



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

# City

## Metodický list

práce s interaktivní tabulí a do sešitů - city a pocity (práce s textem), rozdělení citů a pocitů, nálady, afekty, vášně  
podklady ke kopírování

Obecné informace k řadě pracovních listů Člověk a zdraví - Osobnostní a sociální rozvoj.

Výukové materiály jsou určeny převážně pro práci na interaktivní tabuli nebo prezentaci prostřednictvím projektoru. Část materiálů obsahuje testy nebo úlohy určené k množení a samostatnému doplnění.



Každý výukový materiál obsahuje v úvodu klíčové otázky, které seznámí žáky s účelem práce a mohou být využity jako poklad pro testování znalostí a dovedností žáků.



Části označené touto ikonou jsou určeny ke shrnutí poznatků a lze je využít jako zápis do sešitů nebo k ucelení opakované látky.

Výukové materiály navazují na řadu učebnic Občanská výchova 6-9 s blokem Rodinná výchova: učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia nakladatelství Fraus.

Každý úkol je srozumitelně popsán. Řešení, pokud jsou nutná, jsou uvedena v závěru výukového materiálu jako příloha.



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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



### NA KONCI HODINY DOKÁŽU ODPOVĚDĚT, KDYŽ SE NĚKDO ZEPTÁ:

Co jsou to city a pocity? Jak se liší?

Uveď příklad citů a pocitů. Řekni, v jakých situacích jsi se tak cítil/a nebo vůči komu nebo čemu takové city chováš.

Jak ovlivňují naše city a pocity naše chování?



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

### PRÁCE S INTERAKTIVNÍ TABULÍ A DO SEŠITŮ

Přečtete následující příběh. Kopii vlepte do sešitů. Modře podtrhujte, co jsou podle vás pocity, červeně podtrhujte city.

Alena se dnes cítí velmi unavená. Školní den byl náročný, psali tři písemky a mají na zítřek připravit čtyři úkoly. Je zdeptaná, protože má pocit, že jí školní práce nikdy neubývá. Večer má ale sraz s kamarády a na ten se těší. Má své přátele opravdu ráda. Zvláštní náklonnost cítí hlavně k Romanovi. Vždy, když ho vidí, připadá jí svět trochu snesitelnější. Zlepší se jí nálada, ale také se stydí, aby se před ním neztrapnila. Takže raději mlčí, a když se jí Roman na něco zeptá, zachvátí jí panika. “Zase něco plácnu,” myslí si. Ale také je smutná, když si jí Roman vůbec nevšímá a žárlí, když si povídá s Nelou, tou hnusnou mrchou. “Nenávidím ji!” Šeptá si pro sebe Alena. Třeba to dneska bude jiné?! Třeba...

Alena myslí na večer a nekouká na cestu, takže zakopne a pořádně si odře koleno. Pěkně to bolí. A k tomu si nedošla na oběd, protože učitelka zase přetahovala hodinu a jídelnu už zavřeli. Takže Alena má pořádný hlad. Přemýšlí, jestli máma něco uvařila a přitom ji zahřeje u srdíčka. Máma je fajn, moc Aleně pomáhá a je skoro jako kamarádka. Mají se obě rády, ale o Romanovi jí Alena ještě nic neřekla. Stydí se, že je taková tůňta a nedokáže si poradit sama.

Projděte si své poznámky pod vedením učitele  
Porovnejte je a rozhodněte, co společného mají  
city a pocity. Zapište jako definici do sešitů i na  
tabuli.



