

# Metodický podklad k pracovním listům



*Vážené paní učitelky a páni učitelé, sociální pracovníce a pracovníci,*

*pracovní listy, které držíte v rukou byly vytvořeny na základě metodiky hodnotového vzdělávání sestry Cyril Mooney a upraveny pro účely Nízkoprahových center. Pracovní listy jsou založeny na stejných principech jako řada učebnic **My jsme svět** napsaných pod vedením sestry Cyril a adaptovaných pro české prostředí. Učebnice My jsme svět nabízí žákům a učitelům příležitost zabývat se systémem hodnot, vztahem sám k sobě a ke svému okolí. Na rozdíl od učebnic, pracovní listy vytvořené pro projekt Naproti, jsou určeny dospělým. Povedou vás při tvorbě programů s dětmi. Můžete je dále tvarovat podle potřeb vašich dětí, **věnujte ale prosím pozornost popisu jednotlivých forem práce - fází** na další stránce a jejich smyslu. Stejně ikony (fáze) naleznete i v pracovních listech.*

*Pro soustavnou práci s učebnicemi My jsme svět a tématy v nich zpracovanými je třeba absolvovat dvoudenní kurz (<https://hvcm.cz/kurzy/#kurzy>). Tyto listy berte prosím jako ochutnávku a možnost vyzkoušet si, jak využití různých fází hodiny posílí téma, vazby mezi dětmi i efektivitu práce. Budeme také rádi za vaši zpětnou vabzu.*

*Děkujeme a přejeme hodně úspěchů při práci,*

*váš tým Hodnotovky*

*a Linda Jandejsková*

ředitelka

**Hodnotové vzdělávání Cyril Mooney**

[linda.jandejskova@hvcm.cz](mailto:linda.jandejskova@hvcm.cz) | +420 604 647 448

[www.HVCM.cz](http://www.HVCM.cz) | Cyril Mooney Education, z.s.



# Jednotlivé fáze v pracovních listech a nejzákladnější doporučení:



## KLÍČ

Pracujte samostatně a potichu.  
Je velmi důležité, aby v první fázi děti pracovaly skutečně samostatně, dejte jim možnost se soustředit, v tuto chvíli by mělo být ticho.



## SDÍLEJ VE SKUPINĚ

Pracujte společně v malých skupinách. Sdílejte své myšlenky s kamarády.  
Dbejte na to, aby v rámci skupiny dostali možnost hovořit opravdu všichni, každý dostane slovo.



## PŘEDEJ DÁL

Ukažte společnou práci vaší skupiny ostatním.  
Skupiny svůj výstup dělají proto, aby ostatní pochopili, jak jejich skupinová práce vypadala, k čemu dospěli – připomeňte toto dětem, než začnou pracovat.



## PROBER TO

Promluvte si všichni společně o tom, co každá skupina udělala a k čemu došla.  
Během společné diskuse klad'te takové otázky, aby byla ujasněna a rozvířena témata, která zazněla. Nechte dětem svobodu o nich opravdu přemýšlet a nevnucujte jim své názory.



## PROMYSLI TO

Samostatně a tiše přemýšlejte o tématu a o tom, co byste chtěli udělat. Nemluvte.  
Ve fázi promysli to děti dostávají čas urovnat si v hlavě, co se během lekce událo a co to pro ně znamená.



## PŘIJ MI TO

Naslouchejte svému vnitřnímu hlasu. Možná má pro vás nějakou zprávu. Buďte otevření.  
Fáze promysli to plynule přechází do fáze přijmi to – z roviny rozumové do roviny duchovní. Zde záleží na zvycích v daném kolektivu a na tom, co je blízké dospělému, který s dětmi pracuje. Je možné pracovat s různými formami meditace nebo technikami jako mindfulness. Doporučujeme také zaměřit se na uvolnění těla a práci s dechem. V této fázi mají žáci možnost ztišit se, a vstřebat nabyté informace jiným způsobem.



## AKCE

Po skončení hodiny možná chcete udělat něco konkrétního. Rozhodněte se, co to je, a udělejte to.  
Poslední fáze již přesahuje lekci nebo program daného dne. Často se dokonce odehrává za dveřmi klubu nebo školy. Je však možné ji ještě někdy později s žáky reflektovat.

