



# LEKCE HVCM Z UČEBNIC MY JSME SVĚT

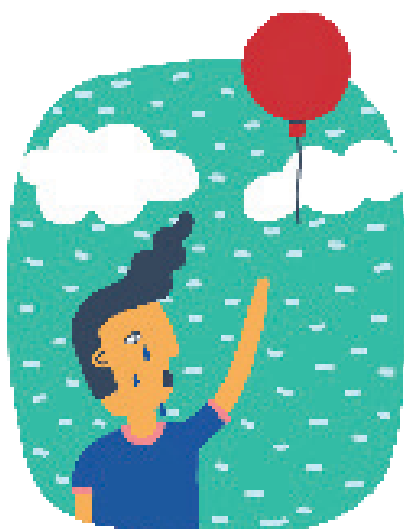
**Hodnotové vzdělávání Cyril Mooney** nabízí ucelené kurikulum pro Osobnostní a sociální výchovu v souladu s novým Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání. Lze jej využít v předmětové, integrované i tematické výuce. Učitelům poskytujeme podporu formou kurzů a metodických materiálů.

Základním nástrojem hodnotového vzdělávání jsou **učebnice My jsme svět** (10 sešitů pro žáky od 1. třídy základní školy po střední školu), které obsahují celkem 160 tematických lekcí.

## **Lekce systematicky rozvíjejí očekávané výsledky učení v těchto oblastech:**

- **Sebehodnota** – porozumění vlastním potřebám, emocím a hodnotám, rozvoj silných stránek, seberegulace, zvládnání stresu a náročných situací
- **Vztah k druhým i světu** – empatie, všímavost, ohleduplnost, respekt k odlišnostem, laskavost, spolupráce, vztah k duchovnímu rozměru života
- **Odpovědnost** – odpovědné rozhodování a svobodná volba, práce s pravidly, právy a povinnostmi, hledání osobního směřování
- **Pomoc a solidarita** – zájem o druhé, ochota pomáhat, schopnost požádat o pomoc, rozvoj sounáležitosti

Pro zakoupení učebnic je nutné absolvovat Základní kurz hodnotového vzdělávání.



## 1. STUPEŇ

# NERVOZITA

(Učebnice 4 Zkoumání pocitů, lekce 9)



**9 Nervozita**

Prečtěte si o Bětce a Robinovi.

Bětka musí zpívat na pódiu před velkým publikem. Obává se, že jí sežle trémou hlas.

Robin se plně učil na písečku. Je dobře připravený, ale boj se, že možná zapomní na něco důležitého.

Bětka i Robin jsou nervózní, bojí toho, co je před nimi. Je přirozené, že jsme nervózní, když chceme udělat něco dobře. Čiňte se náležitě stejně jako tyto dva? Kým se takto cítíte? Napíšte to zde.  
Jsem nervózní, když ...

Popíšte ve své skupině situaci, kdy jste se cítili opravdu nervózní.

Kždé skupině si vybere jednu situaci, kterou popíše celé třídě. Poslouchejte, co říkají ostatní skupiny.

Popovídejte si o užití v situacích, kdy jste nervózní nebo máte trému. Ubiťel napíšte na tabuli jejich seznam. Podržte se na něj, možná obsahuje něco z následujícího:

- před srozumitelným a lžím náj;
- během vystupování na pódiu;
- když se rozdávé vyavřídání.

Zapamatujte si, že všichni jsme někdy nervózní, ale i přes strach či nervozitu můžeme za sebou vydat to nejlepší. Zkusíte mít z výzvy radost a těšit se na ni.

Přemýšlejte o jedné věci, kterou můžete udělat, abyste nikdy tolik nervózní.

Možu ...

Vzpomněte si na situaci, kdy jste byli nervózní a zapíšte se sami sebou:

Pracovník jsem dost píně? Připravila jsem se dostatečně?

Popok je odpověď „ne“, vřtu, co v budoucnu udělat, abyste nikdy tolik nervózní? Jedna z ověřovaných metod, jak se při trémě uklidnit, je používat dech. Dýchejte pomalu a zhluboka. Pozorně svůj dech, jako by to byl malý míček, a nechte ho putovat z hlavy do břicha a zpět.

