

Príbehy pod lupou INŠPIRATÍVNE AKTIVITY



Metodická príručka vznikla v rámci projektu ***Príbehy pod lupou: Kľúč k otvorenej a tolerantnej spoločnosti – cez kritické myslenie a empatiu.***

Číslo Projektu: 2024-3-CZ01-KA210-YOU-000280689



Spolufinancovaný
Európskou úniou

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a stanoviská sú názormi a stanoviskami autorov a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Domu zahraničnej spolupráce. Európska únia ani poskytovateľ grantu za ne nenesú zodpovednosť.



Toto dielo **Príbehy pod lupou, INŠPIRATÍVNE AKTIVITY** je licencované pod licenciou **Creative Commons BY-NC-ND 4.0**. Licenčné podmienky nájdete na adrese <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

Autori

Za koordinátora:

Ing. Gabriela Vlčková, GLAFKA s.r.o. (Česká Republika)

Jitka Slámová, GLAFKA s.r.o. (Česká Republika)

Za partnerov:

Mgr. Zuzana Dzvoníková, Eduma, n.o. (Slovensko)

Naoise Ó Duinn, National Leprechaun Museum (Írsko)

Jún, 2025



Príbehy pod lupou

INŠPIRATÍVNE AKTIVITY

Tento metodický zásobník slúži ako praktický sprievodca určený predovšetkým pre pedagógov, pracovníkov s mládežou, knihovníkov a lektorov neformálneho vzdelávania. Predstavuje ucelený súbor inovatívnych a zážitkových techník, ktoré využívajú silu príbehov na rozvoj empatie, kritického myslenia a budovanie zdravého, rešpektujúceho prostredia v rôznorodom kolektíve.

Vo vnútri nájdete krok za krokom spracované aktivity – od práce s emóciami a neverbálnou komunikáciou, cez búranie stereotypov a predsudkov, až po modernú mediálnu výchovu zameranú na rozpoznávanie dezinformácií, clickbaitov a manipulácií.

Dozviete sa tu, ako bezpečne otvárať citlivé témy týkajúce sa odlišnosti či šikany, ako pomôcť mládeži vžiť sa do kože druhých, a osvojíte si pravidlá pre vytváranie bezpečného priestoru vrátane techník krízovej intervencie.

Cieľom materiálu je poskytnúť vám do rúk hotové a vyskúšané nástroje, vďaka ktorým naučíte mladých ľudí lepšie počúvať, kriticky vyhodnocovať informácie a aktívne prispievať k bezpečnejšej spoločnosti.



Obsah

1. AKTIVITY	4
1.1. Emočný príbeh v hatlanine (20 minút)	4
1.2. Mapa odlišností (10 minút)	5
1.3. Mosi (15 minút)	6
1.4. Škaredé káčatko inak (10 minút)	7
1.5. V koži postavy (Mosi alebo Škaredé káčatko) (10 minút)	8
1.6. Sochy pocitov (10 minút)	9
1.7. Niť pomoci (10 minút)	10
1.8. Súhlasím alebo nesúhlasím (5 minút)	11
1.9. Fakt, názor alebo manipulácia? (15 minút)	11
1.10. Detektívi (15 minút)	13
1.11. Postav sa k emócii (20 minút)	16
1.12. Emočná pasca (15 minút)	17
1.13. Dezinformačná dielňa (30 minút)	19
1.14. Od predsudkov k vnímaniu (45 minút)	20
2. Pracovné listy	24
2.1. V koži postavy (Mosi alebo Škaredé káčatko)	24
2.2. Fakt, názor alebo manipulácia	25
2.3. Detektívi	28
2.4. Emočná pasca	30



1. AKTIVITY

1.1. Emočný príbeh v hatlanine (20 minút)

Cieľ	Ukázať silu neverbálnych a prozodických prostriedkov pri sprostredkovaní príbehu. Účastníci si uvedomia, že emócie a dej možno zachytiť aj bez zrozumiteľných slov – prostredníctvom prozodických prvkov <i>reči, neverbálnej komunikácie, expresívnych výrazových a umeleckých prostriedkov.</i>
Pomôcky	Nie sú potrebné.

Postup:

1. Lektor oznámi účastníkom, že im porozpráva krátky príbeh v neznámom jazyku. Požiada ich, aby sa nesústredili na slová, ale na to, čo z príbehu dokážu vycítiť a zachytiť.
2. Nasleduje rozprávanie príbehu v „hatlanine“ – vymyslenom nezrozumiteľnom jazyku. Lektor pri rozprávaní používa umelecké a dramatické prostriedky: moduláciu hlasu (krik, šepot), zmenu tempa, rytmus, pauzy, zvýrazňovanie, mimiku, gestá a pohyb tela, aby sprostredkoval emócie a atmosféru deja.
3. Po skončení príbehu zostanú účastníci približne tri minúty v tichu. Do poznámok si zapíšu svoje pocity, dojmy, emócie a to, čo si myslia, že sa v príbehu odohralo.
4. Nasleduje spoločná reflexia. Lektor môže využiť otázky:
 - Aké emócie ste cítili pri počúvaní?
 - Aké pocity, dojmy, vnemy vo vás príbeh vyvolal?
 - Aké pocity a prežívanie postáv ste zachytili?
 - Čo sa podľa vás v príbehu udialo?



