

Doplňkový materiál pro hodiny etiky a pro třídnické hodiny

ROSTEME (I.)

VÝCHOVA LIDSKÝCH CTNOSTÍ



pro 5. až 7. ročník ZŠ

TEXTY:

Mgr. Veronika Rybníčková

GRAFICKÁ ÚPRAVA A KOREKTURY:

Mgr. Veronika Rybníčková

Anna Králová

ÚVOD

Rosteme je systematický plán rozvoje základních lidských ctností na základní škole. Jedná se o tříletý cyklus. Nyní držíte v ruce první díl celého materiálu.

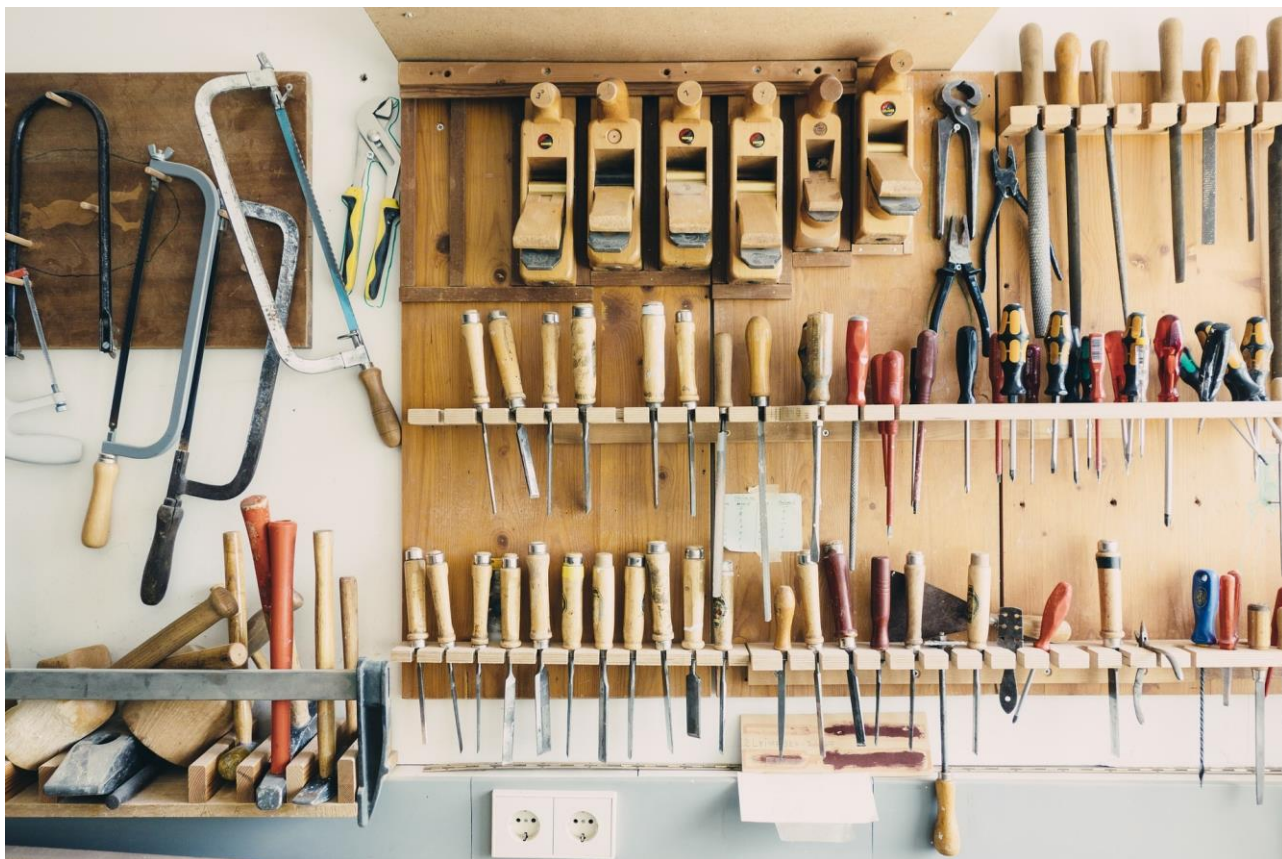
Ctnost je trvalá a pevná dispozice konat dobro. Jedná se tedy o dobrou vlastnost, kterou získáváme cvikem. Nemůžeme předpokládat, že z nás vyrostou dobří lidé s pevnými zásadami, slušní občané, kterým není lhostejný osud druhých, celé společnosti či přírody, pokud nebudeme vědět, „jak na to“.

Tento pracovní sešit netvoří izolovanou příručku pro výchovu a vzdělávání. Lidské ctnosti (dobré vlastnosti) a jejich podpora musí být integrovány do všech předmětů, neboť tvoří nedílnou součást každého člověka. Jednotlivé ctnosti jsou propojeny s ostatními dobrými vlastnostmi, nelze je tedy od sebe oddělit.

V pracovním sešitě naleznete deset témat – jedno na každý měsíc školního roku:

září	Pořádek
říjen	Vytrvalost
listopad	Přátelství
prosinec	Hospodárnost
leden	Hygiena a čistota
únor	Loajalita
březen	Poslušnost
duben	Optimismus
květen	Trpělivost
červen	Dobré využití času

POŘÁDEK



<https://pixabay.com/cs/photos/náradí-seminář-zařízení-konstrukce-690038/>

Souhlasíš?

Když má člověk uspořádané své věci (například sešity, knihy, tužky), rychleji je najde, až je bude potřebovat. Tím ušetří spoustu času, ulehčí si práci a bude se mu příjemněji žít.

Člověk, který na svém stole kupí papíry, sešity, knihy a jiné věci, nemá dostatek místa pro práci, nenajde důležitý dokument, když ho potřebuje, ztrácí přehled o tom, kde co má, je nervózní...

Aktivita

1. Prohlédni si obrázek a řekni:

- Kdo asi pracuje s tímto nářadím?
- Víš, jak se co jmenuje? Najdeš hoblík? Uměl bys s ním pracovat?
- Co by se stalo, kdyby nářadí nebylo takto uspořádáno? Myslíš, že by se dalo uspořádat ještě lépe?
- Jak vypadá Tvůj penál / pouzdro na psací potřeby? Řekl bys, že je v něm pořádek?

