

## Občanská výchova – 8. ročník

### Podmínky:

- výsledná známka bude tvořena známkou z písemek, ústního zkoušení (aktuality, minutky), aktivity, projektu, domácích úkolů, kompetenční známky a sešitu
- mou povinností je si vést sešit, v případě, že chybím, si musím dopsat učivo
- veškeré pracovní listy a materiály si lepím do sešitu
- sešit bude na konci pololetí zkontrolován a oznámkován
- v případě vyrušování či nekázně v hodině se stávám dobrovolníkem na zkoušení (i opakovaně)
- zapomínání sešitu/učebnice bude zohledněno v kompetenční známce

## A. Člověk jako osobnost

### Já jsem já

---

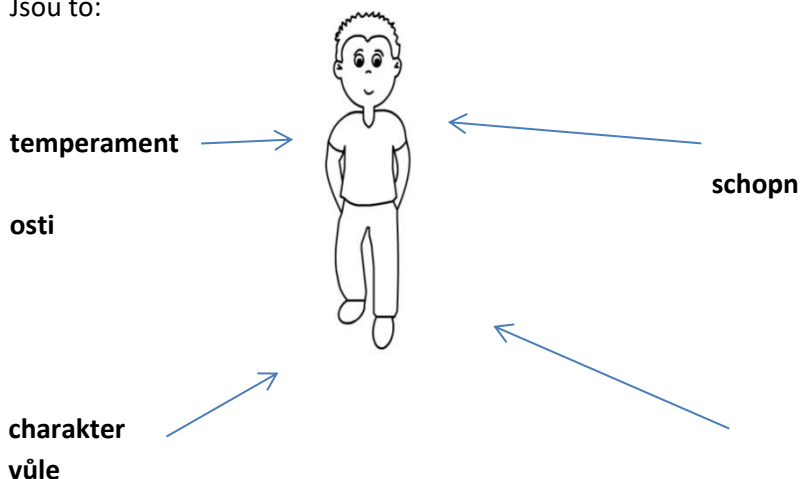
**Osobnost** = souhrn duševních a tělesných vlastností, které se projevují v chování a jednání

- je jedinečná, neopakovatelná a v průběhu života se vyvíjí

A) TĚLESNÉ VLASTNOSTI = týkají se vzhledu člověka (váha, výška, tvar obličeje, barva vlasů)

B) DUŠEVNÍ VLASTNOSTI = to, jak bude člověk v určitých situacích reagovat, jak se bude chovat

Jsou to:



#### 1. **TEMPERAMENT**

- slovo temperament pochází z latinského „*temperamentum*“, které znamená „správný poměr, správné mísení“
- souhrn převážně **vrozených rysů** osobnosti, které se projevují v tom, jakým způsobem reagujeme a chováme se v určitých situacích + i jak je prožíváme.
- dědíme ho po předcích
- nemůžeme jej zásadně pozměnit, můžeme se jej naučit kontrolovat a ovládat

Můžeme vymezit 4 základní typy temperamentu:

- **sangvinik**
- **flegmatik**
- **melancholik**
- **cholerik**

Viz. pracovní list

### Další členění temperamentu

#### A. Členění temperamentu podle vztahu k okolí

- podle toho, jak se člověk chová k ostatním lidem

**EXTROVERT** – člověk otevřený, společenský, rád a snadno navazuje nové kontakty, miluje rychlý a aktivní život, přízpůsobivý

**INTROVERT** – člověk uzavírající se do svého vnitřního světa, samotář, mlčenlivý, přemýšlivý, váhavý, má bohatou fantazii a představivost

#### B. Členění temperamentu podle psychické vyrovnanosti člověka

- na temperament můžeme nahlížet podle toho, zda je **psychicky vyrovnaný** neboli **stabilní**, anebo **psychicky nevyrovnaný** neboli **labilní**

**LABILITA** – nervová nestálost, nevyváženost, kolísavost, charakterizují ji náhlé, nepředvídatelné změny nálad

**STABILITA** – nervová stálost, schopnost udržet osobnost bez výkyvů při zátěži

Ve skutečnosti se nesetkáme s jednoznačnými typy temperamentu, naše chování je nejčastěji tvořeno kombinací různých vlastností. Vzájemné vazby mezi základními typy temperamentu (S, F, M, CH), introverzí a extroverzí i stabilitou a labilitou určitého člověka znázorňuje tzv. „**model osobnosti**“

