



# KROK ZA KROKEM TŘÍDNICKOU HODINOU S JSNS.CZ

Soubor metodických materiálů a tipů



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

Vzdělávací program JSNS,  
Člověk v tísni, o. p. s.  
Šafaříkova 24, 12000 Praha 2  
[www.jsns.cz](http://www.jsns.cz)

Na přípravě se podíleli: Tereza Kaucká Günterová,  
Kateřina Suchá, Klára Bílková, Adéla Skálová,  
Martina Pustková

Jazyková úprava: Alipas, s. r. o.  
Grafická úprava a sazba: Mowshe >0<

1. vydání  
Rok vydání: 2023  
© Člověk v tísni, o. p. s.  
ISBN: 978-80-7591-085-1  
ISBN: elektronická verze 978-80-7591-085-1

# **KROK ZA KROKEM TŘÍDNICKOU HODINOU S JSNS.CZ**

**Soubor metodických materiálů a tipů**

# OBSAH

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ÚVODNÍ SLOVO</b>  | <b>3</b>  |
| <b>KROK ZA KROKEM: VYUŽITÍ LEKCÍ JSNS V TŘÍDNICKÝCH HODINÁCH</b> | <b>4</b>  |
| <b>1. ÚROVEŇ</b>   | <b>5</b>  |
| <b>LÉTAJÍCÍ ANNE</b>   | <b>6</b>  |
| KAŽDÝ JSME JINÝ  | 7         |
| <b>MÁME DOMA CIRKUS</b>  | <b>10</b> |
| KDE SE NÁM UČÍ NEJLÉPE?  | 11        |
| <b>MALÁ</b>  | <b>12</b> |
| KLÍČ K SOUŽITÍ   | 13        |
| <b>POSLOUCHÁM</b>  | <b>14</b> |
| NEJSI SÁM  | 15        |
| <b>TIP: CHODÍCÍ LIDÉ</b>   | <b>17</b> |
| <b>2. ÚROVEŇ</b>   | <b>18</b> |
| <b>JAK JSEM VYHRÁL</b>   | <b>19</b> |
| HRÁČEM NA PLNÝ ÚVAZEK  | 20        |
| <b>MIRUNA</b>  | <b>24</b> |
| ŽEBŘÍČEK ŽIVOTNÍCH HODNOT  | 25        |
| <b>TIP: DIGISTORIES</b>  | <b>26</b> |
| <b>JAK Z TOHO VEN</b>  | <b>27</b> |
| ZVLÁDNOUT TO   | 28        |
| <b>JAK JSEM VYHRÁL</b>   | <b>30</b> |
| <b>TIP: HIPHOP-ERACE</b>   | <b>31</b> |
| <b>3. ÚROVEŇ</b>   | <b>32</b> |
| <b>HAIIDUC – ŽIVOT NA ULICI</b>                                  | <b>33</b> |
| ČTYŘLÍSTEK PRO ŠTĚSTÍ  | 34        |
| <b>PŘÍBĚH ŠIKANY</b>   | <b>35</b> |
| PODAT POMOCNOU RUKU  | 36        |
| <b>TIP: MODŘINY</b>  | <b>37</b> |
| <b>V MÉ HLAVĚ</b>  | <b>38</b> |
| ŽIVOT JE KRÁSNÝ  | 39        |
| JÍT DÁL  | 41        |
| <b>ČERNÁ OVCE</b>  | <b>42</b> |
| PLATÍ TO O VŠECH?  | 43        |
| <b>TIP: VE SKUTEČNÉM ŽIVOTĚ</b>                                  | <b>44</b> |

Milé třídní učitelky, milí třídní učitelé,

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

Vybrali jsme pro Vás 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 citění skrze diskuse o tématech, jako jsou vztahy sám k sobě 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 máme množství audiovizuálních lekcí a naleznete tam i podstránku s lekce vytipovanými k využití v třídnických hodinách. Výběr materiálu 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 až pak rozvažte, 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 zažijí si, že sdílení vlastních zkušeností je ve třídě bezpečné. Až když se všichni vzájemně respektujete a nasloucháte si, můžete se pustit do témat, která vyvolávají silnější emoční reakce. Emoce vždy dostatečně reflektujte a ošetřujte.

### **Když je v lekci více aktivit, jakou vybrat?**

U mnoha filmů na portálu JSNS naleznete také množství aktivit. Jednou z nich bývá PDF „Využití lekce v třídnické hodině“, ve kterém je vždy doporučena konkrétní ozkoušená aktivita.

Za Jeden svět na školách a kolektiv autorů  
Martina Pustková, projektová koordinátorka



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 neznamena 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 zažívat respekt, zažívají to, že jim někdo naslouchá, a samy se naslouchat učí, zažívají bezpečné prostředí.

**Bohuslav Sedláček**, školní metodik prevence, ZŠ Vsetín-Rokytnice



# Krok za krokem: využití lekcí JSNS v třídnických hodinách

Tento 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 zároveň 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, aby napomohly vytvořit bezpečné 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 nápomocné 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 dva filmy a tip na bonusový materiál, a to zvláště pro základní a zvláště pro střední školy.** Toto rozdělení není striktní, vždy záleží na charakteru třídy a vašem cíli. Pro ZŠ i SŠ doporučujeme různé filmy a návazné aktivity, které můžete zrealizovat tak, jak jsou připraveny, či se jimi inspirovat a například si některé části či otázky upravit tak, aby vyhovovaly potřebám vaší třídy. Můžete si také poskládat vlastní plán za využití [dalších lekcí k sociální problematice](#).

**Ke každému filmu naleznete na portálu JSNS.cz zpracované otázky a odpovědi**, které vám pomohou se informačně vybavit na různé doplňující dotazy, jež vám žáci mohou 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](http://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 celý obsah 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, Praha 4

”

# 1. ÚROVEŇ

## Úvod do reflexe emocí a skupinové diskuse

Na této úrovni vybíráme nekonfliktní a všeobecná témata, skrze která s žáky vstupujeme do prostoru reflexe a sdílení emocí, postojů a myšlenek v bezpečném kruhu kolektivu. Na této úrovni posilujeme pocit vzájemné důvěry a respektu a nastavujeme pravidla pro kultivovanou diskusi a získáváme zkušenosti s tímto způsobem trávení třídnických hodin.

**Rozvíjíme klíčové kompetence:**

*komunikativní, sociální a personální, občanské, k řešení problémů, k učení*

**Klíčová témata pro ZŠ:**

*jedinečnost a odlišnost, sebepoznání, vztahy v kolektivu*

**Klíčová témata pro SŠ:**

*jedinečnost a odlišnost, duševní zdraví*

**Časová náročnost: 1–2 vyučovací hodiny**

**Je to úroveň pro vás, pokud:**

*vy či vaši žáci nemáte moc předchozích zkušeností s využíváním dokumentárních filmů ve výuce a chcete je rozmluvit nebo nemáte dostatek prostoru, ale chcete podpořit třídní klima.*



## LÉTAJÍCÍ ANNE

*Anne Vliegt / Nizozemsko / 2010 / 20 min. / titulky / doporučený věk: 9+*

Jedenáctiletá Anne je na první pohled obyčejná dívka. Chodí do školy, nakupuje se sestrami v supermarketu, jezdí na kole a také ráda skáče na trampolíně nebo šplhá na ploty. Kromě věcí, které dělá vědomě dělá ale také některé, které dělat nechce, ale je těžké se různým tlakům ubránit. „Je to stejné, jako když jste pod vodou a potřebujete se nadechnout,“ popisuje. **O svém životě s Touretteovým syndromem se s pomocí odborníků naučila mluvit i se svými spolužáky.**

### DOPORUČENÁ AKTIVITA:

#### JEDNO SLOVO A I.N.S.E.R.T. 45 min. včetně projekce

**Nikdy neuděláte špatně, když pro reflexi emocí použijete kombinaci těchto dvou technik.** Technika jednoho slova funguje jako základní sumarizace emocí, kterou můžete zařadit po jakékoli projekci. Žáci mohou zprvu bojovat s nalezením vhodného slova, ale čím častěji s nimi budete tuto aktivitu dělat, tím schopnější budou při abstrahování svých emocí.

Technika I.N.S.E.R.T. umožňuje žákům se samostatně zamyslet nad zhlédnutým filmem. Dále je lze nechat sdílet v malých skupinkách či otevřít celotřídní diskusi.

Obě aktivity jsou rozpracovány v příručce Jak na reflexi emocí po filmové projekci či na portálu JSNS.cz.

### DOPORUČENÁ AKTIVITA:

#### KAŽDÝ JSME JINÝ 45 min. včetně projekce

**Prostřednictvím aktivity si žáci uvědomí různobarevnost společnosti, kde každý má své místo.** Aktivita žáky vede ke vnímání odlišnosti, která je obohacuje a učí vzájemné toleranci. Dále jim ukazuje, jak obtížné je pro jedince, který je „jiný“, žít v majoritní skupině. Podklady k aktivitě naleznete na následujících stranách.



*Film žáky zaujal, neboť přináší v dnešní době hodně důležité téma jinakosti a odlišnosti a z nich vyplývající vztahy mezi dětmi.*

**Eliška Richtárová, Andrea Pilichová, ZŠ a MŠ TGM, Bílovec**





## KAŽDÝ JSME JINÝ

**DOPORUČENÝ VĚK:**  
8+**CÍLE:**

Žáci:

- si uvědomují potřeby lidí s handicapem
- pracují s filmovým dokumentem, vyhledávají a třídí informace

**DÉLKA:**

45 min. (včetně projekce filmu)

**POMŮCKY:**

PRACOVNÍ LIST 1A a 1B pro každého žáka, psací potřeby

**POSTUP:**

1. Na začátku aktivity rozdáme žákům PRACOVNÍ LIST 1A a vyzveme je, aby do něj během pěti minut zapsali 5 věcí, které mají všichni ve třídě společné. Mohou vybírat z různých oblastí, jako je chování, oblékání, zájmy, rodina atd. Dále si zapíší 5 věcí, kterými se od sebe vzájemně odlišují.
2. Požádáme zájemce, aby přečetli své výstupy. Zeptáme se, zda někdo našel nějakou odlišnost, která vadí tak, že narušuje život třídy, a zda by se tato nevyhovující situace dala nějak řešit.

