



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Kód ITMS: 26130130051

číslo zmluvy: OPV/24/2011

Metodicko – pedagogické centrum

Národný projekt

**VZDELÁVANÍM PEDAGOGICKÝCH ZAMESTNANCOV
K INKLÚZII MARGINALIZOVANÝCH RÓMSKÝCH KOMUNÍT**

Mgr. Tatiana Hricová

Pracovné listy na rozvoj osobnosti

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova
11, 850 01 Bratislava
Autor UZ: Mgr. Tatiana Hricová
Kontakt na autora UZ: Základná škola, Školská 389,
09413Sačurov,t.jurcova@centrum.sk
Názov: Pracovné listy na rozvoj osobnosti
Rok vytvorenia: 2014
Oponentský posudok vypracoval: Mgr. Mariana Bančanská
ISBN 978-80-565-0133-7

Tento učebný zdroj bol vytvorený z prostriedkov projektu Vzdelávaním pedagogických zamestnancov k inklúzii marginalizovaných rómskych komunít. Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov Európskej únie.

Text neprešiel štylistickou ani grafickou úpravou.

Obsah:

Úvod.....	4
1. 1 Pracovný list č. 1 Ako poznám sám seba. Moja vizitka.....	5
1. 2 Pracovný list č. 2 Komunikácia.....	7
1. 3 Pracovný list č. 3 Rozvoj verbálnej komunikácie.....	18
1. 4 Pracovný list č. 4 Rozvoj emócií.....	22

Úvod

Každý človek by mal vedieť odpovedať na otázku kým je. Len skutočné poznanie svojich silných a slabých stránok nám pomôže zaujať v spoločnosti to svoje miesto. Iba ak poznáme seba, dokáže spoznať a pochopiť konanie tých druhých.

Komunikácia je základom spoločenského styku ľudí. Komunikácia je súčasťou nášho každodenného života. Komunikuje stále. Nedá sa nekomunikovať. Dôležité je pre človeka však to ako komunikuje. Práve správne komunikovať sa môžeme naučiť. Cieľom komunikácie je informovať, počúvať a diskutovať. Do komunikácie patrí nielen prenos informácií ale aj počúvanie, pozdrav, poďakovanie, úsmev, empatia, asertivita.

Táto práca vznikla ako pomôcka pre rozvoj osobnosti žiakov, prostredníctvom rozvoja komunikácie, empatie a bližšieho spoznania vlastnej osobnosti. Môžu ju využívať pedagógovia ale aj žiaci.

Pracovné listy slúžia ako pomôcka pre žiakov. Prostredníctvom nich si žiaci upevňujú už osvojené vedomosti, ale osvojujú si aj nové poznatky. Pracovné listy sú úzko prepojené s praxou a s bežným životom, aby žiaci osvojené vedomosti vedeli využiť v praktickom živote. Pracovné listy obsahujú rôzne typy úloh. Žiaci s pracovnými listami pracujú radi. Je to iný štýl učenia oproti bežnému. Podporuje to samostatnosť žiakov ich tvorivosť.

1. 1 Pracovný list č. 1 Ako poznám seba. Moja vizitka

Základnou podmienkou pre poznanie iných ľudí je poznanie svojej vlastnej osobnosti. Len ak poznáme samých seba, môžeme lepšie spoznať iných ľudí.

