

I. stupeň ZŠ

2 ×

45  
min.



## 4. LEKCE:

# Jak žijeme, jaký máme životní styl

### Cíle:

Žáci popíší denní zvyklosti v odlišných situacích. Zmapují výrobky, které během dne používají.

Žáci si uvědomují, co je na výrobcích pro ně důležité a proč (estetika, funkčnost, propojenost a vztahy lidí, ...)

Žáci umějí rozhodnout, jaké vzorce chování jsou více a které méně odpovědné k životnímu prostředí a lidem. Dokáží srovnat své zvyklosti se zvyklostmi spolužáků a dospělých.

Žáci znají alternativy, které by mohli (sami nebo ti ostatní) přijmout.

Žáci si uvědomují některá environmentální rizika svého chování.

Žáci popisují své plány v různých časových horizontech. Hodnotí uskutečnitelnost svých vizí/přání v kontextu předchozích zkušeností.

Hodnotí je z určitých hledisek (např. co mu přinášejí za radost, jak pomáhají naplňovat jeho cíle, ...)

Žáci vyjadřují svou představu o vzdálené budoucnosti na příkladu konkrétní lidské aktivity.

### Anotace:

Stěžejní částí lekce bude přenesení získaných poznatků do konkrétních opatření v osobní i třídní či školní rovině. Žáci si v úvodu lekce zopakují nejdůležitější informace z příběhu výrobku, které se dozvěděli během předchozích lekcí. Úvodní opakování proběhne prostřednictvím pojmové mapy. Při jejím sestavování využijete výstupy z minulých lekcí. V další fázi se žáci seznámí s pojmem životní styl. Na základě vyprávění Týnky a Martina vysvětlíme, jak rozdílné životní styly mohou být. Následně pomocí pádových otázek zmapujeme s žáky, co vše během života (ne)potřebují, což bude východiskem pro rekapitulaci osobního životního stylu, resp. spotřebitelského chování a případně i třídního chování. Umožníme žákům zhodnotit, jak udržitelný život v souvislosti s jejich možnostmi vedou a zda a jak se chtějí posunout směrem k ještě udržitelnějšímu chování. Dáme žákům návod, jak si naplánovat konkrétní kroky k této změně. V závěrečné části umožníme žákům stát se vlivnými osobnostmi a navrhnout změny v širším měřítku.

*Poznámka: V lekci pracujte s navrhováním udržitelných opatření v osobní i třídní rovině. Uvědomujeme si, že reflexe v obou rovinách může být pro žáky náročná a že na práci v obou rovinách nemusí být dostatek času. Pro tuto lekci preferujeme práci s osobní rovinou žáka. Zároveň necháváme volbu na pedagogovi, podle třídního nastavení a atmosféry ve třídě. Rozumíme, že práce v osobní rovině může být náročná.*

## Struktura lekce:

AKTIVITA	ČAS	POMŮCKY
1. Co už víme	15 min.	<b>PL Pojmová mapa</b> – odpovědné chování (do každé skupiny, rozstříhané nebo 1x pro třídu ve větším formátu); Výstupy třídního a osobního portfolia z předchozích lekcí; Flip nebo větší papír, psací potřeby nebo provázky, lepidlo do každé skupiny
2. Co je to životní styl a jaký může být	15 min	<b>PL Návštěva u příbuzných</b> (dle potřeby do skupin nebo do dvojic)
3. Jak jsem na tom já	15 min.	<b>PL Pádové otázky</b> (pro každého žáka); Papír A3 (pro každého žáka) Pomůcky pro tvorbu koláže (časopisy, obrázky, psací potřeby, lepidla a nůžky)
4. Jak jsme na tom ve třídě	15 min.	<b>PL Pádové otázky</b> Výstup ze 2. lekce <b>PL Udržitelná pyramida</b> nebo flip.; <b>PL Dopis třídě</b>
5. Co bych napsal sám sobě?	15 min.	Obálka a dopisní papír pro každého žáka nebo <b>PL Dopis sobě</b>
6. Poselství „světu“	15 min.	Post-it, papíry, flipy, psací potřeby
7. Dohra – reflexe	Za měsíc (nebo dle dohody) 1 vyučovací hodina	Vyhodnocení osobních a třídních plánů v dohodnutém časovém termínu



