

Téma: OSOBNOST

Co už je za mnou

Kde právě jsem

Kam jdu

Jak se znám

Co jsem

Co chci

Co mohu

Ročník: 8. třída

Počet hodin: 7 - 8 h

Zařazení v RVP: vzdělávací oblast Člověk a zdraví – vzdělávací obor Výchova ke zdraví. Svým vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví je vzdělávací obor Výchova ke zdraví velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova, environmentální výchova.

Kompetence:

kompetence k učení

- žák vyhledává a třídí informace a na základě jejich pochopení, propojení a systematizace je efektivně využívá v procesu učení, tvůrčích činnostech a praktickém životě
- operuje s obecně užívanými termíny, znaky a symboly, uvádí věci do souvislostí, propojuje do širších celků poznatky z různých vzdělávacích oblastí a na základě toho si vytváří komplexnější pohled na matematické, přírodní, společenské a kulturní jevy
- samostatně pozoruje a experimentuje, získané výsledky porovnává, kriticky posuzuje a vyvozuje z nich závěry pro využití v budoucnosti

kompetence k řešení problémů

- žák vyhledá informace vhodné k řešení problému, nachází jejich shodné, podobné a odlišné znaky, využívá získané vědomosti a dovednosti k objevování různých variant řešení, nenechá se odradit případným nezdarem a vytrvale hledá konečné řešení problému

kompetence komunikativní

- žák formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, účinně se zapojuje do diskuse, obhájí svůj názor a vhodně argumentuje, rozumí různým typům textů a obrazových materiálů, přemýšlí o nich, reaguje na ně a tvořivě je využívá ke svému rozvoji a k aktivnímu zapojení se do společenského dění

kompetence sociálně personální

- žák přispívá k diskusi celé třídy, chápe potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu

kompetence pracovní

- žák používá bezpečně a účinně materiály, dodržuje vymezená pravidla, plní povinnosti

VVC: Žák pozná sám sebe, dokáže vyjmenovat změny, které se s ním dějí. Uvědomuje si své místo a roli ve společnosti. Dokáže sám sebe charakterizovat, uvědomuje si své kladné a záporné vlastnosti. Ví, že se jeho názory v pubertě mění. Přemýšlí o své budoucnosti, o svých životních plánech a budoucím postavení ve společnosti. Hodnotí a poznává sám sebe. Zjistí, co je za typ temperamentu, zda je introvert či extrovert, dokáže přemýšlet nad svými výsledky, diskutovat a přemýšlet o nich. Vyjádří své pocity, zájmy a hodnoty. Umí přemýšlet o svých schopnostech, dovednostech a vlohách a ví jak je dále rozvíjet. Umí vysvětlit pojem inteligence.

Mezipředmětové vztahy: Občanská výchova, přírodopis, zeměpis, výtvarná výchova

1 hodina

Úvod: 5 minut

Úkol 1: 5 minut

Úkol 2: 22 minut

Diskuze: 10 minut

Závěr: 3 minuty zadání DÚ

2 hodina

Úvod: 5 minut

Úkol 1: 5 minut

Úkol 2: 14 minut

Úkol 3: 20 minut

Závěr: 1 minuta

3 hodina

Úvod: 5 minut

Úkol 1: 5 minut

Úkol 2: 34 minut

Závěr: 1 minuta

4 hodina

Úvod: 15 minut

Úkol č. 1: 5 minut

Úkol č. 2: 24 minut

Závěr: 1 minuta

5 hodina

Úvod: 1 minuta

Úkol 1: 14 minut?

Úkol 2: 25 minut?

Úkol 3: 4 minuty

Závěr: 1 minuta

6 hodina

Úvod: 1 minuta

Úkol 1: 14 minut

Úkol 2: 12 minut

Úkol 3: 17 minut

Závěr: 1 minuta

7 hodina

Úvod: 1 minuta

Úkol 1: 15 minut

Úkol 2: 9 minut

Úkol 3: 10 minut + diskuze s výkladem 9 minut

Závěr: 1 minuta

1)

Úvod: Seznámení s tématem.

Budeme se teď několik hodin zabývat osobností. Během těchto hodin se lépe poznáte a zároveň dobře poznáte i sami sebe. Umožní vám to si srovnat věci v hlavě a ulehčí vám to odpověď na otázku, co chci v životě dělat, čím chci být, jakým směrem se chci ubírat.

Na úvod říct žákům: Každý z vás je jedinečná osobnost, neopakovatelná. Každý jste zázrakem přírody, a co je svět světem, tak tu ještě nebylo žádné dítě jako jsi ty. Žádné nemělo tvé ruce, nohy, šikovné prsty a tvé pohyby. Může z tebe být významná osobnost. Můžeš dokázat cokoliv. Důležité je, abys poznal sám sebe, své okolí a dokázal toho v životě využít.

