alebo nám do domu prinesie neporiadok; alebo plánuje z návštevy domu/srdca aj tak rýchlo utiecť a pod.)?
☐ správne ☐ asi áno ☐ neviem ☐ zrejme nie ☐ nesprávne

- 2. Po samostatnom vyplnení úlohy 3 môžete o odpovediach a otázkach spoločne v triede diskutovať (môžete napríklad hlasovať, či je to vhodné alebo tiež prijať zásadu, že kto nechce, nemusí sa do tejto diskusie zapojiť).**

POZNÁMKY Z DISKUSIE:

.....

.....

.....

- 3. Sadnite si do kruhu. Náhodne zostavte dvojice chlapcov a dvojice dievčat.**

- a) Po rozdelení vedúci skupiny pozve do stredu kruhu dvojicu dievčat a dvojicu chlapcov, kde budú obe predvádzať nasledujúce činnosti:
- hádka (na ľubovoľnú tému)
 - vyjadriť si nežnosť
 - byť na seba nahnevaní
 - navzájom sa utešiť
 - spoločne sa báť/obávať
- b) Po krátkych scénkach diskutujte, či dievčatá a chlapci vyjadrujú svoje pocity odlišne a v čom (ako).
- c) Dvojice chlapcov a dievčat si vymenia role – dievčatá sa budú pri scénkach (na inú tému ako predtým) správať ako chlapci a naopak.
- d) Po odohraní scénok, stále sediac v kruhu, prezradte svoje pocity – ako ste sa pri výmene rolí cítili?
- e) Diskutujte o tom, ako sa správať k druhému pohlaviu, aby mohol byť vzťah dievčaťa a chlapca dobrý?



4. Rozdeľte sa do skupín so 4 žiakmi/žiačkami.

- a) V skupinách vytvorte z nasledujúcich možností dva zoznamy: jeden bude zoznamom možností znamenajúcich zodpovedný sex, druhý zoznam bude obsahovať možnosti nezodpovedného sexu.
- b) Odpovede si navzájom porovnajte a rozdiely zdôvodnite.
- c) Skúste sa dohodnúť na dvoch celotriednych zoznamoch (zodpovedného a nezodpovedného sexu).

		zodpovedný sex	nezodpovedný sex
1.	Rozhodnutie mať sex bez vplyvu alkoholu či iných návykových látok.		
2.	Sex dlhodobých partnerov plánujúcich spoločnú budúcnosť a rodinu.		
3.	Sex ako splnenie si povinnosti.		
4.	Sex zo súcitu.		
5.	Sex bez ochrany je riziko pre mňa i pre iných.		
6.	Sex ako splatenie pocítovanej dlžoby voči niekomu (vdáčnosť).		
7.	Podľahnutie nátlaku/naliehaniu partnera.		
8.	Hlavné je zažiť niečo nové.		
9.	Jednorazový sex.		
10.	Je iba moja vec, čo robím so svojím telom.		
11.	Nie vždy znamená nie.		
12.	Predčasný sex urýchľuje dosiahnutie osobnej zrelosti človeka.		
13.	Dievča má chlapcovi dokázať lásku sexom.		
14.	Masturbácia nepatrí do života normálneho človeka.		
15.	Sexuálna abstinencia až do doby zrelosti a ekonomickej nezávislosti človeka.		
16.	Najlepšou ochranou proti neplánovému otehotneniu a pohlavným chorobám je prerušovaná súlož.		

5. Slobodný mládenec Slavo sa občas čuduje, prečo ho nik nemá rád. Možno to vysvetlí jeho kalendár. Čo o ňom a o jeho vzťahoch vypovedá? Je jeho správanie správne? Chcel/a by si takého partnera/partnerku?

MÁJ, 19. týždeň

PONDELOK	Jana ✓
UTOROK	Beáta ✓
STREDA	Alena ✓
ŠVRTOK	školská párty ✓
PIATOK	Zuzana ✓
SOBOTA	Tereza ✓
NEDEĽA	Prečo ma nik nemiluje???



II. ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

SLOVNÍK



Intimita – je duševná a fyzická blízkosť (alebo i súkromie, dôvernosť).

Ostych – plachosť, hanblivosť.

6. Prečítaj si príbehy a porozmýšľaj, ako v nasledujúcich príbehoch súvisí otvorenosť pre vzťahy so zdravým životným štýlom. Odpovede si porovnaj so spolužiakom/spolužiačkou, o rozdieloch spolu diskutujte.

1. **Matúš** je z bohatej rodiny, nosí značkové oblečenie, má "fajnový" telefón a ten najlepší počítač. V školskom bufete vždy minie kopu peňazí, s nikým sa o svoje občerstvenie ale nepodelí. Zdá sa mu, že je niečo viac ako ostatní, pozerá sa na spolužiakov akosi zhora. Oni sa mu po čase začínajú vyhýbať, lebo cítia jeho namyslenosť a nie je im príjemná. Matúš sa uzatvára do seba, hráva sa sám hry na mobile, doma na počítači, počúva hudbu. Keď má s niekym v škole spolupracovať, vždy je nahnevaný a agresívny.

2. **Martina** je šikovná mladá slečna, pracuje ako informatička v modernej firme. Všetci vo firme ju uznávajú, všetko jej ide od ruky. Trápi ju však, že nemá priateľov ani stály partnerský vzťah, cíti sa veľmi osamelá. Rozmýšľa, či nebude problém v jej uzavretosti. Nikdy ju totiž nezaujímali rozhovory s inými (považuje ich za nutnú otravnosť, ktorú treba vydržať), tiež nikdy nevyjadruje svoje city a ani sa o city iných nezaujíma. Po večeroch zväčša sama pozerá televíziu, číta knihy a rabuje chladničku.

3. **Viliam** má rodinu i niekoľkých dobrých priateľov. Keď má starosti, zdôverí sa s nimi manželke alebo najlepšiemu priateľovi, ktorí mu radi poradia a on im to opláca rovnakou mincou. Cíti ich podporu, preto má vždy dobrú náladu. S dobrou náladou sa púšťa do práce, dobre naladený má chuť športovať, s dobrou náladou sa lepšie udržiavajú jeho vzťahy s deťmi.

4. **Olívia** je študentka, ktorá zažila sexuálne obťažovanie. Na párty v spoločnosti kamarátov a kamarátok stretla zaujímavého chlapca, s ktorým chvíľu komunikovala, bola milá, usmievala sa, rozprávala sa s ním o jeho zaujímavých názoroch. Keďže tam bolo veľa ľudí a málo miesta, občas sa nechtiac dotkli rukami. Keď sa večer chýlil ku koncu, zistila, že zameškala posledný večerný spoj domov. Prijala ponuku chlapca, že ju odvezie domov, tam však už nedobrovoľne nedorazila.

5. **Rebeka** bola vždy veľmi ostýchavá. Kým si kamarátky na diskotékach a zábavách našli pomerne skoro svojich partnerov, ona naďalej chodila do školy a žila „single“ život. Všetky jej kamarátky sa vydali veľmi rýchlo a založili si rodiny, niektoré sa dokonca už i dvakrát rozviedli, len ona stále nič. Ak nejaký chlapec na Rebeku naliehal, kvôli svojej hanblivosti mu vždy ušla. Nakoniec však našla partnera, ktorý nenaliehal, trávili spolu veľa času na prechádzkach, v rozhovoroch a dobre sa spoznali. Keď zistili, že si rozumejú, vzali sa a založili si rodinu. Rebeka niekedy žartom hovorí, že vďaka svojmu ostychu „nepadla pod čepiec“ príliš skoro, a tak mohla počkať na svojho vyvoleného, s ktorým je šťastná.

6. **Peter** veľa číta, rád športuje a tiež má mnoho kamarátov, s ktorými rád trávi každý večer v obľúbenom bare. Nedávno stretol Júliu, ktorá sa mu veľmi páči. Zistili, že medzi nimi preskočila iskra a veľmi si rozumejú. Po dvoch rokoch sa s ním Júlia rozišla, pretože zistila, že na vážny vzťah nie je pripravený. Kamaráti a alkohol sú pre neho dôležitejší ako ona.



7. **Ľubomír** sa vždy rád učil, robil projekty, neskôr vždy poctivo a dlho pracoval. Ľudmila v ňom videla usilovného a pracovitého muža, ktorý bude dobrým manželom i otcom. Po rokoch však zistila, že Ľubomír s prácou nikdy neprestane, nikdy nemá pauzu, nepozná víkend, oddych, dovolenku. Na ňu a na deti nikdy nemá čas. Deťom otec chýba, cítia v rodine napätie.

8. **Marcela** je mladá žena, ktorá bola už dvakrát na potrat, pretože sa na dieťa cítila príliš mladá, nechcela, aby ju dieťa obmedzovalo a tiež nikdy nemala stálého partnera. Opäť je tehotná, tentokrát však rozmýšľa, že si dieťa nechá. Často ju ale vidieť s pohárom v miestnom bare.

9. **Marcel** mal vždy búrlivý život. Na oslave svojho 50-ročného jubilea mu blahoželala nielen rodina, ale aj priatelia s rodinami. Až tu si uvedomil, že nemá ani stálu partnerku, ani deti. Od mladosti bol pritom u druhého pohlavia veľmi obľúbený, vždy sa kamarátom chválil, s koľkými ženami už chodil, všetky jeho vzťahy však boli povrchné a krátkodobé. Priateľom je ľúto, keď vidia, že je psychicky na dne.

Ktoré z postáv nie sú **otvorené pre vzťahy** a z akých dôvodov?

.....

Ktorým z postáv **otvorenosť** pomáha k udržiavaniu psychickej pohody a zároveň k zdravému životnému štýlu a ako?

.....

Môže prirodzená **ostýchavosť** pomôcť, alebo je skôr komplikáciou pri budovaní dobrého vzťahu? Prečo?

.....

S ktorou z postáv v príbehoch by si sa dokázal/a stotožniť (alebo naopak nedokázal/a stotožniť)? Prečo?

.....

Ktorá z postáv sa stavia kladne a ktorá záporne k ochrane budúceho života? Aké správanie môžeme označiť ako zodpovedné k budúcemu životu?

.....

II. ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

7. Na internete v učebni si prečítajte titulky z bulvárnych novín či časopisov. Aký postoj zaujíma bulvár k intimitě známych osobností? Čo si o tom myslíte? Chceli by ste byť na ich mieste? Môže mať bulvár vplyv na ich vzťahy? Prečo sa niektoré zo známych osobností s bulvárnymi časopismi súdia? Je bulvár (a jeho čitatelia) etický? Diskutujte.



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Keď pri rodinnom sledovaní televízie natrafíte na film alebo seriál o vzťahoch, opýtajte sa rodičov, čo si o tomto vzťahu (krátkodobý, jednorazový, dlhodobý, celoživotný) myslia. Prečo si myslia, že je úspešný/neúspešný?:

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

Som zdravo rozumne otvorený/á vzťahom.

☐

Vôbec nie.

☐

Mám s tým veľký problém.

☐

Občas som, občas nie som.

☐

Snažím sa byť.

☐

Áno, so vzťahmi nemám žiadny problém.

Ochrana života na Zemi

1. Rozdeľte sa do 5 skupín.

a) Každá skupina prečíta jednu časť textu (1-5) a doplní do neho chýbajúce slová. (Poznámka: ak by ste niektorému zo slov nerozumeli, opýtajte sa p. učiteľa/učiteľky alebo to po dohode s vyučujúcim vyhľadajte na internete).

1. Nemáme žiadne informácie o tom, že by existoval niekde inde okrem našej (to neznamená, že sa v budúcnosti nejaký neobjaví). Život na Zemi je teda veľkou a rovnako je vzácnosťou i to, čo človek na Zemi za obdobie svojej existencie vybudoval (technické a vedecké vynálezy, života, umenie a kultúru, demokratický systém, zdravotnú starostlivosť a pod.). Spôsob nášho života (život každého jedného človeka) sa už, je preto a mali by sme ho – život človeka, ale i jeho zdravie, ktoré ovplyvňuje jeho života.

každého

komfort

kvalitu

vzácnosťou

nezopakuje

vzácný a jedinečný

život

planéty

chrániť

2., ktoré s nami spoluobývajú Zem, sú výsledkom....., ktorá trvala pri jednotlivých druhoch milióny rokov. Vyhubutý druh zmizne zo Zeme navždy a už nikdy nevznikne. druhov tak prichádza Zem o svoje prastaré obyvateľstvo, ktoré bolo vo s inými živými bytosťami – vzájomne sa potrebujú (hmyz opeluje rastliny, tie žerú bylinožravce, tie lovia mäsožravce, tými sa živí po ich smrti iné mäsožravce, zdochlinožravce a nakoniec v pôde červy a hmyz). Na každom kontinente, v každej krajine, na každom mieste vo svete tieto vzťahy fungujú medzi lokálne rozšírenými (v strednej Európe sú to stredoeurópske druhy – naši vlci, naše včely, naše rastliny a pod., ktoré inde nie sú). Tento vzájomný vzťahov na jednom mieste nazývame ekosystém (malé ekosystémy – lúka, les, ten najväčší – planéta Zem). **Pri vymretí alebo poškodení jedného druhu môže byť poškodený alebo i celý ekosystém.** To je ďalší dôvod života na Zemi.

druhmi

systém

zničený

ochrany

živé bytosti

evolúcie

vymieraním

vzťahoch

3. každejlivej bytosti je žiť tak, ako to má v sebe (nik nechce žiť v kletke, ale žiť tak, ako mu to je prirodzené), každá bytosť sa chce rozmnožiť (odovzdať života ďalej). Niektoré živé bytosti cítia a iné necítia (keďže nemajú sústavu). **Pre cítiace bytosti je bolesť rovnako, ako pre človeka (nik nechce trpieť).** Niektoré živočíchy sú podobne ako človek schopné (krava napríklad smúti za odobratým teliatkom, bučaním ho volá, aby sa ozvalo a vrátilo).

citov

štafetu

bolesť

záujmom

naprogramované

nervovú

zlá

II. ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

4. Každá živá bytosť sa snaží pri živote tak dlho, ako je to možné a prežiť život dobre – tak, ako sa len dá. Človek si prírodu a tak život iných bytostí. V niektorých krajinách už príroda nedokáže samostatne, musí jej pomáhať človek (ak napríklad chýba, nemá kto loviť staré a choré jedince vysokej zveri), človek preto tiež loví, prikrmuje, sadí. Príroda je po čase schopná sa (obnoviť), trvá to však desaťročia či storočia (samozrejme vyhynuté druhy sa už nahradiť, vrátiť späť nedajú – jeden jedinec zo druh neobnoví). Najlepšou cestou je prírodu chrániť, aby sa mohli živé bytosti ďalej, žiť samostatne, a tak prispievať k stabilite svojho ekosystému. Človek však neustále z prírody odkrajuje a ničí ju, preto mnohé bytosti strácajú i potravu a nádej na

fungovať

budúcnosť

vlk

zregenerovať

zoo

vyvíjať

udržať

podmanil

narušil

domov

5. Aj domáce a úžitkové....., ktoré človek chová, aby mu robili spoločnosť, alebo aby ich využíval ako jedla či látok pre výrobu (koža, tuk, atď.), majú žiť tak, ako ich prirodzenosť (gény) núti, a ak tak nežijú, Často tiež trpia pri neodbornom či neohľaduplnom (napríklad pomalom), či pri neohľaduplnom spôsobe chovu (nezdravý rýchlovýkrm, odoberanie mláďat kvôli, držanie na malom priestore, aby nevydávali veľa alebo kvôli úsporám, kastrovanie, oddeľovanie od iných jedincov vlastného druhu a pod.). Za tieto bytosti človek nesie plnú, pretože ich sám organizuje (nenarodili sa v prírode, ale v zajatí).

zodpovednosť

zabití

narodenie

trpia

zdroj

mlieku

energie

zvieratá





b) Pripravte sa na to, že ostatným skupinám predstavíte svoj text (o čo v ňom ide?; napíšte na plagát alebo na tabuľu osnovu z doplnených slov (v poradí, ako nasledujú v texte) a pri prezentácii ostatným sa držte osnovy). Po príprave spoločne zaujmite (naformulujte, definujte) názor na predložený text.

