

# **Osobnostní a etická výchova pro střední školy**

**UČEBNICE ŽÁKA**

## **1. DÍL**

**Pavel Motyčka  
Jitka Macháčková  
Radka Dojčánová  
Naděžda Dvořáková  
Aranka Řezníčková  
Kateřina Kutálková  
Pavlína Flídrová  
Michaela Pachelová**

Nakladatelství a vydavatelství  
**ComputerMedia<sup>®</sup>**  
Vzdělávání, které baví  
[www.computermedia.cz](http://www.computermedia.cz)

# Seznam lekcí

## I. ročník

### Mezilidské vztahy a komunikace

- Lekce 1 – **Poznáváme se** (Radka Dojčánová)
- Lekce 2 – **Pravidla naší třídy** (Radka Dojčánová)
- Lekce 3 – **Recept na dobrého spolužáka** (Radka Dojčánová)
- Lekce 4 – **Jak komunikujeme** (Radka Dojčánová)
- Lekce 5 – **Pojďme se učit naslouchat** (Radka Dojčánová)
- Lekce 6 – **Aby komunikace nebolela** (Radka Dojčánová)
- Lekce 7 – **Asertivita – už si o ní slyšel/a?** (Radka Dojčánová)

### Spolupráce

- Lekce 8 – **Co je spolupráce?** (Jitka Macháčková)
- Lekce 9 – **Naše vaše slova** (Jitka Macháčková)
- Lekce 10 – **Jak zvládnout konflikt** (Michaela Pachelová)
- Lekce 11 – **Změna nás nezaskočí** (Jitka Macháčková)
- Lekce 12 – **Naslouchat, nevytvářet si domněnky** (Michaela Pachelová)

### Důvěra

- Lekce 13 – **Můžeš mi věřit** (Radka Dojčánová)
- Lekce 14 – **Teplá sprcha** (Radka Dojčánová)
- Lekce 15 – **Táhneme za jeden provaz** (Radka Dojčánová)
- Lekce 16 – **Všichni nemusíme být stejní** (Radka Dojčánová)
- Lekce 17 – **Jak najít důvěru v rozdělené společnosti?** (Aranka Řezníčková)

### Vzájemná pomoc

- Lekce 18 – **Pomoc** (Naděžda Dvořáková, Radka Dojčánová)
- Lekce 19 – **Když pomáháme** (Naděžda Dvořáková, Radka Dojčánová)
- Lekce 20 – **Vzájemná pomoc mění naši třídu** (Naděžda Dvořáková, Radka Dojčánová)
- Lekce 21 – **Pomoc a spolupráce** (Naděžda Dvořáková, Radka Dojčánová)
- Lekce 22 – **Darování** (Naděžda Dvořáková, Radka Dojčánová)

### Jak se učit

- Lekce 23 – **Učení – to zvládnou!** (Aranka Řezníčková, Kateřina Kutálková, Naděžda Dvořáková)

---

## **MEZILIDSKÉ VZTAHY A KOMUNIKACE**

# Lekce 1 **Poznáváme se**



Dokončili jste základní školu a začínáte v novém prostředí. Někteří se do školy těšili, někteří moc ne, někteří si dávají předsevzetí, že začnou co nejlépe, někteří doufají, že to nějak překlepou, někteří vstupují do nové fáze života jako hrdinové, v některých je možná malý strach, co všechno je čeká.

***Zvládnou učivo? Jací jsou tu učitelé? Jací jsou moji spolužáci? Budu si s nimi rozumět? Přijmou mě mezi sebe? Nebudou se mi vysmívat? Najdu si tu kamarády? Budeme si vzájemně pomáhat? Zažijeme společně legraci?***



Proběhly ti hlavou nějaké další otázky? Jaké?

Tato lekce vám pomůže se seznámit s novým kolektivem, do kterého jste přišli, poznat trochu blíže své nové spolužáky, zapamatovat si jejich jména a možná se něco dozvíte také o svém učiteli.



