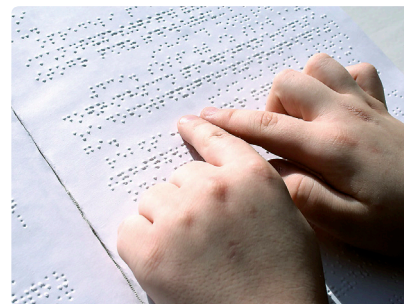




Ve dvojici sepiš alespoň 10 důvodů, proč si lidé vzájemně vyměňují informace – komunikují.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Poznáš, kdo na obrázcích sdělil informace uvedené v bublinách?
Co všechno ještě můžeš o postavách na fotografiích soudit?
Jak se na vnějším zjevu člověka projevují jeho vnitřní prožitky?

To se mi snad jenom zdá, ať už se to neopakuje!

Moc Vám
děkujeme!

Pláceme si?

Jsi to nejcennější,
co mám!

Mějte slitování!





Na následujících fotografiích je zachycen člověk, který vždy sděluje informaci zvednutím ruky. Pokus se toto gesto nahradit slovy. Co by aktér sdělil pomocí slov místo zvedáním ruky?















Jak bys charakterizoval(a) otevřenou komunikaci? Napiš vše, co tě v první chvíli napadne.



 Popiš podle fotografií možnosti řešení konfliktu.



únik

.....

.....

.....

.....



kompromis

.....

.....

.....

.....



dohoda

.....

.....

.....

.....



ústupek

.....

.....

.....

.....



útok

.....

.....

.....

.....



Jak se cítí lidé na fotografiích? Přiřaď jim charakteristiky vyjmenované na lístečcích. Můžeš použít 3 různé barvy nebo pospojovat šipkami.

PASIVNÍ

- pasivní
- ustupuje ostatním
- umí přistoupit na kompromis
- otevřený
- odvážný
- chybí sebejistota
- ví, co chce
- neumí přiznat svou chybu
- nízké sebevědomí

ASERTIVNÍ

- sebevědomý
- sarkastický, ironický
- používá hrubá slova
- bývá využíván
- klidný
- nedokáže se prosadit
- přizná chybu
- vyhýbá se konfliktům
- obviňování
- vyrovnaný
- prosazuje se bez ohledu na druhé
- omlouvá se za chybu
- zraňuje druhé
- nedbá na práva druhých
- „diktátor“
- role „oběti“
- potlačuje své emoce i přání

AGRESIVNÍ

O moc hodném strážci majáku

Na jednom ostrově obsluhoval maják velmi hodný a ústupný chlapík. S každým chtěl vycházet dobře a prostě neuměl říct ne. Jednou za čas dostával z královských zásob láhev vzácného oleje, aby měl čím plnit strážnou lampu. Nebe bylo jasné a moře poklidné.

Zrána přišla za strážcem majáku stará vdova. „Odlej mi kapku oleje,“ prosila ho. „Blíží se výročí smrti mého muže, musím mu zapálit věčné světlo, aby jeho duše spočívala v míru.“ Strážce jí ulil oleje a vdova zajásala: „Ach, ten náš strážce, ten má srdce ze zlata!“

V poledne přišel za strážcem majáku soused. „Příteli, že mi dáš kapičku oleje? Musím naolejovat své stroje, jinak bych dnes přišel o výdělek.“ Dostal svou sklenku oleje a nadšeně strážce majáku objal: „Vždyť já věděl, že jsi kamarád.“

K večeru přiběhla mladá matka a moc naříkala: „Mé dítě, mé drahé děťátko se spálilo a křičí! Prosím tě, odlej mi oleje a já mu budu mazat bolístku!“ I jí strážce odlil vzácný olej. Žena mu vroucně políbila ruku: „To je ale štěstí, že tu hlídá maják někdo tak hodný jako ty!“

V noci přišla strašná bouře. Strážce spěchal na maják rozsvítit lampu. Ale oleje už bylo sotva na dvě. Lampa zhasla. Loď se stovkami lidí na palubě narazila do skal a všichni do jednoho utonuli v moři. Nikde v celém širém světě nebyl tak hodný strážce majáku.

Daniela Fišerová

Otázky a úkoly

- 1 Jak bys charakterizoval(a) strážce majáku? Byl to hodný člověk? Byl oblíbený? Měl porozumění? Byl dobrým strážcem majáku?

.....

.....

.....

.....

- 2 Které chyby se strážce dopustil? Co tato chyba způsobila?

.....

.....

.....

- 3 Koho jsi naposledy odmítl(a)? Jakým způsobem? Jak ses cítil(a)? Jaký mělo tvé odmítnutí dopad? Je těžké druhého odmítnout? Riskuješ něco, když ho odmítáš?

.....

.....

.....

.....

.....



Otázky a úkoly

- 1 Který cit vyjadřují osoby na fotografiích?
Vyber si osobu, která tě zaujala. Co se jí asi mohlo přihodit?
Co zřejmě prožívá? Jak bys reagoval(a), kdybys tuto osobu v takové náladě potkal(a)?
- 2 Vymysli příběh, který by mohl být příčinou rozpoložení, v němž se osoba na fotografii nachází.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Přiřaď podobizny k autorům citátů. Zjisti podrobnosti z jejich života.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Člověk je tvor
společenský.
Aristoteles



.....

.....

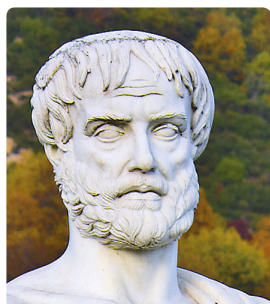
.....

.....

.....

.....

Každý je zodpovědný
za to, co dělá, ale
také za to, co nedělá.
Voltaire



.....

.....

.....

.....

.....

.....

Coming together is
a beginning, staying
together is progress,
and working together
is success.
Henry Ford

Otázky a úkoly

- 1 Co vypovídají citáty o spolupráci lidí?
- 2 Proč je důležité, abychom uměli spolupracovat s ostatními?
- 3 Na čem naposledy spolupracovala vaše třída? Jak se vám spolupráce dařila?

.....

.....

.....

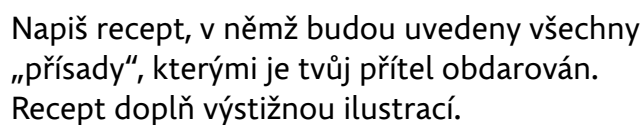
.....

.....

.....

.....

.....

[illegible][illegible]

1 Která slova bys doplnil(a) do vynechaných míst?
Jakou úlohu sehraává láska v životě člověka?
Kdo zhudebnil tuto báseň?

- | |
|------------------------------------|
| Radúz |
| František Louka
(Zdeněk Svěrák) |
| Adam |
| Romeo |
| Caesar |
| Břetislav |
| Jack (Leonardo Di Caprio) |
| Petr |

Láska je jako _____
plující černou oblohou
Náš život hoří jako svíce
a mrtví milovat nemohou

- 3** Znáš příběh některého z párů? Šlo vždy o šťastnou lásku? Jeden z párů nevstoupil do manželství z čisté lásky, ale pouze pro peníze. Víš, o kterou dvojici se jedná? Jaký je tvůj názor na takové počínání?

Šalomounův soud

Tehdy přišly ke králi dvě matky a žádaly ho, aby rozsoudil jejich spor.

„Prosím, můj pane, já a tato žena bydlíme v jednom domě. Třetího dne po mém porodu přivedla na svět i tato žena svého syna.

Ten však v noci zemřel. Proto v noci vstala, a zatímco jsem spala, podstrčila k mému boku mrtvé dítě a přivlastnila si mého syna.“

„Nikoliv. Můj syn je ten živý! Ta žena lže, králi.“

A tak se před králem dál hádaly.

„Podejte mi meč,“ poručil král. „Rozetněte to živé dítě. Jednu polovinu dejte jedné a tu druhou polovinu druhé.“

První žena se poklonila a pravila: „Spravedlivě jsi rozhodl, můj pane. Ať není ani moje, ani její.“

Druhá žena však padla na kolena a plačíc prosila: „Můj pane, nejvroucněji Vás prosím, dejte to živé novorozeně jí, jen ho neusmrcujte! Vzdám se syna, nechť si ho ta druhá ponechá.“

Poté král poznal, která žena je skutečnou matkou.

Otázky a úkoly

- 1 Poznal(a) jsi skutečnou matku? Čím se podvodnice usvědčila?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 2 Znáš některý další příběh o mateřské lásce? Vyprávěj. Jak vyjadřuješ svou lásku vůči rodičům ty?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Pojmenuj následující příbuzenské vztahy.

syn sestry mé
matky

.....

syn mé
sestry

.....

manžel mé
dcery

.....

syn mých
rodičů

.....

otec matky
mého otce

.....

manžel sestry
mé matky

.....

otec mé
matky

.....

matka mé
matky

.....

sestra mé
matky

.....

dcera sestry
mé matky

.....

matka matky
mého otce

.....

manžel mé
sestry

.....

dcera mých
rodičů

.....

otec mé
manželky

.....

manželka
mého syna

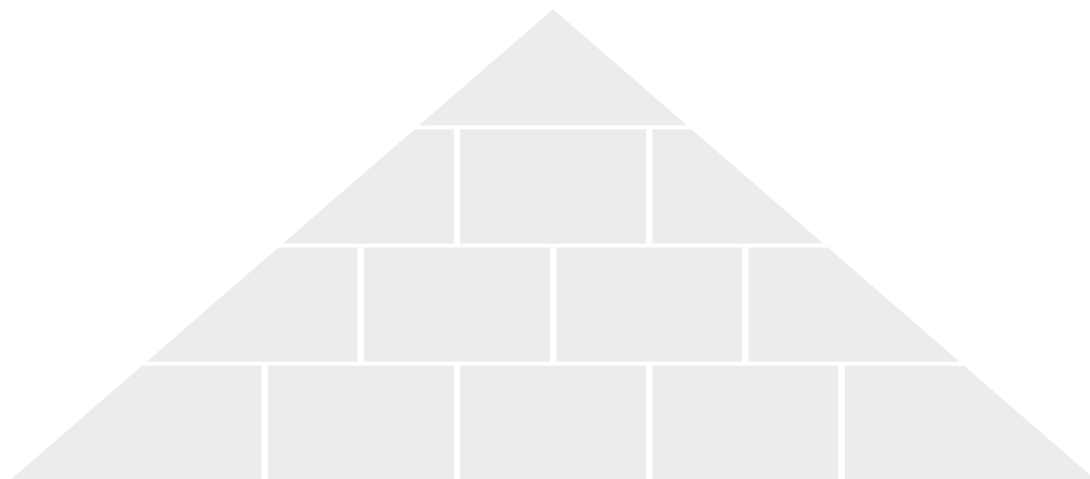
.....

Otázky a úkoly

- 1 Na koho by ses obrátil(a) s prosbou o pomoc v případě, že se dostaneš do situace, se kterou si nedokážeš poradit?

.....

- 2 Do následující pyramidy doplň jména těch lidí, kterým důvěřuješ.



- 3 Najdi na internetu další instituce, které nabízejí lidem pomoc v nouzi a které se nacházejí v blízkosti tvého bydliště.

.....

- 4 Na následující zeď napiš, s jakými problémy se můžeš ty sám (sama) nebo jiné děti obrátit na Linku bezpečí:

Malá noční hudba

Nebe bylo nejdříve blankytné s podvečerním nádechem lila a pak naposledy zahořelo temným, trochu horečnatým ruměncem, jak to bývá na podzim. Světlo se ještě naposledy zhlédlo ve Vltavě a ustoupilo stínu.

A my jsme ještě stále byli na procházce – nějak nás ten večer překvapil. Rozžehly se lampy, svět zvážněl a hovory chodců zněly tlumeně.

V jednom starém domě bylo okno osvětlené takovým střídavým bledě růžovým světlem a za tím oknem někdo hrál na klavír. Nejdříve jakýsi Chopinův valčík a potom Malou noční hudbu.

Zastavili jsme se a poslouchali. Človíček byl tichý a nadšený.

„Tatí,“ praví, „zůstaňme tu do rána...“

Nešlo to, to dá rozum.

Ale ta muzika se linula hustě a sladce jako med, a tak jsme u toho okna ještě chvíli stáli.

„Tatí,“ říká, „my se spolu máme přece tak rádi...“

„Hezky poslouvej,“ povídám, „tohle je Malá noční hudba.“ Zamyslí se.

„Noční hudba to je,“ praví, „ale proč je, tatí, malá?“

„No,“ odpovídám, „malá je proto, že... malá hudba je, když... prostě, když je malá, rozumíš?“

„Ano, tatí,“ říká. „A kdy bývá hudba velká?“

„Nemudruj,“ pravím, „a poslouvej, jak je hezká. Taková milounká, jako by tě někdo hladil po tváři.“

„Ach, tatí,“ povídá, „my se spolu máme přece tak rádi. Tatínku, zůstaňme tu do rána...“

Tu hudba najednou ustala a růžové světlo v okně za chvíli pohaslo.

Ale my jsme stejně ještě nešli domů.

„Tatí,“ ptá se, „je ta hudba docela malá? Jako já?“

„No,“ říkám, „totiž ta hudba... jak bych to pověděl... hudba poroste...“

„To je dobře,“ přerušil mne, „že děti mají také malou hudbu. A co je, prosím tě, hudba?“

„Ty to ještě nevíš?“ říkám. „Hudba je přece... no prostě, když je hudba... abych ti to definoval přesně... rozumíš?“

„Ano, tatí,“ řekl. „Hudba je, když to člověk už nemůže vydržet a musí si zahrát.“

A po chvíli ještě zaprosil:

„Pojď, zazpíváme si, tatí... Malou noční hudbu... víš?“

„Když já neumím zpívat,“ povídám a trochu jsem se začervenal. „Půjďme raději domů a tam si pustíme rádio. Že ano?“

„Ale ne,“ říká, „pojď, tatínku, zazpíváme si. Já to už prostě nemohu vydržet.“

A tak jsme zpívali trochu falešně, ale zato dlouho.

Možná, že nás za tím oknem slyšeli. Jednou se tam na chvíli rozsvítilo růžové světlo a znovu zhaslo.

Ludvík Aškenazy, Dětské etudy

Otázky a úkoly

1 Proč má rád človíček svého tatínka?

.....

.....

.....

2 Lze z příběhu vyčíst, zda je jeho tatínek vlastní (biologický)?

.....

.....

.....

3 Je pro človíčka důležité, aby byl jeho tatínek vlastní (biologický)?

.....

.....

.....

4 Měl by tatínka rád více / méně, kdyby byl vlastní / nevlastní?

.....

.....

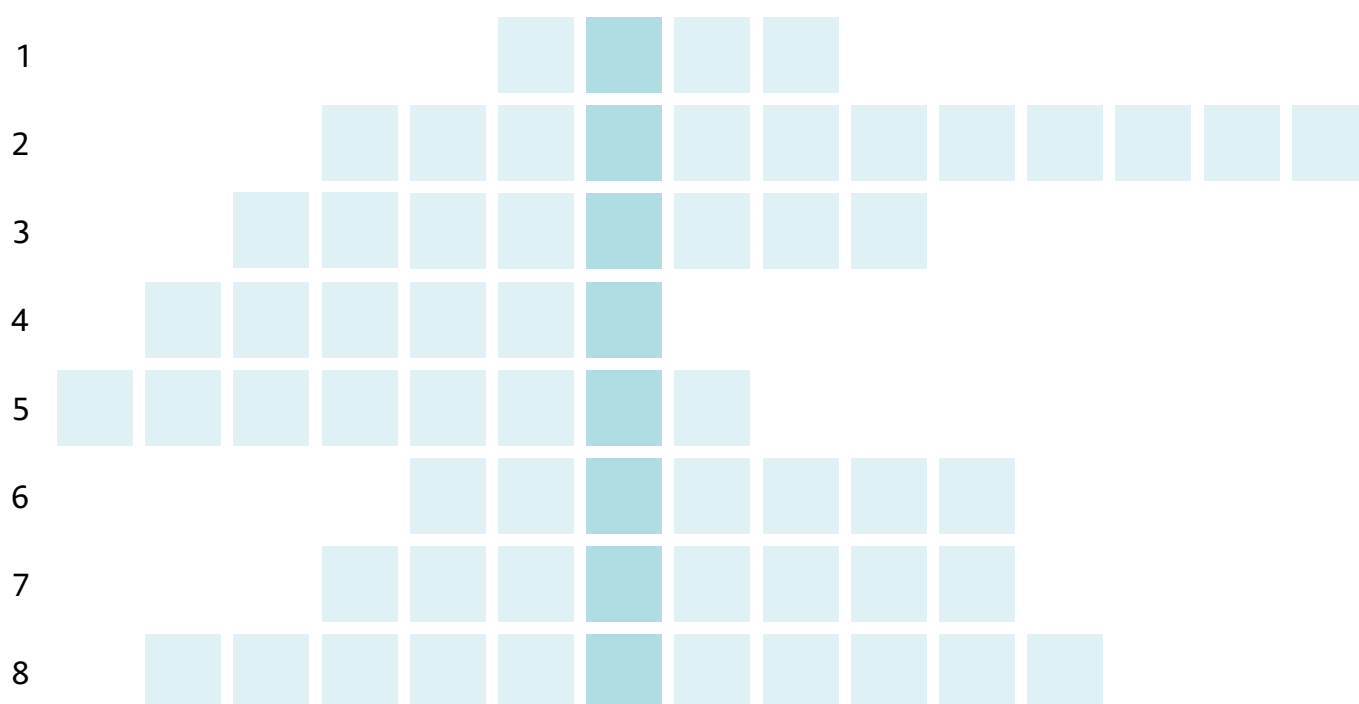
.....