Osnova:

.....

.....

.....

.....

Názor na obsah textu (zdôvodnený):

.....

.....

.....

.....

c) Prezentujte ostatným skupinám obsah svojho textu na základe vytvorenej osnovy. Prezradte im svoj spoločný názor na text (ak všetci nesúhlasíte, môžete prezradiť aj iné názory). Diskutujte.

Iný názor na moju/našu časť textu:

2. Individuálne si prečítaj nasledujúce výroky a podčiarkni tie, o ktorých si myslíš, že sú pravdivé.

a) Po vyplnení si ich spoločne porovnajte.

	✓	✗
V Južnej Kórei je asi 17-tisíc psích fariem na mäso.		
Človek, ktorý nie je vegetarián, zje za svoj život asi 7000 zvierat.		
V Európe žije v domácnostiach momentálne asi 43 miliónov psov. (Koľko násobne ich je viac ako Slovákov?)		
18 líšok je priemerne zabitých kvôli jednému kožucho.		
V Kanade umrie ročne 3 mil. zvierat počas ich prevozu (na bitúnok či iného presunu).		
Každý rok len v USA zomrie 260 miliónov kurčiat hneď v prvý deň ich života, pretože sa narodili s nesprávnym pohlavím (kohúti neznášajú vajcia).		
Globálna produkcia mäsa je zodpovedná za viac emisií skleníkových plynov ako všetky vlaky, autá a lietadlá na svete.		
Každý rok sa na svete chová na potraviny približne 70 miliárd hospodárskych zvierat.		
Milióny mačiek a psov sú každoročne usmrtené, lebo nemajú domov.		
60 percent všetkých cicavcov na svete sú chované zvieratá.		
V roku 2012 bolo na Slovensku vyprodukovaných 233 vajec a 172 litrov mlieka na každého obyvateľa.		
Za posledných 25 rokov klesol vo svete počet hmyzu o 75 %. Vedci to dávajú do súvisu najmä s používaním pesticídov (chemické látky proti škodcom a burine používané v poľnohospodárstve).		

II. ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

b) Vo dvojiciach nájdite odpovede na nasledujúce otázky. V triede o odpovediach diskutujte.

Ktoré z výrokov (a-l) súvisia s **fialovým** textom (v texte č. 2 v úlohe 1) a ako?

.....

Ktoré z výrokov súvisia s **oranžovým** textom (v texte č. 3 v úlohe 1) a ako?

.....

Ktoré z výrokov súvisia s **modrým** textom (v texte č. 4 v úlohe č. 1) a ako?

.....

Ktoré z výrokov súvisia so **zeleným** textom (v texte č. 5 v úlohe č. 1) a ako?

.....

Ktoré z popisovaných okolností vo výrokoch môžeme ovplyvniť naším životným štýlom (ako žijeme) a akým spôsobom?

.....



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Vymysli konkrétny spôsob, ako budeš najbližší týždeň ty osobne chrániť život na Zemi. Plán i výsledok si zapíš sem.

Plán:

Výsledok:

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

Chrániť život na Zemi a som ohľaduplný/á k iným živým bytostiam.



Nie, absolútne ma to nezaujíma.



Takmer vôbec sa nestarám o ochranu života na Zemi.



Občas áno.



Zvyčajne sa snažím chrániť život na Zemi.



Zo všetkých síl a za každých okolností myslím na ochranu života na Zemi a som ohľaduplný/á k iným živým bytostiam.

Prosociálnosť a zdravý životný štýl

SLOVNÍK



Prosociálnosť – je taká životná orientácia, keď sa človek správa priateľsky i k iným ľuďom, nie iba k svojim priateľom a rodine. Môžeme povedať, že prosociálny človek koná tak, aby dôsledky jeho správania neprinášali dobro len jemu samému, ale aj iným ľuďom, celej spoločnosti, robí svet lepším. Prosociálny človek si myslí, že sa budú mať všetci ľudia lepšie, ak bude na svete mier, preto tento mier svojím správaním podporuje. Nečaká, kým urobí dobrý skutok pre blížnych niekto iný, sám sa chopí príležitosti a dobro nezištne vykoná.

Cieľavedomý človek – je človek, ktorý vie, čo chce, čo je pre neho dôležité, čo má pre neho hodnotu. Takýto človek preto vie aj to, čo nechce a vie to odmietnuť, aby ho to pri dosahovaní jeho cieľov nezdržovalo.

1. Zopakujme si spolu, aký je prosociálny človek: prirad' vlastnosti z tabuľky k výrokom.

a) Po samostatnom doplnení si odpovede v triede porovnajte a zdôvodnite. Diskutujte. (Poznámka: k jednému z výrokov sú dve vlastnosti).

všímavosť	prospešnosť	mierumilovnosť	asertivita
empatia	komunikácia	spolupráca	nezištnosť
koncentrácia	cieľavedomosť	iniciatíva	ocenenie iných

- 1) Prosociálny človek je ten, ktorého cieľom je mier vo svete.
- 2) Prosociálny človek môže pomôcť iným, pretože si všimne, keď pomoc potrebujú.
- 3) Prosociálny človek nečaká, kým vykonajú dobro iní, sám začne.
- 4) Prosociálny človek môže pomôcť, lebo sa vie vcítiť do iných ľudí.
- 5) Človek, ktorý zodpovedne rozvíja svoj talent, je pre seba i spoločnosť prospešnejší (ako ten, čo talent nerozvíja).
- 6) Človek, ktorý sa vie utíšiť a sústrediť, môže dostať dobrý nápad, ktorým môže zlepšiť svoj život a niekedy i život celej spoločnosti.
- 7) Človek, ktorý vie povedať NIE, sa môže lepšie sústrediť na to, čo je dobré pre neho i pre spoločnosť.
- 8) K druhému sa môžeme správať lepšie, ak nám povie, čo mu prekáža a po čom túži.
- 9) Prosociálny človek rád ocení na druhých ich dobré vlastnosti a dobre vykonanú prácu, podporuje to dobré vzťahy.
- 10) Prosociálny človek vie, že ak sa máme mať všetci lepšie, musíme spolupracovať.
- 11) Prosociálny človek pomáha iným i bez nároku na odmenu (zlepšuje svet).



II. ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

b) Má niektorý zo spolužiakov/niektorá zo spolužiačok vyššie uvedené vlastnosti? Nájdi aspoň dvoch a povedz im to.

Spolužiak/spolužiačka:

Vlastnosť:

Ako sa to prejavuje?

Spolužiak/spolužiačka:

Vlastnosť:

Ako sa to prejavuje?

c) Ktoré z uvedených vlastností máš ty sám/a, prípadne by si ich chcel/a mať? Prečo?

.....

.....

2. Nájdite v príbehoch z predchádzajúcich zošitov a lekcií prvky prosociálneho a opačného (neprosociálneho) správania.

1. Siedmak **Dezider** cestuje každé ráno do školy autobusom. Pri tom rád číta, takže sa vždy poteší, ak nájde voľné miesto na sedenie. Keď však zbadá starších alebo slabších ľudí, ktorí si nemajú kam sadnúť, zakaždým im ponúkne svoje miesto a celú cestu do školy stojí.

Prvky prosociálneho správania	Opačné – neprosociálne prvky správania

2. **Ľubomíra** a **Ľubomír** sa našli, ich heslom je „život je jedna nekonečná veľká párty!“ Ani jeden z nich nemá nikdy na žiadne povinnosti čas, je to totiž nuda, zábava má vždy prednosť (z lekcie o rovnováhe medzi zábavou a povinnosťami).

Prvky prosociálneho správania	Opačné – neprosociálne prvky správania



3. Žiačka 5. ročníka **Hanka** sa rada po večeroch hráva hry na počítači. Často sa jej preto stáva, že si nestihne urobiť úlohy z matematiky, doháňa to tým, že ich pred matematikou opíše od spolužiačky Majky. Po pár mesiacoch zisťuje, že už s ostatnými na matematike nedokáže držať krok (z PZ 8 z lekcie o svedomí).

Prvky prosociálneho správania	Opačné – neprosociálne prvky správania

4. Pani **Magdaléna** býva a pracuje vo väčšom meste. Každý deň chodí do práce a domov bicyklom, hoci má k dispozícii automobil. Hoci v meste dobre funguje MHD, veľa jej kolegov a známych ju nevyužíva, jazdia dennodenne autom. V meste sa preto tvoria kolóny, ktoré produkujú veľa smogu i stresu (z lekcie o konzumnej spoločnosti).

Prvky prosociálneho správania	Opačné – neprosociálne prvky správania

5. Kamaráti **Michal a Slavo** žijú so svojimi manželkami a deťmi každý vo svojom dome. Rozhodli sa ušetriť, a tak sa dohodli, že si spolu kúpia veci, ktoré nepotrebujú mať doma nutne každý deň. Kúpili si spolu auto, knihy, bicykle, pracovné nástroje. Používa ich vždy ten, kto ich práve potrebuje alebo podľa dohody. O veci sa starajú spoločne (z PZ 8 z lekcie o peniazoch, nerovnosti a konzumnej spoločnosti).

Prvky prosociálneho správania	Opačné – neprosociálne prvky správania



II. ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL



0800 212 212

Bezplatná non-stop linka pre ženy
zažívajúce násilie.

6. Pani **Romane** sa nepáči, že všetci okolo nej jedia mäso zo zvierat, ktoré trpia vo veľkochovoch, mäso je navyše zvyčajne zabalené vo veľkých plastových obaloch a často dovezené z druhej strany zemegule (dlhá a nákladná doprava zaťažuje životné prostredie). Rozhodne sa preto, že vo svojom meste založí reštauráciu, kde sa bude variť bez živočíšnych produktov i odpadov. Zaplatí si špeciálny kurz, aby dokázala zákazníkom ponúknuť chutné jedlá.

Prvky prosociálneho správania	Opačné – neprosociálne prvky správania

7. V menšom slovenskom meste žil **Jakub** s manželkou **Amáliou**. Jakub si po ťažkej práci rád zašiel s chlapmi do krčmy „na jedno“. Keď prišiel neskoro večer domov, Amália mu musela pomáhať s vyzliekaním a ráno ho zase obletovať, kvôli nevoľnosti totiž nebol schopný vziať si sám ani čaj, ani raňajky. Amália ho veľmi milovala, preto ho chápala a pomáhala mu. Postupne pil Jakub čoraz viac a Amália mu stále častejšie doma robila slúžku, na ktorú neustále pokrikoval, ba prišlo i na facky. Amália sama sebe nadávala, že sa o neho stará a nechá so sebou zametať, ale pokračovala, pretože jej ho bolo ľúto. Keď sa situácia už nedala zniesť, plakala, alebo si zo zúfalstva tiež dala tajne pohárik, aby nebola taká nešťastná (z lekcie o závislostiach).

Prvky prosociálneho správania	Opačné – neprosociálne prvky správania

b) Svoje zápisky o prosociálnom a neprosociálnom správaní si v triede vzájomne porovnajte a o ich správnosti diskutujte:

Prečo je správanie prosociálnym alebo neprosociálnym?

Aké správanie je správne? Ktorý prvok je obzvlášť dôležitý?

Konal/a by si rovnako? Prečo?

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

Mojím životným štýlom je prosociálnosť.



Nie je.



Skôr nie.



Niekedy áno,
niekedy nie.



Väčšinou áno.



Áno, je.

Životné prostredie a prosociálnosť

1. Niekedy sa hovorí, že ľudia sú takí zdraví (alebo naopak chorí), ako je zdravé (alebo naopak nezdravé) ich životné prostredie. Lepšie zdravie teda môžeme doceliť tým, že zlepšíme zdravie nášho životného prostredia.

Skús u spolužiakov zistiť, kto z nich sa stará o životné prostredie. Nájdi spolužiaka/spolužiačku, ktorý/á (keby si nejakému slovu nerozumel, opýtaj sa vyučujúceho/vyučujúcej):



		Meno
1	Kompostuje organický odpad na záhrade a nevyhadzuje ho do komunálneho odpadu?	
2	Kto daroval oblečenie, ktoré už nepotreboval?	
3	Kto nenechá pustenú vodu, keď si umýva zuby?	
4	Kto používa pláténé tašky pri nákupe namiesto jednorazových?	
5	Kto za posledný polrok opravil nejakú pokazenú vec?	
6	Kto doma recykluje papier a plasty a sklo?	
7	Kto doma polieva záhradu dažďovou vodou?	
8	Kto dokáže využiť novým spôsobom plastové fľaše či krabice?	
9	Kto vie, kde končí odpad z ich domácnosti?	
10	Kto nikdy nenecháva nabíjačky elektroniky v zásuvkách po dobití spotrebičov?	
11	Kto vypína vodu v sprche po dobu umytia si vlasov?	
12	Kto vie o nejakom konkrétnom príklade miestneho znečisťovania životného prostredia?	
13	Kto si radšej kúpi nápoj v sklenenej fľaši ako v plaste či v plechovke?	
14	Kto chodí do školy pešo alebo na bicykli?	
15	Kto nevyhadzuje každý deň sáčok z desiaty, ale používa viackrát použiteľný obal?	

Kolko pozitívnych odpovedí si zozbieral/a?

Ktorá otázka mala najviac pozitívnych odpovedí? Prečo to tak je?

Ktorá otázka mala najmenej pozitívnych odpovedí? Prečo to tak je?

Ako súvisí s naším zdravím bod č. 4, 5, 10, 14, 15? Diskutujte.

Ktoré z týchto 15 bodov môžu najviac pomôcť k tomu, aby sme žili v zdravšom a lepšom svete?

