

TÉMA
ČLOVĚK V SOCIÁLNÍCH VZTAZÍCH

CÍLOVÁ SKUPINA

8. ročník

POČET HODIN

3 - 4

ZAŘAZENÍ TÉMATU V RVP

Vzdělávací oblast: Člověk a společnost

Vzdělávací obor: Výchova k občanství

KOMPETENCE

Kompetence sociální a personální

Kompetence k řešení problémů

Kompetence komunikativní

Kompetence občanské

MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY

Občanská výchova

Český jazyk (slohové útvary)

Dramatická výchova – volitelný předmět

PRŮŘEZOVÁ TÉMATA

Osobnostní a sociální výchova

Výchova demokratického občana

Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech

Multikulturní výchova

1. HODINA

ÚVOD

Privítání žáků

Zápis do třídní knihy: chybějící žáci, téma dnešní hodiny

Zápis na tabuli: dnešní datum, téma hodiny

Hlavní téma hodiny: **Umím se přiměřeně prosazovat?**

CÍL

Žák umí vlastními slovy vyjádřit, co si představuje pod pojmy „sociální vztahy, asertivita“.

Žák si dokáže utvořit vlastní názor a je schopný ho prezentovat před ostatními žáky

(schopnost obhajovat svůj názor, ale zároveň respektovat názory ostatních žáků)

MOTIVACE

Žáci se rozdělí do dvojic. Každý žák dostane kousek papíru, na který napíše 5 pochval spolužákovi, se kterým je ve dvojici. Např. pochválí jeho vzhled, vlastnosti apod. Pak si dvojice papíry vymění, takže si může každý o sobě přečíst 5 pěkných věcí.

Po aktivitě proběhne diskuze o tom, jak se žáci cítí, když píší pochvaly druhým, jak se naopak cítí, kdyby měli psát kritiku. Učí se pravidla vyjádření kritiky, co znamená konstruktivní kritika apod. Snaží se vyjádřit, co je asertivita.

EXPOZICE

výklad + zápis do sešitu:

Asertivita je schopnost (dovednost) prosazovat vlastní názor, stanovisko nebo zájem. Pokud dokážeš jasně a přesvědčivě vyjadřovat své pocity, názory a požadavky a zároveň při tom dokážeš respektovat práva druhých, nejsi necitlivý k druhým, jednáš asertivně. Je důležité vcítit se do situace druhého a umět naslouchat, chovat se asertivně neznemená za každou cenu vyhrát. Asertivní jednání nikoho neomezuje a neponižuje, a tak tím získají obě strany.

FIXACE

Společně si žáci přečtou základní asertivní práva a povinnosti (str. 38). Poté se žáci rozdělí do dvojic. Jeden z dvojice bude druhému vyprávět nějakou zajímavou příhodu, která se mu stala, avšak druhý se bude tvářit, jako by ho vůbec nezajímalo, co mu kamarád vypráví. Může si např. hrát s telefonem, psát úkol, dívat se po třídě pod. Pak se žáci vymění, jeden vždy povídá, druhý nenaslouchá. Na konci aktivity probíhá diskuze, žáci říkají své pocity, co se jim nelíbilo, hodnotí situaci apod. Díky této aktivitě si žáci vyzkouší, jaké to je, když vás nikdo neposlouchá, nechápe. Důležité je si uvědomit, že nemáme dělat druhému to, co nechceme, aby on dělal nám. Žáci dále hodnotí situaci, říkají, co se jim nelíbilo, uvědomují si své pocity, učí se být asertivní.

ZÁVĚR

Shrnutí nové látky a poznatků.

2. HODINA

ÚVOD

Přivítání žáků

Zápis do třídní knihy: chybějící žáci, téma dnešní hodiny

Zápis na tabuli: dnešní datum, téma hodiny

Hlavní téma hodiny: **Zvládnou i náročné životní situace?**

CÍL

Žák umí vysvětlit pojmy stres, konflikt.

Žák rozezná své pocity, dokáže je vyjádřit, uvědomuje si sám sebe.