- Ako ste pochopili, čo sa udialo, čo vám najviac pomohlo rozpoznať dej a emócie?
- Čo bolo pre vás najsilnejšie a čo najťažšie?

5. Reflexia a uzavretie

Lektor zdôrazní, že samotné slová nie sú vždy najdôležitejšou súčasťou príbehu. Spôsob rozprávania často rozhoduje o tom, ako intenzívne dokážeme príbeh prežiť. Aktivitu možno prepojiť s diskusiou o komunikácii v multikultúrnom prostredí alebo pri práci s deťmi, ktoré ešte neovládajú jazyk

1.2. Mapa odlišností (10 minút)

Cieľ	Pomôcť účastníkom uvedomiť si rozmanité podoby odlišnosti, zamyslieť sa nad tým, ako vznikajú stereotypy, a pripraviť ich na prácu s príbehmi o prijatí a vylúčení.
Pomôcky	Flipchart, fixky.

Postup:

1. Lektor napíše do stredu flipchartu slovo **INÝ / ODLIŠNÝ**.
2. Účastníci hovoria situácie, v ktorých je podľa nich človek vnímaný ako odlišný. Odpovede sa zapisujú okolo centrálneho pojmu a vytvárajú mapu odlišností.
3. Lektor môže doplniť vlastné príklady alebo osobné skúsenosti (napr. príslušnosť k menšine, ľavorukosť, zdravotné znevýhodnenie a pod.).
4. Spoločne diskutujú o tom, kedy je odlišnosť vnímaná pozitívne ako jedinečnosť a kedy sa stáva dôvodom odmietania alebo znevýhodňovania.



5. Reflexia

Aktivita sa uzatvára premostením k nasledujúcim príbehom, v ktorých budú účastníci sledovať, ako sa cíti človek, ktorý je ostatnými vnímaný ako „iný“.

1.3. Mosi (15 minút)

Cieľ	Rozvíjať empatiu voči človeku, ktorý zažíva sociálne vylúčenie, a uvedomiť si rôzne perspektívy účastníkov konfliktnej situácie.
Pomôcky	Krátky príbeh o novom chlapcovi Mosi, papieriky s rolami <i>“Do triedy prišiel nový chlapec menom Mosi, ktorý sa len nedávno prisťahoval z inej krajiny a ešte nevedel dobre po slovensky. Keď si sadol do lavice, spolužiaci sa naňho potajomky pozerali a šepkali si, no nikto sa mu neprihovoril. Na prestávke stál pri okne úplne sám a predstieral, že ho zaujíma dvor, aby nebolo vidieť, že nevie, kam ísť. Keď sa pokúsil usmiať na skupinku chlapcov, rýchlo sa od neho odvrátili a pokračovali v rozhovore bez neho. Mosi si vtedy prvýkrát pomyslel, že byť neviditeľný by možno bolelo menej ako byť sám medzi toľkými ľuďmi.”</i>

Postup:

1. Lektor prečíta príbeh o novom chlapcovi, ktorý prichádza do triedy z inej krajiny.
2. Nasleduje spoločná diskusia:
 - V čom bol Mosi odlišný?
 - Ako sa k nemu správali spolužiaci?
 - Ako sa asi cítil?
3. Účastníci sa rozdelia do štyroch skupín. Každá skupina dostane jednu rolu:
 - nový chlapec,



- vodca skupiny v triede,
- tichý pozorovateľ,
- ten, kto sa bojí ozvať.

4. Lektor prečíta modelovú situáciu z triedy: „Mosi už týždeň chodí do svojej novej školy. Niektorí spolužiaci počas prestávok obstúpia jeho lavicu, šťuchajú mu do vecí a majú naňho posmešné poznámky (čo si zjedol veľa ryže...).“ Každá skupina reaguje z pohľadu svojej postavy krátkym výrokom a pomenuje emócie, ktoré podľa nich postava v ich roli prežíva.

5. Reflexia

Účastníci porovnávajú jednotlivé perspektívy a diskutujú o tom, ako rôzni aktéri tej istej situácie prežívajú odlišné emócie a čo by mohlo situáciu zmeniť.

1.4. Škaredé káčatko inak (10 minút)

Cieľ	Prepojiť známy rozprávkový príbeh s témou prijatia a odmietania, rozvíjať empatiu a schopnosť hľadať podobnosti medzi rôznymi životnými príbehmi.
Pomôcky	Skrátený príbeh o Škaredom káčatku: „Na gazdovskom dvore sa vyliahlo sivé káčatko, ktoré bolo iné ako ostatné, a mamka kačka si zúfala, aké je škaredé. Súrodenci sa s ním nechceli hrať, odháňali ho od jedla a všetci na dvore sa mu vysmievali, takže sa cítilo veľmi osamelé a nemilované. Keď už smútok nevládalo zniesť, ušlo z dvora, no ani inde ho neprijali, a tak sa skrývalo samo, presvedčené, že nikam nepatrí. Po dlhej zime sa raz sklonilo nad vodu a uvidelo, že z neho vyrástla krásna labuť, podobná tým, ktoré obdivovalo na oblohe. Keď ho ostatné labute prijali medzi seba, prvýkrát pocítilo, aké je to patriť niekam a nebyť samo.“

