

<b>Téma</b>	<b>Důstojnost a identita lidské osobnosti, jedinečnost a identita člověka</b> <b>Reálné a zobrazené vzory, já-potenciální vzor pro druhé</b>				
<b>Třída</b>	7.	<b>Počet žáků</b>	18	<b>Časový rozsah</b>	4 vyučovací hodiny
<b>Cíle aktivity</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Žák charakterizuje život člověka jako jedinečný, nedotknutelný a originální, obhájí důležitost dodržování práv člověka pro budování úcty k lidské osobě.</li> <li>2. Žák popíše svoje silné i slabé stránky. Rozezná faktory a události, které zdravé sebevědomí budují a které je naopak sráží.</li> <li>3. Žák vysvětlí podstatu imitace a identifikace.</li> <li>4. Žák pojmenuje pozitivní vzory ve svém životě a jejich vlastnosti osobnosti a vysvětlí jejich důležitost při formování návyků a životních postojů.</li> </ol>				
<b>Pomůcky</b>	Pracovní listy Balící papír Fixy, pastelky, barvy, psací potřeby, lepidlo Vlhčené ubrousky, voda, mýdlo Obálky				
<b>Popis aktivit</b>	<p><b>1. hodina</b> (Učitel rozdá žákům připravený pracovní sešit sestávající z 8 pracovních listů sešitých sešívačkou nebo ve folii)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pracovní list č. 1: <b>Motivační citát Dalajlámy</b>– žáci doplní správná písmenka v rébusu a vysvětlí podstatu citátu.</li> <li>2. Pracovní list č. 2: <b>Kvíz k lidským právům</b> – žáci si připomenou důležitost a shrnou historii ochrany lidských práv formou kvízu. Řešením je jméno bojovníka za lidská práva Martina Luthera Kinga, žáci shrnují fakta, která o něm již vědí.</li> <li>3. Práce ve skupinách: <b>Osobnosti v obálce</b> – žáci ve 4 skupinách třídí informace o osobnostech, které mají společné téma ochrany lidských práv a důstojnosti lidského života (V. Havel, N. Mandela, Dalajláma, SuŤij). Každá skupina prezentuje jednu zvolenou osobnost.</li> </ol> <p><b>2. hodina</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Pracovní list č. 3: <b>Indiánská jména</b> – žáci oddělí z pracovního sešitu pracovní list s tabulkou s připravenými jmény svých spolužáků. Ke každému jménu mají za úkol napsat tzv. indiánské jméno, pozitivní charakteristiku osobnosti nebo dovednosti daného člověka (např. Petr, ten který umí hrát</li> </ol>				

bezvadně na housle, Jana, ta která nás obdarovává úsměvem atd.) Následně pracovní list rozstříhají na jednotlivé kartičky se jmény a obdarují těmito jmény své spolužáky do připravených obálek. Ze získaných „jmen“ si každý žák vybere ty, které považuje za nejsilnější stránky svojí osobnosti, ty pak může využít v aktivitě Zanechávám stopu.

5. Pracovní list č. 4: **Nikdo nejsme dokonalí** – uprostřed listu je umístěna karikatura člověka (Mr. Bean), která naznačuje, že nikdo z nás není dokonalý a máme svoje slabé stránky. Žáci nejprve zapisují nejen svoje vlastní slabé stránky, ale následně také návrhy, jak se s nimi vyrovnat a jak s nimi pracovat, aby je nahradili dovednostmi, návyky a správnými postoji.
6. Diskuze a práce ve skupinách: **Zdravé sebevědomí** – žáci se rozdělí do tří skupin, společně si přečtou
- sadu citátů a básně z přichystaných obálek, a odpovídají na otázky;
  - následně roztřídí faktory a okolnosti na ty, které můžeme při budování zdravého sebevědomí ovlivnit, a na ty, které nikoliv;
  - nakonec se společně rozmyšlí a diskutují o tom, jak se zdravé sebevědomí projevuje: 1. skupina vybírá ze seznamu projevy potlačeného sebevědomí, 2. skupina projevy zdravého sebevědomí, 3. skupina projevy přemrštěného sebevědomí. Diskutují také o tom, co mohou mít některé skupiny společné.

