

2 AKTIVITA 2: SILNÉ STRÁNKY JAKO CESTA K ÚSPĚCHU



Cíle: Žák si ujasní, co to jsou silné stránky, proč jsou důležité, a že každý z nás jich několik má. Žák identifikuje své silné stránky, a kdy je může využít.



Čas na aktivitu: 65 – 90 min + 15 minut na přípravu a 30 min na reflexi na konci projektu



Prostředí: kdekoliv



Pomůcky: A4 papíry, psací potřeby, fixy, flipchart papíry, plakát se silnými stránkami (příloha 2), 24 VIA karet silných stránek (příloha 3), pracovní listy silné stránky (příloha 4), reflektující karty pro rozvoj silných stránek (příloha 5)

2.1 PŘEDSTAVENÍ SILNÝCH STRÁNEK VIA (15 MIN)

Cíl: Žák si ujasní, co to jsou silné stránky, proč jsou důležité, a že každý z nás jich několik má.

Průběh:

1/ Nástroj silné stránky jsou příkladem jak do projektu zapojit více žáky - tedy nástrojem participace výuky. Vystavte VIA plakát (příloha 2) na viditelné místo, budete ho používat pro diskuzi o charakterech a silných stránkách.

2/ Řekněte žákům, že budete mluvit o silných stránkách (dobrých vlastnostech). Každý má své jedinečné schopnosti a předpoklady zvládat určitý typ činností.

Námět k diskuzi:

„Každý má nějaké silné stránky, dobré vlastnosti a ty může využít a udělat z nich své přednosti. U nás v České republice jsou lidé spíš zvyklí se shazovat, říkat, že nic neumí, nadávat na to jak věci nefungují a jsou špatně...

... na světě se dá ale dívat i z druhé strany. Znáte Garfielda? I tato fiktivní postava, která vystupuje mnohdy s negativními vlastnosti (líný, bez zájmu) má několik dobrých vlastností. Napadnou vás?“

Sám učitel může navodit, např.: asertivní (dokáže si říct, co chce, často to dokáže), klidný (nestresuje se, nenechá se vytočit), smysl pro humor, odvážný (vždy si poradí, nenechá se odradit ani zastavit komplikacemi).

„Stejně tak i každý z nás má několik dobrých vlastností. Uměli bychom na sobě nějaké najít? Nebo na našich kamarádech?“

Jsou to takové vlastnosti, které jsou vám „vlastní“, tzn., že takový jste nebo děláte něco, do čeho vás nikdo nenutí. Děláte to sami od sebe, aniž by vám to někdo připomínal. (Např.: někdo se přirozeně stará o blaho skupiny, někdo rád zdolává výzvy a překážky,...)

Necháme několik žáků promluvit, pokud chtějí.

Když silné stránky využíváme efektivně, prospívají nám i společnosti jako celku. Pokud se chystáme realizovat projekt, nebo chceme mít rozsáhlejší sebenáhled, budeme potřebovat znát a uplatnit naše silné stránky. Vědět, jaké jsou nám vlastní a jaké bychom chtěli/měli rozvinout.¹

3/ Představte plakát silných stránek (6 kategorií a 24 silných stránek) a zkuste společně se žáky charakterizovat, vysvětlit postupně každou z nich (nebo jen ty, které jsou nesrozumitelné). Nemusí to být přesné definice, ale je potřeba zajistit, aby byl vysvětlen význam každé silné stránky. To, zda význam plně chápou se lze přesvědčit uvedením příkladu chování nebo činů, při kterých se daná stránka projevuje. Pro vhodnou interpretaci můžete využít i *Karty silných stránek – příloha 3*.

Doporučení: *Není nutné lpět na názvu silné stránky, žáci si mohou některé přejmenovat tak, aby jim „to sedlo“. (Např.: místo „láska“ je možné použít „přátelství“, apod.). Je vhodné také uvést příklady činů, které danou stránku představují).*

Toto psychologicko/filozofické téma může být vnímáno dost rozdílně, je možné s žáky vést filozofickou debatu, pokud k tomu nahrává klima a zájem žáků. Je však důležité, přijímat všechny názory a žádný neshazovat.

¹ Více podrobných informací o silných stránkách a charakteru se můžete dozvědět v příloze č. 1. Také doporučujeme, aby si pedagog nejprve pracovní list vypracoval sám/-a.

Cíl: Žák identifikuje své silné stránky, a kdy je může využít.

Příprava: V tomto kroku budete používat 24 karet VIA (příloha č.3). Každá karta obsahuje název silné stránky, ilustrační obrázek a také motto nebo příklad chování, které ji dokazují. K zapsání silných stránek doporučujeme, aby si je každý žák evidoval do pracovního listu (příloha č.4). Pro následnou diskuzi o tom, jak rozvíjet silné stránky můžete využít reflektující karty (příloha č. 5)

Pokud se rozhodnete aktivitu rozšířit o online test silných stránek, budete také potřebovat počítače/mobily a přístup k internetu.

Průběh:



Výběr silných stránek (25 min):

Pracovní list č.1 Jak se vnímám Já?

Rozložte karty (příloha 3) na zem či na velký společný stůl (máte-li karty ve velkém provedení) nebo karty v menším provedení na lavici každého žáka a vyzvěte je, aby si v následujících cca 15 min. karty a jejich popisy ještě podrobně prohlédli a zapsali si 3-4 nejsilnější stránky (povahové rysy), o kterých si myslí, že sami mají (doporučujeme je vepsat do pracovního listu č.1 příloha 4). Je důležité upozornit, že popis nemusí sedět úplně přesně a doslova ve všem, jedná se částečně i o naše odhady, jaké stránky dle kartiček odpovídají nejvíce. Také žáky vyzvěte, aby tyto 3-4 silné stránky zkusili popsat pomocí činů, zážitků či chování, které dokazují, že je mají a jak se u nich konkrétně projevuje. Dalším krokem je hodnocení (od 1-10)² těchto stránek, podle toho jak si myslí, že mají tuto stránku nyní již rozvinutou.