Expozice

Úkol 1: Nakresli linii svého života jako úsečku, jejíž počátek symbolizuje narození a konec úmrtí. Zkus odhadnout, v kterých místech se nachází tvůj současný život a s jakou délkou svého života můžeš při dodržování zásad zdravého způsobu života přibližně počítat. (84 let)

Svou přímku si porovnej se sousedem. Máte jí podobnou? Jaký jste zvolili věk, kterého třeba dožijete?

Úkol 2: Každý z vás dostane papír = film a nakreslí v obrazech (snímčích) důležité okamžiky svého života, rozhodující události, které utvářeli vaši osobnost. Kdo si donesl fotografie může je použít, jinak máte k dispozici i různé časopisy, z kterých můžete obrázky vystříhat.

Jaké zásadní změny v tvém životě zapříčinily okamžiky zachycené na filmovém pásu?

Popiš čím byly významné.

O jaké události se jednalo? Můžeš nám o nich něco říct? Byly spíše příjemné, nebo o nich raději nechceš mluvit?

Vzpomínáš si a některá vážnější onemocnění či úrazy?

Někdo to může prezentovat. Filmová pásma se mohou vystavit ve třídě.

Teorie: To jací jsme a kým se v budoucnu můžeme stát, ovlivňuje mnoho činitelů. Jsou to zejména **vrozené předpoklady** – zděděná stavba těla, vlohy, ale také **prostředí**, v němž vyrůstáme. Tyto vlivy se prolínají a nelze je oddělit.

Př. máš hudební talent, učíš se hrát na hudební nástroj a může z tebe být virtuos, ale také nemusí, záleží na tom zda budeš pilně cvičit, zda tě vůbec rodiče přihlásí do ZUŠ apod.

DÚ Napiš do sešitu příklady biologických, psychických a sociálních změn. Využij následující možnosti:

schopnosti, růst ochlupení, zájmy, mutace, vcítění se, vnímání, fantazie, paměť, sebepoznání, talent, růst kostí, soutěživost, rozvoj sexuality, spolupráce, city, tolerance, osamostatňování se, menstruace, kritičnost, zvětšování pohlavních orgánů.

Dokážeš doplnit další příklady?

Cíl: Uvědomit si, kde asi jsem. Kolik mi ještě zbývá času života. Co už jsem dokázal a jak mě to ovlivnilo. Zamyšlení se proč jsem tam, kde jsem, co mě k tomu přivedlo. Co mi dalo to, co právě dělám. Rozlišení změn, které se se mnou právě dějí, které souvisí s mojí tělem, s mou psychikou a s mým prostředím.

Závěr: Zadání DÚ, zhodnocení hodiny.

Motivace: Na začátku hodiny – říct, že každý je jedinečnou osobností a bude mít možnost v těchto hodinách lépe poznat sám sebe.

2)

Úvod: Kontrola DÚ + správné odpovědi.

Expozice

Úkol 1: Chci, aby jste mi řekli, koho si představíte pod pojmem osobnost? odpovědi – známý fotbalisté, zpěváci, herci.

Co vás na těchto lidech upoutalo nejvíce a čeho si na nich ceníš?

Jsou osobnosti pouze významní jedinci?

Víte, že jsme si minulou hodinu říkali, že každý z vás je jedinečná a neopakovatelná osobnost, každý z vás utváří naši společnost a nemusíte být zrovna slavní.

Úkol 2:

Ted' chci, abyste se každý z vás zamyslel nad sebou napsal své jméno a příjmení. S využitím písmen svého jména a příjmení napište své přednosti, schopnosti a vlastnosti, které zaslouží obdiv, ale také své zápory, chyby, slabosti a nejistoty.

Někdo to přečte, žáci o tom mohou diskutovat.

Připadal vám tento úkol obtížný? Napsali jste více kladů či záporů?

Je vám nepříjemné to uveřejňovat, proč? Co se vám sdělovalo hůře? Překvapilo někoho jak se někdo charakterizoval? Proč?

Teorie: Dospívání je složité období. Začíná kolem 12. roku pubertou a končí přibližně ve věku 18 – 20 let adolescence. V průběhu této doby procházíme řadou výrazných biologických psychických i sociálních změn, jimž se snažíme přizpůsobit. Někdy se nám to daří více, jindy méně.

Během dospívání si začínáme uvědomovat také své klady a zápory a měli bychom se pokusit s nimi nějak vyrovnat. Některé naše vady samy časem vymizí, jiné můžeme změnit svou pevnou vůlí a sebevýchovou, s dalšími nezbývá než se smířit. Ale někdy si své záporné vlastnosti jen namlouváme, druzí si to o nás nemyslí. Už to, že si uvědomíme záporné vlastnosti, je prvním krůčkem na cestě k jejich nápravě.