# 3 Strach, který mě svazuje



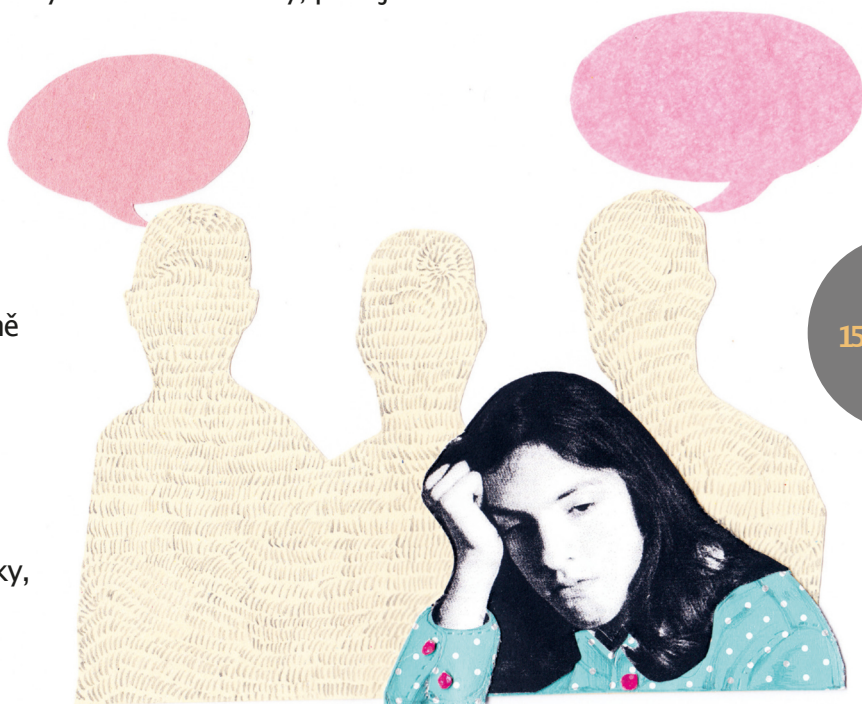
Strach je jednou z největších brzd růstu; zná ho každý člověk. Strach nám někdy pomáhá, například abychom se chovali obezřetně v nebezpečných situacích. Může nás ale i hodně ochromit, zvláště ve vztazích.

Každý člověk se bojí něčeho jiného. Projděte si tyto **druhystrachy** a najděte mezi nimi ty své.

Pokud máte druh strachu, který zde není uvedený, přidejte ho na seznam.

## STRACH

- ●z neúspěchu;
- ●z toho, co si druzí o mně pomyslí;
- ●uznat vlastní chyby;
- ●samostatně uvažovat, protože se mohu mýlit;
- ●vyjádřit vlastní myšlenky, protože se mi mohou druzí vysmívat nebo mě kritizovat;
- ●vyjádřit vlastní myšlenky, protože se mnou ostatní nemusejí souhlasit;
- ●říci, co si skutečně myslím, protože druzí o mně mohou ztratit dobré mínění;
- ●vyzkoušet něco nového, protože mohu zjistit, že to nezvládnou;
- ●udělat chybu;
- ●přijímat sám / sama sebe takového, jaký / takovou, jaká skutečně jsem;
- ●z toho, že nebudu úspěšný/á v tom, co dělám;
- ●odlišovat se od skupiny, protože by mě mohla odmítnout;
- ●udělat první krok, protože se mohu mýlit;
- ●být k ostatním hodný/á, protože by mě mohli zneužívat nebo zranit;
- ●z toho, že působím v porovnání se svými kamarády hloupě;
- .....  
• .....  
• .....  
• .....







Popovídejte si ve skupině o svém strachu. Pozorně poslouchejte, co říkají ostatní. Máte nějaké **druhy strachu** společné? Napište je zde.

- Jak různé druhy strachu ovlivňují vaše chování?
- Co vás nutí dělat?
- V čem vám naopak brání?
- Do jaké míry ten či onen strach motivuje vaše jednání?
- Zažili jste sami někdy situaci (třeba i ve třídě), kdy jednání někoho ovlivnil strach? Kdy ten, kdo měl strach, neudělal něco dobrého, udělal něco špatného, nebo dokonce někoho zranil?





Každý se může podělit o své zkušenosti týkající se poslední otázky. Diskutujte o nich. Pokuste se pochopit motivaci zúčastněného člověka a porozumět jeho strachu.

Vyberte jednu situaci, podle které připravíte **scénku**. Scénka by měla ukázat, jakou škodu může strach způsobit v osobním růstu člověka.

Scénka má trvat pouze 3 minuty. To vám pomůže soustředit se na hlavní poselství a vyřadit všechny nadbytečné dialogy a méně důležité detaily. Neodvádějte pozornost diváků tím, že budete do scénky vnášet nepodstatné věci, v nichž by se poselství ztratilo.



