

# Zdravá rodina

Autor: Mgr. Radka Dojčánová

# SOU



***„Vše na tomto světě se dá napravit jen láskou,  
jinak je to nemožné.“***

J. A. Komenský



## Hlavní myšlenka

Funkční rodina je pro dítě významným základem pro jeho další vztahy. V rodině však také můžeme prožívat první křivdy, mnozí rodiče dělají chyby, někdy i dost zásadní. Vztahy v rodině mají vliv na naši budoucnost, ale to neznamená, že my nemůžeme ovlivnit naše další vztahy a vztahy v rodině, kterou založíme.

Zdravé vztahy jsou zásadní pro kvalitu našeho života. Nejsou samozřejmostí, je potřeba na nich pracovat.



## Anotace

V této lekci se mají žáci možnost zamyslet nad svou vlastní rodinou a nad tím, jaké má místo v jejich životě. Na základě videa budou diskutovat o tom, proč je rodina důležitá a jak ovlivňuje jejich budoucnost. Seznámí se s tím, jaký pohled na rodinu měl J. A. Komenský. Ujasní si, co mohou udělat pro to, aby měli zdravé vztahy.

Tato metodika je úvodní lekcí k dvouhodinové lekci Odpuštění - šance na nový začátek. Její zařazení je vhodné pro naladění na obtížné téma odpuštění, ale není nezbytné.



## Cíle lekce

### Co bude žák na konci lekce vědět:

- Že zdravé vztahy mají zásadní vliv na kvalitu našeho života.
- Jaké řešení pro zdravé rodiny navrhl J. A. Komenský.

### Co žák v lekci prožije/co si uvědomí:

- Že i když nejsou vztahy v pořádku, není vše ztraceno.

### K jakému jednání lekce zve/vede:

- K aktivní práci na zdravých vztazích.

1.	2.	3.	4.
Seznámení, úvodní motivace	Moje rodina	Rodina, která má budoucnost	Reflexe a závěr
 10 min	 10 min	 15 min	 10 min



## Pomůcky

- PC, dataprojektor a ozvučení
- prezentace
- video Rodina, která má budoucnost (dostupné v prezentaci)
- PL Moje rodina (1x pro každého žáka)
- instrumentální skladba dle vlastního výběru v délce cca 5 minut

## Vysvětlení piktogramů



Hlavní myšlenka



Prezentace



Společná práce



Anotace



Čas / Minutáž



Práce ve dvojici



Cíl



Pracovní list



Samostatná práce



Pomůcky



Video



Skupinová práce



Další zdroje



Práce ve trojicích



Doplňující informace



Uspořádání třídy do písmene U



Práce třídy kolem stolů



Práce v kruhu



Volný pohyb po třídě

# Postup a metody

**1****Seznámení,  
úvodní motivace****10 min**

## 1.1 Představení a seznámení se skupinou (5 min)

*Rozhovor***Upozornění***Lekci je dobré pro úsporu času začít rovnou v půlkruhu.*

Na začátku se krátce představte, připomeňte téma dnešního setkání, domluvte si oslovování a pravidla společné komunikace.

**Metodická poznámka**

*Pro navození příjemné atmosféry nabídněte žákům, že byste je rád/a oslovoval/a křestními jmény. Pokud žáky neznáte, pomůže vám, když budou mít jmenovky. Můžete použít například samolepky, na které si žáci napíšou, jak je máte oslovovat.*

*Dnes budeme mluvit o vztazích v rodině. Rodina je místem, kde zažíváme svoje první důležité vztahy. Může to být radostné, ale stejně tak to může být i bolestné. Tato zkušenost nás provází do dalších vztahů. Dnes budeme mít příležitost si o těchto tématech spolu povídat a přemýšlet o nich.*



## 1.2 Dárek jako dar (5 min)

*Komunitní kruh*

*Na začátku jsem se vám představil(a), řekl(a) něco o sobě. Teď bych vás ráda také trochu poznal/a. Zajímalo by mě třeba, co vám v poslední době udělalo radost, co jste dostali. Dostat můžete dárek, nějakou drobnost, ale také můžete dostat to, že vám druhý něco hezkého řekne, napíše nebo vám věnuje úsměv, společně strávený čas. Budeme mluvit jeden po druhém tak, jak za sebou sedíme v kruhu. Každý řekne alespoň jedno slovo, maximálně pak jednu krátkou větu. Když někdo dostane svoje slovo, v ten moment mluví pouze on, ostatní naslouchají.*

- Co jste v poslední době dostali a co vám udělalo radost?