Úkol 3: Obkresli obrysy svých dlaní. Do levé pomoci slov, obrázků a barev vyjádři, jaký jsi. Do pravé pak, jaký (á) bys chtěl(a) být.

Čím se od sebe liší obrázky tvých dlaní?

Malovala se ti snadněji levá či pravá ruka?

Bylo těžké vyjádřit jaký jsi nyní?

Co bys chtěl(a) na sobě změnit nejvíce? Napadá tě způsob, jakým to provést?

Cíl: Uvědomit si, kdo jsem. Jak se vidím, co bych chtěl na sobě zlepšit a jak bych to mohl udělat.

Závěr: Zhodnocení práce žáků.

Motivace: Dnes budete každý poznávat sám sebe.

3)

Úvod:

Zhodnocení úkolu z předešlé hodiny – dlaně pokud bychom to nestihli.

Expozice

Úkol 1: Zaškrti, které z těchto změn se tě přímo dotýkají.

rozvoj logického myšlení

kolísání vůle a sebekontroly

kritika dospělých

silné prožívání vztahů

touha po originalitě

sexuální dospívání

potřeba sebeuplatnění

hledání partnera

touha osamostatnit se

volba povolání

potřeba rodinného zázemí

rozpory mezi tělesnou zralostí a sociální nezralostí

potřeba mít se kam vracet

střetnutí s hodnotami dospělých

potřeba porozumění

konflikt mezi ideály a realitou

potřeba kladných citových vazeb

první láska

zvýšená citlivost

Úkol 2: Napiš svůj příběh, jak bys chtěl, aby vypadal tvůj život, ztvárni v příběhu své největší sny a přání. Zároveň zkus odhadnout, co se pravděpodobně stane v průběhu tvého dalšího života. Napiš do příběhu i čeho se bojíš, z čeho se těšíš. Poté žáci přečtou svůj příběh a odpoví sin a otázky.

Zaměřil ses spíše na svoji budoucnost, či na budoucnost I tvé rodiny, státu, planet? Jaké překážky budeš muset asi na své cestě překonat?

Teorie: Pokud chceme poznat člověka, zajímá nás nejen jeho minulost a současný život, ale i jeho představy o budoucnosti, to čeho chce dosáhnout, co si přeje a o čem sní. Často je člověk postaven před osudová rozhodnutí, která určují jeho další směřování a současně utvářejí jeho individualitu. Život člověka se rozděluje na řadu období, pro něž jsou charakteristické určité znaky. Každý z nás je ale jiný, a tak se může rozhodnout, jakou cestou se vydá, až skončí krásné dětství Někdo bude chtít cestovat, někdo studovat, založit si rodinu, pracovat, budovat kariéru apod.

Cíl: Zamyslet se nad tím, kam chci v životě jít a co chci dokázat. Uvědomit si, že to z velké části mohu ovlivnit především já sám.

Závěr: zhodnocení hodiny.

Motivace: Zamyslíte se dnes nad svými sny a přáními a pokusíte se je ztvárnit do vašeho životního příběhu. Můžete zhodnotit, zda jste na správné cestě ke splnění vašich představ.

4)

Úvod: Navázání na předešlou hodinu. Dnes budeme opět zkoumat sami sebe a poznáme se zase o něco víc.

Chci abyste vzali svůj příběh z minulé hodiny a vzali z něho jeden váš sen, vaše přání. Naplánujte si kroky k jeho uskutečnění: 1. vytyčení cíle, 2. návrhy jeho dosažení, 3. dílčí kroky k jeho dosažení, 4. dělba kroků na ty, které mohu udělat hned a které v budoucnu. Dokážeš potlačit své záporné vlastnosti, když jdeš za vytčeným cílem?

Expozice

Úkol 1: Napiš 10 věcí (vlastností, schopností..), co máš na sobě rád. Byl tento úkol pro tebe těžký?

Úkol 2: Rozdělení do skupin po 5 -8 lidech. Máte za úkol každý vzít si tolik papírků, kolik vás je ve skupině a napsat každému z vaší skupiny vlastnost, kterou na něm máte rádi. Nikdo nebude psát nic špatného, negativního. Pokuste se na každém najít něco pozitivního. Po napsání bude mít každý ve skupině tolik papírků, kolik vás je ve skupině bez něj. Papírky jsou anonymní, nikdo se k nikomu nekouká a nehodnotí jeho názor.

Shodovaly se některé vlastnosti s tvým vlastním názorem na sebe? Shodovali se vlastnosti, které máš rád na sobě ty s vlastnostmi, které na tobě mají rádi tví kamarádi? Souhlasíš s nimi?

