



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Cyrlometodějská teologická fakulta

Katedra křesťanské výchovy

**VZTAHY A LIDÉ OKOLO NÁS**

Bakalářský projekt

Autor: Eva Svobodová

Vedoucí práce: Mgr. Marcela Fojtíková Roubalová, PhD.

Olomouc 2020

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

Ve Vysokém Mýtě 2020

.....  
Eva Svobodová

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Marcele Fojtíkové Roubalové, PhD. za odborné vedení projektu a za čas, který mi věnovala. Dále děkuji své rodině, přátelům a kolegům v práci za podporu při psaní projektu.

## Obsah

Úvod.....	6
1. Charakteristika projektu.....	8
1.1. Předmět a cíl projektu .....	8
1.2. Návaznost na sociálně pedagogickou teorii.....	8
1.3. SWOT analýza.....	9
2. Osobnostní a sociální výchova .....	12
2.1. Témata osobnostní a sociální výchovy .....	14
2.1.1. Osobnostní rozvoj.....	14
2.1.2. Sociální rozvoj.....	15
2.1.3. Morální rozvoj .....	16
3. Základní škola Jiráskova.....	17
4. Období rané adolescence .....	20
4.1. Tělesný vývoj.....	20
4.2. Psychický vývoj.....	22
4.3. Emoční vývoj.....	22
5. Sociální skupina.....	23
5.1. Význam sociálních skupin ve vývoji adolescenta .....	24
5.2. Rodina.....	25
5.2.1. Definice rodiny.....	25
5.2.2. Funkce rodiny .....	26
5.3. Vrstevnická skupina.....	28
5.4. První zkušenosti s partnerskými vztahy.....	30
6. Harmonogram projektu.....	32
7. Podrobný popis aktivit.....	34
7.1. První setkání .....	34

7.1.1.	Internetová seznamka .....	35
7.1.2.	Důvěrník .....	40
7.1.3.	Uhodl si? .....	41
7.2.	Druhé setkání .....	44
7.2.1.	Společná Kasa .....	44
7.2.2.	Ideální partner? .....	51
7.3.	Třetí setkání .....	53
7.3.1.	Hraní Rolí: .....	53
7.4.	Závěrečná reflexe.....	56
	Závěr .....	58
	Citace: .....	59

## Úvod

V dnešní době si uvědomujeme důležitost fungování rodiny, mezilidských vztahů, vztahů s vrstevníky. Základní škola Jiráskova byla vybrána z důvodu, že prozatím neproběhl projekt zaměřený primárně na téma mezilidské vztahy. Škola se v rámci preventivních programů zabývá oblastmi kyberšikany, lásky nebo pohlavních chorob.

Cílem bakalářského projektu je prohloubení znalostí a seznámení se s tématem mezilidských vztahů, bezpečné užívání internetu. Bakalářský projekt seznamuje s důležitostmi vztahu mezi lidmi. Projekt se zaměřuje se na téma ideální partner. Cíle projektu je žáka seznámit s životními problémy (krádež, šikana, alkohol, drogy, podvádění aj.).

První kapitola bakalářského projektu nás seznámí podrobně s cílem a předmětem projektu. Projekt je zaměřen na Základní školu Jiráskovu. V první kapitole nalezneme SWOT analýzu organizace.

Důležitou součástí projektu je teoretická část, která má zajistit pochopení chování adolescentů ve vrstevnických skupinách. Kapitola Osobnostní a sociální výchova se zaměřuje na téma mezilidských vztahů a komunikaci. Rozděluje výchovu do třech částí rozvoje. Třetí kapitola poukazuje na personální a materiální zázemí organizace.

Důležitou součástí bakalářského projektu je kapitola sociální skupina. Kapitola se zaměřují na ovlivňování adolescenta sociálními skupinami. Nedílnou součástí bakalářského projektu je sedmá kapitola. Kapitola se jmenuje Období adolescence, je teoretický kontext o psychickém, tělesném a emočním vývoji adolescenta.

Kapitola 8. je Harmonogram projektu. Kapitola se zaměřuje na časovou dotaci aktivit, personální zabezpečení a potřebné pomůcky k realizaci projektu.

V kapitole Podrobný popis aktivit nalezneme samostatný popis každé aktivity. Ke každé aktivitě je přidán pracovní list, pokud je potřeba. Kapitola je rozdělena do třech setkání. Setkání navazují na oblasti rozvoje Osobnostní a sociální výchovy. Aktivity jsou spojeny na sociální, osobnostní a morální oblast rozvoje.

Aktivity byly vybrány na základě kritérií tématu práce a přiměřenosti věku. Aktivity jsou také vybírány z doporučených metod pro osobní a sociální výchovu. Projekt je sestaven s postupnou návazností. Aktivity byly vybírány s důsledkem na dynamiku. Bakalářský projekt nemá jen psací nebo pohybové aktivity.

# 1. Charakteristika projektu

V této kapitole se seznámíme s předmětem a cíli projektu. Nedílnou součástí této kapitoly je část SWOT analýza. V této části se zaměříme na budoucí plány školy, na silné a slabé stránky instituce.

## 1.1. Předmět a cíl projektu

Hlavním předmětem projektu jsou mezilidské vztahy. Žáky se snažíme seznámit s důležitostí vztahu mezi lidmi. Zahrnujeme sem i představu o ideálním partnerovi a následné fungování mezilidských vztahů. Žáky naučíme navazovat mezilidské vztahy, bezpečně se seznamovat na internetu. V jedné z aktivit žáky seznámíme s životními problémy (krádež, šikana, alkohol, drogy, podvádění aj.).

Cílem bakalářského projektu je prohloubení znalostí a seznámení se s tématem mezilidských vztahů, bezpečného užívání internetu.

## 1.2. Návaznost na sociálně pedagogickou teorii

Na základě knížky *Základy sociální pedagogiky* od Blahoslava Krause se dočítáme, že sociální pedagog má uplatnění v systému institucionalizované výchovy. Zejména jako streetworker, který má mít dozor nad dětmi (mládeží), které odešly z ústavní výchovy. Dále s nimi můžeme pracovat na základě skupinových sezení kde na děti či mládež, mimo sociálního pedagoga, může působit prostředí. Metodu, kde sociální pedagog využívá okolní prostředí k působení na vychovávaného, nazýváme pedagogizace prostředí a je jednou z hlavních aktivit v sociální pedagogice. (Kraus, 2014)

Zdravé fungování vztahů ovlivňuje rodina žáka od narození. V následných vývojových etapách se k působení přidávají vrstevnické skupiny, instituce a nejbližší okolí. Když žáci pochopí zdravé fungování mezilidských vztahů, můžeme předejít problémům, které se mohou objevit v jejich budoucích vztazích. Z tohoto důvodu má tento projekt za úkol naučit děti chování mezi lidmi a jejich vzájemnou důvěru a úctu.



### 1.3. SWOT analýza

Tabulka č. 1 Vize školy

Vize školy
zřízení školního klubu pro žáky zaplnění prvních a šestých tříd opakování každoročních akcí reprezentace školy - účast na školních olympiádách a soutěžích modernizace výuky (roboti při výuce)

Tabulka č. 2 Silné a slabé stránky školy

Silné stránky	Slabé stránky
venkovní prostředí školy kvalifikace všech zaměstnanců školy propojení staré a nové budovy na I. a II. stupni otevřený přístup k rodičům mimoškolní aktivity lokalita II. stupně škola podporuje žáky ve sportovních aktivitách kolektivní práce pedagogů pedagogové s dlouholetou praxí vybavenost odborných učeben přípravná třída školní jídelna v budově školy I. i II. stupně	lokalita I. Stupně docházení žáků do tělocvičny na jiné budově (Sokolovna, sportovní hala) II. stupeň třída pro přípravnou třídu se nachází ve třídě družiny stárnoucí generace pedagogů nedostatek komunikace s vybranými rodiči

Tabulka č. 3 Příležitosti a Hrozby

Příležitosti	Hrozby
internetové stránky školy stabilní personál každoročně opakující akce větší propojenost a komunikace s rodiči dostatečné financování od města vedení školy	nedostatek žáků z přilehajících škol další školy ve městě nedostatek žáků nastupujících do prvních tříd odchod zkušených pedagogů nedostatek finanční podpory od zřizovatele školy změny zákonů v neprospěch školy syndrom vyhoření pedagogů nebo ztráta zájmu o svou profesi

### Komentář ke SWOT analýze

Základní škola Jiráskova (dále jen „ZŠ Jiráskova“) má dobře uspořádaný venkovní prostor, který mají žáci k dispozici jak na I. stupni, tak na II. stupni. Prostor je oplocen, k dispozici je hřiště s košem na basketbal. ZŠ Jiráskova je spádová škola pro několik obecních škol. Může dojít k situaci, že tyto školy nebude navštěvovat dostatek žáků a v důsledku toho ubudou žáci na druhém stupni. Ve Vysokém Mýtě se nachází také Základní škola Javornického a gymnázium. Může se tedy stát, že se rodiče rozhodnou na základě informací pro jinou školu.

Kvalifikace všech učitelů je dána podle zákona. Všichni učitelé mají magisterský titul pro první nebo druhý stupeň. Pracují kolektivně a společně se snaží zlepšovat školní prostředí. Škola má přehledné internetové stránky, kde naleznete aktuální dění, kontakty, přihlášení do školního programu či přihlašování obědů. Personál na této škole je stabilní. Mění se pouze odchodem do důchodu nebo na mateřskou dovolenou. Mezi kolegy je komunikace stabilní. Pedagogové mohou odejít za jinou prací, což by pro školu znamenalo najít relevantní náhradu za schopného člověka. Zákony týkající se školství či financování školství se stále mění. Mohou proto nastavit nepříznivé podmínky pro učitele či vedení školy.

Škola průběžně komunikuje s rodiči žáků. Posílá dotazníky na vylepšení internetových stránek. Zařídila školní pokladnu, kde rodiče mají přehled o akcích pro žáky a jejich cenách. Škola se snaží o komunikaci mezi učiteli, žáky a rodiči, aby mezi nimi fungoval tok informací. S některými rodiči není snadná komunikace, neplní svoje povinnosti a příprava žáků do hodin není dostatečná.

Budova I. i II. stupně se skládá ze dvou budov, které jsou navzájem propojené. Na základě propojenosti budov žáci nemusí přecházet venkovními prostory. Budova I. stupně je umístěna na kraji města. Škola zřídila převádění dětí pomocí ranní družiny přes město. Poloha budovy je rozhodující faktor při vybrání školy rodiči. ZŠ Jiráskova, jako jediná škola ve městě, má přípravnou třídu pro žáky, kteří mají odklad nástupu do prvního ročníku. Přípravná třída je skvělou formou pomoci pro žáky, ale nevýhodou je její umístění. Vychovatelka družiny (třída přípravného ročníku se nachází ve třídě družiny) nemůže během vyučování přípravné třídy připravovat družinu a její přípravu do družiny ve třídě. Jídelna je otevřena pro žáky ZŠ Jiráskova i pro veřejnost. Budova II. stupně je umístěna v centru města, je tedy pro žáky dobře dostupná i pro ty co cestují veřejnou dopravou. Budova II. stupně školy nemá tělocvičnu, žáci jsou nuceni docházet do městské haly, na první stupeň ZŠ Jiráskova a Sokolovny. Mimoškolní aktivity pro žáky jsou zde ve formě kroužků, které jsou poskytovány na prvním stupni. V rámci volnočasových aktivit je pro děti připraveno kino, společný výlet, opékání buřtů nebo každoroční úspěšný karneval.

## 2. Osobnostní a sociální výchova

Práce se zabývá tématy mezilidských vztahů, vnímání ostatních lidí, seznamování, ideálním partnerem, poznáváním vrstevníků. Témata jsou důležitá pro osobnostní a sociální rozvoj člověka. Osobnostním, sociálním a morálním rozvojem, se zabývá osobnostní a sociální výchova. Osobnostní a sociální výchova je součástí rámcového vzdělávacího programu pro základní školy. Využívá aktuálních problémů a dění ve světě. Osobnostní a sociální výchova se stává nedílnou součástí základního vzdělávání. Snaží se vytvářet příležitost pro individuální rozvoj žáka, vzájemnou spolupráci a pomáhá rozvíjet osobnost žáka jeho postoje a hodnoty.

