



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Digitální učební materiál

Projekt: Digitální učební materiály ve škole, registrační číslo projektu CZ.1.07/1.5.00/34.0527

Příjemce: Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická, Husova 3, 371 60
České Budějovice

Název materiálu: Sebepoznání, sebereflexe a duševní hygiena zdravotnického
pracovníka - test

Autor materiálu: PhDr. Yvetta Pužejová

Datum (období) vytvoření: 4. 3. 2013

Zařazení materiálu:

Šablona: Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT (III/2)

Tematická oblast: Sociální komunikace ve zdravotnictví a zdravotnická psychologie

Sada: PS9

Číslo DUM: 17

Předmět, ročník:

Psychologie a komunikace, 3. roč.

Ověření materiálu ve výuce:

Datum ověření: 28. 5. 2013

Třída: ZDA 3. A

Ověřující učitel: Mgr. Ilona Bláhová

Popis způsobu použití materiálu ve výuce:

Test je vhodné použít jako materiál k prověření pochopení a osvojení učiva daného tématu. Materiál obsahuje test určený pro samostatné zpracování žáky a klíč pro učitele. Odpovědi v testech jsou bodově ohodnoceny. Součástí klíče je doporučená škála bodového hodnocení výsledku testu.

Tento výukový materiál je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

TEST (Sebepoznání, sebereflexe a duševní hygiena zdravotnického pracovníka)

1/ Reflexe je (zaškrtněte správnou odpověď)

- a) Schopnost volit adekvátní odpovědi na dotazy druhého člověka
- b) Schopnost kriticky si uvědomit vlastní pozici ve společnosti
- c) Informace o působení našeho chování na ostatní

2/ Uveďte pravdivost nebo nepravdivost následujících tvrzení:

- a) Na formování našeho sebevědomí má zásadní vliv rodina. ANO/NE
- b) Sebepodceňování se je lepší než sebepřeceňování se. ANO/NE
- c) Nepřiměřeně vysoké sebevědomí vede k chybovosti v práci. ANO/NE

3/ Uveďte tři funkce psychohygieny:

- a).....
- b)
- c)

4) Uveďte, jaký je význam sebepoznání:

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

5) Co můžeme považovat za specifickou zátěž v povolání zdravotníka?
(Uveďte 5 příkladů)

- a).....
- b).....
- c)
- d).....
- e).....

6) Uveďte pravdivost nebo nepravdivost následujících tvrzení:

- a) Zásady duševní hygieny se věnují pouze péči o psychiku člověka.
ANO /NE
- b) Mezilidské vztahy jsou zdrojem emocí. ANO /NE
- c) Pasivní odpočinek je dostatečným zdrojem znovunabytí energie. ANO/ NE

7) Uveďte 3 dovednosti, které patří do "hospodaření s časem":

- a).....
- b).....
- c).....

8/ Uved'te 2 p'íklady:

a) aktivní formy odpočinku:

.....

b) pasivní formy

odpočinku:.....

9/ Každodenní relaxace by měla trvat alespoň (zaškrtněte správné tvrzení)

a) 5 minut

b) 10-20 minut

c) 1 hodinu

10) Uved'te 2 p'íklady relaxačních technik:

.....

.....

TEST klíč (Sebepoznání, sebereflexe a duševní hygiena zdravotnického pracovníka)

1/ Reflexe je (zaškrtněte správnou odpověď)

- a) schopnost volit adekvátní odpovědi na dotazy druhého člověka
- b) schopnost kriticky si uvědomit vlastní pozici ve společnosti**
- c) informace o působení našem chování ona ostatní (1b)

2/ Uveďte pravdivost nebo nepravdivost následujících tvrzení:

- a) Na formování našeho sebevědomí má zásadní vliv rodina. **ANO/NE**
- b) Sebepodceňování se je lepší než sebepřeceňování se. **ANO/NE**
- c) Nepřiměřeně vysoké sebevědomí vede k chybovosti v práci. **ANO/NE**
(3b)

3/ Uveďte tři funkce psychohygieny:

Výběr z následujících odpovědí: chránit a upevňovat (případně znovu získat) duševní zdraví, zvyšovat odolnost člověka, získání poznatků o zdravém životním stylu a životních podmínkách, posílení duševní kondici, nastolení duševní rovnováhy..... (3b)

4) Uveďte, jaký je význam sebepoznání:

Sebepoznání je základem sebevýchovy – uvědomění si vlastních pozitivních i negativních vlastností/projevů, eliminace nežádoucích a rozvoj pozitivních, což přispívá to k úspěšnosti v osobním i profesním životě. (2b)

5) Co můžeme považovat za specifickou zátěž v povolání zdravotníka?
(Uveďte 5 příkladů)

Výběr z následujících odpovědí: fyzická náročnost, směnný provoz, nepravidelná životospráva, psychická náročnost – nepříjemné úkony, konfliktní situace se spolupracovníky i pacienty, velká zodpovědnost, nutnost okamžitého rozhodování, časový tlak, nedostatečná prestiž profese..... (5b)

6) Uveďte pravdivost nebo nepravdivost následujících tvrzení:

- a) Zásady duševní hygieny se věnují pouze péči o psychiku člověka. **ANO /NE**
- b) Mezilidské vztahy jsou zdrojem emocí. **ANO /NE**
- c) Pasivní odpočinek je dostatečným zdrojem znovunabytí energie. **ANO/ NE**
(3b)

7/ Uveďte 3 dovednosti, které patří do "hospodaření s časem":

(plánování práce, vytváření si časové rezervy, omezení časových ztrát, pevný režim dne, posouzení závažnosti úkolů, omezování zbytečností (3b)

8/ Uvedte 2 příklady:

a) aktivní formy odpočinku: *aktivní sport, procházky, práce na zahradě, štípání dříví.....*

b) pasivní formy odpočinku: *spánek, sledování TV, PC (bezpohybové aktivity)*

(2b)

9/ Každodenní relaxace by měla trvat alespoň (zaškrtněte správné tvrzení)

a) 5 minut

b) 10-20 minut

c) 1 hodinu (1b)

10) Uvedte 2 příklady relaxační techniky:

Schulzův autogenní trénink, Jacobova progresivní relaxace, dechové terapie, psychoterapie s prvky aromaterapie, arteterapie.... (2b)

Hodnocení:

25-22	1
21-19	2
18-15	3
14-11	4
10 a méně	5