



VY_III/2__INOVACE__69

Tělesná výchova

Výchova ke zdraví – Já a lidé kolem mě





INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Autor DUM	Mgr. Jarmila Kesnerová, s využitím studijního materiálu Psychologie osobnosti,
Datum (období) vzniku DUM	11.3. 2012
Ročník a typ školy	8. – 9. ročník ZŠ praktické
ŠVP	„Učíme se pro život“, č.j. 580/07, RVP pro ZV, příloha pro LMP
Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor	Výchova ke zdraví
Vyučovací předmět	Tělesná výchova
Téma (klíčová slova)	Osobnost, typy osobnosti – introvert, extrovert, charakterové vlastnosti, autoportrét kresba, písemný autoportrét, způsoby a prostředky komunikace, přátelství, hierarchie hodnot.
Očekávaný výstup	Žák sleduje výklad učitele a aktivně se zapojuje, odpovídá na otázky, diskutuje, projevuje své názory a zkušenosti.
Druh učebního materiálu	Prezentace PowerPoint
Anotace (popis způsobu použití)	Já a lidé kolem mě – důležité a náročné téma pro žáky ZŠ praktické, sebepojetí a poznávání lidí kolem mě, uvědomování si hodnot lidského života, přátelství a mezilidských vztahů – žák si uvědomuje, jak důležitá je komunikace mezi lidmi, napomáhá utvářet zdravé sebevědomí, ale také kritické hodnocení sama sebe. Obsah učiva je nutné rozložit na 2 – 3 hodiny. K této prezentaci náleží pracovní list se stejným názvem.
Velikost	1080 kB



Proč se zajímat o svou osobnost?

Vždy je dobré o sobě, svých předpokladech, vlastnostech a rezervách alespoň částečně vědět.

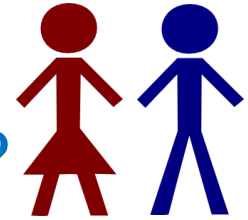
Všichni si skládáme obraz o sobě na základě reakcí druhých lidí, na základě svých úspěchů a neúspěchů; sledujeme, jak se vyvíjíme.

Pro mnoho lidí je těžké přiznat si určité nedostatky – někdo např. připustí, že se snadno rozčílí, ale už neuzná, že je soustředěný pouze sám na sebe a na své problémy - egocentrický. Často popíráme závist, přecitlivělost, nezodpovědnost, obavu z opuštění někým blízkým a mnoho jiných vlastností. A také se často stává, že popíráme nebo snižujeme své přednosti.



JAKÁ JSEM OSOBNOST?

JSEM EXTROVERT NEBO INTROVERT?



- **Extrovert :**
- Je družný, má rád zábavu a společnost. Má hodně přátel, cítí potřebu být obklopen lidmi, se kterými si může povídat.
- **Introvert :**
- Je klidný, nesmělý, je uzavřený a zdrženlivý vůči lidem. Bere vážně každodenní povinnosti, je spolehlivý, je rozvážný.

Každá osobnost není jen typický extrovert nebo introvert, většinou jde o střední míru těchto vlastností. Každá osobnost a každý typ osobnosti má kladné a záporné vlastnosti. Jde spíše o to, abych si uvědomil, jaký jsem člověk a jak umím své chování ovlivnit a kontrolovat.



CHARAKTERISTIKA OSOBY

- POPISUJE VLASTNOSTI OSOBY

Kladné charakterové vlastnosti

- Přemýšlej sám o sobě. Mám tyto kladné vlastnosti?
- Slušný
- Poctivý
- Pravdomluvný
- Přátelský
- Ochotný
- Šikovný
- Hodný
- Laskavý
- Šťastný



Záporné charakterové vlastnosti

- Mám snad také nějaké záporné vlastnosti?
- Neslušný
- Nepoctivý
- Ulhaný
- Nepřátelský
- Sobecký
- Neobratný
- Zlý
- Nepříjemný
- Smutný



AUTOPOTRÉT

- DVA ÚKOLY PRO KAŽDÉHO Z NÁS

- 1. Vezmi si list papíru a nakresli svůj portrét.
- Pozorně si prohlédni svou kresbu. Velká hlava a úsměv prozrazuje lepší sebehodnocení než malý pokřivený obrázek krčící se v rohu papíru. Na tom, zda umíš nebo neumíš malovat, příliš nezáleží.
- 2. Vyzkoušej písemný autoportrét a zkus vše ladit pozitivně.
- Na samostatný list papíru si napiš 10 svých kladných vlastností, např. :
 - - šikovný, chytrý, veselý ...
 - a nejméně 5 věcí, které dobře umíš nebo ve kterých si seš jistý, např. : - umím dobře plavat, matematiku, sekat dříví





Každý jsme jiný, tvůj list papíru bude určitě odlišný od toho, který by napsali spolužáci, rodiče, přátelé. Pokud se ti zdá, že selháváš, máš trému, strach nebo se ti nic nedaří – přečti si svůj písemný autoportrét – máš spoustu kladných vlastností a také toho dost umíš – tak hlavu vzhůru !



