

<b>Autor:</b> Mgr. Alena Sládková		<b>Škola:</b> ZŠ, Ulica Eliáša Lániho, Bytča
<b>Predmet:</b> OBN	<b>Ročník:</b> 6. – 7.	<b>Téma:</b> Sebapoznávanie

## Pracovný list

*Je normálne, keď niečo pokazíš,  
ale vždy by si mal vytvoriť  
príležitosť,  
ako to napraviť.*

( Billy Joel )

Dopíš, ako sa v takejto situácii zachováš. Zároveň pomenuj vlastnosť, ktorú prejavíš.

- a/ Keď vidím, že spolužiaka bijú, ..... ODVAHA
- b/ Keď sa mi niečo stále nedarí, .....
- c/ Keď nemáme doma chlieb, .....
- d/ Keď sú po triede rozhádzané papiera, .....
- e/ Keď je v jedálni dlhý rad, .....
- f/ Keď je stará mama chorá, .....

### 1. Hra na sebapoznávanie :

Vpíš okolo ruky č. 1 – svoje dobré vlastnosti a okolo ruky č. 2 – zlé vlastnosti!

1.



.....  
.....  
.....

2.



.....  
.....  
.....

<http://gcompris.net/>

<http://gcompris.net/>

### 2. Doplň chýbajúcu časť vety :

- a/ Hovoriť je striebro, mlčať je ..... b/ Mýliť sa je .....
- c/ Byť iný neznamená byť ..... d/ Pri rozhovore sa pozerám do .....

### 4/ Vypíš si formulár sebamonitorovania ( čo chceš na sebe zmeniť ) :

- a/ Menej času venovať PC
- b/ .....
- c/ .....
- d/ .....
- e/ .....

### 5/ Sebapoznávanie je pozeranie na seba v zrkadle. Spýtaj sa zrkadielka :

„ Zrkadielko, zrkadielko, povedz mi, aký som?“ Zrkadielko mlčí, a preto ty sám zhodnot' svoje správanie, snaženie.

.....

.....

.....

*Porozumieť sebe samému, porozumieť vlastnému JA, svojim náladám  
a svojmu správaniu a naučiť sa lepšie ovládať a zdokonaľovať sa je jednou  
z najťažších úloh.*

SME v škole 4/2007