Pracovní list č.2 Jak mě vnímají ostatní?

První sloupec – jak mě vidí spolužáci doporučeme vyplňovat v menších skupinkách, tak aby se žáci bavili otevřeně a zkusili identifikovat silnou stránku jeden druhému. Dá se také využít možnost, že si vždy jeden podepsaný pracovní list vybere jeden spolužák, který daného žáka dobře zná a může přesněji usuzovat, jakými silnými stránkami disponuje. Výsledky vlastního odhadu a názorů spolužáků potom můžete prodiskutovat - využijte otázky např. Je tady někdo, kdo se trefil stejně jako spolužáci? U které silné stránky to bylo? Jakou silnou stránkou vás spolužáci ocenili a sami byste to vůbec netipli?

Další dva sloupce jsou pro žáky možnost, jak získat i další důležitý pohled na sebe, a to od členů své rodiny. Můžete žákům zadat jako domácí práci. Vybrat si mohou toho, komu v rodině nejvíce důvěřují a chtějí znát jeho názor. (může jít o rodiče, ale i sourozence, prarodiče, jiné příbuzné, rodinné přátele,...). Opět se k tomu můžete vrátit pomocí reflexe a návodných otázek viz výše.



Diskuze a reflexe (25 min):

Nezapomeňte vyhradit prostor pro diskuzi o tom, co si žáci vybrali. Doporučujeme vytvořit prostředí co nejvíce vhodné ke sdílení takto poměrně soukromých záležitostí – sezení v kruhu, v relaxační zóně, mimo třídu... Ujistěte se, že vás nebude nic rušit. Poproste žáky o zachování klidu a sdílení, toho, co si napsali do pracovního listu.

Pro diskuzi o tom, jak rozvíjet silné stránky můžete využít reflektující karty (příloha 5) – na každé z nich jsou náměty, jak danou silnou stránku procvičovat nebo otázky, které vedou k jejímu hlubšímu pochopení. Případně si žáci mohou z reflektujících karet vybrat pro sebe ty, které chtějí rozvíjet.

Doporučení: U sdílení je vhodné zachovat princip svobody. Jestliže někdo nechce sdílet, neměli bychom ho nutit. Také je důležité nehodnotit a nekomentovat to, co druzí sdílí.

² Poznámka: 1 = nejméně až 10 = maximálně

→ Navázání na aktivitu na konci projektu (30 min):

Zhruba po půl roce (či po ukončení projektu) se vraťte k pracovním listům. Každý žák si zkusí nově hodnotit své silné stránky. Je také možné, že zjistí, že potřebuje nějakou výměnu. Nechte tomu volnější průběh. Jde o proces, kde se každý učí...

Poté je vhodné opět sdílet, zda žáci vnímají nějaký posun, a jaký. Proč si myslí, že se posunuli a jaké činy/zkušenosti/pocity to dokazují. Jak jim dané silné stránky mohou pomoci v rozhodování o budoucím povolání. V čem by se chtěli eventuálně ještě zlepšit, apod...³



Klíčem k úspěchu je najít si v životě takové uplatnění, kde můžete nejen své silné stránky uplatňovat ale i rozvíjet. Je prokázáno, že lidé, kteří mají možnost při práci rozvíjet své silné stránky, se do práce více těší, jsou produktivnější (denně toho zvládnou víc), práce je baví a nevyčerpává (často při ní ztrácí pojem o čase), dosahují kvalitnějších výsledků, bývají pozitivnější a také přinášejí do firmy více inovací. To vše přispívá k tomu, že mají vysoký předpoklad stát se v tom, co dělají, skutečně dobří.

Nejdůležitějším poselstvím z této aktivity je, že se žáci pouští do projektu, který má řešit potřeby a problémy jejich místa. K tomu, aby jejich práce byla úspěšná a efektivní, je důležité dobře určit, kdo má jaký projektový úkol řešit (rozdělit si role). Díky tomu šetříme čas i energii. K tomuto určení nám pomůže právě to, že víme, v čem jsme dobří! Vracet se k silným stránkám můžete po celou dobu projektu.

- **Nadhled, spravedlnost, leadership, vytrvalost** mohou předurčovat vhodného “vedoucího” celé projektové skupiny
 - **Radost z učení, oceňování krásy a sociální inteligenci** využijete při navrhování možných řešení k problémům nebo potřebám v obci nebo při vytváření článků, fotografií, videí skrze které o projektu informujete.
 - **Odvaha, zvědavost, optimismus, laskavost, elán** jsou důležité nejen pro komunikaci uvnitř skupiny, ale i s dalšími partnery (spolužáky, rodiči, zástupci obce)
 - **Vděčnost** se bude hodit v závěru projektu, kdy doporučujeme udělat slavnostní prezentaci projektu pro širší veřejnost.
 - **Kreativitu** využijete při navrhování řešení ale také především při jejich realizaci, kdy se něco vytváří, opravuje, buduje.
- Atd.

→ Doplňující aktivita: Online test silných stránek

Výběr silných stránek je možné ještě podpořit online testem silných stránek, který je dostupný i v českém jazyce na této stránce: <https://www.viacharacter.org/survey/account/register#youth>

- Napravo vyberte “VIA YOUTH SURVEY for ages 10-17”
- Je potřeba se zaregistrovat emailem a vytvořit heslo
- Stránka vás odkáže rovnou na test s otázkami v českém jazyce, na svém profile můžete testy pojmenovat (např. jmény žáků) a udělat jich tak více, pokud se každý žák nebude registrovat sám.
- Výsledky testu jsou však v anglickém jazyce – vyhodnocení tedy může například provést kolega vyučující anglický jazyk.

VE STRUČNOSTI O SILNÝCH STRÁNKÁCH

Silné stránky charakteru jsou tvořeny hodnotami, ctnostmi a pozitivními vlastnostmi (jako např. poctivost, odpovědnost, odvaha, atd.). Jedním z cílů vzdělávání a výchovy je spokojený a emočně stabilní jedinec, který si je vědom své hodnoty. Možnou cestou jak toho dosáhnout, je právě rozvoj jejich charakteru. Ať už to nazýváme občanskou odpovědností, aktivním občanstvím, rozvojem kompetencí nebo mezilidskými a emočními schopnostmi, ve skutečnosti se to vše týká tohoto typu „charakteru“, se kterým v metodice tohoto programu pracujeme, silně spojeného s určitými hodnotami zejména těch, kteří mají tendenci dělat něco pro obecné dobro.

