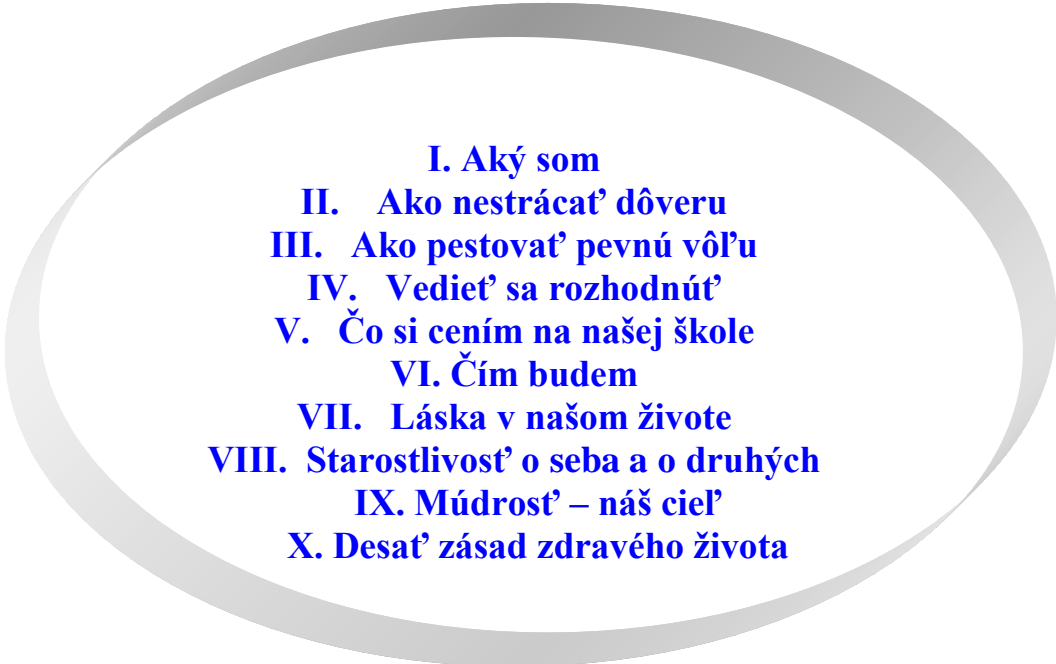


**CESTA K SEBAPOZNANIU****PRACOVNÁ VERZIA PRE POTREBY EXPERIMENTÁLNEHO OVEROVANIA**

- 
- I. Aký som**
  - II. Ako nestrácať dôveru**
  - III. Ako pestovať pevnú vôľu**
  - IV. Vedieť sa rozhodnúť**
  - V. Čo si cením na našej škole**
  - VI. Čím budem**
  - VII. Láska v našom živote**
  - VIII. Starostlivosť o seba a o druhých**
  - IX. Múdrost' – náš cieľ**
  - X. Desať zásad zdravého života**

**I. Aký som****II. Ako nestrácať dôveru****III. Ako pestovať pevnú vôľu****IV. Vedieť sa rozhodnúť****V. Čo si cením na našej škole****VI. Čím budem****VII. Láska v našom živote****VIII. Starostlivosť o seba a o druhých****IX. Múdrost' – náš cieľ****X. Desať zásad zdravého života**

## I. Aký som

### Inštrukcia 1/I:

*Napíšte, ktoré dobré vlastnosti majú ľudia, medzi ktorými žijete*

Záznamový hárok 1/I

### Inštrukcia 2/I:

*Napíšte, ktoré zlé vlastnosti majú ľudia, medzi ktorými žijete*

Záznamový hárok 2/I

### Inštrukcia 3/I:

*Teraz vyberte z oboch zoznamov tých 5 vlastností, ktoré by vás najlepšie charakterizovali*

Záznamový hárok 3/I

### Skupinová diskusia

**Pohovorme si o tom, ktoré vlastnosti Vás najlepšie charakterizujú**

### Inštrukcia 4/I:

*Teraz vyberte 3 tie vlastnosti, ktoré by si chceli na sebe zmeniť*

Záznamový hárok 4/I

### Skupinová diskusia

**Ak niekto chce, môže zverejniť ktoré vlastnosti by chcel na sebe zmeniť**

### Záverečná diskusia:

Aké výhody máme, keď dobre poznáme svoje vlastnosti

### Úloha do budúceho stretnutia

(v riadenej diskusii si deti navrhnu vyskúšať nejaké nové formy správania vo vzťahu k preberanej téme)

