Větší výběr lekcí.
Doporučené aktivity
od 1. třídy až
po maturitu.

KROK ZA KROKEM TŘÍDNICKÝMI HODINAMI S JSNS.CZ

Rozšířené vydání pro osobnostně-sociální vzdělávání

Jeden svět na školách
Člověk v tísni, o. p. s.

Vzdělávací program JSNS,
Člověk v tísni, o. p. s.
Šafaříkova 24, 12000 Praha 2
www.jsns.cz

Na přípravě se podílely: Martina Ševčík Pustková,
Tereza Kaucká Günterová, Kateřina Suchá

Jazyková úprava: Martina Křížová
Grafická úprava a sazba: Mowshe >0<

2. vydání
Rok vydání: 2025
© Člověk v tísni, o. p. s.
ISBN: 978-80-7591-099-8
ISBN: elektronická verze 978-80-7591-102-5

KROK ZA KROKEM TŘÍDNICKÝMI HODINAMI S JSNS.CZ

Rozšířené vydání
pro osobnostně-sociální vzdělávání

Jeden svět na školách
Člověk v tísni, o. p. s.

OBSAH

ÚVODNÍ SLOVO 3

KROK ZA KROKEM: VYUŽITÍ LEKCÍ JSNS V TŘÍDNICKÝCH HODINÁCH 4

PRO 1.–3. TŘÍDU ZÁKLADNÍ ŠKOLY 5

1. ÚROVEŇ 5

MŮJ NESLYŠÍCÍ BRÁCHA 6
DOTKNOUT SE TMY 7

2. ÚROVEŇ 10

V DIGITÁLNÍM SVĚTĚ: ZÁVISLOST NA INTERNETU 12
MOJE SOUSEDKA 13
HADÍ DÍVKA 14

3. ÚROVEŇ 16

AGENT V KAPSE – TEN INTERNET! 18
MALÉ MUŽSTVO 19
PŘÍBĚH OSTRAKIZACE 21

PRO 3.–5. TŘÍDU ZÁKLADNÍ ŠKOLY 24

1. ÚROVEŇ 24

LÉTAJÍCÍ ANNE 26
GIOVANNI – PRVNÍ KLUČIČÍ AKVABELA 28
RÁDIO FELIX 29

2. ÚROVEŇ 32

BEZPEČNOSTNÍ PROHLÍDKA 34
DULCE 36
PASAŽÉR 38
MALÁ 39

3. ÚROVEŇ 42

FARÍDULLÁH MÁ DNES VOLNO 44
PŘÍBĚH ŠIKANY 46
POKLAD 47

PRO VYŠŠÍ STUPEŇ ZŠ A NIŽŠÍ GYMNÁZIUM 48

1. ÚROVEŇ 48

SKEJTUJ! 50
POSLOUCHEJ HO! 51
HRDÁ NAVZDORY CHUDOBĚ 53

2. ÚROVEŇ 56

MIRUNA 58
DĚTI ONLINE – NIKOLA A ANNA 59
VE SKUTEČNÉM ŽIVOTĚ 62
SBOR 63

3. ÚROVEŇ 66

POSLOUCHÁM 68
V MÉ HLAVĚ 70
NA STŘÍDAČKU! 72
TANČÍM PRO TEBE 73

PRO STŘEDNÍ ŠKOLY 74

1. ÚROVEŇ 74

MÁME NĚCO SPOLEČNÉHO 76
ZNÁŠ CELÝ PŘÍBĚH? 77
KAŽDÝ JE JEDINEČNÝ 79

2. ÚROVEŇ 80

JAK JSEM VYHRÁL 82
PRVNÍ TOUCHDOWN 85
VEČEŘE BEZ MOBILU 86

3. ÚROVEŇ 88

HOVORY ZE TMY 90
ČERNÁ OVCE 92
NAVZDORY STRACHU 93
NAVŽDY HOOLIGAN 96

Vážené a milé třídní učitelky a učitelé,

děkujeme Vám, že pomáháte měnit pohled na hodinu strávenou s třídním učitelem jako na něco, co se děje za trest nebo když je průšvih. Dovolte nám podpořit Vás v přípravě takových třídních setkání, která budou žáci vnímat jako prostor vyhrazený pro příjemné zážitky a rozhovory, jež si s sebou v nitru ponesete dále Vy i oni.

Vybrali jsme audiovizuální lekce, kterými můžete u svých žáků podpořit sebeuvědomění a budovat kvalitní vztahy v kolektivu. Společně s Vámi se budou poznávat více do hloubky a rozvíjet sociální cítění skrze diskuse o tématech, jako jsou vztah k sobě samému/samé a k ostatním, šikana, stárnutí, závislosti, nebo o tom, jak se žije lidem s jinakostí a jakým způsobem lze pohlížet na svět.

Jak se v takovém množství materiálů zorientovat?
Na portálu JSNS.cz je k dispozici množství audiovizuálních lekcí a naleznete tam i podstránku s lekcemi vytipovanými k využití v třídnických hodinách – Krok za krokem třídnickými hodinami. Právě tyto předpřipravené materiály přinášíme na stránkách příručky, kterou držíte v ruce. Tato příručka obsahuje vždy jednu aktivitu, na portálu jsns.cz jich ke každé lekci naleznete více, včetně užitečných informačních materiálů.

Výběr aktivit se řídí Vaším pedagogickým cílem, tématem, kterého se týká, věkem a vyspělostí žáků a také zkušenostmi s otevíráním citlivých témat ve třídě. Každý film nejprve zhlédněte Vy sami v klidu a poté zvažte, zda jej v hodině využijete.

Čím začít a které aktivity si nechat spíše na později?
Vždy začínejte zlehka a soustřeďte se na reflexi emocí. Začínejte neutrálními tématy, na nichž si žáci vyzkoušejí umění diskuse a ověří si, že sdílení vlastních zkušeností je ve třídě bezpečné. Až když se všichni vzájemně respektujete a naslouchátе si, můžete se pustit do témat, která vyvolávají silnější emoční reakce. Emoce vždy dostatečně reflektujte a ošetřujte.

Za kolektiv autorek
Martina Ševčík Pustková
Metodička materiálů a vzdělávání v prevenci

> *Chci třídnickými hodinami vytvářet prostředí, které bude předcházet problémům a vytvářet mezi dětmi takové vztahy, že problémy, které se určitě někdy objeví, bude snadnější řešit, protože bude na čem stavět. Děti totiž již budou znát a umět používat některé nástroje: naslouchání, vyjádření vlastního názoru, uvědomění si skutečnosti, že na věci se můžeme dívat odlišným pohledem a že odlišný pohled neznamená špatný. Třídnická hodina je pro mě prostor pro utváření bezpečného prostředí, otevřené komunikace a sdílení. A právě pro tyto účely je skvělé použít dokumentární film a práci s ním… Děti se učí respektu, zažívají to, že jim někdo naslouchá a samy se naslouchat učí, a poznávají bezpečné prostředí.*
> ***Bohuslav Sedláček,*** *školní metodik prevence, ZŠ Vsetín-Rokytnice*

Krok za krokem: využití lekcí JSNS pro osobnostně-sociální rozvoj

Tohoto průvodce jsme nazvali **Krok za krokem**, neboť **je rozdělen do tří kategorií podle náročnosti** témat a nároků na schopnosti vzájemného naslouchání a respektu při aktivitách a diskusi. Každá úroveň se zaměřuje na jiná klíčová témata. I proto **doporučujeme začít na první úrovni**, která obsahuje relativně nekonfliktní témata a obrací pozornost žáků k nim samým. Aktivity cílí na podporu pocitu sounáležitosti kolektivu, čímž napomáhají k vytvoření bezpečného prostředí, v němž se žáci mohou otevřít a cítit se přijímáni. Zároveň i Vy budete mít prostor nacítit se na dynamiku třídy a najít si techniky, které Vám vyhovují. Aktivity vyšších úrovní Vám budou nápomocny při otevírání obtížnějších a osobnějších témat.

TŘI KATEGORIE PODLE NÁROČNOSTI:

1. **Úvod do reflexe emocí a skupinové diskuse**
2. **Rozvíjíme vzájemné naslouchání a sdílení**
3. **Otevíráme náročnější témata a jdeme do hloubky**

U každé úrovně nabízíme 2–4 filmy, a to od první třídy po maturitu.
Toto rozdělení není striktní, vždy záleží na charakteru třídy a Vašem cíli. Pro první stupeň ZŠ jsou lekce rozděleny a prolínají se na úrovni třetí třídy. Uvedené pořadí je pouze orientační. Doporučujeme proto vybírat ze všech uvedených lekcí napříč úrovněmi.

Pro ZŠ i SŠ doporučujeme různé filmy a návazné aktivity, které můžete zrealizovat tak, jak jsou připraveny, či se jimi inspirovat a některé části či otázky si upravit a přizpůsobit tak, aby vyhovovaly potřebám Vaší třídy. Můžete si také sestavit vlastní plán za využití Rozcestníku lekcí pro prevenci.

Ke každému filmu naleznete na portálu JSNS.cz zpracované Otázky a odpovědi, které Vám pomohou se informačně vybavit na různé doplňující dotazy, jež mohou žáci klást. Naleznete zde také další aktivity vytvořené na míru konkrétnímu filmu. Do této metodiky jsme vybrali ty aktivity, které působí psychosociálně, a jsou tak nejvhodnější do třídnických hodin. Podívejte se na www.jsns.cz/lekce.

Ať už se rozhodnete využít jakoukoliv lekci z portálu JSNS, nezapomínejte na ošetření emocí po promítání filmu. Reflexi emocí můžete věnovat klidně jen 5 minut nebo na ní vystavět obsah celé hodiny, ale rozhodně byste ji neměli zanedbat – jde vlastně o nejdůležitější část v celém procesu. Více informací a konkrétní aktivity naleznete na portálu JSNS.cz u každé lekce a v příručce Jak na reflexi emocí po filmové projekci.

> *Díky práci s filmem si více uvědomuji, že každý má jiný názor na stejný film, a nepřestává mě překvapovat, jak se žáci na některé názory dívají, jak filmy vnímají. Naučilo mě to obezřetnosti a více přemýšlet nad filmy…*
> ***Marcela Svatáková,*** *Střední škola gastronomická a hotelová*

PRO 1.–3. TŘÍDU ZÁKLADNÍ ŠKOLY

1. úroveň: Úvod do reflexe emocí a skupinové diskuse

Doporučený věk: 6–8 let

Klíčová témata pro první stupeň ZŠ: Jedinečnost a odlišnost, sebepoznání, vztahy v kolektivu

Můj neslyšící brácha

My Brother Is Deaf / Peter Hoffman Kimball / Spojené státy / 2022 / 10 min. / 6–15 let

Jeden je kudrnatý, druhý má rovné vlasy. Pětiletý Lincoln a dvouletý Bennett jsou bráchové, kteří si spolu hrají a skotačí jako všichni ostatní. Místo povídání se ale domlouvají znakovým jazykem.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: MŮŽEME SI ROZUMĚT
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 6**

Pomocí aktivity žáci rozvíjejí empatii k lidem se sluchovým postižením a jejich nejbližším, zejména sourozencům. Dozvědí se o způsobu, jakým se neslyšící dorozumívají, a vyzkoušejí si vzájemné porozumění prostřednictvím neverbální komunikace.

Dotknout se tmy

Dotknout se tmy / Jamaica Kindlová / Česká republika / 2024 / 5 min. / 6–10 let

Jak vnímá svět desetiletý Vítek, který žije ve tmě? Krátký animovaný film nás zavádí do jeho každodenního života, kde hlavní roli hrají sluch, hmat a dětská představivost. Vítek popisuje své sny, strachy i chvíle smutku z nevidění, ale také radost z toho, že jeho ostatní smysly fungují jako „superschopnosti“. Prostřednictvím jeho vyprávění poznáváme, že i život bez zraku může být plný barev a odvahy.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: VIDĚT BEZ KOUKÁNÍ **45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE** **NA STRANĚ 7**

Aktivita směřuje k pochopení, jak lidé se zrakovým postižením vnímají svět, a k rozvoji empatie bez zveličování nebo lítosti. Pomocí filmové projekce, řízené diskuse a zážitkových her se žáci seznámí s pojmem vnímání, vyzkouší si běžné úkoly bez zraku a reflektují své pocity.

MŮŽEME SI ROZUMĚT

DOPORUČENÝ VĚK:
7+

CÍLE:
Žáci:
– seznámí se s tématem sluchového postižení a možnostmi komunikace s neslyšícími
– vcítí se do situace rodiny, v níž je některý člen neslyšící
– vyzkouší si vyjádření a vzájemné porozumění prostřednictvím neverbální komunikace

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Ptáme se žáků, zda vědí, co znamená, když je někdo neslyšící. Případně jestli někoho neslyšícího znají. Necháme zaznít jednotlivé odpovědi. Poté stručně uvedeme snímek a vyzveme žáky, aby si všímali, jaké pocity hlavní hrdina Lincoln v průběhu filmu prožívá.
2. Následuje **projekce filmu**.
3. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
   Poznámka: Lze využít **PRACOVNÍ LIST** s panáčky znázorňujícími různé pocity. K okopírování je na straně 8.
4. Vrátíme se k zadání před filmem. *Jaké pocity podle vás Lincoln v průběhu filmu prožíval a proč?* Emoce můžeme zapisovat na tabuli.
5. Poté se ptáme: *Už jste někomu sdělili něco beze slov, nebo lépe řečeno bez mluvení? Zažili jste v takové situaci nějaká, třeba i vtipná nedorozumění?* Dobrovolníci sdílejí. Pak vyzveme žáky, aby si ve dvojici zkusili navzájem vyjádřit některou z vybraných emocí beze slov, jen za pomoci gest a mimiky. Pokud spolužák uhodne, mohou si na znamení souhlasu vyjádřit potlesk tak, jak to dělají neslyšící (třepou rukama zdviženýma nad hlavou).
6. Ptáme se: *Víte, jakými způsoby se mohou neslyšící lidé dorozumívat, a už jste se s tím někdy setkali?* Znakový jazyk, odezírání, znakovaná čeština… Jednotlivé způsoby si vysvětlíme.
   Poznámka: Znakový jazyk je přirozený a plnohodnotný komunikační systém tvořený specifickými vizuálně-pohybovými prostředky, tj. tvarováním rukou, jejich postavením a pohyby, mimikou, pozicemi hlavy a horní části trupu. Znakový jazyk není mezinárodní. Doporučujeme seznámit se s informačními texty Otázky a odpovědi a doporučenými odkazy k lekci.
7. Pokračujeme otázkami: *Umíte něco vyjádřit ve znakovém jazyce? Všimli jste si některých znaků ve filmu?* Pokud zbývá čas, můžeme se s žáky naučit pár znaků českého znakového jazyka – např. s využitím online překladového slovníku do znakových jazyků spreadthesign.com. Případně porovnat rozdílné vyjádření vybraných pojmů v různých národních znakových jazycích. Třeba těch, které měli žáci možnost vidět ve filmu („opice“ nebo „gorila“ v českém vs. anglickém znakovém jazyce).

REFLEXE:

Probíhá formou diskuse. Můžeme se vrátit k otázce před aktivitou a zeptat se žáků, zda si teď umí lépe představit, co znamená, když je někdo neslyšící, a jakým způsobem se s ním mohou domluvit. Ptáme se také, jestli se sami učí nějaké cizí jazyky, aby rozuměli někomu, kdo mluví jinak, a zda to pro ně je, nebo není těžké.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Děti si film okamžitě zamilovaly – silně reagovaly, kladly chytré otázky a sdílely vlastní zkušenosti s neverbální komunikací. Aktivita je krásnou cestou, jak posílit empatii, porozumění i přirozený zájem o svět lidí se zdravotním postižením.“

Lucie Tetivová, *ZŠ Humpolec, Hálkova, 3. třída*

VIDĚT BEZ KOUKÁNÍ

DOPORUČENÝ VĚK:
6+

CÍLE:
Žáci:
– pochopí, jaké to je být v určité situaci znevýhodněn
– se vcítí do života osob s omezeným zrakem
– rozvíjejí empatii a otevřenou komunikaci o strachu i odvaze
– učí se o svých smyslech a vnímání

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Řekneme žákům, aby zavřeli oči, byli na okamžik potichu a soustředili se na tmu, kterou uvidí. Po chvíli uděláme náhlý zvuk: práskneme dveřmi, pustíme knihu na zem apod. Vyzveme žáky: *Ať zvedne ruku ten, kdo se lekl. Ať zvedne ruku ten, který se hned chtěl podívat, co se to stalo.*
2. Uvedeme film: *Teď si pustíme pětiminutový animovaný dokument o Vítkovi, který je nevidomý. Na film se podíváme dvakrát, ale poprvé se zavřenýma očima. Uslyšíte skutečného Vítka povídat o tom, jak on vnímá svět, který nevidí.* **Poznámka:** Pokud se rozhodnete promítat film pouze jednou, přejděte rovnou na variantu s díváním se.
3. Následuje **projekce filmu** se zavřenýma očima.
4. Řekněte žákům, že nyní mohou otevřít oči. *Film pustíme ještě jednou a teď se můžete dívat. To, co uvidíte, je vytvořeno tak, aby nám to připodobnilo, jak vypadá svět lidí, kteří ho vnímají jinak než zrakem.*
5. Následuje **projekce filmu**.
6. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Lze využít **PRACOVNÍ LIST** s panáčky znázorňujícími různé pocity.
7. Ujistíme se, že žáci znají význam slova vnímání. Moderujeme diskusi a klademe žákům otázky. Můžete využít některé z následujících: *Co bylo pro Vítka těžké? Co mu pomáhalo být statečný? Jak Vítek vnímá svět? Z čeho měl strach? Jaký je jeho život? Jak on se cítil? Jak jste vnímali obrázky ve filmu? Zaujalo vás na filmu něco?*
8. Uvedeme pohybovou aktivitu: *Ve filmu jsme slyšeli povídání o tom, jak si chlapeček poslepu vařil vajíčka. Rodiče měli strach, aby při tom nedošlo k nehodě. Teď si vyzkoušíme, jaké to je dělat běžné věci, ale nevidět na to.*
9. Začneme se samostatnou prací. Vyzveme žáky, aby si vzali tužku a papír a poslepu nakreslili třeba sluníčko, starší žáci mohou zkusit napsat své jméno. Můžete zadat i další úkoly: *Dotkněte se špičky nosu se zavřenýma očima. Natáhněte ruku směrem ke mně a zvedněte čtyři prsty. Udělejte dřep na jedné noze se zavřenýma očima.*
10. Aktivitu krátce reflektujeme: *Dotkli jste se nosu bez problémů? Museli jste se u dřepu držet rukou stolu, nebo jste udrželi rovnováhu? Jakto, že se (ne)dokážeme dotknout špičky nosu bez dívání nebo nezvládneme udělat dřep?* Zrak souvisí i s naší rovnováhou a propriocepcí – víme, kde se nacházejí části našeho těla, i když se na ně nedíváme.
11. Zadáme práci ve dvojicích. V každé dvojici jeden zavře oči a druhý mu dá do rukou nějaký předmět, který má rozpoznat. Může to být cokoli, co je po ruce, penál nebo něco z něj a podobně. Pak se vystřídají.

REFLEXE:

Ptáme se: *Jaké to bylo mít zavřené oči? Co vám pomáhalo? Čeho jste se báli? Co vám šlo dobře, co méně?* Diskusi zakončíme tím, že lidé s postižením nejsou ani chudáčci, ani hrdinové. Jsou to lidé jako my, jen mají trochu jinou zkušenost se světem a vnímají ho jiným způsobem.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Lekci zvládli i žáci první třídy začátkem školního roku. Náhlý zvuk v evokaci žáky polekal, ale každý si myslel, že šlo o něco jiného (prásklo okno, dveře…), a dobře to uvedlo téma. Při poslechu filmu žáci ztráceli pozornost v částech, kde se nemluví. Před zhlédnutím filmu je důležité vysvětlit, co uvidí. Dobře chápali scény s letadlem a v kuchyni. Hůře abstraktní vizuály dokreslující povídání. Při reflexi jedním slovem doporučuji využít podnětový materiál, přijít s vlastním jedním slovem bylo pro žáky příliš náročné. Aktivita je velmi bavila, musela jsem jim hodně připomínat, ať se vcítí do dítěte, které svůj obrázek nakonec nevidí. Děti silně reagovaly na postavu Vítka, chtěly mu pomoci a zajímalo je, zda ve snu vidí a jak vlastně vypadá.“

Lucie Jelínková, *ZŠ Špitálská, Praha, 1. třída*

REFLEXE POCITŮ

POSTUP:

1. Najděte panáčka, který vystihuje vaše současné pocity.
2. Řekněte číslo panáčka a důvod jeho výběru.

PRO 1.–3. TŘÍDU ZÁKLADNÍ ŠKOLY

2. úroveň: Rozvíjíme vzájemné naslouchání a sdílení

Doporučený věk: 6–8 let

Klíčová témata pro první stupeň ZŠ: zdravé trávení volného času, závislostní chování, ekologie, odolnost a seberealizace

V digitálním světě: Závislost na internetu

#DANS LA TOILE / Emma Carré, Marjolaine Perreten / Francie / 2017 / 2 min. / 6–12 let

Svodům virtuálního světa, který je nám k dispozici 24 hodin denně, je občas těžké odolat. Závislost na online hrách je stejně vážná jako kterákoli jiná a v momentě, kdy zjistíme, že hraní negativně zasahuje do našeho života, je na čase problém řešit.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: MŮJ VOLNÝ ČAS
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 12**

Žáci v průzkumu zjistí množství času, který tráví online zábavou, a porovnávají svoje zvyklosti a nastavení hranic z rodin. Prostřednictvím aktivity a reflexe si uvědomí, že je potřeba hledat rovnováhu mezi realitou a pobytem ve virtuálním světě, a zamyslí se nad aktivitami, které rádi dělají mimo online prostor. Dozví se, že v krajním případě může nadměrné hraní online her vést až k závislosti

Moje sousedka

Ma voisine et moi / Louise-Marie Colon / Belgie / 2006 / 9 min. / 6–12 let

Loutkově animovaný snímek představuje jeden den dvou obyvatelek jednoho domu a jejich každodenní rituály.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: ŠETRNÁ DOMÁCNOST
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 13**

Aktivita vede žáky k zamyšlení nad tím, kde všude doma plýtváme energiemi, a k hledání způsobů možných změn.

Hadí dívka

Girl Against Gravity / Jens Pedersen / Dánsko / 2017 / 21 min. / 6–15 let

Erdenchimeg je chudá jedenáctiletá dívka z Mongolska, která má svůj velký sen – chce se stát profesionální hadí ženou. Stát se akrobatkou je šance, jak si splnit sen a uživit sebe i rodinu.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: CO JE OPRAVDOVÉ BOHATSTVÍ?
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 14**

Pomocí filmu a úkolů v pracovních listech se žáci zamyslí nad ekonomickými podmínkami života v České republice a v Mongolsku. Prostřednictvím aktivity vedeme žáky k tomu, aby si uvědomili, co je pro ně tím pravým bohatstvím.

