

# ÚCTA K SOBĚ A DRUHÝM

## 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.**

1. Prvním významným dokumentem zmiňujícím práva je:  
k) Magnum Karta Libertatum  
l) Parva Charta Libertatum  
m) Magna Charta Libertatum
2. Autorem Magny Charty byl anglický král:  
a) Jan Bezzemek  
b) Jan Pozemek  
c) 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 najdete na internetu jejich jména a základní informace. Co mají všichni společné?



**Lidská svoboda** je z části 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 zkriticuje. 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 jednice 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 totik ovládán svými emocemi, rozhoduje se podle svého **přesvědčení**.



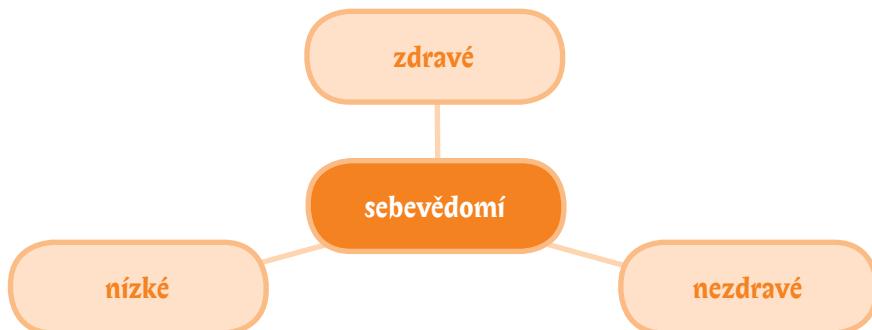
Nikdo není dokonalý, každý člověk má nějaké chyby či neřesti. Je ale důležité vlastní chyby si uvědomit a snažit se s nimi něco udělat. Do následující tabulky napište své silné a slabé stránky a jak se s nimi vyrováváte.

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 rozpaky a je doprovázen vírou v sebe a své schopnosti, bez podceňování či nadutosti.

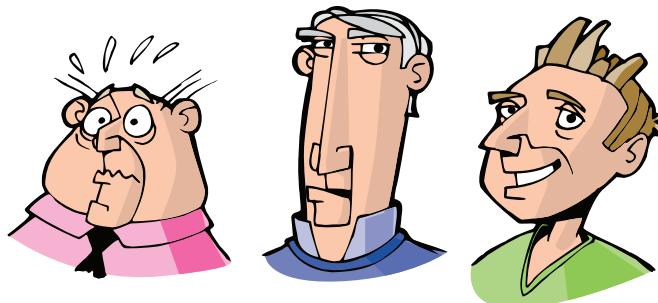
### Grafické znázornění druhů sebevědomí



**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 **mrvní hodnotu**. Přitom předpokládá, že jednající osoby rozpoznají rozdíly mezi **dobrým** 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 mely 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 znova 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 libovůlý nebo zvůlý. 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?

# Radost a optimismus v životě

*Radost, kterou způsobíme druhému, má podivuhodnou vlastnost: odrazem se neoslabuje, ale vrací se k nám košatější a zářivější.*

(Gándhí)

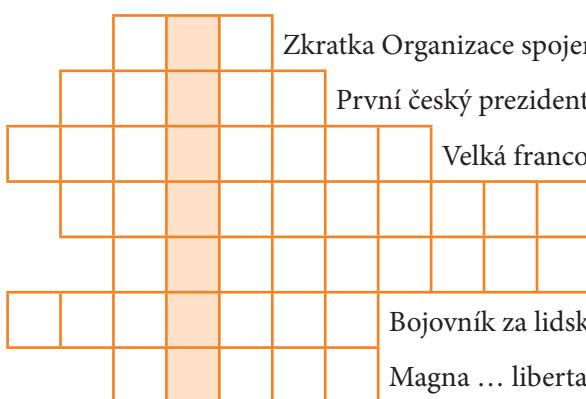


**Jsou radost a optimismus v životě člověka důležité? Jaké jsou jejich projevy?**

Bez radosti a optimismu by byl lidský život chudý. Chyběl by v něm pozitivní náboj, který člověka posouvá vpřed. Samotný pojem radost je popsán jako příjemná emoce, která vzniká v reakci na úspěch, prožitek lásky a sounáležitosti. Radost je doprovázena pocitem štěstí a úsměvem či smíchem. Proto už jen pouhý úsměv stačí pro každodenní radost.



**Vyluštěte křížovku, řešením je jeden z pojmu z této kapitoly.**



Zkratka Organizace spojených národů

## První český prezident, Václav ....

## Velká francouzská ...

Když se člověk nepodceňuje, má zdravé

### Snášenlivost jinak

Bojovník za lidská práva Nelson ...

Magna ... libertatum



**Doplňte přesmyčky do rámečků a poté doplňte správná písmenka do posledního řádku.**

DIATTNIE, VTNOSRO, ÚTAC, SOABVDO, OICEATATPLIN, NEODSHOENEBCÍ, IAPEMTE,  
VAHZARO, NEALORCET, NAIDITTE, DOTHONY, SAIREITAVT, ROVNAMTS

A horizontal number line starting at 0 and ending at 100. Major grid lines are marked at intervals of 10, labeled as 0, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90, and 100. Minor grid lines are marked at intervals of 1. The number line is labeled with the following values:

- 23 is located between 0 and 10.
- 11 is located between 10 and 20.
- 12 is located between 20 and 30.
- 2 is located between 30 and 40.
- 1 is located between 40 and 50.
- 5 is located between 50 and 60.

A horizontal number line starting at 13 and ending at 16. The line is divided into four equal segments by three tick marks. Each segment represents a unit interval. The first tick mark is labeled with a comma (,), the second with 14, the third with 15, and the fourth with a comma (,).

17    22    8    18    15    ,    4    24    9    ,    6    14    ,

A horizontal number line starting at 0 and ending at 25. Major tick marks are present every 1 unit. Below the line, the numbers 3, 21, 7, 19, and 20 are labeled. Above the line, there are 18 empty orange boxes. Commas are placed after the 3rd, 10th, 17th, and 24th boxes.

A horizontal number line starting at 19 and ending at 25. There are six empty rectangular boxes placed above the line, intended for students to write the missing numbers.

## Závěrečné shrnutí

Život každého člověka je nedotknutelný, jedinečný a originální. Lidský život by neměl ani v těch nejtěžších situacích ztráct svoji důstojnost. Úcta k lidské osobě je dodržována na základě lidských práv. Ta zaručují lidem svobodu, ale přináší i odpovědnost. S jedinečností člověka jsou spojeny potenciality. Patří k nim například schopnost odpustit. Každý člověk má v sobě něco pozitivního, proto by mezi lidmi nemělo chybět pozitivní hodnocení druhých. Aby se člověk mohl plnohodnotně zapojit do života společnosti, musí být občanský zralý a mít vytvořenou identitu. Teprve potom je schopen pochopit i druhé lidi a podílet se na fungování společnosti. Dalším důležitým rysem osobnosti člověka je zdravé sebevědomí a sebeovládání, tedy schopnost projevovat své emoce přiměřeně situaci. Člověk si poté může stanovit svoji hodnotovou orientaci.