## II. Ako nestrácať dôveru

*Úvodná reflexia:*

*Zostalo vo mne niečo z toho, čo sme robili minule? Cítil som sa neprijemne po minulom stretnutí? Chcem povedať niečo ostatným, čo my prišlo na myseľ medzi prvým a druhým stretnutím?*

*Podarilo sa mi splniť úlohu z I. stretnutia?*

### **Inštrukcia 1/II:**

*Napište, čo je podľa vás dôvera*

Záznamový hárok 1/II

### **Skupinová diskusia**

**Kto chce, môže prečítať ostatným čo on pokladá za dôveru**

### **Inštrukcia 2/II:**

*Predstavte si, že kruh na obrázku je koláč a vy ho máte rozdeliť tým ľuďom, ktorým dôverujete. Čím viac niekomu dôverujete, tým väčší kus koláča mu nakreslite*

Záznamový hárok 2/II

### **Skupinová diskusia**

**Ak niekto chce, môže ostatným ukázať ako rozdelil svoj koláč dôvery**

### **Inštrukcia 3/II:**

*Napište, čo treba robiť, keď vás niekto sklame*

Záznamový hárok 3/II

### **Skupinová diskusia**

**Ak niekto chce, môže zverejniť čo robil, keď ho niekto sklamal**

**Z á v e r e č n á d i s k u s i a :**

**Je dobré veriť každému?  
Čo má spoločné dôvera v druhých a dôvera v seba?  
Je dobré počítať dopredu so sklamaním?**

**Úloha do budúceho stretnutia**

(v riadenej diskusii si deti navrhnu vyskúšať nejaké nové formy správania vo vzťahu k preberanej téme)

**III. Ako pestovať pevnú vôľu**

*Úvodná reflexia:*

*Zostalo vo mne niečo z toho, čo sme robili minule? Cítil som sa nepríjemne po minulom stretnutí? Chcem povedať niečo ostatným, čo my prišlo na myseľ medzi druhým a tretím stretnutím?*

*Podarilo sa mi splniť úlohu z II. stretnutia?*

**Inštrukcia 1/III:**

*Opíšte dve situácie, ktoré ste úspešne zvládli, pretože ste mali pevnú vôľu*

Záznamový hárok 1/III

**Skupinová diskusia**

**Kto chce, môže prečítať ostatným aspoň jednu zo situácií, ktoré zvládol vďaka svojej pevnej vôli**

**Inštrukcia 2/III:**

*Opíšte situáciu, keď ste dokázali povedať „nie“ spolužiakom, ktorí vás nahovárali aby ste robili niečo, s čím vnútorne nesúhlasíte*

Záznamový hárok 2/III

**Skupinová diskusia**

**Ak niekto chce, môže ostatným porozprávať ako dokázal povedať „nie“ niekomu, kto ho nahováral na niečo nesprávne**

**Inštrukcia 3/III:**

*Porozmýšľajte a pokúste sa navrhnúť niekoľko spôsobov ako si možno cvičiť pevnú vôľu*

Záznamový hárok 3/III

**Skupinová diskusia**

**Ak niekto chce, môže zverejniť svoje návrhy**

**Z á v e r e č n á d i s k u s i a :**

**Budeme potrebovať sebaovládanie keď budeme starší?  
Potrebujú sebaovládanie aj dospelí?**

**Úloha do budúceho stretnutia**

*(v riadenej diskusii si deti navrhnú vyskúšať nejaké nové formy správania vo vzťahu k preberanej téme)*

## IV. Vedieť sa rozhodnúť

*Úvodná reflexia:*

*Zostalo vo mne niečo z toho, čo sme robili minule? Cítil som sa nepríjemne po minulom stretnutí? Chcem povedať niečo ostatným, čo my prišlo na myseľ medzi tretím a štvrtým stretnutím?*

*Podarilo sa mi splniť úlohu z III. stretnutia?*

### Inštrukcia 1/IV:

*Každému z vás sa už určite podarilo dokázať urobiť niečo, čo si sami najviac ceníte. Opíšte túto vec (situáciu) a potom zodpovedajte na otázky:*

- ★ Ktoré svoje schopnosti a vlastnosti ste potrebovali, aby sa vám mi to podarilo ?
- ★ Čoho iného som ste sa museli vzdať, aby sa vám táto vec podarila ?
- ★ Aké bolo vaše rozhodovanie v tej situácii ?