MŮJ VOLNÝ ČAS

DOPORUČENÝ VĚK:
6+

CÍLE:
Žáci:
– se zamyslí nad oblíbeními aktivitami, které dělají mimo online prostor
– pochopí, že každodenní a dlouhodobý pobyt na internetu může vést až k závislosti
– zjistí, že zájem o technologie může být ve třídě různý

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Ve třídě provedeme malý průzkum. Vyzveme žáky, aby se k oknu postavili ti, co mobilní telefony nebo jiné technologie nepoužívají vůbec (včetně těch, které patří rodičům/sourozencům/kamarádům), doprostřed třídy ti, kteří si myslí, že je používají málo, na jiné místo ti, kteří tak akorát, a na poslední domluvené místo ti, kteří se domnívají, že telefony využívají hodně.
2. Následně se několika zástupců z každé skupiny zeptáme, kolik času na zařízeních tráví, a můžeme společně diskutovat o tom, jestli je to pro nás také málo/hodně. Zároveň se žáků můžeme zeptat, zda mají čas strávený na telefonu nějak omezený od rodičů.
3. Následuje **projekce dílu seriálu**.
Poznámka: Snímek doporučujeme zhlédnout nejméně dvakrát.
4. Po projekci ověříme porozumění epizodě. Ptáme se žáků: *Proč měli Mína a Kocour strach o Filipa? Kde potkali Nitu? Stalo se jí něco? Vzpomenete si, jak poznáte, že jste závislí?* (Pokud ne, můžete si video pustit ještě jednou s tím, aby si na to žáci dávali pozor.) Mělo by zaznít: *O závislost jde ve chvíli, kdy už nechcete chodit ven s kamarády ani jíst, rozčiluje vás pomalý internet a nezvládnete bez něj být ani minutu.*
5. Společně s žáky si zahrajeme „místa si vymění“, dáváme přitom pokyny: *Místa si vymění ti, kteří na telefonu hrají hry. Místa si vymění ti, kteří na telefonu sledují videa. Místa si vymění ti, kteří si na telefonu píší s kamarády. Místa si vymění ti, kteří na telefonu fotí a natáčejí videa. Místa si vymění ti, kteří na telefonu hledají informace. Místa si vymění ti, kteří by vydrželi týden úplně bez telefonu i tabletu. Místa si vymění ti, kteří by si raději hráli venku s kamarádem než sami na telefonu.*
6. Žáky rozdělíme do dvojic/trojic a necháme je, aby se zamysleli nad otázkou: *Jaké jsou výhody a nevýhody využívání telefonů/tabletů?* Odpovědi můžete následně zapisovat na tabuli rozdělenou na dvě poloviny (+/–).
7. Na závěr hodiny rozdáme každému žákovi papír, který si přeloží napůl, na jednu stranu nakreslí něco, co ho baví dělat na telefonu, a na druhou stranu něco, co ho baví dělat offline. Žáci, kteří na telefonu ani tabletu netráví čas vůbec, kreslí pouze svou oblíbenou offline aktivitu. Kdo bude chtít, může svůj obrázek odprezentovat nebo dovysvětlit spolužákovi ve dvojici.

REFLEXE:

Hodinu uzavřeme otázkou na celou třídu: *Co byste poradili Nitě, kdyby to byla vaše kamarádka a byla také závislá na hraní her?* Měli byste se dobrat k nastavení limitu na telefonu rodiči a trávení více času s rodinou a kamarády. Na závěr můžete diskutovat o tom, jestli si žáci povídají s rodiči o tom, co na telefonech/tabletech dělají, a motivovat je k tomu, ať s rodiči své online aktivity sdílejí.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Děti otevřeně mluvily o svých návycích, pravidlech i zkušenostech z domova a samy si uvědomovaly, co jim digitální svět bere. Sdílením příběhů pochopily, že offline zážitky s kamarády jsou pro ně často cennější než čas u mobilu. Doporučuji tuto aktivitu všem, kdo chtějí s dětmi otevřít upřímný a bezpečný rozhovor o technologiích.“

Lenka Josková, *ZŠ Praha Petrovice, 2. třída*

ŠETRNÁ DOMÁCNOST

DOPORUČENÝ VĚK:
6+

CÍLE:
Žáci:
– si uvědomují, jaké chování je z hlediska zacházení s energiemi neekologické
– si uvědomují svůj přístup k dané problematice
– umějí najít možné úspory energií

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Nejprve se žáků zeptáme, jakým způsobem můžeme doma plýtvat energií (necháváme zbytečně rozsvícené světlo, používáme klasické žárovky místo úsporných, necháváme zbytečně téct vodu apod.). Odpovědi zapisujeme na flipchart nebo tabuli.
2. Následuje **projekce filmu**.
3. Po projekci se žáků zeptáme, jestli porozuměli obsahu filmu. V případě potřeby promítneme film ještě jednou. Shrneme, že jde o dva přístupy k chování v domácnosti. Červená sousedka se snaží energií šetřit, zatímco ta zelená na takové věci vůbec nemyslí.
4. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
5. Rozdělíme si tabuli na dvě části, kdy jedna bude „zelená“ a druhá „červená“ podle barev postaviček ve filmu.
6. Vyzveme žáky, aby chodili zapisovat na tabuli (případně to uděláme za ně), v čem se „zelená“ chová vůči životnímu prostředí špatně, v čem naopak „červená“ dobře.
7. Následuje diskuse, v níž by mělo zaznít, že to, co je ekologické, může být zároveň ekonomické (jak ukazuje i samotný příběh). A je to tedy dobré jak pro planetu, tak pro nás a naši peněženku.
8. Na aktivitu dále navazuje projekt „Jak je to u nás doma“, který je k dohledání na portálu jsns.cz u této lekce. Pokud na projekt nezbývá čas, můžeme žákům alespoň zadat domácí úkol – posoudit, v čem je jejich vlastní domácnost ekologická (šetrná k životnímu prostředí) a v čem by naopak její členové (včetně žáků samotných) mohli něco změnit.

REFLEXE:

Žáci ve dvojicích nebo v komunitním kruhu odpovídají na následující otázky: *Uveďte alespoň dva důvody, proč je podle vás nezbytné s energiemi šetřit. Co by se mohlo stát, kdyby lidé energiemi nešetřili, kdyby nikdo netřídil odpad apod.? Uveďte alespoň dva příklady toho, jak se ve vaší obci / ve vašem městě plýtvá energiemi.*

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Postup, během kterého žáci zhlédnou film dvakrát, se osvědčil. Při první projekci mají čas a prostor uvědomit si celkové vyznění filmu (jeho smysl), při druhé projekci se soustředí na zadaný úkol.“

Stanislav Švejcar, *ZŠ Zámecká, Litomyšl*

CO JE OPRAVDOVÉ BOHATSTVÍ

DOPORUČENÝ VĚK:
6+

CÍLE:
Žáci:
– se učí pracovat ve skupinách
– se zamýšlejí nad tím, co je opravdové bohatství

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Před projekcí filmu rozdělíme žáky do skupin po čtyřech, případně po dvojicích. Žákům, kteří ještě neumí číst a psát, zadáme, aby společně vymysleli charakteristiku chudé a bohaté rodiny v této zemi. Starším žákům můžeme zadat, aby společně vypracovali **PRACOVNÍ LIST 1**: vymyslet charakteristiku chudé/bohaté rodiny ve své zemi.
2. Žáci své návrhy prezentují ostatním skupinám.
3. Představíme jim film, na který se budeme dívat: *Podíváme se teď společně na dvacetiminutový film o holčičce v Mongolsku, která se snaží stát akrobatkou a hadí ženou.* Můžeme si s žáky ověřit, že rozumí pojmům jako hadí žena, případně jim ukázat na mapě, kde leží Mongolsko.
4. Následuje **projekce filmu**.
5. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
6. Vyzveme žáky, aby ve stejných skupinách přemýšleli o tom, čím se vyznačuje chudá a čím bohatá rodina v Mongolsku. Pokračujeme otázkou: *Co si hadí dívka Erdenchimeg nemůže dovolit? Co myslíte, že její spolužačky ze školy pro hadí dívky mají, a ona ne?* Se staršími žáky k tomuto můžeme využít **PRACOVNÍ LIST 2.**
7. Výsledky společně zhodnotíme.

REFLEXE:

Vedeme žáky k tomu, aby si uvědomili, že existují země, kde jsou lidé opravdu chudí, a že většina lidí v České republice se má dobře v porovnání s jinými zeměmi. Ptáme se žáků: *Co by si podle vás Erdenchimeg ze všeho nejvíc přála?* (Odpovědí může být více.) *Jaké je pro vás největší bohatství?* Vedeme žáky k tomu, že to nejcennější není materiální povahy. Nejideálnější situace je, pokud si na to přijdou sami. Pokud nám zbude čas, můžeme se s žáky bavit o Mongolsku. Využijeme k tomu Informační texty k této AV lekci.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Žáci film Hadí dívka sledovali se zaujetím a spontánně reagovali – smáli se, byli překvapení i dojatí. V metodě jednoho slova většina vyjádřila soucit a lítost. Pracovní listy vyplňovali aktivně, často se udivovali nad novými poznatky a kladli doplňující otázky, například proč děti v některých zemích musejí pracovat. Někteří chtěli slyšet i názor učitelky. Při sdílení se zájmem diskutovali o hodnotách, většina nejprve uváděla materiální věci, ale po příspěvku spolužačky se zamýšleli i nad rodinou a péčí rodičů. Hodinu uzavřeli tím, že si více váží podmínek, ve kterých žijí.“

Erika Legézová, *Základní škola T. G. Masaryka Milovice, 3. třída*

PRACOVNÍ LIST 1

Vymyslete charakteristiku chudé/bohaté rodiny ve vaší zemi.

Chudá rodina je:

Bohatá rodina je:

PRACOVNÍ LIST 2a

Vymyslete charakteristiku chudé/bohaté rodiny v Mongolsku.

Chudá rodina je:

Bohatá rodina je:

PRACOVNÍ LIST 2b

Co si hadí dívka Erdenchimeg nemůže dovolit? Co myslíte, že její spolužačky ze školy pro hadí dívky mají, a ona ne?

PRO 1.–3. TŘÍDU ZÁKLADNÍ ŠKOLY

3. úroveň: Otevíráme náročnější témata a jdeme do hloubky

Doporučený věk: 6–8 let

Klíčová témata pro první stupeň ZŠ: vyrovnávání se s neúspěchem, zdravé trávení volného času, kyberbezpečí, šikana a vztahy v kolektivu

Agent v kapse – Ten internet!

Agent v kapse – Ten internet! / Jan Těšitel / Česká republika / 2020 / 14 min. / 8+

Díl ze série Agent v kapse, v němž sledujeme kamarádky Pepi a Janičku, které bez dohledu rodičů začnou utrácet v online hře. Dostávají nápovědu, jak zvládat náročné chvíle při hraní her a jak jim předejít.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: ŽIVÉ OBRAZY
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 18**

Žáci ve skupinách tvoří tiché kompozice živých soch inspirované obsahem videa a upevňují si tak situace a informace z projekce. Diskutují o rizicích placení platebními kartami v herních aplikacích.

Malé mužstvo

Equip petit / Dani Resines a Roger Gómez / Španělsko / 2011 / 10 min. / 6–13 let

V zábavně poskládaném snímku podtrženém hravou hudbou se nám představí fotbalový tým sedmiletých nadšenců, kteří i přes neustálé prohry a neschopnost vstřelit gól neztrácejí radost ze hry s kulatým nesmyslem.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: Z ČEHO SE MŮŽU RADOVAT?
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 19**

Žáci se prostřednictvím aktivity zamyslí nad širokým spektrem pozitivních věcí, které může přinášet sport. Pomocí pantomimy je předvedou svým spolužákům a formou dopisu je pak sdělí svým rodičům či trenérům.

Příběh ostrakizace

Vicky's Party / Webwise / Irsko / 3 min. / 6–12 let

Krátký animovaný film otevírá jemnou formou (vhodnou pro mladší žáky) téma kyberšikany, speciálně jedné z jejích podob – ostrakizace. Ta se projevuje záměrným vyloučením osob z nejrůznějších online skupin či společných chatů.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: PÁTÉ KOLO U VOZU
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 21**

Žáci se v aktivitě nejprve zamýšlejí nad výhodami a nevýhodami skupinových chatů. Po zhlédnutí filmu se pokusí vcítit do pocitů osoby, která je ostatními ostrakizována. Následně uvažují nad tím, jestli a jak je možné takovému člověku pomoci z pozice blízké osoby. V závěrečné reflexi žáci dále diskutují o tom, kde mohou oběti kyberšikany hledat pomoc.

ŽIVÉ OBRAZY

DOPORUČENÝ VĚK:
8+

CÍLE:
Žáci:
– rozumí rizikům spojeným s placením platebními kartami v herních aplikacích
– uvědomují si, že vzít rodičům kartu bez dovolení je jako vzít jim peníze z peněženky
– mají povědomí o rizicích spojených s opakovanými nákupy v herních aplikacích

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Na úvod aktivity se žáků zeptáme: *Hrajete na internetu hry a kupovali jste někdy v herních aplikacích nějaká vylepšení? Pokud ano, sami, nebo s rodiči?* Společně s žáky krátce diskutujeme o jejich osobních zkušenostech.
2. Následuje **projekce videa**.
3. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
4. Poté rozdělíme žáky do tří- až čtyřčlenných skupin. Vyzveme je, aby si ve skupinách představili, že se promění v sochy a vznikne takzvaný živý obraz. Žáci se postaví nebo posadí tak, že společně vytvoří tichou kompozici. Jako by se na chvíli stali postavou z obrazu. Nehýbají se a nemluví, připomínají strnulé sochy. Jejich úkolem je vybrat si nějakou důležitou scénu z videa a beze slov ji vyjádřit právě pomocí živého obrazu.
5. Následně vyzveme postupně každou skupinu, aby prezentovala ostatním svůj obraz. Žáci se snaží určit konkrétní situaci nebo informaci z videa. Po představení jednotlivých skupin následuje krátká reflexe shrnující hlavní myšlenky jednotlivých obrazů.

REFLEXE:

Závěrečná reflexe probíhá formou diskuse. Ptáme se žáků: *Berete si bez dovolení peníze z peněženky rodičů? Je to odlišné od situace, když si půjčujete jejich kreditní kartu? Co se může stát, pokud zadáte údaje z platební karty do webových aplikací?* Cílem společné diskuse je, aby si žáci uvědomili, že použití kreditní karty rodičů bez jejich vědomí je stejné, jako kdyby jim vzali hotovost z peněženky – přestože peníze z karty nejsou fyzicky vidět. Shrneme, že zadávání údajů z platebních karet do webových aplikací může být nebezpečné. Vždy je dobré mít u sebe důvěryhodnou dospělou osobu.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Žáci 4. třídy udrželi pozornost i přes delší film a už při úvodu živě reagovali na otázky o hraní her a placení rozšíření – většina si zatím nic nekupovala, platí jim to rodiče. Po projekci jsme stihli jedno slovo, psaní dopisu (R.A.F.T.), živé obrazy. Na jedno slovo nebyly děti zvyklé, některé se neuměly vyjádřit, ale při psaní vzkazů se zapojily všechny. Živý obraz je bavil nejvíce, nadšeně spolupracovaly a všechny poznaly, o jakou scénu jde. K tématu jsme se vrátili ještě následující hodinu a sepsala se pravidla pro placení.“

Petra Radová, *ZŠ Montessori Plzeň, 4. třída*

Z ČEHO SE MŮŽU RADOVAT?

DOPORUČENÝ VĚK:
6+

CÍLE:
Žáci:
– si uvědomují přínosy sportovní aktivity pro člověka
– vnímají sport jako zdroj radosti, zábavy a dobrých vztahů
– se pokusí svými pocity a myšlenkami oslovit své blízké – rodiče/trenéry

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Položíme žákům otázku a napíšeme ji na tabuli: *Z čeho se můžeš při sportu radovat?* Volně brainstormujeme.
2. Následuje **projekce filmu**.
3. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
4. Žáky rozdělíme do skupin po čtyřech až šesti. Každou skupinu necháme si vylosovat dvě karty z rozstříhaného **PRACOVNÍHO LISTU**.
5. Žáci mají za úkol ostatním skupinám pantomimicky předvést dvě odpovědi na původní otázku – jednu z brainstormingu na začátku hodiny a jednu z karet, které obdrželi. Zapojit se musí všichni členové skupiny. Na přípravu necháme žákům minimálně 5 minut.
6. Po každém vystoupení ostatní hádají odpověď. Kdo uhodne, zapíše ji na tabuli.

REFLEXE:

Probíhá formou diskuse. Soustředíme se na konfrontaci vypsaných pozitivních hodnot, které sport přináší, s negativní zkušeností žáků jako sportovců (např. trenéři/rodiče neoceňují snahu, ale jen vítězství; neslušné fandění a povzbuzování; kritické soudy, když se něco nedaří; nadávání rozhodčímu; psychický tlak; nerespektování pravidel apod.).

Na závěr starší žáci samostatně napíšou dopis rodičům/trenérům/fanouškům s názvem „Bavte se s námi, sport (mohou doplnit ten svůj) je hra, ne boj!“. V dopise se pokusí (s využitím na tabuli vypsaných hesel) formulovat zdroje radosti aktivity, kterou provozují. Kdo chce, může svůj dopis přečíst před třídou. Tuto aktivitu lze zadat také jako dobrovolný domácí úkol.

POZNÁMKA:

Žáci, kteří nechodí na žádný sportovní kroužek, se opírají o svou aktivitu (např. hra na hudební nástroj). Lze předpokládat, že i v nesportovních aktivitách se lze potkat s rodiči, kteří neumějí zvládnout svá očekávání či neuspokojené ambice.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Žáci se do brainstormingu zapojili aktivně, uváděli radosti ze sportu od gólů a vítězství po kamarády a podporu trenéra. Pantomimu plnili bez problémů, jen někteří byli zpočátku stydliví. Při psaní dopisu bylo potřeba jim důkladně vysvětlit zadání i zdůraznit, že mají využít pojmy z tabule – někteří totiž sklouzávali k jinému tématu. V diskusi otevřeně sdíleli i negativní zkušenosti, zejména s trenéry, kteří podle nich někdy příliš tlačí na výkon. Celkově aktivita žáky bavila a vedla k zamyšlení nad jejich sportovními zážitky.“

***Iva Hudečková,** ZŠ a MŠ Lužná, 7. třída*

Když něco zkazím, tak mi to nikdo nevyčítá.	Legrace na tréninku	Zlepšuji se.	Vítězství.	Mám kamarády.
Mám dobrou kondici.	Rodiče mi fandí a jsou na mě hrdí.	Rozumím si se svými trenéry.	Nevzdávám se.	Bojuji ze všech sil.
Překonávám překážky.	Něco vydržím.	Pomáháme si.		

PÁTÉ KOLO U VOZU

DOPORUČENÝ VĚK:
8+

CÍLE:
Žáci:
– si uvědomují, že vyloučení osoby z online konverzací či skupin může být za určitých okolností formou kyberšikany
– posilují svou schopnost empatie vůči projevům ostrakizace a kyberšikany
– si uvědomují možnosti pomoci v případě kyberšikany či ostrakizace

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Na úvod žáky vyzveme, aby ve dvojicích zkusili popřemýšlet nad tím, jaké výhody mají skupinové chaty (v aplikacích na telefonu, internetu). A zároveň se pokusili přijít i na některá jejich negativa. Následně si poslechneme, co ve dvojicích vymysleli. Můžeme zapisovat na tabuli.
2. Žákům poté prozradíme, že si budeme povídat o formě kyberšikany (ostrakizaci), která se projevuje vyloučením osoby ze skupinových chatů a konverzací. Můžeme se jich doptat, zda vědí, co to kyberšikana je, případně si pojem stručně vysvětlíme.
3. Následuje **projekce filmu**.
4. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
5. Necháme žáky postavit se ideálně do kruhu a pustíme jim video podruhé. V určitých momentech video zastavíme, konkrétně když Vicky na začátku filmu vypráví o své chystané oslavě, kamarádky ve třídě si posílají zprávy a smějí se, ale Vicky z chatu vynechají; nebo když Vicky zjistí, že kamarádky nepřijdou na její oslavu a že nedostala ani pozvánku na oslavu jiné spolužačky.
6. Situaci žákům vždy krátce popíšeme a vyzveme je, aby každý z nich vybral „smajlík“ z **PRACOVNÍHO LISTU**, který podle nich vyjadřuje, jak se v danou chvíli asi cítí Vicky. **Poznámka:** Žáci se případně mohou pokusit daný pocit vyjádřit také výrazem své tváře nebo nakreslit „smajlík“ na papír.
7. Některé žáky vyzveme, aby zvolené pocity více popsali.
8. Následně si povídáme o tom, co se Vicky vlastně stalo, proč se během filmu postupně cítila hůř, přestože ještě na začátku byla nadšená z plánované oslavy, proč ji mrzelo, že ji kamarádky vyloučily ze společného chatu a že jí nepřišla pozvánka na oslavu jiné spolužačky. Žákům vysvětlíme, že záměrné vyloučení ze společných online skupin může být za určitých okolností formou kyberšikany.
9. Žáků se zeptáme, jestli byla ve videu nějaká postava, které bylo Vicky líto a cítila se provinile kvůli tomu, jak se ostatní zachovali. Řeč navedeme na postavu Stelly, jež s Vicky jako jediná na konci filmu zůstane.
10. Žáky požádáme, aby se rozestoupili do dvou řad a vytvořili pomyslnou uličku. Vybereme mezi nimi dobrovolníka, který si zahraje postavu Stelly. Zbytek žáků vyzveme k zamyšlení nad tím, co by mohla Stella udělat, aby Vicky pomohla nebo aby šikanu vůči ní zastavila. Dobrovolník představující Stellu pak projde uličkou a každý žák mu pošeptá, co by mohl jakožto Stella pro Vicky udělat. Jakmile projde celou uličkou, zkusí dobrovolník v roli Stelly před třídou říct, jaké rady dostal.

REFLEXE:

Závěrečná reflexe probíhá formou diskuse. S žáky si dále povídáme o tom, jak je možné pomoci někomu, kdo je ostrakizován nebo jinak šikanován. Diskutujeme o tom, komu se mohou děti svěřit (rodičům, učiteli, kamarádovi) a že existuje také anonymní pomoc například v podobě Linky bezpečí. Zároveň se můžeme v závěrečné diskusi vrátit k samotnému pojmu ostrakizace a s žáky si povídat o tom, jak by jej definovali a jaké chování se pod ním skrývá.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Film děti doslova vtáhl – silně reagovaly, sdílely vlastní zkušenosti a otevřeně mluvily o vyloučení. Aktivita skvěle otevírá těžká témata a rozvíjí empatii i sociální dovednosti. Doporučuji každému, kdo chce ve třídě podpořit bezpečné a respektující prostředí.“

Andrea Tláskalová, *ZŠ Zbiroh, 5. třída*

Pracovní list vytiskneme v dostatečném počtu a nastříháme jej tak, aby každý žák dostal celou sadu „smajlíků“, od veselého po plačícího.

PRO 3.–5. TŘÍDU ZÁKLADNÍ ŠKOLY

1. úroveň: Úvod do reflexe emocí a skupinové diskuse

Doporučený věk: 8–12 let

Klíčová témata pro první stupeň ZŠ: jedinečnost a odlišnost, soužití v kolektivu, život s postižením, autismus

Létající Anne

Anne Vliegt / Catherine Vam Campen / Nizozemsko / 2010 / 20 min. / titulky / 8–12 let

Anne je na první pohled obyčejná dívka. O svém životě s Tourettovým syndromem se s pomocí odborníků naučila mluvit i se svými spolužáky.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: KAŽDÝ JSME JEDINEČNÝ
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 26**

Prostřednictvím aktivity si žáci uvědomí různorodost společnosti, kde každý má své místo. Aktivita je vede ke vnímání jinakosti, která je obohacuje, a učí vzájemné toleranci i v rámci třídního kolektivu.

Giovanni – první klučičí akvabela

Giovanni en het waterballet / Astrid Bussink / Nizozemsko / 2014 / 17 min. / 8–14 let

Desetiletý Giovanni má neobvyklý sen. Chce být prvním chlapcem, který se zúčastní mistrovství Holandska v synchronizovaném plavání.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: TO JSOU PARADOXY
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 28**

V této aktivitě se žáci zamýšlejí nad rovností pohlaví ve sportu. V následné diskusi se baví o nerovnostech v dalších oblastech života. Zároveň si uvědomí, že každý člověk má jiné životní zkušenosti a může mít na věci jiný názor.

Rádio Felix

Radio Felix / Lauranne Van den Heede / Belgie / 2020 / 16 min. / 10–15 let

Vášnivý komentátor Felix pořizuje sám pro sebe rozhlasové reportáže, ve kterých propojuje svůj vnitřní svět se světem vnějším. Felix vlivem poruchy autistického spektra vnímá svět odlišným způsobem než jeho spolužáci.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: KAŽDÝ MÁME JINÉ POTŘEBY
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 29**

Žáci se seznamují s pojmem autismus. Uvědomí si, že každý máme jiné potřeby fungování ve společnosti. Aktivita je vede ke vnímání odlišnosti, která je obohacuje, a učí vzájemné toleranci mezi sebou.

