



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

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: Volní vlastnosti - pracovní list

Autor materiálu: PhDr. Jitka Ivanková

Datum (období) vytvoření: 22. 10. 2013

Zařazení materiálu:

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

Tematická oblast: **Psychologie osobnosti**

Sada: PS2

Číslo DUM: 20

Předmět, ročník: Psychologie, 2., 3. ročník

Ověření materiálu ve výuce:

Datum ověření: 6. 12. 2013

Třída: MS 3

Ověřující učitel: Mgr. Veronika Plecerová

Popis způsobu použití materiálu ve výuce:

Pracovním listem je vhodné navázat na výklad daného tématu v předcházející hodině. Je určen žákům pro individuální procvičení probíraného učiva, navazuje na výklad daného tématu a stává se součástí samostatné přípravy. Pracovní list žáci zpracovávají samostatně a následně je vhodné provést rozbor úloh společně s učitelem. Žáci tak získají zpětnou vazbu. Materiál využívá problémových úloh, se snahou zapojit vlastní prožitky a osobní zkušenosti.

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

PRACOVNÍ LIST

Kapitola: Psychologie osobnosti. **Téma:** Volní vlastnosti.

Úkol č. 1:

Cvičení vůle

Vůli je možno cvičit. Je to dlouhodobý cíl, vyžadující trpělivost. Je důležité, co možná nejdříve zaujmout postoj chci.

1. Zvolte si určitý cíl.
2. Znění cíle konkrétně formulujte v kladné podobě.
3. Předsevzetí začněte uskutečňovat hned nebo v nejbližších hodinách.
4. Vyskytnou-li se překážky, snažte se je uvědomovat, pojmenujte je a okamžitě zvolte způsob řešení.
5. Vytčené předsevzetí plňte průběžně, nehleďte pro své otálení omluvy.
6. Vytvrvejte. Těšte se z každého i sebemenšího úspěchu. Jste na dobré cestě k dosažení cíle.
7. Podaří-li se vám dosáhnout drobného cíle, snažte se o obtížnější a vzdálenější cíl. Každým uskutečněným cílem se vaše osobnost rozvíjí.
8. Odstraňte ze svého slovníku výroky: „Dnes se mi nechce“, „Zítřka je taky den“, „To nedokážu.“, „Stejně je všechno marné“.

Úkol č. 2:

Na následujícím procesu je znázorněna volní regulace chování (jednání). Doplňte do rámečků správná slova tak, aby celý proces dával smysl.



Úkol č. 3:

Popište průběh volného jednání podle bodů 1 až 5. Dále doplňte stručné charakteristiky k jednotlivým bodům.

1)	
2)	
3)	
4)	
5)	

Úkol č. 4:

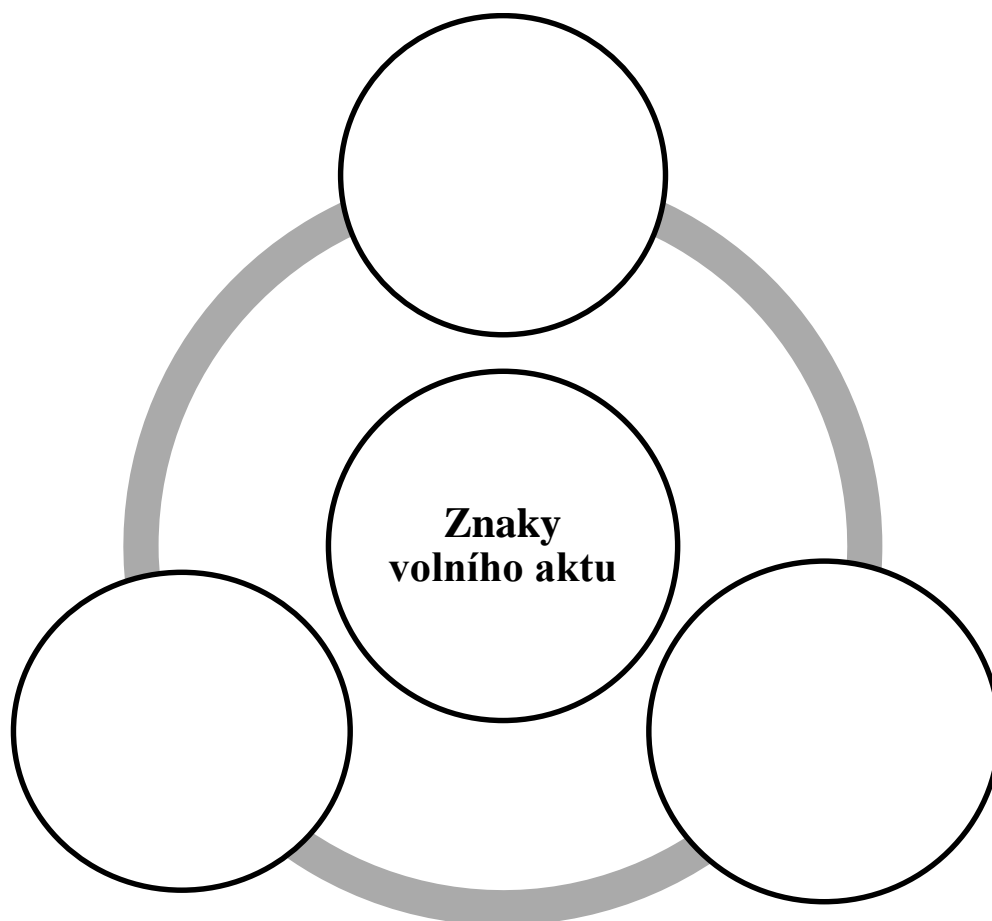
Do tabulky doplňte protipóly volních vlastností.

