

SŠ

2 ×

45
min.

4. LEKCE:

Jak žijeme, jaký máme životní styl

Cíle:

Žáci umějí popsat svůj životní styl, hodnotí „dobré“ a „špatné“ aspekty konkrétních spotřebních rozhodnutí. Žáci vysvětlí důvody volby konkrétních vzorců chování v různých situacích.

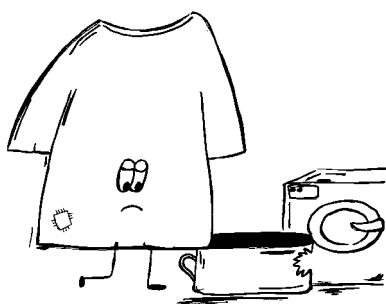
Žáci v rámci pozorování popisují odlišné životní styly a zdůvodňují jejich pozitiva a negativa (další životní styly – např. ty, kterých by chtěl dosáhnout, které jsou nežádoucí atd.)

Žáci analyzují své zvyklosti ve vztahu k environmentálním limitům. Zohledňují souvislosti s osobní spotřebou.

Žáci v rámci sledování svého životního stylu identifikují konkrétní prvky, které jsou v nesouladu s principy odpovědné spotřeby, navrhují postup jejich změny a realizují ji.

Žáci plánují dlouhodobé změny svého chování v souladu s principy odpovědné spotřeby.

Žáci popisují svou představu vlastní budoucnosti a aktivně přistupují ke své budoucnosti, vytváří strategie v souladu s myšlenkami odpovědné spotřeby.



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 naopak 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 změnit, 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) Flip nebo větší papír, psací potřeby, lepidlo (do každé skupiny) Výstupy třídního a osobního portfolia z předchozích lekcí
2. Jak jsem na tom já	25 min.	PL Životní styly (pro každého žáka nebo do skupin) PL Pádové otázky (pro každého žáka) Papír A3 (pro každého žáka) Pomůcky pro tvorbu koláže (časopisy, obrázky, psací potřeby, lepidla a nůžky)
3. Co bych vzkázal sám sobě	15 min.	Obálka a dopisní papír nebo PL Dopis sobě (pro každého žáka)
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 třídě
5. Poselství „světu“	10 min.	Post-it, papíry, flipy, psací potřeby
6. Shrnutí	5 min	
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; moje plány do budoucna.

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 nebo ve dvojicích sestavením pojmové mapy. 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.



Vytvořte živou pojmovou mapu pomocí provázků a žáků. Každý žák dostane některý z pojmů a postupně se budou propojovat s ostatními. Vytvořte „páteř“ pojmové mapy a propojte ji provázkem s dalšími žáky. Žáci se postupně hlásí a vysvětlují s kým (s jakým pojmem) mají největší souvislost a vysvětlí jakou. Následně se propojí provázkem. Takto postupujte, dokud se nepropojí všichni žáci. Důležitost propojení může být znázorněna různými barvami nebo různou tloušťkou provázků.



Zkuste se žáky ke každému životnímu stylu **najít významnou nebo známou osobnost/i** (sportovce, vědce, herce, regionální osobnosti 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).

Rozdělte žáky do skupin nebo do dvojic a rozdejte do každé skupiny či dvojice nastříhaný **PL Pojmová mapa – odpovědné chování**. Pojmovou mapu tvoří každá skupina, resp. dvojice na vlastní flip nebo velký papír. Pojmy v PL mohou žáci doplnit pojmy vlastními. Dejte žákům možnost dokreslit a dopsat 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. Doporučte žákům s těmito pojmy začít a sestavit je 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**. Pokud pracujete ve skupinách, výsledky sdílejte, např. položením vytvořených map vedle sebe a hledáním shod a rozdílů.

2. 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, a vyhodnotí, jakým životním stylem žijí. Žáci budou odpovídat na připravené pádové otázky – 1. strana **PL 7 pádových otázek** (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, nahradte obrázky psaním a kreslením.

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. Kdo chce sdílet své informace z koláže. Diskutujte o tom, proč určité věci potřebujete a jiné ne. Diskutujte o tom, proč má každý jiné potřeby, využijte Maslowovu pyramidu. Povídejte si o přínosech a bariérách možností udržitelné pyramidy.

