

Vývoj člověka

= postupná řada změn

3 oblasti vývoje:

1. **Biologický** = tělesné změny
2. **Psychický** = vnitřní duševní vývoj
3. **Sociální** = rozvíjení vztahů s jinými lidmi

Etapy vývoje člověka

Novorozenec narození - 1 měsíc - příliš nevnímá okolí

Kojenec 1 měsíce - 1 rok - poznává rodinu, vyjadřuje pocity = smích, pláč

Batole 1 - 3 roky - zlepšování pohybů, chodí, učí se mluvit

Předškolní věk 3 - 5 let školka, učí se kontaktu s jinými dětmi

Mladší školní věk - 6 - 12 let - začínají povinnosti, rozvoj myšlení učním

Starší školní věk (puberta) 12-15 let = velké psychické a fyzické změny

- celkový růst
- druhotné pohlavní znaky = ochlupení, vousy, prsa, menstruace
- touha se předvést vyniknout (i v tom špatném),
- velké, často nesplnitelné cíle
- náladovost, revolta- odmítání názorů dospělých
- snaha o navázání vztahu s druhým pohlavím
- časté sebepřeceňování nebo sebepodceňování

všichni by si měli uvědomit své vlastnosti a vyrovnat se s nimi, případně se ty špatné pokusit změnit

všichni by si měli uvědomit své vlastnosti a vyrovnat se s nimi, případně se ty špatné pokusit změnit

Adolescence od 15 let do 18 let dospívání, volba povolání, první vztahy

Dospělost od 18 let do důchodu

- Zaměstnání, kariéra, finanční nezávislost
- Vlastní bydlení
- Trvalé partnerství
- založení rodiny, výchova dětí
- vyrovnanost se sebou samým, se svými vlastnostmi, zná své schopnosti a omezení

Stáří od důchodu do smrti, hledání dalšího uplatnění v životě, více času na koníčky, nutno vyrovnat se s nemocemi

Otázky

1. Napiš, ve kterých 3 oblastech probíhá lidský vývoj - vysvětli
2. Napiš etapy vývoje člověka, každou z nich charakterizuj, podrobně popište hlavně změny v dospívání – fyzické i psychické a co charakterizuje dospělost

Sebepojetí

Jak se vnímáme a hodnotíme

Zahrnuje:

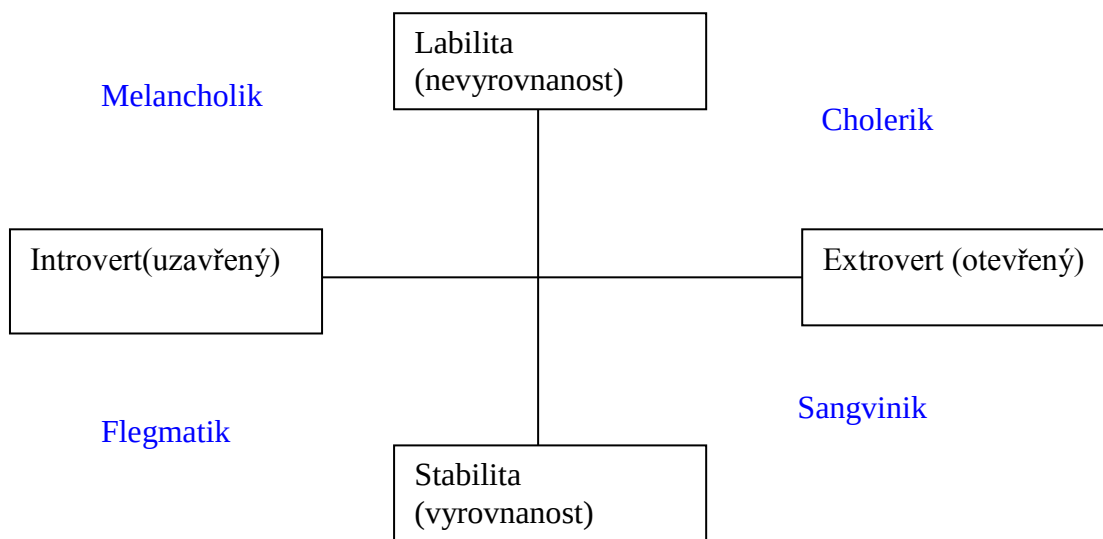
1. Představu o **fyzickém vzhledu** jak si myslíme, že vypadáme
 2. Představu o našich **vlastnostech**
 3. **Plány a životní cíle** = čeho jsem schopný(á) dosáhnout
- **Sebepojetí se** v průběhu života **mění**, nejkritičtější je dospívání
 - **Sebepřeceňování** - myslíme si, že jsme lepší, než je skutečnost, máme nerealizovatelné plány, vychloubáme se
 - **Sebepodceňování** – zveličujeme naše nedostatky, dáváme si jen malé cíle, ačkoliv bychom mohli dosáhnout větších
 - **Zdravé sebevědomí** – vyrovnáme se se svými slabými stránkami
 - Jinak se vidíme my sami a jinak nás může vnímat okolí
 - Musíme se snažit vyrovnat se svými slabými stránkami a vyvinout úsilí na jejich zlepšení – jen tak můžeme dosáhnout našich cílů
1. Co je sebepřeceňování, co může způsobit?
 2. Co je sebepodceňování. Co může způsobit?