Průřezová témata se týkají následujících oblastí: *Osobnostní a sociální výchova, výchova demokratického občana, výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech, multikulturní výchova, environmentální výchova, mediální výchova.* (Mšmt.cz, 2. 11. 2019, s. 126)

Osobnostní a sociální výchova může být úspěšná, když je praktická. Žáci danou problematiku procvičují a učí se ji znát na modelových situacích. Učí se přímou činností. Propojenost s běžným životem žáka je založena na zkušenostech žáka, které můžeme propojovat s výukou. Naopak může zkušenosti a znalosti z výuky využít v běžném životě. Provázet bychom měli osobností a sociální výchovou. Vyhýbáme se autoritám a stáváme se průvodci mezi danými aktivitami. Dbáme na individualitu žáka nebo skupiny. OSV je záměrná činnost, aby žáci směřovali k určitým a daným cílům. Cíle mohou být krátkodobé nebo dlouhodobé. (Odyssea, 2007)

### Principy Osobnostní a sociální výchovy

Osobnostní a sociální výchova je úspěšná, pokud splňuje následující principy – praktičnost, zosobněnost, provázanost. Praktičnost znázorňuje žákovy dovednosti v určitých situacích. Napomáhá k naučení řešení běžných situací, které se mohou v životě žáka vyskytnout. Využíváme všechny možnosti žáka. Zosobněnost probíhá mezi výchovou a žákem. Témata OSV by měla vyplývat z osobního života žáka. Provázanost probíhá mezi osobním životem žáka a jednotlivými aktivitami OSV. Závěr každé aktivity by měl být zakončen reflexí. Reflexe musí proběhnout i u samotného žáka. Výuka OSV se vede demokratickým stylem. Direktivní styl se

nedoporučuje. Učitel vytváří podmínky pro hodnoty, pozitivní rysy, efektivní chování žáka s mravním rozsahem. Důležité je dbát na osobnost žáka a jeho rozdílnost. Vybízíme žáka i k vlastnímu vzdělávání na témata v rámci OSV. Žák si sám zpracovává informace a přizpůsobuje. (Valenta, 2013)

Rámcově vzdělávací program (dále jen „RVP“) označuje osobnostní a sociální výchovu jako průřezové téma. Osobnostní a sociální výchova klade důraz na vztah a komunikaci mezi žákem a učitelem. OSV předává žákům dovednosti do všedního dne. Bere se do úvahy osobnost žáka, žákovy individuální potřeby a neobvyklé požadavky. Smyslem OSV je pomáhat všem žákům s životními zkušenostmi. Podle Josefa Valenty (Osobnostní a sociální výchova a její cesty k žákovi) se jedná o každodenní činnosti žáka, které napomáhají v komunikaci, mezilidských vztazích a postavení žáka k sobě samému. Například uvádí asertivní jednání k vyřešení problému ve frontě, když vás někdo předbílá nebo okrádá. Výhoda OSV je v tom, že propojuje všechny předměty. OSV nalezneme také v pedagogických volnočasových institucích (družina, školní kluby). (Msm.cz, 2. 11. 2019)

Předmětem, kterým se zabývá osobností a sociální výchova, je sám vychovávaný. Může to být žák nebo skupina žáků.

Cíle, na které se OSV zaměřuje, jsou různorodé. Pro fungování mezilidských vztahů je důležité, aby si žák vážil sebe samého a lidí okolo nás. Důležité jsou také oblasti pochopení vlastní osoby a individuality. Osobnostní a sociální výchova napomáhá k chápání druhých lidí, ale také formování vztahů s nimi. Rozvíjí základy komunikace a znalosti potřebné k ní. Pomocí OSV se utvářejí studijní schopnosti a dovednosti a schopnost spolupráce s ostatními. Významně také napomáhá k řešení životních situací. Žák by si měl uvědomovat a naučit se přijímat cizí názory a přístupy. OSV funguje jako primární prevence patologických jevů a nezdravého způsobu života. (Valenta, 2006)

## **2.1. Témata osobnostní a sociální výchovy**

Tematické okruhy můžeme rozdělit do tří částí: osobnostní rozvoj, sociální rozvoj a morální rozvoj. Pro realizaci těchto témat OSV je vhodné je zařazovat do výuky. Zařazování do výuky by mělo vycházet z aktuálních potřeb žáků nebo po vzájemné domluvě. Jsou to situace, které zažíváme v každodenním životě. (Valenta, 2006)

Můžeme je uskutečňovat ve výuce pomocí her, cvičení, modelových situací či diskuzí. Při jejich realizaci uvědomujeme, že se dotýkají žáků hlouběji než jiná témata. Mohou se dotýkat jejich osobní existence. Proto je důležité brát v úvahu, že žák může mít na danou problematiku jiný názor nebo aktivitu odmítnout. (msmt.cz, online)

Formy, kterými můžeme uskutečňovat osobnostní a sociální výchovu je více. Za prvé můžeme využít učitele, který bude mít pozitivní vliv na studenty pomocí svého chování a vyjadřování. Učitel bude pro žáky vzorem pozitivního chování, může přispívat na pozitivní chování žáků ve skupině. Učitel využívá běžných situací pro využití a práci s tématy osobnostní a sociální. Také ale lze využít předměty ve škole. Neboli propojení OSV a jiných předmětů či oblastí ve výchově. RVP doporučuje samostatnou výukovou jednotku. Formou klubu, předmětu, kurzu a dalších možností. Lze využít i žákovy aktivity, které napomůžou k řešení situací ve škole, ale také v běžných situacích. Například lze využít při školní parlamentu výbory. (Valenta, 2013)

### **2.1.1. Osobnostní rozvoj**

Oblast rozvoj schopnosti poznávání zahrnuje různá cvičení nejen smyslové vnímání. Smyslové vnímání je důležité pro vnímání světa okolo nás. Žák se učí vnímat nejen sebe samého, ale také postoje, nálady a stavy. Rozvoj schopnosti poznání cvičí dovednost zapamatování. Paměť se učí uchovat určité informace a napomáhá k jejímu opětovnému vybavení. Žák se učí soustředěnosti a pozornosti pro určité myšlenky, pocity a objekty. Rozvoj schopností poznávání se zabývá také vedením žáka k řešení problémům. Také se zabývá problematikou mezilidských vztahů, komunikací, životními událostmi. Rozvoj se zaměřuje se na základní dovednosti pro učení a studium. Napomáhá nalézt žákovi vlastní učební styl a postupy, jak se učit. (Valenta, 2006)

Oblast sebepoznání a sebepojetí se snaží získat informace o své osobě. Důležité je mít kritický pohled na vlastní osobu. Žák k sobě musí být kritický a uvědomovat si vlastní osobu a tělo. Může poznávat vlastní tělo a psychiku. Psychika mu pomůže objevovat svoje hodnoty, temperament. Žák také objevuje postoje k určitým situacím, věcem, lidem. Informace o své osobě může získávat od lidí z okolí. Žák by měl mít vhodné, zdravé a vyvážené sebepojetí. Aktivita se zaměřují také na mapování žákových mezilidských vztahů, pomoc žáka druhému a ovlivňování mezilidských vztahů. (Msm.cz, 2. 11. 2019)

Oblast seberegulace a sebeorganizace je důležitá pro kontrolu a regulaci. Seberegulace pomáhá při plánování a organizování vlastního chování v životě. Cvičení jsou důležitá pro rozvoj sebekontroly, zvládnání sebeovládání (ovládání našeho jednání i prožívání). Schopnost organizace času a být si vědomi času. Žák se naučí rozlišovat podstatné a nepodstatné činnosti. Upřednostňovat podstatné činnosti, které má uskutečnit. Žák by si měl plánovat vše v oblasti studia a umět využívat dostupných technik studia pro jejich prospěch. Oblast je důležitá ke stanovení vlastních cílů a nalezení jejich postupů. (Valenta, 2006)

V oblasti psychohygieny je podle RVP důležité se zaměřit na pozitivní naladění mysli. Žák by si měl vytvořit kladný vztah k vlastní osobě. Oblast psychohygieny je důležitá pro prevenci před zátěžemi, které by mohly nastat. Žák by se měl z této oblasti naučit dovednost zvládat stresové situace. Roli hraje psychohygieny i organizaci času. Do této části můžeme zařadit žádost o pomoc. Do oblasti psychohygieny zařadíme i žádost žáka o pomoc. Žák se naučí říci o pomoc spolehlivé osobě.

Kreativita se zaměřujeme na rozvoj primárních znaků kreativity (originalita, flexibilita nápadů, citlivost, schopnost přenést nápady do skutečnosti). Jedná se o věci, které nejsou na první pohled běžné. Zaměřit se na kreativitu v mezilidských vztazích, například komunikaci s ostatními. (Valenta, 2006)

### **2.1.2. Sociální rozvoj**

Sociálním rozvoj se zaměřujeme na vzájemné poznávání lidí. Snaží se rozvíjet bdělost vůči odlišnostem a hledání jejich výhod. Upozorňuje na chyby při poznání lidí. Navazuje na mezilidské vztahy, kdy se žáci učí chovat empaticky, podporovat,

respektovat se a pomáhat si. Žák se učí znát lidská práva. Snaha předcházet chybám v poznávání lidí. Vyhnout se stereotypům. Je také zaměřena na vztahy ve třídě či skupině a pracuje s ní jako se sociální skupinou. Využívá její přirozené dynamiky. (Msmť.cz, 2. 11. 2019)

Komunikace se zaměřuje na řeč těla, zvuky, slova, projev předmětů a prostředí. Žák v této oblasti procvičuje pozorování, empatii, aktivní naslouchání. Komunikační dovednost se žák učí akceptovat (vstup do rozhovoru, rétorika). Do komunikační dovednosti také řadíme základní slova: prosím, děkuji, dobrý den a nahledanou. Žáci procvičují schopnosti vést dialog s druhou osobou, schopnosti pro verbální a neverbální komunikace. Žáci se také učí komunikaci v určitých situacích (asertivita, obraně proti agresi a manipulaci). (Valenta, 2006)

Kooperace a kompetice reaguje na vývoj v oblasti individuálních potřeb, sociálních dovedností, které jsou důležité pro spolupráci. Řadíme do oblastí i vývoj individuálních a sociálních schopností pro rozvoj etického zvládnutí situací. Schopnost se týká soutěžení či konkurence. Zařazena zde může být interakce a komunikaci mezi lidmi. (Msmť.cz, 2. 11. 2019)

### **2.1.3. Morální rozvoj**

Morální vývoj může být prostředek pro řešení určitého problému. Žákův problém může vyřešit OSV. Oblast Řešení problémů a rozhodovací dovednosti se zaměřují na řešení a rozhodování se ve věcech týkající problémů (mezilidských vztahů, seberegulaci, učebních problémech). Žáci se snaží rozvinout poznávání a řešení problému.

Oblast hodnoty, postoje a praktická etika se zaměřuje na rozbor vlastních hodnot, postojů a etiky. Řadí se sem vnímání a rozbor cizích hodnot, postojů a etik. Zaměřit se i na kvalitu odpovědnosti, respektování druhých lidí. Žáci se učí spolehlivosti vůči ostatním, prosociální chování nebo pomoc druhým lidem. Žáci se učí za pomoc neočekávat protislužbu. Snaží se pomocí aktivit zvládat etické problémy v běžném životě (Valenta, 2006)



### 3. Základní škola Jiráskova

Projekt je psán pro Základní školu Jiráskova. Kapitola nás seznámí s personálním a materiálním zázemím.

Oficiální stránky města Vysoké Mýto je obec s dlouholetou tradicí a s rozšířenou působností pro okolní obce. Základní školy převážně na druhé stupně přijímají žáky z okolních obcí a vesnic. Město Vysoké Mýto se nachází v Pardubickém kraji. Pyšní se pár zajímavostmi, které jinde nenaleznete. Město se snaží o kulturní život, který je po většinu času pro občany zadarmo - Týden hudby, Oslavy města, Sodomkovo Mýto aj. Nalezneme zde například moderní Muzeum karosářství, které bylo otevřeno v roce 2014. Vysoké Mýto se také řadí mezi věnná města. Založil ho Přemysl Otakar II. v roce 1262. (Vysoke-myto.cz, 12. 3. 2019)

Zřizovatelem školy Základní školy Jiráskova je město Vysoké Mýto se sídlem Smetanova 92, Vysoké Mýto 566 01. Právní forma je příspěvková organizace. Ředitelkou školy je od roku 2012 (a znovu zvolena roku 2018) Mgr. Mirka Pátková. Zástupcem pro druhý stupeň je Mgr. Michal Bartoš. Hlavní budova základní školy se nachází na adrese Jiráskova 317, Vysoké Mýto.