.....



Jaký zákoník se zabývá rodinným právem, zjistíš v tajence.

1. Kdo svěřuje dítě do pěstounské péče?
2. Vztah osob založený na pokrevním poutu.
3. Osoba, kterou soud ustanoví dítěti v případě, že jeho rodiče zemřeli.
4. Účel manželství.
5. Forma náhradní rodinné péče, náhradní rodiče mají stejná práva a povinnosti jako biologičtí.
6. Náhradní rodič dítěte, které nemusí být právně volné.
7. Rodinná alternativa ústavní péče Fondu ohrožených dětí.
8. Druh ústavního zařízení.



Tajenka:

.....



Pročti si výčet dětských práv, každé právo označ jedním ze znamének.

+ právo, o kterém jsem nevěděl, je pro mě novým poznatkem

- právo, kterého jsem si byl vědom

? tomuto právu nerozumím, potřebuji vysvětlení

Úmluva o právech dítěte

+	-	?	PRÁVA
☐	☐	☐	§ Právo na život (čl. 6)
☐	☐	☐	§ Právo na jméno a státní příslušnost (čl. 7)
☐	☐	☐	§ Právo na zachování totožnosti, příslušnosti k rodině a státu (čl. 8)
☐	☐	☐	§ Právo žít se svými rodiči a udržovat s nimi styky (čl. 9)
☐	☐	☐	§ Právo svobodně se vyjadřovat a být vyslyšen (čl. 12)
☐	☐	☐	§ Právo svobodně přijímat a rozšiřovat informace (čl. 13)
☐	☐	☐	§ Právo svobodně myslet a projevovat víru či náboženství (čl. 14)
☐	☐	☐	§ Právo na svobodné sdružování a shromažďování (čl. 15)
☐	☐	☐	§ Právo na ochranu soukromí, cti a pověsti (čl. 16)
☐	☐	☐	§ Právo na přístup k informacím a na ochranu před škodlivými informacemi (čl. 17)
☐	☐	☐	§ Právo na obranu před násilím (čl. 19)
☐	☐	☐	§ Právo na zvláštní ochranu a pomoc dětem bez rodin (čl. 20)
☐	☐	☐	§ Právo na plnohodnotný život a pomoc postiženým dětem (čl. 23)
☐	☐	☐	§ Právo na ochranu zdraví a léčení (čl. 24)
☐	☐	☐	§ Právo na sociální péči a odpovídající životní úroveň (čl. 26)
☐	☐	☐	§ Právo na vzdělání (čl. 28, 29)
☐	☐	☐	§ Právo na volný čas (čl. 31)
☐	☐	☐	§ Právo na ochranu před vykořisťováním a škodlivou prací (čl. 32)



Jsou tvá práva nějak ohraničená, nebo jsou neomezená?

Které z postav na obrázku dáváš za pravdu?

Která práva byla porušena?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fotbalový míč má devítiletý Ahmed v ruce každý den. Přesto ještě nikdy neměl možnost si fotbal se svými kamarády zahrát. Každý den od sedmi ráno do šesti hodin večer totiž v jedné tmavé místnosti na předměstí Pirwhadai šije míče. Majitel dílny je potom prodává v obchodě v centru města. Když Ahmed večer z práce odchází, většinou už je tma, takže jde přímo domů, kde jeho starší sestra připravuje večeři. Tedy pokud jdou míče dobře na odbyt. „Někdy jdou obchody opravdu dobře. To si pak vydělám i 50 dolarů měsíčně,“ říká Ahmed hrdě.

Ahmed a jeho starší sestra ale musí živit šest lidí – matku a tři mladší sourozence. Jejich otec odešel, když se u matky projevily první příznaky astmatu. Na předměstí, kde neexistují zpevněné chodníky a silnice, to je poměrně časté onemocnění. Kromě období monzunových dešťů je všude plno dráždivého prachu, a když se ke snížené odolnosti přidá ještě nedostatečná výživa, lidé nemoci rychle podlehnou.

„Do školy jsem chodil, ale když jsem byl v druhé třídě, musel jsem odejít. Číst moc neumím, ale počítání, to mi jde. Vím přesně, kolik míčů jsem vyrobil a kolik mám za to dostat. Nikdo mě nemůže obelstít.“

Problém ale je, že Ahmed umí počítat pouze do deseti. Ušít za den víc míčů ale stejně není možné. „Ani když se hodně snažíte,“ říká Ahmed přesvědčivě. „V dílně je večer příliš tma.“

Rodina potřebuje jeho skromný příjem na to, aby přežila. Na Ahmedovo tajné přání už ale peníze nezbývají. „Majitel dílny mi loni slíbil, že mi jeden míč daruje. To by všichni kamarádi koukali. Oni si kopou se smotanými hadry a já bych měl opravdový fotbalový míč! Ale zřejmě na to zapomněl, protože mi zatím nic nedal. Asi se musím víc snažit.“

www.unicef.cz



Ahmedův příběh je z Pákistánu. Co všechno víš o této zemi?

Na základě informací z článku uvažuj, jak je to v této zemi s dodržováním dětských práv.

.....

.....

.....

.....

.....



Můžeš ty nebo tví rodiče nějak pomoci dětem, jako je Ahmed? Zjisti, které dobrovolnické organizace působí v tvém městě / regionu.

.....

.....

.....

.....

.....

Byl jsem z toho tenkrát úplně vykořeněný, a když se teď dívám zpět, připadá mi, že jsem žil v nějakém snu. Ale na některé věci nikdy nezapomenu. Například na to, jak moji vrstevníci nevěděli, co mají říct, a tak se mi vyhýbali. Normálně by řekli aspoň něco, i kdyby to bylo třeba jen „ahoj“, ale teď se snažili zmizet z dohledu. Pak jsem je občas zaslechl, jak říkají: „Víš, to je ten, jak mu sestra...“ Cítil jsem se, jako bych byl znenadání slavný – bylo to hrozné. Jeden můj spolužák byl skvělý. Moc toho nenamluvil, ale byl u mě o přestávce i během oběda, takže v jeho přítomnosti nebylo tak těžké vyrovnat se s okolím. Někteří lidé nevěděli, co říct nebo udělat, ale napsali mi dopisy. Dostal jsem pět dopisů a ještě je mám schované. Všechny jsou od kamarádek mé sestry. Jedna z nich napsala, že přišla o malého brášku a jak jí potom bylo. To, co psala, bylo úplně stejné, jak jsem se cítil já; ona tomu rozuměla a to bylo moc fajn. Nikdy jsem na žádný z těch dopisů neodpověděl, ale stále si je schovávám.

Velmi těžko jsem nesl, že jsem o tom nemohl mluvit doma. To byla jedna z nejhorších věcí. Všichni říkali, že to nikomu nepomůže, tak se mlčelo. Připadalo mi to jak nějaké tajnůstkářství.



Zamysli se, jak bys mohl(a) Viktorovi pomoci vyrovnat se se smrtí jeho sestry.
Jak bys doplnil(a) následující věty?

Nejprve bych

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

Za den nebo dva bych mohl(a)

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

Jednu věc bych určitě neudělal(a), totiž

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

Po několika týdnech bych možná mohl(a)

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



Snaží se naše společnost bezbariérově přizpůsobit prostředí handicapovaným občanům?
Uveď příklady ze svého okolí.

[illegible]

Zakroužkuj, zda souhlasíš/nesouhlasíš s následujícími tvrzeními.

1. Každý neslyšící umí bezchybně odezírat.	ANO x NE
2. Znakový jazyk neslyšících je mezinárodní, lze se jím domluvit na celém světě.	ANO x NE
3. Pro člověka, který se v Česku jako neslyšící narodil, je český jazyk cizím jazykem.	ANO x NE
4. Pro každé slovo existuje ve znakovém jazyce jeden znak.	ANO x NE
5. Neslyšícímu manželskému páru se narodí neslyšící dítě.	ANO x NE

Byla jednou jedna mladá rostlinka. Vypadalo to, že z ní jednou vyroste velký strom. Měla přesně čtyři lístky. Čtyři krásné listy, které se třpytily v ranní rose a ve slunečních paprscích. Ty čtyři lístky spolu dobře vycházely a často si spolu povídaly.

Jednou se ten největší a nejkrásnější z nich (byl tak trochu „mluvčím“ skupiny) rozhodl, že mu voda vadí a že se musí před ní chránit. Zbylé tři listy nechtěly odporovat a byly tak hloupé, že se bez rozvahy podřídily svému kamarádovi. Zavedly si důmyslný systém deštníku: Když bylo hezky, deštník se zavřel. A když hrozil déšť, deštník se rozevřel.

Bohužel, malý ubohý stromeček začal bez deště chřadnout, až uschl. Všechny listy odnesl vítr.

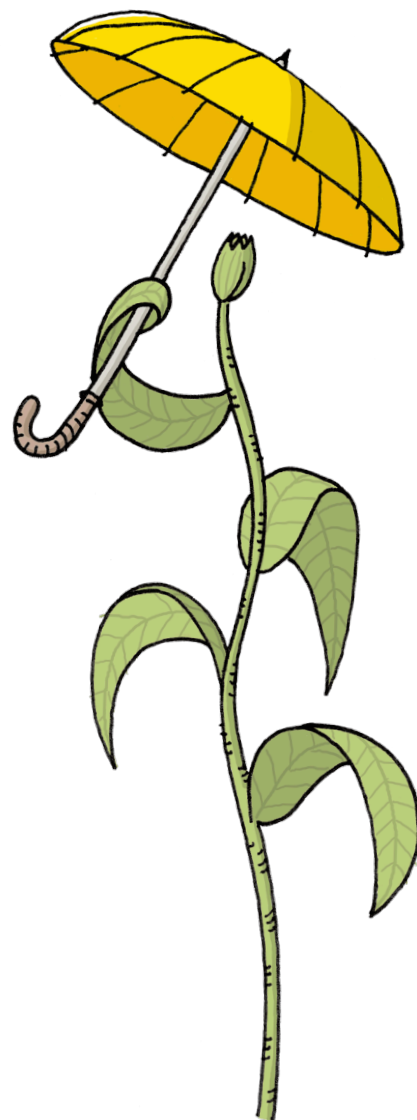
Bruno Ferrero, Příběhy pro potěchu duše



Jistě jste poznali, že příběh rostliny je podobenstvím skupiny, jejíž členy tvoří malé lístky. Stejně jako se mezi lístky vyčlenil vládce, i v běžných společenských skupinách dochází k vydělení vůdců, osob s dominantním postavením.

Které poselství přináší příběh o rostlině?

Přináší každá skupina člověku jen pozitivní hodnoty?





Intuice

Vezmi si pastelku oblíbené barvy a vybarvi každé tvrzení, se kterým souhlasíš. Poté ke každému tvrzení napiš jméno některého ze svých spolužáků, o kterém si myslíš, že mu dané tvrzení odpovídá. Jedno jméno se může opakovat vícekrát.

má hezký pokoj		občas se červená	
chodí do divadla		má rád rostliny	
rád tančí		půjčuje věci	
hodně telefonuje		umí hýbat ušima	
rád kreslí		má doma zvířátko	
nenávidí domácí úkoly		je jedináček	
má starost o druhé		často pomáhá mamince	
kouše si nehty		je právě ostříhaný	
je dochvilný		ráno cvičí	
lehce se naštve		má rád zelenou barvu	
vyhrál v soutěži		nemá jeden zub	
hraje na hudební nástroj		škola mu nevadí	
má rád knihy		neuklízí si svoje věci	
rád soutěží		poslouchá hudbu	
často sleduje televizi		je levák	
obvykle nesnídá		je snílek	
má často strach		nerad mluví jako první	
už letěl v letadle		často pláče	
většinou věří lidem		často mu něco vadí	
je plachý			

1 Spoj pojmy, které k sobě patří:

dorozumívání
verbální komunikace
neverbální komunikace
dialog
konflikt
empatie
matrika
práva
rodina
týrání
osvojení
pěstounská péče
fair trade
handicap

spravedlivý obchod
střet zájmů
povinnosti
řeč
znevýhodnění
adopce
příbuzní
státní evidence
soudní svěření do péče jiné osoby
slova
vcítění se
psychické a fyzické
gesta
rozhovor minimálně dvou osob

2 Doplň do závěrečného shrnutí vynechané pojmy:

Základem lidské řeči je, která se skládá ze slov. rozumíme sdělování a přijímání informací, které probíhá v podobě verbální a
..... bývá vnímán jako střet zájmů, nedorozumění.

Řešením konfliktu může být únik, ústupek, útok, nebo dohoda. Asertivní člověk se rozhoduje sám za sebe a za rozhodnutí nese

..... chování je vstřícné k druhému, se kterým soucítíme. Snaha více osob o dosažení cíle se nazývá

..... tvoří lidé spjatí příbuzenskými vztahy. Adopce je úplné dítěte. Mezi formy pěstounské patří pěstounská péče na

Zdravotní postižení může mít podobu , smyslovou, , duševní a vnitřní.



Najdi vývojové rozdíly u dětí na fotografiích.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....



Prohlédni si následující obrázky a pokus se určit, jak staré dítě je kreslilo.



- 1 Zkus vymyslet, co může dítě tohoto věku zaujmout.
- 2 Doplně chybějící výrok.



„Babi, proč vlak nejede po silnici?“
 „Protože tam nejsou koleje.“
 „A proč tam nejsou koleje?“
 „Protože by se po nich špatně jezdilo autům.“
 „Proč by se po nich špatně jezdilo autům?“
 „Protože by to drncalo.“

- 3** Pokus se rozvinout tento rozhovor a dokončit jej uspokojením zvědavosti dítěte.

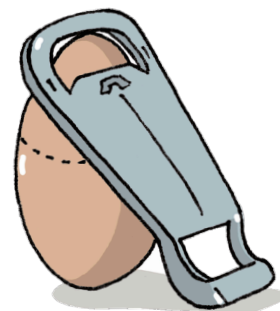


Vytvoř deset slovních spojení podle příkladu.

Příklad:

odzátkuj tu láhev – odskořápkuj mi to vajíčko

Janička je košilatá – maminka je zástěratá



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



V čem jsou pro tebe vzorem tvoji rodiče a prarodiče?

.....

.....

.....

.....

.....

