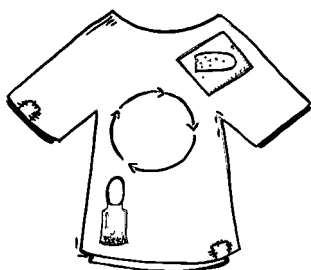


II. stupeň ZŠ

2 × 45 min.



4. LEKCE:

Jak žijeme, jaký máme životní styl

Cíle:

Žáci si uvědomují své spotřební zvyklosti a kriticky je hodnotí; plánují svou „spotřební budoucnost“ nebo generují nápady.

Žáci hodnotí „dobré“ a „špatné“ aspekty spotřebních rozhodnutí, a to z více hledisek (pro jedince, pro rodinu, společenství atd.)

Žáci dokáží popsat odlišnost svých vzorců chování od vzorců jiných lidí například místně a časově vzdálených.

Žáci realizují drobné dlouhodobé změny v chování v souladu s principy odpovědné spotřeby.

Žáci si vytváří vlastní principy volby mezi různými možnostmi (např. hodnotově založené) a znají základní postupy hodnocení environmentálních dopadů (ekologická stopa). Uvědomují si, že spotřebu a kvalitu života lze oddělit.

Anotace:

Stěžejní částí lekce je uplatnění získaných poznatků v běžném životě (na úrovni osobní či v rámci třídy či školy).

Žáci si v úvodu lekce zopakují nejdůležitější informace z příběhu výrobku, které se dozvěděli během předchozích lekcí. Následně se seznámí s životními styly a ty porovnají se způsoby života, které znají nebo které žijí. V lekci pracujeme s typologií životních stylů nazvanou LOHAS (Lifestyle Of Health And Sustainability). Typologie je nazvána podle prvního typu životního stylu. Vybrali jsme ji proto, že zohledňuje péči o zdraví, životní prostředí, osobní rozvoj, trvale udržitelné chování, etiku a sociální spravedlnost.

Žáci v lekci zrekapitulují svůj život, respektive to, co během života nakupují a používají, a to formou koláže. Zamyslí se nad tím, které výrobky jsou pro ně nejdůležitější a které by mohli ve svém životě postrádat. Svá zjištění porovnají s typologií životních stylů. Zhodnotí svůj dosavadní životní styl a přemýšlí nad tím, zda se chtějí posunout k více udržitelnému životnímu stylu, a případně jak toho docílit. Následně naplánují konkrétní kroky k této změně. V rámci Shrnutí si odpoví na otázky, co by chtěli měnit, pokud by byli vlivnými osobami.

Poznámka: V lekci budeme pracovat 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, aby rozhodl podle třídního nastavení a atmosféry ve třídě.



Spolupracujte s kolegy z dalších předmětů (informační technologie, společenské vědy), domluvte se, zda chcete témata a myšlenky dále rozvinout a jakým směrem.

Struktura lekce:

AKTIVITA	ČAS	POMŮCKY
1. Co už víme	20 min.	PL Pojmová mapa – odpovědné chování (do každé skupiny, rozstříhané nebo 1× pro třídu ve větším formátu) Výstupy třídního a osobního portfolia z předchozích lekcí. Flip či větší papír, psací potřeby nebo provázky, lepidlo do každé skupiny
2. Životní styl a jaký může být	10 min.	PL Životní styly (pro každého žáka nebo do skupin)
3. Jak jsem na tom já	15 + 10 min.	PL Pádové otázky (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/ve škole	15 min.	PL Pádové otázky ; Papír do skupin, psací potřeby. PL Udržitelná pyramida spotřebitele ; PL Dopis třídy
5. Co bych vzkázal sám sobě?	10 min.	Obálka a dopisní papír nebo PL Dopis sobě (pro každého žáka)
6. Poselství „světu“	10 min.	Post-it, papíry, flipy, psací potřeby
Dohra – reflexe	Za měsíc (nebo dle dohody) 1 vyučovací hodina	Vyhodnocení vlastních či třídních kroků 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, pojmová mapa.

Osobní: Koláž životního stylu, osobní plány pro udržitelnější život.

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 spotřebitelském chování dozvěděli. Informace si žáci připomenou ve skupinách, kde budou sestavovat pojmovou mapu. Na pomoc si vezměte výstupy osobního i třídního portfolia.

Při sestavování pojmové mapy se zaměřte:

1. na to, proč je důležité se jako spotřebitel chovat odpovědně – co to přináší nám, naší rodině, našemu okolí a Zemi.
2. na propojenost všech účastníků a vstupů a výstupů v příběhu výrobku – lidí, přírody a ekonomiky.

