

ÚCTA K SOBĚ A DRUHÝM



Doplňte správná písmenka do citátu a řekněte, co je jeho podstatou.

1	2	3	2	4	6	5	7	8		9	2		10	11	4	6

12		13	16	15	14	,	10	11	4	6		12

17	18	5	19	20	3		2

16	17	1	16	21	14	17	9	16	13	4		22	2

21	2	24	8		12	16	9	24	9	25

1	2	3	4	5
P	A	M	T	J

6	7	8	9	10
U	T	E	N	Ú

11	12	13	14	15
C	K	S	Ě	B

16	17	18	19	20
O	D	R	H	Ý

21	22	23	24	25
V	Z	Š	Á	Í

(Dalajláma)

Důstojnost a identita lidské osoby

Život každého člověka je **nedotknutelný**, **jedinečný** a **originální**. Každý člověk má svůj životní příběh. Co je potřebné pro nás, měli bychom přát i druhým. Lidský život nikdy, ani v těch nejbezmocnějších situacích (stáří, nemoc), neztrácí svoji **důstojnost**. Všichni lidé mají povinnost ji respektovat a ke každému člověku přistupovat s **úctou**. V rovině lidské důstojnosti jsou si všichni lidé **absolutně rovni**.

Aby byla **úcta k lidské osobě** dodržována, byla definována lidská práva. Lidská práva formulují nejzákladnější všemi uznávané hodnoty lidství. Jsou **nepominutelná**, **nezcizitelná**, **nepromlčitelná** a **nezrušitelná**. Cesta k jejich uznání byla dlouhá a její začátky spadají tam, kde člověk musel čelit násilí a ponižování.



O lidských právech jste si již říkali v kapitole Hodnoty a hodnotový systém člověka. Proto si je nyní připomeňte pomocí kvízu (mohou být i dvě správné odpovědi). Pokud budou vaše odpovědi správné, vyjde vám jméno bojovníka za lidská práva, nositele Nobelovy ceny za mír.

- Prvním významným dokumentem zmiňujícím práva je:
 - Magnum Karta Libertatum
 - Parva Charta Libertatum
 - Magna Charta Libertatum
- Autorem Magny Charty byl anglický král:
 - Jan Bezzemek
 - Jan Pozemek
 - Karel Bezzemek

3. Které století bylo pro lidská práva tím nejdůležitějším?

- o) 16. století
- p) 17. století
- r) 18. století

4. Ve Francii a v USA zrovna probíhala:

- t) Velká francouzská revoluce a Boj za nezávislost
- j) Velká americká revoluce a Boj za Francii
- i) boj za lidská práva a rovnoprávnost

5. Základem moderního pojetí lidských práv se stalo/a:

- m) Prohlášení práv člověka a občana
- n) Deklarace práv člověka a občana
- o) Deklarace práv člověka

6. Byla vydána ve:

- l) ve Francii v roce 1789
- m) v USA v roce 1789
- n) ve Francii v roce 1798

7. K všeobecnému uznání vedla dlouhá cesta, která byla přerušena:

- u) první světovou válkou
- v) velkou hospodářskou krizí
- t) druhou světovou válkou

8. V roce 1948 byla OSN přijata:

- h) Všeobecná deklarace lidských práv
- ch) Obecná deklarace lidských práv
- i) Všeobecná smlouva o lidských právech



9. Všechny lidské bytosti v ní byly označeny za:

- e) svobodné
- g) neuvězněné
- r) rovnoprávné bez ohledu na pohlaví, rasu, národnost a náboženství

10. Součástí Ústavy České republiky je:

- k) Listina základních práv a svobod
- l) Listina základních svobod
- m) Deklarace základních práv a svobod

11. Mezi čtyři hlavní oblasti práv a svobod v ní patří:

- i) Lidská práva a základní svobody
- j) Právo na policejní a jinou právní ochranu
- n) Práva národnostních a etnických menšin

12. Kromě práv má každý člověk i:

- e) doklady
- f) úkoly
- g) povinnosti

Řešením je
Zjistěte o dané osobnosti co nejvíce informací na internetu.



K fotografiím osobností najděte na internetu jejich jména a základní informace. Co mají všichni společné?



.....

Lidská svoboda je zčásti předurčena např. biologickými, společenskými či sociálními zákony. Člověk se totiž narodí do určitých podmínek, ale v rámci těchto podmínek se může rozhodovat svobodně. Možnost rozhodovat se svobodně však musí jít ruku v ruce s **odpovědností** za svá rozhodnutí.

Grafické znázornění typů svobody



Přečtěte si požadavek z Listiny základních práv a svobod a vysvětlete jej: „Lidé jsou svobodní a rovní v důstojnosti i v právech.“

Potenciality člověka

Každý člověk má svoje **potenciality** (možnosti, schopnosti), které ho posouvají vpřed anebo vzad v závislosti na tom, jak je člověk přijímá, hodnotí a využívá. Potenciality jsou spojeny s jedinečností každého člověka. Mezi potenciality řadíme: schopnost odpustit, obětovat se ve prospěch druhých, **schopnost zvládnout těžké životní situace**.