### 3. hodina

7. Pracovní list č. 5: **Práce s příběhem** – žáci sedí ve dvojicích, jeden z dvojice čte příběh A - Žába a věž, druhý z nich příběh B - Orel a slepice. Po přečtení si žáci vypráví vzájemně obsahy příběhů. Následuje diskuze ve třídě na základě otázek „Zamysli se“.
8. Pracovní list č. 6: **Zanechávám stopy** - třída se vrátí k citátu „Kdo stále chodí ve šlépějích někoho jiného, nezanechává stopy.“ Po předchozích aktivitách už mají žáci představu o tom, čím jsou jedineční. Barvou udělají stopu svého chodidla na pracovní list, po uschnutí barvy vepíší do své stopy, čím jsou unikátní, co je jejich silná stránka a čím mohou být pro druhého vzorem.
9. **Dopis sobě**: Během doby, kdy žákům zasychá barva své stopy, píšou dopis sami sobě podle zadané osnovy. Dopis dají do obálky, zalepí, nadepíší adresáta – sami sebe, a odevzdají učiteli. Ten je uschová a odevzdá je zpět na konci deváté třídy.

### 4. hodina

10. Tvorba plakátu: **Cesta kolem světa autobusem** – na

	<p>základě příběhu Rosy Parksové žáci diskutují o odvážných jedincích a činech ve společnosti nebo ve svém okolí. Následně učitel oznámí žákům, že vyhráli cestu kolem světa, na kterou se vydají autobusem a během cesty vezmou na palubu autobusu stopaře – postavy z filmů nebo knih. Žáci mluví o svých vybraných oblíbených hrdinech z filmů nebo knížek, odpovídají na dvě otázky: 1) V čem bych chtěl být jako tato postava? 2) V čem se jí podobám? (žáci si přinesou obrázky svých hrdinů, při prezentaci je nalepí na plakát, kde je předkreslený obrys autobusu, a napíší na „stěnu“ autobusu vlastnosti, které na postavě obdivují)</p> <p>11. Závěrečné zamyšlení s citáty: Žáci si vyberou ze sady citátů ten, který se jim nejvíce líbí a vysvětlí třídě, jaké poselství z citátu vnímají, jak jej chápou, v čem spočívá vzkaz pro ně a jejich život. O autorovi citátu řeknou základní informace (kdo to byl a čím byl/je tento slavný člověk důležitý) a citát s podobiznou jejího autora opět přilepí na „stěnu“ autobusu.</p>
<p><b>Otázky k žákovské reflexi</b></p>	<p><b>1. hodina</b></p> <p><b><u>Motivační citát Dalajlámy</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Proč by měl člověk dbát úcty k druhým?</li> <li>2. Proč by měl dbát člověk úcty k sobě samému?</li> </ol> <p><b><u>Kvíz k lidským právům</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Co jste se dozvěděli o osobnosti, životě a počinech Martina Luthera Kinga a o historii ochrany lidských práv?</li> </ol> <p><b><u>Osobnosti v obálce</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Co mají všechny tři osobnosti z obálky i spolu s M. L. Kingem společného?</li> <li>2. Je správné/normální/běžné/logické/..., že lidé, kteří bojují a bojovali za ochranu lidských práv a důstojnost lidského života byli/jsou trestáni/postihováni/pronásledováni? Proč si myslíte, že tomu tak je?</li> <li>3. Co vás na osobnostech nejvíce překvapilo?</li> </ol> <p><b>2. hodina</b></p> <p><b><u>Indiánská jména</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bylo snadné nebo náročné vymyslet jména</li> </ol>

spolužákům? Proč?