1. Vypracuj pracovný list.

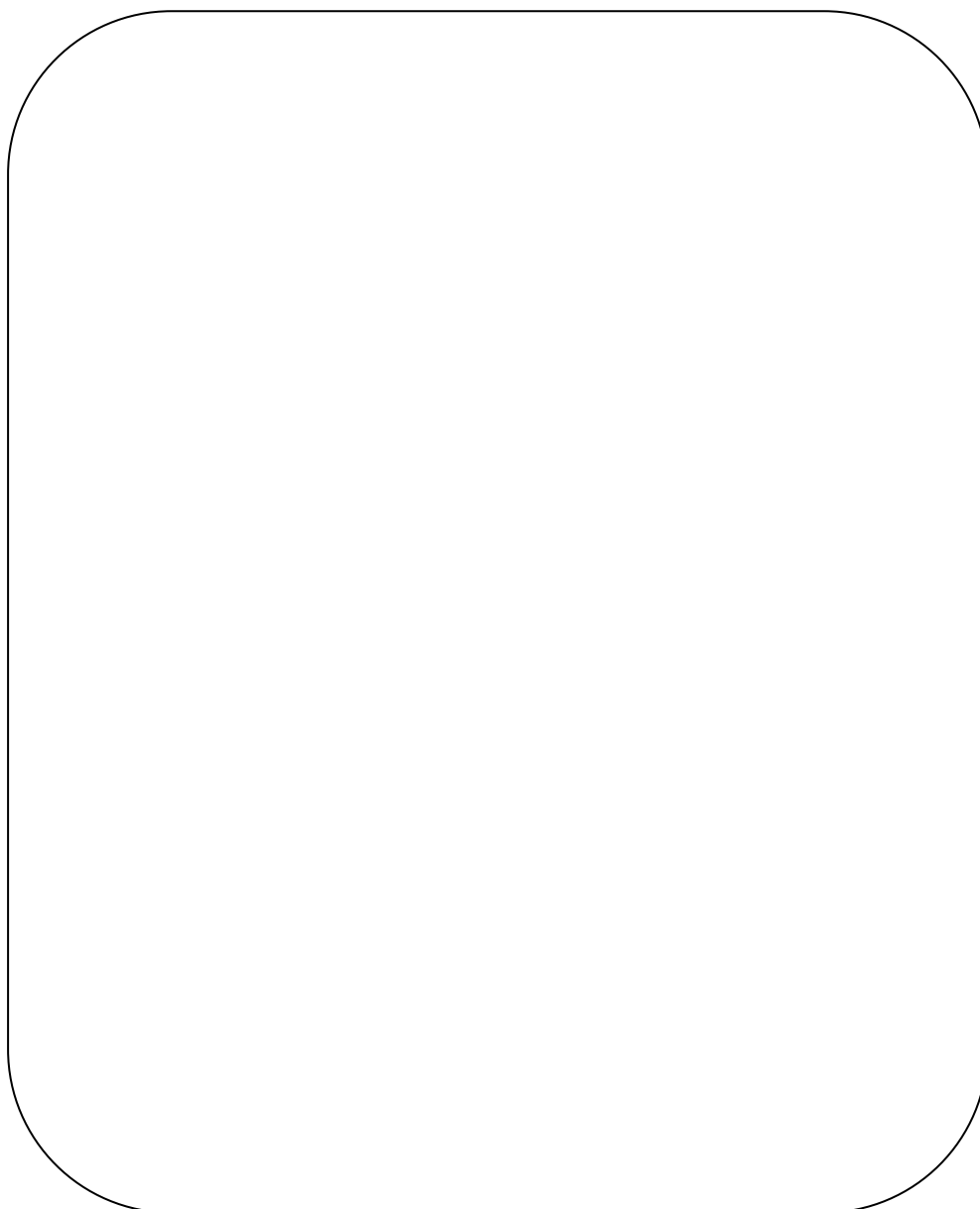
Meno a priezvisko: _____

Mám

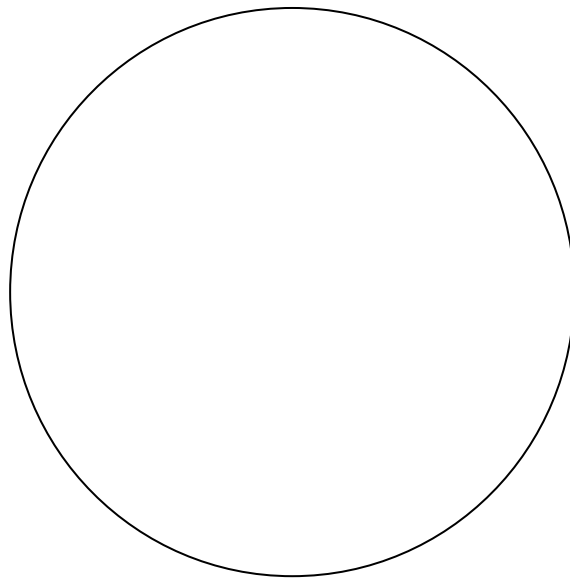
rokov.