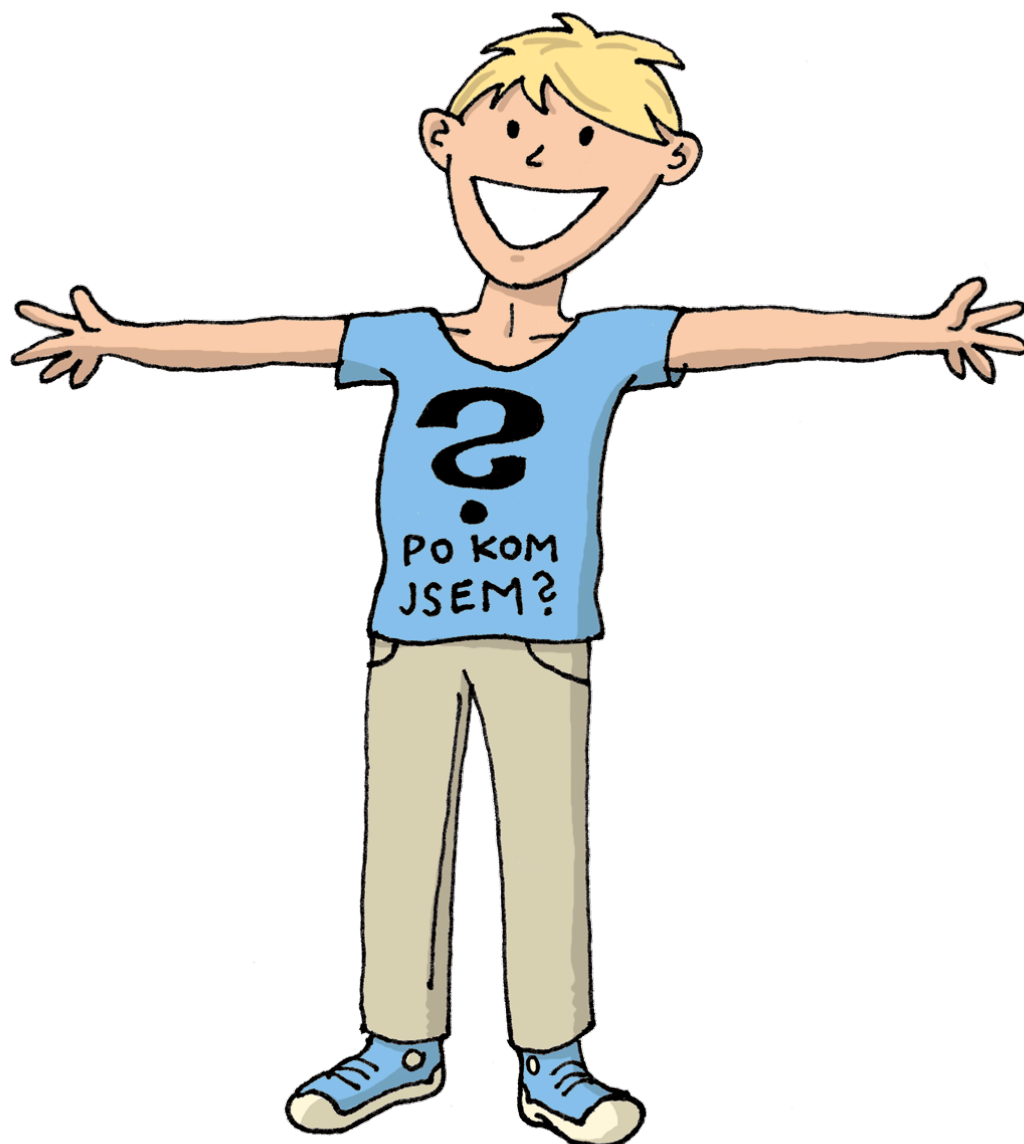
.....

.....

.....



Zapiš k ilustraci, v čem jsi po matce, otci, babičce a dědovi.



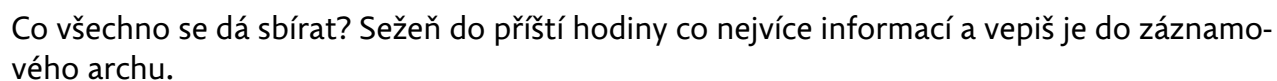


Doplň do tabulky příklady her.

Druhy her	lovecké	
	sběratelské	
	motorické	
	stolní	
	zrakové	
	námětové	



.....

[illegible]



Hledej a vypiš rozdíly na obrázcích.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

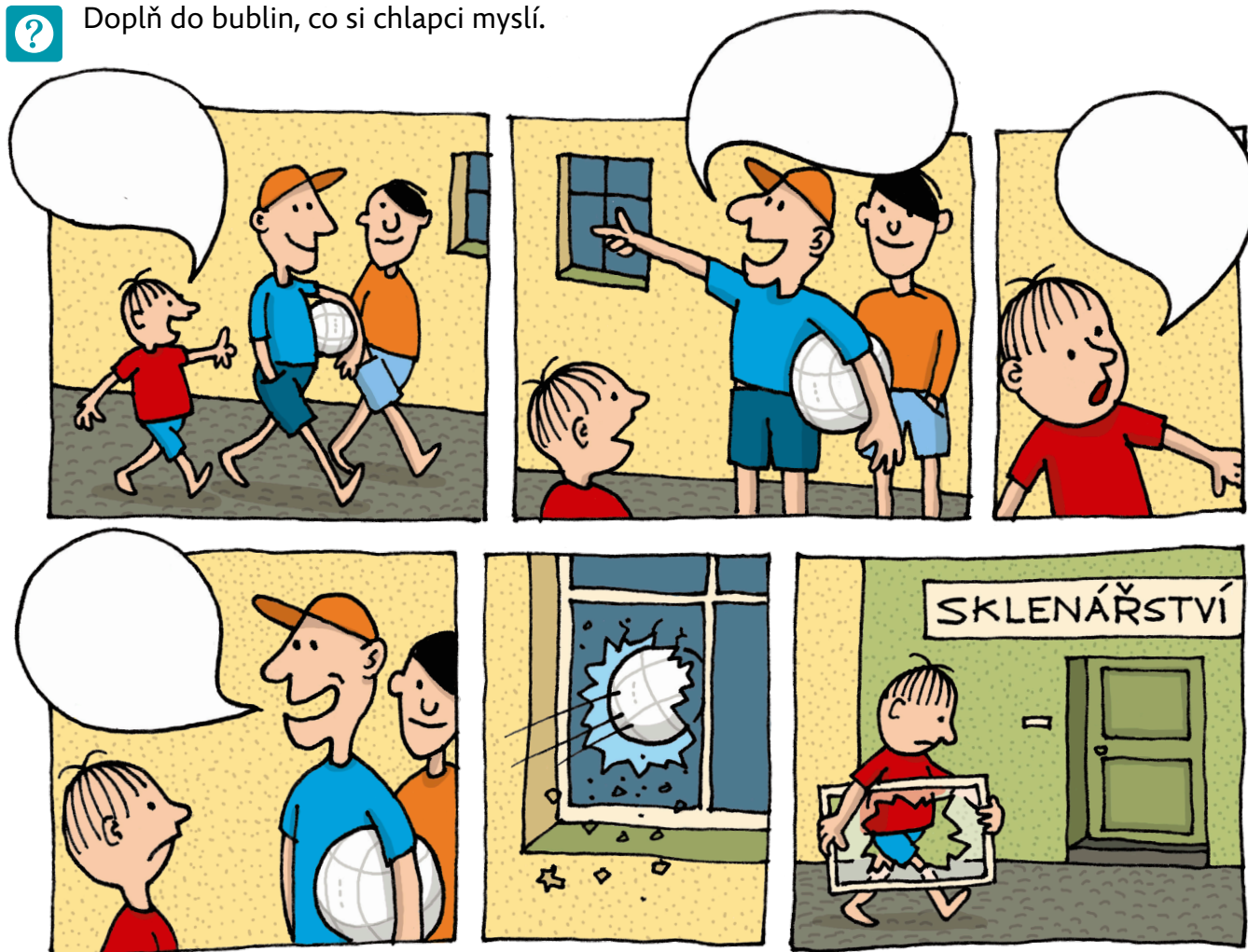
.....

.....

.....



Doplň do bublin, co si chlapci myslí.



Proč se naše myšlenky a city někdy rozcházejí?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

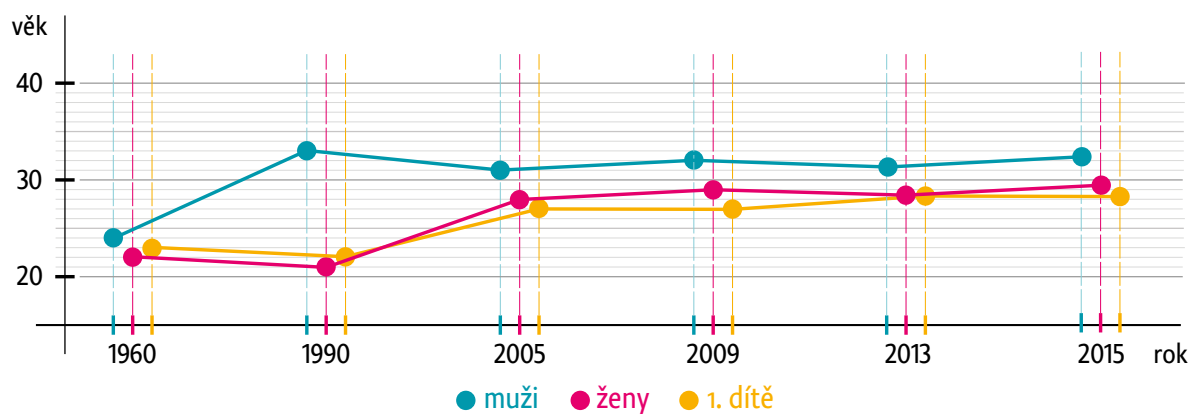
.....

.....

.....



Zeptej se maminky a babiček, v kolika letech se vdávaly, kdy se jim narodily děti. Zjištěné informace porovnej s hodnotami v grafu.



	svatba	1. dítě	porovnání s grafem (dříve, později)
matka			
babička			
babička			

Doplň, co by si mohli při setkání říci.



Další příklady:

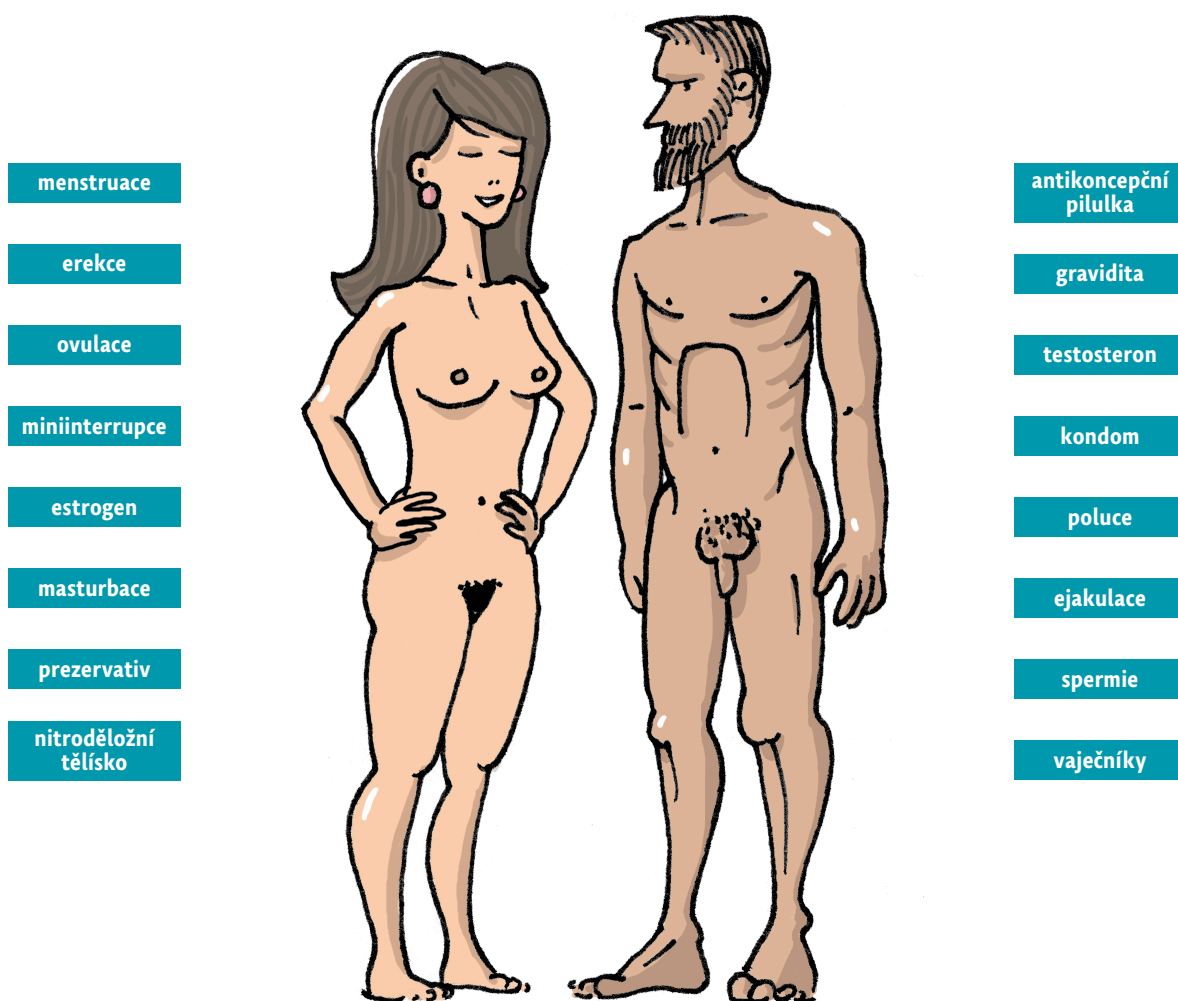
[illegible]

Napiš svoji charakteristiku, zdůrazni, v čem jsi stejný (stejná) jako vrstevníci a v čem se naopak odlišuješ. V závěru napiš, co bys na sobě změnil(a).

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.



Sexuální výchova byla dříve často označována jako výchova pohlavní. Rozděl pojmy, které se vztahují k pohlaví muže a k pohlaví ženy.



Pokud některým slovům nerozumíš, vyhledej si význam ve SCS.

.....

.....

.....

.....

.....

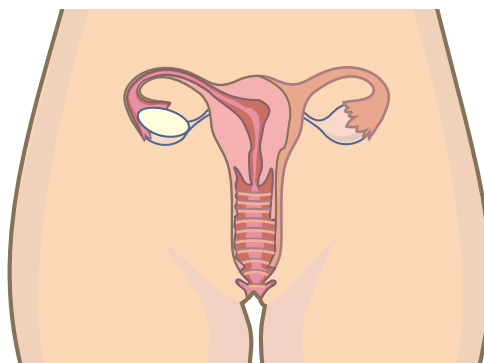
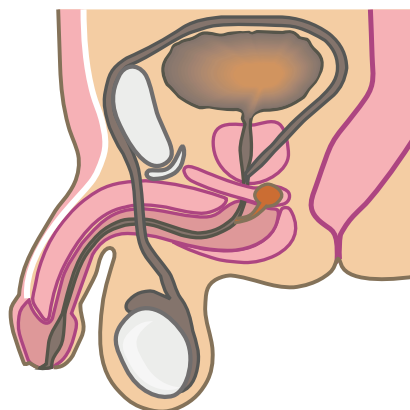
.....

.....

.....



Využij znalostí z přírodopisu a správně pojmenuj části pohlavního ústrojí muže a ženy.



Do následujících vět doplň chybějící slova.

Období dozrávání v muže a ženu nazýváme Objevují se primární a sekundární znaky. Vlivem hormonální činnosti se u dívky objevuje každý měsíc Jedná se o pravidelné krvácení, proto v tyto dny používá menstruační a U chlapců se občas vyskytne noční V době dospívání se tělo více potí. K odstranění zápachu slouží a k prevenci pocení K častým negativním projevům patří kožní problémy U chlapců i dívek vzrůstá zájem o opačné pohlaví. Někdy se objevuje odchylka projevující se přitažlivostí (homosexualita). Ta se týká asi 4,2 % lidí. V případě ji nazýváme lesbicismus. K projevům lásky patří milování. S pohlavním životem jsou spojena i určitá rizika. K nim řadíme nebezpečí nákazy přenosnými chorobami a možnost otěhotnění. Těhotenství trvá měsíců a končí Přivedení dítěte na svět patří k nejkrásnějším okamžikům života, proto bychom si ho měli dopřát ve chvíli, kdy na to budeme, duševně a ekonomicky připravení. Nechtěnému otěhotnění předcházíme používáním vhodné Ta je záležitostí muže i ženy. Mužská ochrana prezervativ neboli nás zároveň chrání i před pohlavně přenosnými včetně AIDS. Neposkytuje však 100% ochranu.