**CITY** .....

**POCITY** .....

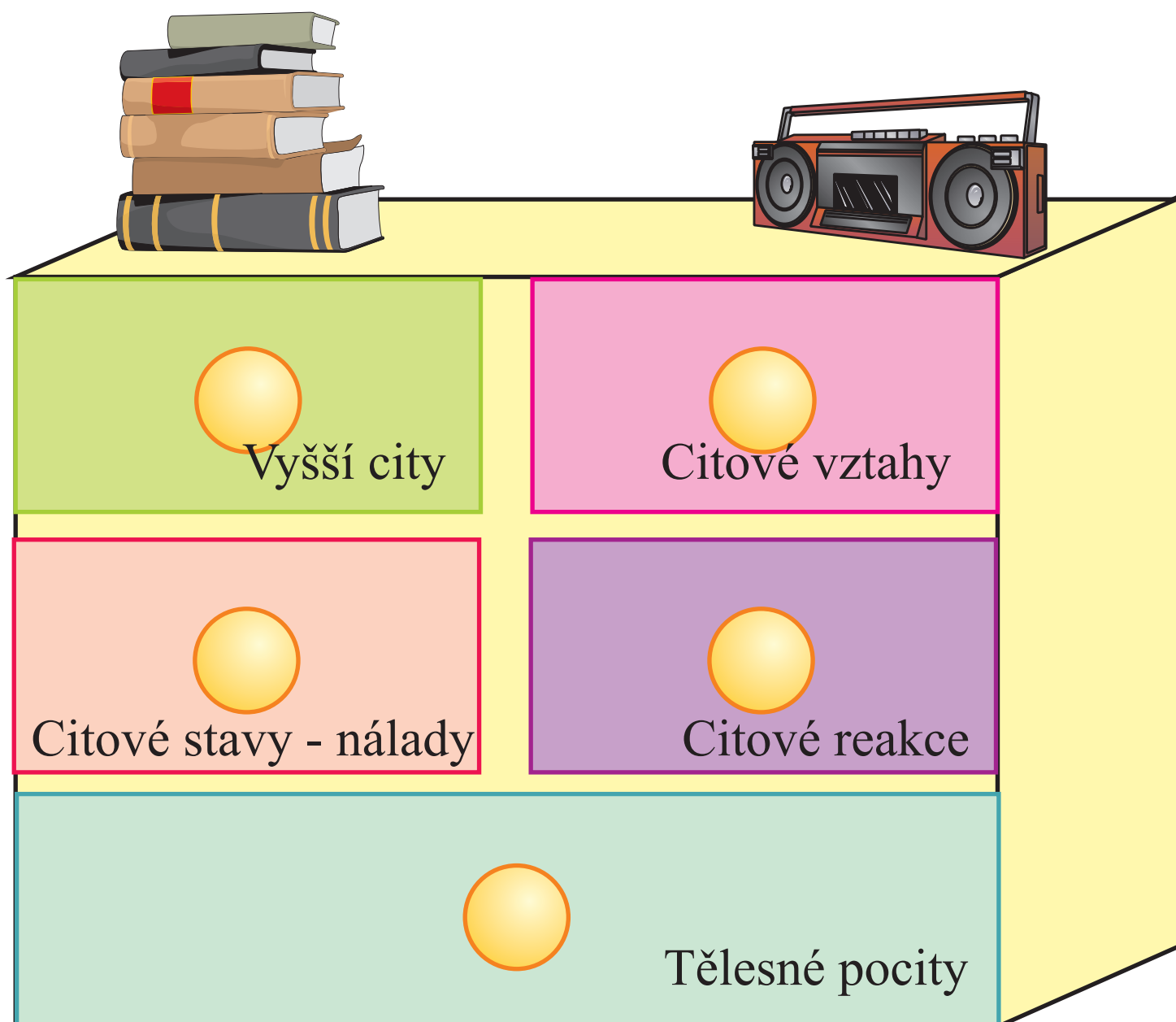


## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

### PRÁCE S INTERAKTIVNÍ TABULÍ A DO SEŠITŮ

Vlepte skříň s vašimi city (a pocity). Zatím je prázdná, ale společně se ji pokusíte zaplnit. Učitel vás bude volat k tabuli. Vzpomeňte si na nějaký pocit nebo cit a pokuste se jej zařadit do správného šuplíku.





evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

### PRÁCE S INTERAKTIVNÍ TABULÍ A DO SEŠITŮ

Přiřaďte správné definice k pojmům. Přepište do sešitů.

#### AFEKT

Velmi silný citový vztah k člověku nebo jinému objektu. (k hudbě, alkoholu, knize...)

#### NÁLADA

Citový stav, který trvá déle, ovlivňuje naše chování, jednání i prožívání.

#### VÁŠEŇ

Přehnaná citová reakce, kterou lidé mohou prožívat, pokud se cítí ohroženi.



Jednotlivě do sešitů vymyslete a запиšte kratšoučký příklad, ve kterém popíšete, jak nějaký cit, pocit nebo nálada může ovlivnit jednání člověka. Můžete se odvážně pustit i do příkladu z vlastního života.

Byla jsem si tak jistá...

Nesnáším ho...

Byla jsem zamilovaná...

Neměl jsem se tak vztekat...

Měla jsem pocit, že jsem neporazitelný...

Úplně mi učarovala...

Bolí mě hlava...



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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



## SHRNUTÍ

Pocity jsou krátkodobé stavy libosti nebo nelibosti. Obvykle trvají jen několik okamžiků nebo několik desítek minut, výjimečně déle (například strach, hlad, radost, nechuť, těšení se apod.) Mohou se opakovaně vracet a působí dojmem delšího trvání. (Například těšení se na dovolenou půl roku dopředu)

City jsou obvykle dlouhodobější a vztahují se k nějakému člověku, zvířeti nebo věci. Pokud v nás něco vyvolává kladné pocity, oblíbíme si to, nebo zamilujeme a naopak.



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

## Literatura a zdroje obrázků

CANFIELD, Jack – WELS, Harold Clive. Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků. 2. vyd. Praha: Portál, 1997. 197 s. ISBN 80-7178-136-3

KOLEKTIV AUTORŮ. Občanská výchova 8 s blokem Rodinná výchova: učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2005. 144 s. ISBN 80-7238-393-0

Neoznačené obrázky - Clipart pro Corel 8 a jejich modifikace





## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

### PODKLADY KE KOPÍROVÁNÍ

Alena se dnes cítí velmi unavená. Školní den byl náročný, psali tři písemky a mají na zítřek připravit čtyři úkoly. Je zdeptaná, protože má pocit, že jí školní práce nikdy neubývá. Večer má ale sraz s kamarády a na ten se těší. Mé své přátele opravdu ráda. Zvláštní náklonnost cítí hlavně k Romanovi. Vždy, když ho vidí, připadá jí svět trochu snesitelnější. Zlepší se jí nálada, ale také se stydí, aby se před ním neztrapnila. Takže raději mlčí, a když se jí Roman na něco zeptá, zachvátí jí panika. “Zase něco plácnu,” myslí si. Ale také je smutná, když si jí Roman vůbec nevšímá a žárlí, když si povídá s Nelou, tou hnusnou mrchou. “Nenávidím ji!” Šeptá si pro sebe Alena. Třeba to dneska bude jiné?! Třeba...

Alena myslí na večer a nekouká na cestu, takže zakopne a pořádně si odře koleno. Pěkně to bolí. A k tomu si nedošla na oběd, protože učitelka zase přetahovala hodinu a jídelnu už zavřeli. Takže Alena má pořádný hlad. Přemýšlí, jestli máma něco uvařila a přitom ji zahřeje u srdíčka. Máma je fajn, moc Aleně pomáhá a je skoro jako kamarádka. Mají se obě rády, ale o Romanovi jí Alena ještě nic neřekla. Stydí se, že je taková tůňta a nedokáže si poradit sama.