Narodil som sa v.....

Moja rodina: nakresli členov svojej rodiny

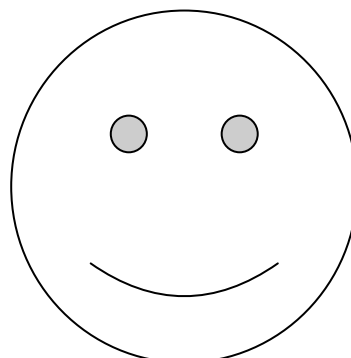


Môj portrét:



Farba mojich očí:

Farba mojich vlasov:



1. 1 Pracovný list č. 1 Komunikácia

Komunikujeme každý deň. Nemôžeme nekomunikovať. Každý deň sa dozvedáme nové informácie. Bez komunikácie s inými ľuďmi by bol náš život ochudobnený. Preto je veľmi dôležité naučiť sa dobre komunikovať. Používať rôzne druhy komunikácie.

1. Doplň vety.

Komunikácia je.....

Verbálna komunikácia.....

Neverbálna komunikácia.....

2. Prečiarkni slová, ktoré nepatria k neverbálnej komunikácii

mimika, slová, gestá, výrazy tváre, úsmev

3. Podčiarkni čo patrí k verbálnej komunikácii..

gestá, mimika, slová, sila hlasu, očný kontakt, hlasový prejav, spôsob oblečenia

4. Napíš aspoň tri zásady správnej komunikácie.

.....

.....

.....

5. Vieš, čo znamenajú nasledujúce slová. Prirad' správne.

Počutie – vnímanie všetkých podnetov, sluchu a pohybov celého tela

Počúvanie – dať najavo, že som pochopil informácie

Chápanie – porozumenie obsahu aj zmyslu vyjadrovanej informácie

Spätná väzba – sústredenie sa na obsah vyjadrovanej informácie

6. *Spoj obrázok so správnou odpoveďou.*

Napätý postoj, obranný postoj, osoba pripravená na slovný útok, učiteľský postoj, argumentujúci postoj, osoba klame



7. *Doplň vety.*

Doma sa najčastejšie rozprávam s.....

S mamou sa rád rozprávam o.....

S otcom sa rád rozprávam o.....

So súrodencami sa rád rozprávam o

O škole sa rozprávam s

S kamarátmi sa najčastejšie rozprávam o.....

Nerád sa rozprávam o

S učiteľmi sa rád rozprávam o

Pri stretnutí s neznámym človekom si ako prvé všimnem.....

Pri príchode učiteľa do triedy si všimnem.....

Keď som smutný, zdôverím sa.....

Keď som veselý porozprávam sa s

O svoje nápady sa rád podelím.....

Nerád rozprávam o týchto veciach:.....

Môj najlepší kamarát často rozpráva o.....

Keď budem dospelý, deťom nebudem hovoriť.....

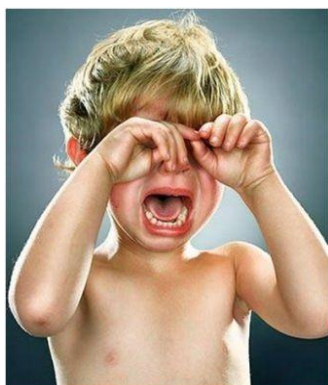
Prekáža mi, keď ľudia rozprávajú.....

Hlasný krik mi

Počas prestávok je v triedekomunikácia.