2. Napiš alespoň jedno synonymum ke slovu **nepořádek**:

NÁVYK: UKLÁDÁM VĚCI NA SVÉ MÍSTO

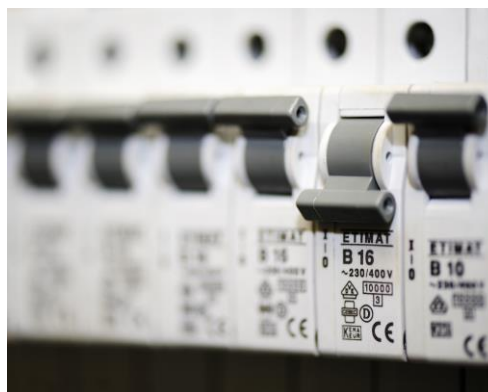
SEBEHODNOCENÍ ZA 1. – 15. ZÁŘÍ: 😊 😐 😞

Aktivita

1. Popiš, co je na fotkách, a vysvětli, jak tyto obrázky souvisí s tématem pořádku.



<https://pixabay.com/cs/photos/park-francouzské-zahrady-4261660/>

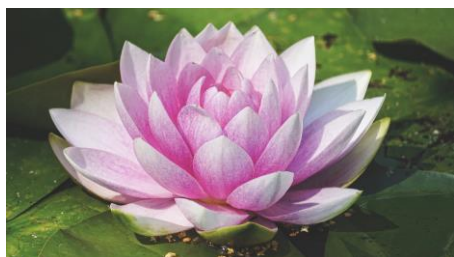


<https://pixabay.com/cs/photos/zálohování-pojistky-cizí-prýč-1096398/>

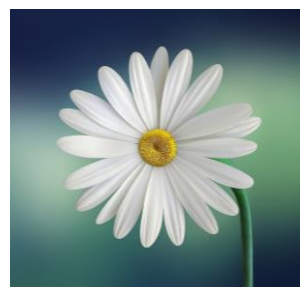
2. Umíš prostřít stůl? Existují pro to nějaká pravidla? Zkus zjistit, jak se prostírá stůl v jiných zemích.
3. Podívejte se na webovou stránku <http://vychytavkov.cz/15-kreativnich-zpusobu-jak-slozit-ubrousky/> a naučte se alespoň jeden způsob, jak složit ubrousek. Vhodnější než papírový ubrousek je látkový. Můžeš použít i látkový kapesník.
4. Oboduj nyní svůj pořádek na jednotlivých místech. Každý řádek můžeš ohodnotit až deseti body. Po té se týden snaž o zlepšení. Pak se znovu oboduj. Povede se ti zlepšit se?

	Jaký mám pořádek	O týden později
V aktovce / školní brašně		
Na lavici ve škole		
V lavici ve škole		
V penále / pouzdře na psací potřeby		
V kufříku na výtvarnou výchovu		
Boty v šatně		

