

ŠPP, MPP, sociálně patologické jevy, rizikové chování

ŠPP = školní poradenské pracoviště, které na naší základní škole pracuje od roku 2005.

- Poskytuje speciálně pedagogické a psychologické poradenské služby **žákům, jejich zákonným zástupcům i pedagogům**.
- Účelem je předcházet vzdělávacím i výchovným problémům našich žáků.
- Činnost ŠPP zajišťují **členové**: speciální pedagog, psycholog, výchovný poradce, školní metodik prevence, dyslektický asistent a asistent pedagoga.

Příklady činností ŠPP:

- péče o žáky se speciálními vzdělávacími potřebami (s dyslexií, dysgrafií, o žáky integrované, o žáky s výchovnými problémy aj.)
- předcházení školní neúspěšnosti
- osvětová činnost
- kariérové poradenství
- řešení výchovných problémů
- prevence sociálně patologických jevů

MPP = minimální preventivní program školy, který každoročně vypracovává školní metodik prevence ve spolupráci s pracovníky ŠPP a všemi pedagogy školy. Je to soubor opatření, která mají chránit žáky naší školy před sociálně patologickými jevy a rizikovým chováním.

Sociálně patologické jevy jsou jevy v lidské společnosti, které mohou mít negativní dopad na jedince i na celou lidskou společnost.

Příklady: alkoholismus (závislost na alkoholu), nikotinismus, drogové závislosti, kriminalita, virtuální drogy (PC, počítačové hry aj.), gambling (hra o peníze), záškoláctví, šikana, kyberšikana, rasismus, rysy fašismu, národnostní nesnášenlivost, nenávisť k Židům (antisemitismus), sebepoškozování, náboženské sekty (nepovolená náboženství), sportovní „fanoušci“ (hulligans) atd.

- Mezi **rizikové chování** řadíme chování související se sociálně patologickými jevy, které může vést ke **vzniku závislosti** nebo k ohrožení zdraví i života jedince či ostatních členů lidské společnosti.

- Rizikové chování se vyskytuje i u žáků základních škol a např. kouření, užívání alkoholu nebo marihuany se u některých mladých lidí posouvá velmi brzy do roviny závislosti. **Závislost** již člověka v něčem omezuje, mnohdy přichází o peníze, rodinu i přátele. V případě **dobrovolného léčení závislosti** musí pomáhat odborník.

V době dospívání bývají mladí lidé **oslovováni nebo ovlivňováni svými vrstevníky, partou, staršími kamarády nebo cizími lidmi**, aby vyzkoušeli některý z negativních jevů. Odmítnout nabídku je mnohdy těžké, přesto ale **ten, kdo odmítne, je vítěz!** Kdo neodmítne, riskuje, že přejde od experimentování k závislosti.

Nejlepší ochrana před rizikovým chováním je nikdy se rizikově nechovat!

ŠPP, MPP, sociálně patologické jevy, rizikové chování

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1. Co znamená zkratka ŠPP?

.....

2. Kdy vzniklo ŠPP na naší škole?

.....

3. Jaké služby má poskytovat?

.....
.....

Komu má tyto služby poskytovat?

.....

4. Vyjmenuj členy ŠPP na naší škole:

.....
.....
.....
.....

5. Co znamená zkratka MPP?

.....

Doplň text:

- MPP je soubor opatření, který

.....
.....

- Sociálně patologické jevy jsou jevy v, které

.....
.....

- Příklady:

.....
.....

- Rizikové chování u žáků základních škol je např:

.....
.....

Pohlavně přenosné nemoci – bakteriální

- Nemoci, které se většinou přenášejí pohlavním stykem z nakaženého člověka na zdravého.
- Původcem bývá bakterie nebo virus, nemoci mohou být různě závažné
- **Bakteriální nemoci:**

Bakteriální vaginóza – bakterie, která je běžně přítomna v ženském těle, se někdy přemnoží a potlačí normální poševní floru; svědění v pochvě, výtok, léčba nutná

Zánět močové trubice a močového měchýře - vzniká např. při prochlazení organismu, kdy se přemnoží jindy neškodná bakterie; bolesti při močení, páchnoucí moč, stopy krve v moči. Častější u žen.

Zánět vaječníků – bolesti břicha, nepravidelná a bolestivá menstruace, zvracení, teploty.

Kapavka (gonorea) – způsobuje bakterie gonokok, který se rozmnožuje v měkké sliznici (močová trubice, spojivka oka, klouby, srdce). U mužů hnisavý výtok z penisu, u žen obvykle vyvolá zánět močové trubice, u žen obtížněji zjištělná. Někdy bakterie následně vyvolá zánět srdečních chlopní, kapavčitý revmatismus, oční kapavku novorozence.

Syfilis (příjice) – nemoc, která má 4 stadia; v prvních dvou je léčitelná i bez následků. První bezpříznakové a nebolestivé stadium je nebezpečné pro sexuálního partnera, je infekční! Druhé stadium, asi 9 týdnů od nákazy, se projevuje plochými mokvajícímí výrůstky na pohlavních orgánech, vysoce infekční. Po 3 – 5 bezpříznakových letech se tvoří na kůži i uvnitř těla hluboké vředy, začínají neurologické potíže. Ve čtvrtém stadiu dojde k poškození mozkové kůry, poruchám psychiky, chůze a hybnosti až k ochrnutí.

- **Většina pohlavně přenosných nemocí je u žen obtížněji zjištělná i léčitelná!**
- **Následkem neléčených pohlavně přenosných nemocí může být neplodnost u mužů i žen!**

Ochrana:

- Nestřídat partnery, při kratších známostech používat kondom
- Partnerská věrnost
- Vyhybat se rizikovým skupinám lidí (prostitutky, narkomani)
- Jakékoliv změny na pohlavních orgánech nás musí ihned dovést k lékaři
- **Do pohlavního života nespíchat!**

Pohlavně přenosné nemoci – bakteriální

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1. Co znamená pojem **pohlavně přenosné nemoci – bakteriální**?

.....

.....

2. Vypiš **názvy** pěti pohlavně přenosných nemocí způsobených bakteriemi

.....

.....

.....

3. Která z těchto nemocí může vzniknout i jako **následek prochlazení**?

.....

4. **Kolik stadií** má nemoc syfilis?

.....

6. U kterého pohlaví jsou pohlavně přenosné nemoci **obtížněji zjištělné i léčitelné**?

.....

7. Co může být **následkem neléčených** pohlavně přenosných nemocí u mužů i žen?

.....

8. Uveď několik možností, **jak se chránit** před pohlavně přenosnými nemocemi?

.....

.....

Datum:

Pohlavně přenosné nemoci – virové

- **Jsou to nemoci přenášené pohlavním stykem**, původcem je **virus**, nakazit se můžeme od **nemocného člověka**.
- Virová onemocnění jsou obvykle obtížněji léčitelná antibiotiky, virus je odolnější než bakterie. Nemá úplnou buněčnou stavbu, často mění svoji podobu (mutuje), k přežití potřebuje hostitele.
- Příklady nemocí:

HPV, zkratka z anglického Human Papilloma Virus, česky papilomatóza

- V posledních letech velmi diskutovaná nemoc
- Mnohdy probíhá skrytě, bez příznaků
- Příznaky: u mužů vřidky na pohlavním údu, u žen drobné výrůstky (papilomy) na děložním čípku
- Nemoc je závažnější pro ženy, virus HPV pravděpodobně vyvolává změny na děložním čípku, které mohou vést k **rakovině** děložního čípku!
- Možnost očkování dívek před počátkem pohlavního života
- Dospělé ženy pravidelné preventivní prohlídky u gynekologa

Pohlavní oparový vir (genitální opar)

- Citlivost až svědění genitálií
- Puchýřky až bolestivé vřidky
- Rizikem je větší možnost vstupu viru HIV do těla narušenou kůží v místě vřidků

AIDS – způsobuje ji virus HIV

- Nemoc, která **se projevuje ztrátou imunity** (obranyschopnosti) organismu
- Přenáší se krví, spermatem a poševním sekretem nakaženého člověka
- Přítomnost viru se zjišťuje z protilátek v krvi, test se opakuje 2x (protilátky ještě nemusí být vytvořeny)
- Nemoc obvykle propukne za 10 až 12 let od nákazy, pokles imunity, člověk umírá na celkové oslabení organismu
- **Nevyléčitelná, smrtelná**, lze jen mírně zpomalit průběh posilováním imunity
- Má-li člověk virus v krvi, je možno se při pohlavním styku nakazit, **i když sám nemá žádné příznaky!**
- Možnost přenosu viru z nakažené matky na plod

Ochrana před virovými pohlavně přenosnými chorobami

1. Vyhýbat se rizikovým skupinám lidí (prostitutky, lidé střídající partnery, narkomani)
2. Partnerská věrnost, kondom
3. Do pohlavního života nespíchat!
4. Jakékoliv změny na pohlavních orgánech nás musí ihned dovést k lékaři!

Pohlavně přenosné nemoci – virové

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1. Co je **původcem** virových pohlavně přenosných nemocí?

.....

2. Co znamená, že virus **mutuje**?

.....

3. **Proč** může nemoc HPV vést u žen k rakovině děložního čípku?

.....

.....

4. Jaká je prevence před HPV u dívek?

.....

5. Jaká je prevence před onemocněním HPV u dospělých žen?

.....

6. Jaké je **riziko** při onemocnění genitálním oparem?

.....

.....

7. Jak se přenáší nemoc **AIDS**?

.....

.....

8. Jak se **projevuje nemoc AIDS**?

.....

.....

9. Jak se nazývá **virus**, který způsobuje nemoc AIDS?

.....

10. Uveď možnosti **ochrany před virovými pohlavně přenosnými nemocemi**.

.....

.....

.....

