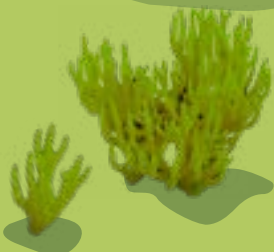


DALAJLÁMA



lekce 2

Lekce
o láskyplné péči
a soucitu



Manuál pro pedagogy
JUNIOŘI / 1.-5. TŘÍDA



PEACEJAM
CZECH REPUBLIC

OBSAH

CÍLE.....	3
POZNEJ TIBET.....	4
ŽIVOTNÍ PŘÍBĚH.....	5
PROJEKT CTNOSTI.....	9
NOVÁ DOVEDNOST.....	10
REFLEXE.....	10
VÝZVA K AKCI.....	11
ROZŠIŘUJÍCÍ AKTIVITY.....	13
ZDROJE.....	16
O KOM JSOU DALŠÍ LEKCE?.....	18

K LEKCI PATŘÍ



HRA



PREZENTACE
(POWER POINT)



OBRAZOVÉ
PŘÍLOHY



ČASOVÁ OSA



DALAJLÁMA

LEKCE O LÁSKYPLNÉ PÉČI A SOUCITU

V této lekci se žáci dozvědí o životě a práci 14. tibetského Dalajlámy a procvičí se ve schopnosti aktivně naslouchat.

Budou mít příležitost navrhnout mírovou zahradu, šířit ve škole či komunitě mírumilovný postoj a vytvářet přijímající prostředí.

CÍLE

Český jazyk a literatura:

- › Rozšíření slovní zásoby a schopnost použít nová slova v diskusi.
- › Porozumění životnímu příběhu Dalajlámy, schopnost diskutovat a odpovídat na otázky kladené učitelem během řízeného čtení.
- › Procvičování psaní bez pravopisných a gramatických chyb.
- › Schopnost aktivně naslouchat a formulovat myšlenky (nápady).

Zeměpis, dějepis:

- › Určení kontinentu a země, z nichž nositel Nobelovy ceny pochází, seznámení se s krajinou, obyvateli, faunou i flórou.

Osobnostní a sociální výchova:

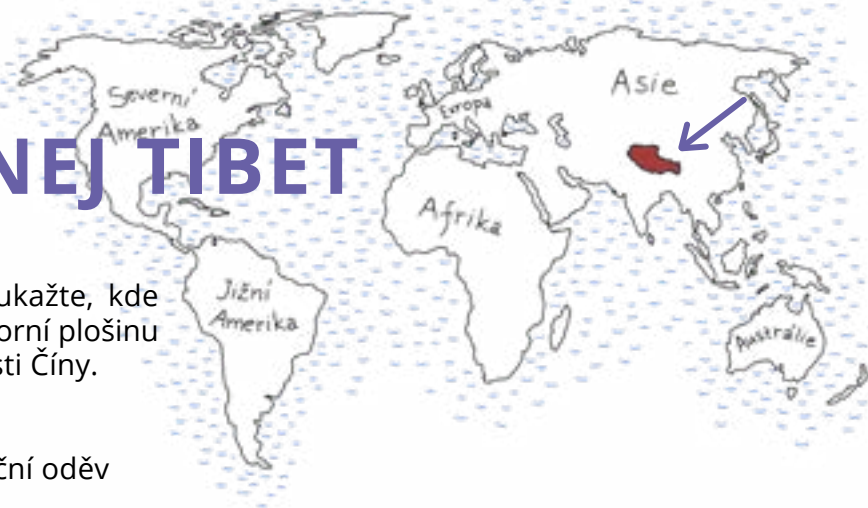
- › Schopnost respektovat práva, odlišnosti, pocity a majetek druhých v rámci projektu zaměřeného na budování „zahrady míru“ pro komunitu.

Pozn. Dalajlama, Dalajláma, dalajlama nebo dalajláma?

S pravopisem samotného slova dalajlama to není tak jednoduché, jak by se mohlo zdát. V nejrůznějších textech se totiž můžeme setkat se všemi uvedenými možnostmi. Podle současné pravopisné normy je správné užití slova s počátečním malým písmenem, a to ve variantě s krátkým či dlouhým „-a-“ uprostřed slova (tedy dalajlama nebo dalajláma), označuje se jím především titul nejvýznamnějšího státního a církevního představitele Tibetu. S ohledem na projevení patřičné úcty takové osobě, stále častějším vnímáním slova jakožto vlastního jména a náboženským významem dané osoby se mnoho autorů ale přiklání k použití pravopisu s počátečním písmenem velkým. Z uvedených důvodů tak činí i autoři této publikace, byť jsou si vědomi, že se tím odklánějí od zavedené normy.



POZNEJ TIBET



Použijte mapu nebo glóbus a ukažte, kde leží Tibet. Najděte Tibetskou náhorní plošinu rozprostírající se v západní oblasti Číny.