5. Jak si vysvětlíš dokonalosti (uspořádanost) v přírodě?



<https://pixabay.com/cs/photos/leknín-vodní-rostlina-přírody-květ-3504363/>




<https://pixabay.com/cs/photos/kopretina-sedmikráska-kvěтина-bílá-729510/>

NÁVYK: UKLÁDÁM VĚCI NA SVÉ MÍSTO

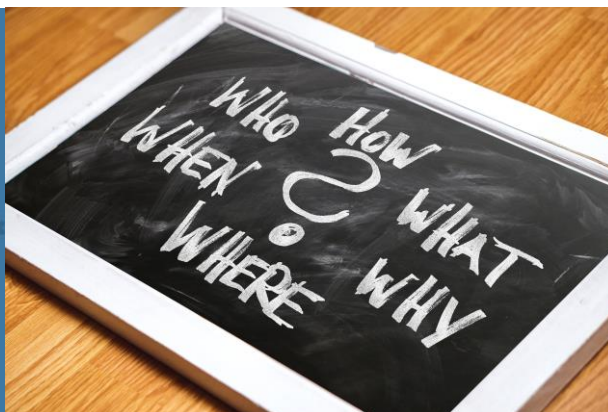
SEBEHODNOCENÍ ZA 16. – 30. ZÁŘÍ: 😊 😐 😞

VYTRVALOST



1 $1 \times 1 = 1$ $1 \times 2 = 2$ $1 \times 3 = 3$ $1 \times 4 = 4$ $1 \times 5 = 5$ $1 \times 6 = 6$ $1 \times 7 = 7$ $1 \times 8 = 8$ $1 \times 9 = 9$ $1 \times 10 = 10$	2 $2 \times 1 = 2$ $2 \times 2 = 4$ $2 \times 3 = 6$ $2 \times 4 = 8$ $2 \times 5 = 10$ $2 \times 6 = 12$ $2 \times 7 = 14$ $2 \times 8 = 16$ $2 \times 9 = 18$ $2 \times 10 = 20$	3 $3 \times 1 = 3$ $3 \times 2 = 6$ $3 \times 3 = 9$ $3 \times 4 = 12$ $3 \times 5 = 15$ $3 \times 6 = 18$ $3 \times 7 = 21$ $3 \times 8 = 24$ $3 \times 9 = 27$ $3 \times 10 = 30$	4 $4 \times 1 = 4$ $4 \times 2 = 8$ $4 \times 3 = 12$ $4 \times 4 = 16$ $4 \times 5 = 20$ $4 \times 6 = 24$ $4 \times 7 = 28$ $4 \times 8 = 32$ $4 \times 9 = 36$ $4 \times 10 = 40$	5 $5 \times 1 = 5$ $5 \times 2 = 10$ $5 \times 3 = 15$ $5 \times 4 = 20$ $5 \times 5 = 25$ $5 \times 6 = 30$ $5 \times 7 = 35$ $5 \times 8 = 40$ $5 \times 9 = 45$ $5 \times 10 = 50$
6 $6 \times 1 = 6$ $6 \times 2 = 12$ $6 \times 3 = 18$ $6 \times 4 = 24$ $6 \times 5 = 30$ $6 \times 6 = 36$ $6 \times 7 = 42$ $6 \times 8 = 48$ $6 \times 9 = 54$ $6 \times 10 = 60$	7 $7 \times 1 = 7$ $7 \times 2 = 14$ $7 \times 3 = 21$ $7 \times 4 = 28$ $7 \times 5 = 35$ $7 \times 6 = 42$ $7 \times 7 = 49$ $7 \times 8 = 56$ $7 \times 9 = 63$ $7 \times 10 = 70$	8 $8 \times 1 = 8$ $8 \times 2 = 16$ $8 \times 3 = 24$ $8 \times 4 = 32$ $8 \times 5 = 40$ $8 \times 6 = 48$ $8 \times 7 = 56$ $8 \times 8 = 64$ $8 \times 9 = 72$ $8 \times 10 = 80$	9 $9 \times 1 = 9$ $9 \times 2 = 18$ $9 \times 3 = 27$ $9 \times 4 = 36$ $9 \times 5 = 45$ $9 \times 6 = 54$ $9 \times 7 = 63$ $9 \times 8 = 72$ $9 \times 9 = 81$ $9 \times 10 = 90$	10 $10 \times 1 = 10$ $10 \times 2 = 20$ $10 \times 3 = 30$ $10 \times 4 = 40$ $10 \times 5 = 50$ $10 \times 6 = 60$ $10 \times 7 = 70$ $10 \times 8 = 80$ $10 \times 9 = 90$ $10 \times 10 = 100$

<https://pixabay.com/cs/illustrations/panenka-holčička-učitelka-násobilka-2680904/>



<https://pixabay.com/cs/photos/otázky-deska-tabule-písmo-kdo-co-2212771/>

Souhlasíš?

Každý člověk má nějaké povinnosti. Děti mají povinnost chodit do školy a učit se. Někdo chodí do školy rád, někdo nerad. Ať tak či onak, bylo by dobré čas strávený ve škole dobře využít. Naučit se opravdu dobře matematiku, angličtinu, český jazyk, ... Jenže to většinou stojí námahu: člověk musí počítat příklady, rýsovat, učit se z paměti slovíčka, psát souvislé texty, diktáty a podobně. Kdybychom to vzdali hned při prvním neúspěchu, byla by to škoda.

Aktivita

1. Pozoruj obrázky a řekni:

- Který z obou obrázků je ti sympatičtější (svým obsahem)? Máš raději matematiku, nebo angličtinu? Proč?
- Podívej se do svého rozvrhu hodin a rozhodni, ve kterém předmětu je nejvíce potřeba vytrvalost. Porovnej svůj výsledek s ostatními spolužáky.
- Napiš antonymum ke slovu **vytrvalost**:

2. Které z těchto zvyků ti pomáhají, aby ses lépe učil?

- Učit se na klidném místě.
- Připravit si vše, co potřebuji.
- Podívat se do rozvrhu hodin.
- Začít v předem stanovený čas (např. hned po příchodu ze školy).
- Sedět správně na židli, nehoupat se, neučit se vleže.
- Mít vypnutou televizi, neposlouchat písničky, nedívat se na mobil.
- Něco dalšího:

3. Seřaď následující profese podle toho, jak moc vyžadují vytrvalost.

právník * zpěvák * kadeřnice * pilot * učitel * pekař

.....

NÁVYK: NENECHÁM SE ODRADIT PRVNÍM NEÚSPĚCHEM

SEBEHODNOCENÍ ZA 1. – 15. ŘÍJEN: 😊 😐 😞

Aktivita

1. Jak bys vysvětlil větu **Žádný učený z nebe nespadol**?
2. Zjisti:
 - a. Jak často trénuje nynější **mistr světa v plavání**?
.....
 - b. Kolik hodin denně cvičí **nejlepší pianista na světě**?
.....
 - c. Jak často má trénink současný **nejlepší fotbalový tým ČR**?
.....
3. Vybarvi následující obláčky těmi barvami, které vyjadřují tvůj pocit v daný okamžik.



4. Napiš, kolik kilometrů musí uběhnout běžec maratonu:
Které ctnosti potřebuje běžec maratonu? Napiš alespoň tři:
.....
5. Které ctnosti potřebuje dobrý žák / dobrý student? Vyjmenuj alespoň tři:
.....

NÁVYK: NENECHÁM SE ODRADIT PRVNÍM NEÚSPĚCHEM

SEBEHODNOCENÍ ZA 16. – 31. ŘÍJEN: 😊 😐 😞

PŘÁTELSTVÍ



<https://pixabay.com/cs/photos/přiroda-krajina-hora-mraky-obloha-2576652/>

Souhlasíš?

Pokud chceš mít dobré přátele, musíš nejdříve sám být dobrým přítelem, dobrým kamarádem. Dobrý kamarád je upřímný, velkorysý a respektuje druhé.

Aktivita

1. Vysvětli, co znamená:
 - být upřímný
 - být velkorysý
 - respektovat druhé
2. Podívej se na obrázek a zkus vymyslet, proč mají mladí muži dobrou náladu.
3. Jak poznat dobré přátele? Zamysli se nad následujícími názory. Souhlasíš s nimi?
 - Dobrý kamarád pomůže svému příteli utajit jeho podvody - to, že nehraje fér, opisuje při testech a lže. To přece patří k životu.
 - Dobrý kamarád vyžaduje po svém příteli, aby „hrál čistě“. Nebojí se ho napomenout, když nejedná správně.
 - Přátelé se nemusí bát druhému ukázat taková, jací jsou - vzájemné chyby je neodradí od toho, aby spolu kamarádili.

NÁVYK: JSEM UPŘÍMNÝ VŮČI SVÝM KAMARÁDŮM

SEBEHODNOCENÍ ZA 1. – 15. LISTOPAD: 😊 😐 😞

Aktivita

1. Zakroužkuj, co jsou charakteristiky opravdových přátel / kamarádů:

Přátelé se k sobě chovají hezky, respektují jeden druhého.

