Výchova k občanství 8

**Text VYTISKNOUT a vlepit do sešitu, popřípadě text opsat. Za text do sešitu zpracovat úkoly (zadání je za textem) a nejpozději ve středu 25. 10. odevzdat. Budu kontrolovat sešity a známkovat zpracované úkoly!!!!!!**

**Já, moje pocity a emoce**

Pocity – jsou součástí požitku nebo zážitku, trvají krátce, bývají příjemné, nepříjemné a neutrální.

City (emoce) – vztah člověka ke světu a k sobě, vyjadřují prožívání určité skutečnosti, ovlivňují chování, jednání a myšlení. Provázejí je i tělesné projevy (změna dechu, rytmu srdce…).

Dělení citů:

* Kladné (pozitivní) – jsou doprovázeny příjemnými pocity
* Záporné (negativní) – doprovázeny nepříjemnými pocity

Příklady pocitů: radost, důvěra, strach, fobie, překvapení, smutek, nuda, žárlivost, znechucení, zlost, pýcha, očekávání, zmatek.

Z hlediska intenzity a délky trvání se city rozdělují na:

AFEKT – krátká přehnaná citová reakce

VÁSEŇ – silný, dlouhodobý a hluboký cit

NÁLADA – déle trvající a méně intenzivní emoční stav.

Pocity bychom měli umět ovládat = SEBEOVLÁDÁNÍ. Pokud nás v životě potká mnoho náročných situací a překážek, tak na ně reagujeme STRESEM. Lidé ve stresu reagují různě – podlehnou zmatku, beznaději, jiní hledají nová řešení. Stres nemusí být jen škodlivý, může nás povzbudit i k vyšší výkonnosti.

**ÚKOLY:**

1. **Z učebnice strana 15 vypiš, co je fobie a vyhledej na internetu pojmy: xenofobie a agorafobie.**
2. **Nakresli nádobu a napiš do ní kladné i záporné pocity, které jsi za poslední týden prožil (minimálně 10).**