Homosexualita, homofobie

Homosexualita

- Je láska muže k muži nebo ženy k ženě
- Jde o lásku, která připomíná lásku mileneckou i manželskou
- Jde o **vrozenou odchylku, jde o převrácený pohlavní pud**
- Homosexuál si svoje pohlaví uvědomuje a je s ním spokojen

Historie homosexuality:

- Běžná byla ve starém Římě
- Novověk ji postavil mimo zákon, byla trestná
- I u nás byli lidé ještě před 30 lety za homosexualitu posíláni do vězení
- Je častější u mužů, v současnosti mají **asi 4% mužů** homosexuální citění
- Homosexuálním ženám říkáme „lesbičky“ nebo „lesby“, jejich vztahu „**lesbická láska**“
- Název je zřejmě odvozen od ostrova Lesbos ve Středozezemním moři, v němž podle starověké pověsti žily v době starého Řecka homosexuální ženy

- Homosexualita není jen záležitost pohlavního pudu
- I v homosexuálním životě existuje láska, kdy dva lidé stejného pohlaví chtějí žít spolu
- Dříve lidé nedovedli tolerovat homosexuální soužití
- Homosexuálové se snažili svoji orientaci skrývat, hledali si partnery tajně, na nedůstojných místech
- To vedlo k častému střídání partnerů – **k promiskuitě**
- Teprve **nebezpečí šíření nemoci AIDS** způsobilo zásadní změnu v názorech společnosti
- Také v současnosti existuje **nenávisť, odpor, některých lidí vůči homosexualitě**, která se nazývá

homofobie. Homofobie je v lidské společnosti nežádoucí, jde o formu diskriminace.

Současná situace ve světě i v ČR:

- Existují kluby homosexuálů, kde se mohou scházet a seznamovat; inzerce v novinách; vysílání v rádiu a v televizi určená homosexuálům atd.
- V některých zemích mohou uzavírat sňatky, adoptovat děti a žít v homosexuální rodině
- V ČR mohou homosexuální páry od 1. července 2006 uzavírat tzv. **registrovaná partnerství**, mají podobná práva jako partneři v manželství, mohou po sobě dědit, informovat se na zdravotní stav partnera v nemocnici atd.
- **Nemohou však adoptovat děti**

Na závěr:

Tolerance k těmto lidem nám často chybí, toleranci je potřeba se učit. Musíme si uvědomit, že tito lidé mají také právo na spokojený a naplněný život v partnerském vztahu!

Homosexualita, homofobie

/otázky a úkoly/

Odpověz:

1. Co znamená pojem **homosexualita**?

.....
.....

2. Jde o **vrozenou** nebo **získanou** odchylku?

.....

3. Je homosexualita častější u mužů nebo u žen?

.....

4. Byla homosexualita v lidské společnosti vždy tolerována?

.....

5. Čemu říkáme „**lesbická láska**“?

.....

6. Od čeho je tento název odvozen?

.....

7. Co znamená slovo **promiskuita**?

.....

8. Co často vedlo homosexuály k promiskuitě?

.....

9. Co znamená pojem **homofobie**?

.....
.....

10. Odkdy funguje v ČR tak zvané **registrované partnerství**?

.....

11. **Co umožňuje** homosexuálům registrované partnerství?

.....
.....

12. Mohou homosexuálové v ČR **adoptovat děti**?

13. **Proč** bychom měli **být** k homosexuálům **tolerantní**?

.....
.....
.....

Transsexualita

- Zatímco u homosexuálů se jedná o převrácený pohlavní pud, u transsexuálů jde o **převrácené pohlavní cítění**
- **Jde o vrozenou odchylku od normy, kterou nelze ovlivnit vůlí**
- Zatímco homosexuál si svoje pohlaví uvědomuje a je s ním spokojen, transsexuál **se cítí být jedincem opačného pohlaví, chce je změnit**
- Odchylka je **častější u žen**, transsexuální žena chce být mužem za každou cenu a se vším všudy, chce se oženit a založit rodinu
- Podobně transsexuální muž chce být ve všem všudy ženou
- **Žít poklidný život v partnerském vztahu** je mnohdy přednější než uspokojení pohlavního pudu
- Je neuvěřitelné, **co tito lidé podstoupí, aby se stali osobami opačného pohlaví:**
- lékařské vyšetření, které jednoznačně prokáže transsexualitu
- oficiální povolení ke změně pohlaví
- hormonální léčba (žena užívá mužské pohlavní hormony, které způsobí růst vousů, ochlupení na těle, zesílení svalstva, zhrubnutí hlasu; muž užívá ženské hormony, rostou mu prsa, ukládá se tuk na bocích, zjemňuje se hlas)
- chirurgická úprava těla (prsa, pohlavní orgány)
- právní proměna (nový občanský průkaz a všechny osobní doklady na jméno opačného pohlaví)
- **V České republice mohou uzavřít sňatek, mohou adoptovat děti. Nemohou však zplodit ani porodit vlastní dítě** (žena nemá menstruaci, muž často nemůže mít ani pohlavní styk)
- Manželství s transsexuálem může být šťastné a může plnit funkci rodiny. Tolerance ze strany společnosti je nutná!

Transsexualita

/otázky a úkoly/

Doplň text:

- Zatímco u homosexuálů jde o převrácený pohlavní, u transsexuálů jde o převrácené pohlavní
- Jde o vrozenou odchylku od, kterou nelze ovlivnit
- Transsexuál se cítí být, chce je
- Odchylka je častější u
- Žít poklidný je mnohdy přednější než.....

Uveď ve správném pořadí, co tito lidé musí podstoupit, aby se stali osobami opačného pohlaví:

-
-
-
-
-

Odpověz na otázky:

1. Mohou v ČR transsexuálové po celkové přeměně uzavřít sňatek a adoptovat děti?

2. Proč nemohou zplodit ani porodit vlastní dítě?

3. Proč je podle tebe důležitá tolerance ze strany společnosti?

Datum:

Uchýlená sexualita a její nebezpečí

- **Uchýlenou sexualitou rozumíme odchylky v sexualitě, které se liší od přijatelných norem sexuálního chování.**

- Většina sexuálních úchylek (**deviací**) mívá projevy chování spojené s trestnými činy.
- Postihuje téměř **výhradně muže**.
- Vyskytne-li se deviantní chování v době dospívání, může, ale nemusí znamenat deviaci - je vhodné poradit se u **sexuologa**.

Nejčastěji se vyskytující sexuální deviace:

- **Patologická sexuální agresivita:** deviant se pohlavně ukojí náhlým napadením cizí ženy na odlehlém místě. Ženu srazí na zem a ne vždy znásilnění. Jedná se o trestný čin znásilnění, který pro ženu může mít tyto následky – nechtěné otěhotnění, pohlavně přenosné nemoci, porušení psychiky, ublížení na zdraví, smrt.
- **Voyeurství (slídičství):** deviant se ukájí tím, že potají sleduje lidi při intimních erotických aktivitách např. svlékání, koupání, erotice.
- **Exhibicionismus:** muž odhaluje pohlavní ústrojí před ženami či dětmi, mnohdy se snaží upoutat pozornost masturbací. Vybírá si neznámé objekty, překvapuje je na odlehlých místech, v parcích, v uličkách atd. Nedívat se, neutíkat, ignorovat, informovat rodiče nebo policii.
- **Pedofilie:** sexuální orientace na předpubertální, tedy dětské objekty. Vtírá se do světa dítěte, získává si jeho důvěru, zavazuje si je dárky či tajemstvím. Dítě osahává, často nedojde ani k pohlavnímu styku, pedofil se ukájí masturbací. Mnohdy je pedofil rodinný známý, rodina i dítě mu důvěřují. Kontakt pedofila s dítětem zůstává často utajen. Pedofil dokáže vést spořádaný rodinný život, často žije ve fungujícím manželství.
- **Incest:** jedná se o pohlavní styk a ukájení mezi pokrevně příbuznými v přímém pokolení, bez ohledu na věk (např. matka – syn; otec – dcera; bratr – sestra)
- **Fetišismus:** erotický zájem devianta je zaměřen pouze na určitý symbol sexuálního partnera, na určitou část těla, součást oděvu atd. Někdy se zmocňuje fetiše krádeží.
- **Transvestitismus:** převlékáním do prádla a oděvu patřícímu opačnému pohlaví se transvestita pohlavně vzrušuje. Účelem není vzbuzovat pozornost nebo se vydávat za příslušníka opačného pohlaví.
- **Sadismus:** sadista dosahuje svého pohlavního uspokojení týráním nebo ponižováním druhé osoby, působením bolesti, v některých případech až jejím zabitím.
- **Masochista:** masochista se vzrušuje tím, že je týrán nebo ponižován. Někdy se sám trýzní a svazuje.

Uchýlená sexualita a její nebezpečí

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

- Co rozumíme pod pojmem uchýlená sexualita?

- Napiš jiný název pro sexuální úchylku

- Které pohlaví postihuje uchýlená sexualita častěji?

- Vypiš nejčastěji se vyskytující sexuální deviace

- Vypiš následky znásilnění pro znásilněnou ženu:

Doplň text:

- U patologické sexuální agresivity se deviant pohlavně ukáží
- Voyeur potají sleduje lidi při
- Exhibicionista si odhaluje před, mnohdy se snaží upoutat; Nedívat se,
- Pedofil je sexuálně orientován na Vtírá se do světa dítěte, Dítě osahává, často nedojde ani k Mnohdy je pedofil rodinný, rodina i dítě mu Pedofil dokáže vést spořádaný
- U incestu se jedná o pohlavní styk mezi
- Fetišista má erotický zájem o
- Transvestitismus spočívá v převlékání do

Pornografie

- Pornografie je **obrázkové znázornění sexu**, a to jak pohlavních orgánů, tak všech způsobů pohlavního styku. Nejčastěji jde o fotografie nebo film, ale mohou to být i kreslené obrázky nebo kreslená groteska. Existují pornografické časopisy, literatura a internetové stránky - vše je určeno dospělým.
- Pornografii musíme odsoudit - je znevažováním toho, čím se člověk liší od zvířete, znehodnocováním pohlavního života člověka a propagací hrubého, někdy až nenormálního sexu, nemá nic společného s láskou ani s uměním milovat.
- Pornografie by neměla být přístupná mladým lidem do 18 let.
- Nelze zabránit tomu, aby se s pornografií setkala mládež nebo dokonce děti.
- Zakazování nemá smysl, vede spíš k opačnému výsledku. Je proto nutné, abyste věděli, oč jde. Když se s něčím takovým setkáte, pokud nedokážete odolat, podívejte se a zase to všechno pusťte z hlavy. Nemyslete si, že právě tohle je ten obvyklý způsob sexu a neberte si z toho, co vidíte, příklad.
- **Zachovejte si fantazii, smysl pro krásnou, přirozenou a romantickou sexualitu spojenou s opravdovou láskou, která k mládí patří a bez níž byste se o hodně hezkého v životě ošidili.**
- Pornografii často vyhledávají lidé s uchýlenou sexualitou.
- V některých zemích je pornografie přístupná i později než v 18 letech, v některých zemích je dokonce trestná.
- Téměř ve všech zemích je trestná pornografie s dětmi, to je tzv. dětská a to jak její výroba, tak její vlastnictví.
- **V ČR je trestná výroba i vlastnictví pornografie s dětskou tematikou.**

Pornografie

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1. Co znamená slovo pornografie?