Přátelé jsou stejně staří.

Když má jeden z přátel problém, ostatní ho nechají samotného, aby si na řešení přišel sám.

Každý se raduje z úspěchu druhého a podporuje ho, když se mu něco nepodaří.

Přátelé spolu zkoušejí hrát stejné sportovní hry.

Přátelé si navzájem pomáhají skrýt špatnosti, které dělají druhým.



<https://pixabay.com/cs/photos/lidé-veselé-šťastní-lidé-joy-1230872>

Když má jeden nějaký plán, ostatní ho pozorně poslouchají a pak řeknou svůj názor.

Přátelé se oblékají vždy stejně.

Každý dělá, co se mu zlíbí, a o druhého se nezajímá.

Přátelé si říkají pravdu, ale s citem, protože to někdy může bolet.

2. Doplň, jak se chováš. Nakresli ☺, pokud danou věc děláš, ☹ pokud ne. A jestli někdy ano, někdy ne, nakresli 😊.

- Kamarádům půjčuji své věci.
- Kamarádům dávám dobré rady.
- Kamarádům říkám, co si myslím, ale nejsem vůči nim hrubý.
- Kamarádům pomáhám, když to potřebují.
- Kamarádi se na mě mohou spolehnout.
- Jsem věrný svým kamarádům, neměním přátele každou chvíli.

3. Myslíš si, že mobil dokáže zničit něčí přátelství? Máš s tím nějakou zkušenost?



<https://pixabay.com/cs/photos/holka-ženy-sedět-osobní-na-výšku-3826898/>



<https://pixabay.com/cs/photos/pokemon-pokemon-jít-telefon-hra-1553995/>

NÁVYK: JSEM UPŘÍMNÝ VŮČI SVÝM KAMARÁDŮM

SEBEHODNOCENÍ ZA 16. – 30. LISTOPAD: ☺ ☹ 😊

HOSPODÁRNOST



<https://pixabay.com/cs/photos/indie-slumy-chudá-bratr-sestra-2507482/>



<https://unsplash.com/photos/lm94u5EJsVo>

Souhlasíš?

Někdy je těžké rozlišit mezi tím, co opravdu potřebuji, a tím, co je jen můj výmysl. Často vidím reklamy a lidi, kteří doporučují něco nového, a rád bych to měl. Spousta dětí v mém věku si to však nemůže dovolit. Ani já nemusím mít všechno, co chci.

Aktivita

1. Pozoruj obrázky a řekni:

- Čím se jeden od druhého liší?
- Jsou děti na obou obrázcích šťastné?
- Mohou být šťastní lidé, kteří žijí v chudobě?
- Jaký je rozdíl mezi chudobou a bídou?
- Dělají chlapi na obrázku vpravo něco špatného?
- Myslíš si, že je možné odstranit ze světa chudobu?
- Žije ve tvém okolí nějaký chudý člověk?

2. Napiš 2 věci, které sis v poslední době koupil nebo které ti koupili rodiče na základě tvého přání. Zakroužkuj důvod, proč jsi je chtěl:

Koupená věc:

- Protože jsem to potřeboval.
- Chtěl jsem to někomu darovat.
- Protože to má i spolužák.
- Protože jsem na to viděl reklamu.
- Protože jsem na to měl chuť.
- Jiný důvod: _____

Koupená věc:

- Protože jsem to potřeboval.
- Chtěl jsem to někomu darovat.
- Protože to má i spolužák.
- Protože jsem na to viděl reklamu.
- Protože jsem na to měl chuť.
- Jiný důvod: _____

Myslíš, že bylo nutné tyto 2 věci koupit? **ANO – NE**

Jsi člověk, který spíše šetří peníze, nebo víceméně utrácí? **ŠETŘÍ – UTRÁCÍ**

NÁVYK: NENECHÁVÁM ZBYTEČNĚ SVÍTIT SVĚTLO

SEBEHODNOCENÍ ZA 1. – 15. PROSINEC: 😊 😐 😞

Aktivita

1. Zjisti, kolik stály následující věci (pokud je to možné zjistit). Výsledek nikomu neříkej.

VĚC	CENA
Tvá bunda, ve které chodíš do školy, případně kabát.	
Tvé boty, ve kterých nyní chodíš do školy.	
Tvá láhev na pití, kterou máš dnes ve škole.	

Samozřejmě je dobré mít kvalitní věci – a ty jsou často drahé. Ať už jsou tvá bunda, tvé boty a láhev na pití levné, nebo stály hodně peněz, měl by ses o ně dobře starat. Souhlasíš? Proč?

2. Spoj, co patří k sobě – jak by se dalo žít hospodárně?

Elektřina

Ukládat věci do aktovky / školní brašny opatrně, dát pozor, aby sešity / knihy neměly ohnuté rohy.

Jídlo

Zhasínat světlo v místnosti, kde nikdo není.

Peníze

Nenechat zbytečně téct vodu.

Oblečení

Dojídat, co mi rodiče dají na talíř.

Zařízení bytu / domu

Nekupovat si vše, co mě napadne.

Sešity a učebnice

Na sportování či na hraní používat jiné oblečení než na chození do školy.

Voda

Dveře zavírat opatrně, nebouchat jimi.

Dodatečný úkol: zakroužkuj **zeleně**, co z výše uvedeného děláš.

3. Zjisti:

Kolik lidí na světě zemře ročně hlady?

Která země je nejchudší na světě?

Která země je nejchudší v Evropě?

Která země je nejbohatší na světě?

Která země je nejbohatší v Evropě?



<https://pixabay.com/cs/photos/penize-mince-euromince-mena-euro-515058/>

NÁVYK: NENECHÁVÁM ZBYTEČNĚ SVÍTIT SVĚTLO

SEBEHODNOCENÍ ZA 16. – 31. PROSINEC: 😊 😐 😞

HYGIENA A ČISTOTA



<https://pixabay.com/cs/photos/hospic-péče-pacient-starší-staré-1821429/>

Souhlasíš?