*„Pamatuji si, jak jsme ve škole psali na papír, kdo chce mít jakou práci. Napsal jsem, že chci být fotbalistou, ale paní učitelka mi řekla, že fotbalista není povolání. Řekla také, že profesionálním fotbalistou se stane jen jedno dítě z tří set a zeptala se mě, jestli si myslím, že já budu tím jedním. Řekl jsem, že budu, a všichni moji spolužáci se mi začali smát.“*

Frank Lampard



**Úkol:** Zjisti, kdo je nebo byl Frank Lampard. Pomůže ti internet.



1. Co nám chce tento citát říci?
2. Souhlasíš s tím, co řekla paní učitelka Frankovi? Proč?
3. Jak bys hodnotil/a chování Franka a chování učitelky?
4. Setkal/a ses někdy s tím, že se spolužáci někomu vysmívali? Kdy? Proč?
5. Přidal/a ses k nim? Proč?
6. Jak se Frank ve škole tehdy cítil?
7. Jak se asi cítí dnes, když na školu vzpomíná?

**Aktivita:** Nyní si společně vyzkoušejte některou z aktivit, kterým říkám „ledolamky“ (protože prolamují ledy ostychu).

Pokud také nějaké znáš, sem s nimi.

1. Jak se ti líbily ledolamky?
2. Jak ses při nich cítil/a?
3. Znáš už teď některé/všechny spolužáky?



Díky úvodním aktivitám se už lépe znáte, asi už víte, jak se jmenují spolužáci. Víte ale také něco bližšího o svém křestním jméně?

**Úkol:** Zjisti co nejvíce informací o svém jméně. Pomoci ti mohou následující otázky:

- Víš, co znamená tvoje jméno a jaký má původ?
- Kdo ti vybral tvoje jméno a proč?
- Je pro tebe tvoje jméno důležité? Líbí se ti tvoje jméno?
- Jaká varianta tvého jména je ti nejpříjemnější?
- Jak ti říkají doma?
- Jak ti říkali spolužáci na základní škole?
- Existuje nějaká tvoje přezdívka, kterou máš rád/a a kterou tě druzí rádi oslovují? Pokud ano, můžeš nám ji říct?



**Diskuse:** Nyní si ve dvojicích vyprávějte o tom, kde se vzalo vaše jméno. Použijte předchozí otázky.

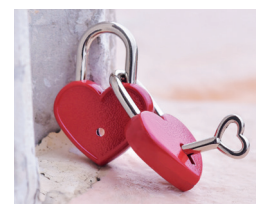


**Diskuse:** V kruhu pak každý poví, co se dozvěděl o jméně svého spolužáka, je důležité vybrat to nejzajímavější.

1. Zjistili jste, že někdo má podobný význam jména jako vy?
2. Jste si s takovým člověkem nějak podobní?
3. Jsou mezi vámi spolužáci, u kterých se jejich jméno předává z generace na generaci?
4. Jaký jste měli pocit, když jste vyprávěli o svém jméně, když jste se dozvěděli o jménech ostatních?
5. Máte pocit, že už své spolužáky znáte lépe?



