**Sebepojetí, sebevědomí**

**A - PŘÍPRAVA NA HODINU**

|  |
| --- |
| Cíle hodiny: Žák si uvědomí, jak chování ostatních ovlivňuje jeho sebevědomí a jak on ovlivňuje sebevědomí ostatních. |
| **Téma a obsah hodiny:**  Sebepojetí, sebevědomí (nízké, zdravé, vysoké)  **hlavní myšlenka – generalizace**  Sebevědomí – vědomí vlastní hodnoty – je pro náš život důležité. Zdravě sebevědomý člověk přijímá sebe sama se všemi klady a zápory. Obraz o nás samotných však ovlivňuje do značné míry i to, jak se k nám ostatní chovají.  **pojmy**  sebevědomí (nízké, zdravé, vysoké – Brouk Pytlík)  asertivita  **fakta**   * charakteristiky typické pro člověka s nízkým a zdravým sebevědomím (viz příloha) |
| **Formy a metody:**   * názorná aktivita MIAS (viz příloha) * diskuse, samostatná práce, výklad |
| **Materiály a nutné vybavení:**   * tabule, nakopírované materiály, papír A4 a fix na znak MIAS |
| **Specifikujte předpokládané prekoncepty studentů o tématu:**  Budou schopni vyjmenovat zejména charakteristiky člověka s nízkým či přehnaným sebevědomím. |

# B - POSTUP HODINY A ČASOVÁ DOTACE

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. Zahájení – motivace (co udělám, aby se žáci zaměřili na témata hodiny?)**  aktivita MIAS | | | **Čas:**  12 – 15 minut |
| **2. Hlavní aktivity (pokyny pro danou aktivitu)** | **Činnosti učitele**  **(uvádějte v propojení s obsahem, ne obecně)** | **Činnosti studentů**  **(uvádějte v propojení s obsahem, ne obecně)** | |
| **5´ - 15´** aktivita MIAS | viz příloha   * postupně vypráví den 13 leté Zuzany, co během dne zažívá, postupně odtrhává ze znaku, rozdá papír s otázkami | * poslouchají příběh * zapojí se s nápady, co se Zuzaně mohlo během dne ještě přihodit * odpovídají na otázky | |
| **20´** Jak reagovat na ošklivé poznámky? | * vysvětlí pojem asertivní * viz příloha - příběh chlapce | * zapojí se odpovědí napsanou na tabuli | |
| **25´** - **30´**  aktivita: roztřiď charakteristiky | * rozdá papír, vysvětlí práci * s žáky jejich odpovědi kontroluje, diskutuje | * samostatně pracují * kontrolují své odpovědi, diskutují | |
| **35´** nízké, zdravé, přehnané sebevědomí | * píše charakteristiky na tabuli s pomocí žáků | * žáci se hlásí, dávají příklady * zapisují si 3 charakteristiky do sešitu | |
| **40´ - 45´**  aktivita: „pochvalte se“ | * vysvětlí zadání * 5 věcí, vlastností, sami pro sebe, za které se pochválí | * žáci se snaží vymyslet 5 věcí/vlastností, za které se pochválí | |
| **3. Zpětná vazba (na jaké znalosti, dovednosti a postoje bude zpětná vazba zaměřena?)**  **Jak bude provedena? Popište podrobně.**  Zpětná vazba, když diktují učiteli rysy různě sebevědomých lidí. | | | **Čas**  5 minut |