

1 Sebe reflexe

lekce
o vlastním
přesvědčení,
vzorech a místě
ve světě

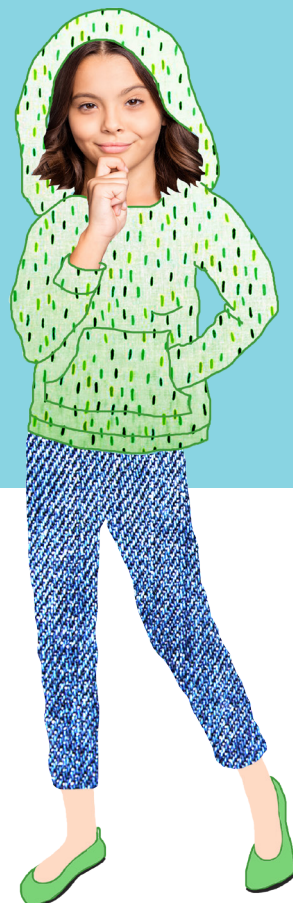




1

OBSAH

ÚVOD.....	3
ZAHAJOVACÍ HRA	3
NOVÁ DOVEDNOST.....	3
ŽIVOTNÍ PŘÍBĚH.....	4
REFLEXE.....	5
VÝZVA K AKCI.....	5
ROZŠIŘUJÍCÍ AKTIVITY.....	8
ZDROJE.....	9
O KOM JSOU DALŠÍ LEKCE?.....	10



Úvod: Sebereflexe

V této lekci se žáci naučí sebereflexi tím, že budou zkoumat svá vlastní přesvědčení, své vzory a své místo ve světě.

Poté se podívají na videa o Peacejamu a vyzkouší si na nich schopnosti sebereflexe.

Téma: Sebereflexe

Nová dovednost: Sebereflexe a sebevyjádření

Učení v akci: Představujeme metodu „učení v akci“ a kampaň One Billion Acts of Peace – globální výzvu k akci.

Rozšiřující aktivity: poezie, mapování, historická analýza, výzkum

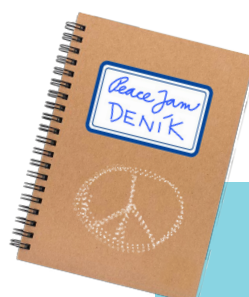
Zahajovací hra: Hádej kdo?

Nechte žáky napsat na malý kousek papíru o sobě něco, o čem si myslí, že o nich ostatní nevědí. Vložte tyto kousky papíru složené do klobouku/nádoby nebo je položte na hromádku a požádejte každého, aby si jeden z nich vytáhl a přečetl ho. Celá skupina se následně snaží uhodnout, kdo daný papírek napsal.



Nová dovednost: Sebereflexe a sebevyjádření

Založte s žáky PeaceJam deník (sešit), do kterého si budou v průběhu PeaceJam programu individuálně zaznamenávat své aktivity. Části manuálu, ve kterých se bude pracovat s deníkem, budou vždy označeny ikonkou:





Má identita: Osobní profil

Nechte žáky vytvořit jejich osobní profily, ve kterých popíší:

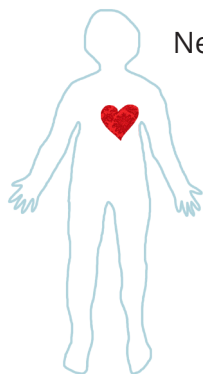
- > Čím jsem a čím nejsem (lze zahrnout oblíbenou hudbu, filmy, koníčky, sporty...)
- > Mé vzory a skupiny, do kterých patřím
- > Odkud jsem a kde se cítím doma
- > Problémy, které se mě týkají, a způsoby, jakými přispěji k dění ve světě
- > Symbol, který mě charakterizuje

Pro tuto aktivitu použijte *Pracovní list č. 1: Má identita – schéma*, který žákům vytisknete a oni si ho do deníku nalepí anebo si ho podle něj do deníku překreslí. Na závěr se mezi sebou o své vypracované profily podělí. Kde jsou mezi nimi podobnosti a kde jsou naopak rozdíly?

Prohlášení o tom, kdo jsem: „Jsem...”

