Projekt OP VpK

Terciární vzdělávání
výzkum a vývoj
Vysokoškolské vzdělávání

Vladimír Matuš
Pavla Bednářová

# Metodika výuky výchovy ke zdraví na 2. stupni základních škol z pohledu pedagogické praxe – náměty pro začínajícího učitele

Tato studijní opora je spolufinancována
Evropským sociálním fondem
a státním rozpočtem České republiky

SYNERGIE
Registrační číslo projektu CZ.1.07./2.2.00/07.0355

EVROPSKÁ UNIE
esf
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
UNIVERSITAS OSTRAVIENSIS

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Mat.Bednar.indd 1 9/25/10 2:19 PM

EVROPSKÁ UNIE
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY
OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost
UNIVERSITAS OSTRAVIENSIS
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# METODIKA VÝUKY VÝCHOVY KE ZDRAVÍ NA 2. STUPNI ZÁKLADNÍCH ŠKOL Z POHLEDU PEDAGOGICKÉ PRAXE – NÁMĚTY PRO ZAČÍNAJÍCÍHO UČITELE

**VLADIMÍR MATUŠ**
**PAVLA BEDNÁŘOVÁ**

SYNERGIE reg.číslo: CZ.1.07/2.2.00/07.0355

**OSTRAVA 2009**

**Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.**

**Recenzenti:** Jarmila Kozubíková
David Bažina
**Jazyková korektura:** Lenka Bijoková

**Název:** Metodika výuky výchovy ke zdraví na 2. stupni základních škol z pohledu pedagogické praxe – náměty pro začínajícího učitele
**Autor:** Vladimír Matuš, Pavla Bednářová
**Vydání:** 1. vydání, 2010
**Počet stran:** 78 stran
**Tisk:** Ostravská univerzita v Ostravě

Studijní materiál pro distanční kurz: *Přípravný seminář k profesní praxi*

© Vladimír Matuš, Pavla Bednářová
© Ostravská univerzita v Ostravě

ISBN 978-80-7368-434-1

**OBSAH:**

**Úvod** ... **6**

**1 Charakteristika předmětu Výchova ke zdraví** ... **7**

1.1 Zaměření předmětu Vkz ... 7
1.2 Průřezová témata ... 8
1.3 Klíčové kompetence ... 8
Shrnutí ... 11

**2 Vybrané metody práce pro Výchovu ke zdraví** ... **13**

2.1 Skládankové učení ... 14
2.2 Zpřeházené věty ... 16
2.3 Pětilístek ... 17
2.4 Myšlenková mapa ... 19
Shrnutí kapitoly ... 20

**3 Příprava na hodinu** ... **23**

3.1 Co a jakým způsobem ... 24
3.2 Pomůcky ... 26
3.3 E-U-R ... 27
3.4 Bodová struktura hodiny ... 28
3.5 Příklad z praxe ... 30
3.6 Závěr ... 31
Shrnutí kapitoly ... 31

**4 Projektové vyučování ve Výchově ke zdraví** ... **33**

4.1 Projektové vyučování – charakteristika z praxe ... 34
4.2 Uplatnění projektů ve Výchově ke zdraví ... 35
4.3 Jídelníček jako projekt – nástin příkladu ... 35
Shrnutí kapitoly ... 36

**5 Práce s knihou ve Výchově ke zdraví** ... **37**

5.1 Současné požadavky na knihu ... 38
5.2 Učebnice z vydavatelství Fraus ... 39
5.3 Několik rad závěrem ... 40
Shrnutí kapitoly ... 41

**6 Vybrané kapitoly Výchovy ke zdraví** ... **43**

6.1 Sexuální výchova ... 44
6.2 Civilizační choroby ... 45
6.3 Rodina ... 46
Shrnutí kapitoly ... 47

**7 Hodnocení žáků ve Výchově ke zdraví** ... **49**

7.1 Obecné zásady hodnocení ... 50
7.2 Zákonné podmínky hodnocení ... 51
7.3 Specifika hodnocení ve Výchově ke zdraví ... 52
Shrnutí kapitoly ... 53

**8 Autenticita učitele** ... **55**

8.1 Trochu opakování zásad komunikace ..... 55
8.2 Co se může stát, když… ..... 56
8.3 Kongruence versus nežádoucí role v komunikaci ..... 57
8.4 Osvobozující kongruentní postoj ..... 60
Shrnutí kapitoly ..... 62

**9 Rozvoj osobnosti žáka ..... 65**

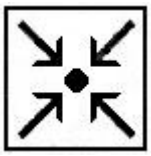
9.1 Co všechno děti ovlivňuje ..... 65
9.2 Jak používat diskuzi, hru, dramatizaci ..... 68
9.3 Závažné otázky z praxe ..... 69
9.4 Jaké jsou další možnosti osobnostního rozvoje ..... 73
Shrnutí kapitoly ..... 74

**10 O rétorice ..... 75**

10.1 Verbální projev ..... 75
Shrnutí kapitoly ..... 77

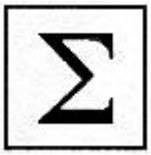
**Vysvětlivky k používaným symbolům**

**Průvodce studiem** – vstup autora do textu, specifický způsob, kterým se studentem komunikuje, povzbuzuje jej, doplňuje text o další informace.



**Příklad** – objasnění nebo konkretizování problematiky na příkladu ze života, z praxe, ze společenské reality apod.

**K zapamatování**



**Shrnutí** – shrnutí předcházející látky, shrnutí kapitoly.

**Literatura** – použitá ve studijním materiálu, pro doplnění a rozšíření poznatků.

**Kontrolní otázky a úkoly** – prověřují, do jaké míry studující text a problematiku pochopil, zapamatoval si podstatné a důležité informace a zda je dokáže aplikovat při řešení problémů.

**Úkoly k textu** – je potřeba je splnit neprodleně, neboť pomáhají k dobrému zvládnutí následující látky.

**Korespondenční úkoly** – při jejich plnění postupuje studující podle pokynů s notnou dávkou vlastní iniciativy. Úkoly se průběžně evidují a hodnotí v průběhu celého kurzu.

**Otázky k zamyšlení**

**Část pro zájemce** – přináší látku a úkoly rozšiřující úroveň základního kurzu. Pasáže i úkoly jsou dobrovolné.

# Úvod

Milí studenti,
dostává se Vám do rukou materiál, jež si klade za cíl seznámit Vás se základními požadavky pro bezproblémové absolvování souvislé praxe v oboru Výchova ke zdraví. Oba autoři se snaží podat Vám informace a rady ze své bezprostřední praxe, proto zde nenaleznete mnoho citované literatury. V obecné rovině (které se záměrně vyhýbáme) je totiž dobře známá. Naopak speciální literatura ohledně uvedení učitele do praxe tohoto předmětu neexistuje vůbec (což je důvod vzniku této opory). Na zvládnutí tohoto textu budete potřebovat zhruba patnáct hodin. Opora ovšem obsahuje i kontrolní otázky a korespondenční úkoly, které budou vyžadovat delší čas na vyřešení a zejména aktivní přístup z Vaší strany.
Jak bude zmíněno níže, oblast Výchovy ke zdraví, pokud má být vyučována dobře, klade na učitele při zachování všeobecných požadavků speciální nároky v podobě uplatňování vhodných metod a forem práce, neustálého doplňování si informací a všeobecného přehledu, autenticity a citlivosti v přístupu k některým tématům oboru. Tyto aspekty se snažíme v textu podrobně nastínit, případně s Vámi vyvolat diskusi prostřednictvím úkolů k zamyšlení. Věříme, že předkládaná opora Vám bude dobrým pomocníkem v nastoupené profesní cestě a dále podpoří Váš zájem stát se úspěšným pedagogem nejen v oblasti Výchovy ke zdraví.

**Po prostudování textu budete znát:**

- obsahové zpracování předmětu ve školních vzdělávacích programech,
- některé vhodné metody a formy práce,
- citlivá témata a rady jak s nimi pracovat,
- problematiku hodnocení v předmětu Výchova ke zdraví.

**Získáte:**

- základní povědomí o výuce předmětu Výchova ke zdraví.

# 1 Charakteristika předmětu Výchova ke zdraví

(Mgr. Pavla Bednářová)

**V této kapitole se dozvíte:**

- zaměření předmětu Výchovy ke zdraví (Vkz), prolínání jednotlivých průřezových témat, obsah jednotlivých klíčových kompetencí.

**Po jejím prostudování byste měli být schopni:**

- vysvětlit cíle předmětu Výchovy ke zdraví,
- objasnit úlohu využívaných průřezových témat,
- charakterizovat činnost žáka a učitele při využívání klíčových kompetencí.

**Klíčová slova kapitoly:** zaměření Vkz, šestice průřezových témat, šestice klíčových kompetencí.

**Průvodce studiem**

*První kapitola Vás podrobně seznámí se zaměřením a náplní předmětu Výchova ke zdraví, dozvíte se o úkolech, které si berou na starost jednotlivá průřezová témata a poslední podkapitola popisuje možné činnosti obou aktérů vyučovacího procesu – učitele a žáka – při realizaci klíčových kompetencí ve Vkz.*

*Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 1 hodinu, tak se pohodlně usaďte a nenechte se nikým a ničím rušit.*

## 1.1 Zaměření předmětu Vkz

Vzdělávání je zaměřeno na tyto oblasti lidského života:

- preventivní ochrana zdraví,
- základní hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky,
- dovednosti odmítat škodlivé látky,
- předcházení úrazům,

- péče o zachovávání zdravých mezilidských vztahů,
- získávání orientace v základních otázkách sexuality a uplatňování odpovědného sexuálního chování,
- upevnění návyků poskytovat základní první pomoc.

## 1.2 Průřezová témata

Předmětem Vkz prolíná šestice průřezových témat, která jsou důležitým prvkem pro formování osobnosti žáka, nabízejí příležitost k individuálnímu uplatnění žáka ve vzájemné spolupráci a rozvíjejí osobnost žáka při utváření postojů a hodnot.

- Výchova demokratického občana (VDO) rozvíjí angažovaný přístup k druhým lidem, zásady slušnosti, tolerance, odpovědného chování.
- Osobnostní a sociální výchova (OSV) nabízí obecné modely řešení problémů, zvládání rozhodovacích situací, poznávání sebe a okolí, jednání ve specifických rolích a situacích.
- Mediální výchova (MEV) prohlubuje schopnost zapojovat se do diskuze, rozeznat argumentaci a výrazové prostředky komerční i politické reklamy.
- Environmentální výchova (ENV) vede k vysokému oceňování zdraví a chápání vlivu prostředí na vlastní zdraví i zdraví ostatních lidí.
- Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech (VES) vede k osvojování evropských hodnot, k chápání svobody lidské vůle, humanismu, morálky, kritického myšlení aj.
- Multikulturní výchova (MUV) prohlubuje vnímání a pochopení kulturních odlišností a spojitostí ve světě, např. sportovní odvětví běžeckých disciplín a tradiční výkony černošských sportovců.

## 1.3 Klíčové kompetence

Klíčové kompetence představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění ve společenské realitě. Cílem vzdělávání Vkz je vybavit žáky klíčovými kompetencemi na dosažitelné úrovni tak, aby v dalším životě co nejlépe obstáli. Předmět Vkz

využívá opět celou šestici klíčových kompetencí, zde jsou Vám nabídnuty v plánu činnosti pro žáka i pro učitele.

## 1) Kompetence k učení

Žáci

- jsou vedeni k efektivnímu učení,
- vyhledávají a třídí informace, využívají je v procesu učení,
- vytvářejí si komplexnější pohled na přírodní a společenské jevy,
- plánují, organizují a řídí vlastní učení.

Učitel

- se zajímá o náměty, názory, zkušenosti žáků,
- zadává úkoly, které vyžadují využití poznatků z různých předmětů,
- zařazuje metody, při kterých žáci sami docházejí k řešením a závěrům,
- sleduje při hodině pokrok všech žáků.

## 2) Kompetence k řešení problémů

Žáci

- vnímají nejrůznější problémové situace – mimořádné situace, krizové situace,
- plánují způsob řešení problémů,
- vyhledávají informace vhodné k řešení problémů,
- kriticky myslí,
- jsou schopni obhájit svá rozhodnutí.

Učitel

- klade otevřené otázky,
- ukazuje žákovi cestu ke správnému řešení prostřednictvím jeho chyb,
- podněcuje žáky k argumentaci.

## 3) Kompetence komunikativní

Žáci

- komunikují na odpovídající úrovni,
- osvojují si kultivovaný ústní projev,
- účinně se zapojují do diskuze, volí vhodné vyjadřovací prostředky pro argumentaci,

- uplatňují bezpečné a odpovědné sexuální chování s ohledem na zachování zdraví a etiku partnerských vztahů.

Učitel

- vede žáky k výstižnému, souvislému a kultivovanému projevu,
- vytváří příležitosti k interpretaci či prezentaci různých textů, obrazových materiálů, grafů,
- vytváří příležitosti pro relevantní komunikaci mezi žáky.

## 4) Kompetence sociální a personální

Žáci

- spolupracují ve skupině,
- podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu,
- v případě potřeby poskytnou pomoc nebo o ni požádají.

Učitel

- zadává úkoly, při kterých mohou žáci spolupracovat,
- vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé,
- vyžaduje dodržování pravidel slušného chování.

## 5) Kompetence občanské

Žáci

- respektují názory ostatních,
- formují své volní a charakterové rysy, rozvíjejí empatii,
- zodpovědně se rozhodují podle dané situace u vědomí svých práv a povinností,
- chápou základní ekologické souvislosti, respektují požadavky na kvalitní životní prostředí,
- rozhodují se v zájmu podpory a ochrany zdraví.

Učitel

- vede žáky k tomu, aby brali ohled na druhé,
- umožňuje, aby žáci na základě jasných kritérií hodnotili svoji činnost nebo její výsledky,
- zajímá se, jak vyhovuje žákům způsob jeho výuky.

6) Kompetence pracovní

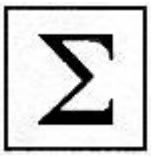
Žáci

- zdokonalují svůj grafický projev,
- jsou vedeni k efektivitě při organizování vlastní práce,
- využívají ICT pro hledání informací,
- využívají znalostí v běžné praxi,
- ovládají základní postupy první pomoci.

Učitel

- umožňuje žákům, aby při hodině pracovali s odbornou literaturou, encyklopediemi, webovými portály apod.,
- vede žáky k dodržování obecných pravidel bezpečnosti,
- vytváří pro žáky příležitosti k aplikacím získaných poznatků v modelových situacích.

## Shrnutí



První kapitola Vás seznámila se zaměřením předmětu Výchova ke zdraví, provedla Vás oběma šestkami průřezových témat a klíčových kompetencí. Jako výchovný předmět ideálně vedoucí ke změně kvality postojů dětí má vysokou hodnotu a klade tedy vysoké nároky na vyzrálou osobnost pedagoga. O tomto tématu se podrobněji dovíte v kapitole Autenticita učitele.

**K zapamatování:**

Zaměření předmětu Vkz, šestice průřezových témat, šestice klíčových kompetencí a jejich úloha ve výuce.

**Kontrolní otázky a úkoly:**

1. Formulujte zaměření Vkz. V čem spočívá hodnota předmětu?
2. Definujte průřezová témata. K čemu slouží a která témata využívá Vkz?
3. Definujte klíčové kompetence, jejich cíl a popište činnosti žáka a čitele při naplňování jednotlivých kompetencí ve Vkz.

**Korespondenční úkoly:**

1. Najděte v doporučené literatuře souvislost mezi učivem, očekávanými výstupy a klíčovými kompetencemi.
2. Na praxi ověřte u cvičného učitele naplňování konkrétních průřezů a kompetencí a všimněte si použité strategie v hodině.

**Citovaná a doporučená literatura:**

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Praha: 2005.

Školní vzdělávací program „Škola jazykům otevřená“ pro ZŠ Ostrava-Zábřeh.

# 2 Vybrané metody práce pro Výchovu ke zdraví

(Mgr. Vladimír Matuš)

**V této kapitole se dozvíte, že:**

- je dobré být dopředu vybaven vhodnými metodami práce,
- v konečné fázi i náročná metoda ulehčí učiteli práci s žáky,
- bez těchto metod nezajistíte splnění cílů, které na učitele současné školství klade.

**Po jejím prostudování byste měli být schopni:**

- vysvětlit, proč lze ve Výchově ke zdraví jednoduše využívat moderní metody práce s žáky.
- charakterizovat vybrané metody práce s žáky,
- objasnit, v čem spočívá jejich efektivita.

