**Strukturace přípravy na hodinu výchovy ke zdraví**

**Téma hodiny:** Asertivita

**Vypracovala:** Michaela Mičánková

**Pro třídu:** 8

**Místo realizace**: běžná třída

**Časová dotace:** 45 minut

**Forma výuky:**

normativní hledisko: hodina základního typu

sociální hledisko: hromadná frontální, skupinová práce

**Prostředky výuky**: prezentace ppt, pracovní list

**Zařazení do výuky dle RVP**

Vzdělávací oblast – Člověk a zdraví

Vzdělávací obor – Výchova ke zdraví

Tematický celek – Osobnostní a sociální rozvoj

Průřezové téma – Osobnostní a sociální výchova

**A) VVC:**

Žák definuje pojem asertivní chování

Žák vlastními slovy vysvětlí rozdíly mezi třemi typy chování (agresivní, pasivní a asertivní).

Žák popíše dvě asertivní techniky.

Žák navrhne asertivní řešení dané situace (např. předbíhaní ve frontě).

**B) ANALÝZA UČIVA**

**1. Pojmy:**

opěrné pojmy (chování, agresivní chování, pasivní chování, právo)

nové pojmy (asertivita, asertivní techniky, sebeprosazení)

**2. Návyky:** používání asertivních technik v běžném životě

**3. Mezipředmětové vztahy:**

vertikální vztahy: VkZ (Vztahy mezi lidmi a formy soužití)

horizontální vztahy: VkZ – výchova k občanství (Člověk ve společnosti)

VkZ – český jazyk (správnost psaní slova asertivita)

**4. Praktický dopad:**

Žák si osvojí asertivní techniky.

**5. Klíčové kompetence:**

**Kompetence k učení**

* + operuje s obecně užívanými termíny
  + žák poznává smysl a cíl učení
  + vyhledává a třídí informace a na základě jejich pochopení, propojení a systematizace je efektivně využívá v procesu učení, tvůrčích činnostech a praktickém životě

**Kompetence k řešení problémů**

* + vnímá nejrůznější problémové situace ve škole i mimo ni, rozpozná a pochopí problém, přemýšlí o nesrovnalostech a jejich příčinách, promyslí a naplánuje způsob řešení problémů a využívá k tomu vlastního úsudku a zkušeností
  + žák samostatně řeší problémy; volí vhodné způsoby řešení
  + kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, je schopen je obhájit, uvědomuje si zodpovědnost za svá rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí

**Kompetence komunikativní**

* + žák formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v ústním projevu
  + žák naslouchá promluvám druhých lidí, účinně se zapojuje do diskuse, obhajuje svůj názor
  + rozumí různým typům textů a záznamů, obrazových materiálů, běžně užívaných gest, zvuků a jiných informačních a komunikačních prostředků, přemýšlí o nich, reaguje na ně a tvořivě je využívá ke svému rozvoji a k aktivnímu zapojení se do společenského dění
  + žák využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi

**Kompetence sociální a personální**

* + Žák účinně spolupracuje ve skupině
  + žák se podílí na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi přispívá k upevňování dobrých mezilidských vztahů, v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá
  + žák přispívá k diskusi celé třídy, chápe potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, oceňuje zkušenosti druhých lidí, respektuje různá hlediska a čerpá poučení z toho, co si druzí lidé myslí, říkají a dělají
  + vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj

**Kompetence občanské**

* + respektuje přesvědčení druhých lidí, váží si jejich vnitřních hodnot, je schopen vcítit se do situací ostatních lidí, odmítá útlak a hrubé zacházení, uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí

**Kompetence pracovní**

* + žák dodržuje vymezená pravidla plní, povinnosti a závazky

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fáze** | **Podrobný popis aktivity učitele** | **Podrobný popis aktivity žáků** | **Metoda** | **Forma**  **Organizace výuky** | **Čas** | **Poznámky**  **pomůcky** |
| **Úvod:**  **Motivace** | Pozdrav se žáky, zápis do třídní knihy  Otázka: Slyšeli jste někdy o asertivitě? Myslíte si, že je asertivita důležitá pro náš život? | Sedí, nahlašují, kdo chybí  Odpovídají na otázky | Rozhovor  Rozhovor motivační | Hromadná frontální | 4 min |  |
| **Hlavní část:**  **Expozice**  **Fixace:** | Výklad pomocí ppt prezentace (příloha č. 1), představení 3 způsobů chování (agresivní, pasivní a asertivní)  Učitel čte charakteristiky 3 typů chování z prezentace, vyvolává žáky, kteří tyto charakteristiky přiřazují ke způsobům chování  Seznamuje žáky s pravidly komunikace a s dvěma asertivními technikami  Spuštění videa (využití asertivní techniky na pracovišti) – odkaz příloha č. 2  Otázka pro žáky: V čem jste vypozorovali asertivní jednání?  Rozdání pracovních listů: (testů) – asertivní jednání, vysvětluje práci s testem (příloha č. 3)  Vyvolá 2 dobrovolníky, kteří zahrají scénku na téma: (přeběhnutí ve frontě v obchodě, vlas v jídle v restauraci apod.) | Sedí, poslouchají učitele  Hlásí se, přiřazují charakteristiky  Sedí, poslouchají učitele  Sedí, sledují video  Hlásí se, odpovídají na otázku.  Vyplňují test asertivního jednání – orientačně zjišťují úroveň svého asertivního jednání  2 žáci hrají scénky na dané téma, snaží se o asertivní reakci  Zbytek třídy sleduje scénku | projekce statická  výklad  vysvětlování  rozhovor vyvozovací  vysvětlování  Projekce dynamická  Rozhovor upevňovací  Práce s pracovním listem  předvádění | Hromadná frontální  Samostatná práce  Skupinová | 10  min  2 min  5 min  5 min  1 min  5  min  12 min | ppt prezentace  PL |
| **Závěr** | Zhodnocení práce žáků, poděkování za pozornost, smazání tabule, vyzvání třídy k úklidu | Poslouchají, uklízí třídu | výklad | Hromadná frontální | 1  min |  |

**Motivace:**

* + Sdělení tématu hodiny žákům.
  + Otázky: Slyšeli jste někdy o asertivitě? Myslíte si, že je asertivita důležitá pro náš život?

**Expozice:**

* + Výklad pomocí prezentace, vysvětlení 3 způsobů chování.
  + Přiřazování různých charakteristik k těmto typům – vyvolávání žáků
  + Seznámení žáků s pravidly komunikace a s dvěma asertivními technikami
  + Spuštění videa (využití asertivní techniky na pracovišti), otázka: V čem jste vypozorovali asertivní jednání?

**Fixace:**

* + Práce s pracovním listem: test asertivního jednání
  + Hraní scének ve dvojici – využití asertivních technik

**Závěr:**

* + Zhodnocení hodiny a práce žáků

**Vlastní příprava na hodinu:**

Asertivita je jednou z nejdůležitějších dovedností z oblasti komunikace. Je považována za zlatou střední cestu mezi agresivním a pasivním chováním.

**Pasivní člověk** ustupuje ostatním. Zdá se být nejistý a stále se za něco omlouvá. Typické je pro něj to, že se vyhýbá výměně názorů. Zaujímají roli tzv. oběti a přizpůsobují se silnějším. Jedinec není schopen se prosadit a jasně sdělit svá přání.

**Agresivní člověk** je naopak stále připraven k útoku a tím zraňuje druhé. Často je také ponižuje. Prosazuje se bez ohledu na ostatní a neumí si přiznat vlastní chybu. Není mu cizí ani ponižování, zastrašování, skákání do řeči a urážení druhých. Role, kterou tito lidé zaujímají, jsou role tzv. diktátora. K agresivnímu chování patří nejen hrubá slova a hlasitost, ale také ironie a znehodnocování.

