

MULTIKULTURNÍ VÝCHOVA

PODPORA TOLERANCE A RESPEKTU
K SOBĚ A OSTATNÍM:
TÉMA TĚLA I DUŠE

METODICKÉ A PRACOVNÍ LISTY
pro 8. ročník



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



JAK PRACOVAT S METODICKÝMI MATERIÁLY?

Dostávají se Vám do rukou metodické materiály, které mají být **inspirací k průřezovému tématu multikulturní výchova**. Tyto materiály, konkrétně **metodika zaměřená na téma Podpory tolerance a respektu k sobě a ostatním**, vycházejí ze zkušeností ze stovek programů, které proběhly na různých pražských i mimopražských školách v rámci dlouhodobého projektu InBáze Multikulturní vzdělávací programy.

Metodika je především inspirací. Navrhované aktivity využívají různých **výukových metod a strategií**, například: skupinová, párová a samostatná práce, prezentace, výklad, diskuse, čtení, pozorování, předvídání, brainstorming, poslech a další.

Vzhledem k tomu, že každý z nás uplatňuje ve výuce vlastní postupy a postoje, žákům předáváme i své zkušenosti a názory, je žádoucí, abychom vybírali a případně upravovali aktivity a témata, která nás osobně zajímají a jsou vhodná pro konkrétní věk a danou skupinu dětí. Není nutné se snažit zařadit do výuky všechny aktivity a striktně dodržovat navržené postupy a instrukce. Časová dotace u aktivit je také orientační, a je třeba ji vždy přizpůsobit aktuálním podmínkám.

Metodika funguje jako celek a jednotlivé oblasti jsou vzájemně provázány, **ale také ji můžeme rozdělit na jednotlivé části** a pracovat s nimi zvlášť v průběhu roku.

Přejeme příjemnou práci s metodikou.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



CÍLEM PROGRAMU

je vytvořit prostor pro zamyšlení se nad (vlastním) vnímáním odlišností a podstatě respektu k sobě i ostatním, soustředíme se přitom zejména na oblast vzhledu. Podle výzkumu [Děti a kult krásy v on-line světě](#), do kterého se zapojilo téměř 10 tisíc dospívajících ve věku 10 až 17 let, celkem 52 % dětí zažilo v reálném světě posměšky kvůli vzhledu. Mezi důsledky stigmatizace na základě vzhledu pak patří šikana, špatné sebepřijetí, negativní sebehodnota či riziko poruch příjmu potravy. Aktivita v metodice se věnuje posílení protektivních faktorů jako posílení sebedůvěry, hledání vlastní sebehodnoty a nastavení zdravých sociálních vazeb.

Program je ukotven v posílení tří kompetencí:

1. **Sebepřijetí a sebepřijímání** – jak přistupujeme k sobě a ke svému tělu. Podkapitolou této oblasti je sebehodnota a sebek péče.
2. **Kritické myšlení** – tedy schopnost nepodléhat prvnímu dojmu, mínění nebo naléhavosti nějakého sdělení, nepřebírat názory, ale připustit si nadhled či odstup.
3. **Posílení respektu k jinakosti**

Základní pojmy, se kterými v programu pracujeme

BODYSHAMING

je jednání, kdy je někdo vystaven ponižování a kritice za své tělesné rysy. Veřejné ponižování, zesměšňování je velmi nebezpečné pro psychiku osoby, na které je páčeno. Nejčastěji dochází k BS v rodině mezi nejbližšími, poté ve škole a na sociálních sítích. Dlouhodobý tlak na vzhled těla má za následek vznik psychických obtíží (např. úzkosti, deprese, sebepoškozování, poruchy příjmu potravy, obezita).

RESPEKT

je důležitý druh lidského postoje k jiným osobám, názorům i kulturám. Je to postoj, kdy uznáváme odlišnosti druhých, i když s jejich názory nebo postoji nemusíme souhlasit. Je podmínkou občanského soužití, zejména v moderních kulturně smíšených společnostech. Proto patří v řadě zemí mezi cíle školní výchovy. Opakem je bezohlednost nebo pohrdání.

PŘEDSUDEK

je negativní postoj k osobám, skupinám, idejím apod. založený na pověře, nekritické víře, stereotypech, bez snahy ověřit je. Často se objevuje ve vztazích k etnickým a rasovým skupinám. Jedná se o přisuzování většinou negativních vlastností lidem dopředu, aniž bychom je znali. Předsudek obsahuje záporné hodnocení nebo odsouzení a je projevem negativního vztahu.

STEREOTYP

je šablonovitý způsob vnímání, který není produktem přímé zkušenosti člověka, je přebírán a udržován tradicí.

HODNOTA

v běžné řeči a ve filosofii znamená to, čeho si jednotlivci nebo skupiny váží, cení, za co jsou ochotni něco obětovat, případně zaplatit. Psychologie hodnotu zmiňuje především ve spojitosti s motivační sférou osobnosti. Hodnoty se stávají jedním z nejdůležitějších určujících činitelů prožívání a chování člověka. Z chování podmiňují hodnoty převážně tu část uvědomělé činnosti člověka, kterou nazýváme jednání.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



Jak pracovat s metodikou

Jedná se o tři 45minutové bloky, které lze realizovat v rámci třídnických hodin v dané třídě. Nabízené aktivity se dají využít v rámci průřezových témat se zaměřením na posilování respektu k odlišnostem a budování vlastní sebedůvěry.

Pracovní listy lze využít i v jiných předmětech – dějepis, anglický jazyk a český jazyk jako průřezové téma (např. Jak se měnil ideál krásy v historii, Význam a ukotvení základních pojmů). Rozhodneme-li se, že během programu budeme fotit aktivity, můžeme je poté využít při závěrečné reflexi.

Poznámka: Některé z aktivit (pravidla komunitního kruhu s důrazem na funkční komunikaci, relaxační techniky, posilování třídního kolektivu) je vhodné **zařazovat** do třídnických hodin **opakovaně** i bez ohledu na to, zda jsou zrovna využity s metodikou.