Je velmi důležité dodržovat základní hygienické návyky – umývat si ruce před jídlem, čistit si zuby po jídle a tak dále. Nicméně toto nestačí, aby byl člověk zdravý.

Aby byl zdravý, musí se také zdravě stravovat. Současně by se neměl přejídat, ale ani jíst příliš málo. Měl by pravidelně cvičit a chodit do přírody.

Aktivita

1. Popiš, co je na obrázku, a zkus vymyslet, co předcházelo.
2. Najdi v osmisměrce 8 zdravých potravin. Po vyškrtání všech osmi slov dostaneš tajenku.

A V O K Á D O Č T V
Č O Č K A V Š E Á E
E H O S M Í R S N K
A K I R P A P N E R
P O H A N K A E P M
F A Z O L E O K Š U



Tajenka: _____

NÁVYK: PO PŘÍCHODU Z VENKU SI VŽDY UMYJI RUCI

SEBEHODNOCENÍ ZA 1. – 15. LEDEN: 😊 😐 😞

Aktivita

1. Existují látky, které jsou velmi atraktivní, přitahují pozornost hlavně mladých lidí, ale člověku velmi škodí. Patří sem především alkohol a tabák.
Na webových stránkách www.alkohol-skodi.cz se můžeš dočíst mnoho zajímavých informací o alkoholu a jeho účincích.

Zamysli se a zkus zakroužkovat, co vše se při opakované konzumaci alkoholu může objevit (správné řešení najdeš na následující stránce):

- Kruhy pod očima
- Zvýšené vypadávání vlasů
- Předčasné stárnutí pleti
- Suché vlasy a mastná pokožka hlavy
- Oteklý obličej
- Zarudlé cévky v očích
- Vznik rozšířených cév a žilek na tvářích
- Hematomy a tmavé skvrny na kůži

2. Jsou následující výroky správné? (Řešení je na následující stránce.)

- a) Alkohol patří mezi tzv. legální drogy, tj. návykové látky, jejichž prodej není zákonem zakázán. **SPRÁVNĚ – CHYBNĚ**
- b) V České republice je povoleno konzumovat alkohol až po dovršení 16 let. **SPRÁVNĚ – CHYBNĚ**
- c) Prodejce nesmí nalévat alkoholické nápoje opilým osobám, ani když jsou dospělé. **SPRÁVNĚ – CHYBNĚ**

3. Vylušti zašifrovaná slova.

Být zdravý znamená:

- tvé tělo funguje BŘEDO
- tvá mysl je ÁNSAJ, ÁTSIČ
- jednáš BDĚNOOSV

Konzumací alkoholu se vše změní:

- tvá játra, tvé srdce i trávicí soustava se DÍPOŠKO
- budeš mít poruchy ÁKNPSU
- zhorší se tvá MĚŤPA
- budeš ÍŠJĚNVISERGA
- vývoj mozku se ZMAPOLÍ



<https://pixabay.com/cs/illustrations/opily-lucerna-nemocny-potacet-1013942/>

4. Napiš, jaké důvody mohou vést mladého člověka k tomu, aby začal pít alkohol, i když původně začít nechtěl. Napadá tě něco? Jak by se tomu dalo předejít?

.....

.....

.....

NÁVYK: PO PŘÍCHODU Z VENKU SI VŽDY UMYJI RUCE

SEBEHODNOCENÍ ZA 16. – 31. LEDEN: 😊 😐 😞

Řešení úkolů z předchozí strany:

1. Zamysli se a zkus zakroužkovat, co vše se při opakované konzumaci alkoholu může objevit: **vše by mělo být zakroužkováno.**

2. Výroky o alkoholu:

- Alkohol patří mezi tzv. legální drogy, tj. návykové látky, jejichž prodej není zákonem zakázán.
- V České republice je povoleno konzumovat alkohol až po dovršení 16 let.
- Prodejce nesmí nalévat alkoholické nápoje opilým osobám, ani když jsou dospělé.

Prodej není zakázán, ale nesmí se prodávat nedospělým osobám.

Chybně, je povoleno až od 18 let.

Správně, nesmí.

3. Vylušti zašifrovaná slova.

Být zdravý znamená:

- tvé tělo funguje **DOBŘE**
- tvá mysl je **JASNÁ, ČISTÁ**
- jednáš **SVOBODNĚ**

Konzumací alkoholu se vše změní:

- tvá játra, tvé srdce i trávicí soustava se **POŠKODÍ**
- budeš mít poruchy **SPÁNKU**
- zhorší se tvá **PAMĚŤ**
- budeš **AGRESIVNĚJŠÍ**
- vývoj mozku se **ZPOMALÍ**



<https://pixabay.com/cs/illustrations/opilý-stěna-nemocný-potáčet-špatný-1013898/>

Tělo dospívajícího je ve fázi zrání, a proto mu konzumace škodlivých látek, jako je alkohol, škodí mnohem více než dospělým. Čím dříve se s pitím alkoholu začne, tím větší zdravotní riziko a nebezpečí vzniku závislosti hrozí.



Nebud' hloupý, žij zdravě!

<https://pixabay.com/cs/photos/žena-skok-poskok-vzduch-skok-pryč-2827333/>

LOAJALITA



<https://pixabay.com/cs/photos/loajalita-přátelství-pes-114756/>

Souhlasíš?

Proč se říká, že „nejlepším přítelem člověka je pes“? Pes se neptá, jestli máme hodně peněz, nebo jsme chudí. Nestará se o to, zda máme pravdu, nebo si vymýšlíme. Pes neumí lhát, nepřetvařuje se. Je mu jedno, jakou máme postavu. Stačí mu, abychom se o něj dobře starali. Pak je věrný, loajální.

Aktivita

1. Zkus odpovědět na otázky:

- Je psí věrnost totéž jako lidská věrnost? Co si myslíš?
- Umíš popsat rozdíl mezi slovem věrnost a loajalita? Pokud ne, podívej se na další stránku.