Ktoré z nich môžeme označiť ako prosociálne?

POZNÁMKY:

II. ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

- 2. Čo ešte môžeme urobiť pre zdravšie životné prostredie a zároveň pre naše zdravie? Vytvor návrh a prezentuj ho ostatným.**

Kritika, nesúhlas, vylepšenia spolužiakov k môjmu návrhu:

- 3. Z nasledujúcich fragmentov o životnom štýle vytvorte (v skupinách) dva príbehy – v jednom bude postava konať a myslieť prosociálne, v druhom naopak.** Príbehy prezentujte (alebo zahrajte) ostatným skupinám, ktoré budú hádať, ktorý príbeh je prosociálny a v čom (a naopak). Postrehy k vášmu príbehu si zapíšete do tabuľky pod fragmentmi.

- a) Donáška rýchleho občerstvenia do domu (hamburger, hranolky, kola).
- b) Prechádzka v prírode.
- c) Vianočné míňanie vo veľkom nákupnom centre.
- d) Letenka okolo sveta.
- e) Darovanie starého oblečenia charitatívnej organizácii.
- f) Nechránený pohlavný styk.
- g) Prišívanie záplaty na roztrhnuté nohavice.
- h) Vyhadzovanie jedla, na ktoré už človek nemá chuť.
- i) Športovanie s kamarátmi s dodržiavaním pravidiel fair-play.
- j) Vyprovokovanie bitky so zlým človekom.
- k) Zber papiera.
- l) Odmietnutie drogy od kamaráta.
- m) Ochrana šikanovanej spolužiačky.
- n) Zdieľanie urážlivých komentárov o kamarátovi s nadváhou na sociálnej sieti.
- o) Návšteva školy napriek príznakom chrípky.

Príbeh 1	Príbeh 2
V čom je konanie prosociálne?	V čom je konanie neprosociálne?



4. Zaujmi názor na nasledujúce výroky.

a) Označ, či s nimi súhlasíš (S), alebo nesúhlasíš (N).

	✓	✗
Človek, ktorý produkuje veľa odpadu, škodí svojmu zdraviu i zdraviu iných.		
Pre narkomana je droga dôležitejšia ako zdravé životné prostredie i ako iní ľudia.		
Pasívny človek, ktorý nedokáže povedať NIE, nedokáže ochrániť ani svoje zdravie, ani svoj čas, ani zdravé životné prostredie.		
Ten, kto si nedokáže rozdeliť čas medzi prácu a povinnosti, si málokedy nájde čas na pomoc iným.		
Vojny často začínajú kvôli neznášanlivosti (rasovej, národnostnej, etnickej, náboženskej a i.). Vojny zbytočne ničia ľudské životy i životné prostredie.		
Človek, ktorý sa snaží žiť zdravo, chápe túto snahu i u iných ľudí, spoločne podporujú zdravý svet pre všetkých.		

b) Nájdi v triede spolužiakov/spolužiačky s rovnakými odpoveďami (alebo aspoň 4 rovnaké) ako máš ty a vytvor s nimi skupinu.

c) Rozdelení do niekoľkých názorových skupín v triede diskutujte o správnosti jednotlivých odpovedí. Každá skupina vymyslí k výroku jedno najlepšie zdôvodnenie a to odprezentuje ostatným. Každá skupina môže na toto zdôvodnenie raz, maximálne dvakrát reagovať.

d) Zmenil sa tvoj názor na jednotlivé výroky po triednej diskusii? Na ktorý výrok a z akého dôvodu?

.....

.....

.....

.....

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Vyber si jeden z výrokov v úlohe 2, 3 alebo 4 a porozprávaj sa o ňom doma s rodičom alebo starým rodičom. (Alternatíva: Sleduj, či sa o tomto probléme neobjaví v televízii, na internete alebo sociálnej sieti článok.)

Aký názor mali na výrok/problém rodičia alebo správa v televízii, filme, novinách či na sociálnej sieti?

.....

.....

II. ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

Porozmýšľaj, či žiješ zdravo, aké máš vzťahy a aký máš vzťah k prírode. Označ (vyfarbi či vyšrafuj) pozitívnu (svetlou) farbou tie časti v diagrame, o ktorých si myslíš, že ich zvládaš dobre a zdravo a tmavou farbou zase tie časti, o ktorých si myslíš, že ich zatiaľ až tak dobre nezvládaš. Je viac svetlých (zdravých) častí alebo tmavých (nezdravých)?



III. NEZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL A ZÁVISLOSTI

Nástrahy v konzumnej spoločnosti

SLOVNÍK



Konzumná spoločnosť – je spoločnosť, ktorá u svojich členov podporuje konzumovanie tovarov (napr. jedla, módy, techniky) a zážitkov (cestovanie, párty a eventy, športové, adrenalínové a iné zážitky). Povyšuje konzumovanie tovarov a služieb nad všetky ostatné hodnoty – konzumovanie a zážitky sú napríklad často viac ako:

- rodinné hodnoty (v konzumnej spoločnosti ľudia majú často menej detí alebo žiadne);
- súcit k iným – k hladujúcim alebo k zvieratám chovaným a umierajúcim v zlých podmienkach;
- spravodlivosť voči tým, ktorí znášajú nepriaznivé dôsledky v podobe odpadu a smogu; voči tým, ktorí majú v dôsledku znečistenia alergie a iné zdravotné problémy; voči tým so zničeným životným prostredím a i.).

„Konzum je tá najtvrdšia droga, ktorú sme vám namiešali,“ nechali sa počuť manažéri obľúbeného amerického rýchleho občerstvenia.

Chorobná závislosť na nakupovaní – ide o neustále nutkanie nakupovať. V konzumnej spoločnosti trpí touto závislosťou 6-9% dospelých. Ide najmä o nakupovanie tovarov v akcii a výpredaji, o nakupovanie lacných darčiekov (nízke ceny sú ospravedlnením nepotrebného nákupu pred sebou samým i pred inými). Chorobne závislý sa nakupovaním snaží zahnať nudu, frustráciu, opomínanie inými, vnútornú prázdnotu, zabudnúť na negatívne pocity z nízkeho sebavedomia. U žien ide najmä o nákupy módnych doplnkov a kozmetiky, u mužov o drahšie tovary (napríklad nákup elektroniky, auta a pod.). Patrí sem aj neustále plánovanie dobrej kúpy.

Chorobná závislosť na jedle – postihnutý človek nedokáže nájsť bod svojho nasýtenia. Nedokáže svoje opájanie jedlom ovládať, nevie dodržať žiadne pravidlá (všeobecne platné alebo i svoje vlastné, ktoré si o jedle vytvoril). Trpí naberaním na váhe a nadmerným zaťažovaním vnútorných orgánov, kĺbov a pod. Strata sebakontroly vedie u takého človeka k strate sebaúcty, čo si môže vynahrádzať zasa jedlom. Kvôli výčtkám i kvôli naberaniu na váhe môže chorobná závislosť na jedle viesť k poruchám príjmu potravy (zvracanie) alebo k jej nahradeniu inou závislosťou (alkohol, drogy).

1. Konzumný životný štýl je často označovaný ako nezdravý (pre jednotlivca i pre spoločnosť). Spoločne diskutujte o pravdivosti jednotlivých výrokov.

- Mnohé jedlá v reštauráciách rýchleho občerstvenia sú také slané a nápoje sú naopak také sladké, že človek cíti potrebu sa opäť napiť alebo niečo zjesť. Z toho dôvodu zje a vypije omnoho viac, ako pôvodne chcel.
- Nie je nič zdravšie ako mesačná diéta v podobe rýchleho občerstvenia (fastfood).
- Je dobré tráviť čas v nákupných centrách, človek nakoniec vždy natrafí na niečo, čo sa môže hodiť.
- Na neustálom nakupovaní módneho oblečenia nie je nič zlé.
- Opraviť pokazené výrobky často nie je možné, pretože výrobcovia nemajú jeho súčiastky, vyrábajú už totiž iný, novší a lepší produkt.
- Módne časopisy a televízne relácie a reklamy často zobrazujú veľmi štíhle (až nezdravo vyzerajúce) modelky, ktoré mnohí/é napodobňujú.
- Alergie a iné civilizačné choroby nemajú nič spoločné s priemyselnou produkciou tovarov a služieb, ktoré konzumujeme.
- Kým ľudia vo vyspelom svete majú zdravotné problémy najmä v dôsledku nedostatku pohybu, prejedania sa a požívania škodlivín, ľudia v chudobných krajinách majú zdravotné problémy prednostne kvôli nedostatku jedla.
- Šport, pestrá strava a vykonávanie záujmových aktivít (kultúra, príroda, tvorba, vzťahy) robia človeka šťastnejším.
- Niektorí ľudia musia neustále pracovať (často v stresujúcej práci, ktorá ich nebaví), aby mohli nakupovať veci, ktoré ani nepotrebujú.

III. NEZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL A ZÁVISLOSTI

- k) Autobusy, cyklisti a chodci spôsobujú v dopravných špičkách komplikácie (zavadzajú a zdržiavajú) a zapríčiňujú tak dopravné zápchy, čo je nepríjemné pre vodičov automobilov, ktorí sa ponáhľajú do práce či z práce.
- l) V supermarketoch, hypermarketoch a obchodných centrách hrá zvyčajne v pozadí hudba, ktorá je nakupujúcim nepríjemná, preto chcú obchod čím skôr opustiť.
- m) Nekonzumný zdravý životný štýl prospieva nielen jednotlivcovi, ale i spoločnosti a životnému prostrediu.

2. Vyber z predchádzajúcich výrokov (a – m) dva typy správania, ktoré považuješ za najškodlivejšie pre zdravý životný štýl a dva také typy správania, ktoré zdravému životnému štýlu podľa teba najviac prospeievajú. Svoj výber zdôvodni. Diskutujte.

1. Najhoršie:
Zdôvodnenie:

2. Najhoršie:
Zdôvodnenie:

1. Najviac prospešné:
Zdôvodnenie:

2. Najviac prospešné:
Zdôvodnenie:

3. V úlohe 1 sme hovorili aj o nakupovaní. Vo dvojiciach porozmýšľajte, aké prínosy a aké negatíva prináša človeku a spoločnosti neustále nakupovanie (skúste medzi dôsledky zahrnúť aj ekonomické prínosy, dôsledky na zdravie iných zasiahnutých ľudí, dôsledky na životné prostredie, dôsledky na prírodu a zvieratá).

Pre jednotlivca		Pre spoločnosť	
Pozitíva	Negatíva	Pozitíva	Negatíva
Pre prírodu		Pre zvieratá	
Pozitíva	Negatíva	Pozitíva	Negatíva





4. Zostav si vlastný plán životného štýlu, ktorý bude mať pozitívne účinky na tvoje zdravie i na životné prostredie (a ktorý nebude zbytočne poškodzovať iných ľudí či iné živé bytosti).

1. Čo mi škodí? Aké nezdravé návyky, nezdravé stravovanie, nezdravé koníčky, nezdravé trávenie voľného času by som mohol/mohla zmeniť?

.....

2. Komu všetkému a ako ešte môžu škodiť moje nezdravé návyky a životný štýl (iní ľudia, iné živé bytosti, životné prostredie a príroda)?

.....

3. Čím môžem doplniť či nahradiť nezdravú stravu?

.....

Aké ťažkosti a nástrahy môžem očakávať?

.....

4. Čím a ako môžem nahradiť či zmeniť moje nezdravé návyky a prípadné nezdravé trávenie voľného času?

.....

Aké ťažkosti a nástrahy môžem očakávať?

.....

5. Akými argumentmi môžem obhájiť životný štýl podporujúci moje zdravie a životné prostredie pred ľuďmi, ktorí sa z neho vysmievajú?

.....

Aké ťažkosti a nástrahy môžem očakávať?

.....

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Opýtaj sa rodičov alebo starých rodičov, čo si myslia o tvojom pláne, ktorý si vytvoril/a v rámci úlohy č. 4.

.....

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

Môj životný štýl prospieva mne i životnému prostrediu.

☐

Neprospieva.

☐

Skôr nie.

☐

Niekedy áno,
niekedy nie.

☐

Skôr áno.

☐

Prospieva.

III. NEZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL A ZÁVISLOSTI

Narkománia a iné závislosti

SLOVNÍK



Drogou nazývame návykové látky zapríčiňujúce závislosť. Drogy ovplyvňujú a menia človeku myslenie, pamäť, náladu či vnímanie reality. Drogy človeku poškodzujú telesné i psychické zdravie a tiež sociálne vzťahy (rodinné a priateľské vzťahy, problémy v práci, v škole a pod.), často sú štátom zakázané (nelegálne).

Závislosť – je stav, keď sa jedinec nevie zaobiť bez určitej látky alebo činnosti (prípadne bez osoby, na ktorej je závislý), prejavuje sa telesnými alebo psychickými ťažkosťami. Závislosť vzniká opakovaným užitím škodlivej látky (látková závislosť) alebo činnosti (nelátková závislosť). V prípade chýbajúcej látky alebo závislej činnosti má takýto človek pocity nekludu, nervozity, podráždenia, straty koncentrácie, rozladenosti, problémy so sebaovládaním. Pociťuje silnú túžbu po látke alebo činnosti, kvôli ktorým je ochotný obmedziť i jednanie, ktoré si v minulosti veľmi cenil (hobby, záujmy, radosť, zvyky, vzťahy).

Prevencia závislosti – vyhnúť sa takému správaniu, situáciám, miestam a ľuďom, ktoré môžu človeka priviesť na cestu závislosti.

1. Vyber z tabulky ten typ závislosti, ktorý súvisí s jednotlivými príbehmi a odpovedz na otázky pod príbehmi.

drogová závislosť (narkománia)

závislosť na inej osobe

tabakizmus

gemblerstvo

spoluzávislosť

závislosť na alkohole

syndróm FoMo („Fear of missing out“)

závislosť na počítačových hrách

A. **Magda** má skvelú partiu kamarátov. Každý večer spolu idú na nejaký koncert alebo si urobia párty u niekoho doma. Vždy do neskorej noci popíjajú alkohol a bavia sa. Minimálne raz – dvakrát týždenne sa Magda opije tak, že sa na druhý deň musí liečiť. Občas dokonca nedokáže ráno vstať a ísť do práce, čo tam považujú za závažné porušenie pracovnej disciplíny.

Typ závislosti:

Aké rizikové faktory vedú k tejto závislosti? (miesto/spoločnosť/mýty/príležitosti)

.....

Ako sa prejavil (alebo sa ešte len prejaví) problém Magdy?

.....

Aký vplyv na vzťahy má Magdina závislosť?

.....

Čo by si ty urobil/a na mieste Magdy?

.....