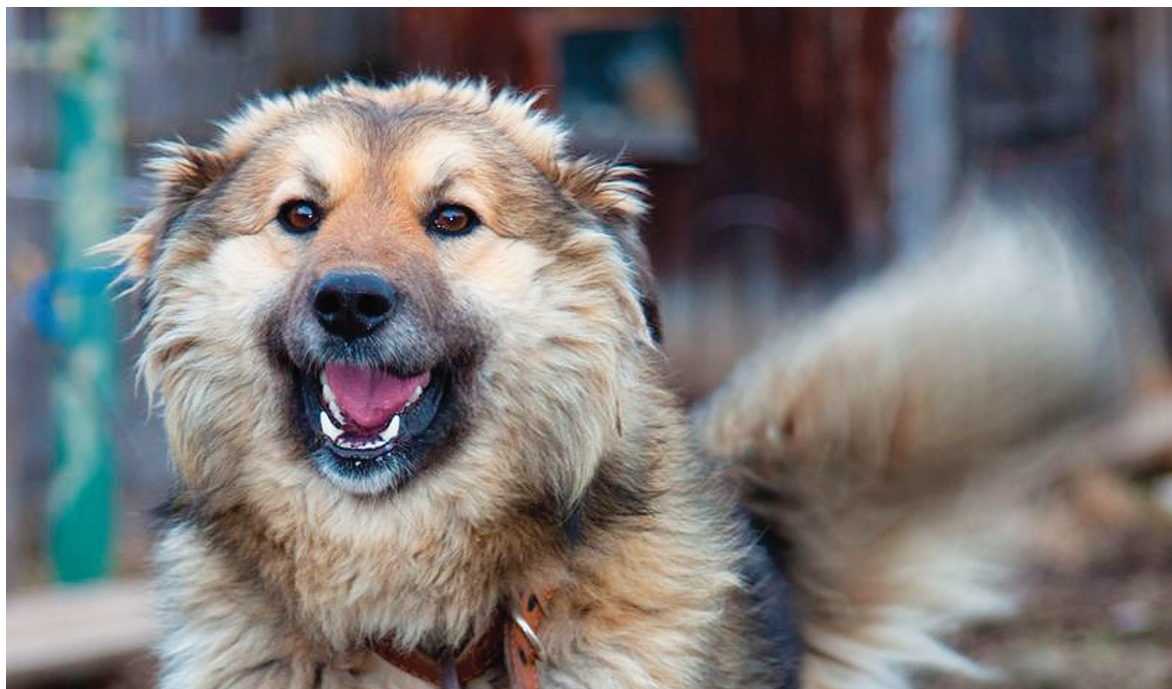
Díky aktivitám v této lekci se lépe znáte, víte nové informace o svých spolužácích, lépe si pamatujete jejich jména. Možná jste si také zapamatovali, jakou variantu svého jména mají vaši spolužáci nejraději. Zapamatujte si je, správné oslovení spolužáka vám usnadní komunikaci, jméno může být klíčem k srdcím druhých lidí.



---

## **SPOLUPRÁCE**



Lekce **10** Jak zvládnout konflikt

PŘEČTI SI

**Pes v zrcadle**

Velký pes se zatoulal do místnosti plné zrcadel. Náhle kolem sebe uviděl celou smečku psů. Zlobně zavrčel a vycenil zuby. Všichni psi okolo samozřejmě udělali totéž. Pes chvíli zmateně uskakoval před útočníky, a když viděl, že dělají totéž, rozzuřeně zaštěkal a skočil po jednom z „útočníků“. Po strašném nárazu do zrcadla padl na zem omráčený a zakrvácený. Kdyby byl jen jednou přátelsky zavrtěl ocasem, všichni psi v zrcadlech by pozdrav opětovali a jejich setkání by bylo radostné.

(B. Ferrero, Příběhy pro potěchu duše)



PŘEČTI SI

**Konflikt**

**Konflikt** pochází z latinského slova **conflictus** – „střet, srážka“.

**Konflikt je definován jako srážka, soutěž nebo vzájemný střet proti sobě stojících sil** (vlastností, myšlenek, zájmů, postojů apod.). Manipulativní chování je nepřímé, sleduje skrytý, většinou egoistický cíl. Snaží se dostávat druhého do takového vnitřního rozpoložení, ve kterém manipulaci podlehně.

Příčin způsobujících konflikt je nekonečné množství. Existují konflikty kvůli majetku, konflikty vyvolané psychologickými potřebami (potřeba přijetí, přátelství, svobody, bezpečí) nebo konflikty, v nichž hraje roli hodnotový systém (náboženské názory, životní styl apod.)

Pokud hovoříme o problému bez křiku, dojde k jeho vyšetření, snížení napětí a lepšímu poznání sebe sama i toho druhého. Důsledkem špatného řešení konfliktu je stres, únava, snížení sebevědomí, poraněné city.



ÚKOL

**Odpověz na dotazy:**

1. Proč na sebe někteří lidé křičí, když jsou rozzlobení?
2. Co se se stane, když lidé takto na sebe křičí?
3. Jaké mohou být reakce druhých lidí, když na ně křičíte?

**Starý mudrc**

Podle jednoho příběhu se starý mudrc zeptal svých žáků:

„Proč na sebe lidé křičí, když jsou rozzlobení?“

Lidé se zamysleli a odpověděli: „Ztrácíme klid,“ řekl jeden, „a proto křičíme.“

„Ale proč křičíš, když druhý člověk stojí vedle tebe?“ zeptal se stařec. „Není možné s ním mluvit potichu? Proč na druhého člověka křičíš, když se zlobíš?“

Lidé mu dali různé odpovědi, ale ani jedna z nich mudrce neuspokojila.