Teorie: Všichni o sobě máme nějakou představu. Vytváříme si určitý obraz svého Já. Naše představy se skládají z mínění o nás samých a z postojů, které sami vůči sobě zaujímáme. Vnitřní mínění a postoje vůči vlastní osobě mají pro každého z nás velký význam. Sebepojetí zahrnuje sebepoznávání, sebehodnocení a seberealizaci. Porozumět sobě a vlastnímu já, svým náladám a chování a naučit se lépe ovládat a zdokonalovat se je jedním z našich nejtěžších úkolů. Sebepoznávání probíhá celý život. Sebepojetí se v průběhu života vyvíjí v procesu sebeuvědomování. Malé dítě si ještě neuvědomuje své Já, ale to se kolem 2. – 3. roku života mění. V této době o sobě přestává mluvit ve 3. osobě jako dosud, ale začíná čím dál více užívat slůvko já. Zkouší, co si může dovolit (obd.vzdoru).

Úkol 3: Zkus vysvětlit proč mají někteří lidé nízké sebevědomí. (nemám rád vlastní tělo, kritika rodičů, kamarádů, učitelů, špatné výsledky ve škole, ..)

Cíl: Poznat více sám sebe, zamyslet se nad svými kladnými vlastnostmi. Poznat jak se vnímám sám a jak mě vidí ostatní. Zamyslet se nad svým sebevědomím.

Závěr: zhodnocení hodiny.

Motivace: Dnes se o sobě dozvíte i od ostatních jak vás vnímají, především vaše pozitivní vlastnosti.

5)

Úvod: V dnešní hodině každý z vás zjistí svůj temperament, to jestli jste introverti či extroverti a popřemýšlí, zda se s tím ztotožňuje.

Expozice:

Úkol 1: Každý žák si udělá test extroverze – introverze.

Introvert nebo extrovert?

Přečtete si následující výpovědi. Zapište si, které výpovědi a) nebo b) z dvojic se na vás lépe hodí.

- 1.a) Občas bývám rád(a) sám (sama).
b) Nesnáším samotu.
- 2.a) Nudím se jen málokdy.
b) Velmi často se nudím.
- 3.a) Jsem rád(a), že mám blízkého přítele.
b) Jsem rád(a), že mám mnoho známých.

- 4.a) Nerad(a) tančím.
b) Tančím rád(a).
- 5.a) Vyhýbám se většímu množství lidí.
b) Baví mě účastnit se akcí, kde se sejde hodně lidí.
- 6.a) Nenechal(a) bych se vyprovokovat k dobrodružné výpravě.
b) Mám rád(a) dobrodružství, nebezpečně situace mě lákají.
- 7.a) Aprílové žertíky nemám rád(a).
b) Jakmile mám příležitost dělám si legraci.
- 8.a) Nemám rád(a) rychlou jízdu.
b) Nevadí mi rychlá a nebezpečná jízda.
- 9.a) Nenechám se zlákat na horskou dráhu.
b) Rád(a) se bojím při jízdě na různých pouťových atrakcích.
- 10.a) O svých radostech i trápeních si píši do deníku.
b) Pokud mám problém, rád(a) si o tom s někým povídám.

Sečtěte své odpovědi a) a b) a vyhodnoťte, jaký jste typ.

8 – 10 odpovědí a) znamená, že jsi spíše introvertní typ. Cítíš se lépe, když se nemusíš příliš s lidmi stýkat. Jiní lidé tě unavují.

8 – 10 odpovědí b) znamená, že jsi spíše extrovert. Jsi nejspokojenější ve společnosti přátel. Jejich blízkost a zájem o tebe jako by ti dodával energii.