KAŽDÝ JSME JEDINEČNÝ

DOPORUČENÝ VĚK:
8+

CÍLE:
Žáci:
– si uvědomují potřeby lidí s jinakostí
– se zamýšlejí nad fungováním třídního kolektivu
– přemýšlejí o tom, jak případně atmosféru ve třídě zlepšit

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Na začátku aktivity se žáků ptáme: *Podle čeho si vybíráte své kamarády?* Jednotlivé postřehy zapisujeme na tabuli.
2. Následuje **projekce filmu**.
3. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
4. Vyzveme žáky, aby popsali hlavní hrdinku Anne někomu, kdo ji nezná. Pokud tápou, navedeme je pomocí nedokončených vět, které doplňují, například: Anne je..., Anne se cítí..., Anne někdy...
5. Následně rozdělíme žáky do skupin po pěti. Do každé skupiny rozdáme **PRACOVNÍ LIST** a vyzveme žáky, aby do něj během pěti minut zapsali pět věcí, které mají všichni ve třídě společné. Mohou vybírat z různých oblastí, jako jsou chování, oblékání, zájmy, rodina atd. Dále si zapíšou pět věcí, kterými se od sebe naopak odlišují.
6. Zástupci skupin přečtou své postřehy. Zeptáme se, zda někdo našel nějakou odlišnost, která vyčnívá natolik, že narušuje život třídy. Diskutujeme o tom, jestli by se tato situace dala nějak řešit. Můžeme se inspirovat například prezentací Anne ve filmu.
Poznámka: Pokud máme méně času, můžeme společné a odlišné věci probrat ústně. Jednotlivé postřehy pak zapisujeme na tabuli.

REFLEXE:

Během závěrečné diskuse porovnávají žáci svoji třídu s třídou hlavní hrdinky Anne. Ptáme se jich: *Jak se k ní spolužáci chovali? Z čeho měla obavy, když šla na novou školu? Co vám bylo na Anne sympatické? Vybrali byste si ji za kamarádku?* Vrátíme se k úvodní otázce ze začátku aktivity a potvrdíme si, že kamarády si vybíráme podle toho, jak se chovají. Diskutujeme, zda by jim podobné chování spolužáka ve třídě vadilo. Ptáme se: *Jak by šlo spolužákovi pomoct, aby se ve třídě cítil dobře? Pomohli jste už někdy někomu, aby se v kolektivu cítil dobře? Co podle vás Anne nejvíc pomohlo?*

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Aktivita otevřela téma přijetí a jinakosti citlivě a přirozeně. Umožnila dětem sdílet, co pro ně znamená přátelství – a novému žákovi dala prostor, jak ostatním ukázat, co potřebuje. Skvělý nástroj pro podporu vztahů ve třídě.“

Lucie Tetivová, *ZŠ Botičská Praha, 6. třída*

NAŠE TŘÍDA

Doplňte níže do dvou sloupečků, co máte podle vás ve třídě společného a co vás od ostatních spolužáků naopak odlišuje. Zaměřte se například na chování, oblékání, koníčky, rodinu.

CO MÁME SPOLEČNÉHO	V ČEM SE LIŠÍME

TO JSOU PARADOXY

DOPORUČENÝ VĚK:
9+

CÍLE:
Žáci:
– formulují vlastní myšlenky k problematice rovnosti pohlaví
– si uvědomují společenské předsudky, jsou empatičtí k postojům druhých

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. V úvodu hodiny umístíme do středu třídy nebo kruhu utvořeného žáky fotbalový míč nebo obrázek míče. Vyzveme žáky, aby se postavili k míči blízko či daleko podle toho, jaký k němu mají vztah.
2. Poté žáky požádáme, aby vysvětlili, proč zaujali právě to či ono postavení. Ptáme se mimo jiné na to, zda si myslí, že jejich postoj ovlivňuje jejich pohlaví, případně společnost.
3. Následuje **projekce filmu**.
4. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
5. Poté na jednu stranu třídy umístíme nápis NEPODPORUJI a na druhý PODPORUJI. Mezi nápisy vznikne názorová škála. Vyzveme žáky, aby si stoupli do prostoru mezi nimi tak, aby to odráželo jejich podporu Giovannimu a to, zda jeho jednání rozumí.
6. Necháme žáky, aby vysvětlili svůj postoj. Upozorníme je, že pokud během vysvětlování změní názor, mohou se na pomyslné škále přemístit.
7. Stejnou názorovou škálu NEPODPORUJI a PODPORUJI si ještě zahrajeme na téma rozdíly v platech mužů a žen. Žáci si stoupnou na škálu a vysvětlí svá stanoviska. Opět mohou místo změnit.

REFLEXE:

Diskutujeme s žáky o rovnosti pohlaví ve sportu a dalších oblastech života. *Myslíte si, že se postavení žen a mužů ve sportu v čase nějak změnilo? Napadají vás další sféry života, v nichž panuje nerovnost? Co si o tom myslíte? Jak to případně změnit?* Můžete využít informace o historii olympijských her v PRACOVNÍM LISTU, který najdete u lekce na portálu jsns.cz.

TIP:

Pokud máte na lekci vyhrazeno více času, vyzvěte žáky, ať si přečtou pracovní list o historii olympijských her, případně jej můžete zadat za domácí úkol. V následující hodině se k němu můžeme vrátit a diskutovat o něm. Pracovní list je ke stažení u této lekce na portálu jsns.cz.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Děti téma zaujalo, přemýšlely o rovnosti ve sportu i mimo něj. Diskuse byla živá, a když jedna spolužačka obrátila otázku na fotbalistu ve třídě, změnil názor. Aktivita otevírá oči – a to i těm nejmladším.“

Andrea Tláskalová, *ZŠ Zbiroh, 3. třída*

KAŽDÝ MÁME JINÉ POTŘEBY

DOPORUČENÝ VĚK:
10+

CÍLE:
Žáci:
– si uvědomují, že sami spoluvytvářejí klima třídy
– se seznamují s pojmem autismus
– nejsou lhostejní k potřebám svých spolužáků

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Na začátku aktivity rozdáme žákům **PRACOVNÍ LIST** a vyzveme je, aby se zamysleli, jaké mají silné stránky, co jim jde v rámci třídního kolektivu dobře a co by mohli zlepšit. Dáme jim na vypracování max. 5 minut, odpovědi by měly být stručné, aby byl dostatek času na jejich sdílení.
2. Požádáme zájemce, aby přečetli své výstupy. Společně diskutujeme o kolektivu třídy.
3. Sdělíme žákům, že uvidíme film o chlapci Felixovi, který má poruchu autistického spektra. Učí se, jak pracovat v kolektivu, a jeho spolužáci se zase učí od něj. Ujistíme se, že žáci vědí, co znamená pojem autismus, který je blíže popsán v informačních textech k lekci. Vyzveme je, aby si v průběhu projekce všímali, co chlapec popisuje a prožívá.
4. Následuje **projekce filmu**.
5. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
6. Vrátíme se k pracovnímu listu na začátku a vybídneme žáky, aby jmenovali Felixovy slabé a silné stránky.

REFLEXE

Probíhá formou diskuse o zhlédnutém filmu a následně o vlastních zkušenostech. Ptáme se: *Jak byste popsali Felixe? Jaké byly jeho potřeby ve škole? Co mu pomáhalo řešit obtížné situace? Jak mohl Felix obohatit třídní kolektiv? Proč myslíte, že je respektování potřeb jiných důležité?* Můžeme navázat na začátek, kdy žáci popisovali, co by se v jejich kolektivu mohlo zlepšit.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Film se hluboce dotkl celé třídy – pomohl žákům pochopit, co znamená žít s autismem, a uvědomit si, že stejné výzvy řeší i jejich spolužák. Aktivita otevřela upřímnou diskusi, vedla ke konkrétním krokům, jak se k sobě chovat s větším respektem a porozuměním. Skvělý nástroj pro posílení empatie a soudržnosti ve třídě.“

Eva Kohoutková, *ZŠ Česká Třebová, Habrmanova ulice, 9. třída*

NAŠE TŘÍDA

Stručně napište, jaké máte silné stránky, co vám jde v rámci kolektivu dobře, v čem byste se naopak mohli zlepšit.

JAKÉ MÁM SILNÉ STRÁNKY	CO BYCH MOHL/A ZLEPŠIT

PRO 3.–5. TŘÍDU ZÁKLADNÍ ŠKOLY

2. úroveň: Rozvíjíme vzájemné naslouchání a sdílení

Doporučený věk: 8–12 let

Klíčová témata pro první stupeň ZŠ: zdravé trávení volného času, překonávání náročných situací, sebepoznání, soužití v kolektivu, stereotypy

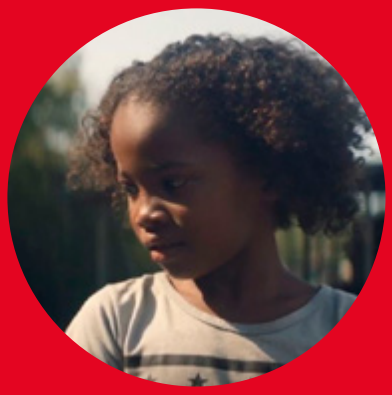
Bezpečnostní prohlídka

Free device diner / 2017 / 1 min. / titulky / 8–12 let

Ve vtipném spotu skenují prarodiče vlastní děti a vnoučata, jež právě přišly na večeři, jako při letištní kontrole s cílem zabavit jim mobily.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: S MOBILEM, NEBO BEZ?
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 34**

Žáci se v aktivitě zamýšlejí nad situacemi a místy, kam podle nich mobily nepatří. Přemýšlejí nad významem komunikace tváří v tvář a prostřednictvím hrané scénky se pokoušejí pochopit, jaké pocity může vyvolat nadměrné používání mobilů během osobní komunikace.



Dulce

Dulce / Guille Isa, Angello Faccini / Kolumbie / 2019 / 11 min. / 10–21 let

Malá Dulce má strach z vody. Umět plavat je přitom pro život ve vesnici na tichomořském pobřeží důležitější než cokoli jiného. Její komunitě navíc hrozí, že vlivem globálních klimatických změn stoupne hladina moře natolik, že vesnice zmizí pod vodou.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: KAŽDÝ MÁME NĚKDY STRACH
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 36**

Žáci v úvodu aktivity pojmenovávají své obavy a strachy, které mohou způsobovat, že se některým činnostem či věcem vyhýbají. Díky osobnímu příběhu mladé protagonistky jsou motivováni ke společné diskusi o tom, jak lze s některými strachy a obavami pracovat a úspěšně je zvládat.

Pasažér

TV spot / Portugalská komise 50. výročí Deklarace lidských práv / Portugalsko / 2013 / 1 min. / titulky / 9–21 let

Dáma žádá letušku o jiné místo poté, co zjistí, že jejím sousedem je černoch. K jejímu překvapení se ale letuška nakonec omlouvá pasažérovi černé pleti.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: HRANÍ ROLÍ
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 38**

Cílem aktivity je vtáhnout žáky do příběhu zachyceného ve spotu, a to pomocí hraní rolí. Žáci nejprve zhlédnou pouze úvodní část spotu a poté si ve skupinách připraví scénku, ve které ztvární jeho předpokládanou pointu.

Malá

Malá / Diana Cam Van Nguyen / Česká republika / 2017 / 10 min. / 10–21 let

Malá Rong vyrůstá v rodině vietnamských přistěhovalců. Se životem cizinky, která se liší od ostatních, se pojí šikana a posměšky spolužáků i náhodných zákazníků ve večerce, kde pomáhá rodičům.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: MÁM SE O CO OPŘÍT
60 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 39**

Žáci si vybírají ze seznamu rezerv, o co se opřít, když jim je úzko. Po projekci se zamýšlejí nad tím, o co se mohla opřít vietnamská dívka Rong žijící v ČR. Vciťují se do její situace a uvažují o tématu kulturní odlišnosti.

S MOBILEM, NEBO BEZ?

DOPORUČENÝ VĚK:
8+

CÍLE:
Žáci:
– si uvědomují význam přímé mezilidské komunikace
– rozlišují, že v některých situacích může být vhodné omezit používání telefonu
– uvažují nad pocity, které může vyvolat nadměrné používání telefonu během komunikace tváří v tvář

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Na úvod položíme žákům otázku: *Kolik času trávíte denně na telefonu?* A vyzveme je, aby se rozmístili po třídě na pomyslné škále – jedna strana třídy představuje málo času stráveného na telefonu, druhá strana hodně času. Následně se můžeme doptat konkrétních žáků (například z opačných konců škály i ze středu škály), kolik času na telefonu denně stráví.
2. Žáky rozdělíme do skupinek. Každá dostane **PRACOVNÍ LIST** s několika situacemi. U každé ze situací žáci vybarví 0 až 3 tečky podle toho, jak moc času by během ní obvykle trávili na telefonu.
3. Odpovědi se žáky projdeme. Doporučujeme nechat situaci „Návštěva u babičky a dědy“ až na konec a navázat na ni projekcí spotu.
4. Následuje **projekce spotu**.
5. Po projekci provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
6. Žáků se následně zeptáme: *Už jste se někdy dostali do situace, kdy vám vadilo, že někdo telefon používá? Jak jste se cítili?* Necháme je se nad otázkou zamyslet a vzpomenout si na konkrétní případ. Ten pak mohou ztvárnit i v rámci následující aktivity.
7. Žáky rozdělíme do dvojic (nebo větších skupinek) a vyzveme je, ať si zkusí připravit krátkou scénku, ve které se jeden z dvojice snaží komunikovat, zatímco ten druhý se věnuje hlavně telefonu. Žákům dáme několik minut na přípravu. Dobrovolníci mohou scénku předvést před třídou.
   Poznámka: Situaci i postavy ve scénce si žáci vymyslí sami nebo mohou čerpat z něčeho, co se jim opravdu stalo (viz bod č. 6). Pokud si vůbec nebudou vědět rady, můžeme je inspirovat konkrétními tipy, například: Maminka nebo tatínek si povídá s dítětem o tom, jak se mělo ten den ve škole (jestli psali nějaký test, jestli dostali domácí úkol atd.), ale dítě se místo odpovědí věnuje telefonu. Žák vypráví svému kamarádovi o skvělé nové počítačové hře / filmu / seriálu, ale ten jej skoro neposlouchá, protože se více věnuje telefonu.

REFLEXE:

Závěrečná reflexe probíhá formou diskuse. S žáky si povídáme o tom, jak se cítili, když během scénky zažívali nezájem druhého. Diskutujeme o otázkách: *Jak si myslíte, že mobilní telefony ovlivňují komunikaci mezi lidmi? Zachovali byste se v nějaké situaci podobně jako babička a dědeček ve videu? V čem je běžná komunikace tváří v tvář lepší a v čem je naopak výhoda online prostředí?* Výhody a nevýhody můžeme zapisovat na tabuli.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Hned v úvodní aktivitě bylo zajímavé sledovat, jak rozdílně děti vnímají čas na telefonu – pro někoho je hodina moc, pro jiného málo. Otevřeně mluvily o emocích, třeba když kamarád místo společného času sedí u telefonu. Někteří přemýšleli i o situacích z domova. Část dětí měla obavy, co by rodiče našli v jejich telefonech. Aktivitu je možné pohodlně zvládnout za 45 minut.“

Nikol Kallmünzer, *ZŠ J. Gutha-Jarkovského, Praha, 5. třída*

U každé ze situací níže vybarvěte jednu, dvě nebo tři tečky podle toho, jak moc času byste během ní obvykle trávili na telefonu – jedna tečka znamená co nejméně času, tři tečky hodně času. Pokud byste telefon nepoužívali vůbec, nechejte všechny tečky nevybarvené.

0 teček = telefon bych vůbec nepoužíval/a

1 tečka = na telefonu bych byl/a co nejméně

2 tečky = telefon bych se snažil/a alespoň trochu omezit

3 tečky = na telefonu bych byl/a kdykoli bez omezení

Divadelní představení ○ ○ ○	**Vyučování ve škole** ○ ○ ○	**Návštěva u kamaráda** ○ ○ ○
Přestávka ve škole ○ ○ ○	**Večeře s rodinou doma** ○ ○ ○	**Procházka se psem** ○ ○ ○
Návštěva u babičky a dědy ○ ○ ○	**Promítání filmu v kině** ○ ○ ○	**Oběd se spolužáky ve škole** ○ ○ ○
Večeře s rodinou v restauraci ○ ○ ○	**Hraní společenských her** ○ ○ ○	**Sledování filmu doma s rodinou** ○ ○ ○

KAŽDÝ MÁME NĚKDY STRACH

DOPORUČENÝ VĚK:
10+

CÍLE:
Žáci:
– umí pojmenovat své vlastní obavy a strachy, které je mohou limitovat v jejich životě
– zjišťují, co jim pomáhá obavy a strachy překonat nebo zmírnit
– rozvíjejí schopnost empatie k sociálně a kulturně odlišným skupinám a lépe jim porozumí

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Na úvod aktivity se žáků ptáme: *Máte strach z nějaké činnosti, věci, zvířete nebo něčeho jiného? Omezují vás tyto obavy v životě? Jak?* Žáci nejprve pracují ve dvojicích, po chvíli dobrovolníci sdílejí své postřehy a zkušenosti s ostatními.
Poznámka: Doporučujeme se hned po úvodní otázce žákům svěřit s vlastním strachem z nějaké konkrétní aktivity, věci atp. Společné sdílení obav přispěje k otevření diskuse, která může být pro některé žáky tematicky složitá nebo nepříjemná.
2. Sdělíme žákům, že společně zhlédneme film o mladé dívce, která se také něčeho obává.
3. Následuje **projekce filmu**.
4. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
5. Vrátíme se k otázkám z úvodu aktivity a ptáme se žáků: *Z čeho měla strach hlavní hrdinka Dulce? Jak ji to podle vás omezovalo v životě? Co jí pomáhalo strach překonat? Co pomáhá strach překonat vám?*
6. Následně se zaměříme na život lidí ve vesnici/slumu, kde žije Dulce s rodinou. Rozdělíme žáky do čtveřic a rozdáme jim k vyplnění **PRACOVNÍ LIST**, který obsahuje čtyři otázky vztahující se k filmu i k jejich vlastním zkušenostem. Necháme jim chvíli na zpracování a poté společně shrneme jednotlivé odpovědi.

REFLEXE:

Závěrečná reflexe probíhá formou diskuse. Ptáme se žáků: *Je strach vždy negativní emocí? Napadají vás případy, kdy je strach užitečný? Máte nějakou vlastní zkušenost, kdy vám strach nebo obavy v něčem pomohly?* Závěrem shrneme nové informace, které žáci načerpali během hodiny. Pokud máme dost času, vyzveme žáky, aby napsali Dulce krátký vzkaz.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Ve 4. třídě se žáci ochotně svěřovali se svými strachy – z osamění, divných lidí či smrti – a nikdo se nikomu nesmál. Popsali i tělesné projevy strachu a shodli se, že nás chrání. Film sledovali pozorně, na závěr jsem udělala krátkou reflexi emocí.“

Lucie Tetivová, *ZŠ Botičská, Praha, 4.třída*

Odpovězte na otázky uvedené níže:

1. V čem se liší váš každodenní život od života Dulce?

2. Jak se liší prostředí, ve kterém žijete vy a ve kterém Dulce?

3. Co se naučila Dulce od své maminky?

4. Co jste se od svých rodičů naučili vy?

Odpovězte na otázky uvedené níže:

1. V čem se liší váš každodenní život od života Dulce?

2. Jak se liší prostředí, ve kterém žijete vy a ve kterém Dulce?

3. Co se naučila Dulce od své maminky?

4. Co jste se od svých rodičů naučili vy?

HRANÍ ROLÍ

DOPORUČENÝ VĚK:
9+

CÍLE:
Žáci:
– znají pojem rasismus a umějí ho vysvětlit
– si ve skupinách připraví a odehrají pointu zhlédnutého spotu
– se nevyjadřují pohrdavě nebo s předsudky o skupinách lidí nebo jejich příslušnících
– rozvíjejí empatii a respekt k druhým

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Sedneme si s žáky do komunitního kruhu a pokusíme se sdílet, jaké nepříjemné situace jsme v životě zažili. Postupujeme citlivě, nikoho do sdělování zážitků nenutíme.
2. Následuje **projekce části spotu** (do chvíle, kdy letuška odejde za kapitánem – 00:18 min.). Potom spot zastavíme a rozdělíme žáky do skupin.
3. Ve skupinách si žáci připraví scénky, jak bude spot podle jejich názoru pokračovat.
4. Poté necháme jednotlivé skupiny zahrát připravené scénky.
5. Když svou scénku odehraje poslední skupina, pustíme spot ještě jednou, tentokrát celý.

REFLEXE:

Reflexe probíhá ve skupinách již při přípravě scének a bezprostředně po jejich realizaci. Na závěr si opět sedneme do komunitního kruhu a diskutujeme o zhlédnutém spotu. Ptáme se žáků, jak by se v podobné situaci zachovali oni. Žáci si opět mohou připravit a zahrát scénky.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„V 6. třídě se žáci snadno vžili do rolí a hraní scénky je bavilo. V komunitním kruhu sdíleli hlavně zkušenosti s posuzováním vzhledu a se vztahy, mluvili otevřeně. Při skupinové práci byla hlučnost vyšší, ale nakonec se dohodli a scénky dobře zahráli. V závěrečné diskusi se většina postavila proti paní, což vyvolalo živou debatu.“

Stanislava Tomková, *ZŠ a MŠ Polnička, 6. třída*

MÁM SE O CO OPŘÍT

DOPORUČENÝ VĚK:
10+

CÍLE:
Žáci:
– zamýšlejí se nad tím, o co se mohou opřít v těžké životní situaci
– vciťují se do vietnamské dívky žijící v ČR
– debatují nad tím, jak žít společně s lidmi odlišných tradic a náboženství

DÉLKA:
60 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Rozdáme žákům **PRACOVNÍ LIST**. Mají vybrat ze seznamu pět rezerv, o které by se opřeli, kdyby jim bylo úzko a byli v těžké životní situaci. Mohou si vymyslet i vlastní opory, které v seznamu nejsou. Pokud se v seznamu vyskytnou slova, kterým žáci nerozumějí, společně je vysvětlíme.
2. Žáci sdílejí, co si vybrali. Je dobré, aby svůj výběr rozvedli. Vysvětlili, co jim pomáhá a proč. Necháme jim na to dostatek času.
3. Následuje **projekce filmu**.
4. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.

REFLEXE:

Vracíme se k počáteční aktivitě. Nyní se žáků ptáme: *V jakých situacích bylo úzko dívce Rong, hlavní postavě filmu? V jakých nepříjemných situacích se ocitla? O co se mohla opřít?* (Můžeme, ale nemusíme využít seznam rezerv.) *Jakým způsobem bychom se měli snažit žít společně s lidmi odlišného vzhledu/kultury/tradic? Jak jim pomoci v počátcích?*
Poznámka: Můžeme mít ve třídě žáka vietnamského nebo jiného původu. Je třeba citlivě reagovat a na téma jej předem upozornit, případně ho zapojit, aby i on pověděl příběh své rodiny, pokud bude mít zájem.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„V 5. třídě jsem testovala aktivitu v kolektivu, kam ve 4. třídě nastoupila dívka z Ukrajiny. Přišla po prázdninách, uměla jen pár slov a psala azbukou, ale velmi se snažila učit a porozumět. Žáci pracovali ochotně, jen místy jim dělaly potíže některé obraty v pracovním listu. Zajímavé bylo, že při diskusi nikoho nenapadlo, že ve třídě mají někoho s touto zkušeností. Až když jsem se jí přímo zeptala, sdílela své zážitky – mluvila o úzkosti při vstupu do školy, o pocitu samoty, ale také o opoře v sestře. Tento moment byl pro spolužáky silný a uvědomili si, čím si musela projít. Aktivitu jsme pohodlně stihli za 45 minut.“

Andrea Tláskalová, *ZŠ Zbiroh, 5. třída*

Vyber ze seznamu pět potřeb, o které by ses opřel/a, kdyby ti bylo úzko nebo by ses ocitl/a v těžké životní situaci.