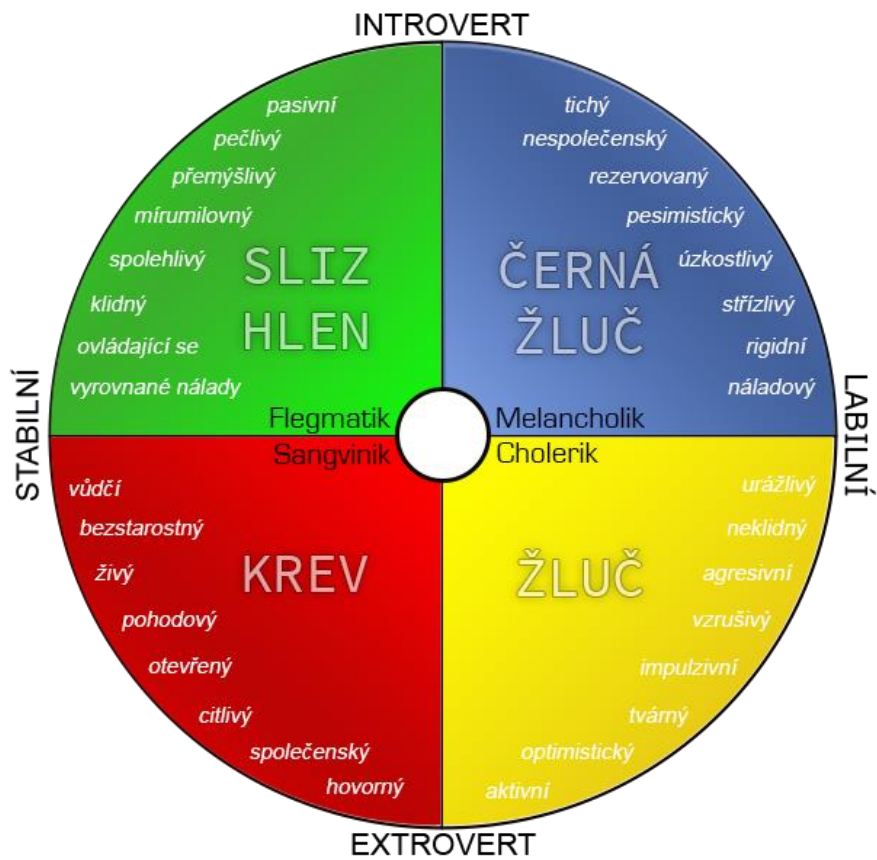
Za DÚ nakreslit obrázek ze strany 9 – MODEL OSOBNOSTI

Za DÚ vyplnit pracovní list – temperament osobnosti



Flegmatik, cholerek

Sangvinik, melancholik



## 2) CHARAKTER

**Charakter je souhrn dobrých a špatných povahových vlastností člověka.**

Vlastnosti charakteru souvisí s morálkou a svědomím. Projevuje se ve vztahu:

- k druhým lidem
- k sobě
- k práci
- ke společnosti apod.

- nedědí se, ale získáváme jej v průběhu života
- charakter se může měnit **výchovou** (v rodině, ve škole) nebo **sebevýchovou**, která předpokládá poznání sebe sama

Charakter se utváří především v předškolním věku (od 3-8 let) se utvoří cca 80%.

Charakter se projevuje:

- Ve vztahu k sobě samému** – např. *ješitnost* (vlastnost, kdy se někdo domnívá, že je ten nej), *ctíždostivost* (touha vyniknout), *samolibost* (nafoukanost, domýšlivost), *čestnost*, *sebekontrola*, *sebeúcta*, *sebedůvěra*, *sebekritičnost*, *upřímnost*, *sebevědomí*
- Ve vztahu k druhým lidem** – dobrosrdečnost, štědrost, taktnost, slušnost, vlídnost, pozornost, lakota, povýšenost, obětavost, úcta k druhým, tolerantnost, závist, sobectví, vypočítavost, chamtivost, kladný či záporný vztah k lidem
- Ve vztahu k práci** - svědomitost, smysl pro povinnost, zodpovědnost, pracovitost, usilovnost, lenivost, vyhýbání se práci, důkladnost, přesnost, pořádkumilnost, dochvilnost, nepořádnost, povrchnost, nepřesnost, pomalost, lajdáctví
- Vztah k hodnotám** – k duchovním i materiálním, k morálce, k přírodě, zvířatům, k věcem, penězům, k životu vůbec