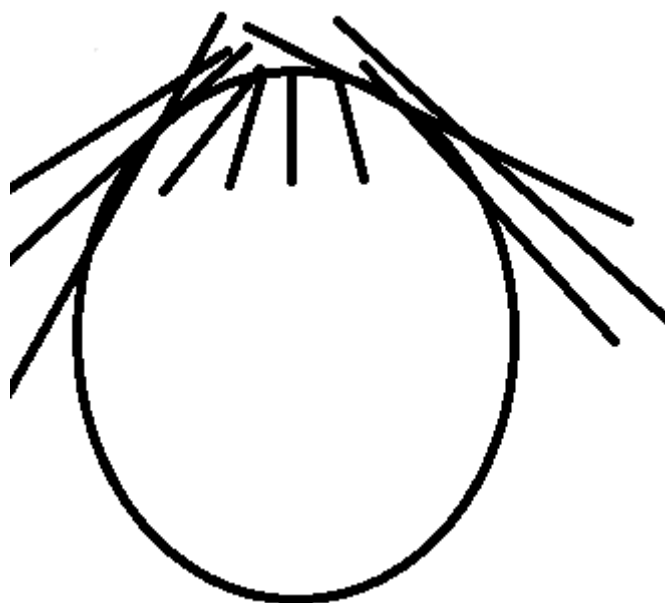
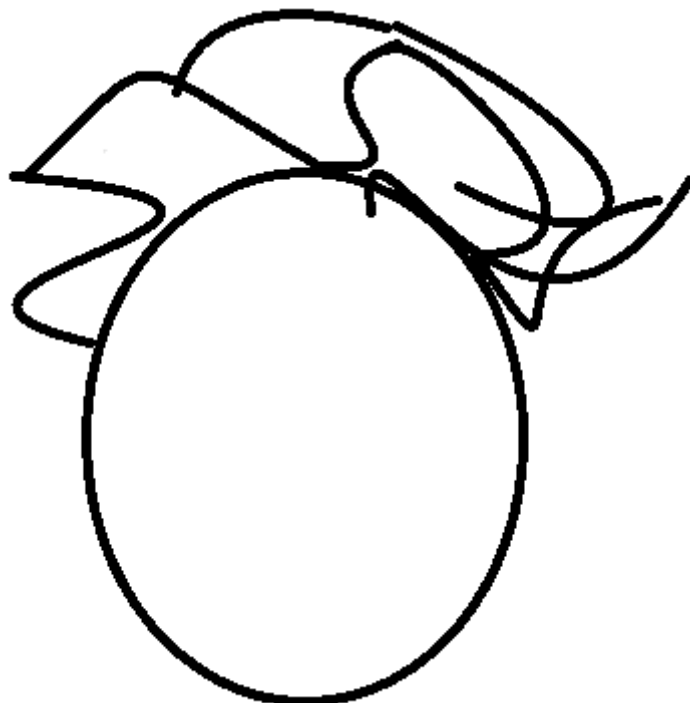
Počas vyučovacej hodiny je v triede.....komunikácia.

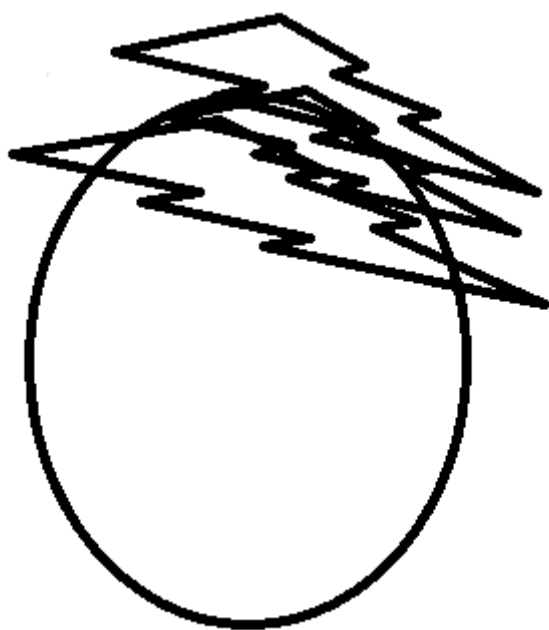
8. Čo prežívajú ľudia na obrázkoch?