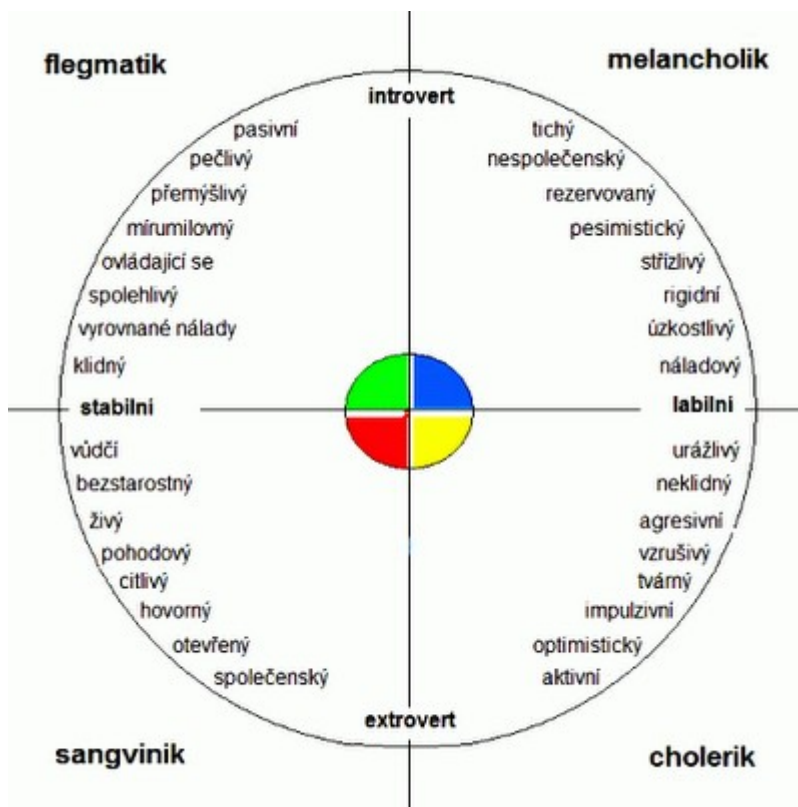
Máš-li přibližně shodný počet odpovědí a) a b), cítíš se dobře kdekoliv, sám i ve společnosti.

Po napsání testu, to s žáky prodiskutujeme. Zeptáme se, zda je výsledek překvapil a proč. Jak je třeba vidí spolužáci.

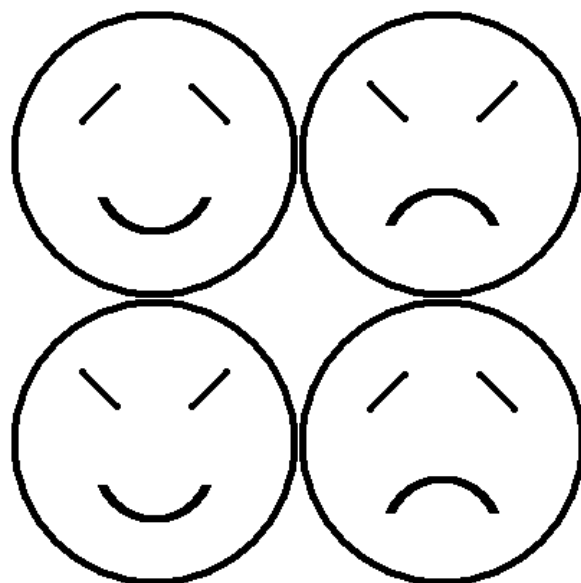
Úkol 2: Každý sám si udělá test temperamentu. Před testem si vysvětlíme všechny vlastnosti, aby žáci věděli, o co jde. Po zhodnocení výsledky opět zkonzultujem.

Typy temperamentu

Zkuste si každý sám podtrhnout vlastnosti v obrázku, které vás nejvíce vystihují. V které části máte nejvíce podtrhaných vlastností, jde o váš převažující temperament. Najděte v modelu každý sám sebe.



Úkol 3: Zkuste doplnit ke každému obrázku jeden typ temperamentu: melancholik, sangvinik, cholerek, flegmatik.



Teorie:

Temperament

V každodenních vztazích mezi lidmi se projevují odlišnosti mezi jednotlivými osobami. Temperament je soubor duševních vlastností člověka, vztahujících se k projevům citů, které jsou pro určitého člověka charakteristické. Temperament vyjadřuje stav citové vzrušivosti, v jehož důsledku člověk reaguje na podněty svého okolí. Temperament, jiným slovem také vzrušivost, respektive dispozice k ní, se projevuje už u novorozenců, například intenzitou pohybů, hloubkou prožívání. Jeho podstata je biochemická, silně je ovlivněn dědičností.

Třídění temperamentů a jejich pojmenování pochází už ze starověku (před více než 2000 lety)

Hippokrates vycházel z představy o čtyřech tělesných šťávách (humorech), jejichž poměr určuje reakce na okolí. Jednalo se o krev – sanguis; žluč – cholé; černá žluč – melan -cholé; sliz – phlegma.