Nyní mají žáci dostatek informací k tomu, aby vyhodnotili vlastní životní styl a porovnali ho s možnostmi, které nabízí typologie LOHAS. Rozdejte žákům **PL Životní styly**. Dejte žákům čas na to, aby si prostudovali PL a seznámili se s jednotlivými životními styly.

Nyní žáci vyhodnotí vlastní koláž a porovnájí ji s nabízenými životními styly. Výsledky sdílejte. Ke sdílení využijte pohybovou aktivitu „5 rohů“. Popisy nebo označení jednotlivých životních stylů vyvěste ve třídě na 5 míst („5 rohů“). Vyzvěte žáky, aby se postavili k označení, kterému se nejvíce blíží jejich životní styl, případně, pokud nejsou vyhraněný typ, se postaví do prostoru tak, aby bylo zřejmé, mezi kterými styly se nachází.

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 zapíšou odpovědi na otázky na 2. straně **PL 7 pádových otázek**.



- Zamyslete se, kterému životnímu stylu z našich příběhů se blížíte více?
 - Zamyslete se, proč to tak je?
 - Co se mi v rámci udržitelného chování daří dělat a co chci dále dodržovat?
 - Chtěli byste, aby se váš životní styl v budoucnosti 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.

3. 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 napíšou dopis sami sobě, ve kterém si odpoví na následující otázky:



- Co se mi daří dělat udržitelně/odpovědně a chci to dále dodržovat?
- Chci něco zlepšit, v něčem se v rámci odpovědného chování posunout dopředu?
- Pokud ano, napiš konkrétní věc/opatření. Může jich být více.
- Jak toho chceš dosáhnout? Napiš si 3 kroky, jak toho chceš dosáhnout.
- Pokud ne, zdůvodni proč.

Při psaní dopisu **PL Dopis sobě** žáci pracují se svými osobními portfolii, kde mají z předchozích lekcí některé plány či nápady zaznamenané a mohou z nich čerpat. 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 dopisy uložíte a na termínu, 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 plán pozměnit nebo přehodnotit, jestliže se ukázal jako nereálný.



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 jiné vyučovací hodiny. Podobným způsobem jako v předcházející části lekce zjistíte, jak se vám daří odpovědně chovat ve třídě/škole. V rámci třídy/školy si odpovězte otázky z **PL 7 pádových otázek** (ze 7 otázek vyberte ty, které jsou pro třídu aktuální) a následně odpovězte na obdobné otázky z předchozí části lekce.



- Co se nám daří ve třídě dělat udržitelně/odpovědně a chceme to dále dodržovat?
- Chceme ve třídě něco zlepšit, v něčem se v rámci odpovědného chování posunout dopředu?
- Pokud ano, napište si konkrétní věc/opatření. Může jich být více.
- Jak toho chcete dosáhnout? Napište si 3 kroky.
- Pokud ne, zdůvodněte, proč to tak je.



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

Svá zjištění vztáhněte k **PL Udržitelná pyramida** spotřebitele, kterou jste vytvořili ve 3. lekci. Vaše opatření a konkrétní kroky si запиšte a vyvěste na viditelné místo nebo napište dopis třídě **PL Dopis třídě**. Pro změnu, kterou chcete uskutečnit, vytvořte plán (obdobný jako plán pro akci, viz 3. lekce). Také si dohodněte a zaznamenejte, co, kdo konkrétně pro danou věc udělá, a termín toho, kdy vyhodnotíte, zda se opatření podařilo realizovat.



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 (Vv, pracovní činnosti, IT), a vytvořit z nich poselství. Vybrané nápady lze také dále diskutovat, např. s vedením školy nebo představiteli obce či města.

5. Poselství „světu“

V předcházející části lekce žáci zaznamenali poselství sami sobě a vzkaz třídě. 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 je, aby na ně zapsali:

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

Papírky pak umístěte na společný plakát/nástěnku nápadů nebo na společné poselství. Jednotlivým osobnostem vyhradte určitou část na plakátu 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 vyhodnoťte 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