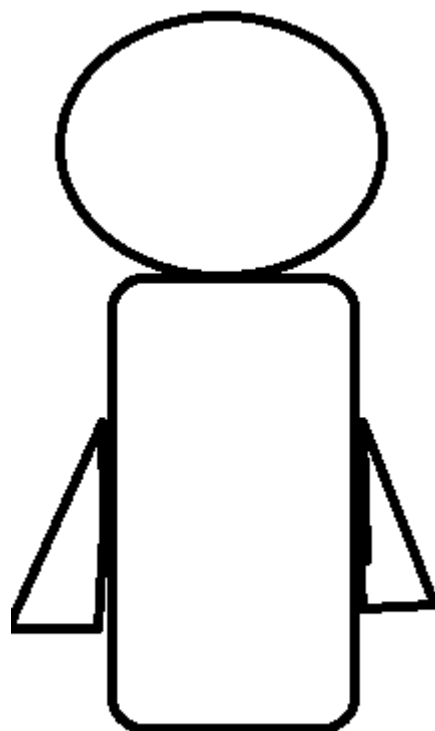
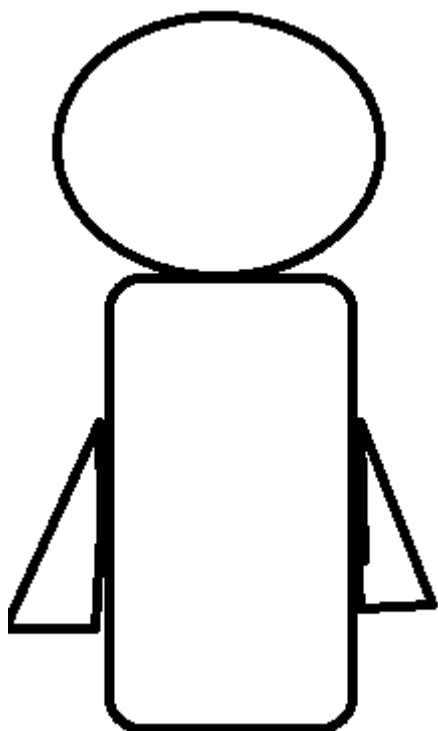
.....

9. Domaluj tváre tak, aby sa prvá tešila, druhá smútila, tretia sa hnevala.





10. Domal'uj postavičkám tváre a celé ich vyfarbi.



11. Zaškrtni správny význam gesta.



A – víťazný postoj

- sklamanie



B - víťazstvo

- smútok



C - ok

- nepohoda



D- prehra

- výhra



E - som šťastný

- som unavený

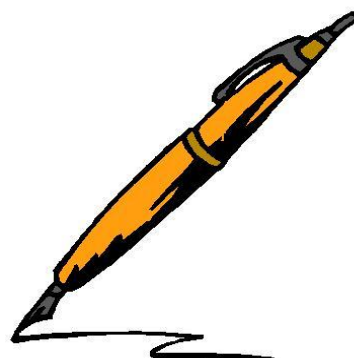


F- nechutné

- je to výborné

12. Čo nepatrí do radu? Daj do krúžku.





13. Napíš k nasledujúcim slovám protiklady.

<i>jemný</i>	
<i>agresívny</i>	
<i>pokojný</i>	
<i>láska</i>	
<i>smrť</i>	
<i>mrzutý</i>	

<i>velký</i>	
<i>sladký</i>	
<i>rovný</i>	
<i>hlúpy</i>	
<i>milý</i>	
<i>tučný</i>	
<i>vysoký</i>	
<i>blízky</i>	
<i>otvorený</i>	
<i>nahnevaný</i>	
<i>veselý</i>	
<i>smutný</i>	
<i>hladný</i>	

14. Doplň chýbajúce slabiky.

BÁ		KA	KA		LA
----	--	----	----	--	----

LA		CA		PÁN	KA
----	--	----	--	-----	----

	DI	CA		LE	FÓN
--	----	----	--	----	-----

PA		CA	SA		FON
----	--	----	----	--	-----

FON	TÁ		HÁ	DAN	
-----	----	--	----	-----	--

PA		CA	ROZ		KA
----	--	----	-----	--	----

PÍS		NO		RE	NIE
-----	--	----	--	----	-----

15. Spoj veci, ktoré patria k sebe.

Pero

Ruka

Klávesnica

Papier

Tablet

Krieda

Zošit

Monitor

Tabuľa

Prst

16. Vytvor správne slová.

NI -BA- RA-CA
 ĽA -TA-BU
 LIČ - STO-KA
 LE-TE- SO
 NO-KO-LE
 BU-BO- ĽA
 LA-KO-BY
 LE-PO-NO
 NO-PÍS-ME

17. Dopln slová, aby veta bola pravdivá.

Komunikujemedeň. Komunikácia je základomstyku. Verbálna komunikácia jekomunikácia. Neverbálna komunikácia je komunikácia bez sú pohyby tváre.sú pohyby rúk. Intenzita hlasu je pri komunikácii.....Komunikácia sa realizuje od adresáta k
 Nástrojom komunikácie jeSlovná zásoba je v živote človekaMonológ je, keď niekto rozpráva..... Dialóg je rozhovor.....Odovzdanie informácie je základným cieľom.....Pri komunikácii sa rozvíja.....zásoba. Komunikáciu sanaučiť zlepšovať.