**Morálka** = *mravnost*, soustava norem (zvyků, ideálů, pravidel) chování lidí ve společnosti

= představa správného jednání ve společnosti

- Morální člověk nejenže koná dobro, ale koná je pro dobro samo!!

**Svědomí** = vnitřní měřítko morálnosti našeho jednání, obvykle ho pociťujeme jako jakýsi „*vnitřní hlas*“, který nás upozorňuje, že naše činy nebo smýšlení nejsou v souladu s naším vnímáním dobra a zla, s naším osobním žebříčkem hodnot

**Egoista** = sobec, nestará se o mínění druhých, pokud je v rozporu s jeho zájmy

**Altruista** = obětavý člověk, který nadřazuje prospěch druhých nad své vlastní zájmy (protiklad egoisty)

### 3) SCHOPNOSTI

Po svých předcích dědíme určité **vlohy** (vrozené předpoklady k nějaké konkrétní činnosti – vlohy hudební, pohybové). Pokud budeme své vlohy během života zdokonalovat (výchovou), změní se ve **schopnosti**.

**Schopnosti** – přirozené nebo získané vlastnosti, které jedinci umožňují naučit se a úspěšně vykonávat určité činnosti. Vyvíjejí se učením, popřípadě výcvikem na základě vloh.

#### Stupně schopnosti:

1. NADÁNÍ – dobře rozvinuté schopnosti, umožňují nadprůměrné výkony (hudba, studium, sport)
2. TALENT – vysoce rozvinuté schopnosti, umožňují dosáhnout vynikajících výkonů (v umění, technice, ve sportu)
3. GENIALITA – mimořádně rozvinuté schopnosti, umožňující nadprůměrné výkony (nejvyšší úroveň intelektových nebo tvůrčích schopností) = **génius**

Vynechej 5-10 řádků na obrázek

#### Dovednost

Na základě vrozených vloh se rozvíjí naše **schopnosti** a ty jsou předpokladem pro získání **dovedností**. *Dovednosti jsou cvičením a učením získané dispozice správně vykonávat určité praktické činnosti.*

Př. řízení lidí, práce v kolektivu, čtenářské dovednosti, učení

## Intelligence

K tomu, abychom uměli vyřešit problémy a byli úspěšní v běžném životě, je důležitá obecná schopnost neboli **intelligence**.

**Intelligence** = schopnost účelně jednat, rychle a správně nacházet vztahy mezi předměty a jevy

- vrozená, během života ji rozvíjíme
- inteligenci lze testovat a vyjadřovat pomocí **hodnoty IQ** (intelligenční kvocient)

**Vysoká intelligence** se projevuje logickým myšlením, dobrou pamětí, bohatou slovní zásobou, přesným a pohotovým vyjadřováním, představivostí a schopností využít nabytých zkušeností.

V běžném životě je důležitá tzv. **sociální intelligence** – schopnost moudrého jednání v mezilidských vztazích

Za D.Ú. zjistí, kdo je nebo co je to tzv. MENZA

**Kreativita, tvořivost** – schopnost jedince dojít k novému původnímu řešení.

ÚKOL: zkus přijít na profesí, kde je nutné být kreativní?

**Empatie** – vcítění, schopnost vcítit se do pocitů, motivů jednání a situace jiného člověka, spoluprožívání

Obrázek

## 4) VŮLE

Jsou věci, které jako by nám šly samy od sebe, ale k některým se musíme nutit, potřebujeme k nim vůli.

**Vůle** = schopnost člověka realizovat své úmysly, dosáhnout vytyčených cílů a záměrů. Pokud chce člověk dosáhnout svého cíle, potřebuje k tomu určité vlastnosti, jako jsou např.:

- **zodpovědnost**
- **vytrvalost**
- **rozhodnost**
- **důslednost**
- **zásadovost** – pevný, důsledný
- **pečlivost**

## Co chci – potřeby, zájmy, hodnoty

---

Všechno, co děláme, je nějak *motivováno*. Za každým naším činem, stojí nějaká *pohnutka* neboli **motiv**.