**Klíčová slova kapitoly:** metoda, efektivita, klíčové kompetence.

**Průvodce studiem**

*K moderním metodám práce jsme jako učitelé vždy vedeni. V současné době jsou pro nás ovšem nenahraditelným pomocníkem k tomu, abychom s žáky zvládli vše, co po nás cíle zejména základního vzdělávání vyžadují. Už nejde jen o to, předat žákům data, fakta, chcete-li informace. Žáci se mají učit tak, aby zároveň rozvíjeli základní schopnosti a dovednosti, které využijí ve svém budoucím životě. Tato kapitola Vám ukáže, že v předmětu Výchova ke zdraví se použití těchto metod často vyloženě naskýtá, a byla by škoda, kdyby si je student dříve či později neosvojil.*

*Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi půl hodiny, tak se pohodlně usaďte a nenechte se nikým a ničím rušit.*

Výchova ke zdraví oproti jiným oblastem umožňuje větší uplatnění takových metod práce, se kterými se učitel v jiných předmětech jen stěží ubrání časovému skluzu, popřípadě jejich použití v jiných oblastech nemusí vždy

vyvolat pozitivní efekt, pro který jsou užívány. Proto, stejně jako například ve Výchově k občanství (Občanské výchově), je téměř povinností studenta se jim naučit i pro tuto oblast. Ze své praxe mohu studentovi zaručit, že pokud bude v tomto předmětu využívat pestré portfolio metod, žáci se mu odmění nejen tím, že budou něco umět, ale také tím, že jej hodiny budou bavit (stejně jako žáky), čas s nimi bude vždy více příjemnou zábavou než nervy drásajícím zápasem s nejasným výsledkem. Nezažil jsem v této profesi nic duchovně hodnotnějšího než prosbu žáků o hodiny navíc, o vynechání přestávky apod. Dále jen připomínám, že jsou to právě tyto aktivity v hodinách, které nejvíce přispívají k rozvíjení klíčových kompetencí, a to i několika z nich najednou v rámci jedné metody. Zároveň však platí, že frontální výuka a metoda výkladu je i zde standardní vyučovací technikou a v žádném případě nepatří na index. Je třeba si jen uvědomit, že v těchto předmětech by aktivizační metody a třífázový model učení (kapitola Příprava na vyučování) měl převládat nad klasickým vyučováním.

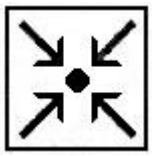
Jistě není třeba detailně vysvětlovat podstatu jednotlivých metod. Také zde nechci vytvořit přehled všech známých a dosud publikovaných přístupů. V tomto ohledu doporučuji studentovi použít některou z citované literatury na konci kapitoly. Účelem bude jen ukázat na konkrétních příkladech použitelnost a efektivitu některých z nich. Další možnosti jak pracovat s žáky v hodinách jsou navíc uvedeny v kapitole č. 9 – Rozvoj osobnosti žáka.

## 2.1 Skládankové učení

Žáci vytvoří libovolně (nebo jsou záměrně rozlosovaní) tzv. domovské skupiny, kde počet členů závisí na tom, na kolik částí se dá téma vhodně rozložit (nejčastěji tři nebo čtyři). Každý žák dostane jiný, ale přibližně stejně dlouhý text. Dohromady texty tvoří ucelené téma. Úkolem je si tento text nastudovat. Po čase se žáci seskupí do tzv. expertních skupin. Počet těchto skupin je stejný jako počet členů domovských skupin. Zde všichni diskutují o tom, co nastudovali (měli stejný text – experti). Mohou požádat i o radu učitele. Jakmile jsou problémy vyřešeny, vrátí se zpět do domovské skupiny a již bez textové opory učí spolužáky ze své skupiny svou pasáž. Na závěr všichni žáci vyplní učitelem připravený zápis s vynechanými klíčovými fakty,

které se měli sami a také za pomoci spolužáka naučit. Popřípadě mohou společně zpracovat myšlenkovou mapu, pětilístek apod. na probírané téma. Následuje sebehodnocení vlastního výkonu.

**Příklad:**



Předcházející hodina byla věnována tématu první pomoci. Žáci byli motivováni případy ze života, statistikou, novinovými články. Seznámili se s kardiopulmonální resuscitací a prováděli nácvik na resuscitační loutce. Nyní se ale dozvěděli, že u dětí se postupy liší. Cílem hodiny je tedy zjistit rozdíly oproti záchraně dospělých.

**Text 1 (děti od 1 roku do puberty):**

- při umělém dýchání začínáme s 5 vdechy,
- dýcháme z úst do úst nebo z úst do nosu,
- srdeční masáž provádíme hranou dlaně obou rukou nebo jednou rukou,
- místo je uprostřed hrudní kosti, poměr 30:2.

**Text 2 (kojenci, cca 1 měsíc–1rok):**

- stejně jako u větších dětí začínáme s pěti vdechy,
- umělé dýchání provádíme do úst nebo do nosu a úst současně,
- neprovádí se předsunutí čelisti, pouze záklon hlavy,
- masáž se provádí dvěma prsty nebo zkříženými palci, poměr 30:2.

**Text 3 (novorozenci, do 1 měsíce):**

- začínáme s pěti vdechy,
- umělé dýchání do nosu i úst současně, nepředsouváme čelist, jen záklon hlavy,
- vdechujeme pouze objem úst,
- srdeční masáž dvěma prsty nebo zkříženými palci, poměr 3:1.

**Text pro závěrečné doplnění:**

U všech dětí začínáme vždy s ……vdechy. U kojenců provádíme dýchání z úst do úst nebo do úst a ……. Současně. Neprovádíme …… …… . Masáž srdce se provádí dvěma …… . Navíc u novorozenců

provádíme vždy dýchání současně z úst do úst a …. . Poměr masáže a dýchání je zde 3: .. U kojenců a novorozenců vdechujeme pouze objem úst.

Že jste po prvním přečtení správně doplnil/a závěrečný text? Gratuluji. Pro žáky by to asi bylo složité. Proto se v rámci této metody učí třetinu sami (5 min.), pak to naučené předají a dozvědí se zbytek (10–15 min). Celá aktivita trvá přibližně 35 minut.

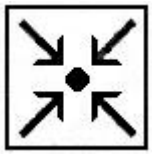
**Závěr:**
Žáci si během této aktivity doplnili znalosti o zásadách první pomoci. Zjistili, že způsob poskytování první pomoci závisí na věku postiženého. Zároveň rozvíjeli tyto klíčové kompetence:

- občanská – pomoc druhému, záchrana života,
- komunikativní – práce s textem, naslouchání druhým, komunikace se spolužáky,
- sociální a personální – spolupráce ve skupině, chápání potřeby efektivně spolupracovat, být zodpovědný za svůj díl práce,
- k učení – získávání informací z různých zdrojů.

Zjistěte, jaké kompetence rozvíjí žák, který tyto informace získá formou výkladu, popřípadě společnou četbou učebnice.

## 2.2 Zpřeházené věty

Touto aktivitou se rozvíjí schopnost pro systematické a logické uspořádání informací. Aby žáci mohli text poskládat, musí informace analyzovat, srovnávat, hledat souvislosti. Metoda usnadňuje zapamatování si informací, které tvoří text. Postup je následující: učitel rozdá jednotlivcům nebo dvojicím obálky, ve kterých je po větách rozstříhaný text. Žáci mají za úkol si ústřižky přečíst a poskládat je tak, aby jejich sled dával smysl. Potom se seznámí s původním nerozstříhaným textem. Následuje porovnání ústřižků podle originálu, nejdříve zpaměti, v poslední fázi podle předlohy.



**Příklad:**

Pro jednoduchý příklad použiji opět oblast první pomoci, kde se má žák naučit komunikovat se službami první pomoci. Aktivitě předchází vysvětlení důležitosti tohoto učiva v osobním i občanském životě. Žáci dostali pracovní list, který si ve dvojici prostudovali a navrhli společně řešení tím, že jednotlivé věty očíslovali (ve verzi s rozstříhanými větami je jen poskládají).

**Pracovní list:**

Bouračka na Rudné. (4)

Kde? (3)

Dobrý den, záchranná služba první pomoci, Málková, prosím. (1)

Ano. Na shledanou. (8)

Pokuste se všechny dostat mimo auta a zahajte oživování, posílám sanitku a vrtulník. (7)

Uveďte prosím počet zraněných a rozsah zranění. (5)

Tady Franta Kubiš. Stalo se neštěstí. (2)

Čtyři zranění, jeden nedýchá, ostatní jsou při vědomí. (6)

**Závěr:**

Tato aktivita neslouží k naučení formy komunikace se záchrannou službou. K tomu je třeba ještě žáky vyzvat, aby, třeba ve skupinách, sepsali na základě složeného textu základní informace, které má každý při takovém telefonátu poskytnout. Tato metoda slouží jen k přípravě tohoto textu, přičemž žáci opět rozvíjeli tyto kompetence:

- občanská – pomoc druhému, záchrana života,
- sociální a personální – účinná spolupráce ve dvojici,
- k řešení problémů – přemýšlí o nesrovnalostech v textu,
- komunikativní – skládá věty do logického útvaru.

## 2.3 Pětilístek

Tato jednoduchá metoda je pro žáky jednoduchá jen zdánlivě. Vyžaduje od nich totiž přemýšlení nad jejím zadaným tématem. Žák musí zapojit své logické, jazykové a tvořivé schopnosti, které zahrnují například analýzu,

srovnávání i zobecňování. Používá se jak v odborných, tak humanitních předmětech ve fázi evokační i reflexivní (viz třífázový model učení, kapitola Příprava na hodinu). Učitel i žáci zároveň buď zjišťují, co již o tématu vědí, nebo naopak na konci hodiny reflektují, co jim z probíraného tématu připadalo nejdůležitější. Na počátku učitel sdělí žákům, zda budou pracovat individuálně, ve dvojicích nebo ve skupinách. Pokud s touto metodou pracují často, odpadá čas s vysvětlováním vlastní techniky pětilístku. Ta spočívá v analýze předkládaného pojmu, který tvoří první řádek z pěti.

**Pracovní list:** Pětilístek

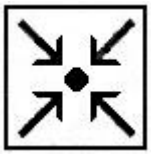
Název tématu

dvě vlastnosti (přídavná jména)

děj, co téma dělá (tři slovesa)

jednoduchý popis, věta o čtyřech slovech

rekapitulace podstaty tématu, synonymum



**Příklad:**

**Vyplněný pracovní list**:

Pětilístek

RODINA

Laskavá Přátelská

Chrání Učí Rozmazluje

Rodina je velké štěstí

Domov

Na závěr aktivity žáci své pětilístky prezentují, popřípadě vytvářejí nové se spolužákem. Tento pětilístek používám ve své praxi jako motivační. Vždy se v nich v rámci třídy objeví všechny funkce rodiny. Zároveň připomínám studentovi citlivost tématu (viz kapitola Vybraná témata výchovy ke zdraví).

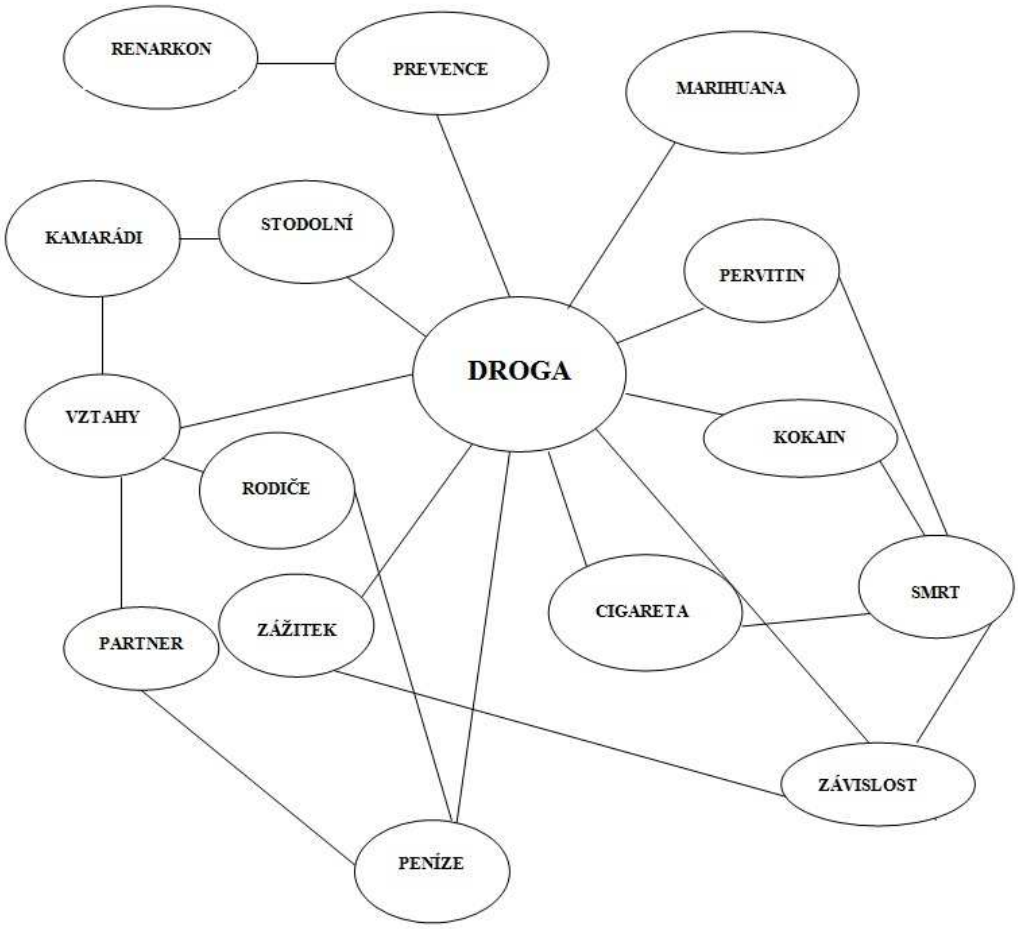
## 2.4 Myšlenková mapa

Myšlenková mapa je vlastně jakýsi prostorově a graficky uspořádaný brainstorming. Používá se opět převážně v části evokační nebo reflexivní. Cílem je tedy buď zjištění, co už víme – rozpoznáním klíčových pojmů, vyznačením souvislostí mezi myšlenkami a vytvořením jejich smysluplné struktury, nebo napomáhá při hodnocení toho, co jsme se naučili. Dá se docela dobře použít i při plánování činností například u projektu, kde usnadní uspořádání a seskupení myšlenek (viz kapitola Projektové vyučování ve Vkz).

Postupů při mentálním mapování je několik a dají se podle situace dobře modifikovat. Nejčastěji do středu tabule nebo na list papíru napíše učitel pojem a zakroužkuje ho. Potom vyzve žáky, aby opět individuálně nebo skupinově do prostoru kolem kroužku zapisovali vše, co je napadne v nějaké souvislosti s ústředním pojmem. Tato slova se rovněž zakroužkují a spojí čarou s hlavním pojmem. Pokud nějak spolu souvisejí dílčí nápady, je možné čarami naznačovat také vztahy mezi nimi. Dá se i žákům po probraném tématu nadiktovat několik pojmů, které mají za úkol zpracovat do myšlenkové mapy. To samé lze použít po přečtení textu. Postup může být i opačný. Učitel předkládá žákům myšlenkovou mapu a požaduje, aby podle ní napsali text.

Mentální mapy, stejně jako v menším měřítku pětilístek, podněcují u žáků aktivní myšlení, rozvíjejí dovednosti analýzy, třídění a syntézy a poskytují názorné prostředky ke komunikaci a k hodnocení.

**Příklad:**




## Shrnutí kapitoly

Moderní metody slouží k zefektivnění práce učitele a ke zvýšení aktivity žáků. V předmětu Výchova ke zdraví má navíc učitel vhodný prostor k jejich užívání z důvodu specifického učiva a výstupů. Navíc, ač se to na první pohled nezdá, mu šetří čas. Jsou prostě více efektivní než v předmětech ryze faktografických. Příkladem takto používaných metod může být například skládačkové učení, pětilístek, zpřeházené věty nebo myšlenková mapa.

**Literatura:**

Helena Grecmanová, Eva Urbanovská: Aktivizační metody ve výuce, prostředek ŠVP. Olomouc: 2007.

Fischer Robert: Učíme děti myslet a učit se. Portál: 1997.

**Kontrolní otázky a úkoly:**

1. Vytvořte k posledním dvěma zde uvedeným metodám přehled kompetencí, které jsou jimi rozvíjeny. Inspirujte se dvěma předchozími příklady.
2. Dokážete sami uvést další vhodné metody práce s žáky, které zajistí rozvoj jejich klíčových kompetencí a splnění výstupů předmětu?

**Korespondenční úkoly:**

1. Navrhněte alespoň dva způsoby využití myšlenkové mapy

# 3 Příprava na hodinu

(Mgr. Vladimír Matuš)

**V této kapitole se dozvíte:**

- že příprava na hodinu je stěžejní aktivitou studenta na praxi,
- jaké body má příprava obsahovat,
- že dlouhý a do detailů rozpracovaný plán ještě nemusí znamenat kvalitní přípravu.

**Po jejím prostudování byste měli být schopni:**

- vysvětlit, proč je důležité věnovat přípravě základní pozornost,
- objasnit význam pravidla „Co a jakým způsobem“,
- charakterizovat jednotlivé body přípravy,
- pojmenovat úskalí, která mohou i při kvalitní přípravě v hodinách nastat.

**Klíčová slova kapitoly:** cíle, metoda, efektivita, struktura, třífázový model.

**Průvodce studiem**

*Každá práce v jakékoliv profesi vyžaduje určitý druh plánování. Pokud pracujeme s různorodým souborem žáků, od kterých očekáváme plnění různých úkolů, je jasné, že tato aktivita bude pro Vás vždy důležitá. Pokud chcete být dobrým učitelem, musíte umět dobře a efektivně plánovat. Základní rady jsou Vám k dispozici v této následující pasáži.*

*Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi půl hodiny, tak se pohodlně usaďte a nenechte se nikým a ničím rušit.*

Příprava na vyučovací hodinu bývá pro studenta, který nastupuje na souvislou praxi, dle mého názoru, jeho klíčovou aktivitou. Často se však stává, že jde také o nejproblematičtější úsek jeho praxe. Myslím si, že pokud má student praxi dobře zvládnout, a pokud je něco, čemu by se měl zejména naučit, tak je to dobře rozpracovaný plán vyučovací jednotky, ať už jde o klasickou vyučovací hodinu, projektový den či jinou časově-organizační jednotku ve

výuce. Určitě se za tuto dobu nenaučí zvládat krizové situace, například s problémovým žákem, nebo řešit kázeňské problémy o přestávce. Na to je třeba mnohem delší čas a řekněme si upřímně, že jsou i učitelé, kteří kázeňské problémy s žáky mají stále. To je však úplně jiná kapitola (srovnej s kap. 8 Autenticita učitele). Chci tedy ještě jednou říci, že tato práce je během praxe stěžejní a její výsledek často vypovídá o tom, zda student může být dobrým kantorem či nikoliv.