Zástupkyní pro první stupeň, jehož adresa je Pod Kaštany 720, Vysoké Mýto 566 01, je Mgr. Milena Hunalová. Zde se nachází prvních pět stupňů školní docházky. ZŠ Jiráskova nabízí přípravnou třídu. Třída je určena dětem, které jsou oslabeny v určité složce vývoje. Přípravná třída se snaží zdokonalit přípravu na pravidelnou školní docházku. Zaměřují se zde například na jazykové, matematické, rozumově poznávací, hudební, výtvarné a pracovní činnosti. Činnosti se zařazují do výuky, aby žáci nebyli zatěžováni. Hodnocení i příprava je individuální, ale zároveň kolektivní. (Zs-jiraskova.cz, 12. 3. 2019)

Základní škola Jiráskova se dělí na první stupeň a druhý stupeň. Na první stupeň chodí žáci od prvního do pátého ročníku. První stupeň má dvě budovy (starou a novou). Na prvním stupni mají (již zmiňovanou) přípravnou třídu, která slouží k rozvoji určitých dovedností. Nová budova má bezbariérový přístup. Na nové budově se nacházejí kmenové třídy. Nalezneme zde speciální třídy na hudební výchovu,

výtvarnou výchovu, výuku anglického jazyka, ICT učebna (počítačová). Nová budova má hygienické zázemí pro žáky. Budova má čtyři patra. V přízemí je sborovna, kancelář zástupkyně ředitele, šatny a průchod do jídelny. Průchod spojuje novou, starou budovu a jídelnu. Strava se dováží z kuchyně na druhém stupni. V průchodu se nachází dveře na zadní zahradu. (Zs-jiraskova.cz, 12. 3. 2019)

Stará budova dříve sloužila městu jako kasárna. Stará budova prošla částečnou rekonstrukcí, je zateplená a vyměněná okna. Budova z venku vypadá nově. Interiér je starší. Tělocvična je dveřmi připojena ke staré budově. Tělocvična funguje pro první i druhý stupeň. V přízemí se nachází sborovna, šatny a tři oddělení družiny. Oddělení družiny dopoledne funguje jako přípravná třída. Ve druhém patře se nacházejí kmenové třídy.

Celý areál je obehnan plotem. K budově náleží i venkovní „malé sportoviště“. Sportovní areál se využívá na běh, fotbal, basketbal a tenis.

Vyučování začíná v 8 hodin ráno. Na prvním stupni je zřízena ranní družina v čase od 6:30 hodin do 7:45 hodin. Odpolední družina funguje převážně pro děti od první do druhé třídy. Poptávka je větší než kapacita. Většinou lze vyhovět i těmto dojíždějícím dětem, které jsou vázány na dopravní spoje. Družina funguje do 17:00 hodin. V 15:00 hodin se slučují oddělení do jedné místnosti. V pondělí a ve středu funguje družina na prvním stupni do 17:15. Budova prvního stupně se nachází na kraji města.

Druhý stupeň se nachází ve středu města u vlakové stanice Vysoké Mýto město. Na druhém stupni funguje družina. Družina má své zázemí v přízemí má samostatnou třídu a vstup. Ranní družina je od 6: 00 do 7:30. Vychovatelky převádějí děti na první stupeň. Odpoledne v 14:45 jsou děti z družiny prvního stupně převáděni do družiny na druhém stupni.

K budově druhého stupně patří i zahrada, o kterou se žáci starají v průběhu roku při hodinách pracovních činností. V areálu školy se nachází hřiště na míčové hry. Druhý stupeň nemá tělocvičnu. Žáci docházejí při hodinách tělesné výchovy na první stupeň, do městské haly, sokolovny nebo na městský stadion. Vstup je opatřený čipovým systémem. Průchod spojuje starou a novou budovu. Stará budova má tři patra a půdu. V suterénu nalezneme centrální jídelnu pro druhý stupeň, mimoškolní stravníky a

gymnázium. V přízemí staré budovy lze průchodem projít na novou budovu. Nachází se zde šatny a hygienické zázemí (na každém patře). Na staré budově se nachází speciální učebny hudebna, počítačová učebna a učebna na výuku fyziky. Kmenové třídy jsou i v prvním i druhém patře. Druhý stupeň je spádový pro jiné školy, je zde téměř každý ročník po čtyřech třídách. (Zs-jiraskova.cz, 12. 3. 2019)

V přízemí nové budovy se nachází šatny, knihovna, cvičná kuchyň a dílna. Nová budova má speciální učebny pro výuku zeměpisu, chemie a přírodovědy. Kmenové třídy jsou na každém patře. Budova prošla rekonstrukcí některých tříd a byla zateplena.

Vstup do areálu druhého stupně je po celou dobu výuky zajištěn pomocí čipu, pro cizí návštěvníky pomocí zvonku. Autobusová i vlaková spojení do okolních vesnic jsou pro žáky uspokojující. Umístění budovy druhého stupně, vzhledem k tomu, že se budova nachází v centru města, je příznivější než umístění budovy prvního stupně. (Zs-jiraskova.cz, 12. 3. 2019)

## 4. Období rané adolescence

Projekt je zaměřen na žáky ZŠ Jiráskova ve věku od 13 do 15 let, což odpovídá 7.-9. třídě. V bakalářském projektu jsou popsány vývojové změny žáků ve věku 13-15 let. Teoretické poznatky jsou důležité pro průběh projektu.

O období rané adolescence či pubescence se hovoří jako o dospívání mladého člověka v dospělého jedince. Adolescence se dělí na ranou adolescenci od 11-12 do 15 let. Pozdní adolescence nastupuje s ukončením základní povinné docházky a končí osamostatněním se od rodiny. Přesný věk ukončení adolescence není přesný. Autoři uvádějí věk okolo 20. roku života.

Langmeier a Krejčíková hovoří o rozdělení dospívání na období pubescence ( fáze prepuberty a vlastní puberty) a adolescence. Do období pubescence je zařazován věk od 11 do 15 let. Období trvá do dokončení pohlavního zrání. Mezi důležité mezníky se řadí ukončení povinné školní docházky, psychické odpoutání od rodiny.

V období probíhají tělesné změny, které jsou viditelné. Důležitý v období je i rozvoj emoční, psychický, sociální. Hormonální změny jsou součástí pubertálního vývoje. (Růstový hormon, pohlavní hormon)

### 4.1. Tělesný vývoj

V období probíhá urychlený tělesný vývoj. Geneticky je stanoven start vývoje, který se nemůže posunout do nižšího věku. Na vývoj může mít vliv vnější okolí. Urychlení biologického vývoje nazýváme sekulární akcelerace. Při zrychleném růstu může vést ke zhoršení obratnosti, koordinaci pohybů. Můžeme to nazývat obdobím druhé vytáhlosti, jako mají děti v předškolním věku. (Thorová, 2015).

Důležitým mezníkem je vývoj reprodukčních orgánů a jejich funkcí. Důležité v adolescenci je pohlavní zrání. Růst pohlavních orgánů způsobuje hormonální změny. Přesněji nově vyvinuté pohlavní hormony.

Autoři se shodují, že k vývoji u dívek dochází dříve než u chlapců. Při působení pohlavních hormonů u dívek dochází k růstu prsou, objevuje se ochlupení v horní i dolní části těla. Mění se proporce těla. U dívek se objevuje první menstruace okolo 13. roku života. (Thorová, 2015)

U chlapců k vývoji dochází později. Dochází ke zvětšení varlat, začíná se objevovat ochlupení. Dochází k první ejakulaci, nárůst svalové hmoty. U chlapců se mění i hlas, nazývá se mutace hlasu. (Vágnerová, 2012)

Ve druhé části pubescence bývá důležitou součástí přijetí své identity i tělesný vzhled. Je to součást prezentace adolescenta. Vnímá svoje změny, které probíhají růstovou změnou. Věnují této změně zvýšenou pozornost. Porovnává se s vrstevníky. Chtějí se líbit sami sobě. Pozoruje na své postavě, zda splňuje standardy atraktivity. Adolescent může standardy odsuzovat. Ideální postava může zaručit určité postavení ve společnosti vrstevníků. Ideál krásy, který je prezentován mladým dívkám, jsou především modelky. Dívky se mohou ideálům přizpůsobovat dietami, cvičením. Ve věku je tělesná schránka nejen dívky, ale i chlapce velice citlivá. Přehnané ideály mohou vést k poruchám příjmu potravy. (Thorová, 2015)

Podle Langmeiera a Krejčířové dochází na konci období o zájem volby povolání, kde studovat, kde je jejich místo. Okolo jedenáctého roku si pubescenti začínají uvědomovat různá povolání kolem sebe. Začínají si ujasňovat svá přání, možnosti v rámci svých zkušeností, dovedností a prospěchu ve škole. Volba povolání je komplikovaná pro rodiče i dospívající. Dospívající musí sladit specifické individuální schopnosti a zájmy se společenskými zájmy a potřebami.

Co se volby povolání týká, existují tři typy dospívajících:

první typ - výběr ovlivňují rodiče

druhý typ - má svá přání, ale představy jsou nejasné

třetí typ - má svá přání, představy, jasný cíl, za kterým si jde.

(Langmeier, Krejčířová, 2018)

Sebepojetí je důležité k nalezení vlastní identity. Dospívající se snaží najít, kam patří, kým je a kam směřuje. Důležité je si uvědomění vlastních hodnot. Musí se naučit přijmout sám sebe - svůj vzhled, svoji povahu, svoje přednosti. Adolescent musí přijmout i slabé stránky osobnosti. Je to důležité obzvlášť na začátku období. Pokud by nedošlo k tomu, že se jedinec naučí sám sebe respektovat. U adolescenta by mohla nastat porucha osobnosti. Sebekritika je důležitá v životě každého jedince. (Langmeier, Krejčířová, 2018)

I chlapci mají své ideály krásy a určitý standard. Standardem jsou většinou muži s atletickou postavou. U chlapců může docházet k problémům s nárůstem cvičení, užívání doplňků stravy či steroidů. (Thorová, 2015)

## **4.2. Psychický vývoj**

V období adolescence dochází k psychickému vývoji. Adolescent musí být zralý, aby dokázal své schopnosti rozvíjet. Typickým znakem je abstraktní myšlení, které není závislé na realitě. Adolescenti dokáží přemýšlet hypoteticky. Rozvíjí se fantazie, která není podložena realitou. Dokážou vymýšlet domněnky o různých situacích. Myšlení je komplexní, systematické a pružné. (Thorová, 2015)

Dochází k rozvoji hypotetického, deduktivního a induktivního uvažování. Jedná se o uvažování a poznávání v oblasti, se kterou pubescenti nemají zkušenost. Dokážou z neznámé oblasti dojít pomocí myšlení k logickému závěru či poznatku. Prokazuje se u nich systematické řešení problému, většinou se nespokojí s jedním řešením, ale hledají více způsobů. Experimentují s vlastními myšlenkami, dokážou je propojovat. (Langmeier, Krejčířová, 2018)<sup>4</sup>

## **4.3. Emoční vývoj**

Důsledkem hormonálních změn bývá ovlivněno citové vnímání. Citové vnímání a projevy u pubescentů bývají proměnlivé a nepřiměřené situaci, ze které emoce vychází. Adolescenti nemají tolik rozvinutou seberegulaci, jsou zranitelnější. Mají přirozenou tendenci k patologickému chování. U adolescentů se zvyšují emoce jako je lítost či úleva. Pokračuje u nich vývoj svědomí. Adolescenti neradi dávají svoje city na povrch, spíše si je nechávají pro sebe. Důsledek neprojevení citů, uzavřenost nebo nejistota může mít sklon k negativnímu myšlení. Mají sklon k úvahám nad svými emocemi. (Vágnerová, 2012)

Emoční vývoj začíná a projevuje se osamostatněním se od rodiny. Rodina poskytuje emoční a citovou jistotu, která ve všech událostech zabezpečuje útočiště v situacích, které způsobují ohrožení či bolest. Čím hlubší a jistější vztahy mezi rodiči a dospívajícími jsou, tím klidnější vztahy mezi nimi budou (během puberty). Během osamostatňování dítě získává nové vzory, utváří si a prosazuje své názory, upevňuje si různé vzorce svého chování. Chování se neobejde bez kritiky ze strany rodičů. (Langmeier, Krejčířová, 2018)

## 5. Sociální skupina

Sociální skupina je důležitá pro fungování jedince ve společnosti. Už od narození je součástí primární sociální skupiny, kterou je rodina. Získává zde základ o životě ve světě. Důležité je se zaměřit nejen na určité skupiny, které adolescenta ovlivňují, ale také se podívat na sociální skupiny obecně. Na jejich definici, dělení a funkce.