- **sangvinik (krev)** - vyznačuje se především přiměřenou reaktivitou; na slabé podněty reaguje slabě, na silné silně; dominuje u něho reakce typu „slaměný oheň“ tj. rychlé doznívání zážitku a rychlé změny zaměření; je přizpůsobivý, emočně vyrovnaný, ale poněkud nestálý a lehkovážný, vesele laděný, optimistický, jeho prožitky jsou spíše mělké a stejně tak i jeho city - emočně stabilní extrovert

Sangvinik je společenským typem člověka. Je citový a svůj život si neumí představit jinak než bez vzrušení. Své životní zážitky také dokáže barvitě a hlasitě vyprávět. Už v dětském věku byl zvědavým dítětem, které si nejraději hrálo ve skupině ostatních dětí. Pro sangvinika je přirozený fyzický kontakt s lidmi, doteky, hlazení, což může být někdy méně temperamentním lidem nepříjemné. Tito lidé se často uplatňují ve vedoucích pozicích, dokáží beze studu produkovat množství kreativních nápadů a přitáhnout ostatní vlastní energií a nadšením. Co se týče **záporných vlastností** sangvinika, často překypuje nápady, ale leckdy je nedokáže dotáhnout do zdárného konce. Příliš mluví, často rád přehání. Se svou překypující energií se někdy nedokáže soustředit a bývá k ostatním málo vnímavý. Bývá egocentrický, jako přítel nestálý a nespolehlivý, s čímž souvisí to, že přátel nikdy neměl nedostatek. Často mu nic neříkají termíny či stálost v zaměstnání.

- **flegmatik (sliz; hlen)** - je emočně celkem vyrovnaný, navenek se jeví jako lhostejný, vzrušují ho jen velmi silné podněty, vykazuje stálost a vcelku spokojenost, klid až a chladnokrevnost či apatii; hlubší vztahy má jen k vybraným osobám; je spíše pasivní a bez velkých životních ambicí a požadavků, nemá rád změny a pohybově je spíše úsporný - emočně stabilní introvert

S flegmatikem se vychází nejlépe ze všech temperamentových typů. V dětství bývá tichým, klidným a nekonfliktním dítětem. Má rád své přátele a bývá šťastný i o samotě, kde může hloubat o svých myšlenkách. V tomto je podobný melancholikovi. Představuje klidovou osobnost, která málokdy podléhá tlakům okolí. Do ničeho nevkládá velké naděje, takže bývá vesměs smířený se životními nezdary. Málokdy spěchá a jen těžko se dá vyvést z míry. V krizových situacích působí jako vyjednaváč a řešitel problémů. Ke svým přátelům je slušný, ohleduplný, umí být dobrým důvěrníkem. Na druhou stranu bývá laxní a těžce se dokáže nadchnout pro jakoukoli věc. Brání se změnám a přestože by jeho nápady mohly mít úspěch, raději se vyhýbá tomu, aby podnítil svou představivost. Nedává najevo své city a v životě se bojí odmítání, jako druhých, tak vlastních.

- **melancholik (černá žluč)** - vyznačuje se hlubokými prožitky a spíše smutným laděním, pesimismem a strachem z budoucnosti; život je pro něj často obtížný, usiluje o klid a nesnáší vypjaté situace, vzruchy, hlučnost, jeho city jsou trvalé, ale jejich intenzita se neprojevuje navenek, žije spíše vnitřně; obtížně navazuje kontakty, vztahy, které naváže, jsou trvalé a hluboké - emočně labilní introvert.

Melancholik je uzavřený pesimistický člověk, který se nerad dělí o své myšlenky a nápady. Ve vztahu k lidem bývá rezervovaný. Často přemítá o svém životě a jeho podstatě. Není výjimkou, že pro svou přemýšlivost a uváženost k nim ostatní chodí pro rady. Nejsou mu cizí chmurné nálady, nevysvětlitelná úzkost a stavy podobné depresím. Často trpí nízkou dávkou sevevědomí, která hraničí až s pocitem méněcennosti. Je rezervovanější člověk a se svými soudy se drží spíše v ústraní. Svého životního partnera si vybírá cíleně a obezřetně. Díky své vnímavosti bývají melancholici dobrými přáteli, kterým se můžete svěřit a u kterých najdete pochopení. Uplatňují se v zaměstnáních jako psychologové, psychoterapeuti a umělci. Nehodí se na vedoucí pozice.

- **cholerek (žluč)** - je silně vzrušivý, má sklon k výbuchům hněvu a k agresi, těžko se ovládá a reaguje často impulzivně, nerozvážně, má sklon „prorážet hlavou zed“, je netrpělivý, panovačný, vyžaduje často od jiných ústupky, je egocentrický, soužití s ním je obtížné; emočně je labilní, city jsou u něho vyvolány snadno, navenek reaguje rychle, silně, často bez zábran - emočně labilní extrovert.

Cholerek je jako sangvinik dynamická osobnost. Je zásadovým člověkem, který se v životě řídí určitými hesly a snaží se je dodržovat. Má rád ve všem navrch a někdy nesnese pomyslení, že by mohl mít pravdu někdo jiný. Často nesnese pocit porážky, či nedokonalosti. Bývá netolerantní i ke slabostem ostatních lidí. Není mu cizí ani netrpělivost, která může vyústit až v agresi. Jeho reakce někdy bývají přehnané, ale vzápětí se dokáže uklidnit a jednat opět s chladnou hlavou. Stejně jako sangvinik je vstřícným, otevřeným člověkem. Je úspěšný ve vedoucích pozicích, nebývá apatický či lhostejný. Narodil od sangvinika má schopnost dotáhnout věci do zdárného konce a exceluje mimořádnou soustředěností v krizových situacích.