Mapa života – nakreslete si do sešitu číselnou osu (od 0 = narození, po váš současný věk). K jednotlivým číselným údajům napište významné události, osoby, knihy, filmy, ..., které vás zatím v životě nejvíce ovlivnily.

Pozitivní hodnocení druhých v obtížných situacích

Každý člověk má v sobě něco pozitivního. Proto je v životě důležité soustředit se na **pozitivní stránku** událostí i lidí. Pozitivně hodnotit druhé v běžných podmínkách, ale i obtížných podmínkách. Negativní vliv na toto hodnocení má nízké anebo vysoké sebehodnocení člověka. Projevuje se především v problematické komunikaci, prosociálnosti a oblíbenosti v kolektivu. Vychází nám tedy fakt, že **pozitivní sebehodnocení a pozitivní hodnocení druhých** spolu velmi úzce souvisí, jsou vzájemně neoddělitelné.



Jaké máte pocity, když se k vám někdo chová hezky a naopak negativně? Lze se negativnímu hodnocení bránit?



Napiš, čeho si nejvíce ceníš u svého kamaráda, ale i u toho, koho jako kamaráda odmítáš?



Zahrajte si ve dvojicích scénku, při níž jeden z dvojice toho druhého z libovolného důvodu pochválí a naopak zkritizuje. Rozeberte scénky s ostatními a zkuste přijít na to, jaké jsou vhodné formy pochvaly a kritiky.

Občanská zralost

Občanská zralost vyjadřuje kvalitu osobnosti, která umožní **plnohodnotné zapojení** jedince do života společnosti. Dovednosti a předpoklady, které jsou nutné pro kvalitní zapojení jedince do společnosti, mohou být proměnlivé. Mezi předpokládané složky občanské zralosti patří **empatie, vědomí sounáležitosti, solidarita, odpovědnost, rozvaha, respekt** a **tolerance**.

Jedinečnost a identita člověka

„Jen ten, kdo zná sám sebe, bude milovat s moudrostí, a podle svých sil přivede dílo lásky k plnosti.“

(Ovidius)



Co uvedený citát znamená? Dokážete ho vysvětlit?

Každý člověk je **jedinečný**. Ke svému životu však potřebuje **společnost**. K tomu, aby se člověk dobře začlenil do lidského společenství, je zapotřebí jeho **identita**, respektive její vytvoření. Jedině tak by byl člověk ochoten a schopen podílet se na fungování lidské společnosti. Každý člověk by si měl být **vědom sám sebe**, měl by poznat své silné i slabé stránky a rozumět svému vnitřnímu prožitku. Jedině potom je člověk schopen **pochopit** i druhé lidi a navázat s nimi vztahy. K tomu aby člověk samostatně fungoval ve svém životě, musí být jeho identita pevná a ustálená. Jakmile si člověk vytvoří svoji identitu, stává se **tolerantnějším** k sobě i druhým. Není tolik ovládán svými emocemi, rozhoduje se podle svého **přesvědčení**.



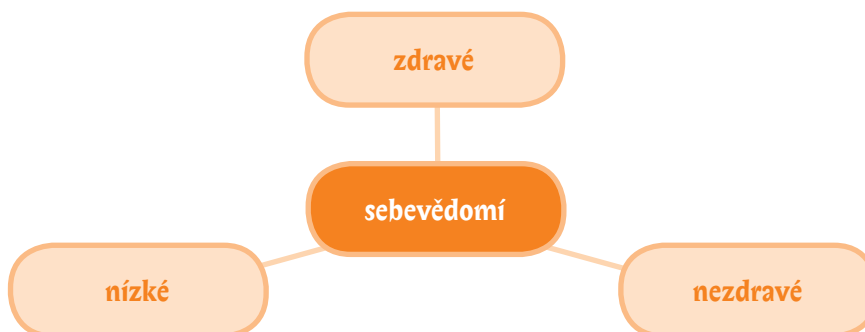
Nikdo není dokonalý, každý člověk má nějaké chyby či neřesti. Je ale důležité vlastní chyby si uvědomit a snažit se s nimi něco udělat. Do následující tabulky napište své silné a slabé stránky a jak se s nimi vyrovnáváte.

MOJE SILNÉ STRÁNKY	MOJE SLABÉ STRÁNKY	MŮJ POSTOJ K NIM

Sebevědomí

Pojem **sebevědomí** v sobě zahrnuje sebedůvěru, vědomí vlastní ceny, kvality a schopnosti, vedoucí člověka k budoucím úspěchům. Zdravé sebevědomí se vyznačuje absencí nejistoty, ostychu nebo rozpaků a je doprovázen vírou v sebe a své schopnosti, bez podceňování či nadutosti.