SEZNAM POTŘEB:

DUŠEVNÍ POHODA

LÁSKA

BEZPEČÍ

ÚCTA UZNÁNÍ

BÝT POVŠIMNUT/A

VYJÁDŘENÍ SEBE SAMA

PŘIJETÍ

PŘÁTELSTVÍ

INTEGRITA

KRÁSA

KREATIVITA

ROZVOJ

BÝT POCHOPEN/A

AUTENTIČNOST

SPOLEČENSTVÍ

ZÁBAVA

BÝT DŮLEŽITÝ/Á

ROVNOST

SVOBODA

MÍT VLIV

SPOLUPRÁCE

UPŘÍMNOST

DŮVĚRA

VYROVNANOST, HARMONIE

SOUNÁLEŽITOST

HUMOR

ODPOČINEK

KLID

EFEKTIVITA

INSPIRACE

VDĚK

RELAX

SPRAVEDLNOST

AUTONOMIE

AKCESCHOPNOST

PRO 3.–5. TŘÍDU ZÁKLADNÍ ŠKOLY

3. úroveň: Otevíráme náročnější témata a jdeme do hloubky

Doporučený věk: 8–12 let

Klíčová témata pro první stupeň ZŠ: zdravé trávení volného času, vztahy v kolektivu, šikana, vyrovnávání se s náročnými situacemi

Farídulláh má dnes volno

Faridullahs fridag / Jens Pedersen, Taj Mohammad Bakhtari / Afghánistán, Dánsko / 2013 / 17 min. / 7–12 let

Farídulláh sní o tom, že bude chodit do školy. Už pátým rokem jsou ale jeho pracovními nástroji lopata a dřevěné kolečko, protože vyrábí cihly.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: MÁM VOLNO, CO S NÍM?
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 44**

Aktivita v první části reflektuje emoce, které film vyvolává, a v druhé části pak vede žáky k přemýšlení nad tím, jaké možnosti mají v porovnání s dětmi z chudých částí světa.

Příběh šikany

#Pestverhaal / Eef Hilgers / Nizozemsko / 2018 / 15 min. / 8–12 let

Posměšky a fyzické násilí, které zažívala ve škole, přivedly třináctiletou Rosalii až k myšlenkám na sebevraždu. Když se situace mezi spolužáky částečně uklidnila, šikana se přesunula na sociální sítě. I její vlastní pokoj tak pro ni přestal být bezpečným útočištěm – pokaždé, když se podívá na svůj mobil, má obavy, kdo jí píše.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: PODAT POMOCNOU RUKU
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 46**

Žáci si na základě počátečního brainstormingu, zhlédnutí filmu a parafrázování příběhu začínají uvědomovat mechanismy šikany a kyberšikany. Ve skupině se snaží najít pro šikanovanou protagonistku filmu řešení. V závěrečné reflexi se zamýšlejí přímo nad šikanou ve svém okolí nebo se zabývají obecněji pojmem kyberšikana.

Poklad

El Tesoro / Nestor Del Castillo, Marisa Lafuente Esteso / Španělsko / 2017 / 12 min. / 9–14 let

Existují různé poklady. Tento bude mít pro rodinu umírajícího devadesátiletého Luise speciální význam. Podaří se ho rodině společně nalézt?

DOPORUČENÁ AKTIVITA: NAJÍT POKLAD
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 47**

Žáci se na základě filmového příběhu a různých metod reflexe zamýšlejí nad tématem konce života.

MÁM VOLNO – CO S NÍM?

DOPORUČENÝ VĚK:
7+

CÍLE:
Žáci:
– umějí pojmenovat emoce, které v nich film vyvolal
– dokážou porovnat své životní podmínky s těmi, které mají děti v rozvojových zemích

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Před projekcí vyzveme žáky, aby se zamysleli, jak by naložili s úplně volným dnem. Nápady si stručně poznamenají a společně je sdílejí ve dvojicích. Jedna z dvojic svoje tipy nahlas prezentuje, zapisujeme je na tabuli. Ostatní žáci doplňují své nápady, pokud se liší.
2. Následuje **projekce filmu**.
3. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
4. Rozdáme žákům **PRACOVNÍ LIST 1**. Vyzveme je, aby vybrali tři pocity, které po projekci filmu cítí, a svůj výběr zdůvodnili.

REFLEXE:

Probíhá formou diskuse. Vrátíme se k úkolu, který žáci vypracovali před filmem. Ptáme se: *Jak by s volným dnem asi naložil Farídulláh?* Předem jim můžeme rozdat **PRACOVNÍ LIST 2**. Pokud žáci film sledovali pozorně, určitě nebude v jejich úvahách chybět to, že by šel do školy. Porovnáme toto přání se seznamem činností, které dala před filmem dohromady celá třída.

TIP:

Žáci se často ptají, co se s Farídulláhem stalo dál a zda mu někdo pomohl. Doporučujeme, abyste si před hodinou prostudovali informační text Otázky a odpovědi dostupný u lekce na webu jsns.cz. Tento film vyvolal vlnu solidarity, pusťte si s žáky epilog a dozvíte se, jak české a dánské děti Faridulláhovi pomohly. Budete tak připraveni odpovědět na jejich dotazy přímo během diskuse.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Žáky aktivita bavila, se zájmem vymýšleli, jak by trávili volný čas – nejčastěji sportem, kinem, s přáteli nebo odpočinkem o samotě. Film je silně zasáhl, mluvili o dětské práci, válce a možnostech pomoci. Bylo jim chlapce velmi líto, rozesmutněl je i rozčílil jeho osud a ptali se, proč mu nikdo nepomohl, když se o něm natáčel film. Zajímavé bylo, že přestože všichni řekli, že by Farídulláh chodil rád do školy, sami volný čas vzděláváním trávit nechtějí.“

Lenka Kozlíková, *Gymnázium a SOŠ Dr. V. Šmejkala, Ústí nad Labem*

PRACOVNÍ LIST 1

SEZNAM POCITŮ	PROČ?
Naděje	
Radost	
Smutek	
Dojetí	
Obdiv	
Štěstí	
Lhostejnost	
Zlost	
Vděčnost	
Lítost	
Beznaděj	
Pocit nespravedlnosti	
Soucit	
Chuť pomoci	
Chuť bojovat	
Bezmoc	
Nějaký jiný	

PRACOVNÍ LIST 2

ČINNOSTI VE VOLNÉM ČASE

zábavní park	kino	výlet s rodiči	výlet s kamarády	sport	návštěva obchodního centra
čtení	koníček	spánek	kreslení	škola	brigáda
počítačové hry	práce na zahradě	úklid	turistika	rande	návštěva příbuzných

PODAT POMOCNOU RUKU

DOPORUČENÝ VĚK:
8+

CÍLE:
Žáci:
– vciťují se do pozice spolužáků šikanované dívky
– uvědomují si mechanismy šikany a kyberšikany
– snaží se najít řešení problému

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Vybídneme žáky, ať zkusí definovat pojem šikany a následně kyberšikany.
2. Následuje **projekce filmu**.
3. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
4. Vybídneme žáky, ať parafrázují – svými slovy převypráví – Rosaliin příběh. Necháme mluvit více žáků, každý odvypráví kousek příběhu.
5. Rozdělíme žáky do pěti skupin. Vyzveme je, aby se společně zamysleli a případně zapsali svoje nápady. Položíme žákům dvě otázky: *1. Kdybyste byli Rosaliini spolužáci, jak byste jí mohli pomoci? 2. Co byste Rosalii doporučili?* Obě otázky zapíšeme na tabuli, aby je měli žáci na očích.
6. Skupiny své výsledky prezentují.

REFLEXE:

Pokud se na to cítíme a je tomu nakloněna atmosféra ve třídě, můžeme se bavit o tom, zda žáci již někdy zažili něco podobného jako Rosalie, ať už jako aktéři, oběti, či přihlížející. Snažíme se vyslechnout všechny žáky a případně zkoušíme nalézt řešení problému. Můžeme se ale také bavit obecněji. Ptáme se žáků: *Jaký je rozdíl mezi šikanou a kyberšikanou? Je kyberšikana postižitelná? Jak si myslíte, že se má Rosalie teď? Změnilo se něco v jejím životě po natočení filmu?* Využíváme Informační texty k lekci.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„V 5. třídě žáci otevřeně mluvili o šikaně i kyberšikaně, film pozorně sledovali a v reflexi vyjadřovali emoce od smutku po radost. Příběh dokázali převyprávět, doplňovali se a aktivně navrhovali, jak by Rosalii pomohli. Myslím, že aktivita je ideální tam, kde je bezpečné prostředí, nebo kde se naopak začínají objevovat první problematické situace – pomáhá otevřít debatu o tom, co dělat, aby se všichni cítili dobře. Kdybych měla podezření na šikanu, určitě bych nejdřív prošetřila klima třídy s metodikem prevence.“

Andrea Tláskalová, *ZŠ J. V. Sládka, Zbiroh, 5. třída*

NAJÍT POKLAD

DOPORUČENÝ VĚK:
9+

CÍLE:
Žáci:
– si uvědomují hodnotu rodinných vazeb
– zamýšlejí se nad tématem konce života
– budují si pozitivní postoje vůči starým lidem

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Zahájíme hodinu brainstormingem na téma poklad. Vyzveme žáky, ať komentují vše, co je k tématu napadá.
2. Následuje **projekce filmu**.
3. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
4. Dále provedeme reflexi filmu metodou I.N.S.E.R.T. Můžeme využít jako námět pro debatu ve třídě nebo žáci mohou pracovat ve skupinách s listem papíru. Metoda pracuje se znaménky plus (+), minus (–), vykřičník (!) a otazník (?), která napíšeme na tabuli. Ke znaménku plus žáci uvádějí to, co na filmu vnímají jako pozitivní, ke znaménku minus naopak to, co vnímají jako negativní. U vykřičníku mohou hovořit o tom, co pro ně bylo ve filmu nové nebo co považují za jeho nejsilnější část. Otazník umožňuje klást otázky.
5. Ptáme se žáků: *Co bylo pro rodinu ve filmu tím pokladem, za kterým se vydala?*

REFLEXE:

Ve filmu říká Ángel, dědečkův syn: „Můj otec věděl, jak žít, a teď ví i to, jak umřít.“ *Co si o tom myslíte?*

Poznámka: Dotýkáme se tématu smrti. Je třeba k němu přistupovat citlivě. Necháme na žácích, jak moc je chtějí otevřít.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Ve třídě byli žáci na těžké téma připravení a reagovali velmi dobře. Metodu I.N.S.E.R.T. jsem nechal dělat individuálně, aby měl každý prostor promyslet si vlastní zkušenosti – fungovalo to výborně a hodně žáků se zapojilo. V reflexi sami začali mluvit o smrti blízkých a o tom, zda je vhodné, aby děti chodily na pohřby. Hodinu jsem musel lehce přetáhnout, ale díky bezpečné atmosféře to byla velmi příjemná a hluboká zkušenost.“

Tomáš Kasper, *ZŠ Rychnov nad Kněžnou, Masarykova 563, 9. třída*

PRO VYŠŠÍ STUPEŇ ZÁKLADNÍ ŠKOLY A NIŽŠÍ GYMNÁZIUM

1. úroveň: Úvod do reflexe emocí a skupinové diskuse

Doporučený věk: 12–15 let

Klíčová témata pro druhý stupeň ZŠ: soužití v kolektivu, jedinečnost a odlišnost, vyrovnávání se s náročnými situacemi

Skejtuj!

Skate the City / Lies Van der Auwera / Belgie / 2023 / 15 min. / 9–16 let

Pippě je patnáct let, žije v Antverpách a miluje jízdu na skateboardu. Když se svými přáteli obráží svá oblíbená místa ve městě, stále častěji se setkává s cedulemi, které skejtování zakazují.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: HRANICE SVOBODY
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 50**

Aktivita míří na to, že každý máme jinak nastavené hranice, co je pro nás příjemné a co nám vadí, a je někdy nemožné si navzájem vyjít vstříc, když mají lidé úplně jiné požadavky či potřeby. Žáci se zamýšlejí nad osobním prostorem, který si zvědomí pomocí pohybové aktivity. Někým si rádi necháme osobní prostor narušit a pustíme jej blíže, u jiných nám může být narušení osobního prostoru nepříjemné. Vedeme žáky k uvědomění, že je to podobné jak na mezilidské, tak na celospolečenské úrovni.

Poslouchej ho!

Moet je horen! / Soulaima El Khaldi / Nizozemsko / 2013 / 15 min. / 9–12 let

Tristan nejraději ze všeho hraje fotbal. Přál by si, aby tým mohl trénovat jeho otec, který je i v reprezentaci. Jenže je neslyšící, což vzbuzuje nejistotu.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: ROZUMÍME SI?
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 51**

Aktivita rozvíjí empatii žáků. Jejím prostřednictvím si žáci uvědomí možnosti handicapovaných lidí i problémy, s nimiž se potýkají. Vyzkoušejí si vzájemné porozumění pouze prostřednictvím nonverbální komunikace, hledají argumenty, proč (ne)může neslyšící otec hlavního hrdiny filmu trénovat fotbalové mužstvo.

Hrdá navzdory chudobě

Hagelslag 4-ever! / Willem Baptist / Nizozemsko / 2014 / 20 min. / 11–14 let

I v bohatém Nizozemsku žije spousta rodin v chudobě. Dvanáctiletá Nicky ale dobře ví, že i s minimem peněz si lze uchovat hrdost.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: MŮJ SOUSED
90 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 53**

Aktivita vede žáky k zamyšlení nad stereotypy a předsudky v oblasti sociálního vyloučení. Žáci obdrží pracovní list s tabulkou, ve které jsou uvedeny různé charakteristiky lidí a zařízení pro sociálně znevýhodněné osoby. Úkolem žáků je rozhodnout se, zda by vedle těchto „sousedů“ zakoupili dům. Aktivita rozvíjí toleranci a respekt k druhým. Její forma přispívá k prohloubení spolupráce ve třídě a podporuje rozvoj komunikačních a rozhodovacích schopností žáků.

HRANICE SVOBODY

DOPORUČENÝ VĚK:
9+

CÍLE:
Žáci:
– si uvědomují, že každý člověk má svůj osobní prostor
– si vyzkoušejí vymezit svůj osobní prostor
– diskutují nad možnostmi vzájemného soužití ve společnosti

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Na tabuli napíšeme slovo „svoboda“ a vyzveme žáky, aby tento abstraktní pojem vysvětlili: *Co pro vás znamená svoboda? Jak ji vysvětlíte?* Se staršími žáky můžeme navázat citátem Johna Stuarta Milla: „Svoboda jednoho končí tam, kde začíná svoboda druhého.“ Ptáme se žáků: *Jak tomuto citátu rozumíte? Souhlasíte s ním? Napadá vás nějaká situace, na které bychom mohli ilustrovat princip tohoto citátu?* Uvedeme film, ve kterém se mladí lidé snaží bránit svou svobodu jezdit po městě na skateboardu.
2. Následuje **projekce filmu**.
3. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
4. Následující aktivitu uvedeme otázkou: *Víte, co je to osobní prostor?* Vyslechneme si odpovědi a vysvětlíme, že jde o zónu kolem nás, do které si pouštíme ostatní lidi podle toho, jak je nám to příjemné.
5. Pokračujeme zadáním aktivity: Žáci budou hledat vlastní hranice osobního prostoru a vyzkouší si to se spolužáky, je samozřejmě možné, že někoho nechají přijít blíže než jiného. Následně o tom ještě diskutujeme. **Poznámka:** Můžeme využít dokument Otázky a odpovědi s více informacemi o osobním prostoru a jeho vymezování.
6. Žáky rozdělíme do dvojic tak, aby spolu nebyli nejbližší kamarádi. Zároveň není dobré spojit ty, o kterých víme, že mají problematický vztah. Tyto dvojice si stoupnou naproti sobě na opačné strany třídy. Vzniknou tak dvě řady žáků vzdálené od sebe.
7. Vysvětlíme aktivitu: Úkolem prvního žáka ve dvojici je přibližovat se k druhému. Druhý žák stojí na místě a říká, zda ten první může udělat ještě krok vpřed, či se má posunout kousek vzad apod. Až nakonec stojící žák dojde k rozhodnutí, jaká vzdálenost je mu komfortní. Poté se role prohodí a svůj osobní prostor bude vymezovat první žák.
8. Vybídneme žáky, aby na škále ukázali, jak náročné pro ně bylo zjistit ideální vzdálenost od druhého člověka: *Dejte ruku nahoru, pokud to bylo velmi snadné, a ruku dolů, pokud to byl velmi obtížný úkol. Samozřejmě se můžete pohybovat kdekoli na této škále.* Můžeme vyzvat k okomentování.
9. Ptáme se: *Zvolili jste oba ve dvojici stejnou vzdálenost? Podle čeho jste vzdálenost určovali?* **Poznámka:** Dojdeme k tomu, že každému je komfortní něco jiného a i u kamarádů či blízkých lidí může někdo potřebovat větší odstup, aniž by to znamenalo, že toho člověka nemá rád. Popřípadě i u člověka, který nám není blízký, můžeme zjistit, že si ho dokážeme pustit k tělu blíže.

REFLEXE:

Téma osobního prostoru vztáhneme ke zhlédnutému filmu. Lidem nevadilo, že Pippa a její kamarádi ve městě skejtují, dokud to nenarušilo jejich život (hluk pod okny, ničení majetku). Ptáme se: *V čem si navzájem narušovali prostor lidé ve zhlédnutém filmu? Napadá vás, jak by šlo udělat, aby byli spokojení Pippa a její kamarádi i ostatní obyvatelé jejich čtvrti? Můžou být při vzájemném soužití všichni lidé spokojeni (mít naplněné všechny potřeby a přitom se vzájemně neomezovat)? Jakým způsobem toho lze dosáhnout?* Na závěr aktivitu reflektujeme tak, že každý odpoví na otázku: *Jaký poznatek si z dnešní hodiny odnášíte?*

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Ve 4. třídě žáci dokázali velmi dobře pojmenovat své emoce jedním slovem – říkali například radost, svoboda, smutek nebo opuštěnost. Aktivita s vymezováním osobního prostoru je nadchla, rychle zastavovali své partnery a ukázalo se, že mají velmi rozdílné představy o hranicích, zejména ve dvojicích dívka–chlapec. Rozvinula se živá debata o skejťácích, hluku a ničení dlažby i o tom, jak by šlo situaci řešit, například stavbou skateparku.“

Lucie Tetivová, *ZŠ Humpolec, Hálkova 4. třída*

NESLYŠÍM, ALE KOMUNIKUJI

DOPORUČENÝ VĚK:
11+

CÍLE:
Žáci:
– chápou problematiku neslyšících a uvědomují si obtížnosti pramenící ze sluchového handicapu
– se snaží vcítit do lidí se sluchovým handicapem i do situace jejich příbuzných, zejména dětí

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Rozdáme žákům **PRACOVNÍ LIST** a vyzveme je, aby si zvolili jednu situaci, v níž sluchově postižený člověk potřebuje asistenci či nemůže komunikovat běžným způsobem. Jejich úkolem bude tuto situaci rozepsat.
2. Následuje **projekce filmu**.
3. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
4. Poté žáci samostatně vypracují zbylou část pracovního listu. Společně projdeme jejich odpovědi a konfrontujeme je s právě zhlédnutým příběhem.
5. Žáci se rozdělí na dvě skupiny. Jedna hraje roli neslyšících a zastává stanovisko jejich bezpodmínečného začlenění do společnosti a právo na normální život. Druhá skupina naopak hájí názor, že tito lidé nemůžou některé profese zastávat, a formuluje důvody proč. Obě strany zapíšou hlavní argumenty na tabuli.

REFLEXE:

1. V následné reflexi vyzveme žáky, aby shrnuli proběhlou diskusi a řekli, který z názorů, jež zazněly, měl největší vliv na jejich současný postoj. Můžeme ji ukončit škálováním rukou.
2. Dále by se žáci měli s naší pomocí pokusit vcítit do pozice dítěte se sluchově postiženým rodičem a uvědomit si hlavní úskalí, která musí takové dítě svépomocí každý den překonávat.
3. Vyzveme žáky, aby zvednutím levé ruky vyjádřili, nakolik jim tato aktivita pomohla utříbit si názory na inkluzi lidí se sluchovým postižením.
4. Tuto reflexi si žáci v bodech zapíšou do pracovního listu. V závěru lze zadat domácí práci – vytvořit deníkový zápis jednoho dne očima dítěte v této situaci.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Film žáky v 6. třídě zaujal, hlavně kluky díky fotbalu. Aktivita před filmem i po něm jim nedělala problémy, ale obtížně popisovali pocity – ne všichni dokázali verbalizovat, co dítě v daných situacích může cítit. Bylo by vhodné s nimi různé pocity pojmenovat a říct si, kdy takové emoce zažíváme. Aktivitu jsem zkoušela také v 7. a 8. třídě a písemné výstupy žáků ukazovaly, že si s tím poradili lépe.“

Michaela Křiváčková, *ZŠ Petřiny-sever, Praha, 6. třída*

Vyber si jednu situaci a zamysli se, jak ji může řešit neslyšící člověk. Následně své nápady zaznamenej.

– Někdo klepe na dveře od domu.

– Na ulici se turista ptá na cestu.

– Trenér vysvětluje družstvu útočnou strategii.

Jak by ses cítil/a ty, kdyby byl trenérem tvého sportovního kroužku neslyšící? Jaké situace by mohly nastat a jak bys je překonával/a?

Vybavíš si, v jakých situacích Tristan pomáhal svým rodičům? Napiš alespoň 3 z nich.

Napiš zaměstnání, které podle tebe neslyšící člověk nemůže běžně vykonávat, a své návrhy zdůvodni.

Jak by se dal sluchový handicap v této profesi řešit? Co by například pomohlo člověku, který tuto práci vykonává a ztratí sluch, v jeho zaměstnání pokračovat?

MŮJ SOUSED

DOPORUČENÝ VĚK:
11+

CÍLE:
Žáci:
– jsou schopni otevřeně komunikovat a respektovat názory druhých
– rozvíjejí schopnost empatie a přemýšlejí o názorech druhého
– na pozadí praktické etiky se setkávají s pojmy postoj, předsudek a stereotyp
– analyzují vlastní i cizí postoje a hodnoty a jejich projevy v chování lidí
– prohlubují si dovednosti pro řešení problémů a rozhodování z hlediska různých typů problémů a sociálních rolí

DÉLKA:
90 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Rozdáme žákům **PRACOVNÍ LIST 1**. Jejich úkolem je rozhodnout se, zda by zakoupili dům v případě, že by v jeho blízkosti bydleli lidé nebo stála zařízení, jež se uvádějí v tabulce. Do pracovního listu zároveň zaznamenají nejbližší vzdálenost od kupovaného domu, která by jim v daném případě nevadila. Předtím, než se žáci začnou rozhodovat, projdeme společně všechny situace a vysvětlíme nejasné pojmy z pracovního listu.
   Poznámka: Případné dotazy či nejasnosti, které žáky při vyplňování pracovního listu napadnou, zapíšou do posledního řádku tabulky (poznámka k diskusi).
2. Poté ve třídě pomocí karet s hesly MŮJ SOUSED, V OBCI, V SOUSEDNÍM MĚSTĚ označíme 3 místa. Postupně čteme možné „sousedy“ z tabulky a žáci se vždy přemístí na místo, které odpovídá jejich názoru.
3. Na každém stanovišti se tak sejdou žáci se stejným názorem. Ve vzniklých skupinách pak diskutují, proč se tak rozhodli, a poté vyberou jednoho mluvčího, který sdělí názor skupiny ostatním. Takto postupujeme u všech případů uvedených v tabulce. Koordinujeme diskusi, případně doplníme fakta. Názory žáků nehodnotíme.
   Poznámka: Diskusi můžeme realizovat i v lavicích. V takovém případě nalepíme karty s hesly na tabuli, aby na ně žáci dobře viděli.
4. Následuje **projekce filmu**.
5. Po projekci snímku provedeme jeho reflexi prostřednictvím **PRACOVNÍHO LISTU 2**, který si každý žák samostatně vyplní.