Motivy dělíme na:

- **Potřeby**
- **Zájmy**
- **Hodnoty**

### Potřeby

Potřebami rozumíme nedostatek nebo nadbytek něčeho, co potřebujeme k životu → musíme je uspokojit nebo odstranit.

Potřeby dělíme:

- Nižší = biologické (spánek, potrava, dýchání, vyměšování, sexuální)
- Vyšší = psychické, sociální (potřeba citového vyžití, sebeuplatnění, sociálního kontaktu, prožívání a poznávání)

### Hierarchie potřeb



Každý z nás je motivován něčím jiným. U někoho převládá touha po uznání, jiný chce dosáhnout hlavně bohatství, další má silnou potřebu pomáhat, jiný touží po spokojeném rodinném životě. A tak si někteří zvolí pracovní kariéru, jiní všechno podřídí rodině, další se věnují cestování.



## Zájmy

**Zájem** je dlouhodobější vztah člověka k jinému člověku, zvířeti nebo předmětu. Jako zájem označujeme také *dlouhodobou snahu zabývat se dobrovolně nějakou činností* (hra na klavír, četba). Zájem je zpravidla doprovázen *citovou vazbou*. **Zájmy vedou ke snaze neustále se v daném oboru zlepšovat**

## Hodnoty

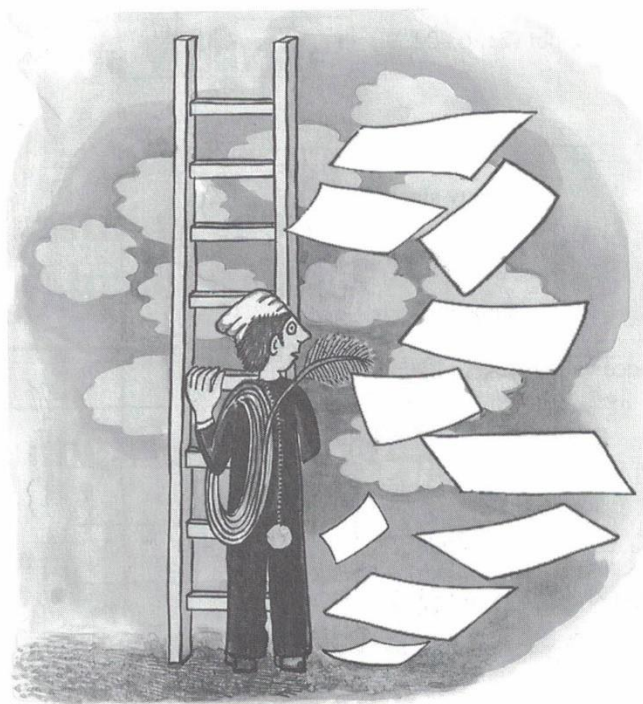
Vyjadřují to, co je pro nás důležité, potřebné, čeho si ceníme, co obdivujeme. Každý člověk uznává jiné hodnoty. Některé jsou obecně dané (život, zdraví, morálka, přátelství), jiné si vytváříme sami.

Hodnoty dělíme:

- **Materiální** (peníze, majetek)
- **Duchovní** (přátelství, rodina)

**Úkol č. 1: z uč. s. 12 si vyber 5 - 10 hodnot, které považuješ za nejdůležitější a sestav si svůj žebříček hodnot**

Sestav si svůj žebříček hodnot



zdroj: JANOŠKOVÁ, Dagmar, Monika ONDRÁČKOVÁ a Anna ČEČILOVÁ. *Občanská výchova 6: s blokem Rodinná výchova : pro základní školy a víceletá gymnázia*. 2., upr. vyd. Plzeň: Fraus, 2009. ISBN 978-80-7238-886-8.

## Jak se vidím já

---

Každý má o sobě nějaké mínění, nějakou představu → **SEBEPOJETÍ**.

