



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ELIMINACE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKŮ POMOCÍ MUZIKOTERAPIE
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM
ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

A

Jméno a příjmení

Duševní hygiena

Duševní hygiena neboli psychohygiena je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům. Psychohygiena poskytuje návod, jak cílevědomě upravovat životní styl a životní podmínky tak, aby se nejen zabránilo nepříznivým vlivům, ale aby se co nejvíc uplatnily vlivy posilující naši duševní kondici, duševní rovnováhu. Má člověka naučit, jak předcházet psychickým obtížím. Pokud již nastaly, učí ho, jak je nejlépe zvládat.

Do psychohygieny můžeme zařadit:

- dostatečnou dobu spánku
- správnou a vyváženou stravu a výživu
- správné dýchání a dostatek pohybu
- hospodaření s časem na práci a na odpočinek
- relaxační cvičení

V průběhu pracovní činnosti je náš organismus zatěžován mnohem více než v době odpočinku. Pracovní prostředí by proto mělo být upraveno a vybaveno hygienicky. Úprava by se měla týkat i estetické stránky, aby prostředí působilo příjemně. Měly by se kontrolovat fyzikální podněty, které přicházejí z vnějšího prostředí (světlo, hluk, teplota, vlhkost vzduchu), měl by být zajištěn dostatek pracovního prostoru, větrání a dostatečné materiální vybavení.

Životospráva

Životospráva zahrnuje správnou výživu, dostatečně dlouhý a kvalitní spánek, vhodné rozložení odpočinku a zátěže a společenské zázemí. Regenerace nervového systému a osvěžení celého organismu není závislé jen na délce spánku, ale i na jeho kvalitě. Ve výživě je nutné dbát na to, aby se člověk nepřejídal, ale pamatoval také na vhodné složení potravy a pravidelnost v jídlu. Pro duševní zdraví je nezbytné usilovat o harmonický život, mít čas a citové zázemí pro odpočinek a vést život v rodině tak, aby v něm nedocházelo k zátěžím a stresům. K udržení a upevnění dobré tělesné a duševní kondice přispívají pohyb a tělesná práce. Aktivní provozování sportu zvyšuje nejen úroveň tělesné kondice, ale má vliv i na psychiku (sebevědomí, sebehodnocení i hodnocení jedince ostatními) a může mít vliv i na posilování sociálních vztahů a vazeb.

Pracovní list A - psychohygienu

1. Kolik hodin by měl denně člověk:

- a) pracovat.....
- b) odpočívat.....
- c) spát.....

2. Napiš, jak by měl vypadat jídelníček na celý den podle zdravé výživy:

snídaně	
svačina	
oběd	
svačina	
večeře	

3. Co způsobuje obezitu:

4. Z čeho tělo přijímá vitamíny:

5. Jaký sport aktivně provozuješ?

6. Jak relaxuješ?

7. Jaké podmínky chceš mít při učení:



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ELIMINACE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKŮ POMOCÍ MUZIKOTERAPIE
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM
ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

B

Jméno a příjmení

Duševní hygiena

Duševní hygiena neboli psychohygiena je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům, ale aby se co nejvíc uplatnily vlivy posilující naši duševní kondici, duševní rovnováhu. Má člověka naučit, jak předcházet psychickým obtížím. Pokud již nastaly, učí ho, jak je nejlépe zvládat.

Do psychohygieny můžeme zařadit:

- dostatečnou dobu spánku
- správnou a vyváženou stravu a výživu
- správné dýchání a dostatek pohybu
- hospodaření s časem na práci a na odpočinek
- relaxační cvičení

Životospráva

Životospráva zahrnuje správnou výživu, dostatečně dlouhý a kvalitní spánek, vhodné rozložení odpočinku a zátěže a společenské zázemí. Regenerace nervového systému a osvěžení celého organismu není závislé jen na délce spánku, ale i na jeho kvalitě. Ve výživě je nutné dbát na to, aby se člověk nepřejídal, ale pamatoval také na vhodné složení potravy a pravidelnost v jídlu. K udržení a upevnění dobré tělesné a duševní kondice přispívají pohyb a tělesná práce.

1. Den má 24 hodin. (Doplň do věty: pracovat, odpočívát, spát)

Člověk by měl osm hodin denně, osm hodin

a osm hodin

2. Chceš si namazat chléb, použiješ:

- a) nízkotučný tavený sýr
- b) paštiku
- c) máslo

3. Když máš chuť na sladké, tak si vezmeš:

- a) tabulku čokolády
- b) trochu medu
- c) kousek máslového dortu

4. Vitamíny

- a) nepotřebujeme
- b) tělo si je vytvoří samo
- c) potřebujeme je v dostatečném množství

5. Základem naší stravy by mělo být:

- a) uzeniny a brambůrky
- b) mléko a mléčné výrobky
- c) rýže a brambory

6. Obezitu způsobuje:

- a) mléko
- b) sladkosti
- c) rostlinné tuky

7. Zakroužkuj, jakým aktivitám se věnuješ ve svém volném čase:

jízda na kole čtení knihy běhání sledování televize

sezení u počítače

hry s kamarády



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ELIMINACE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKŮ POMOCÍ MUZIKOTERAPIE
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDĚM A STÁTNÍM
ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

A

Jméno a příjmení, třída

EMOCE

- Emoce jsou zážitky , které jsou nám buď příjemné nebo nepříjemné. Slovy jsou těžko vyjádřitelné.
- Emoce jsou vývojově starší než rozumové jednání, a proto jsou jejich projevy silnější a obtížněji ovlivnitelné. Emoce tedy vyhrávají nad rozumem. Emoce se poměrně snadno přenášejí na ostatní kolem nás. *Například panika při vypuknutí požáru, pláč na pohřbech nebo neutišitelný smích při dobrém vtipu .*
- Původní smysl emocí je příprava jedince k reakci na konkrétní zážitek.. *Například strach má jedince připravit na nebezpečí a vtisknout danou situaci do paměti jako nebezpečnou.* Kromě toho vedou emoce k dobrému zapamatování zážitku.
- To jaké emoce druhý člověk prožívá poznáváme z jeho výrazu obličeje, postoje, tónu hlasu a dalších znaků.
- Pocity - emoce nemáme díky tomu, co se děje kolem nás, ale v nás. *Například to, že nám někdo řekne „ ty kejtó “ ještě přímo neurčuje naše následné chování.* O tom, jaký pocit to v nás vyvolá, zda mu jednu vrazíme nebo se tomu srdečně zasmějeme, rozhodne až naše vnímání této situace. Jestli to co řekl nás uvnitř zranilo nebo v nás naopak vyvolalo pobavenost. Navíce jsou naše reakce ovlivněny skrytými pocity, o kterých často nevíme nic. Proto někdy člověk nerozumí sám sobě a dodatečně hledá důvody, proč jednal tak, jak vlastně nechtěl a proč říkal věci, které vůbec nechtěl říct.
- Naše pocity nejsou stálé. Často se mění, tak jako okolnosti, situace a jako naše cíle. *Například po nechtěném rozchodu s tím, koho máme rádi míváme dojem, že už nikdy nikoho nenajdeme a je nám zle.* Jenomže krize je i šance. Uvědomíme si v ní svoje skryté strachy a konflikty, později i nové možnosti. Náhle se na své prožívání a na situaci díváme jinak, z jiného úhlu. A přijdou pak nové nápady, řešení a nové vztahy.
- Je důležité se naučit určovat svoje pocity, protože to nám může pomoci naučit se je kontrolovat.