*B. Keď sa vysokoškolák **Vlado** v spoločnosti cíti neisto, zapáli si cigaretu. Keď fajčí, necíti sa nepríjemne, keď v hlúčku pred školou nič nepovie. Postupne sa u neho fajčenie stalo zvykom. Vždy, keď sa s fajčením rozhodne prestať, ho kamaráti ponúknu a on nedokáže odmietnuť. Ostatní v partii majú podobný problém.*

Typ závislosti:

Aké rizikové faktory vedú Vlada k tejto závislosti? (miesto/spoločnosť/mýty/príležitosti)

.....

Ako sa prejavil (alebo sa ešte len prejaví) problém Vlada?

.....

Aký vplyv na vzťahy má Vladova závislosť?

.....

Čo by si ty urobil/a na mieste Vlada?

.....

*C. Vysokoškolák **Marek** si rád zahrá hru na počítači – hrá adventúry, akčné hry, nepohrdne ani rolovými hrami, najradšej si však zahrá obľúbenú strategickú hru. Niekedy si ani nevšimne, že hral celý deň a nestihol splniť svoje domáce a školské povinnosti. Keď ho niekto pri hre vyruší, je nervózny, ľahko sa nahnevá, často vybuchne. Neprekáža mu, že kamaráti zažívajú prvé lásky, neskôr i partnerské vzťahy a on je stále sám – aspoň má viac času na svoju obľúbenú činnosť – hranie hier.*

Typ závislosti:

Aké rizikové faktory vedú Mareka k tejto závislosti? (miesto/spoločnosť/mýty/príležitosti)

.....

Ako sa prejavil (alebo sa ešte len prejaví) problém Mareka?

.....

Aký vplyv na vzťahy má Marekova závislosť?

.....

Čo by si ty urobil/a na mieste Mareka?

.....



III. NEZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL A ZÁVISLOSTI

*D. Keď raz **Svetlana** čakala na kamarátky v obľúbenom bare, krátila si čas hraním na hernom automate. Z nudy do neho hodila mincu a niečo stlačila. Na jej potešenie z automatu vypadli dve mince. Povedala si, že skúsi šťastie znova, asi totiž naozaj platí, že začiatovníci majú šťastie. Keďže už nemala mince, obsluha baru jej rada papierové peniaze rozmenila. Keď po hodine konečne prišli kamarátky, Svetlana si ich takmer nevšimla.*

Typ závislosti:

Aké rizikové faktory vedú Svetlanu k tejto závislosti? (miesto/spoločnosť/mýty/príležitosti)

Ako sa prejavil (alebo sa ešte len prejaví) problém Svetlany?

Aký vplyv na vzťahy má Svetlanina závislosť?

Čo by si ty urobil/a na mieste Svetlany?

*E. Keď **Michal** prechádzal cez hlavné námestie, zdalo sa mu, že zahliadol spolužiaka **Ondreja** zo základnej školy. Keďže ho už roky nevidel, hneď sa za ním rozbehol. Mal šťastie, bol to naozaj on. Ondrej však nevyzeral byť zo stretnutia nadšený. Keď sa nasilu usmial, zbadal Michal jeho bezzubý úsmev. Ani inak nevyzeral Ondrej príliš dobre, bol vychudnutý, pod očami mal kruhy, na rukách stopy po ihlách, oblečenie celé špinavé. Michal zistil, že Ondrej nemá veľmi náladu s ním komunikovať. Povedal Michalovi, že si musí „niečo dať“, lebo sa cíti hrozne. Michal mu požičal 50 Eur a išiel domov.*

Typ závislosti:

Aké rizikové faktory vedú Ondreja k tejto závislosti? (miesto/spoločnosť/mýty/príležitosti)

Ako sa prejavil (alebo sa ešte len prejaví) problém Ondreja?

Aký vplyv na vzťahy má Ondrejova závislosť?

Čo by si ty urobil/a na mieste Michala a Ondreja?





F. **Gabriela** s manželom **Viktorom** žijú vo väčšom meste. Cestovanie do práce a z práce si vždy skracujú chatovaním s priateľmi, sledovaním noviniek a emailov v mobile. Rovnako i počas práce, obeda, večere či počas sledovania filmu ich mobil často upozorní na novú správu, komentáre alebo nové udalosti. Viktor nie je rád, že si Gabriela stále s niekým píše, keďže on si s ňou nemá kedy poriadne pohovoriť. Vo chvíľkach čakania na manželkinu voľnú minútu si na mobile číta internetové správy, aby bol v „obrazu“ a nič nezmeškal. Keď Gabriela vidí, že sa Viktor zabáva čítaním správ, rada to zase využije.

Typ závislosti:

Aké rizikové faktory vedú k tejto závislosti? (miesto/spoločnosť/mýty/príležitosti)

.....

Ako sa prejavil (alebo sa ešte len prejaví) problém Gabriely a Viktora?

.....

Aký vplyv na vzťahy s inými má tento typ závislosti?

.....

Čo by si ty urobil/a na mieste Gabriely?

.....

Čo by si ty urobil/a na mieste Viktora?

.....

G. **Nina** si našla nového priateľa **Tibora**. Je zdravý, pekný, vzdelaný, s dobrým platom a stabilným zamestnaním. Keďže si veľmi rozumeli, začali spolu po čase bývať a plánovať budúcnosť. Tibor však začal byť postupne čoraz žiarlivejší, stále Nine vyvolával a pýtal sa, kde je, dokonca jej začal kontrolovať správy v mobile a na internete. Keď ho prichytila, odpovedal, že si chce byť istý, že ich vzťah je pre ňu prioritou. Nina si minule uvedomila, že je kvôli Tiborovej žiarlivosti neustále doma a že už vlastne nemá kontakt s kamarátkami, ani s rodinou.

Typ závislosti:

Aké rizikové faktory vedú Tibora k tejto závislosti? (miesto/spoločnosť/mýty/príležitosti)

.....

Ako sa prejavil (alebo sa ešte len prejaví) problém Tibora?

.....

Aký vplyv na vzťahy má Tiborova závislosť?

.....

Čo by si ty urobil/a na mieste Niny?

.....

Čo by si ty urobil/a na mieste Tibora?

.....

III. NEZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL A ZÁVISLOSTI

H. V menšom slovenskom meste žil **Jakub** s manželkou **Amáliou**. Jakub si po ťažkej práci rád zašiel s chlapmi do krčmy „na jedno“. Keď prišiel neskoro večer domov, Amália mu musela pomáhať s vyzliekaním a ráno ho zase obletovať, kvôli nevoľnosti totiž nebol schopný vziať si sám ani čaj, ani raňajky. Amália ho veľmi milovala, preto ho chápala a pomáhala mu. Postupne pil Jakub čoraz viac a Amália mu stále častejšie doma robila slúžku, na ktorú neustále pokrikoval, ba prišlo i na facky. Amália sama sebe nadávala, že sa o neho stará a nechá so sebou zametať, ale pokračovala, pretože jej ho bolo ľúto. Keď sa situácia už nedala zniesť, plakala, alebo si zo zúfalstva tiež dala tajne pohárik, aby nebola taká nešťastná.

Typ závislosti:

Aké rizikové faktory vedú k tejto závislosti? (miesto/spoločnosť/mýty/príležitosti)

.....

Ako sa prejavil (alebo sa ešte len prejaví) problém Amálie?

.....

Ako sa prejavil (alebo sa ešte len prejaví) problém Jakuba?

.....

Aký vplyv na vzťahy s inými má Jakubova závislosť?

.....

Čo by si ty urobil/a na mieste Amálie?

.....

Čo by si ty urobil/a na mieste Jakuba?

.....

2. Po samostatnom vyplnení úlohy 1 si svoje odpovede v triede navzájom prezentujte a diskutujte o ich správnosti. Na záver prediskutujte odpoveď na nasledujúce otázku:

Ako nás môže zodpovednosť voči sebe a zodpovednosť voči druhým ochrániť pred závislosťami?

Zodpovednosť voči sebe:

.....

Zodpovednosť voči iným:

.....

.....





3. Čo si myslíš o nasledujúcich tvrdeniach o drogách? Odpovede si vzájomne porovnajzte.

	✓	✗
a. Droga ponúknutá neznámym človekom (alebo neznámeho pôvodu) môže byť veľmi nebezpečná.		
b. Dávkovanie drog je jedna veľká neznáma. Niekomu to nič neurobí, iného to zabije.		
c. Alkohol je ľahká droga, ktorá nemôže ohroziť náš život.		
d. Droga môže byť spúšťačom psychickej choroby.		

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Vyhľadaj webové stránky o závislostiach, ktoré by si odporučil/a kamarátovi/kamarátke v prípade, že by potreboval/a pomoc.

.....

.....



AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

Viem odlíšiť, čo môjmu zdraviu škodí a čo mu pomáha.

- | | | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|--|
| ☐ Vôbec neviem. | ☐ Zvyčajne to nedokážem. | ☐ Snažím sa, ale nie vždy sa mi to darí. | ☐ Takmer vždy sa mi to darí odlíšiť. | ☐ Áno, dokážem to veľmi dobre odlíšiť. |
|-------------------------------------|--|--|--|--|

III. NEZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL A ZÁVISLOSTI

Nebezpečné sekty a kulty



SLOVNÍK

Sekta – je pomenovanie pre (zväčša malú) skupinu ľudí, ktorá je charakteristická svojou uzavretosťou voči okolitému svetu (nie je ľahké prísť na návštevu, alebo získať pravdivé informácie o vnútornom poriadku v sekte). Členovia sekty prijali za svoju takú náuku o svete a také pravidlá, ktoré sú v rozpore so všeobecne uznávanými pravidlami v spoločnosti (nekonvenčný pohľad na svet a pravidlá v sekte). V sekte rozhoduje vodca nedemokratickým spôsobom, členovia sú povinní sa mu podriaďovať, často nemajú možnosť zo sekty slobodne odísť, ich činnosť je kontrolovaná, tiež nemajú prístup ku všetkým dôležitým informáciám (pravda a zámery sekty sú utajené – okrem vodcu a vedenia sekty). Členovia sekty neraz odovzdajú celý majetok (už ho údajne nepotrebujú, pretože sekta im všetko zabezpečí – domov, stravu, novú rodinu a pod.). Niekedy si členovia zmenia i meno a spôsob oblečenia na dôkaz, že sa stali niekým lepším či iným (novým človekom). Náboženské sekty vykonávajú náboženské obrady, tiež veria, že sú na rozdiel od iných ľudí vyvolení (ostatných ľudí mimo sekty zvyčajne považujú za skazených a zlých).

Kult – je uctievanie, vzdávanie úcty **Bohu alebo božstvám (alebo napríklad svätým)**. Náboženské velenie sa deje prostredníctvom rôznych rituálov a ceremónií (často sa viažu k nejakému posvätnému miestu alebo predmetu – sochy). Veľmi nebezpečným býva tzv. kult satana (**satanizmus**). Niektorí jeho prívrženci sú ochotní páchať násilie a krutosti na ľuďoch, živých bytostiach aj majetku.

Kult osobnosti – je nekritické zveličovanie zásluh nejakej osobnosti (najznámejší je kult Hitlera a Stalina, u nás kult Jozefa Tisa a pod.).

1. Rozdelte sa do skupín (po 2 – 3), každá skupina si prečíta jeden pridelený príbeh o skutočne existujúcej sekte alebo kulte.

a) V krátkosti si zapíšte, čo ste sa o sekte (kulte) dozvedeli (bod 1 a 2 v zázname). Do bodu 3 zapíšte, aké negatívne dôsledky mala sekta (kult) na vlastných členov a na okolitý svet. (Záznam na vpisovanie je pod textami o sektách).

Zakladateľa ezoterickej školy s názvom Poetria poslal olomoucký súd do väzenia na 5,5 roka za preukázaný prípad znásilnenia. Guru J. podľa vlastných slov pomáhal ženám „odháčkovaním“ zbaviť sa negatívnej energie nahromadenej od ich bývalých partnerov.

Členovia Moonovej sekty Cirkev zjednotenia vstupujú do manželstva s partnermi, ktorých nikdy predtým nevideli. Spoliehajú sa na to, že im partnera vyberú blízki reverenda Moona. Po smrti reverenda v roku 2016 oddala manželka „spasiteľa“ Moona Han Hak-Ja hromadne 3000 párov (v roku 1982 oddal reverend Moon v newyorskej športovej hale naraz až 22 tisíc párov).

K najnebezpečnejším satanistom 20. storočia patrí sekta Rodina Charlesa Mansona. Sekta mala rasistické ciele, snažila sa v USA rozpútať rasovú vojnu (belosi – afroameričania). Členovia sekty boli v USA odsúdení za niekoľko brutálnych rituálnych vražd spáchaných v 60. rokoch.

V roku 2018 bol v Japonsku popravený vodca sekty Óm šinrikjó – Šókó Asahara a jeho 6 stúpcov. Na trest smrti boli odsúdení za spáchanie terorizmu – útok nervovým plynom sarínom na tokijské metro (v roku 1995), pri ktorom zahynulo 13 ľudí a 5,5 tisíc ďalších bolo priotrávených. Okrem tohto činu boli sekte dokázané aj vraždy, únosy a ďalšie zločiny. Členovia sekty sú dodnes sledovaní japonskou tajnou službou.



V roku 1991 bola v Československu založená sekta Parsifala Imanuela, ktorá verila v koniec sveta a v novú 1000-ročnú ríšu, v ktorej budú pobývať len vyvolení. Niekoľko desiatok ľudí vložilo do sekty celý majetok a vodcu počúvali, až kým neutiekol z krajiny. Ešte pred útekom bolo niekoľko vylúčených členov sekty nájdených na pokraji psychického a fyzického zrútenia (napríklad v lese), niektorí museli byť hospitalizovaní na oddelení psychiatrie.

V roku 1994 unikli znepokojivé informácie o švajčiarskej sekte Rád Slniečného chrámu. Zväčša bohatí členovia nosili na tajných stretnutiach štýlové stredoveké rúcha s templárskym krížom a zúčastňovali sa kázní a rituálov vodcu, ktorý držal v rukách starodávny meč. Vodca rádu kázal o blížiacom sa konci sveta, ktorý prežijú len vyvolení odchodom na planétu Sírirus. Tí, ktorí prejdú cez očistný oheň, získajú slnečné telo a budú zachránení. Mnohí členovia sekty jej vyčíňanie neprežili.

V Kanade odsúdili na 5 rokov väzenia vodcu sekty, ktorý mal 24 žien a 146 detí. V Kanade nie je mnohoženstvo zákonom povolené. Vodca sekty sa bránil, že manželstvá uzatváral z božej vôle (pre viac informácií hľadaj na internete meno Winston Blackmore).

Záznam:

1	Názov sekty, kým bola založená, kedy, kde?		
2	Čomu sekta verila?		
3	Čo sekta spôsobila?	Členom sekty:	Okolitému svetu:

- b) V krátkosti prezradte vaše 3 body zo záznamu ostatným skupinám. Negatíva v bode 3 napíšte na tabuľu. Do nasledujúcej tabuľky zapíšte negatíva, ktoré odznejú od ostatných skupín.