### OČEKÁVANÉ VÝSLEDKY UČENÍ OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCHOVY:

Všimá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírnění a vyhledání pomoci. (CSP-OSV-001-ZV5-002)

Určeno pro 4. třídu ZŠ

### ANOTACE

Lekce vede žáky k porozumění tomu, že nervozita, stres a tréma jsou přirozenou součástí života, zejména v situacích, kdy nám na výkonu záleží. Prostřednictvím sdílení zkušeností a práce s modelovými příběhy si žáci uvědomují, kdy a proč nervozitu prožívají. Zaměřují se na rozpoznávání vlastních pocitů a hledání způsobů, jak nervozitu zvládat. Učí se jednoduché strategie zklidnění (např. práce s dechem) a reflektují, jak jim může příprava a vlastní přístup pomoci zvládnout náročnou situaci. Na závěr formulují vlastní „návod“, jak si poradit s trémou.

### ROZVÍJENÉ HODNOTY:

- Vnímavost a citlivost vůči sobě i druhým (empatie)
- Sebepoznání a sebepečie
- Vytrvalost

### KONKRÉTNÍ CÍLE LEKCE (ŽÁK):

- popíše situace, ve kterých se cítí nervózně
- popíše způsob, jak se u něj nervozita projevuje
- všimá si prožívání ostatních v náročných situacích
- uvědomí si, že nervozita je běžná a přirozená emoce
- zná repertoár postupů k předcházení stresu a jeho zmírnění včetně míst a osob, na které se může obrátit

### DLOUHODOBÉ CÍLE:

- rozvíjí schopnost zvládat vlastní emoce v běžných i náročných situacích
- uvědomuje si vztah mezi přípravou a sebejistotou
- posiluje důvěru ve vlastní schopnosti
- učí se pracovat s emocemi druhých

### KRITÉRIA ÚSPĚCHU (pro hodnocení nebo portfolio)

#### Jak poznáme, že se cíle naplnily?

#### ŽÁK:

- dokáže identifikovat a popsat situace, ve kterých se cítí nervózně
- vytvoří jednoduchý seznam technik ke zmírnění nervozity a stresu
- dokáže si zvolit postup, jak si nervozitu zmírnit a popíše ho
- dokáže nabídnout postup i ostatním

### Předchozí a navazující lekce v učebnicích My jsme svět rozvíjející emoční inteligenci, odolnost a sebepečie:

- 1. třída: **Lekce Co skutečně potřebujeme?**
- 2. třída: **Lekce Mám srdce**
- 3. třída: **Lekce Vyrovnat se se zklamáním**
- 4. třída: Celý sešit se věnuje emocím (viz **Lekce Nervozita**)
- 5. třída: **Lekce Běžet závod**
- 6. třída: **Lekce Čas pro sebe**
- 7. třída: **Lekce Sebekontrola**
- 8. třída: **Lekce To je nuda!**
- 9. třída: **Lekce Musím vyhrát! (Zvládání neúspěchu)**

HODNOTOVÉ VZDĚLÁVÁNÍ A DOVEDNOSTI PRO ŽIVOT

# My jsme svět

## 4. Zkoumání pocitů



AUTORKA PŮVODNÍ UČEBNICE  
Lata Bhatia

HLAVNÍ ŠÉFREDAKTORKA  
Sestra Cyril Mooney (IBVM)

*Tvoje jméno:*

ILUSTRACE Marie Urbánková

## 9

## Nervozita



Přečtěte si o Bětce a Robinovi:

Bětka musí zpívat na pódiu před velkým publikem. Obává se, že jí selže trémou hlas.



30



Robin se pilně učil na písemku. Je dobře připravený, ale bojí se, že možná zapomněl na něco důležitého.

Bětka i Robin jsou nervózní, bojí toho, co je před nimi. Je přirozené, že jsme nervózní, když chceme udělat něco dobře.