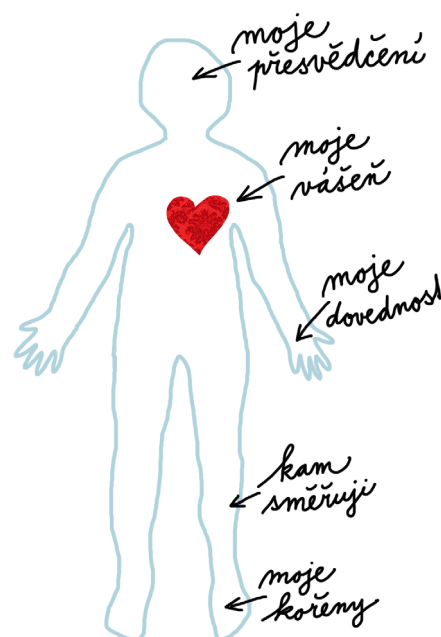
Na základě předešlé aktivity nechte žáky do deníku vypracovat esej nebo báseň, která bude prohlášením o tom, kdo jsou, a bude začínat větou: „Jsem...” Následně mohou ještě připojit obrázek vystihující jejich esenci.

Rozšiřující aktivita: Mapa



Nechte žáky obkreslit svá těla na velký arch papíru a do jednotlivých částí vepsat:

- > Hlava: vaše přesvědčení, zájmy a věci, o kterých se rádi učíte
- > Srdce: vaše vášně a to, na čem vám záleží
- > Ruce: vaše dovednosti a koníčky
- > Nohy: kam v životě směřujete
- > Chodidla: vaše kořeny, odkud pochází vaše rodina, vaše kultura, víra a lidé, kteří vás podporují



Životní příběh: PeaceJam

V příštích několika měsících se budeme účastnit programu s názvem PeaceJam. V rámci něj se budeme seznamovat se skupinou lidí, kteří mění svět. Jsou to laureáti Nobelovy ceny míru, což znamená, že onu cenu získali. Dozvíme se více o této ceně a o bojích a problémech, kterými každý z těchto laureátů prošel, aby přinesl mír své komunitě a světu.



Podívejte se společně na video o tom, jak PeaceJam začal:
<https://youtu.be/Sgx2mLkISgU> (3 minuty)

Reflexe: Dělám to, co chci?

Zakladatelé PeaceJamů Dawn a Ivan vyprávějí o tom, jak prostý nápad je vedl k založení mezinárodní organizace a že je ostatní považovali za blázny. Co jste vždycky chtěli dělat nebo jaký projekt jste chtěli založit, i když vám lidé říkali, že jste se zbláznili? Požádejte žáky, aby si odpovědi nejprve zapsali do svých deníků a poté se o své myšlenky podělili se skupinou, pokud chtějí.

Rozšiřující aktivita:

Prozkoumejte své kořeny. Odkud pochází vaše rodina – kde žila v nedávné době a kde před 100 lety?

Výzva k akci: Naše kampaň

jsem...

Jak se budete postupně dozvídat více o laureátech Nobelovy ceny za mír a o práci, kterou vykonali pro mírumilovnější svět, budete také moci podniknout kroky v otázkách, které jsou pro vás důležité. Ústřední náplní PeaceJam programu je metoda „učení v akci“ (service-learning), která spočívá v tom, že žáci využijí své znalosti a dovednosti v praxi a vypracují projekty, které se budou zabývat řešením problémů v jejich komunitě a ve světě.

A. Připojte se ke kampani One Billion Acts of Peace (Jedna miliarda aktů míru)

PeaceJam vás zve, abyste se připojili ke kampani One Billion Acts of Peace – mezinárodnímu občanskému hnutí, které vede čtrnáct nositelů Nobelovy ceny míru a jehož cílem je řešit nejpalčivější problémy naší planety. Pojdte se dozvědět více!



billion acts

Laureáti Nobelovy ceny za mír, kteří jsou zapojeni do PeaceJamů, vydali celosvětovou výzvu k akci, v níž vyzývají mladé lidi na celém světě, aby se k nim připojili v řešení deseti nejpalčivějších problémů naší planety v rámci kampaně One Billion Acts of Peace (Jedna miliarda aktů míru, dále OBAoP) – celosvětového občanského hnutí s ambiciózním cílem dosáhnout jedné miliardy mírových činů. Tento manuál nás provede procesem vytváření projektů využívajících „učení obav akci“, které se zároveň budou moci stát jedním z oné miliardy aktů míru.

Kampaň OBAoP vznikla z jednoduchých myšlenek:

**Na každém záleží.
Každý může něco změnit.
Společně jsme nezastavitelní.**

Diskuse:

- > Co tyto jednotlivé jednoduché myšlenky znamenají?
- > Co by se v naší škole nebo komunitě změnilo, kdybychom tyto tři jednoduché myšlenky přijali za své?
- > Co je akt míru?