.....

2. Co se jedná nejčastěji?

.....

3. Proč musíme pornografii odsoudit?

.....

.....

4. Do kolika let by neměla být pornografie přístupná?

5. Co když se setkáš s pornografií dříve než v osmnácti letech?

.....

.....

6. Co by si mladí lidé v otázce sexuality měli zachovat?

.....

.....

7. Kdo často vyhledává pornografii?

8. Jaká je situace ve světě?

9. Je pornografie v České republice trestná?

Datum:

Prostituce

- **Prostituce** znamená umožnění pohlavního styku za peníze
- V minulosti se tímto způsobem většinou živily ženy, proto se prostituci někdy říká „nejstarší ženské řemeslo“. Těmto ženám říkáme **prostitutky**.

Historie prostituce

- ve starověkém Egyptě, Řecku a Římě ji prováděly **kněžky v chrámech**
- ve středověku **lazebnice v lázních**
- v novověku byly prostitutky ve **veřejných domech, nebo-li nevěstincích**
- **V současné době** se dlouho skrývaná prostituce stala veřejnou. Přibývá i **nezletilých** prostitutek.

Přitom **oficiálně prostituce v našem státě neexistuje**. Místo nevěstinců máme **erotické kluby a masážní salony**. Prostitutky mohly dokonce dostat živnostenský list na poskytování placených sexuálních služeb. Zákon to do 1.1.1996 umožňoval.

Prostituci rozdělujeme podle toho, **kdo a kde ji provozuje**.

- prostituce **hotelová, pouliční** či **organizovaná** v erotických klubech
- rozlišujeme prostituci na **ženskou, mužskou, dětskou** či **homosexuální**.
- V posledním případě **je obzvláště nebezpečné, když se muž s normální sexualitou nechává vydržovat homosexuálem**. Vzniká velké riziko nákazy pohlavně přenosnými nemocemi.

Trestná je prostituce dětská, častěji je provozována dívkami, někdy i chlapci.

Rizika prostituce:

1. Šíření pohlavně přenosných nemocí včetně AIDS
2. Porušení morálních zásad společnosti
3. Riziko setkání s člověkem, který má uchýlenou sexualitu, nebezpečí ublížení na zdraví či smrt.
4. Porušení zákona v případě, že prostitutka je nezletilá.

Prostituce

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1. Vysvětli, co znamená slovo prostituce?

2. Proč o prostituci říkáme, že je to nejstarší ženské řemeslo?

3. Jak říkáme ženám, které prostituci provozují?

4. Kde se soustřeďovaly prostitutky v novověku?.....

5. Existuje v našem státě oficiálně prostituce?

6. Co máme místo nevěstinců?

7. Podle čeho rozdělujeme prostituci?

8. Jaké druhy prostituce rozlišujeme?

9. Jaký způsob homosexuální prostituce je obzvlášť nebezpečný a proč?

10. Vypiš ve zkrácené podobě 4 rizika prostituce:

Datum:

Kuplířství

Jestliže někdo někoho **sjedná, přiměje nebo svede** k prostituci, jde o kuplířství.

- Takový člověk se nazývá kuplíř nebo kuplířka (lidově „**pasák**“)
- Někdy se mluví o „obchodu s bílým masem“ nebo o **obchodu se ženami**
- Kuplířství vždy bylo a v současnosti také **je trestné**
- Dívky bývají lákány na zajímavé pracovní nabídky, často se jedná o **modeling**
- S dívkami obvykle jednájí velmi **důvěryhodné osoby**, mnohdy ženy mateřského vzezření nebo muži otcovského typu), takže dívka získá ke svým budoucím zaměstnavatelům důvěru
- Při prokazování trestného činu kuplířství je policie často bezmocná
- Postižené ženy, obzvlášť mladé dívky, jsou pro svoji nezkušenost a neschopnost odporu často fyzicky i psychicky zdeptány
- Odmítají svědčit na policii, protože **se bojí pomsty** svých „dobrodinců“

- Pokud jsou naše dívky prodávány v zahraničí, **nemá naše policie žádnou možnost trestního postihu**

- **Mnoho žen a dívek se stane nezvěstnými**, některé dívky se ztratily na dovolených, jiné odjedou na lákavé inzeráty za zajímavou prací nebo nabídkou k sňatku a končí donuceny k prostituci daleko od domova

- Málokteré se podaří uprchnout z „vězení“ zaměstnavatelů a vrátit se

Jak se kuplířství ubránit:

1. Pravidlo pěti „N“: **NECHOŇ NIKDY NIKAM S NIKÝM NEZNÁMÝM**

2. Při cestách do zahraničí **nedávat z rukou svoje osobní doklady**, pokud je to nutné, počkat si na jejich okamžité vrácení

3. Před cestou do zahraničí informovat rodiče nebo blízké o délce a trase pobytu

4. Před cestou do zahraničí si vždy **zjistit kontakty** na vyslanectví ČR

Kuplířství

/otázky a úkoly/

Doplň věty:

- jestliže někdo někoho

jedná se o kuplířství

- takový člověk se nazývá nebo

- někdy se mluví o obchodu se

- kuplířství bylo a v současnosti také je

- dívky bývají lákány na:

.....
.....

- s dívkami obvykle jednají velmi

- dívky odmítají

-

- mnoho žen a dívek se stane

Odpověz na otázky:

1. Napiš pravidlo 5 N:

.....
.....
.....

2. Jak bychom měli při cestách do zahraničí zacházet s osobními doklady?

.....
.....

3. Co bychom měli udělat před cestou do zahraničí?

.....
.....
.....

Pro pocit bezpečí

Každý z nás se téměř denně dostává do situací, které za určitých okolností mohou být nebezpečné. Proto je důležité vědět, jak se nebezpečným situacím vyhnout a co dělat, když se cítíme ohroženi.

- **Při večerních návratech**

- Nechoď přes **odlehlá místa**, nezdržuj se na nich, nenechej se vylákat na odlehlá místa
- Neprovokuj **oblečením**
- Vyvaruj se **alkoholu a jiným návykovým látkám** (snižují ostražitost)
- Nejezdí autem s cizími lidmi nebo **s řidičem pod vlivem** alkoholu nebo drog
- **Nechoď v noci sám** (sama), domluv si s někým důvěryhodným společnou cestu
- **Chod' uprostřed chodníku** – ne blízko domů, ani blízko silnice (nebezpečí zavlečení do vchodu domu nebo do auta)
- **Nenavazuj kontakty** s osobami, které neznáš
- Neměj **na uších sluchátka**, neslyšíš blížící se nebezpečí
- Dívej se kolem sebe a vyhlížej místa, **kam by bylo možno se obrátit** v případě ohrožení

- **Na schůzce**

- **Nedělej něco, co se ti nelíbí**, co nechceš, neboj se odmítnout
- Vyhybej se situacím, kde bys byl (byla) **sám** (sama) nebo **s někým, koho neznáš** příliš dobře a komu nemůžeš naprosto věřit
- Pokud na intimní návrh jednou řekneš ne, **neměň svoje rozhodnutí**

- **Na výletě**

- Zjisti si přesně, **kam jedeš**, jak se tam dostaneš
- **Informuj** rodiče nebo jiné důvěryhodné osoby **o svém programu i návratu**
- Neprocházej sám (sama) opuštěnými místy
- Pokud máš pocit, že tě někdo sleduje, **nevcházej do míst, kde je snížena možnost úniku** (průjezdy, dvory)
- **Pokud tě někdo obtěžuje**, co nejrychleji uteč, volej o pomoc

- **Doma**

- **Zamkni se** a snaž se zabezpečit dveře bytu potřebným vybavením (zámkem, kukátkem, řetězem)
- Nikdy **neotvírej neznámým lidem**
- Při práci na počítači **neudávej žádná data ani informace**, které by mohly využít zloději a sexuální devianti, veškeré údaje měj zabezpečené
- **Pozor na seznamování s neznámými lidmi přes internet, na domluvenou schůzku** **nechoď nikdy sám** (sama), nechoď na odlehlé místo

Pro pocit bezpečí

/otázky a úkoly/

1. **Přiřad'** z předchozího zápisu jednotlivým opatřením čísla postupně
2. Potom si **jednotlivé okruhy pozorně pročti a jednotlivé body seřad'** podle toho, jakou jim přiřadíš důležitost.
 - Čísla 1,2,3... budou znamenat nejvyšší důležitost.
 - Body zkracuj podle tučně vytištěných výrazů! Př: na 1. místo dávám bod č. 8, zápis je
1. 8.
 - **Při večerních návratech:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- **Na schůzce:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- **Na výletě:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- **Doma**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sebepojetí

Při utváření osobnosti sledujeme vzájemné působení vrozených **biologických činitelů a životních zkušeností, které získáváme vlivem prostředí, v němž žijeme.** Od útlého věku rodiče i přátelé utvářejí náš pohled na sebe sama, začínáme si uvědomovat, **kdo jsme a jaké jsou naše možnosti.** Formuje se naše **sebepojetí.**

V rámci sebepojetí rozlišujeme tři složky: sebezpoznávání, sebehodnocení a seberealizaci.

