

POKYNY
pre žiakov Technickej akadémie počas prerušenia vyučovania
do odvolania

Z predmetu etická výchova pre 2. ročník

Pokračujeme plynule ďalej **27.** vyučovacou hodinou **Práca a odpočinok.**

Prosím, prečítajte si priložený študijný materiál pre 27. vyučovaciu hodinu. Zamerajte sa, prosím, na prostriedky duševnej hygieny a dôležité vlastnosti v medziľudských vzťahoch. Chcem, aby ste sa zamysleli a napísali úvahu, v ktorej napíšete **svoj názor** v kontexte týchto pojmov:

- **cena práce** vo vyspelej Európe, u nás a v rozvojových krajinách
- **workoholizmus**, syndróm vyhorenia
- **význam psychohygieny** ako prevencie psychických porúch a rozvíjania duševného zdravia

Úvahu v rozsahu polovica strany A4 napísanú vo Worde mi pošlite kvôli Veľkonočným sviatkom ako prílohu do 15. 4. 2020 na adresu jozef.kocurek@gmail.com . Súbor pomenujte bez diakritiky, všetko malým písmom **priezvisko_meno_trieda_praca_odpocinok**, napr. novak_jan_2a_praca_odpocinok.

27.Hodina

Práca a odpočinok

- diskutovať na tému **cena práce** vo vyspelej Európe, u nás a v rozvojových krajinách



praca_odpocink_o_
skole_sk

- diskutovať na tému **workoholizmus**, syndróm vyhorenia
- Zdôrazniť **význam psychohygieny** ako prevencie psychických porúch a rozvíjania duševného zdravia.



workoholizmus

Duševná hygiena

[Základy psychológie / 68]



psychicke_zdravie

Podobne ako telesná hygiena je súčasťou kultúry človeka a jeho životného štýlu, a tým u neho napomáha rozvoj a udržanie zdravia, **mentálna hygiena** je prostriedkom PREVENIE psychických porúch a rozvíjania duševného zdravia. Zároveň je prostriedkom k nadobúdaniu **duševnej rovnováhy** (subjektívna spokojnosť a vyrovnanosť, sociálne vzťahy, pracovný výkon).

Prostriedky psychohygieny:

1. **životospráva** – ide predovšetkým o organizáciu **striedania práce a odpočinku**, **režim spánku**, **striedanie telesnej a duševnej** činnosti, problémy správneho dýchania, **pohybu**, cvičenia a športu, **výživy**, potrebnej **relaxácie** a pod.
 - dôležitou zložkou životosprávy je organizácia času!
2. **úprava životného prostredia** – na výkonnosť ľudí a ich pohodu pri činnosti veľmi vplýva **osvetlenie**, **vetranie**, **farebnosť** prostredia, **zvuková izolácia**, usporiadanie pracovného prostredia (riešenie priestorov na oddych, toaletu a pod.)
3. **úprava medziľudských vzťahov** – pestovanie a zušľachtňovanie medziľudských vzťahov má významný dopad na duševné zdravie a rovnováhu. Avšak z duševno-hygienického hľadiska je dôležité si uvedomiť, že **konflikty** (rodina, škola ...) medzi ľuďmi nemožno vylúčiť, možno im však predchádzať, ale aj primerane riešiť.
 - Vlastnosti podnecujúce vznik konfliktov: zvýšená dráždivosť, hašterivosť, neprimerané až prepäté postoje (vytvárajú výrazne stresovú situáciu)
 - **Dôležité vlastnosti v medziľudských vzťahoch:**
 - 1) Empatia
 - 2) Srdečnosť (ohľaduplnosť)
 - 3) Autentičnosť (byť tým, čím som, nepretvarovať sa)
 - 4) Konkrétnosť (hovoríť „na rovinu“)
 - 5) Iniciatívnosť
 - 6) Bezprostrednosť (prirodzenosť, uvoľnenosť)
 - 7) Otvorenosť (pocity)
 - 8) Akceptácia citu
4. **sebavýchova a sebaregulácia** – ide o dlhodobé, často **celoživotné úsilie** zahŕňajúce pestovanie schopností, charakterových a vôľových vlastností, snahu po upevňovaní žiaducich čŕt povahy vrátane zbavovania sa zlozvykov a pod.

Heslá:

Striedanie práce a odpočinku.

Pri športovaní dodržiavať **pravidlo 3P** – primeranosť, postupnosť, **pravidelnosť**

V Spišskej Novej Vsi 6. apríla 2020

Ing. Jozef Kocurek, vyučujúci etickej výchovy