### Odborné podklady:

- [Kvalita života](#)
- [Životní styl](#)
- [Odpovědné spotřebitelské chování](#)
- [Cirkulární ekonomika](#)

### Informace pro učitele:

- [Koláž jako nástroj sebereflexe](#)
- [Maslowova pyramida](#)

## Portfolio:

**Třídní:** Udržitelná opatření pro život ve třídě; poselství škole, městu, světu (i ve spolupráci s dalšími učiteli), pojmová mapa.

**Osobní:** Koláž životního stylu nebo vyplněná tabulka, moje plány do budoucna, moje předsevzetí.

## Před lekcí:

- Připravte si všechny výstupy třídního a osobního portfolia, které jste až doposud se žáky vytvořili.
- Koláž pro 3. aktivitu, Jak jsem na tom já je možné kvůli úspoře času vytvořit s žáky před lekcí. Požádejte o spolupráci kolegu/kolegyni, kteří mají v hodinách možnost pracovat se sebereflexí nebo výtvarnými technikami.

## Popis lekce:

### 1. Co už víme

Pro práci v této lekci je nezbytné si připomenout vše, co se žáci o výrobním cyklu a odpovědném chování dozvěděli. Na pomoc si vezměte výstupy osobního i třídního portfolia. Informace si děti připomenou ve skupinách, kde budou sestavovat pojmovou mapu. Při sestavování pojmové mapy se zaměřte na to, proč je důležité se jako spotřebitel chovat odpovědně – co toto chování přináší nám, naší rodině, našemu okolí, potažmo planetě Zemi.



*Ahoj děti, dneska ráno si pro mě Martin vymyslel překvapení. Prý už jsme toho zjistili o výrobě věcí, jejich nakupování a dalším životě tolik, že by ho zajímalo, jestli si z toho něco pamatujeme. A taky přemýšlel o tom, co s těmi všemi informacemi teď vlastně uděláme. Něco už jsme vlastně začali, když jsme se minule snažili předat je ostatním, ale co můžeme udělat my sami? Zkusíte nám s tím dneska pomoci?*



**Vytvořte živou pojmovou mapu** pomocí provázků a žáků. Každý žák dostane některý z pojmů a postupně se budou propojovat s ostatními. Vytvořte „páteř“, postupně se hlásí žáci a vysvětlují, s kým mají největší souvislost a jakou. Následně se propojí provázkem. Důležitost propojení může být znázorněna různými barvami nebo různou tloušťkou provázků.

*Martin připravil takovou hru se slovíčky. On si zopakoval všechno, co jsme se dozvěděli, když ji vyráběl, a já pak, když jsem z těch slov skládala pojmovou mapu. Taky mi to přišlo jako složitý název, ale nakonec to tak těžké nebylo a dost mě to bavilo. Stačilo poskládat slovíčka na papír a propojit je šipkami, aby bylo jasné, co s čím souvisí. Trochu těžší bylo pak to ještě doplnit o další informace. Ale našla jsem svoje zápisky a tak to šlo raz dva. Tady je malý příklad, jak jsem postupovala: Vzala jsem si následující slova: Používání výrobků, Péče o výrobky a Ohleduplné. Chvilí jsem musela přemýšlet, než jsem spojení našla. Ale pak jsem si vzpomněla a bylo mi to jasné: Šipky vedly od Používání výrobku k Péči o výrobky. Vedle pojmu používání jsem doplnila poznámku, že tričko peru, jen když je to nutné a dávám pozor, abych si ho neroztrhala. Ohleduplné jsem dala vedle šipky a dopsala, že pokud pečuji o výrobky, je to ohleduplné k přírodě (tričko mi déle vydrží) a k lidem, kteří ho vyrobili, protože si vážím jejich práce.*