Skupina je uskupení více než dvou osob. Osoby mají na sebe určitým způsobem působit a ovlivňovat. Dokáží o sobě přemýšlet jako „my společně“ Určité uskupení, které dělá určitou společnou činnost. (Mayers, 2016)

Skupina má jako celek společný cíl, ke kterému směřují a snaží se ho naplnit. Cíl plní dlouhodobě za pomoci skupinových norem. Z cílů skupiny vyplývají hodnoty členů. Cíle upřesňují sestavení žebříčku hodnot. Každý člen má ve skupině svoji roli či pozici. Mohou mít svoji tradici. Tradice může napomáhat stmelovat kolektiv. Zaleží na atmosféře ve skupině. Atmosféra může být příjemná či přátelská, ale také negativní či nenávistná. (Helus, 2007)

Sociální skupiny se dělí na velké a malé. Velké skupiny je seskupení lidí na určitém území. Malé skupiny je seskupení dvou (mluvíme o tzv. dyádách) a více lidí. Členové se znají, mají společný cíl a společně komunikují. Malé skupiny můžeme rozdělit na formální (školní třída). Lidi jsou seskupení na základě určitých společných prvků věk, bydliště, postavení. Členové v neformální skupině jsou většinou emočně na sebe vázání (okruh přátel, rodina). Skupiny se dále dělí na členské a referenční. (Nakonečný, 2009)

Skupiny se rozdělují podle stylů řízení. Autoritářský styl vedení je definován příkazy a zákazy. Demokratický (participační) styl vedení je založen na komunikaci mezi členy. Členové rozhodují společně. (Helus, 2007)

**Znaky malé skupiny:** Členové jsou na sobě závislí a vzájemně se ovlivňují. Sdílejí stejné normy, cíle, které společně naplňují. Společně komunikují, prožívají vše společně. Malá skupina je oddělena od vnějšího okolí. ( Nakonečný, 2009)

### Funkce malé skupiny

Člověk je členem skupiny po celý život. Člověk se do skupiny rodí. První sociální skupinou je rodina. Člověk přechází do ostatních skupin jako školní třída, pracovní skupina. Hlavní funkce malé skupiny je uspokojování sociálních potřeb jedince.

Jedinec dostává jasnou sociální roli. Vnímání sociální reality. Funguje jako možnost zrcadlení vlastní osobnosti jedince. (Nakonečný , 2009)

### **5.1. Význam sociálních skupin ve vývoji adolescenta**

Rodina je pro adolescenta jedna z nejdůležitějších sociálních skupin. Adolescenta v osobním vývoji je ovlivňují jiné skupiny. Sociální skupiny, které ovlivňují další vývoj jedince, jsou vrstevnické skupiny ve škole, volnočasových institucích nebo místě bydliště.

Důležitým aspektem socializace je odpoutání se od rodiny. Rodina pro pubescenta představuje místo pocitu bezpečí a jistoty. Vztah s rodiči se během vývoje proměňuje. Čím bývaly vztahy před obdobím adolescence hlubší a jistější, tím bude proměna vztahu mezi adolescentem a rodiči klidnější. Vztah je přátelský, partnerský. Mezi rodiči a adolescenty by měla probíhat vzájemná spolupráce a důvěra. Adolescent však potřebuje experimentovat se svojí sociální rolí, vztahy v rodině i přáteli. Autoritu odmítá. Vztah s rodiči může být přátelský. Adolescenti se nemusí ubránit svým pocitům. Rodiče se jim mohou zdát staromódní, kritičtí. Stydí se za jakékoliv náklonnosti lásky mezi nimi. Adolescenti lpí na detailech, které nemusí být skutečné. (Thorová, 2015)

Adolescenti zažívají pocit, že dokáží v jakékoliv situaci logicky autoritě oponovat. Dokážou si vybudovat určitou rovnoprávnost nebo pocit důležitosti, který je pro ně podstatný. Důležitým faktorem je také rovnoprávnost a tolerance mezi autoritou a adolescentem. Podmínky by měly fungovat stejné pro všechny. Určitá pravidla, která si rodina nastavuje, by měl dodržovat každý člen rodiny. Rovnoprávnost či tolerance je pro adolescenta důležitá v oblasti kritiky. Každý adolescent má obranný mechanismus při kritice od dospělé osoby, který slouží k záchraně jejich sebeúcty. (Langmeier, Krejčířová, 2018)



## 5.2. Rodina

Rodina je primární skupina, do které se jedinec narodí. Ovlivňuje pozitivně či negativně vstup jedince do života. Důležité je se zaměřit na rodinu jako sociální skupinu. Rodina ovlivňuje vztahy v období adolescence. Neovlivňuje vztahy nejen adolescenta a rodiny, ale také adolescenta a vrstevníků. Pro správné fungování vztahů by měla rodina plnit svoje funkce.

### 5.2.1. Definice rodiny

V nejširší definici můžeme na rodinu nahlížet jako *institucionální zajištění lidské reprodukce, legitimní v dané společnosti (Možný, 2002, s. 99)* Podle Jandourek Jan je rodina *forma dlouhodobého solidárního soužití osob spojených příbuzenstvím a zahrnující přinejmenším rodiče a děti. (Jandourek, 2007, s. 206)*

Definici rodiny může mít mnoho pohledů. Každý obor ji definuje nepatrně jinak. Podle Průchy je rodina nejstarší společenská instituce. **Tato instituce plní tyto funkce:** socializační, ekonomickou, sexuálně-regulační, reprodukční.

Kraus se zmiňuje V základech sociální pedagogiky, že i přes komplikace v historii, je rodina stále nepostradatelná a nenahraditelná instituce pro dospělé i děti. Běžná měřítká přestávají platit. Například není podmínkou pro rodinný život manželství - přibývají mimomanželská soužití. I když se rodí děti i mimo manželský svazek, mohou rodiny splňovat definici rodiny. Žijí na jednom území a spolupracující mezi sebou. Vyplyvá z vymezení, že rodina je celek. Rodina vytváří bezpečné a stabilní prostředí pro reprodukci a vytváření života. Do rodiny se rodí se do ní jedinec a přijme, co mu rodina předává. (Kraus, 2014)

Existuje různé druhy rodin. **Rodina nukleární** ta je tvořena rodiči a dětmi (Neboli dvě generace rodiny). Rodinu nukleární můžeme rozdělit na úplnou a neúplnou. (Laca, 2013) **Rodinu rozšířenou** ta zahrnuje i prarodiče. **Rodinu orientační** je rodina, ve které daná osoba vyrůstá jako dítě. **Prokreační rodinou** jsou myšleny budoucí rodiče, zakládající samostatnou jednotku neboli rodinu. (Kraus, 2014)

Nejběžnějším typem rodiny je takzvaná nukleární rodina. Nukleární rodina se podle sociologie skládá z nejbližších členů rodiny. Otec a matka (manžel, manželka) jsou nadřazeni svým rodičům. Děti by měly své rodiče respektovat a poslouchat. Matka má s dětmi intimnější vztah, tráví s nimi více času, tudíž má na dítě větší vliv

než otec. Role otce je v rodině nenahraditelná a nezastupitelná. V klasické rodině je důležité rozvíjet lásku, více než v jakékoliv jiné malé skupině. (Kraus, 2014)

Celkový pohled na rodinu se mění. Pohled se hlavně týká postavení ženy a muže v manželství, v rodině, ale také i dětí. Ženy byly na začátku 19. století brány spíše jako hospodyně, kuchařky, vychovatelky. Služky svých mužů. Muži byli považováni za hlavu rodiny. Muži měli správně vstupovat do manželství se sexuálními zkušenostmi. Zatímco ženy měly být čisté. Muž vedl a spravoval po finanční stránce celou domácnost. Žena byla na něm závislá. Dnes se situace mění. Dnes jsou ženy, které vedou domácnost. Mnohdy mají větší plat než muži. Proto někteří otcové po narození dítěte nastoupí na rodičovskou dovolenou. Důležitost role mužů a žen se vyrovnává. (Satir, 1994)

### **5.2.2. Funkce rodiny**

Rodinu se dělí podle funkčnosti na: funkční (funkce plní přiměřeně), dysfunkční (některé složky v rodině neplní funkci dostatečně, rodina není ohrožena), afunkční (rodina se rozkládá, neplní svoji funkci, je ohrožený vývoj dítěte).

Všeobecná funkce rodiny se řadí do vypravování života dítěte, seznamuje se s prostředím, kde žije, nalezne zde ochranu, výbava do života (*návyky, řeč, role, hodnoty a podobně.*) (Nakonečný Milan, s. 386, 2009) (Nakonečný Milan, 2009)

Biologicko-reprodukční funkce zajišťuje reprodukci dalších potomků. V dnešní době bývá dítě překážkou osobnostního růstu rodičů, proto se ženy stávají matkami až v pozdějším věku. Sociálně-ekonomické funkce ukazuje rodinu jako spotřebitelský subjekt. Funkce má za úkol ekonomicky zabezpečit všechny členy rodiny. Ochranná funkce spočívá v zajišťování základních životních potřeb biologických, zdravotních, hygienických. Zabezpečuje rodinné příslušníky, snaží se o starostlivost. Pro rodinu je důležité plnění volnočasové funkce. Rodina by měla trávit volný čas společně. Relaxace, rekreace a zábava by měla být součástí, každodenního rituálu v rodině. Pro dítě je společné trávení volného času velice důležité (Kraus, 2014)

Socializačně-výchovná funkce je jedna z nejdůležitějších. Důležitá je hlavně pro rodinu jako skupinu. Rodina je pro dítě první sociální skupinou, se kterou přijde do kontaktu. Hlavní úlohou je připravit dítě na vstup do praktického života. Jedná se o předání hodnot, kultury či norem společnosti. Jednou ze zásadních a nezastupitelných funkcí je funkce emocionální. Jedná se o poskytnutí citového zázemí pro dítě. Součástí

funkce je pocit jistoty, lásky, bezpečí. Funkce sociálního statusu dítě převeze sociální status rodiče. Stále si, ale dítě může vybudovat svůj sociální status. (Laca, 2013)

### 5.3. Vrstevnická skupina

Bakalářský projekt se zaměřuje na mezilidské vztahy. Přesněji se zaměřuje na mezilidské vztahy s vrstevníky. Vrstevníci jsou pro adolescenta ve vývoji důležití. Důležité je se v projektu zaměřit na teoretickou stránku fungování vrstevnických skupin v období adolescence.

Podle M. Vágnerové *Vrstevnická skupina slouží jako opora v procesu vytváření individuální identity*. Adolescent se může ztotožnit s určitou skupinou. Oporu, kterou mu vrstevnická skupina zajistí. Skupina může pomoci v procesu individualizace a osamostatnění. Se skupinovou identitou je spojena vlastní identita. Skupina napomáhá pubescentovi navodit pocit jistoty a zvýšit sebevědomí. (Vágnerová, 2012)

Vrstevnické skupiny mají své postavení ve společnosti. Nezáleží jen na normách, ideálech a hodnotách skupiny. Důležitá je komunikace, chování mezi vrstevníky, respekt k ostatním lidem, pomáhání druhým ve skupině a ochota. Společně určují, jak bude jedinec populární, jaké bude mít postavení ve skupině. (Thorová, 2015)

Vrstevnické skupiny mají ideály v určitém vzoru (člověk, který je skupině blízký svými názory, chováním, vystupováním). Adolescenti se potom snaží tyto vzory napodobit a přizpůsobují tomu své chování, názory, hodnoty, postupy. Naleznou se i jedinci, kteří se vzory nechají inspirovat. Volí stejné nebo podobné cíle jako vzor, ale volí vlastní postupy a přizpůsobují své chování pro splnění cíle.

Někteří jedinci přizpůsobují své chování a názory většině, aby byli přijati do jakékoliv vrstevnické skupiny. Objevují se i takoví adolescenti, co si nenajdou svoji sociální skupinu, která by je přijmala. Tvoří společné přátelství či skupinu z důvodu, že na sebe zbyli. Nikdo jiný už pro vytvoření přátelství či skupiny nezbývá. (Vágnerová, 2012)

Vztahy s vrstevníky jsou jiné než vztahy k rodičům. Kontakt s vrstevníky dává jedinci možnost odpoutat se od rodiny. Získává tím jistotu, kterou ztrácí odpoutáváním se od rodiny. Rodina byla jediná skupina, kde měl jedinec pocit jistoty a bezpečí. Tu teď převádí na vrstevnickou skupinu, kde cítí pocit bezpečí. Vše se děje a tvoří

v určitých stupních, etapách. Vztah s rodiči nemůže nahradit vztah mezi vrstevníky. (Langmeier, Krejčířová, 2018)

Podle Vágnerové se na začátku dospívání začíná měnit velikost a složení skupin. Kolem třináctého roku se začínají objevovat genderově promíchané skupiny. V publikaci od Langmeiera a Krejčířové se zmiňují, že se na začátku objevují spíše genderově stejné skupiny. Ve skupinách se experimentuje, objevují se nová pravidla, se kterými se skupina ztotožňuje. Napomáhá k tomu i kritika a zpochybňování autorit.