3. Sdělíme žákům, že uvidí film o dívce Anne, která se odlišuje od ostatních dětí ve třídě a učí se, jak s touto odlišností žít. Vyzveme je, aby si v průběhu všímali, co dívka prožívala a jak s handicapem bojuje.

4. Následuje projekce filmu.

5. Po filmu vyzveme žáky, aby doplnili PRACOVNÍ LIST 1B. Žáci vypíší všechny důvody, které vedly Anne ke změně školy, a uvedou, proč si cenila svého kamaráda a čeho si cenil on na ní.

6. Požádáme žáky, aby přečetli své výstupy. Diskutujeme s nimi, zda by jim podobné chování spolužáka ve třídě vadilo, jak by mu mohli pomoci překonat jeho handicap. Dále se ptáme: Co vám bylo na Anne sympatické? Co podle vás Anne nejvíc pomohlo?

**REFLEXE:**

Probíhá formou diskuse o vlastních zkušenostech.

Ptáme se: Setkali jste se někdy s někým, kdo měl nějaký handicap? V jakých situacích jste se s ním setkali? Jak bychom se měli chovat k lidem, kteří trpí nějakým handicapem? Čím mohou náš život obohacovat, co se tím, že jim pomáháme, učíme?

## NAŠE TŘÍDA

**Příklady:** chování, oblékání, zájmy, rodina...

**CO MÁME SPOLEČNÉHO?**

**V ČEM SE LIŠÍME?**

## ANNE

**Zodpověz následující otázky:**

Proč chtěla Anne chodit do jiné školy? Jaké jí k tomu vedly důvody?

Proč potřebovala kamaráda? Co oceňoval kamarád na Anne?

**PROČ ZMĚNILA ŠKOLU?****CO NA ANNE OCEŇOVAL  
JEJÍ KAMARÁD DELANO?**



## MÁME DOMA CIRKUS

*Circus Zonder Tent / Belgie / 2020 / 16 min. / dabing / doporučený věk: 8–12*

**Romy je sympatická desetiletá dívka a její spolužáci ji mají moc rádi. Přesto se s ní musejí na půl roku rozloučit. Jejich kamarádka je z cirkusové rodiny – a ta právě vyráží na novou štaci. Romy se snaží se svou třídou zůstat v kontaktu i na dálku.** Spolužákům píše dopisy a od učitelky dostává přes skype úkoly pro domácí výuku. Většinu času však věnuje trénování akrobacie, výcviku svého psa a především pravidelným venkovním vystoupením v zábavním parku. S rodiči a bratrem se jich musí účastnit, ať už svítí sluníčko, nebo zrovna prší. Rádi by si totiž vydělali na šapitó, a tak občas musejí zatnout zuby. Romy pochází již z šesté generace cirkusové rodiny a jejím velkým snem je zvládnout i kousky na létající hrazdě, tak jak to kdysi uměla její babička.

### DOPORUČENÁ AKTIVITA:

#### ANONYMNÍ MYŠLENKY 30–40 min. včetně projekce

**Tato aktivita je zaměřená na reflexi a bezpečné sdílení emocí.** Umožňuje všem žákům vyjádřit své emoce po zhlédnutí filmu metodou volného psaní, seznámit se s pocity spolužáků a diskutovat nad tématy a otázkami, které jim jdou hlavou. Tento způsob dává žákům prostor ohlídat si své hranice a „pustit ostatním“ jen tolik, kolik je jim samotným příjemné. Tato aktivita a tipy na navazující otázky jsou rozpracovány v příručce Jak na reflexi emocí po filmové projekci či na portálu JSNS.cz.

### DOPORUČENÁ AKTIVITA:

#### KDE SE NÁM UČÍ NEJLÉPE? 45 min. včetně projekce

**Aktivita je postavena na sdílení osobních zkušeností s distanční výukou.** Projekce filmu ukazuje, že takováto výuka může mít různé formy a překážky. Žáci se zároveň zlepšují v naslouchání potřebám svých spolužáků. Tato aktivita umožňuje žákům uvědomit si, co jim pomáhá při učení, a navzájem se inspirovat. Podklady k aktivitě naleznete na následujících stranách.



*Aktivitu jsem vyzkoušela v 7. třídě, kde žáci často nevydrží u některých věcí delší dobu v soustavné soustředěné práci. Propuká u nich nejživější fáze puberty, mnohé věci jsou jim k smíchu, který se šíří jako lavina třídou. Proto bych ji doporučila maximálně pro 6. třídu. Na druhou stranu u nich film vyvolal touhu po diskusi nad tématy, na která aktivita tolik necílí (např. rozhodnutí o mé profesi od rodičů, předurčení budoucnosti dětí rodiči, nucení do něčeho, co může bolet apod.)*

**Daniela Čechová, ZŠ Strossmayerovo náměstí 4, Praha 7**



## KDE SE NÁM UČÍ NEJLÉPE?



**DOPORUČENÝ VĚK:**  
8–12 LET



**CÍLE:**

Žáci:

- se zamýšlejí nad specifiky distanční výuky
- uvědomují si důležitost kolektivu



**DÉLKA:**

45 min. (včetně projekce filmu)



**POMŮCKY:**

tabule nebo flipchart, psací potřeby

### POSTUP:

1. V úvodu aktivity se žáků zeptáme: Vyhovuje vám více výuka doma, nebo ve škole? Zkusíme se společně zamyslet nad výhodami a nevýhodami obou způsobů. Výstupy můžeme napsat na tabuli či sdílenou obrazovku.
2. Následuje projekce filmu.
3. Bezprostředně po projekci provedeme stručnou reflexi emocí metodou jednoho slova. Vyzveme žáky, ať řeknou jedno slovo, které je k filmu napadá. Slova zapisujeme na tabuli, mohou se opakovat. Poznámka: Další metody reflexe emocí najdete v informačním textu Jak na reflexi emocí po filmové projekci.
4. Poté se žáků ptáme: Co se vám na filmu zdálo pozitivní a co naopak negativní? Jak podle vás souvisí distanční výuka s cirkusem?
5. Pokládáme žákům další otázky – můžeme je nechat reagovat bezprostředně nebo hlasovat. Při distanční výuce můžeme využít online nástrojů, jako je například Jamboard nebo Mentimeter.
  - Vyhovují vám spíše online hodiny se všemi žáky, nebo samostatná práce?
  - Pomáhají vám rodiče, nebo to zvládáte sami?
  - Jaké podmínky máte doma k výuce na dálku?

- Jste sami v místnosti, nebo sdílíte pokoj se sourozenci nebo rodiči?
- Děláte si nějaký plán či rozvrh jako Romy ve filmu?
- Máte dobré připojení, nebo často vypadáváte?

### REFLEXE:

Probíhá formou diskuse. Společně zopakujeme nejčastěji zaznívající problémy, se kterými se žáci při výuce na dálku setkávají. Následně se zamyslíme nad možnostmi, jak problémy spojené s distanční výukou řešit, usnadnit nebo jak si vzájemně pomáhat mezi sebou.

### TIP:

**Zajímá vás či vaše žáky, jak to bylo s Romy dál?** Zajímá vás více informací k cirkusové kultuře? Odpovědi na různé otázky, odkazy a doporučenou literaturu naleznete na portálu JSNS.cz. Otázky a odpovědi vypracované odborníky ke všem našim filmům vám poslouží jako příprava na možné doplňující otázky žáků k obsahu zhlédnutého filmu.

### UKÁZKA:

#### Jak se má Romy a její rodina v současnosti?

Romy a její rodina stále pobývají ve Francii. Od března 2020 žijí poblíž Paříže. Během letní sezóny měli v plánu opět vystupovat v zábavním parku, bohužel však s nástupem koronavirové krize, kdy byla většina zábavního průmyslu uzavřena, nemohli. Rozhodli se však přesto v parku zůstat, protože tatínek Romy Jeanno zde získal pracovní příležitost a přivydělává si drobnými pracemi spojenými s údržbou parku. Romy a její bratr Quintin se tak stále vzdělávají na dálku pomocí počítače. Vždy se kvůli tomu cítili trochu výstředně, ale nyní stejné pocity zažívá spousta jejich vrstevníků. Navíc se Romy a Quintin už necítí tolik odloučení, protože jsou v kontaktu přes počítač se svými spolužáky více než dříve. Romy a její rodina jsou velmi hrdí na to, že film navzdory koronavirové epidemii „cestuje po světě“ a že mnoho dětí tak má příležitost nahlédnout do jejich cirkusového života a historie.

Nezapomeňte na reflexi emocí! Na portálu JSNS naleznete ještě více aktivit a doplňujících materiálů. Navštivte [www.jsns.cz/lekce](http://www.jsns.cz/lekce).

**Zaujaly vás tyto příběhy? Chcete rozvíjet schopnost naslouchat si a sdílet emoce více do hloubky a seznámit žáky s dalšími tématy a příběhy? Přejděte na 2. úroveň.**



## MALÁ

Diana Cam Van Nguyen / Česká republika / 2017 / 10 min. / doporučený věk: 16+

**Malá Rong vyrůstá v rodině vietnamských přistěhovalců.** Doma se ctí vietnamské tradice a Vietnam je pro rodinu domovem. Se životem cizinky, která se liší od ostatních, se pojí šikana a posměšky ze stran spolužáků i náhodných zákazníků ve večerce, kde pomáhá rodičům. Rong z nepřátelského světa, v němž od ní každý očekává poslušnost a uctivost, utíká ke svým dětským fantaziím plným svobody.

### DOPORUČENÁ AKTIVITA:

#### JEDNO SLOVO A I.N.S.E.R.T. 45 min. včetně projekce

**Nikdy neuděláte špatně, když pro reflexi emocí použijete kombinaci těchto dvou technik.** Technika jednoho slova funguje jako základní sumarizace emocí, kterou můžete zařadit po jakékoli projekci. Žáci mohou zprvu bojovat s nalezením vhodného slova, ale čím častěji s nimi budete tuto aktivitu dělat, tím schopnější budou při abstrahování svých emocí.