1. Doplň slová do rozprávky. Vyber si zo správnych odpovedí, ktoré nájdeš pod textom.

Dnes ti poviem rozprávku o maličkom prasiatku.

Bolo raz prasiatko malé, nezbedné a veľmi hravé. Žilo v domčeku s červenou strechou pri lese aj so svojou mamičkou. Mamička ho rada mala, samé mňamky papat' dala. A po dobrom obede, keď sa prasiatko najedlo tak, že sa mu až ušká trepotali, mamička mu hovorí:.....

„.....odvrávalo prasiatko.

„Ale prasiatko, veď budeš unavené, šup-šup do postieľky!"

Ale prasiatko bolo riadny huncút. Počkalo, až sa mamička nebude pozerat' a frnk! Uteklo z domčeka.

„.....," mrmlalo si popod nos a utekalo k lesu, že sa tam bude hrať.

Vonku krásne svietilo slniečko, bolo horúco a les i lúka boli tak príjemne vyhriate, že sa prasiatku začali pliest' nožičky.

„....." povedalo si. A tak aj urobilo. Natiahlo sa pod vysoký strom, kde bol príjemný chládok. Ležalo v tieni a žmúrillo do lúčov slniečka, ktoré sa prepletali pomedzi vetvy. O chvíľočku už tvrdo spalo.

A naraz ŤUK. Niečo mu brnklo na nos. Prasiatko sa posadilo, akoby ho špendlíkom pichli a ako pozerá, tak pozerá, nikde nič. Tak si zase ľahlo a zaspalo.

A zase. ŤUK. Taká rana a priamo do nosa. Prasiatko vyskočí, ale v tráve si len svrčkovia hudú svoje a tak si povedalo, že sa mu to asi len snívalo. A naraz ŤUK, BUCH, ŤUKI - ŤUKI. Prasiatko pozerá sem a tam, tam a sem, keď tu zrazu BUM, priamo do hlavy. Zo stromu sa naň začali valiť horúčavou rozpukané žalude. BÁC a ŤUK.

Prasiatko vyskočí a uteká, čo mu nožičky stačia.

„.....," pohoršene si chrochtalo.

Lenže čoskoro ho opäť premohla únava a spinkať sa mu chcelo čoraz viac. Našlo si malú čistinku v lese, kde nerástol žiadny vysoký strom so žalud'mi, ľahlo si do voňavej trávy a netrvalo ani päť svrčkovských cvrliknutí a prasačích kvíknutí a už zase spalo ako zarezané. Keď tu zrazu ho niečo poštekľilo na nožičke. ŠŠ.

Prasiatko sa poškriabe, rozhliadne sa okolo seba a pretože nikde nič, zas sa len spokojne zavŕta do rozohriatej trávy.

A zase!! Niečo ho ľahučko poštekľilo na ruke. ŠŠŠ.

„.....“diví sa prasiatko. Rozhliada sa, ale pretože v

bezvetrí sa ani tráva nepohne, tak si zase ľahne a zavrie očka.

ŠŠŠ, ŠŠŠ, ŠŠŠ. Nožičky i ručičky mu niečo štekli tak, že sa to už nedá vydržať. A teraz to už vidí. Celý rad malých mravčekov si kráti svoju cestu za prácou prostriedkom jeho bruška.

„.....“narieka prasiatko a uteká, čo mu sily stačia. Ale nemalo ich už veľa. Zakrátko už ledva nôžky dvíhalo.

.....vzlykalo.