1 Vyplň tabulku:

Charakterizuj	3–6 let	6–12 let	dospívání
obecná charakteristika/ /rozdíly Ch a D			
intelektový vývoj			
sociální vývoj			
motivace			
emoce			

2 Dopiš následující věty:

Já se nyní vývojově nacházím v období

Pro toto období je typické

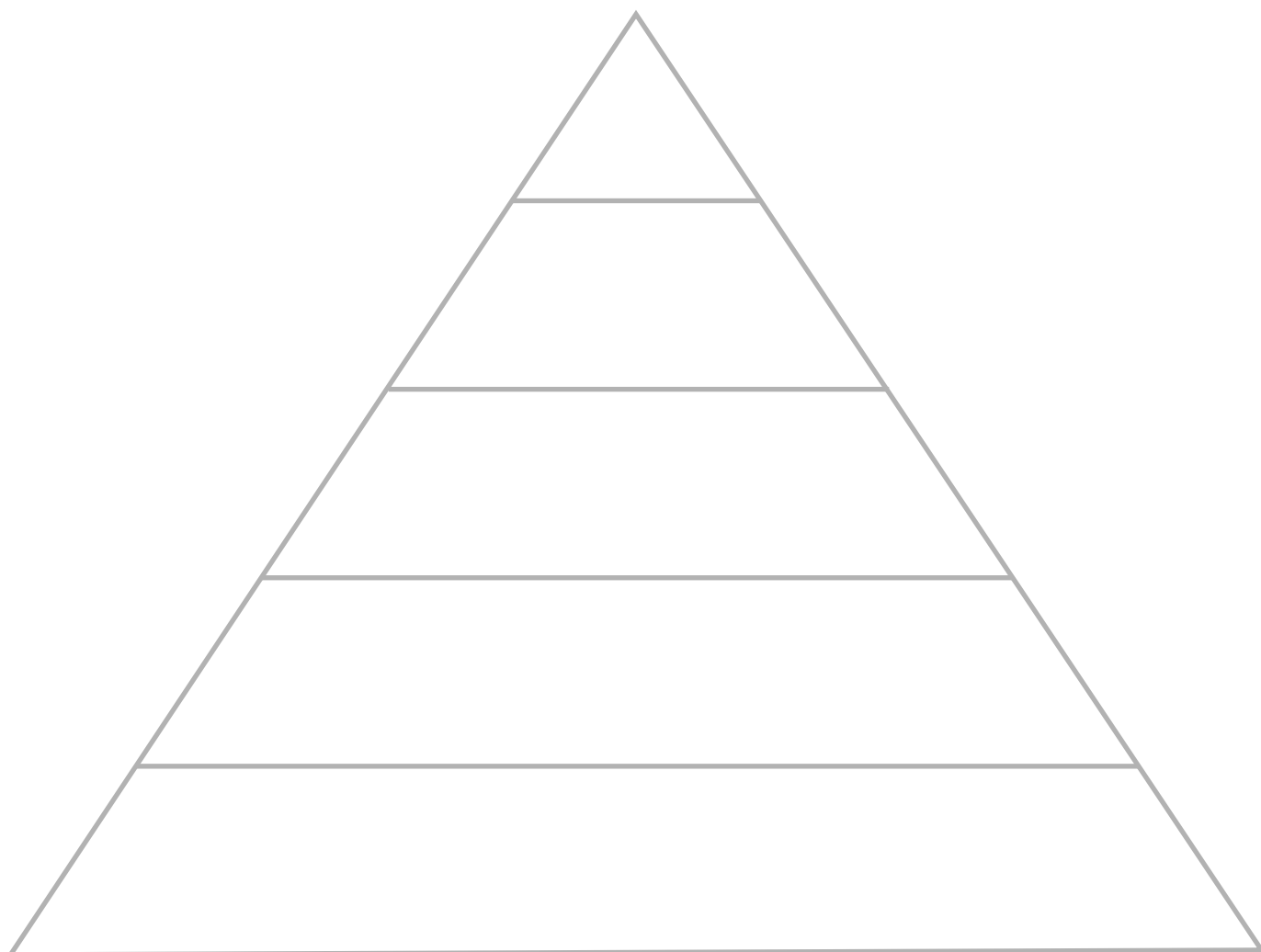
Největší oporou je mi

Z uplynulého života nejraději vzpomínám na



Zařaď jednotlivé potraviny do této pyramidy výživy na základě informací z učebnice:

chléb, zákusky, jablko, kuře, vepřové maso, mléko, sýry, pomeranč, rybí filé, mrkev, čokoláda, brambory, okurky, paprika, jogurt, sádlo, máslo, těstoviny, vejce.





Zapiš nebo zakresli vytvořený symbol, či nalep plody a zvířata, které jsou charakteristické pro určitou oblast ve světě. Zapiš tradiční pokrmy a vyhodnoť je z hlediska zdravé výživy. Zamysli se nad civilizačními nemocemi, kterými kvůli tradiční stravě trpí obyvatelé určitých oblastí, zaznamenávej do mapy.

Plody		Živočichové	
brambory		vepř	
obilí		skot	
zelenina		ovce	
víno – hrozny		říční ryby – kapr	
cukrová řepa		mořské ryby – makrela, šprot, treska, halibut, sardinka	
cukrová třtina		ústřice	
olivy		drůbež	
slunečnice		buvol (yak)	
artyčoky		kozy	
ovoce, jablka, broskve, třešně			
citrusy			
mandle			
datle			
banány			
melouny			
kokos			
arašídy, káva			
čaj			
rýže			
sójové boby			
kukuřice			
ořechy			
ananas			
kakaovník			





Porovnej, kolik tuku obsahují.

- 1) Vezměte si na táč 6 potravin (sádlo, sladké pečivo, ovoce, salám, zeleninu, čokoládu).
- 2) Nastříhejte 6 lístečků a očísľujte je, očísľujte také potraviny.
- 3) Papírky s čísly otřete o jednotlivé potraviny, jestliže mastná skvrna zůstane na papíru i po 5 minutách, potravina obsahuje skrytý tuk.

sádlo	
sladké pečivo	
ovoce	
salám	
zelenina	
čokoláda	



Urči, na které uvedené výrobky by patřila etiketa s textem minimální trvanlivost do... nebo spotřebujzte do...

Doplň odhadem trvanlivost, jako datum výroby vezměte dnešní den.

minimální trvanlivost do...

spotřebujzte do...

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





Znáš některé reklamní strategie?

Vytvoř reklamu pro správnou výživu – můžeš při práci využít těchto poznatků:

- výrobek je opravdu dobrý, protože je využíván známou osobou;
- když budete užívat náš výrobek, budete se mít dobře;
- každý výrobek užívá, tak i vy nemůžete zůstat stranou;
- přesvědčování humorem;
- působí na smysly člověka;
- používá výrazy „nejlepší“, „skvělý“ a protiklad „běžný“, což znamená horší;
- ukazuje úspěšné, usměvavé vrstevníky a slibuje, že jimi budete také.

Při tvorbě reklamy se zamysli i nad možnou obranou proti reklamě.

Jak se mohu bránit reklamě:

- zjistím si co nejvíc informací o výrobku, prostuduji si nabídky jiných firem;
- shromážděné poznatky o výrobcích srovnávám se zásadami správné výživy;
- dávám si pozor na reklamy a hledám reklamní strategie.

1 Test znalostí z oblasti zdravé výživy

Zakroužkuj u každé otázky jednu správnou odpověď:

- Označ, ve kterém přístroji připravíme jídlo nejzdravěji:
a) fritovací hrnec b) parní hrnec
c) mikrovlnná trouba
- Kdo nazval potravu lékem?
a) M. D. Rettigová b) A. Fleming
c) Hippokrates
- Označ, co nepatří mezi tekutiny:
a) čaj b) mléko c) minerální voda
- Ve zdravém těle je největší procentuální zastoupení:
a) bílkovin b) vody c) tuku
- V době ledové se člověk převážně živil:
a) lovem zvířat b) sběrem plodů
c) pastevectvím
- Hlavním sladidlem ve středověku byl:
a) med b) cukr c) ovocná šťáva
- Pro tvorbu kostí tělo potřebuje:
a) železo b) vápník c) cement
- Fosfor získáváme konzumací:
a) ryb b) brambor c) rýže
- Laktovegetariáni ze svého jídelníčku vyřadili:
a) mléko b) maso c) ovoce
- Makrobiotici nekonzumují:
a) med b) zrní c) vejce
- Hodnocení tělesné hmotnosti pomocí BMI se vypočítá pomocí vzorce:
a) hmotnost (kg) / výška² (m)
b) hmotnost (g) / výška (cm)
c) hmotnost² (kg) / výška (m)
- Poruchu příjmu potravy s fázemi hladovění a přejídání nazýváme:
a) anorexie b) obezita c) bulimie
- Který nápoj odvodňuje organismus?
a) káva b) víno c) ovocná šťáva
- Okamžitým prvním ošetřením popálenin vzniklých při vaření je:
a) namazání mastí b) zasypaní zásypem
c) opláchnutí pod tekoucí vodou
- Přebytečný cukr se v těle přeměňuje na:
a) vodu b) svaly c) tuk
- Při přejídání a nedostatku pohybu nám hrozí onemocnění:
a) žloutenkou b) rakovinou
c) cukrovkou
- Nejvhodnějším místem pro uskladnění mléčných výrobků je:
a) lednice b) mrazák c) sklep
- Nepřesné a zavádějící informace o výrobcích označujeme jako reklamu:
a) lživou b) klamavou c) trestnou
- Člověk by měl jíst alespoň:
a) 5 × denně b) 3 × denně c) 8 × denně
- Za nejvhodnější nápoj v pitném režimu se považuje:
a) syčená voda b) ovocná šťáva
c) nesycená voda

1 Doplň pravdivě do vět vynechané údaje:

Každý den jím alespoň krát za den. Během dne vypiji tekutin. Z nápojů si nejčastěji vybírám a Každý den sním alespoň kusů ovoce nebo zeleniny. Do provozoven s rychlým občerstvením chodím krát za měsíc. Za oblíbenou přílohu k hlavnímu jídlu považuji Z pečiva mám nejraději Kromě hodin Tv ve škole sportuji za týden. Z tepelných úprav potravin upřednostňuji

Nyní si znovu přečti své odpovědi a sám/a si vyhodnoť, co děláš dobře a v čem nejvíce chybuješ.

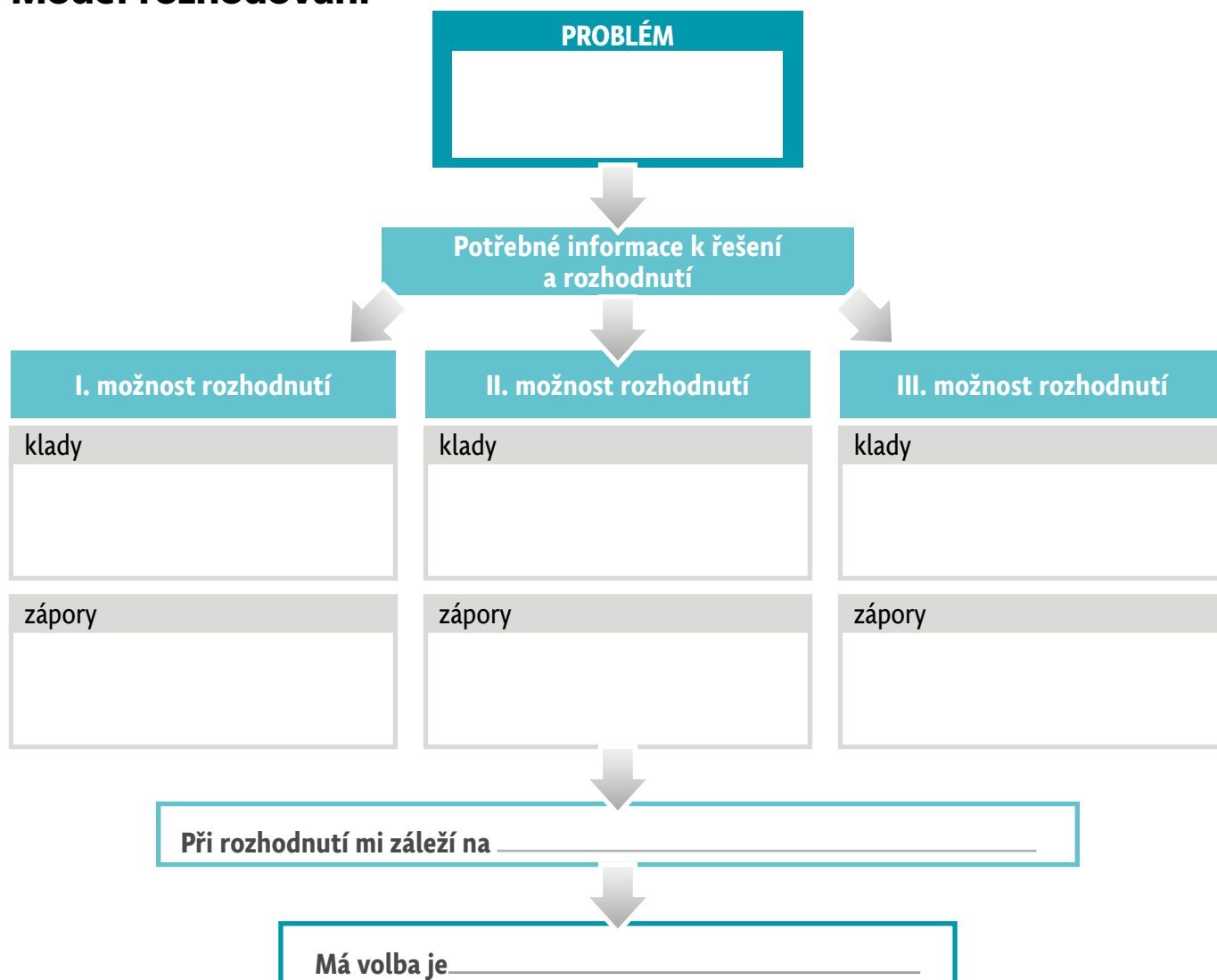
Mé rozhodování

Deváťáci Pavel, Marek a Jarda jdou ze školy kolem benzinové pumpy. Mají žízeň. Jarda a Marek si koupí pivo. Pumpař jim ho prodá, nekontroluje, zda jsou plnoletí. Začnou ho pít. Pavel ví, že to není správné, ale bojí se, že by ho kamarádi nevzali mezi sebe.



- Dokonči příběh;
- urči problém, který řešíš;
- vzpomeň si na všechny informace, které potřebuješ k řešení problému;
- do grafu zapiš možná řešení problému, nikdy není pouze jedno;
- když se budeš rozhodovat pro jediné řešení, zapiš, na koho myslíš (komu bys tímto rozhodnutím udělal radost, kdo by tvé rozhodnutí ocenil);
- zapiš konečné rozhodnutí.

Model rozhodování





Vytvoř si svůj vlastní deštník sebeúcty.

Každý člověk je zodpovědný za své chování a v jeho jednání by měla být úcta k sobě i druhým. Kdo takto jedná, vytváří si obranu proti nevhodnému chování druhých. Přemýšlej o sobě!



Příklady pocitů a vlastností:

- vlastní důležitost
- úspěch
- sebedůvěra
- jedinečnost
- pocit, že mi věří
- být spokojený s vlastním tělem
- myslet a jednat za sebe
- být přijímán mezi vrstevníky
- sebekontrola
- hrdost
- upřímnost vůči sobě

Volně zpracováno podle Carol Flaherty – Tonus – Sexualita člověka – Zdravý životní styl



- pomocí brainstormingu vytvoříme na list papíru seznam hodnot
- společně probereme, co jednotlivé hodnoty znamenají
- burza hodnot proběhne pomocí dražby – vyučující vyvolává jednotlivé hodnoty a získá je ten, kdo nabídne nejvíc
- každý žák dostane částku 1 000 Kč za nákup hodnot

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

- O které hodnoty byl největší zájem a proč?
- U kterých hodnot se odlišoval zájem a z jakého důvodu?

Otázky a úkoly

- 1 Přečti si příběh na straně 102–103.
- 2 Rozeber situaci chlapce s brýlemi a posuď, jestli znáš dobře své spolužáky, nebo je posuzuješ podle různých poznámek ostatních.
- 3 Obkresli svoji ruku. Na dlaň nebo kolem prstů napiš vzkaz těm spolužákům, jejichž chování se ti nelíbí, sděl jim, co bys chtěl, aby na svém chování změnili.
V rámci slušného chování se vyvaruj negativních posouzení. Nechceme se uzavřít, ale pomáhat si.

- 4 K šipkám doplň způsoby obrany proti šikaně.



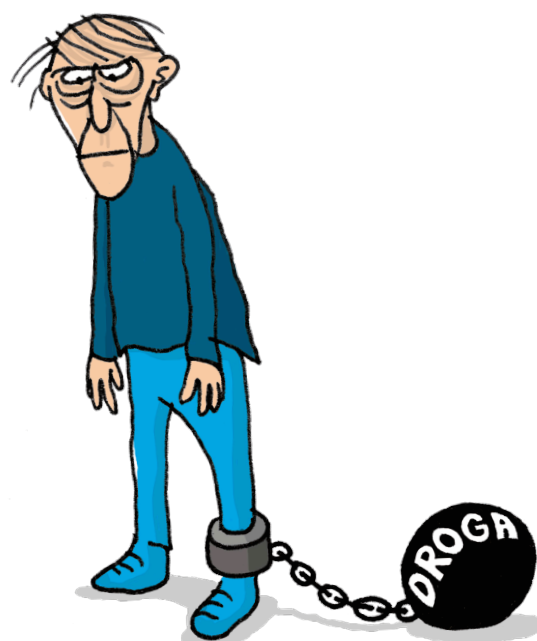
PEXESO:

závislost na alkoholu	závislost na práci	alkoholismus	workoholismus
gambling	patologické hráčství	čichání	rozpouštědla, ředidla (toluen)
marihuana, hašiš	konopí	alkohol	pivo, víno, destiláty
doping	povzbuzující	zneužívání drog	ovlivnění mentálních schopností člověka
vulgarita	mluva a jednání doplněné hrubými výrazy	tabák zdravotní poškození	nemoci dýchacího, cévního systému, rakovina

tabák sociální důsledky	finanční výdaje, požáry, konflikty s nekuřáky	alkohol poškozené orgány	játra, mozek, ledviny, cévní systém, srdce
hazardní hry	dluhy, ztráta času, možnost trestné činnosti (krádeže, podvody)	hazardní hra	hráč si může koupit možnost výhry
alkoholický nápoj	obsahuje více než 0,75 % alkoholu	šikana	bezprávi, bezohlednost, zbabělost vůči druhému

Otázky a úkoly

- 1 Pomocí brainstormingu запиšte, které počítačové hry hrajete vy nebo vaši kamarádi.
- 2 Charakterizujte, čím se od sebe tyto hry liší.
- 3 Ke konkrétní hře zapisujte klady a zápory – pracujte ve skupinách.
- 4 Kolik času trávíte hraním počítačových her v poměru k ostatním aktivitám?



