

Duševné zdravie /psychohygiena/

Duševné zdravie je stav, keď všetky duševné pochody prebiehajú optimálnym spôsobom, umožňujú správne odrážať vonkajšiu realitu, primerane a pohotovo reagovať na všetky podnety a zároveň mať pocit uspokojenia zo svojej činnosti.

S pojmom duševné zdravie súvisia aj ďalšie pojmy:

Zdravie – je subjektívny pocit človeka, ktorý nemá žiadne zdravotné ťažkosti a objektívne má všetky funkčné merateľné hodnoty vo fyziologickej norme /napr. TK, KO, zrak a pod./

Porucha – je nepriaznivá, škodlivá zmena normálneho stavu.

Duševná porucha – duševná, alebo psychická porucha sa prejavuje poruchou v oblasti duševného diania alebo telesnými príznakmi, ktoré sú zapríčinené psychickými činiteľmi. Postihuje vyššiu nervovú činnosť pričom nie je poškodený mozog.

Normalita – je stav, pri ktorom osobnosť adekvátne vníma realitu a seba, ovláda svoje správanie, má sebaúctu, má schopnosť vytvárať citové vzťahy k iným ľuďom a k okoliu a je činorodá /tvorivá/.

Abnormalita – je to stav, pri ktorom osobnosť vykazuje odchýlku od štatistickej normy a od sociálnych noriem, od prispôsobivého správania a od subjektívneho prežívania ťažkostí.

Na posúdenie psychického zdravia sa používajú tri kritéria:

- **kritérium subjektivity osobnosti** – má základ v tom, či sa človek sám považuje za duševne zdravého, základné kritéria sú :pohoda, spokojnosť, šťastie, uspokojenie potrieb a životných cieľov pričom subjektívne chápanie duševného zdravia sa nemusí vždy zhodovať so spoločenskými alebo medicínskymi kritériami hodnotenia zdravia,
- **kritérium sociálnosti človeka** – posudzuje ho skupina, komunita v ktorej sa jedinec pohybuje a ktorá hodnotí či spĺňa sociálne normy a očakávania spolužitia/napr. extrémne oblečenie, účes a pod./,
- **medicínske kritérium** – na základe medicínskeho vyšetrenia určuje zdravotný stav lekár formou diagnózy.

Psychologické predpoklady duševného zdravia

Predpokladom duševného zdravia sú:

- vhodné podmienky prostredia, v ktorých človek žije,
- podnety z vnútra organizmu,
- podnety v vonkajšieho prostredia.

Ak tieto predpoklady nie sú naplnené, naruša sa rovnováha organizmu

a prostredia v dôsledku čoho sa môže narušať psychické a somatické zdravie.

Pre **duševné zdravie** je dôležitá rovnováha medzi osobnosťou a prostredím. Teória rovnováhy /homeostázy/ hovorí o **vyváženom sociálnom, osobnostnom a somatickom stave**. Ak je vyváženosť v ktorejkoľvek oblasti narušená dochádza k chorobe.

Sociálne predpoklady sa týkajú prijatia noriem spoločnosti, zákonov a predpisov, ktoré určujú, ako sa má človek v spoločnosti správať. Existujú sociálne normy vyjadrené v zákonoch, predpisoch, kultúrou, ale okrem nich existujú aj subjektívne normy, ktoré má každý človek.

Psychické predpoklady duševného zdravia sú podmienené tým, ako človek vníma seba, aké má ciele a zmysel života, čo môžeme dávať do súvisu s uspokojovaním potrieb človeka.

Psychohygienu a jej význam

Psychohygienu je vedný odbor, ktorý skúma podmienky nevyhnutné na zabezpečenie duševného zdravia, psychickej pohody, výkonnosti a zlepšenie duševnej činnosti.

Psychohygienu je:

- interdisciplinárny odbor – skúma psychiku ľudí z hľadiska možnosti zaťaženia ale zaoberá sa aj prevenciou psychických chorôb,
- súbor poznatkov zameriava na optimalizáciu študijných a pracovných podmienok, ako aj na to ako sa vyrovnávať s únavou a stresom.

Duševné zdravie ovplyvňujú:

- dedičnosť, integrita osobnosti, povaha, rodina, choroby,
- spolupôsobenie spoločenských, osobných príčin, modernej civilizácie,
- preferované teórie kvality života /ekonomická a sociálna kvalita života, zmysel a význam života atď./,
- mesto – dedina, koncentrácia ľudí do miest, globalizácia,
- vstup masmédií do života človeka /ich vplyv je popri pozitívnom aj negatívny/.