Temperament

- Soubor našich vlastností, které určují, jak reagujeme na podněty z okolí, jak se chováme v určitých situacích
- Každý člověk má jiný temperament, každý se zachová v podobné situaci jinak
- Temperament je vrozený, můžeme se ale naučit špatné stránky našeho temperamentu ovládat

Sangvinik Optimistický Přizpůsobivý Podnikavý Hovorný Společenský Povrchní Lehkomyslný	Cholerik Aktivní Energický Výbušný Netrpělivý
Flegmatik Málo aktivní Vyrovnaný Trpělivý Pomalý Lhostejný Klidný	Melancholik Náladový Vážný Svědomitý Citlivý Pesimistický Uzavřený

Osobnostní kříž



Otázky

3. Co je to temperament?
4. Napiš 4 základní typy temperamentu – vymyslete situaci a napište, jak se v ní jednotlivé temperamenty zachovají?
5. Jaký je introvert a jaký extrovert?

Charakter

- Soubor našich vlastností a našeho chování
- Je do jisté míry určen našim temperamentem
- Vzniká ale výchovou = náš temperament a naše vlastnosti jsou ovlivněny výchovou
- Uznáváme určité hodnoty, které jsme získali výchovou, např. nekrademe, chováme se ohleduplně k ostatním, k přírodě např. třídíme odpad apod.
- Přitom můžeme mít rozdílný temperament

Vlohy a dovednosti

Vlohy = vrozené vlastnosti k určité činnosti – např. hudební sluch, rychlost

Dovednosti – cvičením a učením rozvíjíme své vlohy (např. skvěle tančíme, hrajeme fotbal, řešíme matematické příklady, kreslíme apod.)

Intelligence = správně vyhodnotit situaci a najít řešení, schopnost učit se ze zkušeností

Tvořivost (kreativita) = schopnost vymýšlet mnoho různých řešení, mnoho nápadů

1. Co jsou to schopnosti?
2. Co jsou to dovednosti?
3. Obecné schopnosti se označují jako intelligence. Jak byste inteligenci popsali?
4. Co je to kreativita (tvořivost)?

Způsoby jednání

Způsob, jakým jednáme, je dán naší povahou, ale můžeme se snažit naše nedostatky odstranit.

- **Agresivní jednání:**
 - hrubé prosazování názoru nebo požadavku
 - neposloucháme názory druhých
 - často situaci ještě zhorší, protože agresivně začne jednat i druhá strana
- **Pasivní jednání:**
 - své požadavky raději neprosazujeme a smíříme se s danou situací, i když nás to uvnitř trápí, ale chceme se raději vyhnout konfliktu
- **Asertivní jednání:**
 - nebojíme se říct svůj názor, jednáme důrazně (= nenecháme se odbýt), ale slušně
 - nejdříve pochválíme, co se nám líbí, a pak až kritizujeme, co se nám nelíbí
 - posloucháme argumenty druhých a umíme je přijmout
 - umíme slušně odmítnout žádost, která se nám nelíbí (např. někdo chce od nás něco půjčit)

Stres

Stres = stav organismu, který vzniká jako odezva na nepřiměřenou zátěž tělesnou i duševní

Příznaky stresu – podrážděnost, špatná nálada, roztržitost, neschopnost se uvolnit, zrychlené dýchání a srdeční činnost, pocení atd.

Stresory - podněty, které způsobují stres

- **Vnější** - např. písemka, málo času na úkoly, hlučné prostředí, závažné životní události (smrt někoho blízkého, svatba), konflikty
- **Vnitřní** – únava, nemoc, hlad, žízeň

Stres může být i **pozitivní** = dokáže krátkodobě **zvýšit** naši **výkonnost**, **Dlouhodobý** stres ale organismu **škodí**

Jak stres zvládat?

- Neodkládat úkoly a řešení problémů na poslední chvíli
- Nejdříve řešit ty nejnaléhavější, nebo ty, které nám jdou lépe (úspěch při řešení nás povzbudí)
- Brát si jen tolik, kolik zvládneme, nepřeceňovat síly

Hospodaření

Dělbá práce

- V minulosti si lidé většinu věcí vyráběli sami.
- Postupně se začala oddělovat určitá řemesla a služby = lidé si práci rozdělili = vznikla **dělbá práce**.
- Dnes se každý věnuje pouze určité činnosti, kterou pak dobře zvládá.
- Většina věcí se vyrábí ve specializovaných podnicích.
- Lidé věci získávají pomocí směny = nakupují je.

Výrobní odvětví

Podniky můžeme rozdělit:

1. **výrobní** – jejich výsledkem je nějaký hmotný produkt
 - zemědělství

- průmysl
2. **nevýrobní = služby** – jejich výsledkem je služba (školství, zdravotnictví, obchody, kadeřník, doprava atd.)

směna zboží a služeb:

- v minulosti **naturální** – zboží za zboží
- později **peněžní**
 - a) peníze z **drahých kovů**
 - b) později **papírové** peníze
 - c) dnes **bezhotovostní** placení = karty

hodnota výrobků nebo služeb = vyjadřuje množství práce, energie, materiálů potřebných k jejich zhotovení

výrobky s vysokou hodnotou:

- jejich výroba je složitá, podílí se na ní mnoho lidí, kteří musí být kvalifikováni (vzdělání)
- jsou vyrobené z drahých nebo složitě vyráběných materiálů

cena = vyjádření hodnoty pomocí peněz

cena výrobku je dále určována pomocí **nabídky a poptávky**

např.:

hodně lidí chce nakupovat (poptávka), ale zboží je málo (nabídka) – výrobce může zvýšit cenu

málo lidí chce nakupovat (poptávka), ale zboží je moc (nabídka) – pokud chce výrobce prodat, musí snížit cenu

ekonomie – věda, která se zabývá fungováním trhu

Pokud chceme podnikat, měli bychom nabídnout výrobek nebo službu, kterou nikdo nenabízí, nebo kterou jsme schopni nabídnout levněji nebo kvalitněji.