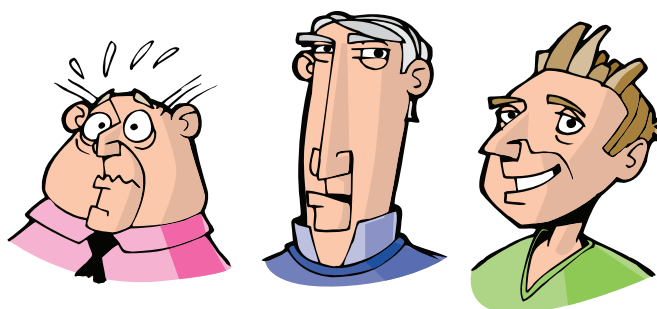
Grafické znázornění druhů sebevědomí



Nízké sebevědomí s sebou přináší snížené vědomí vlastní ceny, nevíru ve vlastní úspěch. Většinou vzniká na základě nízkého hodnocení blízkých osob (nemehlo, lajdák, ...).

Nezdravé sebevědomí je nadměrně zvětšené sebevědomí.

Zdravé sebevědomí zaručuje přiměřenou míru sebevědomí.



Nedostatek sebevědomí může bránit v podání nejlepšího výkonu, i přesto, že je člověk extrémně schopný a talentovaný.

Hodnotová orientace

Životní styl člověka vymezuje **hodnotová orientace**. Jedná se o systematicky uspořádaný soubor hodnot přijatý člověkem, který reguluje a usměrňuje jeho **chování**. Je tvořena soustavou **postojů, zájmů** a tendencí **jednat určitým způsobem**. Hodnotová orientace patří k nejdůležitějším součástem lidské osobnosti, protože odráží naše **zkušenosti**, umožňuje **hodnotit, rozlišovat** dobré a zlé, podstatné a nepodstatné. Hodnotový systém má však nejen člověk, ale i skupina a společnost.



Napište si svůj žebříček hodnot a porovnejte jej se svými spolužáky. Řekněte, proč jsou tyto hodnoty pro vás důležité.

--	--	--	--	--	--	--

Sebeovládání a morální úsudek

Sebeovládání (selfmanagement) je schopnost člověka projevovat své emoce přiměřeně k určité situaci. Sebeovládání je součástí **sebevýchovy**. Základem sebeovládání je **zdravé sebevědomí**. Aby se člověk mohl lépe ovládat, musí věnovat pozornost svým **pocitům**, které pak musí silou vůle dostat pod kontrolu. Proto je sebeovládání jednou ze základních vlastností lidské **vůle**. A právě vůle umožňuje **záměrné a cílevědomé jednání** spojené s úsilím a překonáváním překážek. Vůle může být **aktivní** – provedení něčeho nebo **pasivní** – potlačení něčeho. Právě s pasivní vůlí souvisí sebeovládání. Sebeovládání můžeme celý život rozvíjet prostřednictvím nejrůznějších dovedností, například **asertivními technikami**.

Grafické znázornění typů vůle



Člověk si často neuvědomuje, že svému vlastnímu jednání i jednání druhých neustále přisuzuje **mravní hodnotu**. Přitom předpokládá, že jednající osoby rozpoznají rozdíly mezi **dobrym** a **špatným jednáním**. Současně se domnívá, že jednající o svém činu rozhoduje svobodně a sám, čímž je za své jednání naprosto **zodpovědný**. Každý člověk má však svou vlastní představu, **morální úsudek**, o tom, co je dobré a co špatné.

Úvahy nad mravními zásadami

Jak jsme se již výše zmiňovali, v lidské společnosti existují určité mravní zásady. Jsou sice nepsané, přesto by se měly dodržovat. Občas však přijdou okamžiky, kdy se mravní zásady poruší. Důvody mohou být různé. Proto nelze jednání člověka nikdy hodnotit jen podle toho, zda odpovídá nějaké zvyklosti či normě. Je to vždy složitější, protože je možné provést objektivně dobrý čin se zlým úmyslem, ale zároveň také objektivně špatný čin s dobrým úmyslem. S morálkou, mravními zásadami se setkáváme na každém kroku, aniž bychom si to sami uvědomovali. Lidský život je díky morálce zjednodušený, protože se v mnoha situacích nemusí člověk rozhodovat vždy znovu a předem promýšlet své činy. Morálka je tak předpokladem společenského života, dává lidem jistotu v tom, co můžou od druhých lidí čekat, a zároveň dává hranice lidské svobodě, aby se nestala libovůlí nebo zvůlí. Bez mravních zásad by nebylo možné lidské soužití, lidská společnost by se brzy dostala do stavu anarchie a na úroveň „zákonů džungle“.



Představte si svět, v němž by neexistovaly žádné mravní zásady. Jak by asi vypadal a jak by se v něm žilo?



Jaké mravní zásady jsou pro lidskou společnost nejdůležitější? A jaké mravní zásady jsou nejdůležitější pro vás samotné?