A bolo unavené stále viac a viac. Prešlo veľkú lúku, už videlo aj svoj domček s červenou strechou, ani už nebol tak ďaleko. Ale ďalej už nevládalo. „, Odpočiniem si a pôjdem za mamičkou. Len chvíľočku.“

Poriadne sa rozhliadlo. Nikde žiadny zákerný strom, žiadni udýchaní mravčekovia. Len voňavá tráva, kvietky a pár rozmarných motýlikov.

Natiahlo sa a chvíľku pozorovalo mraky. Pretože ho nič nezlostilo a slniečko pokojne hrialo, prasiatku sa čoskoro začali zatvárať očka a ani nevedelo, ako zaspalo.

A naraz PLESK do hlavy. Ale prasiatko už ani nevládalo otvoriť očka. Otočilo sa a odľukovalo ďalej.

A zas. PLESK, PLESK. Prasiatku sa až plakať chcelo, tak veľmi potrebovalo spať, no nedalo sa. PLESK, KVAP, KVAP, PLESK, KVAP, KVAP. Prasiatko zdvihlo hlavu a pochopilo. Obloha bola zatiahnutá a z mrakov padala jedna kvapka za druhou. Strhol za prudký lejak. Prasiatko vyskočilo a bežalo do domčeka s červenou strechou.

„.....“bedákalo.

„.....?“ pozerá sa mamička s úsmevom, ako sa prasiatko, celé mokré, hrnie do dverí.

„Mne sa chcelo veľmi spinkať a tak som si ľahlo pod vysoký strom a na chvíľočku som si odpočinulo a...“ a že bolo prasiatko tak unavené, usnulo uprostred vety mamke v náručí.

Mamička ho preniesla do jeho mäkkej postieľky a keď zatvárala dvere, tak ešte začula, ako si v spánku mrmle: „.....“

A spánok prasiatko úplne premohol a zazvonil nakoniec rozprávke na zvonec.

Prameň (www.najlepšiepredeti.sk)

Vyber si zo správnych odpovedí.

„Ajajááj!"

„Čo to len môže byť?“

„Tam ja teda spať nebudem. Taký pekný dub a vôbec nevie, čo sa sluší

„Prečo som ja len nezostalo v mäkučkej postieľke, tam by sa mi určite spinkalo lepšie,"

„No čo, ty môj huncútik?“

„Prasiatko, a teraz zalez do postieľky a pekne si oddýchni, aby si sa mohlo popoludní hrať.“

„Keď mne sa nechce, mami,"

„Žiadne žalude, žiadne mravce, načo som sa len trmácalo takú diaľku."

„Mamka, mamička!!“

„Ja už predsa nie som žiadne bábätko, aby som chodilo poobede spinkať

„Lahnem si pod nejaký strom a na chvíľku si odpočiniem“

2. Doplň nasledujúce vety.

Časté odbočovanie od témy pri komunikácii je

Negatívne emócie prejavujeme aj pri komunikácii a to.....

Veľkou bariérou pri komunikácii je stres. Ide o

Deti neradi komunikujú s človekom, ktorý na ne.....

Deti radi komunikujú ak dotýčaný človek je.....

Mojou najčastejšou chybou pri komunikácii je.....

Pri komunikácii sa budem vyhýbať.....

3. Aké chyby v komunikácii robia ľudia na obrázkoch? Napíš ich.



.....



.....



.....



.....



.....



.....

Pracovní list č. 3 Rozvoj emocí

City sú v živote človeka dôležité. Vyjadrujú vzťah k veciam, javom, ale najmä k ľuďom. Prejavujeme ich mimikou, ale aj pohybom, postojom, rečou. Pomocou týchto kľúčov sa usilujeme pochopiť, čo nám chce oznámiť druhý človek, ale aj vyjadriť svoje vlastné city.