Nakonec jim vysvětlil:

„Když jsou dva lidé rozzlobení, jejich srdce se od sebe velmi vzdálí. A tak se snaží tuto vzdálenost překonat a křičí, aby se vzájemně slyšeli. Čím více se zlobíte, o to víc na sebe musíte křičet, abyste se navzdory velké vzdálenosti slyšeli.“

Potom se mudrc zeptal: „Co se stane, když se do sebe dva zamilují? Nekřičí, ale mluví spolu mírně. Proč? Jejich srdce jsou si blízka. Vzdálenost mezi nimi je nepatrná.“

A moudrý muž pokračoval: „Když se zamilují ještě více, co se stane? Nemluví, jen šeptají, protože láska je k sobě ještě přiblížila. A potom už ani nemusí šeptat, pouze se na sebe dívají. Tak blízko jsou si dva lidé, když se milují.“

Pak dodal: „Když se hádáte, nedovolte, aby se vaše srdce od sebe vzdálila, nepronášejte slova, která vás ještě více vzdálí. Jinak jednou nastane chvíle, kdy vzdálenost mezi vámi bude tak velká, že k sobě nenajdete cestu zpět.“

(z knihy Vlídne příběhy – C. J. Bermejo, Karmelitánské nakladatelství)



**Úkol:** Lidé reagují na konflikt mnoha způsoby. Pod tabulkou jsou některé reakce napsané. Zjednodušeně je rozdělíme na reakce pasivní a agresivní. Zapiš, co patří do správného sloupce. Můžeš sám/sama vymyslet i další výroky.



A) Pasivní chování bezbrannost vůči požadavkům druhých	B) Agresivní chování prosazování sebe na úkor druhých

Výroky:

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ustupuje ostatním.</li> <li>• Zraňuje druhé.</li> <li>• Vyhýbá se sociálním kontaktům.</li> <li>• Obviňuje okolí z agresivity.</li> <li>• Má pocit, že ho druzí využívají.</li> <li>• Někdy si vybije vztek na někom ještě slabším.</li> <li>• Nezajímají ho práva druhých.</li> <li>• Ponižuje.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Často je využíván.</li> <li>• Stále se omlouvá.</li> <li>• Vyhýbá se výměně názorů.</li> <li>• Myslí, že pravdu má jen on.</li> <li>• Zaměňuje upřímnost za urážky a útočnost.</li> <li>• Bojí se kritiky.</li> <li>• Neumí si přiznat vlastní chybu.</li> </ul> |
|--|---|



# Jak najít důvěru v rozdělené společnosti?

Lekce **17**

V poslední době se hodně mluví o tom, že naše společnost je rozdělena na dvě či více frakcí, které nemohou najít společnou řeč, dohodnout se mezi sebou. Takové rozdělení může vést k naprosté ztrátě důvěry. Jenže co se stane, když si navzájem nebudeme věřit?



## Důvěra ve společnosti

(...) důvěra je mnohem důležitější než třeba shoda politických názorů. Nemusíme spolu souhlasit, můžeme mít rozdílné pohledy na to, jak má společnost řešit ten či onen problém, ale to je otázka diskuse a nějakého společenského konsenzu, společenské dohody. Jenže ve chvíli, kdy nevěříme, že dohoda bude dodržena, nemáme už vůbec žádný nástroj, jak udržet společnost pohromadě.



Bohužel demokracie je principiálně založena na důvěře: třeba v to, že většina nezneužije svého postavení k demontáži systému a potlačení menšiny. Ale přitom sama už ze svého principu nemá nástroj, jak důvěru vynutit ani jak eliminovat ty, kteří se rozhodli důvěry zneužít.