Ukažte žákům obrázky z Tibetu (krajina, zvířata, obyvatelé, tradiční oděv a jídlo viz obrazová příloha).

Diskusní otázky:

- › Čím se liší krajina v Tibetu?
- › Připomíná něčím krajinu u nás?
- › Čím se podobají nebo liší zvířata v porovnání se zvířaty žijícími u nás?
- › Čím se podobá nebo liší způsob oblékání a stravování v porovnání s oblékáním a stravováním u nás?

Státními symboly Tibetu jsou vlajka, státní znak a hymna.

Znak Tibetu – je symbolem Ústřední tibetské správy. Kombinuje v sobě některé prvky tibetské vlajky a navíc obsahuje několik motivů včetně buddhistických symbolů.



Vlajka Tibetu – ústředním motivem vlajky jsou dva sněžní lvi s plápolající hřívou reprezentující sjednocení duchovního a světského života. Ve svých zdvižených tlapách drží tříbarevný drahokam, který představuje Buddhu, dharmu a sanghu. U jejich nohou leží dvoubarevný drahokam symbolizující správné etické chování. Uprostřed vlajky je bílá zasněžená hora pod tmavě modrým nebem symbolizující Tibet, na jejímž vrcholku září žluté slunce. Za sluncem je šest červených pásů zastupujících původních šest kmenů, které jsou považovány za předky Tibeťanů. Vlajka je ze tří stran žlutě lemovaná. Toto lemování představuje zlato jako symbol Buddhova učení. Strana bez lemu pak vyjadřuje otevřenost Tibetu vůči nebuddhistickému učení.

Jak se mluví v Tibetu

Jazykem tibetské oblasti je hlavně tibetština spadající do skupiny tibetobarmských jazyků, která je součástí sinotibetské jazykové rodiny.



[znak](#)



[hymna](#)



[jazyk](#)



ŽIVOTNÍ PŘÍBĚH

Dnes se dozvíme něco o jednom neobyčejném člověku. Říká se mu Dalajláma a je duchovním vůdcem Tibeťanů. Dozvíme se, jak vyrůstal a jak pomáhá mnoha lidem řešit konflikty nenásilnou cestou. Za svou práci získal Nobelovu cenu míru.

Přečtěte žákům nahlas následující příběh. Můžete ho doprovodit připravenou prezentací. Pro mladší žáky lze použít stolní hru. (Prezentace a hra viz QR kód na str. 2). Hru si děti mohou za výkladu učitele vyplnit rovnou nebo si na ní mohou na závěr hodiny vyzkoušet vědomosti získané poslechem.

NOBELOVA CENA MÍRU

Dalajláma, celým jménem **Džampal Ngawang Lozang Ješe Tändzin Gjamccho**, většinou jen **Tändzin Gjamccho**, získal Nobelovu cenu míru v r. 1989 za nenásilí, jímž řeší konflikty v Tibetu, za celosvětové úsilí o mír a ochranu životního prostředí.



DĚTSTVÍ

Roku 1935 se v zemi s názvem Tibet narodil do jedné rolnické rodiny chlapeček jménem **Lhamo Döndub** [lamo dendup]. Jeho rodiče měli celkem šestnáct dětí a Lhamo byl pátým nejstarším z devíti dětí, které přežily dětství. Rodina měla menší hospodářství a tatínek pěstoval ječmen a brambory.

Tibet leží vysoko v Himálaji. Pro stromy ani další rostliny tam nejsou příliš dobré podmínky k růstu. Lhamova rodina žila velmi prostým životem. V krajině plné nádherných luk a horských potoků chovali koně.

Děti v Tibetu si od rána do večera hrály venku. Když bylo horko, plavaly nebo chytaly pulce v rybnících a potocích. V zimě rybníky zamrzaly a děti na nich bruslily. Brusle neměly, a tak si do podrážky kožených bot zatloukaly hřebíčky, aby jim to na ledu klouzalo.

Zkuste popsat, jak si Lhamo vyráběl brusle. Odkud máte většinu svých hraček? Vyrobili jste si některé z nich sami?

Zatímco si děti hrály venku, Lhamo byl spíše tišší povahy a trávil čas uvnitř. Rád si hrával s bratry a vyráběl si vlastní hračky. Miloval zvířata, která měli rodiče na farmě, rád chodil s maminkou do kurníku sbírat vajíčka. Ke slepicím se choval moc pěkně, vždy je zdravil slovy „taši deleg“ [ta-ši-deleg], což v tibetštině znamená „přeji štěstí“ a používá se jako pozdrav. Přestože je většina lidí považovala pouze za hospodářská zvířata, Lhamo v nich viděl své kamarády. To je jeden ze způsobů, jak projevoval **soucit** a neobyčejnou **laskavost**. Lhamova maminka byla laskavá a štedrá žena. Moc rád s ní trávil čas. V rodině nebyly žádné knihy, ale rodiče mu vyprávěli fascinující příběhy. Mnoho z nich pojednávalo právě o zvířatech.