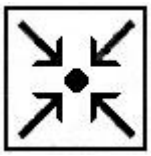
Z mé dosavadní spolupráce se studenty na praxi prozatím vyplývá tato zkušenost: dobrý a pozorný student sice zpočátku tápe, ale postupem času ze společného úsilí vznikne příprava (nejčastěji ovšem až na úplném konci praxe), která je na úrovni a lze už podle ní bez dodatečných úprav pracovat s žáky v hodině. Pokud je tato příprava navíc vypracovaná zcela samostatně, zvládl student praxi na výbornou. Věřím, že tato kapitola pomůže většině studentů k tomu, aby se na takovou úroveň dostali již na samotném začátku jejich praktického vyučování.

## 3.1 Co a jakým způsobem

Když jsem nastoupil před několika lety do školství, byl jsem z vysoké školy nabitý informacemi a plný odhodlání je všechny předat žákům. Podle toho také vypadala má příprava. Spousta informací, téměř žádná metoda a cíl hodiny neurčen. Postupem času došlo ke dvěma důležitým změnám. Jednak jsem se za pomoci zkušenějších kolegů a někdy až bolestných situací naučil to, co mně vysoká škola ani zdaleka nepředala, jednak došlo k poměrně razantní změně pojetí výuky prostřednictvím reformy základního vzdělávání vypracováním rámcových vzdělávacích programů, respektive školních vzdělávacích programů.

V tomto kontextu „co a jakým způsobem“ neznamená nic jiného než cíl hodiny, který v žádném případě nespočívá v odučeném učivu, ale ve výstupu, který je žák povinen na konci vzdělávání splnit, a v cestě (metodě), jak jej k jeho správnému splnění dovést (viz příklad na konci této podkapitoly). Student by se měl tedy na počátku především seznámit se Školním vzdělávacím programem dané školy, jak je v něm zpracovaná oblast (předmět),

kterou se chce v budoucnu profesionálně zabývat a jak je v něm zpracovaná ta část, která je shodou okolností zrovna během jeho praxe na programu.



**Příklad:**

Příkladem pro studenta může být kapitola č. 1 studijní opory – Charakteristika. Příprava, která neobsahuje výstup, kvůli kterému jsou ve třídě žáci a učitelé, může být vypracovaná na tři stránky, ale je k ničemu. To samé platí o čase stráveném všemi ve třídě. Při studiu tohoto dokumentu (ŠVP) by student také neměl zapomenout na strategie, které se škola a její pedagogičtí pracovníci zavázali ve vyučování využívat, dále se musí seznámit s oblastí hodnocení a samozřejmě v neposlední řadě se Školním řádem.

Jakmile je určeno, co se bude plnit (ještě podotýkám, že některému výstupu se věnuje jedna hodina, jinému třeba hodin několik), je třeba si odpovědět na otázku, jakým způsobem bude hodina probíhat. Zde již platí to, co bylo řečeno o metodách výuky. Zejména je třeba vybrat takovou (nebo takové), která bude nejlépe odpovídat požadavkům na splnění cílů. Zároveň je jedním z rozhodujících kritérií časová náročnost metody a její adekvátnost vůči vývojové úrovni žáků, jejich schopnostem spolupracovat s učitelem, se spolužáky a vůbec chuti se aktivně zapojit do vzdělávacího procesu.

Výstupy: co má žák umět, za co bude hodnocen

- uvědomuje si, že fyzická proměna v průběhu života je provázena i změnami rozumovými a citovými,
- vlastními slovy vyjadřuje, které fyzické a psychické projevy jsou s pubertou spojeny,
- analyzuje odlišnosti a naopak hledá souvislosti mezi dospívajícími chlapci a děvčaty,
- vyjadřuje své pocity spojené s dospíváním,
- vyhledává informace a pracuje s nimi.

Učivo: prostředek k dosažení výstupů

- dětství, puberta, dospívání – tělesné, duševní a společenské změny.

Je-li pravdou to, co se tvrdí o začátku a konci kapitol, pak chci na konci této podkapitoly upozornit ještě na jednu podstatnou věc. Po žácích v rámci výuky vždy něco chceme. Ať jde o jakoukoliv aktivitu, je třeba vždy dbát na to, aby žák dobře pochopil úkol. Nebojte se zadání úkolů třeba i vícekrát zopakovat, zeptat se žáků, zda je jim vše jasné. Zde studenti bývají vždy nesmělí, přitom nejde o žádnou vědu. Trochu obtížnější je pak vsunout do přípravy a následně předat žákům to, co vlastně po žácích opravdu chceme, jak má daný úkol vypadat, podle jakých kritérií bude hodnocen. Toto musí být žákům při zadávání úkolu bezpodmínečně sděleno. Takže například při práci na pětilístku stačí jako kritérium určit čas, při společné práci pak naskakují kritéria jako bezkonfliktní domluva na společném výsledku, šeptání. U myšlenkové mapy, kterou žák vypracovává na základě studia pracovního textu, už musíte zadat kromě času i počet pojmů (nebo vztahů mezi nimi), které se mají v tomto obrazci vyskytnout.

## 3.2 Pomůcky

V této krátké podkapitole chci jen krátce připomenout, že plánování hodiny v sobě samozřejmě musí zahrnovat i promyšlení a přípravu materiálních prostředků, které zajistí zdárný průběh výuky. Obecně platí, že čím složitější metoda, tím složitější příprava na ni. Pokud budu využívat metodu skládankového učení, musím nejen vymyslet a připravit tři základní texty (bez chyb!!!), jeden shrnující text, způsob vyhodnocení, ale také způsob rozdělení žáků do skupin. K rozdělování existuje celá škála nápadů. Například do dvojic používám obyčejné pexeso, do větších skupin barvy, obrázky atd. Pozor: učitel si vždy v daný den musí ověřit počet žáků ve třídě, a tomu předem přizpůsobit rozdělení. Je jasné, že ne vždy se bude dát třída vydělit například třemi žáky do domovských skupin. S touto eventualitou (obávám se, že někdy se jedná přímo o zákonitost) se musí vždy počítat. Lze z této situace ovšem i vytěžit. Například posílením skupiny slabších žáků jedním nebo dvěma žáky, kteří práci s textem ovládají bez problémů. Žáci také v průběhu hodiny přicházejí a odcházejí. V tomto případě nezbývá nic jiného, než pohotově a optimálně reagovat na takto vzniklou situaci. Dobře promyšlené a připravené materiály učiteli zajistí nerušenou výuku, kde nedochází k přerušování práce, k odbíhání

učitele ze třídy a vystavování se nebezpečí například úrazu žáka za jeho nepřítomnosti. Z dosavadní zkušenosti podotýkám, že se někdy cítím ne jako cvičný učitel, ale spíše jako studentův asistent, který, aby vůbec hodina proběhla podle plánu, stále přináší další kopie pracovních listů, notes, barevné křídy, magnety atd.

Pokud má student připravenou práci s interaktivní tabulí či jinou multimediální technikou, chce například pracovat s žáky na počítačích, musí si samozřejmě dopředu zajistit učebnu, kde se tyto pomůcky nacházejí.

## 3.3 E-U-R

Jakmile má student představu o tom, co a jak bude v hodině učit, má připravené pomůcky, měl by si tuto přípravu zkontrolovat z hlediska moderního třífázového modelu učení E-U-R. Netvrdím, že se tento model dá vždy v rámci výuky použít, ale jeho výhodu spatřuji kromě jiného také v tom, že ověří, zda zvolený strategický plán je opravdu efektivní a dané problematice adekvátní. Moderní metody samy o sobě totiž jsou k ničemu, jsou-li použity spíše jako z nouze ctnost, než po zralé úvaze jak dosáhnout naplánovaného cíle. Proto si myslím, že zmínka o tomto systému je zde namístě.

E-U-R znamená evokace, uvědomění si významu informací, reflexe. Jde o popis průběhu učení pomocí zjednodušujícího modelu, který slouží učiteli, aby plánoval svou výuku tak, aby zachovala co nejvíce rysů přirozeného učení, které je nejefektivnější. Modelů a pomůcek pro plánování výuky existuje celá řada. Model E-U-R je poměrně jednoduchý a účinný. Jak už bylo řečeno výše, nelze ho samozřejmě dogmatizovat.

**EVOKACE:**

Jde o první fázi procesu učení. Žáci si vybavují to, co si myslí o tématu, který mají studovat, co například o něm vědí jistě, co se jen domnívají, jaké k němu mají otázky. Během tohoto procesu se vyvolává vnitřní motivace pro učení, zvědavost na to, jak to tedy doopravdy funguje, potřeba získat nové informace pro vyřešení otázky.

**UVĚDOMĚNÍ si významu nové informace:**

V druhé fázi žáci aktivně zpracovávají zdroj nových informací, procházejí novou zkušeností. Tyto informace (na základě textu, pokusu, videoprojekce exkurze) propojují se starými, které si vybavili a utřídili v první fázi procesu učení.

**REFLEXE:**

V závěrečné fázi se žák ohlíží za procesem učení, kterým právě prošel a formuluje si svůj nový obraz tématu (co teď o něm ví, co si potvrdil, co si opravil, jaké otázky například zůstaly nezodpovězeny, čemu by se chtěl v rámci tématu příště naučit). V evokaci si žák vybavil své dosavadní znalosti a porozumění tématu (prekoncept), v uvědomění je konfrontoval s novými informacemi a využil je k jejich pochopení (některé si spojil s dosavadními znalostmi, jiné odložil jako pochybné). Přitom se mu rozrušilo původní chápání tématu. Nyní v reflexi sestavuje svůj nový obraz studované věci.

Na závěr je nutno podotknout, že kdo se chce vážně zabývat tímto modelem, bude muset jeho studiu věnovat podstatně více času. Informace například o tom, co není E-U-R, jakých chyb se můžeme dopouštět, student najde v citované literatuře. Pokud ovšem postupem času začne svou přípravu zpracovávat podle této metody, bude mít našlápnuto k dobrým a hodnotným výsledkům ve své profesionální kariéře učitele. Předmět Výchova ke zdraví je v tomto ohledu (témata, výstupy) více přátelský než například matematika.

## 3.4 Bodová struktura hodiny

Struktura výuky, která byla právě v předcházející kapitole popsána, však nezahrnuje vše, co se má a také musí v každé hodině dít. Šlo vlastně jen o jádro vyučovací jednotky, o cíle a prostředky, jakými jich dosáhnout. Vyučovací hodina samozřejmě obsahuje další body, a tak si je alespoň ve zkratce připomeňme.

Hodina začíná vstupem učitele do třídy a vzájemným přivítáním učitele s žáky tím, že povstanou. Tato fáze je důležitá proto, aby si všichni uvědomili, že začínáme pracovat. Poté učitel zapisuje do třídní knihy, přičemž by neměl

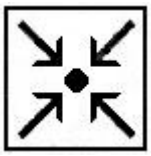
zapomenout zkontrolovat přítomnost všech žáků. Kontrola prezence je možná důležitější než zápis učiva (prozatím můžete do třídní knihy zapisovat jak učivo, tak výstup, případně hlavní aktivitu v hodině), neboť souvisí bezprostředně s bezpečností žáků. Dalším bodem začátku hodiny bývá omlouvání žáků. Zde můžete zjistit, že pomůcky, které nutně potřebují pro Vaši pracně vymyšlenou a připravenou aktivitu, nemají a nastává první větší problém a zkouška Vašich organizačních schopností. Celá tato fáze by neměla přesáhnout prvních pět minut. Nyní dochází na stěžejní učitelovo sdělení žákům – program hodiny, cíle, co se bude dít a proč, co tím žáci získají. Tato učitelova aktivita se musí opakovat i při zadávání dílčích úkolů. Jestliže žáci mají zpracovat myšlenkovou mapu, musí dopředu kromě kritérií vědět, proč to dělají, čeho mají dosáhnout, jaké kompetence tím například rozvíjejí. Po nastínění programu a ještě před vlastní výukou, pokud je to potřebné (z hlediska nového učiva), dochází k opakování, případně k prezentaci dobrovolných úkolů. Je velkým neštěstím učitele a žáků, když svou přípravu učitel odbývá, zapomene například tu novou porovnat s minulou a neuvědomí si, že v minulé hodině zadal tři dobrovolné úkoly, jejichž prezentace zabere třeba deset minut z hodiny. Tím pádem se mu buď zhroutí celá struktura hodiny, nebo žáky odbude posunutím prezentace na příště.

Budete v tomto kontextu zadávat žákům povinné domácí úkoly, když hodinová dotace předmětu Vám zaručeně nabídne v průměru 3–4 hodiny za měsíc? K čemu vlastně slouží klasické domácí úkoly? Jaké cíle plní v moderním školství?

Po zopakování následuje stěžejní část výuky například pomocí třífázového modelu (jak je naznačeno i v ukázce), do něj v žádném případě nepatří hodnocení, respektive sebehodnocení žáků, které je posledním bodem hodiny. Učitel zde (rozuměj při hodnocení) může ústně vyhodnotit práci třídy jako celku, vypíchnout přístup zvláště aktivních žáků. Mnohem více žádoucí je zde ovšem forma individuálního sebehodnocení, aby si každý žák uvědomil, zda se mu práce povedla (srovnává se zadanými kritérii úkolů), respektive, zda do práce vložil veškeré své úsilí a schopnosti, které měl zrovna k dispozici.

Shrnutí výkladu v bodech:

1. Úvod – přivítání, zápis do třídní knihy, omlouvání.
2. Prezentace cíle (cílů) hodiny učitelem.
3. Opakování, kontrola dobrovolných úkolů.
4. Naplňování cílů (třífázový model).
5. Hodnocení, sebehodnocení.
6. Zadání možné dobrovolné aktivity.



## 3.5 Příklad z praxe

**Výstupy:** vlastními slovy popisuje termín šikana,
vyhledává informace,
pracuje s informacemi.

**Učivo:** Skryté formy a stupně individuálního násilí a zneužívání

**Pomůcky:** Pracovní listy č. 1 a č. 2, pexeso

1. **Opakování:** 5 minut
   (Minulá hodina byla věnovaná nebezpečným situacím, padlo i slovo šikana – téma dnešní hodiny. Opakujeme v kruhu, jde vlastně o soutěž – každý žák musí během pěti sekund říci nějaký pojem související s minulým tématem, jinak vypadává.)
2. **Třífázový model:** 25minut
   Evokace: Pětilístek ve dvojici na pojem šikana (pracovní list č. 1, žáci jsou rozděleni do dvojic pexesem – náhodně; kritéria – čas, šeptání, dohoda).
   Uvědomění: Studium textu o šikaně (pracovní list č. 2, text obsahuje projevy šikany, definice a vlastnosti agresora a oběti, návod, jak se chovat, jsme-li svědky takového jednání; kritérium – čas).
   Reflexe: Myšlenková mapa (žáci, stejně jako v předcházející aktivitě, pracují samostatně, konfrontují nové informace se starými z pětilístku, používají druhou stranu pracovního listu č. 1.; kritéria – čas, alespoň deset pojmů). Někteří žáci následně své mapy prezentují před třídou.
3. **Sebehodnocení:** 5 minut

Žáci mají na pracovním listu č. 1 připravenou přímku, do které jednoduše symbolicky zaznačí, jak se jim podařilo splnit úkoly této hodiny. K tomu jim pomáhají předem nastavená kritéria, která si nyní znovu procházejí. Podle svého vlastního hodnocení vyplní barevně přímku. Pokud žák pracoval na sto procent, je přímka vybarvena celá.

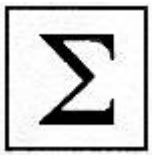
4. **Zadání dobrovolného úkolu:** 5 minut
   Žáci mají za úkol vyhledat v médiích informace o tzv. ekonomické šikaně.

Žáci si na úplném konci hodiny oba pracovní listy zařadí do svého žákovského portfolia, kde jsou jim v průběhu další výuky k dispozici.

## 3.6 Závěr

Samozřejmě, že výše uvedený příklad strukturované přípravy s třífázovým modelem se nepoužívá vždy. Jinak bude Vaše příprava vypadat, pokud zrovna pracujete na projektu. V hodinách Výchovy ke zdraví dochází dále například k praktickým aktivitám, jako je nacvičování první pomoci, měření váhy a výšky, k samostatným pracím s větší časovou náročností, k přípravě jídel atd. Zkušený pedagog pak nejlépe sám odhadne, jakou formu výuky ke splnění cílů zvolit. Zároveň se také vyhne nebezpečí formalizace jednoho typu a následné nudy v hodinách. Navíc se zde téměř nevyskytla problematika hodnocení, která ovšem bude rozebrána níže. Závěrem tedy chci jen říci, že vše, co zde bylo ukázáno, je jen model, a to jen jeden z mnoha. Právě tím je práce s žáky ve školství zajímavá. Žádná hodina vlastně není stejná, neboť vždy máte před sebou jinak naladěné a schopné obecenstvo, kterému se, ať chcete či ne, musíte v zájmu zachování smysluplné činnosti přizpůsobit.

### Shrnutí kapitoly



Příprava a provedení bezproblémové hodiny je vlastně hlavním výstupem studentovy práce, kde se jasně ukáže, zda požadavky praxe splnil. Je strukturovaná a spíše než výkladová fakta obsahuje body, které by v dané hodině měly být probrány. Stěžejním prvkem je stanovení cíle a metody práce.