Výhody: Třídnické hodiny dávají jedinečnou možnost pravidelné **práce se vztahy uvnitř třídy**. Jsou vhodné pro **řešení aktuálních problémů třídy**. Fungují jako prevence nežádoucího chování a přináší i možnost intervence (např. ve spolupráci s odborníkem). Žáci mohou sdělovat **pravidelně**, co se jim ve třídě líbí, resp. co se jim nelíbí, a tím závčas podchytíme a vyřešíme řadu problémů, než nás přerostou a budou eskalovat. Rozvíjí se osobnostní a sociální dovednosti žáků.

Role učitele během programu

- učitel je v roli průvodce tématem, nepřebírá všechnu aktivitu
- nehodnotí, respektuje názory všech, vytváří bezpečné prostředí a klima
- zapojuje všechny žáky do aktivit, respektuje právo neúčastnit se určité aktivity
- pracuje s aktuálním nastavením třídy (nevytahuje věci z minulosti)

Role žáků

- souhlasí s pravidly komunikace (naslouchání a respektování odlišností)
- podílí se na bezpečném klimatu třídy, jsou ochotni dodržovat společná pravidla
- sdílejí osobní postoje a názory, mají možnost něco ovlivnit

Možná rizika

Během třídnických hodin mohou nastat situace, které budou průběh komplikovat (neochota spolupracovat, zlehčování, strach a obavy, vlastní neznalost, silné emoce a projevy žáků). Pro učitele se nabízí možnost vyhledat následně podporu u kolegů ze ŠPP (školní psycholog, metodik prevence, výchovný poradce, speciální pedagog) – nebojte se říct si o pomoc.

- **Konkrétní kolegyně/kolega na naší škole:**

Struktura třídnické hodiny s využitím programu

- **Společné naladění, uvolnění** – ledolamky, pohybové aktivity, nastavení/zopakování pravidel třídy, popř. doplníme o právo neúčastnit se, naslouchání, dobrovolné sdílení.
- **Hlavní aktivita k danému tématu** – naplnění cíle, kooperativní aktivity, samostatné aktivity posilující sebedůvěru, komunikační aktivity.
- **Reflexe a závěrečná relaxace** – s čím odcházíme, nácvik dechových cvičení a všímavosti/mindfulness.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – půl růstu ČR



METODICKÉ LISTY – 1. ÚVODNÍ HODINA

Vzdělávací cíl:	seznámení žáků se základními pojmy a jejich pochopení a ukotvení pro další práci
Časová dotace:	45 minut
Pomůcky:	pracovní listy, psací potřeby, mluvící předmět pro práci v kruhu
Hlavní pojmy:	bodyshaming, respekt, předsudek, stereotyp, hodnota

Postup:

Učitel nejprve seznámí žáky s tím, na čem se bude během následujících třídnických hodin pracovat. Popíše cíle programu (hlavním cílem je posílení vlastního sebevědomí a respektu k odlišnostem, pochopení pojmu bodyshaming a jak může kritika/ponižování na základě vzhledu ovlivnit psychický stav).

Aktivita jsou rozděleny na společnou práci v kruhu, skupinovou práci a samostatnou práci. Úvodní aktivity se odehrávají v kruhu (na koberci, na židlích – dle možností třídy), respektujeme **pravidla komunitního kruhu** (naslouchání, právo nemluvit, právo na úctu, soukromí).

1) Vzájemné naladění (10 minut)

- Sedíme s dětmi/žáky v kruhu, krátce představíme cíle a náplň hodiny. Využijeme „mluvící předmět“, který si navzájem posíláme. Žáci odpovídají postupně na otázku: „Jakou náladu dnes máš?“, „Na co se dnes těšíš?“, „Z čeho máš radost?“, „Co bys dnes chtěl zažít?“.
- Můžeme využít pro rozmluvení skupiny karty (např. **Dixit**, **Empatia**, **Podle sebe**, **Příběhové karty**, **Be creative**), každý si vybere „svoji“ kartu a popíše, v čem je mu/aktuální náladě karta podobná, v čem ho zaujala.
- Myšlenková mapa, co vše již o tématu víme, společné naladění na téma. Na velký papír doprostřed napíšeme slovo BODYSHAMING. Píšeme cokoli žáky k tématu napadne, vše je povoleno. Mapu můžeme poté pověsit ve třídě, po každém bloku (hodině) dopíšeme nové pojmy, o kterých jsme se v rámci programu bavili.

2) Aktivizační hry – varianty (5 minut)

- Žabka a míček – stojíme v kruhu. Nejprve žákům pošleme imaginární žabku z dlaní do dlaní. Postupně proskáče po celém kruhu, jakmile se vrátí k pedagogovi, posíláme na druhou stranu. Můžeme i naznačit tlesknutí dlaní (skok žáby). Poté po kruhu posíláme imaginární ping pongový míček – pod nohama žáků – musí vždy trochu nadskočit, pak vyměníme směr. Na závěr pošleme jedním směrem žabku a druhým směrem míček. Ukázka **ZDE**.
- „Na ulici“ – žáci se volně pohybují po prostoru, nedívají se vzájemně do očí. Po chvíli mohou navázat dvouteřinový oční kontakt, pak po chvíli pětivteřinový, poté mohou někomu kolemjdoucímu změnit směr lehkým dotykem na rameno.

Po skončení aktivit v kruhu reflektujeme zážitek. Palec nahoru = pozitivní, vodorovně = neutrální, dolů = negativní („Jak na mě jednotlivé aktivity působily?“).



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – půl růstu ČR



3) Práce s pracovním listem (20 minut + 5 minut reflexe)

- **Pracovní list** – *Pojmy* (hodnoty, respekt, stereotyp, předsudek, bodyshaming). **Pracovní listy následují za touto metodickou částí.** Možné využít v hodině českého jazyka. Práce může probíhat ve skupinách, dvojicích, samostatně. Poté může následovat diskuze v kruhu a sdílení, jak se nám dařilo, co si odnášíme.