JDU DO LHASY

**Co myslíte, o jakých zvířatech mu vyprávěli?
(Zkuste si vzpomenout, jaké druhy zvířat žijí v Tibetu.)**

Jednoho dne udělal Lhamo cosi zvláštního. Sbalil si do tašky několik kousků oblečení a řekl: „Jdu do Lhasy, jdu do Lhasy.“ Byly mu pouhé tři roky a farmu svých rodičů nikdy předtím neopustil. Mluvil o Lhase, hlavním městě Tibetu, přestože mu o něm rodiče nikdy nic nevyprávěli. Divili se, odkud se o Lhase dozvěděl. O rok později navštívili jejich vesnici s názvem Tagccher [tag-ccher] vysoce postavení muži z Lhasy. Tehdejší duchovní vůdce Tibeťanů, 13. Dalajláma, zemřel. Jednomu z těch důležitých mužů se zdál sen o tom, že příští Dalajláma žije v Tagccheru, v domku s tyrkysovými střešními taškami. A právě tak vypadal Lhamův dům. Muži ho přišli navštívit. Hráli si s ním a utvrdili se v tom, že je to příští Dalajláma. Na tak malé dítě byl neuvěřitelně moudrý a laskavý. Vzali ho s sebou do Lhasy, aby mohl studovat a stát se dalším duchovním vůdcem své země.

NOVÝ MALÝ DALAJLÁMA


Lhamo měl tedy pravdu! Šel do Lhasy! Cesta mu trvala **tři měsíce**. Bylo to úžasné dobrodružství. Rodiče a bratr Lozang ho na cestě doprovázeli.

Tenkrát bylo v Tibetu velmi málo silnic, a tak museli Lhamo s Lozangem cestovat v krytých nosítkách. Ta připomínala truhlu s dvířky po obou stranách. Uvnitř byly polštářky k sezení.

Po příchodu do Lhasy byl Lhamo představen jako nový Dalajláma. Konala se slavnostní ceremonie, na níž mu ostříhali vlasy. Od té chvíle měl vždy oholenou hlavu a na sobě tmavě červené roucho. Stal se politickým a duchovním vůdcem Tibeťanů. Nejrozšířenějším náboženstvím, které se praktikuje v Tibetu, je buddhismus.

Ukažte dětem barevnou fotografii Dalajlámy v jeho rouchu nebo jiné tibetské mnichy v barevném oděvu.

Brzy po příjezdu do Lhasy se Dalajláma pustil do studia. Vzdělával se v oblasti tibetského umění a kultury, logiky, lékařství a buddhistického způsobu života. Vyučovali ho mniši a řádové sestry, mnišky. Mniši a mnišky jsou lidé, kteří žijí v ústraní a zasvětili svůj život náboženství. Dalajláma bydlel v obrovském paláci s názvem Potála. Palác Potála byl vystavěn na hoře a má sedm pater. Svůj úřad zde vykonávali i činitelé tibetské vlády.



Ukažte studentům fotografie paláce Potála. Dalajláma obýval místnosti v nejvyšším patře paláce. Co myslíte, který z pokojů byl jeho a proč?

Rodiče a bratři Dalajlámu v paláci navštěvovali. Při návštěvách učil mladšího bratra kreslit pastelkami. Nikdy předtím pastelky neměli. Dalajláma byl šťastný, že se o ně může s bratrem podělit. Také rodině vyprávěl o myších, které obývaly místnost společně s ním. Když se Dalajláma modlil, lezly mu myši nahoru a dolů po pažích. Nebál se jich. Považoval je za přátele. Díky nim se Dalajláma necítil v obrovském paláci vystrašený ani osamělý. Dalajláma se modlil, studoval a učil, jak být vůdcem Tibeťanů. Vyrostl v mladého muže, který měl jako vůdce vůči své zemi velkou odpovědnost.

KONFLIKT V TIBETU

V roce 1950, když bylo Dalajlámovi pouhých 15 let, vtrhli do Tibetu Číňané. Čína je země ležící na východ od Tibetu. Čínská vláda měla v úmyslu zmocnit se Tibetu a udělat z něj součást Číny. Vyslali tedy do Tibetu 80 000 vojáků, aby ho dobyli. Mírumilovní Tibeťané byli pro čínskou armádu snadná kořist.

Co to znamená, že Tibeťané byli pro čínskou armádu snadnou kořistí?

Dalajláma celá léta pracoval na tom, aby našel pro konflikty s Čínou mírové řešení. Bylo to obtížné, protože Číňané mluvili jiným jazykem a jejich kultura se od té tibetské velmi lišila. Brzy po vpádu začala čínská armáda ničit tibetské budovy, včetně chrámů a klášterů, útočišť mnichů.