Většina z nás nepředstavuje čistý jednostranný typ temperamentu. Kromě temperamentu si přinášíme svou otevřenost či uzavřenost vůči svému okolí.

introvert

člověk žijící především svým vnitřním životem, avšak velmi vnímavý ke svému okolí, přemýšlivý, empatický pozorovatel, rozvážný ve svém jednání a opatrný ve svých citech, sklony k mlčenlivosti v případě neexistence relevantního tématu, preferuje nepřímou komunikaci (e-maily, dopisy, SMS) před hovorem. Ve společnosti preferuje menší skupinky (méně než 5-10 osob) introvertních lidí. **V případě nutnosti je po určitou dobu schopen se chovat extrovertně.**

extrovert

člověk žijící navenek – povrchní a spontánní ⇒snadno komunikuje a dokáže zahajovat a udržovat i hovor „o ničem“, jedná rozhodně a rychle až zbrkle, po citové stránce je velmi otevřený ale jeho city jsou taktéž povrchní a je **méně** vnímavý ke svému okolí. Ke spokojenosti potřebuje být v centru dění, nejlépe i pozornosti, tudíž se rád objevuje na akcích s větším množstvím lidí.

Cíl: Žáci poznají svůj temperament, dokážou ho charakterizovat. Zjistí, zda jsou extroverti či introverti. Dostanou pokyny, na co si mají dát pozor při svém temperamentu.

Závěr: Zhodnocení práce žáků.

Motivace: Dnes poznáte svůj temperament a budete se znát zase o něco víc.

6)

Úvod: Dnes se zaměříme na vaše zájmy a hodnoty

Expozice: člověk ve svém životě nedělá nic jen tak. Veškeré naše chování a jednání má svůj důvod. Za každým naším činem, ať už si to uvědomujeme nebo ne, stojí nějaká pohnutka neboli motiv.

Úkol 1: Zkus najít tři důvody, proč děláš, nebo neděláš danou věc. Porovnej své motivy s ostatními.

OBLAST	CHOVÁNÍ	MOTIV 1	MOTIV 2	MOTIV 3
př. hygiena	čištění zubů	zdravé zuby	pěkný úsměv	svěží dech

můj pokoj

kapesné

pomoc rodičům

budoucí povolání

zájmy

kamarádi

Které potřeby jsou dominantní – píšeme na tabuli. Souvisejí tvé potřeby s tvými zájmy.

Úkol 2: Máš nějaký zájem či koníček? Kroužek, do kterého chodíš apod. Zdůvodni své rozhodnutí výběru a zhodnoť, co ti zájem nebo koníček přináší. Představ ho ostatním, vysvětli jim, co se ti na něm líbí. Může nějakým způsobem ovlivnit tvoji budoucnost? Myslíš si, že by se tvé záliby mohly stát tvým povoláním?

Teorie: Nejdůležitějším druhem motivů jsou potřeby a zájmy. Zájmy vedou ke snaze neustále se v daném oboru zlepšovat a tím rozvíjí osobnost člověka. Je dobré, pokud je ostatní (rodiče, učitelé, trenéři) podporují. Naše zájmy úzce souvisejí s našimi hodnotami. Naše koníčky a záliby se mohou lišit od zájmů druhých lidí, stejně jako se liší hodnoty, které uznáváme.

Úkol 3: Napiš 5 věcí – žebříček hodnot, které jsou pro tebe v životě nejdůležitější. Svůj výsledek porovnej se sousedem. A zkuste se shodnout, co byste dali na první místo, druhé a třetí. Dále vytvořte 4člené skupiny a udělejte totéž – shodněte se na prvních třech bodech. Na závěr vytvoříme společný žebříček hodnot celé třídy.

Stůj si za svým názorem a obhajuj ho před ostatními.

Byl tento úkol obtížný?

Cíl: Žák se zamyslí nad svými zájmy, najde důvod, proč to dělá. Sestaví si žebříček hodnot a porovná ho s ostatními. Vidí, že každý má jiné hodnoty, protože každý jsme jiný a jedinečný a je dobře, že se neshodujeme. Je potřeba si stát za svým názorem a umět ho odůvodnit a obhájit.

Závěr: Každá lidská činnost je nějak motivována. Potřeby, zájmy i hodnoty patří k základním vlastnostem osobnosti. Určují, co vede člověka k činnosti, o co jedinec usiluje a k čemu směřuje.