REFLEXE:

Závěrečnou reflexi provedeme formou diskuse. Společně projdeme vyplněné pracovní listy 2. Doplníme fakta a diskutujeme o postojích žáků, případně se snažíme o usměrnění jejich názorů. Aktivitu je možné doplnit dobrovolnou domácí prací se zadáním: *Libovolnou výtvarnou nebo literární formou vyjádři pocity z této aktivity.* Pokud žáci příští hodinu své práce přinesou, je vhodné jim věnovat dostatek času a nechat je práce prezentovat.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Lekce pomohla žákům zmapovat jejich postoje k chudým lidem a otevřela prostor k diskusi i sdílení zkušeností. Této části jsem věnovala 45 minut – záleží ale na tom, jak jsou žáci sdílní. Při reflexi filmu se ptali na význam vět k dokončení, pro některé by bylo užitečné přidat konkrétnější úkoly (např. porovnat Nickyinu rodinu s chudými lidmi, které znají). Část žáků nepochopila, proč rodiče dobrovolničí místo placené práce, a mátlo je i bydlení rodiny – nebylo dost vysvětleno, že žijí ve squatu. Lekce je velmi vhodná pro podporu prosociálních postojů.“

Michaela Křiváčková, *ZŠ Petřiny-sever, Praha*

PRACOVNÍ LIST 1

KOUPĚ DOMU

Přečtěte si možnosti v levém sloupci tabulky. Koupili byste si dům, kdybyste věděli, že v jeho sousedství bydlí takový člověk nebo stojí takové zařízení? Do dalších sloupců napište ANO nebo NE podle toho, zda by vám vadilo mít daného člověka či zmíněné zařízení v přímém sousedství, ve vaší obci nebo sousedním městě.

Koupě domu ANO x NE

	Můj soused	V obci	V sousedním městě
Nezaměstnaný občan			
Člověk nakupující v second handu			
Člověk chodící do potravinové banky			
Azylový dům pro ženy s dětmi			
Centrum pro uprchlíky			
Poznámky k diskusi			

PRACOVNÍ LIST 2

REFLEXE FILMU

Co mě překvapilo?

Moje názory potvrdilo...

Možná přehodnotím názor na...

Chtěl/a bych se vrátit k tématu...

PRO VYŠŠÍ STUPEŇ ZÁKLADNÍ ŠKOLY A NIŽŠÍ GYMNÁZIUM

2. úroveň: Rozvíjíme vzájemné naslouchání a sdílení

Doporučený věk: 12–15 let

Klíčová témata pro druhý stupeň ZŠ: zdravé trávení volného času, sebepoznání, kyberbezpečí, šikana, stereotypy

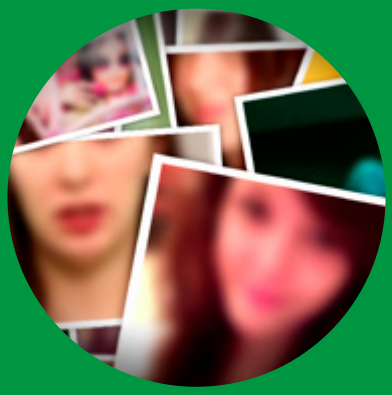
Miruna

Girl on a mission / Eva van Barneveld, Heleen D'Haens / Nizozemsko / 2017 / 16 min. / 12–15 let

Miruna je odhodlaná uspět v přijímacích zkouškách na policejní akademii a vymanit se z podmínek sociálně vyloučené lokality, kde žije.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: ŽEBŘÍČEK ŽIVOTNÍCH HODNOT
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 58**

Žáci v aktivitě určují důležité životní hodnoty. Nejprve pracují samostatně a vytvářejí svůj vlastní žebříček hodnot. Následně společně sestavují myšlenkovou mapu na téma vzdělání a zamýšlejí se nad jeho důležitostí. Zjišťují, do jaké míry vzdělání ovlivňuje jejich současný i budoucí život. Následná projekce filmu jim ukazuje, že přístup ke vzdělání je pro některé děti složitý.



Děti online – Nikola a Anna

Děti online / Kateřina Hager / Česká republika / 2017 / 14 min. / 13–21 let

„Pošli mi nějakou fotečku ve spodním prádle." Dívky po vyzvání intimní snímky zaslaly. Příjemce je jimi pak začal vydírat.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: KDY UŽ JE TO ZA HRANOU
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 59**

Film a doprovázející aktivita seznamují žáky s problematikou sexuálních predátorů a s riziky sdílení intimních fotografií na internetu. Žáci si procházejí vybrané citace z filmu a diskutují ve skupině o překročení hranic v online komunikaci. Rozpoznávají manipulaci a hledají způsoby, jak v takových situacích nabídnout podporu.

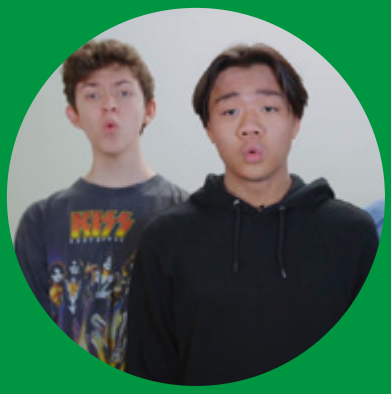
Ve skutečném životě

In Real Life – Offline Experiment / Beeban Kidron / Spojené státy / 2017 / 2 min. / titulky / 12–21 let

Spot ukazuje, jak online anonymní hlášky působí na lidi v realitě. Neměla by pravidla slušného chování platit stejně na internetu jako ve skutečném životě?

DOPORUČENÁ AKTIVITA: NENECH SE STRHNOUT
30 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 62**

Aktivita vede žáky k přemýšlení o příčinách nenávistné komunikace na internetu a možnostech, jak se jí bránit. Díky společné diskusi si žáci uvědomí, že nenávistné projevy vypovídají především o jejich pisatelích, nikoli adresátech.



Sbor

Målbrottskören / Ina Holmqvist, Martina Carlstedt / Švédsko / 2021 / 28 min. / titulky / 12–15 let

Kdo jsem, když už nejsem dítě, ale ještě ne muž? Mladí zpěváci ze stockholmského chlapeckého sboru procházejí obdobím proměny. Jejich hlasy se mění a spolu s nimi i způsob, jak vnímají svět a sami sebe. Hudba, která je nedílnou součástí jejich života, se stává prostorem pro intimní zpovědi a hledání identity na hranici mezi chlapectvím a mužstvím.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: PŘIJÍMÁM SE, PŘIJÍMÁM TĚ
45–90 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 63**

Žáci se zamýšlí nad tím, co na sobě mají rádi, a společně diskutují o proměnách těla a reakcích okolí. V pracovním listu odpovídají na otázky týkající se pozitivní sebepéče, která by jim měla pomoci překonávat těžké životní chvíle.

ŽEBŘÍČEK ŽIVOTNÍCH HODNOT

DOPORUČENÝ VĚK:
12+

CÍLE:
Žáci:
– se učí určit důležité životní hodnoty
– si uvědomují význam vzdělání pro svůj život
– rozvíjejí schopnost empatie a porozumění vůči sociálně vyloučeným skupinám

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Před projekcí filmu požádáme žáky, aby si každý samostatně sestavil vlastní stupnici pěti nejdůležitějších hodnot v životě a zapsal si je na papír.
2. Jakmile jsou žáci hotoví, ptáme se: *Zařadili jste mezi své nejdůležitější hodnoty vzdělání? Na jaké místo?* Vyzveme je, aby se zamysleli nad tím, do jaké míry vzdělání ovlivňuje jejich současný život a jak ho ovlivní v budoucnu. Dále se ptáme: *Pokud byste neměli přístup ke vzdělání, co by to způsobilo? Mohlo by vás to nějak znevýhodnit?*
3. Následuje **projekce filmu**.
4. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
5. Pokračujeme společnou prací, kdy třída pod moderátorským vedením vyučujícího sestaví myšlenkovou mapu na téma vzdělání. Postup na vytvoření myšlenkové mapy najdete v **MATERIÁLU** u této lekce na webu jsns.cz.
6. Na závěr požádáme žáky, aby napsali ještě jednou stupnici pěti nejdůležitějších hodnot v životě, ale tentokrát z pohledu Miruny.

REFLEXE:

Závěrečná reflexe probíhá formou diskuse, ve které porovnáme život žáků a Miruny. Ptáme se: *Jak se liší vaše hodnoty a hodnoty Miruny? Jak byste porovnali svoje studijní podmínky s Miruninými? Jakou roli zastává Miruna v rodině? Je jiná než vaše? Jak přistupují Miruniny a vaši rodiče ke vzdělání?* Žáky vedeme k myšlence, že vzdělání má důležitou hodnotu a významně ovlivňuje náš život. Žáci si také uvědomují, že přístup ke vzdělání nemají všichni lidé stejný a vzdělání není umožněno každému.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Film jsem promítala žákům 8. a 9. ročníku v předmětu Svět práce. Nejprve jsme si společně vypsali na tabuli návrhy toho, co může patřit mezi životní hodnoty. Potom žáci vybírali pět pro ně nejdůležitějších. Film sledovali se zatajeným dechem a v reflexi zaznívala slova jako cílevědomost, odpovědnost, rodina i smutek. V diskusi jsme hodně řešili, že člověk si nevybírá, kam se narodí. Přijde ale doba, kdy to měnit lze, a ta doba je teď, když se žáci rozhodují o svém profesním zaměření.“

Dagmar Dušková, *ZŠ Jindřichův Hradec II, 8. a 9. ročník*

KDY UŽ JE TO ZA HRANOU

DOPORUČENÝ VĚK:
13+

CÍLE:
Žáci:
– umí rozpoznat situace, kdy v komunikaci dochází k nátlaku a manipulaci
– uvědomují si rizika sdílení intimních fotografií na internetu
– vědí, kde hledat pomoc v případě ohrožení v online komunikaci

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Na začátku hodiny se žáků zeptáme, co vše pro ně znamená bezpečí. Hlavní myšlenky zapisujeme na tabuli a zatím je více nerozebíráme.
2. Následuje **projekce filmu**.
3. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
4. Vrátíme se k tématu bezpečí a zeptáme se žáků, zda by po zhlédnutí filmu chtěli na tabuli něco dopsat. Doplníme, co vše může být součástí bezpečí, zvláště na internetu.
5. Obrátíme pozornost k protagonistkám dokumentu – Nikole a Anně. Vysvětlíme žákům, že se v následující aktivitě zaměříme na rozpoznávání manipulace a nátlaku v komunikaci. Budeme společně hledat signály, které mohou naznačovat, že někdo překračuje hranice přijatelného chování. Zamyslíme se, jak v takové situaci podpořit druhého (kamaráda/kamarádku, sourozence apod.).
6. Rozdělíme žáky do dvojic. Každá dvojice dostane **PRACOVNÍ LIST** s citacemi jedné z protagonistek – Nikoly nebo Anny. Požádáme žáky, aby si citace prošli jednu po druhé a diskutovali o zdravých hranicích v online komunikaci. Důležité je, aby se zaměřovali na komunikaci ze strany útočníka a hledali varovné signály manipulace.
7. Společně si projdeme jednotlivá zadání z pracovních listů. Zaměříme se na momenty, které žáci vyhodnotili jako překročení hranic. Diskutujeme o tom, jaké signály značí manipulaci a nátlak, jak rozpoznat varovné signály a jak v takové situaci nabídnout podporu z pozice blízkého. **Poznámka:** Zdůrazníme, že pokud se někomu v jejich okolí něco podobného děje, je důležité oběť ujistit, že jí věříte a že to není její vina, ale vždy vina pachatele. Chceme, aby pochopili, že být tímto způsobem napaden/a není „ostuda“, a aby se v případě potřeby nebáli obrátit na někoho z rodičů nebo jiného dospělého, kterému důvěřují, a řekli si o pomoc. Můžeme doporučit tyto poradny: poradna.e-bezpeci.cz, locika.neziskovky.com nebo telefonická poradna Linky bezpečí.

REFLEXE:

Reflexe probíhá formou diskuse. Ptáme se žáků: *Jaké varovné signály manipulace jste v příbězích zaznamenali? Kdy podle vás došlo k překročení hranic? Jak byste naopak popsali respektující komunikaci? Jaké prvky ji odlišují od nátlakové komunikace? Věděli byste, jak pomoci někomu, kdo se ocitne v podobné situaci? Co byste dělali, kdyby se něco podobného stalo někomu blízkému? Máte někoho, komu důvěřujete a s kým byste mohli takovou situaci řešit? Znáte nějakou organizaci, linku nebo internetovou poradnu, kam se můžete obrátit?* Dále se žáků ptáme: *Jak poznat, že překračujete něčí hranice? Jak se ujistit, že druhý člověk chce ve vztahu to samé co vy?* V odpovědích vedeme žáky k tomu, aby prohlubovali empatii vůči druhým lidem a poskytli jim prostor k vyjádření nesouhlasu.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Film žáky zaujal a věnovali mu plnou pozornost. Diskutovali o bezpečí na internetu, shodli se, že úplně bezpečno tam nikdy nebude. Manipulaci v textu rozpoznávali dobře, ke konci se hodně rozpovídali a přiznali, že už někteří posílali i intimní fotografie. Doporučuji na téma více času.“

Lucie Tetivová, *metodička prevence, ZŠ Humpolec, Hálkova, 9. třída*

PRACOVNÍ LIST 1

1. Projděte si následující citace z filmu a u každé se na chvíli zastavte. Diskutujte o tom, kdy podle vás došlo v komunikaci k překročení hranic.
   Poznámka: Dejte si pozor, abyste neobviňovali a nesoudili toho, komu bylo ublíženo. Někdy lidé místo pomoci oběti říkají, že si za to může sama. To ale není správně, oběť nikdy nemůže za to, že jí někdo ublížil.
2. Představte si, že jste Nikolin/a kamarád/ka nebo sourozenec. Jak byste ji mohli podpořit?

Zareagovala jsem na kontakt cizího kluka přes Facebook. Zdál se mi milý, tak jsme si spolu začali psát. Po nějaké době jsme spolu šli ven. Byli jsme spolu venku asi hodinu, pak mě doprovodil na autobus. Zeptal se mě, jestli mi může dát pusu. Dal mi pusu na tvář a pak jsem odjela.

Začalo ve mně klíčit první semínko lásky. Komunikovali jsme spolu přes Skype, volali jsme si přes webkameru. Věděl, že jsem nezkušená, že jsem s nikým nespala. Začal mě přemlouvat a nakonec k tomu došlo. Byla jsem zamilovaná a cítila jsem se milovaně i z jeho strany.

Začal mě prosit o mé fotografie. Nejdříve jsem váhala, bála jsem se. Ale nakonec jsem poslala fotky ve spodním prádle, protože jsem mu věřila. Začal požadovat intimnější fotografie, zprvu jsem odmítala.

Když jsem chodila ven s kamarády, čekaly mě od něj zprávy typu: S kým jsi spala? Co jsi tam s kým dělala? Rozhodla jsem se s ním rozejít a on mi napsal, že rozešle mé fotografie kamarádům a zveřejní je na internetu. Cítila jsem se bezmocná.

PRACOVNÍ LIST 2

1. Projděte si následující citace z filmu a u každé se na chvíli zastavte. Diskutujte o tom, kdy podle vás došlo v komunikaci k překročení hranic.
   Poznámka: Dejte si pozor, abyste neobviňovali a nesoudili toho, komu bylo ublíženo. Někdy lidé místo pomoci oběti říkají, že si za to může sama. To ale není správně, oběť nikdy nemůže za to, že jí někdo ublížil.
2. Představte si, že jste Annin/a kamarád/ka nebo sourozenec. Jak byste ji mohli podpořit?

Jednoho dne mi na FB napsal docela sympatický kluk. Zpočátku byla konverzace úplně normální. Pak mi napsal, že se mu líbím a jestli bych se s ním nechtěla sejít.

Vyzval mě, abych mu poslala nějaké fotky. Nejdříve chtěl ve spodním prádle. Později i nahé. Nakonec jsem mu poslala fotky ve spodním prádle. Pak začalo vydírání ještě víc. Chtěl nahé fotky. Víc mi nadával. Vyhrožoval, že fotky pošle na stránky školy a kamarádům.

Pokusila jsem se FB omezit, ale strach mě přemohl a musela jsem se ujistit, že je nikam nedal. Pořád jsem jen brečela a nemohla jsem spát. Styděla jsem se. Co by si o mně ostatní mysleli. Pak jsem se svěřila kamarádovi.

Dal mi čas jednu minutu, než mu pošlu fotky. Postupně mi psal, kolik sekund ještě mám.

NENECH SE STRHNOUT

DOPORUČENÝ VĚK:
12+

CÍLE:
Žáci:
– si uvědomují příčiny nenávistné komunikace v prostředí internetu
– přemýšlejí, jak na nenávist na internetu reagovat, a uvědomují si, že je důležité nenechat se strhnout
– se zamýšlejí nad důsledky nenávistných projevů

DÉLKA:
30 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Aktivitu zahájíme společnou diskusí. Ptáme se žáků: *Už vás někdy někdo na Facebooku (či jiné sociální síti) urazil? Čím a jak? Jaké skupiny obyvatel jsou podle vás častým terčem hate speech?*
   Poznámka: Definici pojmu hate speech a širší souvislosti najdete v informačním textu Otázky a odpovědi u lekce na webu jsns.cz.
2. Následuje **projekce spotu**.
3. Po projekci provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
4. Pomocí metody brainstormingu zapíšeme spolu s žáky na tabuli důvody, proč se podle nich lidé na internetu takto vyjadřují.
5. Rozdělíme žáky do skupin po čtyřech až pěti a vyzveme je, aby se společně zamysleli nad způsoby, jak fenoménu hate speech čelit, a nad dopady takových projevů na jejich příjemce. Své návrhy žáci sepisují na papír.
6. Po dokončení skupinové práce zástupci skupin prezentují své výsledky.

REFLEXE:

Reflexe probíhá formou diskuse. Žáci by si měli uvědomit, že nenávistné projevy na internetu nevypovídají nic o člověku či skupině, na něž jsou mířeny, ale o pisatelích. Jsou zrcadlem jejich hodnotového žebříčku, slovní zásoby i způsobu jednání. Je dobré shrnout ještě na konci debaty důvody, které vedou člověka k projevům agresivity, a ujasnit si, že je můžeme pochopit, nikoli ale omlouvat. Součástí reflexe by měla být i výzva, že toto pochopení bychom měli zahrnout především do svého vlastního chování namísto poučování druhých – kulturu diskuse může každý z účastníků hodně změnit svým vlastním příkladem. Je dobré nenechat se strhnout k podobně agresivním reakcím a spíš přemýšlet nad tím, proč se nás tak dotýkají.

Poznámka: Pokud chcete, aby se žáci nad svým vztahem k sociálním sítím více zamysleli, mohlo by být zajímavé nechat je napsat úvahu k otázce z dotazníku: Co by se v mém životě změnilo, kdyby všechny sociální sítě zanikly?

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Lekci jsem vyzkoušela se žáky 7. a 8. ročníku. Už v úvodní aktivitě se ukázala odlišnost kolektivů – v 8. ročníku žáci neměli problém prezentovat názory před sebou navzájem, v 7. ročníku převažoval ostych, proto si psali odpovědi do pracovního listu a prezentovali je jen ti, kdo měli odvahu. Po zhlédnutí spotu se emoce pohybovaly od smutku a lítosti až po hrdost na ty, co se obětí zastali. Žáci hledali důvody takového chování i způsoby, jak hate speech čelit. Překvapil mě názor, že to, co viděli, se děje jinde, ne v ČR – zřejmě proto, že spot byl v angličtině.“

Michaela Křiváčková, *ZŠ Petřiny-sever, Praha, 7. a 8. třída*

PŘIJÍMÁM SE, PŘIJÍMÁM TĚ

DOPORUČENÝ VĚK:
12+

CÍLE:
Žáci:
– si uvědomují důležitost pozitivního postoje k sobě samým
– zamýšlejí se nad tělesnými proměnami a jejich komentováním
– učí se přijímat sami sebe i druhé

DÉLKA:
45 min. (bez pracovního listu) – **90 min.** (s pracovním listem), včetně projekce

POSTUP:

1. Aktivitu zahájíme mapováním, následovat může diskuse. Ptáme se žáků: *Setkali jste se s tím, že se někdo někomu posmíval nebo nějak negativně komentoval jeho/její vzhled nebo proměnu těla?* Necháme žáky, aby zvedli ruce. Poté je můžeme vyzvat, aby sdíleli, o co přesně šlo.
   Poznámka: Pokud známe žáky dobře a víme, že je to bezpečné, můžeme se zeptat, zda se s něčím podobným setkali sami. Opět je pouze vyzveme ke zvednutí rukou, příp. je necháme jejich zkušenost okomentovat. Nikoho do sdílení nenutíme.
2. Následuje **projekce filmu**.
3. Po projekci provedeme reflexi emocí metodou I.N.S.E.R.T., popř. se můžeme zeptat pouze na nejsilnější moment/y ve filmu. Metoda pracuje se znaménky plus (+), minus (–), vykřičník (!) a otazník (?), která napíšeme na tabuli. Ke znaménku plus žáci uvádějí, co na filmu vnímají jako pozitivní, ke znaménku minus naopak to, co vnímají jako negativní. U vykřičníku mohou hovořit o tom, co pro ně bylo ve filmu nové, nebo o tom, co považují za jeho nejsilnější část. Otazník umožňuje klást otázky.
4. Vrátíme se k úvodnímu mapování a pokračujeme v diskusi se zaměřením na protagonisty filmu. Ptáme se žáků: *Jak vnímáte svůj vzhled nebo proměnu těla postavy z filmu? Co je pro vás důležité a proč?*
5. Následuje samostatná práce. Požádáme žáky, aby si představili, že jsou sami sobě nejlepší kamarádkou / nejlepším kamarádem, a napsali si dopis tak, jak by jej napsal/a právě jejich nejlepší kamarád/ka. Na list papíru A5 popíší, v čem všem jsou dobří, co na sobě (nebo na svém těle) mají nejraději, za co se chtějí ocenit, co opravdu umí a co jim jde. Můžeme využít **PRACOVNÍHO LISTU**.
   TIP: Dopisy také můžete s žáky společně zapečetit (použít můžete např. ozdobnou lepenku nebo obálku), označit textem například „Otevři v květnu 2030“ nebo vybrat odpovídající datum cca za 5 let. Žáci si pak do té doby dopisy schovají.
   Poznámka: Pokud nemáme dostatek času a chceme aktivitu stihnout během 45 min., můžeme přesunout psaní dopisu na příští vyučovací hodinu, zadat ho za domácí úkol nebo zcela vynechat. Reflexi emocí (např. doporučenou metodu I.N.S.E.R.T.) naopak zařadíme vždy.