4) Závěr hodiny (5 minut)

- Sedíme v kruhu a probíhá diskuze, učitel nehodnotí, jen klade otázky, např. „Co jsme se dnes dozvěděli“, „Co nás překvapilo“, „Co si odnášíme“, „V jakém tématu bychom se ještě rádi zdokonalili“. Pojmy dopíšeme do myšlenkové mapy, kterou jsme si již vytvořili.
- Aktivita reflexe: Shrňte dnešní hodinu do sms (krátká zpráva pro kamaráda/rodiče).

Reflexe: další aktivity lze najít zde: [Reflektivní minutovky](#)

Dechové/relaxační cvičení (5 minut)

V případě zbývajících času můžeme začlenit **dechové nebo relaxační cvičení**. Relaxační cvičení využíváme pro učení se zklidnění a zvládání náročných situací, zpracování svých emocí. Pomáhají nám vrátit se ke svému tělu, uvědomit si, co se v něm děje a učit se v něm orientovat. Pokud se vyznáme v reakcích svého těla, může nám to přispět k pocitu bezpečí, svobody a sebedůvěry. Posilujeme psychickou rovnováhu. Posilujeme soustředění, které má pozitivní vliv na naše učení.

Během dechového cvičení mluvíme klidným hlasem, nespěcháme, respektujeme, pokud se někdo nebude chtít zúčastnit (např. mít zavřené oči).

Pevné místo pod nohama

Žáky provázíme jednotlivými fázemi:

- Posad' se tak, abys měl/a nohy pevně na zemi, narovnej si záda a pevně se opři, vnímej, jak se tvoje nohy dotýkají podlahy, vnímej stabilitu, kterou ti to přináší.
- Vnímej svůj dech, můžeš si třeba zkusit položit jednu ruku na hrudník, druhou na břicho a pozoruj, jak dech pracuje.
- Uvolni svaly v obličeji (několikrát se zamrač, pak uvolni čelo, zvedni obočí a uvolni, zahýbej čelisti doprava a doleva, uvolni, nakonec zvedej koutky úst, jako když se usmíváš a uvolni).
- Uvolni krk a ramena, můžeš zkusit položit střídavě ruku na své rameno a lehce promasírovat.
- Vnímej, kde se v těle ještě objevuje napětí, soustřeď se na svůj dech, kam ho nasměruješ.
- Nakonec se třikrát nadechni a vydechni. Otevři pomalu oči.

5) Poděkujeme všem za práci a oceníme snahu, aktivitu a sdělíme, že budeme pokračovat v další třídnické hodině v tématu.

RESPEKT

Napiš vlastní definici respektu

Doplň do bublin respektující konverzaci



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



HODNOTA

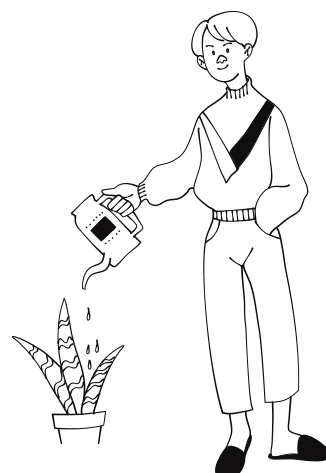
Čeho by ses určitě nechtěl/a vzdát

Jaké jsou nyní tvoje TOP 3 hodnoty

1

2

3



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



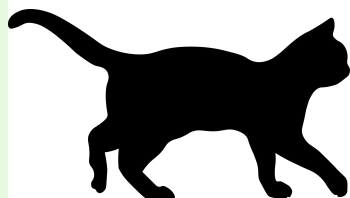
PŘEDSUDEK

Napiš nejčastější
předsudky, které
vnímáš ve tvém okolí

Souhlasíš s nimi?

☐☐☐☐☐

Napadá tě, jak by se to dalo změnit?





EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



BODYSHAMING

Co podle tebe znamená bodyshaming?

Vyber ocenění, které druhého neponižují a nehodnotí, vymysli svoje vlastní.

Vypadáš teď fakt hubeně.

Cítím se s tebou dobře.

Jsi pro mě inspirativní.

Líbí se mi tvůj styl.

Pruhy ti nesluší.

Pořád jenom jíš.

Dělej se sebou něco.

Cením si tvou upřímnost.

A tobě nevadí ty špeky.

Tvůj úsměv mi zvedl náladu.

Co to máš na sobě?

Máš nějak moc chlupů.

Je mi s tebou příjemně.

Jsem tu pro tebe.

Rád s tebou trávím čas.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



STEREOTYP

Vzpomeň si na tradiční českou pohádku a zapiš genderové stereotypy, které se tam objevují:

Vyber pohádku dle svého uvážení, ve které se „obráť“ mužské a ženské role. Tedy tam, kde vystupoval v pohádce muž, bude nyní vystupovat žena a naopak.

Diskutuj ve skupině/dvojici o svých pocitech, které v tobě tato pohádka vyvolává, a přemýšlej o příčinách těchto pocitů, tedy proč v tobě tato pohádka vyvolává takové pocity?



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



METODICKÉ LISTY – 2. NAVAZUJÍCÍ HODINA

Vzdělávací cíl:	seznámení žáků s proměnou ideálu krásy v historii. Hledání vlastního pohledu na ideál krásy a definování, jak nyní vnímáme tento pojem v novodobých dějinách.
Časová dotace:	45 minut
Pomůcky:	pracovní listy, psací potřeby, nůžky, barevné rozlišovákы
Hlavní pojmy:	ideál krásy – proměna v čase a naše vnímání novodobého kultu krásy

Postup:

1) Vzájemné naladění (10 minut)

Rozdělíme mezi účastníky kamínky, dřívka, papírky apod. různé barvy. Podle barev se rozdělí do skupin (5–10 žáků ve skupině). Skupina hledá společné znaky své skupiny, např. věk, barva vlasů, co mají oblečeného (např. jsou lidmi, mají rodiče, sourozence atd.). Jde o to najít, co je spojuje, společné znaky. Skupiny sdílí svoje společné znaky s ostatními, vystřídají se. Potom se dostaneme k tématu vzhledu, který je jen jednou stránkou osobnosti. Během dějin se obraz ideálu, tedy toho, jak má člověk vypadat, měnil několikrát. Jak to bylo tenkrát a jak je to nyní, si ukážeme na pracovním listě.