**Postup:**

1. Lektor uvedie aktivitu slovami: „Pravdepodobne všetci poznáte rozprávku o Škaredom káčatku. Dnes si vypočujeme jej krátku verziu. Skúste pri počúvaní vnímať nielen dej, ale aj pocity hlavnej postavy a hľadať podobnosti s príbehom Mosiho.“
2. Lektor prečíta skrátenú verziu príbehu.
3. Po prečítaní nasleduje spoločná diskusia. Lektor môže využiť otázky:
 - *Aké podobnosti ste našli medzi príbehom Mosiho a Škaredého káčatka?*
 - *V čom boli hlavní hrdinovia odlišní?*
 - *Prečo ich ostatní neprijali medzi seba?*
 - *Ako sa asi cítili?*
 - *Čo by im podľa vás najviac pomohlo?*

4. Reflexia a uzavretie

Lektor poukáže na to, že ľudia bývajú často odmietaní nie pre to, kým naozaj sú, ale preto, že sa odlišujú od väčšiny. Odlišnosť sama osebe nie je dôvodom na odmietanie.

1.5. V koži postavy (Mosi alebo Škaredé káčatko) (10 minút)

Cieľ	Rozvíjať empatiu, schopnosť vcítiť sa do prežívania druhého človeka a pomenovať jeho potreby a pocity.
Pomôcky	Pracovný list “V koži postavy (Mosi alebo Škaredé káčatko)”, perá, farbičky.

Postup:

1. Každý účastník dostane pracovný list.



2. Vyberie si jednu z postáv (Mosi alebo Škaredé káčatko) a vyplní pracovný list z jej pohľadu.
3. Po vyplnení môžu dobrovoľníci predstaviť svoje odpovede ostatným.

4. Reflexia a uzavretie

Lektor vedie krátku diskusiu o tom, že ľudia môžu navonok pôsobiť odlišne, no ich potreby – byť prijatý, pochopený a mať priateľov – sú veľmi podobné.

1.6. Sochy pocitov (10 minút)

Cieľ	Rozpoznávať a neverbálne vyjadrovať emócie, rozvíjať empatiu a schopnosť porozumieť prežívaniu iných.
Pomôcky	Nie sú potrebné.

Postup:

1. Účastníci sa postavia do voľného priestoru.
2. Lektor postupne pomenúva základné emócie (strach, hnev, smútok, radosť).
Účastníci ich vyjadrujú iba postojom tela, gestami a mimikou – vytvoria „sochu pocitu“.
3. Následne lektor opisuje situácie a účastníci vytvoria živý obraz toho, ako sa podľa nich postava cíti:
 - malé Škaredé káčatko medzi ostatnými obyvateľmi dvora,
 - Mosi obklopený posmievajúcimi sa spolužiakmi,
 - dospelá labuť medzi ostatnými labuťami,
 - Mosi medzi novými spolužiakmi, ktorí ho prijali.



4. Po každej situácii účastníci pomenujú emóciu, ktorú podľa nich postava prežíva.

5. Reflexia a uzavretie

Lektor vedie krátku diskusiu o tom, že pocity často dokážeme rozpoznať aj bez slov. Upozorní, že každý človek môže rovnakú situáciu prežívať trochu inak.

1.7. Niť pomoci (10 minút)

Cieľ	Posilniť vzájomnú podporu, rozvíjať schopnosť povzbudzovať druhých a uvedomiť si význam prijatia a láskavých slov.
Pomôcky	Klbko vlny

Postup:

1. Účastníci stoja v kruhu.
2. Lektor drží klbko vlny, povie vetu, ktorá by mohla povzbudiť Mosiho alebo Škaredé káčatko, podrží koniec nite a hodí klbko ďalšiemu účastníkovi.
3. Každý postupne povie jednu povzbudivú vetu alebo odkaz, ktorý by mohol pomôcť človeku v náročnej situácii, a klbko hodí ďalej.
4. Postupne vznikne sieť z vlny, ktorá symbolizuje vzájomnú podporu a prepojenosť skupiny.

5. Reflexia a uzavretie

Lektor upozorní, že každý človek je niečím jedinečný. Odlišnosť nie je slabosť ani chyba, ale prirodzená súčasť ľudskej rozmanitosti. Rovnako ako vzniknutá sieť, aj medziľudská podpora vytvára pocit bezpečia a spolupatričnosti.



1.8. Súhlasím alebo nesúhlasím (5 minút)

Cieľ	Uvedomiť si rozdiel medzi faktom a názorom a pripraviť účastníkov na tému kritického hodnotenia informácií.
Pomôcky	Tri papiere s nápismi SÚHLASÍM, NESÚHLASÍM, NEVIEM.

Postup:

1. Lektor rozloží do priestoru tri papiere označujúce jednotlivé stanoviská.

2. Prečíta tvrdenie:

„Domáce úlohy by mali byť úplne zakázané, pretože len zbytočne stresujú deti.“

3. Účastníci sa postavia k stanovisku, ktoré najviac zodpovedá ich názoru.

4. Nasleduje krátka diskusia. Lektor môže využiť otázky:

- *Prečo si sa postavil/a práve sem?*
- *Je toto tvrdenie fakt alebo názor?*
- *Čo by sme potrebovali vedieť, aby sme mohli povedať, že ide o overený fakt?*

5. Reflexia a uzavretie

Lektor vysvetlí, že v bežnej komunikácii sa často stretávame s tým, že názory sú prezentované ako fakty. A často máme tendenciu považovať názory, s ktorými súhlasíme, za fakty. Úlohou kritického myslenia je naučiť sa ich rozlišovať.