Sebeпоjetí zahrnuje:

- sebepoznání
- sebehodnocení
- seberealizaci

**SEBEPOZNÁNÍ** = snaha porozumět svého chování, svým náladám, prožíváním životním situacím

**SEBEHODNOCENÍ** = vyhodnocení vlastních kladů a nedostatků své osobnosti

- může dojít k:
  - sebepodceňování
  - sebpřeceňování
  - projevu zdravého sebevědomí

**sebevědomí** = povahový rys člověka, který si cení sebe sama a obvykle to dává najevo svým jednáním

**SEBEREALIZACE** = uplatnění svých schopností, dosažení vytyčených cílů a překonávání překážek

Úkol: pracovní list na sebehodnocení

## Já, moje pocity a emoce

---

Většina věcí, které na nás působí, v nás vyvolává nějaké **pocity**, ať už příjemné nebo nepříjemné. Pocity trvají krátce (př.: pocit hladu, žízně, tepla, chladu).

**Cit** je osobní vztah člověka ke světu a k sobě. Ovlivňují naše chování, jednání a myšlení.

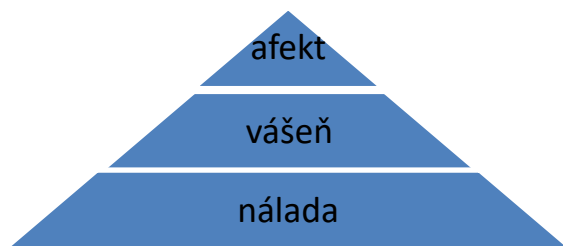
- city provázejí i tělesné projevy. **Z uč. s. 14 je vypiš**
- každý člověk prožívá city jinak – někdo je dává bouřlivě najevo, jiný se neprojevuje navenek

Dělení citů:

<b>Pozitivní - kladné</b>	<b>Negativní - záporné</b>
= doprovázeny příjemnými pocity	= doprovázeny nepříjemnými pocity
- spokojenost	- smutek
- láska	- strach
- radost	- zlost
- důvěra	- závist
- nadšení	- vztek
- štěstí	-

**Za d.ú. si z učebnice (na známky) vypiš charakteristiku citů: *radost, důvěra, strach, fobie, překvapení, smutek, nuda, žárlivost, závist, zloba, pýcha***

**Rozdělení citů z hlediska intenzity a délky trvání**



### 1. Afekt

- přehnané citové reakce, které člověk může prožívat, cítí-li se ohrožený
- situace, kdy lidé náhle a prudce vzplanou a jednají zcela neuváženě
- krátce probíhající
- bývají agresivní a zuřivý, když výbuch hněvu a vzteku pomine, člověk si své jednání v afektu často ani nepamatuje

### 2. Vášeň

- velmi silný dlouhodobý a hluboký cit k určitému objektu nebo činnosti
- vášnivý fotbalista, rybář, sběratel, cestoval, hráč

### 3. Nálada

- déle trvající citový vztah, který ovlivňuje naše chování, jednání a prožívání
- je méně intenzivní než vášeň

## Jak ovládat své city

Svoje city bychom měli ovládat, a to především negativní. Proto se musíme naučit své city kontrolovat a ovládat. **Sebeovládání** je schopnost přiměřeně reagovat na nějakou situaci. Tato schopnost je u každého člověka na jiné úrovni a závisí na temperamentu, momentální náladě, atd.

## Já, moje smysly a paměť

---

Informace o světě kolem sebe získáváme prostřednictvím smyslových orgánů. Základem našeho poznávání vnějšího i vnitřního života je **vnímání**.

**Vnímání** = psychický proces, prostřednictvím něhož poznáváme to, co zrovna v daném okamžiku působí na naše smyslové orgány

Výsledkem vnímání je:

- **počitek** – části vjemu, které nám přinášejí jednotlivé smysly (barva, vůně) → skládají se do vjemu
- **vjem** – ucelený obraz předmětu jako celku

### Smyslové orgány

Jaké máme smyslové orgány?