Rozdělte žáky do skupin a rozdejte do každé skupiny nastříhaný **PL Pojmová mapa – odpovědné chování**. V případě potřeby můžete množství pojmů redukovat a tím aktivitu přizpůsobit věku a schopnostem žáků. Pojmovou mapu tvoří každá skupina na vlastní flip nebo velký papír. Pojmy v PL mohou žáci doplnit pojmy vlastními. Nechte žáky dokreslovat a dopisovat vlastní propojení a souvislosti.

Poznámka: Příklad pro práci s pojmovou mapou: Při výběru slov: **Používání výrobků, Péče o výrobky a Ohleduplné**. Šipky mezi pojmy vedou od Používání výrobku k Péči o výrobky. Vedle pojmu používání může být doplněna poznámka, že se tričko pere, jen když je to nutné a ohleduplně se užívá. Ohleduplné je umístěno vedle šipky a je zde dopsáno, že pokud se pečuje o výrobky, je to ohleduplné k přírodě (tričko déle vydrží) a k lidem, kteří ho vyrobili, protože si vážíme jejich práce.

V pojmové mapě je barevně odlišen nadpis Výrobní cyklus a fáze výrobního cyklu. Doporučujeme s těmito pojmy začít a společně se žáky je sestavit jako páteř pojmové mapy. Fáze výrobního cyklu je možné sestavit do řady nebo do kruhu. Zde se nabízí možnost práce s informacemi o lineární a cirkulární ekonomice. Pojmové mapy sdílejte, např. jejich položením vedle sebe a hledáním shod a rozdílů.

Poznámka: V následujících částech lekce zvažte dle schopností a věku žáků do jaké hloubky chcete pracovat s kategoriemi životních stylů. Lze použít i příběh pro I. stupeň **PL Návštěva u příbuzných** – kde jsou zmíněny 2 životní styly.

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.

Zaměřte se na pojem životní styl a rozeberte ho **metodou brainstormingu**. Po zapsání všech nápadů k pojmu životní styl diskutujte a diskuzi směřujte ke stanovení definice životního stylu. V rámci diskuze se zabývejte i životními styly v různých částech světa nebo historickým porovnáním s životním stylem rodičů a prarodičů.

Vyzvěte žáky, aby si samostatně nebo ve dvojicích vytvořili definici životního stylu a zapsali si ji do osobního portfolia. Pro porovnání jim rozdejte nebo promítněte definici životního stylu viz **PL Definice životního stylu**. Žáci definici porovnaj a upraví nebo doplní.

Po diskuzi odpovězte na následující otázky:

- Existuje jen jeden životní styl nebo jich může být více?
- Podle čeho životní styly dělíme?

3. Jak jsem na tom já

V této části lekce 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 – 1. strana **PL Pádové otázky** (PL bude součástí osobního portfolia), které jim pomohou celým procesem sebereflexe projít. Odpovědi na otázky žáci zaznamenávají formou jednoduché koláže (**Koláž jako nástroj sebereflexe**). Dejte žákům možnost si na otázky odpovědět písemně a pak teprve tvořit koláž, nebo je nechte rovnou tvořit koláž. Volbu nechte na nich dle jejich potřeb a osobnostního typu. Pokud nemáte dostatek obrázků nebo časopisů pro koláž, nahraďte obrázky psaním a kreslením.



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.





Zkuste se žáky ke každému životnímu stylu **najít významnou nebo známou osobnost** (sportovce, vědce, herce, regionální osobnost apod.), která by mohla být reprezentantem daného životního stylu. Nechte žáky zdůvodnit výběr osobnosti. Pracujte s odhadem nebo výraznými mediálními rysy, upozorněte na rizika, že realita může být odlišná (kdo bude mít zájem může bádát do hloubky ve volném čase).

Po sestavení nebo v průběhu tvorby koláže si žáci barevně vyznačí věci, které jsou pro ně nezbytné (bez kterých nemohou být) a 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 spotřebitele z 2. lekce. Pověďte si o přínosech a bariérách těchto možností. Zde je možné pracovat s **Maslowovou pyramidou** a diskutovat o potřebách, které je k požívání a užívání věcí vedou.

Nyní mají žáci dostatek informací k tomu, aby vyhodnotili vlastní životní styl a porovnali ho s možnostmi, které nabízí systém LOHAS. Pro toto porovnání využijte pohybovou aktivitu „5 rohů“. Popisy jednotlivých životních stylů (**PL Životní styly**) vyvěste ve třídě na 5 míst („5 rohů“). Dejte žákům čas na to, aby prošli jednotlivá stanoviště a seznámili se s jednotlivými životními styly.