Rozdělte děti do skupin a rozdejte do každé skupiny nastříhaný **PL Pojmová mapa – odpovědné chování**. Množství pojmů můžete redukovat a tím přizpůsobit věku a schopnostem žáků. Žáci budou sestavovat a lepit pojmovou mapu na větší papír. Do pojmové mapy dokreslí šipky, jak jednotlivé pojmy souvisejí, a případně dopíší vysvětlení nebo další pojmy, které je napadnou. V pojmové mapě je barevně odlišen nadpis Výrobní cyklus a fáze výrobního cyklu. Doporučujeme s těmito pojmy začít a společně je se žáky sestavit jako páteř pojmové mapy. Pojmy je možné sestavit do řady nebo do kruhu. Zde se nabízí možnost práce s informacemi o lineární a cirkulární ekonomice, viz příloha: **Cirkulární ekonomika**. Úvodní část (páteř pojmové mapy) můžete sestavit společně, v dalším sestavování budou žáci pokračovat ve skupinách nebo dvojicích. U mladších dětí sestavujte mapu společně, např. na magnetickou tabuli nebo na flip. V tomto případě si vytiskněte pojmovou mapu ve větším formátu. Pokud pracujete ve skupinách, výsledky sdílejte např. položením vytvořených map vedle sebe a hledáním shod a rozdílů.

## 2. Co je to životní styl a jaký může být

V následující části se s žáky zamyslete nad tím, k čemu vám získané informace mohou být dobré, k čemu je v běžném životě lze využít. Navažte na rozdíly v pojmových mapách z úvodní části lekce a na to, že rozdíly mohou vyplývat z různých životních stylů.



*Koukala jsem, kolik jsem se toho vlastně dozvěděla. A vy toho taky víte hodně, co? Takže co teď s tím? Přemýšleli jsme s Martinem, k čemu nám vlastně všechny tyhle informace jsou, a do toho vešla maminka do pokoje a viděla naši pojmovou mapu. Prohlédla si ji a řekla: „Vy se tady zamýšlíte nad svým životním stylem? Nebo co to tu tvoříte? Dejte mi ty špinavé skleničky, ať nezapínám myčku poloprázdnou, a nechám vás bádát dál.“ Životní styl? Věděly byste, děti, čemu se tak říká?*



- Zkuste se zamyslet, co tato slova znamenají?
- Existuje jen jeden životní styl nebo jich může být více?
- Napadá vás, jak by životní styl mohl souviset s tím, co jsme se naučili?



*Maminčina poznámka nás přiměla taky trochu pátrat po významu těch slov. Něco nám řekli rodiče a něco jsme vyčetli na internetu. Začali jsme pozorovat lidi kolem nás, jak a co dělají. Podle čeho výrobky nakupují a jak často, jestli přemýšlejí o přibězích výrobků, jak se k výrobkům chovají a co s věcmi dělají, když už je nepotřebují. Ale abychom informace a naše pozorování lépe pochopili, rozhodli jsme se pro experiment. Navštívíme naše příbuzné, strávíme s nimi víkend a budeme pozorovat, jak žijí. A průběh experimentu jsme pro vás sepsali. Tady jsou dva příběhy, které jsme zažili, je to příběh tety Marty a strejdy Pepina.*

Pro práci s textem rozdělte žáky do skupin. Starší žáci čtou text sami, mladším čtete text vy. Starším žákům rozdejte do každé skupiny **PL Návštěva u příbuzných**, tak, aby polovina skupin měla příběh Marty a polovina skupin příběh Pepina. Každá

skupina má papír na zapisování poznámek. Během čtení textu žáci v příběhu označí nebo z něj vypíší údaje, které podle nich vypovídají o (ne) odpovědném způsobu života. Zjištění skupin následně sdílejte ve třídě a společně porovnejte životní styly jednotlivých postav.