- **Sebezpoznávání** – při poznávání vlastního těla hodnotíme svůj vzhled, svou obratnost, své zdraví
- **Sebehodnocení** – odhadujeme náš význam pro druhé lidi, naše schopnosti necháme posoudit jinými lidmi; jde o soubor hodnot, které máme, soubor rolí, které v životě zastáváme (syn, dcera, vnuk, žák,
- **Seberealizace** – jde o naše životní plány, vztah k naší původní rodině, cíle v práci i v osobním životě, zapojení do celospolečenského dění

Sebepojetí je souborem postojů člověka k sobě samému. Má složku poznávací, citově hodnotící a volní (seberealizaci – vůli dokázat to, co chci). Zahrnuje otázky: Kým se mohu stát, kým se chci stát, jaké jsou moje možnosti, co jsem udělal a co ještě mohu udělat.

Když poznáte sami sebe, můžete být k sobě upřímní. Můžete se rozhodovat tak, jak je to pro vás správné. Můžete si dělat plány na dnešek, na zítřek, na celý život tak, aby to vyhovovalo právě vám. Nezapomínejte však, že tu nejste sami. Volte pro sebe taková řešení, abyste neomezovali šance druhých.

V životě si volte vždy vyšší cíle a nepodceňujte svoje schopnosti. Je potřeba si své schopnosti a dovednosti uvědomit a umět je v životě správně využít!

Sebepojetí:

/otázky a úkoly/

Doplň text:

- Od útlého věku rodiče a přátelé utvářejí náš pohled na sebe sama, začínáme si uvědomovat,

- Formuje se naše

- V rámci sebepojetí rozlišujeme tři složky:

- **Sebezpoznávání** – při poznávání vlastního těla hodnotíme

Sebehodnocení – odhadujeme náš význam, naše schopnosti necháme posoudit; jde o soubor hodnot, které, soubor rolí, které

Seberealizace – jde o naše životní, vztah k naší původní, cíle v

Odpověz na otázky:

1. Jaké otázky zahrnuje sebepojetí?

.....
.....

2. Zamysli se a napiš životní role, které jsi doposud v životě hrál nebo hraješ

.....
.....
.....

Datum:

Bud' fit – Zdravotně orientovaná zdatnost

- Součástí zdravého životního stylu je **pravidelný pohyb**, který vede ke zvyšování tělesné i duševní zdatnosti
- **Zdravotně orientovaná zdatnost má působit preventivně na naše zdraví** a má brát v úvahu naše individuální možnosti (věk, zdravotní stav, typ zaměstnání)

Do zdravotně orientované zdatnosti se řadí:

1. **Aerobní zdatnost** - způsobilost přijímat, přenášet a využívat kyslík. Hlavní efekt se projeví ve svalové hmotě, odstraňování tuků, změnách dýchání, činnosti srdce, krevního oběhu (aerobic, plavání, běh, jízda na kole).
2. **Svalová zdatnost**
 - zahrnuje svalovou sílu (výkon svalu pro zvednutí břemene - kliky, šplh)
 - svalovou vytrvalost (výkon svalu potřebný pro výdrž – aerobic, tanec, běh, bruslení)
 - kloubní pohyblivost, rozsah pohybu, ohebnost- tanec, gymnastika
 - koordinaci pohybů, rovnováhu atd.

Svalová zdatnost nám umožní zachovat správné držení těla, nosit předměty, zlepšit výkon ve hrách a ve sportu.

3. **Složení těla** – poměr podkožního tuku a ostatní tělesné hmoty (norma podílu tuků u žen je 15 – 18%, u mužů je 9 – 12%)

Ke sledování vlastního výkonnostního růstu můžeme využít testů tělesné zdatnosti, které sledují:

- Vytrvalostní schopnosti (běh na 12 minut, plavecký test, jízda na kole)
- Sílu břišního svalstva (z lehu sed opakovaně přednožování v lehu)
- Sílu dolních končetin (kliky, skok do dálky z místa)
- Pohyblivost, rychlost, obratnost

Bud' fit – zdravotně orientovaná zdatnost

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1. K čemu vede pravidelný pohyb?

.....
.....

2. Co má brát v úvahu zdravotně orientovaná zdatnost?

.....
.....

3. Které sportovní činnosti zajišťují aerobní zdatnost?

.....
.....

4. Vyhledej, které činnosti podporují svalovou zdatnost?

.....
.....

5. Co nám svalová zdatnost umožňuje?.....

Napiš, které sportovní činnosti provozuješ v současné době

.....
.....
.....

U jednotlivých činností uveď, kterou část zdravotně orientované zdatnosti si takto posiluješ

.....
.....
.....

Datum:

Co udělat pro zlepšení své kondice

Učte se **rozpoznávat množství a charakter zátěže**, která prospívá vašemu zdraví a rozvoji zdatnosti. Mezi rekreační druhy pohybu patří formy rytmické gymnastiky, sportovní hry, atletika, turistika nebo pohyb v přírodě.

- **Aerobní gymnastika** - je formou kondičního cvičení při hudbě. Je zaměřena na rozvoj oběhové soustavy, na zvýšení aerobní kapacity organismu a dosažení vyšší vytrvalosti a výkonnosti. Kladně působí na pohybové ústrojí a psychiku. Správnou míru zatížení zjišťujeme měřením tepové frekvence.
- **Strečink**- jde o speciální způsob protahování svalů (svaly mají přirozenou tendenci ke zkracování), čímž je omezován rozsah pohybu. Úkolem je protáhnout svaly, snížit svalové napětí a udržet svaly v pružnosti. Strečink přispívá ke správnému držení těla a nalezení tělesné a duševní rovnováhy.

- **Sport pro všechny** – je pohybová činnost ve volném čase. Hlavním smyslem je zábava, družnost, zvýšení a udržení tělesné i duševní svěžesti. Sport přináší možnost seberealizace a sebepoznání, upevňuje partnerské a rodinné vztahy při společném trávení volného času.
- **Relaxace (odpočinek)** - nám pomáhá překonat stres a únavu a celkové přetížení organismu. K moderním metodám patří např. **autogenní trénink**. Cílem je dosáhnout maximálního **tělesného i duševního uvolnění**. Je vhodný pro vnitřní zklidnění a posílení. Návčik se provádí ve skupině, cvičitel (terapeut) zadává přesné instrukce, jeho hlas by měl být příjemný a klidný. K úspěšnému vyvolání tělesných představ či pocitů (např. pocitu tepla v celém těle, v končetinách, pocitu pravidelného dechu atd.) může napomáhat hudba. Autogenní trénink je možno zakoupit na audiodiscích k poslechu pro domácí relaxaci.

Co udělat pro zlepšení své kondice

/otázky a úkoly/

Doplň text:

- **Aerobní gymnastika** je formou; Je zaměřena na:

.....

- Kladně působí na

.....

- **Strečink** – jde o speciální způsob Úkolem je

.....

- Strečink přispívá ke

.....

- **Sport pro všechny** je

.....

- Hlavním smyslem je

.....

- Sport přináší možnost a, upevňuje

.....

Relaxace (odpočinek) – nám pomáhá

.....

K moderním metodám patří, jehož cílem je

.....

.....

Stručně popiš, jak probíhá autogenní trénink

.....

.....

.....

Datum:

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 ze svého okolí.

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

- **Cholerik** – má sklon k výbušným citovým reakcím, které však netrvalí dlouho. Těžko se ovládá. Jestliže je zaujat určitou činností, nedá se rušit vedlejšími vlivy. Nesnáší omezování, je vznětlivý. Rychle mluví, je neklidný, silný, nevyrovnaný.
- **Flegmatik** – má sklon k citové vyváženosti, někdy přecházející ve lhostejnost. Řeč i pracovní činnost jsou pomalé. Bývá samostatný, klidný, pokud se zabere do práce, velmi houževnatý, silný, vyrovnaný, pomalý.
- **Sangvinik** – citové vzrušení povrchní, bez dlouhodobých následků. Dobře se orientuje a přizpůsobuje svému okolí. Snadno zvládne úkoly, překonává překážky. Rychle se soustředí na jakoukoliv činnost. Je aktivní, zvládne i více činností najednou. Je silný, vyrovnaný, rychlý, společenský, má hodně přátel.
- **Melancholik** – vyznačuje se silnými, hlubokými city, laděnými ke smutku a sklíčenosti. Plachý, samotářský, citlivý. Dá se snadno vyrušit, rychle se unaví, vyčerpá. Vyžaduje laskavé, přátelské zacházení, potřebuje posilovat sebedůvěru. V práci je pečlivý.

Většina z nás nepředstavuje jednostranný typ temperamentu.

Kromě popsaných vlastností, které charakterizují temperament, si na svět přinášíme svou otevřenost či uzavřenost vůči svému okolí.

- **Extrovert** – snadno navazuje vztahy s ostatními, bývá družný, společenský, těžko snáší samotu.
- **Introvert** – vztahy s okolím navazuje obtížně, je hloubavý, samota mu nevádí, vyhledává ji.

Jestliže zkombinujeme toto rozdělení s dalším hlediskem, které rozlišuje tzv.

- **Labilitu** – nevyrovnanost, náchylnost k úzkosti
- **Stabilitu** – vyrovnanost, snášení psychické zátěže,

dostaneme **osobnostní kříž**, do něhož můžeme umisťovat jednotlivé vlastnosti osobnosti.

Temperament

/otázky a úkoly/

Doplň věty:

Temperament je soubor vztahujících se k projevům, které jsou pro určitého člověka

Temperament vyjadřuje stav, v jehož důsledku člověk reaguje na

Třídění temperamentů a jejich pochází už ze

Odpověz na otázky:

1. Vyjmenuj čtyři typy temperamentu:

.....
.....

2. Který typ má sklon k výbušným citovým reakcím, těžko se ovládá je neklidný, silný a nevyrovnaný?

.....

3. Uveď stručně typické vlastnosti

Flegmatika:

.....

Sangvinika:

.....

Melancholika:

.....

6. Jak označujeme člověka, který je společenský a těžko snáší samotu?

.....