2. Udělala vám jména radost? Myslíte, že jména udělala radost obdarovaným?
3. Jsou podle vás jména pravdivá – vystihují vaši osobnost?
4. Dozvěděli jste se o sobě něco nového?
5. Proč se lidé chválí a povzbuzují?

### **Nikdo nejsme dokonalí**

1. Bylo pro vás jednoduché popsat svoje slabé stránky či nedostatky?
2. Je pro vás obtížné se k nim veřejně před třídou přiznat? Proč?
3. Chápete návrhy, jak se svými nedokonalostmi pracovat, jako závazek/plán/cíl práce na sobě do budoucna?

### **Zdravé sebevědomí**

Kromě otázek na pracovním listě pro skupinu:

1. O čem byla báseň? Dokážete shrnout její smysl?
2. Který citát se k vám hodí nejvíce? Proč? Jak ho chápete?
3. Jak citáty a báseň souvisí se sebevědomím?
4. Které faktory a okolnosti nejvíce ovlivňují vás?
5. Které znaky charakterizují vaše sebevědomí?
6. Kdo nebo co má pozitivní vliv na formování vašeho sebevědomí?
7. Kdo anebo co má negativní vliv na vaše sebevědomí?
8. Jak můžete pracovat na rozvoji vašeho sebevědomí?
9. Proč má potlačené i přemrštěné sebevědomí některé znaky společné?
10. Znáš ve svém okolí lidi, kteří pomlouvají a závidí? Proč myslíš, že to dělají?

### **3. hodina**

### **Práce s příběhem**

Kromě otázek „Zamysli se“:

1. Daří se vám povzbuzovat a chválit lidi ve svém okolí?
2. Pochválili jste někoho? Jaká byla reakce?

	<p>Jaký jste z toho měli pocit vy?</p> <p><b><u>Zanechávám stopy</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Líbí se vám vaše stopy?</li> <li>2. Čím nejvíce?</li> </ol> <p><b><u>Dopis sobě</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jak se vám líbí nápad s doručením dopisu na konci deváté třídy?</li> <li>2. Těšíte se?</li> </ol> <p><b>4. hodina</b></p> <p><b><u>Cesta kolem světa autobusem</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jak byste charakterizovali (stručně, jednou vlastností) Rosu Parksovou?</li> <li>2. Jste ochotni pomáhat? V jaké oblasti?</li> <li>3. Věděli jste hned, jakého hrdinu si vyberete na cestu autobusem?</li> <li>4. Na co byste se ho rádi zeptali?</li> <li>5. Je těžké se svým vzorům podobat? Proč?</li> <li>6. Co jste udělali, abyste se vašim vzorům podobali?</li> </ol> <p>Závěrečné zamyšlení s citáty:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Který citát/krédo je vám nejbližší? Jaké poselství přináší do vašeho života?</li> <li>2. Kdy, ve které životní situaci si možná vzpomenete na zvolené krédo?</li> </ol>
<p><b>Výstupy</b></p>	<p>Pracovní sešit s pracovními listy</p> <p>Obálky „indiánských jmen“</p> <p>Unikátní stopy jedinečnosti</p> <p>Dopis</p> <p>Plakát vzorů a vlastností, které žáci obdivují</p>
<p><b>Učitelská reflexe</b></p>	<p>Nápad vznikl v hodinách Výchovy k občanství, ve které jsme mluvili o hrdinství Rosy Parksové a našich vzorech. Žáci tudíž na projektový den přicházeli připraveni na závěrečný plakát s reálnými a zobrazenými vzory (přinesli si obrázky již zvolených osobností a hrdinů). Všechno ostatní bylo překvapením...</p>