Námět na oslavu narozenin

Většina lidí považuje pití alkoholu za nezbytnou součást dobré zábavy na různých oslavách. Co vše by se mohlo podle vás jíst a pít a dělat na oslavě, aby nikomu k dobré náladě nescházel alkohol?



- Nakreslete komiksový příběh z oslavy narozenin vašeho spolužáka.
- Navrhněte plán oslavy a rozdělte si jednotlivé úkoly na oslavu. Nikdo by neměl stát stranou. Vyberte hlavního organizátora, dárek pro oslavence (může mít i netradiční podobu), pozvánky, menu, výzdobu, hudbu, dort, fotky.

Kdo je alkoholik?

Mohou se dospívající stát alkoholiky?

.....

.....

.....

Proč je alkohol nebezpečný pro mladé lidi?

.....

.....

.....

.....

.....

Jaké jsou varovné signály vznikajícího alkoholismu?

.....

.....

.....

.....

.....

Znáš negativní vlivy alkoholu na společnost?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Na které orgány v lidském těle působí alkohol?

.....

.....

Je alkohol droga?

Které nemoci se vyskytují běžně u alkoholiků?

.....

.....

.....

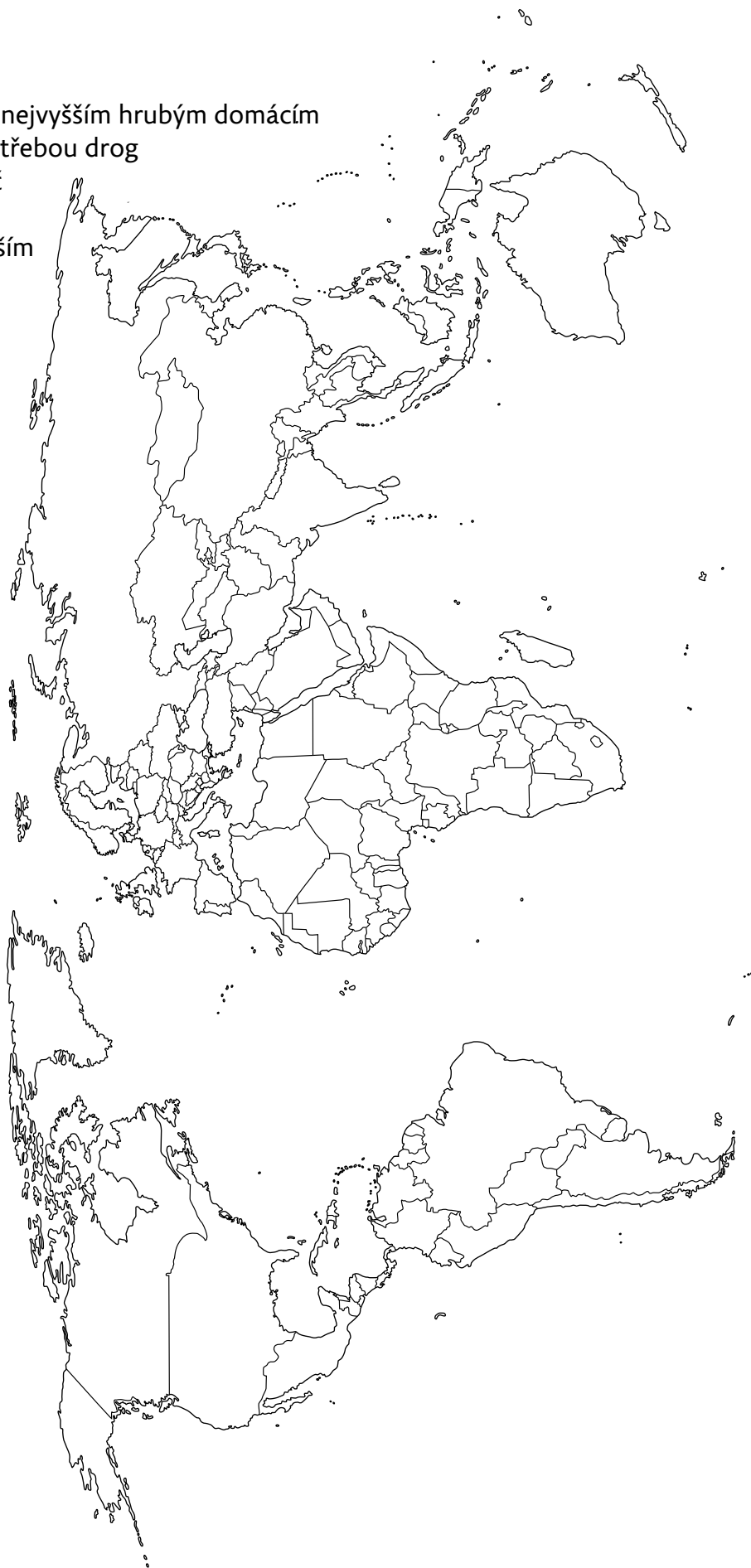
Volně zpracováno podle Susan Shapiro Alkohol a jiné drogy

Cesta kolem světa



Na 1. mapě světa najdi země s nejvyšším hrubým domácím produktem, dále s nevyšší spotřebou drog a nejvyšší vzdělaností, a označ je jednou barvou – **modře**.

Červeně vyznač státy s nejnižším hrubým domácím produktem, nejnižší spotřebou a nejnižší vzdělaností.

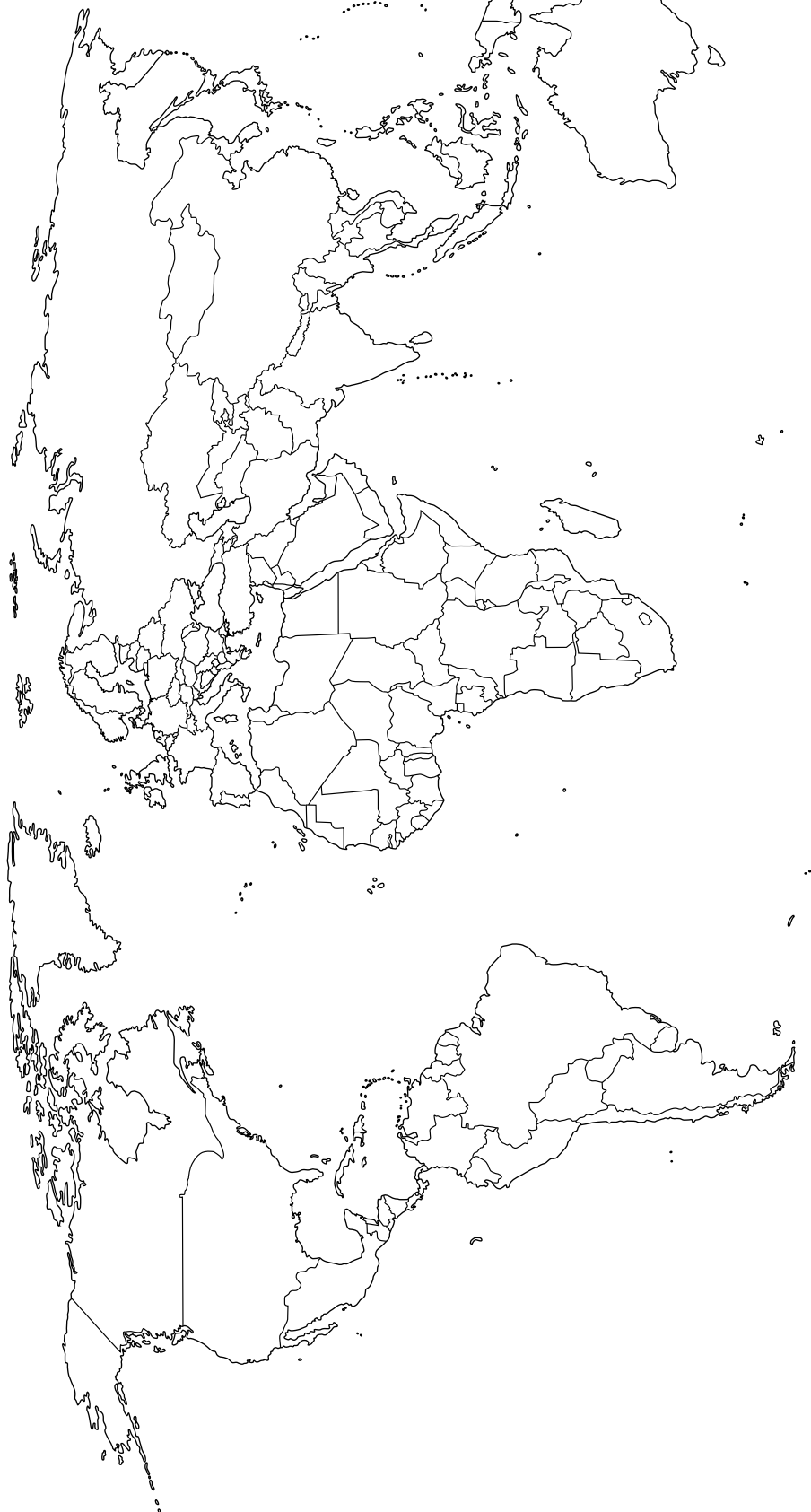


MAPA 1



Na 2. mapě světa vyznač státy, kde se pěstuje konopí, koka a makovice k výrobě opia.

Srovnej obě mapy a vytvoř hypotézu o souvislosti mezi produkcí drogy a jejím užíváním. Jak lze hypotézu ověřit?



MAPA 2

Test na závěr

1 Co je to droga?

2 Co je to závislost?

.....

3 Na čem může být člověk závislý?

.....

4 Alkoholová závislost je ...

5 Drogová závislost je ...

6 Závislost na lécích je ...

7 Co je to gambling?

8 Kde všude můžeš vidět hrací automaty?

9 Od kolika let se smí hrát na výherních automatech?

10 Může vzniknout závislost na počítači, na mobilním telefonu?

Podle Houška, Kašparová: Sám sebou 1, str. 17

Napiš 5 pravdivých vět, které začínají slovem „nemohu“, a přeči je svému kamarádovi. Sdělte si vzájemně své pocity. Obdobně pracuj s 5 větami a slovem „nebudu“.

.....

.....

.....

.....

.....

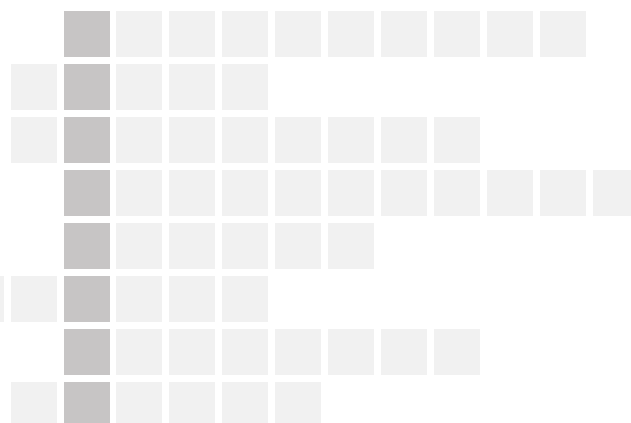
.....

.....

.....

- 1 Vylušti tajenku a pojem ve vztahu k obsahu této kapitoly vysvětli:

vlastnost lenocha
činnost tvořící hodnoty
přístroj, na který může vzniknout závislost
nesmyslné ničení
taneční droga
rostlina, ze které se vyrábí hašiš
tabákový výrobek
droga z řady opiátů



Tajenka:

.....

- 2 Napiš podle vzoru příklad kladného a záporného využití:

+		-
provazy	konopí	marihuana, hašiš
	mák	
	internet	
	mobilní telefon	
	nakupování	

- 3 Dokončením vět vytvoř shrnutí učiva této kapitoly:

Šikana je

Šikanování může mít formu

Obětí šikany se stává

Agresorem bývá

Při vandalismu dochází k ničení

Drogou může být

Opakovaným užitím drogy může vzniknout

Za legální drogy považujeme,
protože

K důsledkům drogové závislosti patří

Podtrhni výrok, který je pro tebe pravdivý.

Kouřit: jsem už zkusil – kouřím pravidelně – občas – jen v partě – nikdy to zkoušet nebudu – asi budu kouřit, až budu dospělý – nechápu, proč lidi vlastně kouří.

Poprvé jsem pil alkohol: na nižším stupni ZŠ – na vyšším stupni ZŠ (6. třída, 7. třída, 8. třída, 9. třída)

Alkohol: piji pravidelně – piji občas – ochutnal jsem – už jsem se někdy opil – nikdy nebudu alkohol pít – budu jej pít jako ostatní, až budu dospělý – možná budu někdy pít i víc

Alkohol mi poprvé nabídl: kamarádi – rodiče – jiní dospělí – zkusil jsem to sám při příležitosti oslavy – s partou – při jiné příležitosti.

Setkal jsem se s drogou: zatím ne – nabídli mi ji spolužáci – jiní vrstevníci – dospělí – vím, kde bych mohl drogu získat – nikdy bych žádnou drogu nezkoušel – možná ji někdy zkusím – moji vrstevníci ji zkoušeli (jednalo se o marihuanu, extázi, jiné tvrdší drogy).

Často prožívám dlouhá období nudy – nudím se jen občas – nikdy se nenudím – nuda je můj velký problém – kdo chce, může si vždycky hodnotnou zábavu najít – nechápu, jak se může někdo nudit – z nudy se mohou mladí lidé pustit do činností, kterými si sami škodí.

- 1 Ve volném čase nejraději:
- a) sleduji televizi
 - b) čtu
 - c) jdu ven s kamarády
 - d) sportuji
 - e) věnuji se osobní zálibě, jaké?
 - f) převážně se nudím
- 2 Nejdůležitější pro mě je:
- a) být fyzicky zdatný(á)
 - b) být hezký(á)
 - c) být zdravý(á)
 - d) mít dobrý vztah k rodičům
 - e) mít dobré kamarády
 - f) vydělávat hodně peněz
 - g) mít auto
 - h) získat vyšší vzdělání
 - i) vynikat ve sportu
 - j) činit ostatní lidi šťastnými
 - k) mít dost času k zábavě
 - l) mít náboženskou víru
- 3 Ve všední den sleduji televizi (průměrně):
- a) více než 6 hodin
 - b) 4–6 hodin
 - c) 2–4 hodiny
 - d) 1–2 hodiny
 - e) méně než hodinu
 - f) spíše nesleduji
- 4 Moje nejoblíbenější pořady v televizi jsou:
-
- 5 Ve všední den se mohu dívat na TV nejdéle:
- a) do 20 hodin
 - b) do 21 hodin
 - c) do 22 hodin
 - d) do 23 hodin
 - e) déle než do 23 hodin
- 6 Podle mého názoru ovlivňuje televize vztahy mezi lidmi:
- a) k lepšímu
 - b) k horšímu
 - c) vůbec
 - d) nevím, nemohu se rozhodnout
- 7 Zákaz sledování televize považuji:
- a) za trest
 - b) je mi to jedno

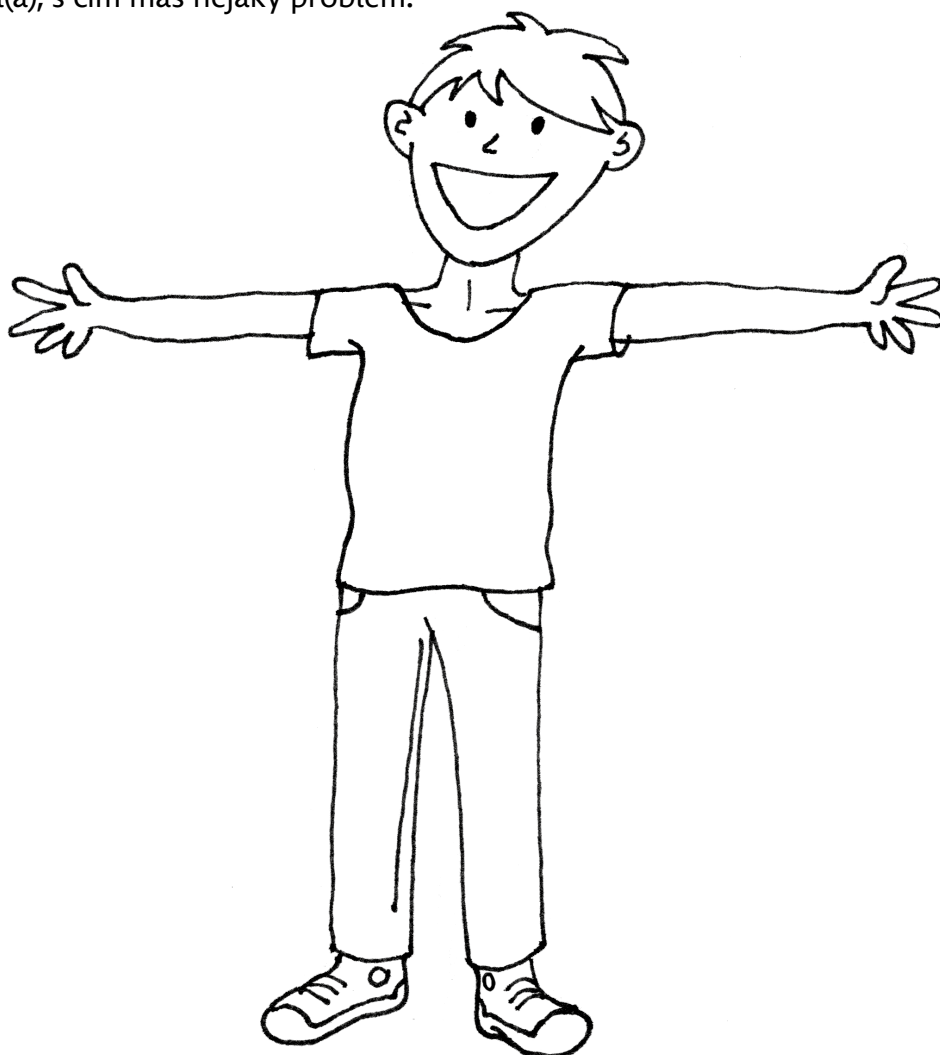
[illegible][illegible]



Namaluj a popiš svůj strom zdraví (základ – kořeny, hlavní pro udržení zdraví – kmen, péče o zdraví – větve).