2) Pracovní list – Ideál krásy v průběhu času (30 minut)

- Pracovní list – *Jak se měnil ideál krásy*. Možné využít i např. v hodině dějepisu. Pracovní listy následují za touto metodickou částí.

Práce může probíhat ve skupinách, dvojicích, samostatně. PL můžeme nastříhat, aby žáci přiřazovali odpovídající obrázky a popisy. Nebo můžeme s texty a popisy jednotlivých období pracovat ve skupinách/rozdělit do skupin, kde proběhne diskuze. Poté skupina předá informace ostatním a společně hledáme shodné znaky pro dnešní dobu.

Extra nebo alternativní aktivita:

Můžete se žáky porovnat ideál ženské krásy napříč kulturami, např. v těchto videích a článcích:

- [Top 8 neobvyklých ideálů krásy](#)
- [Top 5 ideálů krásy ve světě](#)
- [Jak by tatáž žena měla ideálně vypadat v různých zemích světa](#)

4) Závěr hodiny (5 minut)

Sedíme v kruhu a probíhá diskuze, co jsme se dnes dozvěděli, co nás překvapilo. Co si odnášíme pro sebe, jak se nám dařilo spolupracovat, koho bych chtěl/a ocenit? Dopíšeme důležité pojmy do myšlenkové mapy.

Aktivita reflexe:

- meloun = odnáším si z dnešní hodiny něco malého (pecka melounu) a něco velkého (celý meloun)
- řetěz = co se mi dnes propojilo a s čím



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



Dechové/relaxační cvičení (5 minut)

V případě zbývajcího času můžeme začlenit **dechové nebo relaxační cvičení**. Relaxační cvičení využíváme pro učení se zklidnění a zvládání náročných situací, zpracování svých emocí. Pomáhají nám vrátit se ke svému tělu, uvědomit si, co se v něm děje a učit se v něm orientovat. Pokud se vyznáme v reakcích svého těla, může nám to přispět k pocitu bezpečí, svobody a sebedůvěry. Posilujeme psychickou rovnováhu. Posilujeme soustředění, které má pozitivní vliv na naše učení.

Všech pět pohromadě 5–4–3–2–1

Sedíme v kruhu, vnímáme náš dech, zklidníme se a začneme zapojovat naše smysly. Každý sám odpovídá v duchu na otázky, nespěcháme, není to závod:

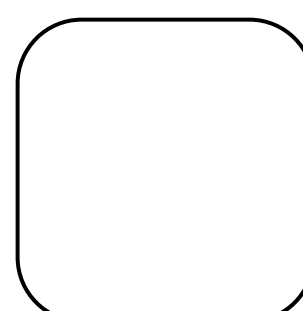
- Nejprve si všimni 5 věcí, které vidíš kolem sebe.
- Všimni si 4 věcí, kterých se můžeš dotknout (země, na které sedíš, oblečení).
- Poté si zkus všimnout 3 zvuků, které slyšíš. Věnuj jim krátkou pozornost.
- Následuje čich, vnímej 2 věci, které můžeš cítit. Je to pro tebe intenzivní, příjemné, slabé...
- Nakonec si všimni, jakou cítíš 1 chuť v ústech.
- Oči poté všichni otevřeme a můžeme krátce zhodnotit (palec nahoru dolů).

5) Poděkujeme všem za práci a oceníme snahu, aktivitu a sdělíme, že budeme pokračovat v další třídnické hodině v tématu.

KULT KRÁSY

Jak se měnil ideál krásy v průběhu dějin

Italská renesance / Antika/ Egypt/ Viktoriánská Anglie/ /30. léta/
50.léta/ 60.léta/ 80.-90.léta/ Čína 200 p.n.l. / vlastní ideál



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



Kult krásy v historii

Starověký Egypt 1292 - 1070 př.n.l.

Ideálem byly dlouhé vlasy, symetrický obličej, tlusté černé oční linky, štíhlá postava, vysoký pas a úzká ramena. Společnost starého Egypta byla sex-pozitivní a předmanželský sex byl přijatelný. Ženy mohly vlastnit majetek nezávisle na svých manželech vč. možnosti bez ostudy požádat o rozvod.

Starověká Čína Dynastie Chan, 206 př. n. l.–220 n. l.

Během dynastie Han byla v Číně ideálem křehká a štíhlá postava, z níž vyzařovala vnitřní záře. Od žen se očekávalo, že budou mít světlou pleť, dlouhé černé vlasy, červené rty, perfektně bílé zuby a malá chodidla – ta byla nejdůležitějším znakem krásy.

Čínská společnost byla od počátku patriarchální, což minimalizovalo práva žen ve společnosti.

Starověké Řecko, 500 – 300 př. n. l.

Aristoteles nazval ženskou postavu „zdeformovaným mužem“. Starověcí Řekové byli zaměřeni spíše na ideál mužské postavy. Dobovým ideálem však byly baculaté ženy se světlou pletí.

Italská renesance, 1400 – 1700

V této době byly ženy ztělesněním ctnosti a často byly odděleny od mužů – a to jak na veřejnosti, tak i doma. Dokonalá krása v renesanční Itálii znamenala: plnoštíhlá postava včetně plných boků a velkých prsou. Dále pak bledá pleť, blondáté vlasy a vysoké čelo.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



Kult krásy v historii

Viktoriánská Anglie, 1837 – 1901

Královna Viktorie byla nejvlivnější osobností této éry. Ženy nosily korzety, aby měly ten nejtenčí pas a jejich tělo tvar „přesýpacích hodin“. Symbolem ženskosti byly i tehdy dlouhé vlasy.

Bouřlivá dvacátá léta, 1920

Ženy ve Spojených státech dostaly volební právo a to jim dodalo svobodu. Mezi ženami byly favorizovány ty, které měly mužskou postavu, androgynní vzhled (rysy muže i ženy), útlý pas. Ženy tehdy dokonce nosily podprsenky, které zplošťovaly jejich prsa. Populární byly vlnité vlasy.