Podmienky psychohygieny

Základnou podmienkou psychohygieny je dobré zvládnutie **autoregulácie**.

Konfliktom, stresom a záťažou sa nedá v živote vyhnúť, ale je potrebné vytvoriť si spôsoby ako im predchádzať a v prípade ich vzniku ako ich čo najlepšie zvládať.

Medzi podmienky, ktoré môžeme ovplyvňovať patria:

1. Pracovné prostredie

Je samozrejmé, že v priebehu práce je náš organizmus zaťažený oveľa viac ako pri zábave a odpočinku. Z toho vyplývajú určité požiadavky na úpravu pracovného prostredia, medzi ktoré patria:

a/ **Fyzikálne podmienky** – k nim patrí primeraná teplota na pracovisku, osvetlenie, hluk, čistota, dostatok miesta pre prácu, ale aj estetická úprava prostredia. Používanie ochranných pracovných pomôcok. Za podmienky na pracovisku zodpovedá zamestnávateľ, kontroluje hygienik.

b/ **Špecifické podmienky pracoviska** – sú na každom pracovisku iné, týkajú sa konkrétne vykonávanej práce napr. učiteľ v triede, predavačka v obchode, lekár v ambulancii, nemocnici, atď.

c/ **Individuálne podmienky osobnosti** – nervový systém každého z nás je trochu inak vybavený a má inak rozložené citlivé a odolné miesta, preto každý znáša špecifickú záťaž pracoviska inak. Tí, ktorí špecifickú záťaž pociťujú ako vyčerpávajúcu a stresovú by mali v záujme svojho zdravia uvažovať o zmene pracoviska.

2. Životospráva

Do oblasti životosprávy patrí:

a/ **Spánok** - potreba spánku u mladého človeka je vyššia, v starobe sa potreba spánku znižuje. Regenerácia nervového systému však nezávisí od dĺžky spánku, ale od jeho kvality. Spánok ovplyvňuje veľa činiteľov – napr. hádky pred spaním, pozeranie hororov, nevhodné lôžko, nevyvetraná miestnosť, neskoré jedlo a pod.

b/ **Výživa** – jedlo má obsahovať všetky zložky: bielkoviny, tuky, cukry, minerálne látky, vitamíny, vlákninu a dodržiavať pitný režim. Je ideálne ak sa príjem rovná výdaju, lebo ak je príjem vyšší ako výdaj – dôsledkom je obezita, ak je príjem nižší ako výdaj, tak môže dôjsť k podvýžive.

c/ **Dýchanie** – mozog potrebuje na svoju činnosť viac kyslíka ako ktorékoľvek iné tkanivá

v tele. Spotrebuje 20% všetkého kyslíka, ktorý telo potrebuje, preto je potrebné správne a hlboko dýchať, nakoľko sťažené dýchanie ovplyvňuje našu výkonnosť.

d/ **Telesná práca** – je dôležité striedanie telesnej /fyzickej/ práce s psychickou, pretože nie je vhodné po fyzickej námahe organizmus zaťažovať znovu fyzicky, aby sme telo nepreťažovali.

3. Organizácia práce

a/ **Hospodáriť s časom** – ak máme predchádzať duševnému stresu, musíme sa naučiť hospodáriť s časom i s vlastnými silami. Dôležitý je trpezlivosť a odhad vlastných možností, správne posúdenie závažnosti úloh a povinností, ako aj ich vhodné časové rozvrhnutie. Zamedzíme tak časovému stresu, keď budeme mať málo času na veľa povinností, čo pôsobí na organizmus veľmi vyčerpávajúco.

b/ **Zbytočne neodkladaj** - ľudová múdrosť hovorí „čo môžeš urobiť dnes, neodkladaj na zajtra“ – toto je dôležitý poznatok z hľadiska dodržiavania zásad psychohygieny.

c/ **Poriadok** – ak chceme optimálne využiť čas, tak poriadok vo veciach a v dennom režime je tiež veľmi dôležitý. Ak ho dodržiavame a vieme naplno využiť čas, tak sa zbytočne nevyčerpávame.

d/ **Osobné tempo** – jednou z individuálnych vlastností nervového systému je osobné pracovné tempo. Treba naň prihliadať všade tam, kde v nejakom časovom limite máme splniť danú úlohu. Vnucovaný pracovný rytmus, tlak na rýchlosť a časová tieseň sú potom stresovými faktormi, ktoré neúmerne vyčerpávajú organizmus, ktorý potom potrebuje dlhší čas na regeneráciu.