**Asertivita** znamená zdravé, přiměřené sebeprosazující chování. Toto chování vede ke zvýšení sebevědomí. Je to chování, při kterém je člověk schopen říci ne a nemá u toho pocit viny. Jedná se o umění rozhodovat se sám za sebe a nést za svá rozhodnutí odpovědnost. Asertivní člověk má dovednost prosadit svá práva a zároveň respektuje práva druhého člověka. Úkolem asertivity je mimo jiné rozpoznat a zastavit manipulativní chování.

**Existuje 10 základních asertivních práv:**

* Mám právo posuzovat své vlastní chování, myšlenky a emoce a být si za ně a jejich důsledky sám zodpovědný.
* Mám právo nenabízet žádné výmluvy, vysvětlení ani omluvy svého chování.
* Mám právo posoudit, zda a nakolik jsem odpovědný za řešení problémů druhých lidí.
* Mám právo změnit svůj názor.
* Mám právo dělat chyby a být za ně odpovědný.
* Mám právo říct: „Já nevím“.
* Mám právo být nezávislý na dobré vůli ostatních.
* Mám právo na nelogická rozhodnutí.
* Mám právo říct: „Já ti nerozumím“.
* Mám právo říct: „Je mi to jedno“.

**Asertivní techniky**

**Zaseknutá gramofonová deska:** Principem této základní asertivní techniky je klidné a vytrvalé opakování vlastního nároku, myšlenky či názoru, dokud se nevyčerpá odpor druhé strany.

**Otevřené dveře:** Tato metoda je založena na tom, že nejprve druhou stranu pochválíme a souhlasíme s ním. Teprve pak vyjádříme svůj názor. Umožňuje nám přijímat kritiku klidně, bez úzkosti či obrany a zároveň neposkytuje kritikovi žádné posílení. Např. „*Ano mohlo by to být takto, ale já si myslím*….“

**Přílohy**

Příloha 1: Prezentace ppt

Příloha 2: odkaz na video

Příloha 3: asertivní jednání – test

**Literatura**

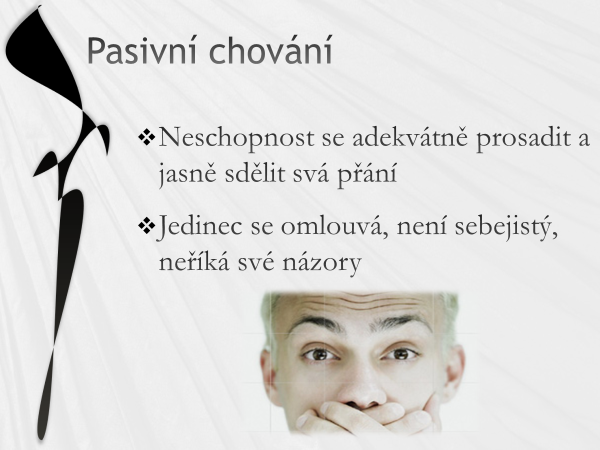
PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ H. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada, 2007. Psychologie pro každého. ISBN 9788024716978.