Tým organizace New Horizons Foundation se rozhodl pro svůj program IMPACT využít referenčního systému VIA (“hodnoty v akci”), který pracuje s pozitivními charakterovými rysy. Projektem jsme se inspirovali a vytvořili na jeho základě program na rozvoj silných stránek, který pomáhá lidem objevovat a poznávat sebe sama a zároveň si určovat, kde je mají potenciál ke zlepšení.

Systém VIA byl vytvořen týmem psychologů jako protiváha k mezinárodní klasifikaci nemocí. VIA jsou mezinárodně uznávané, používané a mnoha studiemi ověřené. Charakterové silné stránky jsou založeny na dlouhodobém vědeckém výzkumu a holistickém přístupu (Peterson, Seligman, 2004).

Pozn. SEVERu:

Pokud mluvíme o silných stránkách, objevují se dvě hlavní myšlenkové školy:

- *Silné stránky charakteru, jako již existující schopnosti konkrétního způsobu chování, myšlení nebo citového vnímání, které jsou pro nás autentické, energetizující a umožňují nám optimální fungování, vývoj a výkon (Linley, 2008). Tuto „školu“ reprezentuje přístup VIA, kterým se v této metodice zabýváme.*
- *Druhou „školu“ jsou spíše talenty, které se více zaměřují na dovednosti, které jste již vyvinuli*

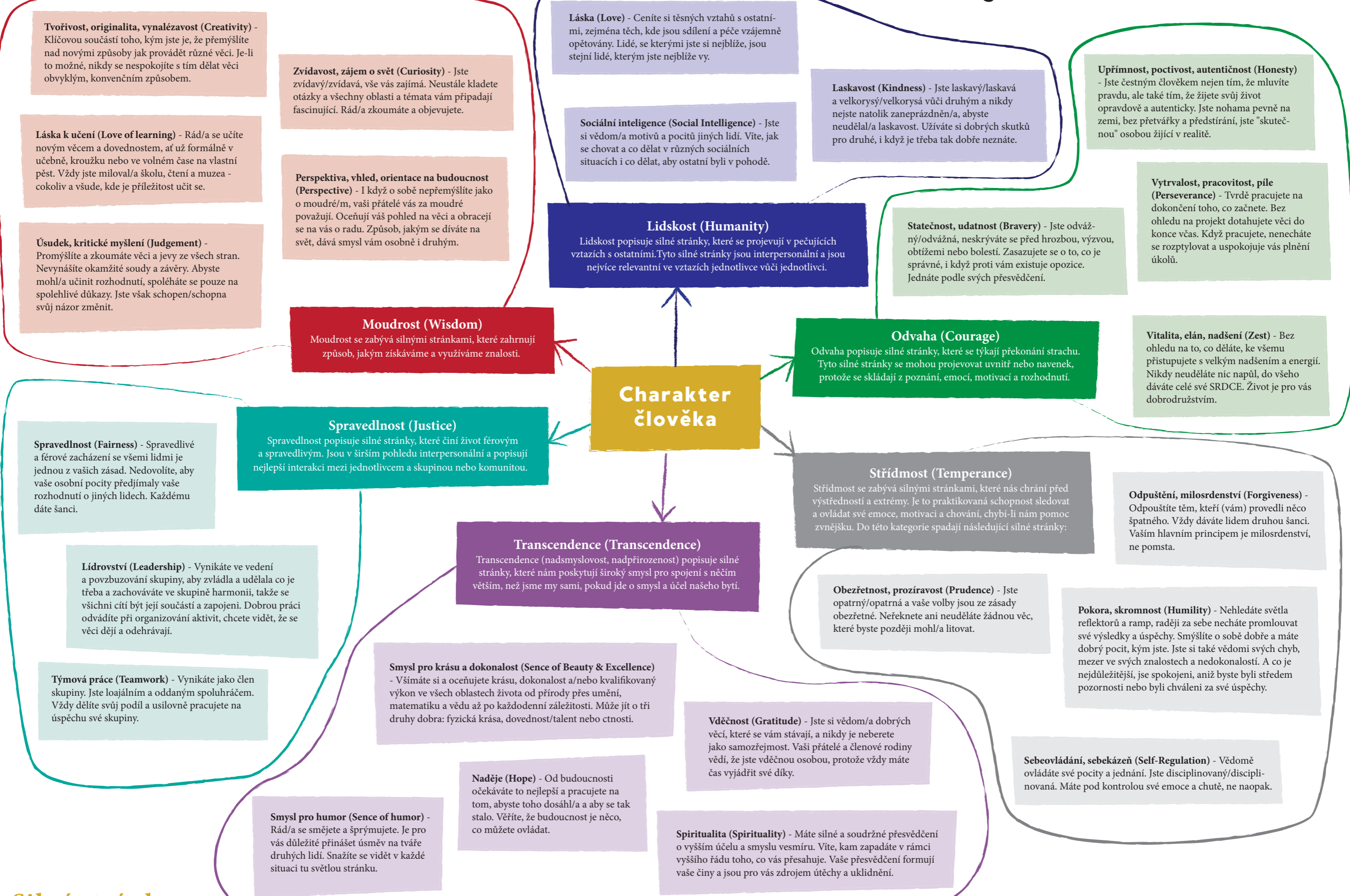
Jak je utvářen charakter?

„Aby mladí lidé mohli rozvíjet svůj smysl pro zodpovědnost, musí se učit starat se a podílet se na činnostech, kdy o někoho nebo něco pečují. Aby se naučili starat o společné dobro, musí se na tom přímo podílet“ (Lickona 1991, s. 312).

