



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 - pracovní list**

**Autor materiálu: PhDr. Yvetta Pužejová**

**Datum (období) vytvoření: 15. 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: 18

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:**

Pracovním listem je vhodné navázat na výklad daného tématu v předcházející hodině. Materiál využívá problémových a deduktivních úloh, se snahou o zapojení vlastních prožitků a osobních životních zkušeností žáků, což by mělo napomoci snazšímu pochopení a zapamatování si základních principů a zákonitostí z oblasti sociální psychologie. Pracovní list by měli žáci zpracovat nejprve samostatně a následně je vhodné provést obecný rozbor úloh a jejich řešení společně s učitelem (klíč). Žáci tak získají zpětnou vazbu, která jim poslouží ke kontrole vlastního zpracování. Pracovní listy mohou zachycovat osobní informace žáků, a proto by jim měly zůstat. Mohou tak sloužit i jako materiály k domácí přípravě.

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

## PRACOVNÍ LIST

**Název:** Sebepoznání, sebereflexe  
a duševní hygiena zdravotnického pracovníka

**Téma:** Komunikace ve zdravotnictví  
a zdravotnická psychologie

---

### Úkol č. 1

a) Napište 5 vlastností, kterých si na sobě ceníte.

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

Co umíte "docela dobře"? (V čem jste docela dobří?)

Docela dobře umím... ( doplňte)

.....  
.....

Kdy jste se naposledy za něco sám sebe

pochválil/a?.....

.....  
.....

Co se vám dnes již

podařilo?.....

.....  
.....

b) Napište 3 vlastnosti, které byste chtěl/a změnit.

.....  
.....

c) Vyberte si jednu z nich a napište si první krok, který můžete realizovat a který může tuto změnu "nastartovat".

.....  
.....

### Úkol č. 2

Zodpovězte následující otázky související se způsobem vaší psychohygieny.

*1/ Oblast odpočinku*

a) Jak odpočívám?

b) Převažuje pasivní či aktivní forma odpočinku?

c) Je něco, co bych měl/a na způsobu odpočinku změnit?

*2/ Spánek*

a) Kolik hodin jsem spal/a v průběhu minulého týdne?

Pondělí.....úterý.....středa.....čtvrtek .....pátek.....sobota.....neděle.....

Bylo množství spánku ve všední dny a o víkendu dostatečné?

.....  
.....

Cítil/a jsem se odpočinutý/á?

.....  
.....

b) V případě nedostatečného množství spánku napište, jakým způsobem by bylo možné situaci změnit? (Které činnosti by bylo možné omezit, naplánovat jinak apod.)

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

### 3/ Stravování

Dodržujete zdravé stravovací návyky?

Bylo by vhodné některé z nich změnit?... Které?

.....  
.....

### 4/ Pohyb

Jaké pohybové aktivity jsem realizoval/a v průběhu minulého týdne?

Kolik času jsem jim věnoval/a?

Bylo by vhodné pohybovou aktivitu upravit tak, aby odpovídala zdravému životnímu stylu?

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

### 5/ Mezilidské vztahy

Označte známkou 1-5 úroveň vašich mezilidských vztahů?

a) v rodině. .... B) v třídním kolektivu ..... c) na praxi .....

Co konkrétního můžete udělat pro zlepšení vašich vztahů ostatním?

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

### Úkol č.3

Jaká konkrétní reálná opatření ve vaší škole by přispěla k psychohygieně?

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

### Úkol č. 5

Jaká konkrétní reálná opatření na odborné praxi by přispěla psychohygieně?

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

### Úkol č.6

Napište, co je zdrojem vaší životní radosti?

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

### Úkol č.7

Přeformulujte následující výroky, tak aby byly pozitivní. ( př. To se mi nepodaří. - To dám!)

Můžete uvést více možností.

a) *Nic neumím.* .

.....

b) *Buší mi srdce, strašně se potím.*

.....

c) *Co si o mě budou myslet ostatní?*

.....

Jaký vliv mají pozitivně anebo negativně formulované výroky na psychiku člověka?

## PRACOVNÍ LIST - KLÍČ

**Název:** Sebepoznání, sebereflexe  
a duševní hygiena zdravotnického pracovníka

**Téma:** Komunikace ve zdravotnictví  
a zdravotnická psychologie

---

### Úkol č.1

a) Napište 5 vlastností, kterých si na sobě ceníte.

.....  
Co umíte "docela dobře"? ( V čem jste docela dobří?)

Docela dobře umím... ( doplňte)

.....  
Kdy jste se naposledy za něco sám sebe pochválil/a?

.....  
Co se vám dnes již podařilo?