Potom je téměř zaručeno, že v hodině v převážné míře mluví žáci a učitel hraje roli organizátora a pozorovatele.

**Literatura:**

Kritické listy č. 22, 23, 29.

**Kontrolní otázky a úkoly**

1. Patří do obsahu pojmu „cíl hodiny“ spíše učivo nebo výstup? Zdůvodněte.
2. Objasněte, k čemu (a komu) slouží stanovená kritéria pro aktivity ve vyučování.
3. Co znamenají pojmy evokace, uvědomění a reflexe?

**Korespondenční úkoly:**

1. Vypracujte na základě této kapitoly vlastní okomentovaný návrh přípravy vyučovací hodiny na téma Sekundární pohlavní znaky. Třífázový model není podmínkou, nezapomeňte ale na kritéria, časový rozvrh a další uvedené náležitosti, které máte v příkladu. Žádný domácí úkol ke kontrole na úvod hodiny nemáte a opakovat s žáky nemusíte.

# 4 Projektové vyučování ve Výchově ke zdraví

(Mgr. Vladimír Matuš)

**V této kapitole se dozvíte:**

- že v předmětech s jednohodinovou dotací lze realizovat výuku projektovým vyučováním,
- jaké podmínky dodržovat, aby byla práce smysluplná.

**Po jejím prostudování byste měli být schopni:**

- vysvětlit pozitivní aspekty projektového vyučování,
- objasnit souvislost mezi projektovou formou výuky, ŠVP a schopnostmi učitele,
- objasnit základní zásady pro tvorbu tematických projektů.

**Klíčová slova kapitoly:** projekt, cíl, výstup.

**Průvodce studiem**

*Ne vždy se během praxe na základní škole setkáte s projektovým vyučováním. Prozatím se stále jedná o určitý nadstandard ve výuce. Proto je dobré alespoň teoreticky nahlédnout do této problematiky a nastínit pozitiva a úskalí této formy výuky.*

*Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi čtvrt hodiny, tak se pohodlně usaďte a nenechte se nikým a ničím rušit.*

O zařazení této kapitoly do naší studijní opory jsem dlouho přemýšlel. Zda se vůbec při dnešní frekvenci tohoto slova dá ještě na toto téma nějak poradit. Nakonec jsem si ale vzpomněl na jednu studentku, která u mne nedávno vykonávala praxi a která měla jednou nejmenovanou katedrou, jedné nejmenované fakulty, zadán úkol, aby v rámci své čtyřtýdenní praxe jeden tematický projekt vymyslela a na škole zorganizovala. Proto, ale jen velmi krátce, obrátíme pozornost i k tomuto modernímu formátu výuky.

## 4.1 Projektové vyučování – charakteristika z praxe

Projektové vyučování je dnes protěžovanou formou výuky. O zařazování projektů do vyučování se přímo zmiňuje i Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání, který tuto strategii považuje za podstatnou zejména pro druhý stupeň základních škol. Samotné školy ji podle mého názoru prozatím využívají poměrně opatrně (nesmí se plést s tzv. projekty, které škola realizuje jednorázově jen kvůli získání dotace na nákup pomůcek, vybavení hřiště atd.). Nutno říci, že vytvoření opravdu smysluplného projektu vyžaduje jednak zkušeného učitele (to znamená alespoň takového, který se projektování někde naučil, ať už pomocí odborné literatury, dílny nebo semináře) a jednak dobře vypracovaný školní vzdělávací program, který s takovou činností dopředu počítá. Nicméně stává se dosti často, že i velmi zajímavě pojmenovaný projekt ve školním vzdělávacím programu může v praxi vypadat dosti tragicky, pokud nejsou dodržovány alespoň základní pravidla pro jeho tvorbu. Těmi jsou v prvé řadě stanovené cíle, kterých chceme pomoci takového vyučování dosáhnout. Do těchto cílů patří zejména plnění výstupů v předmětu, pro který je projekt určen (pokud je zapojeno více oblastí, svědčí to o zmiňované náklonnosti školního vzdělávacího programu dané školy k této formě výuky a také o dobré kooperaci pedagogů ve škole, kteří se, v kontextu svých vlastních povinností v předmětu, dokáží ještě navíc vzájemně dohodnout), dále rozvíjení klíčových kompetencí pomocí vhodně volených metod, důraz je zde kladen zejména na spolupráci žáků (při práci se společně sejdou žáci i třeba z jiných tříd, popřípadě ročníků), jejich volnost při výběru činností, kterých se budou účastnit a zodpovědnost za výsledky své práce nejen vůči sobě samému, ale i vůči ostatním spolužákům. Kromě jasně vymezených cílů pak musí projekt obsahovat minimálně hmatatelné výstupy (nezaměňovat s výstupy ŠVP), ať už v podobě výtvarných prací, sborníků prací, novinových článků, herbářů atd.

Samotné žáky tato forma vzdělávání většinou velmi baví, zvlášť když ví, že vytvářejí třeba i něco smysluplného (například novou pomůcku pro vzdělávání svých mladších spolužáků) nebo, že se mohou předvést a seberealizovat (když výsledky problémového výzkumu zveřejní v místním tisku).

## 4.2 Uplatnění projektů ve Výchově ke zdraví

Předmět Výchova ke zdraví má z hlediska plánování a tvorby projektů své výhody i nevýhody. K výhodám patří zejména přitažlivost a praktické zaměření předmětu, jeho témat. Jistě se Vám bude lépe tvořit projekt na téma Podpora zdraví ve škole než na průběh funkce v matematice. Nevýhodou je časová dotace jedné vyučovací hodiny, na naší škole například jen ve dvou ročnících. Pak je třeba dát přednost takovému tématu, které Vám zajistí splnění až několika výstupů předmětu najednou. V tomto případě je možné si na něj vyčlenit i čtyři nebo pět vyučovacích hodin (samozřejmě žáci plní úkoly i ve volném čase, vyučovací hodiny spočívají zejména v organizaci prací, plánování, kontrole atd.). V tomto kontextu zmíněný příklad z praxe, fakultou stanovené podmínky pro studentku, působí až legračně. Nicméně chci zde říci, že předmět Výchova ke zdraví je vhodný i pro tvorbu a realizaci dlouhodobějších projektů, a student, který se s takovou formou výuky během své praxe setká, nebude určitě o nic důležitého ochuzen, ba naopak, získá určitě i něco navíc, minimálně představu o tom, co tato forma výuky vyžaduje, jak ji připravit a ještě i zdárně realizovat.

## 4.3 Jídelníček jako projekt – nástin příkladu

Ve školních vzdělávacích programech nejsou většinou projekty nijak rozpracovány. Jsou jen přiřazeny u těch výstupů, které se jimi plní. To dává pedagogovi možnost projekt každoročně obměňovat, přizpůsobovat velikosti třídy a skladbě žáků, tedy cílové skupině, pro kterou je projekt určen.

Jako příklad uvádím projekt, označený jako Jídelníček, který budeme realizovat v osmém ročníku. Žáci jsou během klasické výuky seznámeni se zásadami zdravé výživy, s kalorickou hodnotou jídel, jejich správnou přípravou a žádoucí pestrostí stravy. Jakmile dostanou tyto základní informace, přichází na řadu zmiňovaný projekt. Jeho obsahová stránka je zaměřena na typická jídla různých národů. Žáci si na základě losování (bingo) volí dle své libosti učitelem předem připravené a oznámené státy (dobrovolně si mohou navíc zvolit jakýkoliv jiný, na němž budou pracovat). Vzniknou pracovní skupiny po třech žácích. Ti mají za úkol zjistit informace o třech typických jídlech dané země (nejde jen o název, ale také o složení, přípravu atd.). Tato jídla podrobí

v další fázi kritice z hlediska zdravé výživy a vypracují podle předem připraveného mustru jakýsi přehledný plakát. Závěrečná fáze probíhá formou nonverbální prezentace prací a informací. Poté každý žák dává hlas nejzdravější kuchyni. Státy se tak seřadí a vyvěsí na chodbu školy. Tento jednoduše vymyšlený projekt v sobě skrývá, pokud je učitelem dobře veden, obrovský potenciál pro plnění výstupů Výchovy ke zdraví, rozvíjení klíčových kompetencí, plnění průřezových témat a zapojení ostatních předmětů (například cizích jazyků). Pokud škola vlastní místnost s kuchyňkou, je o úspěch postaráno předem. Každoročně lze projekt pojmout úplně jinak, jednou se žáci mohou zaměřit na jídelníček školní jídelny, jindy zase na nabídku místních restaurací, a opět porovnávat z hlediska zdravé výživy.

## Shrnutí kapitoly

Projektové vyučování je smysluplnou formou výuky v případě, že obsahuje hlavní zásady pro tvorbu a realizaci projektů; rozvíjí u žáků kompetence a naplňuje školní vzdělávací program v oblasti výstupů. Protože je předmět Výchova ke zdraví zaměřen prakticky, nabízí mnoho témat vhodných k takové výuce. Kvalitně zpracovaný školní vzdělávací program pak nabízí prostor pro realizaci v rámci několika předmětů najednou.

**Kontrolní otázky a úkoly:**

1. Rozveďte výhody a nevýhody projektového vyučování z hlediska předmětu Výchova ke zdraví.
2. Navrhněte jiná témata, vhodná pro projektové zpracování.
3. Uveďte nezbytné náležitosti každého projektu.

# 5 Práce s knihou ve Výchově ke zdraví

(Mgr. Vladimír Matuš)

**V této kapitole se dozvíte:**

- o historii samotného předmětu,
- o problémech s nekvalitními učebnicemi v minulosti,
- o současných možnostech práce s učebnicí Fraus.

**Po jejím prostudování byste měli být schopni:**

- vysvětlit příčiny nesouladu učebnic s ŠVP,
- objasnit pedagogické požadavky na současnou učebnici,
- charakterizovat smysluplnou práci s učebnicí ve Výchově ke zdraví.

**Klíčová slova kapitoly:** učebnice, informace, pomůcka.

**Průvodce studiem**

*Učebnice byla vždy pro žáka i učitele stěžejní pomůckou. V současné době však musí učitel nejen dobře volit v nabídce učebnic pro daný předmět, ale také zachovávat kritický odstup vůči tomu, co učebnice nabízí. Pokud to neudělá a bude s ní pracovat systémem „od začátku do konce", dostane se do vážných problémů.*

*Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi čtvrt hodiny, tak se pohodlně usaďte a nenechte se nikým a ničím rušit.*

Když si vzpomenu na dobu svého vzdělávání na základní škole někdy před pětadvaceti lety, začínala téměř každá hodina větou: „Otevřete si učebnici na straně xy". Kniha mi v té době sloužila jako zdroj informací, které jsem společnou četbou v hodině obdržel. Navíc, protože jsem si v rámci hodiny musel ještě do sešitu pořídit zápis, bylo jasné, že zbytek kapitoly z učebnice na mne čekal jako domácí úkol. Dnes je dobré na tento styl výuky vzpomínat jen v souvislosti se současným trendem, kdy kniha sice stále slouží jako zdroj informací, ovšem ne v rámci pasivního naslouchání, ale aktivního zjišťování,

třídění a vybírání. Kapitola je zde ovšem zařazena zejména proto, že ve Výchově ke zdraví (předmětu přece jenom specifičtějšímu, než je například Český jazyk) se ke knize přistupuje ještě trochu odlišným způsobem.

## 5.1 Současné požadavky na knihu

Předmět Výchova ke zdraví má sama o sobě zajímavou historii. Tento název vznikl teprve nedávno v souvislosti se vznikem Rámcových vzdělávacích programů, a nejspíše proto, aby lépe vystihoval podstatu předmětu a záměr ministerstva školství mít v povinných osnovách oblast, kde se žáci seznámí zhruba a obecně řečeno se správným životním stylem. Tím se skutečně tato oblast více oddělila od Občanské výchovy (srovnej: Jeřábek a kol., Vzdělávací program Základní škola, MŠMT, 1996), i když některé podkapitoly jsou si stále velmi podobné. Toho se dá ovšem využít například při spojení obou do jednoho celku tak, jak tyto předměty některé školy realizují. Pokud bychom zabrousili ještě více zpátky, našli bychom názvy jako Branná výchova, Pracovní výchova atd., které kdysi tuto problematiku ne vždy úspěšně nahrazovaly.

Tento historický exkurz zde byl naznačen proto, abychom si uvědomili, že kvalitní učebnice pro Výchovu ke zdraví dlouho chyběly. Do roku 2003, kdy vyšla nová ucelená učebnice Občanské a Rodinné výchovy, měl učitel k dispozici několik knih, které naprosto neodpovídaly nejen didaktickým požadavkům, ale bohužel ani obsahově (srovnej: Rodinná výchova – Zdravý životní styl 1, 2, Základy rodinného života I., II., Odívání, textilní techniky, Hygienické návyky, Péče o zdraví, Péče o dítě; vše od nakladatelství Fortuna). Možná proto docházely do škol další příručky, které ovšem učiteli práci ani zdaleka neusnadnily (srovnej: Problematika dětské pornografie a její prevence na škole). Možná i kvůli tomuto katastrofálnímu přístupu ze strany různých nakladatelství hrozilo, že se z praktického a užitečného předmětu stane jen přítěžek úvazku každého učitele, zejména třídního.

Výchova ke zdraví je předmět, ve kterém se žákům naznačuje správná orientace v běžném praktickém životě. Tomu pak musí odpovídat formát učebnice, která obsahuje nejen kvalitní grafiku, ale zejména spoustu

příležitostí, jak si vlastní, téměř interaktivní prací s učebnicí, vytvořit správný přístup ke zdravému životnímu stylu.

Zbývá jen nakonec studentovi připomenout, že žádná kniha není samospasitelná a že i ta nejkvalitnější nakonec bude obsahovat chyby a nesrovnalosti, se kterými si učitel musí poradit sám. Myslím si, že když ji v rámci své výuky smysluplně používá ze třiceti procent, může o ní prohlásit, že je výborná, a navíc o sobě, že disponuje potřebnou kreativitou pro přípravu svých vlastních textů, příkladů a samostatných prací.

## 5.2 Učebnice z vydavatelství Fraus

Když v roce 2003 vyšla v plzeňském vydavatelství Fraus nová učebnice Občanské výchovy s blokem Rodinná výchova, bylo na první pohled jasné, že v oblasti učebnic se jedná o důležitý krok vpřed. Toto tvrzení by se studentovi mohlo zdát jako jakási úlitba vydavateli. Netvrdím, že část, týkající se Občanské výchovy je ideální a nemůže být nahrazena jinou učebnicí na trhu. V oblasti Výchovy ke zdraví jsem ovšem lepší učebnici prozatím nezaznamenal. Také platí, že dobrá učebnice v žádném případě nemusí znamenat učebnici bez chyb a nedostatků. Ovšem školy obou autorů této studijní opory disponují tímto typem knih, proto upozornění na klady a zápory bude pro studenta určitě smysluplné.

Důvodů proč pracovat s Frausem je hned několik. Už na první pohled upoutá grafikou. Kapitoly jsou přehledné, je kladen důraz na vizuální motivaci žáků. Nechybí spousta úkolů, doporučení, zajímavých testů. Kniha odkazuje na www stránky, na mezioborové návaznosti. Je možno pracovat s interaktivní tabulí. Na zadní straně najdeme čínské přísloví, které koresponduje s moderními trendy ve vyučování, o něž se svým stylem autoři učebnice pokoušejí: „Řekni mi a já zapomenu. Ukaž mi a já si zapamatuji. Nech mne to dělat a já pochopím.“ Důraz je tedy kladen na činnost žáků v hodinách, ne na pročítání textu. Najdete zde i několik úkolů zpracovaných na základě již výše popsaných moderních metod práce s žáky. Začínajícímu učiteli práci jistě usnadní vcelku přehledně zpracovaná příručka s rozpracovanými hodinami (obsahují cíle, kterých byste s žáky měli dosáhnout – znalosti, dovednosti postoje, dále problémové úkoly, faktografické informace pro učitele atd., novější vydání

mají rozpracovány i klíčové kompetence), výbornými pomocníky jsou pracovní listy na posledních stránkách příručky.

Přes tyto nesporně kladné stránky je třeba studenta upozornit zejména na limity, se kterými je třeba počítat. Předně, není možné s učebnicí pracovat od první stránky na začátku školního roku po poslední na konci června. Autoři sice v příručce mají rozpracovaný jakýsi celoroční plán práce, ten je ale v současné situaci různých školních vzdělávacích programů nepoužitelný. Student se musí připravit na to, že kniha sice zhruba koresponduje s Rámcovým vzdělávacím programem, méně už však se vzdělávacím programem dané školy. Na tomto místě připomínám důležitost prostudování školního vzdělávacího programu předem. Navíc některé školy učí předmět Výchova ke zdraví ve všech ročnících, některé jen ve dvou. Proto musíte počítat s tím, že se Vám plán školy nemusí vůbec krýt s plánem rozvrženým po stránkách v učebnici. Stane se pak, že učivo sedmého ročníku je obsaženo v učebnici ročníku šestého, a máte jej v učebnici k dispozici jen Vy.