Záznamový hárok 1/IV

\* \* \* \* \*

Po skončení tejto úlohy odovzdajte opis situácie pánovi učiteľovi, odpovede na tri otázky si nechajte u seba.

Učiteľ v premiešanom poradí všetky situácie postupne prečíta a ich výstižný opis napíše na tabuľu.

\* \* \* \* \*

### Inštrukcia 2/IV:

*Predstavte si postupne všetky situácie, ktoré sú napísané na tabuli a vyberte z nich 3 veci (situácie), ktoré by ste dali na prvé tri miesta. Do tejto trojice zarad'te aj svoj príbeh.*

Záznamový hárok 2/IV

### Diskusia v štvorčlenných skupinkách

**Prediskutujte si postupne:**

**Ktoré situácie sa vyskytovali najčastejšie vo vašich výberoch ?**

**Ktoré svoje schopnosti a vlastnosti ste potrebovali, aby sa vám vaša vec podarila ?**

**Čoho iného ste sa museli vzdať, aby sa vám tá vec podarila ?**

**Bolo vaše rozhodovanie v tej situácii ťažké ?**

**Záverečná diskusia:**

Na čom sme sa dohodli v štvorčlenných skupinách?  
Kedy v živote potrebujeme svedomitosť?  
Aké výhody má človek, keď dokáže byť cieľavedomý?

**Úloha do budúceho stretnutia**

(v riadenej diskusii si deti navrhnu vyskúšať nejaké nové formy správania vo vzťahu k preberanej téme)

**V. Čo si cením na našej škole**

*Úvodná reflexia:*

*Zostalo vo mne niečo z toho, čo sme robili minule? Cítil som sa nepríjemne po minulom stretnutí? Chcem povedať niečo ostatným, čo my prišlo na myseľ pred štvrtým a piatym stretnutím?*

*Podarilo sa mi splniť úlohu z IV. stretnutia?*

**Inštrukcia 1/V:**

*Napište všetky vlastnosti, ktoré by mala mať dobrá škola a potom tie, ktoré má zlá škola.*

Záznamový hárok 1/V

**Inštrukcia 2/V:**

*Napište všetky vlastnosti, ktoré by mal mať dobrý žiak a potom tie, ktoré má zlý žiak.*

Záznamový hárok 2/V

**Diskusia v štvorčlenných skupinkách**

**Každý prečíta ostatným trom v skupinke to, čo napísal a potom sa pokúste vo vašej skupinke zostaviť za vás štyroch jeden zoznam vlastností dobrej a zlej školy a jeden zoznam vlastností dobrého a zlého žiaka.**

**Vyberte jedného z vás a ten prečíta vaše spoločné zoznamy ostatným.**

**Inštrukcia 3/V:**

*V štvorčlenných skupinkách prediskutujte a potom napíšte a nakreslite ako by mala vyzerat' škola podľa vašich predstáv.*

Záznamový hárok 3/V

**Záverečná diskusia:**

Po tom ako každá skupinka predstaví svoje riešenie a svoju kresbu ostatným, pouvažujte nad tým ako môže každý z vás prispieť na to, aby vaša škola bola podľa vašich predstáv.

**Úloha do budúceho stretnutia**

(v riadenej diskusii si deti navrhnu' vyskúšať nejaké nové formy správania vo vzťahu k preberanej téme)

**VI. Čím budem**

*Úvodná reflexia:*

*Zostalo vo mne niečo z toho, čo sme robili minule? Cítil som sa nepríjemne po minulom stretnutí? Chcem povedať niečo ostatným, čo my prišlo na myseľ medzi piatym a šiestym stretnutím?*

*Podarilo sa mi splniť úlohu z V. stretnutia?*

**Inštrukcia 1/VI:**

*Každý mladý človek vo vašom veku sa už občas zamýšľa nad tým, čím by chcel byť. Napíšte, pre ktoré povolanie by ste sa rozhodli, ak by to muselo byť ešte dnes.*

*Potom zodpovedajte na otázky:*

- ★ Prečo ste si vybrali práve toto povolanie ?
- ★ Aké úspechy by ste v tomto povolaní chceli dosiahnuť ?
- ★ Čo sa vám páči a čo nepáči na povolaní, ktoré ste si vybrali ?