- **Zrak** – orgánem zraku je zrakové ústrojí tvořené oční bulvou. Zrak nám umožňuje vnímat nejrůznější barvy a tvary předmětů. Díky zraku můžeme určit i jejich vzdálenost a pohyb
- **Sluch** – orgánem sluchu je ucho a vnímáme různé zvuky (tóny, šumy a hluky)
- **Čich** – receptory čichu jsou uloženy v horní části dutiny nosní. Čichem vnímáme tzv. *pachy*. Ty dělíme na příjemné vůně a nepříjemné zápachy
- **Chuť** – receptory jsou umístěny ve sliznici dutiny ústní a jazyka a slouží k rozpoznání chuťových vjemů. Rozeznáváme čtyři základní chuti: sladkou, kyselou, slanou a hořkou
- **Hmat** – kožní analyzátoři jsou uloženy v kůži a umožňují nám vnímat dotyk, tlak, teplo, chlad nebo bolest



Zdroj: <https://slideplayer.cz/slide/3137190/>

## Paměť

---

Jednou z nejdůležitějších vlastností živých organismů je **paměť**. Zajišťuje přežití a také nám umožňuje přizpůsobit se životu v lidské společnosti.

Díky ní si můžeme osvojovat zkušenosti, zapamatovat si je a nadále využívat.

**Paměť** = psychický proces, při kterém se ve vědomí člověka odráží minulé prožitky

Schopnost mozku přijímat, zpracovávat a ukládat informace a později asi je vybavovat a využívat.

Rozlišujeme různé druhy paměti: **z uč. s. 23 si vypiš více o jednotlivých druzích**

- zrakovou -
- sluchovou -
- pohybovou -

Některý člověk si dobře pamatuje telefonní čísla, jiný melodii, další třeba obraz

### Dělení paměti:

- krátkodobá
- střednědobá
- dlouhodobá

### Fáze paměti:

1. **Zapamatování** - ukládání informací
2. **Uchování** - pamatování
3. **Vybavování** – vzpomínání

Zcela přirozeným procesem je ZAPOMÍNÁNÍ. Zapomínání má také kladnou stránku, je dobře, že časem zapomene nepříjemné zážitky. Účinnou obranou proti zapomínání je **opakování**. **Velký význam má průběžné opakování při učení – ušetří nám mnoho času.**

## Náročné životní situace

---

### STRES

Stres – stav organismu, který vzniká jako odezva na nepřiměřenou tělesnou i duševní zátěž.

Stres = poplachová reakce organismu

Př. ovce a vlk

Co způsobuje stres?

→ **Stresory** = podněty způsobující stres

VNĚJŠÍ	VNITŘNÍ
- blíží se písemka	- hlad
- málo času na úkoly	- únava
- hlučné prostředí	- nemoc
- ostré světlo	- negativní emoce
- závažné životní události (smrt blízkého, stěhování, rozvod, svatba)	

**Příznaky stresu:**

- podrážděnost
- negativní emoce
- roztržitost
- neschopnost se uvolnit
- zkratkovité jednání
- zrychlené dýchání
- svalový třes
- pocení

**Dělení stresu:**

- **Eustres** – pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším anebo lepším výkonům.
- **Distres** – nadměrná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění či dokonce smrt.

### **Důsledky dlouhodobého stresu**

- dlouhodobé vystavení stresu může vést k propuknutí cukrovky, infarktu, nádorovým onemocněním, atd.
- důležité je, si rozvrhnout práci, vhodně relaxovat...atd.

### **KONFLIKT**

**Konflikt** = střetnutí, srážka, rozpor, neshoda, nesouhlas

Během života zažijeme spoustu konfliktů s druhými lidmi. Někteří lidé se dostávají do konfliktu častěji, říkáme o nich, že jsou **konfliktní** (nedokáží se ovládnout, hned je něco rozčílí)



## Já a životní styl

---

**Životní styl** = souhrn ustálených činností a způsobů chování typických pro jednotlivce i skupiny. Ovlivňují jej životní podmínky (velikost místa bydliště, příjmy), tak člověk sám.