1.9. Fakt, názor alebo manipulácia? (15 minút)

Cieľ	Rozvíjať schopnosť rozlišovať medzi faktami, názormi a manipulatívnymi tvrdeniami v mediálnych textoch.
Pomôcky	• vytlačený text pre každú skupinu



	• kartičky s nápismi FAKT, NÁZOR, MANIPULÁCIA • nastrihané výroky z textu
--	--

Postup:

1. Lektor uvedie modelovú situáciu:

Na jednej škole zaviedli zákaz používania mobilných telefónov počas prestávok.

2. Prečíta pripravený text:

*Na škole **zaviedli zákaz mobilov počas prestávok**. Podľa riaditeľa sa tým „**okamžite zlepšila atmosféra**“ a žiaci sa vraj **konečne začali spolu rozprávať ako normálni ľudia**. Niektorí učitelia tvrdia, že **počet konfliktov klesol o polovicu**, hoci škola o tom nevydala žiadne údaje. Deviatok Tomáš hovorí, že **zákaz je nespravodlivý**, pretože mobil používal len na hudbu a nikdy nerobil problémy. **Väčšina žiakov** sa podľa neho cíti nahnevaná a škola vraj ignoruje ich názory. Riaditeľ však povedal, že „**deti si vždy myslia, že vedia lepšie, ale dospelí musia rozhodovať**“.*

3. Účastníci pracujú v skupinách. Každá skupina dostane text, kartičky **FAKT/NÁZOR/MANIPULÁCIA** a jednotlivé výroky vystrihnuté z textu.

4. Úlohou skupín je zaradiť jednotlivé výroky do troch kategórií:

- fakt,
- názor,
- manipulácia.

5. Po ukončení práce skupiny predstavia svoje riešenia.

6. Lektor vedie spoločnú diskusiu pomocou otázok:

- *Ktoré tvrdenia možno overiť?*
- *Ktoré vyjadrujú osobný názor alebo pocit?*



- *Kde sa objavuje zveličovanie alebo manipulácia?*
- *Aké informácie by sme ešte potrebovali, aby sme mohli tvrdeniam veriť?*
 - ~ **Fakt:** škola zaviedla zákaz mobilov
 - ~ **Názor:** „nespravodlivý“, „konečne normálni ľudia“
 - ~ **Manipulácia:** „okamžite sa zlepšila atmosféra“, „väčšina žiakov“ bez dôkazov
 - ~ **Chýba:** konkrétne údaje, prieskum

7. Reflexia a uzavretie

Lektor zdôrazní, že manipulatívne výroky často obsahujú neoveriteľné tvrdenia, zovšeobecnenia alebo silné hodnotiace slová. Kritické myslenie znamená pýtať sa, odkiaľ informácia pochádza a či ju možno overiť.

1.10. Detektívi (15 minút)

Cieľ	Precvičiť rozlišovanie medzi faktami, názormi a manipulatívnymi tvrdeniami a uvedomiť si, akými spôsobmi médiá a reklama ovplyvňujú naše rozhodovanie.
Pomôcky	• pomôcka “Ako spoznám fakt” • pracovný list s výroky

Postup:

1. Lektor vysvetlí princípy rozlišovania faktov, názorov a manipulácií, rozdá účastníkom pomôcku “Ako spoznám fakt”.
2. Následne rozdá účastníkom pracovný list.
3. Účastníci pracujú v malých skupinách. Pri každom výroku v pracovnom liste určia, či ide o:



- fakt,
- názor,
- manipuláciu.

4. Svoje rozhodnutia stručne zdôvodnia.

5. Po vyhodnotení nasleduje diskusia. Lektor môže využiť otázky:

- *Podľa čoho ste sa rozhodovali?*
- *Čo bolo najťažšie rozlíšiť?*
- *Ktoré výroky vo vás vyvolávali silné emócie?*
- *Kde sa s podobnými tvrdeniami stretávate na internete alebo sociálnych sieťach?*

6. Reflexia a uzavretie

Lektor upozorní, že manipulácia často využíva silné emócie, zveličovanie alebo sociálny tlak. Schopnosť rozpoznať tieto techniky je dôležitou súčasťou mediálnej gramotnosti.

Pomôcka pre lektora - správne odpovede

- ~ **Káčatko utieklo z dvora. – Fakt** (dá sa overiť v príbehu)
- ~ **Škaredé káčatko nakoniec našlo priateľov. – Fakt** (je to dejová udalosť v príbehu)
- ~ **Výskum ukázal, že spánok zlepšuje pamäť. – Fakt** (ak výskum existuje, ide o overiteľné tvrdenie)
- ~ **Tento film je najlepší na svete. – Názor** (hodnotenie, nedá sa objektívne dokázať)
- ~ **Všetci tínedžeri sú závislí od mobilov. – Manipulácia** (zovšeobecnenie – „všetci“)
- ~ **Tento nápoj ti zaručene dodá energiu. – Manipulácia** (reklamné prehánanie, „zaručene“)
- ~ **Na našej škole je 420 žiakov. – Fakt** (ak je číslo pravdivé, dá sa overiť)
- ~ **Ten nový žiak je divný. – Názor** (subjektívne hodnotenie)
- ~ **Všetci spolužiaci ho nemajú radi. – Manipulácia** (zovšeobecnenie bez dôkazu)