2. Napiš synonyma a antonyma k těmto slovům (zkus najít více možností), dodržuj slovní druh:

synonymum

antonymum

věrnost
spolehlivý
odpouštět
upřímný
přítel

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

NÁVYK: MLUVÍM VŽDY DOBŘE O SVÝCH KAMARÁDECH

SEBEHODNOCENÍ ZA 1. – 14. ÚNOR: 😊 😐 😞

Aktivita

1. Přečti si, jaký je rozdíl mezi slovy věrnost a loajalita.

	Věrnost	Loajalita
Původ slova	Věrnost pochází od slova věrný , věřit , víra .	Loajalita pochází z latinského legalitas , což znamená zákonnost .
Srdce/vůle nebo rozum?	Někdy převažuje srdce/vůle , ale i rozum je důležitý.	Převažuje rozhodnutí rozumu . Srdce/vůle však nezůstává stranou.
Co přesně znamená	Věrnost je opravdové a čestné pouto vůči někomu/něčemu. Je úzce spojená s loajalitou. Jedná se o plnění slibu, který se nezmění, ani kdyby se změnilo vše okolo. Věrnost bývá spojována s pojmy opravdovost, pravdivost, pevnost.	Loajalita znamená oddanost a dobrovolnou podřízenost, zahrnuje dodržování slibů a dohod, spolehlivost ve vztazích. Loajálnost vyžaduje, že se člověk nikdy neobrátil zády k tomu, vůči komu/čemu se zavázal. Svou roli hraje vděčnost a úcta. Loajalita je zdůrazňována v zaměstnání.

Někdy není možné rozlišit, zda se jedná spíše o věrnost, nebo o loajalitu. Pojetí se také mění v průběhu dějin. Slovo věrnost bývá považováno za český překlad slova loajalita. Přesto i v cizích jazycích existují obě slova.

Zkus najít anglické slovo pro:

- věrnost
- loajalita

2. Zakroužkuj **ZELENE**, co z následujícího vždy zvládáš. **ORANŽOVĚ** zakroužkuj to, co zvládáš jen někdy. **ČERVENĚ** zakroužkuj to, co spíše nezvládáš.

Mluvím vždy pravdu, nelžu. Jsem tak loajální vůči sobě samému.

Plním úkoly, které dostávám od rodičů.

Když mi můj kamarád sdělí tajemství, nevyzradím ho.

Nemluvím špatně o druhých lidech (nejen o kamarádech).

Starám se o své nejlepší kamarády, abych je měl na celý život.

Když se mi něco nelíbí na druhém člověku, v klidu, bez rozčilení si s ním o tom promluvím.

NÁVYK: MLUVÍM VŽDY DOBŘE O SVÝCH KAMARÁDECH

SEBEHODNOCENÍ ZA 15. – 28. / 29. ÚNOR: 😊 😐 😞

POSLUŠNOST



<https://pixabay.com/cs/photos/počkej-čekání-jsou-sledování-voják-1566710/>



<https://pixabay.com/cs/photos/přehlídka-vojenské-česká-republika-1006974/>

Souhlasíš?

Poslušnost je ctnost, která dnes není v módě. Děti touží po tom, aby už nemusely nikoho poslouchat – rodiče, prarodiče, učitele, lektora kroužku, trenéra, staršího sourozence,... Jenže poslušnost není důležitá jen pro děti. I dospělí poslouchají – své nadřízené v práci, zákony, lékaře, policisty, toho, koho milují, své svědomí...

Aktivita

Na obrázku vidíš vojáky. Zkus označit, co smí/nesmí voják nosit. (Odpovědi na následující stránce.)

- | | |
|---|--------------------------|
| a) Voják smí nosit libovolné optické nebo sluneční brýle. | PRAVDA – NEPRAVDA |
| b) Voják si smí v budově přichytit sluneční brýle za kapsu nebo si je pověsit na šňůrku. | PRAVDA – NEPRAVDA |
| c) Pokud si chce voják nechat výrazně změnit vzhled (např. nechat si narůst plnovous, bradku či knír), musí to předem oznámit nadřízenému a po schválení změnit fotografie v dokumentech. | PRAVDA – NEPRAVDA |
| d) Vlasy nesmí vpředu přesahovat přes obočí. | PRAVDA – NEPRAVDA |
| e) Úplné ostříhání vlasů či oholení hlavy není povoleno. | PRAVDA – NEPRAVDA |
| f) Ženy nesmí mít červeně či jinak výrazně nalakované nehty, smí použít jen tělové barvy, všechny nehty musí mít stejnou barvu. | PRAVDA – NEPRAVDA |
| g) Na každé ruce smí být nejvýše 1 prsten. | PRAVDA - NEPRAVDA |

NÁVYK: POSLECHNU OKAMŽITĚ

SEBEHODNOCENÍ ZA 1. – 15. BŘEZEN: 😊 😐 😞

Co smí/nesmí voják nosit:

- Voják nesmí nosit tvarově nebo barevně výstřední brýle (optické ani sluneční).
- Voják si nesmí v budově přichytit sluneční brýle za kapsu ani si je pověsit na šňůrku či nasadit na temeno hlavy či do týla.
- PRAVDA
- PRAVDA
- Úplné ostříhání vlasů či oholení hlavy je povoleno.
- PRAVDA
- PRAVDA



<https://pixabay.com/cs/photos/straz-puska-cesky-republika-hrad-2579377/>

Aktivita

1. Napiš, proč je důležité umět poslouchat příkazy/nařízení/rozkazy rodičů a učitelů:

.....

.....

.....

2. Napiš, který příkaz máš nejméně rád (doma nebo ve škole):

.....

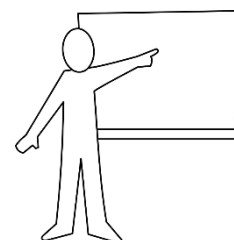
3. Který příkaz plníš nejraději (doma nebo ve škole)?

.....