Zlatá léta Hollywoodu, 1930 – 1950

Křivky, opět postava tvaru přesýpacích hodin, vyvinutá hrud', úzký pas. Idealizovaná verze ženy byla poprvé rozšířena po celém světě. Perfektním ideálem krásy byla v té době například filmová hvězda Marilyn Monroe, jejíž míry byly 91-58-91.

Swingové šedesátky, 1960

Postavy štíhlé jako proutek, hubené dlouhé nohy a dospívající postava – naprostý ideál šedesátých let. Revoluci ve štíhlosti žen nejlépe reprezentovala v této době manekýnka Twiggy – chlapecká vyhublá postava bez prsou a boků. Byla to doba vzniku feminismu, ženy získaly přístup k antikoncepci.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



Kult krásy v historii

Éra supermodelek, 1980

Velkým zlomem v tomto období bylo zahájení prodeje cvičebních videí, které měly ženy vést ke štíhlosti a dobré kondici. Supermodelky, jako je Cindy Crawford nebo Jane Fonda, udávaly trendy tehdejší doby: byly vysoké, štíhlé, atletické, ale stále ženské. Jane Fonda (americká herečka) před časem přiznala, že trpěla přes 20 let poruchou příjmu potravy. Podařilo se jí nad nemocí zvítězit a začít milovat své tělo.

Heroin Chic, 1990

Obrat od materialismu.

Ideální tělo v tomto období měla žena, která byla hubená, křehká a působila zanedbaně. Modelka Kate Moss byla typickou představitelkou tohoto „desetiletí heroinu“: bledá, uzavřená do sebe a velmi hubená.

Postmoderní krása (2000 - dnes)



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



METODICKÉ LISTY – 3. A 4. NAVAZUJÍCÍ HODINA

Vzdělávací cíl:	seznámení žáků s tématem vnímání vlastní sebehodnoty, vč. otázky, zda dokážeme respektovat sebe i ostatní. Žáci si uvědomí, na koho se ve svém okolí mohou obrátit v náročných situacích.
Časová dotace:	90 minut (2 x 45 minut, na sebe navazující hodiny)
Pomůcky:	pracovní listy, psací potřeby, čisté papíry, rozstříhané papírky, křída na zem
Hlavní pojmy:	sebehodnota, respekt k sobě a ostatním, řešení náročných situací

Postup:

1) Pohybové aktivity (3 minuty)

- **Kámen–nůžky–papír**, dá se využít dlouhá chodba. Ujistíme se, že všichni umí hrát K–N–P. Dvě skupiny proti sobě, „vybíhají“ dva naproti sobě, kde se potkají, zahrají K–N–P, vítěz pokračuje dál, kde se setká s dalším vybíhajícím z družstva naproti, kdo první překročí pásku druhého družstva, vítězí.
- **Malování na záda.** Dvojice nebo trojice postavena do zástupu čelem ke zdi, začíná zadní hráč, vymyslí si jednoduchý tvar/obrázek (např. smajlík, domeček, sněhulák), namaluje první tah na papír na zádech spolužáka před sebou, ten poté namaluje tvar, který cítil, žákovi před sebou na papír na jeho zádech a ten zase namaluje tvar, který cítil na papír na zdi. Jakmile je tvar, obrázek namalovaný, ukážeme si vzájemně výtvořky a přemýšlíme, co bylo pro nás nejnáročnější/nejjednodušší a proč.

2) Posílení sociálních vztahů (10–15 minut)

- Žáci si vyberou partnera. Sednou si naproti sobě, uvolní se, zavřou oči a sdělují si napřed jeden a pak druhý tři vlastnosti, kterých si u sebe váží. Mluví jen o pozitivních. Potom si najdou jinou dvojici a každý sdělí, co od druhého slyšel a jak ho pochopil. Vzájemně se čtveřice prostřídá ve sdílení. Ke konci aktivity se můžeme žáků doptat, které vlastnosti jim připadaly zajímavé a proč.
- **Otázky** – každý žák má před sebou pět lístků a tužku. Na každý napíše pět konkrétních dotazů, na které by rád znal odpověď ostatních žáků. Co by o nich chtěl vědět. Na každý lístek napíše jméno spolužáka, od kterého by chtěl znát odpověď. Lektor rozdělí lístky podle jmen žáků. První začne odpovídat na dotazy určené jemu. Odpovědět může a nemusí. I pedagog se může ptát – popřípadě dát otázku žákovi, který od nikoho lístek nedostal. Variantou může být psaní ocenění navzájem nebo zajímavostí o sobě – žáci pak mohou hádat, kdo o sobě danou zajímavost napsal.

3) Pracovní listy – Posílení vlastní sebehodnoty

Práce probíhá samostatně. Nejprve představíme PL *Sebehodnota*. Provedeme žáky PL, povzbuzujeme je v jejich práci, nehodnotíme, oceňujeme. Poté pracujeme s PL *Můj krizový plán*. Představíme si jednotlivé situace na pracovním listě, zeptáme se, zda jsme se někdy s podobnou situací setkali. Žáci vyplňují PL samostatně, mohou napsat způsoby, jak by situaci řešili a/nebo konkrétní kontakt na osobu, na kterou by se obrátili v dané situaci. Poté může následovat diskuze v kruhu a sdílení, jak se nám dařilo, co si odnášíme.

a) Pracovní list Sebehodnota (20 minut)

Já – kdo jsem a co mě určuje – popis PL. Pracovní listy následují za touto metodickou částí.

- Namaluj obrys svého těla, jak se vidíš. Vybarvi si nebo vyzdob místa, která máš na sobě rád. Kolem obrázku napiš pozitivní výroky, které vyjadřují tvé mínění o sobě: např. věřím si, odmítám ztrácet odvalu, nevzdám to, věřím v pozitivní výsledky, věřím, že mě čeká něco dobrého apod.
- Sepiš, co se ti již v životě podařilo dokázat. Úspěchy mohou být fyzické, duševní, duchovní, sociální, mohou souviset s rodinou, přáteli, školou nebo jinými činnostmi. Označ hvězdičkou ty, kterých bylo nejobtížnější dosáhnout.
- Napiš, v čem by byl tvůj život odlišný, kdybys to vzdal před dosažením těchto úspěchů.
- Jaký je tvůj aktuální cíl, úkol, kterého chceš dosáhnout? A co/kdo ti pomůže k dosažení tohoto cíle?

