

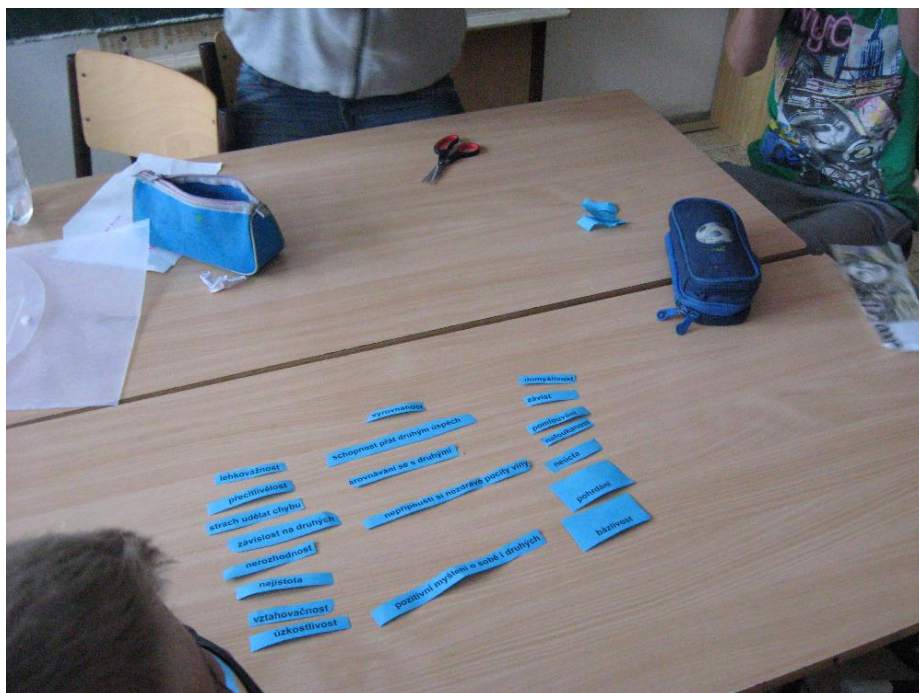
<b>Téma</b>	<b><u>Zdravé sebevědomí a komunikace</u></b>				
<b>Třída</b>	7.A + 7.B	<b>Počet žáků</b>	23+23	<b>Čas</b>	5 vyuč. jednotek
<b>Cíle aktivity</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Žák pojmenuje, z čeho se skládá sebevědomí</li> <li>2. Žák si uvědomí rozdíl hodnot zdravého a nezdravého sebevědomí</li> <li>3. Žák určí meze podceňování a přeceňování, co ovlivňuje sebevědomí.</li> </ol>				
<b>Pomůcky</b>	Papíry A3, kartičky, pomůcky pro třídění žáků do skupin, dvojic, čtvrtky A3, lepidlo, obálky, fixy, nůžky, počítač s tiskárnou, pracovní listy (viz příloha) – <a href="http://www.etickavychova.cz">www.etickavychova.cz</a>				
<b>Popis aktivit</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b><u>Představování</u></b> – Žáci se vzájemně představí. Náhodné rozdělení do dvojic. Každý představí svého spolužáka, jeho oblíbené aktivity, zájmy, zajímavosti, v čem je kdo výjimečný.</li> <li>2. <b><u>Rychlí špióni</u></b>. Žáci se rozdělí do pěti skupin, každá skupina vždy vyše jednoho člena pro tzv. indicii, posel ale nesmí indicii ostatním prozradit jinak než pomocí pantomimy. Indicie – muž, žena, láska, mozek, smích, řeč, práce. Pomocí uvedených indicií skupiny mají určit hlavní objekt projektového dne – slovo ČLOVĚK. Následuje diskuse.</li> <li>3. <b><u>Oč nám dnes půjde?</u></b> Za předvedenou aktivitu získává skupina kartičku se slabikou. Kartičky po složení vytvoří heslo SEBEVĚDOMÍ. Opět skupinová práce ( 5 skupin). Žáci zůstávají ve skupinách a plní úkoly – vždy vyberou svého zástupce pro danou aktivitu, všichni se vystřídají. Úkoly – <i>Kdo má nejdelší dech</i> – báseň, <i>Jazykolamy</i>, Pantomimou předvést <i>příslovní</i> (ostatní hádají jaké), zahrát si na <i>řečníka</i> – stejný text – řečníci napodobují např. reportéra, učitele (opět ostatní hádají, jaký řečník je napodobován), <i>Vlastnosti</i> – popsat danou vlastnost, vysvětlit ji aniž prozradí, o jakou vlastnost se jedná, ostatní opět hádají. Diskuse – proč se o sebevědomí dnes budeme bavit, co pro nás znamená.</li> <li>4. Brainstorming <b><u>Co má vliv na naše sebevědomí?</u></b> Ve skupině (5 skupin), spolupráce, vytvoření myšlenkové mapy na téma, co ovlivňuje naše sebevědomí. Diskuse.</li> <li>5. <b><u>Plakáty na téma zdravé/přeceňované/potlačované sebevědomí.</u></b> Žáci se přerozdělí do 4 skupin. každá skupina dostane kartičky s vlastnostmi, znaky zdravého sebevědomí i přeceňování a podceňování. Kartičky roztřídí ve skupině, odůvodní a poté skupiny nalepí kartičky na 3 čtvrtky o velikosti A3 – podle témat – 1. Přemrštěné sebevědomí, 2. Zdravé sebevědomí, 3. Potlačené sebevědomí, svůj názor, umístění kartičky</li> </ol>				