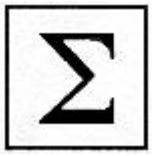
## 5.3 Několik rad závěrem

Když tato zmiňovaná učebnice na trhu chyběla, měl učitel v rámci své přípravy mnohem více práce. Vlastně si hodinu musel připravit sám, jak se říká „na koleně“. Jednu výhodu bych zde zmínil. Určitě si rozvíjel svou kreativitu a zkušenosti s tvorbou pomůcek pak využil i jinde. Vy takto namáhavou praxí již procházet nemusíte, nicméně nepočítejte dopředu s učebnicí jako s plánem pro přípravu na hodinu. Kreativní a smysluplnou hodinu Vám učebnice pomůže připravit, nikdy však ne úplně. Navíc spoustu výstupů ze školního vzdělávacího programu v ní ani nenajdete. Pamatujte na to, že žák má s učebnicí pracovat ve škole a ne doma. Pokud se žák připravuje na test (což je v rámci předmětu Výchova ke zdraví věc přinejmenším na diskusi), používá jako zdroj informací buď sešit (zde nejsou zápisy z učebnice, ale výsledky úkolů), své portfolio s vypracovanými pracovními listy, maximálně konkrétně stanovenou pasáž z učebnice. Bude ještě vysvětleno v kapitole o hodnocení, že test musí být zpracován tak, aby v něm žák předvedl, jak zvládl stanovené výstupy. Proto, a bohužel se s tím ve své praxi setkávám, dochází i ze strany rodičů, kteří se doma s dítětem připravují, k nepochopení, když nutí své dítě

učit se klasicky z učebnice stránku po stránce. K tomu ale tento typ učebnice vůbec není určen a informace k zvládnutí výstupů zde mohou chybět. K nim přicházejí žáci postupně v rámci svých aktivit, které učebnice může jen z určité stránky podpořit.

Závěrečná rada zní tedy takto: Učebnici vždy berte jako svého pomocníka, ne jako základní a jediný prostředek, jak navrhnout a realizovat vyučovací jednotku.

## Shrnutí kapitoly



S učebnicemi pro náš předmět byla v minulosti potíž. V současné době na trhu najdete poměrně zdařilé knihy, které respektují současné trendy v pedagogice a školství vůbec. Učebnice má být pro žáka zdrojem informací a úkolů pro smysluplnou činnost ve vyučování, méně pak na domácí přípravu. Nikdy však nenahradí vlastní kreativitu učitele.

**Kontrolní otázky a úkoly:**

1. Porovnejte požadavky na učebnici v rámci frontální výkladové formy výuky a výuky prostřednictvím třífázového modelu.

# 6 Vybrané kapitoly Výchovy ke zdraví

(Mgr. Vladimír Matuš)

**V této kapitole se dozvíte:**

- o kapitolách Výchovy ke zdraví, které potřebují citlivý přístup učitele.

**Po jejím prostudování byste měli být schopni:**

- vysvětlit obsahová specifika předmětu Výchova ke zdraví,
- objasnit možnosti nezdaru nepřipraveného učitele,
- charakterizovat vybraná témata z hlediska taktního přístupu učitele k žákům.

**Klíčová slova kapitoly:** citlivé téma, informace, sociální inteligence.

**Průvodce studiem**

*Učitel Výchovy ke zdraví se během své praxe dostane i k tématům, která mohou být u žáků zdrojem obav a nepříjemných pocitů. Jak těmto věcem předcházet a zároveň žáky neochudit o důležité stránky některých témat naznačuje tato podkapitola.*

*Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi čtvrt hodiny, tak se pohodlně usaďte a nenechte se nikým a ničím rušit.*

Předmět Výchova ke zdraví je, kromě již zmíněného, specifický i z hlediska své obsahové stránky. Na jedné straně je to neustálý vývoj faktografie související s téměř raketovým vědeckým výzkumem. Jen v oblasti zdravé výživy se ročně objeví několik nových a zásadních poznatků, o kterých by měl schopný učitel vědět. Pro žáky, kteří odborné pořady nesledují (např. Pod pokličkou), jsou to opravdové novinky a většinou je velmi zajímají. Pro učitele tohoto předmětu by sledování takového formátu mělo být samozřejmostí. Tím, že se předmět zabývá zcela praktickými tématy ze života, požaduje po učiteli navíc notnou dávku citlivosti a taktu. Aby bylo žákům zprostředkováno maximum informací, které osnovy a učivo nabízejí, mohou být některé

kapitoly pro různě osobnostně založené učitele více či méně psychicky náročné. Nicméně by učitel měl být vždy připraven na jakékoliv situace, které mohou v rámci probíraného tématu nastat. Z praxe jednoznačně vyplývá, že učitel, který si s žáky dobře rozumí, nemá s podáním i choulostivého tématu žádný větší problém. Minimem, které by měl určitě dodržovat, jsou zásady profesionálního étosu učitele.

## 6.1 Sexuální výchova

Sexuální tematika se v osnovách základních škol vyskytuje jednak na různých úrovních, jednak ji najdete v různých oborech. Nicméně převážná část tohoto tématu bude vždy spočívat na Vás jako učiteli Výchovy ke zdraví. Nedejte v budoucnu na radu kolegy přírodopisce, že on je ten povolaný, který při výuce člověka probírá činnost pohlavních orgánů, a tudíž se tím vlastně vůbec nemusíte zabývat. Opak je pravdou. Člověk se většinou v přírodopise vyučuje v devátém ročníku. Protože jsem praxí i učitel Občanské výchovy, upozorňuji, že v devátém ročníku jsou pro žáky nesmírně důležité informace o trestných činech pohlavního zneužití, ne o sexu jako takovém. Pokud včas a dobře nepodáte žákům informace Vy, najdou si je jinde, budou ne zcela úplné, navíc podané formou, která jejich věku nebude vůbec odpovídat. Máme to štěstí, že žijeme, co se týká sexuální tematiky, v poměrně liberální společnosti. Náš vzdělávací systém tomu odpovídá a snaží se přinést žákům dostatek informací v předstihu, s cílem zamezit potřebnou informovaností nepříjemným společenským problémům. V poslední době zaznamenávám v odborných kruzích názor, že tím, jak jsou mladí lidé dobře informováni (nemyslím jen ve škole) o sexualitě, mají z ní spíše obavy, a počátek sexuálního života tím odkládají na pozdější dobu. S tímto názorem možná souvisí i statisticky markantní pokles potratů oproti době před dvaceti lety.

Jaký je podle Vás v současnosti vhodný věk k tomu, aby se dítě na základní škole seznámilo s kompletní problematikou sexuality?

Ať už si student odpověděl jakkoli, učím tuto kapitolu v sedmém ročníku. Z reakcí žáků je pro mne patrné, že tento věk dvanácti nebo třinácti let je

nejvhodnější, neboť žáci se již tolik nestydí a informace jsou z jejich strany velmi žádané.

Učitel by v rámci výuky sexuality měl přes výše zmíněné dodržovat některé zásady. Zaprvé omezit cílené vyvolávání, nechat mluvit jen ty, kteří chtějí. Pro některé žáky je komunikace o tomto tématu obtížná nebo nepříjemná. To platí i pro písemný projev. Je dobré, když komunikaci přenecháte skupinám. Zde se pak najde mluvčí, který velmi rád práci skupiny prezentuje. Obvykle to bývá žák, u kterého projevy puberty v chování sledujete vždy a všude. Zásadně nezadávejte úkoly pro zjišťování informací na webových stránkách, předejdete tak nepříjemnostem nejen ze strany rodičů. Pamatujte, že i dnes existuje v některých rodinách taková výchova, která nebude souhlasit ani s tím, co je napsáno třeba v učebnici. Buďte tolerantní, vstřícní a citliví ke všem názorům žáků, nenechejte nezodpovězenou žádnou otázku, získáte si tím respekt a důvěru.

## 6.2 Civilizační choroby

Toto téma svou aktuální závažností navazuje zejména na učivo o zdravé výživě a dalších oblastí zdravého životního stylu. Probírat jej jen okrajově – kvůli nepříjemným pocitům nás všech ze slova rakovina – by nebylo správné. Vždyť i naše současné kapacity v této oblasti žádají společnost, aby nevytvářela nová tabu, nerozšiřovala dál mýty a legendy.

Proto ale, stejně jako sexuální výchova, klade i téma civilizačních chorob na učitele určité nároky z hlediska taktu a ohleduplnosti k žákům. Učitel musí předem počítat s tím, že v několika rodinách se tyto nemoci vyskytly nebo vyskytují a mohly být pro dítě traumatizujícím zážitkem. Je i možné, že budete mít ve třídě žáka, který má s takovou nemocí vlastní zkušenosti. Je tedy nesmírně důležité volit vhodná slova, mít vždy pozitivní nadhled a vždy dobře zvažovat, jakým způsobem látku žákům podat. Z praxe mohu uvést příklad velmi citlivé oblasti, která je však v rámci látky důležitá. Každý rok tento úkol žáci realizují, avšak takovou formou, která nikdy nebyla předmětem diskuze nebo nějakých připomínek.

Žáci se během výuky dozvědí, že na výskyt některých civilizačních nemocí mají kromě jiného vliv i dědičné dispozice, a proto je dobré znát svou rodinnou

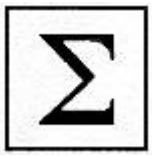
anamnézu. Žáci dostanou pracovní list, ve kterém u svých nejbližších předků zaznačí na základě svých vlastních informací, zda někdo z nich prodělal nějakou z těchto chorob. Důležité ovšem je, že žáci mají možnost tento úkol splnit jen vybarvením daných osob, nemusí tedy uvádět názvy nemocí, popřípadě ani nemusí pracovní list vybarvovat a jen ho vedou ve svém portfoliu. To, že anamnéza je důležitá, budou vědět všichni, a dříve nebo později si pro sebe informace v rodině stejně zjistí. Tímto nenásilným způsobem tedy můžete splnit osnovy a zároveň nikomu v rodině nepřivolávat nepříjemné pocity. Referát jako dobrovolný úkol s cílem dozvědět se a předat spolužákům více informací o těchto nemocech je zde na rozdíl od předešlého tématu vhodnou formou práce navíc.

## 6.3 Rodina

Posledním tématem, na které bych studenta upozornil, je oblast rodinných vztahů. Nemusím říkat, že pro dítě je tato oblast zvlášť citlivá. Je zde ovšem oproti předešlým tématům možnost připravit se předem. O rodinných vztazích alespoň částečně můžete vědět z dokumentace žáků. Vy, studenti, ji k dispozici mít samozřejmě nemůžete, je ale určitě žádoucí, pokud toto téma budete během praxe připravovat, seznámit se s poměry v rodinách prostřednictvím třídního učitele. Zde tedy platí vědět vždy předem důležité informace o žácích, a na základě toho pak již spíše zachovávat opatrnost než volit speciální způsob výuky. Je jisté, že budete mít ve třídě žáky, kteří mají rodinu buď neúplnou (ať již z důvodu rozvodu nebo úmrtí rodiče), nebo nefunkční, popřípadě může být dítě osvojeno, a Vy byste měli vědět, zda o tom ví či nikoli.

Tato podkapitola je tedy příkladem toho, co již bylo částečně řečeno i v úvodu. Předmět Výchova ke zdraví není předmětem, který od učitele vyžaduje důkladnou faktografickou přípravu na vysoké škole. O to více se ale od něj vyžaduje schopnost sociální inteligence, taktu, umění vhodným způsobem reagovat na otázky, podněty a připomínky žáků v hodinách tak, aby byla všem žákům zaručena citlivá výuka bez nepříjemných zážitků.

## Shrnutí kapitoly



Obsah předmětu Výchova ke zdraví tvoří i kapitoly o sexualitě, nemocech a rodinných vztazích, ve kterých musí být učitel schopen uplatnit v co nejvyšší míře svou sociální inteligenci. Postupná praxe učiteli ukáže, co si v těchto hodinách může dovolit, u kterých žáků a při jakých příležitostech.

**Kontrolní otázky a úkoly:**

1. Objasněte důvody taktního přístupu ve vyučování zmíněných témat.
2. Navrhněte další, z hlediska obsahu, citlivé téma. Svůj návrh zdůvodněte.
3. Jak budete reagovat, když při výuce zjistíte, že žák sedmé třídy již má nemalé zkušenosti v oblasti partnerské sexuality?

# 7 Hodnocení žáků ve Výchově ke zdraví

(Mgr. Vladimír Matuš)

**V této kapitole se dozvíte:**

- jaké nároky na práci učitele dnes klade oblast hodnocení,
- jaké existují základní zásady,
- jaké hranice v oblasti hodnocení vytyčuje současná legislativa,
- jak je možné přistupovat k hodnocení v předmětu Výchova ke zdraví.

**Po jejím prostudování byste měli být schopni:**

- vysvětlit problematiku hodnocení v současné škole,
- objasnit úskalí, do kterých se učitel může v rámci předmětu dostat,
- vytyčit možná východiska.

**Klíčová slova kapitoly:** výstupy, zásady, čas.

**Průvodce studiem**

*V oblasti hodnocení dnes na školách panuje docela chaos. V době tvorby školních vzdělávacích programů nebylo vůbec jasné, co vlastně budeme po žácích chtít, za co je budeme hodnotit. Dnes víme, že jsou to zejména předmětové výstupy. To přináší učiteli další problémy v oblasti času, formy hodnocení a motivace žáka. I když nebudete v rámci své praxe nejspíše vymýšlet nové formy hodnocení, seznámit se s problematikou bude pro Vás určitě prospěšné.*

*Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi půl hodiny, tak se pohodlně usaďte a nenechte se nikým a ničím rušit.*

Hodnocení žáků je jednou z nejtěžších aktivit učitele. Je proto zcela pochopitelné, že dělá potíže i studentům během praxe, pokud se k němu vůbec dostanou. Již zpočátku bych rád na studenta apeloval, aby vždy zcela jasně odlišoval hodnocení žáka od jeho motivace. V některé literatuře se tyto pojmy

ne zcela jasně rozlišují, a vzniká pak dojem, že každá pochvala za výkon je také hodnocením. Chvály v dnešní škole není nikdy dost, ale i když s hodnocením úzce souvisí, patří spíše do kapitoly o motivaci. Na úvod ještě jedna poznámka. Žijeme v době zavádění nových principů do školství. Jestliže školní vzdělávací programy mají již základní školy více či méně úspěšně vytvořené, oblast hodnocení žáků je stále oblastí diskutovanou, a samotní učitelé, ať už s delší či menší praxí, teprve začínají měnit své původní postoje, vytvářet nová kritéria pro své předměty a sami procházejí školeními, která jim ne vždy úspěšně ukazují správnou cestu. I zde si tedy student může uvědomit, že ani vysoká škola, ani praxe na fakultní základní škole a koneckonců ani jeho pozdější profese učitele nebude nikdy ukončena tvrzením toho, že nyní už neví o žádné oblasti, v rámci které by na sobě mohl dále pracovat. Být otevřený novým věcem a být schopen měnit své postoje a názory je vždy důležitým předpokladem pro tuto práci.

## 7.1 Obecné zásady hodnocení

Nejprve je třeba říci, že žádná podoba hodnocení nebývá špatná nebo dobrá sama o sobě. Vždy tak trochu záleží na způsobu a souvislostech jejího pedagogického využití. O kvalitě nerozhodují jen použité formy a metody hodnocení, ale zejména to, jak s těmito formami vyučující zachází, zda vždy umí najít tu nejvhodnější k dané situaci. Vždy je ovšem nezbytné dodržovat základní principy, jako jsou spravedlnost a objektivita. Hodnocení není trestem, nemá demotivovat, vyvolávat strach. Při neúspěchu musí žák vždy vědět, že je zde další šance, že chyba není konečným výstupem hodnocení, ale důležitým bodem na cestě k úspěchu. Za chyby se nejrůznějším způsobem trestá, a to vede žáky k některým záchranným akcím, jako je napovídání, opisování, za které se opět, a teď již právem, trestá. Žák musí vždy předem a včas vědět, kdy a za jakých podmínek bude kontrolován, hodnocen. Měl by mít možnost, pokud k tomu má objektivní důvody, odložit testování, neboť škole by nemělo jít o to, aby žák něco věděl teď a tady, ale aby byl po určité době schopen, přiměřeně své úrovni, zvládat požadované výstupy. Musí mít pocit bezpečí, být přesvědčen o tom, že učiteli v žádném případě nejde o to,

„nachytat jej na švestkách“, ale zjistit, zda zvolenou formou výuky bylo u žáka dosaženo požadované úrovně na bázi školních výstupů.

## 7.2 Zákonné podmínky hodnocení

Ať již učitel pro svůj předmět namixuje koktejl několika forem a metod hodnocení (o kterých se zde nemá smysl zmiňovat, neboť jsou jednak všeobecně již dobře známé a jednak si je student může najít v doporučené literatuře), musí vždy respektovat ustanovení platné legislativy, konkrétně tedy zákona č. 561/ 2005 (školský zákon) a školního řádu, který je jeho prováděcím předpisem a dále pak vyhlášku č. 48/2005 o základním vzdělávání.

Zkorigovat úspěšně požadavky obecných pedagogických zásad pro hodnocení a legislativy pak bývá pro učitele (nejen) předmětu Výchova ke zdraví opravdovým oříškem. V tomto kontextu je třeba upozornit zejména na povinnost řádně o průběhu vzdělávání informovat zákonné zástupce žáka. Nejčastější formou bývá zápis v žákovské knížce. I ten nelze podceňovat, měl by být srozumitelný, obsahovat oblast, za kterou je žák hodnocen. Časté chyby i zkušených učitelů zde spočívají ve formulacích typu: „Test“ nebo „Zkoušení“, v oblasti chování je pak nepřípustné sdělení „Porušuje školní řád“.

