



Reflexe po filmu

Motivace – motor k životu

metodika pro vedení programu pro školy po projekci filmu v kině

cílová skupina: 10–15 let

počet: více tříd (maximum 3 třídy)

cíl programu: Vysvětlit si pojem kyberšikana a kde se ve filmu vyskytovala

Anotace:

Beseda po filmu Život k sežrání přináší filmovou reflexi, která se zaměřuje na Bena, hlavní postavu filmu.

Život Bena a jeho příběh je totiž skvělým poučením a příkladem pro to, jak se naučit být v životě šťastným.

Ben nám ukazuje cestu, která nevede přes něco, co by bylo hmatatelné a bylo vidět. Ba naopak největší poselství je očím skryto, a tak se spolu s žáky na toto poselství podíváme, aby nikomu neuniklo.

Pomůcky:

Kino – zajistí mikrofon a HDMI připojení

Lektor – zajistí si vlastní NB s HDMI výstupem a prezentací

Příprava pro lektora:

Lektor musí film znát a předem vidět. Měl by si projít prezentaci a vyhledat scény, které jsou v prezentaci ukázány. Pokud potřebuje, vypíše si důležité detaily ze scén.

Průběh:

Lektor musí film znát a předem vidět. Měl by si projít prezentaci a vyhledat scény, které jsou v prezentaci ukázány. Pokud potřebuje, vypíše si důležité detaily ze scén.



Scénář:

Úkony	Má být řečeno	Čas
Úvod		
Představení lektora	Vaše jméno, odkud jste, co bude následovat	2 min.
Aktivita na zahřátí Jaký je Ben? 1 slide	Žáci by se seskupili do 3 skupin (aby měli trochu pohybu po sezení a trochu se rozproudil vzduch) Každá skupina se zaměří na jednu kategorii (vzhled, vlastnosti, záliby). Ještě než postoupíte na další slide, projděte si se skupinami odpovědi – žáci si mohou zvolit mluvčího a vyslat ho k podiu a k lektorovi s mikrofonom. Lektor dbá aby aktivita nebyla na dlouho, aby беседа měla rytmus.	10 min.
Reflexe aktivity 2 slide	Po odpovědích žáků pokračujte na další slide.. Je to slide pro jistotu, kdyby byli žáci hodně nemluvní, a aby otázka nezůstala bez odpovědi. Lektor si může přidat své vlastní návrhy odpovědí na dané kategorie.	5 min.
	Vraťte mluvčí zpět na místa.	1 min.
Hlavní aktivita		
Forma debaty s mikrofonom		30 min.
3. slide	Navažte na odpovědi z předchozí aktivity. V diskuzi definujte, co přesně chce Ben změnit. Můžete je znejišťovat, tím, zda je to potřeba. Proč by se měla změna stát. Tímto se podívejte i na rizika obezity u dospívajících a u toho slidu můžete přidat fakta o tomto problému a vycházet z informací z metodiky.	
Aktivita	Nechte žáky, aby pomocí mobilu a svítilen na nich odpovídali na tyto otázky: Kdo v sále by chtěl změnit svůj vzhled / vlastnosti / zájmy?	
4. slide	Najděte někoho kdo odpoví na otázku	
6. slide a 7. slide	Nechte žáky, aby si vzpomněli, co která postava říkala Zde pro upřesnění dialogy: máma – celková podpora táta – našel mu specialistu na hubnutí Erik – celková podpora Klárka – „Obdivuji, že se rozhodl začít s dietou. Já mám sladké moc ráda a nedala bych to.“ Pan Dubský – „Celý problém není v žaludku, ale v hlavě. Když si to srovnáš v hlavě, tak nad obezitou zvítězíš.“ školní doktorka – „Spadáš do obezity druhého stupně, to může způsobovat zdravotní problémy.“ třídní učitelka – „Ty Pipetka vydrž, Benjamin se odhodlal k velkému a náročnému úkolu a my ho v tom podpoříme.“ babička – „Copak je ten kluk králík?“ Max a dvojčata – „S tlustoprdem si zkazíš život.“ tělocvikář – „Nevhodné poznámky na Benovu tloušťku, necitlivé jednání při neuspěšiš v tělocviku.“	

