



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Projekt: Už víme, co jsme se naučili

Registrační číslo projektu CZ.1.07/1.1.36/02.0002

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky

METODICKÝ LIST

Název materiálu: Jaký si myslíš, že jsi?

Autor materiálu: Mgr. Martin Kovačka

Pro koho je materiál určen: celý 2. stupeň (ověřováno na 8. ročníku)

Časová dotace: vyplnění materiálu cca. 60 min + následný individuální pohovor s žáky

Postup:

1. Žáci dostanou seznam charakterových vlastností. Učitel společně s žáky projde celý seznam, společně si vysvětlí význam jednotlivých pojmů. Učitel vysvětlí žákům, jak označit u každého pojmu číslo na škále od 1 do 5.

2. Učitel vysvětlí žákům jak sčítat body k jednotlivým kategoriím. Je nutné předvést na tabuli. Kategorie na začátku neoznačí názvy, ale např. písmeny A, B, C, D.

Jak sčítat body: A – Cholerik – 14, 13, 30, 1, 21, 6, 29, 26

 B – Sangvinik – 7, 25, 8, 20, 2, 9, 32, 10

 C – Flegmatik – 5, 17, 11, 18, 19, 3, 28, 23

 D – Melancholik – 31, 22, 4, 24, 12, 15, 27, 16

(pokud není možné pokračovat další hodinu, je dobré v tomto místě práci přerušit)

3. Po sečtení by měla žákům vyjít jedna kategorie (charakter) nejvíc. Může se stát, že vyjdou dva stejně. Pak musí žák provést další postup pro obě kategorie.

4. Žáci si vybarví svojí oblíbenou barvou paprsky v grafu u té kategorie, která jim vyšla nejvíc. Vybarvují podle toho, jaké číslo zakroužkovali u konkrétní charakterové vlastnosti.

5. Učitel rozdá žákům charakteristiku jejich kategorie (cholerik, sangvinik, flegmatik, melancholik) a nechá žákům čas na pročtení a diskusi. Učitel také vysvětlí žákům, že je zcela normální, že jim nepřipadá, že vše stoprocentně platí právě o nich. Také je třeba ošetřit, že je v lidské společnosti normální, že se vyskytují všechny čtyři charaktery a ani jeden není nejlepší či nejhorší.

6. Do portfolia si žáci uloží vybarvený graf a popis jejich charakteru. S tímto materiálem se dá dále pracovat jako motivačním materiálem v dalších hodinách např. Člověk ve společnosti, třídnické hodiny atd.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