4. Kterému člověku naopak samota nevádí a vyhledává ji?

.....

5. Označ jiným slovem labilitu:

.....

6. Označ jiným slovem stabilitu:

.....

Vyber, který typ temperamentu člověka by byl vhodný pro tato povolání:

| | |
|-------------------|--|
| Prodavačka | |
| Vědec | |
| Učitel | |
| Úřednice na poště | |
| Lékař operatér | |
| Zdravotní sestra | |

| | |
|-----------------------|--|
| Kuchař | |
| Umělec –sochař | |
| Malíř | |
| Řidič autobusu | |
| Pilot velkého letadla | |

Datum:

Asertivita

Jednou z cest, jak zlepšit kvalitu života, je **naučit se asertivitě**.

Tento typ komunikace **zlepšuje vztahy mezi lidmi** a může tak ovlivnit psychickou pohodu v rodinném soužití.

Jestliže se chceme naučit uspokojivě řešit životní situace, **měli bychom se vyhnout chování agresivnímu, pasivnímu a manipulativnímu**.

- **Pasivní člověk** ustupuje ostatním, je nejistý, stále se omlouvá, vyhýbá se výměně názorů. Vztek si vybíjí na někom slabším. Chybí mu sebejistota v projevu, nedokáže se prosadit.
- **Agresivní člověk** je stále připraven k útoku. Zraňuje a ponižuje druhé, všechno ví nejlíp, neumí přiznat vlastní chyby. Prosazuje se na úkor ostatních.
- **Manipulativní člověk** se snaží dosáhnout toho, co chce, oklikou. Odvolává se na názory druhých, snaží se přimět jiné, aby se chovali tak, jak chce on. K manipulaci často používá pláč, křik, výčitky, sliby, lichotky aj.
- **Asertivní člověk** přebírá plnou odpovědnost za své chování. Ví, co chce dělat a jak to bude dělat. Je aktivní, vyhýbá se agresii a manipulaci. Přímě říká, co cítí, umí naslouchat, přiznat chybu, přistoupit na dohodu, spolupracovat

Asertivní chování nás učí:

- Snášet bez stresu složité situace ve vztazích
- Jasně vyjadřovat své pocity
- Říkat ano nebo ne v souladu s tím, co opravdu chceme
- Požádat o to, co potřebujeme
- Přijmout odmítnutí bez pocitu urážky; Přijmout kritiku bez pocitu vzdoru
- Umět zhodnotit situaci; Umět pochválit a přijmout pochvalu
- Prosadit své oprávněné požadavky; Citlivě naslouchat druhému
- Uzavírat rozumné dohody; Spolupracovat s ostatními

Asertivita
/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1. K čemu slouží asertivita?
2. Jakým třem typům chování bychom se měli vyhnout?
.....
3. Pro který typ chování člověka je typické, že se nedokáže prosadit, stále se omlouvá a vztek si vybíjí na někom slabším?
4. Který typ chování člověka neumí přiznat vlastní chybu, zraňuje a ponižuje druhé, všechno ví nejlíp?
.....
5. Co často používá k manipulaci člověk manipulativní?
.....
.....
6. Pro které chování je typické, že říká, co cítí, umí naslouchat, přiznat chybu, spolupracovat?
.....

Pozorně si přečti odstavec „ Asertivní chování nás učí „ a pod sebe stručně vypiš ty body, které v běžné komunikaci nezvládáš:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum:

Kultura osobního projevu

Všude tam, kde se lidé setkávají, dochází k vzájemnému sdělování informací. Při vzájemné komunikaci odhalujeme, jak se cítíme, jaký je náš vztah k člověku, s nímž komunikujeme. Při vzájemné komunikaci také dáváme najevo, jak si představujeme další vzájemný vztah, odhalujeme i vlastní sebepojetí (za koho se považujeme).

K zásadám kulturní komunikace patří:

- **Takt**
- **Ohleduplnost**
- **Úcta k lidem**
- **Estetičnost**

Taktní jednání znamená, že bychom měli jednat tak, jak bychom si přáli, aby za stejné situace bylo jednáno s námi. Chybu vytýkáme pouze mezi čtyřma očima, naopak chválíme veřejně.

Ohleduplnost má být přirozenou vlastností kulturního člověka. Ohleduplný člověk je tolerantní, avšak neslevuje z určitých zásad. Je kritičtější k sobě než k ostatním, nesnaží se dosáhnout výhod na úkor druhých. **Úcta k lidem** je vyjádření toho, že si člověka vážíme. V každém člověku je něco, za co si ho můžeme vážít, co bychom se od něho mohli naučit. Bojujeme proti vandalům, proti rušení pořádku, proti lidské lhostejnosti.

Estetičnost hraje roli při vytváření prvního dojmu o člověku. Člověk se zanedbaným zevnějškem a nechutnými zvyky nemůže očekávat, že bude vítaným společníkem. Z estetického citění vyrůstá schopnost posuzovat věci – **vkus**. Vkus je součástí smyslu pro krásno. **Vkusné** by mělo být i naše vystupování.

Kultura osobního projevu

/otázky a úkoly/

Doplň text:

Všude tam, kde se lidé setkávají, dochází ke

.....

Při vzájemné komunikaci odhalujeme,

.....

Při vzájemné komunikaci také dáváme najevo, jak

.....

Odpověz na otázky:

1. Co patří k zásadám kulturní komunikace?

.....

2. Jak vytýkáme chybu při taktním jednání?

.....

3. Jak se má chovat ohleduplný člověk (vyber tři zásady, které jsou podle tebe nejdůležitější)

.....

4. Úcta k lidem je vyjádřením čeho?

.....

5. Při čem hraje roli estetičnost?

.....

6. Jak se nazývá schopnost posuzovat věci?

.....

7. Co je součástí smyslu pro krásno?

8. Jaké by mělo být naše vystupování?

.....

Konflikt, řešení konfliktu

Konflikt znamená **rozpor, neshodu, nedorozumění, spor, rozdílné názory, problém**

Bývá spojen s nepříjemnými prožitky, jako jsou rozčilení, úzkost, strach, pocity viny, křivdy, zlost, agrese.

Spory, nedorozumění jsou součástí života. Některým konfliktům, se nelze vyhnout, protože příčinou je rozdílný názor na určitou skutečnost.

Existují tři základní typy chování při konfliktu:

- **Popření existence konfliktu** ve snaze vyhnout se mu. Účastníci jsou rozzlobeni, vědí o problému, ale **nic neřeší**. Pokud druhému jasně nesdělíme, co nám na jeho chování vadí, bude se zřejmě chovat stejně nevhodně i nadále.
- Jedna osoba útočí na druhou (fyzicky i slovně). **Účastníci sporu si nechtějí naslouchat**, nezajímá je, co si myslí druzí. **Cílem je zvítězit, druhého porazit**.
- **Účastníci se snaží hovořit o problému**, aniž by se navzájem obviňovali nebo napadali. **Hledají způsoby, jak spor řešit**, volí ten způsob, který všem nejlépe vyhovuje.

Správné řešení konfliktu by mělo:

- Být **uskutečnitelné**
- **Zamezit dalšímu pokračování** sporu, dalším nedorozuměním
- Být **přijatelné** pro všechny účastníky sporu
- Být pro obě strany **poučením** pro příští jednání

Konflikt a jeho řešení

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1. Co znamená slovo **konflikt**?

.....

2. S jakými **nepříjemnými prožitky** bývá konflikt spojen?

.....

3. Popiš stručně **tři základní typy chování** při konfliktu (pomohou ti tučně vtištěné pojmy):

.....

.....

Doplň text:

Správné řešení konfliktu by mělo:

- Být
- Zamezit dalšímu
- Být přijatelné
- Být pro obě strany

Komunikace mezi lidmi

Komunikovat znamená **dorozumívat se**, být ve spojení, sdělovat si vzájemně určité informace.

K tomu, abychom dokázali žít ve společnosti, uměli jednat s lidmi, **musíme**:

- Dobře znát sebe sama
- Umět poznávat druhé lidi
- Zvládnout základní principy komunikace

Komunikaci dělíme na:

- **Verbální** = prostřednictvím slov (řeč, psaní)
- **Neverbální** = beze slov

K prostředkům neverbální komunikace patří:

- Vzájemná blízkost či oddálení osob – každý máme kolem sebe pomyslně vytyčený osobní prostor, do něj si pouštíme jen nejbližší lidi; od cizího člověka se automaticky oddálíme
- Tělesný kontakt – např. podání ruky, polibek
- Postoj těla při komunikaci – např. lidé stojící čelem k sobě komunikují vstřícně
- Pohyby rukou, gestikulace
- Kývání hlavy - souhlas, nesouhlas, postoj k věci
- Obličej a jeho mimika – pousmání, úšklebek, pohled očí aj. **Pro úspěšnou komunikaci je potřebný pohled z očí do očí!**
- Vzhled a upravenost – ukazuje na důležitost setkání (přátelské setkání, pracovní schůzka aj.) **Vždy vhodné oblečení!**

Obsah každého dorozumívání mezi lidmi je tvořen:

- Neverbálním, případně verbálním obsahem
- Situací, okolnostmi, za jakých rozhovor probíhá
- Tím, jak se přítomní cítí

Komunikace mezi lidmi je základem společenského chování!

Komunikace mezi lidmi

/otázky a úkoly/

Doplň věty:

Komunikovat znamená

.....
.....

K tomu, abychom dokázali žít ve společnosti lidí, musíme

.....
.....
.....

Komunikaci dělíme na:..... a

K prostředkům neverbální komunikace patří:

- Vzájemná blízkost
-

- Tělesný
-
- Postoj
-
- Pohyby rukou,
- Kývání.....
- Obličej a jeho
-
-
- Vzhled a
-
-

Komunikace mezi lidmi je základem

Datum:

Společenské chování, společenská významnost

- **Společenské chování** neboli **etiketa je souhrn pravidel, norem, zvyklostí a „nepsaných zákonů“**, které určují obvyklé a přijatelné způsoby chování lidí ve společnosti.
- **Společenské zvyklosti se v průběhu času hodně změnily**. Co se dříve zdálo společensky neúnosné, stalo se nyní běžným (např. nemusíme čekat, až budeme představeni a můžeme se představit sami).
- V každé situaci, do které se dostáváme, bychom měli poznat, komu z přítomných patří více a komu méně projevů uctivosti, komu dáváme přednost my a kdo by měl dávat přednost nám.
- Společensky významnějším lidem prokazujeme úctu, zdravíme je první, přenecháme místo k sezení, snažíme se, aby měli ve srovnání s námi více výhod a pohodlí.