	<p>obhájí. Výsledné plakáty vyvěsíme na viditelné místo ve třídě. Následuje opět diskuse.</p> <p>6. Video – <b>Zprávy agenta Kixe 2.díl - Lidská důstojnost - pro 6.-7. třídy ZŠ</b> zdroj :<a href="http://www.etickavychova.cz">www.etickavychova.cz</a> – učebnice - audiovizuální pomůcka 13 min. Následuje diskuse. Jak odpovídaly děti ve videu a jak vy? Na čem jste se shodli?</p> <p>7. <b>Jsem výjimečný.</b> Každý žák se „pochválí“, sdělí ostatním v čem vyniká, jakou svou vlastnost či dovednost považuje za výjimečnou.</p> <p>8. <b>Citáty</b> – Žáci si přečtou připravené citáty, vysvětlí jejich význam, vyberou si ten, se kterým se nejvíce ztotožňují a pod ten se podepíší.</p> <p>9. <b>Dopis sobě.</b> Práce s pracovním listem DOPIS SOBĚ. Každý žák napíše dopis sám sobě, ten potom zalepí a uschová se až do devátého ročníku.</p> <p>10. <b>Závěrečné zhodnocení.</b></p>
<p><b>Otázky k žákovské reflexi</b></p>	<p>Jak rozumíš pojmu sebevědomí. Co si pod tímto pojmem představuješ?</p> <p>K čemu je sebevědomí dobré?</p> <p>Co ovlivňuje naše, tvé, sebevědomí?</p> <p>Které znaky charakterizují sebevědomí.</p> <p>Co negativně ovlivňuje naše sebevědomí?</p> <p>Jak mohu pracovat na rozvoji svého zdravého sebevědomí?</p> <p>Jak vnímáš rozdíly mezi podceňováním a přeceňováním?</p> <p>Kde jsou hranice zdravého sebevědomí?</p> <p>Které dnešní aktivity byly pro Tebe obtížné?</p> <p>Jaké poznatky sis dnes odnesl?</p> <p>Dozvěděl ses něco o sobě?</p>
<p><b>Výstupy</b></p>	<p>Dopis sobě. Plakáty – zdravé a nezdravé sebevědomí.</p>
<p><b>Na co nezapomenout</b></p>	<p>Dostatečné množství pomůcek – lepidla, nůžky. Dostatek času na jednotlivé aktivity. Systém třídění žáků do skupin, dvojic.</p>
<p><b>Učitelská reflexe</b></p>	<p>Aktivita č. 3 – Zadat přesně zda žáci mohou ostatním ve skupině sdělovat své téma – obsah úkolu. Rozproudit komunikaci se všemi žáky, nikoho neopomíjet. Řečník – zpřesnit pravidla, zda-li mohou do textu vkládat svá vlastní slova, či se striktně držet textu a pracovat pouze s intonací.</p>

**Použitá literatura,  
zdroje**

[www.etickavychova.cz](http://www.etickavychova.cz).