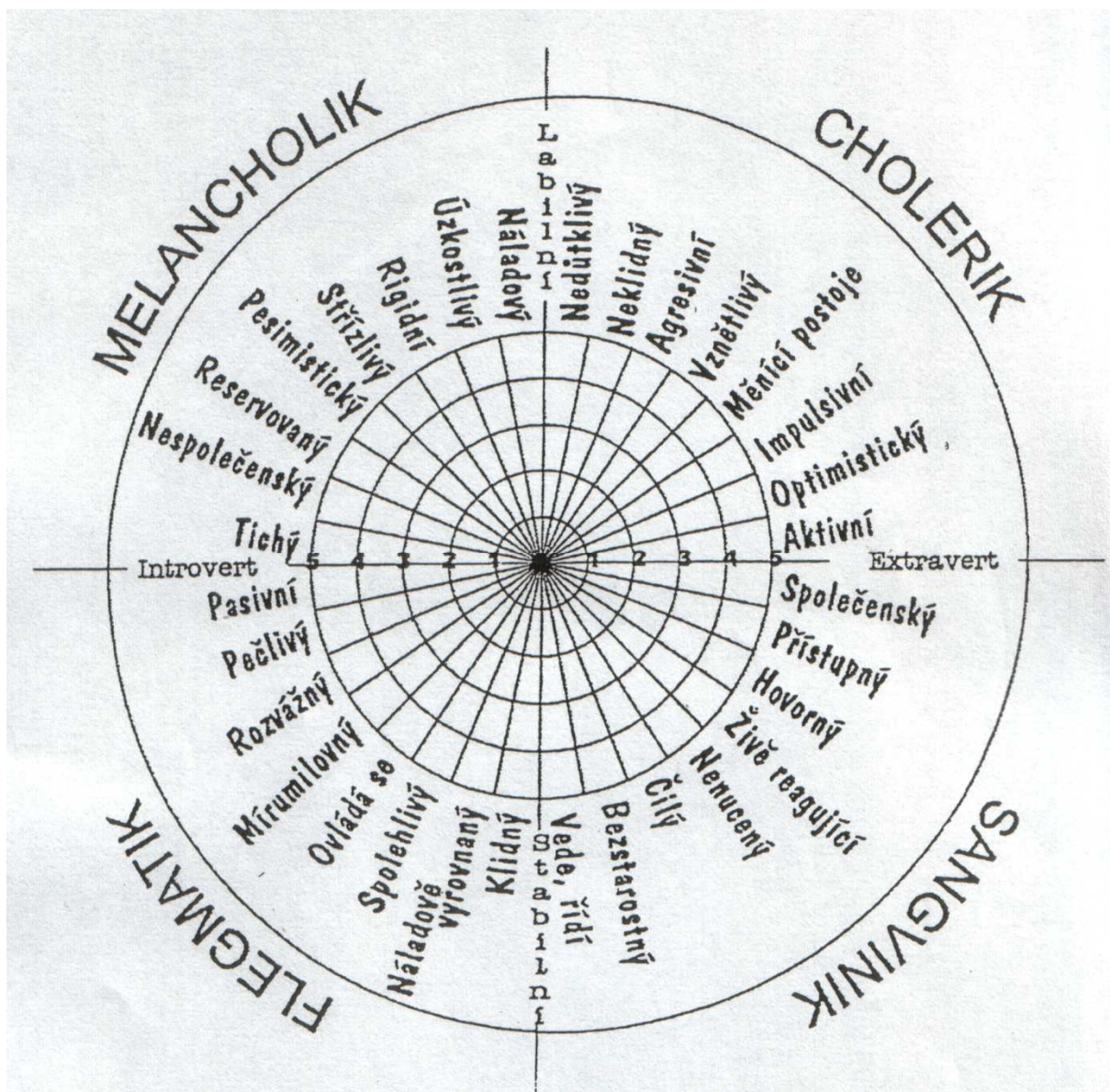
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Projekt: Už víme, co jsme se naučili

Registrační číslo projektu CZ.1.07/1.1.36/02.0002

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky

Jaký si myslíš, že jsi?



Jaký si myslíš, že jsi?

zaškrtni počet bodů - nejvíc je 5 (ano jsem hodně takový) nejméně 0 (vůbec nejsem takový)

Vznětlivý	5	4	3	2	1	0
Nenucený	5	4	3	2	1	0
Spolehlivý	5	4	3	2	1	0
Rigidní	5	4	3	2	1	0
Pasivní	5	4	3	2	1	0
Impulsivní	5	4	3	2	1	0
Společenský	5	4	3	2	1	0
Hovorný	5	4	3	2	1	0
Čilý	5	4	3	2	1	0
Vedu a řídím	5	4	3	2	1	0
Rozvážný	5	4	3	2	1	0
Pesimistický	5	4	3	2	1	0
Neklidný	5	4	3	2	1	0
Nedůtklivý	5	4	3	2	1	0
Reservovaný	5	4	3	2	1	0
Tichý	5	4	3	2	1	0
Pečlivý	5	4	3	2	1	0
Mírumilovný	5	4	3	2	1	0
Ovládám se	5	4	3	2	1	0
Živě reaguji	5	4	3	2	1	0
Měním postoje	5	4	3	2	1	0
Úzkostlivý	5	4	3	2	1	0
Klidný	5	4	3	2	1	0
Střízlivý	5	4	3	2	1	0
Přístupný	5	4	3	2	1	0
Aktivní	5	4	3	2	1	0
Nespolečenský	5	4	3	2	1	0
Náladově vyrovnaný	5	4	3	2	1	0
Optimistický	5	4	3	2	1	0
Agresivní	5	4	3	2	1	0
Náladový	5	4	3	2	1	0
Bezstarostný	5	4	3	2	1	0

SANGVINIK

je stabilní extrovert. Tělní tekutina, která ho ovlivňuje, je krev (lat. sanguis). Je společenský, přístupný, čínorodý, veselý, bezstarostný, živě reagující, nenucený, čilý, hovorný a optimista. Názorově a emočně je však nestálý, prožívá povrchně a krátce. Bývá schopným podřízeným. Z hlediska neurovědy u sangvinika probíhá silný vzruch a silný útlum.