Přiřaď k názvu emoce písmeno z obrázku, na kterém je tato emoce zachycena:

_____ radost
 _____ znechucení
 _____ strach
 _____ překvapení
 _____ smutek
 _____ zlost

Co je od pradávna úkolem emocí?

- a) vyvolat v člověku příjemné pocity
- b) připravit člověka na nepříjemné pocity
- c) připravit člověka k nějaké ruční práci
- d) připravit člověka k reakci na určitou situaci

Na různých místech a s různými lidmi máme různé pocity. Použij různé barvy a spoj místo a pocit, který nejlépe popisuje jak se kde cítíš.

DOMA

S OSTATNÍMI DĚTMI

NA NÁKUPECH

S MOJÍM NEJLEPŠÍM PŘÍTELEM

V POSTELI VEČER

S MÁMOU

S TÁTOU

SÁM SE SEBOU

VE ŠKOLE

UNUDĚNÝ

POLEKANÝ

UVOLNĚNÝ

KLID

UTRÁPENÝ

NEJISTOTU

ROZRUŠENÝ

ŠTĚSTÍ

ZMATEK

SMUTEK

ROZČÍLENÝ

HNEV

STRACH

VINU

SPOKOJENOST



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ELIMINACE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKŮ POMOCÍ MUZIKOTERAPIE
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDĚM A STÁTNÍM
ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

B

Jméno a příjmení, třída

EMOCE

- Emoce jsou zážitky, které jsou nám buď příjemné nebo nepříjemné. Slovy se těžko popisují.
- Emoce vyhrávají nad rozumem. Emoce se poměrně snadno přenášejí na ostatní kolem nás. *Například panika při vypuknutí požáru, pláč na pohřbech nebo neutišitelný smích při dobrém vtipu.*
- Původní smysl emocí je připravit jedince k reakci na určitou situaci. *Například strach má jedince připravit na nebezpečí a uložit danou situaci do paměti jako nebezpečnou.* Kromě toho slouží emoce k zapamatování zážitku.
- To jaké emoce druhý člověk prožívá poznáváme z jeho výrazu obličeje, postoje, tónu hlasu a dalších znaků.
- Je důležité se naučit určovat svoje pocity, protože to nám může pomoci naučit se je kontrolovat.

Co je od pradávna úkolem emocí?

- e) vyvolat v člověku příjemné pocity
- f) připravit člověka na nepříjemné pocity
- g) připravit člověka k nějaké práci
- h) připravit člověka k reakci na určitou situaci



Přiřaď k názvu emoce písmeno z obrázku, na kterém je tato emoce zachycena:

____ radost
 ____ znechucení
 ____ strach
 ____ překvapení
 ____ smutek
 ____ zlost

Zakroužkuj zeleně pocity, které jsou příjemné a černě pocity, které jsou nepříjemné. Nakonec červeně podtrhni pocity, které sám nejčastěji prožíváš.

ŠTĚSTÍ	HNĚV	OBAVA	VYSTRAŠENÝ
NAPĚTÍ	ÚZKOST	NEŠTĚSTÍ	UTRÁPENÝ
ZRANĚNÝ	SMUTNÝ	KLIDNÝ	USLZENÝ
ROZČÍLENÝ	ZAMILOVANÝ	ZAHANBENÝ	NEJISTÝ
NERVÓZNÍ	ZMATENÝ	VINNÝ	OSAMĚLÝ



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ELIMINACE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKŮ POMOCÍ MUZIKOTERAPIE
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM
ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

A

Jméno a příjmení

Hodnoty, postoje, praktická etika

Závislost je stav, kdy někdo nebo něco je podmíněn nějakou okolností nebo situací, kterou potřebuje (nebo si myslí že ji potřebuje) ke své existenci. Závislost je nekontrolované nutkání opakovat své chování bez ohledu na jeho dlouhodobé důsledky.

Vznik závislosti je pravděpodobný u většiny látek nebo chování, které přímo způsobují intenzivní pocit úlevy a potěšení nebo zbavují bolesti. Pokud však tento přínos je spojen s výraznými škodami na zdraví nebo na společenských vztazích a člověk ztrácí schopnost přínosy a rizika racionálně zvažovat, jde o patologickou závislost. Dále je velice často závislost způsobena tím, že nám něco nahrazuje. Závislost jako taková přináší výhody, kterých se dotyčný nechce zbavit. Například při požití alkoholu nemyslí na věci které dotyčného sužují. Je to únik. Závislí si tedy něco nahrazuje, před něčím utíká.

Závislost se často dělí na tělesnou (fyzickou) a psychickou.

Osoba, která je závislá, se lidově nazývá „závislák“. Osoba závislá na drogách je narkoman či toxikoman. Osoba užívající tabák, nikotin, látku obsaženou v cigaretách a zpravidla na ní závislá je kuřák. Osoba závislá na pití alkoholických nápojů je alkoholik. Osoba závislá na práci je workoholik. Osoba závislá na hazardních hrách je gambler. Bránit závislostem se můžeme bránit mimo jiné prevencí nebo také tím, jaké máme v životě postoje, hodnoty.

Slovo prevence obecně znamená předcházení nebo zabránění něčemu, překažení něčeho či předem ochránění proti něčemu. V primární drogové prevenci jde zejména o to, aby se co nejvíc snížila poptávka po drogách, aby drogy nebyly vyhledávány a konzumovány a aby vůbec nebyl důvod je vyhledávat a konzumovat. Jedná se o plošné působení na dosud nezasaženou populaci. Patří sem vše od informací v rámci vyučování přes přípravu na rodičovství, vytváření nabídky alternativních, společensky přijatelných aktivit až po ovlivňování názorů a postojů jedince i veřejnosti a podporu zdravého životního stylu.