Navrátilová M., Brichová H., Matějcová M.: Etická výchova. NIDV  
Praha. MP ISBN 978-80-87449-53-0, učebnice ISBN 978-80-87449-  
56-1







## *Citáty*

*„Kdo stále chodí ve šlápějích někoho jiného, nezanechává žádné stopy.“*

*(Reinhard K. Sprenger)*

*„Nad nikým se nepovyšuj a před nikým se neponižuj.“*

*(Princ Miroslav ševci v pohádce O PYŠNÉ PRINCEZNĚ)*

*„Ať věříš, že to dokážeš, anebo věříš,  
že to nedokážeš, vždycky máš  
naprostou pravdu!“  
(Henry Ford)*

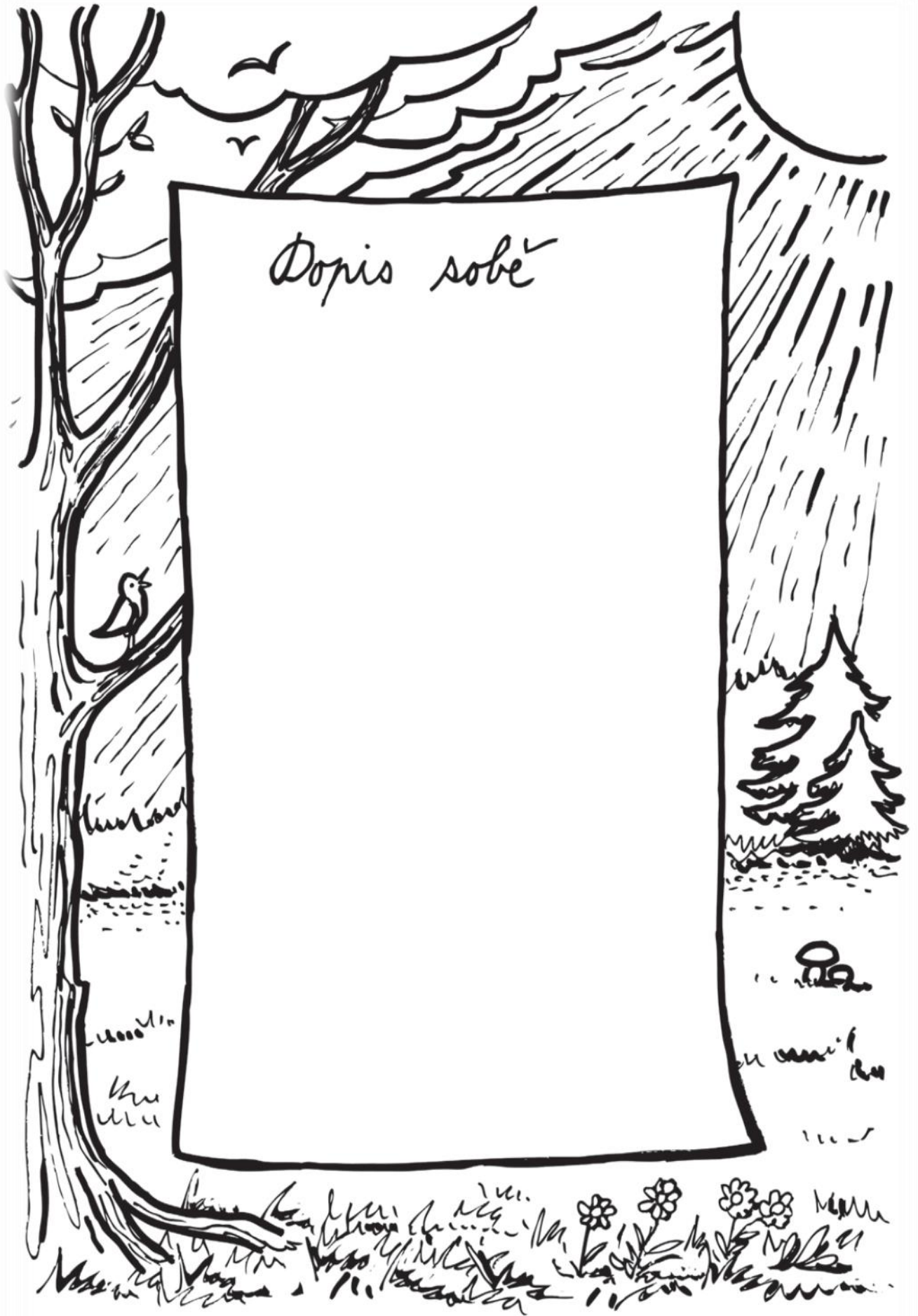
*„Kdo stále chodí ve šlépějích někoho  
jiného, nezanechává žádné stopy.“  
(Reinhard K. Sprenger)*