Negatíva pre členov sekty:	Negatíva pre okolitý svet:

- c) Prečítajte si definíciu sekty v slovníku (na začiatku lekcie). Aké ďalšie negatíva sekty ste tam našli? Spoločne si doplňte zoznam na tabuli i v tabuľke v zošite.

III. NEZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL A ZÁVISLOSTI

2. Ktoré z nasledujúcich znakov sekty sú nielen negatívom pre členov sekty a pre spoločnosť, ale sú i veľmi nebezpečné? (Môžu byť pre spoločnosť nebezpečné, lebo...)

a) Podčiarkni.

opustenie zamestnania	odovzdanie majetku	obetovanie sa pre dobro sekty/vodcu
pretrhnutie kontaktu s vonkajším svetom	strata kritického myslenia	psychická manipulácia
zasahovanie do súkromia členov	brainwashing (vymývanie mozgu)	oddanosť vodcovi
nedemokratická štruktúra	tajomstvo vodcu s pravými úmyslami sekty	poslušnosť
strata identity (pretvorenie člena na nového človeka)	porušovanie ľudských práv	
uzavretý prístup k informáciám	závislosť na spoločenstve (posilnená neprítomnosťou rodiny)	

b) Ktoré negatíva z úlohy 1 a nebezpečenstiev z úlohy 2 považuješ za najhoršie pre členov sekty a pre spoločnosť? Odpovede si navzájom porovnajte a diskutujte.

Najnebezpečnejšie:

3. Porozmýšľaj, aký človek je náchylnejší na vstup do sekty a aký človek naopak odolnejší. Označ tie z nasledujúcich možností, ktoré podľa teba charakterizujú človeka odolného voči sektám. Hneď po skončení pokračuj samostatne s úlohou 4 (tam zistíš, či sú tvoje odpovede v tejto úlohe správne).

človek zneistený rozvodom a z rozpadnutej či nefunkčnej rodiny	
človek, ktorý má priateľov	
osamelý človek	
človek, ktorý stratil životnú vieru	
človek, ktorý má podporu rodiny	
človek s otrasenou sebadôverou	
nešťastný človek	
človek so zdravými životnými cieľmi (práca, štúdium) a záujmami (hobby)	





4. Prečítaj si krátky príbeh Aleny, ktorá vstúpila do sekty. Identifikuj dôvody, prečo sa k sekte pripojila.

Alena spoznala zaujímavého chlapca, za ktorého sa vydala a presťahovala sa do iného mesta, kde nikoho okrem manžela nepoznala. Manželstvo však nebolo šťastné, a tak sa časom rozpadlo. Aby toho nebolo dosť, stratila i prácu (aj tak si s kolegami a kolegynami príliš nerozumela). Zrazu sa Alena ocitla v cudzom meste – nešťastná, opustená a celkom sama. Raz stretla na ulici veľmi priateľských a milých ľudí, ktorí ju pozvali do svojho spoločenstva na prednášku a diskusiu o zmysle života a rozvoji osobnosti. Tam stretla ďalších príjemných ľudí, ktorí boli predtým tiež nešťastní, vďaka spoločenstvu však prišli na to, na čom „naozaj záleží“. Hovoria spolu o duchovných veciach, ktoré rozvíjajú ich osobnosť, prejavujú si vzájomnú lásku a podporu a spoločne sa bránia svetu, ktorý je zlý. Alena síce niektorým veciam nerozumela, povedali jej však, že postupne sa všetko dôležité dozvie. Alena bola rada, že si našla, síce trochu zvláštnych, ale zároveň úžasných priateľov, ktorí rozumejú jej nešťastiu, keďže zažili niečo podobné. Rozhodla sa zakúpiť si ďalšie lekcie a podporiť dobrú myšlienku o dobre a láske „v zlom a skazenom svete“. Zistila, že ak podporí spoločenstvo aj svojou prácou, rád sa s ňou stretne sám zakladateľ hnutia, aby jej s rozvíjaním šťastia pomohol. Dostala od neho i upokojujúce relaxačné CD, kde hovorí o tom, na čom v živote záleží a pestrofarebný šál, aký nosia ostatní členovia spoločenstva, aby vedela, že už nie je sama a že k nim patrí...

Ako sa cítila Alena pred vstupom do sekty?

.....

Čo sa Alene na spoločenstve najviac páčilo?

.....

Aké boli príčiny vstupu Aleny do sekty?

Ktoré z možností v predchádzajúcej úlohe vysvetľujú Aleninu dôverčivosť k sekte?

.....

Pomenuj aspoň 3 nástroje, ktoré sekta využila, aby zlákala Alenu pre vstup do sekty.

.....

Čo by pomohlo Alene, aby zastavila svoj vstup do sekty? Vymysli pozitívne pokračovanie príbehu.

.....

Všetky odpovede si vzájomne porovnajte a diskutujte. Ktoré riešenia na pomoc Alene sú najlepšie?

.....

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Pomôž svojej rodine a priateľom, aby sa necítili osamelí.

Plán (komu, ako, kedy):

Realita: Ako som pomohol/pomohla?

.....

AKO SOM NA TOM? (OHODNOT SA.)

Viem, kde hľadať zdravé útočisko pri pocitoch osamelosti.



Vôbec
netuším.



Väčšinou
neviem.



Občas viem,
občas nie.



Väčšinou
viem.



Vždy viem, kde
hľadať útočisko.

IV. MASMEDIÁLNE VPLYVY

Televízne programy a zámery ich tvorcov

SLOVNÍK



Komercia – obchod, obchodovanie, predaj, cieľom je dosiahnutie zisku.

1. Doplň to textu chýbajúce slová z výberu pod textom.

..... – sú sprostredkovatelia informácií pre veľký počet ľudí (.....). Ponúkajú ľuďom informácie z oblasti spravodajstva, kultúry, zdravia, zábavy a čohokoľvek iného, čo ľudí zaujíma. Môžu mať papierovú (noviny a časopisy), televíznu, rozhlasovú alebo internetovú formu (webové stránky, mobilné aplikácie).

Masmédium môže štát, mesto alebo (väčšina prípadov). Firmy zakladajú a prevádzkujú médiá najmä z dôvodu, aby im prinášali zisk (zásada zisku; napríklad predávajú). Masmédiá sú niekedy využívané v politickom boji, keď ľuďom neprinášajú správy, ale správy jednostranné a zmanipulované v prospech majiteľa alebo podporovaného zámeru (dávajú priestor subjektívnym dojmom, prinášajú názory namiesto správ, zobrazujú pôsobivé zábery a fotografie a pod.). Je preto dôležité, aby v spoločnosti existovalo viac masmédií, aby mali občania prístup k viacerým pohľadom a názorom (.....), aby si mohli o dianí vytvárať vlastný úsudok.

pluralita

firma

masy

vlastníť

reklamu

objektívne

masmédiá

politického

..... médiá – sú sprostredkovatelia informácií, ktorých cieľom nie je podávať informácie za účelom zisku (predaj informácií, komercia), ale všetkým občanom, poskytovať službu, ktorá je verejnosti. Ich cieľom je napríklad poskytnúť objektívne informácie o domácom a medzinárodnom dianí v oblasti štátu, politiky, kultúry, športu, osvetu a vzdelávania.

Verejnoprospešné médiá sú založené na zásadách, tiež na zásade zrozumiteľnosti, zodpovednosti, pomáhajú vzájomnému porozumeniu v spoločnosti, napomáhajú uchovať národné kultúrne.....

Poskytujú priestor pre informovanie a prezentáciu, prezentáciu rozmanitých názorov na usporiadanie spoločnosti a diskusiu o tom, čo je správne. Preto verejnoprospešné médiá vysielajú aj také programy, ktoré komerčné stanice neprinášajú, keďže tieto programy neproduktujú (napríklad spravodajstvo o živote menších v ich jazykoch, programy z regiónov, programy o nekomerčnej umeleckej tvorbe, dokumentárne programy, programy o životnom prostredí a problémoch spoločnosti a pod.). Tieto médiá sú financované zo rozpočtu, na Slovensku je to Rozhlas a televízia Slovenska (RTVS).

demokratických

zisk

služiť

verejnoprospešné

dedičstvo

menších

štátneho

prospešná



2. Na základe informácií zo slovníka a úlohy 1 samostatne doplňte tabuľku. Po jej vyplnení spoločne v triede diskutujte.

	Komerčné médium	Verejnoprospešné médium
Hlavný cieľ?		
Kto ho platí?		
Kto ho kontroluje?		
Na akých zásadách stojí?		
Aké neziskové programy prináša?		

3. Každá televízna relácia, každý článok, každý mediálny produkt bol/a pripravovaná s nejakým zámerom (novinár, režisér, atď.)

Samostatne priradiť zábery televíznych a rozhlasových tvorcov k vymysleným reláciám (každé heslo môžeš priradiť, koľkokrát chceš). Po priradení si odpovede vo dvojiciach porovnajte a o nejasnostiach v triede spoločne diskutujte.

Ďalšie zábery tvorcov (ak ti napadlo niečo iné):

.....

pluralita	zisk	vzdelávanie	podpora športu	podpora umenia	podpora regiónov
lepšia spoločnosť	informovanie	názor	osveta	mapovanie významných osobností	
zábava	zdravé životné prostredie	podpora kultúry a menšín	podpora domácej tvorby		
zvyšovanie právneho povedomia	propaganda	podpora tých, ktorí chcú niečo vytvoriť či vyrobiť			

ČO SA DEJE (televízne noviny)	ALE NEVRAV! (politická debata)	NO NEKÚP TO! (reklama)
ZASA NIK NEVIE?! (vedomostná súťaž)	VYKOPNUTÍ (program o opustených zvieratách)	POSLEDNÝ SÚD (hraný súd)
ŠPORTU ZDAR! (športové noviny)	CÉČKO (hitparáda céčkových videoklipov)	RADIO HEAD AWARDS (odovzdávanie cien najlepším umelcom)

IV. MASMEDIÁLNE VPLYVY

POSTAV STROM! (program pre kutilov a záhradkárov)	KÁMO, KDE MÁM KÁRU?! (program auto-moto)	TISO – SPRAVODLIVOSŤ (0:1) (historický dokumentárny seriál)
9.X (Situačný komediálny seriál – sitcom)	AKO SOM ZLYHAL/A (rozhovory s osobnosťami)	TEST MAGAZÍN (spotrebiteľský magazín)
ČO JE NA OBRÁZKU? (pošli SMS za 1 Euro a vyhraj!)	HORNÁ-DOLNÁ (prenos športového podujatia)	ŠORTKA ZRAZKA (žrebovanie milionárov)
KDE MÁM DESIATU? (detektívka)	RUŽOVÁ SPOMIENKA (romantický film)	STAR CLASS (sci-fi seriál)
JA SO SEBOU (politická sebaaprezentácia)	CHODBA (reality show)	KRÚTŇAVA (opera E. Suchoňa)
VIDÍM, VIDÍM... (zavolaj a vyveštíme...)	NÍSUR (relácia rusínskej menšiny)	TU MÁM ŽIŤ?! (program o životnom prostredí)

4. Spomenul/a si si na nejakú reláciu alebo program, pri ktorých nevieš určiť zámer ich tvorcov?

Opýtaj sa spolužiakov/spolužiačok alebo p. učiteľa/učiteľky.

Sú nejaké slová, ktorých význam ti nie je jasný? Opýtaj sa alebo pohľadaj na internete (po dohode s vyučujúcim) a dopíš sem:

5. Ktoré z úmyslov tvorcov relácií a programov sú pre spoločnosť prospešné viac (volajme ich verejnoprospešné) a ktoré menej? Akým spôsobom je možné podporiť tie lepšie úmysly? Spoločne diskutujte.

Aké konkrétne verejnoprospešné relácie/programy poznáš? Vypíš názvy všetkých, na ktoré si spomenieš. Kto v triede si spomenie na najviac týchto relácií a programov?



6. Ktoré 3 z relácií/programov sú pre spoločnosť najprínosnejšie? Prečo?

Vymysli vlastný mediálny produkt, ktorý by mohlo podporiť prosociálnosť:



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Po sledovaní televízie sa s rodičmi porozprávaj o úmysle tvorcu diela, ktoré ste spolu sledovali. Považujú tieto úmysly za dobré? Úmysly ktorých relácií za dobré nepovažujú?

Čo si o úmysloch týchto relácií myslíš ty? Súhlasíš s rodičmi?

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

Viem rozoznať úmysly tvorcov programov a relácií?



Nedokážem to.



Výnimočne ich rozoznám.



Niekedy áno, inokedy nie.



Väčšinou sa mi to darí.



Veľmi dobre rozoznávam úmysly tvorcov programov a relácií.

IV. MASMEDIÁLNE VPLYVY

Správa alebo komentár?

SLOVNÍK



V novinách, televíznych novinách, v rozhlase i na internete sa každú chvíľu stretávame s textom alebo hovoreným slovom, ktoré nám chce niečo povedať. Je rozdiel, či sa k nám dostane **správa** o udalosti, ktorá je založená na faktoch, alebo názor nejakého človeka na túto udalosť (**komentár**). Falošné (podvrhnuté, nepravdivé) správy (ang.: Fake news). Často sú k nim priložené fotografie, ktoré sú graficky dotvorené, aby na nich bolo niečo, čo pôvodne neobsahovali (**fotomontáž**). Ich cieľom je pomýliť a manipulovať ľudí (nahnať strach, niekoho očierniť, vyrobiť nepriateľa, podsunúť nedemokratický názor a pod.).

1. Rozlíšte nasledujúce texty na správy a komentáre. Ide o citáty z článkov slovenských médií uverejnených na internete. Do tabuliek pod článkami napíšte fakty alebo názory, ktoré v nich nájdete.

V Tichom oceáne zhorelo 3500 nových Nissanov

YOKOHAMA, HONOLULU. V Tichom oceáne, takmer 3 000 kilometrov severozápadne od Havaja, pláva horiaca nákladná loď Sincerity Ace na prepravu nových áut.

Loď smerovala z prístavu v japonskej Yokohame do Honolulu na Hawaii. Na palube sa nachádzalo minimálne 3 500 áut značky Nissan, čo automobilka potvrdila, no zatiaľ nevie, či sú zničené všetky vozidlá.

Požiar zo zatiaľ nezistených príčin vypukol ešte večer 31. decembra a rýchlo sa začal na lodi šíriť. Na núdzové volanie zareagovalo päť lodí, ktoré boli k Sincerity Ace najbližšie a neskôr boli na miesto vyslané aj tri vojenské lietadlá z Honolulu.

(Denník SME, 3.1.2019, 19.00)

Napíšte fakty alebo názory, ktoré ste v článku našli.