Základní typy lidské společnosti:

### 1. Archaická společnost

- nejstarší typ – období pravěku
- lovci a sběrači žijící v malých skupinách

### 2. Tradiční společnost

- starověk, středověk, novověk
- rozdělení společnosti na vládnoucí třídu a zbytek obyvatelstva (poddaní, nevolníci)
- v zemědělství a řemeslech – ruční výroba
- životní styl si předávali z generace na generaci

### 3. Moderní společnost

- od 2. pol. 19. st. – PRŮMYSLOVÁ REVOLUCE
- lidé se stěhují z venkova do měst – pracují v továrnách
- mechanizace práce – práce lidí nahrazena stroji

### 4. Postmoderní (konzumní) společnost

- dynamický a konzumní způsob života
- ve vyspělých zemích jsou dostupné podobné druhy zboží (CocaCola), prožíváme podobný druh kultury (chodíme na velkofilmy do kina)
- masové nakupování a všudypřítomná reklama
- jednotvárný život X snaha odlišit se

## Zdravý životní styl

---

Pro zdravý životní styl jsou důležité tyto faktory:

- správné stravovací návyky
- dostatek pohybu
- dostatek odpočinku a spánku
- dodržování zásad duševní hygieny – omezení stresu, umění relaxovat
- zodpovědné chování v různých životních situacích

**Zdraví** = ovlivňováno především způsobem života, dědičností a vnějším prostředím

**Sociální zdraví** = pohoda v rodině, v práci, ve společnosti, normální komunikace a dobré sociální vztahy

## Závislost

---

= stav, kdy člověk potřebuje nějakou situaci nebo věc ke své existenci

**Příznaky závislosti:**

- silná touha užívat látku nebo předmět
- potíže v kontrole užívání látky
- abstinenční příznaky
- postupné zanedbávání jiných potřeb nebo zájmů
- pokračování v užívání i přes jasný důkaz škodlivých následků

**Závislost na návykových látkách**

- přírodní i chemické látky, které ovlivňují psychiku člověka a jeho chování
- vedou k závislosti → zdravotní problémy

**Příčiny vzniku závislosti:**

- zvědavost
- útěk od problému
- módní trend
- ovlivnění partou vrstevníků
- historie alkoholu, drog v rodině
- špatný prospěch ve škole
- dostupnost alkoholu a drog
- přechody mezi školami, stěhování, ztráta kamarádů
- zanedbání dětí

**Z. uč. s. 27 vypsát rozdělení návykových látek**

**Za D.Ú.z uč. s. 27-29 charakterizovat návykové látky**

## B. Člověk ve státě

### Funkce státu

---

STÁT

= **územní forma organizace lidské společnosti**

- stát je tvořen územím, vymezený státní hranicí a obyvateli, kteří na tomto území bydlí
- fungování státu zajišťuje státní moc (zákonodárná, výkonná a soudní)

**z uč. s. 55 Vypiš funkce státu**

#### **Funkce státu**

##### **A. Vnitřní funkce státu**

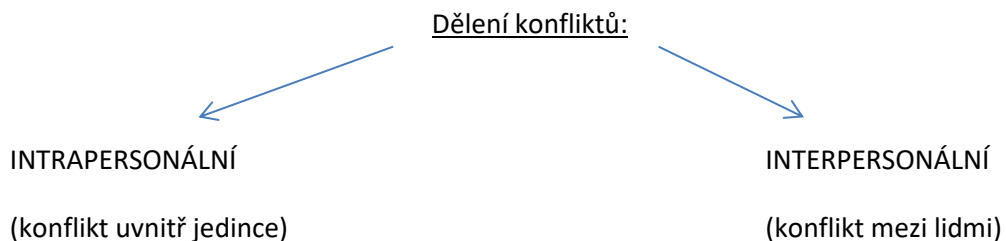
- a. Právní f. –
- b. Bezpečnostní f.

##### **B. Vnější funkce státu**

- a.



**Konflikt = je srážka či střet dvou nebo více, do určité míry se vylučujících nebo protichůdných snah, sil, potřeb, zájmů, citů, hodnot nebo tendencí, případně aktérů**



**Způsoby řešení konfliktu:**

1. ÚTOK – jedna strana útočí na druhou, navzájem se nechtějí poslouchat, cíle je zvítězit a prosadit svou variantu řešení
2. ÚNIK – popření existence konfliktů, snaha vyhnout se mu
3. ŘEŠENÍ – snaha hovořit o problému, navzájem se neobviňovat a nenapadat. Hledat různé způsoby, jak najít řešení, volit ten způsob, který nejlépe vyhovuje všem zúčastněným, např. kompromisem