Zamysli se

- 1 Vybarvi postavu – červeně části těla, se kterými jsi spokojen(a), tmavou barvu použij na to, co bys změnil(a), s čím máš nějaký problém.



- 2 Práce s textem – Vyzkoušej si dle návodu pozitivní myšlení.

Úryvek z knihy *Miluj své tělo* od Lui Heyové:

Malé děti milují každíčký kousek svého těla. Netrpí pocity viny nebo hanby a s ničím se neporovnávají. I vy jste byli kdysi takoví, ale v průběhu času jste začali naslouchat ostatním, kteří se vás pokoušeli přesvědčit o tom, že nejste „dost dobří“. Začali jste tedy kritizovat své tělo v domnění, že možná právě tam se nachází vaše vada.

Odložme tedy tyto nesmysly a začněme opět milovat své tělo a přijímat je takové, jaké je. Tělo se bude v každém případě měnit. A když mu poskytneme lásku, bude se měnit k lepšímu.

Podvědomá mysl nemá vůbec smysl pro humor a nedokáže rozeznat pravdivé od falešného. Přijímá zkrátka věci, které říkáme a které si myslíme, jako materiál, ze kterého pak staví. Pravidelným opakováním prohlášení předložených v knize *Milujte své tělo*, vsadíte nová semínka do úrodné půdy svého podvědomí a tyto výroky se stanou skutečností.

Strategie navazuje na program Zdraví 21.



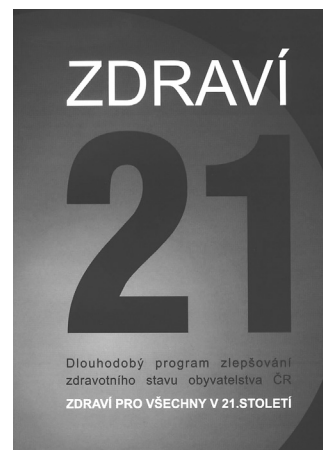
Proč měl program ve svém názvu právě číslo 21?

.....



Zaměřte se na body 4, 5, 11, 12 v programu Zdraví 21.
Přemýšlejte, jak mohou lidé sami přispět k jejich naplnění.

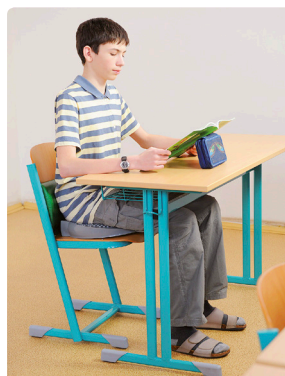
- 1 Solidarita ve zdraví v evropském regionu
- 2 Spravedlnost ve zdraví
- 3 Zdravý start do života
- 4 Zdraví mladých
-
-
- 5 Zdravé stárnutí
-
-
- 6 Zlepšení duševního zdraví
- 7 Prevence infekčních onemocnění
- 8 Snížení výskytu neinfekčních nemocí
- 9 Snížení výskytu poranění způsobených násilím a úrazy
- 10 Zdravé a bezpečné životní prostředí
- 11 Zdravější životní styl – od roku 2015 by si lidé v celé společnosti měli osvojit zdravější životní styl
-
-
-
- 12 Snížit škody způsobené alkoholem, drogami a tabákem. Do roku 2015 výrazně snížit nepříznivé důsledky návykových látek, jako je tabák, alkohol a psychoaktivní drogy.
-
-
-
- 13 Zdravé místní životní podmínky
- 14 Zdraví, důležité hledisko v činnosti všech resortů
- 15 Integrovaný zdravotnický sektor
- 16 Řízení v zájmu kvality péče



- 17 Financování zdravotnických služeb a rozdělování zdrojů
- 18 Příprava zdravotnických pracovníků
- 19 Výzkum a znalosti v zájmu zdraví
- 20 Mobilizace partnerů pro zdraví
- 21 Opatření a postupy směřující ke zdraví pro všechny

Otázky a úkoly

- 1 Kolik hodin denně sedíš? Jaké jsou negativní zdravotní účinky sezení na Tvé zdraví? Které zásady bychom měli při sezení dodržovat?



- 2 Jaký je Tvůj názor na školní stravování? Před odpovědí se pokus vyplnit následující tabulku, zakroužkuj, co platí.

Ovoce a zelenina každý den	ANO / NE / Jen někdy
Chutná polévka každý den	ANO / NE / Jen někdy
Ryby v jídelníčku alespoň jednou v týdnu	ANO / NE / Jen někdy
Luštěniny v jídelníčku alespoň jednou v týdnu	ANO / NE / Jen někdy
Jídlo vždy chutné a upravené	ANO / NE / Jen někdy
Čerstvý ovocný nápoj každý den	ANO / NE / Jen někdy

Záznamový arch



Vyplň následující záznamový arch, své pravdivé odpovědi poté porovnej s ostatními CH nebo D, nakonec se všemi.

1 Ze všech zálib mám nejraději...

.....

2 Ze sportovních aktivit se mi líbí...

.....

3 Nejčastěji sportuji sám (sama), s kamarády, s rodiči, se sourozenci...

.....

4 Upřednostňuji sportování venku, doma, ve fitnesscentru, v tělocvičně...

.....

5 Z kolektivních sportů se nejraději věnuji...

.....

6 Z individuálních sportů mi vyhovuje...

.....

7 Během týdne se sportu věnuji minimálně...

.....

8 V průběhu sportování vypiji nejméně...

.....

9 Sportu se věnuji, protože...

.....

.....

10 Sportováním bych chtěl(a) dosáhnout...

.....

.....

Otázky a úkoly

1 Víš, které pohybové aktivity zlepšují držení těla?

.....

.....

.....

.....

2 Které emoce vyjadřují jednotlivé postoje?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3 Napiš 5 znaků správného držení těla.

.....

.....

.....

.....

.....



Záznamový arch

Životospráva souvisí s režimem dne a je vyjádřena v každodenní péči o uvolnění, pohyb, výživu v souvislosti s pracovním zařazením člověka ve společnosti a prací v domácnosti. V době školní docházky je plnění školních povinností vaše pracovní zařazení a jistě máte svůj podíl i na práci doma. Cyklus dne a noci se projevuje rytmikou střídání, a tak i člověk rytmicky střídá v režimu dne činnosti pracovní a odpočinkové.

Den v týdnu	Budíček	Počet jídel	Množství tekutin	Doba u TV a PC	Večerka
Pondělí					
Úterý					
Středa					
Čtvrtek					
Pátek					
Sobota					
Neděle					
Průměr					



Sečti si délku spánku v průběhu týdne a výsledek vyděl sedmi, dostaneš průměrnou délku spánku, takto můžeš zjistit další průměrné hodnoty denních činností a výsledky si porovnat s ostatními.



Vypracuj si týdenní / měsíční přehled o nesledování televize a nehraní na počítači do noci – za každý takový den si nakresli do políčka smajlíka. Kolik obrázků se ti podařilo nasbírat? Jsou nějaké rozdíly mezi chlapci a děvčaty?

1 Vylušti přesmyčky a získané pojmy doplň do textu:

HNÍZUNOK • RAZVÍD • NÝVÁŽEYV • LONÍVĚNU • HOPYB • VIVÝŽA •
BESEDOMĚÍV • ÁLÍNOCIS • UBOHYP • SOTVOVÁPRAŽI

..... stylem života si většina lidí přivodí předčasné zdravotní problémy,
nemoci, či dokonce předčasná úmrtí. člověka je chápáno jako
..... stav tělesné, duševní a sociální pohody. Základem tělesného zdraví je
..... – –
Základem duševní pohody je čistota myšlení, pocit svobody a zdravé
Rozvíjet zdraví znamená pracovat na sobě a pro druhé. Pro zdraví je
také důležitý dostatek a zdravá Slovo
..... vystihuje podstatu ochrany zdraví, tj. spravovat svůj život, utvářet ho
a vést tak, abychom byli zdraví a mohli naplnit své cíle, které v životě chceme uskutečnit.

MŮJ TÝDEN ZDRAVÍ	ranní cvičení			osobní hygiena				pomoc v domácnosti			příprava do školy	pohybová aktivita					
				ráno		večer											
				mytí	čištění zubů	mytí	čištění zubů										
pondělí																	
úterý																	
středa																	
čtvrtek																	
pátek																	
sobota																	
neděle																	

2 Zacvič si „pozdrav slunci“.

Jsi zázrak

Každá sekunda našeho života je nový a jedinečný okamžik existence vesmíru a nikdy se nebude opakovat...

Víš, co jsi? Jsi zázrak. Jsi jedinečný. Po celá ta léta, co je svět světem, tu ještě nebylo žádné dítě, jako jsi ty. Žádné nemělo tvoje nohy, ruce, šikovné prsty, tvé pohyby.

Může z tebe být Shakespeare, Michelangelo, Beethoven. Můžeš dokázat cokoliv. Jsi opravdu zázrak. A až vyrosteš, copak bys mohl zranit někoho, kdo je zázrak stejně jako ty? Musíš se ze všech sil snažit o to – a musíme se o to ze všech sil snažit všichni – aby si svět své děti zasloužil.

Pablo Casal

Otázky a úkoly

1 Jak rozumíš slovu zázrak?

.....

.....

2 Které věci, jevy, považuješ za zázračné?

.....

.....

3 Čím se od sebe lidé liší?

.....

.....

.....

4 Co jedinečného spatřuješ na každém člověku?

.....

.....

.....

5 Napiš 3 vlastnosti, kterých si na sobě nejvíce ceníš?

1.
2.
3.

Ke každé dobré vlastnosti připiš jména spolužáků, o kterých si myslíš, že tuto vlastnost mají také.

Kým bych byl(a), kdybych byl(a)...

Do jednotlivých políček nakresli, čím bys byl(a) v případě, že bys byl(a): kámen, oheň, květina, citoslovce, zvíře, potrava. Upřesni např., že bys byl(a) kamínkem na pískovišti, základním kamenem stavby,... Závěrem označ, které políčko se malovalo nejlépe a naopak.

KÁMEN	OHEŇ
KVĚTINA	CITOSLOVCE
ZVÍŘE	POTRAVA

Obrazy zakryté rouškami

Jeden král chtěl zjistit, který z jeho synů je moudřejší a měl by jednou vládnout říši. Každého zvlášť přivedl před dva rouškami zakryté obrazy.

„Na prvním obraze je člověk, který ti může ze všech lidí světa nejvíc ublížit. Na druhém je podobizna člověka, bez jehož pomoci se nikdy neobejdeš. Uhodneš-li, kdo je na obrazech, budeš králem ty.“

Starší syn se zamyslel: „Na prvním obraze je určitě král ze západu. Odedávna má spadeno na naši říši. Nebo že by to byl přece jen král z jihu? Ten má zase o mnoho silnější vojska. Ba ne! Už vím! Je to ten ukrutný král z východu! A bez cí pomoci se asi neobejdu? To je přece člověk, který mě dosadí na trůn! Tahle otázka je lehká! To jste, tatíčku, samozřejmě vy.“

Mladší syn se mírně pousmál: „Myslím, že nikdo mi nemůže ublížit víc, než můžu ublížit sám sobě. A nikdo na světě mi přece nepomůže, když si nebudu chtít pomoci já sám.“

V tu chvíli spadly obě roušky a princ viděl, že obrazy jsou pouhá zrcadla. Vesele se zasmál a jeho nejnebezpečnější škůdce i ten nejmocnější z jeho pomocníků se z plna hrdla smáli s ním.

Z archivu Marie Novákové

Otázky a úkoly

- 1 Vysvětli, jak rozumíš přísloví: „Jediný člověk, před kterým se neschováme, jsme my sami.“

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 2 Popiš rysy svého obličeje. Jaké máš čelo, oči, nos, ústa, tváře?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Strom sebeúcty



Tvým úkolem je nakreslit strom sebeúcty k sobě samému.

Kořeny symbolizují tvé schopnosti, kmen zkušenosti a větve s korunou dosažené výsledky. Dokresli do schématu detaily stromu a do jednotlivých částí slovy popiš schopnosti, zkušenosti a výsledky.



Mladý mnich se topil v pochybnostech. Viděl tolik zla, že ztrácel víru. Svěřil se starému opatovi, kterého měl celý klášter v úctě. Opat řekl: „Povím ti příběh o povaze zla: Kdysi byl v horách přepaden prodavač zlata. Když se zbitý probral z bezvědomí, byla už černočerná tma. Muž propadl hrůze. Vůbec netušil, kam jít. Krev mu mrzla ještě v čerstvých ranách. Proklínal lupiče, osud i samotného Boha. Věděl, že nepřežije noc.

Když jeho zoufalství a zloba dosáhly až ke dnu, zajiskřilo kdesi v dálce světýlko. Zadoufal, že je to dům nebo chatrč. Z nebe padal hustý závoj sněhu a on šel za blikavou jiskrou, která stále měnila svůj směr. Neměl jinou šanci na přežití. Kráčel za ní řadu hodin. Za rozbřesku spatřil obrys města. Byl zachráněn. V šeru viděl, že ho vedla jakási neznámá bytost, která nesla v ruce svítilnu. Byl si jist, že je to anděl strážný. Nikdy nikoho víc nemiloval, nikomu nikdy nebyl vděčnější. Z posledních sil ho doběhl a pokorně mu objal nohy. Vtom ho poznal. Byl to ten zloděj, co ho málem zabil. V tu chvíli se s ním stal zázrak a jednou provždy se ho zmocnil Bůh.“

Opat zmlkl. Mladý mnich byl nadšen.

„Krásný příběh! Tuším správně, že byl o vás, otče? Pak už vím, proč vás netrápí problém zla. Ten zloduch vás chtěl zabít a potom vám zachránil život. Díky, chápu. V každém zlu je tajně skryto dobro, které jednou musí zvítězit.“ Opat se zasmál.

„Ty sis to ale zjednodušil, hochu! Já jsem ten zloděj, ne ten prodavač.“

Indická bajka



Otázky a úkoly

- ① Co chtěl opat mladému mnichovi tímto příběhem vysvětlit?

.....

.....

.....

- ② Zažil(a) jsi někdy, že ti tentýž člověk v životě nejprve ublížil, ale poté ses od něj dočkal(a) pomoci? Pomohl(a) jsi někdy druhému? Jak ses cítil(a)?

.....

.....

.....

- ③ Jak hodnotíš sebe sama? Spíše pozitivně, nebo negativně? Jak býváš hodnocen(a) doma, jsi spíše oceňován(a), nebo kritizován(a)? A jak ve škole?

.....

.....

.....