4. Zahrajte scénky s následujícím obsahem:

A. Plníš příkaz nerad, protestuješ, děláš jen to nejnnutnější a kritizuješ u toho člověka, který ti příkaz dal.

C. Poslechněš hned, napoprve.



B. Vyhýbáš se splnění příkazu, hledáš výmluvy, vymlouváš se, že ostatní to také nedělají. Nakonec řekneš, že to tedy uděláš, ale nesplníš to.

D. Poslechněš a ještě máš nápady, jak to vylepšit, dáváš velký pozor na znění příkazu, překonáváš všechny překážky, dokonce uděláš víc, než se po tobě chtělo.

<https://pixabay.com/cs/vectors/vzdělávání-prezentace-učitel-153726/>

5. Víš, co to je slepá poslušnost? Poslušnost, u které se nepřemýšlí. Myslíš si, že je to dobrý způsob, jak poslechnout? Proč?

5. Myslíš, že jsou v životě situace, kdy je lepší neposlechnout? Proč?

6. Napiš, v jakém zaměstnání nemusí člověk poslouchat žádného jiného člověka:

.....

NÁVYK: OKAMŽITĚ POSLECHNU

SEBEHODNOCENÍ ZA 16. – 31. BŘEZEN: 😊 😐 😞

OPTIMISMUS



<https://pixabay.com/cs/photos/osoba-malo-chlapec-dite-uvnitř-731165/>

Souhlasíš?

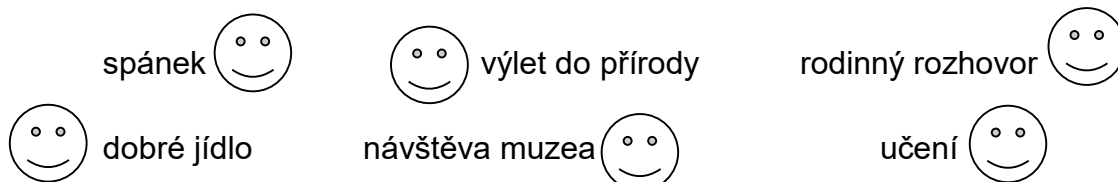
Optimistický člověk se snaží v každé situaci hledat to dobré. Ví, že to, zda bude šťastný, závisí jen a jen na něm – na jeho rozhodnutí být šťastný. Život je příliš krátký a je škoda ho promrhat.

Aktivita

1. Na fotografii vidíš chlapce, který je smutný, protože venku prší. Zkus uvést důvody, proč by se člověk mohl radovat, když prší:



2. Vybarvi smajlíka u činností, které si umíš užít, radovat se z nich.



3. Napiš, ve kterých situacích si nejvíce stěžuješ:

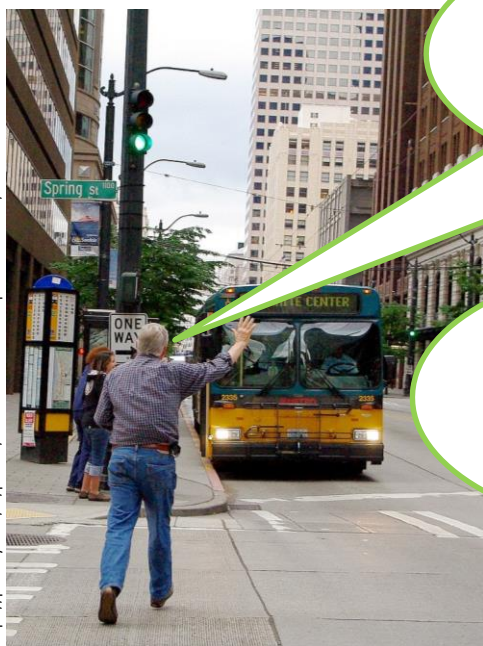


NÁVYK: NESTĚŽUJI SI

SEBEHODNOCENÍ ZA 1. – 15. DUBEN: 😊 😐 😞

Aktivita

1. Doplň optimistické komentáře:



Ujždí ti autobus...



Vybil se ti mobil...

2. Přečti si následující výroky a řekni svůj názor.

Většina lidí je tak šťastná, jak šťastná se rozhodla být.

(Abraham Lincoln)

Hledat štěstí vně sebe sama je jako čekat slunce v jeskyni obrácené na sever.

(Tibetské přísloví)

Peníze ještě nikoho neudělaly šťastným.

(Seneca)

Mít rád lidi a milovat lidi, to je celé tajemství a snad jediný recept na štěstí.

(Jan Werich)

Existují pouze dva dny v roce, kdy nemůžeme udělat vůbec nic. Jedním je včerejšek a druhým zítřek. Proto je dnešek tím správným dnem, kdy má člověk milovat, konat a žít.

(Dalajláma)

3. Napiš antonymum ke slovu optimismus:

4. Kolik synonym ke slovu optimismus najdeš?

.....

NÁVYK: NESTĚŽUJI SI

SEBEHODNOCENÍ ZA 16. – 30. DUBEN: 😊 😐 😞

TRPĚLIVOST



<https://pixabay.com/cs/photos/ryby-rybář-voda-jezero-1331930/>

Souhlasíš?

Je mnoho činností, které vyžadují trpělivost. Nejvíce trpělivosti potřebujeme u nesnadných úkolů, které se často komplikují. Je dobré naučit se čekat. Rozčilování se nikomu nepomůže.

Aktivita

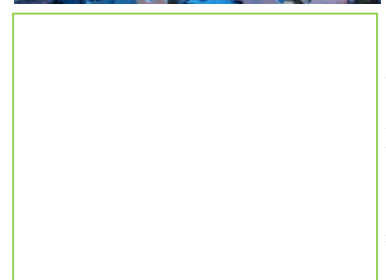
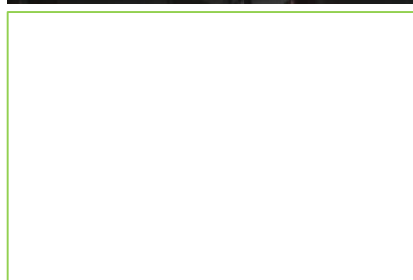
Pojmenuj činnosti, u kterých je potřeba hodně trpělivosti, a dokresli dvě další.



