**Meno vyučujúceho:** Bc. Rebeka Segečová

**Škola:** Gymnázium SNP 1, Gelnica

**Vyučujúci predmet:** Občianska náuka

**Ročník:** 2. ročník

**Dátum:** 15.11.2021

**Predmet:** Občianska náuka

**Typ vyučovacej hodiny:** Hodina základného typu

**Vzdelávacia oblasť:** Človek a spoločnosť

**Tematický celok:** Človek ako jedinec

**Téma:** Psychológia v každodennom živote-Duševná hygiena

**Kľúčové pojmy učiva:** zdravie, psychické zdravie, stres, adaptácia, civilizačné ochorenia, duševné poruchy, duševná hygiena, poradenstvo, prevencia

**Ciele:**

**Kognitívne:**

Žiaci dokážu:

* Definovať pojem zdravie (zapamätanie).
* Rozlíšiť ako sa prejavuje prežívanie stresovej situácie v správaní a v nálade (zapamätanie).
* Zdôvodniť dôležitosť prostriedkov duševnej hygieny, ktoré pôsobia na psychickú rovnováhu (hodnotenie).

**Afektívne:**

Žiaci dokážu:

* Dodržiavať pravidlá slušnej komunikácie (aplikácia).
* Vypočuť si názor spolužiakov (porozumenie).
* Povzbudiť spolužiaka (porozumenie).
* Uvedomiť si dôležitosť ľudských práv (porozumenie).

**Psychomotorické:** -

**Typ vyučovacej hodiny:** Klasická, trvanie 45 minút.

**Vyučovacie metódy:** motivačný rozhovor, slovná monologická(výklad, vysvetľovanie),demonštračná metóda (prezentácia), didaktická hra-Ruky, didaktická hra-Základné kamene.

**Organizačné formy výučby:** Frontálna práca, Skupinová

**Didaktické prostriedky:** notebook, prezentácia, dataprojektor, pracovný list s poznámkami

**Štruktúra vyučovacej hodiny:**

1. **Organizačná fáza vyučovacej hodiny** *(čas 1 minúta)*

Príchod do triedy, pozdrav, kontrola prítomnosti žiakov/evidencia chýbajúcich žiakov, zápis do Edupage.

*„Dobrý deň, žiaci. Ako sa máte? Skontrolujem prítomnosť žiakov a zapíšem do triednej knihy. Skontrolujem či žiaci majú pomôcky na vyučovaciu hodinu.“*

1. **Motivačná časť vyučovacej hodiny** *(motivačný rozhovor, frontálna práca, čas 2 minúty)*

*„Na dnešnej hodine sa budeme venovať téme Duševná hygiena. Cieľom dnešnej hodiny bude nadobudnúť nové vedomosti ohľadom duševnej hygieny. Naučíte sa aký je rozdiel medzi telesným stresom, stresom v nálade, v správaní.“ Dodržiavanie prostriedkov duševnej hygieny je veľmi dôležité!“*

1. **Preverovanie vedomostí** *(frontálna práca, 5 minút)*

Písomné skúšanie žiakov 5-minútovka.

1. **Expozičná fáza vyučovacej hodiny** *(výklad, vysvetľovanie, demonštrácia, rozhovor, frontálna práca, prezentácia, notebook, dataprojektor čas 20 minút)*

*„Milí žiaci formou prezentácie si preberieme dnešné učivo. Žiaci poprosím Vás aby ste pozorne počúvali a priebežne si zapisovali poznámky do zošita.“*

Prezentáciu dopĺňam vysvetľovaním žiaci pozorne počúvajú a priebežne si zapisujú poznámky do zošita.

V prípade nevedomostí alebo nepochopení so mnou žiaci komunikujú a dávajú mi otázky ohľadom učiva.

Učebný text formou prezentácie.

Poďakovanie za pozornosť. Po ukončení prezentácie budú žiaci ďalej pracovať.

**5.Fixačná fáza vyučovacej hodiny** *(didaktická hra-Ruky, didaktická hra-Základné kamene,10 minút)*

**Didaktická hra-Ruky**-Obkreslite si na papier obidve ruky. Na každý prst napíšte jednu z vašich schopností alebo vlastností, ktoré si zaslúžia obdiv.

Poviem žiakom o tom, prečo je potrebné byť sám sebou spokojný. Definujem čo je sebaúcta. Poviem im, že ľudia, ktorí sú spokojní sami so sebou, nemajú potrebu robiť zle iným, povyšovať sa, útočiť, ohovárať a biť sa. Keď žiaci schopnosti a vlastnosti napíšu do rúk, rozdelím ich do skupín, v ktorých si navzájom čítajú to, čo napísali. Na záver v rámci diskusie sa žiakov opýtam, na čo pri tejto činnosti prišli a ako sa pri písaní cítili.

**Didaktická hra-Základné kamene.** Žiaci si nakreslia kamene, do ktorých vpíšu odpovede na otázky: Čo alebo kto ti pomáha, keď si nevieš pomôcť? Čo ti robí radosť? Ako riešiš svoje problémy?

Vysvetlím žiakom, aké je potrebné, aby náš prístup k životu stál na pevných základoch. Súčasťou stabilného života sú hodnoty, ktoré človek uznáva, jeho zvyky, presvedčenie a nádej. Základnými kameňmi môžu byť domov, babička, rodičia, súrodenci, škola, šport, cirkev, kamaráti a podobne. Po vypracovaní úlohy poskytnem žiakom dostatok času na porovnanie svojich názorov vo dvojiciach alebo v skupinách. V závere sa ich môžete opýtať, čo bolo cieľom tejto činnosti, prečo sú základy dôležité, prečo je nutné, aby ľudia o svojom živote premýšľali.

**6.Uloženie domácej úlohy** *(1 minúta)*

Úlohou žiakov bude na hárok formátu A4 preložiť na polovicu a ešte raz na polovicu, čím vzniknú 4 obdĺžnikové okná. Do hornej časti každého okna vpíšte tieto otázky a pod ne napíšte tieto odpovede:

* Ktoré situácie a ktoré najčastejšie príčiny spôsobujú tvoju nestabilitu? Čo ťa najviac vyvádza z miery?
* Ako sa u teba prejavuje nestabilita? Ako prežívaš stresovú situáciu?
* Čo s tým robievaš? Ako sa správaš a vyrovnávaš so stresom? Čo ťa upokojuje?
* Porozmýšľaj, čo okrem zaužívaných spôsobov vyrovnávania sa so stresom môžeš ešte urobiť?

Na záver na najbližšej vyučovacej hodine

**7.Zhodnotenie práce, Záver vyučovacej hodiny** *(1minúta)*

Zhodnotenie naplnenia cieľa vyučovacej hodiny, na konci vyučovacej hodiny pochválim žiakov, ukončenie, pozdrav.

„*Žiaci blížime sa k záveru dnešnej hodiny. Musím Vás dneska pochváliť boli ste dneska šikovní. Vidíme sa na budúcej hodine. Prajem Vám pekný deň. Dovidenia.“*