Na důvěře je založena obrovská část našich životů. Věříme bance, že nám nesebere peníze. Věříme internetovému poskytovateli a algoritmům, že když se připojíme na stránky naší banky, je to opravdu ona, a ne podvodníci, kteří z nás vymámí heslo a vyluxují nám účet. Věříme, že nám v restauraci přinesou jídlo z čerstvých surovin, že nám nenaplivou do polévky, že lékař předepíše správné léky a lékárník nám místo brufenu nedá lysohlávky. Věříme, že nám auta nevybuchnou, že domy nespadnou, že systém bude fungovat tak, jak má, a když nebude, přijde někdo a opraví ho. Bez důvěry bychom mohli žít tak akorát v lesích v chýši, kterou jsme si vlastnoručně stloukli, a jíst jen to, co sami ulovíme a nasbíráme.

(M. Malý: Už nikomu nevěříte?)

.....

Vyplyvá z předchozího textu, že důvěra je ve společnosti fatálně důležitá? Zdá se, že ano. A stejně tak se zdá, že důvěra někdy vznikne i tam, kde by ji nikdo nečekal. Třeba na válečném poli.

.....

## Vánoční zázrak

... pod tímhle názvem vstoupila nevšední událost z roku 1914 do moderní vojenské historie. A dostala se i na filmové plátno pod trochu banálním názvem Šťastné a veselé.

„V té době se stabilizovala fronta. Stály proti sobě linie zákopů linoucí se od Lamanšského průlivu až ke švýcarským hranicím,“ popisuje Jiří Rajlich z Vojenského historického ústavu.



S blížícími se svátky se vojáci na obou stranách začínali připravovat na oslavu v zákopech. K tomu, co se stalo, přispěl zcela jistě stesk po domově, částečně možná i vliv různých mírových iniciativ a zřejmě i projev papeže Benedikta XV. Přimlouval se tehdy za „klid zbraní alespoň pro noc, kdy zpívají andělé“. A vojáci jako by jeho přání vyslyšeli.

„Začali si vyměňovat drobné vánoční pozornosti – suvenýry, cigarety, čokolády. Prostě přestali válčit,“ říká Rajlich.



### Utkání nedohráli. Míč píchli o ostnatý drát.

K nejrozsáhlejším kontaktům mezi nepřáteli došlo v okolí městečka Ypres v Belgii. Zde byly vzájemné kontakty nejužší mimo jiné proto, že část německých vojáků před válkou v Británii pracovala a uměla anglicky.

„Jak historici dokonce zaznamenali, na jednom úseku fronty došlo k fotbalovému utkání mezi německým a britským družstvem v zemi nikoho. Utkání skončilo 3:2 pro britskou stranu, ale nebylo dohráno, protože kopací míč píchli o ostnatý drát,“ poznamenává Rajlich.

(Eva Rajlichová a Matěj Skalický: Na Vánoce 1914 se neválčilo)

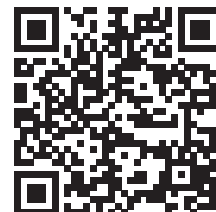


ZAMYSLI SE

### Zamysli se:

1. O jakou válku se ve výše uvedeném textu jednalo?
2. Kdo proti sobě stál?
3. Co bylo příčinou toho, že se vojáci začali chovat netradičním způsobem?
4. Jaké překážky v sobě musel voják v podobném případě překonat?
5. Co je základní podmínkou k tomu, aby takové jednání mohlo nastat?

Otázkou důvěry se zabývá i teorie her. Pojďme si ukázat hru **Evoluce důvěry**, která nabízí účinnou strategii (<https://nextghost.github.io/trust/>).



**Úkol:** Na základě pokynů vyučujícího si projdi hru **Evoluce důvěry** a zodpověz dotazy. Pozn.: Pro snazší načtení hry na svém mobilním zařízení můžeš využít přiložený QR kód. ▶



ÚKOL

1. Která strategie se osvědčila?	
2. V čem tkví tajemství fungování vánočního příměří?	
3. Jak může účinkovat v evoluci důvěry chyba (nedorozumění)?	
4. Které tři věci jsou pro evoluci důvěry nezbytné?	
5. Jaké je zásadní ponaučení ze hry?	



ÚKOL

**Úkol:** Do příští hodiny se zaměř na situace ve svém životě, ve kterých postřehneš příležitost pro rozvoj důvěry. Popiš takové situace a své jednání v nich.