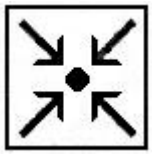
Hodnocení žáka musí vycházet z posouzení míry dosažení očekávaných výstupů formulovaných v učebních osnovách jednotlivých předmětů školního vzdělávacího programu, musí být dostatečně podložené, pedagogicky zdůvodněné a odborně správné. Zde pak dochází k závažným nedostatkům, neboť z předmětu s jednohodinovou dotací mají žáci často v žákovské knížce jen dvě známky za pololetí. Všem je nám doufám jasné, že je to málo i z lidského hlediska. Jednou se žák nenaučí, podruhé chybí a látku zcela nepochopí, učitel je v časovém stresu, a když chce vyhovět všem, o kterých uváží, že na to mají nárok, neubrání se formalizaci a malé objektivitě. Dokázat pak ještě, že dvě známky v jeho notesu jsou dostatečnými podklady toho, že žák splnil všechny výstupy předmětu (může jich být v ročníku třeba patnáct i více), je téměř nemožné.

## 7.3 Specifika hodnocení ve Výchově ke zdraví

Jedna speciální problematika tohoto předmětu již byla nastíněna výše. Je to čas, který učiteli, pokud se soustředí na získávání podkladů pro hodnocení například jen formou testů, nezbude na jinou práci. Dalším specifikem v oblasti hodnocení je zaměření výstupů. Ne každý výstup (např. toleruje sdělování různých názorů) lze hodnotit známkou. Právě zde se pak ukazuje výhodnost jiných forem hodnocení a získávání podkladů.

Abych tedy problém shrnul. Vždy je třeba najít takový systém, kterým se (při zachování pedagogických zásad) splní požadavky legislativy a zároveň nebude pro učitele časově náročný. Není to návod na dokonalost, ale nezbytná podmínka pro dobrou práci.

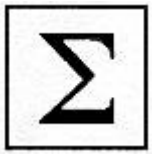
V této souvislosti může být dobrým pomocníkem učitele například žákovské portfolio, jako souhrn vykonané práce v daném předmětu. Do portfolia žák umísťuje vyplněné pracovní texty a další práce, které mohou sloužit jako podklad pro hodnocení. Dalším zdrojem podkladů může být vlastní sebehodnocení žáka, prováděné buď s určitou pravidelností se stálými kritérii, nebo vždy po ukončení konkrétní činnosti. Tím se dostávám k poslední oblasti, o které bych se rád zmínil. Ta může být určitým východiskem v této obtížné problematice týkající se hodnocení. Konečná známka v jakémkoliv předmětu nemusí být jen vypočítaným průměrem všech známek dle úrovně dosažení školních výstupů daného předmětu. Existují přístupy, které ještě více zohledňují individuální přístup na cestě žáka k dobrému výsledku v předmětu. Předpokladem je, aby žák dopředu znal kritéria, podle kterých bude v předmětu hodnocen jako úspěšný. Sám si pak volí svůj vlastní způsob, jak k úspěchu dojít. Tento přístup je navíc velmi motivační, protože předpokládá, že každý žák, pokud výstupy školy nesplní na výbornou, může tento nedostatek nahradit jinou aktivitou, která se také hodnotí. Navíc odpadá nepříjemný pocit z toho, že žák, který v hodinách nepracuje a dokáže se jen předem dobře naučit na test, má, narozdíl od poctivého spolužáka, který ovšem nezvládá stresové situace při testování, vždy z předmětu výbornou.



Alespoň dva takové přístupy zde naznačím. Žáci jsou v úvodní hodině seznámeni s pěti kritérii, na základě nichž se pak tvoří výsledná známka. Jsou

to nutné znalosti a dovednosti (výstupy), aktivita (ne hlášení se v hodinách, ale aktivní práce ve skupině), práce podle pokynů učitele, postoj k předmětu (hodnotí jen žák), práce navíc. Podobným přístupem může být nastavení cíle (výborného hodnocení) předem, pomocí bodové hranice (např. 200 bodů). Poté, stejně jako v předchozím příkladu, jsou žáci seznámeni s body za každou aktivitu (např. referát 20 bodů, test 50 bodů, aktivita v hodině 0–5 bodů atd.). Takových kritérií může být i více. Musí být smysluplné v kontextu předmětu, který se vyučuje. Aktivní a motivovaný žák má potom vždy nárok na jedničku. V oblasti výstupů je sice průměrný, dokáže však tento nedostatek vykompenzovat jinou činností. Naopak žák, který spoléhá jen na dobré známky z testů, jinak v hodinách nepracuje, bodové hranice nemusí vůbec dosáhnout. To je, myslím si, jedna z možností, jak nabídnout žákům individuální přístup a zároveň spravedlnost v hodnocení.

## Shrnutí kapitoly



Hodnotit žáka objektivně a spravedlivě není zdaleka jednoduchá činnost. Je třeba dávat pozor na legislativu, přitom nesklouznout k formalismu na jedné straně nebo k příliš složitému systému na straně druhé. Ve Výchově ke zdraví se navíc přidává problematika časové dotace a obsahové stránky výstupů. Východiskem může být forma šitá na míru předmětu, kterou učitel dlouhodobě upravuje na základě zkušeností z praxe.

**Literatura:**

Potužáková, V. Demokracie v praxi. KAFOMET pro I. a II. stupeň, 2003.

**Kontrolní otázky a úkoly:**

1. Vyjmenujte základní zásady, které by měl učitel dodržovat při hodnocení.
2. Objasněte legislativní podmínky pro hodnocení žáků.
3. Objasněte specifika hodnocení ve Výchově ke zdraví.

**Korespondenční úkoly:**

1. Jakou konkrétní formu hodnocení žáka byste zvolili u tohoto výstupu: „Zaujímá vlastní stanovisko k plánovanému rodičovství.“

# 8 Autenticita učitele

(Mgr. Pavla Bednářová)

**V této kapitole se dozvíte:**

- proč považuji přirozený projev učitele za důležitý, jak působí na žákovské publikum, jak autenticita osobnosti učitele ovlivňuje žáky.

**Po jejím prostudování byste měli být schopni:**

- vysvětlit pojem autenticita člověka,
- charakterizovat jednotlivé komunikační role, uvést příklady neverbálního sdělení,
- ujasnit si vlastní komunikační postoje.

**Klíčová slova kapitoly:** kongruence, komunikační postoje.

**Průvodce studiem**

*Kapitola využívá mých zkušeností v oblasti interaktivních vztahů mezi žákem a učitelem. Dozvíte se, jak je důležitá klidná a pohodová pracovní atmosféra ve vyučování a čím je ve velké míře ovlivněna. Jsou zde ke srovnání popsané negativní komunikační postoje, kterých se učitelé dopouštějí a navozují tak rušivé, nepřirozené až chaotické prostředí, ve kterém je pak velmi těžko motivovat žáky k činnosti a mít jejich soustředěnou pozornost. Protože z takové situace jsou obě strany znechucené, nabízím náhled na řešení, které začíná u tříbení osobnosti učitele.*

*Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 1 hodinu, tak se pohodlně usaďte a nenechte se nikým a ničím rušit.*

## 8.1 Trochu opakování zásad komunikace

Žáci již 6. ročníku ZŠ se dovědí o hlavních principech lidské komunikace. Obvykle je to pro ně zajímavé téma, a tyto hodiny patří mezi takové, při kterých je možné využít názorné scénky, legrační grimasy, mimiku, předvádění

situací, symboliku a vůbec všechno to, co žáci vždy uvítají – totiž hravost, spontaneitu, legraci, která nikoho nezesměšňuje, neponižuje. Tady si dovolím apelovat na jemnocit učitele, aby nedopustil vzájemné shazování se mezi žáky!
Děti v hodině o zásadách komunikace zjistí, že až 75 % komunikace se děje nonverbálně, tedy řečí těla, jakýmsi celkovým vyzařováním osobnosti. Na názorných příkladech si pocvičí, odpozorují, zasmějí se, je jim to jasné. Učiteli v té chvíli taky… Ale nakolik si uvědomujeme, že naše vystupování a vedení výuky, postoje k žákům, jsou také ze 75 % naše řeč těla? Příprava na vyučovací hodinu, jakkoli poctivě nachystaná, je hlavně o tom, co řekneme, zadáme, zkontrolujeme atd. Ale není zrovna náš ústní projev z přípravy v rozporu s tím, co vypovídá naše tělo?
Mám ověřeno, že pokud učitel výchovných předmětů mluví o úctě ke kategorii zdraví, o kvalitách mezilidských vztahů, o zdravých návycích, zdravém způsobu života, o sexualitě člověka, o odmítání nepřijatelného aj., a svou osobností vyzařuje podporu řečeného slova, přesvědčí děti o funkčnosti a opravdovosti probírané látky. Jestliže ale citlivé děti naopak zachytí rozpor v jeho komunikačním projevu, jsou zmatené, pochybovačné, mají tendenci si mezi sebou ověřovat situaci a stávají se pro učitele nepozorné, hlučné, neukázněné, nemotivované.

## 8.2 Co se může stát, když…

Vím dobře, že proces autenticity člověka je dlouhodobější, ale právě před žákovským publikem 2. stupně se naše nestabilita projeví snadno a rychle, a děti na nás reagují **spolehlivě a bez zábran**. Učitel se může cítit zaskočen, znejistí, cítí se ohrožen třídou, snaží se zachraňovat tzv. neomylností. Pokud se s nastalým jevem nezačne pracovat, tato nejistota vyvolává další komunikační rozpor, který zase prohlubuje nepříznivou situaci v kontaktu s žáky. Dostavuje se křečovité vystupování a obava ze spontánní diskuze, učitel chce mít situaci absolutně pod kontrolou a stává se nepřirozeným, plným pouček. Troufám si tvrdit, že zdravě sebejistý člověk svým klidným vyzařováním naladí skupinu dětí na stejnou vlnu, tedy na uvolněnou sebejistotu, na právo zmýlit se a zjednat nápravu, na právo zeptat se, ujasnit si. Opakem je nejistý člověk, který si potřebuje „dokazovat“, je plný obav, a pak nemůže navázat funkční

komunikaci se žáky, protože i když žáci neumí pojmenovat co se učiteli děje, většinou na jeho rozpor citlivě reagují. Vždyť zachycují 75 % jeho projevu komunikace.

Znám učitele, které jejich neřešená vnitřní zakomplexovanost dostala během učitelské praxe do ustáleného vzorce přístupu k žákům: žáci jsou proti mně, nikdy vedle mně, nejsou mi rovnocenní, nemají právo výběru. Takový učitel není schopen žáky podněcovat k pozitivnímu růstu, nepovzbuzuje, nerespektuje žákovy potřeby pro vlastní tempo, naopak přehnaně kritizuje, ironizuje, až ponižuje rádoby vtipnými poznámkami. Žáci takového člověka, který aby obstál, používá zesměšňování, začnou nenávidět, mnohdy se jej bojí nebo proti němu revoltují.

## 8.3 Kongruence versus nežádoucí role v komunikaci

Být kongruentní znamená být schopen plně autenticky vyjadřovat sebe sama, své prožitky, své zkušenosti. Kongruentní člověk se nebojí nových prožitků, nebojí se emocí svých ani ostatních, dokáže je přirozeně vyjadřovat. V jeho komunikaci není rozpor mezi tím, co říká a tím, co vyzařuje. Jeho existence je plně otevřená novým prohlubujícím kvalitám. K takovým lidem mají ostatní důvěru, protože vědí, na čem s nimi jsou. Kongruence člověka se také projevuje v držení těla, hlasovém projevu, rukopisu. Komunikační styly postrádající kongruenci mimo jiné zpracovává autorka spisu „Kniha o rodině“, Virginia Satirová, a v další podkapitole je nabízím s doporučením nahlédnout k vlastní situaci a provést diagnózu.

**Role zvaná POČÍTAČ**

Počítač je velmi korektní, velmi rozumný a neprojevuje ani náznak citu. Taková osoba vypadá klidná, chladná a soustředěná. Můžeme ji přirovnat ke skutečnému počítači nebo slovníku. Tělo působí vyprahle, často chladně a odtažitě. Hlas je suše monotónní a užívaná slova abstraktní.

Vyzkoušejte prvky této role:

Jste-li počítač, používejte pokud možno co nejdelších slov, i když Vám jejich význam není zcela jasný. Po první pasáži Vás stejně nebude nikdo poslouchat.

Abyste se do této role skutečně vžili, představte si, že Vaše páteř je dlouhá těžká ocelová tyč a že máte kolem krku široký železný límec. Co nejméně se hýbejte, ústa nevyjímaje.

Při vypočítávání bude Váš hlas bezbarvý, protože ve Vás není od lebky dolů žádný cit. Vaše mysl má sklon dávat pozor, abyste se nehýbali. A máte co dělat, abyste zvolili ta správná slova. Konec konců neměli byste nikdy udělat chybu. Na této roli je smutné, že pro mnoho lidí pravděpodobně reprezentuje ideální cíl.

Je to obranná role člověka, který byl zraněn v situaci, kdy dal najevo své pocity a emoce. Tato zkušenost jej nastavila do chladného, bezemočního postoje, aby jej uchránila od útoků na jeho pocity, které tedy raději nemá… Většinou k těmto negativním zkušenostem dochází v dětství. **Paradoxně jeho nonverbální komunikace těla vyjadřuje vnitřní stav „jsem zranitelný a nikdo se o tom nesmí dovědět“.**

**Role zvaná RUŠIČ**

Všechno, co rušič dělá nebo říká, je bez souvislosti s tím, co říká nebo dělá někdo jiný. Vnitřní pocit je zmatek až chaos. Hlas je zpěvavý, často neladí se slovy a bezdůvodně se zvyšuje a klesá, protože není soustředěný na nic.

Hrajete-li roli rušiče, pomůže Vám představa, že neustále víříte, ale nikdy nevíte kam, a když se někam dostanete, tak si to ani neuvědomíte. Jste příliš zaujati hýbáním ústy, tělem, pažemi a nohama. Dejte si záležet na tom, aby Vaše slova nebyla nikdy k věci. Ignorujte všechny otázky, raději přijďte s nějakou Vy, ale na jiné téma. Dělejte všechno možné, aby byla odvedena pozornost od hlavního tématu.

Představte si, že se části Vašeho těla najednou začnou pohybovat různým směrem. Dejte kolena k sobě, abyste měli nohy co nejvíce do X, vystrčte zadek, nahrbte ramena a každou rukou zamiřte na jinou stranu.

Zprvu Vám tato role bude připadat jako úleva, ale po několika minutách se dostaví hrozná opuštěnost a bezúčelnost. Budete-li sebou hýbat dostatečně rychle, tyto pocity nebudou tak silné.

Zájemci o praktické procvičení zaujměte tyto čtyři fyzické pozice, které jsem Vám popsala, vydržte v nich asi šedesát sekund a pozorujte, co se s Vámi bude dít.

Jelikož mnoho lidí není zvyklých vnímat reakce svého těla, může se Vám stát, že budete muset myslet na mnoho věcí a nebudete cítit nic. Ale vydržte a začnete mít vnitřní pocity, které jste už předtím tolikrát zakusili. Ve chvíli, kdy už jste na vlastních nohou, uvolnění a schopni pohybu, zjistíte, jak se mění Váš vnitřní stav.
**Vnitřní stav vyjadřuje: „Nikdo nemá zájem. Není tu pro mne místa."**

**Role zvaná SMÍŘLIVEC**

Smířlivec mluví tak, aby se zavděčil; zalíbil, omlouvá se a vždy souhlasí, ať se děje cokoliv. Vždy říká ano, mluví, jako by neuměl nic udělat sám. Vždy musí mít něčí souhlas.
„Správný" smířlivec si o sobě myslí, že je opravdu k ničemu. Každému je zavázán a skutečně je vinen vším, co se nepodaří. Samozřejmě přijímá každou kritiku. Je vděčný, když se s ním vůbec někdo baví, a je jedno, co říká a jak to říká. Ani jej nenapadne chtít něco pro sebe. Konec konců, kdo je, aby něco chtěl? Ostatně, bude-li dost hodný, přijde to samo.
Fyzický projev si můžete představit takto: vkleče na jednom koleni, chvějte se trochu a nastavujte prosebně ruku. Hlavu zvedněte, až Vás bude bolet za krkem, oči se budou namáhat a za chvíli Vás bude bolet celá hlava.
Budete-li v této pozici mluvit, Váš hlas bude kňučivý a pištivý, protože nebudete mít dost dechu, abyste vydali bohatý, plný zvuk. Budete přitakávat na všechno bez ohledu na své city a myšlenky. Smířlivá pozice odpovídá smířlivé reakci.
**Vnitřní stav vyjadřuje: „Cítím se jako nula. Bez tebe jsem mrtev. Jsem bezcenný."**

**Role zvaná VINIČ**

Vinič vidí všude chyby, je to diktátor, šéf, který se chová povýšeně. Vnitřním pocitem je napětí ve svalech i v orgánech. Tlak přitom stoupá. Hlas je drsný, napjatý a často ječivý a hlasitý.
Abyste byli dobrými viniči, musíte být tak hluční a tyranští, jak jen můžete. Vyřiďte každého a všechno. Představte si sama sebe, jak ukazujete prstem a začínáte větu slovy: „to nikdy neuděláš dobře", „vždycky to uděláš tak…",

„proč vždy“, „proč nikdy“ atd. Nenamáhejte se s odpovědí, ta není důležitá. Vinič má větší zájem na předvádění své síly, než aby skutečně něco zjistil.

Když viníte, dýcháte trhavě nebo dech úplně zadržujete a Vaše krční svaly jsou napjaté.

Představte si, jak stojíte s jednou rukou v bok, druhou nataženou a míříte ukazováčkem. Máte zkřivený obličej, zkroucené rty, rozšířené nozdry a řvete, nadáváte a kritizujete všechno pod sluncem.

Ani Vy nemáte pocit, že za něco stojíte, takže najdete-li někoho, kdo Vás poslouchá, myslíte si, že něco znamenáte. Díky jeho poslušnému chování se cítíte zdatný.