- ~ **Len dnes – 90 % zľava! Ak nevykonáš nákup, stratíš šancu. – Manipulácia** (tlak na rýchle rozhodnutie, vytváranie naliehavosti)
- ~ **Všetci influenceri používajú túto značku, ty nie? – Manipulácia** (sociálny tlak + zovšeobecnenie)
- ~ **Staň sa úspešným a bohatým za 7 dní s naším online kurzom! – Manipulácia** (nereálny prísľub, zveličovanie)
- ~ **Len skutočne inteligentní ľudia pochopia tento príspevok. – Manipulácia** (lichotenie + vytváranie tlaku)
- ~ **Zmeškal si to – už nikdy nebudeš mať takú šancu! – Manipulácia** (vytváranie pocitu straty a naliehavosti)
- ~ **„Všetci normálni ľudia už prešli na tento životný štýl.“** (zovšeobecnenie + sociálny tlak)
- ~ **„Toto ti v škole nikdy nepovedia, lebo nechcú, aby si to vedel.“** (vytváranie konšpiračného rámca)
- ~ **„Ak si toto neuložíš, určite na to zajtra doplatíš.“** (strach + naliehavosť)
- ~ **„Pozri sa na mňa – za 3 mesiace som si splnil sen. Stačí robiť presne to, čo hovorím.“** (zjednodušovanie úspechu + falošná univerzálnosť)
- ~ **„Ak nemáš takéto telo do leta, nerobíš na sebe dosť.“** (tlak na výkon + vyvolávanie hanby)
- ~ **„Tento trik funguje na 100 %, garantujem ti to.“** (absolútne tvrdenie bez dôkazu)
- ~ **„Zdieľaj to s niekým, kto to nutne potrebuje – inak si zlý kamarát.“** (emocionálny nátlak)
- ~ **„Len tí, čo sú na vyššej úrovni myslenia, pochopia, čo tu hovorím.“** (manipulácia cez pocit výnimočnosti)



1.11. Postav sa k emócií (20 minút)

Cieľ	Uvedomiť si, že manipulatívne tvrdenia pôsobia predovšetkým na emócie, a rozvíjať schopnosť oddeliť emocionálnu reakciu od kritického hodnotenia informácií
Pomôcky	Papiere s nápismi: • STRACH, • HNEV, • HANBA / SMÚTOK, • TLAK / POCIT, ŽE MUSÍM, • NEVIEM / NIČ.

Postup:

1. Lektor rozmiestni do rokov v miestnosti jednotlivé názvy emócií: STRACH, HNEV, HANBA / SMÚTOK, TLAK / POCIT, ŽE MUSÍM. Doprostred miestnosti dá papier: „NEVIEM / NIČ“
2. Postupne číta pripravené výroky neutrálnym hlasom:
 - „Ak toto video nepochopíš, asi nemáš dosť vysoké IQ.“
 - „Toto ti v škole nikdy nepovedia, lebo nechcú, aby si to vedel.“
 - „Ak si toto neuložíš, určite na to zajtra doplatíš.“
 - „Ak nemáš takéto telo do leta, nerobíš na sebe dosť.“
 - „Zdieľaj to s niekým, kto to nutne potrebuje – inak si zlý kamarát.“
 - „Len tí, čo sú na vyššej úrovni myslenia, pochopia, čo tu hovorím.“
3. Po každom výroku sa účastníci presunú k emócií, ktorú v nich výrok vyvoláva.
4. Dobrovoľníci vysvetlia, prečo si zvolili práve danú emóciu.
5. Aktivita pokračuje ďalšími výrokmi.



6. Po ukončení nasleduje spoločná diskusia. Lektor môže využiť otázky:

- *Opakovali sa niektoré emócie?*
- *Boli tieto výroky založené na faktoch alebo skôr na vyvolávaní emócií?*
- *Prečo autori reklám, príspevkov alebo influenceri používajú práve takéto formulácie?*

7. Reflexia a uzavretie

Lektor zdôrazní, že manipulácia najčastejšie neútočí na rozum, ale na naše emócie.

Pred tým, ako nejakej informácii uveríme alebo ju zdieľame, je vhodné zastaviť sa, premýšľať a overiť si jej pravdivosť.

8. **Silný záver aktivity:** Všetci sa postavia do stredu. Lektor povie:

„Teraz, keď vieme, že tieto výroky v nás vyvolávajú emócie — čo by sme mali urobiť skôr, než im uveríme?“

(Očakávané odpovede: zastaviť sa, premýšľať, overiť, nenechať sa zatlačiť. Lektor tu môže pripomenúť pomôcku „Ako spoznám fakt“.)

1.12. Emočná pasca (15 minút)

Cieľ	Táto aktivita je podobná Postav sa k emócii, jej snahou je vybudovať si obranný reflex („stop blok“) voči manipulácii v situáciách, keď titulok na internete zámerne vyvolá silnú emočnú odozvu.
Pomôcky	4 čisté papiere formátu A4, hrubá fixa, lepiaca páska. Vopred pripravený zoznam reálnych titulok (mix seriózných správ, bulváru a agresívnych clickbaitov).