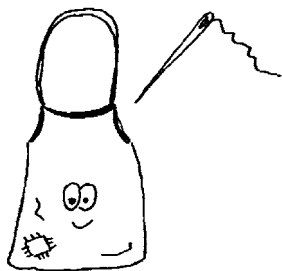
- Kdo se v příběhu choval odpovědně a kdo méně odpovědně?
- Umíš vysvětlit proč? Jak to ovlivňuje životní prostředí a lidi?
- Uměli byste poradit postavám, jak by mohly své chování změnit, aby bylo k přírodě a k lidem odpovědnější?

### 3. Jak jsem na tom já

V této části hodiny se zaměříme na sebereflexi žáků. Žáci si uvědomí, co je pro jejich život nejdůležitější, které věci a které osoby. Žáci budou odpovídat na připravené pádové otázky, které jim pomohou celým procesem sebereflexe projít. Odpovědi na otázky lze zaznamenat formou jednoduché koláže (návod viz níže) nebo odpovědět písemně do tabulky **PL Pádové otázky**. Nechte děti zvolit způsob, který jim je bližší – tvorbu koláže nebo zapisování odpovědí do tabulky. Pokud děti budou tvořit koláž, netiskněte jim tabulku, ale otázky promítněte nebo napište na tabuli. Návod na tvorbu koláže a její využití při sebereflexi najdete v příloze **Koláž jako nástroj sebereflexe**.



*Už víte, stejně jako my, že lidé žijí různým způsobem, tedy různými životními styly. Je nám jasné, že každý člověk na světě má pro svůj život jiné podmínky. Jeho životní styl ovlivňuje místo, kde žije, lidé, s kterými žije, ale i další věci. Ať už to jsou přírodní podmínky, kulturní zvyklosti – např. náboženství, ale i míra bohatství země apod. Už jsme zjistili, jak žije naše teta a strýc, ale jaký životní styl je tedy ten náš? Co vlastně opravdu potřebujeme pro přežití, co proto, že je to součástí našeho životního stylu, a co bychom vlastně ani mít nemuseli? Je ten náš životní styl jiný, než bychom třeba chtěli mít, až budeme dospělí? Přemýšleli jsme s Martinem, jak o sobě všechny ty věci zjistit co nejlépe. Napadlo nás, zkusit si odpovědět na sedm pádových otázek. Zkuste to s námi. Určitě o sobě objevíme něco nového.*



Po sestavení koláže nebo zaznamenání odpovědí do tabulky si žáci barevně vyznačí věci, které jsou pro ně nezbytné (bez kterých nemohou být) a pokud vědí, doplní si důvod, proč tomu tak je. Jinou barvou si označí věci, které by mít vlastně nemuseli (bez kterých by se obešli). Dále mohou označit věci, které by mohli s někým sdílet, které by si mohli půjčovat apod. Inspirujte se Udržitelnou pyramidou z 2. lekce. Povídejte si o přínosech a bariérách těchto možností.

Po společné diskusi vyzvěte žáky, aby si zapsali odpovědi na následující otázky. Ti, kteří vyplňovali tabulku, mají otázky přímo v PL a těm, kteří tvořili koláž, otázky napište na tabuli a žáci si na otázky odpovědí pod koláž nebo na druhou stranu koláže.



- Zamyslete se, kterému životnímu stylu z našich příběhů se blížíte více?
- Zamyslete se, proč to tak je?
- Chtěli byste, aby se váš životní styl v dospělosti něčím lišil od toho dnešního? Čím?

Protože se jedná o osobní rovinu, nechte výsledky sdílet pouze žáky, kteří chtějí.

### 4. Jak jsme na tom ve třídě

Protože jsme se třídnímu životu věnovali už v minulé lekci, je možné tuto část z časových důvodů vynechat nebo zařadit do některé z dalších hodin. Podobným způsobem jako v předcházející části lekce zjistíte potřeby žáků v rámci třídy.