Život v Tibetu už nebyl bezpečný. Dalajláma byl nucen Tibet opustit, aby mohl dále usilovat o svobodu jeho obyvatel. Čínská armáda mu však v odchodu bránila. Takže se jedné noci roku 1959 převlékl do vojenského oblečení a s malým doprovodem palác opustil. Čínští vojáci si ho nevšímali, protože vypadal stejně jako ostatní vojáci, kteří se pohybovali v okolí paláce. Ještě stále však nebyl svobodný. Dva týdny strávil na cestě do Indie (země směrem na jih od Tibetu) přes nejvyšší hory světa. Rodiče a rodina ho doprovázeli a stejně tak řada jeho učitelů a dalších Tibeťanů.

Poté, co Dalajláma dorazil do Indie, zřídil tam v městečku Dharamsala, známém také jako „Malá Lhasa“, tibetskou vládu. Této vládě se říká **tibetská exilová vláda** (exil znamená, že nějaký člověk musel opustit svou vlast). Od té doby uplynulo **přes 50 let** a Čína má stále nad Tibetem kontrolu. Řada Tibeťanů nemá práci a trpí nedostatkem potravy. Stále považují Dalajlámu za svého duchovního vůdce, ale Číňané jim zakazují, aby o něm vůbec mluvili nebo si doma pověsili jeho portrét.

[ČT 24 – Jak Čína obsadila Tibet](#)



SOUČASNOST

V současné době **cestuje Dalajláma po celém světě** a rozmlouvá s důležitými lidmi, např. prezidenty a dalšími významnými činiteli o tom, jak pomoci Tibetu. Hodně času také tráví s obyčejnými lidmi v rozhovorech o tom, jak být laskavým, milujícím a spravedlivým.

Dalajláma navštívil v roce 1990 i Českou republiku, a to na pozvání našeho tehdejšího prezidenta Václava Havla. Návštěvu České republiky několikrát opakoval (v roce 1997, 2000, 2002, 2003, 2006, 2008, 2009) a mezi oběma muži vznikl velmi blízký vztah a hluboké přátelství. Když přijel Dalajláma v roce 2011, byl Václav Havel už velmi nemocný a brzy po tomto setkání zemřel.

O přátelství Dalajlámy a Václava Havla vznikl krátký dokument s názvem [V objetí dalajlamy](#).



Přestože čínská vláda činí rozhodnutí, s nimiž Dalajláma nesouhlasí, stále k Číňanům a ke všem lidem přistupuje s láskou, jako ke svým bratrům a sestrám. Dosud žije v Indii a neustále **usiluje o nenásilné vyřešení čínské okupace**. Doufá, že mu v tom lidé pomohou tím, že se budou chovat laskavě, spravedlivě, budou druhým naslouchat a řešit své případné problémy nenásilnou cestou. Dobře ví, jak obtížné je zachovat si chladnou hlavu, když se zlobíte. Ale o tom všem je mír. Musíme se snažit nalézt cesty, jak ostatním naslouchat a řešit konflikty bez ran, bojů nebo ostrých slov.

Diskusní otázky:

- › Uvedte jednu věc, kterou jste si o Dalajlámovi zapamatovali.
- › Víte o Dalajlámovi ještě něco dalšího, co zde nebylo uvedeno?
- › Jak se asi cítil Dalajláma po odchodu ze své země, co myslíte? Vysvětlete pojem EXIL.
- › Jak mniši rozpoznali nového Dalajlámu?
- › S kým se setkal Dalajláma v Praze a co mají společného?
- › Dá se konflikt řešit mírovou cestou, jak?

LÁSKA

SOUCIT
EMPATIE





PROJEKT CTNOSTI

Úvod a diskuse

Na základě příběhu debatujte s žáky o **ctnostech** Dalajlámy. Jaké ctnosti vás napadají?

- LASKAVOST
- LÁSKA
- SOUCIT
- EMPATIE
- OHLEDUPLNOST

LASKAVOST

OHLEDUPLNOST

Případně jiné ctnosti, které vyplynou z debaty.

Zadání

I. Rozdělte děti do malých skupin a nechte je vybrat si jedno slovo z výše uvedených.
Děti mají za úkol:

- › Zjistit význam těchto slov.
- › Propojit význam slov se svojí praktickou zkušeností – kdy zažily laskavost, soucit, ohleduplnost nebo empatii?
- › Vyjmenovat osoby v jejich okolí, které se chovají s pokorou, laskavě a ohleduplně. Jak se u těchto lidí uvedené kvality projevují?
- › Dokáží děti samy u sebe rozpoznat tyto kvality?

Vyzvěte je, aby si do příští lekce připravily svůj vlastní skupinový výstup (prezentaci, plakát...).

nebo

II. Zaměřte se s dětmi na jednu ctnost, např. SOUCIT:

- › Mohli byste uvést nějaké příklady SOUCITU u vás ve třídě?
- › Jak se projevuje SOUCIT u vás doma?
- › Proč je SOUCIT důležitý?
- › Jak by vám SOUCIT mohl ve vašem životě pomoci?