Nikdo nemůže rozvíjet svůj charakter bez aktivní činnosti. Činnosti přispívají k vytváření návyků a návyky tvoří charakter. Komunitní projekty poskytují příležitost jednat, jednání je samotným výsledkem nebo účelem zaměřeným na „výchovu k transformaci“ a zároveň je to prostředek nebo nástroj pro rozvoj charakteru.

Ale magický okamžik, tzv. “AHA moment”, nastává pouze při jednání. Při realizaci projektu jsme často zahloubání jen v tom, co se děje kolem nás: plán vytvořený ve třídě neodpovídá realitě v komunitě, mezi žáky jsou malé konflikty, někdo zapomněl promluvit s partnerem projektu, tisková zpráva nebyla publikována místními novinami atd. a zapomínáme se podívat dovnitř sebe a na to, co se s námi děje. Reflexe by měla být ten okamžik, kdy jsme na konci každého projektu schopni podívat se na události a stav, ve kterém jsme byli, a správně je analyzovat, abychom zdůraznili vyvinuté charakterové rysy. Jinými slovy, reflexe je to, co přináší důležité “aha momenty” na vývoj charakteru.

6 kategorií ctností - Values In Action





MOUDROST



KREATIVITA

Přemýšlíte o nových a jedinečných způsobech, jak dělat věci jinak. Přicházíte s nápady, které vyústí v něco, co „stojí za to.“ Často spojeno s uměleckým nadáním.



ZVÍDAVOST / ZÁJEM O SVĚT

Jste zvědaví. Zajímáte se o různé věci jen tak. Rádi kladete otázky. Různá témata a nové pohledy či názory jsou pro vás fascinujícími. Rádi objevujete a odkrýváte.



ÚSUDEK KRITICKÉ MYŠLENÍ

Promýšlíte a zkoumáte věci do hloubky ze všech stran. Neunáhluje se v závěrech; jste schopni měnit názor, jestliže naleznete nový podnět.



RADOST Z UČENÍ SE

Rádi se učíte novým věcem, ať už formálně nebo sami. Rádi rozšiřujete své obzory.



NADHLED/ PERSPEKTIVA

Přátelé vás považují za moudré. Jste ochotni a schopni poskytovat moudré rady ostatním; dívat se na svět různými úhly pohledu, které dávají smysl právě nám, nebo ostatním.



ODVAHA



STATEČNOST

Jste stateční, neskrýváte se před hrozbami ani výzvami. Podporujete to, co je správné, i když ostatní nesouhlasí; jednáte podle svého názoru, přestože není populární.



VYTRVALOST A PÍLE

Tvrdě pracujete na dokončení toho, co jste začali. Vytrváte nehledě na překážky. Dokončujete věci včas. Ze splněných úkolů máte potěšení.



UPŘÍMNOST / POCTIVOST

Jste čestným člověkem, říkáte pouze pravdu; jste autentický a jednáte upřímně. Jste nohama pevně na zemi, bez přetvářky a předstírání.



ELÁN / NADŠENÍ

Bez ohledu na to, co děláte, ke všemu přistupujete s velkým nadšením a energií. Neděláte věci "napůl" ani je nezanedbáváte, do všeho vkládáte srdce. Žijete život jako dobrodružství; cítíte se většinou nadšeně a povzbuzeně.



LIDSKOST



LÁSKA

Ceníte si blízkých vztahů s ostatními, zejména s těmi, kteří nám oplácí naši starost a péči; máte blízko k lidem.



LASKAVOST

Jste laskaví a velkorysí. Rádi děláte dobré skutky pro druhé; pomáháte a staráte se o ně. Nikdy nejste natolik zaneprázdnění, abyste někomu nepomohli. Dobrých skutků pro druhé si užíváte.



SOCIÁLNÍ INTELIGENCE

Jste si vědomi a rozumíte svým pocitům a myšlenkám, stejně jako pocitům lidí kolem sebe. Umíte zapadnout do různých sociálních situací a víte co dělat, aby ostatní byli v pohodě.



TRANSCENDENCE (NADSMYSLOVOST, NADPŘIROZENOST)



OCEŇOVÁNÍ KRÁSY A DOKONALOSTI

Všímate si a oceňujete krásu kolem sebe a dovednosti ostatních v různých oblastech našeho každodenního života.



VDĚČNOST

Jste si vědomi dobrých věcí, které se vám stávají, a nikdy je neberete jako samozřejmost. Uděláte si čas na vyjádření vděčnosti.



OPTIMISMUS

Očekáváte od budoucnosti to nejlepší a pracujete na tom, aby se to tak stalo; věříte, že dobrá budoucnost je něco, co můžeme ovlivnit.



SMYSL PRO HUMOR

Rádi se smějete a šprýmujete. Díky tomu umíte přimět ostatní, aby se usmívali, je to pro vás důležité. Snažíte se v každé situaci vidět světlou stránku.



DUCHOVNO / SPIRITUALITA

Věříte ve vyšší účel; máte přesvědčení o smyslu života, který formuje naše chování a poskytuje nám útěchu.



STŘÍDMOST



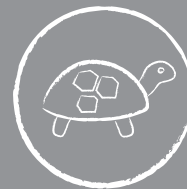
ODPUŠTĚNÍ

Odpouštíte těm, kteří se mýlili, přijímáte lidi s nedostatky, dáváte lidem druhou šanci; nejste pomstychtiví.



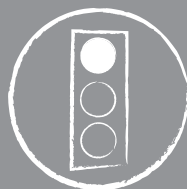
SKROMNOST / POKORA

Necháte úspěchy a výsledky mluvit za sebe spíše, než abyste se jimi sami chlubili. Nepovažujete se za důležitější než jiní.



OBEZŘETNOST

Jste opatrní, dáváte pozornost rozhodnutím a volbám, které děláte; nepřijímáte zbytečná rizika; neříkáte a neděláte věci, kterých byste později litovali.



SEBEOVLÁDÁNÍ

Vědomě ovládáte své pocity a jednání. Jste disciplinovaní. Své emoce a touhy máte pod kontrolou, ne naopak.