Na základě přijetí norem skupiny se jedince více od skupiny diferencuje. Objevují se nová přátelství, většinou partnerská. Přátelství bývá intimnější než přátelství ve skupině. Partnerské vztahy mají pro adolescenty hlubší charakter. Ovlivňují nejen názory či postoje k určitým situacím, ale i chování. Vztahy mají většinou dívky, které mají méně přátel, ale navážou hlubší vztah. Chlapci mají více povrchových přátelských vztahů. (Vágnerová, 2012)

Významnou skupinou pro adolescenty je třída, ve které tráví většinu času. Vrstevnické skupiny si adolescent může vybírat sám na základě společných zájmů, hodnot nebo názorů. Ve škole si skupinu vybrat nemůže, je pevně určena. Nevyhovující skupina může být pro adolescenta zátěž. Nemusí vyhovovat jeho zájmům atd. Na základě toho může i negativně ovlivnit sebepojetí pubescenta a být pro něj přítěží. Třída bývá rozdělována do určitých podskupin, které se vážou na pubescentovy zájmy. (Vágnerová, 2012)

Postavení ve třídě si musí adolescent zasloužit. Může si ho získat fyzickým vzhledem. Fyzickým vzhledem se podrobněji popsána v kapitole (Období adolescence). Také může získat své postavení pomocí inteligence. Inteligence je faktor, který může adolescenta ve třídě prosadit, nebo získat nižší postavení. Populární žáci ve skupině si dokážou poradit v určitých situacích, dokáží zvládnout problémy lépe než ostatní. Žáci, kteří mají nižší postavení ve skupině na základě inteligence, jsou většinou připraveni na vyučování, umí zcela veškerou látku a snaží se jakýmkoliv způsobem zaujmout a zapůsobit na učitele. (Vágnerová, 2012)

Komunikace mezi vrstevníky probíhá na jiné úrovni než komunikace s dospělými. Komunikace mezi dospělými a adolescenty může být komplikovaná. Rodiče musí komunikaci přizpůsobit, jelikož v tomto období nejsou adolescenti sdílní. Rodiče, ale i jiní dospělí musí najít rovnováhu mezi komunikací, důvěrou a kontrolou.

Komunikace mezi vrstevníky probíhá hovorou češtinou, která má v sobě znaky obecných slangových výrazů, vulgarismů. V době sociálních sítí a internetu se komunikace mezi dospívajícími přesouvá na psací formu. Bývají zde používány zkratkovité výrazy. Adolescenti se mohou přidávat do různých skupin na internetu. Bývají anonymní nebo změní úplně celou jejich identitu a vydávají se za někoho jiného. Adolescent má potřebu experimentovat ve vztazích, jak už bylo zmíněno. Internet je místo, kde mohou experimentovat. Nemusí být větší citové zranění, pokud nějaká komunikace nevyjde. Internet je místo pro osobnostní růst, ale také místo, kde mohou být informace zneužívány. Objevují se zde pojmy jako kybergrooming (citová manipulace dospělou osobou, které končí osobním setkáním, kde dojde k pohlavnímu zneužití) a kyberšikana (využití moderních technologií k šikaně). (Thorová, 2015)

#### **5.4. První zkušenosti s partnerskými vztahy**

V období se nenavazují jen přátelské vztahy, ale také první partnerské vztahy. Vztahy se mění na základě hormonálních změn. Zvědavost, erotická vášeň, experimenty ve vztazích znamená, že tělesný vývoj je spojen s erotickými pocity. První lásky bývají vztahy na dálku - (Langmeier, Krejčířová, 2018, Vágnerová, 2012) zmiňují tzv. virtuální párování. Je to přechodné období, kdy si pubescenti své sympatie dávají najevo na dálku, to probíhá formou posměšků, vtípků nebo chlubení se zážitky ve skupině, kde je objekt zájmu. Jedná se spíše o spojení fyzické atraktivity protějška na pubescenta nebo jeho vystupování. Navazují bližší kontakty, které skončí první schůzkou, kde se jejich vztah potvrdí. Na prvních schůzkách si povídají, drží se za ruce, navštěvují akce. Jedná se spíše o procvičování strategií na druhý protějšek. Počáteční schůzky bývají rozpačité.

Autoři (Langmeier, Krejčířová, 2018, Thorová, 2015) zmiňují, že v pozdní adolescenci se objevují první sexuální poznatky. Sexualita v tomto období je o poznávání sebe sama, objevování a ovládání pudů. Pudy jsou ovlivněny výchovnými

a sociálními podmínkami. První sexuální zkušenosti jsou první polibky, první sexuální zážitky - na pomezí mezi ranou a pozdní adolescencí (okolo 15 roku.) Fyzicky mohou být adolescenti připraveni na sexuální aktivitu, ale ze společenských důvodů ji musí odložit, i když po ní touží. Nemají s kým sexuální zkušenosti poznávat. Láska v tomto období je nestálá. Ve vztahu převládá spíše sexuální a pudové chování. Navazování vztahů je spíše na přitažlivosti a sexualitě, než na prohloubení vztahu, důvěře a intimitě. Na základě poznávání zkušenosti, jsou adolescenti připraveni na nalezení trvalého partnera.

## 6. Harmonogram projektu

Kapitola se zaměřuje na Harmonogram projektu. Jsou zde uvedeny časové dotace na jednotlivé aktivity a personální zajištění během realizace projektu.

### Harmonogram projektu – Časová dotace na jednotlivé aktivity

Tabulka 4. Harmonogram projektu

První část úvod	5 minut
Internetová seznamka	Úvod + příprava 2 minuty Průběh aktivity 10 minut Závěrečná reflexe
Důvěrník	Úvod + příprava 5 minut Průběh aktivity 30 minut Závěrečná reflexe
Uhodl si?	Úvod + příprava 2 minuty Průběh aktivity 10 minut Závěrečná reflexe
Druhá část úvod	5 minut
Společná kasa	Úvodní motivace 2 minuty Průběh aktivity 15 minut Závěrečná reflexe
Ideální partner	Úvod 2 minuty Volné psaní 3 minuty Skupinová diskuze 5 minut Závěrečná reflexe
Třetí část úvod	5 minut
Hraní rolí	Úvod 2 minuty Příprava 10 minut Průběh aktivity 30 minut
Závěrečná reflexe, Shrnutí projektu	Závěrečná diskuze 15 minut
Celková časová dotace	3 vyučovací hodiny (3 společná setkání)



## **Personální zajištění**

Projekt povede vedoucí projektu a bude hlavním organizátorem aktivit. Učitel/ka bude přítomen. Učitel/ka funguje zejména jako dozor chování žáků ve třídě. Pro žáky během aktivit platí školní řád v plném znění.

Žáci budou k účelu aktivity Důvěrník potřebovat větší kusy látky nebo šátky. Tyto pomůcky si žáci musí obstarat sami. Další pomůcky jsou tužky a papíry.

## **7. Podrobný popis aktivit**

V této kapitole se budeme zabývat podrobným popisem aktivit. Seznámili jsme se s cíli projektu i jeho předmětem. Zaměříme se na konkrétní aktivity a na jejich postupy.

Aktivity jsou rozděleny do třech setkání. Setkání proběhnou jednou týdně. Žáci v týdenním intervalu zpracují informace. Na posledním setkání si žáci společně s vedoucím projektu připomenou všechny aktivity. Žáci si společně s vedoucím zhodnotí zažité informace, ale také zhodnotí aktivity. Připomenou se základní poznatky.

Setkání jsou rozdělena podle oblastí osobnostní a sociální výchovy, která je součástí RVP. OSV rozdělujeme na tři části sociální, osobnostní a morální. Daná oblast je rozvíjena přiřazenými aktivitami.

První setkání je zaměřené na sociální rozvoj. Zde se snažíme žáky sjednotit, prostřednictvím spolupráce a důvěry.

### **7.1. První setkání**

Žáci budou na začátku dotázáni, jak tráví svůj volný čas. Předpokladem je, že žáci ve svém volném čase využívají jako hlavní prostředek zábavy sociální sítě. Doporučený věk od tvůrců sociálních sítí je 12-13 let. Život, který je prezentován na sociálních sítích, může ovlivnit pohled žáků. Typy lidí, kteří svým jednáním ovlivňují někdy i statisíce lidí nazýváme společným slovem influencer. Mezi influencery řadíme youtubery, musery a instagramery. Pojem vychází z anglického slova influence. Přeloženo do českého jazyka jako vliv. Influenceři mohou ovlivňovat pohled na mezilidské vztahy či finance, ale i jiné oblasti.

Na sociálních sítích je mnoho influencerů, kteří mohou pozitivně či negativně ovlivňovat pohled mládeže na vztah k lidem, chování v různých životních situacích nebo k penězům. Proto je vhodné poukázat na správné jednání k lidem, rodině nebo kamarádům. Aby vztah k lidem mohl fungovat, je důležitá důvěra, která slouží k prohlubování mezilidských vztahů.

### 7.1.1. Internetová seznamka

**Cíl:** Cílem je žáky seznámit s bezpečností seznamování na internetu. Cílem je také žáky upozornit na nástrahy při seznamování na internetu. Žáci by si měli během aktivit uvědomit důvody pro/proti seznamování na internetu.

**Pomůcky:** Profily osob

**Organizační formy:** Skupinová

**Úvod aktivity:**

Moderní doba přispívá k novým možnostem seznámení. Může se využívat osobní setkání nebo seznámit se přes sociální sítě. Sítě slouží ke sdílení zážitků, názorů či pocitů. Jsou zde k nalezení sítě, které jsou určeny k seznámení, udržování nebo hledání vztahů mezi přáteli, spolužáky nebo příbuznými. Lidé se mohou seznámit i na různých skupinách nebo fórech, které sblíží lidi určitého zájmu a věku. (*bezpecnyinternet.cz*, online)

**Postup:**

Žáci budou rozděleni do 6 skupin po 4 -5 žácích. Do skupin se rozdají profily lidí na internetu. Žáci budou mít dostatečný čas na výběr a prostudování profilu. Měli by dostat dostatek času na promyšlení. Profil, který si žáci vybrali, zhodnotí pro sebe. Žáci budou vyzváni, aby odpověděli na tyto otázky:

Proč jste si profil vybrali?

Co vám přijde sympatické na osobě?

Myslíte si, že byste se s ním setkali?

Jaké místo byste volili na osobní setkání?

Myslíte si, že profil je reálný? A proč?

Žáci si společně vybrané profily projdou. Zhodnotí předpokládané reálné a falešné informace. Žáci po zhodnocení dostanou reálné informace o profilech. Nakonec se rozhodnou, zda by pokračovali v kontaktu nebo ne.

Profil 1. je reálný.

Profil 2. je účet staršího pána okolo 60 let.

Profil 3. je účet muže ve věku okolo 25 let.

Profil 4. je reálný.

Profil 5. je účet kluka ve věku 16 let.

**Reflexe aktivity:**

Žáci společně s vedoucím projektu projdou a zapíší výhody a nevýhody seznamování na internetu. Ze zapsaných výhod a nevýhod se pokusí vyvodit doporučení dětem správného chování na internetu. Může se řídit podle desatera doporučení, podle kterého by se měli žáci na internetu pohybovat. (odyssea.cz, 2007)

1. Nedávat adresu a číslo cizím lidem.
2. Neposílat své soukromé a choulostivé fotografie.
3. Nesdělovat hesla cizím ani blízkým osobám.
4. Ignorovat a neodpovídat na vulgární a hrubé vzkazy či e-maily.
5. Při domlouvání schůzky přes internet by o tom měla vědět vždy dospělá osoba.
6. Opouštět stránky, které šokují.
7. Svěřování se lidem o šokujících informacích. Pokud se nechtějí svěřit hned, můžeme doporučit stránku [poradna.e-bezpeci.cz](http://poradna.e-bezpeci.cz) kde jim anonymně na jejich dotaz odpoví.
8. Neotvírat e-maily, zprávy, videa či obrázky z neznáme adresy.
9. Doporučení k přemýšlení nad informacemi z internetu vše nemusí být pravdivé.
10. Nemusí komunikovat se všemi ani odepisovat.

([bezpecnyinternet.cz](http://bezpecnyinternet.cz), online)

K tématu může být zmíněna internetová stránka [budsafeonline.cz](http://budsafeonline.cz). Zde se zaměřují na správné jednání na internetu, ale také zde nalezneme modelové situace. Doporučení na chování v daných situacích.