Technika I.N.S.E.R.T. umožňuje žákům se samostatně zamyslet nad zhlédnutým filmem. Dále je lze nechat sdílet v malých skupinkách či otevřít celotřídní diskusi.

Obě aktivity jsou rozpracovány v příručce Jak na reflexi emocí po filmové projekci či na portálu JSNS.cz.

### DOPORUČENÁ AKTIVITA:

#### KLÍČ K SOUŽITÍ 45 min. včetně projekce

**Žáci se vciťují do vietnamské dívky, hlavní hrdinky filmu, píší úvahu, jak se asi cítí a o čem přemýšlí.** Uvažují o odlišnosti i soužití lidí různých kultur. Podklady k aktivitě naleznete na následujících stranách.

## KLÍČ K SOUŽITÍ



**DOPORUČENÝ VĚK:**  
11+



**CÍLE:**

Žáci:

- dozvídají se, co je to autobiografický film
- píšou úvahu z pohledu hlavní postavy
- zamýšlejí se nad tím, jak spolu mohou dobře žít lidé různých tradic a náboženství



**DĚLKA:**

45 min. (včetně projekce filmu)



**POMŮCKY:**

psací pomůcky, papír nebo sešit

**POSTUP:**

1. Ptáme se žáků, jestli vědí, co je to autobiografický film a o čem může být. Viděli už nějaký?
2. Seznámíme žáky se snímkem Malá. Jedná se o krátký autobiografický animovaný film Diany Cam Van Nguyen, ve kterém zhmotňuje své pocity Vietnamky vyrůstající na českém maloměstě.
3. Vyzveme žáky, ať si ve filmu všímají, co dívka Rong, hlavní postava, prožívá. Následuje projekce filmu.

4. Bezprostředně po projekci provedeme stručnou reflexi metodou jednoho slova. Vyzveme žáky, ať řeknou jedno slovo, které je k filmu napadá. Slova zapisujeme na tabuli, mohou se opakovat. Poznámka: Další metody reflexe emocí najdete v informačním textu Jak na reflexi emocí po filmové projekci.

5. Po filmu požádáme žáky, aby stručně Rong charakterizovali. Ptáme se: Co ji nejvíc trápilo? Čím se lišila od svých spolužáků? Co nejvíc potřebovala?

6. Vyzveme je, aby psali úvahu metodou volného psaní: Představte si, že jste Rong, a napište, co vám běží hlavou, o čem přemýšlíte.

7. Dobrovolníci výsledky své práce přečtou. Mohou je také sdílet pouze ve skupinách. Poznámka: Jednotlivé texty můžeme ve třídě vystavit formou tiché galerie.

**REFLEXE:**

Ptáme se žáků, k čemu ve svých úvahách došli. Dovedou si představit, že by sami přišli do kolektivu, v němž by vypadali odlišně, případně měli jiné tradice než všichni ostatní? Co by jim pomohlo se v kolektivu zařadit? Co myslíte, že je klíčem k soužití lidí? Měli bychom dojít k závěru, že by odlišný vzhled / tradice nikomu neměly bránit v soužití s ostatními. Poznámka: Můžeme mít ve třídě žáka vietnamského nebo jiného původu. Je třeba citlivě reagovat. Je dobré ho na téma předem upozornit, případně ho zapojit, aby i on pověděl příběh své rodiny, pokud bude mít zájem.



## POSLOUCHÁM

Astrid Bussink / Nizozemsko / 2017 / 15 min. / doporučený věk: 12+

**Svět je občas plný komplikací a problémů, o kterých není vždy snadné mluvit s rodiči nebo přáteli.** V Nizozemsku pomáhá dětem speciální telefonní linka Kindertelefoon – obdoba české Linky bezpečí. Snímek zachycuje autentické zpovědi neznámých dětí: opuštěné dívky, která tráví prakticky celý týden sama doma bez rodičů. Kluka, který doufá, že není gay. Nebo úzkostlivého chlapce, který žije v azylovém domě jako uprchlík a bojí se budoucnosti. Někdy ale děti volají i s úsměvnými příběhy nebo si chtějí jen popovídat. Na lince ale ve všech případech někdo trpělivě naslouchá...

### DOPORUČENÁ AKTIVITA: ANONYMNÍ MYŠLENKY 30–40 min. včetně projekce

**Tato aktivita je zaměřena na reflexi a bezpečné sdílení emocí.** Umožňuje všem žákům vyjádřit své emoce po zhlédnutí filmu metodou volného psaní, seznámit se s pocity spolužáků a diskutovat nad tématy a otázkami, které jim jdou hlavou. Tento způsob dává žákům prostor ohlídat si své hranice a „pustit ostatním“ jen tolik, kolik je jim samotným příjemné. Tato aktivita a tipy na navazující otázky jsou rozpracovány v příručce Jak na reflexi emocí po filmové projekci či na portálu JSNS.cz.

### DOPORUČENÁ AKTIVITA: NEJSI SÁM 45 min. včetně projekce

**Žáci si prostřednictvím této aktivity uvědomí význam empatického naslouchání, schopnosti vcítit se do prožívání druhého.** Žáci se v úvodu aktivity zamýšlejí nad tím, co jim pomáhá vypořádat se 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. Podklady k aktivitě naleznete na následujících stranách.



*Film jsem pouštěla žákům deváté třídy. Zaujal je, všichni ocenili obraz doplňující zvukovou nahrávku. Velmi pozitivně vnímali, že operátoři ve filmu převážně naslouchali, nedávali rady, nekritizovali. Líbilo se jim, že v případě potřeby mohou děti na linku znovu zavolat.*

*Kateřina Sedláčková, Základní škola Waldorfská Pardubice, Pardubice*





# NEJSI SÁM



**DOPORUČENÝ VĚK:**  
12+



**CÍLE:**

Žáci:

- se učí, jak aktivně naslouchat
- rozvíjejí své sebeovládání a schopnost vcítit se do druhého ve třídě
- jsou k sobě navzájem více empatičtí



**DÉLKA:**  
45 min. (včetně projekce filmu)



**POMŮCKY:**  
PRACOVNÍ LIST pro každého žáka, tabule

## 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 osamělí? Odpovědi zapisujeme pro přehlednost na tabuli. Když někdo zmíní (nebo to nakonec zmíníme sami), že mu pomáhá vypovídat se někomu, sdělíme žákům, že o tom bude právě následující film.
2. Následuje projekce filmu.
3. Po projekci provedeme s žáky krátkou reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby jedním slovem popsali pocity, které v nich film vyvolal. Nekomentujeme ani nehodnotíme jednotlivé odpovědi. Slova zapisujeme na tabuli. Pokud se určité slovo opakuje, uděláme k němu čárku. Můžeme pak vidět, jak film působil na třídu jako celek. Poznámka: Další metody reflexe emocí najdete v informačním textu Jak na reflexi emocí po filmové projekci.

4. Následně žákům řekneme, že si v praxi nacvičíme, jak správně (aktivně) naslouchat. Rozdáme žákům do každé dvojice PRACOVNÍ LIST a probereme společně jednotlivé body. Kromě vypsání 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.

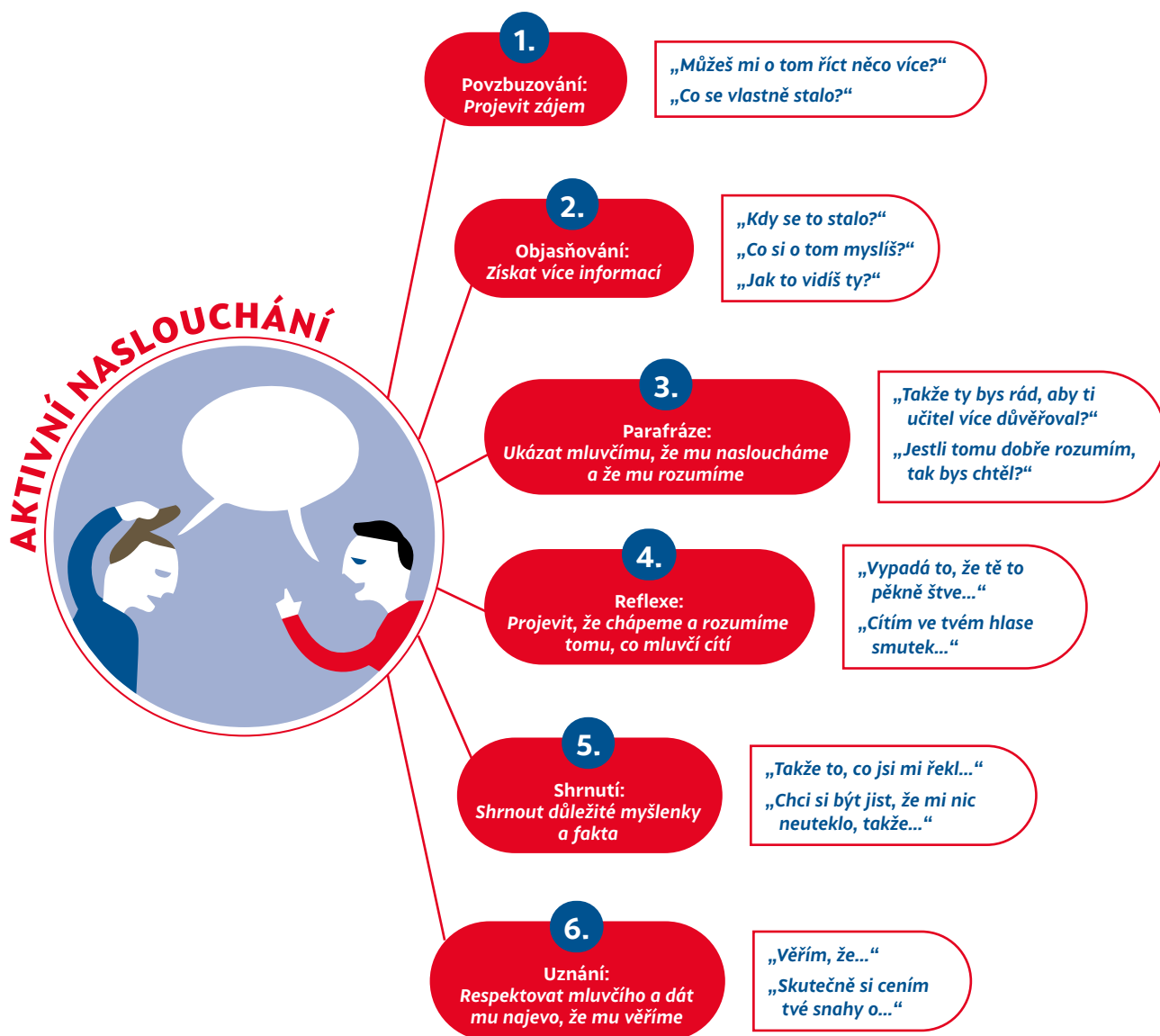
5. Následně necháme žáky ve dvojicích nacvičovat, jak by reagovali, kdyby za nimi spolužák nebo spolužačka přišli s nějakým problémem. Naslouchající zkusí postupovat podle návodu v pracovním listu. Mluví si vybere jednu ze situací zachycených ve filmu:
  - Rodiče se právě rozvádějí a má obavy, jak se 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 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? Vybídeme žáky, aby si zkusili vzpomenout na nějaký rozhovor ze svého 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?

# AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ





TIP

## CHODÍCÍ LIDÉ

Sirius o. p. s. / Česká republika / 2011 / 1 min. / doporučený věk: 11+

**Tomášovi je přes čtyřicet a narodil se s poruchou lýtání.** Přes tento handicap se necítí být jiný než ostatní a snaží se žít normální život. Lítající lidé se mu při různých činnostech snaží pomoci. Jenže často tak, jak to nejméně potřebuje. Informujte se o správné pomoci lidem s postižením.

### DOPORUČENÁ AKTIVITA:

#### DESATERA PRO KOMUNIKACI 40 min. včetně projekce

**Žáci se zamyslí nad možnými předsudky,** které jsou spojeny s lidmi se zdravotním postižením, a porovnají je se svými vlastními. Pokusí se vcítit do role lidí s fyzickým znevýhodněním a učí se specifikům komunikace. Tato aktivita a tipy na navazující otázky jsou rozpracovány na portálu JSNS.cz.

*Aktivitu jsem testovala se studenty 3. ročníku. (...) Po zhlédnutí spotu jsme pracovali s představou „chodičů“ jako možného postižení ve společnosti létajících, jak k tomu spot vybízí. Žáci uváděli řadu pocitů a problémů, kterým by byli nuceni čelit – omezený pohyb (pouze chůze), „létači“ na nás shlížejí svrchu, jsme předmětem jejich soucitu... Nakonec jsme pracovali s desaterem pro komunikaci.*

**Václava Šnokhousová,** Gymnázium Český Krumlov

### NEZAPOMEŇTE NA REFLEXI EMOCÍ!

Na portálu JSNS naleznete ještě více aktivit a doplňujících materiálů. Například Otázky a odpovědi vypracované odborníky ke všem našim filmům, které vám poslouží jako příprava na možné doplňující otázky žáků k obsahu zhlédnutého filmu.

**Zaujaly vás tyto příběhy? Chcete rozvíjet schopnost naslouchat si a sdílet emoce více do hloubky a seznámit žáky s dalšími tématy a příběhy? Přejděte na 2. úroveň.**

## 2. ÚROVEŇ

### Rozvíjíme vzájemné naslouchání a sdílení

**Prošli jste 1. úroveň?**

*Můžete pokračovat v prohlubování témat s dalšími lekce níže.*

Na této úrovni už máme zkušenosti s tím, jak hodina s využitím dokumentárních filmů probíhá, a zvládneme realizovat doplňující aktivity ve vzájemném respektu a (sebe)důvěře. Na této úrovni se dostáváme od témat týkajících se kolektivu k tématům týkajících se návyků, názorů a postojů žáků v jejich vlastním životě.

**Rozvíjíme klíčové kompetence:**

*k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské*

**Klíčová témata pro ZŠ:**

*závislosti, počítačové hry, životní hodnoty a postoje*

**Klíčová témata pro SŠ:**

*závislosti, počítačové hry, životní hodnoty a postoje*

**Časová náročnost: 1–2 vyučovací hodiny**

**Je to úroveň pro vás, pokud:**

*máte vy i třída zkušenosti s využitím dokumentárních filmů a žáci se respektují při sdílení svých zkušeností a emocí. Je důležité, aby žáci měli zážitek toho, že se ve třídě nemusejí bát odsouzení od spolužáků či nějaké jiné „zrady“. Zároveň vy si již jste „jistější v kramflecích“.*



## JAK JSEM VYHRÁL

Jonas Odell / Švédsko / 2016 / 14 min. / titulky / doporučený věk: 10+

**Cestu od hráčské vášně až k těžké závislosti vypráví tento skvostný animovaný dokument.**

Tři příběhy vyprávěné ústy hrdinů ze světa videoher mají jedno společné: izolaci, do které hrani své oběti dostalo. Posedlost, která jim postupně zabírala 20 až 30 hodin týdně, je vyřadila z běžného života – ztratili zájem o školu, práci i vlastní rodinu. Videohry shodně všem třem narušily zejména vztahy. Jak se zpětně dívají na cestu do „nejvyššího levelu“, ve kterém se jim podařilo s virtuálním světem skoncovat?

### DOPORUČENÁ AKTIVITA:

#### HRÁČEM NA PLNÝ ÚVAZEK 45 min. včetně projekce

**Aktivita vede žáky k zamyšlení 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. Podklady k aktivitě naleznete na následujících stranách.

Film jsme si pouštěli s polovinou osmé třídy. Žáky téma velmi zajímalo, nicméně jejich první dotaz byl, zda jim budu vykládat, jak jsou hry na počítači špatné a že je nemají hrát. Ujistila jsem je, že i jejich otázka je cílem a odpoví si na ni na konci aktivity sami. Při práci ve skupinách žáci živě diskutovali především nad pozitivními vlivy hraní her. Jako reflexi po filmu jsem použila metodu jednoho slova, která nám příliš nefungovala, vypadalo to, že žáci stále čekají, že jim hraní her zakážu. Byli opatrní a až později se více otevřeli. Na začátku lekce jsme měli technické problémy a úvodní diskuze byla delší, proto jsme se k filmu vrátili druhý den a navázali jsme metodou I.N.S.E.R.T., která výborně doplnila reflexi z předchozího dne. Na konci žáci navrhovali, co dělat, aby se nestali závislími. Někteří zmiňovali, že se s online hráči domluví a chodí ven, jiní doma nemají internet, protože rodiče viděli, jak hrají stále víc, někteří žáci mají nastavený časový limit na hraní. Také navrhovali hrát místo na počítači deskové hry. Závěrem diskuze bylo, že nic není černobílé a je dobré znát úskalí hraní her na počítači i mobilu.

**Kateřina Sedláčková, Základní škola Waldorfská Pardubice, Pardubice**

# 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 filmu)



**POMŮCKY:**

PRACOVNÍ LIST do každé skupiny žáků, MATERIÁL 1 a 2 do každé skupiny žáků, psací pomůcky, projektor

**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, kteří „hrají občas“, ve třetím ti, které „hraní nebaví“. Žáci mohou využít také prostor mezi dvěma rohy nebo využít 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 sdílají s celou třídou.
3. Následuje projekce filmu.
4. Po projekci provedeme stručnou reflexi emocí žáků pomocí metody jednoho slova. Poznámka: Další metody reflexe emocí najdete v informačním textu Jak na reflexi emocí po filmové projekci.
5. Žákům promítneme (nebo rozdáme) MATERIÁL 1 s pozitivními a negativními účinky hraní, který 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? Poznámka: Pro připomenutí příběhů tří postav můžeme žákům promítnout (nebo rozdat) portréty z MATERIÁLU 2. Pro osvěžení paměti řekneme žákům, že první postava propadla ve škole, druhá zanedbávala výchovu svých dětí a třetí žila svůj vztah s partnerem víc virtuálně než reálně. Všechny si našťestí 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 závislími? Co se dá dělat v situaci, když byste měli pocit, že vám hraní zabírá už příliš mnoho času? Jak jinak bychom mohli trávit čas, kdybychom méně hráli?

**POZNÁMKA:**

Cílem aktivity není hraní her demonizovat, ale poukázat na to, že přemíra hraní má mnoho negativních dopadů (chybějící čas na jiné věci, narušení vztahů, možné negativní dopady na zdraví apod.). Právě tyto negativní dopady vypovídají podle psychologů více o tom, že se jedná o závislost, než prostý počet hodin věnovaný hraní her (více viz informační text Otázky a odpovědi).