**Postup:**

1. Zadanie lektorom: lektor rozvešia do štyroch rohov miestnosti papiere s nápismi: STRACH, HNEV, ZVEDAVOSŤ, KLUD. Všetci účastníci sa postavia do stredu miestnosti.
2. Aktivita: lektor postupne nahlas číta pripravené titulky. Úlohou účastníkov je po prečítaní každého titulku sa bez dlhého premýšľania fyzicky rozbehnúť do toho rohu, ktorý najlepšie vystihuje ich okamžitú emočnú reakciu.

Príklad titulkov (inšpirácia pre lektora):Titulky útočiace na **STRACH**:

„Vedci varujú: nový kmeň vírusu sa šíri vzduchom a bežné vakcíny naň nezaberajú.“

„Ak máte doma tento typ rýchlovarnej kanvice, okamžite ju vyhoďte, hrozí výbuch.“

Titulky útočiace na **HNEV**:

„Európska únia zvažuje zákaz domáceho grilovania na drevenom uhlí kvôli novým emisným limitom.“

„Politici si potajomky schválili zvýšenie náhrad na dopravu, zatiaľ čo bežným ľuďom rastú účty za energiu.“

Titulky útočiace na **ZVEDAVOSŤ (Clickbaits)**:

„Tento lacný trik z kuchyne vám ušetrí tisíce za kúrenie, inštalatéri ho nenávidia.“

„Mladík našiel na vakovisku starú autobatériu, keď zistil, čo je vo vnútri, zmenil sa mu život.“

Titulky neutrálne (**KLUD**):

„Meteorológovia hlásia: víkend prinesie polo jasné počasie s teplotami okolo 18 stupňov.“

„Dopravný podnik od budúceho pondelka zahájí plánovanú opravu hlavnej električkovej trate.“

3. Otázky lektora: keď sa napríklad hlúček zastaví v rohu HNEV, lektor sa pýta:

- *Kto tento titulok napísal?*
- *Prečo chcel, aby ste sa cítili presne takto nasrdene?*
- *Čo tým získa (lajky, peniaze, pozornosť)?*

4. Reflexia a uzavretie

Lektor vysvetlí, že dezinformácie aj clickbaity útočia na našu prvú signálnu sústavu. Ak správa vyvolá okamžitý hnev alebo strach, je to cielená manipulácia a dôrazné varovanie, aby sme správu nezdieľali ďalej, kým emócie neopadnú.

1.13. Dezinformačná dielňa (30 minút)

Cieľ	Pochopiť zvnútra, ako fungujú emočné-manipulatívne techniky tvorcov dezinformácií.
Pomôcky	Obyčajné papiere A4, perá. Vopred vytlačené a nastrihané karty emócií (STRACH, HNEV, ŠOK, ZÁVISŤ). Text úplne banálnej a pravej správy (viď. pracovné listy).

Postup

1. Zadanie lektorom: lektor rozdelí skupinu na tímy. Namiesto toho, aby vysvetľoval, ako fake news vyzerajú, zadá úlohu - jednu takúto správu priamo vytvoríť.

Každý tím dostane totožnú banálnu správu, napr.:

Oznámenie

Technické služby mesta oznámili, že tento štvrtok od 9:00 do 11:30 prebehne plánovaná údržba vodovodného potrubia v ulici pri miestnej knižnici. Dvaja technici skontrolujú hlavné ventily, aby zaistili správny tlak vody pred letnou



sezónou. Odstávka vody sa neplánuje, môže dôjsť iba k dvadsaťminútovému kolísaniu tlaku. Občania nemusia podniknúť žiadne kroky.)

a vylosuje si jednu kartu emócie (STRACH, HNEV, ŠOK, ZÁVIŠŤ).

2. Aktivita: úlohou tímov je prepísať banálnu správu do senzačného hoaxu alebo clickbaitu tak, aby v publiku vyvolala presne tú emóciu, ktorú si vylosovali, napr.

„Utajovanie v parku: Čo pred nami radnica skrýva za vysokými plotmi?“.

Musia vymyslieť manipulatívny titulok, text a opísať, aký sprievodný vizuál by využili.

3. Otázky lektora: tímy prezentujú výtvary.

Lektor sa publika pýta: *ktorá správa vás najviac emočne zasiahla?*

Tím sa pýta: *aké ľahké bolo pravdu ohnúť len tým, že ste použili správne emočne zafarbené slová?*

4. **Reflexia a uzavretie** lektor ukáže, že k manipulácii nie je potrebné vymyslieť si úplné klamstvá od základu – stačí pracovať s polopravdou a silnými emóciami. Znalosť týchto mechanizmov z pohľadu tvorcu chráni pred manipuláciou z pozície konzumenta obsahu.

1.14. Od predsudkov k vnímaniu (45 minút)

Cieľ	Porozumieť tomu, ako vznikajú stereotypy, predsudky, diskriminácia a extrémizmus, a rozvíjať empatiu prostredníctvom autentického životného príbehu.
Pomôcky	• flipchart, • fixky, • prehrávač audia,



	• audiopribeh Michala z Online živej knižnice https://www.onlinezivakniznica.sk/sk/audiokniha/otvorene-o-extremizme, • tri flipchartové papiere s názvami AGRESOR, OBEŤ, SVEDOK.
--	---

Postup:

1. Lektor predstaví základný model:

Stereotyp → Predsudok → Diskriminácia → Extrémizmus

~ **Stereotyp** = čo si myslím, zovšeobecňovanie, často je to rýchla mentálna skratka. Zjednodušená predstava o nejakej skupine ľudí.