Cítíte se někdy stejně jako tito dva? Kdy se takto cítíte? Napište to zde.

Jsem nervózní, když ... ..

.....



Popište ve své skupině situaci, kdy jste se cítili opravdu nervózně.

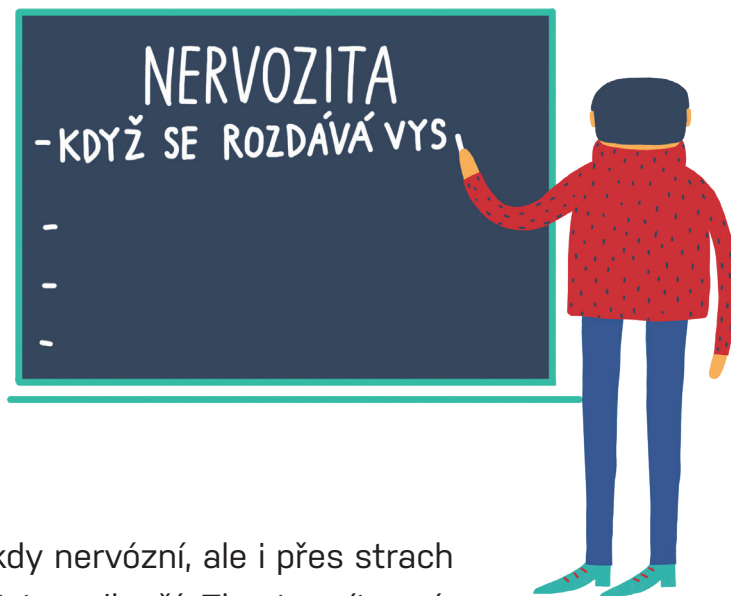


Každá skupinka si vybere jednu situaci, kterou popíše celé třídě. Poslouchejte, co říkají ostatní skupiny.



Popovídejte si s učitelem o situacích, kdy jste nervózní nebo máte trému. Učitel napíše na tabuli jejich seznam. Podívejte se na něj, možná obsahuje něco z následujícího:

- před zkoušením a během něj;
- během vystupování na pódiu;
- když se rozdává vysvědčení.



Zapamatujte si, že všichni jsme někdy nervózní, ale i přes strach či nervozitu můžeme ze sebe vydat to nejlepší. Zkuste mít z vý-  
zvy radost a těšit se na ni.



Přemýšlejte o jedné věci, kterou můžete udělat, abyste nebyli tolik nervózní.

Mohu ... ..

.....



Vzpomeňte si na situaci, kdy jste byli nervózní a zeptejte se sami sebe:

Pracoval/a jsem dost pilně?  
Připravil/a jsem se dostatečně?

Pokud je odpověď „ne“, víte, co v budoucnu udělat, abyste nebyli tolik nervózní?

Jedna z osvědčených metod, jak se při trémě uklidnit, je používat dech. Dýchejte pomalu a zhluboka. Pozorujte svůj dech, jako by to byl malý míček, a nechte ho putovat z hlavy do břicha a zpět.



Přečtěte si úryvek z článku v městských novinách:



32

...Denisa P. chodí do 8. třídy a tančí v dívčím souboru Sam Roma Sam. Několikrát se jim podařilo vyhrát cenu v celorepublikové taneční soutěži. Děvčata svým tancem, zpěvem, choreografií a krásnými kostýmy doslova očarovala porotu, která jejich vystoupení označila za balzám na duši. Když se Denisy ptali:

**Jaký je to pocit, stát na jevišti a tančit pro diváky?**

Odpověděla: „No, mám z toho docela trému. Ale zvládám to. Když začnu tančit, tak ta tréma zmizí.“

**A na co myslíš při tanci?** „Já nemyslím na nic. Prostě tančím a všechno ostatní hodím za hlavu.“ ...

**TRÉMU PŘEKONÁM!**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Napište a nakreslete vaše osobní návody na překonání nervozity a trémy. Listy s vašimi recepty připněte na nástěnku nebo z nich vytvořte plakát.