## 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

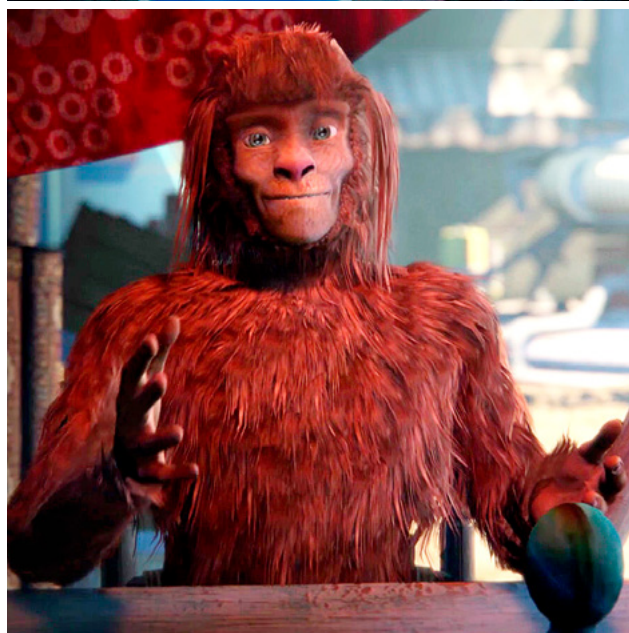
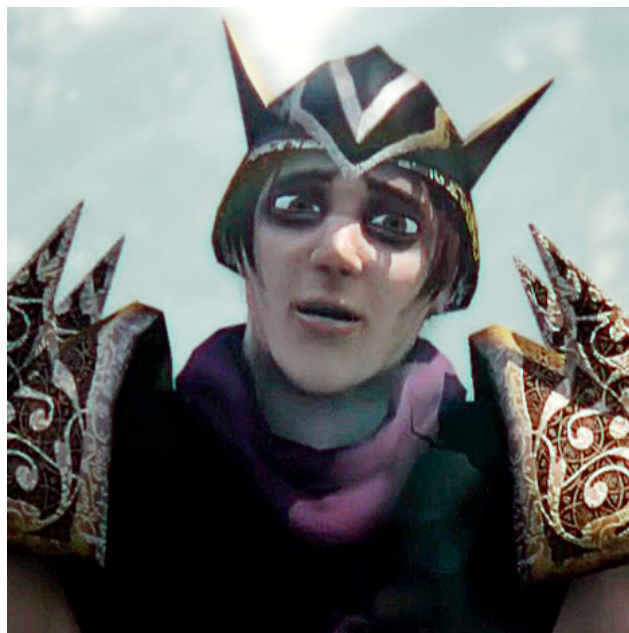
### RIZIKOVÁ ZÓNA, POZITIVNÍ I NEGATIVNÍ ÚČINKY HRANÍ ZÁROVEŇ

## 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







## MIRUNA

Eva van Barneveld, Heleen D'Haens / Nizozemsko / 2017 / 16 min. / dabing / doporučený věk: 12–15

**Přijímací zkoušky na policejní akademii sice nebudou žádná hračka, ale Miruna je odhodlaná uspět a vymanit se z podmínek sociálně vyloučené lokality, kde žije.** O klidu na studium si v domácnosti s dvanácti sourozenci může nechat jen zdát, přesto se poctivě snaží zlepšit si známky. Sen o policejní akademii jí kazí jen představa, že přestane trávit čas se svými sourozenci, o které se každý den obětavě stará.

### DOPORUČENÁ AKTIVITA:

#### ŽEBŘÍČEK ŽIVOTNÍCH HODNOT 45 min. včetně projekce

**Žáci v aktivitě určují svoje 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. Podklady k aktivitě naleznete na následujících stranách.



*Film jsem promítala žákům 8. a 9. ročníku v předmětu Svět práce. Hodinu jsem využila jako motivaci k rozhodnutí, kam jít na střední školu. Před samotnou projekcí filmu jsme nejdříve na tabuli společně vypsali návrhy toho, co může patřit mezi životní hodnoty. Když jich bylo zhruba dvacet, žáci vybírali pět nejdůležitějších hodnot. Následně žáci sledovali film se zatajeným dechem. V reflexi často zaznívala slova jako cílevědomost, odpovědnost, jít si za svým snem, rodina, ale i pomoc, smutek a odpadky. V diskuzi jsme hodně řešili, že člověk si nevybírám, kam se narodí. Přejde ale doba, kdy to měnit lze, a ta doba je teď, když se žáci rozhodují o svém profesním zaměření.*

**Dagmar Dušková, Základní škola Jindřichův Hradec II, Janderova**



## ŽEBŘÍČEK ŽIVOTNÍCH HODNOT



**DOPORUČENÝ VĚK:**  
12+



**CÍLE:**

Žáci:

- se učí určit důležité životní hodnoty
- si uvědomují význam vzdělání pro jejich život
- rozvíjejí schopnost empatie a porozumění k sociálně vyloučeným skupinám



**DÉLKA:**

45 min. (včetně projekce filmu)



**POMŮCKY:**

psací potřeby a papír pro každého žák, tabule

### 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 projekci provedeme s žáky krátkou reflexi emocí pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby pomocí jednoho slova popsali pocity, které v nich film vyvolal. Nekomentujeme ani nehodnotíme jednotlivé odpovědi. Slova zapisujeme na tabuli. Pokud se určité slovo opakuje, uděláme k němu čárku. Můžeme pak vidět, jak film působil na třídu jako celek. Poznámka: Další metody reflexe emocí najdete v informačním textu Jak na reflexi emocí po filmové projekci.

5. Pokračujeme společnou prací, kdy třída pod moderátorským vedením vyučujícího sestaví myšlenkovou mapu na téma vzdělání. Postup na vytvoření myšlenkové mapy najdete v MATERIÁLU.

6. Na závěr požádáme žáky, aby napsali ještě jednu 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 studijní podmínky Miruny a vaše? 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 není automaticky zajištěn pro každého.

## TIP: DIGISTORIES

### DIGISTORIES

Výukové hry DigiStories jsou simulací interaktivní konverzace na sociální síti a umožňují otevřít téma zdravých návyků v digitálním prostředí či kyberšikany. Formát výukové hry žáky vtáhne do děje a umožní jim pochopit problematiku prostřednictvím vlastního prožitku.

### DIGISTORIES: **ALEX** 11–15 LET

Alexovi je 13 let, má spoustu koníčků, rád hraje PC hry a tráví čas s kamarády, Lea je Alexova nejlepší kamarádka, je energická a zábavná. Alex a Lea spolu chodí do třídy, rádi se ale věnují společným koníčkům i mimo školu. Často si píšou na sociálních sítích a společně také hrají svou oblíbenou online hru. Lea však postupně ztrácí kontrolu nad tím, kolik času hraním hry tráví, ponocuje a začíná zanedbávat své povinnosti i vztahy s blízkými. Vše se začíná odrážet také na její psychické pohodě. Jak se k tomu všemu postaví Alex? To už je na samotných hráčích hry DigiStories: Alex.

#### **DOPORUČENÁ AKTIVITA:** **KDYŽ ONLINE SVĚT PŘEROSTE PŘES HLAVU** **45 min. (včetně projekce hry)**

Žáci se v aktivitě rozdělí na skupiny. Polovina žáků se vcítí do postavy Alexe, pokusí se pochopit, jak se Alexe dotýkalo chování kamarádky Ley, a poradit mu, jak by jí mohl pomoci. Druhá část žáků přemýšlí nad tím, proč Lea věnuje hraní tolik času, jaké důsledky to může mít ve skutečném životě a jakými cestami je opět možné získat kontrolu nad časem tráveným online.

### DIGISTORIES: **NELA** 11–15 LET

Nela a Anežka jsou dlouholeté kamarádky. Chodí spolu do třídy, často se navštěvují a často spolu komunikují na smyšlené sociální síti DigiStories. Nela ráda natáčí videa a má již vybudovanou základnu sledujících. Na jedno takové natáčení si pozve i Anežku. Jak to dopadne? A jak se změní jejich vztah? DigiStories: Nela je výuková videohra, která realistickou formou ukazuje průběh kyberšikany. Hra umožňuje pochopit její podobu i následky prostřednictvím vlastního prožitku – hráč se totiž ocitá v roli oběti. Videohra neslouží jako samostatný výukový materiál, její součástí je následná reflexe a diskuse s vyučujícím.

#### **DOPORUČENÁ AKTIVITA:** **JAK SE BRÁNIT KYBERŠIKANĚ** **45 min. (včetně projekce hry)**

Aktivitu by měl vyučující zkusit ve třídě, kterou dobře zná, neboť se dotýká citlivého tématu kyberšikany. Doporučujeme, aby byl ve výuce přítomen i školní psycholog/psycholožka. Před spuštěním hry si přečtete Návod, jak na videohru DigiStories: Nela.

***Máte prostor a čas na další témata a lekce?  
Chcete otevřít diskusi o náročných tématech?  
Přejděte na 3. úroveň.***



## JAK Z TOHO VEN

Els van Driel / Nizozemsko / 2017 / 15 min. / titulky / doporučený věk: 16+

**Emma si v hlavě přehrává poslední rodičovskou hádku. Když pak zaostří na terč, všechny myšlenky náhle utichnou.** Střelnice je její druhý domov, vždycky se jí tu podaří zklidnit. Schopnost být „tady a teď“ se jí nyní, po rozvodu rodičů, obzvlášť hodí. Čelí mnoha změnám ve svém životě, které přinesla střídavá péče, a táta ani máma pro ni teď jako opora nefungují. Jsou příliš zaměstnání zařizováním nového domova a milostnými vztahy. Z Emminých deníkových záznamů je cítit smutek, rozporuplné emoce i radost z toho, že se jí daří hájit si vlastní prostor, v němž se nikomu nemusí přizpůsobovat a kde se cítí sama sebou.

### DOPORUČENÁ AKTIVITA:

#### ZVLÁDNOUT TO 45 min. včetně projekce filmu

**Žáci sestavují vlastní seznam činností, které jim pomáhají zvládnout negativní emoce a pocity.** Vciťují se do pocitů dívky z filmu, jejíž rodiče se rozvádějí. Podklady k aktivitě naleznete na následujících stranách.

*Dle mého názoru je hlavní smysl aktivity v poznání nebo uvědomění si, že s emocemi se můžeme určitým způsobem učit zacházet, tudíž se jimi nemusíme nechat ovládat. To se domnívám, že se pomocí tohoto filmu může dařit.*

**Bohuslav Sedláček**, školní metodik prevence rizikového chování, ZŠ Vsetín, Rokytnice

## ZVLÁDNOUT TO

**DOPORUČENÝ VĚK:**  
13+**CÍLE:**

Žáci:

- poznají různé způsoby, jak se mohou vypořádat s negativními emocemi a pocity
- zjišťují, že negativní emoce a pocity není vhodné v sobě potlačovat
- otevírají téma rozvodu rodičů

**DÉLKA:**

45 min. (včetně projekce filmu)

**POMŮCKY:**

PRACOVNÍ LIST pro každého žáka, psací potřeby, tabule/flipchart

**POSTUP:**

1. Vyzveme žáky k brainstormingu na téma EMOCE.
2. Rozdáme žákům PRACOVNÍ LIST. Vybídeme je, aby v jednotlivých sloupcích zaškrtnli všechny činnosti, které jim pomáhají vypořádat se s uvedenými negativními pocity a emocemi. Zaškrtnout mohou více odpovědí nebo také žádnou. Pokud jim nějaká možnost v seznamu chybí, doplní ji do prázdných řádků.

