

# Změna klimatu a emoce v nás: co je environmentální žal a co s ním

Poznejte pomocí edukativního videa, co je environmentální žal a jak s ním lze pracovat, a prozkoumejte vlastní strategie, které vám mohou pomoci zpracovávat náročné či tíživé emoce.

**Délka:** 45 minut

**Věk:** 9. třída ZŠ, SŠ, VŠ

**Předměty:** ZSV / výchova k občanství, přírodopis/biologie, psychologie

**Typ:** lekce, video

**Vytvořeno:** 6. 6. 2023

**Autor/ka:** Tomáš Lengál, Gymnázium Frýdlant, vytvořeno pro [Člověk v tísni, o. p. s.](#)

**Pomůcky:** papíry, tužky, dataprojektor, reproduktory, pracovní list A vytištěný pro každého (příloha 1) – volitelné, pracovní list B vytištěný pro každého / do dvojic (příloha 2), video (dostupné [ZDE](#))

**Vzdělávací cíle:**

- Žák pojmenuje vlastní strategie vypořádávání se s náročnými/tíživými emocemi, porovnává je se strategiemi ostatních a posuzuje jejich efektivitu.
- Žák vysvětlí pojem environmentální žal, uvede příčiny, které jej způsobují, i možnosti, jak s ním konstruktivně pracovat.

## Postup:

### 1. Moje emoce (15 min)

Zeptejte se žáků, jaké emoce znají, a zapište je na tabuli. Následně rozdejte každému jeho vlastní pracovní list A (viz příloha 1). Nechte je pár minut zamyslet se nad tím, jakými způsoby zpracovávají náročné/tíživé emoce. Následně jim umožněte sdílet ve dvojicích, k čemu došli. Pak dejte prostor dobrovolníkům sdílet nápady nahlas s celou třídou, zaměřte se přitom na strategie, které nejsou v tabulce předtištěny.

**TIP:** Pokud je třída zvyklá s tématem emocí pracovat, nevyužívejte pracovní list A a nechte je rovnou ve dvojicích vymýšlet strategie, které jim pomáhají při zpracování smutku/hněvu/strachu/bezmoci. Můžete pak rychleji přejít ke společnému sdílení strategií.

### 2. Environmentální žal (20 min)

Před projekcí videa se zeptejte žáků, zda někdy slyšeli pojem environmentální žal. Mohou se jej pokusit vysvětlit i postupně: co znamená environmentální, co žal a jak to souvisí s emocemi, o kterých jste se už bavili.

Rozdejte žákům pracovní list B (viz příloha 2) a sdělte jim, ať si jej pročtou a připraví se tak na sledování videa. Doporučte jim, ať s psaním odpovědí na otázky (a dalších postřehů) neotálejí a rovnou je během sledování videa zaznamenávají do pracovního listu.

Mezitím nachystejte projekci rozhovoru s terapeutkou Zdeňkou Voštovou o environmentálním žalu, video naleznete zde: <https://www.youtube.com/watch?v=T1YcPJvOedA>

Po projekci dejte žákům pár minut na to, aby probrali postřehy a výstupy ve dvojicích či malých skupinách. Poté sdílejte všichni společně.

### 3. Reflexe (10 min)

Když již není co dodat k výstupům z pracovního listu, přejděte ke zhodnocení hodiny.

Ptejte se například:

- *Co si z dnešní hodiny odnášíte? Co nového jste se (o sobě) dozvěděli?*
- *Co je klimatický žal a proč vzniká?*
- *Jaké strategie můžeme užívat ke zvládnutí náročných/těživých emocí?*
- *Jaká je nejlepší obrana před environmentálním/klimatickým žalem?*
- *Jak se vám dnešní hodina líbila? V čem byla přínosná?*

#### Infobox k použitému videu:

Rozhovor se Zdeňkou Voštovou je součástí 7. kapitoly online kurzu Klimatická změna, která se věnuje tomu, co může se změnou klimatu udělat každý z nás. Kromě osobních možností zapojení se do řešení, přináší také téma emocí spojených s klimatickou změnou a pojmy environmentální žal a naděje. Celý online kurz je zdarma a je určen ke studiu všem pedagogům a dalším vzdělavatelům. Naleznete jej na této adrese: <https://kurz-klimazmena.clovekvtsni.cz>.

#### Zdroje:

VOŠTOVÁ, Zdeňka. Jak pracovat s emocemi dětí při výuce o změně klimatu [online]. Futuropolis: Škola emancipace, 2022 [cit. 2023-06-05]. Dostupné z: <https://futuresopolis.cz/prispevek/jak-pracovat-s-emocemi-deti-pri-vyuce-o-zmene-klimatu/>

pracovní list A:

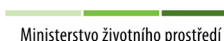
Jak z toho ven: Zvládnout to. In: Jeden svět na školách [online]. [cit. 2023-06-07].

Dostupné z: <https://www.jsns.cz/download-lecture-material/31474?activityId=1053855&lectureId=1089505>

#### Přílohy:

Příloha 1: Pracovní list A – zvládnání emocí

Příloha 2: Pracovní list B – environmentální žal



STÁTNÍ FOND  
ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento projekt je spolufinancován  
Státním fondem životního prostředí ČR  
na základě rozhodnutí ministra životního prostředí.  
[www.mzp.cz](http://www.mzp.cz) [www.sfzp.cz](http://www.sfzp.cz)

Vzdělávací materiál vznikl za finanční podpory Evropské unie - programu DEAR (Development Education and Awareness Rising) a Státního fondu životního prostředí ČR na základě rozhodnutí ministra životního prostředí.