NOVÁ DOVEDNOST

AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ A PŘEDCHÁZENÍ KONFLIKTŮM

Vysvětlíte žákům, že Dalajláma musel bedlivě naslouchat jak Tibeťanům, tak i čínské vládě, aby řešil problémy v Tibetu. Řekněte jim, že nyní si procvičí schopnost naslouchat tak, jak to umí Dalajláma, a proč je tato dovednost důležitá.

HRA NA TICHOU POŠTU

1. Vyzvěte žáky, aby si sedli do kruhu a zahráli si „tichou poštu“.

2. Začněte hru např. s větou „Dalajláma je z Tibetu“.

3. Cílem je, aby poslední žák, u kterého tichá pošta končí, obdržel stejnou zprávu, s níž hra začínala.

4. Pokud je zpráva na konci hry stejná, diskutujte o tom, jak se to podařilo, a zahrajte si znovu s jinou (možná obtížnější) větou. Pokud poslední žák nedostal stejnou zprávu, zkuste přijít na způsob, jak ji úspěšně předávat (např. to bude průběžně kontrolovat osoba, která ji poslala), a využijte tyto nové nápady při další hře.

5. Porovnejte hru s reálnými zkušenostmi z běžného života, např. udělování pokynů k domácím úkolům, naslouchání rodičům apod.



REFLEXE

Je důležité, aby se žáci naučili rozlišovat mezi:

- **skutečností** (vědomostmi),
- **výkladem skutečnosti** (její analýzou),
- **vlastním názorem** (hodnocením),
- **aplikací vědomostí na okolní svět** (a jejich využitím v praxi).

Pomocí těchto diskusních podnětů (otázek) vedte žáky ve třídě k debatě a zamyšlení.

1/ CO? > FAKTA

- › VĚDOMOSTI, které žáci získali.
- › Uvedte fakta, definujte, popište, označte, seřaďte, vyjmenujte.

2/ CO Z TOHO VYPLÝVÁ? > ANALÝZA a SYNTÉZA

- › Rozčleňte informace, vyvozujte závěry, názorně ukažte (doložte příklady), nastiňte (popište), porovnejte, uveďte rozdíly, aplikujte předchozí vědomosti.

3/ CO TOMU ŘÍKÁTE? > ZÁVĚRY, ZHODNOCENÍ

- › Podrobení kritice, osobní hodnoty a názory.

4/ CO BUDE DÁL? > VYUŽITÍ V PRAXI

- › Rozvoj dovedností, řešení problémů, vymýšlení projektů.

METODIKA ZÁVĚREČNÉHO SHRUTÍ



Vědomosti: Co jste se dozvěděli o Dalajlámovi? Co jste zjistili o exilu, empatii a konfliktu mezi Tibetem a Čínou?

Analýza/syntéza: Proč odešel Dalajláma do exilu? Proč ho mnozí zvolili jako nového Dalajlámu a co to slovo vlastně znamená? Učili jste se už dříve o některých dalších lidech, kteří projevovali stejnou laskavost a soucit jako Dalajláma?

Jakými dvěma způsoby řešil Dalajláma konflikty mezi Tibetem a Čínou? Učili jste se o dalších lidech, kteří tvrdě usilovali o vyřešení konfliktů?

Závěr: Co ještě mohl Dalajláma udělat pro to, aby vyřešil problémy v Tibetu? Co mohla čínská vláda udělat jinak?

Využití v praxi: Změní se něco ve vaší skupině (rodině) poté, co jste se zamysleli nad osobností Dalajlámy a jeho posláním?

Komu a jak byste rádi projevili laskavost? Co byste po tom všem teď mohli udělat pro školu nebo komunitu? Co dalšího bychom se potřebovali dozvědět o Dalajlámovi nebo naší komunitě, abychom tyto věci mohli podniknout?



VÝZVA K AKCI

„BUĎME LASKAVÍ“

V programu PeaceJam vybízíme žáky k vytváření vlastních projektů pro školu nebo komunitu v rámci kampaně „Jedna miliarda aktů míru“ – „One Billion Acts of Peace“.

Jedná se o celosvětovou občanskou aktivitu v čele s laureáty Nobelovy ceny míru, která se zabývá aktuálními problémy, s nimiž se v dnešní době potýkáme.

Můžete použít leták vytvořený u příležitosti **Mezinárodního dne laskavosti** (viz obrazová příloha) zaměřený na podporu laskavosti, vlídnosti i empatie a vyzvat děti k využití vlastních nápadů k tomu, jak pomocí dobra tvořit lepší svět kolem sebe.

Tipy na to, jak správně odhadnout, co vaše okolí potřebuje, aneb jak využít přístup UČENÍ V AKCI – SERVICE LEARNING (SL), naleznete v Metodické příručce pro pedagogy.