3. Následně společně procházíme jejich odpovědi. Nikoho nenutíme k vyjádření.

4. Následuje projekce filmu.

5. Bezprostředně po projekci provedeme stručnou reflexi metodou jednoho slova. Vyzveme žáky, ať řeknou jedno slovo, které je k filmu napadá. Slova zapisujeme na tabuli, mohou se opakovat. Poznámka: Další metody reflexe emocí najdete v informačním textu Jak na reflexi emocí po filmové projekci.

6. Vrátime se k PRACOVNÍMU LISTU. Ptáme se žáků, jak se s jednotlivými emocemi vypořádává Emma, hlavní hrdinka filmu. Můžeme pracovat formou brainstormingu nebo mohou žáci své odpovědi zapisovat.

**REFLEXE:**

Ptáme se žáků: Co si o Emmě situaci myslíte? Co byste dívce vzkázali? Co byste vzkázali jejím rodičům? Se žáky bychom měli dojít k závěru, že se nemusíme nechat emocemi jen ovládat, že se s nimi dá určitým způsobem naučit zacházet a vlastní rozpoložení měnit (jak jsme si mohli uvědomit během aktivity).

**POZNÁMKA**

Dotýkáme se tématu rozvodu, což může být pro některé žáky citlivé téma. Můžeme jemně navodit atmosféru, aby sdíleli své zkušenosti. Nikoho nenutíme.





## JAK JSEM VYHRÁL

Jonas Odell / Švédsko / 2016 / 14 min. / titulky / doporučený věk: 10+

**Cestu od hráčské vášně až k těžké závislosti vypráví tento skvostný animovaný dokument.**

Tři příběhy vyprávěné ústy hrdinů ze světa videoher mají jedno společné: izolaci, do které hraní své oběti dostalo. Posedlost, která jim postupně zabírala 20 až 30 hodin týdně, je vyřadila z běžného života – ztratili zájem o školu, práci i vlastní rodinu. Videohry shodně všem třem narušily zejména vztahy. Jak se zpětně dívají na cestu do „nejvyššího levelu“, ve kterém se jim podařilo s virtuálním světem skoncovat?

### DOPORUČENÁ AKTIVITA:

#### HRÁČEM NA PLNÝ ÚVAZEK 45 min. včetně projekce

**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. Podklady k aktivitě jsou na straně 20–23.



Na začátku hodiny jsme jako evokaci před filmem využili pomyslnou škálu od vášnivých hráčů až po ty, které hraní her vůbec nezajímá. Z devíti žáků se na první místo škály postavila skupina čtyř chlapců, kteří hrají denně nebo obden. Uprostřed stála skupina tří žáků, kteří tvrdili, že hrají párkrát do měsíce podle nálady. Na konci stály dvě dívky, které hraní vůbec nezajímá. Následovalo promítání filmu a reflexe metodou jednoho slova. Žáci uváděli slova jako úleva, smutek, smíření, realita, překvapení. Pak jsme pomocí metody I.N.S.E.R.T. vypracovávali odpovědi na tři otázky v pracovním listě. Na první otázku uváděli důvody jako zábava, útek od starostí, nuda, touha po zažití úspěchu. Za pozitiva hraní her považovali rozvoj kreativity, jazyka, získání jiných dovedností, odpočinek. V otázce negativních dopadů pak mluvili o závislosti, ztrátě kontaktu s lidmi, zhoršení zraku, izolaci, ztrátě času a finančních nákladech. Na konci hodiny jsme rozvinuli debatu na téma prevence nebo nápravy v případě problémů s hraním. Jako prevenci žáci navrhovali pevně stanovit čas všech činností, jiní namítali, že to nefunguje a že lepším krokem je najít si nový koníček v reálném světě. Zeptala jsem se, jací lidé bývají náchylnější k vypěstování hráčské závislosti, a žáci odpovídali, že spíše samotářské introvertní typy, lidé, kteří mají nějaké problémy, kdy virtuální prostředí může nahrazovat jejich nešťastný svět, že ale mohou lidé začít hrát i pod vlivem kamarádů.

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





TIP



## HIPHOP-ERACE

Bryn Evans / Nový Zéland / 2014 / 57 min. / titulky / doporučený věk: 13+

**Tento snímek mění stereotypy o stáří.** Může se soubor seniorů a seniorek, jehož věkový průměr se blíží devadesátce a skoro všichni členové vlastní umělou kloubní náhradu, úspěšně zúčastnit hiphopové taneční soutěže? Film sleduje fascinující cestu novozélandských nadšenců, kteří to se svým vystoupením chtějí dotáhnout až do Las Vegas. Životní elán a nadhled jim rozhodně nechybí. Díky pozitivnímu přístupu se jim daří překonávat i zdánlivě neřešitelné překážky a dokazovat, že věk je jen číslo a s humorem jde všechno lépe. Oporou i blízkou přítelkyní je pro ně mladá manažerka a trenérka Billie, pro kterou představují překážky pouze výzvu na cestě s jasným cílem. Jak sama říká: „Pojedete všichni, i kdyby to bylo v urně.“

### DOPORUČENÁ AKTIVITA:

**NA CO NEZAPOMENU 90 min. včetně projekce**

**Žáci si zapíší scény, které na ně nejvíc zapůsobily, a poté je prezentují,** a to nejdříve v malých skupinách a následně – pokud chtějí – i před ostatními spolužáky. Vše následně využijeme při společné reflexi. Tato aktivita a tipy na navazující otázky jsou rozpracovány v příručce Jak na reflexi emocí po filmové projekci či na portálu JSNS.cz

*Film jsem zvolil v závěru školního roku pro jeho optimistické vyznění. Mám pocit, že tento film děti „musí“ vidět :-). Promítal jsem jej v 9. třídě, kde je skvělý kolektiv, a chtěl jsem, aby si žáci z filmu a aktivit odnesli příjemný zážitek. Na začátku jsem na tabuli napsal STÁŘÍ a vybídl žáky k tomu, aby říkali, co pro ně stáří znamená. Objevila se slova jako nemoci, dost času, vnoučata, cestování. Následně jsem pustil film. Po něm jsem použil reflexi formou jednoho slova, žáci uváděli slova jako obdiv, pokora, láska, pěkné. Žáci často mluvili o obdivu ke starým lidem vystupujícím ve filmu. Film žákům ukázal jiný pohled na stáří a vedl k reflexi vlastního vnímání starých lidí. Myslím, že tento film takto působí téměř vždy. Práci s lekcí je třeba neuspěchat, investovat do ní nejméně dvě vyučovací hodiny. Nedoporučuji film zkracovat.*

**Bohuslav Sedláček, ZŠ Vsetín, Rokytnice**

**Máte prostor a čas na další témata a lekce?  
Chcete otevřít diskusi o náročných tématech?  
Přejděte na 3. úroveň.**

# 3. ÚROVEŇ

## Otevíráme náročnější témata a jdeme do hloubky

*Prošli jste 1. a 2. úroveň?*

*Pokračujte ještě dále v prohlubování vzájemné důvěry mezi žáky a otevřete diskusi nad dalšími zajímavými tématy.*

**S větší empatií a rovným přístupem ke všem lidem bez rozdílu pomáháme vytvářet spravedlivější svět. Na této úrovni se tak ponoříme hlouběji do témat vztahů k sobě samým a k bližšímu i vzdálenějšímu sociálnímu okolí.**

**Rozvíjíme klíčové kompetence:**

*k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské*

**Klíčová témata pro ZŠ:**

*šikana, anorexie, předsudky a postoje, lidská práva*

**Klíčová témata pro SŠ:**

*rasismus, anorexie, předsudky a postoje*

**Časová náročnost:** 4–6 vyučovacích hodin

**Je to úroveň pro vás, pokud:**

*jste již prošli předchozí dvě úrovně a máte možnost jít s žáky do hloubky a zacílit na konkrétní témata.*

*Pro vyšší ročníky ZŠ můžete zařadit i aktivity určené pro SŠ, například V mé hlavě či Jak z toho ven.*



## HAIDUC – ŽIVOT NA ULICI

Annelies Kruk, Anneke de Lind van Wijngaarden / Nizozemsko / 2014 / 18 min. / dabing / doporučený věk: 8–15

**Když bylo Nicuovi pouhých sedm let, utekl ze strachu z věčně agresivního a opilého otce z domova.** Od té doby žije v ulicích rumunské Bukurešti a většinu času tráví zdrogovaný ve společnosti dalších mladistvých narkomanů. Vdechování toxických výparů z igelitových sáčků mu zničilo zdraví natolik, že během dvouměsíčního pobytu v nemocnici skoro zemřel. Tvrdí, že by se rád uzdravil a začal znovu chodit do školy. Nejdříve se ale musí zbavit své závislosti a zhoubného vlivu věčně zfetovaných „kamarádů“. Podaří se mu s podporou jeho opatrovnice Ralucy začít nový život?

### DOPORUČENÁ AKTIVITA:

#### ČTYŘLÍSTEK PRO ŠTĚSTÍ 45 min. včetně projekce filmu

**Prostřednictvím aktivity se žáci zamyslí nad tím, co je v životě činí šťastnými, a nad faktory, které štěstí jedince ovlivňují.** Dále je aktivita vede k uvědomění si příčin a důsledků užívání drog a nebezpečí drogové závislosti obecně. Podklady k aktivitě naleznete na následujících stranách.