SPRAVEDLNOST



TÝMOVÝ DUCH

Pracujete dobře ve skupině; jste loajálním a oddaným spoluhráčem; usilovně pracujete na úspěchu své skupiny.



SPRAVEDLNOST

Chováte se ke každému stejně a spravedlivě; nenecháte se ovlivnit předsudky; dáváte každému stejnou šanci.



LÍDROVSTVÍ / VEDENÍ LIDÍ

Vynikáte ve vedení a povzbuzování skupiny, jejíž jste součástí. Motivujete ji, aby zvládla a udělala, co je potřeba a zachováte přitom harmonii ve skupině. Dobře organizujete aktivity.



1 Jak se vidím/vnímám JÁ

Silné stránky	Vyber 3-4 silné stránky (povahové rysy), které si TY myslíš, že máš	Popiš své chování / prožívání, které dokazuje, že máš tyto povahové rysy	Ohodnoť úroveň silné své stránky, na škále 1-5 (5 je nejvyšší)	Ohodnoť úroveň silné své stránky, na škále 1-5 (po půl roce)
Tvořivost / Zvědavost / Zájem o svět				
Úsudek / Kritické myšlení				
Láska k učení se				
Perspektiva / Orientace na budoucnost				
Láska				
Laskavost				
Sociální inteligence				
Statečnost / Udatnost				
Upřímnost / Poctivost / Autentičnost				
Vytrvalost / Pracovitost / Píle				
Vitalita / Elán / Nadšení				

Silné stránky v akci



Silné stránky	Vyber 3-4 silné stránky (povahové rysy), které si TY myslíš, že máš	Popiš své chování / prožívání, které dokazuje, že máš tyto povahové rysy	Ohodnot úroveň silné své stránky, na škále 1-5 (5 je nejvyšší)	Ohodnot úroveň silné své stránky, na škále 1-5 (po půl roce)
Odpuštění / Milosrdenství				
Pokora / Skromnost				
Obezřetnost / Prozíravost				
Sebeovládání / Sebekázeň				
Spravedlnost				
Lídrovství				
Týmová práce				
Smysl pro krásu a dokonalost				
Vděčnost				
Naděje				
Smysl pro humor				
Duchovno/ Spiritualita				



2 Jak mě vidí SVĚT - ostatní?

Silné stránky	Označ, 3-4 silné stránky, které si tvoji SPOLUŽÁCI myslí, že máš.	Označ, 3-4 silné stránky, které si tvoji RODIČE myslí, že máš.	V jakých situacích/ činech vidí tuto silnou stránku tvoji rodiče?	Jaké jsou tvé nejsilnější stránky dle výsledků online testu?
Tvořivost / Zvědavost / Zájem o svět				
Úsudek / Kritické myšlení				
Láska k učení se				
Perspektiva / Orientace na budoucnost				
Láska				
Laskavost				
Sociální inteligence				
Statečnost / Udatnost				
Upřímnost / Poctivost / Autentičnost				
Vytrvalost / Pracovitost / Píle				
Vitalita / Elán / Nadšení				

Silné stránky v akci



Silné stránky	Označ, 3-4 silné stránky, které si tvoji SPOLUŽÁCI myslí, že máš.	Označ, 3-4 silné stránky, které si tvoji RODIČE myslí, že máš.	V jakých situacích/ činech vidí tuto silnou stránku tvoji rodiče?	Jaké jsou tvé nejsilnější stránky dle výsledků online testu?
Odpuštění / Milosrdenství				
Pokora / Skromnost				
Obezřetnost / Prozíravost				
Sebeovládání / Sebekázeň				
Spravedlnost				
Lídrovství				
Týmová práce				
Smysl pro krásu a dokonalost				
Vděčnost				
Naděje				
Smysl pro humor				
Duchovno/ Spiritualita				



KREATIVITA



JAK PROCVIČOVAT

Když narazíte na problém, snažte se mu porozumět a najít několik různých řešení. Věnujte se každý den během volného času aktivitám, které podporují kreativní myšlení (psaní básní, používání předmětů různými odlišnými způsoby). Snažte se trávit čas kreativním myšlením.



FILMY

Life is beautiful, 1997 (orig. La vita e bella)
A Beautiful Mind, 2001
To be and to have, 2002 (orig. Être et avoir)



PÍSNĚ

Make Your Own Kind of Music - The Mamas & The Papas
The Candy Man - Willy Wonka - Gene Wilder
Paperback Writer - Beatles



REFLEKTUJÍCÍ OTÁZKY

- *Být odlišným, nacházet neobvyklá řešení běžných problémů, je to dar nebo výzva?*
- *Jak můžu být jiný, a přesto akceptovaný?*
- *Stačí být chytrý k nalezení kreativních řešení?*



ZVÍDAVOST



JAK PROCVIČOVAT

Přemýšlejte nad aktivitou, která Vás nebaví. Zkuste najít alespoň 3 zajímavé rysy této aktivity, kterých jste si doposud nevěšili. Zkoumejte své prostředí, soustřeďte se na věci, které obvykle přehlížíte. Zkuste ke každé situaci vymyslet několik otázek.



FILMY

Alice in Wonderland, 2010
Frida, 2002
Alike, 2005



PÍSNĚ

Upside Down - Jack Johnson
On the Road To Find Out - Cat Stevens
Mr. Curiosity - Jason Mraz



REFLEKTUJÍCÍ OTÁZKY

- *Co mě nutí pokládat otázky, když něco nevím?*
- *Co mi brání před pokládáním otázek?*
- *Měl bych být zvědavý, nebo obezřetný?*



RADOST Z UČENÍ SE



JAK PROCVIČOVAT

Naučte se 5 nových slov včetně jejich významu alespoň 1 za týden. Přečtěte si alespoň 1 knížku (ne fikci) za měsíc, která Vás upoutá tématem, nebo je motivující. Naučte se něco nového se svým tělem (žonglovat, psát druhou rukou, stoj na hlavě)



FILMY

Akeelah and the Bee, 2006
Learning to Drive, 2014
The chorus, 2004 (orig. Les choristes)