Hodnoty určují naše chování a jednání, jsou hybateli dění kolem, ovlivňují vše, na co přímo či nepřímo člověk působí. Každý z nás by měl vědět, jaké hodnoty jsou pro něj v životě důležité a znát svůj žebříček hodnot. Co je to vlastně žebříček hodnot? Je to uspořádání věcí jako je zdraví, rodina, vzdělání, peníze. Pro některé lidi jsou na předních příčkách hodnotového žebříčku peníze, prestiž, úspěšnost v zaměstnání, materiální zabezpečení a strádání majetku. Je pro ně důležité sebeprosazení, jsou rádi v centru pozornosti, jejich nejsilnější hodnotou je majetek. Pro některé lidi je zas důležitý rozvoj vlastní osobnosti, zajímavá práce, kreativní, tvořivý a aktivní přístup k životu. Mezi hodnoty uznávané celou společností patří bezesporu zdraví, jeden z nejdůležitějších faktorů pro fungování člověka. Cest, jak naplnit své hodnoty, je mnoho a každý si musí vybrat tu svou. Každý by se měl snažit své životní hodnoty naplnit.

Každý člověk žije ve společnosti v určité sociální skupině a toto sociální prostředí má zcela určitě jisté nároky na jednání svých členů. Jsou to názory členů společenství na jednání lidí z hlediska dobra nebo zla, správnosti či nesprávnosti, čestnosti nebo nečestnosti, které tvoří názory mravní. Souhrn mravních norem tvoří morálku. Mravní normy jsou pravidla pro lidské jednání. Slovo morálka je odvozeno od latinského „mores“, značící mrav, zvyk, pravidlo jednání. Morálkou se zabývá etika. Etika je učení o mravnosti, jejím vzniku a vývoji, o pravidlech a normách lidského jednání, o povinnostech lidí k sobě navzájem, ke společnosti, k vlasti, ke státu. Mimoto, že normy lidského chování jsou vlastní konkrétním lidem, společenským skupinám nebo třídám, mají některé mravní principy všelidský charakter. Jedná se o normy, které vyžadují, aby je dodržovali všichni členové společnosti a existence společnosti bez jejich dodržování je nemyslitelná. Jedná se o taková elementární pravidla jako např. péče rodičů o děti, úcta ke starým lidem, nepoužívání násilí vůči ženě, zdvořilost, dodržování slibů, ochota pomoci slabším, úcta dětí ke svým rodičům atd. Nejstarší zachovaná pravidla jsou zaznamenána v Bibli pod názvem Desatero. Desatero je vlastně přirozený mravní zákon, který poznáváme skrze svědomí. I kdybychom Desatero neznali, přesto vědomí těchto příkazů neseme v sobě. Mravní základy, které dítě získá v rodinném prostředí, si pak dále upevňuje, rozšiřuje a prohlubuje během školní výchovy. V tomto období jsou dalšími významnými prvky mravní výchovy dítěte učitel a třídní kolektiv.

- ***Jaké znáš druhy závislostí?***

- ***Dokážeš sestavit v pěti bodech vlastní hodnotový žebříček ve svém životě?***

- ***Popiš ze svého života situaci, kdy si myslíš, že jsi se zachoval slušně.***



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ELIMINACE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKŮ POMOCÍ MUZIKOTERAPIE
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM
ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

B

Jméno a příjmení

Hodnoty, postoje, praktická etika

Závislost je nutkání opakovat své chování bez ohledu na jeho dlouhodobé důsledky. Vznik závislosti je pravděpodobný u většiny látek nebo chování, které přímo způsobují intenzivní pocit úlevy a potěšení nebo zbavují bolesti. Dále je velice často závislost způsobena tím, že nám něco nahrazuje. Závislost jako taková přináší výhody, kterých se dotyčný nechce zbavit. Například při požití alkoholu nemyslí na věci které dotyčného sužují.

Osoba, která je závislá, se lidově nazývá „závislák“. Osoba závislá na drogách je **narkoman** či **toxikoman**. Osoba užívající tabák, nikotin, látku obsaženou v cigaretách a zpravidla na ní závislá je **kuřák**. Osoba závislá na pití alkoholických nápojů je **alkoholik**. Osoba závislá na práci je **workoholik**. Osoba závislá na hazardních hrách je **gambler**.

Co je to vlastně žebříček hodnot? Je to uspořádání věcí jako je zdraví, rodina, vzdělání, peníze. Mezi hodnoty uznávané celou společností patří bezesporu zdraví, jeden z nejdůležitějších faktorů pro fungování člověka. Cest, jak naplnit své hodnoty, je mnoho a každý si musí vybrat tu svou. Každý by se měl snažit své životní hodnoty naplnit.

Mravní normy jsou pravidla pro lidské jednání. Jedná se o pravidla, které vyžadují, aby je dodržovali všichni členové společnosti. Jedná se o taková pravidla jako např. péče rodičů o děti, úcta ke starým lidem, nepoužívání násilí vůči ženě, zdvořilost, dodržování slibů, ochota pomoci slabším, úcta dětí ke svým rodičům atd. Nejstarší zachovaná pravidla jsou zaznamenány v Bibli pod názvem Desatero.

- *Jaké znáš druhy závislostí?*

- *Dokážeš sestavit v pěti bodech vlastní hodnotový žebříček ve svém životě?*
 1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____

- *Popiš ze svého života situaci, kdy si myslíš, že jsi se zachoval slušně.*



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ELIMINACE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKŮ POMOCÍ MUZIKOTERAPIE
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM
ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

A,B

Jméno a příjmení

KOMUNIKACE

Komunikace znamená nejen výměnu informací a kódů, ale vzájemnou interakci subjektů, která má složité zákonitosti a pravidla, a v případě mezilidské komunikace i velmi jemnou psychologii.

Rozdělení komunikace

1. **Verbální komunikace** – *slovní komunikace*, tedy komunikace slovem či [písmem](#).

Jsou však mezi námi i ti, kteří z nejrůznějších důvodů mluvenou řečí komunikovat nemohou vůbec, nebo jen v omezené míře. Proto používají znakový jazyk.

Znakový jazyk je přirozený a plnohodnotný komunikační systém tvořený specifickými vizuálně-pohybovými prostředky, tj. tvary rukou, jejich postavením a pohyby, mimikou, pozicemi hlavy a horní části trupu.

2. **Neverbální komunikace** neboli *nonverbální komunikace* – tedy komunikace „beze slov“.

Prostřednictvím **neverbální komunikace** si s druhými lidmi předáváme [informace](#) o tom, jak vnímáme sami sebe, jak svého partnera a o vlastních [emocích](#), napětí a rozpoložení. Neverbální [signály](#) vysíláme většinou podvědomě a přijímáme je také podvědomě.