Uguři a Buguři byli dva národy, které oddělovala široká řeka. Poutníci museli jít přes most, na jehož koncích byly celnice. Jednoho dne oslovil ugurského celníka jakýsi Bugur: „Poslyš, chtěl bych změnit klima a usadit se u vás. Ale potřebuju vědět pravdu: Jací lidé jste vy Uguři?“

„Vidíš!“ odpověděl celník. „A mě celý život zajímalo, jací jsou asi Buguři.“

„Buguři?“ chytil se za hlavu poutník. „Hádaví, protivní a nemají nikoho rádi. Buguři jsou nesnesitelní.“

„Jo, tak to si nepomůžeš, brachu,“ řekl celník. „My Uguři jsme přesně takoví.“

Za pár dnů šel kolem jiný Bugur a i on se zeptal na povahu Ugurů.

„A jací jsou Buguři?“ chtěl vědět celník. „Skvělí,“ odpověděl Bugur, „srdeční, čestní a pohostinní.“

„Tak to budeš v Ugursku jako doma,“ řekl celník. „My Uguři jsme přesně takoví.“

Celníkova žena to celé poslouchala. „Ty snad nemáš všech pět pohromadě, muži! Komu z těch dvou jsi vlastně zalhal?“

„Žádnému,“ odpověděl celník. „Jen počkej pár let.“

Po čase se oba Buguři vraceli do Bugurska. Když přecházeli přes most, celník se jich zeptal: „Tak co, jak vám u nás bylo?“

„Hrůza!“ vykřikl ten první. „Vy Uguři jste lotři. Jste hádaví, protivní a nemáte nikoho rádi. Už abych byl pryč.“

„Dobře,“ řekl druhý. „Uguři jsou milí, pohostinní lidé. Měli mě rádi, i já je mám rád.“

Daniela Fischerová

Otázky a úkoly

- ① Jak je možné, že měl celník v obou případech pravdu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ② Jak vysvětlíš, že první Bugur se setkal s hádavými lidmi, kdežto druhý potkával milý a pohostinný lid?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lovci



Najdi mezi spolužáky vždy jednoho, který splňuje některou z následujících podmínek. Každý spolužák ti však může poskytnout pouze jedinou odpověď, tzn. jedno jméno se nesmí vícekrát opakovat.

Najdi někoho, kdo...

... má více než dva sourozence.	
... má dobrého kamaráda (dobrou kamarádku)	
... pomohl druhému člověku.	
... zažil úspěch.	
... byl na jiném kontinentu.	
... ví, co znamená „být empatický“.	
... umí poskytnout první pomoc.	
... chce pomáhat osobám se zdravotním postižením.	
... dnes pochválil druhého.	
... má rád společnost více lidí.	



Pročti si následující výroky. Ke každému přiřpiš jedno z následujících znamének:

- ✓ ... s výrokem souhlasím, je pravdivý
- ✗ ... s výrokem nesouhlasím, není pravdivý
- ? ... výroku nerozumím, potřebuji vysvětlení

Hodnocení je vždy porovnávání něčeho s něčím.	Hodnocení nevyjadřují bezděčné projevy jako úsměv, mrknutí oka, gesto, údiv.	Hodnocení nám nepomáhá hledat cesty k odstranění chyb.	Při hodnocení bychom měli používat popisný jazyk – popsat to, co můžeme vnímat našimi smysly (co vidíme, slyšíme). Popisujeme zejména pozitivní stránky. Např.: Je patrné, že ses naučil(a) všechna vyjmenovaná slova a umíš je používat při psaní diktátu. Ještě se nauč, jak správně dělit slova na konci řádku. Máš hezké písmo.	
Druhého člověka hodnotíme podle našich vlastních hodnot. Lidi, kteří svým chováním nenaplnují naše očekávané hodnoty, máme tendenci hodnotit negativně.	Hodnotím-li někoho, vytvářím si k němu zároveň určitý vztah.			
		Úsměv nestojí nic, ale dává mnoho.	Z hodnocení by si měl člověk vzít ponaučení, svou práci vylepšit či opravit, změnit své chování.	Chválené děti umí pochválit druhé.
Hodnocení souvisí s emocemi člověka. Negativní hodnocení s sebou přináší nepříjemné pocity – vzdor, vztek, smutek, ...	Hodnocení je dovednost, kterou se člověk musí učit.		Při hodnocení bychom se měli vyhnout tzv. nálepkování (= zařazování jedince do škatulek, vynášení „soudů“). Např.: Ty jsi nešika; nic neumíš; jsi hlupák; jsi jednička; jsi šikovný.	
Z hodnocení by se člověk měl dozvědět maximum informací o tom, jak vyhověl požadavkům (= kritériím).	Člověk je vrozeně dobrý; nepřátelské chování se v něm projevuje pouze vlivem nepříznivé životní zkušenosti. Carl R. Rogers		Hodnocení nám říká, v čem bylo naše snažení úspěšné či neúspěšné.	



Diskutuj s ostatními o výsledcích své práce.

Otázky a úkoly

1 Koho jsi naposledy pochválil(a)? Jak se dotyčný(á) cítil(a)? A jak ses cítil(a) ty?

.....

.....

.....

.....

2 Co cítíš, když ti někdo vysloví uznání?

.....

.....

Seznam pochval, které jsme kdy vyslovili – Záznamový arch

	Seznam pochval, které jsem kdy vyslovil.	Blízcí lidé, se kterými jsem často v kontaktu.
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

3 Vyplň záznamový arch. Pospojuj pochvaly a jejich příjemce.

Vede ke každé osobě nějaká pochvala?

Chválí někdo také tebe?

Kdo nejčastěji a za co?

.....

Jak často?

.....

Ze které pochvaly máš největší radost?

.....

Hliněné nádoby

V Číně měl jeden nosič vody dvě velké hliněné nádoby. Visely na obou koncích klacku, který nosil na krku. V jedné byla prasklina, naproti tomu ta druhá byla dokonalá a vždy nesla plnou míru vody. Na konci dlouhé cesty, která trvala od potoka až k domu, měla prasklá nádoba vody už jen do polovičky. Tak se to opakovalo celé dva roky: den co den nosil nosič do domu jen jednu a půl nádoby vody.

Samozřejmě že dokonalá nádoba byla pyšná na svůj výkon, vždyť přinesla pokaždé všechnu vodu. Ale chudák prasklá nádoba se styděla za svoji nedokonalost a cítila se uboze, protože byla schopná jen polovičního výkonu.

Po dvou letech soužení oslovila nosiče u potoka: „Stydím se, protože voda ze mě teče po celou cestu domů.“ ...

Otázky a úkoly

1 Než budeš číst další část příběhu, zodpověz následující otázky:

- Byly obě nádoby stejně užitečné? Ze které bys chtěl(a) pít vodu?
- Udělala nádoba dobře, když přiznala svou nedokonalost?
- Vzpomeň si na své pocity, když jsi dokázal(a) přiznat svou chybu. Jak ti bylo?

.....

- Jak podle tebe přijal její doznání nosič vody?

.....

- Vyměnil(a) bys naprasklou nádobu za novou?

.....

... Ale nosič jí odpověděl: „Všimla sis, že květiny rostou jen na tvé straně chodníku, a ne na straně druhé? To proto, že jsem věděl o tvém nedostatku a na tuto stranu cesty jsem roznášel jejich semena. To ty jsi je každý den zalévala, když jsme se vraceli domů. Dva roky sbírám tyto krásné květiny, abych si ozdobil svůj stůl. Kdybys nebyla taková, jaká jsi, tak by tato krása nemohla rozzářit můj domov.“

Z archivu Marie Novákové

2 Co pro tebe znamená dokonalost?

.....

.....



Setkal(a) ses s něčím, co na první pohled vypadalo jako nedokonalé, chybné, vadné, a přesto to byla nakonec přednost?

.....

.....

Všichni máme své chyby, a podobáme se tak naprasklé hliněné nádobě. Nosič vody však dokázal její slabiny využít ku prospěchu. Většina chyb má svůj význam, je důležité každé chybě porozumět, pracovat s ní a pokud možno ji využít. Naučit se z chyb získávat a nikoliv ztrácet. Stejně jako nosič vody nasázel na stranu prasklé nádoby květiny, které mu přinášely radost.

„Naše síla se rodí z překonávání překážek, kterými rosteme.“

3 Doplně neúplné věty:

Mou trhlinou je

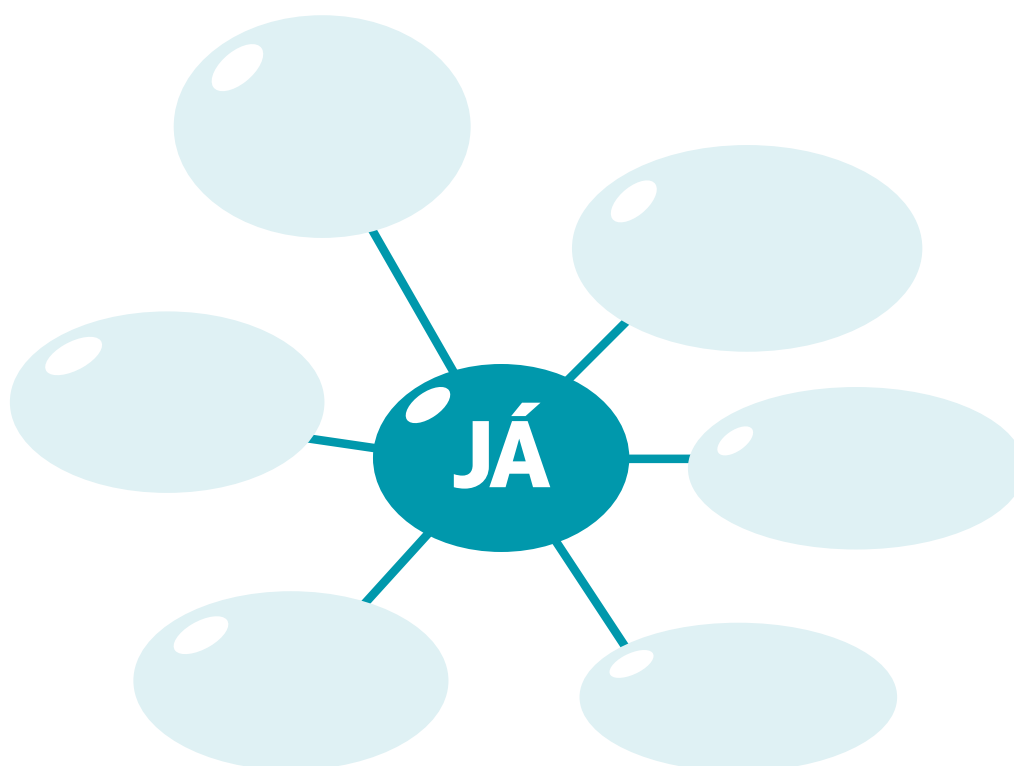
Tato nedokonalost mi ale také přináší

Na (něčí jméno) spatřuji trhlinu (jakou?)

Tato nedokonalost však přináší (co dobrého?)

Nejdůležitějších 6

 Bubliny kolem tvého „Já“ symbolizují 6 nejdůležitějších osob. Doplně jejich jména, pokud ti 6 bublin nestačí, dokresli je a dopiš jména dalších osob, přemýšlej, proč jsi zvolil právě tyto osoby.



Tři princové

Starý král měl tři syny a váhal, komu předat trůn. Předvolal si je a pravil: „To nejlepší, co vůbec lze v životě získat, to je poznání. Osedlejte koně a jeďte si, kam chcete. Za pět let se vraťte. Kdo z vás toho pozná nejvíc, z toho bude král.“

Princové opustili otce a pět let o nich nikdo nevěděl. Po uplynutí lhůty se zas všichni sešli. První se ujal slova nejstarší: „Já jsem cestoval všemi směry a poznával jsem svět. Poznal jsem žhavé pouště jihu, ledovce severu, savany západu i vlhce dusné džungle východu. Poznal jsem polární záři, uragán i ostrov pokladů.“

Potom se dal do řeči ten druhý: „Já jsem žil jako prostý měšťan a poznával jsem lidské bytosti. Poznal jsem jejich vášně, touhy, obavy i chtíče a poznám každou jejich směšnou slabost. Proto vím, že starší bratr lže. Něco snad poznal, není to ale ani zlomek toho, co se ti, otče, snaží namluvit.“

Konečně začal mluvit nejmladší: „Já zůstal zde a poznával sám sebe. Poznal jsem sám v sobě bílou záři, ničivý vír i vzácné poklady. Poznal jsem v sobě svého bratra lháře i svého bratra ctižádostivce. Proto vím, že ten se také mýlí. Něco snad poznal, není to ale ani zlomek toho, co se ti, otče, snaží namluvit.“

Otec je vyslechl a řekl: „Nejmladší synu, převezmi mé žezlo! Poznat sám sebe je to nejcennější.“ Syn se mu uklonil a navždy opustil palác.

„Také jsem poznal, že nechci být král. Jistě i já se ještě hodně mýlím. Něco jsem snad poznal, není to ale ani zlomek toho, co se sám sobě snažím namluvit.“

Daniela Fischerová

Otázky a úkoly

- 1 Který ze synů toho podle tebe poznal nejvíc?
- 2 Proč se nejmladší syn neujal trůnu? Koho bys jmenoval(a) králem ty, když se nejmladší ze synů odmítl trůnu ujmout?
- 3 Jak bys charakterizoval(a) vlastnosti nejmladšího syna?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mantra dokonalosti

O starém lámovi se vyprávělo, že zná tajemství manter dokonalosti. Mantra je zázračná formulka, několik tajuplných slabik, a kdo ji opakuje dlouhá léta, ten pročistí své srdce až do křišťálové čirosti.

Dva mladí mnichové, Ješe a Chašichan, si velmi přáli takovou očistou projít, a vydali se proto za lámou. Láma chtěl mluvit nejdřív jenom s Ješem.

„Rád bych vám oběma co nejvíc prospěl. Ale neznám vás a nevím, kde jsou vaše slabá místa. Pověz, co ti nejvíc vadí na tvém druhovi.“

„Chašichan je znamenitý člověk, ale jeden jeho rys mě strašně dráždí. Je pyšný. Ohromně si cení sebe sama. Z jeho nadutosti se mi dělá zle.“

Pak si láma pozval Chašichana a položil mu stejnou otázku.

„Ješe je znamenitý člověk, jen jedno na něm prostě nesnáším. Je to vztekoun. V srdci chová tolik zloby, že mě přímo bolí vidět jeho hněv.“

Láma každému udělil jinou mantru. Byly v posvátném jazyce sanskrt a jejich smyslu mniši nerozuměli. Ale poslušně je opakovali tisíckrát denně, a to po dlouhou řadu let.

Jednou se setkali s učeným Indem, který znal sanskrt velmi dobře. Mnichy napadlo nechat si mantry přeložit.

„Tvá mantra znamená: Kéž jsem pokornější!“ řekl Ind Ješemu. Chašichanovu mantru přeložil slovy: „Kéž je utišen můj hněv!“

Oba mnichové propadli zmatku. To to tedy láma pěkně popletl! Každý už léta používal mantru svého druha. Jenom nechápali, jak je možné, že kouzlo přesto účinkuje a oba září jako křišťály.

„Vám se zdá, že jsem se zmýlil?“ řekl láma. „Ne. To, co má vůbec smysl pročištovat, to nejsou vady, o nichž člověk ví. Jsou to ty, které si nepřiznáme. A jak je zjistit? Ale snadno, chlapci. Stačí se zeptat, co koho nejvíc dráždí na druhých.“

Daniela Fischerová

Otázky a úkoly

- 1** Které poselství přináší tento příběh?

.....

Kdo byl pyšný? Ješe, nebo Chašichan? A kdo se často hněval?

.....

- 2** Dopiš chybějící druhou část do následujících vět, dlouho nepřemýšlej, napiš první nápad.

- ☐ Když udělám chybu, pomyslí si
- ☐ Když se podívám do zrcadla, pomyslí si
- ☐ Moje zájmy jsou pro mě
- ☐ Můj osobní šarm spočívá
- ☐ Řešení nepříjemných situací
- ☐ Nerad se vidím v situaci
- ☐ Jsem úspěšný v

- ☐ Když se mám seznámit s cizím člověkem,
- ☐ Když se zamyslím nad sebou,
- ☐ Nejraději jsem

3 Znovu si pročti dokončené věty a označ je znaménkem + v případě kladného výroku, nebo – při záporném výroku.

Které výroky převažují?

Ovlivňují negativní výroky tvoji náladu?

Obraz mé vnitřní síly



Nakresli schematicky svou vlastní postavu a popiš ji podle vzorového obrázku.



Jakou máš povahu? Jak reaguješ v různých situacích?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



 Zavři oči a soustřeď se na byt, ve kterém žiješ. Projdi ve svých představách každou místnost. Představ si, že máš pouhých 10 minut na to, aby ses po bytě rozhlédl a vzal jen to nejcennější. Máš přesně 1 minutu na sepsání všech věcí, které musíš stačit rychle vynést z domu. Poté už tě zpátky nikdo nepustí, i tak je to velmi nebezpečné... Definitivní zkázu dokončí demoliční stroje.

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.



Poznal(a) jsi, která osobnost prošla znázorněnou cestou?