Záznamový hárok 1/VI

**Skupinová diskusia**

**Každý prečíta ostatným povolanie, ktoré si zvolil a napíše ho na tabuľu. Potom postupne každý prečíta aj odpovede na 3 položené otázky.**



**Inštrukcia 2/VI:**

*Teraz napíšte aké sú výhody a aké nevýhody povolania vašich rodičov*

Záznamový hárok 2/VI

**Skupinová diskusia**

**Porozprávajte sa o povolaniach vašich rodičov**

**Záverečná diskusia:**

**Čo môžeme urobiť už dnes, aby sme sa v budúcnosti stali tým, čím chceme byť**

**Úloha do budúceho stretnutia**

*(v riadenej diskusii si deti navrhnu vyskúšať nejaké nové formy správania vo vzťahu k preberanej téme)*

**VII. Láska v našom živote**

*Úvodná reflexia:*

*Zostalo vo mne niečo z toho, čo sme robili minule? Cítil som sa nepríjemne po minulom stretnutí? Chcem povedať niečo ostatným, čo my prišlo na myseľ medzi šiestym a siedmym stretnutím?*

*Podarilo sa mi splniť úlohu z VI. stretnutia?*

**Inštrukcia 1/VII:**

*Pokúste sa napísať svojimi vlastnými slovami čo znamená slovo láska. Ak si niekto netrúfa písať čo je láska, nech opíše nejaký svoj skutočný zážitok, keď bol svedkom toho, že sa dvaja ľudia majú radi.*

Záznamový hárok 1/VII

**Skupinová diskusia**

**Každý prečíta ostatným čo napísal a potom sa všetci pokúsia dohodnúť na tom, čo teda láska vlastne je**

**Inštrukcia 2/VII:**

*Napište anonymne odpoveď na otázku:*

- ★ Kto vám za posledný týždeň povedal, že vás ľúbi, alebo že vás má rád
- ★ Komu ste to za posledný týždeň povedali vy
- ★ Ak sa to nestalo v poslednom týždni, kedy predtým vám to niekto povedal
- ★ Ak sa to nestalo v poslednom týždni, kedy predtým ste to niekomu povedali vy

Záznamový hárok 2/VII

\* \* \* \* \*

Deti postupne hádžu anonymné odpovede do klobúka a učiteľ ich následne v náhodnom poradí zapíše na tabuľu

\* \* \* \* \*

**Skupinová diskusia**

**Čo všetko vás napadá pri čítaní toho, čo je zverejnené na tabuli**

**Záverečná diskusia:**

**Čo môžeme urobiť už dnes, aby naši blízki vedeli, že ich máme radi**

**Úloha do budúceho stretnutia**

(v riadenej diskusii si deti navrhnu vyskúšať nejaké nové formy správania vo vzťahu k preberanej téme)

## VIII. Starostlivosť o seba a o druhých

*Úvodná reflexia:*

*Zostalo vo mne niečo z toho, čo sme robili minule? Cítil som sa neprijemne po minulom stretnutí? Chcem povedať niečo ostatným, čo my prišlo na myseľ medzi siedmym a ôsmym stretnutím?*

*Podarilo sa mi splniť úlohu z VII. stretnutia?*

### Inštrukcia 1/VIII:

*Opíšte anonymne situáciu, v ktorej sa stalo, že ...*

- ★ ... vám pomohli spolužiaci
- ★ ... vám pomohli kamaráti
- ★ ... vám pomohol neznámy človek

Záznamový hárok 1/VIII

\* \* \* \* \*

**Deti postupne hádžu anonymné odpovede do klobúka a učiteľ ich následne v náhodnom poradí prečíta a dvojslovné pomenovanie situácie zapíše na tabuľu**

\* \* \* \* \*

### Skupinová diskusia

**Čo všetko nás napadá pri čítaní toho, čo je zverejnené na tabuli.  
Ak chce niekto zverejniť, že on bol ten, čo pomáhal, nech tak urobí.**

### Inštrukcia 2/VIII:

*Opíšte anonymne situáciu, v ktorej sa stalo, že ...*

- ★ ... vy ste pomohli spolužiakom
- ★ ... vy ste pomohli kamarátom
- ★ ... vy ste pomohli neznámemu človeku

Záznamový hárok 2/VIII

\* \* \* \* \*

**Deti postupne hádžu anonymné odpovede do klobúka a učiteľ ich následne v náhodnom poradí prečíta a dvojslovné pomenovanie situácie zapíše na tabuľu**