Mimika (z řeckého *mimomai*, napodobovat, představovat) je vědomé vyjadřování výrazem tváře, způsobené stahy obličejových svalů. Mimika informuje o emocích, je relativně nejsnadněji čitelná a napodobitelná (úsměv, zachmuření se a pod.) Při „čtení“ mimoslovní komunikace se nelze spoléhat jen na výraz obličeje. Může poskytnout cenné informace, ale mnohé může být účelově předstírané. Pohled vypovídá o sebedůvěře a o vztahu k druhému. Výraz hlasu - výška, barva, melodie, intenzita - vypovídá o psychickém napětí či uvolnění (monotónní hlas vyjadřuje napětí, melodický uvolnění; vysoký hlas napětí); velmi hlasitý slovní projev je signálem touhy ovládnout komunikaci. Gesta jsou průvodcem verbální komunikace.

Meziosobní vzdálenosti spočívající ve vyjádření vztahu mezi lidmi prostřednictvím vzdálenosti, kterou k sobě komunikující subjekty zaujímají. Existují 4 typy **komunikačních vzdáleností**:

- **intimní zóna** - vzdálenost komunikujících je do 60 cm
- **osobní zóna** - vzdálenost komunikujících je od 60 cm do 1,2 m
- **společenská zóna** - vzdálenost komunikujících je od 1,2 m do 2 m
- **veřejná zóna** - vzdálenost komunikujících je od 2 m dále

Uvedené vzdálenosti jsou pouze orientační. Jsou totiž dány celou řadou faktorů - záleží na [temperamentu](#), [národnosti](#) apod. A tak právě vzdálenost o lidech vypovídá - při prvním jednání s cizím člověkem udržujeme větší vzdálenost, než při druhém, jinou vzdálenost však s toutéž osobou na rušné ulici, obchodním jednání nebo v intimní situaci

3. Elektronická komunikace bývala označována také slovem **telekomunikace** – přes např. **telefon**, **telegraf**, dálnopis, internet

On-line komunikace.

Je největší a nejrozsáhlejší oblast v oblasti moderní komunikace. S přístupem k internetu člověk získává spoustu kvalitních alternativ k „běžnému“ rozhovoru. Nejznámějšími komunikačními programy je např.: ICQ, Skype, e-mail, chat

Otázky :

1. Jak dělíme komunikaci?
2. Kdo užívá znakový jazyk?
3. Jaké jsou 4 základní zóny vzdálenosti při komunikaci?
4. Užíváš nějakou elektronickou komunikaci? Jakou?
5. Které komunikaci dáváš ty přednost? Proč?
6. Může nám komunikace přinášet i různé problémy ? Jaké a proč?



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ELIMINACE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKŮ POMOCÍ MUZIKOTERAPIE
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM
ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

A,B

Jméno a příjmení

KOOPERACE = spolupráce, součinnost, spolupůsobení lidí, kteří jsou zainteresováni na efektivním výsledném produktu svých společných aktivit.

= spolupráce znamená společné úsilí, které je zaměřeno na dosažení prospěchu všech, kteří se na něm podílejí.

Hra: **Nedostatek tužek** Kreslení ve dvojici jednou tužkou bez mluvení

Pravidla hry:

Všichni si zavázali oči a učitel je následně rozdělil do dvojic, takže nikdo nevěděl s kým je. Samozřejmě se nesmí mluvit. Každá dvojice dostala jeden papír a jednu tužku. Mají za úkol nakreslit společně obrázek, napsat jeho název a pod svůj výtvar se podepsat.

Podmínka – OBA STÁLE DRŽÍ TUŽKU (nelze prosazovat variantu „chvilí já, chvilí ty“).

Když všichni dokončí, obrázky vystavíme a nejoriginálnější oceníme. Můžeme se společně pobavit o dojmech z aktivity.

- kdo byl iniciativnější JÁ ON NEVÍM
- kdo vedl tužku JÁ ON NEVÍM
- kdo vybral téma obrázku JÁ ON NEVÍM
- kdo se nechal vést JÁ ON NEVÍM
- jak se vám spolupracovalo MĚL JSEM SNAHU VÉST
NECHAL JSEM SE VÉST
DOBŘE - ŠPATNĚ
- jak jste se cítili DOBŘE - ŠPATNĚ - NEVÍM, S KÝM JSEM BYL
- jak jste vnímali blízkost s jinou osobou
- byl jsi zvědavý, kdo je vedle tebe



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ELIMINACE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKŮ POMOCÍ MUZIKOTERAPIE
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM
ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

A,B

Jméno a příjmení

KOMPETICE = soutěž, soupeření, rivalita, soutěživost

Jedinec by měl mít prospěch z činnosti celku nebo by měl být ztotožněn se zájmem celku a celek by měl mít prospěch z činnosti jedince. Základem celé společnosti je racionální(rozumová) a pragmatická(věcná) spolupráce, z níž těží každý.

Hra: **Hrad** Soutěž pro dva týmy(vylepšená přetahovaná)

Pravidla hry:

Na zem se nakreslí kruh, který představuje hrad. Čára představuje hradby. Kapitáni družstev si stříhnou a vítěz si vybere, jestli jeho družstvo bude jako první obránce nebo útočník. Obránci vstoupí do kruhu a úkolem je vtahovat útočníky dovnitř do hradu. Kdo je vtažen dovnitř, je mrtev a odchází pryč. Útočníci naopak vytahují obránce ven. Koho vytáhnou, ten také odchází pryč

Čára na zemi, která představuje hradby, je velice důležitá. Obránce může klidně jednou nohou vykročit až za hradby k útočníkům(výpad). Když ho však útočníci chytí a budou ho táhnout pryč, tak obránce „žije“ tak dlouho, dokud se třeba jedním prstem dotýká hradeb, nebo pokud ho drží nějaký obránce, který stojí uvnitř hradu. To samé platí pro útočníky. Taktéž mohou jednou nohou nakročit do hradu. Ti zase „žijí“ do té doby, dokud se nějakou částí dotýkají prostoru mimo kruh.

0. Na kolik týmů se rozdělí soutěžící?

1. Kam vstoupí obránci?

2. Co je jejich úkolem?

3. Kde budou útočníci?

4. Jaký je jejich úkol?

5. Kdy hra končí?



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ELIMINACE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKŮ POMOCÍ MUZIKOTERAPIE
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDĚM A STÁTNÍM
ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

A

Jméno a příjmení

Mezilidské vztahy

Na mezilidských vztazích závisí rovnováha každého kolektivu, ať se jedná o pracovní skupinu, rodinu nebo třídní kolektiv. Mezilidské vztahy tvoří důležitou součást našeho života. Mezi lidmi působí vztahy jednostranně či oboustranně. Mají buď kladný (příklad - láska, přátelství) nebo záporný (příklad - závist, nenávisť) vliv. Mezilidské vztahy se projevují ve dvou nejdůležitějších formách. Za prvé ve vzájemném styku a dorozumívání se. Za druhé ve vzájemné spolupráci.