Fakty v článku:	Názory v článku:
Je to správa/komentár:	





Hrnko žiada vylúčiť Jánošíka z Najväčšieho Slováka

Na sociálnej sieti Hrnko vyzval generálneho riaditeľa RTVS Jaroslava Rezníka, aby Juraja Jánošíka vyradili z programu Najväčší Slovák. Rodák z Terchovej sa pritom umiestnil medzi TOP 10-timi finalistami.

Podľa podpredsedu SNS však zaradením Jánošíka do tejto súťaže porušila RTVS pravidlá súťaže. Hrnko totiž pripomína, že zbojník bol odsúdený za vraždu domanižského farára a nikdy nebol rehabilitovaný.

(<https://www.aktuality.sk>, 3.1.2019, 10.18)

Napíšte fakty alebo názory, ktoré ste v článku našli.

Fakty v článku:	Názory v článku:
Je to správa/komentár:	

Stiahol som si dáta, ktoré o mne držia Google a Facebook. Vedia naozaj všetko

Facebook má za sebou kruté obdobie. Škandály s firmou Cambridge Analytica či predávanie dát tretím firmám ako Apple, Netflix či Spotify bez vedomia používateľov otvorili ľuďom oči vzhľadom na to, ako intenzívne sa v digitálnom svete pracuje s ich súkromím. Je pritom zvláštne, že sa v tejto súvislosti vôbec nehovorí o spoločnosti Google, ktorá toho o nás vie zrejme oveľa viac.

„Google je v mnohých ohľadoch omnoho väčšou hrozbou – kvôli objemu informácií, ktoré zhromažďuje, kvôli rozsahu toho, čo je schopný sledovať, aj kvôli času, ktorý ľudia strávia na jeho stránkach alebo s jeho aplikáciami,“ napísal pred pár mesiacmi denník Wall Street Journal.

Google o vás vie napríklad to, kde sa pohybujete. Poviete si, veď v poriadku, no a čo. Lenže Google vašu polohu vie tak dokonale, že si stačí kliknúť na konkrétny dátum vo vašom živote a prezradí vám naozaj všetko. Dokonca vám opíše aj to, akými dopravnými prostriedkami ste sa pohybovali.

(www.etrend.sk, 21.12.2018, autor Jozef Tvrardzík)

Napíšte fakty alebo názory, ktoré ste v článku našli.

Fakty v článku:	Názory v článku:
Je to správa/komentár:	



IV. MASMEDIÁLNE VPLYVY



2. V tejto úlohe vytvoríte svoje Triedne televízne noviny (prípadne textové a videonoviny odvysielaťné v sociálnej sieti).

- Vyžrebujte si rolu – úlohu, ktorú budete v TV novinách plniť, prečítajte si svoju inštrukciu (opýtajte sa, ak niečomu nerozumiete). Ak je žiakov viac ako rolí, môžete vytvoriť dve televízie alebo pracujte vo dvojiciach.
- Máte 15 minút na prípravu TV novín (po ich uplynutí bude moderátor čítať správy v takom stave, v akom budú pripravené – večerné správy v televízii tiež nepresúvajú na neskôr, ak im náhodou niečo nevyjde, vždy musia správy odvysielať včas).

1a Športový/á redaktor/ka

NAPÍŠ KRÁTKU **SPRÁVU** (prípadne dve) – opíš posledné **dianie** na hodinách telesnej výchovy (kto, čo, ako to dopadlo, obsadenie, rozhodcovia, taktika, príprava na zápas a pod.). Výsledok by mal mať **charakter správy**. Nezabudni vymyslieť trefný **názov článku**. Keď ťa navštívi šéfredaktor/ka spravodajstva, stručne mu/jej predstav svoj článok a riaď sa jeho/jej inštrukciami.

1b Športový/á redaktor/ka

NAPÍŠ KRÁTKU **SPRÁVU** (prípadne dve) – opíš posledné **dianie** na hodinách telesnej výchovy (kto, čo, ako to dopadlo, obsadenie, rozhodcovia, taktika, príprava na zápas a pod.). Výsledok by síce mal mať **charakter správy**, ty si sa však rozhodol/a do správy tajne vložiť vetu, v ktorej divákovi vnútiš svoj názor (snáď to ani nepostrehneš). Nezabudni vymyslieť trefný **názov článku**. Keď ťa navštívi šéfredaktor/ka spravodajstva, stručne mu/jej predstav svoj článok a riaď sa jeho/jej inštrukciami (o svojom tajomstve mu/jej nepovedz).



1c Športový/á redaktor (prieskumník)

UROB KRÁTKY **PRIESKUM** medzi spolužiakmi – zisti, čo si myslia o zábavnosti hodín telesnej výchovy (alebo sa opýtaj na odporúčanie – nápady, ako TV zlepšiť a pod.). **Napiš o tom krátku správu** (koľko ľudí si oslovil/a, aké boli otázky, čo si myslia, krátky záver). Nezabudni vymyslieť trefný **názov článku**. Keď ťa navštívi šéfredaktor/ka spravodajstva, stručne mu/jej predstav svoj článok a riaď sa jeho/jej inštrukciami.

2a Redaktor/ka spravodajstva

NAPIŠ KRÁTKU **SPRÁVU** (alebo dve) o tom, čo sa za posledný týždeň udialo v triede (aké zaujímavé aktivity prebiehali, čo sa dialo cez prestávku, aké písomky alebo aktivity čakajú triedu v najbližších dňoch a pod.). Výsledok by mal mať charakter správy. Nezabudni vymyslieť trefný **názov článku**. Keď ťa navštívi šéfredaktor/ka spravodajstva, stručne mu/jej predstav svoj článok a riaď sa jeho/jej inštrukciami.

2b Redaktor/ka spravodajstva

NAPIŠ KRÁTKU **SPRÁVU** (alebo dve) o tom, čo sa za posledný týždeň udialo v triede (aké zaujímavé aktivity prebiehali, čo sa dialo cez prestávku, aké písomky alebo aktivity čakajú triedu v najbližších dňoch a pod.). Výsledok by síce mal mať charakter správy, ty si sa však rozhodol/a do správy tajne vložiť vetu, v ktorej divákovi vnútiš svoj názor (snáď to ani nepostrehnú). Nezabudni vymyslieť trefný **názov článku**. Keď ťa navštívi šéfredaktor/ka spravodajstva, stručne mu/jej predstav svoj článok a riaď sa jeho/jej inštrukciami (o svojom tajomstve mu/jej nepovedz).

2c Redaktor (prieskumník) spravodajstva v triede

UROB KRÁTKY **PRIESKUM** medzi spolužiakmi – zisti, čo si myslia o dianí a problémoch v škole (napríklad o bezpečnosti, separovaní odpadu, o spoločných priestoroch, o možnostiach školského výletu, nápadoch na zlepšenie školy a pod.). **Napiš o tom krátku správu** (koľko ľudí si oslovil/a, aké boli otázky, čo si myslia, krátky záver). Nezabudni vymyslieť trefný **názov článku**. Keď ťa navštívi šéfredaktor/ka spravodajstva, stručne mu/jej predstav svoj článok a riaď sa jeho/jej inštrukciami.

3 Športový šéfredaktor

Priebežne **POMÔŽ** všetkým športovým redaktorom, redaktorkám **s výberom** témy, porad' im s písaním článkov (**Sú založené na faktoch?** Nie je tam zbytočný text? Nemôže byť článok kratší? Ako článok urobiť atraktívnejším?). Môžeš vymyslieť **vlastné názvy článkov** alebo prijať názvy od redaktorov.

4 Šéfredaktor spravodajstva

Priebežne **POMÔŽ** všetkým redaktorom a redaktorkám spravodajstva **s výberom** témy, porad' im s písaním článkov (**Sú správy založené na faktoch?** Neurážajú články niekoho? Nie je tam zbytočný text? Nemôže byť článok kratší? Ako článok urobiť atraktívnejším?) Môžeš vymyslieť **vlastné názvy článkov** alebo prijať názvy od redaktorov.



IV. MASMEDIÁLNE VPLYVY

5 Moderátor a technický personál

NACHYSTAJ papierovú televíziu, v ktorej symbolicky v TV novinách vystúpiš, vytvor scénu novín (nech pôsobí pozadie TV novín príjemne a profesionálne). Obehni všetkých redaktorov, redaktorky a spíš si zoznam článkov (aj keď ešte nie sú úplne dokončené, stačí, že vieš, o čom článok bude). Urči rozumné poradie článkov. **VYTVOR** nápisy – názvy článkov, ktoré budú vidieť diváci, aby si názvy nemusel/a čítať, každý článok nech má i napísané poradové číslo. Po odovzdaní všetkých textov zrozumiteľne **PREČÍTAJ** správy divákovi v triede. Správy **ČÍTAJ** tak, akoby to boli najväčšie informácie tvojho života. Nezabudni na dramatické **pauzy**. **Usmievaj sa** tak, aby pohľad na spravodajstvo bol pre divákov **príjemný**. Vyskúšaj si viaceré výrazy a tóny hlasu, aby bolo hlásenie čo najviac **profesionálne**.

- c) Správy by mali čo najpravdivejšie informovať o tom, čo sa vo svete deje. Splnili vaše TV noviny túto úlohu? **Samostatne kriticky ohodnoť** kvalitu vašich TV novín na základe zásad kritického diváka. **Odpovedz na otázky** v tabuľke a **navrhni** aspoň jednu vlastnú zásadu kritického diváka (na čo ešte si má dávať divák pozor).

Zoznam zásad kritického diváka

	1	2	3	4	5
Bola správa založená na faktoch (skutočnosti)?	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie
Boli vynechané podstatné skutočnosti?	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie
Ukazovala správa niekoho v lepšom alebo horšom svetle ako v skutočnosti?	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie
Bol v správe ukrytý názor redaktora?	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie
Uráža správa/komentár niekoho (ženy, mužov, iné národy a etniká, rasy, spoločenské skupiny a pod.)?	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie
	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie
	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie
	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie

Po vyplnení tabuľky si spoločne v triede porovnajte hodnotenie a doplňte si vzájomne otázky, ktoré do tabuľky doplnili ostatní spolužiaci.

- d) Niektorí z vás mali v úlohe 2 tajné poslanie. Tí, ktorí mali pridelenú funkciu 1b a 2b, povedzte spolužiakom o svojej úlohe.

Diskutujte:

Podarilo sa niekomu v triede vložiť názor do správy a ovplyvniť (zmanipulovať) tak ostatných?

Ak spolužiaci tajný zámer odhalili, ako k tomu došlo? (Na základe čoho ste ich odhalili?)

Je manipulácia správ správne (dobré) konanie? Komu takáto manipulácia prospieva a komu škodí?

Ako sa voči nej brániť?



ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Pozri si TV noviny alebo si prečítaj klasické tlačené či online správy a ohodnoť ich na základe našej (doplnenej) tabuľky v 2. úlohe.

Na názor na tvoju vyplnenú tabuľku sa opýtaj rodičov, súrodencov či kamarátov (zisti tiež, ako sa oni bránia voči dezinformáciám, manipulácii, falošným správam – fake news).

Zoznam zásad kritického diváka					
Správy v médiu..... zo dňa.....					
	1	2	3	4	5
Bola správa založená na faktoch (skutočnosti)?	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie
Boli vynechané podstatné skutočnosti?	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie
Ukazovala správa niekoho v lepšom alebo horšom svetle ako v skutočnosti?	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie
Bol v správe ukrytý názor redaktora?	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie
Uráža správa/komentár niekoho (ženy, mužov, iné národy a etniká, rasy, spoločenské skupiny a pod.)?	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie
	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie
	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie
	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie	Áno – Nie

Názor rodičov, súrodencov či kamarátov na vyplnenú tabuľku:

.....

Ako sa bráni dotazovaný/á voči dezinformáciám, manipulácii, falošným správam?

.....

.....

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

Podozrivé informácie a správy si zvyknem overiť z viacerých zdrojov.



Nikdy si ich neoverujem.



Veľmi málo si ich overujem.



Niekedy áno, niekedy nie.



Zvyčajne áno.



Vždy si ich preverím.

IV. MASMEDIÁLNE VPLYVY

Internet a sociálne siete

SLOVNÍK



Sociálne siete – sú webové stránky alebo mobilné aplikácie združujúce ľudí (vzájomné prepájanie), umožňujúce ich vzájomnú komunikáciu (chat, telefonovanie, komentovanie) a zdieľanie informácií, fotografií, videí a pod. Medzi najstaršie a najznámejšie sociálne siete patrí Facebook, Twitter (vhodná najmä pre mikrobloggerov), LinkedIn (vzájomné prepájanie sa za účelom nájdania lepšej práce, nájdania spolupracovníkov a pod.), Instagram (zverejňovanie videí a fotografií) a mnoho ďalších. Neustále vznikajú nové siete. Existuje mnoho celosvetových sietí, ale aj lokálnych, existujú siete všeobecné i špecializované (napr. zoznamovacie, umelecké, pracovné, vedecké a pod.).

Hate speech – nenávistné a urážlivé reči, komentáre, príspevky na internete.

1. Z nasledujúcich príbehov vyber tri, ktoré predstavujú to najnegatívnejšie na internete a aspoň dva také, ktoré predstavujú z internetu to najpozitívnejšie (predstavujú najväčší prínos internetu). Po dokončení o tom v triede spoločne diskutujte.

- a) Vyštudovaný chemik **Juraj** si vďaka sociálnej sieti našiel prácu, po akej vždy túžil.
- b) Ôsmačka **Lýdia** našla na internete zneužívané fotografie z jej profilu na oblúbenej sociálnej sieti.
- c) Pani **Markéta**, vdova v dôchodkovom veku, si na internetovej zoznamke našla nového životného partnera. Je zase šťastná.
- d) Pán **Michal** dostal email od neznámej mladej ženy z Afriky. Vraj je veľmi sympatická.
- e) Stredoškolačka **Jana** si chatovala s milým starším mužom. Na jeho žiadosť mu poslala svoju erotickú fotografiu. Pozval ju k sebe domov a napísal jej, že keď odmietne, fotografiu zverejní.
- f) 13-ročný **Anton** na slovenskej zoznamovacej sociálnej sieti klame o svojom veku.
- g) Vždy, keď pani **Jolana** natrafí na niečo, čomu nerozumie, doštuduje si to na Wikipédii alebo na iných vzdelávacích stránkach (niekedy musí informácie gugliť dlhšie, ale neprekáža jej to).
- h) Umelkyňa Hanka rada spoznáva neznámu hudobnú produkciu. Internetová služba jej sama navrhuje skladby, ktoré by sa jej mohli páčiť.
- i) Mladá žena **Xénia** neustále sleduje jej oblúbenú sociálnu sieť. Každý deň tiež pridáva niekoľko statusov o tom, ako sa má. Na sieti trávi väčšinu času zo svojho dňa.
- j) Štyridsiatnik **Lukáš** prezentuje svoj život na sociálnej sieti hviezdami fotkami. Jeho brat **Zoltán** si všimol, že skutočnosť je úplne iná.
- k) **Karol** často odstraňuje nesúhlasné komentáre iných ľudí k svojim statusom na sociálnej sieti.
- l) Piatakovi **Eliášovi** sa na monitore zobrazila správa, že vyhral Milión Eur!



m) **Tadeáš** rád číta internetové noviny. **Tobiáš** ho upozornil, že publikujú falošné správy (fake news) a ich fotografie sú fotomontáže.

n) **Eliška** rada chatuje a komentuje príspevky na anonymných internetových fórach. Keďže ju nik nepozná, môže si dovoliť byť hrubá a urážlivá.

o) **Dezider** rád číta internetové noviny. Aby si mohol utvoriť vlastný názor, číta niekoľko novín a podozrivé informácie si overuje.