Předved'te scénku třídě. Popovídejte si o každém vystoupení, jakmile skončí. Všeobecná diskuze bude následovat po skončení všech vystoupení.



Pro úvahy nad jednotlivými vystoupeními vám mohou být užitečné následující otázky:

- Byla tato scénka autentická – podala pravdivý obraz nějaké události, která se mohla stát ve vaší třídě nebo někomu vašeho věku?
- O jaký druh strachu se jednalo?
- Jak strach ovlivnil chování lidí?
- Bylo by možné tento druh strachu překonat? Jak?
- Co zabránilo tomu, aby se situace mohla řešit lépe?

Po prezentaci všech scének a skončení diskuze si projděte následující otázky. Diskutujte o odpovědích.

- Který typ strachu se objevoval nejčastěji? Proč si myslíte, že právě tento?
- Když se podíváte na to, jakým způsobem jednotlivé druhy strachu ovlivňují chování lidí, který druh strachu je podle vás nejtěžší zvládnout?
- Který strach uškodí spíše tomu, kdo ho prožívá, a který poškodí někoho jiného?
- Je strach něco, čemu musí čelit člověk sám? Nebo může třída v tomto směru učinit nějaký společný krok?

Učitel po každé scénce stručně napíše na tabuli odpovědi třídy.



Tiše sed'te a uvažujte o typech strachu, které byly zmíněny na začátku této lekce.

Došlo k nějaké změně v tom, čeho a jak se bojíte, po tom, co už jste prožili v této lekci? Zmírnil se, nebo naopak vzrostl váš strach z něčeho?

Víte, co by vám pomohlo lépe zvládat různé typy strachu?

Co chcete udělat, aby se vám to dařilo?

Napište, k čemu jste se rozhodli:

---

---

---



Ztište se a soustředte se na svůj strach.

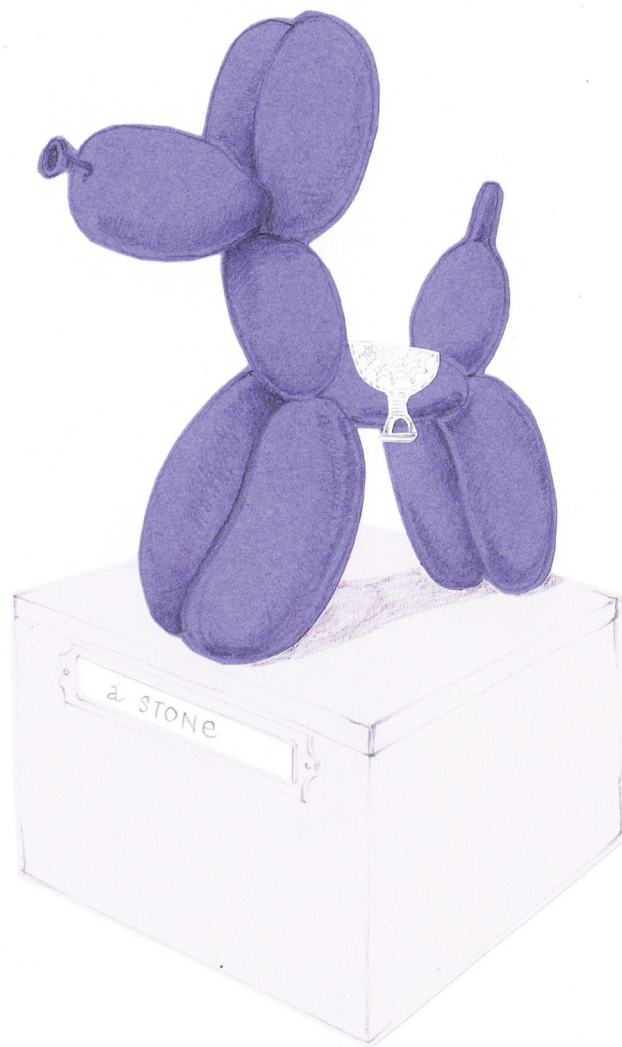
Jděte ven a najděte v okolí **kámen**, který by mohl váš strach představovat.

Je malý a snadno se schová v dlani? Nebo je to pořádný valoun, sotva ho unesete?

Zeptejte se, proč tady tento strach je. Kde je jeho původ?

Zkuste si představit, že byste kámen, představující váš strach, odhodili, odvalili.

Můžete to i udělat.