Zápory

Pouští se do mnoha věcí, které pak nemůže dotáhnout do konce. Příliš mluví, je rozvláčný a často a rád přehání. Je povrchní. Neumí se soustředit. Nevydrží v klidu. Je prohnanež soutěživý. Vždy musí vyhrát. Těžce mu docházejí souvislosti. Neumí pochopit jiný pohled na věci, kromě toho svého. Často podceňuje jiné lidi.



Klady

Sangvinik má rád společnost. Je citový a okázalý, dokáže vše přeměnit v legraci. Nachází v životě spoustu vzrušení a dokáže své zážitky zajímavě vyprávět. Je vždy vstřícný a optimistický. Již od dětství bývá zvědavý a veselý, dokáže si hrát se vším, co je při ruce, miluje přítomnost ostatních. Rád je středem pozornosti. Je pro něj přirozený fyzický kontakt s ostatními lidmi, doteky, objetí. Má vrozený smysl pro dramatičnost a může být vynikajícím hercem. Sangvinik má naivní povahu a i v dospělosti si zachovává dětskou prostotu. Je tvůrčí. Má rád veliké skupiny lidí.

CHOLERIK

je labilní extrovert. Tělní tekutina, která ho ovlivňuje, je žluč (řecky cholé). Je nedůtklivý, neklidný, útočný, vznětlivý, vrtkavý, impulzivní, spolehlivý a stálý ve svých názorech a životních hodnotách. V podstatě nemění své postoje a životní hodnoty, je stálý a spolehlivý. Prožívá hluboce a rychle. K věcem, které jednou vyřeší, se již více nevrací. Z hlediska neurovědy u cholerika probíhá silný vzruch a slabý útlum.



Zápory

Cholerik má svá hesla a zásady, jimiž se ve svém životě řídí a jež se snaží dodržovat. Pokud se mu to nedaří, je nevrlý a nepříjemný. Nesnese, když nemá vždy pravdu, a ani náhodou si nehodlá připustit, že by se mohl mýlit. Musí vždy zvítězit a pak hledat způsob, jak si zachovat tvář. Neumí vysadit z pracovního tempa a nutí k němu i své okolí. Má rád, když stojí v čele a vede lidi k lepšímu chování. K ostatním lidem udržuje postoj a netoleruje lidi, kteří nevyužívají naplno své schopnosti. Je netrpělivý a netolerantní ke slabostem, a kvůli tomu špatně vychází zejména s nerozhodnými a pomalejšími lidmi. Bývá často netrpělivý například při čekání na nějakou událost. Jeho chování může někdy vyústit v agresi. Jeho reakce se okolí mohou zdát přehnané, ale cholerik se rozčílí a za pár okamžiků je ochoten se normálně bavit a znovu o problému jednat, což ostatní povahy mnohdy mate. Má problémy být v tichu a nerad je sám. Často je to workoholik. Nerad „ztrácí čas“.



Klady

Cholerik je dynamická osobnost, která dosahuje svých cílů. Stejně jako sangvinik je vstřícný a optimistický. Je rozený vůdce, a to již od nejútlejšího věku. Nebývá apatický, lhostejný nebo depresivní. Má rozhodnost a silnou vůli, problémy řeší rychle. Dokáže velet snad úplně všemu, bez ohledu na znalosti prostředí a podmínky. Jeho prvotním zájmem je dosahování cílů, nejde mu o to, aby se někomu zalíbil. Je skvělý a cílevědomý organizátor. Má schopnost dokončovat větší díl práce než kdokoliv jiný. Rád překonává překážky, miluje boj a také konkurenci. Miluje krizové situace, ve kterých často exceluje.

FLEGMATIK

je stabilní introvert. Tělní tekutina, která ho podle starověkých názorů ovlivňuje, je hlen (řec. *flegma*, odtud název). Je obezřetný, rozvážný, spolehlivý, smířlivý, mírumilovný, vyrovnaný, klidný, lhostejný, umí se ovládat. Bývá dobrým nadřízeným. Prožívá povrchně a pomalu, což znamená, že nepříjemné věci ho příliš nezasáhnou a příjemné ho nijak zvlášť nepotěší. Přijímá, co je, tak jak to je a jeho reakce nejsou nijak hluboké, ale hned tak nezapomíná a ač ho věc nechala zcela (nebo převážně) chladným, umí se k ní vrátit v nejneočekávanějších okamžicích. S většinou věcí se bez problémů vyrovná a situace řeší s chladnou hlavou. Zapojuje-li vůbec emoce, pak obvykle málo. Z hlediska neurovědy u flegmatika probíhá slabý vzruch a silný útlum.