REFLEXE:

Na závěr aktivitu reflektujeme a ptáme se v rámci celé třídy: *Jaké pro vás bylo psát sami sobě ocenění? Jak vám bylo „v kůži“ nejlepšího kamaráda / nejlepší kamarádky? Co pro vás bylo naopak těžké a proč? Jak často se vám daří se za něco ocenit? Proč myslíte, že je to důležité? Jaký je podle vás rozdíl mezi oceněním sebe sama a zahleděností do sebe (egocentrismem, narcisismem)?*

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„V 7. třídě byli žáci zpočátku opatrní, ale metoda I.N.S.E.R.T. je vtáhla do tématu. Psaní dopisu brali vážně, pro některé bylo důležité, že mohou přemýšlet o sobě. Lekci bych zařadil v hodinách OSV, až když se ve třídě začne usazovat pocit bezpečí – tato aktivita ho dokáže ještě posílit. Ideální je mít na ni 90 minut vcelku. Žáci si zapamatovali klíčový citát z filmu: Buď sám sebou a zazáříš.“

Bohuslav Sedláček, *ZŠ Vsetín, 7. třída*

Milý/Milá.....,

Opravdu dobře umíš:

Jsi dobrý/dobrá v:

Mám na tobě rád/a, že:

Chci tě ocenit za:

A taky ještě:

PRO VYŠŠÍ STUPEŇ ZÁKLADNÍ ŠKOLY A NIŽŠÍ GYMNÁZIUM

3. úroveň: Otevíráme náročnější témata a jdeme do hloubky

Doporučený věk: 12–15 let

Klíčová témata pro druhý stupeň ZŠ: duševní zdraví, vyrovnávání se s náročnými situacemi, sebeuvědomění

Poslouchám

Listen / Astrid Bussink / Nizozemsko / 2017 / 15 min. / 12–17 let

Dětský svět je občas plný komplikací, o kterých není snadné mluvit s rodiči. V Nizozemsku pomáhá dětem speciální telefonní linka – obdoba české Linky bezpečí.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: NEJSI SÁM
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 68**

Žáci se v úvodu aktivity zamýšlejí nad tím, co jim pomáhá se vypořádat se špatnou náladou a dalšími negativními pocity. Zjišťují, že jednou z možností je sdílet tyto pocity s někým blízkým. Ve dvojicích nacvičují různé techniky aktivního naslouchání a zjišťují, které techniky fungují a proč. Prostřednictvím této aktivity si uvědomí význam empatického naslouchání a schopnosti vcítit se do prožívání druhého.

V mé hlavě

In My Mind: Overcoming Anorexia / Ashton Scott / Nový Zéland / 2016 / 30 min. / 12–21 let

„Žít s anorexií je jako žít s cizím mozkem," popisuje hlavní hrdinka Arley. Lékaři u ní diagnostikovali anorexii před třemi lety. Od té doby ušla dlouhou a strastiplnou cestu k uzdravení.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: ŽIVOT JE KRÁSNÝ
90 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 70**

Žáci se zamýšlejí nad tím, co na sobě mají rádi. Díky filmu se seznamují s tématem poruch příjmu potravy. V pracovním listu odpovídají na otázky týkající se pozitivní sebepéče, která by jim měla pomoci překonávat těžké životní chvíle.

Na střídačku!

Scheids! Wissel! / Tim van Gils / Nizozemsko / 2022 / 15 min. / 11–15 let

Din je tichý kluk, který miluje fotbal. Na hřišti se cítí jako ryba ve vodě a fotbal dává jeho světu řád. Obzvlášť od té doby, co se jeho rodiče rozvedli. Na střídavou péči si ještě zvyká, ale už před časem pochopil, že ačkoliv rodiče nežijí spolu, stále ho budou mít oba rádi.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: KDYŽ SE ZMĚNÍ PRAVIDLA
90 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 72**

Aktivita vede žáky k zamyšlení se nad náročností změn v zaběhnutých pravidlech. Pomocí jednoduché aktivity, která slouží jako metafora, si žáci zažijí, jak náročné je muset udělat změnu v něčem tak samozřejmém, jako je nakreslit domeček a ptáčka. Pomocí připravených otázek diskutují, reflektují své vlastní vyrovnávání se se změnami a rozvíjejí svou schopnost vcítění se do emocí provázejících velké životní změny, jako je rozvod rodičů.

Tančím pro tebe

Dancing for You / Erlend E. Mo / Norsko / 2015 / 30 min. / 8–21 let

Tradiční norský tanec „halling“ byl odjakživa mužskou záležitostí. „Hodně lidí si myslí, že halling není pro dívky,“ říká hlavní hrdinka filmu Vilde, která se tomuto neobvyklému koníčku věnuje. Věří totiž, že se usilovným tréninkem dokáže mužům vyrovnat. Dědeček je vážně nemocný a Vilde doufá, že mu její úspěch udělá radost.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: JÁ A MOJI PRARODIČE
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 73**

Aktivita rozvíjí pozitivní rodinné vztahy a empatii vůči prarodičům. Vede žáky k respektu ke stáří a dovednostem druhých. Žáci prostřednictvím diskuse a brainstormingu docházejí k uvědomění, že se mohou od svých prarodičů spoustu dovedností naučit a obohatit tak nejen sebe, ale i vztahy se svými blízkými.

NEJSI SÁM

DOPORUČENÝ VĚK:
12+

CÍLE:
Žáci:
– se učí aktivně naslouchat
– rozvíjejí své sebeovládání a schopnost vcítit se do druhého
– ve třídě jsou k sobě navzájem empatičtější

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Na začátku aktivity se žáků ptáme: *Co vám pomáhá, když vás něco tíží? Když je vám například smutno, máte vztek nebo se cítíte být osamělí?* Odpovědi zapisujeme pro přehlednost na tabuli. Když někdo zmíní (nebo to nakonec zmíníme sami), že mu pomáhá vypovídat se, sdělíme žákům, že o tom bude právě následující film.
2. Následuje **projekce filmu**.
3. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
4. Následně žákům řekneme, že si v praxi nacvičíme, jak správně (aktivně) naslouchat. Rozdáme jim do každé dvojice **PRACOVNÍ LIST** a probereme společně jednotlivé body. Kromě vypsaných konverzačních technik se žáků ještě doptáváme: *Co dalšího vám ještě dopomůže k tomu, abyste cítili, že vás druhý opravdu poslouchá?* Žáci by měli zjistit, že k aktivnímu naslouchání patří vstřícná řeč těla, oční kontakt, zaujatý tón hlasu, soustředěný výraz, neskákání do řeči atp.
5. Následně necháme žáky ve dvojicích nacvičovat, jak by reagovali, kdyby za nimi spolužák nebo spolužačka přišel/přišla s nějakým problémem. Naslouchající zkusí postupovat podle návodu v pracovním listu. Mluvčí si vybere jednu ze situací zachycených ve filmu:
– Rodiče se právě rozvádějí a má obavy, jak se to promítne do rodinných vztahů.
– Je gay nebo lesba a bojí se to říct rodičům.
– Je zamilovaná/zamilovaný do někoho ze třídy, ale neví, jak mu to říct.
– Rodiče často nejsou doma, a tak musí trávit hodně času o samotě.
– Rodina se často stěhuje, proto má obavy, že si nikdy nenajde žádné stálé kamarády.
– Žáci si mohou vymyslet i vlastní situaci, kterou chtějí v rozhovoru řešit.

   Po jednom kole si role vymění.

REFLEXE:

Závěrečná reflexe probíhá formou diskuse. Ptáme se žáků: *Jak jste se při plnění úkolu cítili? Uvědomili jste si něco v roli naslouchajícího? Měli jste v roli mluvčího pocit, že vám druhá strana opravdu naslouchá?* Vybídneme žáky, aby si zkusili vzpomenout na nějaký rozhovor z jejich každodenního života, během kterého pocit naslouchání neměli. Ptáme se jich*: Proč jste neměli tehdy pocit, že vás druhá strana poslouchá? Byla některá z metod naslouchání použita pracovníky linky důvěry přímo ve filmu? Jakou jednu nejdůležitější věc si z tohoto nácviku odnášíte?*

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Žáci uváděli řadu příkladů, co jim pomáhá, když je jim smutno, a film je zaujal. Mluvili o důležitosti nebát se zavolat na Linku bezpečí a o uvědomění, že ne každý se má dobře. Film je dobrý pro otevření tématu aktivního naslouchání a komunikace, ale pracovní list může být pro sedmáky náročný – doporučuji zaměřit se na první tři kroky. Procvičovali jsme na situacích z filmu, vlastní situace jsme nezkoušeli.“

Bohuslav Sedláček, *metodik prevence, Základní škola Vsetín, Rokytnice, 7. třída*

AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ

1. Povzbuzování: *Projevit zájem*
- *„Můžeš mi o tom říct něco více?“*
- *„Co se vlastně stalo?“*

2. Objasňování: *Získat více informací*
- *„Kdy se to stalo?“*
- *„Co si o tom myslíš?“*
- *„Jak to vidíš ty?“*

3. Parafráze: *Ukázat mluvčímu, že mu naslouchám a že mu rozumíme*
- *„Takže ty bys rád, aby ti učitel více důvěřoval?“*
- *„Jestli tomu dobře rozumím, tak bys chtěl?“*

4. Reflexe: *Projevit, že chápeme a rozumíme tomu, co mluvčí cítí*
- *„Vypadá to, že tě to pěkně štve…“*
- *„Cítím ve tvém hlase smutek…“*

5. Shrnutí: *Shrnout důležité myšlenky a fakta*
- *„Takže to, co jsi mi řekl…“*
- *„Chci si být jist, že mi nic neuteklo, takže…“*

6. Uznání: *Respektovat mluvčího a dát mu najevo, že mu věříme*
- *„Věřím, že…“*
- *„Skutečně si cením tvé snahy o…“*

ŽIVOT JE KRÁSNÝ

DOPORUČENÝ VĚK:
12+

CÍLE:
Žáci:
– uvědomují si důležitost zdravého a pozitivního postoje k sobě samým
– otvírají téma poruch příjmu potravy
– uvědomují si důležitost pevného zázemí

DÉLKA:
90 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Napíšeme na tabuli větu z filmu, který budeme promítat: „Život je krásný, ale když před tím zavřeš oči, nevidíš to.“ Vyzveme žáky, aby se postavili na škále v prostoru od NAPROSTO NESOUHLASÍ (nalevo) až po NAPROSTO SOUHLASÍ (napravo).
2. Vyzveme žáky, aby s tím, kdo stojí blízko nich, probrali, proč je/není život krásný.
3. Pobídneme ty, kteří spíše myslí, že život je krásný, aby zkusili těm, kteří takový pocit nemají, poradit, co mohou dělat, aby život krásný byl.
4. Následuje **projekce filmu**.
5. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
6. Ptáme se: *Co vás ve filmu nejvíce překvapilo? Jaký byl pro vás nejsilnější moment ve filmu?*
7. Rozdáme **PRACOVNÍ LIST**. Žáci vyplní odpovědi na uvedené otázky. Řekneme jim, že pokud nechtějí, nemusejí odpovídat na všechny. Důležité však je, aby odpovídali upřímně a nad svými odpověďmi se vždy zamysleli. Mohou si vyplněný pracovní list uschovat a třeba využít, když se nebudou cítit dobře. Poté, co žáci dokončí své odpovědi, sdílejí je v menších skupinkách. Nikoho do sdílení nenutíme.

REFLEXE:

Rozvineme debatu a ptáme se: *Proč jsou otázky v pracovním listě důležité ve vztahu k anorexii a k poruchám příjmu potravy obecně? Co bylo jedním ze spouštěčů anorexie u Arley, dívky ve filmu? Co jí pomohlo k uzdravení?* Žáci by měli sami přijít na to, že zdravý postoj k sobě, svému tělu, pocit, že těžké situace spíš zvládneme, že máme zázemí, funkční vztahy, že můžeme být úspěšní apod., nám pomáhají ve vyrovnanosti a spokojenosti. Ve filmu pomohla rodina, ale i když nepomůžou rodiče, jsou tu i další lidé a věci a činnosti, které můžou v těžkých chvílích pomoct. Můžeme využít informační texty k lekci.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Žáci vytvořili škálu v prostoru, polovina souhlasila s tvrzením, že život je krásný, menší část nesouhlasila. Diskutovali, jak život vidět pozitivně, padaly návrhy jako hledat na všem něco dobrého, obklopovat se pozitivními lidmi nebo snažit se zahnat černé myšlenky, i když je to dřina. Film sledovali soustředěně a v reflexi pojmenovali nejzajímavější momenty (tatínkova bezmoc, deníkové zápisy, sestra a její obavy, zhoubnost anorexie). Pracovní list vyplňovali dobrovolně a sdíleli ve skupinách, někteří si listy nechali pro sebe. Na závěr jsme mluvili o tom, jak reagovat při setkání s PPP – zaznělo, že pomoci lze jen tomu, kdo sám chce. Lekci považuji za vhodnou do preventivního programu, ale obávám se ji použít ve třídě, kde PPP někdo aktuálně řeší, aby diskuse nebyla příliš osobní.“

Hana Šebková, *Gymnázium V. Nováka, Jindřichův Hradec, tercie*

Odpověz na následující otázky:

Co ti přináší dobrou náladu?

Co děláš, když se cítíš pod tlakem?

Jak nakládáš s neúspěchem?

Co tě v životě baví a těší?

Co ti pomáhá překonávat složité situace?

Co máš rád/a na svém těle?

Kdy a v čem jsi zažil/a úspěch?

KDYŽ SE ZMĚNÍ PRAVIDLA

DOPORUČENÝ VĚK:
11+

CÍLE:
Žáci:
– diskutují význam pravidel v každodenním životě
– rozvíjejí svou schopnost vcítění se do situace dětí ve střídavé péči
– reflektují své vlastní strategie zvládání náročných situací či změn

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Hodinu zahájíme informací o tom, že dnes budeme promítat film s tématem střídavé péče, které může být pro někoho citlivé. **Poznámka:** Citlivost tématu je možné ošetřit již předem, například informováním rodičů. Pokud to uznáte za vhodné, můžete si na hodinu přizvat školního metodika prevence nebo školního psychologa, kteří vám pomohou zvládnout následnou diskusi. Někdy ale může být přizvání další osoby spíše na škodu a děti nebudou mluvit otevřeně, resp. jim může téma připadat o to tíživější, čím více dospělých bude přítomno.
2. Na tabuli napíšeme otázku: *Co všechno se v životě může změnit?* Odpovědi zapisujeme na tabuli. Poté navážeme společnou debatou na téma: *Co jsou podle vás pravidla? Kde se s nimi setkáváte? K čemu slouží? Co se děje, když se změní?* Žáci přinášejí konkrétní příklady z rodiny, ze školy i ze sportu, pravidla u rodičů, v počítačových hrách, apod.
3. Následuje **projekce filmu**.
4. Provedeme reflexi emocí. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
5. Dále se věnujeme hlavnímu hrdinovi. Ptáme se: *Jak to měl hlavní hrdina? V čem se projevily změny v jeho životě a jak to bylo vyjádřeno ve filmu? Co mu pomohlo se se situací vyrovnat?* Pokud se stane, že žáci potřebují více mluvit, následující aktivitu si schovejte na jindy.
6. Zadáme úkol: *Na tento papír nakreslete dům a ptáčka – jakkoli chcete, jakkoli jste zvyklí. Na aktivitu nechte pár minut času.* Když se zdá, že mají hotovo, bez varování oznámíme nové zadání: *Dům musí být pouze z oblých čar a ptáček musí být pouze z rovných čar.* Žáci kreslí znovu a vyučující sleduje reakce: nejistota, vzdor, kreativita, humor, ticho... Výstupy nehodnotíme, jen pozorujeme. Necháme děti dojít k zážitku samostatně. (Slohová verze – Zadáme žákům úkol, aby napsali krátký příběh na dobrovolné téma, např. na co se dnes těší nebo co zažili zajímavého... Po chvíli instrukci doplníme sdělením: *Nesmíte používat slovesa / písmeno „e“ apod.*)
7. Každý žák dostane dva různobarevné samolepicí papírky, na které uvede krátké odpovědi na následující otázky (odpovědi jsou anonymní):
   a. První barva: *Jak se ti pracovalo, když se změnila pravidla? Co bylo jiné, těžké, nepříjemné nebo překvapivé?*
   b. Druhá barva: *Jak se vyrovnáváš se změnou něčeho, na co jsi zvyklý?*
8. Žáci nalepí své lístky na tabuli. Čteme nahlas vybrané odpovědi a nabízíme možnost komentáře, rozvedení, navázání. Sdílení je vždy dobrovolné. Stačí otázky typu: *Zná někdo podobný pocit? Myslíte, že to tak má víc lidí? Co vám v takových chvílích pomáhá?*

REFLEXE:

Reflexe probíhá formou diskuse. Ptáme se: *Může mi někdo vysvětlit metaforu skrytou v aktivitě s kreslením?* Můžeme se vrátit také k paralele z filmu, kdy se u Dina mění situace v rodině a ve fotbalovém týmu: *Co si myslíte, že vám to mělo přinést?* A případně vysvětlíme spojitost mezi zvládáním změn v životě a zvládnutím této drobné změny v zadání. Jak to dokáže člověka rozhodit, byť je to drobnost, a vztáhnout to k tomu, co všechno se může změnit při novém uspořádání rodiny. Aktivitu uzavřeme otázkou, která dává možnost pustit emoce ven. Například: *Myslíte, že můžeme téma uzavřít, nebo by někdo ještě potřeboval prostor? S čím z dnešní hodiny odcházíte?* Můžeme se zeptat na pocity metaforicky, například jaké je teď jejich vnitřní počasí, nebo využít kartičky s obrázky.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Debatovali jsme o pravidlech a žáci uváděli příklady z rodiny i školy a shodli se, že změna pravidel v ‚průběhu‘ bývá matoucí. Ve výtvarné části byli někteří zmatení či rozrušení, jiní reagovali s humorem. V reflexi sdíleli, že potřebují čas a klid, když se něco mění, a zjistili, že se cítí podobně jako spolužáci. Aktivita výborně fungovala, otevřela klidnou a věcnou diskusi a vedla k empatii.“

Jakub Hromas, *ZŠ Chvaly, Praha, 6. třída*

JÁ A MOJI PRARODIČE

DOPORUČENÝ VĚK:
8+

CÍLE:
Žáci:
– si upevní pozitivní vztahy s prarodiči a seniory obecně
– pochopí význam starší generace pro mladší generaci
– rozvinou svou empatii vůči druhým

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Aktivitu zahájíme brainstormingem na téma Moji prarodiče.
2. Následuje **projekce filmu**.
3. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám. Je vhodné upozornit na fakt, že stejná situace v nás zanechává rozličné emoce, protože každý člověk je jinak založen, má rozdílné zkušenosti. Měli bychom si také uvědomit, že i běžné situace v životě na nás mohou působit různě a odlišná interpretace často vede ke zbytečnému nedorozumění.
4. Poté s žáky otevřeme diskusi o tom, čeho si na vztahu se svými prarodiči nejvíce váží a co se jim na tomto vztahu nejvíce líbí. Odpovědi zapisujeme na tabuli. Vedeme žáky k zamyšlení nad tím, co se mohou naučit od svých prarodičů, a co naopak mohou oni naučit své prarodiče.
Poznámka: Je potřeba citlivě reagovat na fakt, že někteří žáci už prarodiče nemají, případně není v jejich možnostech udržovat s nimi častý kontakt.

REFLEXE:

Závěrečnou reflexi provádíme jako společnou diskusi, shrneme vše, co se žáci od svých prarodičů učí. Navrhneme jim, aby si s prarodiči na toto téma zkusili popovídat.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Aktivitu jsem vyzkoušela ve 4. a 8. ročníku. Brainstorming i aktivita jedním slovem přinesly podobné odpovědi, mladší žáci byli aktivní a povídaví, starší zdrženlivější, ale film sledovali se zaujetím. Osmáci při návratu k brainstormingu nevěděli, co by se chtěli naučit, ochotně však odpovídali, co jejich prarodiče umí, ale sami se učit nechtěli. Možná je vhodné nechat žáky své odpovědi napsat.“

Andrea Tláskalová, *ZŠ Zbiroh, 8. třída*

PRO STŘEDNÍ ŠKOLY

1. úroveň: Úvod do reflexe emocí a skupinové diskuse

Doporučený věk: 15+ let

Klíčová témata pro SŠ: soužití ve třídě, sebepoznání

Máme něco společného

All of Us / FranklinCovey /3 min. / 8–21 let

I když si to možná nemyslíme, všichni máme něco společného. Spot ilustruje naše tendence sami sebe škatulkovat, čímž neúmyslně vytváříme bariéry, které nás rozdělují.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: KDO V TÉTO MÍSTNOSTI?
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 76**

Tato aktivita má za cíl ukázat žákům, že mají více společného, než si možná myslí. Žáci uslyší různá osobní prohlášení a budou na ně reagovat podle toho, jestli se jich týkají, nebo ne. Prostřednictvím aktivity si uvědomí, jaké mají s ostatními společné zkušenosti a zájmy, což může podpořit pocit jednoty ve třídě a pomoci žákům zbavit se předem vytvořených představ nebo stereotypů. Aktivita vede žáky k tomu, aby zapojili a rozvíjeli svou empatii, snažili se porozumět ostatním a naučili se oceňovat rozmanitost svých spolužáků a jejich pohledů na svět. To může přispět k vytvoření inkluzivnějšího a harmoničtějšího prostředí ve třídě.

Znáš celý příběh?

The Full Picture / Ellius Grace / Irsko / 2 min. / 11–21 let

I za sebevědomou fotkou na sociálních sítích se můžou skrývat pochybnosti, smutek, problémy v rodině či s duševním zdravím. Nejen náš život, ale ani realita ostatních nevypadá zdaleka tak dokonale jako pečlivě vytvořená online prezentace.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: KDO JSEM ONLINE
90 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 77**

Žáci se v rámci aktivity zamyslí nad obrazem, který o sobě vytváříme na sociálních sítích. Při tvorbě obsahu si uvědomí, jaká jsou možná úskalí sebeprezentace a sebestylizace na sociálních sítích a nakolik je sdílení vedené snahou o upřímnost a opravdovost.

Každý je jedinečný

Local Heroes: Every-body Champs / TVF – UK / Nizozemsko / 2020 / 25 min. / titulky / 13–19 let

„Když si věříte, tak dokážete sakra úplně všechno," říká nadšeně po svém vystoupení newyorská básnířka Miss Afro Angel. Ve své tvorbě tematizuje přijetí vlastní identity a chce motivovat lidi jiné barvy pleti, aby měli rádi sami sebe.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: PŘIJÍMÁM SE, PROTOŽE
60 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 79**

Žáci se zamýšlejí nad tím, co na sobě mají rádi. Díky filmu se seznamují s tématem poruch příjmu potravy. V pracovním listě odpovídají na otázky týkající se pozitivní sebepéče, která by jim měla pomoci překonávat těžké životní chvíle.

KDO V TÉTO MÍSTNOSTI?

DOPORUČENÝ VĚK:
12+

CÍLE:
Žáci:
– rozvíjejí empatii a porozumění, naučí se oceňovat rozmanitost
– uvědomují si, že existují různé myšlenkové stereotypy a předsudky, které i my můžeme mít vůči lidem kolem nás a jež nemusejí vždy odpovídat realitě
– zažijí si bezpečné prostředí při sdílení osobních zkušeností

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Na tabuli napíšeme slovo „odlišnost“. Provedeme krátký brainstorming a zapisujeme, co žáky k tématu napadá. Můžeme se ptát na doprovodné otázky: *Co znamená, že je někdo odlišný? Jak se cítíte, když potkáte někoho, kdo se od vás liší? Proč?*
2. Následuje **projekce spotu**.
3. Po projekci provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
4. Vyzveme žáky, aby se postavili na jednu stranu třídy (do podobného uspořádání jako lidé ve spotu). Čteme prohlášení níže. Pokud pro ně vybrané prohlášení platí, žáci předstoupí dopředu. *Kdo v této místnosti…?* Pokládáme otázky ze spotu (vybrané a upravené): *Miluje fastfood? Někdy někomu ublížil / někoho zranil? Miluje sci-fi filmy? Byl někdy někým zraněn / bylo mu ublíženo? Se někdy cítil osaměle? Věří v život po smrti?* Další obecné otázky: *Má rád ananas na pizze? Rád poslouchá hudbu? Byl před touto aktivitou nervózní? Má sourozence? Rád sportuje? Někdy ochutnal zahraniční kuchyni? Má domácího mazlíčka? Někdy cestoval letadlem? Má rád Harryho Pottera? Navázal v posledním roce nové přátelství?* Další osobní otázky: *Pomohl někomu v nouzi? Zažil během posledního měsíce smutek? Se někdy trápil? Se někdy cítil provinile? Někdy lhal? Se někdy cítil ve stresu?*

TIP:

Pokud se žákům aktivita líbí, můžeme přidat další prohlášení nebo je upravit podle charakteristik a zájmů skupiny. Je důležité zvážit vhodnost osobních otázek vzhledem k věku a citlivosti žáků. Můžeme je také vyzvat, aby navrhli vlastní prohlášení – buď je čtou dobrovolníci nahlas, nebo je žáci napíší na papírky.