	<p>Přestože po první hodině jsme dodržovali stanovený časový harmonogram, ve druhé hodině se žáci natolik zdrželi vymýšlením indiánských jmen pro své spolužáky, že jsem musela některé následující aktivity vynechat. Původní myšlenka však byla zachována, vybrala jsem ty aktivity, které zamýšlenou linii podržely. Ve skupinové práci Zdravé sebevědomí jsme pracovali pouze na citátech a básni o stopě, abychom si připravili půdu pro aktivitu Zanechávám stopu. O ostatní aktivity (Faktory a okolnosti, Projevy sebevědomí a Práce s příběhem) však žáci nepřišli, využili jsme přípravy v hodinách Výchovy k občanství v následujících dnech. Z tohoto úhlu pohledu bych příště připravila méně aktivit, abychom mohli více času (a možná pohodlněji v menším shonu) věnovat hodnotové reflexi.</p> <p>Podle očekávání nebyly aktivity pro žáky náročné, jsou už zvyklí na tento způsob práce z mých hodin Výchovy k občanství a Výchovy ke zdraví. Úkoly plnili poměrně snadno, až na indiánská jména pro některé spolužáky, se kterými nemají blízký vztah. U těch jsem prostřednictvím rozhovoru otevírala jiný pohled na daného spolužáka (nedokážeš charakterizovat jeho vlastnosti osobnosti? Zaměř se na jeho dovednosti nebo vzhled, vždyť i ocenění těchto stránek potěší a patří k osobnosti člověka.)</p> <p>Žáci si většinou vzájemně naslouchali, jen při skupinové práci měli dva žáci-dobří kamarádi tendenci bavit se mimo téma a narušovali tak hladký průběh činnosti a ukrajovali tak z našeho tolik drahocenného času.</p> <p>Všechny stanovené cíle projektu byly splněny.</p>
<p><b>Použitá literatura, zdroje</b></p>	<p>Brichová, H., Matějcová, M., Navrátilová, M.: Etická výchova, Metodika pro 6. – 7. Ročník základních škol a víceletá gymnázia. Národní institut pro další vzdělávání. Praha 2014. ISBN 978-80-87449-53-0</p> <p>Brichová, H., Matějcová, M., Navrátilová, M.: Etická výchova, Učebnice pro 6. – 7. Ročník základních škol a víceletá gymnázia. Národní institut pro další vzdělávání. Praha 2014. ISBN 978-80-87449-56-1</p> <p>Svobodová, M., Lunerová, J., Štěrba, R.: Etická výchova pro 2. stupeň. Edika. Brno 2013. ISBN 978-80-266-0384-9</p>

	<p>Obrázky</p> <p><a href="http://obrazky.superia.cz/ptaci/">http://obrazky.superia.cz/ptaci/</a></p> <p><a href="http://www.ilustratorka.net/tag/orel/">http://www.ilustratorka.net/tag/orel/</a></p> <p><a href="http://cz.depositphotos.com/21534611/stock-illustration-cartoon-tall-house-covered-in.html">http://cz.depositphotos.com/21534611/stock-illustration-cartoon-tall-house-covered-in.html</a></p> <p><a href="http://cz.clipart.me/free-vector/rainforest-frog">http://cz.clipart.me/free-vector/rainforest-frog</a></p>
--	--

**K popisu aktivit projektového dne přikládám:**

**Pracovní sešit**

**Aktivity do obálek**

**Citáty reálných osobností**



**Projektový den**  
**Etická škola**  
**11. 11. 2016**

**pracovní sešit pro 7. ročník**





## Pracovní list č. 2 – Kvíz k lidským právům

1. Prvním významným dokumentem zmiňujícím práva je:

- k) Magnum Karta Libertatum
- l) Parva Charta Libertatum
- m) Magna Charta Libertatum

2. Autorem Magny Charty byl anglický král:

- a) Jan Bezzemek
- b) Jan Pozemek
- c) Karel Bezzemek

3. Které století bylo pro lidská práva tím nejdůležitějším?

- o) 16. století
- p) 17. století
- r) 18. století

4. Ve Francii a v USA zrovna probíhala:

- t) Velká francouzská revoluce a Boj za nezávislost
- j) Velká americká revoluce a Boj za Francii
- i) boj za lidská práva a rovnoprávnost