Druhy vztahů mezi lidmi.

Nadřazenost -

jeden poroučí, druhý poslouchá (příklad - na vojně major poroučí, voják poslouchá). **Úcta a respekt** - jeden druhého váží a respektuje ho. **Soupeření** - jde o to kdo bude vítězem a kdo poraženým (příklad - při závodě v běhu se snažíme dosáhnout nejlepší výkon a vyhrát). **Spolupráce** - jde o to, aby to co děláme, bylo uděláno dobře (příklad - při stavbě domu musí všichni, kdo staví, spolupracovat, aby se dům podařilo postavit). **Láska** - je to vztah, kdy si tě jiný člověk nejen váží, ale také chce tvé dobro. **Nenávisť** - jeden druhému dělá to, co mu škodí nebo uškodí. **Přátelství** - je vztah mezi dvěma lidmi, kteří se mohou přitahovat nejen tělesně, ale i myšlenkami, názory a stejným chováním.

1. *Co závisí na mezilidských vztazích?*
2. *Jaký vliv mohou mít vztahy mezi lidmi?*
3. *Jak působí vztahy mezi lidmi?*
4. *Jak se projevují vztahy mezi lidmi?*
5. *Napiš pět druhů vztahů mezi lidmi a popiš, jak je poznáme.*



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ELIMINACE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKŮ POMOCÍ MUZIKOTERAPIE
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDĚM A STÁTNÍM
ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

B

Jméno a příjmení

Mezilidské vztahy

Na mezilidských vztazích závisí rovnováha každého kolektivu, ať se jedná o pracovní skupinu, rodinu nebo třídní kolektiv. Mezilidské vztahy tvoří důležitou součást našeho života. Mezi lidmi působí vztahy jednostranně či oboustranně. Mají buď kladný (příklad - láska, přátelství) nebo záporný (příklad - závist, nenávisť) vliv. Mezilidské vztahy se projevují ve dvou nejdůležitějších formách. Za prvé ve vzájemném styku a dorozumívání se. Za druhé ve vzájemné spolupráci.

Druhy vztahů mezi lidmi.

Nadřazenost - jeden poroučí, druhý poslouchá (příklad - na vojně major poroučí, voják poslouchá). **Úcta a respekt** - jeden druhého váží a respektuje ho. **Soupeření** - jde o to kdo bude vítězem a kdo poraženým (příklad - při závodě v běhu se snažíme dosáhnout nejlepší výkon a vyhrát). **Spolupráce** - jde o to, aby to co děláme, bylo uděláno dobře (příklad - při stavbě domu musí všichni, kdo staví, spolupracovat, aby se dům podařilo postavit). **Láska** - je to vztah, kdy si tě jiný člověk nejen váží, ale také chce tvé dobro. **Nenávisť** - jeden druhému dělá to, co mu škodí nebo uškodí. **Přátelství** - je vztah mezi dvěma lidmi, kteří se mohou přitahovat nejen tělesně, ale i myšlenkami, názory a stejným chováním.

Co závisí na mezilidských vztazích?

B) Rovnováha každého kolektivu. C) Dobrá známka.

A) Klid ve škole.

Jak působí vztahy mezi lidmi?

B) Nenormálně. C) Jednostranně či oboustranně.

A) Normálně.

Jaký vliv mohou mít vztahy mezi lidmi?
záporný. B) Velký či malý.

C) Jedlý či nejedlý.

A) Kladný nebo

Jak se projevují vztahy mezi lidmi?

B) Ve vzájemném styku a spolupráci.

C) Ve třídě.

A) Ve společnosti.

Napiš aspoň pět druhů vztahů mezi lidmi.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ELIMINACE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKŮ POMOCÍ MUZIKOTERAPIE
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM
ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

A

Jméno a příjmení

Rozvoj schopnosti poznávání

Poznávání našeho světa je jednou ze základních potřeb člověka. Abychom mohli své jednání a prožívání řídit, potřebujeme se dobře vyznat v prostředí, které nás obklopuje, mít o něm dost znalostí a především je pak dokázat dobře využívat.

Karel jezdí rád na horském kole v terénu. Podniká i odvážné sjezdy. Před několika měsíci měl ošklivý pád, když se mu kolo v rozbahněném terénu smeklo. Narazil hlavou do stromu a ani přilba ho nezachránila před silným otřesem mozku. Kromě nevolností trpěl několik dní poruchami pozornosti, nepamatoval si okolnosti nehody ani jak se dostal domů a pak do nemocnice. Určitou dobu měl také potíže s orientací v čase, přemýšlením a plánováním toho, co chtěl vlastně udělat. Dnes už je v pořádku a dává si mnohem větší pozor, protože na vlastní kůži pocítil, jak nepříjemné to může být, když mozek nefunguje tak, jak má. Se světem komunikujeme díky vnímání a myšlení. Veškeré informace z okolního prostředí nejdříve filtrujeme svými smysly. Ty důležité se zapisují do našeho vědomí a paměti.

Funkce a procesy poznání

Chápání okolního světa nám umožňují poznávací procesy, kterými si „osaháváme“ a osvojujeme svět kolem sebe. Ony nám pomáhají vytvářet si vlastní názory a hodnoty. Mohou probíhat současně, různě se prolínat a ovlivňovat se. Proto můžeme hovořit do telefonu, zapisovat si adresu volajícího a zároveň přemýšlet nad vhodným datem schůzky.

Orientace v našem prostředí začíná u smyslového vnímání. Výsledkem toho jsou různé vjemy, které nám umožní smyslové kanály, které při vnímání používáme - např. sluch, zrak, čich, chuť, hmat. Na jejich základě rozvíjíme svou představivost. Myšlení a řeč nám pak s těmito obrazy pomáhají pracovat a vytvářet jakousi zobecněnou skutečnost. Ta se odehrává pomocí jazyka a řeči. Díky výhradně lidské výsadě - přemýšlení - se neustále rozhodujeme a plánujeme svou činnost.

Za vším hledej lidský mozek a jeho kůru !

Náš mozek váží kolem 1,5 kilogramu a vzdáleně připomíná vyloupnutý vlašský ořech. Tvoří ho měkká šedavá hmota složená hlavně z vody, tuku a bílkovin, zbrázděná obrovským počtem rýh a závitů. Obsahuje přibližně 100 miliard nervových buněk - neuronů, které jsou navzájem propojeny složitou sítí nervových drah a nepřetržitě spolu komunikují. Funkce mozku jsou ale velmi složité a ještě zdaleka ne zcela probádané. Zjednodušeně lze však říci, že mozková kůra zodpovídá za to, že si uvědomujeme, co se kolem nás děje. Hraje podstatnou úlohu ve vnímání, myšlení, paměti i v zahájení volných pohybů, třeba soustředěném řízení auta. Pravá hemisféra kontroluje levou část našeho těla a naopak.