Motivace: Protože jste zvládli již náročné cíle a úkoly v minulosti, věřím, že zvládnete i ty nové.

b) Pracovní list Můj krizový plán (20 minut)

Pracovní list – Na koho se mohu obrátit. Pracovní list následuje za touto metodickou částí.

Popíšeme si, co jednotlivé situace na PL znamenají, zda jsou žákům povědomé, zda se s nimi již setkali. Poté žáci vyplňují, jak by danou situaci řešili sami nebo za pomoci druhého člověka (odborníka, instituce). Sdílení může proběhnout ve dvojici nebo trojici.

4) Závěr hodiny (5 minut)

Sedíme v kruhu a probíhá diskuze, co jsme se dnes dozvěděli, co nás překvapilo. Co si odnášíme jako dnešní hodnota. Chtěl bych někoho ocenit? Dopíšeme pojmy do myšlenkové mapy.

Aktivity reflexe:

- kufr = co si odnáším a nechci zapomenout (hodnota pro mě)
- popelnice = co vyhazuji (nebylo pro mě přínosné nebo už nechci řešit)
- pračka = co potřebuji ještě probrat/zopakovat/vyjasnit, k čemu se chci vrátit

Dechové/relaxační cvičení (5 minut)

V případě zbývajících času můžeme začlenit **dechové nebo relaxační cvičení**. Relaxační cvičení využíváme pro učení se zklidnění a zvládání náročných situací, zpracování svých emocí. Pomáhají nám vrátit se ke svému tělu, uvědomit si, co se v něm děje a učit se v něm orientovat. Pokud se vyznáme v reakcích svého těla, může nám to přispět k pocitu bezpečí, svobody a sebedůvěry. Posilujeme psychickou rovnováhu. Posilujeme soustředění, které má pozitivní vliv na naše učení.

Mé oblíbené místo

Pohodlně se usadíme, vnímáme své tělo a soustředíme se na svůj dech. Vybavíme si své oblíbené místo (může být i vymyšlené), kde je nám dobře, cítíme se tam bezpečně. Prohlédneme si své místo a vnímáme vzduch kolem, teplotu, barvy. Rozhlédneme se a můžeme zavnímat, čeho se tam můžeme dotknout (chodíme po trávě, po pláži, v lese...). Chvilu na oblíbeném místě zůstaneme. Vnímáme jen svůj dech. Po chvilce se začneme vracet zpátky do třídy, napočítáme 3, 2, 1 a otevřeme pomalu oči.

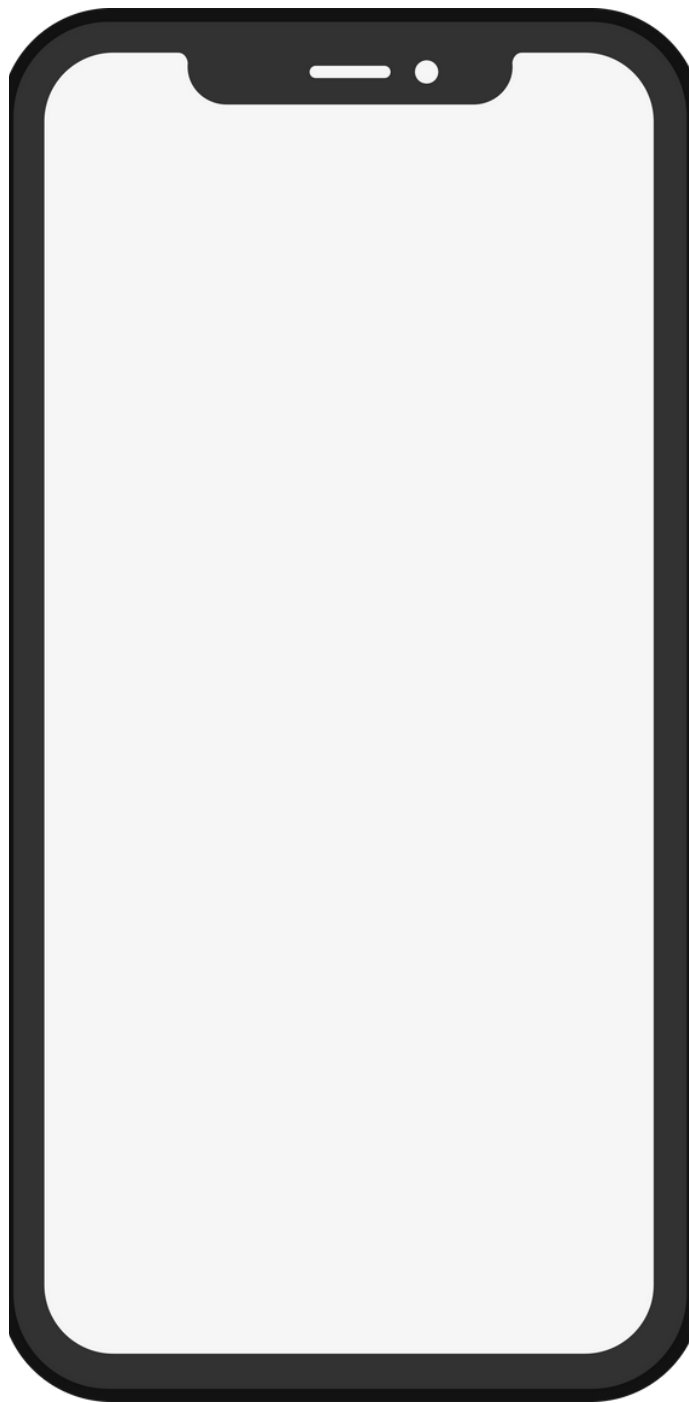
5) Poděkujeme všem za práci. Zdůrazníme, že žádný problém není tak malý, aby si nezasloužil pomoc.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



SELFIE



Namaluj **obrys** svého těla, jak se vidíš "jako selfie".