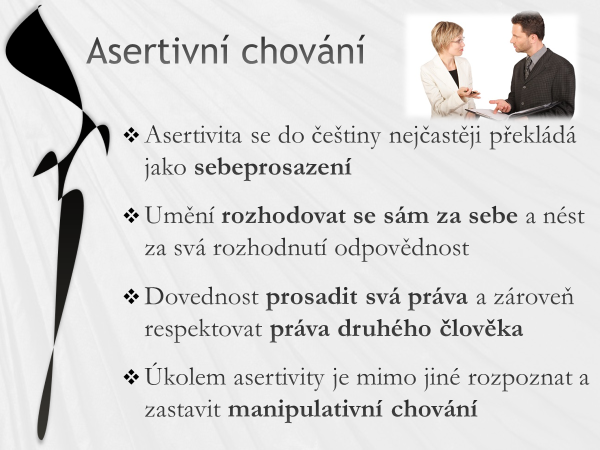
**Příloha č. 1 – ppt prezentace**

****

****

****

****

****

****

****

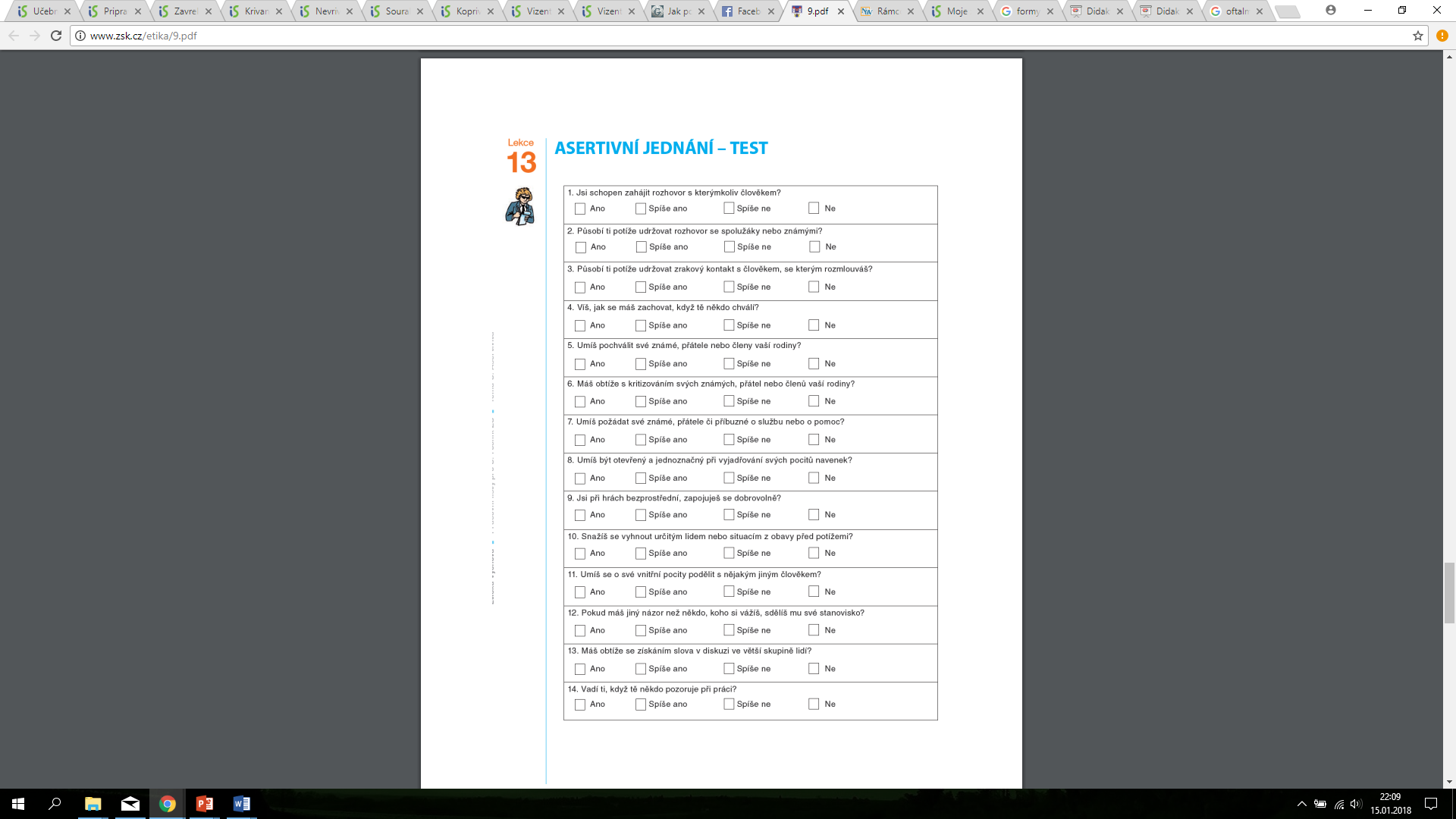
****

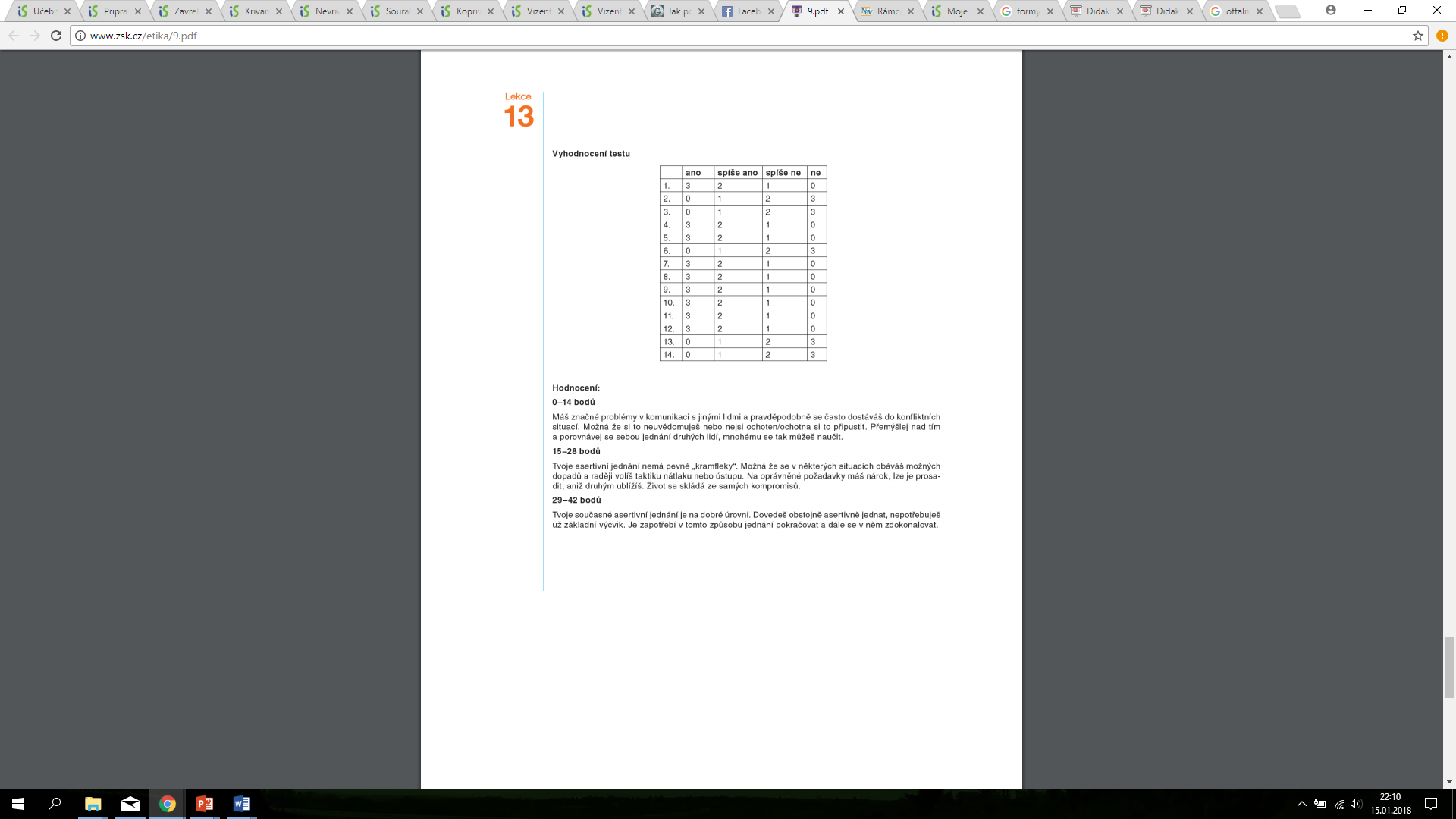
****

**Příloha č. 2 – odkaz na video**

https://www.youtube.com/watch?v=QCAJyRGgWyo

**Příloha č. 3 – asertivní jednání – test**





http://www.zsk.cz/etika/9.pdf