Podle kampaně OBAoP je takovým aktem:

jakýkoli promyšlený čin, který přináší více míru vaší komunitě, škole, organizaci nebo firmě nebo který cílí na jednu z klíčových oblastí, které jsou rozhodující pro nastolení světového míru.

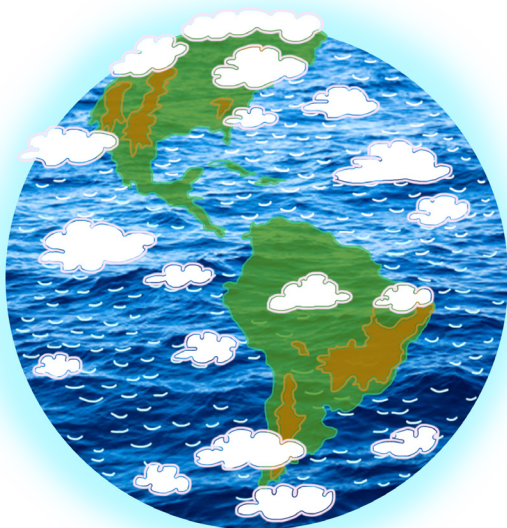
B. Začínáme s projektem Jedna miliarda aktů míru

V rámci PeaceJamů začneme s jednoduchým mírovým činem a následně se pokusíme vytvořit PeaceJam projekt, který bude řešit základní příčinu problémů v naší škole nebo komunitě.

1. Prozkoumejte problémové oblasti: Nyní se seznámíme blíže s deseti nejpalčivějšími problémy naší planety podle kampaně OBAoP. V příloze najdete list s názvem *Plán akce: 10 problémových oblastí kampaně OBAoP*, na kterém jsou tyto klíčové oblasti představeny. Projděte si je, popřemýšlejte o naléhavých problémech v jednotlivých oblastech a společně prodiskutujte, které problémy jsou pro vás a vaši komunitu nejdůležitější.

2. Vyberte si problém: Každý si vybere dvě oblasti, které ho/ji nejvíce zajímají nebo které považuje za nejdůležitější a na kterých by chtěl/a pracovat. Všichni si zapíšou své vybrané problémy do deníků.

3. Vytvoření pracovních skupin: Nyní vstaňte a pohybujte se po místnosti, abyste našli další žáky, kteří si vybrali stejný problém (problémy) jako vy. Pokud si nikdo jiný nevybral váš první problém, přejděte k druhému problému. Jakmile se rozdělíte do malých skupinek podle problémových oblastí, podělte se o důvody, proč jste si dané téma vybrali.



**4. Pusťte si úvodní video
One Billion Acts of Peace:**
<https://youtu.be/Lkyj5jFfhBg>



Diskuse:

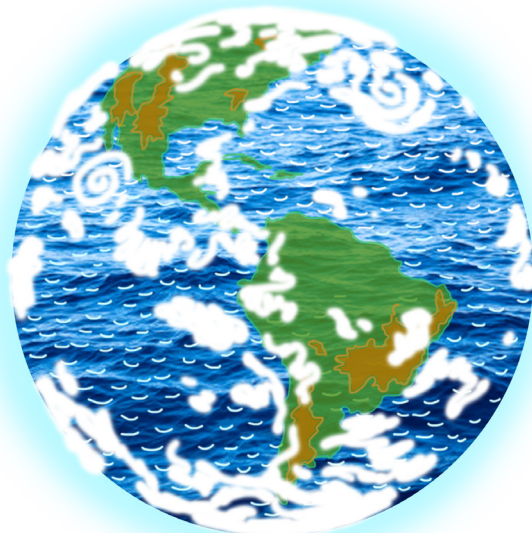
- > Jaké oblasti vás zajímají a proč?
- > Jaké otázky jsou ve vaší škole nebo komunitě nejpalčivější?
- > Co bychom pro řešení těchto problémů mohli udělat?

C. Připravujeme se na akci

Než se pustíme do akce, laureáti Nobelovy ceny míru si pro vás připravili několik připomínek k zamyšlení. Přečtěte si je nahlas ve skupině:

- > Neřešte jen následky problému. Zaměřte se na jeho skutečnou **základní příčinu**.
- > Budte **informovaní**. Podívejte se na situaci z více úhlů pohledu. Zjistěte, jak se problém vyvíjel v průběhu času a jak se s ním vypořádaly jiné skupiny.
- > Prozkoumejte problém ze **systémové perspektivy**. Zjistěte, které skupiny, agentury nebo lidé v této věci rozhodují a jakým způsobem k těmto rozhodnutím dochází.
- > Mějte jasný a přehledný **plán**.
- > Ujistěte se, že jste schopni tyto projekty řídit a realizovat.
- > Vycházejte spíše ze **solidarity** než z dobročinnosti dělejte projekty s lidmi, kterých se to týká, ne „pro“ ně. Zapojte je.