.....  
b) Napište 3 vlastnosti, které byste chtěl/a změnit.

.....  
c) Vyberte si jednu z nich a napište si první krok, který můžete realizovat a který může tuto změnu "nastartovat".

.....  
Učitel navodí diskuzi o tom, zda je složité pomocí sebereflexe popsat svoje kladné vlastnosti – lidem totiž obvykle nedělá potíže vyjmenovat svoje špatné vlastnosti. Společně se zamyslí nad důvodem – rodinná výchova, přesvědčení, že člověk by sám sebe chválit neměl, zažitá stereotypy apod. Teprve potom hovoří o tom, že je důležité vnímat i takové vlastnosti, které představují pro jedince problém. Jejich změna je mnohdy složitá, vyžaduje velké úsilí a každý drobný krůček je vítán.... Učitel může s žáky hovořit o tom, co by potřebovali k tomu, aby změnu uskutečnili – kdo a jak by jim mohl být oporou apod.

### Úkol č. 2

Zodpovězte následující otázky související se způsobem vaší psychohygieny.

1/ *Oblast odpočinku*

a) Jak odpočívám?

b) Převažuje pasivní či aktivní forma odpočinku?

c) Je něco, co bych měl/a na způsobu odpočinku změnit?

2/ *Spánek*

a) Kolik hodin jsem spal/a v průběhu minulého týdne?

Pondělí.....úterý.....středa.....čtvrtek .....pátek.....sobota.....neděle.....

Bylo množství spánku ve všední dny a o víkendu dostatečné?

.....  
Cítil/a jsem se odpočinutý/á?

b) V případě nedostatečného množství spánku napište, jakým způsobem by bylo možné situaci změnit? (Které činnosti by bylo možné omezit, naplánovat jinak apod.)

.....  
**3/Stravování**

Dodržujete zdravé stravovací návyky?

Bylo by vhodné některé z nich změnit?... Které?

.....  
**4/Pohyb**

Jaké pohybové aktivity jsem realizoval/a v průběhu minulého týdne?

Kolik času jsem jim věnoval/a?

Bylo by vhodné pohybovou aktivitu upravit tak, aby odpovídala zdravému životnímu stylu?

.....  
**5/Mezilidské vztahy**

Označte známkou 1-5 úroveň vašich mezilidských vztahů?

a) v rodině. .... B) v třídním kolektivu ..... c) na praxi .....

Co konkrétního můžete udělat pro zlepšení vašich vztahů ostatním?

.....  
Učitel upozorní žáky na význam sebepoznání jako podmínky ke jakékoliv změně. S žáky může diskutovat i o tom, v které oblasti by jim případná změna činila nejmenší problémy a ve které oblasti by vyžadovala jejich velké úsilí, případně která oblast je pro ně nejdůležitější.

**Úkol č.3**

Jaká konkrétní reálná opatření ve vaší škole by přispěla k psychohygieně?

.....  
Učitel ocení kreativní nápady. Může s žáky diskutovat, jakým způsobem by šlo změny uskutečnit a zda by bylo to možné provést prostřednictvím studentské rady nebo třídní samosprávy.

**Úkol č. 5**

Jaká konkrétní reálná opatření na odborné praxi by přispěla psychohygieně?

.....  
Učitel může pracovat podobným způsobem jako u úkolu č.4.

**Úkol č.6**

Napište, co je zdrojem vaší životní radosti?

.....  
Učitel upozorní na to, že některé "životní radosti" bereme jako samozřejmost, případně je nevnímáme a nevážíme si jich. Jsou ale velmi významné pro naši psychohygienu.

**Úkol č.7**

Přeformulujte následující výroky, tak aby byly pozitivní. ( př. To se mi nepodaří. - To dám!)  
Můžete uvést více možností.

a) *Nic neumím.*

(Např. Už jsem leccos zvládl. Na něco si určitě vzpomenu. Vynasnažím se využít logické myšlení. apod.)

---

b) Buší mi srdce, strašně se potím. .

(Např.: Cítím klid. Hned tak něco mě nerozhází. To co se se mnou teď děje je úplně normální. Pod,)

c) Co si o mě budou myslet ostatní?

(Např. :Názor ostatních lidí je méně důležitý, než můj vlastní. Věřím sám sobě. Dělam dobrou věc.. Stojím si za svým.).

---

(Např. Jaký vliv mají pozitivně anebo negativně formulované výroky na psychiku člověka?)

---

---

---

---

---

Pozitivně formulované výroky pomáhají jedinci zvládat náročné situace, ovlivňují jeho sebevědomí, formují jeho sebekoncepci, přispívají k lepším výkonům, vedou k úspěchu apod.)