*Zjistili jsme, jak fungujeme v osobním životě a nyní si zmapujeme to, jak žijeme ve třídě/případně ve škole. Opět si odpovězte na otázky jako v předchozí části.*

Pracujte společně a odpovědi na otázky zapisujte do **PL Pádové otázky** ve větším formátu, na flip nebo na tabuli. Pro práci se třídou můžete vybrat jen některé otázky. Svá zjištění vztáhněte k **PL Udržitelná pyramida**, kterou jste vytvořili v 2. lekci. Hledejte, co byste ještě mohli v rámci třídy či školy vylepšit, a naplánujte konkrétní opatření.

Vyhodnoťte, které ze zjištěných informací směřují k udržitelnému chování třídy, co v rámci třídy již teď pro udržitelnost děláte, a barevně je označte. Dále zjistěte, co byste ve třídě chtěli zlepšit, a naplánujte změnu. Pokud se rozhodnete něco zlepšovat, je důležité si stanovit termín, kdy zkontrolujete, zda se vám daří naplánované úkoly plnit. Můžete se bavit o tom, jak pracovat s pomůckami, učebnicemi nebo nábytkem.



*Poté co jste odpovědi vyhodnotili a porovnali s Udržitelnou pyramidou z druhé lekce, hledejte, co byste mohli ve vašem třídním životě zlepšit. Odpovězte si na otázky.*



- Co se nám ve třídě daří dělat udržitelně/odpovědně a chceme to dále dodržovat?
- Co bychom chtěli zlepšit?
- Jak toho chceme dosáhnout?

Odpovědi na tyto otázky si zaznamenejte na flip a vyvěste ve třídě případně napište třídě dopis **PL Dopis třídě**.



*Určitě jste se ve třídě rozhodli pro nějaká zlepšení. V tomto případě je důležité naplánovat konkrétně první 3 kroky a stanovit si termín, kdy si zkontrolujete, zda se tyto kroky daří plnit. Pokud se opatření plnit nedaří, popovídejte si o tom, proč se to nedaří, a zkuste najít jiné řešení, pokud to lze.*

## 5. Co bych napsal sám sobě?

V této části se zaměříme na vyhodnocení vlastních zvyků a na hledání zlepšení v osobním životě. Žáci napíší sami sobě dopis, který si za měsíc vyhodnotí.



*Jak se vám odpovídalo na všechny ty otázky? Něco bylo fakt dost těžké, ale výsledek se mi moc líbí. Když jsme si s Martinem všechno prohlíželi, říkali jsme si, že něco je super, ale něco bychom asi mohli změnit. Zkusíme si napsat dopis a pochválit se za to, co se nám daří, a naplánujeme si, co zkusíme dělat jinak. Dám svůj dopis pak Martinovi, aby mi ho za půl roku strčil do schránky a já se mohla podívat, jestli se mi podařilo něco změnit. A stejně tak to můžete udělat vy a třeba vám pak vaše „dopisy sobě“ pošle paní učitelka.*

Žáci napíší dopis sami sobě **PL Dopis sobě**, pochválí se v něm za to, co jim jde, a zkusí si vymyslet několik věcí, které by rádi změnili. Při psaní mohou listovat svými portfolii, kde mají nějaké plány už i zaznamenaný, a mohou tedy čerpat inspiraci z nich.

Žáci mohou do svého plánu napsat i zdánlivé maličkosti nebo pouze jednu drobnou věc. Důležité je, aby si zapsali 3 konkrétní kroky, jak chtějí plánovanou změnu provést. Domluvte se společně, kam dopisy uložíte a konkrétní termín, kdy je děti dostanou a zhodnotíte, jak se změny povedly nebo nepovedly uskutečnit. Není důležité, aby se změna vydařila, ale aby se o ni žáci pokusili a byli schopni zhodnotit, co se podařilo, co ne a proč. Pokud se nedařilo, je důležité vyhodnotit, jak svůj plán pozměnit nebo přehodnotit, pokud se ukázal jako nereálný.