Cvičení

Zkus si do detailů vybavit například svoji každodenní cestu do školy, vezmi si tužku a papír a pokus si nakreslit mapku nebo "orientační nákres". Když ji druhý den porovnáš s reálným prostředím, kterým procházíš, zjistíš, že určité oblasti cesty sis zaznamenal výrazně detailně bohaté, zatímco jiné téměř vůbec. Nebo že v určitých částech ti cesta podle tvé mapy ubíhá trochu rychleji. Můžeš také zjistit, nad čím "přivíráš oči" a co ti jaksi "nevoní".

Cílem tohoto cvičení není vytvořit dokonalý a fotograficky přesný otisk daného prostředí, ale spíše vytvořit prostor pro zamyšlení, jak a kde se mysl s prostředím setkávají, kde se naopak rozcházejí nebo nakolik jsou do hry zapojeny ty které smysly.

Otázky :

- 1. Jakými procesy komunikujeme se světem?**
- 2. Co si představuješ pod pojmem smyslové vnímání?**
- 3. Jak vypadá lidský mozek?**
- 4. Z čeho se skládá lidský mozek?**
- 5. Jakou část těla řídí levá hemisféra?**



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ELIMINACE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKŮ POMOCÍ MUZIKOTERAPIE
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM
ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

B

Jméno a příjmení

Rozvoj schopnosti poznávání

Poznávání našeho světa je pro každého člověka velmi důležité. Abychom mohli své chování řídit, potřebujeme se dobře vyznat v prostředí, které nás obklopuje, mít o něm dost znalostí a především je pak dokázat dobře využívat.

Karel jezdí rád na horském kole v terénu. Podniká i odvážné sjezdy. Před několika měsíci měl ošklivý pád, když se mu kolo v rozbahněném terénu smeklo. Narazil hlavou do stromu a ani přilba ho nezachránila před silným otřesem mozku. Kromě nevolností trpěl několik dní poruchami pozornosti, nepamatoval si okolnosti nehody ani jak se dostal domů a pak do nemocnice. Určitou dobu měl také potíže s orientací v čase, přemýšlením a plánováním toho, co chtěl vlastně udělat. Dnes už je v pořádku a dává si mnohem větší pozor, protože na vlastní kůži pocítil, jak nepříjemné to může být, když mozek nefunguje tak, jak má.

Se světem komunikujeme díky vnímání a myšlení. Veškeré informace z okolního prostředí nejdříve filtrujeme svými smysly. Jsou to: sluch, zrak, čich, chuť, hmat. Na jejich základě rozvíjíme svou představivost.

Za vším hledej lidský mozek a jeho kůru ! Náš mozek váží kolem 1,5 kilogramu a vzdáleně připomíná vyloupnutý vlašský ořech. Zjednodušeně lze však říci, že mozek a mozková kůra zodpovídá za to, že si uvědomujeme, co se kolem nás děje.

1. Který orgán řídí veškeré činnosti v našem těle ?

2. Jak vypadá? Nakresli.

3. Pomocí jakých smyslů vnímáme svět?



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ELIMINACE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKŮ POMOCÍ MUZIKOTERAPIE
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM
ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

A

Jméno a příjmení

ŘEŠENÍ PROBLÉMU A ROZHODOVACÍ DOVEDNOSTI

Problém je taková situace nebo stav, který je nevyřešený, nechtěný, neodpovídá našim představám. S problémy se setkáváme každý den a projevují se pokaždé jinak.

Problémy jsou subjektivní, což znamená, že situace, kterou jeden člověk vnímá jako problematickou, pro druhého je v běžném pořádku a žádný problém nepředstavuje.

Obvykle každý problém vyžaduje nějaké řešení. V takovém případě musíme pochopit příčiny vzniklé situaci a pokusit se hledat nějaký způsob řešení problému.

Mluvení o problému

Někteří lidé chtějí jenom o problému mluvit. Chtějí někomu sdělit své myšlenky a pocity, uvolnit své city, napětí a stres. Nehledají radu nebo řešení. Potřebují vědět, že jim někdo naslouchá.

Porozumění

Lidem dělá starosti, pokud problému nerozumějí. Chtějí vědět, proč problém vzniká a co znamená. Někdy bývá vhodné klást jim otázky, kterými lépe porozumí situaci.

Řešení

Lidé hovoří o problémech protože hledají řešení. Často už něco vyzkoušeli, ale bez úspěchu. Nové myšlenky a rady jim mohou pomoci.

Akce

Některé lidé už mají v hlavě řešení svého problému. Potřebují ale pomoc při provedení řešení. Udělají to přímo – například tak, že někdo někoho poprosí, aby něco udělal, nebo nepřímo – kamarád vám popíše situace a bude doufat, že zareagujete určitým způsobem.

Kombinace

Často se všechny této způsoby kombinují. Člověk má více potřeb najednou - potřebuje svůj problém pochopit, popovídat o tom s někým, najít nějaké řešení vzniklé situace atd.

Otázky:

- Co je to problém?

- Co musíme udělat, jestli chceme řešit nějaký problém?

- Co pomáhá k porozumění problému?

- Co je podstatou řešení problému?

- Jak řešíš problémy, které vznikají v každodenním životě?



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ELIMINACE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKŮ POMOCÍ MUZIKOTERAPIE
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDĚM A STÁTNÍM
ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

A

Jméno a příjmení

Sebepoznání

Sám sebe člověk prožívá jako JÁ. Jediný člověk, před kterým se neschováme, jsme my sami. Proto stojí za to, trochu se poznat. Sebepoznání nás nemůže nikdo naučit. Musíme k tomu dojít sami. Znat se znamená sledovat své jednání, svoje slova, jak si počínáme v každodenních situacích. Znat dobře sám sebe nám pomůže: lépe se rozhodovat, rozvíjet vnitřní svět, snáze vycházet s ostatními, napomáhá sebeúctě.

Podstatným rysem nebo-li projevem osobnosti je vědomí. Dokladem toho je, že při ztrátě vědomí fungují jen nejnižší projevy života.