Žák umí vyhodnotit své chování v konfliktní situaci.

MOTIVACE

Žáci dostanou papír a mají za úkol nakreslit obrázek, který by vyjadřoval jejich momentální náladu. Pak jej ukáží ostatním, popř. slovy doplní. Pak proběhne diskuze, jak žáci řeší špatnou náladu, jsou pod tlakem apod.

EXPOZICE

výklad + zápis do sešitu:

Člověk se často dostává do situací, jejichž zvládnutí od něho vyžaduje zvýšené úsilí. Je dobré se na tyto situace připravit. Některým můžeme předejít, jiné se odvrátit nedají, může nám ale pomoci, pokud budeme vědět, jak se při nich zachovat.

Základní typy chování v situaci konfliktu - útok, únik, řešení.

FIXACE

Žáci se rozdělí do cca 5 skupin. Každá skupina musí ztvárnit vztek, konflikt apod. Vše beze slov. Žáci ze sebe udělají sochy, které vytváří celkový dojem konfliktu, vzteku apod. Poté vytváří dojem smíru, řešení problému, urovnání konfliktu apod. Opět pomocí živých soch. Po aktivitě probíhá diskuze, jak se cítili.

Tuto aktivitu můžeme variovat, žáci vytváří dojem konfliktu (později smíru) pouze pomocí židlí ve třídě. Aktivita nutí ke kreativitě a schopnosti se dohodnout na kompromisu.

ZÁVĚR

Shrnutí nové látky a poznatků.

3. HODINA

ÚVOD

Přivítání žáků

Zápis do třídní knihy: chybějící žáci, téma dnešní hodiny

Zápis na tabuli: dnešní datum, téma hodiny

Hlavní téma hodiny: **Umím žít zdravě?**

CÍL

Žák vysvětlí pojem zdravý životní styl, tělesné a duševní zdraví.

Žák pozná sám sebe i druhé.

MOTIVACE

Žáci se vezmou židle a sednou si do kruhu. Aktivita se jmenuje „Začarovaný den“. Žáci si představí, že učitel je kouzelník, který je na den začaruje. Sami mají říct, v co by byli začarovaní a proč. Aktivita má několik podzadání, na den se mohou žáci proměnit např. ve věc, zvíře, jídlo, rostlinu, sportovní nářadí, Pro jedno kolo, než se vystřídají všichni žáci, platí jedno zadání (1. kolo = věc apod.) Po ukončení hry se žáci dozví, že podle např. věcí, do kterých by chtěli být začarovaní, se sami ohodnotili. Podle spokojenosti žáků je to velice zábavná psychologická hra.

EXPOZICE

výklad + zápis do sešitu:

K udržení zdraví nestačí jen dodržovat hygienické zásady a chránit se před nemocemi.

Musíme pečovat i o své duševní zdraví. Tělesná a duševní stránky člověka jsou spolu úzce spojeny. Když se budeme cítit v pohodě, odrazí se to příznivě i na našem tělesném stavu a naopak. Důležitým předpokladem pro pocit spokojenosti a osobního štěstí je vytvořit si vztah k sobě samému. Když totiž člověk nemá rád sebe, nemůže mít rád ani druhé.

FIXACE

Diskuze na téma „RELAXACE“. Jak žáci odpočívají, jak relaxují, kdy chodí spát, jak často jí apod.

Relaxační cvičení - žáci se pohodlně usadí, zavrou oči, soustředí se na dýchání.

Žáci si vytvoří sociogram. Na papír doprostřed si nakreslí sebe (popř. napíše „JÁ“, obrázek, který je vystihuje apod.). Kolem sebe na obrázku pak zakreslují členy rodiny a kamarády.

Blízko „MĚ“ je ten, kdo mi rozumí, chápe, koho mám ráda, kdo je mi blízko. Dál je naopak ten, kterého moc nemusím, nechápe mě. Žáci mohou zakreslit i domácí mazlíčky. Tuto aktivitu lze variovat, místo členů rodiny a kamarádů, kreslíme učitele ze školy apod.

ZÁVĚR