5. Základem moderního pojetí lidských práv se stalo/a:

- m) Prohlášení práv člověka a občana
- n) Deklarace práv člověka a občana
- o) Deklarace práv člověka

6. Byla vydána:

- l) ve Francii v roce 1789
- m) v USA v roce 1789
- n) ve Francii v roce 1798

7. K všeobecnému uznání vedla dlouhá cesta, která byla přerušena:

- u) první světovou válkou
- v) velkou hospodářskou krizí
- t) druhou světovou válkou

8. V roce 1948 byla OSN přijata:

- h) Všeobecná deklarace lidských práv
- ch) Obecná deklarace lidských práv
- i) Všeobecná smlouva o lidských právech

9. Všechny lidské bytosti v ní byly označeny za:

- e) svobodné
- g) neuvězněné
- r) rovnoprávné bez ohledu na pohlaví rasu, národnost a náboženství

10. Součástí ústavy České republiky je:

- k) Listina základních práv a svobod
- l) Listina základních svobod
- m) Deklarace základních práv a svobod

11. Mezi čtyři hlavní oblasti práv a svobod v ní patří:

- i) Lidská práva a základní svobody
- j) Právo na policejní a jinou ochranu
- n) Práva národnostních a etnických menšin

12. Kromě práv má každý člověk i:

- e) doklady
- f) úkoly
- g) povinnosti

Řešením je .....

Co o něm víte?



Pracovní list č. 3 - Indiánská jména

Nikol	Viktorie
Lenka	Šimon
Štěpánka	Andrea (K.)
Veronika	Daniel
Terezie	Anna
Libor	Soňa
Simona	Ondřej
Jan (V.)	Štěpán
Jan (Z.)	Alan
Andrea (T.)	

**Pracovní list č. 4 – Nikdo nejsme dokonalí**



## Pracovní list č. 5 – Práce s příběhem A

### Žába a věž



Byla jednou jedna skupina žab. Celý život žáby snily o tom, že vylezou na vysokou věž a budou hledět na život z té nádherné výšky. A jednoho dne se rozhodly. Svůj sen si splní a na věž vylezou. Na jejich počín se přišlo podívat celé město. Místo povzbuzování však žabky od lidí slyšely: „Není možné na tak vysokou věž vystoupat.“ „Vždyť jste jen žáby, to se vám nepovede.“

„To je bláznovství, nikam nelezte!“

Žabka po žabce vzdávala svůj sen, přestávala bojovat a padala dolů. Až na jednu. Ta se pořád drala nahoru, neposlouchajíc ostatní. Obecenstvo zesílilo hlas, ona se však vyšplhala až nahoru a kochala se výhledem, splnila si svůj sen. Poté, co slezla dolů, se jí všichni ptali: „Jak jsi to mohla dokázat?“

A víte, co se zjistilo? Žabka byla hluchá.



### ZAMYSLI SE:

- Proč žáby vzdávaly svůj sen?
- Co by jim pomohlo uskutečnit jejich sen?
- Jaké sny máte vy?
- Co vás brzdí k jejich uskutečňování? Co vám naopak pomáhá?
- Zažili jste někdy tak kladnou podporu, že jste dokázali něco výjimečného/mimořádného, na co jste si sami netroufali?
- Jakým způsobem povzbuzujete a chválíte ostatní v uskutečňování jejich snů?

## Pracovní list č. 5 – Práce s příběhem B

### Orel a slepice

Jeden muž našel orlí vejce a dal ho do hnízda slepici, která žila na dvorku za domem. Orlík se vylíhl a spolu s kuřaty také vyrostl. Celý život dělal to, co ostatní kuřata, a myslel si, že je kuře ze dvorku. Hrabal v zemi, hledal červy a hmyz, plácal křídly a občas vzlétl pár centimetrů nad zem. Léta běžela a orel zestárl. Jednoho dne uviděl vysoko nad sebou nádherného ptáka s obrovskými křídly. „Kdo to