JÁ vnímáme ve svém těle, jako patřící k našemu tělu, popř. si ho v některé části našeho těla představujeme

JÁ má svou minulost, přítomnost, budoucnost

prožitek JÁ doprovází všechny naše vnější a vnitřní činnosti

Sebepojetí a jeho vývoj Sebepojetí můžeme definovat jako **představu sebe sama, na které se podílejí složky poznávací, smyslová a citová**. V oblasti vlastního JÁ lze tedy rozlišit dva **typy JÁ**, které je třeba brát při práci s jedincem v úvahu:

- **Tělesné (tělové, somatické) JÁ**

novorozenec - zpočátku neodlišuje vlastní tělo od vnějšího světa

kojenec - vědomí tělesného JÁ si začíná uvědomovat pozvolna; od šesti měsíců začíná vnímat matku jako samostatnou bytost, odlišnou od ostatních lidí

k postupné diferenciaci JÁ a Ne-JÁ dochází s rozvojem a integrací vnímání z povrchu i nitra vlastního těla, dále vlivem postupně se rozvíjející motoriky

člověk zaujímá ke svému tělu a jeho částem určité postoje

Psychické JÁ (vědomí sociálního JÁ)

jedná se o vědomí jedinečnosti a odlišnosti od ostatních (*jsem jiný než ostatní*) a časové kontinuity, resp. identity (*jsem to stále já, i když se měním, rostu, stárnu*)

K vlastnímu sebepojetí dítě dospívá přibližně mezi 2. - 3. rokem života. Důležitým faktorem je i křestní jméno dítěte.

Sebehodnocení

Z obrazu JÁ vyplývá i různá úroveň jeho oceňování, tj. sebehodnocení. Člověk si přisuzuje různé vlastnosti, vytváří si sebeobraz, tj. obraz sebe samého. Sebehodnocení zahrnuje sebepoznání, dává obrazu JÁ určitou hodnotu. Se sebehodnocením úzce souvisí sebedůvěra (sebevědomí).

Sebehodnocení má dvě roviny: **reálné JÁ** - za koho se jedinec považuje, jak se hodnotí
ideální JÁ - jaký by chtěl jedinec být

Vývoj sebepojetí

- **batolecí období: "Jsem to, co mohu svobodně dělat"**
 - rozvoj pohybu a dalších smyslových aktivit
 - období sebeprosazování, které může mít charakter vzdoru a negativismu
 - kolem 3. roku života se JÁ začne promítat do řečového projevu i do chování dítěte, křestní jméno se stává součástí identity
- **předškolní období: "Jsem to, co učiním"**
 - toto období je charakterizováno jako fáze aktivity a iniciativy
 - vytváří se pocit viny, který je jedním z kritérií sebehodnocení
- **školní období: "Jsem to, co dovedu"**
 - dítě je nuceno přijmout roli školáka, je hodnoceno za svůj výkon, konfrontováno s kategorií úspěch - neúspěch a porovnáváno s ostatními dětmi
 - opakovaný neúspěch může vést k negativnímu sebehodnocení a k pocitům méněcennosti
- **období dospívání: "Jsem to, čemu věřím"**
 - změna sebepojetí v období puberty
 - hledání a vytváření vlastní identity
 - tendence hledat nezpochybnitelnou pravdu, hodnoty a ideály a ztotožnit se s nimi
 - zvyšuje se sebekritičnost ve vztahu k vlastnímu tělu, na důležitosti nabývá úprava zevnějšku, která příslušnost k vrstevnické skupině
 - dochází k identifikaci s vrstevnickou skupinou.

1. Tvůj ideální den bude:

- a) totální leháro
- b) naplněný tím, na co obvykle nemáš čas
- c) uspokojivě dokončíš všechny své úkoly

2. Projevit vlastní názory je:

- a) základ pro to, aby ostatní poznali tvůj způsob myšlení
- b) vždy není vhodné, neboť je člověk hned posuzován
- c) podle tebe není v módě

3. Žít mimo domov:

- a) je ideál, i když je to víc komplikované
- b) nechápeš proč, když se k tobě doma chovají královsky
- c) tě zneklidňuje i fascinuje, chtěl bys to zkusit

4. Myšlenka, která je nejbližší tvému pojetí svobody:

- a) „Nechybí svoboda, ale svobodní lidé.“ (L. Longanesi)
- b) „Svoboda znamená zodpovědnost – proto z ní mají všichni strach.“ (G. B. Shaw)
- c) „Svoboda není právo, ale povinnost.“ (N. Berďajev)

5. Jak se stavíš k jiným kulturám, životním stylům, odlišným názorům,...?

- a) líbí se ti lidé, kteří nejsou jako ty, protože obohacují tvé poznání
- b) ne vždy je chápeš, ale snažíš se je akceptovat
- c) je třeba se jim bránit, abychom nepodlehli

6. Jaké sloveso vyjadřuje nejlépe to, že je člověk svobodný?

- a) cestovat
- b) vybírat
- c) zvládat

7. Který z těchto filmů tě nejvíce inspiruje ke svobodě?

- a) Statečné srdce
- b) TELE TELE
- c) Samotáři

8. Co si myslíš o společenských pravidlech a konvencích?

- a) jsou to pokrytecké výmysly těch, kdo se bojí být svobodní
- b) je to základ pro život s respektem
- c) pokud ohrožují práva lidí, zvláště bezbranných, měly by se změnit

9. Řeč mládeže plná silných, originálních a smluvených výrazů je:

- a) vyjádřením vůle hodit za záda pravidla a příkazy
- b) typická pro člověka, který se chce ztotožnit a být přijat danou skupinou
- c) projevem společnosti, ve které žijeme

10. Jaký obraz bys použil k vyjádření chybějící svobody?

- a) zvíře v kleci
- b) hladové dítě
- c) člověk před televizí

VYHODNOCENÍ:

5 – 35 bodů: OSVOBODĚNÝ

Víc než svobodu máš rád, dělat co chceš, kdy a jak

Svobodu nepotřebuješ, protože vůbec nevíš, co to je. Jsi méně svobodný než tygr v ZOO. Jsi otrokem povrchnosti a pohodlnosti. Vždyť svoboda přece není nic jiného než možnost být lepší. **36 – 70 bodů: JSI NAPŮL SVOBODNÝ** Občas se v tobě rodí vůle utéci z každodennosti, z banality, ale nevíš, odkud začít. Jsi na přechodu od jednoho pojetí svobody k druhému: „být svobodný od něčeho“ – „být svobodný pro něco“. Skrze lepší poznání sebe se snažíš dobrat vlastní představu o svobodě. K tomu, abys přijal vlastní svobodu, potřebuješ být silný. **71 – 100 bodů: JSI SCHOPNÝ SVOBODNĚ VYBÍRAT** Prává svoboda je v rozhodnutí být svobodný. Umět se rozhodnout navzdory pravidlům a zvykům znamená být sama sebou za každou cenu, se všemi možnými následky. Pokud jsi nabral tento směr, rozhodl ses žít svůj život svobodně. Tvým dalším úkolem je nikdy nezapomenout na to, že vlastníš věc, kterou nemůžeš mít bez toho, aniž bys ji dopřával také druhým.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	0	10	10	5	10	0	10	5	10	0
b	5	5	0	10	5	10	0	0	5	5
c	10	0	5	0	0	5	5	10	5	10

BODOVÁNÍ:

SE!

když si můžeš
chceš.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ELIMINACE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKŮ POMOCÍ MUZIKOTERAPIE
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM
ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

B

Jméno a příjmení

Sebepoznání

Kdo jsem, jak vypadám, jaký jsem?