Zápory

Neumí se pro cokoliv nadchnout. Brání se jakýmkoliv změnám a nerad zkouší nebo vymýšlí nové věci. Vypadá jako lenoch, odkládá věčně práci nebo se jí úplně vyhýbá. Nerad nese odpovědnost za svůj život. Nedává najevo své city. Nerad říká ne. Má strach z činění rozhodnutí.



Klady

S flegmatikem se vychází snad nejlépe ze všech povahových typů. Je jen málo situací, které by ho dovedly rozčítit. Pro své rodiče představuje požehnání, protože je spokojený téměř všude. Má rád přátele, ale nevádí mu ani samota. Umí se snadno přizpůsobit každé situaci. Je cílevědomý. Mezi ostatními flegmatik představuje tlumenou osobnost, která dobře odolává tlakům. Ke všemu přistupuje klidně, věci řeší postupně. Obdivuhodnou vlastností je zachovat si klid, chladnokrevnost a soustředěnost za každé situace. Nikdy nikam nespěchá a nedá se vyvést z míry. Je smířený se zákeřnostmi života a do ničeho nekládá velké naděje. Je spolehlivý a vytrvalý, má dobré úřednické schopnosti, dokonale zvládá administrativní práci. Snaží se kolem sebe udržovat klid, působí jako zprostředkovatel a řešitel problémů. Má spoustu přátel, protože se s ním dobře vychází. Nikoho neuráží, umí poslouchat, nemá potřebu mluvit.

MELANCHOLIK

je labilní introvert. Tělní

tekutina, která ho podle starých názorů ovlivňuje, je černá žluč (řecky *melané cholé*, odtud název). Je tichý, přecitlivělý, nespolečenský, vážný, pesimistický, rigidní (špatně se přizpůsobuje). Prožívá hluboce a pomalu a k věcem se velmi často vrací. V názorech a reakcích navenek je střízlivý a umírněný, ale uvnitř sebe všechno hluboce prožívá. Z hlediska neurovědy u melancholika probíhá slabý vzruch a slabý útlum.



Zápory

Melancholik snadno a často i opakovaně podléhá depresím. Trpí velkou vnitřní nejistotou. Melancholik je váhavý, protože se bojí, že jeho plány nejsou úplně perfektní a pokud problém v plánu opravdu není, mnohdy si nějaký vymyslí, ale nedá ho najevo. Klade na sebe nerealistické nároky. Většinou musí mít všechno perfektní a podle svých představ. Na mnohé může působit dojmem podivína, protože melancholik má často názor velmi odlišný od ostatních, což může být způsobeno právě díky jeho času vše důkladně promyslet a vytvořit si tak mnohem objektivnější názor. Nesnáší velké skupiny lidí, hluk. Svoje problémy skrývá, velmi často zapírá problémy před ostatními.



Klady

Melancholik se již jako dítě jeví jako hluboký myslitel. Působí dojmem, že preferuje samotu, ale nemusí tomu být vždy tak. Navzdory svému nízkému sebehodnocení, snaží se vypadat sebevědomě a důstojně. Oceňuje krásu, inteligenci a vědomosti. Je mlčenlivý a přemýšlivý. Klade důraz na duševní činnost. Je vážný, stanovuje si dlouhodobé cíle a zabývá hlavně věcmi, které mají trvalý význam. Mívá vyšší IQ. Rád poslouchá hudbu. Miluje čísla, grafy, mapy, plánky, seznamy. Postřehne detaily, které ostatní ani nestačí zaregistrovat. Nemá rád plýtvání a miluje výhodné koupě. Umí být starostlivý a soucitný s upřímným zájmem o pomoc lidem. Pokud má přátele, tak se o ně zajímá, stará a je pro ně ochoten udělat téměř všechno. Může rád řešit filosofické otázky a dělat si ideály jak o společnosti, tak o člověku.