Společensky významnější je:

- Starší člověk vůči mladšímu
- Žena vůči muži
- Nadřízený vůči podřízenému
- Významná, známá, populární či zasloužilá osoba vůči méně známé

Ne vždy je rozhodnutí snadné a jednoznačné. Např. mladší žena – starší muž. V těchto a mnoha jiných případech hraje roli takt, ohleduplnost a zdvořilost.

Společenské chování, společenská významnost

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1. Jak můžeme společenské chování nazvat jedním slovem?

2. Co je etiketa?

.....
.....

3. Měnila se v průběhu času pravidla společenského chování?

4. Uveď příklad takové změny

.....
.....

5. Jsou si všichni lidé společensky rovni?

6. Co prokazujeme společensky významnějším lidem?

.....
.....

Doplň text:

Společensky významnější je:

- Starší vůči

- Žena vůči

- Nadřízený vůči

- Významná osobnost vůči

Uveď příklad, kdy není snadné rozhodnout o společenské významnosti

.....
.....

Pozdrav, zásady při pozdravu

Pozdrav je důležitou součástí prvního dojmu při setkání dvou lidí. Pozdravem vyjadřujeme svůj vztah k druhé osobě i současnou vlastní náladu. Způsob pozdravu se liší podle momentálních pocitů zdravícího, podle místa, času a podle toho, koho zdravíme.

Podle evropské tradice volíme následující **způsoby pozdravu:**

A) neverbální (beze slov):

- Úklon hlavy, trupu
- Smeknutí klobouku (ženy při pozdravu klobouk nesnímají)
- Podání ruky
- Zamávání či jiné gesto rukou
- Úsměv, mimika obličeje
- Polibek aj.

B) verbální (slovní):

- Dobrý den, dobré ráno, ...
- Na shledanou, sbohem
- Ahoj, nazdar, buď zdráv
- Čau, pápá
- Loučení v dopisech – s pozdravem, s přáním hezkého dne aj.

Zásadně platí, že první zdraví společensky méně významná osoba.

Neuděláme nikdy chybu, když pozdravíme jako první. V každém případě je naší povinností vždy na pozdrav odpovědět.

Hlavní zásady při pozdravu:

- Potkáme-li známého, zdravíme i celou společnost, v níž se nachází
- Jdeme-li s někým známým a on někoho pozdraví, zdravíme také
- Pokud potkáme známého a nejdeme sami, můžeme se zastavit jen tehdy, omluvíme-li se
- Ruku při pozdravu podává vždy první žena, starší člověk mladšímu
- Ruku podáváme bez rukavice, výjimku tvoří společenské rukavice nebo zimní rukavice
- Při líbání ruky muž jemně uchopí ruku za prsty a polibek spíše naznačí
- Nejdůvěrnějším způsobem pozdravu je polibek, většinou na tvář, na ústa se líbají nejbližší lidé

Pozdrav, zásady při pozdravu

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1. Co znamená **neverbální** způsob pozdravu?

.....

2. Uveď příklady neverbálního pozdravu:

.....

.....

3. Co znamená **verbální** způsob pozdravu?

.....

4. Uved' příklady:

.....
.....

5. Kdo zdraví jako první?

6. Můžeme pozdravit jako první?

7. Musíme na pozdrav odpovědět?

Doplň některé hlavní zásady při pozdravu:

- Potkáme-li známého, zdravíme i

.....

- Jdeme-li s někým známým a on někoho pozdraví,

.....

- Pokud potkáme známého a nejdeme sami

.....

- Ruku při pozdravu podává vždy první

.....

- Ruku podáváme bez rukavice, výjimku tvoří

.....

- Při líbání ruky muž

.....

- Na ústa se líbají

.....

.....

Představování

Jako první se představuje **společensky méně významná osoba osobě společensky významnější** (muž ženě, mladší staršímu, podřízený nadřízenému, ...)

Použijeme např. **fráze:** „*Dovolte, abych se představil, jmenuji se*“ nebo „*Mohu se představit? ...*“. Potom se představí i významnější osoba, nabídne ruku ke stisku a připojí **zdvořilostní formuli:** „*Těší mě*“, „*Ráda vás poznávám*“ či méně formální „*Dobrý den*“.

např.:

- „*Dovolte, abych se představil, jmenuji se Pavel Novák.*“
- „*Markéta Ježková, těší mě*“ (+ podává ruku)

Pokud dva lidi představuje **třetí osoba, představí společensky méně významnou osobu osobě významnější** (mladšího staršímu, muže ženě, podřízeného nadřízenému,...). Vhodné je dodat stručnou charakteristiku osoby (zaměstnání, koníčky,...)

např.:

- „*Paní doktorko, dovolte, abych Vám představil svého kolegu, Pavla Nováka. Pavle, rád bych ti představil svoji advokátku paní doktorku Markétu Ježkovou.*“
- „*Pavel Novák, těší mě.*“
- „*Markéta Ježková, ráda Vás poznávám.*“ (+ podává ruku)

Představujeme se ve stoje, s úsměvem a lehkou úklonou.

Představování, oslovování

/otázky a úkoly/

1. Kdo se představuje jako první?

.....

2. Jaké fráze při představování můžeme použít?

.....

.....

3. Jaké zdvořilostní formule dodáme?

.....

.....

4. Koho představuje třetí osoba jako první?

.....

5. Uveď příklad představování:

.....
.....
.....
.....

Datum:

Představování

Jako první se představuje **společensky méně významná osoba osobě společensky významnější** (muž ženě, mladší staršímu, podřízený nadřízenému, ...)

Použijeme např. **fráze:** „Dovolte, abych se představil, jmenuji se“ nebo „Mohu se představit?...“. Potom se představí i významnější osoba, nabídne ruku ke stisku a připojí **zdvořilostní formuli:** „Těší mě“, „Ráda vás poznávám“ či méně formální „Dobrý den“.

např.:

- „Dovolte, abych se představil, jmenuji se Pavel Novák.“
- „Markéta Ježková, těší mě“ (+ podává ruku)

Pokud dva lidi představuje **třetí osoba, představí společensky méně významnou osobu osobě významnější** (mladšího staršímu, muže ženě, podřízeného nadřízenému,...). Vhodné je dodat stručnou charakteristiku osoby (zaměstnání, koníčky,...)

např.:

- „Paní doktorko, dovolte, abych Vám představil svého kolegu, Pavla Nováka. Pavle, rád bych ti představil svoji advokátku paní doktorku Markétu Ježkovou“.
- „Pavel Novák, těší mě.“
- „Markéta Ježková, ráda Vás poznávám.“ (+ podává ruku)

Představujeme se ve stoje, s úsměvem a lehkou úklonou.

Představování, oslovování

/otázky a úkoly/

1. Kdo se představuje jako první?

.....

2. Jaké fráze při představování můžeme použít?

.....

3. Jaké zdvořilostní formule dodáme?

.....

.....

4. Koho představuje třetí osoba jako první?

.....

5. Uveď příklad představování:

.....

.....

.....

.....

Datum:

Oslovování, tykání, vykání

Tykání, vykání

- tykání nabízí vždy společensky významnější osoba (žena, starší, nadřízený, ...)
- nabídku tykání neodmítáme

Oslovování

- oslovujeme tak, jak si to dotyčný přeje
- při tykání oslovujeme křestním jménem
- při vykání oslovujeme nejdůležitějším titulem (Ing. - pane inženýre,...), nejvýznamnější funkcí (paní ředitelko,...) nebo příjmením (pane Novotný,...)
- všechny dospělé ženy oslovujeme paní, i když nejsou vdané

Datum:

Oslovování, tykání, vykání

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1. Kdo nabízí tykání?

.....

2. Jak oslovujeme při tykání?

.....

3. Jak oslovujeme při vykání?

.....

.....

.....

4. Jak oslovujeme dospělou ženu, i když není vdaná

.....

Chování v kulturních zařízeních

vcházení do budovy:

- dáváme přednost všem, kteří ze dveří vycházejí, pak teprve vcházíme
- společensky méně významný (muž,...) otevře a podrží dveře společensky významnější osobě (ženě...)
- muž při příchodu do místnosti smeká pokrývku hlavy (žena nemusí)

kino, divadlo, koncert

- do řady vchází první muž, jde čelem k divákům, každému z nich poděkuje, za ním vchází žena
- žena by měla sedět po pravici muže (pokud to není na okraji řady)
- přicházíme včas a máme vypnutý telefon a při představení nerušíme ostatní
- muž obstará šatnu, pomůže ženě

Chování v kulturních zařízeních

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1. Kdo má přednost, ti kteří do budovy vcházejí nebo ti, co vycházejí ven?

.....

2. Jak se chová muž k ženě, když oba vchází do budovy?

.....

3. Kdo musí smeknout pokrývku hlavy, při příchodu do místnosti?

.....

4. Kdo vchází první do řady v kině, divadle, atd.?

.....

5. Při vcházení do řady jdeme čelem nebo zády k divákům?

.....

Etiketa – chůze, dopravní prostředky

chůze:

- po chodníku chodíme vpravo
- žena jde po pravici muže
- do schodů jde první žena, ze schodů jde první muž (aby jí poskytl oporu)
- muž nese zavazadla; pokud prší, muž nese deštník

dopravní prostředky:

městská doprava (tramvaj):

- dáme přednost vystupujícím, pak teprve nastupujeme
- první nastupují společensky významnější osoby, pomůžeme maminkám s kočárkem
- pustíme sednout starší, matky s malým dítětem

vlak:

- při vstupu do kupé pozdravíme a zeptáme se, jestli si můžeme přisednout
- muž (i cizí) pomůže ženě se zvedáním zavazadla.
- pokud používáme mobil či notebook, nerušíme ostatní, používáme sluchátka
- pokud chceme otevřít či zavřít okno, rozsvítit, atd., zeptáme se spolucestujících

auto:

- nejčestnější místo v autě je vpravo vzadu
- muž přistoupí k pravým dveřím, otevře je, nechá nastoupit ženu, zavře dveře, pak se teprve posadí

Etiketa – dopravní prostředky

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1. Po jaké straně jde žena vedle muže při chůzi?