TIP NA KONKRÉTNÍ AKCI

ZAHRADA MÍRU

Pojďme také šířit mír! Třeba tím, že s dětmi vybudujeme ve škole nebo v její blízkosti zahradu míru – **klidné, bezpečné** a **mírumilovné** místo! Může to být velká zahrada, ale i ta úplně nejmenší.

Rozhodněte společně ve třídě:

- o umístění zahrady míru (např. ve škole, na hřišti, v parku);
- o velikosti zahrady míru (může to být prostor o rozloze několika metrů čtverečních, část stávající školní zahrady nebo zvláštní pozemek vyhrazený na tyto účely);
- o názvu zahrady míru;
- co na zahradě bude – žáci tam mohou vysázet rostliny nebo umístit různé předměty, např. malované kameny, značky s mírovým sdělením apod.;
- zda a jaké povolení se musí k budování zahrady míru vyřídit, případně u koho;
- koho a jakým způsobem budete informovat o existenci zahrady míru, jak bude zahrada naplňovat Dalajlámovu výzvu k ochraně přírodních zdrojů, např. recyklací dešťové vody, likvidací invazivních druhů rostlin apod.

Zapojení komunity:

Žáci si mohou pozvat rodiče nebo další dobrovolníky ochotné k brigádnické výpomoci na „zahradním dnu“ (případně na několika takových dnech). Umožněte žákům, aby si při budování své zahrady „ušpinili ruce“.

Reflexe a slavnostní událost:

Nechte žáky popřemýšlet, diskutovat a napsat o tom, čemu se při budování zahrady naučili, jakou službu tím vším vykonali pro komunitu a jak naplnili celosvětovou výzvu k akci. Mohou si na zahradě naplánovat školní nebo komunitní oslavu a podělit se o nové poznatky s ostatními.

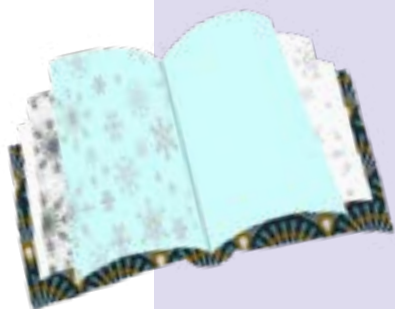


ROZŠIŘUJÍCÍ AKTIVITY

Oblast

Aktivity

ČTENÍ



Výběr z literatury

O stromu, který dával, napsal a ilustroval Shel Silverstein, New York: Haper & Row, 1964.

Je to příběh o stromu, který natolik miloval jednoho chlapce, že se pro něj rozdal ze všeho, co měl, aby ho učinil šťastným. Kniha pracuje s tématy lásky, soucitu, láskyplné péče i dávání a nabízí přímou paralelu k Dalajlámovu příběhu.

1. Diskusní otázky při čtení:

- › Jakým způsobem dával strom chlapci najevo, že ho má rád?
- › Jakým způsobem to dával najevo chlapec stromu?
- › Vzal si chlapec od stromu příliš mnoho?
- › Jak dává Dalajláma lidem najevo, že mu na nich záleží?
- › Jakým způsobem dáváte vy lidem najevo, že vám na nich záleží?

2. Čtenářský kroužek:

Nechte žáky, aby si Dalajlámův životní příběh a/nebo knihu *O stromu, který dával* přečetli v menších skupinách. Než se pustí do čtení, zopakujte si čtenářské strategie (odhadování významu, dešifrování textu, techniky na porozumění, intonace, zřetelná výslovnost).

PSANÍ



Náměty k písemným aktivitám (do deníků)

- › **Shrňte** Dalajlámův příběh do čtyř vět.
- › **Napište** dopis Dalajlámovi nebo tibetským dětem o tom, jak to u vás v zemi vypadá a co ji odlišuje od Tibetu.
- › **Porovnejte** své dětství s Dalajlámovým dětstvím a najděte rozdíly. (List papíru přeložte na polovinu. Do levého sloupce zapisujte „to, co je stejné“ a do pravého „to, co se liší“).

Oblast

ÚSTNÍ PROJEV



Aktivity

Rozhlasový pořad

Ať si každý žák připraví 3 otázky na interview s Dalajlámou. Nějaký dobrovolník se může převléci za Dalajlámu a přijít na „tiskovou konferenci“ nebo do „rozhlasového pořadu“, kde mu budou ostatní studenti jako reportéři nebo moderátoři klást připravené otázky. Pokud je to možné, může být takovým dobrovolníkem nějaký Tibeťan nebo odborník na tibetské otázky (v mnoha městech jsou v provozu skupiny přátel Tibetu, které by v tom mohly pomoci).

Mírové divadelní představení

Navrhněte celé třídě (nebo menším skupinám), aby se hrála představení o Dalajlámově životě (skutečném nebo fiktivním). Součástí představení budou kostýmy, hudba nebo další artefakty týkající se Tibetu či Dalajlámova životního příběhu.