PÍSNĚ

Teach Me Tonight - Amy Winehouse
Keep On Growing - Derek & The Dominos
Downtown - Petula Clark



REFLEKTUJÍCÍ OTÁZKY

- *Je hodně znalostí klíčem k úspěšnému životu?*
- *Jak vím, že to, v co věřím, je pravdivé nebo správné?*
- *Je možné, že každý má svou vlastní pravdu? Jestliže ano, jak se shodnout, co to pro mě znamená?*



NADHLED



JAK PROCVIČOVAT

Když se bavíte s ostatními, nejprve pozorně poslouchajte, a poté vyjádřete své názory. Čtěte si citáty ohledně moudrosti či nadhledu. Najděte jeden, který Vás oslovil, přepište si ho vlastním způsobem. Přemýšlejte nad způsoby, jak žít svůj život podle daného citátu. Ztotožněte se s nějakou moudrou osobností, přečtěte si knihu o ní, nebo se podívejte na životopisný film. Ztotožněte se s možnostmi, které jste se dozvěděli a můžete je přenést do svého života.



FILMY

Inception, 2010 / **The King's Speech**, 2010
Star Wars, 1977-2017



PÍSNĚ

Secret of Life - James Taylor
Father & Son - Cat Stevens
Forever Young - Bob Dylan



REFLEKTUJÍCÍ OTÁZKY

- *Je možné mít stejný náhled na problémy jako ostatní?*
- *Co znamená mít stejný náhled na nějaký problém?*





KRITICKÉ MYŠLENÍ



JAK PROCVIČOVAT



Zahrajte si na ďáblovu advokáta s myšlenkami, na které máte vyhraněné názory. Myslete na situaci v minulosti, která Vás netěší, a na to, jak jste danou situaci zvládli a co jste mohli udělat jinak.

FILMY



Sherlock Holmes, 2013
The Matrix, 1999
The Terminal, 2004

PÍSNĚ



Let it Be, Changes - David Bowie
Both Sides Now - Joni Mitchell
I'm Yours - Jason Mraz



REFLEKTUJÍCÍ OTÁZKY

- *Jak mi kritické myšlení pomáhá?*
- *Je kritické myšlení výhodné? Kdy ano, kdy ne?*



ODVAHA



JAK PROCVIČOVAT

Najděte ve svém životě situace, kdy jste plaší a vyhýbáte se konfrontaci. Procvičujtevěty, tón hlasu a výraz tváře, které Vám zpříjemní jednání v takových situacích. Nebojte se spřátelit s někým, kdo je odlišný.



FILMY

Hotel Rwanda, 2004
Batman Begins, 2005
Schindler's list, 1993



PÍSNĚ

Get Up, Stand Up - Bob Marley
I Can - Nas
My Way - Frank Sinatra



REFLEKTUJÍCÍ OTÁZKY

- Jsou nějaké situace, kdy odvážný znamená být hrubý?
- Znamená nedostatek odvahy zbabělost?
- Co je pro Vás těžší: být odvážný v mluveném slovu nebo ve fyzických aktivitách? Proč je jedno nebo druhé lehčí či obtížnější?



VYTRVALOST



JAK PROCVIČOVAT

Určete si 5 úkolů každý týden. Rozdějte si je na menší kroky, dokončete je včas a pozorujte svůj pokrok. Napište si seznam věcí, které musíte dělat a odškrtněte je pravidelně ze seznamu.



FILMY

Himaláj - karavana, 1999
127 Hours, 2010
The Pursuit of Happiness, 2006



PÍSNĚ

I Will Survive - Gloria Gaynor
Ain't No Mountain High Enough - Marvin Gaye & Tammi Terrell
Workin on a Dream - Bruce Springsteen



REFLEKTUJÍCÍ OTÁZKY

- Jsou situace, kdy nemůžete něco dokončit, přestože byste měli? Proč? Jsou situace, kdy se Vám podaří uspět?
- Jsou situace, kdy se vytrvalost nevyplácí?
- Kdy je důležité být vytrvalý?



UPŘÍMNOST A POCTIVOST



JAK PROCVIČOVAT

Až Vás příště někdo požádá o radu, dejte mu konstruktivní zpětnou vazbu, přímou a autentickou. Dodržte své závazky a buďte zodpovědní ve všech vztazích. Jestliže s něčím souhlasíte, buďte spolehliví a splňte, co jste slíbili.



FILMY

Win Win, 2011
Dead Poets Society, 1989
Ben-Hur, 2016



PÍSNĚ

Honesty - Billy Joel
Tell It Like It Is - Aaron Neville
Get Real - Kelly Willis



REFLEKTUJÍCÍ OTÁZKY

- Je vždy vhodné říkat to, čemu věříte a myslíte si?
- V jakých situacích chceme, aby ostatní byli poctiví?



ELÁN A NADŠENÍ



JAK PROCVIČOVAT

Respektujte kvalitní spánek, zdravé jídlo, pijte vodu. Pozorujte, jak se Vám mění nálada v souvislosti s výše uvedeným. Cvičte (jízda na kole, běh, atd..) Cvičte i s přáteli!



FILMY

The Artist, 2011
Pleasantville, 1998
The Lego Movie, 2014



PÍSNĚ

Happy Elevation - U2
I Feel Good - James Brown
Don't Let Me Fall - B.o.B.



REFLEKTUJÍCÍ OTÁZKY

- Co z výše uvedeného nejvíce pozitivně ovlivňuje Vaši náladu?
- Cítíte se nabitý energií a živější?



LÁSKA



JAK PROCVIČOVAT

Snažte se poznat a porozumět lidem kolem sebe tím, že zjistíte, co je pro ně důležité a budete to dělat s nimi. Začněte dělat věci, které Vás baví i s ostatními (chození po horách, procházky v parku, sporty, atd.).