*Aktivitu jsem vyzkoušel s žáky 8. třídy. V rámci reflexe po filmu měla řada žáků problém popsat své pocity. Nejspíše se styděli pojmenovat, co cítí, nebo se báli „udělat chybu“, i když jde o jejich osobní názor. Na takovouto situaci většinou reagují tím, že je upozorním na to, že jakákoliv odpověď je lepší než žádná. Během diskuse po filmu se žáci shodli na tom, že Nicuovi nejvíce chybí rodina. Bylo zjevné, že si dobře uvědomují pojem rodina a porovnávají svou rodinnou situaci se situací Nicua. Mimo jiné také dodávali, že je pro ně samotné velmi těžké vystoupit ze skupiny a najít si nové přátele a že pro Nicua to je skoro nemožné. Při tvorbě čtyřlístku zjistili, že jejich štěstí vypadá úplně jinak než to Nicuovo. Většina z nich uvedla, že pro Nicua představuje štěstí kurátorka, kamarádi a drogy. V případě drog a přátel žáci diskutovali o kladných a záporných stránkách těchto bodů. V rámci reflexe jsem využil protihluková sluchátka. Kdo chtěl, tak si je nasadil a neslyšel svoje slova. Každý řekl v jedné větě vizi vlastní budoucnosti. Ve většině případů nešlo o prázdná slova. Bylo cítit, že i ti, kteří měli ze začátku obtíže formulovat své pocity, vážně uvažují o vlastním štěstí ve svém životě.*

**Pavel Micoláš, ZŠ Benešova, Třebíč**

## ČTYŘLÍSTEK PRO ŠTĚSTÍ



**DOPORUČENÝ VĚK:**  
12+



**CÍLE:**

Žáci:  
– si uvědomují, co je činí šťastnými  
– se zamyslí nad nebezpečím drog a drogové závislosti.



**DĚLKA:**  
45 min. (včetně projekce)



**POMŮCKY:**

papír A4 pro každého žáka a do dvojice psací potřeby

### POSTUP:

1. Na začátku hodiny vyzveme žáky, aby na prázdný list papíru či do sešitu nakreslili čtyřlístek (mohou jej dle libosti vybarvit).
2. Žáci do každého lístku napíší (nebo nakreslí) jednu věc, která je činí šťastnými. Měli by psát ty nejdůležitější věci – například rodina, kamarádi, zdraví, dobrý prospěch...
3. Uvedeme film, který bude následovat; vyzveme žáky, aby během filmu přemýšleli nad tím, co chybí hlavnímu hrdinovi ke štěstí.
4. Následuje projekce filmu.

5. Vrátime se k zadání, které žáci dostali před projekcí, a požádáme je, aby své odpovědi zapsali do sešitu a položky rozdělili na ty, které Haiduc mohl či může ovlivnit, a na ty, které ovlivnit nemohl či nemůže (sem budou patřit např. záležitosti spojené s rodinou apod.).
6. Poté provedeme stručnou reflexi: Co chybí hlavnímu hrdinovi ke štěstí? Ptáme se žáků, co je na filmu a hlavním hrdinovi nejvíce zaujalo nebo překvapilo, s čím souhlasí a s čím mají naopak problém, jak situaci hlavního hrdiny ovlivňují drogy, které jsou všude kolem něj.
7. Požádáme žáky, aby ve dvojici nakreslili Haiducův „čtyřlístek štěstí“. Jak bude vypadat a proč?
8. Následují prezentace a diskuse. Na závěr se žáků zeptáme: Proč myslíte, že hrdina filmu dostal přezdívku Gangster? Co za tím stojí? Jak moc mohou jeho další život ovlivnit drogy, které ho od dětství obklopují? Co byste udělali vy na jeho místě? Snažili byste se svůj život změnit sami? Nebo byste čekali na pomoc druhých?

### REFLEXE:

Žáci si sednou do kruhu a posílají si klobouk (nebo cokoli jiného). Ten, kdo má klobouk, řekne alespoň jednu větu, kterou vyjádří, jak by měl v budoucnu vypadat jeho vlastní život. Své odpovědi mohou žáci srovnat s životní perspektivou drogově závislého vrstevníka.



## PŘÍBĚH ŠIKANY

Eef Hilgers / Nizozemsko / 2018 / 15 min. / dabing / doporučený věk: 8–13

**Posměšky a fyzické násilí, které zažívala ve škole, přivedly třináctiletou Rosalii až k myšlence na sebevraždu.** Když se situace mezi spolužáky částečně uklidnila, šikana se přesunula na sociální síť. I její vlastní pokoj tak pro ni přestal být bezpečným útočištěm – pokaždé, když se podívá na svůj mobil, má obavy, kdo jí píše. O těžkých zážitcích nerada mluví, ale podporu nachází v podobných příbězích, které na svých online kanálech sdílejí ostatní teenageři, s nimiž se díky internetu dokáže propojit. Všechny příběhy vedou ke stejným následkům: snížené sebevědomí, oslabená důvěra k druhým lidem, osamělost. Pomůže jí sdílení jejího příběhu znovu nalézt sebe sama a dodá jí to pocit, že je pro ni někde na světě bezpečné místo?

### DOPORUČENÁ AKTIVITA:

#### PODAT POMOCNOU RUKU 45 min. včetně filmové projekce

**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. Podklady k aktivitě naleznete na následujících stranách.

“

Vyhodnocování skupinové práce plynule přecházelo v reflexi a ve vyprávění vlastních příběhů. S kolegyní třídní, která se aktivity také účastnila, jsme byly velmi překvapeny, jaké příběhy žáci přinášeli. Mluvili často o šikaně, které se na nich dopouštěli učitelé na školách, z nichž přešli, jedna žákyně popisovala svůj zážitek, kdy volala na Linku bezpečí a svěřovala se s tím, že jí nemá kdo pomoci, a podle ní se ani tam žádné pomoci nedočkala. Tato část byla velmi emotivní, někteří žáci, kteří sdíleli své příběhy, se rozplakali a nebyli schopni pokračovat. Doporučuji opravdu důkladné zvážení, jak tuto aktivitu vést. Pro žáky je to velmi silné téma a mohou se objevit i příběhy, v nichž vystupují např. kolegové vyučující. Pro toho, kdo aktivitu vede, je pak velmi obtížné ji moderovat. Přesto bych řekla, že jsme byly s kolegyní velmi rády, že jsme toto téma otevřely. Ukázalo se, že v rámci vlastní třídy se žáci cítí bezpečně a nebojí se před svými spolužáky sdílet své příběhy.

Lucie Tetivová, ZŠ Botičská, Praha 2

”

## PODAT POMOCNOU RUKU



**DOPORUČENÝ VĚK:**  
8–12 LET



**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)



**POMŮCKY:**

tabule, flipchart, papír, psací potřeby

**POSTUP:**

1. Vybídáme žáky, ať zkusí definovat pojem šikany a poté pojem kyberšikany.
2. Následuje projekce filmu.
3. Po projekci provedeme stručnou reflexi emocí žáků pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, ať řeknou jedno slovo, které je k filmu napadá. Slova zapisujeme na tabuli, mohou se opakovat.

Poznámka: Další metody reflexe emocí najdete v informačním textu k lekci Jak na reflexi emocí po filmové projekci.

4. Vybídáme žáky, ať parafrázuji – svými slovy přepraví – Rosaliin příběh. Necháme mluvit více žáků, každý odpraví kousek příběhu.
5. Rozdělíme žáky do pěti skupin. Vyzveme je, aby se společně zamysleli a případně zapsali svoje nápady. Položíme žákům dvě otázky:
  - a/ Kdybyste byli Rosaliini spolužáci, jak byste jí mohli pomoci?
  - b/ Co byste Rosalii doporučili?
 Obě otázky zapišeme na tabuli, aby je měli žáci na očích.
6. Skupiny své výsledky prezentují.

**REFLEXE:**

Pokud se na to cítíme a pokud 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 postížitelná? Jak si myslíte, že se má Rosalie teď? Změnilo se něco v jejím životě po natočení filmu? Využíváme Informační texty k lekci.

**POZNÁMKA:**

Aktivitu by měl/a vyučující zkusit ve třídě, kterou dobře zná, neboť se dotýká citlivého tématu šikany.

**TIP**

## MODŘINY

CounterAct / Velká Británie / 2001 / 1 min. / titulky / doporučený věk: 12+

**Násilí v rodinách se týká každého z nás, nejen obětí.** Proč desetiletý Kevin nechodí na tělocvik? Není nešikovný, jen pořád zapomíná cvičební úbor. Nechce se totiž převlékat před spolužáky v šatně. Stydí se za modřiny, jež mu po celém těle způsobuje jeho agresivní otec, který ho pravidelně bije.

### DOPORUČENÁ AKTIVITA:

#### SEMAFOR PRÁV 30 min. včetně filmové projekce

**Prostřednictvím aktivity se žáci zamýšlejí nad právy dětí ve školním prostředí a nad dětskými právy obecně.** Společně se pokusí definovat pět práv, která všichni považují za významná pro utváření spravedlivého, klidného a bezpečného prostředí ve třídě a ve škole. Tato aktivita a tipy na navazující otázky jsou rozpracovány v příručce Jak na reflexi emocí po filmové projekci či na portálu JSNS.cz.



## V MÉ HLAVĚ

Ashton Scott / Nový Zéland / 2016 / 30 min. / dabing / doporučený věk: 12+

**Intimní snímek neukazuje anorexii v podobě šokujících vyhublých postav, ale především jako psychickou poruchu,** u níž se hlavní bitva odehrává v mysli nemocných. „Žít s anorexií je jako žít s cizím mozkiem,“ popisuje hlavní hrdinka Arley. Lékaři u ní diagnostikovali anorexii před třemi lety. Od té doby ušla dlouhou a strastiplnou cestu k uzdravení. Na jejím konci ještě není, ale deníkové zápisky, které si pořizovala v nejhroších dobách nemoci, jež jako by vypnula její schopnost prožívání, jí nyní připadají už jen těžko pochopitelné. Pouť z psychického dna by nikdy nebyla úspěšná bez oddané podpory Arleyiny matky, otce a sestry a s tím, jak se hojí dívka duše, vrací se do života i celá rodina.

### DOPORUČENÁ AKTIVITA:

#### **ŽIVOT JE KRÁSŇY 90 min. včetně projekce**

**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 péče o sebe, která by jim měla pomoci překonávat těžké životní chvíle. Podklady k aktivitě naleznete na následujících stranách.



*Po filmu se mi osvědčilo vyslechnout příběhy, naslouchat a ujistit je mnohokrát, že to, co napíšou v pracovních listech, budu číst opravdu jen já. Děti si moc přejí být vyslechnuty bez hodnotících komentářů.*

**Klára Svobodová,** České reálné gymnázium, s. r. o., České Budějovice



### DOPORUČENÁ AKTIVITA:

#### **JÍT DÁL 90 min. včetně projekce filmu**

**Žáci se zamýšlejí nad tím, co jim pomáhá, když procházejí v životě těžkou situací.** Otevřou téma anorexie a baví se o tom, co protagonistce ve filmu pomohlo toto onemocnění překonat. Podklady k aktivitě naleznete na následujících stranách.