VZHŮRU DO AKCE!



Diskuse:

- > Které z těchto „věcí, na které je dobré myslet“, budou podle vás nejdůležitější pro vaši pracovní skupinu a proč?
- > Co dalšího byste měli mít při práci na projektu na paměti?
- > Jak můžete projevit solidaritu s daným problémem nebo skupinou, které chcete pomoci?

D. Vykonejte malý akt míru

Vzhůru do akce! Požádejte žáky, aby v průběhu dne nebo týdne vykonali nějaký jednoduchý akt míru, laskavé gesto nebo čin a na příštím společném setkání se o ně podělili. Tento akt nemusí mít být spojený s tématem, které si vybrali pro projekt, jehož řešením a realizací se budete společně zabývat v průběhu celého programu. Tohle je jen malá rozechřívací ochutnávka. Společně pak své činy můžete zaznamenat – stačí kliknout zde nebo přejít na stránku billionacts.org.



V příloze najdete také část *Návod: Registrace na One Billion Acts of Peace*, která vám může být ku pomoci.



Rozšiřující aktivity: **Inspirace**

Oblast	Aktivity
PSANÍ	<p>Poezie: Nechte žáky napsat 2–3 básně „Já jsem...” a experimentovat s různými básnickými styly.</p> <p>Další podněty k zápisu do deníku nebo tvorbě eseje:</p> <ul style="list-style-type: none">– Jaké zážitky na vás měly v průběhu vašeho života největší vliv a proč?– Jaká je vaše definice násilí?
ČTENÍ	<p>Jak rozpoznat zdroj štěstí: Přečtěte si úvodní kapitulu knihy <i>Jeho Svatost Dalajlama: Soucitnost. Učebnice vytváření vnitřního míru a šťastnějšího světa</i>. Zvláštní pozornost věnujte části <i>Jak můžeme pomáhat</i> na stránkách 16 – 17.</p>
KOMUNIKACE	<p>Pantomima o mně: Nechte žáky přehrát ostatním důležitý zážitek z jejich života bez použití slov.</p> <p>Poetry Slam: Žáci se nazpaměť naučí svou báseň a nahlas ji odrecitují ostatním poté, co si její přednes sami nacvičili.</p>
ZEMĚPIS	<p>Mapování mého života: Nechte žáky za pomoci mapy státu nebo mapy světa zmapovat jejich život. Dejte jim za úkol, ať na mapu umístí:</p> <ol style="list-style-type: none">hvězdičku na místa, kde se narodili a kde žili;kroužek na místa, z nichž pocházejí jejich rodiče a prarodiče;čtvereček na místo, které by chtěli navštívit;trojúhelník na místo, kde by chtěli žít, až budou dospělí.
OBČANSKÁ NAUKA A DĚJEPIS	<p>Já a společnost: Nechte žáky prozkoumat různé vlivy, které pomohly utvářet to, kým jsou: místo, kde žijí, historii jejich země a jejího okolí, víru, kulturní zvyklosti a životní styl společnosti, ve které žijí, atd. Mohou to udělat např. pomocí koláže, scénky nebo reflexivní eseje.</p>
ANGLIČTINA	<p>Mír: Přečtěte si první kapitulu knihy <i>The Peace Book</i> od Louise Diamond (2006) – zejména strany 1 až 5, které se zabývají nalezením míru v nás samotných.</p> <p>PeaceJam: Nechte žáky přečíst si úvod ke knize <i>PeaceJam: A Billion Simple Acts of Peace</i> (2008: Penguin Books), kde se vypráví o tom, jak myšlenka přerostla v kampaň a co stálo u jejího zrodu.</p>

Oblast	Aktivity
MÉDIA	<p>Vyhledávání na internetu: Nechte žáky procvičit si práci s internetem tak, že vyhledají svá jména nebo jména rodinných příslušníků. Co o sobě nebo svých blízcích můžete najít na internetu?</p> <p>Internetová bibliografie: Ať si žáci procvičí správné psaní zdrojů k informacím, které na internetu našli.</p>

Zdroje

- PeaceJam YouTube kanál:
<https://www.youtube.com/channel/UCMMkwhSJEXGDZQWQAFsL1g>