FILMY

Frozen, 2013
Slumdog Millionaire, 2008
Love actually, 2003



PÍSNĚ

Greatest Love of All
The Word - Beatles
Great Big Love - Bruce Cochburn



REFLEKTUJÍCÍ OTÁZKY

- Můžete mít rádi svého souseda tak, jako máte rádi sebe?
- Jestliže nemáte dostatečně rádi sami sebe, můžete mít rádi někoho jiného?
- Můžete mít rádi někoho víc než sebe? Je láska klíčem k míru?



LASKAVOST



JAK PROCVIČOVAT

Dělejte dobré skutky každý den (pusťte někoho v autobuse, kupte příteli svačinu, atd.). Mluvte/piště laskavě, když komunikujete emailem/dopisy /telefonicky. Usmívejte se, když zvedáte telefon a užijte si, že posloucháte osobu, se kterou komunikujete.



FILMY

Amelie, 2001 (orig. Le fabuleux destin d'Amélie Poulain)
Pay it Forward, 2000 / **The Blind Side**, 2009



PÍSNĚ

We Are The World
Lean on Me - Bill Withers
I'd Like to Teach the World to Sing - Demi Holborn



REFLEKTUJÍCÍ OTÁZKY

- Stačí mít dobré myšlenky, aby i naše činy byly dobré?
- Můžete o sobě nebo o někom jiném říci, že je dobrým člověkem?
- Jak si vybíráte přítele? Je dobrý přítel také dobrým člověkem?
- Dělají dobré činy člověka dobrým?



SOCIÁLNÍ INTELIGENCE



JAK PROCVIČOVAT

Pozorujte a vyjadřujte své emoce. Jakmile si uvědomíte své emoce, pojmenujte je a je-li je to vhodné, sdílejte je s někým. Napište 5 pocitů, které převládají během dne a pozorujte, zda-li se opakují či nikoliv. Podívejte se na film (bez zvuku) a zapište si pocity, které jste zaznamenali.



FILMY

Another Year, 2010 (orig. Another Year)
Mozart and the Whale, 2005 (orig. Mozart and the Whale)
Inside Out, 2015



PÍSNĚ

Getting to Know You Five Years - David Bowie
The Gambler - Kenny Rogers / **People** - Barbara Streisand



REFLEKTUJÍCÍ OTÁZKY

- Jak může jiný člověk porozumět našim emocím? Jak můžeme rozumět těm jejich?
- Co se stane, když máte dobrou náladu a máte čelit problému? Co se stane, když máte náladu negativní?
- Je dobré poslouchat, co říkají ostatní a brát v potaz jejich city?





OCEŇOVÁNÍ KRÁSY A DOKONALOSTI



JAK PROCVIČOVAT

Staňte se dobrovolníkem, kde můžete pomoci ostatním. Pomozte blízkým stanovit cíle/vyřešení problému a pozorovat pravidelně jejich zlepšení. Zorganizujte čtecí kroužek se svými přáteli / rodinou.



FILMY

The Way Back, 2010
Coach Carter, 2005
Shawshank Redemption, 1994



PÍSNĚ

Imagine - John Lennon
We are the World - Michael Jackson
We are Family - Sister Sledge



REFLEKTUJÍCÍ OTÁZKY

- *Preferuji pracovat v týmu nebo samostatně?*
- *Jaké jsou výhody práce na projektu samostatně?*
- *Jaké jsou výhody práce na projektu v týmu?*



VDĚČNOST



JAK PROCVIČOVAT

Napište každý den 3 věci, za které jste vděční. Zkuste během dne 10 minut věnovat tomu, že budete mít radost ze sebe sama.



FILMY

Cars, 2006
Up, 2009
It Could Happen To You, 1994



PÍSNĚ

Poems, Prayers and Promises - John Denver
Thank You - Bonnie Raitt
Thank You - Dido



REFLEKTUJÍCÍ OTÁZKY

- *Komu a jak byste chtěli vyjádřit svůj vděk?*
- *Proč je důležité být vděčný?*
- *Jaké efekty má vděk?*



OPTIMISMUS



JAK PROCVIČOVAT

Představte si sebe jako hlavního hrdinu filmu, kde se setkáváte s překážkami, které úspěšně přejdete a nakonec dosáhnete svého cíle.



FILMY

Cast away, 2000
Eternity and a day, 1998 (orig. Mia aioniotita kai mia mera)
Divergent, 2014



PÍSNĚ

Here Comes the Sun - George Harrison
I'm a Believer - Monkees
Hope - Natasha Bedingfield



REFLEKTUJÍCÍ OTÁZKY

- *Jaký je rozdíl mezi očekáváním a nadějí dle Vás?*
- *Co tvrzení "naděje umírá poslední" pro Vás znamená?*



HUMOR



JAK PROCVIČOVAT

Zamyslete se nad situací, kdy jste použili svůj humor k výhodě své či někoho jiného. Napište něco vtipného, co se Vám dnes stalo. Snažte se zaměřit na svůj humor či humor někoho jiného každý den. Zapisujte si vtipné historky do diáře. Podívejte se na komedii nebo si přečtěte něco vtipného každý den.



FILMY

Zorba the Greek, 1964 / **Adams**, 1998 / **Ridicule**, 1996



PÍSNĚ

Always Look On the Bright Side of Life - Monty Python
The Hokey Pokey - Brave Combo
I Wanna Soak up the Sun - Sheryl Crow



REFLEKTUJÍCÍ OTÁZKY

- *Je dobré nebo špatné smát se nedostatkům nebo chybám? Kdy je to dobré a kdy špatné?*
- *Jaké rysy má dle Vás osoba, která má smysl pro humor?*
- *Může se smysl pro humor naučit?*
- *Je spojnice mezi dobrou náladou a humorem?*





DUCHOVNO A SPIRITUALITA



JAK PROCVIČOVAT



Užívejte si zvláštní chvíle, kdy se zastaví čas a máte čas jen na sebe. Vyberte si a používejte meditační techniky (modlitba, objevování přírody, atd.), nebo způsob života (práce pro charitu, soucit pro zranitelné, atd.). Když se Vám stane něco traumatizujícího, snažte se v tom hledat hlubší smysl.