Poté co si žáci přečtou popis životních stylů, mají za úkol vyhodnotit vlastní koláž, porovnat ji s nabízenými životními styly a stoupnout si k označení, které mu se nejvíce blíží. Vyzvěte žáky, aby svá zjištění sdíleli. Pro navození větší otevřenosti ve sdílení (záleží na naladění třídy a na vás) můžete sdílet „své osobní“ pojetí životního stylu. Dbejte v této osobní rovině na bezpečnou diskuzi. Diskutujte také o tom, jak se životní styly mohou prolínat i o tom, jak si životní styl volíme – velice často intuitivně, nicméně ho můžeme volit nebo měnit vědomě.

Po společné diskuzi žáci zapíší odpovědi na otázky na 2. stranu **PL Pádové otázky**.

- Zamysli se, kterému životnímu stylu z našich příběhů se blížíš více?
- Zamysli se, proč to tak je?
- Chtěl/a bys, aby se tvůj životní styl v dospělosti něčím lišil od toho dnešního? Čím?

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



Vyzvěte žáky, aby sestavili (podobně jako v 2. lekci) svou vlastní aktuální pyramidu odpovědného spotřebitele.

4. Jak jsme na tom ve třídě/ve škole

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/školy. Obdobně odpovězte na otázky **PL Pádové otázky**.

Pracujte společně a odpovědi na otázky zapisujte na flip nebo na tabuli. Pro práci se třídou můžete vybrat jen některé otázky. Svá zjištění vztáhněte k **PL Udržitelná pyramida spotřebitele**, kterou jste vytvořili v 2. lekci. Vyhodnoťte, co v rámci třídy či školy již teď pro udržitelnost děláte, a hledejte, co byste ještě mohli v rámci třídy či školy vylepšit. Naplánujte konkrétní akci nebo opatření. Naplánujte kroky, jak tuto změnu chcete uskutečnit (vytvořte podobný plán pro změnu, jako jste tvořili ve 3. lekci pro akci). Pokud se rozhodnete něco zlepšovat, je důležité si stanovit termín, kdy zkontrolujete, zda se vám daří naplánované úkoly plnit.

5. Co bych vzkázal sám sobě?

V této části se žáci zaměří na vyhodnocení vlastního chování a návyků a na hledání zlepšení v osobním životě. Žáci napíší dopis sami sobě **PL Dopis sobě**, ve kterém si odpoví na následující otázky:

- 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? Napiš 3 konkrétní kroky.

Při psaní dopisu žáci pracují se svými osobními portfolii, kde mají z předchozích lekcí některé plány či nápady zaznamenaný a mohou z nich čerpat.



V rámci zlepšení se můžete bavit o tom, jak pracovat s pomůckami, učebnicemi nebo nábytkem.



Aktivitu Poselství světu lze uskutečnit on-line. Např. vytvořit online nástěnku (např. v aplikaci Padlet), na kterou budou žáci umisťovat vzkazy pod vybranou identitou (např.: jsem youtuber a natočil bych sérii videí o mladých lidech, kteří rádi nosí věci po babičce).



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

Žáci mohou do svého dopisu 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 vaše dopisy uložíte a konkrétní termín, kdy se k dopisům společně vrátíte 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, ukázal-li se jako nereálný.

6. Poselství „světu“

V předcházející části lekce žáci zaznamenali poselství sami sobě. Je možné, že pro ně některé změny budou těžké a potřebovali by, aby se změnily i věci, které žáci sami ovlivnit nemohou. Proto jsme zařadili následující aktivitu, ve které se žáci převtělí do osobností (viz nabídka níže) a budou psát a sdílet návrhy toho, co by chtěli změnit, pokud by měli tu možnost.

Poznámka: Z nabízených možností níže vyberte ty, které vám přijdou pro třídu nejefektivnější a které z časového hlediska stihnete.

Vyzvěte žáky, aby si představili, že se ocitli v pozici osob z nabídky níže, a zamysleli se nad tím co, by chtěli změnit, pokud by měli možnosti dané osoby.

Co bych změnil, kdybych

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

Své nápady žáci zapíší a budou je sdílet na společné nástěnce nebo flipu (sdílet mohou anonymně nebo s podpisem). Rozdejte žákům lepíky (post-it) nebo malé papírky a vyzvěte, aby na ně zapsali:

1. do koho se převtělili,
2. své návrhy a doporučení na změny.

Papírky pak umístíte na společný plakát/nástěnku 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...

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 dnes zapsali do dopisů. Ideální je měsíc, kdy žáci ještě úplně nezapomenou, co dělali, a zároveň mají čas něco změnit/vyzkoušet. Předsevzetí pak společně vyhodnotte a domluvte se, jak s nimi budete dále nakládat. Hodnocení může proběhnout v rámci třídnické hodiny. Na této schůzce lze také zhodnotit akci, kterou jste si naplánovali ve 3. lekci, a můžete se vrátit i k dalším nápadům, které během lekcí vznikly a chtěli byste je realizovat.

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