DOPORUČENÁ ČETBA

- **Jeho Svatost Dalajlama.** (2012). *Soucitnost. Učebnice vytváření vnitřního míru a šťastnějšího světa* (Vlasta Hesounová, překl.). Praha: Knižní klub. (Originál byl publikován v roce 2011 s názvem *How to Be Compassionate: A Handbook for Creating Inner Peace and a Happier World*)

KARTY, HRY

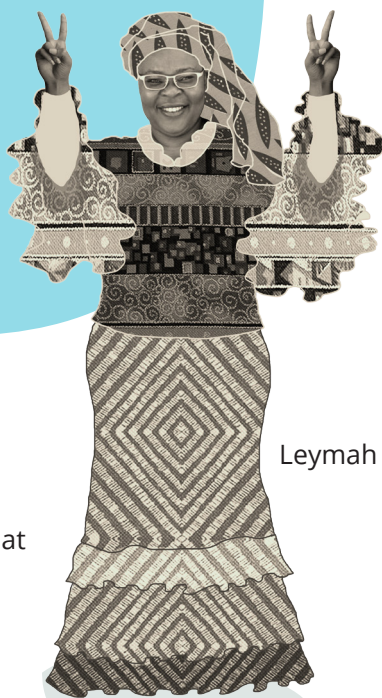
- **PhDr. Eva Velechovská.** (2014). *Třináctá komnata – Hra pro děti, rodinu a pro dospělé* [desková hra]. VEVA CZ.
 Společným povídáním, nasloucháním a respektem se učíme hodně o sobě i o lidech kolem sebe. Cestou po herní růžici projdou hráči pomocí otázek, úkolů a odměn, sedm barev domečků představující různá životní témata. Otázky jsou rozděleny do tří úrovní náročnosti. Pro děti, rodinu a pro dospělé, kde je v nabídce širší paleta otázek.
- **Jan Vodička.** (2017). *Empatia* [desková hra]. Albi.
 Empatia je česká hra, ve které, jak už název napovídá, půjde o to vcítit se do ostatních. Hra přináší dvě varianty: v jedné hráči zápolí proti sobě a ve druhé se snaží spolu nahrát co nejvíce bodů. Při hře budete debatovat nad obsahem karet, snažit se uhádnout, která karta se komu nejvíce líbí, odhadovat, který obrázek nejvíce vystihuje slova „ranní rosa“.

KNIHY V ANGLIČTINĚ

- **Hipp Earl, Pamela Espeland and Michael Fleishman.** (1995). *Fighting Invisible Tigers: a Stress Management Guide for Teens*. Minneapolis, MN: Free Spirit Pub.
- **Diamond Louise.** (2005). *The Peace Book: 108 simple ways to create a more peaceful world*. Bristol: Peace Co.
- **Suvanji Jeff Ivan; Engle Dawn Gifford.** (2004). *PeaceJam: A Billion Simple Acts of Peace*. New York: Penguin Books.



Sir Joseph Rotblat



Leymah Gbowee



Óscar Arias Sánchez

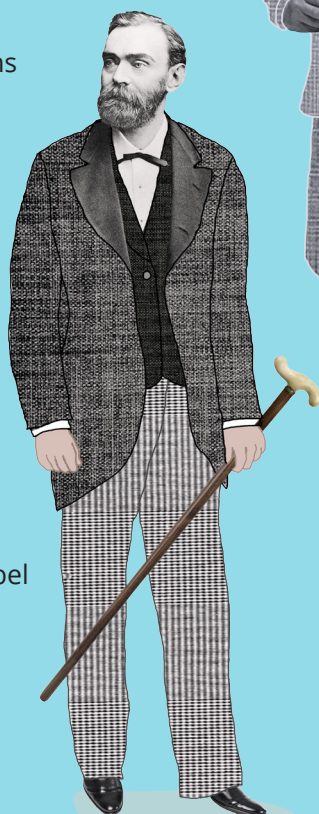


Jeho Svatost Dalajláma



Betty Williams

Shirin Ebadi



Alfred Nobel



Kailash Satyarthi

14 laureátů Nobelovy ceny za mír



Jody Williams



Rigoberta Menchú Tum



Tawakkol Karman



Mairead Corrigan Maguire



Adolfo Pérez Esquivel



arcibiskup Desmond Tutu



José Ramos-Horta

KONTAKTUJTE NÁS

Máte zájem o více informací o programu PeaceJam?

**Navštivte naše stránky peacejam.cz
nebo nám pošlete mail na info@peacejam.cz**

Těšíme se na spolupráci s Vámi!