➤ „Čo si myslím o skupine?“

Príklad: „Všetci Rómovia sú problémoví.“

~ **Predsudok** = čo cítim a čomu verím, keď tej skratke uveríme bez otázok a zamýšľania sa, Vopred vytvorený negatívny názor alebo postoj voči človeku či skupine bez dostatočného poznania.

➤ „Čo cítim a čomu verím o skupine?“

Príklad: „Necítim sa pri nich bezpečne. Verím, že sú nebezpeční“

~ **Diskriminácia** = ako sa správam, Nespravodlivé zaobchádzanie s človekom kvôli tomu, do akej skupiny patrí.

➤ „Ako sa podľa toho správam?“

Príklad: „Nezamestnal by som ho.“

~ **Extrémizmus** = nenávisťné a útočné správanie voči nejakej skupine ľudí.

➤ „Chcem tej skupine odobrať práva, vylúčiť ju alebo proti nej útočiť?“

Príklad: „Nemajú tu právo žiť. Takých ľudí by sme mali vyhnať.“



2. Lektor zdôrazní, že stereotyp je prirodzenou skratkou nášho myslenia. Predsudok vzniká vtedy, keď tejto skratke uveríme bez overovania.
3. Účastníci hľadajú príklady stereotypov, predsudkov a diskriminácie.
4. Následne lektor pustí autentický audiopríbeh Michala.
5. Po vypočutí príbehu sa účastníci rozdelia do troch skupín:
 - agresor,
 - obeť,
 - svedok.
6. Vyzve účastníkov, aby si predstavili situáciu, ktorú popisoval Michal - ako bil Róma na ulici. Každá skupina sa vžije do jednej z troch rolí a zapisuje na flipchart emócie, myšlienky a potreby svojej postavy. Lektor môže na tabuľu/flipchart vopred napísať pomôcku - emócie:
 - ~ strach
 - ~ hnev
 - ~ hanba
 - ~ pocit nespravodlivosti
 - ~ poníženie
 - ~ vina
 - ~ bezmocnosť
 - ~ neistota
 - ~ odmietnutie
 - ~ zranenie
 - ~ frustrácia
 - ~ tlak zapadnúť
 - ~ pocit ohrozenia
 - ~ súcitiť



- ~ empatia
- ~ vylúčenie

7. Skupiny predstavia svoje výstupy.

8. Nasleduje spoločná diskusia. Lektor môže využiť otázky:

- *Ktoré emócie sa objavovali vo všetkých troch skupinách?*
- *Čo podľa vás viedlo k vzniku predsudkov?*
- *Čo sa môže skrývať pod hnevom?*
- *Ako možno predchádzať tomu, aby stereotyp prerástol do diskriminácie alebo násilia?*

9. Reflexia a uzavretie

Lektor zdôrazní, že nenávistné postoje často vyrastajú zo strachu, neistoty alebo pocitu ohrozenia. Poznanie príbehov konkrétnych ľudí nám pomáha vidieť jednotlivca namiesto stereotypu a rozvíja empatiu.



2. Pracovné listy

2.1. V koži postavy (Mosi alebo Škaredé káčatko)

Som v koži hlavnej postavy (Mosi alebo káčatko)

Povedz vetu z pohľadu postavy:

Cítim sa.....

.....

.....

.....

Potreboval by som.....

.....

.....

.....

postava

Skúste sa zamyslieť:

Najťažšie pre ňu bolo:
Pomohlo by jej:
Ja by som urobil/a:

Sem môžeš nakresliť svoj komiks:



2.2. Fakt, názor alebo manipulácia

FAKT

NÁZOR

MANIPULÁCIA

**Text na vytlačenie pre každú skupinu**

Na škole **zaviedli zákaz mobilov počas prestávok**. Podľa riaditeľa sa tým „**okamžite zlepšila atmosféra**“ a žiaci sa vraj **konečne začali spolu rozprávať ako normálni ľudia**. Niektorí učitelia tvrdia, že **počet konfliktov klesol o polovicu**, hoci škola o tom nevydala žiadne údaje. Deviatok Tomáš hovorí, že **zákaz je nespravodlivý**, pretože mobil používal len na hudbu a nikdy nerobil problémy. **Väčšina žiakov** sa podľa neho cíti nahnevaná a **škola vraj ignoruje ich názory**. Riaditeľ však **povedal, že „deti si vždy myslia, že vedia lepšie, ale dospelí musia rozhodovať“**.

Na škole **zaviedli zákaz mobilov počas prestávok**. Podľa riaditeľa sa tým „**okamžite zlepšila atmosféra**“ a žiaci sa vraj **konečne začali spolu rozprávať ako normálni ľudia**. Niektorí učitelia tvrdia, že **počet konfliktov klesol o polovicu**, hoci škola o tom nevydala žiadne údaje. Deviatok Tomáš hovorí, že **zákaz je nespravodlivý**, pretože mobil používal len na hudbu a nikdy nerobil problémy. **Väčšina žiakov** sa podľa neho cíti nahnevaná a **škola vraj ignoruje ich názory**. Riaditeľ však **povedal, že „deti si vždy myslia, že vedia lepšie, ale dospelí musia rozhodovať“**.