Motivace: Poznání sama sebe i svých spolužáků.

7)

Úvod: Dnes uzavřeme kapitolu týkající se naší osobnosti. Za těchto pár hodin, jste měli možnost lépe poznat sami sebe, ale i své spolužáky.

Expozice:

Úkol 1: V čem jsi dobrý(á)? Zakroužkuj činnost, v které si myslíš, že jsi dobrá(ý). Doplň něco, v čem si dobrá(ý) a není to zde uvedeno. Zkonzultuj to s názorem ostatních.

pomoc druhým	práce s počítačem	písemný projev
dodržení slova, slibu	kreslení	naslouchání
slovní zásoba	komunikace s druhými	zpěv tanec
znalost literatury	tvořivost	smysl pro humor
obratnost	ukládání do paměti	sdílnost
uskutečňování předsevzetí	mluvené slovo	hra na hudební nástroj
empatie	přijímání rozhodnutí	sport

Zdůvodni, proč si myslíš, že právě v tomto jsi dobrý (á).

Úkol 2: Řekni a pojď napsat na tabuli, které dovednosti se mohou vyvinout z těchto schopností: pohybové, umělecké, sociální. Žáci chodí dopisovat na tabuli dovednosti k jedné ze schopností.

Úkol 3: Žáci se rozdělí do skupin po 5 a rozdělí schopnosti na specifické a obecné.

umění komunikace, herecké schopnosti, soudnost, schopnost spolupráce, hudební schopnosti, zvědavost, matematické schopnosti, moudrost, jazykové schopnosti.

Teorie: Každý z nás si na svět přináší určité vlohy. Na nich závisí, do jaké míry budeme úspěšní v konkrétní činnosti. Budeme-li na sobě pracovat a bude-li nás naše okolí podporovat, změní se naše vlohy ve schopnosti a z nás se stane třeba vynikající hudební skladatel. Tuto možnost však nemusíme vždy využít. Někdy naopak máme průměrné vlohy, ale svou pílí a ctížádostí se můžeme dopracovat úspěchu a uznání v určité oblasti (sportovní, hudební, cizí jazyky..). Úroveň výkonů, které podáváme, je ovlivněna vrozenými vlohami a rozvojem našich schopností v určité oblasti. Podle toho, jakých výsledků jedinec dosahuje, hovoříme o nadání, talentu a genialitě. Jedna schopnost může rozvíjet více dovedností a

naopak. Více dovedností vytváří jednu schopnost. Vlohy a schopnosti se mohou týkat různých oblastí: pohybové, umělecké, sociální, jazykové, matematické, komunikativní apod. Pokud chceme v životě uspět, měli bychom je v sobě objevit. Některé schopnosti nám zase umožňují být úspěšní v určitém oboru lidské činnosti. Jedná se o tzv. specifické schopnosti. Obecné schopnosti jsou důležité pro to, abychom byli úspěšní v běžném životě a mezilidských vztazích. Umožňují nám zachovat se vhodně v situaci, ve které se právě nacházíme, poznat problém a najít vhodné řešení. Obvykle se ztotožňují se všeobecnou inteligencí. Každý člověk je tvořivý. Tvořivost se projevuje především bohatstvím a originalitou nápadů. Tvořivost neznamena jen najít správné řešení, ale vymyslet také něco nového, co není předem dáno.

IQ	Popis
< 70	Duševní nezpůsobilost
70 - 79	Velmi nízká inteligence
80 - 89	Podprůměrná inteligence
90 - 109	Průměrná inteligence
110 - 119	Nadprůměrná inteligence
120 - 139	Velmi vysoká inteligence
140 - 150	Genialita
> 150	Vysoká genialita

Kdyby byl čas, žáci si mohou zkusit udělat IQ test na počítači on-line zdarma. 20 otázek a hned jim vyjde výsledek. <http://iqtestzdarma.cz/>

Cíl: Žáci se zamyslí nad dovednostmi, které obsahují jednotlivé schopnosti. Mohou to vztáhnout i na své záliby. Zjistí jaké mají specifické schopnosti, které jim mohou sloužit pro jejich budoucí zaměření (povolání).

Závěr: Zhodnocení práce žáků. Uzavření kapitoly osobnost.

Motivace: Zjistíte v čem jste dobrý a zamyslete se proč a zda to můžete do budoucna využít.

Literatura:

Janošková, D., Ondráčková, M., Čábalová, D., Marková, H., Šebková, J., Občanská výchova a rodinná výchova 8 učebnice pro ZŠ a víceletá gymnázia, Fraus, Plzeň 2005, ISBN 80-7238-393-0, s.6 - 22