VÝZKUM



Živočichové a rostliny Tibetu

Požádejte žáky, ať napíší referát o zvířatech a rostlinstvu v Tibetu (mohou je porovnat s organismy žijícími u nás).

Pokrmy

Jaké pokrmy se jedí v Tibetu a jak se připravují? Navrhněte žákům, aby připravili tsampu nebo jiné typické tibetské jídlo či nápoj.

Poznámka: Tsampa je tradiční tibetský pokrm s tisíciletou historií, který se vyrábí namletím praženého ječmene a vyznačuje se jemnou oříškovou chutí (lze zakoupit v bio potravinách).

Tibetská města a památky

Prozkoumejte tibetská města i památky a vyznačte je na mapě Tibetu (mapa je k dispozici v kapitole Obrazová příloha, součástí je také mapa Indie).

OSOBNOSTNĚ SOCIÁLNÍ VÝCHOVA

Časová osa a časová posloupnost (chronologie)

Zrekapitulujte data a události z Dalajlámova života a nechte je žáky chronologicky seřadit na časové ose.



Oblast

Aktivity



Moje časová osa

Navrhněte žákům, ať si vytvoří časovou osu svého vlastního života. Mohou na ní dále vymyslet, co by chtěli dělat, až vyrostou (zachraňovat tropické deštné pralesy, léčit nemocné, ukončit válku). Tuto aktivitu můžete spojit s matematikou – žáci mohou vypočítat, kolik jim v různých obdobích bude let.

Mapa a vlajka Tibetu

Žáci si vybarví mapu Tibetu a vyznačí v ní hlavní město Lhasu. Poté si vymalují tibetskou vlajku a zjistí na internetu význam jejích barev a symbolů.

PŘÍRODNÍ A TECHNICKÉ VĚDY

Vynálezci

Dalajláma velmi rád přemýšlí nad různými přístroji, elektronikou a mechanickými zařízeními. Nechte žáky rozebrat hodinky, natahovací budík nebo jiný mechanický přístroj a popsat, jak podle nich funguje.

Podnebí (klima)

Sledujte na internetu teploty v Tibetu po dobu jednoho týdne, měsíce nebo déle. Zaznamenávejte je, zpracujte grafy, porovnejte s teplotami v místě vašeho bydliště a najděte rozdíly.

HUDEBNÍ VÝCHOVA

Pusťte dětem ukázky tibetské hudby (viz Lekce – část Zdroje).

Porovnejte tibetský hudební rytmus s rytmem vybraných ukávek moderní hudby pro děti a mládež.

Pozvěte si do třídy hudebníka(-y) z Tibetu, aby studentům zahrál(-i), nebo navštivte tibetský hudební festival.



Oblast

VÝTVARNÁ VÝCHOVA

Aktivity

Moje mandala

Tibeťané vytvářejí nádherné mandaly, které mají hluboký spirituální a umělecký význam (viz obrazová příloha). Ukažte ve třídě příklady mandal a navrhněte žákům, aby si vytvořili svou vlastní pomocí barev, fixů nebo barevných písků. Poté je nechte napsat krátkou úvahu o významu své mandaly.

UČENÍ V AKCI

Představení

Připravte s žáky hru o tom, co jste se naučili o Dalajlámovi a Tibetu. Zahrajte ji pro obecnost, např. seniory nebo mladší spolužáky. Dbejte, aby žáci srozumitelně zformulovali to, co chtějí ostatní naučit.

Organizace v ČR zabývající se tibetskou otázkou

www.lungta.cz

www.tibetopenhouse.cz

www.potala.cz

www.savetibet.org



Pro Tibet

Zkontaktujte tibetské děti žijící v exilu v Indii.

Navštivte stránky organizace [Pro Tibet](http://www.protibet.cz) a inspirujte se.



ZDROJE

Horydoly.cz. (2012, 26. října). *Tibetan Anthem (Tibetská hymna)* [videosoubor].

Dostupné z https://www.youtube.com/watch?v=oHV-iOcE_L0

Patrovský, O. (2020, 21. října). Před 70 lety Čína obsadila Tibet. Špatně vyzbrojenou armádu rozprášila v jediné bitvě. ČT 24. Dostupné z https://ct24.ceskatelevize.cz/svet/3202298-pred-70-lety-cina-obsadila-tibet-spatne-vyzbrojenou-armadu-rozprasila-v-jedine-bitve?fbclid=IwAR0umTyWwXubSZjgFtKyri29yNIQvPzzDgAEDjtDjqsVjHqI2_5ImEiYFTI

Poltikovič, V. (režisér). (2012). *V objetí dalajlamy* [dokument]. Praha: Česká televize.

