

Téma: ČLOVĚK V SOCIÁLNÍCH VZTAZÍCH

Ročník: 8.

Časová dotace: 45 minut

RVP (kde se téma nachází): Výchova ke zdraví – Vztahy mezi lidmi a formy soužití

Mezipředmětové vztahy: občanská výchova, rodinná výchova, český jazyk

Místo realizace: třída

Literatura: Janošková, D. Čabalová, D.: Občanská výchova, rodinná výchova (učebnice) pro základní školy a víceletá gymnázia, FRAUS, Plzeň 2006.

Učební pomůcky: tužka, sešit, pracovní list, internet, slovník cizích slov

Cíle vyučovací hodiny:

Vědomosti: vysvětlení nových pojmů, vysvětlení problematiky sociálních vztahů, komunikace

Dovednosti: uvědomit si důležitost komunikace a umět přiměřeně reagovat na vzniklé situace, umět vhodně komunikovat a prosazovat se

Postoje: vyjádření svých názorů ohledně umění prosazovat se a komunikovat

Klíčové kompetence: Kompetence komunikativní, Kompetence k učení, Kompetence sociální a personální, Kompetence k řešení problému

Obsah

Učivo: Člověk v sociálních vztazích – Umím se přiměřeně prosazovat?, Zvládnou i náročné životní situace?, Umím žít zdravě?

Pojmy opěrné (žák je zná, měl by je znát): komunikace, sociální vztah, monolog, dialog

Pojmy nové (souvisí s obsahem učiva): asertivita, prožívání

Výuková metoda: výklad, diskuze, práce na pracovních listech

Scénář hodiny

I. Úvod (10 minut)

Organizace, opakování předešlého učiva, seznámení s obsahem hodiny - motivace.

II. Hlavní část (30 minut) – expozice, fixace

EXPOZICE:

UMÍM SE PŘIMĚŘENĚ PROSAZOVAT?

Dnešní doba přináší řadu nejrůznějších situací, které nás můžou vyvézt z míry.

Základní reakce na situaci:

1. agresivita
2. pasivita
3. asertivita – nejlepší reakce

Je důležité s asertivitou zacházet opatrně. Určitě bychom neměli své požadavky prosazovat na úkor druhého. Měli bychom se vcítit do situace druhého a umět mu naslouchat. Zde se dá říct: „Nečiň druhému to, co nechceš, aby on činil tobě.“

Desatero asertivity

1. Máme právo sami posuzovat své chování a city a být za ně odpovědni.
2. Máme právo nenabízet žádné omluvy a výmluvy ospravedlňující naše chování.
3. Máme právo posoudit, zda a nakolik jsme zodpovědní za řešení problémů druhých lidí.
4. Máme právo změnit svůj názor.
5. Máme právo říci: "Já nevím."
6. Máme právo být nezávislí na dobré vůli ostatních.
7. Máme právo dělat chyby a být za ně zodpovědní.
8. Máme právo dělat nelogická rozhodnutí.
9. Máme právo říci: "Nerozumím."
10. Máme právo říci: "Je mi to jedno."

ZVLÁDNU I NÁROČNÉ ŽIVOTNÍ SITUACE?

Současná doba klade na každého velké nároky. Stres je každodenním problémem, jak v práci, ve škole, tak v rodině. Člověk má málo času, a tím strádá i jeho životospráva, pohyb a odpočinek.

Stres je:

Stav organismu, který vzniká jako odezva na nepřiměřenou zátěž tělesnou i duševní. Podněty způsobující stres se nazývají stresory. Každý stres ovšem není negativní. Přiměřený stres burcuje k činnosti a zvyšuje výkonnost.

Stresory rozlišujeme:

1. vnější
2. vnitřní

Každý z nás se může cítit ohrožený něčím jiným. Jednou ze situací, která je nepříjemná je konflikt.

Rozlišujeme:

1. intrapersonální konflikt – konflikt uvnitř jedince
2. interpersonální konflikt – konflikt mezi lidmi

Rozhodnout se mezi dvěma možnostmi je většinou obtížné. Může nám pomoci, když si uděláme seznam pro a proti.

Základní typy chování v situaci konfliktu:

1. útok – jedna strana útočí na druhou, nechťejí se navzájem poslouchat, cílem je prosadit se za každou cenu
2. únik – popření existence konfliktu, vyhnout se mu, potlačené emoce vyplavou na povrch někde jinde
3. řešení – hovořit o problému a najít řešení, které nejvíce vyhovuje všem stranám

Pokud člověk nechá vybuchnout svoji zlost, je pravděpodobné, že si to ten druhý nenechá líbit. Slova nelze nikdy vzít zpět a někdy mohou hodně a dlouho bolet.

UMÍM ŽÍT ZDRAVĚ?

Je známé, že ze všeho nejdůležitější je zdraví. Když jsme zdraví, můžeme pak dosáhnout jiných snů a cílů. Když člověk onemocní nechce nic víc, než být zase zdravý.

K udržení zdraví je třeba dodržovat hygienické návyky, žít zdravě, chránit se před nemocemi, ale je důležité duševní zdraví.

Důležitým předpokladem pro pocit spokojenosti a osobního štěstí je si vytvořit vztah k sobě samému. Další předpoklady jsou tělesná aktivita, aktivní odpočinek, využívání volného času, co jíme a relaxace.

Lidé většinou spí od 21-22 hodin do 6 hodin ráno. Někteří lidé rádi pracují až večer.

ROVNICE ZDRAVÍ:

Pozitivní myšlení + harmonický vztah s lidmi + umění odpouštět + zdravá výživa + dostatek pohybu + práce a zájmy přinášející uspokojení + láska + smích = zdraví

Může se stát, že přes všechnu snahu mít zdraví nemůžeme. Například kvůli vrozené nemoci, úrazu atd. Tato situace se dá ustát díky rodině nebo přátelům. Horší možnost nastává v okamžiku, kdy nemocný jedinec sáhne po alkoholu nebo po cigaretě a ještě si škodí.

FIXACE:

- práce na pracovních listech

- žáci shrnou svoji činnost na pracovních listech

III. Závěr (5 minut)

Zadání domácího úkolu – napsat dopis imaginárnímu příteli o tom co na něm máme rádi.

Rozdání teorie týkající se sociálních vztahů a zdravého života

Poděkování za pozornost a aktivitu v hodině ☺

PRACOVNÍ LIST (ČLOVĚK V SOCIÁLNÍCH VZTAZÍCH):

1. Vyhledejte ve slovníku cizích slov přesný význam pojmů

Agresivita:

Pasivita:

Asertivita:

2. Uveďte, které pravidlo z desatera asertivity je vlastní vašemu chování, a které ne.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

3. Napiš, jak se projevuje stres po stránce duševní i tělesné.

4. Vyberte podle vašeho názoru typ chování k uvedeným situacím (útok, únik, řešení)

Sestra mi snědla čokoládu, co jsem dostala od nejlepší kamarádky.

Spolužák, kterého nemám rád, si 1. září sedl na moje místo.

Dítě, co sedí za mnou v autobuse, mi stále kope do sedadla.

Paní se značnou nadváhou mi stoupla na nohu. Asi mi zlomila maliček.

5. Co je to handicap?

6. Osmisměrka

Tajenka – příčina stresu

S	E	Z	I	R	K
T	R	É	M	A	K
R	I	S	T	R	I
E	E	C	S	O	N
S	R	K	O	T	Ú

STRES
TRÉMA
ÚNIK
ÚTOK

CIT
KRIZE