Vybarvi si nebo vyzdob místa, která se ti **na sobě líbí**.

Kolem obrázku napiš **pozitivní** výroky, které vyjadřují tvé mínění o tobě.

Např. věřím si, odmítám ztrácet odvahu, nevzdám to, věřím v pozitivní výsledky, věřím, že mě čeká něco dobrého.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



ÚSPĚCHY A CÍLE

Sepiš si, co se ti již v životě podařilo dokázat.

Úspěchy mohou být - fyzické, duševní, duchovní, sociální, mohou souviset s rodinou, přáteli, školou nebo činnostmi.

Označ **hvězdičkou** ty, které bylo **nejobtížnější dosáhnout**.

Napiš, v čem by tvůj život byl odlišný, kdybys to vzdal/a před dosažením těchto úspěchů.

Jaký je tvůj aktuální cíl, úkol, kterého chceš dosáhnout?

A co ti pomůže k dosažení tohoto cíle?

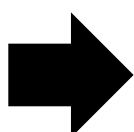
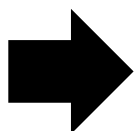
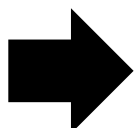
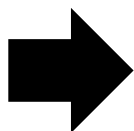
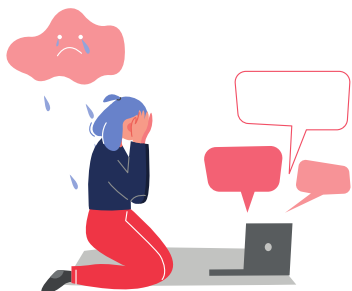


EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



MŮJ KRIZOVÝ PLÁN

NA KOHO SE MOHU OBRÁTIT, KDYŽ:



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



METODICKÉ LISTY – ZÁVĚREČNÉ ZHODNOCENÍ PROGRAMU (PL1)

Vzdělávací cíl:	Společné ohlédnutí za programem, vyhodnocení přínosu a nastavení dalších akčních kroků pro podporu pozitivního klimatu ve třídě.
Časová dotace:	45 minut
Forma:	navazující třídnická hodina
Pomůcky:	flipchartový papír, fixy, post-ity, fotografie z programu, hlasovací puntíky

Postup:

Společně se žáky

Na velký flipchartový papír napíšeme doprostřed slovo *respekt*. Kolem slova se každý žák namaluje a/nebo podepíše. Můžeme doplnit o fotografie z aktivit programu. Papír rozdělíme čarami na 3 části – přínosy pro mě, přínosy pro kolektiv, co chceme v rámci kolektivu dále posilovat/podporovat.

Mezi žáky rozdělíme barevné post-ity, na každý zvlášť žáci napíší:

- co pro ně bylo během třídnických hodin nejdůležitější,
- v čem vidí největší přínos pro sebe i pro ostatní,
- co by chtěli dále v rámci kolektivu posilovat/podporovat (např. vztahy, schopnost naslouchat, otevřenou komunikaci, důvěru, společné zážitky, relaxace atd.).

Pedagog sám

Jaký měl pro mě program největší přínos? Co jsem se od žáků naučil/a? Co ve třídě/kolektivu nejvíce rezonovalo, jaká témata? Co mě překvapilo? Co mě potěšilo?

Společné nastavení akčního kroku

Z vypsání post-itů v oblasti „Co chceme v rámci kolektivu dále posilovat“ vyhodnotíme ten nejaktuálnější. Každý žák má 3 hlasovací body/puntíky. Ke každému post-itu s textem může přidat dané body (jeden, dva nebo všechny, nebo žádný). Poté sečteme body a daný post-it přepíšeme na flipchartový papír jako AKČNÍ KROK. Zvolíme si: od kdy do kdy se bude realizovat, kdo to má na starosti, co k tomu potřebujeme.

Aktivity navíc

1) Hodnoty – skupinová práce (20 minut)

Aktivita se zaměřuje na význam hierarchie životních hodnot pro každého jedince a toleranci i na snahu o pochopení hodnot druhého, respekt k důležitosti hodnot druhých. Připravíme si kartičky s hodnotami (vzdělání, tma, velkoměsto, rodina, přítel, třída, zdraví, peníze, učitel, technika, příroda, fyzická krása). Sadu kartiček rozdělíme do skupin, poté si musí skupina určit pořadí od nejdůležitější hodnoty po nejméně významnou. Nesmí být dvě na stejném místě. Řazení max. 5–8 minut.

Poté se jednotlivé pořadí ve skupinách porovnává a probíhá diskuze. Výsledek není špatně ani dobře, jde o to, zda se byli žáci schopni domluvit, i když mají rozdílné názory na pořadí hodnot.

Otázky do diskuze:

- Jak je možné, že máte v každé skupince jiné pořadí hodnot?
- Je možné vzdát se vlastních hodnot?
- Můžeme po někom žádat, aby se vzdal svých hodnot a přijal jiné?
- Máme všichni stejné hodnoty?

2) Odolání tlaku vrstevníků + PL1 (20 minut)

Cílem je, aby si žáci uvědomili, že mají sílu odolat tlaku vrstevníků a rozhodovat sami za sebe, co je pro ně správné.

- Nejprve se žáky prodiskutujte, co je „tlak vrstevníků“ – ten nastává, když se ho přátelé snaží přesvědčit, že má myslet, cítit a jednat určitým způsobem. Tlak i podlehnutí tlaku obvykle slouží lidem k tomu, aby ze sebe měli lepší pocit. Ten, kdo má zdravé sebevědomí, nepotřebuje na ostatní tlačit, ani podléhat tlaku z jejich strany.
- Žáci vypracují pracovní list, potom o aktivitě krátce diskutujete.



PRACOVNÍ LIST – ODOLÁNÍ TLAKU VRSTEVNÍKŮ (PL1)

Tlak vrstevníků nastává, když se tě přátelé snaží přesvědčit, že máš myslet, cítit a jednat určitým způsobem. Lidé to dělají, aby měli sami ze sebe lepší pocit. Ten, kdo má zdravé sebevědomí, nepotřebuje tlačit na ostatní, ani podléhat tlaku z jejich strany (Schab 2022: 149).