Na škole **zaviedli zákaz mobilov počas prestávok**. Podľa riaditeľa sa tým „**okamžite zlepšila atmosféra**“ a žiaci sa vraj **konečne začali spolu rozprávať ako normálni ľudia**. Niektorí učitelia tvrdia, že **počet konfliktov klesol o polovicu**, hoci škola o tom nevydala žiadne údaje. Deviatok Tomáš hovorí, že **zákaz je nespravodlivý**, pretože mobil používal len na hudbu a nikdy nerobil problémy. **Väčšina žiakov** sa podľa neho cíti nahnevaná a **škola vraj ignoruje ich názory**. Riaditeľ však **povedal, že „deti si vždy myslia, že vedia lepšie, ale dospelí musia rozhodovať“**.



Nastrihané výroky z textu:

zaviedli zákaz mobilov počas prestávok

okamžite sa zlepšila atmosféra

konečne sa začali spolu rozprávať ako normálni ľudia

počet konfliktov klesol o polovicu

zákaz je nespravodlivý

väčšina žiakov je nahnevaná

škola ignoruje ich názory

povedal, že „deti si vždy myslia, že vedia lepšie



2.3. Detektívi

Pomôcka k aktivite

Ako spoznám fakt

1. Skontroluj zdroj

- *Kto informáciu poskytol?*
- *Je to dôveryhodný autor alebo organizácia?*
- *Je text určený pre zábavu, reklamu alebo školské učenie?*

2. Overiteľnosť

- *Dá sa tvrdenie **overiť inde** (v knihe, článku, prieskume)?*
- *Existuje **dôkaz alebo štatistika**?*

3. Presnosť a jasnosť

- *Tvrdenie je **konkrétne**, nie nejasné.*
- *Nepoužíva slová ako „vždy“, „všetci“, „nikdy“ – tie často signalizujú **názor alebo manipuláciu**.*

4. Odlišuj fakt od názoru

- **Fakt:** *Dá sa dokázať alebo vyvrátiť. Napr.: „Na dvore bolo 6 káčatiek.“*
- **Názor:** *Vyjadruje, čo si niekto myslí alebo cíti. Napr.: „Káčatko bolo škaredé.“*

5. Hľadaj manipuláciu

- *Text používa **silné emócie** (strach, smútok, radosť)?*
- *Vynecháva dôležité informácie?*
- *Zveličuje situáciu alebo používa selektívne fakty?*



Tip pre žiakov

Predtým, než uveríš tvrdeniu, sa opýtaj:

1. *Môžem toto dokázať?*
2. *Má tvrdenie dôkaz alebo spoľahlivý zdroj?*
3. *Je to názor alebo manipulácia?*

Pracovný list k aktivite

Tvrdenie	Fakt / Názor / Manipulácia
Káčatko utieklo z dvora.	F / N / M
Škaredé káčatko nakoniec našlo priateľov.	F / N / M
Výskum ukázal, že spánok zlepšuje pamäť.	F / N / M
Tento film je najlepší na svete.	F / N / M
Všetci tínedžeri sú závislí od mobilov.	F / N / M
Tento nápoj ti zaručene dodá energiu.	F / N / M
Na našej škole je 420 žiakov.	F / N / M
Ten nový žiak je divný.	F / N / M
Všetci spolužiaci ho nemajú radi.	F / N / M
Len dnes – 90 % zľava! Ak nevykonáš nákup, stratíš šancu.	F / N / M
Všetci influenceri používajú túto značku, ty nie?	F / N / M
Staň sa úspešným a bohatým za 7 dní s naším online kurzom!	F / N / M
Len skutočne inteligentní ľudia pochopia tento príspevok.	F / N / M
Zmeškal si to – už nikdy nebudeš mať takú šancu!	F / N / M
Všetci normálni ľudia už prešli na tento životný štýl.	F / N / M



Toto ti v škole nikdy nepovedia, lebo nechcú, aby si to vedel. **F / N / M**

Ak si toto neuložíš, určite na to zajtra doplatíš. **F / N / M**

Za 3 mesiace som si splnil sen. Stačí robiť presne to, čo hovorím. **F / N / M**

Ak nemáš takéto telo do leta, nerobíš na sebe dosť. **F / N / M**

Tento trik funguje na 100 %, garantujem ti to. **F / N / M**

Zdieľaj to s niekým, kto to nutne potrebuje – inak si zlý kamarát. **F / N / M**

2.4. Emočná pasca

STRACH



HNEV

ZVEDAVOSŤ

KĽUD



STRACH, HNEV, ZVEDAVOSŤ, KLÚD (vytlač 4x – na každom liste iná emócia)

Oznámenie

„Technické služby mesta oznámili, že tento štvrtok od 9:00 do 11:30 prebehne plánovaná údržba vodovodného potrubia v ulici pri miestnej knižnici. Dva technici skontrolujú hlavné ventily, aby zaistili správny tlak vody pred letnou sezónou. Odstávka vody sa neplánuje, môže dôjsť iba k dvadsaťminútovému kolísaniu tlaku. Občania nemusia podniknúť žiadne kroky.“) a vylosuje si jednu „kartu emócie

[illegible]



**Financovaný
Európskou úniou**



GLAFKA