REFLEXE:

Lekci uzavřeme několika otázkami. Zeptáme se žáků: *Jak jste se cítili ve druhé části aktivity? Bylo pro vás obtížné postavit se ve vybraných situacích? Proč? V čem je příjemné se odlišovat o vrstevníků a v čem je to nepříjemné? Proč máme sklony ostatní škatulkovat? K čemu to slouží? Proč je dobré mít něco společného s ostatními?* Je důležité si uvědomit, že i když jsme všichni odlišní a jedineční, existuje mnoho věcí, které nás s ostatními spojují. Pokud to během hodiny nezaznělo, je vhodné dodat, že je přirozené mít předsudky, ale měli bychom si připomínat, že nemusejí vždy odpovídat skutečnosti.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Žáci se do úvodní evokace zapojovali váhavě, ale film sledovali pozorně. Práce s prohlášeními je bavila, přesunuli jsme se kvůli prostoru na chodbu. Otázky na přijímačky a budoucnost je zaujaly, sledovali odpovědi spolužáků. Závěrečnou reflexi psali, aby měli čas se zamyslet – někteří psali, že je zajímaly názory ostatních, jiní, že jim otázky připomněly těžké zážitky. Plánuji se k jejich odpovědím vrátit příští hodinu.“

Lucie Tetivová, *ZŠ Botičská, Praha, 9. ročník*

KDO JSEM ONLINE

DOPORUČENÝ VĚK:
11+

CÍLE:
Žáci:
– si uvědomují dosah, který mají sociální sítě na naše životy
– přemýšlejí nad vlivem sociálních sítí na vnímání identity a na duševní pohodu
– se zamýšlejí nad klady a úskalími sdílení na sociálních sítích

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Každému rozdáme **PRACOVNÍ LIST**, žáci pak ve dvojicích pracují na prvním úkolu a vzájemně se jeden druhého ptají a zapisují: *Umísťuješ vlastní videa nebo fotografie na sociální sítě? Na které? Co jsi naposledy sdílel/a?* Dvojice pak se třídou sdílí, co se o sobě spolužáci dozvěděli.
Poznámka: Je možné, že téma sociálních sítí je přítomno velmi nerovnoměrně – ve třídě můžeme mít žáky, kterým jsou sociální sítě cizí, i jejich zdatné uživatele. Je také dobré v úvodu zmínit že sociální sítě jsou u nás povoleny až od 15 let, a je tedy v pořádku, pokud někdo sociální sítě nemá.
2. Následuje **projekce spotu**.
3. Po projekci provedeme s žáky krátkou reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme je, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Teprve poté, co se vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
4. Žáci pracují na druhém úkolu z pracovního listu. Pokračují v práci ve dvojicích a zamyslí se nad každou jednotlivou situací z videa a její hodnocení doplní do tabulky (viz **LIST PRO UČITELE** u lekce na webu jsns.cz). Video doporučujeme žákům přehrát ještě jednou. Dvojice sdílí se třídou a společně diskutujeme: *Co dokážete říct o životě jednotlivých postav z příspěvků? Co o postavách víme a co si domýšlíme? Jak žijí, jaké mají starosti? Co o postavách ukázal jimi zveřejněný příspěvek?*
Poznámka: V případě časové nouze může každá dvojice pracovat pouze s jednou či dvěma postavami ze spotu.
5. Třetím úkolem žáků, který zpracují do pracovního listu, je ve dvojicích vymyslet náměty na dva příspěvky na sociální sítě – jeden stylizovaný námět a jeden osobní a autentický. Náměty na příspěvky společně sdílíme ve třídě a diskutujeme o nich.

REFLEXE:

Debatujeme nad pracovním listem, klademe důraz na otázku autenticity při zveřejňování obsahu, na možný tlak na dokonalost či falešnou pozitivitu, případně vysvětlíme pojem stylizace. Sociální sítě vždy nezobrazují realitu, často se na nich lidé snaží vytvářet obraz svého lepšího (či někdy dokonce horšího) já. Doporučujeme seznámit se s materiálem Otázky a odpovědi, který nabízí pohled psycholožky, a také s doprovodnými materiály, jež obsahují svědectví influencerů a reflexi jejich veřejného působení na sociálních sítích.

POZNÁMKA:

1. Projekt – náměty z pracovního listu (úkol 3) můžete pojmout projektově a žáci svoje foto nebo video náměty zrealizují a prezentují.
2. Příběhy youtuberů – restart či konec kariéry. Žáci se rozdělí do skupin. Každá skupina si připraví krátkou prezentaci o příběhu youtubera/influencera, který se rozhodl skončit nebo omezit svoji činnost.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Spot žáky zaujal, úvodní otázka o sdílení na sociálních sítích je dobře vtáhla do tématu. V 9. třídě asi čtyři žáci řekli, že nikdy nic nesdílejí, naopak v 6. třídě polovina třídy sdílí něco denně. Nejvíce je zaujala dívka, která vyhazovala jídlo – ptali se na rozdíl mezi bulimií a anorexií a chtěli se o tom bavit příště. Závěrečná aktivita, kdy tvořili stylizované příspěvky, je bavila – vymýšleli například focení v obchodě bez koupě oblečení, předstírání sportu či vaření. Oceňuji i doprovodné materiály s rozhovory s youtubery.“

Lucie Tetivová, *ZŠ Botičská, Praha, 6. a 9. ročník*

1. Zveřejňujete vlastní videa nebo fotografie na sociálních sítích? Na kterých sociálních sítích? Co jste naposledy sdíleli?

2. Doplňte tabulku: Do sloupce VÍM doplňte fakta, která jsou zřejmá z příběhu z videa, co o postavě víme. Do sloupce MYSLÍM SI uveďte svůj názor na danou situaci či domněnky o ní. Do sloupce ZAJÍMALO BY MĚ zapište, co není řečeno a chtěli byste vědět, popište to.

situace z videa	VÍM	MYSLÍM SI	ZAJÍMALO BY MĚ
kluk před zrcadlem (svaly)			
skupina kamarádek v přírodě			
dívka s porcí jídla			
chlapec s novými botami			
tančící holka			
„vždy se usmívej“ holka			

3. Chcete vyfotit fotku nebo natočit video, které budete sdílet na sociálních sítích. Vymyslete námět, tedy o čem příspěvek bude.
První příspěvek bude stylizovaný – má vás zobrazovat jako dokonalé osobnosti bez chyb.
Druhý příspěvek bude upřímný a pravdivý – můžete například zobrazit situaci, kdy se vám něco nepovedlo, nebo něco, co vás štve či chcete změnit.
NÁMĚT: (můžete psát na druhou stranu papíru)

PŘIJÍMÁM SE, PROTOŽE...

DOPORUČENÝ VĚK:
12+

CÍLE:
Žáci:
– uvědomují si důležitost zdravého a pozitivního postoje k sobě samým
– otevírají téma vztahu k vlastnímu tělu učí se přijímat sami sebe
– uvědomují si důležitost pevného zázemí

DÉLKA:
60 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Zeptáme se žáků, jestli se někdy v nějakém filmu / seriálu / YouTube videu setkali s tím, že se někdo někomu posmíval nebo nějak negativně komentoval vzhled či část těla někoho jiného. Necháme žáky, aby zvedli ruce. Poté je můžeme vyzvat, aby sdíleli, o co přesně šlo. **Poznámka:** Pokud známe žáky dobře a víme, že je to bezpečné, můžeme se zeptat, zda se s něčím podobným setkali sami. Opět je pouze vyzveme ke zvednutí rukou, příp. je necháme jejich zkušenost okomentovat. Nikoho do sdílení nenutíme.
2. Následuje **projekce filmu**.
3. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám. Můžeme pokračovat metodou I.N.S.E.R.T., popř. se zeptat pouze na nejsilnější moment/y ve filmu. Metoda pracuje se znaménky plus (+), minus (–), vykřičník (!) a otazník (?), která napíšeme na tabuli. Ke znaménku plus žáci uvádějí to, co na filmu vnímají jako pozitivní, ke znaménku minus naopak to, co vnímají jako negativní. U vykřičníku žáci mohou hovořit o tom, co pro ně bylo ve filmu nové nebo co považují za jeho nejsilnější část. Otazník umožňuje klást otázky.
4. Aktivitu zahájíme společnou diskusí na téma porozumění termínům z filmu: *Jak rozumíte termínům body-positivity, self-hatred, insecurity, body-shaming?* (Varianta: diskuse se může odehrávat buď jako open-class, nebo ve 4 skupinách, přičemž každá má jeden pojem, který představí.) **Poznámka:** Vysvětlení jednotlivých pojmů najdete v Listu pro učitele u této lekce na webu jsns.cz.
5. Následuje samostatná práce. Požádáme žáky, aby si představili, že jsou sami sobě nejlepším kamarádem / nejlepší kamarádkou, a napsali si dopis tak, jak by jej napsal/a právě jejich nejlepší kamarád/ka. Na list papíru A5 popíší, v čem všem jsou dobří, co na sobě (nebo na svém těle) mají nejraději, za co se chtějí ocenit, co opravdu umí a co jim jde. Můžeme využít **PRACOVNÍHO LISTU** na straně 64.

REFLEXE:

Na závěr aktivitu reflektujeme a ptáme se v rámci celé třídy: *Jaké pro vás bylo psát sami sobě ocenění? Jak vám bylo „v kůži" vlastního nejlepšího kamaráda / nejlepší kamarádky? Co pro vás bylo naopak těžké a proč? Jak často se vám daří ocenit se za něco? Proč myslíte, že je to důležité? Jaký je podle vás rozdíl mezi oceněním sebe sama a zahleděností do sebe (egocentrismem, narcisismem)?*

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Film jsem pouštěla ve dvou prvních ročnících (po 15 studentech). Evokace se vydařila – téměř všichni zvedli ruku a pak snáze sdíleli. V jedné skupině se studenti hned zapojili svými příběhy, ve druhé byli ostýchavější. Hlavní aktivita – psaní dopisu – fungovala výborně, psaní ve druhé osobě se osvědčilo. Doporučuji alespoň 60 minut na lekci. Aktivita měla velký ohlas, jedna studentka ji ocenila i v závěrečné zpětné vazbě na konci roku."

Ida Bauerová, *VOŠ a SŠ zdravotnická, Ústí nad Labem, 1. ročník*

PRO STŘEDNÍ ŠKOLY

2. úroveň: Rozvíjíme vzájemné naslouchání a sdílení

Doporučený věk: 15+ let

Klíčová témata pro SŠ: zdravé trávení volného času, závislosti, seberegulace, sebepoznání

Jak jsem vyhrál

I was a winner / Jonas Odell / Švédsko / 2016 / 14 min. / titulky / 13–21 let

Cestu od hráčské vášně k těžké závislosti popisuje skvostný animovaný dokument. Tři příběhy vyprávěné ústy hrdinů ze světa videoher.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: HRÁČEM NA PLNÝ ÚVAZEK
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 82**

Aktivita vede žáky k zamyšlení se nad tím, jaká je zdravá míra hraní počítačových her. V úvodu ve skupinách sdílejí, jaká jsou pozitiva a negativa hraní her, poté se seznamují se znaky závislosti na počítačových hrách.

První touchdown

First Down / Carrie Stett / Spojené státy / 2022 / 12 min. / 12–21 let

Trenér Crys Sacco vede své svěřenkyně v americkém fotbalu nejen k tomu, aby získávaly body a vyhrávaly šampionáty, ale především k týmové hře. Chce, aby tu hráčky našly vzájemnou oporu a na chvíli zapomněly na své problémy.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: TÝMOVÁ HRA
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 85**

V úvodu aktivity se žáci zamýšlejí nad výrokem z filmu a odhadují, k jakým různým situacím by se mohl vztahovat. Poté se prostřednictvím filmu seznamují se členkami netradičního sportovního týmu. Otevřené výpovědi jednotlivých hráček amerického fotbalu, které popisují, jak se vyrovnávají s těžkými životními situacemi, motivují žáky k zamyšlení se nad pozitivními vlivy sportovních a týmových her na psychickou pohodu člověka a nad životem s jinakostí.

Večeře bez mobilu

Free device diner / 2017 / 1 min. / titulky / 11–21 let

Humorný spot glosuje, jak nám mobily kradou pozornost: místo naslouchání vlastním dětem řešíme i během společného stolování pracovní emaily.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: MOBIL: POMOCNÍK I OTROKÁŘ
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 86**

Žáci v aktivitě reflektují, jaké pocity v nich vyvolává nadměrné používání mobilních telefonů během komunikace tváří v tvář. Následně ve skupinách sdílejí, jaká pozitiva a negativa jim těsné soužití s mobily přináší.

HRÁČEM NA PLNÝ ÚVAZEK

DOPORUČENÝ VĚK:
13+

CÍLE:
Žáci:
– si uvědomují pozitiva a negativa hraní počítačových her
– znají znaky závislosti na hrách
– reflektují vlastní hraní, resp. obecně trávení volného času na internetu

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Na začátku hodiny se zeptáme žáků: *Jaký je váš vztah k hraní her na počítači nebo telefonu?* Vyzveme je, aby se rozmístili po třídě podle následujících pravidel. V jednom rohu budou vášniví hráči, ve druhém ti, již hrají občas, ve třetím ti, které hraní nebaví. Žáci mohou využít také prostor mezi dvěma rohy nebo čtvrtý roh třídy, který symbolizuje libovolnou jinou odpověď. Když žáci zaujmou pozice, vyzveme pár jedinců z různých koutů třídy, aby o svém vztahu ke hraní her řekli více.
2. Rozdělíme žáky do menších skupin a rozdáme jim **PRACOVNÍ LIST**. Necháme jim čas na vypracování odpovědí, které následně postupně sdílejí s celou třídou.
3. Následuje **projekce filmu**.
4. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
5. Žákům promítneme (nebo rozdáme) **MATERIÁL 1** s pozitivními a negativními účinky hraní, které vytvořil Sven Rollenhagen (švédský sociální pracovník zabývající se závislostmi, který se podílel na přípravě dokumentu „Jak jsem vyhrál“). Dáme žákům prostor, aby doplnili další pozitivní a negativní účinky hraní. Ptáme se: *Do jaké barevné zóny byste zařadili postavy z filmu? Jaký mělo hraní her dopad na vztahy s jejich blízkými? Co jim pomohlo se ze závislosti vymanit?* Pro osvěžení paměti řekneme žákům, že první postava propadla ve škole, druhá zanedbávala výchovu svých dětí a třetí žila svůj vztah s partnerem spíš virtuálně než reálně. Všechny si naštěstí v určité fázi uvědomily, že už dál hrát nechtějí, že jim hraní bere příliš.

REFLEXE:

Reflexe probíhá formou diskuse. Ptáme se žáků: *Jak se vyhnout tomu, abyste se stali na hraní závislými? Co se dá dělat v situaci, kdy máte pocit, že vám hraní zabírá už příliš mnoho času? Jak jinak bychom mohli trávit čas, kdybychom méně hráli?*

POZNÁMKA:

Cílem aktivity není hraní her démonizovat, ale poukázat na to, že jeho přemíra má mnoho negativních dopadů (chybějící čas na jiné věci, narušení vztahů, možné negativní dopady na zdraví apod.). Podle psychologů právě tyto negativní dopady vypovídají o tom, že se jedná o závislost, mnohem více než prostý počet hodin strávených hraním her (více viz informační text Otázky a odpovědi u lekce na webu jsns.cz).

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Hodinu jsme začali škálou podle četnosti hraní, čtyři chlapci hráli denně, dvě dívky vůbec. Po filmu žáci v reflexi říkali slova jako úleva, smutek, překvapení. V pracovním listě uváděli, že hrají pro zábavu, z nudy nebo kvůli úspěchu, za pozitiva považovali rozvoj kreativity, jazyka a odpočinek, za negativa závislost, izolaci či ztrátu času. V debatě navrhovali stanovit si čas hraní nebo najít nový koníček, shodli se, že náchylnější k závislosti jsou spíše introverti nebo lidé s problémy.“

Zuzana Paseková, *Karlínská obchodní akademie a VOŠE, Praha*

PRACOVNÍ LIST

ODPOVĚZTE VE SKUPINĚ NA NÁSLEDUJÍCÍ OTÁZKY:
PROČ HRAJETE (VY NEBO VAŠI VRSTEVNÍCI) POČÍTAČOVÉ HRY? UVEĎTE TŘI HLAVNÍ MOTIVACE.

1

2

3

JAK MŮŽE HRANÍ HER OBOHATIT VÁŠ ŽIVOT? JAKÁ POZITIVA MŮŽE PŘINÉST?

1

2

3

JAK MŮŽE HRANÍ HER NEGATIVNĚ OVLIVNIT VÁŠ ŽIVOT?

1

2

3

ZNÁMKY ZÁVISLOSTI NA POČÍTAČOVÝCH HRÁCH

Vytvořeno švédským odborníkem Svenem Rollenhagenem, který se podílel na přípravě dokumentu Jak jsem vyhrál.

ZELENÁ ZÓNA

POZITIVNÍ ÚČINKY HRANÍ

+ společenský rozměr
+ zábava, vzrušení
+ zlepšení jazykových dovedností (nejčastěji v angličtině)
+ zlepšení v multitaskingu, vyšší odolnost vůči stresu
+ lepší strategické myšlení
+ kontakt s jinými zeměmi a kulturami
+ trénink schopnosti reagovat

ŽLUTÁ ZÓNA

RIZIKOVÁ ZÓNA, POZITIVNÍ I NEGATIVNÍ ÚČINKY HRANÍ ZÁROVEŇ

ČERVENÁ ZÓNA

PŘEVAŽUJÍ NEGATIVNÍ ÚČINKY, ZÁVISLOST

– abstinenční příznaky (když hráč nehraje, je neklidný, podrážděný, skleslý apod.)
– chození za školu, vyhýbání se zkouškám a testům, zhoršení známek, vyhození z práce
– závažné konflikty s kamarády a rodinou (hádky kvůli povinnostem, době, kdy bude rodina společně jíst apod.)
– pozornost a aktivity se točí kolem hraní (i když hráč zrovna nehraje, o hrách čte, mluví a přemýšlí)
– lži a zapírání (aby hráč uklidnil okolí, lže o množství času, které hraním skutečně stráví, i o dalších věcech spojených s hraním)
– narušený denní rytmus, ponocování, spánek přes den
– ztráta zájmu o dřívější koníčky a kamarády
– zhoršení zdraví a kondice kvůli neustálému sezení u počítače
– kriminalita, krádež platební karty rodičů kvůli herním nákupům
– ztráta kontroly (hráč hraje více, než plánoval)
– při pokusech hraní omezit hráč znovu spadne do známých vzorců chování

TÝMOVÁ HRA

DOPORUČENÝ VĚK:
12+

CÍLE:
Žáci:
– si uvědomují, které činnosti jim pomáhají „vyčistit si hlavu“ v těžkých situacích
– se zamýšlejí nad tím, jakou roli hraje sport v jejich vlastním životě
– si uvědomují, že sport a hraní týmových her mohou mít pozitivní vliv na rozvoj sociálních dovedností a psychickou pohodu člověka

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Na úvod aktivity napíšeme na tabuli výrok z filmu, který žáci brzy zhlédnou: „Mám pocit, že jsem našla místo, kde mi bude dobře, kde získám sebevědomí a budu užitečná… že tam patřím.“ (Giselle Gomez, protagonistka filmu „První touchdown“, stopáž 03:50 min.)
2. Zahájíme brainstorming a ptáme se žáků: *K jaké situaci nebo činnosti se citace může podle vás vztahovat?* Žáci nejprve pracují ve dvojicích a po chvíli sdílejí své nápady s ostatními. Jednotlivé návrhy zapisujeme na tabuli.
3. Dále se žáků ptáme: *Zažíváte něco podobného ve svém vlastním životě? Máte nějakou činnost, osobu nebo třeba místo, jež byste popsali stejnými slovy? Pokud ne, jak by v ideálním světě vypadaly?* Žáci opět nejprve pracují ve dvojicích a po chvíli sdílejí své postřehy s ostatními.
4. Oznámíme žákům, že společně zhlédneme film zachycující zákulisí dívčího týmu amerického fotbalu na jedné škole ve Spojených státech. Dívky v něm otevřeně sdílejí své zkušenosti a pocity, které jim přináší hraní fotbalu.
5. Následuje **projekce filmu**.
6. Po projekci provedeme reflexi emocí metodou I.N.S.E.R.T. Na tabuli napíšeme znaménka plus (+), minus (–), vykřičník (!) a otazník (?). Ke znaménku plus žáci uvádějí, co na filmu vnímají jako pozitivní, ke znaménku minus, co vnímají naopak jako negativní. U vykřičníku zmiňují, co pro ně bylo nové nebo co považují za nejsilnější část filmu. Otazník umožňuje klást otázky. S žáky můžeme debatovat nebo své postřehy píší na papír a poté je sdílí.

REFLEXE:

Závěrečná reflexe probíhá formou diskuse. Ptáme se žáků: *Protagonisté ve filmu otevřeně mluvili o svých jinakostech, vzpomenete si na některé konkrétní postavy? Jaké měly životní těžkosti? Jaké řešily osobní otázky?* Shrneme jednotlivé postřehy a případně necháme prostor pro dobrovolné sdílení vlastních pocitů a zkušeností. Dobrovolníci mohou také sdílet nápady a návrhy, co by protagonistům filmu mohlo pomoci v těžkých situacích. Nevyzýváme nikoho cíleně, necháme jako dobrovolnou volbu.

Poznámka: Pokud máme ve třídě žáka, který řeší osobní otázky nebo těžké životní situace podobné filmu, doporučujeme s ním dopředu prodiskutovat, zda se chce aktivity účastnit, případně zda se chce zapojovat.

TIP:

Vyzveme žáky, aby si představili, že na škole funguje sportovní tým podobný filmovému, který potřebuje získat peníze na svou činnost. Jejich úkolem je vytvořit poutavý instagramový příspěvek nebo pozvánku na fundraisingovou akci (např. charitativní běh, koncert školních kapel), jež by tým podpořila. Žáci pracují ve dvojicích či skupinách. Aktivitu je vhodné zařadit, pokud máme více času, nebo můžeme navázat v jiném předmětu, například mediální výchově.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Žákům vyhovovalo mluvit nejprve ve dvojicích a pak se třídou. Film hodnotili spíše pozitivně, oceňovali, jak týmový sport pomáhá dětem z těžkých podmínek. Osobně považuji za nejsilnější poselství lekce to, kolik dívek s různými osobními problémy a z různého sociálně znevýhodněného prostředí dokázalo najít společnou řeč a smysl v hraní amerického fotbalu a jak jim tento sport pomohl zvednout si vlastní sebevědomí.“

Tomáš Lengál, *Gymnázium Frýdlant, kvarta*

MOBIL: POMOCNÍK I OTROKÁŘ

DOPORUČENÝ VĚK:
11+

CÍLE:
Žáci:
– jsou vnímavější k tomu, jaké pocity může vyvolat nadměrné používání mobilů během komunikace tváří v tvář
– si uvědomují, že závislost na mobilech je celospolečenský fenomén
– vnímají pozitiva i negativa, která těsné spojení s mobilními telefony přináší

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Hodinu začneme **projekcí spotu.**
2. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
3. Rozdělíme žáky do skupin a rozdáme jim **PRACOVNÍ LIST**.
4. Necháme žákům čas na vypracování odpovědí a poté vyzveme jednotlivé skupiny ke sdílení odpovědí.
5. VOLITELNĚ: Rozdáme žákům **MATERIÁL** se statistikami o využívání mobilního telefonu, který je ke stažení u lekce na webu jsns.cz. Ptáme se, zda je nějaké údaje zaujaly či překvapily a zda si myslí, že data pro Českou republiku by byla podobná.
6. Rozdáme žákům do skupin papíry. Jejich úkolem je rozdělit ho na dvě poloviny a do první zapisovat, jaké možnosti a výhody jim mobily přinášejí, do druhé, jaké mohou přinášet nevýhody, omezení nebo rizika. Cílem aktivity je, aby žáci pojmenovali pozitiva i negativa, jež jim mobily přinášejí.
7. Vyzveme skupiny, aby postupně sdílely své postřehy.