**Metodická poznámka**

*Aktivitu využijte ke zmapování situace ve třídě, dynamiky v kolektivu, k nastavení pravidel společné diskuse. Dbejte na bezpečné prostředí (nasloucháme si, respektujeme názor druhého apod.). Naslouchání názorům žáků je potřeba věnovat dostatečný prostor. Doporučujeme jednotlivé odpovědi nekomentovat.*

Na závěr také připojte svoje slovo či větu o tom, co vám udělalo radost, a poděkujte za odpovědi:

*Děkuji za vaše odpovědi. Na nich lze vidět, jak jsme různorodí a každému může udělat radost něco zcela odlišného. Zaznělo tady zejména to, co vám nějak pomohlo, co vás někam posunulo, co vám něco usnadnilo nebo pomohlo vyřešit vaše trápení. Když nám někdo udělá radost, není to vůbec samozřejmé, můžeme to považovat za dar.*

## 2

Moje  
rodina

10 min



## 2. Moje rodina

### Práce s pracovním listem, diskuse

*U rodiny zůstaneme i v další aktivitě. Každý z vás bude mít nyní možnost přemýšlet o sobě a o své rodině.*

Po přesunu zpět do lavic rozdejte pracovní listy **Moje rodina**.

*Vaším úkolem je smysluplně doplnit alespoň pět vět ve svém pracovním listě. Je jenom na vás, jak hodně se rozepíšete, udělejte si čas a promyslete si věty pro sebe, nebudete je s nikým sdílet, slouží pouze vám. Vytvořte si nyní klid na vyplňování, v následujících pěti minutách se nebudeme vůbec vyrušovat. Pokud budete něco potřebovat, stačí na mne kývnout či se přihlásit.*

Pracovní listy: Moje rodina

Sřadní odborné učiliště Zdravá rodina UCTA K ŽIVOTU

Doplněte smysluplně alespoň pět z následujících vět. PÍŠETE TO JEN PRO SEBE, NIKOMU TO NEBUDETE MUSET UKAZOVAT.

Ve své rodině jsem \_\_\_\_\_

V naší rodině se nám daří \_\_\_\_\_

Někdy nám v rodině dá hodně práce \_\_\_\_\_

Pro naši rodinu je obzvlášť důležité \_\_\_\_\_

Bez svoji rodiny bych určitě \_\_\_\_\_

Rodina pro mne znamená \_\_\_\_\_

Pro svou rodinu si přeji \_\_\_\_\_

### Metodická poznámka

*Pro vytvoření osobního prostoru pro každého žáka může být podpůrné také puštění instrumentální skladby do pozadí aktivity. Je vhodné ji vybrat právě na pět minut, doznění skladby tak přirozeně ukončí zamyšlení nad nedokončenými větami. Pokud se bude někdo hlásit, dojděte k němu a v tichosti se domluvte. Pokud si nebudou žáci vědět rady s odpověďmi, pomozte dalšími otázkami, příklady.*

Po skončení aktivity následuje reflexe. Nikoho nenuťte, aby své věty četl ostatním. Ptejte se například:

- Bylo pro vás doplňování vět snadné? Proč ano? Proč ne?
- Co jste si při vyplňování uvědomili?