Kladné	Záporné
ochota	
	nesamostatnost
pružnost	
	neukázněnost

	změkčilost
	zaujatost
pečlivost	
rozvážnost	

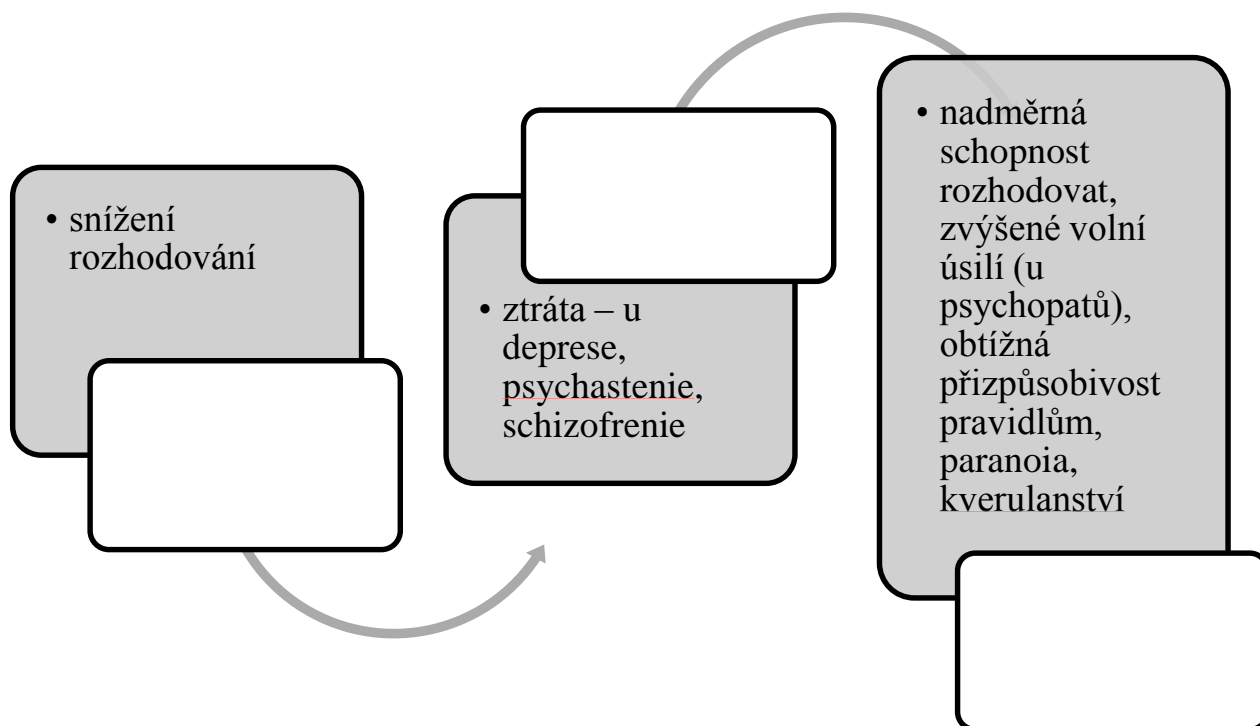
Úkol č. 5:

Doplňte znaky volního aktu:



Úkol č. 6:

Podle charakteristik v jednotlivých rámečcích doplňte 3 poruchy vůle.