Najnebezpečnejšie situácie na internete a sociálnych sieťach:	Dôvod:
1.	
2.	
3.	
Najväčší prínos internetu a sietí pre mňa:	Dôvod:
1.	
2.	
3.	

2. Rozdeľte sa do skupín a diskutujte o tom, ako by sa mali zachovať postavy v príbehoch B D E F J. Každá skupina pripraví odpoveď o jednom príbehu a odprezentuje ju ostatným skupinám.

	Ako by sa mala postava zachovať?	Ako by sa postava nemala zachovať?
b)		
d)		
e)		
f)		
j)		

ÚLOHA NA TÝŽDEŇ

Opýtaj sa rodičov alebo starých rodičov, čo si myslia o zrýchlenom živote v ére internetu.

.....

.....

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

Na sociálnych sieťach nezverejňujem a nezdieľam neoverené, nepravdivé alebo falošné správy. Nešírim nenávistné reči (hate speech).



Robím to často.



Občas to spravím.



Niekedy to nechtiac urobím.



Snažím sa dávať si na to pozor a nerobiť to.



Nikdy to nerobím.

PREHĽAD KOMPETENCIÍ

Na záver školského roka si individuálne prejdite tabuľky na nasledujúcich stranách. Väčšinu z nich ste už počas školského roka robili. Teraz sa opäť zamyslite a úprimne sa vyjadrite k jednotlivým tvrdeniam. Keď prejdete všetky, porovnajte si odpovede s tabuľkami na konci každej lekcie.

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

STR. 4

Zabezpečujem pre moje rozhovory dostatok času a pokojné miesto?

- | | | | | |
|------------------------------|---------------------------------|---|-------------------------------------|--|
| ☐ Nikdy. | ☐ Skôr nie. | ☐ Niekedy áno, niekedy nie. | ☐ Zvyčajne nie. | ☐ Vždy a stopercentne. |
|------------------------------|---------------------------------|---|-------------------------------------|--|

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

STR. 6

Som tolerantný/á k nekonvečnému správaniu, ktoré nie je v rozpore s princípom mieru a ľudskosti.

- | | | | | |
|---|---|--|--|---|
| ☐ Nikdy, neakceptujem ho. | ☐ Zvyčajne nie som. | ☐ Snažím sa byť, ale nie vždy sa mi to darí. | ☐ Snažím sa byť a aj sa mi to zvyčajne darí. | ☐ Vždy som tolerantný/á ku všetkým, ktorí nekonajú v rozpore s princípom mieru a ľudskosti. |
|---|---|--|--|---|

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

STR. 9

Som schopný/á prijať kompliment so zdravou sebadôverou.

- | | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|---|--|---|
| ☐ Nedokážem to. | ☐ Skôr nie. | ☐ Niekedy áno, niekedy nie. | ☐ Zvyčajne to dokážem. | ☐ Áno, viem prijímať komplimenty. |
|-------------------------------------|---------------------------------|---|--|---|

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

STR. 11

Dokážem vyriešiť konflikt kompromisom (bez úteku/útoku).

- | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|---|
| ☐ Nedokážem to. | ☐ Málokedy sa mi to podarí. | ☐ Občas sa mi to podarí, občas nie. | ☐ Pokúšam sa o to, ale niekedy sa mi to nepodarí. | ☐ Áno, darí sa mi to. |
|-------------------------------------|---|---|---|---|



AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

STR. 14

Dokážem slušne a nenásilne presadzovať svoje záujmy.

☐ Nedokážem to.

☐ Výnimočne sa mi to podarí.

☐ Je to rôzne. Niekedy áno, niekedy nie.

☐ Snažím sa o to a zvyčajne sa mi to aj darí.

☐ Dokážem to.

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

STR. 18

Zmysluplne využívam svoj voľný čas.

☐ Neviem to.

☐ Nedarí sa mi to naučiť.

☐ Snažím sa o to, ale nie vždy sa mi to darí.

☐ Pokúšam sa o to, zvyčajne aj úspešne.

☐ Svoj voľný čas využívam vždy zmysluplne.

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

STR. 20

Viem, čo očakávať a tiež čo neočakávať od priateľa/priateľky.

☐ Nie, neviem.

☐ Zvyčajne to neviem.

☐ Niekedy áno, niekedy nie.

☐ Skoro vždy to viem.

☐ Áno, presne viem, čo možno od priateľa/ky očakávať a čo nie.

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

STR. 26

Som zdravo rozumne otvorený/á vzťahom.

☐ Vôbec nie.

☐ Mám s tým veľký problém.

☐ Občas som, občas nie som.

☐ Snažím sa byť.

☐ Áno, so vzťahmi nemám žiadny problém.

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

STR. 30

Chránim život na Zemi a som ohľaduplný/á k iným živým bytostiam.

☐ Nie, absolútne ma to nezaujíma.

☐ Takmer vôbec sa nestarám o ochranu života na Zemi.

☐ Občas áno.

☐ Zvyčajne sa snažím chrániť život na Zemi.

☐ Zo všetkých síl a za každých okolností myslím na ochranu života na Zemi a som ohľaduplný/á k iným živým bytostiam.

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

STR. 34

Mojím životným štýlom je prosociálnosť.

☐ Nie je.

☐ Skôr nie.

☐ Niekedy áno, niekedy nie.

☐ Väčšinou áno.

☐ Áno, je.



AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

STR. 38

Porozmýšľaj, či žiješ zdravo, aké máš vzťahy a aký máš vzťah k prírode. Označ (vyfarbi či vyšrafuj) pozitívnu (svetlou) farbou tie časti v diagrame, o ktorých si myslíš, že ich zvládaš dobre a zdravo a tmavou farbou zase tie časti, o ktorých si myslíš, že ich zatiaľ až tak dobre nezvládaš. Je viac svetlých (zdravých) častí alebo tmavých (nezdravých)?



AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

STR. 41

Môj životný štýl prospieva mne i životnému prostrediu.

- | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|---|---------------------------------|----------------------------------|
| ☐ Neprospieva. | ☐ Skôr nie. | ☐ Niekedy áno, niekedy nie. | ☐ Skôr áno. | ☐ Prospieva. |
|------------------------------------|---------------------------------|---|---------------------------------|----------------------------------|



AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

STR. 47

Viem odlíšiť, čo môjmu zdraviu škodí a čo mu pomáha.

☐ Vôbec neviem.

☐ Zvyčajne to nedokážem.

☐ Snažím sa, ale nie vždy sa mi to darí.

☐ Takmer vždy sa mi to darí odlíšiť.

☐ Áno, dokážem to veľmi dobre odlíšiť.

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

STR. 51

Viem, kde hľadať zdravé útočisko pri pocitoch osamelosti.

☐ Vôbec netuším.

☐ Väčšinou neviem.

☐ Občas viem, občas nie.

☐ Väčšinou viem.

☐ Vždy viem, kde hľadať útočisko.

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

STR. 55

Viem rozoznať úmysly tvorcov programov a relácií?

☐ Nedokážem to.

☐ Výnimočne ich rozoznám.

☐ Niekedy áno, inokedy nie.

☐ Väčšinou sa mi to darí.

☐ Veľmi dobre rozoznávam úmysly tvorcov programov a relácií.

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

STR. 61

Podozrivé informácie a správy si zvyknem overiť z viacerých zdrojov.

☐ Nikdy si ich neoverujem.

☐ Veľmi málo si ich overujem.

☐ Niekedy áno, niekedy nie.

☐ Zvyčajne áno.

☐ Vždy si ich preverím.

AKO SOM NA TOM? (OHODNOŤ SA.)

STR. 63

Na sociálnych sieťach nezverejňujem a nezdieľam neoverené, nepravdivé alebo falošné správy. Nešírim nenávistné reči (hate speech).

☐ Robím to často.

☐ Občas to spravím.

☐ Niekedy to nechtiac urobím.

☐ Snažím sa dávať si na to pozor a nerobiť to.

☐ Nikdy to nerobím.

POZNÁMKY A SPRÁVNE ODPOVEDE

Konvenčné a nekonvenčné správanie

Riešenie úlohy č. 1 zo str. 5

Doplnené slová podľa poradia: dohody; otroctvo; správne; u nás; väčšina; nekonvenčné; hranicu; fungovaniu; nezvyklý; nerozumným; odlíšenia; odporu; hip-hopovo; etiku

Riešenie konfliktov

Riešenie úlohy č. 1 zo str. 10

Útok: Vždy musím presadiť svoj variant riešenia; Zvyšujem hlas, kým všetkých neprekričím; Zo svojej pozície nikdy neustúpim.

Riešenie: Snažím sa druhú stranu pochopiť, aspoň to rýchlejšie vyriešime; Oddelujem problém od ľudí, riešim problém, nie ľudí; Objasním, v čom presne vidím problém; Som ochotný/á o navrhnutých riešeniach diskutovať; Ponúknem riešenie výhodné pre obe strany; Poviem slušne, ale narovinu, čo si myslím; Som čiastočne ochotný/á – pripravený/á ustúpiť.

Útek: Keď ma druhá strana nepočúva, nepočúvam ani ja ju; Popieram, že nejaký konflikt vznikol; Nič nepoviem, radšej mlčím, nemá to cenu.

Asertívne správanie

Správne odpovede na otázky z úl. 1 zo str. 12

1. Mám právo sám/a posudzovať svoje vlastné správanie, myšlienky a emócie a byť za ne zodpovedný/á; 2. Mám právo povedať NIE; 3. Mám právo posúdiť, nakoľko som zodpovedný/á za riešenie problémov iných ľudí; 4. Mám právo zmeniť svoj názor; 5. Mám právo povedať (JA) NEVIEM; 6. Mám právo byť nezávislý/á na dobrej vôli ostatných; 7. Mám právo robiť chyby a byť za ne zodpovedný/á; 8. Mám právo robiť nelogické rozhodnutia; 9. Mám právo povedať NEROZUMIEM; 10. Mám právo povedať JE MI TO JEDNO; 11. Mám právo nebyť asertívny/a (niekedy).

Asertívne správanie

Správne odpovede na otázky z úl. 3 zo str. 14

Áno, niekedy človek len tak konštatuje realitu – napríklad: „Ty si zabudol,“ (nejedná sa o kritiku, len druhý hovorí čo sa stalo – zabudli sme na niečo...).

Áno, ak sme sa už s danou kritikou našej osoby stretli v minulosti a u inej osoby, je možné, že chybu robíme a zaslúžime si kritiku. Mali by sme sa zamyslieť, ako sa zlepšiť, aby sme nerobili zbytočné chyby.

Nie, nie je to jedno. Kritika by sa mala týkať vždy konkrétnej veci, správania, chyby (či chýb). Ak je všeobecná, môže byť jej cieľ iný, ako riešiť problémy – druhý rieši vlastnú frustráciu, alebo chce manipulovať, alebo len nevie korektne oddeliť kritiku osoby a správania.

Áno, je to náš čas a preto máme vždy právo zvážiť, ako s ním naložíme. Ak je nám rozhovor nepríjemný (a nerieši niečo dôležité), je v poriadku rozhovor ukončiť. Najlepšie, ak sa chytíme toho, čo človek práve povedal a povieme, že nám to pripomenulo, že musíme ešte niečo vybaviť, niekomu zavolať, niekam ísť. V podstate je to i pravda, každý chce ešte niečo urobiť. Samozrejme nie každý nepríjemný rozhovor môžeme ukončiť a ani to niekedy nie je vhodné (napríklad rozhovor s učiteľom, ktorý nám dáva spätnú väzbu, môže niekedy vyzeráť nepríjemne, ale jeho cieľ je pozitívny; vyšetrovanie na polícii, čo sme videli, alebo čo sme urobili – je nepríjemný, ale musíme odpovedať; atď...)

Nie – mal by dávať najavo svoje pocity a postoje. Ak ich vyjadríme, ostatní vedia, čo nám prekáža a čo nie, čo je naším záujmom a čo nie a môžu nás rešpektovať, brať naše záujmy a pocity pri svojom konaní do úvahy. Rovnako aj my vieme, čo je vhodné a menej vhodné, ak poznáme záujmy a pocity ostatných, môžeme na nich brať ohľad a vyhnúť sa zbytočným konfliktom.

Podľa definície Svetovej zdravotníckej organizácie - WHO

Podľa HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav, PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008., s. 13 ; PRŮCHA, J. WALTEROVÁ, E. MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 4. aktual. vydání. Praha: Portál, 2003., s. 274
Zdrojom citátov je webstránka <https://citaty.net/citaty-o-pratelstvi/>

Portmann, R. *100 her pro rozvoj sebedůvěry a sociálních kompetencí u dětí od 8 do 12 let*. Praha: Portál, 2018, s. 26.

Slovník sociální patologie. Praha: Grada, 2017, s. 19.

Röhr, Heinz-Peter. *Závislost. Jak jí porozumět a jak jí překonat*. Praha: Portál, 2015, s. 118-132. *Slovník sociální patologie*. Praha: Grada, 2017, s. 98-99.

Ochrana života na Zemi

Riešenie úl. 1 zo str. 27

1) život; planéty; vzácnosťou; komfort; nezopakuje; vzácny a jedinečný; chrániť; každého; kvalitu

2) živé bytosti; evolúcie; vymieraním; vzťahoch; druhmi; systém; zničený; ochrany

3) záujmom; naprogramované; štafetu; bolesť; nervovú; zlá; citov;

4) udržať; podmanil; narušil; fungovať; vlk; zregenerovať; zoo; vyvíjať; domov; budúcnosť

5) zvieratá; zdroj; záujem; ich; trpia; zabití; mlieku; energie; zodpovednosť; narodenie

Ochrana života na Zemi

Správne odpovede na otázky z úl. 2 a) zo str. 29

Všetky odpovede sú pravdivé.