## 3

Rodina,  
která má  
budoucnost

15 min



PREZI



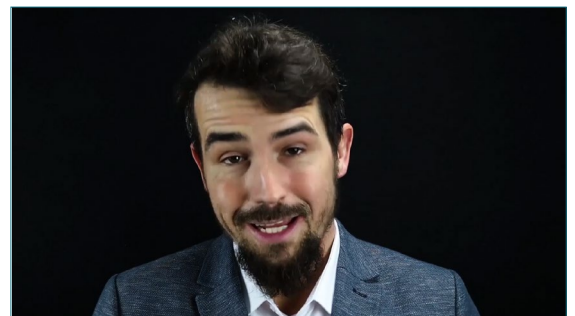
## 3. Rodina, která má budoucnost

### Práce s videem, diskuse

*Teď jste se zamýšleli nad svou rodinou a svým vztahem k ní. Nakolik rodina ovlivňuje náš život? Jaký vliv má na to, jakou jednou založíme vlastní rodinu? Přežili bychom, kdybychom neměli žádné blízké vztahy?*

*Na tyto otázky budeme hledat odpovědi v následujícím videu.*

Spusťte video z prezentace.



Po videu vedte s žáky diskusi, můžete se ptát například:

- Co všechno jste se dozvěděli o rodině?
- Proč je rodina důležitá?
- Jak rodina ovlivňuje náš život?

- Jaký vliv má rodina na to, jakou jednou založíme vlastní rodinu?
- Proč si myslíte, že se hodně manželství v naší zemi rozvádí?
- Co je klíčem k dobrým vztahům?
- Jaký je rozdíl mezi zamilovaností a láskou?
- Pamatujete si citát, který zmínil moderátor v roli Jana Amose na konci videa?

### Metodická poznámka

Nechte žáky reagovat na video, vybízejte je otázkami, doplňujte další dle situace. Jejich postřehy a postřehy ostatních jim pomáhají vytvářet povědomí o správném budování a fungování jejich vztahů současných i budoucích.

Co myslíte, jak se změnily rodiny od dob Komenského? Co je podle vás naopak stejné? Přečtěte si teď, co si myslel o rodině ve své době Komenský.


Nechte žáky samostatně přečíst citát Komenského. Pokud by nebylo na text dobře vidět, vyberte žáka, který jej přečte nahlas. Stejně tak na následujících slidech.



**Takto viděl rodiny ve své době Komenský:**

„Dobří manželé se vzájemně milují a spolupracují na božím díle, dobří rodiče milují své děti a pečují o ně. Dobré děti poslouchají své rodiče a ctí je. Vždy to tak ale nefunguje, naše láska se rozpadá, naše děti neposlouchají... Proč?“


J. A. Komenský



**Takto viděl rodiny ve své době Komenský:**

„Ne každému je dáno dobře se narodit. Ne každému rodiči jsou děti drahocenné poklady, ne vždy se s dětmi zachází dobře. Takové děti mohou mít problémy budovat kvalitní vztahy v budoucnosti. Manželé jsou si nevěrní, muži pijí, ženy jsou nevěrné, některé rodiny jsou jako prasečí chlívky, nedrží pospolu...“

J. A. Komenský



Proč myslíte, že rodiny vždy nefungují a láska se rozpadá?

Nechte žáky reagovat. Pravděpodobně se dozvíte, že i dnes máme podobné problémy.

Komenský přichází s návrhem jak si s problémy v rodinách poradit. Řešením je, že každý musí začít sám u sebe.




Promítněte další slide.

**Takto viděl rodiny ve své době Komenský:**

„Vše na tomto světě se dá napravit jenom láskou, jinak je to nemožné. Láska není ledasjaká. Tato láska, která může zachránit svět, je trpělivá, laskavá, nezávidí, láska se nevychloubá a není domýšlivá. Láska nejedná nečestně, nehledá svůj prospěch, nehledá křivdy. Nemá radost ze špatnosti, ale vždy se raduje z pravdy.“

J. A. Komenský



Nemůžeme ovlivnit, do jaké rodiny se narodíme, ale můžeme ovlivnit, jakou rodinu založíme. Je toho mnoho, co můžeme my udělat pro naše zdravé vztahy.



4

Reflexe  
a závěr

10 min



## 4. Reflexe a závěr (10 min)

Představte si nyní každý ve své mysli dva konkrétní lidi, se kterými stojíte o to mít zdravé vztahy, ať jsou již z rodiny nebo ne. Zkusme se nyní vzájemně inspirovat, co všechno můžeme udělat pro to, aby naše vztahy byly silné a zdravé.