**Vnitřní stav vyjadřuje: „Jsem opuštěný a neúspěšný.“**

Pročetli jste se čtyřmi negativními formami komunikace. U všech dochází k rozporu mezi vědomým projevem – co mluvčí chce, aby od něj okolí vnímalo, a tím, co vyjadřuje skutečný vnitřní stav při komunikaci s okolím. Tento rozpor je pro zkušeného člověka čitelný, a tím i lépe zvládnutelný, ale pro nezkušené děti, které sice tento rozpor silně vnímají, i když se v něm většinou neorientují, to znamená velké rozladění a je to pro ně zdrojem obrovského vnitřního napětí. Navíc jsou děti takto více manipulovatelné, a **tak mají bohužel velkou příležitost se také zablokovat v neprospěch své vlastní kongruence**… a zaujmout do budoucna některý z uvedených negativních modelů či jejich kombinaci.

Na našich tělech, ať si to uvědomujeme nebo ne, se zračí náš pocit sebeúcty. Máme-li nějaké pochybnosti o vlastní hodnotě, projevuje se to fyzicky i na našem těle. Jedná se o vyjadřování vnitřního stavu: „nikdo o mně nemá zájem, pro mě tu není místo“.

## 8.4 Osvobozující kongruentní postoj

Je zde ještě jedna reakce, zvaná kongruence nebo splavný dialog. Při této reakci jsou všechny části sdělení v souladu. Vyřčená slova odpovídají výrazu tváře, pozici těla a hlasovému zabarvení. Vztahy jsou nenucené, svobodné a upřímné a lidé se necítí ve své sebeúctě ohroženi. Tato reakce osvobozuje

člověka od potřeby usmiřovat, vinit, od ústupu do role počítače nebo nutnosti být v neustálém rušivém pohybu.

Z těchto pěti reakcí **jen kongruence má šanci urovnávat roztržky, prolomit bezvýchodné situace a stavět mosty mezi lidmi.** A kdyby se zdála příliš nerealistická, vězte, že dále můžete smiřovat, když chcete, vinit druhé, když se Vám to líbí, můžete být opojeni svou hlavou nebo rušit pozornost. Rozdíl je pouze v tom, že teď už víte, že to děláte a ponesete následky.

Když jsme vyrovnaní, omluvíme se, uvědomíme-li si, že jsme se dopustili něčeho, co jsme neměli v úmyslu. Omlouváme se za skutek, a ne za to, že existujeme. Podobně můžeme kritizovat a hodnotit přiměřeným způsobem, tedy hodnocením skutku, a ne obviněním dotyčné osoby. Budeme také schopni nabídnout jinou cestu.

Můžeme hovořit o intelektuálních věcech, mít přednášky, výklady a dávat pokyny, a přitom záleží na přesných slovních formulacích. Když při této činnosti uplatňujeme kongruenci, nevyhýbáme se ani zde projevům svých citů a pohybujeme se přirozeně. Nebudeme vypadat jako stroj. Mnozí lidé, kteří si vydělávají na živobytí svým mozkem – vědci, matematici, účetní, **učitelé**, terapeuti – jsou často motivování přáním být objektivní. Chovají se pak jako stroje a produkují stručné „computerové“ reakce.

Při jednání komunikujeme pomocí neverbálních projevů, které uvádím pro možnost vlastní diagnózy:

1. **pohledy**, jejich směrem, délkou, četností, úhlem víček, tvarem obočí a jeho pohyby, vráskami okolo očí, frekvencí mrkacích pohybů;
2. **tváří** (mimikou), výrazem obličeje, v podobě kulturou daných zdvořilostních grimas nebo těch, které sdělují emoce a nálady (bylo prý zaznamenáno celkem na 20 000 různých výrazů tváře);
3. **pohyby** (pantomimou), malými, třeba jen pohyby krku a hlavy nebo většími, pohyby obou paží, nohou a celého těla;
4. **postojem těla** (posturologie), zaměřeným buď souhlasně (nemusí být zcela totožný, ale koresponduje s postojem partnera), nebo naopak postojem vyjadřujícím odpor a nesouhlas;
5. **gesty** (gestika) – u některých je opět podstatná vazba na kulturní prostředí, na zvyky a tradici (přikývnutí u nás znamená *ano*, v Bulharsku znamená *ne*). **!!! V 6. ročníku je dobré mít k dizpozici mapu, děti nemusí vědět o Bulharsku…;**

6. **dotykem** (haptika) v široké škále forem a významů, od formálního až k důvěrnému doteku. Souvisí rovněž s kulturní tradicí (například pozdravy se mění podle sociálního kontextu, místa a společenské úrovně). Jiné formy doteků jsou na konvencích nezávislé. Člověk (postava) jimi vyjadřuje svoji individualitu a spontánní emoce;

7. **vzájemným přiblížením a oddálením** (proxemika), jímž si hledáme optimální vzdálenost od druhého. Tzv. proxemický tanec je možno pozorovat při setkání dvou lidí, kteří se právě seznámili. Během hovoru k sobě přistupují a odstupují, dokud nenajdou optimální, oběma vyhovující vzájemnou vzdálenost (na praxi se studenti často drží v blízkosti katedry s přípravou, je ale důležité pohybovat se mezi žáky, jako by se nechumelilo, klidně s přípravou v ruce);

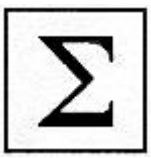
8. **neverbálními prvky, jimiž doprovázíme řeč a svůj hlasový projev –**souvisejí s momentální psychickou situací člověka, a o ní i vypovídají (což znají např. konzultanti na linkách důvěry). Jde o barvu, znělost, intonaci (melodičnost) intenzitu hlasu, dále o strukturu a kontexty odmlk, použití parazitních slov atd.;

9. **činy, akcemi** (nebo jejich záměrným vynecháním), úpravou zevnějšku oblečení či úpravou prostředí apod.

Způsob našeho mimoverbálního projevu souvisí také s tím, jakého jsme pohlaví, jaké jsou naše aktuální vztahy a jak určitou konkrétní roli a situaci prožíváme.

**Část pro zájemce**

Velmi zajímavé a netradiční „otevření očí“ v problematice zablokování přirozeného vývoje člověka v souladu s jeho předpoklady kvůli nepřirozenému očekávání jeho rodičů nabízí autorka Jean Liedloffová v knížce „Koncept kontinua“, nakl. Dharmagaia, 2007. Vřele doporučuji prostudovat nejen jako učitel a dítě svých rodičů, ale i jako potenciální rodič (kdo z nás si může být jistý, že nejedná ve vzorcích, které odpovídají očekávání našich rodičů, a že tato očekávání jsou v souladu s našimi předpoklady?).



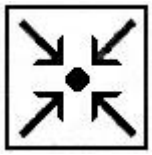
## Shrnutí kapitoly

Kapitola pojednává o negativních komunikačních postojích podle typologie V. Satirové, nabízí ujasnit si kongruentní postoj ve verbální i neverbální komunikaci.

**K zapamatování**

Občasná kontrola sebe sama v komunikačních postojích neškodí, na praxi si všímejte kolegů a prokažte jim službu konstruktivní kritikou.

**Příklad:**



Mnoho studentů na praxi se obvykle napasuje do role počítače, protože ve snaze sdělit všechny pojmy, informace a úkoly vyřadí svůj přirozený projev z obavy, aby nevyšli z tempa a něco nezapomněli. Obvykle jejich bezbarvý projev utlumí pozornost dětí a dost je otráví.

**Kontrolní otázky a úkoly:**

1. Ověřte si fyzické pocity při setrvání v pozicích popsaných u negativních komunikačních postojů, jakkoli se Vám zdají být směšné. Pociťovanou tíhu a nepřirozenost daného postoje nevnímá dotyčný autor, ale jeho posluchači, a ti se s ním takto cítí. Dospělý z takové situace odejde, dítě ze třídy nemůže… Mimo jiné si okusíte, jak se prožitek velmi dobře pamatuje na rozdíl od tzv. suché teorie, pročež ve Vkz upřednostňujeme prožitkové metody.

**Korespondenční úkoly**

1. Proveďte malou retrospektivu do svých školních let a eventuelně přiřaďte komunikační typ svým učitelům. Vzpomeňte, jak na Vás působili, a co to pro Vás znamenalo.

**Citovaná a doporučená literatura**

Virginia Satirová: Kniha o rodině, Praha: Práh, 1994.

# 9 Rozvoj osobnosti žáka

(Mgr. Pavla Bednářová)

**V této kapitole se dozvíte:**

- o faktorech ovlivňujících žáky, o možnostech učitele podpořit zdravý rozvoj dětí.

**Po jejím prostudování byste měli být schopni:**

- vysvětlit možná úskalí při práci s dětmi a to, kde vznikají,
- charakterizovat svou úlohu pedagoga, doporučit metody určené ke zdravému rozvoji dítěte.

**Klíčová slova kapitoly:** rozvoj zdravé osobnosti dítěte, schopnost ocenit svou práci i práci druhých, principy her, diskuse.

**Průvodce studiem**

*Kapitola připomíná jednu z hlavních priorit Vkz, a to umožnit žákům zdravý rozvoj osobnosti. Popisuje možné překážky, které nepříznivě ovlivňují žáka a několik návodů, jak s nimi zacházet. Dále si můžete prostudovat zásady pro bezpečný dialog nebo hru a několik otázek a odpovědí z učitelovy praxe. Na závěr uvádím další možnosti růstu učitelovy osobnosti.*

*Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 1 hodinu, tak se pohodlně usaďte a nenechte se nikým a ničím rušit.*

## 9.1 Co všechno děti ovlivňuje

Na semináři z nabídky dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků (DVPP – v praxi) jsem se seznámila s prací psychoterapeuta Zdeňka Šimanovského, která nasměrovala mou pozornost na možnosti osobnostního rozvoje jak vlastního, tak i svěřených žáků. Heslo zní: **Zdravě sebejistý, kongruentní učitel naladí děti na zdravou sebejistotu, neučí sebejistotě jen teoreticky, rovnou tak činí! Děti se přece učí automaticky nápodobou.**

Když si zopakujete průřezová témata a klíčové kompetence, zjistíte, že aktivní, sebejistý, zodpovědný, otevřený, tvořivý, samostatný, zdravě kritický, empatický žák je jejich cílem.

Z knihy pana Šimanovského „Hry pro rozvoj zdravé osobnosti“ nabízím k prostudování několik úvah, které jsem si ověřila v praxi.

Rozvíjet zdravou osobnost, to znamená dát dětem možnost, aby byly sebou samými, ne aby naplňovaly jenom naše představy o tom, jaké mají být. Umožnit jim, aby volně komunikovaly slovy a tělem, aby citlivě vnímaly hranice mezi virtuálním a skutečným světem. Metoda odříkávání látky na známky způsobuje, že se cenná témata ve škole často mění v lehkomyslný blábol. Hodně poznatků děti nezasáhne, nejsou-li jim přeloženy do jazyka zážitku. Nabídka i nároky světa však rostou. Hranice jsou stále otevřenější, možnosti větší, auta rychlejší, drogy dostupnější a zločinci lépe vybavení. Každý se dnes může dostat do situací, které by ani ve snu nepředpokládal. A kdo se cítí být připraven, věří si a dokáže si i lépe poradit. Tady se Výchově ke zdraví, při vhodně naplněném výukovém procesu, otevírají poměrně velké možnosti ovlivnění mnoha překážek, které brání dětem ve zdravém vývoji.

Jaké mohou být překážky bránící dětem být sebou samými?

- málo kvalitní komunikace,
- příliš autoritativní vedení a kritika,
- manipulace dospělými a málo bezpečí,
- sociální rozdíly, vyčlenění ekonomicky slabších,
- spěch a stres,
- nedostatek kontaktu s přírodou,
- média, reklama,
- konformita, snaha napodobovat vzory,
- nedostatek citové odezvy a opory,
- nevhodná výchova,
- nadměrně pečující prostředí a přemíra bezpečí,
- nadměrná očekávání výkonu (od rodičů),
- manipulace skupinou vrstevníků,
- stereotypy, zvyky, tradice,
- virtualita, nepravá skutečnost.

S tím vším se můžeme při práci se žáky setkat. Jedním z našich účinných prostředků k navázání kontaktu jsou hry. Děti se díky vhodně voleným a vedeným hrám stávají vyrovnanější, jistější, lépe komunikují slovy i mimoslovně, uzavřenost se učí vyvážit otevřeností a stud odvahou. Získávají nové informace a obavu být sebou samým vystřídá radost z objevování vlastních schopností, své originality nebo naopak zjištění společných prvků se spolužáky…

Další faktory ovlivňující společenské klima třídy/školy, jsou:

- návyky, které si děti přinesly z domova,
- vztahy mezi rodiči a školou,
- počet dětí ve třídě,
- klima v učitelském sboru,
- přítomnost či nepřítomnost mužů ve škole,
- a pak také architektura budovy…

Na začátku praxe určitě nejsme schopni ovlivnit všechny nežádoucí faktory, které nepříznivě doléhají na děti, ale určitě je velmi užitečné se zorientovat v prioritách, vlastních možnostech a v čase. Práce s rodiči nebo s kolegy potrvá déle, ale změnu prostředí ve třídě nebo zařazení zajímavých metod – dramatizace, hry, diskuse, výuka venku, exkurze, externí lektor – lze okamžitě, stačí chtít.

Pozorného a kreativního učitele neminou nabídky různých vzdělávacích center, webové portály nebo výměna zkušeností a sdílení úspěchů. I učitel potřebuje občas povzbudit, inspirovat a radovat se i z malých pokroků žáků. Proto doporučuji nerozebírat s kolegy jen to nejhorší, jakoby se na škole nic jiného nedělo, je to jistý katapult do syndromu vyhoření. Kupodivu učitelé mají ve velké míře masochistický sklon přeceňovat neúspěchy, překážky a do nekonečna dělat rozbory. A co pochvala kolegy, ocenění sebe sama? Studenti na praxi se po odučené hodině vrhají na všechno, co zkazili, a jak byli hrozní, nerozlišují, že spousta věcí byla v pořádku. U toho, co se nepovedlo, vyhodnotím „proč?“ a jdu dál, vždyť vyučování je živý, proměnlivý proces. Je přece jasné, že pokud neumím ocenit sebe, jak mohu umět doopravdy ocenit a uznat druhé? A **jedním z největších podnětů pro vzpamatování se,**

**sebejistotu, stabilitu a motivaci dítěte je upřímné povzbuzení, citlivá pobídka s důvěrou.**

## 9.2 Jak používat diskuzi, hru, dramatizaci

Osm následujících principů platí pro diskusi, hry, dramatizace, řešení citlivých záležitostí třídy apod. Je velmi užitečné si je ujasnit a vyžadovat jejich dodržení u sebe i ostatních zúčastněných.

- BEZPEČNÝ PROSTOR je otevřená a přátelská atmosféra ve skupině, kde se přítomní cítí dobře. Nikdo nikoho neponižuje, nedeptá jízlivostmi nebo sarkasmem. Bez této atmosféry nelze pracovat. Je třeba ji pevně a důsledně budovat od počátku práce se skupinou i za cenu vědomých, řízených střetů s těmi, kdo mají zvyk povyšovat se na úkor sebeúcty druhých.
- DIALOG – nepovedeme monology, ale dialog. Jan Werich napsal, že „dialog je umění naslouchat!“, tedy vnímat, co nám druhý říká slovy i mimoslovně.
- OTEVŘENOST – je schopnost pojmenovat své pocity. Kdo není uzavřený, dostává více informací o tom, jak ho druzí chápou, více zpětné vazby. Být otevřený a upřímný, to není povinnost, ale jen možnost.
- DISKRÉTNOST – dohoda skupiny o tom, že všechna „citlivá“ sdělení ponecháme tam, kde zazněla. Nebudeme o nich mluvit jinde, s jinými lidmi.
- NENUCENOST – každá hra i debata po hře je jen nabídka, a kdokoli má právo ji kdykoli odmítnout i bez udání důvodů.
- NEKRITIČNOST – orientujeme se hlavně na podporu, na zdůraznění toho, co se komu daří! **Kritiku prožívání zcela vyloučíme**. Kritiku mimoslovního i slovního jednání omezíme na minimum a dbáme, aby více motivovala, nežli deptala.
- VNITŘNÍ DÍTĚ je složka osobnosti každého dospělého. Má potřeby podobné jako skutečné dítě. Jsou-li naplněny, odměňuje se nám vnitřní dítě radostí ze života, tvořivostí a odvahou. Říká se, že jaký má člověk vztah k vnitřnímu dítěti, takový ho má i ke skutečnými dětem.

Všímáme si také, kdy s dětmi ve třídě komunikuje naše vnitřní dítě, kdy rodič a kdy náš vnitřní dospělý.

- ZDRAVÁ KOMEDIÁLNOST je cenná vlastnost, pro učitele nevyhnutelná. Kdo se nedokáže usmát (ne vysmívat) sám sobě, ten bývá směšný. Někomu to vadí, a pak pro svou dokonalost a neomylnost „bojuje“ s dětmi. Humor vůbec dělá vynikající službu dobré atmosféře, a děti se naučí odlišovat ironii a výsměch od vlídného humoru.

