***Aktivita:* Anketa „Aký/Aká som?**

Každý žiak samostatne vyplní anketu.

Vyučujúci môže žiakom pomôcť vysvetlením jednotlivých otázok a podmienok:

Odpovedajte na stupnici:

**Stupnica:**

1 – áno

2 – väčšinou áno

3 – niekedy

4 – málokedy

5 – väčšinou nie

Napíšte číslo, ktoré vystihuje Vašu odpoveď.

**1. Som spokojný/-á so svojím výzorom?**

*Nehodnotíme, či zodpovedám ideálu krásy, ale či sa cítim dobre vo svojom tele, či spokojne pozriem kedykoľvek do zrkadla.*

**2. Som spokojný/-á so svojou povahou?**

*Mám vlastnosti, ktoré mi nespôsobujú žiadne väčšie problémy vo vzťahu k iným ľuďom, k práci, povinnostiam?*

**3. Som telesne zdatný/-á, obratný/-á, pohotový/-á?**

*Som dobrý/á v nejakom športe, nemám problém vybehnúť po schodoch na tretie poschodie?*

**4. Som zručný/-á, šikovný/-á?**

*Dokážem si prišiť odpadnutý gombík, pribiť klinec, niečo uvariť alebo upiecť, pomôcť s domácimi prácami, atď. Ako mi to ide?*

**5. Aké sú moje rozumové schopnosti? Som dobrý žiak/dobrá žiačka?**

*Dobrý žiak – nerovná sa len samé jednotky, ale aj schopnosť zapamätať si, porozumieť a v pravú chvíľu získané vedomosti vedieť aj použiť.*

**6. Som v niečom mimoriadne dobrý/-á?**

*Navštevujem nejaký krúžok, trénujem futbal alebo hokej, hrám na klavír, dosahujem v tom dobré výsledky?*

**7. Som v triede obľúbený/-á?**

*Mám v triede veľa priateľov, trávime spolu prestávky, prinesú mi spolužiaci úlohy, keď som chorý? Stretávam sa so spolužiakmi aj mimo školu?*

**8. Som dobrý kamarát/dobrá kamarátka?**

*Mám dôverných priateľov, s ktorými sa môžem podeliť o svoju radosť, ale aj neúspech? Môžu sa moji priatelia na mňa spoľahnúť? Ak potrebuje môj priateľ pomoc, robím to s radosťou?*

**9. Som dobrý súrodenec? ( Ak ste jedináčík – zamyslite sa nad bratrancom, sesternicou)**

*Vychádzam dobre so súrodencami, aj keď sa niekedy pohádame? Je pre mňa môj brat alebo sestra zároveň priateľom, priateľkou?*

**10. Som dobrý syn/dobrá dcéra?**

*Vychádzam dobre s rodičmi, aj keď niekedy máme iný názor, dokážem poslúchnuť? Je pre mňa pomoc v domácnosti niečím, čo nepovažujem za potrebné?*

**11. Som pracovitý/-á? Rád pomáham?**

*Rád/rada sa zapájam do práce a teší ma, ak môžem niekomu pomôcť? Dokážem sa zaprieť a pracovať aj vtedy keď sa mi nechce?*

**12. Som spoľahlivý/-á?**

*Je na mňa spoľahnutie, dodržím vždy, čo som sľúbil/-a? Viem sa v prípade potreby aj prispôsobiťd alebo zmeniť svoj plán.*

**Stupnica:**

1 – áno

2 – väčšinou áno

3 – niekedy

4 – málokedy

5 – väčšinou nie

Žiaci si potom vypočítajú tzv. známku pozitívneho hodnotenia (priemer známok, ktoré si dali za jednotlivé odpovede) a zapíšu si výsledok do slniečka. (Ak niektorému zo žiakov vychádza priemer 1, môžeme reagovať otázkou, či je presvedčený, že naozaj odpovedal na všetky otázky pravdivo.)

Potom si každý sám pre seba prečíta vyhodnotenie ankety.

**Známka sebahodnotenia – do 2,2**

Si otvorený človek, ktorý pravdepodobne nežije v úzadí. Ideš vlastnou cestou bez toho, aby ťa musel niekto postrkovať. Poznáš svoje klady, svoju hodnotu. Poznáš svoje schopnosti, slabiny aj nedostatky. Ľudia, čo sa správajú, akoby im patril celý svet, ťa len tak ľahko nezastrašia. Pamätaj, nikoho nepodceňuj a nikoho nepreceňuj! Ani seba! K zdravému sebavedomiu patrí aj zdravá pokora.

**Známka sebahodnotenia – do 3,5**

Bežné situácie zvládaš možno bez problémov. No v záťažových situáciách potrebuješ podporu a povzbudenie od druhých ľudí. Ak dokážeš aj napriek neúspechu pokračovať v snahe o čo najlepší výsledok, je to v poriadku. Zamysli sa nad tým, či sa predsa len trochu nepodceňuješ. Skús porozmýšľať, či sa príliš neporovnávaš s inými a aké sú tvoje skutočné možnosti.

**Známka sebahodnotenia – od 3,5**

Predstava, ktorú máš o sebe, nie je najlepšia. Často prijímaš názory druhých ľudí, lebo ti chýba potrebné sebavedomie i sebaúcta. Každú kritiku od iných si berieš príliš k srdcu. Nikto nie je dokonalý a možno nie každá kritika tvojej osoby je oprávnená. Občas o sebe pochybuješ a nerád/-a zbytočne riskuješ. Možno ti chýba odvaha a viera v seba. Mal/-a by si si začať si viac veriť a nenechať sa znechutiť, ak sa ti niečo nepodarí.