*„Nad nikým se nepovyšuj a před nikým  
se neponižuj.“  
(Princ Miroslav ševci v pohádce O  
PYŠNÉ PRINCEZNĚ)*

*„Ať věříš, že to dokážeš, anebo věříš,  
že to nedokážeš, vždycky máš  
naprostou pravdu!“  
(Henry Ford)*

## **Dopis + obsah dopisu:**

- Datum
- Milé oslovení (+ pokračování ve 2. os. č. j. = ty)
- Popsání současné situace (třídy, s kým a kde sedíš...)
- Popsat současné radosti a starosti, pochválit se za úspěchy...
- Jaké je mé sebevědomí? Mohu něco zlepšit? Napadá mě konkrétně jak?
- Jaké mám do budoucna plány? Povzbud' sám sebe, že to dokážeš.
- Rozloučení, podpis



Dopis sobě

ODVAHA

PÍLE

PRACOVITOST

PŘIPRAVENOST

STRACH

TRÉMA



Tři sta třicet tři stříbrných stříkaček stříkalo  
přes tři sta třicet tři stříbrných střech.

Rozprostovlasatila-li se dcera krále  
Nabuchodonozora, či nerozprostovlasatila-li  
se dcera krále Nabuchodonozora.

Splaskla piksla z plexiskla, z plexiskla piksla  
splaskla.

Měla babka v kapse vrabce, vrabec babce v  
kapse píp. Zmáčkla babka vrabce v kapse,  
vrabec babce v kapse chcíp.

Na klavír hrála Klára Králová a roli lorda Rolfa hrál  
Vladimír Leraus.

Strýček Šusta si suší švestky.

Potlačené  
sebevědomí

Zdravé sebevědomí

Přemrštěné  
sebevědomí

JAK SE DO LESA VOLÁ, TAK SE Z LESA  
OZÝVÁ.

KDO JINÉMU JÁMU KOPÁ, SÁM DO NÍ  
SÁM.

JAK SI KDO USTELE, TAK SI LEHNE.

KAM NECHODÍ SLUNCE, TAM CHODÍ  
LÉKAŘ.

BEZ PRÁCE NEJSOU KOLÁČE.

FOTBALOVÝ REDAKTOR

PUBERTÁK

ŘEČNÍK NA POHŘBU

KOMIK

JADERNÝ FYZIK/ODBORNÍK

Audiovizuální pomůcky- Etická výchova- 6. -  
7.r. – Lidská důstojnost - Sebevědomí

<https://www.youtube.com/watch?v=XXSibNTtXj0>

Bázlivosť, pohrdání, neúcta,  
pomlouvání, přecitlivělost,  
pozitivní myšlení o sobě i  
druhých, úzkostlivosť,  
nejistota, nerozhodnost,  
vyrovnanost, domýšlivost,  
lehkovážnost, srovnávání  
se s druhými, závislost



na druhých, vztahovačnost,  
sebelítost, domýšlivost,  
nafoukanost, nepřipouští si  
nezdravé pocity viny,  
strach udělat chybu,  
schopnost přát druhým  
úspěch, závist...