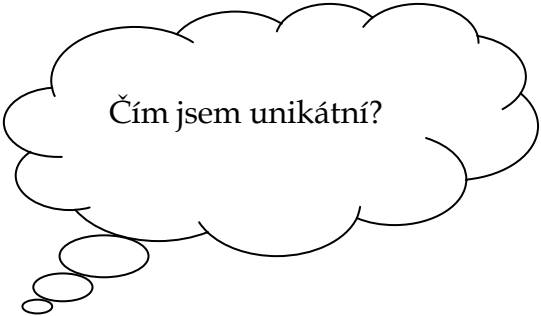


je?“ ptal se starý orel plný úžasu. „To je orel, král ptáků,“ dostalo se mu odpovědi. „Patří obloze. My patříme na zem, jsme slepice.“ A tak starý orel žil a zemřel jako slepice. A to jen proto, že se celou dobu za slepici považoval.

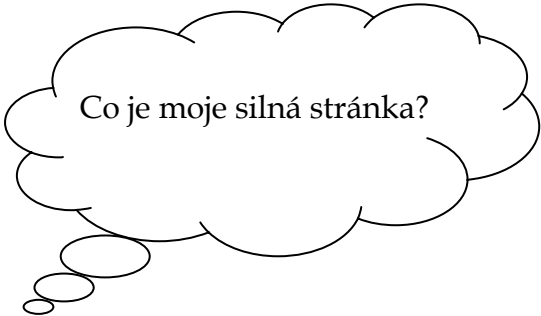
### ZAMYSLI SE:

- Proč se orel považoval za slepici?
- Co by se muselo stát, aby si uvědomil, že je orel a ne slepice?
- O co v životě přišel, že se choval jako slepice
- Co z toho vyplývá pro vaše životy?
- Kým jste ve svých očích?

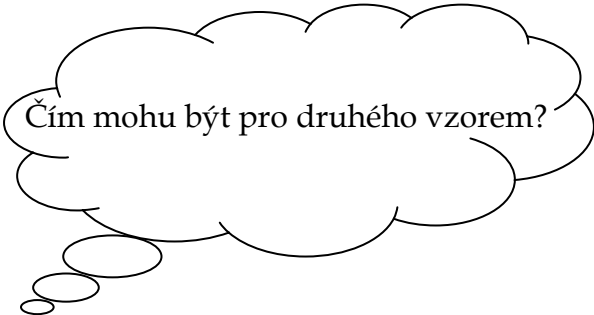
**Pracovní list č. 6 - Zanechávám stopy**



Čím jsem unikátní?



Co je moje silná stránka?



Čím mohu být pro druhého vzorem?

## Dopis sobě

---

- Datum
- Milé oslovení (pokračuj ve 2. osobě)
- Popsání současné situace (třídy, s kým a kde sedím....)
- Popiš současné radosti a starosti, pochval se za úspěchy....
- Jaké je tvé sebevědomí? Můžeš něco zlepšit? Nějak konkrétně?
- Jaké máš do budoucna plány? Povzbud' sám sebe, že to dokážeš.
- Rozloučení, podpis.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Osobnosti v obálce

---



Václav Havel

Nelson Mandela

Dalajláma

AunSchanSuŤij

\* 19. června 1945 v Rangúnu v Barmě

Je opoziční politička a generální tajemnice strany Národní liga pro demokracii v Myanmaru (Barma), opoziční bojovnice za lidská práva v Barmě.

V roce 1990 obdržela Sacharovovu cenu za svobodu myšlení, v roce 1991 na návrh Václava Havla Nobelovu cenu míru.

Finanční cenu v hodnotě 1,3 miliónu amerických dolarů SuŤij použila k založení zdravotní a vzdělávací nadace pro lid Barmy.

AunSchanSuŤij vystudovala na Oxfordské univerzitě v Anglii, kde potkala svého budoucího manžela, se kterým má dvě děti. Do Barmy se vrátila v roce 1988, aby se starala o svoji nemocnou matku.