Je to důležité, jak vypadám?

Každý člověk je jedinečný a nikde na světě nenajdeme dva stejné lidi. I jednovaječná dvojčata se od sebe liší. Každý z nás nějak vypadá – někdo je malý, velký, hubený, tlustý. Ale k našemu celkovému popisu nestačí jenom to, co je vidět. Každý z nás skrývá v sobě něco, co také vypovídá o tom, jaký je. Na první pohled to ale není vidět. Nového člověka nejprve vidíme, prozkoumáme ho našimi smysly, ale až jeho pozorování nám napoví, jaký opravdu je. Každý má nějaké vlastnosti, sny, představy. A často se nám stává, že krásný člověk nemusí být jenom opravdový krasavec, ale je to někdo takový s kým je nám hezky, kdo se umí hezky chovat, kdo nás má rád a kdo je náš kamarád. A když si odpovíme na otázku, kdo jsou to kamarádi, vyjde nám:

Kamarádi:

- mají se rádi
- nekřičí na sebe
- domluví se bez ubližování druhému
- snaží se rozumět druhému
- pomáhají si
- kamarádi se omlouvají

Motivační básnička: **Kdo je kamarád:**

**„ Je tu někde kamarád,
se kterým si budu hrát?
Vedle něj se posadím,
o všem se s ním poradím.“**

Zamyslím se nad tím:

Kdo jsou kamarádi:

Jsem já dobrý kamarád?

Co mohu udělat pro to, abych byl dobrý kamarád?.....

Kdo jsou moji kamarádi a proč?

S kým nekamarádím a proč?

Žák se zamyslí sám nad sebou (jaký jsem, jak mě vidí ostatní, co mě baví)

- pojmenovává svoje vlastnosti – jaký jsem, jak se chovám, co mám rád, co mě zlobí
- poznává ostatní ve skupině – když chce něco vědět od svého spolužáka, zeptá se
- respektuje spolužáky
- obhájí svůj názor
- vymyslí 3 vlastnosti, kterých si u sebe cení:
-
-
- vymyslí 3 vlastnosti, které považuje za nedobré
-
-

Co dělám rád

Co dělám nerad

Moje koníčky

Každý hledá zvířátko s podobnými vlastnostmi, či chováním, jako je on sám:

.....

Závěr:

Žák se umí představit, řekne, kolik je mu let, kde bydlí, zda má nějaké sourozence, zda má nějaké domácí zvíře.

Žák se popíše z hlediska vzhledu: postava, barva očí, barva vlasů, co rád nosí za oblečení

Žák se pokusí vysvětlit, co mu jde, v čem je dobrý, co dělá rád.

Žák se pokusí vysvětlit, co mu nejde, co ho nebaví.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ELIMINACE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKŮ POMOCÍ MUZIKOTERAPIE
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM
ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

_____A
Jméno a příjmení

SEBEPOZNÁNÍ A SEBEPOJETÍ

Introspekci, neboli metodu zkoumání toho, co probíhá v mysli (vědomí), navrhuje jako první anglický myslitel John Locke (1632-1704). Pomocí introspekce (sebepozorování) se pokouší dospět k určení jakýchsi elementů (prvků vědomí), z jejichž spojování (asociací) se skládá veškerý duševní vědomý život. Rozlišuje dva druhy těchto prvků:

1. sensation - počitky a vjemy vnějších objektů
2. reflexion (někdy též intuition) - prostředky vnitřních dějů mysli samotné

Pojem introspekce se též používá jako přímý výraz pro vnitřní sebezkoumání, tzv. obrácení pozornosti do sebe nejen na myšlenkové úrovni, ale například i citové v důsledku reakce na okolní podmínky.

Oproti tomu empirické směry poznání tvrdí, že vše, co se děje v mysli (a je v intelektu), je ovšem odvozeno od počitků a vjemů. Bez nich by byla mysl prázdná. - „Nic není v mysli, co nebylo dříve ve smyslech.“ (J. Locke)

Teorii elementů později rozšířil E. C. Tolman v neobehaviorismu a kognitivní psychologii. Introspekce byla jednou z hlavních metod psychologie 19. století, později byla kritizována zejména zástupci behaviorismu, odmítnuta jako nevědecká a nahrazena extraspekci. Introspekce je nadále důležitou součástí kvalitativního výzkumu. (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Introspekce>)

Proč je důležité uvědomovat si svůj vnitřní život?

Jak mohu zjistit, co se ve mně odehrává?

Jsou pro mě důležité mé sny?

Co se mnou bude za deset let, pokud se vůbec nezměním?

Co mi brání v tom, abych byl sám sebou?

V čem spočívají mé síly a slabosti?

Je nějaká schopnost, které záměrně nevyužívám?



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ELIMINACE PROBLÉMOVÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKŮ POMOCÍ MUZIKOTERAPIE
TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM
ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY

B

Jméno a příjmení

SEBEPOZNÁNÍ A SEBEPOJETÍ

Introspekci, neboli metodu zkoumání toho, co probíhá v mysli (vědomí), navrhuje jako první anglický myslitel John Locke (1632-1704). Pomocí introspekce (sebepozorování) se pokouší dospět k určení jakýchsi elementů (prvků vědomí), z jejichž spojování (asociací) se skládá veškerý duševní vědomý život. Rozlišuje dva druhy těchto prvků:

1. sensation - počítky a vjemy vnějších objektů
2. reflexion (někdy též intuition) - prostředky vnitřních dějů mysli samotné

Pojem introspekce se též používá jako přímý výraz pro vnitřní sebezkoumání, tzv obrácení pozornosti do sebe nejen na myšlenkové úrovni, ale například i citové v důsledku reakce na okolní podmínky.

Napiš, co máš rád, co tě baví?

Kdy jsi smutný, víš, co to způsobí?

O čem nejčastěji přemýšlíš, když jsi sám?

Jsi častěji šťastný a veselý anebo smutný?

Jaký máš momentálně největší problém?

Chceš řešit své problémy nebo se jim vyhýbáš?

Jaké výroky druhých tě zdeptají a které ti udělají radost?

Kdybys měl nakreslit svůj vnitřní život, jak by kresba vypadala? Nakresli.