- Co se mi daří dělat udržitelně/odpovědně a chci to dále dodržovat?
- V čem se chci posunout dopředu, co chci změnit?
- Jak toho chci dosáhnout? Zde si napiš 3 kroky, jak toho chceš dosáhnout.



*Své odpovědi napište jako dopis sami sobě. Domluvte se ve třídě, že si dopis uložíte na jedno místo a za měsíc se k němu vrátíte a vyhodnotíte si ho.*

## 6. Poselství „světu“



*Tak jsem svůj dopis zalepila do obálky a předala Martinovi. Ten mi dal zase ten svůj. Tak jen doufám, že ho někde neztratím, to by byl průšvih. Napsala jsem si tam asi trochu moc věcí, ale uvidíme. A možná, že některé ani nepůjdou udělat. Asi bych k některým potřebovala, aby se změnily i věci, které sama neovlivním. Na takové věci asi člověk narazí v životě často. Líbilo by se mi, kdybych se na chvíli mohla změnit třeba ve starostu a udělat za něj rozhodnutí. Do koho byste se chtěli vtělit vy? A co byste změnili? Jsme na to s Martinem opravdu zvědaví.*

Vyzvěte žáky, ať si vyberou, kým by chtěli být a co by změnili. Z nabízených možností níže, vyberte ty, které vám přijdou pro třídu nejefektivnější a které z časového hlediska stihnete.



Co bych změnil, kdybych

1. byl rodičem
2. byl ředitelem školy
3. byl starostou obce/hejtmanem města...
4. byl prezidentem
5. byl/a milionář/ka
6. byl/a hollywoodská hvězda



**S těmito vzkazy je možné pracovat i dále,** např. v dalších hodinách nebo ve spolupráci s kolegy (výtvarná výchova, pracovní činnosti, IT) a vytvořit z nich poselství. Nápady lze také dále diskutovat, např. s vedením školy nebo představiteli obce či města.

Své nápady žáci napíší a budou je sdílet na společné nástěnce nebo flipu (sdílet mohou anonymně nebo s podpisem). S mladšími žáky diskutujte společně a zapisujte jejich odpovědi na plakát. Starším žákům rozdejte lepíky (post-it) nebo malé papírky a vyzvěte je, aby na ně napsali, do koho se vtělili a svá doporučení. Papírky pak nalepte na společný plakát nápadů nebo na společné poselství. Pokud se žáci budou vtělovat do různých osob, vyhradte na flipu určitou část pro danou osobu nebo odpovědi barevně odlište (barevné tužky nebo barevný papír). I tento výstup sdílejte společně s třídním portfoliem.

Dejte žákům čas, aby si poselství přečetli, a diskutujte o tom, která doporučení jim přijdou zajímavá, která se dají uskutečnit hned, která později...



*A tady se s vámi, milé děti, rozloučíme a doufáme, že si na nás třeba při nákupu nebo při starání se o své hračky nebo o své oblečení vzpomenete. Ale to není všechno, rádi se s vámi opět potkáme. Navrhujeme třeba za měsíc. To bychom se totiž vrátili k našim dopisům a zjistili bychom společně, jak se nám podařilo naše plány uskutečnit.*

**Dohra – reflexe:** Vyhodnocení vlastních či třídních opatření v dohodnutém časovém termínu – např. za měsíc.

Stanovte si s žáky termín, kdy se vrátíte k předsevzetím, která jste si dnes zapsali, abyste je zhodnotili. Na této schůzce lze také zhodnotit akci, kterou jste si naplánovali ve 3. lekci. Toto může proběhnout v rámci třídnické hodiny. Na této schůzce se můžete vrátit k nápadům, které během lekcí vznikly a chtěli byste je uskutečnit.

**Pokud potřebujete metodickou nebo praktickou podporu pro vyhodnocení změn na závěr projektu nebo s pokračováním práce v projektu zapojte se do aktivit programu Ekoškola: [www.ekoskola.cz](http://www.ekoskola.cz)**