Silně ovlivněná Gándhího filozofií nenásilí vstoupila do politiky, aby pomohla demokratizaci. Vládnoucí vojenská junta (čti: chunta) ji ale v roce 1989 zavřela do domácího vězení. Byla jí nabídnuta svoboda, pokud odejde ze země, což ale SuŤij odmítla.

Vojenská junta v roce 1990 vyhlásila všeobecné volby, které strana Národní liga pro demokracii vedená AunSchanSuŤij přesvědčivě vyhrála. Výsledky ale junta prohlásila za neplatné a odmítla ji předat moc.

Z domácího vězení byla propuštěna v červenci 1995. Pokud opustí zemi, aby navštívila svoji rodinu v Anglii, nebude jí povolen návrat. V září 2000 na ní bylo znovu uvaleno domácí vězení, potom opět v roce 2003, Propuštěna byla v roce 2010.

---

5. října 1936 Praha – 18. prosince 2011 Vlčice-Hrádeček

- český dramatik, esejista, kritik komunistického režimua později politik.
- devátým a posledním prezidentem Československa (1989–1992)
- prvním prezidentem České republiky(1993–2003)

V době kolem Pražského jara se zapojil do politické diskuse a prosazoval zavedení demokratické společnosti.

Byl postizen zákazem publikovat a stal se jedním kritiků tehdejšího režimu. Vystupoval na obranu politických vězňů a stal se spoluzakladatelem a jedním z prvních mluvčích občanské iniciativy za dodržování lidských práv Charta 77.

Po vypuknutí sametové revoluce v listopadu 1989 se stal jedním ze spoluzakladatelů protikomunistického hnutí Občanské fórum a jako jeho kandidát byl 29. prosince 1989 zvolen prezidentem Československa.

Byl nositelem státních vyznamenání řady zemí světa, mnoha cen za uměleckou tvorbu i občanské postoje a desítek čestných doktorátů.

Dne 24. května 1997 obdržel jako první Čestnou medaili T. G. Masaryka za věrnost jeho odkazu a jeho uskutečňování od Masarykova demokratického hnutí, které v roce 1989 pomáhal založit.

V roce 2003 mu byl propůjčen Řád T. G. Masaryka a Řád Bílého lva I. třídy.

Byl také několikrát navržen na Nobelovu cenu míru.

---

\* 6. července 1935

- je považován za duchovního vůdce Tibeťanů
- jeho tradiční sídlo je ve Lhase, v paláci Potála a Norbulingce.
- od roku 1959 žije v exilu v indické Dharamsale.

Čínská vláda, která od roku 1951 okupuje Tibet, jej považuje za symbol zastaralého teokratického systému.

Aktivně šíří buddhistické učení po celém světě a je vůbec prvním vůdcem Tibetu, který cestoval do Západního světa, několikrát navštívil i Česko. Obdržel řadu ocenění, v roce 1989 Nobelovu cenu míru.

Též naléhal na Organizaci spojených národů, aby se zabývala situací v Tibetu. Výsledkem těchto snah byly tři rezoluce OSN – první byla vydána ještě v roce 1959, další v roce 1961 a 1965. Všechny vyzývají čínskou vládu, aby zajistila dodržování lidských práv Tibeťanů. V roce 1963 vydal demokratickou ústavu pro budoucí Tibet, založenou na Všeobecné deklaraci lidských práv.

---

18. července 1918 – 5. prosince 2013

- byl jihoafrický bojovník proti apartheidu (*režim systematického útlaku a nadolády jedné rasové skupiny nad jinou rasovou skupinou nebo skupinami a páchané s úmyslem zachovat tento režim*),

- politik a prezident Jihoafrické republiky v letech 1994 až 1999. Byl prvním černošským prezidentem zvoleným v prvních svobodných volbách v historii Jihoafrické republiky.