Úkony	Má být řečeno	Čas
8. slide	Odpověď je Klárka, ale může se objevit i jiné odpovědi, jako třeba Sofie, pokud padne více návrhů, určitě je přijměte a nechte si vysvětlit proč. Následně pak ale klikněte na další slide a vysvětlíte, že v mnoha scénách (příklad u doktora Dubského), se objevuje představa Klárky, která mu opětuje lásku, a to mu dodává motivaci do hubnutí jít – takže proto ona.	
9. , 10., 11. slide + videoukázka	Problematizace postavy Klárky a významu pro Benovu změnu.	
12. slide	definujte rozdíl – viz pod tabulkou	
13., 14. slide + videoukázka	<p>Odpovídejte v diskuzi: Benovi bylo okolím hodně ublíženo a scéna s tělocvikářem a Maxem byla poslední kapkou. Ben přestal důvěřovat okolí a upadl do smutku, který souvisí s přijetím okolí s ohledem na jeho vzhled.</p> <p>Překonat svoje vnitřní strachy je určitě posilující. Je potřeba najít odvahu. Zároveň je ale dobré si situaci trochu v hlavě probrat a zjistit, co z věcí v nás asi bude bolet déle a zkusit takovou bolest aktivně napravit. Například si s daným člověkem pokusit situaci ujasnit. Ben vyjádřil, že se na Klárku nezlobí. Aktivně ji šel oslovit. Nebo naopak dokázat říct, že se Ben stále zlobí na Maxe a že se s ním z toho důvodu nechce bavit. Dokázat narovnat naše emoce a vyjádřit je tak, aby za námi nezůstávala „dusna“ a pocity viny, smutku je velice těžké a určitě je důležité říct, že je to obří úkol. Málokterý dospělý to umí a je to velká práce.</p>	
15. slide	Ben překonal svůj smutek, protože mu Sofie vyzradila tajemství. Její tajemství je protetická noha. Něco, co nedokáže vrátit, ani napravit, a přesto dokáže žít šťastně a milovat. Ben uviděl, že nechává své kamarády z kapely v nesnázích. To, že se rmoutí ze svého vzhledu, by mělo být méně než to, že může mít radost z hudby, kapely, textaření a nakonec i z jídla.	
16. slide	Tohle může být jen řečnická otázka – můžete jim dát pár chvil na přemýšlení v hlavě, a pokud by byl někdo extrovertní, může odpovědět, ale rozhodně nenutit. Může to být i slide s tichem.	
Záver		
17. slide	Nakonec by bylo dobré zmínit pojem wellbeing a uzavřít prezentaci tím, že by každý žák měl dbát udržování rovnováhy mezi zmíněnými faktory. A když například přetíží jeden faktor, že by měl umět si pak odpočinout v té dané oblasti. Zkratka hledat balanc a cesty jak být šťastný a umět překonat nezdary.	5 min.

Je dobré, když si před prezentací projdete toto:

https://is.muni.cz/elportal/estud/fspjs/js09/sylabus/web/pdf/4.5._Motivace.pdf

Definice motivace

Motivace je vnitřní nebo vnější faktor nebo soubor faktorů vedoucí k energetizaci organismu. Motivace usměrňuje naše chování a jednání pro dosažení určitého cíle. Vyjadřuje souhrn všech skutečností – radost, zvědavost, pozitivní pocity, radostné očekávání, které podporují nebo tlumí jedince, aby něco konal nebo nekonal.

Motivy jsou osobní příčiny určitého chování – jsou to pohnutky, psychologické příčiny akcí a reakcí, činností a jednání člověka zaměřené na uspokojování určitých potřeb.

Za základní formu motivů jsou pokládány potřeby, ostatní formy se vyvíjejí z potřeb. Potřeba je stav nedostatku nebo nadbytku něčeho, co nás vede k činnostem, jimiž tuto potřebu uspokojujeme. Potřeby dělíme na:

- **biologické** (biogenní, primární, vrozené) – potřeba dýchání, potravy, bezpečí, spánku apod. Slouží k přežití, reprodukci nebo k udržení zdraví.
- **sociální** (psychogenní, sekundární, získané) – kulturní (vzdělání, kulturní život apod.) a psychické (radost, štěstí, láska apod.). Zajišťují adaptaci na sociální podmínky, reagují na nedostatek v sociálním bytí

Definice vnitřní a vnější motivace:

Motivace může vycházet z vnitřních nebo vnějších pohnutek a podnětů. Často bývá kombinací obou.

- **vnitřní motivace** – výsledek potřeb a zájmů člověka (potřeba poznávací, seberealizace, kulturní potřeby)
- **vnější motivace** – je určena působením vnějších podnětů (hrozba trestu, možnost odměny)