.....

2. Kdo jde první do schodů, kdo ze schodů (žena x muž)?

.....

3. Při vstupu do dopravního prostředku mají přednost nastupující nebo vystupující?

.....

4. Koho pustíme sednout v dopravních prostředcích a komu pomáháme s nastupováním?

.....

5. Jak se chováme, když vstoupíme do kupé ve vlaku?

.....

6. Jak se chová muž, když chce žena zvedat zavazadlo?

.....

7. Co uděláme, když chceme otevřít či zavřít okno, rozsvítit?

.....

8. Které místo v autě je nejčestnější?

.....

Datum:

Návštěvy

uvítání:

- na návštěvu chodíme včas nebo o deset minut později
- hostitelé by měli vhodně oblečení a upraveni
- vítá hostitelka, podává ruku, pozve dál, vyzve k odložení svrchních oděvů
- muž (host) předává hostitelce kytici (bez papíru), žena hostiteli dárek
- hostitelka dá květiny do vázy a postaví ji na viditelné místo
- jako první usedá hostitelka, pak návštěva (hostitelka vyzve návštěvu, aby se posadila)

obsluha:

- hostitelka nabídne občerstvení, nejdříve je obsloužen hlavní host

ukončení návštěvy:

- Návštěvu ukončuje host. Měl by sám odhadnout, kdy je vhodné odejít a rozloučit se, aby hostitele příliš nezdržoval.
- Nejprve se rozloučí hostitelka se ženou, pak muži.

Návštěvy

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1. Jak chodíme na návštěvu (čas, upravenost)?

.....

2. Kdo vítá návštěvu?

.....

3. Kdo první usedá?

.....

4. Kdo je první obsloužen (při podávání občerstvení)?

.....

5. Kdo ukončuje návštěvu? Proč?

.....

Datum:

Zásady kulturního stolování

- jako první ke stolu usedá hostitel nebo nejmávanější osoba, která sedí čelem do místnosti (zády ke zdi)
- hostitelka nejprve obslouží nejmávanější osobu, až nakonec sebe
- první začíná jíst nejmávanější osoba
- je-li na stole více příborů (na více chodů), odebíráme je vnějšku směrem k talíři, nad talířem je příbor na moučník, vlevo leží talířek na pečivo
- sedíme zpřímá, o stůl se opíráme pouze zápěstím, ne lokty
- do polévky nefoukáme, nesrkáme, nemlaskáme, nemluvíme s plnými ústy a o nevhodných tématech
- před pitím používáme ubrousek
- počkáme, až všichni dojedí
- od stolu vstává jako první nejmávanější osoba

Zásady kulturního stolování

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

Kdo první usedá ke stolu a sedí čelem do místnosti?

.....

Koho hostitelka obslouží první? Kdy obslouží sebe?

.....

Kdo začíná jíst první?

.....

Na co čekáme, než vstaneme od stolu? Kdo první vstává od stolu?

.....

Datum:

V restauraci

- do restaurace vchází první muž (bezpečnost)
- žena se posadí zády ke zdi (čelem do místnosti), větší kabelku nedává na stůl, ale na židli nebo na zem
- látkový ubrousek položíme na klín, papírový vlevo vedle talíře
- jídlo si objednávají hosté podle společenské významnosti, hostitel jako poslední
- překřížený příbor = signál, že jsme ještě nedojedli
- spadlé předměty či jídlo ze země nesbíráme, požádáme číšníka o pomoc
- po skončení jídla příbor odložíme směrem doprava, papírový ubrousek odložíme na talíř, látkový ubrousek složíme a položíme na stůl
- oznámíme číšníkovi, že zaplatíme
- účet obvykle platí muž, číšníkovi dáme spropitné (asi 10 % z celkové sumy)

- z restaurace vychází první žena

V restauraci
/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1. Kdo vchází první do restaurace?

.....

2. Na jaké místo se posadí žena?

.....

3. Kam dáme látkový ubrousek, kam papírový?

.....

4. Kdo si první objednává jídlo?

.....

5. Co je signálem, že jsme ještě nedojeli?

.....

6. Co uděláme, když dojíme jídlo?

.....

.....

.....

7. Kdo platí účet? Kdo první vychází z restaurace?

.....

Datum:

Ústní hygiena

Zubní plak

- měkká vrstva, která se usazuje na zubech
- vzniká ze zbytků potravy, především sladkých jídel a nápojů
- mění se na zubní kámen, způsobuje zubní kaz a zánět dásní (paradentózu)

Prevence zubního kazu a nemocí dásní

- pravidelné a správné čištění zubů – min. 2 x denně (odstranění zubního plaku)
- omezit sladké pokrmy a nápoje (např. coca-cola)
- dostatečný příjem vápníku a minerálů (mléko, syrové ovoce a zelenina)
- preventivní prohlídky u zubního lékaře min. 2x ročně, případně návštěva dentálního hygienisty

Pomůcky ústní hygieny

- zubní kartáček (měkké, husté štětiny)
- zubní nit, mezizubní kartáčky (čištění mezizubních prostor)
- jednosvazkový kartáček (čištění těžko dostupných částí zubů)
- zubní pasta (nemusí být drahá, měla by obsahovat fluoridy)

Správná technika čištění zubů

- čistit zuby kartáčkem **směrem od dásně k zubu** (ne vodorovně)!
- vyčistit zuby ze všech stran - i **mezizubní prostory**

Ústní hygiena

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1. Co je to zubní plak? Z čeho vzniká?

.....
.....

2. Jaké nemoci způsobuje zubní plak?

.....

3. Jaké jsou zásady prevence zubního kazu a nemocí dásní

.....
.....
.....
.....

4. Jaký by měl být zubní kartáček?

.....

5. Vyjmenuj další pomůcky ústní hygieny

.....

6. Jak si máme čistit zuby? Jakým směrem?

.....
.....

Správné držení těla

- je základem hezké postavy a chůze
- prevence poruch páteře, kloubů a artrózy

Správné držení těla vestoje a při chůzi

- špičky nohou mírně od sebe
- stáhneme břišní a hýžd'ové svaly
- ramena tlačíme dozadu a dolů, lopatky tlačíme k sobě (= vypjatý hrudník)
- bradu tlačíme dozadu

Správné držení těla vsedě

- kyčle máme ve stejné výšce jako kolena nebo mírně výš
- stáhneme hýžd'ové a břišní svaly
- vyrovnáme páteř
- lopatky držíme u sebe

Zvedání břemene

- břemeno zvedáme ze dřepu nebo z kleku, ne z předklonu

Nošení břemene

- váha by měla být rovnoměrně rozložená na obě části těla
- v dospívání je vhodnější batoh než taška přes rameno

Poruchy držení těla:

- kulatá záda (ochabnutí mezilopatkových svalů = odstávající lopatky, zkrácené prsní svaly)
- nadměrné prohnutí v bedrech (ochabnutí břišních svalů)
- skolióza (vychýlení páteře do strany)

Prevence:

- **pravidelné cvičení na zádové a břišní svaly, plavání, sport**
- využít čas v období dospívání, **po zastavení růstu kostí (cca po 17 roce) již tvar páteře prakticky nelze ovlivnit**
- nosit vhodnou obuv a zavazadlo

Správné držení těla

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1. Proč je důležité správné držení těla?

.....

2. Popiš správné držení těla vestoje a při chůzi.

.....

.....

.....

.....

3. Popiš správné držení těla vsedě.

.....

.....

.....

4. Jaká jsou pravidla pro zvedání a nošení břemene?

.....

5. Jaké jsou poruchy držení těla?

.....

6. Jaká je prevence poruch držení těla?

.....

.....

.....

Datum:

Správné držení těla – vhodná obuv

- zdravá chodidla ovlivňují správné držení těla a styl chůze
- ke zdraví chodidel přispívá správný výběr obuvi

Na delší vycházky NEJSOU VHODNÉ:

- boty na vysokém podpatku (vyšším než 4 cm)
- boty bez podpatku (tenisky, balerínky, žabky,...)

Nevhodná obuv způsobuje:

- oslabování svalů, pokles klenby nohy = ploché nohy (bolest chodidel)
- bolest kolenou, kyčlí a páteře
- špatné držení těla
- křečové žíly

VHODNÁ OBUV pro celodenní nošení:

- výška podpatku kolem 3 cm
- podrážka – poddajná (ne příliš měkká ani příliš tvrdá)

prevence plochých nohou a jiných vad:

- vhodná obuv
- ortopedické vložky do bot (speciálně vytvarované - podpora klenby)
- pravidelné cvičení celého těla, speciální cvičení na chodidla
- při problémech navštívit odborníka – ortopeda, fyzioterapeuta

Správné držení těla – vhodná obuv

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1. Proč je důležitá správná obuv?

.....

.....

2. Jaký typ obuvi není vhodný pro dlouhé vycházky?

.....

.....

3. Co způsobuje nevhodná obuv?

.....

.....

4. Jaká obuv je vhodná pro celodenní nošení?

.....

.....

5. Co je prevencí plochých nohou a jiných vad?

.....

.....

.....

.....

Sexualizace v médiích

- Sexualizace = Člověk je v médiích (internet, časopisy, reklamy,...) zobrazován tak, že jeho hodnota závisí pouze na jeho vzhledu, sexuální přitažlivosti.
- Sexualizace manipuluje s lidmi a vnucuje falešná očekávání.

Lidské tělo v médiích

- V médiích jsou zobrazovány dokonalé osoby.
- Řada lidí se s těmito osobami porovnává, jsou pak nespokojení s vlastním tělem.