Dostupné z <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10399838104-v-objeti-dalajlamy/>

ORGANIZACE ZABÝVAJÍCÍ SE TIBETSKOU OTÁZKOU

- *Lungta* [website]. (n.d.). Dostupné z www.lungta.cz
- *Tibet Open House* [website]. (n.d.). Dostupné z www.tibetopenhouse.cz

- *Potala* [website]. (n.d.). Dostupné z www.potala.cz
- *International Campaign for Tibet* [website]. (n.d.). Dostupné z www.savetibet.org (náměty na projekty zaměřené na tibetské záležitosti)
- *MOST ProTibet* [website]. (n.d.). Dostupné z www.protibet.cz/projekty-indie-tibet/adopce-protibet/ (kontaktujte tibetské děti žijící v exilu v Indii)

DOPORUČENÁ ČETBA

- Jeho Svatost Dalajláma XIV. (2011). *Svoboda v exilu: vlastní životopis* (J. Kolmaš, překl.). Praha: Občanské sdružení Lungta. (Originál byl publikován v roce 1990 pod názvem *Tenzin Gyatso: Freedom in Exile*)
- Jeho Svatost Dalajláma XIV. (2013). *Pro mladé a dětem* (T. Grufíková, překl.). Praha: Pragma. (Originál byl publikován v roce 2013 pod názvem *A Path to Happiness for Young Minds*)
- Jeho Svatost Dalajláma XIV. (2016). *Malá kniha Buddhismu* (P. Teichmann, překl.). Praha: Omega. (Originál byl publikován v roce 1999 pod názvem *The Little Book of Buddhism*)
- *Chlapec, který viděl pravdu* (2001). (K. Bečvářová, překl.). Bratislava: Eugenika. (Originál publikován v roce 1953 pod názvem *The Boy Who Saw True*)
- Brahm, A. (2007). *Kráva, která plakala a jiné buddhistické příběhy o štěstí* (J. Hollanová, překl.). Praha: Alternativa. (Originál byl publikován v roce 2004 pod názvem *Opening the Door of Your Heart: And Other Buddhist Tales of Happiness*)
- Lyer, D. S. (2020). *Tibetské pohádky*. Brandýs nad Labem-Stará Boleslav: Dar Ibn Rushd
- Pošta, P. (autor), Jiráň, J. (režie). (2013). *Himalájské pohádky* [CD]. Praha: Verzone. Dostupné z <https://shop.protibet.cz/cd-a-dvd/cd-himalajske-pohadky/>

SEZNAM HUDEBNÍCH DĚL

VZTAH TIBEŤANŮ K HUDBĚ:

- Marek, J. (2009, 15. března). Tibeťané žijí hudbou. Radiožurnál. Dostupné z <https://radiozurnal.rozhlas.cz/tibetane-ziji-hudbou-6268623>

ZAKOUPENÍ CD:

- Kolektiv autorů (1998). *Tibetan Incantations: The Meditative Sound Of Buddhist Chants* [CD]. India: Wagram Music.
- Huei, S. L., & Ging, Y. G., & Sun, H. T., & Yan, S. [nanoengineer]. (2010, 18. ledna). *Buddhist Chants - Mantra of Avalokiteshvara* [videosoubor]. Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=6ZThJEzdzqo>
- Gyurme, L. [Edmundas Petruoka]. (2015, 11. srpna). *Lama Gyurme & Jean Philippe Rykiel - Rain Of Blessings* [videosoubor]. Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=CSGaZw0qlj8>

ODKAZY NA YOUTUBE:

- Mystical Vibes. (2020, 13. července). *The Gyuto Monks Tantric Choir - Heart Sutra* [videosoubor]. Dostupné z <https://youtu.be/AUIF5599HcU>
- Eight Lamas From Drepung. [Eight Lamas From Drepung - téma]. (2014, 6. listopadu). *Invoking The Spirit Of Kindness Through Sound* [videosoubor]. Dostupné z https://www.youtube.com/playlist?list=OLAK5uy_nTxME7bdaP_Xm5GNky4V6UMonqaMm-1YU Tibetan Sacred Temple Music
- Palo-Mah. [José Luis Aristizábal]. (2015, 9. února). *Tibetan Morning Chant* [videosoubor]. Dostupné z https://www.youtube.com/watch?v=S4PkLg_2cII&list=PLWZ54E1K_pX8UL0ily4IL76IT47HrOg9F



O kom jsou další lekce?



Sir Joseph Rotblat



Leymah Gbowee



arcibiskup Desmond Tutu



Betty Williams



Shirin Ebadi



Kailash Satyarthi



Alfred Nobel

14 laureátů Nobelovy ceny za mír



Jody Williams



Óscar Arias Sánchez



Rigoberta Menchú Tum



Tawakkol Karman



Adolfo Pérez Esquivel



Mairead Corrigan Maguire



José Ramos-Horta



KONTAKTUJTE NÁS

Máte zájem o více informací o programu PeaceJam?

Navštivte naše stránky peacejam.cz
nebo nám pošlete mail na info@peacejam.cz



Těšíme se na spolupráci s Vámi!