\* \* \* \* \*

**Skupinová diskusia**

**Čo nás napadá pri čítaní toho, čo je napísané na tabuli  
Ak chce niekto zverejniť, že on bol ten, komu niekto pomáhal, nech tak urobí.**

**Záverčná diskusia:**

**Aký je význam toho, že pomáhame druhým**

**Úloha do budúceho stretnutia**

(v riadenej diskusii si deti navrhnu vyskúšať nejaké nové formy správania vo vzťahu k preberanej téme)

**IX. Múdrost' – náš cieľ***Úvodná reflexia:*

*Zostalo vo mne niečo z toho, čo sme robili minule? Cítil som sa nepríjemne po minulom stretnutí? Chcem povedať niečo ostatným, čo my prišlo na myseľ medzi ôsmym a deviatym stretnutím?*

*Podarilo sa mi splniť úlohu z VIII. stretnutia?*

**Inštrukcia 1/IX:**

*Napište čo najviac vlastností, ktoré by mal mať vzdelaný človek.*

Záznamový hárok 1/IX

**Inštrukcia 2/ IX:**

*Napište čo najviac vlastností, ktoré by mal mať múdry človek.*

Záznamový hárok 2/IX

**Diskusia v štvorčlenných skupinkách**

**Každý prečíta ostatným trom v skupinke to, čo napísal a potom sa pokúste vo vašej skupinke zostaviť jeden spoločný zoznam vlastností vzdelaného a vlastností múdreho človeka za vás štyroch. Vyberte jedného z vás a ten prečíta váš spoločný zoznam ostatným.**

**Inštrukcia 3/ IX:**

*Opíšte anonymne situáciu, v ktorej sa stalo, že ste sa vy zachovali hlúpo*

Záznamový hárok 3/ IX

\*                      \*                      \*                      \*                      \*

**Deti postupne hádžu anonymné odpovede do klobúka a učiteľ ich následne v náhodnom poradí prečíta a dvojslovné pomenovanie situácie zapíše na tabuľu**

\*                      \*                      \*                      \*                      \*

**Skupinová diskusia**

**Čo nás napadá pri čítaní toho, čo je napísané na tabuli  
Ak chce niekto zverejniť, že on bol ten, kto sa zachoval hlúpo, nech tak urobí.**

**Z á v e r e č n á d i s k u s i a :**

**Aká je moja predstava o múdrom správaní sa  
Má človek právo aspoň občas urobiť niečo hlúpe?**

**Úloha do budúceho stretnutia**

(v riadenej diskusii si deti navrhnujú vyskúšať nejaké nové formy správania vo vzťahu k preberanej téme)

## X. Desať zásad zdravého života

*Úvodná reflexia:*

*Zostalo vo mne niečo z toho, čo sme robili minule? Cítil som sa nepríjemne po minulom stretnutí? Chcem povedať niečo ostatným, čo my prišlo na myseľ medzi deviatym a deisatym stretnutím?*

*Podarilo sa mi splniť úlohu z IX. stretnutia?*

### **Inštrukcia 1/X:**

*V priebehu uplynulých deviatich stretnutí sme sa zaoberali rôznymi stránkami života človeka. Napíšte teraz päť zásad, ktoré chcete dodržiavať, aby ste žili zdravo*

Záznamový hárok 1/X

### **Diskusia v štvorčlenných skupinkách**

**Každý prečíta ostatným trom v skupinke to, čo napísal a potom sa pokúste vo vašej skupinke zostaviť a napísať váš spoločný zoznam desiatich zásad zdravého života. Vyberte jedného z vás a ten prečíta váš spoločný zoznam ostatným.**

Záznamový hárok 2/X

### **Inštrukcia 2/X:**

*Teraz sa pokúste zostaviť definitívny zoznam desiatich zásad zdravého života. Pokúste sa dohodnúť na postupe, ktorým sa dopracujete ku konečnému zoznamu.*

*Hotový zoznam vpíšte do priloženého formulára a umiestnite vo vašej triede na viditeľné miesto.*

Záznamový hárok 3/IX

### **Záverečná diskusia:**

**Ako sa mi uplynulých 10 stretnutí páčilo, čo som si zapamätal najviac  
Ako budem môcť využiť to, čo sme tu preberali  
Čo mi v programe chýbalo**