Jeho vláda se soustředila na likvidaci dědictví apartheidu, zaměřovala se na institucionalizovaný rasismus, chudobu a sociální nerovnost, zprostředkovala mezirasové usmíření v zemi

Ačkoliv byl původně odhodlaným stoupencem nenásilí, v roce 1961 ve spolupráci s jihoamerickými komunisty spoluzaložil militantní skupinu za účelem vedení sabotážní kampaně proti vládě apartheidu. V roce 1962 byl zatčen, usvědčen ze spiknutí s cílem svržení režimu a odsouzen k doživotnímu odnětí svobody.

- strávil 27 let ve vězení

V roce 1988 obdržel Sacharovovu cenu za svobodu myšlení

V roce 1993 obdržel Nobelovu cenu míru.

Mezi jeho mnohá ocenění patří jak americká Prezidentská medaile svobody tak sovětský Leninův řád.

V roce 2009 prohlásilo Valné shromáždění OSN 18. červenec, den jeho narozenin. V Jihoafrické republice je považován za „Otce národa“ často je nazýván svým klanovým jménem **Madiba** nebo jako **Tata** (otec).

„Já“ – Byron Michow

Celý svůj život jsem se snažil  
zalíbit se jiným.

Celý svůj život jsem zasvětil,  
abych jiné okouznil.

Už to nebudu dál dělat!

Kdybych totiž strávil veškerý  
svůj  
čas snahou být někým jiným,  
kdo bude trávit svůj čas tím,  
aby se stal mnou?

---

„Kdo stále chodí ve šlépějích někoho jiného, nezanechává žádné stopy.“  
(R.K.Sprenger)

---

„Nad nikým se nepovyšuj a před nikým se neponižuj.“  
(Princ Miroslav ševci – O pyšné princezně)

---

Otázky:

1. Který citát vás oslovil?
2. Co se vám na nich líbí?
3. Je těžké být sám sebou?
4. Je rozdíl v tom nechat se inspirovat životem druhých a nekriticky dělat to, co dělají druzí?
5. Kde je hranice?

**Rodiče**

**Fyzické znaky**

**Rodina**

**Kreativita**

**Sebereflexe**

**Smysl pro humor**

**Pořadí narození**

**Studijní výsledky**

**Sebepřekonávání**

**Využívání volného času**

**Pohlaví**

**Duševní schopnosti**

**Doba, ve které žijeme**

**Věk**

**Rasa**

**Práce na sobě**

**Národ**

**Přátelé**

## **Potlačené sebevědomí**

## **Zdravé sebevědomí**

## **Přemrštěné sebevědomí**

**Bázlivost**

**Pohrdání**

**Neúcta**

**Pomlouvání**

**Přecitlivělost**

**Pozitivní myšlení o sobě  
i druhých, úzkostlivost**

**Nejistota**

**Nerozhodnost**

**Vyrovnanost**

**Domýšlivost**

**Lehkovážnost**

**Srovnávání se s druhými**

**Závislost na druhých**

**Vztahovačnost**

**Sebelítost**

**Nafoukanost**

**Nepřipouští si nezdravé  
pocity viny**

**Strach udělat chybu**

**Schopnost přát druhým**

**úspěch**

**Závist**



Citáty reálných osobností

„Nejhorší nemocí není tuberkulóza ani lepra, nýbrž být odmítán, nemilován a opomíjen. S fyzickými nemocemi si medicína poradí, avšak jediným lékem proti osamění, zoufalství a beznaději je láska.“

*Matka Tereza*

„Jenom život, který žijeme pro ostatní, stojí za to,“

*Albert Einstein*

„Tajemství úspěchu v životě není dělat, co se nám líbí, ale nalézat zalíbení v tom, co děláme.“

*Thomas Alva Edison*

„Nemůžeš? Přidej!“ (životní krédo)

*E. Zátopek*

„Vítězství je skvělá věc, ale přátelství je lepší.“ *E. Zátopek*

„Všichni na jednom jevišti velikého světa stojíme, a cokoliv se tu koná, všech se týče.“

*J. Á. Komenský*

„Člověk mnoho vydrží, má-li cíl.“

*T. G. Masaryk*