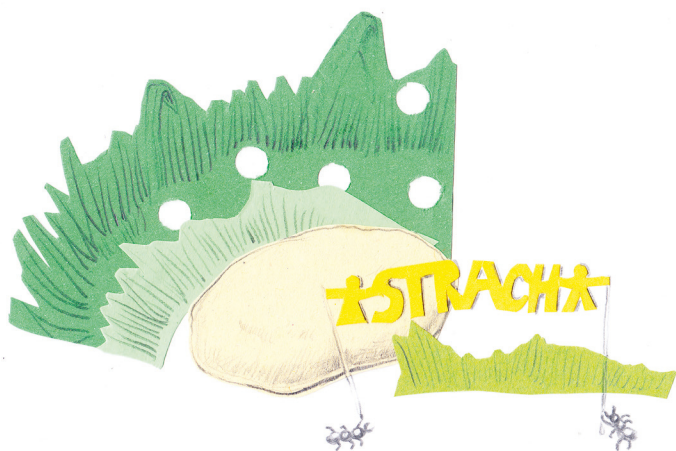


18



Popovídejte si s rodiči o tom, jaké typy strachu měli, když byli ve vašem věku. Sdílejte s nimi nebo s někým, komu důvěřujete, svůj strach.

Vyberte jeden ze svých typů strachu ze seznamu na začátku lekce. Zkuste dělat věci, kterých se bojíte, a sledujte, co se stane. Snažte se takto pracovat i s dalšími strachy ze svého seznamu.



#### ZAPAMATUJTE SI:

Odvážný člověk není ten, kdo se nikdy nebojí, ale spíše ten, kdo se navzdory svému strachu nevzdává.



## UČEBNICE MY JSME SVĚT

**MY JSME SVĚT** je série 10 učebnic a zároveň pracovních sešitů určených dětem od 1. třídy po střední školu. Systematicky otevírají témata, která definují základní vztahy mezi lidmi a pomáhají formovat vztah sám k sobě i ke světu.

### S JAKÝMI SITUACEMI MOHOU UČEBNICE UČITELŮM A DĚTEM POMOCI?

- nastavení hranic a pravidel ve třídě
- nastavení nekonkurenčních vztahů a respektující komunikace ve třídě (prevence a řešení konfliktů mezi dětmi, vytváření bezpečného klimatu třídy apod.)
- otevírání a reflexe důležitých témat (porozumění emocím, empatie, vzájemná pomoc, různost, respekt, svoboda apod.) pomocí různorodých zážitkových a diskusních metod
- vytvoření přehledné a přirozené struktury hodiny díky metodickému plánu
- propojení předmětových a nadpředmětových obsahů (začlenění klíčových kompetencí do předmětů)
- rozvíjení klíčových kompetencí, ať už v rámci běžných předmětů, nebo v samostatných předmětech (např. osobnostní a sociální výchova, občanská odpovědnost, hodnotové vzdělávání apod.)
- poskytují náplň do třídnických hodin

### NÁVAZNOST NA RVP

Učebnice pomáhají rozvíjet u dětí klíčové kompetence, a to zejména:

→ **KOMPETENCI PERSONÁLNÍ A SOCIÁLNÍ:** poznávání sama sebe, vlastních hodnot i hodnot okolí a jejich vlivu na životní rozhodnutí, pocit štěstí a wellbeing, rozvoj spolupráce ve skupině, empatie a respektujícího chování.

→ **KOMPETENCI KOMUNIKAČNÍ:** nastavování pravidel komunikace, rozvoj aktivního naslouchání, formulace a vyjadřování vlastních postojů a pocitů před menším i větším publikem

→ **KOMPETENCI K ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ:** práce se situacemi z běžného života, reagování na potřeby komunity, dobrovolnictví

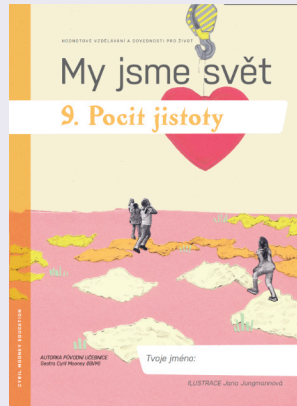
→ **KOMPETENCI OBČANSKOU:** důraz na chápání smyslu pravidel a společenských norem, rozvoj odpovědnosti za své chování ve společenství, podpora vzájemné pomoci a solidarity

Více na [www.hvcm.cz](http://www.hvcm.cz)





## UČEBNICE MY JSME SVĚT



Učebnice MY JSME SVĚT jsou určeny pro děti od 1. třídy až po střední školu. Zabývají se hodnotami a vztahem k sobě, k druhým i ke světu. Dávají možnost prozkoumávat názory a hodnoty, které směřují náš život. Každou učebnici ilustroval jiný český ilustrátor a je doplněna o sadu písní, které složili čeští interpreti.