Úkol č. 7:

Doplňte věty:

Volní vlastnosti se projevují například v _____ a jednání. Uplatňují se jak při přípravě určité činnosti, procesu rozhodování, tak při vlastním vykonávání činnosti.

Volní vlastnosti se formují v průběhu _____ zejména pod vlivem _____.

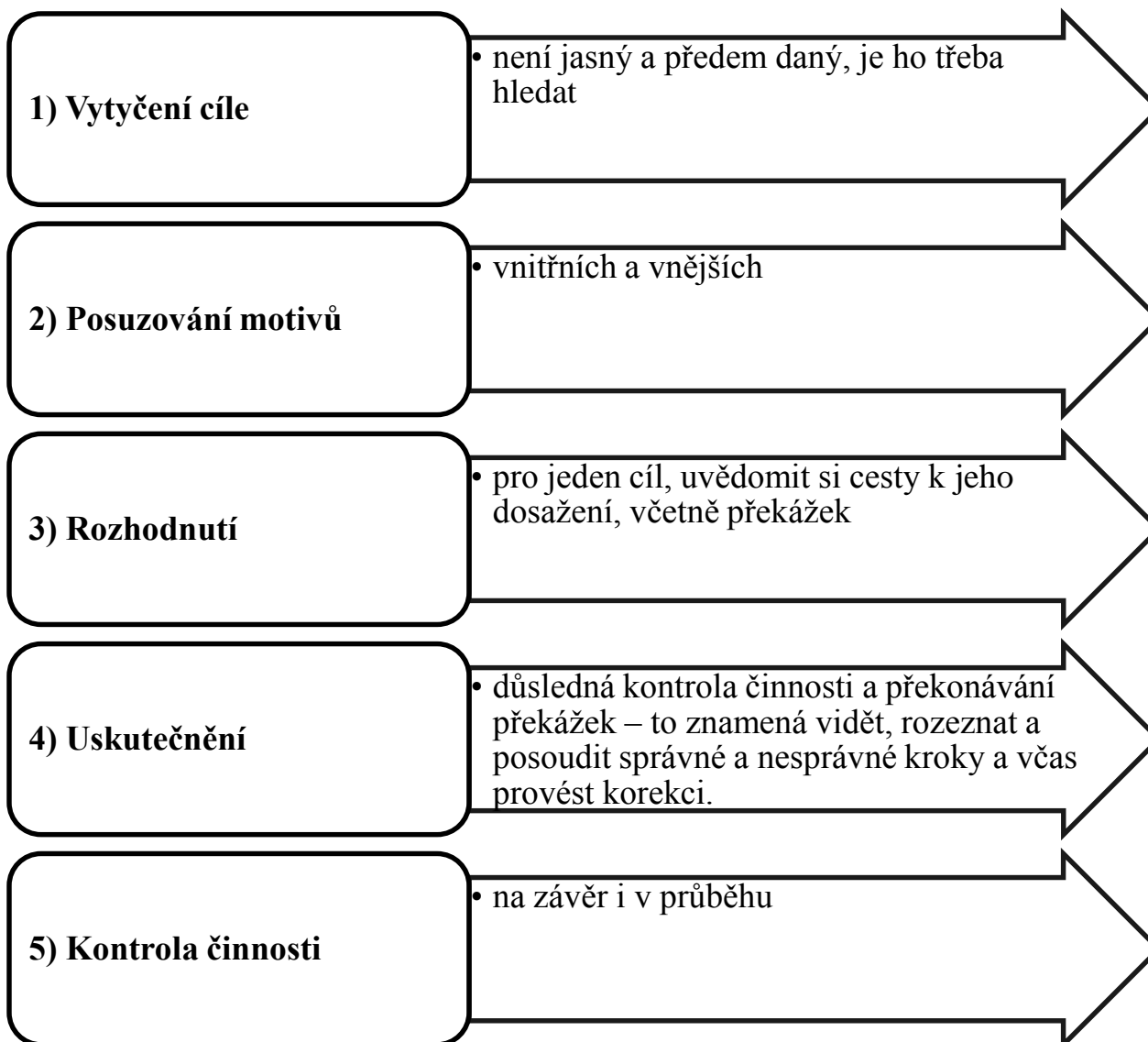
Síla vůle napomáhá rovnováze _____ a _____. Srdce i mysl potřebují mít základ v pevném „Já“.