REFLEXE:

Reflexe probíhá formou diskuse. Ptáme se: *Kdo z vás je zcela spokojený s tím, kolik času tráví na telefonu, a tím, jak jej využívá? Co byste chtěli v používání mobilů změnit?* Celá hodina včetně reflexe by měla směřovat uvědomění, že závislost na mobilech je celospolečenský fenomén, který se netýká jen dětí a teenagerů, a že mobily nás mohou obohacovat, ale také přinášet negativa (okrádat nás o spánek, být překážkou v tom, abychom trávili volný čas kvalitněji apod.). Záleží na tom, jak a k čemu je využíváme. Je na nás, abychom si to nastavili tak, aby nám přinášely co nejvíc výhod a co nejméně nevýhod.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Spot jsem na žádost studentů promítla dvakrát, protože je rychlý a někteří nestihli vše přečíst. Práce s pracovním listem byla bez problémů, místo statistik jsme udělali vlastní průzkum, což studenty bavilo. Ukázalo se, že většina se cítí závislá – jen dvě studentky se snaží závislost omezovat – a že si studenti myslí, že závislost mají i jejich rodiče. Klady a zápory mobilů jsme hledali ve skupinách a zapisovali na tabuli. Hodinu jsme zakončili debatou o tom, jak sami mohou ovlivnit čas strávený s mobilem. Aktivita jim umožnila mluvit o vlastních zkušenostech a velmi je bavila. Vše vyšlo tak akorát na jednu vyučovací hodinu.“

Petra Karfíková, *Obchodní akademie a SOŠ gen. F. Fajtla, Louny, 1. ročník*

Společně vymyslete a zapište odpovědi na následující otázky:

1. Co si myslíte, že tatínek na mobilu během večeře dělal?

2. Jak se podle vás cítili členové rodiny během večeře?

3. Stalo se vám někdy, že někdo během rozhovoru s vámi věnoval více pozornosti telefonu? Popište situaci a uveďte, jak jste se v ní cítili.

4. Představte si situaci, že chcete někomu něco říct, ale on věnuje pozornost mobilu. Jak byste mohli reagovat? Napište 3 možné reakce, případně je předveďte jako scénku.

PRO STŘEDNÍ ŠKOLY

3. úroveň: Otevíráme náročnější témata a jdeme do hloubky

Doporučený věk: 15+ let

Klíčová témata pro SŠ: duševní zdraví, stereotypy, sebepoznání, zvládání náročných situací

Hovory ze tmy

Hovory ze tmy / Tereza Reichová / Česká republika / 2024 / 26 min. / 14–21 let

Snímek otevírá téma křehkosti psychického zdraví a připomíná, že i v nejtěžších chvílích může existovat linka, která spojuje se životem.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: KRIZOVÁ INTERVENCE
45–90 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 90**

V první části s žáky pojmenujeme psychické obtíže, se kterými se setkávají, a způsoby možné pomoci. Protože se film týká citlivých témat, věnujeme čas reflexi emocí a bezprostředním reakcím. V druhé části žáci v rámci skupinové práce odpovídají na otázky týkající se tématu krizové intervence a první psychické pomoci. Cílem aktivity je, aby žáci získali konkrétní představu o pomoci poskytované krizovými linkami.

Černá ovce

Black Sheep / Ed Perkins / Velká Británie / 2018 / 27 min. / titulky / 15–21 let

O šrámech, které na dětské duši zanechají xenofobie a násilí, s mrazivou působivostí vypráví ve filmu skutečný Cornelius. Na Oscara nominované dokudrama si současně pokládá otázku, kam až je člověk schopen zajít v touze po přijetí.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: PLATÍ TO O VŠECH?
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 92**

Aktivita vede žáky k pochopení, že žádné tvrzení o nějaké skupině lidí nikdy neplatí o všech jejích členech. Pomůže jim k tomu seznam tvrzení o jejich vlastní generaci, který dají společně dohromady, a následné vyjádření každého z nich, zda o něm konkrétní tvrzení říkají pravdu, či nikoli.

Navzdory strachu

Facing fear / Jason Cohen / Spojené státy / 2013 / 23 min. / titulky / 13–21 let

Matthewa Bogera coby náctiletého zbila parta neonacistů kvůli jeho sexuální orientaci. Nyní se s jedním z násilníků setkává znovu. Jejich životy se obrátí naruby a oni se vydají na cestu odpouštění a usmíření.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: UMĚNÍ ODPUSTIT
90 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 93**

Aktivita rozvíjí u žáků empatii a odmítání násilí. Žáci se pokusí vžít do hlavních postav a popsat jejich pocity a motivace v různých etapách příběhu. Současně se zamyslí nad svou ochotou a schopností odpouštět.

Navždy hooligan

I love hooligans / Jan-Dirk Bouw / Nizozemsko / 2013 / 12 min. / 13–21 let

Zdařile animovaný snímek, kde násilí a rvačky s fanoušky soupeře jsou denním chlebem fotbalových hooligans. Zasloužilým členem tvrdého jádra fanoušků je i hlavní hrdina filmu, který je paradoxně skrytý gay.

DOPORUČENÁ AKTIVITA: KRUH OSOBNÍCH REZERV
45 MIN. VČETNĚ PROJEKCE **NA STRANĚ 96**

Žáci vyplňují osobní kruh rezerv a uvědomují si tak vlastní potenciál, hodnoty a cíle. Zabývají se hodnotami hlavního hrdiny filmu, fotbalového hooligena a skrytého gaye, a zamýšlí se, jaká ho čeká budoucnost.

KRIZOVÁ INTERVENCE

DOPORUČENÝ VĚK:
14+

CÍLE:
Žáci:
– znají kontakty a místa, kam se mohou obrátit pro psychickou pomoc
– se seznámí se základními principy krizové intervence
– diskutují o duševním zdraví a trénují vzájemné naslouchání

DÉLKA:
45 nebo 90 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Na začátku aktivity se žáků ptáme: *Co vaše vrstevníky a kamarády tíží v oblasti péče o sebe a duševního zdraví?* Brainstormujeme a nehodnotíme odpovědi. Ptáme se dál: *Víte, na koho se s těmito obtížemi obrátit?* Odpovědi zapisujete na tabuli.
2. Uvedeme téma následujícího filmu: *Teď se společně podíváme na film, kde uslyšíte několik reálných příběhů lidí, kteří měli psychické potíže.* A varujeme před citlivostí tématu, protože jedním z témat bude sebevražedné jednání.
3. Následuje **projekce filmu**.
4. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
5. Navážeme na úvodní otázku a možnosti podpory napsané na tabuli a ptáme se: *Doplnili byste sem ještě nějaké možnosti?*
6. Následně vyzveme žáky, aby se posadili do kruhu, a požádáme je, aby si představili jednu postavu z filmu, na kterou právě teď nejvíce myslí.
7. Poté se každého žáka zeptáme: *Na koho myslíš? Jaké dovednosti mu/jí pomohly dostat se z těžkých životních situací a překonat je?*
8. Ptáme se žáků: *Jak dobře jste se cítili před filmem, v průběhu jeho sledování a nyní?* Pokud se někdo ještě nyní cítí špatně, zeptáme se ho, co může třída udělat pro to, aby se cítil lépe. Toto emočně náročné téma uzavřeme ujištěním, že mluvit o problémech není slabost, ale odvaha a že každý někdy potřebuje pomoc a je to v pořádku.
9. Rozdáme žákům **PRACOVNÍ LIST** a necháme jim 5 minut, ať se zamyslí či si zapíšou odpovědi na otázky.
10. Rozdělíme žáky do pěti skupin a každé skupině zadáme, aby během 10 minut podrobně rozpracovala odpověď na jednu z otázek.
    – *Jak se pozná, kdy člověk své problémy zvládne sám a kdy už potřebuje pomoc zvenčí?*
    – *Co je pro člověka v krizi nejdůležitější slyšet?*
    – *Co nedělat při komunikaci s člověkem v krizi?*
    – *Jak komunikovala krizová interventka na telefonu?*
    – *Pochopili jste z filmu, co je krizová intervence? Co je jejím cílem?*
11. Vybraný mluvčí skupiny shrne skupinovou odpověď. Ke každé otázce otevřeme krátkou (tříminutovou) diskusi i pro zbytek třídy, kdyby chtěl někdo něco dodat, měl nějaký dotaz do pléna apod.
12. Seznámíme žáky se základními informacemi ohledně krizové intervence. Můžete k tomu využít informační text Otázky a odpovědi, kde jsou otázky z pracovního listu zodpovězené odborníky z Linky bezpečí.

REFLEXE:

Škálujeme: *Nakolik si dokážete představit, co by se dělo, kdybyste zavolali na krizovou linku?*

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„V 9. třídě žáky více zaujala až druhá polovina filmu, kde promlouvá skupina vrstevníků o svých zkušenostech – v tu chvíli začali více poslouchat a reagovat. Na otázky z pracovních listů odpovídali s velkým zájmem, mluvili o problémech, jejich řešení a o tom, jak s lidmi v těžké situaci mluvit či nemluvit. Téma je náročné, proto doporučuji dvě vyučovací hodiny a dobré ozvučení. Film u jedné žačky otevřel osobní téma, proto jsem jí po hodině poskytla krizovou intervenci.“

Lucie Tetivová, *ZŠ Humpolec, Hálkova, 9. třída*

1. Jak se pozná, že člověk své problémy zvládne sám nebo už potřebuje pomoc zvenčí?

2. Co je pro člověka v krizi nejdůležitější slyšet?

3. Co nedělat při komunikaci s člověkem v krizi?

4. Jak komunikovala krizová interventka na telefonu?

5. Pochopili jste z filmu, co je krizová intervence? Co je jejím cílem?

PLATÍ TO O VŠECH?

DOPORUČENÝ VĚK:
15+

CÍLE:
Žáci:
– pochopí, že obecná tvrzení o skupině lidí (třídě, profesi, etniku, národu, generaci atd.) nikdy neplatí pro všechny její členy
– si uvědomí, že obecnými tvrzeními se můžeme dopustit nespravedlivého posuzování

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Hodinu začneme **projekcí filmu**.
2. Po filmu provedeme reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby postupně uváděli jedno slovo, které nejlépe ilustruje jejich pocit, dojem nebo náladu z filmu. Jednotlivá slova zapisujeme na tabuli, nekomentujeme je. Teprve poté, co se žáci vyjádří, je můžeme vyzvat k doplňujícím komentářům či otázkám.
3. Následně vyzveme žáky, aby uváděli tvrzení, která se říkají o mladé generaci. Jejich výroky zapisujeme do sloupce na tabuli nebo flipchart. Můžeme pomoci připomenutím toho, co jsme sami slyšeli, že se říká o mladých lidech.
4. Jestliže žáky už nic nenapadá, sdělíme jim, že teď budeme číst jedno tvrzení za druhým. Po přečtení každého z nich vyzveme třídu, aby zvedl ruku ten, o kterém tvrzení platí. Počet zvednutých rukou zapíšeme na tabuli vedle daného výroku. Pokračujeme, dokud se žáci nevyjádří ke každému tvrzení ze seznamu.

REFLEXE:

Reflexe probíhá formou společné diskuse, kdy zhodnotíme i výsledky předchozí aktivity. Ptáme se žáků: *Co jste zjistili? Co z čísel uvedených u jednotlivých tvrzení vyplývá? Existuje nějaké tvrzení, kdy zvedli ruku všichni ve třídě? Jak je to tedy s tvrzeními, která vynášíme o jiných skupinách – o Romech, přistěhovalcích, migrantech, starých lidech, homosexuálech, bezdomovcích, Němcích, Rusech, Arabech, Češích…? Jak jste se během aktivity cítili?* Žáci si sami na sobě vyzkouší, jak je nepříjemné, když je někdo hodnotí jako celek na základě chování jednoho či více jedinců. Aktivitu je dobré uzavřít tím, že naše výroky o skupinách lidí vedou k zobecnění, které neumožňuje individuální přístup k jednotlivci a jímž se nutně dopouštíme nespravedlivého posuzování.

POZNÁMKA:

Zadání aktivity můžeme různě měnit, jsou-li ve třídě samé dívky (samí chlapci), ptáme se: *Co se říká o dnešních dívkách (chlapcích)?* Nebo: *Co se říká o gymnazistech, učních, žácích osmé (deváté, vaší) třídy? Co se říká o Češích?* Vždy se ptáme tak, aby se s uvedenou skupinou mohli žáci ztotožnit. Aktivita spolehlivě ukáže, že na žádné tvrzení se nikdy nepřihlásí všichni žáci ve třídě. Neselhává ani v případě, že se někdo potřebuje předvádět a zvedá ruku na každé tvrzení, i když si o sobě ve skutečnosti nic takového nemyslí.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„K filmu Černá ovce je tato aktivita velmi vhodná. Studenti vnímali, jak negativně se místní chovají ke Corneliovi, a pohoršovali se nad tím. Při příkladech stereotypů o mladých lidech se rozmluvili – uváděli, že je dospělí pořád poučují, považují je za líné, myslí si, že jsou jen na mobilu a nic jiného nedělají. Každé přirovnání kulhá, ale díky filmu a aktivitě měli studenti možnost podívat se na náš vztah k menšinám očima jednoho z nich, očima Cornelia. Analogii s Romy odmítli, ale vedla k živé diskusi o vztahu k menšinám. Film hodnotím jako aktuální a silný, navíc oceňuji dostupné doplňkové materiály jako rozhovor s Corneliem (dostupné u lekce na webu jsns.cz).“

Ida Vohryzková, *VOŠZ a SŠZ, Palachova, Ústí nad Labem, 1. ročník*

UMĚNÍ ODPUSTIT

DOPORUČENÝ VĚK:
13+

CÍLE:
Žáci:
– přemýšlejí o vlastnostech, postojích a pocitech hlavních postav filmu v různých obdobích jejich života
– uvažují a diskutují o úloze a potřebě odpuštění
– si uvědomují nutnost domýšlet důsledky svého chování
– rozvíjejí empatii a respekt k druhým

DÉLKA:
90 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Necháme žáky napsat na papír, co by nikdy druhému nedokázali odpustit.
2. Následuje **projekce filmu**.
3. Po projekci si s žáky sedneme do komunitního kruhu. Vyzveme je, aby vyjádřili, jak na ně příběh zapůsobil, jak ovlivnil to, o čem jsme se bavili před filmem.
4. Druhou hodinu rozdáme žákům **PRACOVNÍ LIST 1** a necháme je samostatně odpovědět na otázky v první části.
5. Poté si připravíme rozstříhaný **PRACOVNÍ LIST 2** dle počtu žáků a necháme každého vylosovat jednu kartičku. Půlka kartiček je označena jménem Tim, druhá půlka jménem Matthew. Vyzveme žáky, aby se podle jména, které si vylosovali, rozdělili na dvě skupiny.
6. Žáci nejdříve ve skupinách diskutují o tom, jak se asi jejich postava v jednotlivých částech příběhu cítila.
7. Poté skupiny spojíme a společně se zaměříme na pocity obou postav v jednotlivých částech příběhu. Žáci si je v průběhu zaznamenávají do pracovních listů.

REFLEXE:

Na závěr vyzveme žáky, aby shrnuli vše, co zaznělo, a sdíleli, co jim čas strávený s tímto příběhem přinesl.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma. K této lekci se dočtete o tom, co je coming-out, co dělat v případě napadení a další informace z českého kontextu. Nepřehlédněte ani rozhovor s režisérem a protagonisty filmu přeložený z anglického originálu.

ZKUŠENOST Z PRAXE:

„První hodina věnovaná aktivitě proběhla naprosto v pořádku, žáci reagovali spontánně a ochotně. Přestože je vážnost filmu evidentně zaskočila, nezdráhali se dále spolupracovat. V reakcích na zhlédnutý film se nejčastěji objevovalo téma zásadního vlivu činu matky Matthewa, nikoli činu Tima.“

Alexandra Štefková, *Gymnázium Boženy Němcové, Hradec Králové*

PRACOVNÍ LIST 1

1. Uveď, co bys po zhlédnutí příběhu Tima a Matthewa nedokázal druhému odpustit.

2. Odpustil ti někdy někdo něco? Jak jsi se cítil/a?

3. Myslíš si, že je potřeba odpouštět? Svou odpověď zdůvodni.

PRACOVNÍ LIST 1

1. Uveď, co bys po zhlédnutí příběhu Tima a Matthewa nedokázal druhému odpustit.

2. Odpustil ti někdy někdo něco? Jak jsi se cítil/a?

3. Myslíš si, že je potřeba odpouštět? Svou odpověď zdůvodni.

PRACOVNÍ LIST 2

VERZE A

Napiš na jednu stranu kladné a na druhou stranu záporné vlastnosti Tima.

Tim

|
|
|
|
|
|
|

VERZE B

Napiš na jednu stranu kladné a na druhou stranu záporné vlastnosti Matthewa.

Matthew

|
|
|
|
|
|
|

KRUH OSOBNÍCH REZERV

DOPORUČENÝ VĚK:
13+

CÍLE:
Žáci:
– uvědomují si vlastní potenciál a rezervy
– zabývají se tematikou extremistických postojů
– vciťují se do hlavní postavy filmu

DÉLKA:
45 min. včetně projekce

POSTUP:

1. Na úvod se žáků zeptáme, co pro ně může být zátěžové, krizové a co jim v takovém případě pomáhá.
2. Necháme žáky vyplnit **PRACOVNÍ LIST 1**, tzv. kruh osobních rezerv, osobního potenciálu. Sdělíme jim, že vědomí vlastního potenciálu a rezerv pomáhá k zachování vlastních hodnot a věrnosti vlastním cílům a chrání nás před propadnutím vlivu skupiny.
3. Žáci, pokud chtějí, mohou své kruhy sdílet.
4. Následuje **projekce filmu**.
5. Po projekci provedeme reflexi pomocí metody I.N.S.E.R.T. Metoda pracuje se znaménky plus (+), minus (–), vykřičník (!) a otazník (?), které napíšeme na tabuli. Ke znaménku plus žáci uvádějí to, co na filmu vnímají jako pozitivní, ke znaménku minus naopak to, co vnímají jako negativní. U vykřičníku žáci hovoří o tom, co považují ve filmu za jeho nejsilnější část. Otazník umožňuje klást otázky.
6. Ptáme se žáků, co by asi doplnili do kruhu rezerv hlavního hrdiny.

REFLEXE:

Ptáme se: *Co si o rezervách hlavního hrdiny myslíte? Co byste mu vzkázali? Jaký si myslíte, že bude žít v budoucnu život?* Upozorníme, že jde o skutečný příběh.

TIP:

Na webové stránce této lekce naleznete další připravené aktivity a doplňující informační materiály. Připravte se na dotazy žáků pomocí materiálu Otázky a odpovědi, který vypracovali odborníci na dané téma.

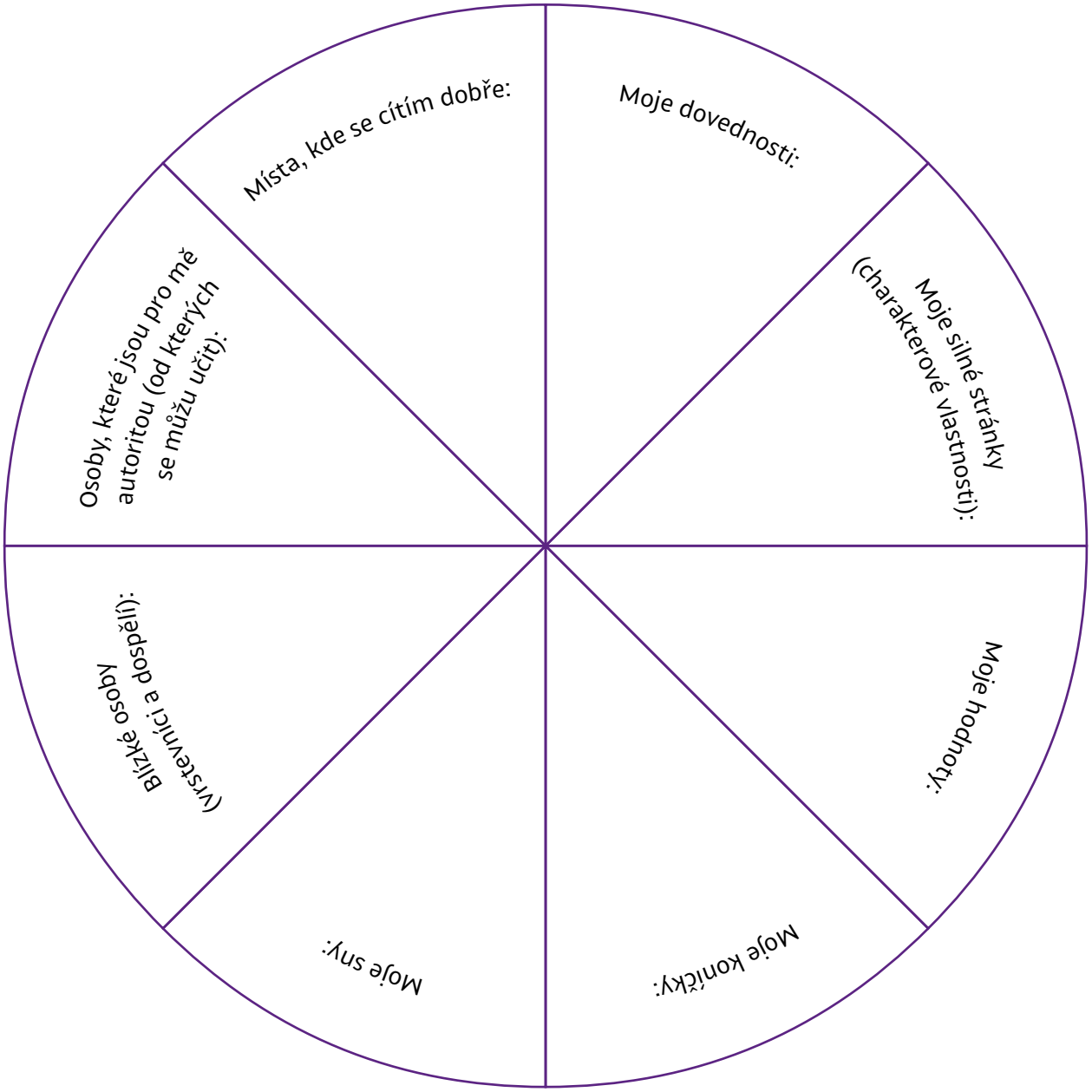
ZKUŠENOST Z PRAXE:

„Před projekcí jsem upozornila, že film je kreslený, že je natočen podle pravdy a takhle zaručuje anonymitu hlavního hrdiny. Metodu INSERT jsme reflektovali společně, zapisovala jsem návrhy žáků na tabuli. Diskuse byla velmi živá a protáhla se až do konce hodiny, děti hodně mluvily, oponovaly si. Často zmiňovaly drogy a řešily, zda jsou pro hrdinu plus nebo minus. Před vyplněním pracovního listu jsme řešili, kdy potřebujeme sáhnout do rezervních sil a zdrojů, jaké situace to vyžadují. Film žáky zaujal, velmi dobře ukazuje, jak původně veskrze kladná věc – sport, fotbal, fanouškovství – může spadnout do něčeho, co nakazuje, přikazuje, omezuje.“

Dagmar Dušková, *Základní škola Jindřichův Hradec II, Janderova 160, 9. třída*

Vyplňte OSOBNÍ KRUH REZERV:

Vědomí vlastních rezerv a potenciálu pomáhá k zachování vlastních hodnot a věrnosti vlastním cílům a chrání nás před propadnutím vlivu skupiny.



Člověk v tísni

JSNS.CZ

LEPŠÍ ŠKOLA PRO VŠECHNY