Aktivizující (rozehřívací) hry využívají slov i řeči těla. Uvolňují napětí a zlepšují náladu, posilují odvahu a nasazení. Naučí hráče zasmát se své chybě s ostatními a být tolerantnější. Řadu „rozehřívaček“ je možné najít např. v knihách Z. Šimanovského Hry s hudbou a techniky muzikoterapie, Portál: 1998 a Hry pro zvládání agresivity a neklidu, Praha: 2002.
Doporučuji projít nabídku pana Šimanovského a většinu her hrát zároveň s dětmi. Obvykle dobře přijímají hry žáci až do 7. ročníku, starší žáci pouze pokud na to byli zvyklí. Hru s tleskáním a vybízením spolužáka pomocí mrkání víčky k tleskání, dokud netleská celá skupina, tradičně zařazuji v 6. ročníku k tématu komunikace.

## 9.3 Závažné otázky z praxe

V knize pana Šimanovského Hry pro rozvoj zdravé osobnosti mě zaujaly zodpovězené otázky z praxe, a všimla jsem si společného jmenovatele odpovědí. Na závěr podkapitoly jej uvádím, protože již tento fenomén byl popsán.

**Co s narůstající agresivitou dětí?**

Agresivita je přirozená a žádoucí vlastnost každého tvora. Bez ní by nepřežil. Je eticky neutrální a spíše než o „potlačování agresivity“ je třeba mluvit o tom, kde spolu s dětmi hledat její meze, její hranice zvané morálka. Co kdo s agresivitou dělá, je věcí morálky. Bavme se o tom, jak děti naučit agresivitu používat, jak s ní zacházet tak, aby to prospívalo, a ne škodilo. Hledejme s dětmi slušnost bez ohledu na záplavu agresivních filmů a PC her. Potlačování

hněvu vede ke hromadění napětí. Je třeba naučit se ho vyjádřit, ventilovat a uvolňovat sociálně přijatelnými způsoby (sport, zpěv, relaxace, tanec, apod.).

**Mám děti nechat spolu soupeřit? Není to pro ně moc zraňující?**

Soupeřivost je, jako agresivita, přirozená a žádoucí vlastnost všech tvorů. Nelze ji dětem brát, naopak se s ní potřebují učit zacházet (jako s nožem, pilou, se sekerou). Potřebují se učit bojovat a prohrát, vyhrát, odhadovat soupeře a spolupracovat. Brát jim schopnost soupeřit, výměnou za iluze o nekonfliktním světě, je trapné faux pas. Uměle nesoupeřivé prostředí dětem brání ve vývoji, a tím škodí. Potřebují se naučit nekolabovat jen proto, že je někdo v něčem lepší. Začít se to učit až v dospělosti je pozdě. Učitelé sportovních škol (zvláště z hokejových tříd) to vědí a vědí také, že soupeřit lze i slušně.

**Nevymstí se, když člověk mluví s dětmi upřímně a řekne jim i něco ze svého soukromí? Nebo se to „nehodí“?**

Mluvit s dětmi o sobě, o svých pocitech, o radostech a stresech je projevem důvěry. Může to být přínosem pro výuku i vztah s dětmi, vhodná je však tzv. selektivní autenticita. Znamená to, že jsme upřímní „výběrově“, jen tehdy, když to nějak podpoří proces a napomůže to našemu záměru. Profesionální je sdělit jen tolik, kolik nás neohrozí a dětem napomůže pochopit to, čím se zrovna společně zabýváme. Důvodem osobního sdělení nemá být naše potřeba si povídat nebo dokonce si „vylít srdce“. Na to máme přátele, psychoterapeuta, psa… Přenášet na děti svou nevyřešenou starost je selhání. Nabídnout dětem občas osobní zkušenost může být obohacením výuky a vztahu s dětmi.

**Jak učit starší děti osobnostnímu rozvoji?**

Osobnostnímu rozvoji nelze „učit“. Nelze nikoho zkoušet na známky z toho, jak být šťastný. Když osobnostnímu rozvoji „učí“ nezralý, citově nevyrovnaný, impulsivní člověk, je taková „výuka“ směšná. A může být i nebezpečná, může brát sebeúctu. Jsme-li my sami na cestě svého rozvoje, domluvíme se v tomto směru i s dětmi. Kdo chce učit předmětu „osobnostní rozvoj“, měl by si uvědomit souvislost mezi svou osobní cestou rozvoje a tím, čemu učí. Měl by sám „umět na klavír, na který chce druhé naučit hrát…“.

**Co když Vás některé dítě pošle přede všemi do p…? Co s tím? Jak to mám řešit? Třída to slyšela, a teď všichni čekají, co já udělám…!**

Když nás některý žák pošle tak „nespisovným směrem“, a před ostatními, zavadí tím o strunu naší sebeúcty. Ta může být naladěná i nenaladěná, rozladěná. Čím méně si v tu chvíli ceníme sami sebe, tím více se nás věta dotkne. V mezním případě sklouzne nedospělý dospělý až do nenávistného „boje“ se žákem. Vždy bychom měli zvážit, jestli hněv žáka není důsledkem nějaké naší chyby nebo necitlivosti. Profesionální je však zabývat se méně svými osobními pocity křivdy a více tím, kdo větu řekl, v jaké souvislosti a kdy, co prožívá. Když onu větu vykřikne žák, kterého známe jako celkem hodného kluka, víme, že se mu právě rozvádějí rodiče a „ujely mu nervy“, pak postačí věta: „To už neříkej, to by mne mohlo i mrzet.“ Když nás však pošle tamtéž dítě rozmazlované matkou, babičkou, zpovykané a agresivní i jinak, je v jeho zájmu, když věc „rozmázneme“ a uděláme z jeho výroku ukázkový příklad hulvátství. Někdo se může ptát, zda je to spravedlivé, a jestli neměřit všem stejným metrem. Život není spartakiáda. Děti vnímají souvislosti a jsou moudré…

**Skoro celá třída hanobí slabšího žáka. Když ho budu bránit, žáci si budou myslet, že mu nadržuju. Co s tím?**

Neoblíbené dítě, vnímané jako outsider, nechce nikdo při hře do dvojice, děti s ním nechtějí sedět, vzít ho za ruku, někdy se ho štítí, odtahují se. Jeho selhání skandalizují a dělají si z něj „hromosvod“. Jeho vstřícnosti zneužívají a zkoušejí, co vydrží. Někdy to hraničí se šikanou a jindy to šikana už je. Dotyčné dítě se chová naivně, šišlá, škobrtá nebo šaškuje a už neví, co dělat, aby ho druzí konečně brali. Někdy se snaží druhé podplatit. Určitý odpor k němu často podvědomě sdílí i dospělý. Chceme-li mu pomoci, je možné začít třeba u sebe. Zamyslet se nad tím, co k dítěti cítíme a čím je nám samým nepříjemné. Můžeme si napsat na papír seznam všeho, co je nám samým u dítěte protivné, a vedle si pak pojmenujeme jeho klady. Vše, co je na něm dobré a cenné. Když si učitel najde důvody, proč si takového dítěte může vážit a mít ho rád, najde si k němu často cestu i třída. Podpora toho, kdo je ne vlastní vinou znevýhodněný, není „nadržování“, ale pomoc! Hodně mohou také pomoci modelové hry. A je-li ve skupině dobrá atmosféra, dá se o mnoha

věcech mluvit otevřeně. Nadměrná podpora dítěte učitelem a přebrání odpovědnosti za jeho prosazení se ve třídě berou dítěti šanci naučit se hájit se sám a vypěstovat si tzv. sociální odolnost.

**Co dělat s vulgárností v jednání mezi kluky a děvčaty?**

Jde často o pózu, masku, která má pomoci ukrýt rozpaky. Někdy se jedná o jakousi „módu“ ve skupině či o nevhodnou soupeřivost (jedno ani druhé pohlaví není lepší nebo horší, je prostě jen jiné!). Někdy pomáhá věnovat se hlubšímu vzájemnému poznání toho, o čem přemýšlejí kluci a dívky, co je trápí a jak kdo z nich vnímá opačné pohlaví (co se líbí a nelíbí klukům na děvčatech a naopak, co prožívá kluk a děvče třeba na schůzce). Můžeme o tom psát, zahrát si modelové scénky a v nich vulgárnost zkoumat i s jejími důsledky. Můžeme se zabývat i kulturou společenského chování, vzít děti častěji do divadla a do společnosti. Můžeme i vyhlásit Den slušnosti, kdy si děti vzájemně vykají a pokoušejí se k sobě chovat pozorněji! V některých případech je však vliv rodin, médií a okolí tak silný, že přes veškerou snahu nedokážeme skoro nic. A pak je třeba nebrat si to vše příliš osobně.

**Co udělat, když mi opravdu záleží na tom, abych děti něco naučil/a, a oni stále jen předvádějí, jak jsou znuděné?**

Okázale hranou „nudou“ děti někdy zkoušejí, kam až jsme ochotni zajít ve snaze je nějak „oživit“. Nuda a její pečlivě hrané projevy se pak stávají mocným nástrojem na vyvádění pedagoga z míry. Jindy se dospělý věnuje naplňování svých potřeb, např. cítit se jako úspěšný učitel do té míry, že zapomíná na potřeby dětí. Čím víc se pak snaží, tím víc s ním žáci bojují, třeba jen pasivně „nudou“. A někdy jsou prostě unaveny řadou opravdu nudných hodin, bez zážitku, kdy se na ně valí jen slova, slova a slova.

Někdy je nuda důsledkem nepodnětného prostředí doma, které děti učí problémy neřešit, ale potlačovat je, odmítat, přehazovat na jiné, učí je siláckým pózám a rezignovanému postoji k životu. Probudit u nich zvídavost je těžké; někdy to dokáží hry. Hlavně hry poznávací, které umožňují hledat odpovědi na otázku: Kdo jsem?

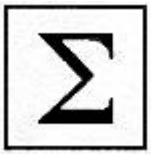
Při přípravě lekce je dobré mít na mysli, že by v ní měly být zastoupeny tři prvky: struktura, zážitek a uznání!

**Část pro zájemce:**

Odhalili jste společný prvek, který prolínal odpověďmi? Pro mě je to již popsaná schopnost kongruence člověka, který je jejím dosažením schopen osobnostního růstu. Jedno podmiňuje druhé a jedno bez druhého nemůže být. Učiteli výchovného předmětu nezbývá nic jiného, než obojí v sobě dát do souladu.

## 9.4 Jaké jsou další možnosti osobnostního rozvoje

Když jsem se zabývala otázkou stresu, syndromu vyhoření, proč se mi nedaří zrealizovat změnu u sebe, ačkoli vím, o jakou změnu mi jde atd., setkala jsem se s různými metodami na různých kurzech o asertivitě aj. Jako nejúčinnější se ukázaly metody prožitkové, které pracovaly nějakou formou se zablokováním pro dané téma. Najít dobrého představitele metody může dát práci, nicméně při mém nastavení „nic není nemožné“, jsem objevila ostravské konstelátory tzv. sistemických konstelací a kvalitní kineziology. Oba směry jsem podle potřeby využívala a dělám to dodnes. Spolu s postupným chápáním termínů rodinná zátěž, přenos, vztahy aj. a současným odblokováním pro zadanou zátěž (např. alergie na pyl, tréma, pracovní vztahy, rodinné vztahy, partnerský vztah, radost z práce, migréna aj.) se mi změnilo vnímání a zvýšila odpovědnost za sebe sama. Proto při rozhovorech s rodiči tzv. problémových žáků nabízím nejen návštěvu pedagogicko-psychologické poradny, ale zároveň rodiče informuji o možnostech ještě dalších – rodinné konstelace, kineziologické odblokování pro řešení výchovných nebo vzdělávacích potřeb dítěte. Zhruba polovina rodičů využila dosavadní nabídky a odezvy z jejich rodin jsou příznivé. Tyto metody jsou využitelné v každém věku a jejich dosah přesahuje zadané téma, vždy má odezvu na zdravotní úrovni člověka, kde jako zázrakem zmizí nějaká potíž. Proto i v této studijní opoře dávám těmto metodám zaslouženou pozornost a prostor.



## Shrnutí kapitoly

Třetí kapitola se zabývá otázkami osobnostního rozvoje dětí, překážkami a možnostmi rozvoje, shrnuje principy vedení hry, dialogu, diskuze a nabízí konstelační metody a kineziologický osobnostní růst člověka.

**K zapamatování:**

Vaši pozornost stále upoutává pojem kongruence, jako zásadní fenomén zdravé osobnosti. Z toho vyplývá nutnost učitele výchovného předmětu tímto fenoménem disponovat.

**Kontrolní otázky a úkoly:**

1. Co znamená pojem osobnostní rozvoj?
2. Jaké existují možné překážky v osobnostním rozvoji dítěte?
3. Co může udělat učitel pro realizaci rozvoje osobnosti dítěte?

**Korespondenční úkoly:**

1. Zmapujte svou situaci a vytvořte plán vlastního růstu osobnosti (něco obdobného vytvářejí žáci ve 7. a 8. ročníku)

**Citovaná a doporučená literatura:**

Zdeněk Šimanovský: Hry pro rozvoj zdravé osobnosti, Praha: 2005.

Zdeněk Šimanovský: Hry pro zvládání agresivity a neklidu, Praha: 2002.

# 10 O rétorice

(Mgr. Pavla Bednářová)

**V této kapitole se dozvíte:**

- o nutnosti umět pracovat s hlasem a pečovat o vlastní hlas, o nápadu zavést techniku mluveného projevu do studia na univerzitě jako předmět.

**Po jejím prostudování byste měli být schopni:**

- uvědomit si nedostatek vzdělávání v zacházení s hlasem.

**Klíčová slova kapitoly:** verbální projev a jeho technika.

**Průvodce studiem**

*Kapitola se v krátkosti věnuje opomíjené složce vzdělání učitele, úvaze o možnostech zavedení vzdělávacího předmětu pro budoucí učitele na univerzitě.*

*Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi čtvrt hodiny, tak se pohodlně usaďte a nenechte se nikým a ničím rušit.*

## 10.1 Verbální projev

Verbální projev, mluva, mluvená řeč je jednou z důležitých činností učitele, na komunikaci se podílí něco kolem 25 %.

Přesto na ni není běžný učitel pedagogickými školami téměř nebo vůbec technicky připravován. V hodnocení praxí jsem několikrát upozorňovala na tento nedostatek – budoucí pedagogové neumí pracovat s hlasovým ústrojím, namáhají zbytečně hlasivky a končí v péči lékaře mnohdy s nevratným poškozením. Já sama jsem na fakultě během svých studií nepociťovala žádnou újmu na hlase, ale s léty praxe v tělocvičně a třídách se dostavuje občasný výpadek, a nesouvisí s nachlazením.

Umění používat svůj hlas se všemi jeho možnostmi barvy, intenzity, melodiky, schopnost podat výkon na úrovni přednášky, recitace, podání pevného textu nebo mluvní improvizace, a to vše spolu se správnou artikulací a respirací, by

mohlo být náplní předmětu technika verbálního projevu. Sama bych takovou možnost vzdělání uvítala, když si uvědomím, kolikrát mi chybí správné slovo při pohotových reakcích, a pak je to o zajíkání a nevhodných pauzách. A co teprve vedení diskuse, argumentace, dialog…

Odborníci na mluvní techniku (někdy se tento předmět nazývá také „jevištní mluva“) vyučují hlavně na divadelních školách a fakultách. Je možné se s nimi domluvit např. o částečném úvazku na univerzitě?

**Technika mluvního projevu by mohla vypadat takto:**
Stručná historie řečnictví, ukázky ze slavných projevů (Démosthenes, Cicero, Shakespeare a další).

Hlavní oblasti techniky mluvního projevu:

- respirace (dýchání),
- fonace (znělost hlasu),
- modulace (práce s melodikou hlasu),
- artikulace (dobrá výslovnost),
- výslovnost – zásady správné výslovnosti v češtině (a cizích slov),
- příprava (stavba) mluvního projevu, řečnické figury,
- podání projevu na veřejnosti.

Formy, ve kterých lze mluvní techniku využít:

- diskuse,
- argumentace,
- polemika,
- vedení dialogu,
- projev spisovný a hovorový,
- přesvědčovací taktiky.

Psychologie mluvního projevu:

- tréma, nejistota a obavy v mluvě,
- asertivita (zdravé sebeprosazení),

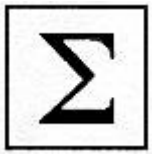
- pohotová reakce na různé podněty (včetně slovní agrese),
- cvičné situace (dvojice, skupiny, tým) a reflexe.

Techniky:

- technika dechu a dechová cvičení,
- technika fonace a cvičení na rezonanci,
- technika artikulace a artikulační cvičení,
- praktické používání pauzy, modulace, správné výslovnosti,
- mluvní improvizace,
- recitace veršů,
- podání pevného textu (monolog, próza) jako vrcholné formy umění rétoriky.

Takto připravený učitel nemusí řešit před třídou hlasové zrady, naopak plně využije možnosti příznivě ovlivnit atmosféru za pomoci svého kultivovaného hlasového projevu. Co tomu říkáte?

## Shrnutí kapitoly



V kapitole upozorňuji na nedostatečné ošetření přípravy studentů v oblasti zacházení s hlasovým fondem. Navrhuji studentům, ať se zasadí o zavedení předmětu na univerzitě, který by je naučil správnou techniku mluvy.

**K zapamatování:**

Na souvislé pedagogické praxi se studentům stává, že mají hlasové výpadky už v polovině. Jednejte!

**Kontrolní otázky a úkoly:**

Zopakujte si jednotlivé prvky techniky mluvního projevu a vyhodnoťte vlastní slabiny. Zkonfrontujte se s ostatními a zjistěte, zda by se Vám vyplatil kurz nebo seminář na toto téma.

**Citovaná a doporučená literatura**

Antonín Langer: Úspěch veřejné promluvy, Praha: Fortuna, 1993.

Šárka Štembergová-Kratochvílová: Metodika mluvní výchovy dětí, Praha, 1994.