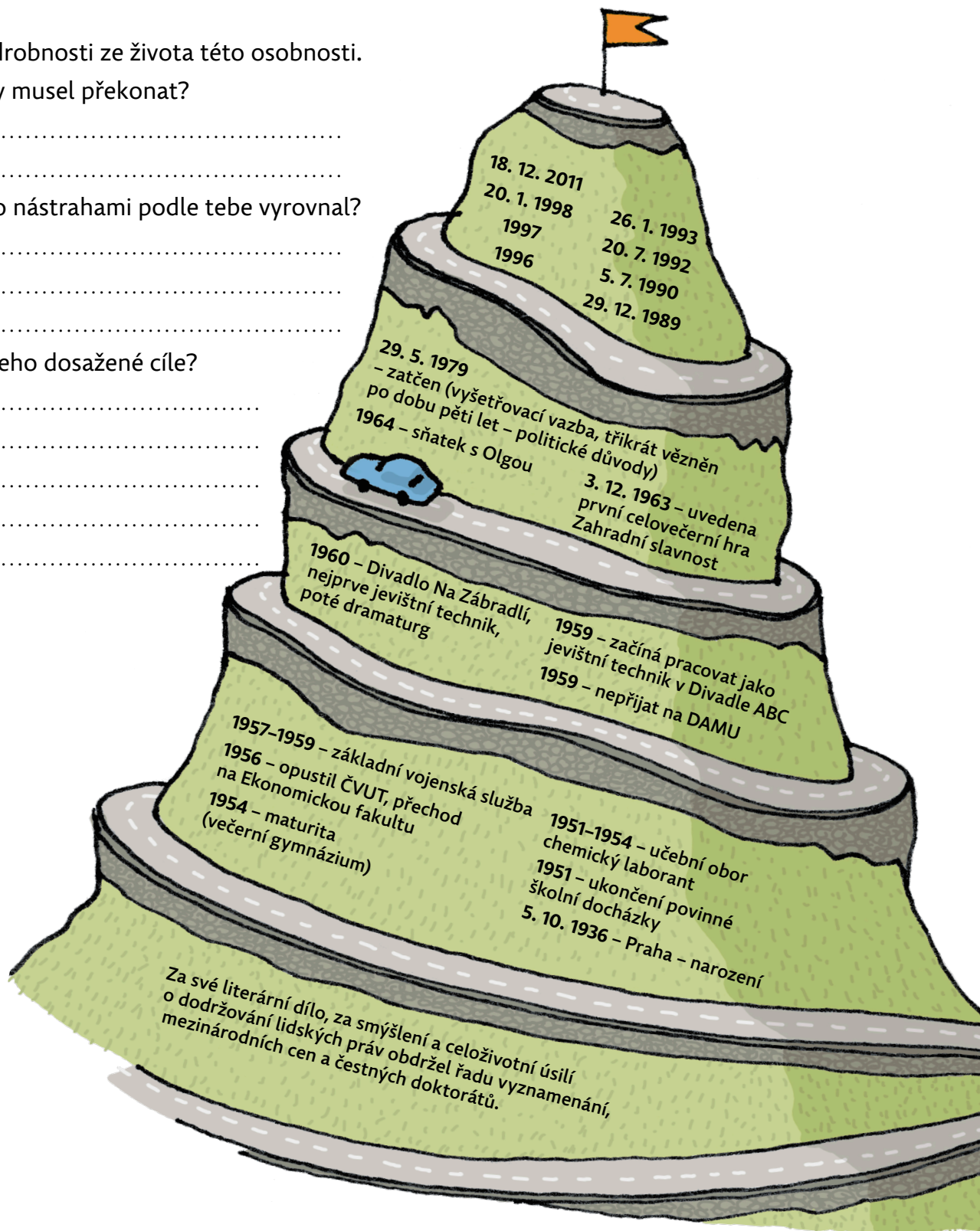
Pokus se doplnit události ke zbývajícím datům.

Zjisti další podrobnosti ze života této osobnosti.

Které nástrahy musel překonat?

Jak se s těmito nástrahami podle tebe vyrovnal?

Jak hodnotíš jeho dosažené cíle?



Životní cesta



Nakresli horu, na kterou vede cesta. Tato cesta vede k tvému cíli. Vyznač na ni, co tě čeká. Co je tvým cílem? Čím bys chtěl(a) být? Kterým směrem se chceš vydat? Co od života očekáváš?



Napiš výhody a nevýhody, které ti může přinést rozhodnutí o přípravě na budoucí povolání.

	výhody	nevýhody
Gymnázium		
Střední odborná škola		
Konzervatoř		
Střední odborné učiliště		
Zaměstnání		
Registrace na úřadu práce		



Řeš zadané úkoly ve všech krocích:

1. KROK

Čím bys chtěl(a) být? Která povolání jsou blízka tvým zájmům?

Při volbě povolání bys měl(a) zvažovat nejen své zájmy, ale zároveň své předpoklady pro výkon povolání. Jaký je tvůj zdravotní stav?

Znáš své přednosti a schopnosti? Vyjmenuj je. Dokážeš je uplatnit v běžném životě?

Pokud nejsi stále rozhodnut(a), které povolání je pro tebe to pravé, můžeš navštívit informační a poradenské středisko (IPS) na úřadu práce.

Zjistí, které informace takové středisko poskytuje.

Najdi sídlo úřadu práce ve tvém okolí a doplň údaje na vizitce.

[illegible]

2. KROK

Na internetu najdi minimálně 20 inzerátů nabízejících volná místa těch profesí, které sis zvolil(a) v 1. kroku.

Tyto nabídky pečlivě rozeber pomocí následující tabulky. Na inzerátech, které si očísľuj 1–20, tě budou zajímat především požadavky, které budeš muset splnit, abys místo získal(a). Do řádků postupně vypisuj jednotlivé požadavky. Ve sloupcích znázorňujících jednotlivé inzeráty budeš označovat ty kompetence, které požaduje daný inzerát.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SŠ	✓																			
praxe v oboru	✓																			
znalost práce na PC	✓																			
kolektivní práce	✓																			
pracovitost	✓																			
zodpovědnost	✓																			
spolehlivost	✓																			
korektní chování	✓																			

3. KROK

Rozhodni se pro střední školu, která tě připraví na tvé budoucí zaměstnání. Na internetu si prohlédni webové stránky vybraných středních škol a prostuduj si studijní plán, který obsahuje seznam předmětů a hodinovou dotaci pro každý ročník zvlášť.

4. KROK

Zbývá porovnat studijní plán střední školy a tvou soukromou analýzu nabídky na trhu práce. Získáš na vybrané škole potřebné kompetence pro budoucí zaměstnání?

.....

5. KROK

Na webových stránkách MŠMT zjisti termíny přijímacích zkoušek a včas vyplň přihlášky. Nelpi na jediné škole, můžeš se hlásit na dvě školy, abys v případě neúspěchu mohl(a) pohotově jednat. Vyhneš se tak i zbytečnému stresu.



Jak rozumíš pojmu hodnota?

.....

.....



Může mít tento pojem různé obsahy? Pokud ano, které to jsou?

.....

.....

.....



V následujícím seznamu zakroužkuj ty hodnoty, které považuješ ve svém životě za cenné. Nezakroužkované hodnoty tak budou považovány za bezvýznamné pro tvůj život. Seznam můžeš rozšířit o další hodnoty, které jsou pro tebe cenné.

zvířata	víra	vlastní rodina
přátelství	sebedůvěra	zábava
láska	nenásilí	film
peníze	zdraví	vnitřní vyrovnanost
výtvarné umění	pohodlí	společenské uznání
sport	svoboda	nezávislost
zdravá výživa	čtení	vila
vzrušující život	klid, relaxace	moderní vybavení bytu
zaměstnání	cestování	pomoc druhému

.....

.....

.....

Zakroužkované hodnoty nyní seřaď (očísľuj). Začni od nejcennější hodnoty.

.....

.....

.....

.....

.....

Judita bylo dvanáctileté děvče. Její matka jí slíbila, že bude moci jít na vytoužený rockový koncert, který se měl konat v jejich městě, jestliže si na vstupenku ušetří hlídáním dětí a z kapesného. Dívce se podařilo našetřit 300 korun na vstupenku a ještě dalších 100 korun. Její matka však změnila názor a rozhodla se dceřiny peníze využít na koupi šatů do školy. Judita byla rozčarovaná. Na koncert chtěla jít stůj co stůj. Koupila si vstupenku a matce tvrdila, že se jí podařilo ušetřit pouze 100 korun. V sobotu šla na koncert a doma řekla, že strávila den s kamarádkou. Minul týden a matka na nic nepřišla. Dívka se přiznala starší sestře Lucii, že byla na koncertě a že své matce lhala. Lucie zvažuje, zda má matce říci, co Judita udělala.

 Nejprve odpověz sám (sama) na následující otázky, poté diskutujte své názory ve třídě:

- Měla by Lucie říci matce, že Judita o penězích lhala, nebo by neměla říkat nic?

- Při zvažování, zda to říci matce, Lucie přihlíží k faktu, že Judita je její sestra. Ovlivňuje tato skutečnost Luciino rozhodování?

- Měla by slušně vychovaná dcera říkat matce pravdu?

- Je v této situaci důležitá skutečnost, že Judita si peníze sama vydělala?

- Matka slíbila Juditě, že bude moci jít na koncert, když si vydělá peníze na vstupenku. Je skutečnost, že to matka slíbila, důležitým momentem v tomto příběhu?

[illegible]



Co mohu udělat pro druhé? Ke každému bodu vymysli alespoň jeden konkrétní způsob pro-sociálního chování. Poté zakroužkuj takové jednání, kterým se budeš řídit.

Co mohu udělat pro druhé?	v rodině	ve škole nebo ve svém okolí
Poskytnout fyzickou pomoc		
Darovat, půjčit nebo se rozdělit		
Poradit, vysvětlit		
Potěšit a povzbudit smutné osoby		
Vyslovit pochvalu a uznání; vyjádřit sympatie, zastat se někoho		
Se zájmem a intenzivně naslouchat druhým		
Snažit se druhé pochopit, vcítit se do jejich citů		
Projevit solidaritu		

- 1 K čemu slouží vizitky?
- 2 Doplň svoje údaje a vytvoř si navštívenku.



- 3 Vzpomeň si na kresbu stromu sebeúcty a do nákresu doplň chybějící pojmy.

- 4 Vysvětli, co znamená respektovat sebe sama.

.....

.....

- 5 Který slohový útvar nejvíce využíváme při popisování druhých osob?

.....

- 6 Jaká by měla být pochvala?

.....

- 7 Co označujeme termínem sebepojetí?

.....

- 8 Vysvětli pojem temperament:

.....

.....

.....

- 9 Spoj temperament s příslušnou charakteristikou:

melancholik	náladový, tichý, věrný, nedůvěřivý, obětavý, vážný, citlivý, uzavřený
sangvinik	aktivní, soutěživý, vznětlivý, výkonný, žárlivý, samostatný, netrpělivý
flegmatik	hovorný, vnímavý, lehkomyšlný, společenský, bezstarostný, optimistický
cholerik	pasivní, rozvážný, pomalý, lhostejný, klidný, necitlivý, trpělivý

10 Jaké možnosti dalšího studia máš po ukončení ZŠ?

.....

.....

11 Jaké vzdělání získáš po jejich absolvování?

.....

12 Co může označovat pojem hodnota?

.....

.....

13 Jak se chová mravný člověk?

.....

.....

.....

.....

14 Co rozumíš pod slovním spojením „čisté svědomí“?

.....

.....

15 Kterým termínem nazýváme dobrovolné chování ve prospěch druhých, za které nepožadujeme odměnu ani protislužbu?

.....

První pomoc při tonutí



Jsi v létě u rybníka, ležíš u vody a najednou zahlédneš na hladině topícího se kamaráda. Chceš mu rychle pomoci. Jak bys měl správně postupovat? Seřaď činnosti podle pořadí.

	Táhnou tonoucího ke břehu.
	Držím nos i ústa tonoucího nad vodou.
	Hledám vhodný prostředek – tyč, provaz, loďka, nafukovací lehátko.
	Uchopím tonoucího za límec nebo vlasy a otočím ho na záda.
	Odložím šaty a boty.
	Plavu k tonoucímu zezadu.
	Tonoucí je v bezvědomí, zahajuji první pomoc.
	Volám lékařskou první pomoc 155 (112) v případě stavu bezvědomí.



Řešení: 6, 5, 1, 4, 2, 3, 7, 8

Varovné signály



Poznáš hrozící nebezpečí?

Doplň názvy varovných signálů a případy, kdy mohou být použity.

Popis varovného signálu	Název signálu	Použití
Kolísavý tón sirény po dobu 140 sekund		
Nepřerušovaný tón sirény po dobu 140 sekund		
Přerušovaný tón sirény po dobu 1 minuty		

První pomoc při popálení



Jak poskytněš první pomoc v dané situaci?

Raněný má zarudnuté dlaně s puchýři, je bledý v obličeji, potí se. Je v úrazovém šoku.

.....

.....

.....

.....

.....

Doplň chybějící slova v popisu první pomoci:

Chlazení ploch, posazení postiženého,

krytí, znehybnění obou

Uplatňujeme 5 T proti :

t....., t....., t....., t..... bolesti

a zajištění t..... k lékaři.

Třídění raněných



Upřesni a zdůvodni pořadí ošetření u vybraných poranění. Nejprve si zopakuj správný postup při poskytování první pomoci, poté ve dvojici nebo ve skupince nacvičuj.

- Tepenné krvácení z rány na levém předloktí (dlouhá řezná rána, ze které pulzuje krev)

- Zlomenina levého předloktí – krevní výron

- Žilní krvácení z rány nad vnitřním kotníkem (rána asi 5 cm, zakrvácená ponožka i bota)

- Otevřená zlomenina bérce vyčnívající úlomky kostí asi 15 cm nad kotníkem, bez velkého krvácení

OCHRANA ČLOVĚKA ZA MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ – OPAKOVÁNÍ

- 1 Co je živelní pohroma?
 - a) mimořádná událost způsobená přírodními silami
 - b) pohroma způsobená nevhodným chováním člověka
 - c) obecný název pro přírodní děje
- 2 Které přírodní děje způsobují živelní pohromy?

.....

.....
- 3 Nebezpečí živelních pohrom se vyhláší varovným signálem všeobecná výstraha, který poznáme podle:
 - a) přerušovaného tónu po dobu 120 sekund
 - b) kolísavého tónu sirény po dobu 140 sekund
 - c) nepřerušovaného tónu po dobu 160 sekund
 - d) kolísavého tónu sirény po dobu 180 sekund
- 4 3 základní kroky k ochraně při zaznění signálu všeobecná výstraha jsou:
 - a) ukrýt se, otevřít okna, vypnout elektrický proud
 - b) ukrýt se, zavřít okna a dveře, zapnout rozhlas
 - c) ukrýt se, otevřít okna, zapnout rozhlas
 - d) vyběhnout ven, ptát se kolemjdoucích, co se děje, volat tísňovou linku
- 5 Při kterých živelních pohromách nevyhledáváme úkryt doma?

.....

.....
- 6 Co uděláš, když tě zastihne zemětřesení na ulici v autě?
 - a) vyběhnu z auta a schovám se v nejbližší budově
 - b) zastavím a zůstanu sedět v autě
 - c) co nejrychleji jedu pryč z místa zemětřesení
- 7 Na vzniku sesuvů půd se velkou měrou nepodílí:
 - a) člověk
 - b) přírodní procesy
 - c) zvířata
- 8 Jak se nazývá prudký sesuv sněhu?

.....
- 9 3 stupně povodňové aktivity jsou:
 - a) stav spánku, pohotovosti, ohrožení
 - b) stav spánku, bdělosti, výstrahy
 - c) stav bdělosti, pohotovosti, ohrožení

10 Co dělat v případě evakuace? (Odpovědi ANO, NE)

- | | |
|---|--------|
| a) připravit evakuační zavazadlo | ANO/NE |
| b) okamžitě po vyhlášení opustit byt | ANO/NE |
| c) volat tísňové linky | ANO/NE |
| d) připravit exotická zvířata na evakuaci | ANO/NE |
| e) uzavřít přívod vody a plynu | ANO/NE |
| f) poslouchat pokyny hasičů | ANO/NE |

11 Co patří do evakuačního zavazadla?

.....
.....

12 Seřaď pojmy od nejslabšího po nejsilnější:

bezvětří, vichřice, vánek, orkán, vítr

.....

13 Co dělat v případě požáru? (Odpovědi ANO/NE)

- | | |
|---|--------|
| a) snažit se ho uhasit | ANO/NE |
| b) utéct rychle pryč bez vyhlášení poplachu | ANO/NE |
| c) zavolat hasiče | ANO/NE |
| d) po příjezdu hasičů stát v okolí a čekat na případnou pomoc | ANO/NE |