<https://www.worldatlas.com/articles/how-many-dogs-are-there-in-the-world.html>

<http://www.animalmatters.org/issues/pets/>

<https://mercyforanimals.org/study-60-percent-of-all-mammals-are-farmed>

https://slovak.statistics.sk/wps/wcm/connect/76b846f6-6645-490a-a1c8-9862a4a2a5ef/Uroven_zivocisnej_vyroby_archiv.pdf?MOD=AJPERES&CVID=mtZnJGh&CVID=mtZnJGh&CVID=mtZnJGh

<https://www.info.cz/magazin/pocet-hmyzu-dramaticky-klesa-jsme-na-cestu-k-ekologickemu-armagedonu-varuji-vedci-18121.html>

Ochrana života na Zemi

Riešenie úl. 2 b) zo str. 30

Správne odpovede: s fialovým textom – dl; s béžovým textom - abcdefhik; s modrým textom - bgijl ; so zeleným textom – abc-defhik

Prosociálnosť a zdravý životný štýl

Riešenie úl. 1 a) zo str. 31

Všíímavosť 2	Prospešnosť 5	Mierumilovnosť 1	Asertivita 7
Empatia 4	Komunikácia 8	Spolupráca 10	Nezištnosť 11
Koncentrácia 6	Cieľavedomosť 1	Iniciatíva 3	Ocenenie iných 9

Zdroj: Pike, G., Selby, D. *Cvičení a hry pro globální výchovu 1*. Praha: Portál, 2000, s. 102.



Životné prostredie a prosociálnosť

Správne odpovede na otázky z úl. 1 zo str. 35

všetky, dokonca i vedomosť o tom, kde končí náš odpad – uvedomelosť napomáha k tomu, aby sme sa viac zamýšľali a produkovali menej odpadu, alebo si na separovaní dali viac záležať.

Nástrahy závislostí v konzumnej spoločnosti

Správne odpovede na otázky z úl. 1 zo str. 39

- a) Áno, niekedy to využívajú reštaurácie rýchleho občerstvenia.
- b) Nie, niekoľko publikovaných experimentov preukázalo, že táto „diéta“ nie je zdraviu prospešná.
- c) Nie. Zlavy, výpredaje, reklama, chuť „uloviť“ niečo pekné, príjemné a výhodné často spôsobujú zbytočné nakupovanie – a tým zťažuje pre závislého, jeho rodinu i pre životné prostredie.
- d) Nie. Pestovanie bavlny, z ktorej sa vyrába väčšina oblečenia, nadmerne zatažuje životné prostredie (využívanie pesticídov, umelých hnojív atď.), vyčerpáva pôdu a vodu, transport oblečenia zase mŕňa energie.
- e) Áno. Stáva sa to často, firmy totiž neustále vyvíjajú nové a lepšie výrobky a na výrobu starých už nemajú kapacitu.
- f) Áno. Stále sa to stáva, i keď v poslednom čase u firiem i zákazníkov stúpa povedomie o škodlivosti takejto reklamy.
- g) Nie, majú. Priemyselná produkcia tovarov, ktoré konzumujeme, spôsobuje znečistenie ovzdušia a vody, nerecyklované obaly od tovarov zase končia na skládkach a v spaľovniach, čo tiež znečisťuje životné prostredie, ktoré pôsobí na imunitu ľudského tela.
- h) Áno, je to pravda. Obezita je civilizačnou chorobou spôsobenou nadmerným konzumom a nezdravým životným štýlom, chudoba v krajinách tretieho sveta zase spôsobuje hlad a podvýživu, čo má radikálny vplyv na zdravie ľudí.
- i) Áno, je to pravda, pohyb a zdravá strava pomáhajú človeku byť v lepšej fyzickej i psychickej kondícii, záujmy a dobré vzťahy zahŕňajú nudu, pomáhajú duši, dávajú ľuďom zmysel života – robia ich šťastnejšími.
- j) Áno, je to pravda, ak by ľudia nenakupovali zbytočné a stále nové veci, ktoré ani nepotrebnú, nemuseli by stále zháňať peniaze (a tak často pracovať v zamestnaní, ktoré ich ani nebaví).
- k) Nie. Naopak, v skutočnosti práve autá obsadené jedným človekom spôsobujú ranné dopravné zápchy a zdržiavajú všetkých (autobusy, cyklistov, chodcov). Okrem zdržania vypúšťajú stojace a pomaly sa posúvajúce autá veľa smogu, čo nie je pre nikoho príjemné ani zdravé. V niektorých veľkých mestách majú autá obsadené aspoň dvoma pasažiermi prednosť pred tými s jedným pasažierom (napr. v tzv. rýchlych pruhoch). Bicykel, chôdza, trolejbusy a autobusy na plyn naopak žiadny (alebo takmer žiadny) smog nevytvárajú, a tak ostatným nespôsobujú žiadne neprijemnosti.
- l) Nie je to pravda, príjemná hudba pomáha zákazníkom, aby sa pri nakupovaní cítili dobre, a tak v obchode strávili viac času a viac nakúpili (minuli).
- m) Áno, je to pravda, menej spotreby znamená menej času v obchodoch a viac príležitostí tráviť čas s rodinou, priateľmi, čas na koníčky a záujmy. Menej konzumovania je i príležitosťou byť zdravším (čas na šport a aktívny život namiesto pasívneho konzumovania). Menej spotreby znamená aj menej výroby, tým pádom menej odpadov a znečistenia, tiež menej dopravy (napr. kamiónová doprava), smogu a pod.

Nástrahy závislostí v konzumnej spoločnosti

Príklady správnych odpovedí z úl. 3 zo str. 40 (môžu byť aj iné):

Pre jednotlivca		Pre spoločnosť		Pre prírodu		Pre zvieratá	
Pozitíva	Negatíva	Pozitíva	Negatíva	Pozitíva	Negatíva	Pozitíva	Negatíva
Uspokojenie, naplnenie potreby či túžby	Nutnosť pracovať viac ako chce; zabíjanie času, ktorý mohol využiť lepšie pre svoje zdravie či šťastie; zdravotné problémy, pasivita; Človeka robí nakupovanie a konzumovanie šťastným len na chvíľku, o chvíľu potrebuje nuda, ktorá prichádza po vyprchaní uspokojenia z nákupu či spotreby, vyplniť zase niečím iným, je to nekonečný bludný kruh.	Ekonomický prínos: Nakupovanie a konzum podporuje výrobu tovarov a služieb (udržiava alebo i zvyšuje zamestnanosť, zvyšuje príjmy štátu za dane z tovarov a služieb), ktoré môže štát vložiť do zdravotného, vzdelávacieho, či sociálneho systému či obrany.	Ekonomické: Spoločnosť musí veľa investovať do likvidácie odpadu, do odstraňovania ekologických havárií, musí stavať diaľnice a cesty pre transport tovaru; Zdravotné: znečistené životné prostredie prináša veľa chorôb, štát následne musí pomáhať mnohým postihnutým jednotlivcom, ktorí majú zdravotné následky (sociálna a zdravotná starostlivosť).	žiadne	Každý výrobok musí byť z nejakého materiálu, ktorý je potrebné niekde vyťažiť a preto niečo zničiť, prípadne i zabiť (napríklad v prípade kože alebo jedla). Takmer každý výrobok sa nakoniec tiež stáva odpadom, ktorý treba spáliť alebo skladovať, či inak zničiť. Okrem toho má takmer každý tovar obal, ktorý tiež zatažuje našu krajinu i prírodu.	žiadne	Chov v zajatí, zabíjanie, utrpenie (chov na mäso, mlieko, kožuch, testovanie a i.). Ničenie prirodzeného prostredia zvierat kvôli ťažbe a tým ich odsúdenie na smrť (viď orangutan).

Slovník sociální patologie. Praha: Grada, 2017, s. 78.

Narkománia a iné závislosti

Správne odpovede na otázky z úl. 3 zo str. 47

- a) Áno, nikdy neviem, čo v droge naozaj je (otázka kvality a dôvery), ani aké silné to je, tiež nepoznáme úmysly predávajúceho.
- b) Áno, každé telo reaguje na drogu inak, niekomu stačí i veľmi malá dávka na to, aby sa stal bezvládnym či zdravotne poškodeným.
- c) Nie – alkohol je síce legálny, ale i jeho požitie môže človeka zabiť – napríklad otrava alkoholom, či následky nehôd v dôsledku neschopnosti držať svoje telo pod kontrolou (strata schopnosti chodiť, držať sa, vidieť a pod.), niektorí urobia pod vplyvom alkoholu i to, či by inak nikdy neurobili.



d) Áno – droga môže vyvolať veľmi zvláštne psychické stavy, niektorým môže nenávratne poškodiť zdravie a psychiku. Nik z nás nevie, aké odolné je jeho telo a psychika.

Růžička, Vlastimil. Politika a médiá v konzumní společnosti. Praha: Grada, 2011, s. 142.

Röhr, Heinz-Peter. Závislost. Jak jí porozumět a jak jí překonat. Praha: Portál, 2015, s. 132.

Röhr, Heinz-Peter. Závislost. Jak jí porozumět a jak jí překonat. Praha: Portál, 2015, s. 122-124.

Nebezpečné sekty a kulty

Riešenie úl. 2 zo st. 50

Odovzdanosť vodcovi

Pretrhnutie kontaktu s vonkajším svetom

Narušenie rodinných väzieb (posilňuje oddanosť vodcovi)

Strata kritického myslenia

Poslušnosť

Brainwashing (vymývanie mozgu)

Nedemokratická štruktúra

Tajomstvo vodcu s pravými úmyslami sekty

Strata identity (zabudnutie na seba samého, pretvorenie na nového človeka)

Porušovanie ľudských práv

Psychická manipulácia

Uzavretý prístup k informáciám zo sveta (noviny, internet)

Nebezpečné sekty a kulty

Správne odpovede z úl. 3 zo str. 50

Odolnejší človek je v možnostiach: človek, ktorý má priateľov; má podporu rodiny; človek so zdravými životnými cieľmi a záujmami.

Nebezpečné sekty a kulty

Riešenie úl. 4 zo str. 51

Využíva nešťastie ľudí, osamelosť ľudí, ponúka podporu, spoločnosť, ľahké riešenia, súnalezitosť, manipuláciu, označenie sa za lepších, poukazovanie na zlý svet, postupne dávajú tajomstvo za oddanosť a prácu v sekte a i.

Televízne programy a zámery ich tvorcov

Riešenie úl. 1 zo str. 52

Poradie prvej časti textu: masmédiá; masy; vlastníť; fi rma; reklamu; objektívne; politického; pluralita

Poradie druhej časti textu: verejnoprospešné; slúžiť; prospešná; demokratických; dedičstvo; menšín; zisk; štátneho

Televízne programy a zámery ich tvorcov

Riešenie úl. 3 zo str. 53

ČO SA DEJE (televízne noviny) Pluralita; informovanie;	ALE NEVRAV! (politická debata) Pluralita; názor; lepšia spoločnosť	NO NEKÚP TO! (reklama) Zisk
ZAS NIK NEVIE?! (vedomostná súťaž) Zisk; vzdelávanie; zábava;	VYKOPNUTÍ (program o opustených zvieratách); lepšia spoločnosť Informovanie; osвета; zdravé životné prostredie	POSLEDNÝ SÚD (hraný súd) Zisk; zábava
ŠPORTU ZDAR! (športové noviny) podpora športu; informovanie;	CÉČKO (hitparáda céčkových videoklipov) Zisk; zábava;	RADIO HEAD AWARDS (odovzdávanie cien najlepším umelcom) podpora umenia; pluralita; osobností; podpora domácej tvorby; podpora kultúry a menších; lepšia spoločnosť
POSTAV STROM! (program pre kutilov a záhradkárov) Zisk; vzdelávanie; podpora tých, čo chcú niečo vytvoriť či vyrobiť	KÁMO, KDE MÁM KÁRU?! (program auto-moto) Zisk; informovanie;	MARKA TERKA (historický dokumentárny seriál) Vzdelávanie; pluralita; mapovanie významných osobností; podpora kultúry a menších; lepšia spoločnosť
9.X (Situačný komediálny seriál - sitcom) Zisk; zábava	AKO SOM ZLYHAL/A (rozhovory s osobnosťami) mapovanie významných osobností;	TEST MAGAZÍN (spotrebiteľský magazín) Vzdelávanie; pluralita; informovanie; zvyšovanie právneho povedomia; lepšia spoločnosť
ČO JE NA OBRÁZKU? (pošli SMS za 1 Euro a vyhraj!)	HORNÁ-DOLNÁ (prenos športového podujatia) podpora športu; podpora regiónov;	ŠORTKA ZRAZKA (losovanie miliónárov) Zisk; informovanie;
KDE MÁM DESIATU? (detektívka) Zisk; zábava	RUŽOVÁ SPOMIENKA (romantický film) Zisk; zábava	STAR CLASS (scifi seriál) Zisk; zábava



<i>JA SO SEBOU (politická sebareprezentácia)</i> <i>Propaganda; názor</i>	<i>CHODBA (reality show)</i> <i>Zisk; zábava;</i>	<i>KRÚTŇAVA (opera E. Suchoňa)</i> <i>Vzdelávanie; podpora umenia; osobností; podpora domácej tvorby; podpora kultúry a menšín; lepšia spoločnosť</i>
<i>VIDÍM, VIDÍM...(zavolaj a vyveštíme...)</i> <i>Zisk</i>	<i>NÍSUR (relácia rusínskej menšiny)</i> <i>podpora umenia; pluralita; informovanie; osveta; osobností podpora domácej tvorby; podpora regiónov; podpora kultúry a menšín; zdravé životné prostredie; názor; lepšia spoločnosť</i>	<i>TU MÁM ŽIŤ?! (program o životnom prostredí)</i> <i>Vzdelávanie; pluralita; informovanie; osveta; zdravé životné prostredie; zvyšovanie právneho povedomia; lepšia spoločnosť</i>



OBSAH

I. PREHLBOVANIE KOMUNIKAČNÝCH SPÔSOBILOSTÍ	2
Čo si chceš/a povedať? (efektívna komunikácia)	2
Konvenčné a nekonvenčné správanie	5
Prijímanie a dávanie komplimentov	7
Riešenie konfliktov	10
Asertívne správanie	12
II. ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL	15
Zdravé vyvažovanie práce a zábavy	15
Význam priateľstva	19
Otvorenosť v partnerských vzťahoch	21
Ochrana života na Zemi	27
Prosociálnosť a zdravý životný štýl	31
Životné prostredie a prosociálnosť	35
III. NEZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL A ZÁVISLOSTI	39
Nástrahy v konzumnej spoločnosti	39
Narkománie a iné závislosti	42
Nebezpečné sekty a kulty	48
IV. MASMEDIÁLNE VPLYVY	52
Televízne programy a zámery ich tvorcov	52
Správa alebo komentár?	56
Internet a sociálne siete	62
PREHLAD KOMPETENCIÍ	64
POZNÁMKY A SPRÁVNE ODPOVEDE	69