Co bychom si měli uvědomit:

- Modelky v časopisech jsou kromě líčení a plastických operací také počítačově upravené (=jsou falešné).
- Média vnucují jediný typ postavy jako ideál krásy. Ve skutečnosti se každému líbí jiný typ člověka.
- Měli bychom si vážit vlastního těla

Erotické scény v médiích

- Erotické scény z filmů jsou uměle vytvořené.
- Vyvolávají v člověku moc vysoká očekávání od sexu, což může způsobit pozdější nespokojenost v sexuálním životě.

Je však potřebné si uvědomit:

- Sexualita není nejdůležitější náplní partnerského vztahu.
- V reálném sexuálním životě není vždy vše tak dokonalé jako ve filmu.
- Neměli bychom věřit všemu, co se píše v časopisech a na internetu. Často se jedná o nepravdivé nebo zkreslené informace.

Sexualizace v médiích

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

Jak jsou lidé zobrazováni v médiích?

.....

Jsou tyto osoby vždy skutečné? Proč?

.....

.....

Jsou reálné erotické scény z filmů? Proč?

.....

.....

Jaký postoj bychom měli mít k informacím z médií?

.....

.....

Charakteristika muže a ženy

Vlastnosti jednotlivých lidí jsou rozdílné. Některé vlastnosti se však častěji vyskytují častěji u mužů či u žen.

žena

- řídí se více citem a intuicí
- citlivá, jemná, vnímavá
- má větší zájem o mezilidské vztahy
- má velkou schopnost vcítit se a pečovat o druhé (manžel, děti)
- citlivější na světlo, zvuky, tělesný dotyk
- pro ženu je důležité, když jí muž naslouchá, chápe její pocity a dokáže jí být oporou v těžkých situacích
- váží si toho, když se muž stará o rodinu
- žena potřebuje slyšet, že jí má muž rád

muž

- uvažuje více racionálně, prožívá situace s větším nadhledem
- více se zajímá o fakta
- je duševní oporou pro ženu
- chrání, brání svou ženu a rodinu
- považuje za povinnost rodinu materiálně zabezpečit
- muž je citlivější na uznání a ocenění ze strany partnerky
- pro muže je důležité, když žena dává najevo, že si ho váží, obdivuje ho a oceňuje jeho snahu (v zaměstnání, starost o rodinu, zařizování,...) a důvěřuje mu
- pro řadu mužů je důležité zázemí, které žena doma vytváří (rodinná pohoda, péče o domácnost,...)

Muži a ženy se rozdílnými vlastnostmi navzájem doplňují a vytvářejí tak vhodné prostředí pro výchovu dětí. Aby je však odlišnost nerozdělovala, ale spojovala, je potřeba, aby se snažili druhého pochopit a byli k sobě ohleduplní.

Datum:

Charakteristika muže a ženy

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1. Jaké vlastnosti jsou charakteristické pro ženu?

.....
.....
.....
.....
.....

2. Co žena očekává od muže? Co je pro ni důležité?

.....
.....
.....

3. Jaké vlastnosti jsou charakteristické pro muže?

.....
.....
.....
.....
.....

4. Co muž očekává od ženy? Co je pro něho důležité?

.....
.....
.....

Komunikace citů, umění hádky

- ve vztazích je důležité naučit se vyjadřovat city pozitivní i negativní
- komunikace citů vede k předcházení konfliktů, lepší komunikaci, zlepšení vztahů

A) POZITIVNÍ CITY

- bychom měli vyjadřovat často (vyjádřit radost, pochválit druhého...)

B) NEGATIVNÍ CITY

- bychom měli umět usměrnit a vhodně vyjádřit (zlost, smutek,...)

FÁZE KONSTRUKTIVNÍ HÁDKY:**1) zvolit vhodný čas a místo****2) sdělit druhému, že si s ním chci promluvit****3) vyjádření negativních citů**

- vyjádření by mělo být stručné, jasné a klidné, bez přehnaných emocí
- neměli bychom druhého urážet
- mělo by obsahovat:
 - a) co cítím (Mrzí mě..., Vadí mi..., Zlobím se,... Jsem smutná/ý,...)
 - b) co mi vadí (když, ..., že...)
 - c) důvod (protože...)

např.:

| a | B | c |
|-----------------|---|---|
| Vadí mi, | když chodíš pozdě domů a nedáš o sobě vědět, | protože mám strach, jestli se ti něco nestalo. |
| Mrzí mě | když mi neříkáš pravdu, | protože ti potom nemůžu důvěřovat. |

4) zakončení (aby nám po hádce bylo lépe, než před ní)

- najít řešení, kompromis
- uznat i svou chybu
- najít na druhém něco dobrého

Komunikace citů, umění hádky

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1. Proč je důležité vyjadřovat city?

.....

2. Jaké fáze by měla mít konstruktivní hádka?

.....

.....

.....

.....

3. Jaké tři části by mělo obsahovat vyjádření negativních citů?

.....
.....
.....

4. Napiš příklad vyjádření negativních citů

.....
.....

Datum:

Asertivní komunikace, asertivní techniky

Asertivita

= způsob komunikace, při které člověk respektuje sebe i druhé

Asertivní člověk

- váží si sám sebe i druhých
- otevřeně vyjadřuje svoje pocity, názory (pozitivní i negativní) s úctou k druhému
- neponižuje druhé lidi, snaží se jim naslouchat, respektuje jejich názory
- nenechá se sebou manipulovat, dokáže být sám sebou
- dokáže přiznat vlastní chybu, aniž by se cítil méněcenný
- dokáže řešit konflikty přímo, otevřeně a s nadhledem
- pokud člověk přestává brát ohled na druhé, už se nejedná o asertivitu, ale o sobectví až agresivitu

Asertivní techniky

- slouží k obraně proti manipulaci a k prosazení pouze oprávněných požadavků
- nikdy je nevyužíváme k manipulaci
- je důležité zvážit, zda, v jaké situaci, a kterou techniku použít
- techniky se každý může naučit

Asertivní komunikace, asertivní techniky

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

Co je to asertivita?

.....

Jak se chová asertivní člověk?

.....
.....
.....
.....

K čemu slouží asertivní techniky?

.....
.....
.....

Co musíme při jejich použití zvážit?

.....

Je možné se techniky naučit?

.....

Datum:

Asertivní techniky

Asertivní „NE“

- technika odpovědi „NE“ na něco, co nechceme, bez pocitu viny
- např. prodavač mi nutí zboží, které nepotřebuji, spolužák si chce ode mě půjčit mobil,...
- **odpovíme jednoduchým „NE“, odmítnutí by mělo být jasné, klidné, zdvořilé ale rozhodné**
- cizím lidem nemusíme důvod vysvětlovat
- přátelům a rodině k odpovědi „NE“ přidáme stručné vysvětlení a omluvu, aby pochopili, že odmítáme nabídku či prosbu, ale ne je samotné

„Pokažená gramofonová deska“

- někteří lidé nás i po našem odmítnutí „NE“ stále k něčemu nutí (např. prodavač nás stále přemlouvá ke koupi zboží) nebo nereagují na náš oprávněný požadavek (spolužák mi nechce vrátit moji věc)
- neměli bychom se vzdát a ustoupit, pokud jsme si jisti, že něco opravdu nechceme nebo že jsme v právu
- nenecháme se vtáhnout do diskuse, ale **stále dokola opakujeme stručnou větu** vytrvale, klidně, bez emocí, přátelsky ale důsledně
- např. „Ne, děkuji, nemám zájem.“ „Ne, děkuji...“

Asertivní techniky

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1. Asertivní „NE“

V jakých situacích používáme tuto techniku?

.....
.....

Jakým způsobem bychom měli odmítnout?

.....

.....
Co bychom měli připojit, když odmítáme přátele nebo někoho z rodiny?
.....
.....

2. „Pokažená gramofonová deska“

V jakých situacích používáme tuto techniku?
.....
.....

Jakým způsobem reagujeme při této technice?
.....
.....

Datum:

Asertivní techniky

Technika „otevřených dveří“

- používá se při kritice nebo obvinění, o nichž jsme přesvědčeni, že nejsou oprávněné
- ignorujeme kritiku, nejsme agresivní, nezačneme se obhajovat, kritik tak nedosáhne svého záměru
- bez úzkosti a obrany kritikovi klidně přiznáme, že může mít pravdu, např. spolužák se nám posmívá, že máme nemoderní tričko.
- můžeme reagovat např. odpovědí: „Možná máš pravdu...“ „Může ti to tak připadat...“ „Mohlo by na tom být něco pravdy...“ „Někdo to tak může vidět...“

Negativní aserce

- učíme se souhlasit s oprávněnou kritikou a přiznat, že jsme udělali chybu
- redukuje zlost a agresivitu kritika
- můžu odpovědět: „Dobře, zkažil jsem to, ale proto ještě nemusím být špatným člověkem.“

Negativní dotazování

- používá se v rodině, přátelství a partnerských vztazích, kdy se chceme nad sebou zamyslet a své jednání napravit
- pokud nás někdo kritizuje, požádáme ho, aby vysvětlil, co tím konkrétně myslí, a zeptáme se, jestli má k nám ještě další výhrady
- nasloucháme kritice a klademe doplňující otázky „Smím vědět, proč si to myslíš?“... „Co ti ještě vadí?“...
- mluvíme klidně, nikdy nepoužíváme ironii, zamýšlíme se, co bychom mohli udělat lépe
- tímto způsobem si můžeme vyjasnit situaci, zlepšit vztahy, své chování a předejít větším problémům
- např. Rodiče mi rozzlobeně říkají, že jsem líný/á, že na mě není spolehnutí,...

Asertivní techniky

/otázky a úkoly/

Odpověz na otázky:

1. Technika „otevřených dveří“

V jakých situacích používáme tuto techniku?

.....

Jak se chováme ke kritikovi?

.....

2. Negativní aserce

V jakých situacích používáme tuto techniku?

.....

Jak působí tato technika na kritika?

.....

3. Negativní dotazování

V jakých situacích a vztazích používáme tuto techniku?

.....

Jak se chováme ke kritikovi?

.....

K čemu může tato technika přispět?

.....