

## Úlohy pre 1.ročník – predmet PSYCHOSOCIÁLNY TRÉNING

### Téma: Ako si poradiť s učením.

1. Definuj pojem učenie.
2. Definuj pojem motivácia.
3. Vymenuj druhy motivácie a charakterizuj ich.
4. Popíš vznik a dôvody študijných problémov.
5. Vysvetli význam mnemotechnických pomôcok. Uveď príklad vlastnej alebo naučenej mnemotechnickej pomôcky.
6. S ohľadom na fyzické zdravie človeka popíš vhodné podmienky na učenie sa.
7. Definuj pojem tréma.
8. Vymenuj vlastné prejavy trémy v rôznych situáciách napr. v škole pri odpovedi, pri stretnutí s inými ľuďmi a pod.
9. Vymenuj aspoň tri spôsoby, ktorými môžeme ovplyvniť vlastnú trému.
10. Zostav a prezentuj vlastný individuálny plán učenia na celý týždeň.
11. Uveď tri príklady, ktoré negatívne pôsobia na udržanie pozornosti pri učení sa.
12. Vymenuj tri typy pamäti.
13. Charakterizuj jednotlivé typy pamäti.
14. Poznáme 5 spôsobov učenia sa. Podľa uvedených príkladov urči, o ktorý spôsob ide.
  - a) Petra sa rada učí sama. Zavrie sa vo svojej izbe, rozloží si poznámky a knižky. Z času načas ju príde skontrolovať mama, lebo z izby nepočuť ani hláska.
  - b) Rado sa väčšinu času učieva sám. Vypne počítač, rádio aj televízor, aby ho pri učení nič nerušilo. Ako prvú si vybral nemčinu, nahlas si predčítava dôležité slovíčka a kontroluje, či má správnu výslovnosť.
  - c) Sú tu záverečné skúšky zo slovenčiny. Učiva je príliš veľa a opakovať treba hádam všetko. Maja s Janou to vyriešili po svojom! Budú opakovať spolu, veď vo dvojici to pôjde rýchlejšie. Viac si zapamätajú a navzájom sa budú dopĺňať.
  - d) Mišo nemá rád, keď ho niekto otravuje ešte aj pri učení. Opakuje si najradšej sám. Dlhé texty zo slovenčiny si rozdelí na viac častí. Tak mu to pôjde isto rýchlejšie.
  - e) Petre už ostáva z angličtiny už len jeden krátky text. Naučí sa ho naraz, zopakuje. Aspoň bude mať viac času na iné predmety.

### Téma: Kariérne poradenstvo

1. K čomu pomáha plánovanie si vlastnej kariéry?

2. Vlastnými slovami /prípadne heslami/ charakterizuj pojem kariéra.
3. Vymenuj základné pravidlá /kroky/ pri plánovaní vlastnej kariéry.
4. Vyber si povolanie, ktoré by ťa v budúcnosti možno zaujímalo a stručne načrtni postupnosť krokov, ktoré pre dosiahnutie tohto povolania musíš urobiť – zostav teda osobný plán rozvoja.

**Pomôcka – štruktúra osobného plánu rozvoja:**

- 1) *stanov si cieľ*
  - 2) *definuje konkrétne kroky pre dosiahnutie cieľa*
  - 3) *určí si časovú platnosť pre splnenie svojich úloh*
  - 4) *vyhodnot' si dosiahnutie cieľa, uved' dôvody pre jeho nesplnenie*
5. Vyber si reálne zamestnanie, ktoré chceš vykonávať a vypracuj vlastnú SWOT analýzu.

**Pomôcka – schéma pre SWOT analýzu:**

<b>Silné stránky</b>	<b>Slabé stránky</b>
<b>Príležitosti</b>	<b>Riziká</b>

6. Existuje minimálne 17 www stránok zameraných na voľbu povolania. Nájdi 8 z nich a stručne charakterizuj, na čo sú uvedené stránky konkrétne zamerané.
7. Vymenuj základné typy osobnosti a príklady povolání k týmto typom.
8. K jednotlivým príkladom povolání a zamestnaní vypíš základné vlastnosti a predpoklady pre výkon uvedeného zamestnania:
  - a) kriminalista
  - b) poisťovací agent

- c) žurnalista
  - d) dirigent
  - e) výrobca športových potrieb
  - f) policajt v službe finančnej polície
  - g) módnny návrhár
  - h) zdravotná sestra
  - i) vydavateľ vedeckej literatúry
9. Oprav nasledovné spojenia správne. Priradi správny typ osobnosti k správne povolaniu.
- realistický typ – herec
  - podnikateľský typ – architekt
  - intelektuálny typ – právnik
  - umelecký typ – vodič nákladného auta
  - konvenčný typ – zdravotná sestra
  - sociálny typ – účtovník

**Téma: Stres**

1. Definuj stres.
2. Charakterizuj a vysvetli pojem stresor, stresory.
3. Charakterizuj tri roviny prežívania stresu u človeka.
4. Uved' nevhodné spôsoby úniku človeka pred stresom.
5. Definuj eustres a uved' príklady na eustres.
6. Definuj distres a uved' príklady na distres.
7. Existuje veľa spôsobov odreagovania sa od stresu, vyber si jeden z nich a popíš ho vlastnými slovami.
8. Zdravý životný štýl a stres – nájdí spojenia.
9. Urči najvhodnejšie formy odreagovania sa od stresu pre ľudí v nižšie uvedených prípadoch. Dbaj na miesto, čas a možnosti človeka využiť tebou navrhnutú techniku relaxácie.

Príklady	Vami navrhnuté formy odreagovania sa od stresu
Jana je doma sama. Zajtra ráno pre ňu začína maturitný deň. Nemá sa s kým	

<p>porozprávať, ani sa komu postávať. Nervózne chodí po byte, od okna k oknu. Nevie sa sústrediť. Žalúdok sa jej zvláštne dvíha. Pri predstave na zajtrajší deň ju oblieva studený pot.</p>	
<p>Roman sa nechal nahovoriť na zoskok padákom. Prišlo mu to ako výborná príležitosť vyskúšať niečo iné. V lietadle ho ale tieto pocity rýchlo opustili. Trasú sa mu nohy pri predstave skoku do prázdna.</p>	
<p>Ing. Moravský prednáška už dlhé roky na univerzite. Dnešný deň je ale výnimočný. Prednáša vlastný príspevok na medzinárodnej konferencii. Aj napriek skúsenostiam má nepríjemný pocit, nedokáže sa sústrediť a zmocňuje sa ho strach z neúspechu.</p>	
<p>Rado sedí na policajnej stanici. Má vypovedať ako svedok v nepríjemnej veci. Je nervózny, ťažko sa mu dýcha, na chodbe je príšerne veľa ľudí. Z neustálych hlasov a kriku ho začína bolieť hlava.</p>	
<p>V čakárni u zubára – pomôžte komukoľvek prekonať strach, a ním vyvolaný stres. Rozlišujte dospelých a deti.</p>	
<p>Popíš vlastnú stresovú situáciu a jej možné riešenia, zmiernenia alebo na základe skúseností predchádzania tomuto stavu.</p>	