### **Profil 1.**

Jméno: Alex Nováková

Věk: 13 let

Vzhled: blondáté vlasy, modré oči, menší a sportovnější postava

Záliby: tanec, muzika, venkovní posezení s přáteli. Ráda natáčí videa na sociální síť Tik Tok

Ve škole ji nejvíce baví matematika, dějepis.

Oblíbená barva je žlutá a modrá.

Bydlí nedaleko Chocně, kde navštěvuje školu. Ráda tráví čas s kamarádkami v parku, který je u vlakového nádraží.

Na profilovém obrázku má svoji fotku.

Na internetu si hledá nové kamarády pro možnost se s nimi setkat i v reálném životě.

**Profil 1. je reálný.**

### **Profil 2.**

Jméno: Anna Svobodová

Věk: 14

Vzhled: dívka s dlouhými blond vlasy, modré oči, větší nos, úzké rty, sportovního vyšší postava

Záliby: pokec, moderní muzika, nákupy, kámoši a natáčení videí na Tik Tok i YouTube

Ve škole ji nejvíce baví matematika, čeština, angličtina a fyzika.

Oblíbená barva je černá, bílá a šedá.

Bydlí na Vraclavi u Vysokého Mýta.

Ráda by si na internetu našla kamaráda/ku, který by jezdil za ní na Vraclav.

Na profilovém obrázku má kočky.

### **Reálný profil 2.**

**Jméno: Alex Svoboda**

**Věk: 65**

**Žije ve Vysokém Mýtě v bytě. Má dvě děti. Jeho vnoučatům je v rozmezí 10-12 let.**

**Za jednání na internetu s mladistvými nebyl trestaný. Takto tráví svůj volný čas.**

**S dětmi komunikuje přes sociální síť. Nevolá, pouze chatuje. Profil odcizil reálné Anně Svobodové.**

### **Profil 3.**

Jméno: Jakub Šejnoha

Věk: 14 let

Vzhled: velké svaly, pohledný obličej, opálená pokožka, větší rty, hnědé krátce střižené vlasy

Záliby: jízda na skateboardu, hraje závodně fotbal, poslouchá muziku

Ve škole ho nebaví nic. Přijde mu zbytečná.

Oblíbená barva je červená a černá.

Bydlí v Chocni.

Hledá kamaráda či kamarádku na psaní. Hledá někoho, s kým by mohl trávit volný čas.

Na fotce má fotbalový dres Christiana Ronalda.

### **Reálný profil 3.:**

**Jméno: Jakub Šejnoha**

**Věk: 25**

**Pracuje jako animátor na akcích s dětmi. Je vedoucí fotbalového kroužku na místní škole. Za komunikaci s nezletilými nebyl trestaný. Komunikuje nejen s dívkami, ale i chlapci. Používá sociální sítě, ale také chatovací okénka u her. Aby mohl později komunikovat přes sociální sítě. Je velice příjemný ve svém vystupování. Používá videohovory a vyžaduje fotografie.**

### **Profil 4.**

Jméno: Anna Svobodová

Věk: 14

Vzhled: dívka s dlouhými blond vlasy, modré oči, větší nos, úzké rty, sportovního vyšší postava

Záliby: pokec, moderní muzika, nákupy, kámoši a natáčení videí na Tik Tok i YouTube

Ve škole ji nejvíce baví matematika, čeština, angličtina a fyzika.

Oblíbená barva je černá, bílá a šedá.

Ráda by si na internetu našla kamaráda/ku.

Na profilovém obrázku má fotografii.

**Profil 4. je reálný.**

**Profil 5.**

Jméno: Petr Dostál

Věk: 12

Vzhled: malý kluk, modré vlasy

Záliby: hraje Fortnite a fotbal

Oblíbená barva je zelená.

Bydlí v Chocni, byl by rád, kdyby si našel kamaráda na hraní hry Fortnite.

Na profilovém obrázku má logo svého oblíbeného youtubera.

**Profil 5. není reálný.**

**Jméno: Petr Dostál**

**Věk: 16**

**Ve svém volném čase hraje Fortnite i Minecraft. Má doma problémy, rodiče ho za nic nepochválí a neváží si jeho práce. Vyhrávání her mu zvyšuje sebevědomí.**

### **7.1.2. Důvěrník**

**Cíl:** Cílem je posílit vzájemnou důvěru mezi žáky. Aktivita je cílena na objasnění pojmu důvěra a proč je pro fungování mezilidských vztahů důležitá. Také se zaměřuje na rozvoj empatie a podpory mezi žáky.

**Pomůcky:** Šátek na oči, případně kus látky, židle, předměty ve třídě.

**Organizační formy:** Skupinová.

#### **Úvod aktivity:**

Vztah ať přátelský či romantický si musí projít určitými situacemi. Vztah mezi lidmi musí být budován už od začátku. Žáci budou rozděleni do náhodných dvojic. Důvěra je důležitá pro fungování vztahu. Žáci budou muset získat důvěru mezi náhodnými spolužáky. Důvěra je důležitá pro rozvoj vztahu. Získat se dá mnoha způsoby. Žáci si vyzkouší aktivitu na posílení důvěry. Komunikace mezi dvojicí proběhne gesty. Role bude rozdělena na slepého a důvěrníka.

#### **Postup:**

Žáci budou rozděleni do náhodných dvojic. Aktivita vyžaduje volnou třídu. Žáci budou v tichosti čekat na chodbě pod dohledem učitele. Třída se promění za použití předmětů ve třídě. Využit lze židle, lavice, polštáře knihy. Dráha by měla vypadat jako bludiště. Žáci by neměli nic podlézat ani přelézat. Měli by spíše obcházet. Tvar dráhy by měl být ve tvaru oválu. Start i konec by se měl nacházet u dveří. Žáci vcházejí i vycházejí ze třídy. Na roli slepého a důvěrníka se žáci domlouvají mezi sebou. Jeden z páru bude mít zavázané oči na roli slepého. Druhý žák bude důvěrník. Důvěrník bude radit, jak se má pohybovat v prostředí. Komunikace bude ztížena slovní nekomunikací důvěrníka. Smí použít pouze gesta. Gesto bude poklepání rukou na rameno. Poklepání na obě ramena – cesta dopředu, poklepání na pravé – krok do prava, poklepání na levé – krok do leva. Počet poklepání znamená počet kroků.

Dvojice, která ukončí dráhu musí opustit třídu. Důvodem je zachování důvěrné atmosféry a zamezení komunikačního šumu. Před novým párem se vždy mírně upraví prostředí. Do aktivity se nezasahuje. Pouze se dohlíží na dodržování pravidel. (Zelinková, 2007)



**Reflexe aktivity:**

Žáků se dotážeme na jejich pocity z realizace aktivity. Po společném zhodnocení žáci budou vybídnuti k zamyšlení se nad situacemi, kde je důležitá důvěra. Situace se mohou týkat partnerského i přátelského vztahu.

**7.1.3. Uhodl si?**

**Cíl:** Aktivita první dojem má za cíl u žáků povzbudit zdravé vnímání druhých lidí. Nedopouštění se základních chyb při prvním dojmu. Měli by umět předcházet stereotypům, předsudkům nebo haló-efektu. Cílem je, aby žáci při pohledu na osobu neposuzovali podle zvnějšku a podle prvního dojmu. Měli by osobu více poznat, než si o člověku udělají vlastní úsudek.

**Pomůcky:** Fotografie, papír

**Organizační forma:** Skupinová

**Úvod aktivity:** Žáci budou mít jednu minutu na prohlídnutí fotografií.

**Postup:**

Fotografie budou rozloženy na lavici (viditelné místo pro žáky), Žáci na začátku aktivity budou mít 1 minutu na prohlédnutí fotografií. Usadí se zpět na svoje místo. Fotografie umístíme na viditelné místo pro všechny (tabule či interaktivní tabule). Žáci napíší první dojem z osoby na papír. Podpoříme žáky, aby řekli názor na jednu osobu. Nikdo ze žáků není nucen k veřejnému názoru. Po skončení diskuze budou žáci vybídnuti k odpovědím na otázky.

Co vás na osobách zaujalo jako první?

Čeho jste si při hodnocení nevšimli?

Dokážete spojit vaše názory do obecnějšího tvrzení?

Myslíte si, že o vás něco vypovídá to, čeho si všimáte?

(Vychovakobcanstvi.cz, 14. 04. 2020)

**Reflexe aktivity:**

Žáci budou vyzváni ke společnému zopakování chyb při prvním dojmu. Pozor dávají na vzhled, věk, rasu, náboženství, chování a projev člověka. Prvky člověka mohou ovlivňovat první dojem. Žáci by měli vědět, že předsudky jsou určitý postoj pozitivní či negativní, který můžeme mít na základě zkušenosti nebo přesvědčení. Žáci měli posoudit člověka jako jedince. Neměli by automaticky posuzovat, ale vyčkat na chování či jiný

projev jedince. Nezařazovat do skupiny kam by mohl „patřit“ (blondýna=hloupá blondýna). V různých situacích se člověk může chovat jinak, měl by dostat šanci na sebe projevení ve společnosti. (Myers, 2016)



*Obr. 1 – Dívka s kuší. Foto Andrea Vachalíková*



*Obr. 2 – Muž s pilou. Foto Arnošt Svoboda*



*Obr. 3 – Nevěsta a dcera. Foto Eva Svobodová.*

### **Shrnutí prvního bloku:**

První blok se zaměřoval na rozvoj dovedností v sociální oblasti. Žáci byli seznámeni s tématem důvěra, první dojem a bezpečnost seznamování na internetu. Žáci by se měli zamyslet nad vlastním chování na internetu, dodržování základní pravidel, nezveřejňování intimních informací. Žáci by měli přemýšlet nad svým chováním při prvním dojmu. Vyhýbat se předsudkům. Žáci by se měli zamyslet nad tématem důvěra, proč je důležitá.

## 7.2. Druhé setkání

Druhé setkání se zaměřuje na rozvoj schopností v osobnostní oblasti. Oblast se zaměřuje na poznání žáků sami sebe. Žáci získají poznatky z vlastního mínění, ale také od jejich okolí. Pokud žák zná sám sebe, dokáže rozhodnout, kdy je důležité se přizpůsobit nebo propagovat vlastní názor. Aktivita jsou propojeny z důvodu. Žák při organizování pozná jak ho vnímají druzí nebo jak vnímá sám sebe. Při aktivitě Ideální partner dokáže projevit své sny a tužby o budoucím partnerovi, protože jaký je a po čem touží.

### Úvod k druhému setkání

První setkání bylo zaměřeno na poznání druhých lidí, důvěře k druhým lidem, ale také zásady bezpečného fungování na internetu. Druhé setkání se zaměřuje na práci ve skupině. Pokud žáci poznají sami sebe ve skupině, poznají svoje tužby. Žáci jsou schopni propojit své požadavky a sny o ideálním partnerovi. Během úvodu se zopakují aktivity z prvního setkání a jejich průběh.

#### 7.2.1. Společná Kasa

**Cíl:** Společná kasa má za cíl teoreticky hospodařit s penězi, naučit se řešit důležité situace a rozhodovat se. Žáci se naučí toleranci v rozhodování ve skupině a přizpůsobení se programu. Cílem je poznat sám sebe od ostatních při práci ve skupině.

**Pomůcky:** Pracovní listy

**Organizační forma:** Skupinová

**Úvod aktivity:**

Aktivita se zaměřuje na fiktivní výlet v šesti lidech. Žáci dostanou pracovní list s cílem cesty. Žáci přispívají stejnou částku do společné kasy. Celý výlet se bude hradit ze společné kasy. Peníze si žáci šetřili z kapesného.

**Postup:**

Žáky spojíme do náhodných 5 skupin po 6. Žáci dostanou losováním pracovní list s cílem cesty. Pracovní list obsahuje cíl cesty a dílčí úkoly. Úkoly budou žáci plnit ve skupině. Skupina by měla pracovat kolektivně. Každý pracovní list obsahuje samostatnou částku pro jednotlivce ve všech kategoriích (cestování, ubytování, strava, kapesné na výlet). Ceny jsou z průměru cen za služby. Žáci začnou výlet plánovat a plnit úkoly na papíře.

Výlet žáci naplánovali společnou komunikací. Vedoucí projektu žákům předá informaci o neočekávaném koncertu oblíbeného interpreta. Koncert má už limitovaný počet vstupenek. Vstupenky musí koupit co nejdříve. Koncert není poslední, který se v blízké době bude konat.