## 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



**DĚLKA:**

90 min. (včetně projekce)



**POMŮCKY:**

PRACOVNÍ LIST pro každého žáka

### POSTUP:

1. Napíšeme na tabuli větu z filmu, který budeme promítat: Život je krásný, ale když před tím zavřeš oči, nevidíš to. Vyzveme žáky, ať se postaví 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 život krásný nebo není.
3. Pobídneme ty, kteří spíše myslí, že „život je krásný“, aby zkusili těm, kteří takový pocit nemají, poradit, co mohou dělat, aby „život byl krásný“.
4. Následuje projekce filmu.
5. Po projekci provedeme stručnou reflexi metodou jednoho slova. Vyzveme žáky, ať řeknou jedno slovo, které je k filmu napadá. Slova zapisujeme na tabuli, mohou se opakovat.  
Poznámka: Další metody reflexe emocí najdete v informačním textu Jak na reflexi emocí po filmové projekci.

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, pokud chtějí, sdílí 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 než naopak, že máme zázemí, funkční vztahy, když můžeme být úspěšní apod., to vše nám pomáhá ve vyrovnanosti a spokojenosti se sebou. Ve filmu pomohla rodina, ale i když nepomůžou rodiče, jsou tu i další lidé a věci a činnosti, které můžou v těžkých chvílích pomoci. Můžeme využít Informační texty k lekci.

### POZNÁMKA

Psychologové Ludmila Trapková a Vladislav Chvála, hosté webináře, reagovali na obavy učitelů, zda téma poruch příjmu potravy se žáky otevírá: „Proti anorexii nejsme bezmocní. Stále je tu obava, abychom se někoho nedotkli, někomu neublížili. Podstatné je, abyste se poruch příjmu potravy sami nebáli. Nenechávejte moc anorexii, i když s ní nemáte zkušenost. Strašidlo roste tím víc, čím víc se ho bojíte.“ Zhlédněte Webinář nejen pro třídní učitele: Jak otevřít ve třídě téma poruch příjmu potravy.

## PRACOVNÍ LIST

### Odověz 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?

## JÍT DÁL



**DOPORUČENÝ VĚK:**  
12+



**CÍLE:**

Žáci:

- zamýšlejí se nad tím, jak v životě překonávat těžké chvíle
- otevírají nelehké téma anorexie, případně dalších poruch příjmu potravy
- uvědomují si důležitost pevných sociálních vazeb



**DÉLKA:**

90 min. (včetně projekce)



**POMŮCKY:**

flipchart, psací potřeby, papíry (nemusíme využít)

**POSTUP:**

1. Zeptáme se žáků, co jim pomáhá, když procházejí v životě těžkou nebo náročnou situací. Ve dvojicích nebo větších skupinkách mohou sdílet nějakou konkrétní zkušenost, kdy se vypořádali s těžkou situací a co jim v tom pomohlo. Pokud někdo bude chtít, může svůj příběh sdílet s celou třídou.
2. Vysvětlíme žákům, že zhlédneme film o dívce, která se také vypořádává s těžkou situací, má anorexii.
3. Následuje projekce filmu.
4. Následuje reflexe pomocí metody 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 naopak, co vnímají jako negativní. U vykřičníku zmiňují, co pro ně bylo nové nebo co považují za nejsilnější část filmu. Otazník umožňuje klást otázky. Se žáky můžeme debatovat nebo své postřehy píšít na papír a poté je sdílet. Můžeme využít Informační texty k lekci.
5. Poznámka: Další metody reflexe emocí najdete v informačním textu Jak na reflexi emocí po filmové projekci.
6. Vyzveme žáky, aby napsali na základě zhlédnutého filmu vzkaz či dopis. Využíváme metodu R.A.F.T. Rozhodnou, za koho budou psát (Role), komu budou psát (Adresát), Jakou formu si zvolí (Forma) Dopis, e-mail, výzvu, žádost atp. (Téma) – Co chce žák postavě sdělit? Můžeme využít pracovní list.

**REFLEXE:**

Ptáme se žáků: Co podle nich Arley pomohlo vypořádat se s anorexií? Jak se Arley změnila poté, co překonala anorexii? Jak se změnil vztah Arley k mamince, tátovi a sestře a proč? Dále se ptáme: Co byste Arley vzkázali? Co můžeme udělat my, když zjistíme, že spolužák/spolužačka má problém s poruchou příjmu potravy nebo jiný problém? Jak vytvořit ve třídě dobrou atmosféru, kde se budou všichni cítit dobře? Necháme zaznít zkušenosti žáků s anorexií. Využíváme Informační texty k lekci.

**POZNÁMKA:**

Psychologové Ludmila Trapková a Vladislav Chvála, hosté webináře, reagovali na obavy učitelů, zda téma poruch příjmu potravy se žáky otevírat: „Proti anorexii nejsme bezmocní. Stále je tu obava, abychom se někoho nedotkli, někomu neublížili. Podstatné je, abyste se poruch příjmu potravy sami nebáli. Nenechávejte moc anorexii, i když s ní nemáte zkušenost. Strašidlo roste tím víc, čím víc se ho bojíte.“ Zhlédněte Webinář nejen pro třídní učitele: Jak otevřít ve třídě téma poruch příjmu potravy.



## ČERNÁ OVCE

Ed Perkins / Velká Británie / 2018 / 27 min. / titulky / doporučený věk: 15+

„Mohl to být jeden z vás,“ běduje matka **Cornelia Walkera** a jeho bratra u televizní reportáže o vraždě 10letého chlapce. Píše se rok 2000 a rodina nigerijských přistěhovalců opouští Londýn. Doufá, že v anglickém Essexu najdou bezpečné útočiště a klidný život. Jak se však brzy ukazuje, atmosféře malého města vládne gang rasistů. O šrámech, které na dětské duši zanechá 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 filmu

**Aktivita vede žáky k pochopení, že žádné tvrzení, které se říká 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 říká pravdu, či nikoli. Podklady k aktivitě naleznete na následujících stranách.



*V reflexi aktivity jsem jako analogii uvedla Romy. Studenti měli pocit, že to je úplně něco jiného, a vzbudilo to zajímavou diskusi. Každé přirovnání kulhá, ale díky filmu a aktivitě měli studenti možnost podívat se na náš vztah k menšinám očima jednoho z nich, očima Cornelia. Film je skvělý pro účely promítání ve výuce – je aktuální, nominace na Oscara mu dodává na vážnosti. Ocenila jsem také dostupné další materiály pro ty, koho téma zaujme (rozhovor, podcast s Corneliem Walkerem...).*



**Ida Vohryzková, VOŠZ a SŠZ, Palachova, Ústí nad Labem**

## 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



**DĚLKA:**  
45 min.



**POMŮCKY:**

flipchart nebo tabule, psací potřeby

### POSTUP:

1. Hodinu začneme projekcí filmu.
2. Po projekci provedeme stručnou reflexi emocí žáků pomocí metody jednoho slova. Vyzveme žáky, aby řekli jedno slovo, které je k filmu napadá. Slova zapisujeme na tabuli; pokud se opakují, uděláme k nim čárku. Poznámka: Další metody reflexe emocí najdete v informačním textu Jak na reflexi emocí po filmové projekci.
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 každého tvrzení. 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 kterým se tedy 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 vždy 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



## VE SKUTEČNÉM ŽIVOTĚ

Beeban Kidron / Spojené státy / 2017 / 2 min. / doporučený věk: 12+

„Všichni muslimové jsou teroristi.“ „Homosexualita je nemoc.“ „Jsi ta nejdivnější holka z celé školy.“ „Všichni tě nenávidí.“ Běžné komentý, které se denně objevují na internetu, pronášejí skuteční lidé. Vědí ale, jak se cítí ti, na které míří? Spot *Ve skutečném životě* ukazuje, jak anonymní hlášky působí na lidi v realitě. Opravdu bychom něco podobného řekli tváři v tvář neznámému člověku na ulici? Neměla by pravidla slušného chování platit úplně stejně na internetu, jako v normálním životě?

### DOPORUČENÁ AKTIVITA:

**NENECH SE STRHNOUT 30 min. včetně projekce filmu**

**Aktivita vede žáky k přemýšlení o příčinách nenávisné komunikace na internetu a možnostech, jak se jí bránit.**

Díky společné diskuzi si žáci uvědomí, že nenávisné projevy vypovídají především o jejich pisatelích, nikoli adresátech. Tato aktivita a tipy na navazující otázky jsou rozpracovány v příručce *Jak na reflexi emocí po filmové projekci* či na portálu JSNS.cz.

“

*Spot jsem promítala ve své třídě v 1. ročníku. Motivací bylo preventivně ošetřit komunikaci na sociálních sítích a fenomén hate speech. Tato AV lekce byla jedna z prvních, které jsem ve třídě použila. Reakce byly velmi pozitivní a silné. Žáci reflektovali pocity jako smutek, lítost, uvědomění, nespravedlnost, odvaha, zastání, hrdinství. Kromě aktivity Nenech se strhnout, která nám pomohla vyznat se a pojmenovat si skupiny, které nejčastěji čelí hate speech, jsme dále pracovali ve třech velkých skupinách. Spot vyvolal diskusi, která byla celkově velmi shodující a souhlasná. Žáci byli překvapeni, že se jedná o trestný čin (pokud je kyberšikana prokazatelná a opakovaná), a mne překvapilo, že většina z nich potvrdila, že obsluhuje velmi dobře zabezpečené účty na sociálních sítích. Po skončení hodiny jsem měla dobrý pocit, žáci se dobře a aktivně zapojovali, téma je velmi zajímavé a bylo pro ně aktuální, diskuse a reflexe byly velmi přínosné.*

”

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





JSNS.CZ



Realizace projektu byla podpořena MŠMT v rámci Výzvy pro podávání žádostí na aktivity v oblasti primární prevence rizikového chování a podpory duševního zdraví ve školách a školských zařízeních pro rok 2023



JSNS.CZ