Úkoly:

- Zakroužkuj každou z následujících položek, u které cítíš tlak vrstevníků. Zaškrtni každou, u níž ty sám či sama tlačíš na ostatní (můžeš zakroužkovat i zaškrtnout stejné situace).**
 - pomlouvání lidí
 - kouření nebo vapování
 - pití alkoholu
 - účast v nějaké skupině/klubu/partě
 - drogy
 - krádeže
 - nosit určitou velikost oblečení
 - vyznávat určité náboženství/víru
 - věnovat se nějakému sportu
 - oblékat se určitým způsobem
 - mít nebo nemít rád/a určité lidi
 - sledovat určitá videa nebo filmy
 - studovat určité předměty
 - nosit určitý účes
 - poslouchat určitou hudbu
 - určité sexuální chování
 - nechat si udělat tetování nebo piercing
 - nevhodně používat sociální sítě
- Popiš jednu ze zakroužkovaných situací. Jak zdravé bylo v té situaci tvé sebevědomí?**
- Popiš jednu ze zaškrtnutých situací. Jak zdravé bylo v té situaci tvé sebevědomí?**
- Tlak vrstevníků na nás zabírá, když nám připadá, že je příliš obtížné stát si za svým názorem. Představ si, že jsi v situaci, kdy vnímáš tlak vrstevníků – zaškrtni si věty, které můžeš v takové situaci použít a vymysli si pro sebe další.**

„Ne děkuji, to není pro mě.“

(vymysli svoje vlastní) _____

„Ne, já to vynechám.“

„Ne, tohle já nedělám.“

„Radši ne.“

„Ne, díky, to není můj styl.“

„Ne nechci.“



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – pól růstu ČR



METODICKÉ LISTY – ANGLICKÝ JAZYK

Mezioborové vztahy:	Člověk a společnost, Dějepis
Výukové metody a strategie:	řízená diskuze, práce s online zdroji
Časová dotace:	30–45 minut
Vzdělávací cíle:	zlepšení porozumění a slovní zásoby v anglickém jazyce, práce s internetovými zdroji, prezentace
Pomůcky:	internetové připojení, projektor, psací potřeby

Postup:

- 1) Before watching, ask your students: Do you think the ideal men's body has changed throughout history? How?
- 2) Now watch the video [**How Men's Perfect Body Types Have Changed Throughout History.**](#)
- 3) Discussion:
 - a) Which periods of time are mentioned in the video? (*the Neolithic Era, Ancient Greece, the Middle Ages, Renaissance*)
 - b) Why was it important at some times of the history of the mankind to be fat, big or heavy? When was it?
 - c) Based on the video, what can you say about:
 - Vitruvian man (*a drawing by the Italian artist and scientist Leonardo da Vinci inspired by the ancient Roman architect Vitruvius*)
 - Macaronis (*fashionable young men from 18th century England, who had traveled to Europe, mainly Italy, dressed, spoke and behaved in quite sentimental and androgynous manner*)
 - Fat Men's Club (*a social club in the late 19th to early 20th centuries, primarily in the US. The New England Fat Men's Club at one point had 10,000 members.*)
 - Charles Atlas (*1930s, first fitness guru*)
 - d) How did Hollywood influence the ideal appearance? (*people in movies appear heavier, so directors preferred leaner actors, who also had to be physically fit because there was a lot of movement in movies at that time*)
 - e) What do these words stand for?
 - Dad bod
 - Exec bod
 - f) In which periods of time androgynous or feminine look was popular? (*In the late '60 and '70s; also with the Macaroni in 1800s*)
- 4) Students work in groups (or pairs). Each group finds more information about one of the following topics and presents them to the class:
 - Fat Men's Club
 - Macaronis
 - Charles Atlas

POUŽITÉ ZDROJE

- *Metodika multikulturní výchovy*, kolektiv autorů, Zlín, 2012.
- Hegrová, I. *O čem tělo vypráví*, Press, 2021.
- Hanson, R., McKay M. a kol. *Okamžitá pomoc proti úzkosti*, Portál, 2022.
- Schab L. *Začni si věřit – Rádce pro teenagery pro rozvoj sebedůvěry*, Portál, 2022.

[cit. 2023-03-29] Dostupné pod licencí Public domain a Creative Commons z:

- <https://o2chytraskola.cz/assets/files/original/a51f6c8c72d8aaf67700b0dcfd685ab1.pdf>
- <https://cosiv.cz/cs/2022/09/23/jak-zvladat-stresove-reakce-u-deti/?fbclid=IwAR0ysvRaeID9TsILvUnLxY-VVLRKJy-oaPhxhR8pWS6zVLJCBoCkm4gCbRd4>
- https://zapojmevsechny.cz/user_files/Predchazeni%20sikane%20-%202%20metody/Jak%20pracovat%20s%20d%C4%9Btmi%20v%20komunitn%C3%ADm%20kruhu.pdf
- https://theses.cz/id/8emrv4/Kostkova_2022.pdf
- https://www.youtube.com/watch?v=Om0fNxpOxqk&ab_channel=KISKIS-keepitshort
- <https://www.podlesebe.cz/>
- https://www.odysea.cz/localImages/tridnicke_hodiny.pdf
- <https://jobvzdelavani.cz/reflektivni-minutovky/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=sQUI04ClZ0M>
- <https://www.youtube.com/watch?v=yaBf04Jw2Ys>
- <https://www.youtube.com/watch?v=zlCtNr41WDI>
- <https://www.novinky.cz/clanek/koktejl-ideal-krasy-v-osmnacti-zemich-sveta-321627>
- <https://www.youtube.com/watch?v=LnYHWUTkFMU>

Metodiku vytvořila Helena Pravdová, koordinátorka projektu *Moje tělo je moje*, helena@mojetelojemoje.cz.
Anglickou část zpracovala Blanka Charvátová.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha – půl růstu ČR