**Reflexe aktivity:**

Reflexe aktivity proběhne ve skupinách po skončení aktivity. Žáci se společně pobaví o plánování výletů, hodnotě peněz, šetření a kolektivní práci.

**Žáci zodpoví otázky:**

Spolupracovali jste všichni společně během plánování?

Ujal se někdo vůdčí role?

Musel se někdo neochotně přizpůsobovat?

Dokážete si sami našetřit na věci, které chcete?

Jaký máte názor sami na sebe po skončení aktivity? Zvládli jste spolupracovat nebo jste pouze odsouhlasili nápady? (Odyssea, 2007)

## **Výlet číslo 1 – Dvoudenní pobyt v Bratislavě**

Na výlet šetříte půl roku. Každý měsíc si dáváte stranou celé kapesné. Našetřili jste si 3200 Kč.

Zpáteční jízdenka pro šestičlennou skupinu do Bratislavy stojí 1 800 Kč (300 Kč/žák).

Ubytování včetně polopenze na 1 noc pro jednoho: 1000 Kč =  $6 \cdot 1000 = 6\,000$  Kč pro 6 osob. Jídlo mimo ubytování: přibližná cena na jednu osobu 500 Kč/2 dny

Ceny vstupného: 500 Kč Kapesné (na útratu): 900 Kč

### **Památky v Bratislavě:**

Team up: 250 Kč/ na osobu

Hala s plno atrakcemi (úkoly), které jsou inspirované soutěží pevností Boyard.

Most Ufo vyhlídka: 200 Kč/ na osobu

Vyhlídka z mostu na okolí Bratislavy.

Jump aréna: 200 Kč/ na osobu

Aréna s trampolínami.

Úniková hra: 230 Kč/ na osobu

### **Plánování výletu:**

**Cestování po Bratislavě?** Chůze/MHD (Celodenní jízdenka stojí 100 Kč/žák či osoba.

Počítá se do cen vstupů)

**Za dva dny stihnete navštívit:** .....

.....

**Cesta do Bratislavy trvá okolo 4 hodin ideální čas na odjezd?** Ráno 6:00/Dopoledne 10:00

Návrat? V poledne/ Odpoledne 16:00

**Co si zabalíte na cestu:** .....

.....

**Přibližný časový harmonogram výletu:** .....

.....

Zjistíte, že váš oblíbený interpret má koncert ve městě, do kterého jedete. Koncert se koná v termínu vašeho pobytu. Pokud budete chtít jít na koncert, nebudete moci navštívit památky, které jste chtěli vidět. Koncert není poslední, v budoucích měsících se bude opakovat.

**Koncert vašeho oblíbeného interpreta, který se koná v termínu vaší návštěvy:**  
Zbývají poslední lístky na místa vzadu. Cena lístků je 900 Kč/ks. Na celý výlet máte našetřené jen 3200 Kč.

## **Výlet číslo 2. – Dvoudenní pobyt v Praze**

Na výlet šetříte půl roku. Každý měsíc si dáváte stranou celé kapesné. Našetřili jste si 3050 Kč.

Zpáteční jízdenka pro šestičlennou skupinu do Prahy stojí 600 Kč (100 Kč/žák).

Ubytování včetně polopenze na 1 noc pro jednoho: 1000 Kč =  $6 \cdot 1000 = 6\,000$  Kč pro 6 osob. Jídlo mimo ubytování: přibližná cena na jednu osobu 500 Kč/2 dny

Ceny vstupného: 550 Kč

Kapesné (na útratu): 900 Kč

### **Památky v Praze:**

Bobová dráha: 350 Kč/ na osobu

Zoo Praha: 200 Kč/ na osobu

Národní muzeum – výstava: 300 Kč/na osobu

Hopa aréna: 280 Kč/na osobu

Úniková hra 230 Kč/ na osobu

### **Plánování výletu:**

**Cestování po Praze?** Chůze/MHD (Celodenní jízdenka stojí 100 Kč/žák či osoba. Počítá se do cen vstupů)

**Za dva dny stihnete navštívit:** .....

.....

**Cesta do Prahy trvá okolo 2 hodin ideální čas na odjezd?** Ráno 6:00/Dopoledne 10:00

Návrat? V poledne/ Odpoledne 18:00

**Co si zabalíte na cestu:** .....

.....

**Přibližný časový harmonogram výletu:** .....

.....

Zjistíte, že váš oblíbený interpret má koncert ve městě, do kterého jedete. Koncert se koná v termínu vašeho pobytu. Pokud budete chtít jít na koncert, nebudete moci navštívit památky, které jste chtěli vidět. Koncert není poslední, v budoucích měsících se bude opakovat.

**Koncert vašeho oblíbeného interpreta, který se koná v termínu vaší návštěvy:**

Zbývají poslední lístky na místa vzadu. Cena lístků je 1000 Kč/ks. Na celý výlet máte našetřené jen 3000 Kč.



### **Výlet číslo 3 – Dvoudenní pobyt v Brně**

Na výlet šetříte půl roku. Každý měsíc si dáváte stranou celé kapesné. Našetřili jste si 3000 Kč.

Zpáteční jízdenka pro šestičlennou skupinu do Brna stojí 900 Kč (150 Kč/žák).

Ubytování včetně polopenze na 1 noc pro jednoho: 1000 Kč =  $6 \cdot 1000 = 6\,000$  Kč pro 6 osob. Jídlo mimo ubytování: přibližná cena na jednu osobu 500 Kč/2 dny

Ceny vstupného na památky: 500 Kč

Kapesné (na útratu): 850 Kč

#### **Památky v Brně:**

Zoo Brno: 90 Kč/ na osobu

Jump Aréna: 200Kč/ na osobu

Technické muzeum: 200 Kč (Na Kraji města)

Bobová dráha: 200 Kč/ na osobu

Vida: 200 Kč/ na osobu

Vida je zábavný vědecký park se spousty zajímavými atrakcemi

Úniková hra: 230 Kč/ na osobu

#### **Plánování výletu:**

**Cestování po Brně?** Chůze/MHD (Celodenní jízdenka stojí 100 Kč/žák či osoba. Počítá se do cen vstupů)

**Za dva dny stihnete navštívit 3 památky:** .....

.....

**Cesta do Brna trvá okolo 2 hodin, ideální čas na odjezd?** Ráno 6:00/Dopoledne 10:00

Návrat? V poledne/ Odpoledne 16:00

**Co si zabalíte na cestu:** .....

.....

**Přibližný časový harmonogram výletu:** .....

.....

Zjistíte, že váš oblíbený interpret má koncert ve městě, do kterého jedete. Koncert se koná v termínu vašeho pobytu. Pokud budete chtít jít na koncert, nebudete moci navštívit památky, které jste chtěli vidět. Koncert není poslední, v budoucích měsících se bude opakovat.

**Koncert vašeho oblíbeného interpreta, který se koná v termínu vaší návštěvy:**  
Zbývají poslední lístky na místa vzadu. Cena lístků je 950 Kč/ks. Na celý výlet máte našetřené jen 3000 Kč.

### **7.2.2. Ideální partner?**

**Cíl:** Cílem aktivity je zamyšlení se nad tématem ideální partner. Dále se snažíme klást důraz na rozhodování o vlastnostech, osobnostních rysech a zevnějšku ideálního partnera. Cílem je také, aby žáci bez strachu mohli promluvit o svém „partnerovi“ a mít možnost reflektovat i osobní zkušenosti.

**Pomůcky:** Papír A4 + tužka

**Organizační forma:** Skupinová

#### **Úvod aktivity:**

Následující aktivita se zaměřuje na téma ideální partner. Úkolem žáku popsat během 3 minut ideálního partnera. Na papír budou žáci psát tři minuty. Žáci mají napsat první nápady na téma ideální partner.

#### **Postup:**

Žáci budou volně psát na téma ideální partner. Žáci začnou psát první myšlenky, které je napadnou. Časový limit pro psaní jsou 3 minuty. Nejsou ničím limitováni ve psaní. Po skončení časového limitu žáci ukončí psaní. Žáky rozdělíme do skupin podle pohlaví. Každý žák sdělí, co by měl ideální partner mít. Sděluje jen to, co opravdu chce. Žáci jsou podněcováni, aby se nebáli vyjádřit svůj názor. Tabule se rozdělí na dvě poloviny, jedna polovina pro každou skupinu. Když všichni žáci sdělí své odpovědi, začne společná diskuze ve skupinách. Diskuze by měla vést žáky k povahovým vlastnostem než k vzhledovým. Například: První partner bude bohatý, ale sobecký. Druhý partner bude průměrného platu, ale milý a srdečný. Žáci by měli při výběru partnera používat kritické myšlení a brát v potaz spíše vlastnosti než materiální požadavky. (Odyssea. 2007)

#### **Reflexe aktivity:**

Na závěr aktivity si žáci ve skupinách podle pohlaví zopakují požadavky na ideálního partnera podle holek/kluků. Požadavky postavili na základě jejich osobních preferencí. Žáky se snažíme podnítit nad důležitostmi při výběru partnera. Vedoucí projektu zmíní rozhodování podle srdce a preferencí. Vzhled by neměl mít přednost před chováním. Žáci budou nad tématem dále přemýšlet. Neměníme jejich hodnoty. Pouze vedeme k přemýšlení.

#### **Shrnutí druhého setkání**

Žáci by se měli zamyslet nad svými schopnostmi v organizaci, přijmutí informací od druhých osob. Informace analyzovat a snažit se s nimi pracovat. Žáci by měli být sami k sobě kritičtí a tyto situace zvládnout. Žáci se zamyslí nad svými sny a preferencemi v oblasti budoucího partnera. Partner, který je pro ně reálný. Žáci přemýšlí, zda by s takovým partnerem měli společné zájmy, tužby a cíle.

### 7.3. Třetí setkání

Třetí setkání se zaměřuje na morální rozvoj. Žáci se zde zaměří na řešení určitých problémů, které jsou v aktivitě Hraní rolí. Žáci si zde zkusí, jak zvládat a řešit konkrétní situace. Aktivita také poukazuje, jak se v těchto situacích zachovat a rozhodovat.

#### 7.3.1. Hraní Rolí:

**Cíl:** Cílem aktivity je vyzkoušet chování žáků v různých životních situacích. Aktivita se zaměřujeme na řešení životních situací či dilemat, které mohou v životě nastat. Cílem je žáky podnítit k samostatné aktivitě ve dvojicích. Žáci mají naleznout vhodného řešení.

**Pomůcky:** Pracovní list

**Organizační forma:** Skupinová

**Úvod aktivity:**

Žáci ve dvojicích budou hrát určité scénky, které se týkají určité situace v životě. Dvojice si problém vylosuje a pokusí se vyřešit. Řešení by mělo vyjít z dané situace.

**Postup:**

Žáci si ve dvojicích vylosují lístky se scénkami. Klidné místo si žáci vyberou pro přípravu scénky. Žáci dostanou dostatek času, aby mohli vymyslet krátkou scénku na 1 minutu. Scénka může zahrnovat možné řešení. Žáci po nazkoušení scének se sejdou na společném místě. Dvojice před třídou přehraje svoji scénku. Scénka se odehraje, zaměříme se na její řešení. Předvedením scénky žáci ukážou, zda pochopili danou modelovou situaci.

Zda žáci pronikli do problematiky, pochopili její vážnost

- Mohlo by být další řešení?
- Udělali byste příště něco jinak?
- Je něco, co se vám na předvádění této situace nelíbilo?
- Nalezli byste nějaké konkrétní řešení na podobné situace?
- Důvody pro a proti.

Otázky pokládáme také studentům, kteří ve scénce nehráli.

Žáky nenutíme k hraní. Necháme je scénku připravit, ale k vystoupení před třídou volíme ti, kteří opravdu chtějí. (Odyssea, 2007)

**Reflexe aktivity:**

Reflexe aktivity probíhá pomocí výše zmíněných otázek. Pomocí otázek si ověříme, zda žáci problematice porozuměli.