FILMY



The Wizard of Oz, 1939
Before Sunrise, 2004
Seven years in Tibet, 1997

PÍSNĚ



A Mother's Prayer
Let it Be - Beatles
We Shall All Be Reunited - Patty Griffin

REFLEKTUJÍCÍ OTÁZKY



- Znamená věřit vzdát se racionality?
- V co věří lidé, kteří nevěří v Boha?
- Můžete cítit mravy a přesto nevěřit v Boha?



ODPUŠTĚNÍ



JAK PROCVIČOVAT

Zamyslete se nad někým, o kom si myslíte, že Vám křivdí. Zkuste se na situaci podívat jejich očima a pochopit jejich činy.



FILMY

Incendies, 2010
Levity, 2003
No Man's Land, 2001



PÍSNĚ

Let it Go - Idina Menzel (Frozen)
Redemption Song - Bob Marley
Sorry Seems to Be the Hardest Word - Elton John



REFLEKTUJÍCÍ OTÁZKY

- Co můžete odpustit a proč?
- Proč je těžké odpouštět?
- Jak odpustit sám sobě?



SKROMNOST A POKORA



JAK PROCVIČOVAT

Zdržte se celý týden ukazování své síly/výsledků a pozorujte, jak to vnímají jiní. Pozorujte, zda-li mluvíte nejvíc ze skupiny. Připusťte svou chybu a omluvte se. Zkuste si týden nic nového nekoupit, jaké to je?



FILMY

10 Questions for the Dalai Lama, 2006
The Truman Show, 1998
Peaceful Warrior, 2006



PÍSNĚ

Viva La Vida - Coldplay
With a Little Help From My Friends - Beatles/Joe Cocker
Wind Beneath My Wings - Bette Midler



REFLEKTUJÍCÍ OTÁZKY

- Kdy je dobré být skromný a kdy ne?
- Jaké slabé a silné stránky má mít skromný člověk?



OPATRNOST



JAK PROCVIČOVAT

Myslete dvakrát, než něco řeknete. Dodržujte to alespoň 10x za týden a všimněte si rozdílů. Představujte si důsledky svých rozhodnutí za rok, pět a deset let.



FILMY

How to train your dragon, 2010
Sense and Sensibility, 1995
Driving Miss Daisy, 1989



PÍSNĚ

Big Yellow Taxi - Joni Mitchell
Where Do The Children Play? - Cat Stevens
Be Still My Beating Heart - Sting



REFLEKTUJÍCÍ OTÁZKY

- Je vyhýbání se nebezpečí zbabělost nebo moudrost?
- Je přílišná starost o své zdraví důkazem opatrnosti nebo zdrženlivosti?



SEBEOVLÁDÁNÍ



JAK PROCVIČOVAT

Až budete příště naštvání, snažte se zklidnit své emoce (např.: počítat do 10) a zaměřit se na pozitivní stránku věci. Nastavte si cíle, které můžete zlepšovat každý den (uklízet si pokoj, nekoupit si dobrotu, atd.). Ujistěte se, že svých cílů dosáhnete. Mějte v paměti svůj biorytmus. Dělejte ty nejdůležitější věci, když máte nejvíce energie.



FILMY

Twilight, 2008 / **Forrest Gump**, 1994
Kung Fu Panda, 2008



PÍSNĚ

I Walk the Line - Johnny Cash
Better Man - Keb Mo / **Stronger** - Darden Smith



REFLEKTUJÍCÍ OTÁZKY

- Jsem si plně vědom toho, kdo jsem?
- Proč si myslím, že je nějaké reakce a gesta nemožné kontrolovat?
- Je to jen iluze? Jak se lidé naučí perfektně ovládat svá gesta a city?





TÝMOVÝ DUCH



JAK PROCVIČOVAT

Staňte se dobrovolníkem, kde můžete pomoci ostatním. Pomozte blízkým stanovit cíle/vyřešení problému a pozorovat pravidelně jejich zlepšení. Zorganizujte čtecí kroužek se svými přáteli/rodinou.



FILMY

The Way Back, 2010
Coach Carter, 2005
Shawshank Redemption, 1994



PÍSNĚ

Imagine - John Lennon
We are the World - Michael Jackson
We are Family - Sister Sledge



REFLEKTUJÍCÍ OTÁZKY

- Preferuji pracovat v týmu nebo samostatně?
- Jaké jsou výhody práce na projektu samostatně?
- Jaké jsou výhody práce na projektu v týmu?



SPRAVEDLNOST



JAK PROCVIČOVAT

Pozorujte, jak smýšlíte a chováte se k lidem z odlišné skupiny nebo odlišného etnika, rasy, víry... Až uděláte příště chybu, zamyslete se, zda-li jste ji snadno připustili.



FILMY

12 Angry Men, 1997
Avatar, 2009
Requiem for the American Dream, 2015



PÍSNĚ

One World - Police
One Day - Matisyahu
Peace Train - Cat Stevens



REFLEKTUJÍCÍ OTÁZKY

- Když máte na své straně právo, znamená to být spravedlivý?
- Můžu být nespravedlivý?
- Je rovnost to samé co spravedlnost?



LÍDROVSTVÍ / VEDENÍ LIDÍ



JAK PROCVIČOVAT

Pokud se budete hádat, pozvěte k diskusi všechny strany, abyste sdíleli své myšlenky. Když pracujete ve skupině, zkuste uvést zadané úkoly a ptejte se svých spolupracovníků na jejich názory. Přečtěte si nějakou biografii nebo se podívejte na film o Vašem oblíbeném lídrovi. Zhodnoťte, jakou inspirací Vám mohou být.



FILMY

Gandhi, 1982 / **Invictus**, 2009
Avengers: The Age of Ultron, 2015



PÍSNĚ

We Are the Champions
Everybody Wants to Rule the World - Tears for Fears
We Weren't Born to Follow - Bon Jovi



REFLEKTUJÍCÍ OTÁZKY

- Jsou úspěšní lidé lídři?
- Můžete být úspěšní bez toho být lídrem?
- Jak by měl lídr, kterého byste následoval, vypadat?
Je ve Vás kousek lídra?