Vyhodnocení pracovního listu

Správné řešení úkolu č. 2:



Správné řešení úkolu č. 3:



Správné řešení úkolu č. 4:

Tabulka volných vlastností.

Kladné	Záporné
ochota	neochota
samostatnost	nesamostatnost
pružnost	strnulost
sebekontrola	neukázněnost
odolnost	změkčilost
sebekritičnost	zaujatost
pečlivost	nedbalost
rozvážnost	ukvapenost

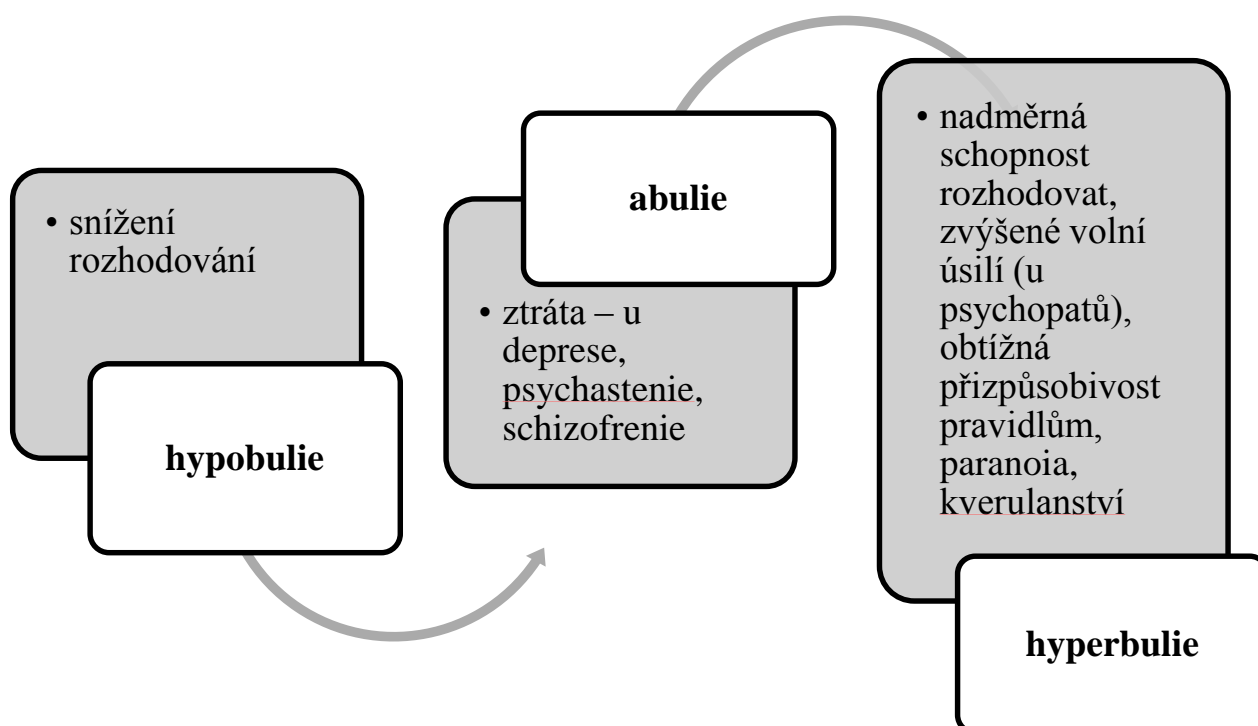
Správné řešení úkolu č. 5:

Znaky volního aktu:



Správné řešení úkolu č. 6:

Poruchy vůle:



Správné řešení úkolu č 7:

- **samoregulaci chování**
- **života**
- **výchovy**
- **citů**
- **rozumu**