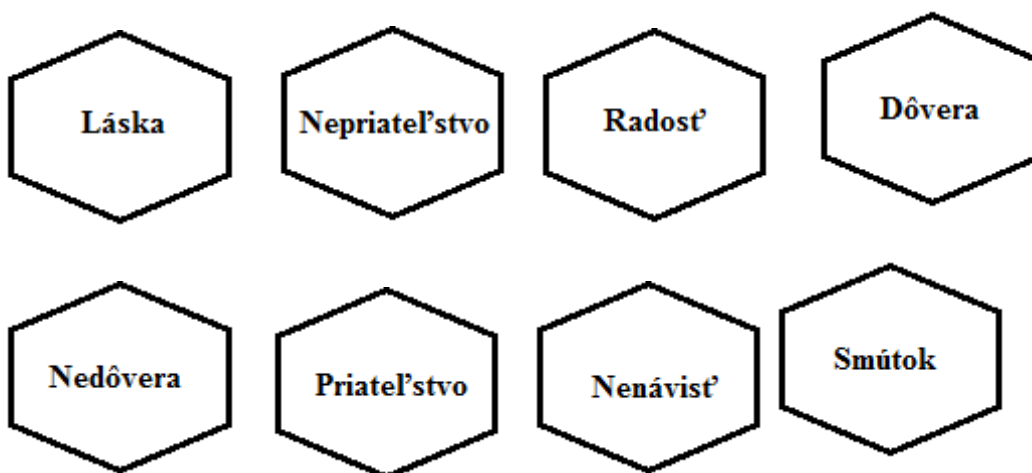
1. Doplň vety.

Šťastný som, keď.....Keď som smutný, najradšej

So svojimi citmi sa zdôverujem.....Lásku môžeme
pociťovať ku.....

Radosť prejavujem.....

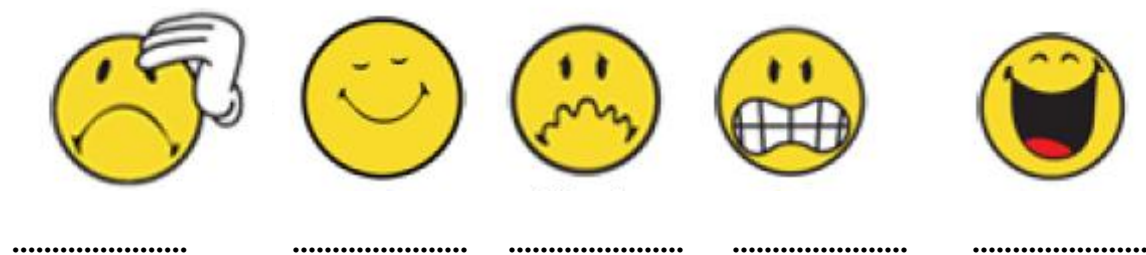
2. Spoj protikladné emócie.



3. Napiš, či sú vety pravdivé

Zvieratá prežívajú city.	PRAVDIVÉ/ NEPRAVDIVÉ
Vyššie city má len človek.	PRAVDIVÉ/ NEPRAVDIVÉ
Emócie je duševný stav organizmu.	PRAVDIVÉ/ NEPRAVDIVÉ
City majú svoje protiklady.	PRAVDIVÉ/ NEPRAVDIVÉ
Afekt je krátkodobá citová reakcia.	PRAVDIVÉ/ NEPRAVDIVÉ
Nálada je krátkodobá citová reakcia.	PRAVDIVÉ/ NEPRAVDIVÉ
City prežívame len niekedy.	PRAVDIVÉ/ NEPRAVDIVÉ
City sa počas života nemenia.	PRAVDIVÉ/ NEPRAVDIVÉ

4. Napiš aké emócie vyjadrujú tieto smajlíky.



Vyber si z nasledujúcich možností:

znehutenie, radosť, smútok, plač, šťastie, hnev, únava, hanblivosť, choroba, zlosť

Zoznam bibliografických zdrojov

OBRÁZKY

www.beruska8.cz

www.divaaktuality.sk

http://www.geekon.cz

<http://www.jaspravim.sk>

http://karierainfo.zoznam.sk

www.komunikacia.php5.sk

http://www.mamaaja.sk

www.mamebabetko.sk

www.mkc.cz

http://poetkitty.com

http://notebook.cz/

www.skolskyservis.sk

<http://www.tanika.sk>

http://www.topky.sk

www.vivo.sk

www.webnoviny.sk

http://informatika-5banna.webnode.sk/

http://najlepsiepredeti.sk/

<http://pixabay.com>

http://zena.atlas.sk