<https://pixabay.com/cs/photos/chlapci-děti-šťastný-zasedání-286245/>
<https://pixabay.com/cs/photos/autobusová-zastávka-čekání-autobus-72171/>



<https://pixabay.com/cs/photos/dopravní-zácpa-automobilové-rádek-688566/>
<https://pixabay.com/cs/photos/kousky-skládačky-hádanka-hrát-592781/>



NÁVYK: NEROZČÍLÍM SE, KDYŽ SE MI NĚCO NEPODAŘÍ

SEBEHODNOCENÍ ZA 1. – 15. KVĚTEN: 😊 😐 😞

Aktivita

1. Napiš několik synonym ke slovu trpělivost:
2. Jak bys reagoval v následujících situacích? Co by dělal trpělivý člověk?
 - šel jsi do obchodu pro pečivo, u pokladny je velká fronta
 - zlomil sis nohu a musíš být dva týdny v posteli, nesmíš jít ven s kamarády
 - dostal jsi velmi špatnou známku ze zkoušení, ale máš šanci si ji opravit
 - nemůžeš najít svou peněženku a chceš si jít koupit něco dobrého
 - rodiče ti slíbili, že s tebou půjdou do kina, ale zapomněli na to, ještě nepřišli domů
3. Škrtni všechna slova (či slovní spojení), která nemají s trpělivostí co dělat:

klid čekat mír rozčítit se kritika vytrvalost

nervozita dodělat věci naříkání křik úsměv

4. Najdi v osmisměrce osm slov, která souvisejí s trpělivostí.

J C I J H S O Ě X A O B P T M
W E C N A R E L O T J X O S J
T S O V I L N E Ž R D Z R O H
K O N C E N T R A C E L O N D
T Ž J E H R W G O V Z O Z R V
S E B E O V L Á D Á N Í U Í O
M D E J P O Ý Y Ž Y E D M M U
W M I G R T T D S N X O Ě L E
U N Z M J T V O R L V C N R P
P O K O R A B N D Ž G Ž Í U L

řešení: porozumění, sebevládání, pokora, mírnost, vřdřz, koncentrace, zdřzenlivost, tolerance

5. V rámci nřcviku trpělivosti dopiš řadu násobků sedmi:

7, 14, 21, _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____, _____.

NÁVYK: NEROZČÍLÍM SE, KDYŽ SE MI NĚCO NEPODAŘÍ

SEBEHODNOCENÍ ZA 16. – 31. KVĚTEN: 😊 😐 😞

DOBŘE VYUŽITÍ ČASU



pixabay.com/cs/illustrations/fax-běloch-3d-model-izolovaný-3d-1920894/

pixabay.com/cs/illustrations/muži-3d-model-izolovaný-3d-2373730/

pixabay.com/cs/illustrations/televize-pohled-civět-1015427/

Souhlasíš?

Volný čas by měl člověk dobře využívat. Může ho trávit s rodinou, s kamarády, může dělat různé činnosti, například číst dobrou knihu, sportovat, chodit na procházky, navštívit příbuzné, přátele atd. Neměli bychom zapomínat ani na pomoc ostatním, především své rodině.

Aktivita

1. Pozoruj obrázek a řekni:

- Co dělají jednotlivé postavičky?
- Která z postaviček využívá dobře svůj čas? Proč?
- Je důležité odpočívat?
- Co děláš, když si chceš / potřebuješ odpočinout?
- Jak trávíš volný čas? Myslíš, že ho dobře využíváš?

2. Napiš, komu jsi naposledy ve svém volném čase pomohl, kdy a jak:

.....
.....

3. Sepište, kterým sportům se ve volném čase věnují žáci vaší třídy. Kolik jich nakonec bude?

.....
.....
.....
.....

celkem: sportů

NÁVYK: NETRÁVÍM PŘÍLIŠ ČASU U TV/PC/NA TABLETU/NA MOBILU

SEBEHODNOCENÍ ZA 1. – 15. ČERVEN: 😊 😐 ☹️

Aktivita

1. Internet a sociální sítě:
 - a. Víš, co je to **internet**?
 - b. Zjisti, odkud pochází slovo internet.
 - c. Zjisti, ve kterém roce byla k internetu připojena Česká republika.
 - d. Internet využívají **sociální sítě**, nový komunikační prostředek. Víš, co jsou to sociální sítě? Znáš některé?
 - e. Myslíš si, že je dobré mít **přátele** přes sociální sítě?
2. Napiš, jaké výhody má přátelství bez internetu oproti přátelství přes internet (např. přes sociální sítě). Zkus vymyslet co nejvíce výhod.

.....

.....

.....

.....

3. Existuje spousta závislostí: na alkoholu, na cigaretách, na drogách, ale i na počítačových hrách, na hazardních hrách a v poslední době i na internetu a chytrém mobilním telefonu. Napiš, co by měl/neměl člověk dělat, aby se nestal závislým na internetu či chytrém mobilním telefonu.

.....

.....

.....

.....

4. Naplánuj si, co bys chtěl zvládnout tyto letní prázdniny. Jaké jsou tvé (rozumné) cíle? Zkus si stanovit **pět konkrétních cílů**, kterých jsi schopen dosáhnout, když se budeš snažit, případně s pomocí další osoby (naučit se něco nového – konkrétního, pomoci někomu konkrétnímu,...).

- I.
- II.
- III.
- IV.
- V.



pixabay.com/cs/images/search/user:3d_maennchen/

NÁVYK: NETRÁVÍM PŘÍLIŠ ČASU U TV/PC/NA TABLETU/NA MOBILU

SEBEHODNOCENÍ ZA 16. – 25. ČERVEN: 😊 😐 😞

OBSAH

ÚVOD.....	2
POŘÁDEK	4
VYTRVALOST	6
PŘÁTELSTVÍ.....	8
HOSPODÁRNOST.....	10
HYGIENA A ČISTOTA.....	12
LOAJALITA.....	15
POSLUŠNOST	17
OPTIMISMUS	19
TRPĚLIVOST	21
DOBŘE VYUŽITÍ ČASU	23