Vaším úkolem bude nyní vymyslet nápady, jak každý z nás může rozvíjet a podporovat zdravé vztahy. Ke každém písmenu napište slovo nebo slovní spojení, které tímto písmenem začíná a zároveň vyjadřuje způsob jak se o své vztahy dobře starat. Pokud se vám na nějaké písmeno nedaří nic vymyslet, můžete ho použít jako druhé písmeno ve slově (např. Y, É).

Po napsání pozvěte žáky do komunitního kruhu.



Když jsme se dnes poprvé sešli v kruhu, říkali jsme si, jaké dárky od druhých nám udělaly v poslední době radost. Nyní budeme my přinášet svoje nápady jak udělat radost našim blízkým, jak podpořit zdraví našich vztahů.

Zahrajeme si na stroj zvaný Inspiromat. Každý z nás je součástí tohoto stroje, který sype nápady pro rozvoj zdravých vztahů. Kdo chce říct nápad, vystoupí o krok dopředu, vysloví nápad a pak se zase vrátí krokem zpět do kruhu. Můžete využít nápady, které jste si sepsali ve trojicích, ale můžete přinášet i další. Zkusme se dobře pozorovat, aby se nám stroj nezaseknul, ale plynule chrlil nápady jeden za druhým.

Stroj zastavíte ve vhodný okamžik vy jako vyučující tým, že se postavíte do středu.

Děkuji vám všem za vaše inspirativní nápady. Zkuste si vybrat jednu konkrétní věc, kterou v nejbližší době vyzkoušíte. Určitě i já z nich něco vyzkouším.

**Metodická poznámka**

Pokud navazujete dvouhodinovou lekcí *Odpuštění - šance na nový začátek*, je možné se vrátit v úvodu k tomu, co žáci vyzkoušeli a jak to dopadlo.



## Zdroje

- *RODINA, která má budoucnost* [online]. In: . 27. 5. 2020 [cit. 2021-03-08]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=LI-pMSqDaLI&t=11s>
- HÁBL, Jan a David LOULA. *To nejlepší z Komenského Obecné porady o nápravě věcí lidských*. Vojnův Městec: České studny, 2019. ISBN 978-80-905574-6-8.

## Další zdroje

- Interaktivní kniha. Rodina. *Komenský2020.cz* [online]. [cit. 2019-10-16]. Dostupné z: <http://www.komensky2020.cz>

## Zdroje prezentace

### Zdroje grafiky

- Slide 02 – Jan Amos Komenský - Ester Kuchynková, projekt Komensky2020.cz (CC 4.0 BY-SA)

### Zdroje videa

- Rodina, která má budoucnost -Fishnet s.r.o. (Film21), projekt Úcta k životu, reg. č. CZ.02.3.68/0.0/0.0/16\_032/0008255 (CC 4.0 BY-SA)

## Prezentace

<https://docs.google.com/presentation/d/1SUTNgYzeY3DBeaqd2WdKWhKRWJfl5v7aEeIGRbioDU0/edit?usp=sharing>

## Pracovní listy

<https://eu.uctakzivotu.cz/wp-content/uploads/2020/09/Rodina-SOU-pracovni-listy.pdf>

## Pracovní sešit pro žáka

<https://eu.uctakzivotu.cz/wp-content/uploads/2021/06/Rodina-SOU-pracovni-sesit-pro-zaky.pdf>





EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

**Název projektu**

Úcta k životu –  
základ pro demokratickou kulturu

**Registrační číslo projektu**

CZ.02.3.68/0.0/0.0/16\_032/0008255

**Metodika**

Zdravá rodina

**Cílová skupina**

Střední odborné učiliště

Toto dílo podléhá licenci  
Creative Commons 4.0 BY-SA

**Autor**

Mgr. Radka Dojčánová

**Odborní garanti**

doc. PhDr. Jan Hábl, Ph.D.,  
Mgr. Barbara Pospíšilová,  
Mgr. Tereza Ráchel Bícová

**Externí posuzovatele**

Mgr. Ondřej Šimik, Ph.D.,  
Mgr. Taťána Göbelová, Ph.D.

**Jazykové korektury**

Mgr. Kateřina Coufalová

**Ilustrace**

Daniel Jurčo, BFA

**Zlom a sazba**

Daniel Jurčo, BFA