## Seznam modelových situací

1. Jste s kamarádem/kamarádkou venku. Sedíte jako skoro každé odpoledne na lavičce a povídáte si. Kamarád/ka najednou vytáhne LSD. Nabídne vám. Co uděláte?
2. Jdete na vlak a cestou potkáte známého člověka, který vás prosí o peníze. Na člověku je poznat, že je bez domova. Má špinavé oblečení a lehce zapáchá. Jaké bude řešení?
3. S kamarádem/kamarádkou jdete okolo školy, kde jsou vaši spolužáci. Je tam kolečko spolužáků. Uvnitř kolečka jsou dva spolužáci. Vidíte, jak do spolužáka kope. Fyzicky mu ubližuje. Jaké bude řešení?
4. Jste ve škole. Jdete po chodbě a najednou do vás někdo úmyslně strčí. Chce tím vyvolat bitku. Jaké bude řešení?
5. Jste s kamarádem/kamarádkou sami doma. Rodiče jsou ještě v práci. Společný úkol máte hotový. Chcete se podívat společně na oblíbený seriál/film. Proto hledáte něco k jídlu. Místo jídla najdete víno. Jaké bude řešení?
6. Dostal/la jsi od rodičů peníze na nákup. Jelikož neměli u sebe menší obnos peněz, dali ti velkou bankovku. V krámě se potkáš s kamarádkou, která ti říká, ať peníze utratíš. Jaké bude řešení?
7. Jste s kamarádem/kamarádkou v obchodním centru. Prohlížíte si věci, které se vám líbí, ale nemůžete si je teď dovolit. Nemáte na ně peníze. Nikdo okolo vás se nedívá. Kamarád/ka se vás snaží navést ke krádeži. Jaké bude řešení?
8. Jdete kolem záchodů a uslyšíte řev a rány. Proto se rozhodnete nakouknout a uvidíte tam, jak spolužák bouchá do jiného spolužáka. Jaké bude řešení?
9. Jdete společně do školy s kamarádem/kamarádkou. Na zemi najdete ležet kreditní kartu s pinem. Jaké bude řešení?
10. Jste s kamarády v obchodním centru. Procházíte se po krámcích, když na zemi uvidíte peněženku. Jaké bude řešení?
11. O přestávce sedíte ve své lavici, když v lavici před vámi se začnou někomu smát. Směje se skoro celá třída. Jaké bude řešení?
12. S kamarádem/kamarádkou jste se odpoledne místo učení koukali na filmy, povídali si. Rozhodnete se udělat si tahák. Jaké bude řešení ve škole?
13. Učitelka se vás rozhodne na písemku rozsadit. Jsi nepřipravený na test. Vy budete sedět vedle spolužáka, o němž víte, že se učil. Jaké bude řešení?

14. Najdete doma ve skříňce obálku. V obálce budou peníze. Vezmete si jednu bankovku z obálky. Řeknete to nejlepší kamarádce/ nejlepšímu kamarádovi. Dlouho jste nebyli na kafi nebo jídle. Radí vám, ať peníze co nejrychleji utratíte a pozvete ho/ji. Jaké bude řešení?

15. Doma najdete sáček s marihuanou u bratra ve stole. Vezmete si sáček k sobě. Jaké bude řešení?

## 7.4. Závěrečná reflexe

Třetí setkání je poslední. Proto je důležité shrnout veškerá setkání a jejich průběh. Reflexe je důležitá pro zopakování všech aktivit, ale také pro správné pochopení významu aktivit pro žáka. Aktivitu zopakujeme v pořadí podle setkání, podle jejich provedení.

Reflexe je aktivita, která slouží k rekapitulaci aktivit či situací v životě žáka. V aktivitě žáci rekapituluji situaci, kterou prožili. Reflexe reflektuje zkušenost z aktivit do běžného života. V aktivitě je učitel v roli kouče, který vše organizuje, klade otázky, ale nehodnotí. Aktivita se může použít kdykoliv při hodnocení výuky, aktivity či situace, kterou prožili. (Odyssey, 2007)

Důležitou součástí reflexe je zapojení co nejvíce žáků. Reflexe není limitována nejnižším počtem žáků. Reflexi můžeme uskutečnit i s jedním žákem. Reflexe propojí všechny vědomosti, informace a dovednosti, které žáci získali během projektu.

Prvním setkání začínalo aktivitou Internetová seznamka. Aktivita má upozornit na seznamování žáků na internetu. Aktivitu musíme znovu připomenout i celý její průběh. Žáci zodpoví následující otázky:

- Jak se vám aktivita líbila?
- Co se vám vybaví jako první?
- Pamatujete si základní pravidla bezpečnosti na internetu?

Aktivita Důvěrník měla za úkol mezi žáky prohloubit jejich důvěru. Důvěrník poukazuje na důležitost důvěry ve vztahu. Aktivitu a její průběh si s žáky připomenou. Žáci zodpoví na otázky.

- Jak se vám aktivita líbila?
- Popište aktivitu jedním slovem?
- Myslíte si, že důvěra ve vztahu důležitá a proč?

Poslední aktivita byla Uhodl si?. Cílem aktivity je poukázat na chyby při poznávání lidí. Aktivitu a její průběh si žáci zopakují. Žáci zodpoví tyto otázky.

- Na co si při prvním setkání máme dát pozor?
- Čeho důležitého bychom si měli všimnout během prvního setkání?



Druhém setkání začínal aktivitou Společná kasa. Společná kasa má upozornit na řešení problému ve skupině. Pomoc organizovat aktivitu. Aktivitu a její průběh si žáci připomenou. Pomocí otázek se aktivita shrne.

- Jak se vám pracovalo ve skupině?
- Přizpůsobovali jste se v rozhodnutích podle ostatních nebo jste se snažili prosadit také svůj nápad?
- Byli jste s podobou vašeho výletu spokojeni?

Ideální partner je aktivita zaměřena na představu ideálního partnera. Žáky si rozdělíme na děvčata a chlapce. Společná reflexe proběhne ve dvou skupinách, jako byl průběh aktivity. Skupin se budeme ptát na stejné otázky. Aktivitu a její průběh připomeneme, aby si žáci vše lépe vybavili.

- Jak se vám aktivita líbila?
- Co preferujete u partnera po aktivitě?
- Co vám přijde u vašeho budoucího partnera za důležité?

Aktivitu Hraní rolí je ve třetím setkání. Aktivita proběhla před reflexí, proto žáci mají svěže ve své paměti. Žáci odpovědí na otázky.

- Co se vám na aktivitě líbilo?
- Vyskytly jste se někdy při této situaci? Jak jste se zachovali? Jak byste se zachovali v situaci nyní kdyby jste ji řešili?
- Měli aktivity společné body řešení? Pokud ano jaké? Dali by se použít i na jiné problémy?
- Bylo vám něco nepříjemné při průběhu této aktivity? Proč?

Na závěr žáci zhodnotí co se jim líbilo/nelíbilo a proč? Zhodnotí celkový průběh projektu.

Při hodnocení samotných aktivit, ale i na konci dostanou žáci možnost cokoliv dodat na cokoliv se zeptat. Nebudeme při závěrečné reflexi žáky vybízet k odpovědi, pokud nechtějí odpovídat.

(Oddysea, 2007)

## **Závěr**

Bakalářský projekt se věnoval žákům osmých a devátých tříd na základní škole Jiráskova ve Vysokém Mýtě. Přesněji byl projekt zaměřen pro žáky ve věku 13 až 15 let. Nalezneme zde aktivity, které děti nejen zabaví, ale i naučí chováním k lidem, komunikaci s nimi a důvěře v druhou osobu.

Bakalářský projekt se zaměřoval na téma mezilidských vztahů. Cílem projektu bylo prohloubení znalostí a celkové seznámení s tématem mezilidských vztahů. Zaměřoval se na dílčí cíle bezpečné navazování vztahů na internetu, vnímání člověka při první dojmu. Žáci se seznámili s problematikou problémy při seznamování a předsudky. Žáci si uvědomily bezpečné užívání sociálních sítí (zveřejňování informací o vlastní osobě). Projekt se zaměřovala také na životní problémy, které se mohou v životě žáka vyskytnout.

Aktivity, které proběhly během projektu byly rozděleny do třech setkání. Setkání byla rozdělena podle typů rozvoje Osobnostní a sociální výchovy. Typy rozvoje jsou sociální, osobnostní a morální. V prvním setkání proběhly aktivity Internetová seznamka, Důvěrník, Uhodl si?. Aktivity byly zaměřené na sociální rozvoj.

Druhé setkání bylo zaměřeno na osobnostní rozvoj. Proběhly tyto aktivity Společná kasa a Ideální partner. Ve třetím a zároveň posledním proběhla aktivita Hraní rolí, která byla zaměřena na morální rozvoj. Ve třetím setkání proběhla závěrečná reflexe všech aktivit.

Bakalářský projekt nebyl zaměřen na jeden typ aktivit. Žáci by měli zapojit nejen vědomosti, ale také představivost, komunikaci, pohybové dovednosti a zamyšlení se nad určitými tématy.

## **Citace:**

HELUS, Zdeněk. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1168-3.

JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-269-0.

KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0643-9.

LACA, Slavomír. *Výchova - rodina - hodnoty*. Brno: Institut mezioborových studií, 2013. ISBN 978-80-87182-32-1.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2018. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-9085-5.

MOŽNÝ, Ivo. *Sociologie rodiny*. Vyd. 2., upr. Praha: Sociologické nakladatelství, 2002. Základy sociologie. ISBN 80-86429-05-9.

MYERS, David G. *Sociální psychologie*. Přeložil Helena VAĐUROVÁ, přeložil Zuzana PASEKOVÁ, přeložil Milena BILDOVÁ. Brno: Edika, 2016. ISBN 978-80-266-0871-4.

NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1679-9.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.

SATIR, Virginia. *Kniha o rodině*. Praha: Institut Virginie Satirové, 1994. ISBN 80-901325-0-2.

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2015. ISBN 98-80262-0714-6

VALENTA, Josef. *Osobnosti a sociální výchova a její cesty k žákovi*. AISIS, 2006. ISBN 80-239-4908-X.

VALENTA, Josef. *Didaktika osobnostní a sociální výchovy*. Praha: Grada, 2013. ISBN: 978-80-247-8975-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-846-2.

ZELINOVÁ, Milota. *Hry pro rozvoj emocí a komunikace: koncepce a model tvořivě humanistické výchovy*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-197-6.

### **Citace Fotografie:**

SVOBODA Arnošt. Muž s pilou [foto]. Česká republika 2005 [online]. [Cit. 20. 4. 2020] Dostupné z: Soukromý archív Svoboda Arnošt

SVOBODOVÁ Eva. Nevěsta a dcera [foto]. Česká republika 2003 [online]. [Cit. 20. 4. 2020] Dostupné z: Soukromý archív Svobodová Eva

VACHALÍKOVA, Andrea. Dívka s Kuší [foto]. Česká republika [online]. [Cit. 20. 4. 2020] Dostupné z: Soukromý archív Vachalíková Andrea

### **Online citace:**

DUBEC, Michal. *Zásobník metod používaných v OSV*. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-02-9.

VLADIMÍR, Srb a kol. *Jak na osobnostní a sociální výchovu*. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-00-5.

Desatero bezpečného internetu [online]. [cit. 2019-11-02]. Dostupné z: <http://www.bezpecnyinternet.cz/deti/rady-pro-tebe/desatero-bezpecneho-internetu.aspx>

Jak vnímáme druhé – Aktivita pro inspiraci [online]. [cit. 2020-04-14]. Dostupné z: <http://www.vychovakobcanstvi.cz/jak-vnimame-druhe>

Město Vysoké Mýto. *Vysoke-myto.cz* [online]. [cit. 2019-03-12]. Dostupné z: <http://mesto.vysoke-myto.cz>

Sociální síť. *Bezpecnyinternet.cz* [online]. [cit. 2019-03-12]. Dostupné z: <http://www.bezpecnyinternet.cz/zacatecnik/socialni-site/default.aspx>

Rady pro uživatele. *Bezpecnyinternet.cz* [online]. [cit. 2019-03-12]. Dostupné z: <http://www.bezpecnyinternet.cz/zacatecnik/socialni-site/rady.aspx>

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělání. *Msm.cz* [online]. [cit. 2019-11-02]. Dostupné z: <http://www.msm.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/opatreni-ministryne-skolstvi-mladeze-a-telovychovy-kterym-se-1-1-1>

Rizika sociálních sítí. *Bezpecnyinternet.cz* [online]. [cit. 2019-03-12]. Dostupné z: <http://www.bezpecnyinternet.cz/zacatecnik/socialni-site/rizika.aspx>

Kontakty. *Zs-jiraskova.cz* [online]. [cit. 2019-03-12]. Dostupné z: <http://zs-jiraskova.cz/kontakty.php>

Fotogalerie. *Zs-jiraskova.cz* [online]. [cit. 2019-03-12]. Dostupné z: <http://zs-jiraskova.cz/fotogalerie.php>

Přípravná třída. *Zs-jiraskova.cz* [online]. [cit. 2019-03-12]. Dostupné z: [http://zs-jiraskova.cz/pripravna\\_trida.php](http://zs-jiraskova.cz/pripravna_trida.php)

Družina. *Zs-jiraskova.cz* [online]. [cit. 2019-03-12]. Dostupné z: <http://zs-jiraskova.cz/druzina.php>