KOMUNIKACE

- ❖ **Komunikace je velmi důležitá, neboť je projevem zdravého života. Ten, kdo komunikuje, navazuje vztahy s jinými lidmi. Komunikace je základ zdravého přátelství, neboť věci nevyřčené vytvářejí pouze domněnky, nejasnosti.**
- ❖ **Komunikace mezi lidmi může mít různou formu, obvykle rozlišujeme **verbální a neverbální způsob komunikace.****
- ❖ **K verbální komunikaci patří psaná a mluvená řeč.**
- ❖ **Neverbální komunikace má značný význam, pouhá slova nestačí.**



PROSTŘEDKY LIDSKÉ KOMUNIKACE

○ Verbální :

- Výška hlasu – vyslovením stejné věty různě vysokým hlasem, se mění význam slov.
- Zdvořilost – sami sobě bychom měli stále připomínat, abychom byli zdvořilí ke všem lidem.
- Tón hlasu – tónem zdůrazňujeme význam slov.
- Srozumitelnost – schopnost jasně se vyjádřit.
- Tempo řeči – projev získá na dynamice, střídáme-li různé tempo řeči.

○ Neverbální :

- Řeč podvědomí – emoce(city), postoje, návyky.
- Řeč těla – gestikulace, mimika, kontakt očí.
- Řeč objektů – vlasy, oblečení, prostor kolem nás.





Přátelství



Co je přátelství a jak mu skutečně porozumět? Každý z nás žije ve společnosti a jistě zná řadu lidí, které považuje za přátele. Pro mnohé z nás pojem přátelství není jen prázdné slovo, ale skrývá hlubší smysl.

Přátelství je hluboký osobní vztah, který však žije a neustále se mění a to s ohledem na naše myšlenky, činy a životní zkušenosti. Je si však třeba uvědomit, že vznik přátelství je mnohem jednodušší než si jej udržet. Proto bychom si měli uvědomit pár skutečností, které nám pomohou přátele udržet a neztrácet.

- Máme společné zájmy, touhy a životní postoj, ale každý z nás má svůj osobní život, přání a cíle. To bychom měli respektovat.
- Komunikace mezi přáteli by neměla být poloviční, ale upřímná a bez zakázaných témat.
- V nouzi poznáš přítele. Pokud máme trápení, starosti a není nám dobře, právě tyto chvíle jsou důkaz, že přátelství potřebujeme.
- Důvěra je jeden z pilířů přátelství. Nezapomínejme na to, že důvěra se těžko získává a lehce ztrácí. Proto ji neberme na lehkou váhu.
- Važme si přátelství a nesnažme se přesvědčovat ostatní, jak jsme samostatní a že vlastně nikoho nepotřebujeme. Vždyť sami nejlépe víme, kde je pravda.
- Přátelství je dar.



KRÁTCE SE ZAMYSLI NAD OTÁZKAMI A ŘEKNI SVŮJ NÁZOR.

- 1. Zkus se zamyslet nad tím, kdy vzniká kamarádství?
- 2. Zkus se zamyslet nad tím, kdy vzniká přátelství?
- 3. Může jedno nebo druhé zaniknout?
- 4. Proč?
- 5. Mezi kým může vzniknout kamarádství?
- 6. Mezi kým může vzniknout přátelství?
- 7. Je v tom rozdíl? A jaký? A proč?
- 8. Jakou má pro tebe kamarádství hodnotu?
- 9. Jakou má pro tebe přátelství hodnotu?



HIERARCHIE HODNOT

Zamysli se nad těmito slovy a rozvaž, co pro tebe ve tvém věku znamenají. Co je pro tebe nejdůležitější, nejcennější a jak ty sám by sis přál, aby to bylo. Seřad', prosím, tato slova od 1 do 10 podle důležitosti a nakresli ke každému slovu obrázek, co si pod tím představuješ.

rodina	domácí zvířátko
zdraví	vlastní pohodlí bez velké práce
peníze	přátelství
práce	šťěstí
vlastní byt - dům	pěkné známky ve škole

