

1. DÍL

STAN

# JÁ: BÝT OSOBOU



1. ročník SŠ

Kdo jsem?

Jaký je můj stan?

Chci postavit stan a potřebuji znát všechny jeho součásti.

Potřebuji poznat sám sebe, abych mohl/a sám/a sebe milovat.

## 4. Mé tělo se mění. Vytváří se má identita.

„Dokud jsem byl dítě,  
mluvil jsem jako dítě.  
(...). Když jsem se stal  
mužem, překonal jsem to,  
co je dětinské“

(1 Kor 13,11)



### Připustit a přijímat změny během dospívání jako příležitost k osobnímu zrání

**AKTIVITA 1-2:** Sezení začneme tím, že pozveme mladé lidi, aby se zamysleli nad tím, jak se stejná osoba mění v průběhu celého svého života, když prochází obdobími dětství, puberty a dospívání, zralosti a stáří.

Mladí si budou moci prohlédnout fotografie jedné ženy v odlišných obdobích jejího života, které jsou ale přeházené, a my po nich budeme chtít, aby je seřadili podle data.



1918

1925

1934

1950

1969

1980

1990

2008

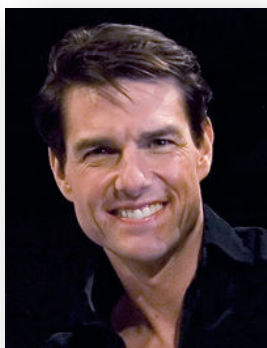
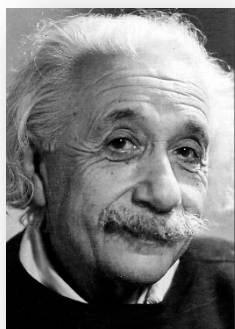
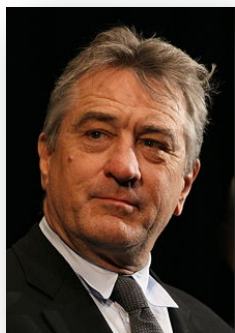
Změny jsou přirozené a lze je pozorovat po celém těle. Tělo také vypovídá o letech, zkušenostech, radostech i strastech. Netváříme se stejně jako děti, když dospíváme, nebo ve zralém věku. Vidíme změny ve výrazu, v pohledu, postoji ... vše se mění!

K těmto změnám nedochází pouze u někoho, ale u všech, i když je možné, že nastanou v jiných momentech. Pozveme mladé, aby je rozpoznali také ve starších příbuzných ve svých vlastních rodinách a viděli tak tyto změny zblízka

**AKTIVITA 3:** Navrhne zábavnou soutěž, kdy budeme objevovat různé osobnosti ze současnosti na fotografiích z jejich dětství. Můžeme vytvořit dvě skupiny a soutěžit o to, kdo jich více uhodne.

Následně jim ukážeme seřazené fotografie osobností: Julie Roberts, Roberta de Nira, Iker Casillas, Eltona Johna, Leonarda di Capria, Alberta Einsteina, Kristen Stewart, Fernanda Alonsa, Josého Mourinha, Toma Cruise, Shakiry, sv. Jana Pavla II., Michaela Jacksona, Nicole Kidman, Baracka Obamy a Cristiana Ronalda.

Je možné začít diskusi o osobě Michaela Jacksona, o změnách u jeho osoby, přijetí jeho těla atd.



**AKTIVITA 4-5:** Pro tuto aktivitu je potřeba, aby si každý z mladých přinesl dvě fotografie. Jednu ze svého dětství a jednu aktuální. Doporučujeme dát studentům vědět v předstihu, aby si tyto fotografie přinesli. V opačném případě jim lze tuto aktivitu zadat na doma.

Teď to budou oni, kdo se mají zamýšlet nad změnami, které proběhly na jejich vlastní osobě.

Nejdříve ať provedou svou vlastní osobní analýzu. Také jim navrhneme, aby se zeptali svých nejbližších, jak se cítí, když je vidí růst. To jim pomůže více poznat sama sebe skrze pohled druhých. Pro dospívajícího je též důležité posílit momenty dialogu a komunikace se svými rodiči a příbuznými.

**AKTIVITA 6:** Tato aktivita bude probíhat ve skupinách. Každá skupina má za úkol provést rozbor aktivit, které rozvíjejí malé děti, co se týče her, soběstačnosti, časového rozvrhu a odpovědnosti, a bude je porovnávat s aktivitami, které její členové provádějí v současnosti.

Nemění se pouze tělo, vnějšek člověka, to viditelné, nýbrž změny mají vliv i na jiné oblasti, a tak je možné je vidět v oblasti sociální, kde někoho již nebaví stejné hry, nemyslí stejně jako před pár lety, již nemá stejnou zodpovědnost ...

**AKTIVITA 7:** Pozveme každého mladého člověka, aby se hluboce zadíval sám na sebe a snažil se analyzovat, jaké jsou u něj/ní změny a jak se k nim staví.

Navrhneme mladým, aby se ohlédli za svým dětstvím, připomněli si určité vzpomínky a vyjádřili, co v nich toto vše vyvolává.

Tato aktivita má za cíl, aby se zamysleli nad věcmi z jejich dětství, po nichž se jim stýská, a nad výhodami, které s sebou nese RŮST.

Pokud to bude vyučující považovat za vhodné a ve skupině vyzpozuje vhodnou atmosféru, může moderovat krátkou debatu na toto téma, aby si mladí zvykali na vyjadřování svých myšlenek a pocitů.

Reflexi vedeme k tomu, že uznáme tělesné změny, které jsou přirozené a nelze je ovládat, lze je však AKCEPTOVAT. Nicméně vzhledem k tomu, že se nemění pouze to vnější, lze nasměrovat a volit duševní rozpoložení, chutě, koníčky, přátele.

**AKTIVITA 8:** Materiál zakončíme aktivitou, která má za cíl, aby si mladý člověk uvědomil, že hlavní postavou svého života je on sám/ona sama. Ukážeme mladému člověku, že skrze malá rozhodnutí, která dělá v průběhu každého dne, si volí, kým a jakým chce být, a tak se utváří, až je plně pánem svých činů.

Pedagog může mladé lidi motivovat, aby si zaznamenávali, třeba deníkovou formou, takové situace ve svém každodenním životě, kdy stojí před různými možnostmi a musí volit. A jakmile se rozhodnou, ať vyjádří, jak se cítí. To jim pomůže více se poznat a být si vědom svých rozhodnutí, aby mohli dále růst a zrát.

## ČASOVÉ ROZMEZÍ A MATERIÁLY

Tento materiál je zamýšlen pro žáky 1. ročníku SŠ

AKTIVITA	ČAS (minuty)	MATERIÁL
Aktivita 1: Pozorování	5	fotografie stejné osoby
Aktivita 2: Pozorování	5	materiál (+ fotky z domova)
Aktivita 3: Pozorování	15	fotografie osobností
Aktivita 4: Osobní reflexe	5	osobní fotografie přinesené z domova
Aktivita 5: Dotazování příbuzných	(10 doma)	otázky na doma
Aktivita 6: Reflexe ve skupině	15	materiál
Aktivita 7: Osobní reflexe	10	otázky z materiálu
Aktivita 8: Osobní reflexe	10	obrázek z materiálu
Závěr	10	rámeček z materiálu