4. Systém hodnôt

a/ **Osobné ciele** – človek si má pre seba ujasniť čo sú hodnotné ciele, ku ktorým smeruje, čomu bude dávať prednosť a čoho sa viac menej môže zrieknuť. Typickým znakom správania neurotikov je, že sa nevedia a nemôžu rozhodnúť, čo by vlastne chceli a trpia chronickým konfliktom.

b/ **Citové vzťahy** – citové zväzky sú dôležitou súčasťou života – ak sú uspokojivé významne ovplyvňujú našu odolnosť voči psychickým a fyzickým stresom.

c/ **Sociálne vzťahy** – okrem citových vzťahov sú dôležité aj sociálne vzťahy s inými ľuďmi, pretože pozitívne sociálne vzťahy ovplyvňujú pozitívne aj naše psychické a telesné zdravie.

Náprava a terapia

Pri poruchách správania podmienených sociálnymi vplyvmi sú možnosti účinnej prevencie aj nápravy. **Pozitívna úprava sociálnych a výchovných podmienok** (napr. rodina a výchovné prístupy) alebo zmena sociálneho prostredia môže v niektorých prípadoch predchádzať mnohým problémom a odstrániť väčšinu patologických prejavov v správaní. Ústretovosť k takýmto zmenám nebýva veľká a k účinnému riešeniu ťažkostí dochádza väčšinou až v neskoršom štádiu, kedy má už dieťa alebo dospievajúci jedinec zafixované nezdravé stereotypy a sociálne väzby mu prakticky nedovoľujú sociálne patologické prostredie opustiť alebo zbaviť sa jeho vplyvu.

Ako sa často hovorí, prevencie nie je nikdy dostatok. Najúčinnjšie je predchádzať vzniku porúch v detskom veku a v období dospievania, kedy si človek vytvára, resp. aktualizuje vlastný hodnotový systém a automatické vzorce správania. Ak rodina vo svojej výchovnej roli zlyháva, môže ponúknuť preventívne funkcie iba škola, respektíve ďalšie inštitúcie a organizácie, ktoré so školou väčšinou spolupracujú.

Pedagogicko- psychologické poradne – poskytujú psychologické a špeciálnopedagogické poradenstvo okrem iného aj v prípade menej závažných výchovných ťažkostí u detí, tak pre rodičov, alebo ich zákonných zástupcov, ako aj pre pedagogických pracovníkov.

Strediská výchovnej starostlivosti – orientujú sa na prípady závažnejších porúch správania, poskytujú komplexnú diagnostiku a poradenstvo, tak aj možnosť ambulantnej alebo krátkodobej pobytovej terapeutickú starostlivosti. Podmienkou je v tomto prípade súhlas rodičov a dieťaťa a samozrejme tiež ich aktívna spolupráca.

Krízové a kontaktné centrá, nízkoprahové zariadenia, a kluby pre mládež podľa svojho zamerania ponúkajú klientom preventívne voľnočasové aktivity, krízovú intervenciu, prevenciu a starostlivosť týkajúcu sa patologických závislostí (drogy, gamblérstvo atd) a ďalšiu podporu v náročných životných situáciách.

Odborná intervencia sa zameriava predovšetkým na prevenciu a terapiu porúch správania (**ofenzívne stratégie**), reakcie spoločnosti majú väčšinou represívny a ochranný charakter (**defenzívna stratégia**).

Na sociálnych odboroch mestských úradov pôsobia kurátori pre deti a mládež., ktorých často úradnícky prístup neprináša pozitívny efekt. Dieťa alebo dospelý jedinec s výchovnými problémami sa na žiadosť rodiny, častejšie však na základe súdneho rozhodnutia ocitne v zariadeniach pre výkon ústavnej alebo ochrannej starostlivosti, kde patri:

- diagnostický ústav,
- detský domov,
- výchovný ústav.

Pobyt v takomto zariadení môže byť v konkrétnom prípade a situácii relatívne lepším riešením ako ponechanie jedinca v patologickom rodinnom prostredí, ale nedokáže uspokojiť väčšinu jeho dôležitých emočných a vzťahových potrieb. Dieťa alebo dospelý sa tu stretáva s rizikovou skupinou vrstovníkov, ktorí ho môžu stimulovať v negatívnom smere. Výchovné ústavy sa tak pre niektorých klientov stávajú prestupnou stanicou do väzníc, kde funguje v určitom zmysle podobný režim. V prípade menej závažných trestných činov páchatel'ov (hlavne mladých) sa preto dnes stále častejšie uplatňujú moderné prístupy, napr. alternatívne tresty, probácia a mediácia (buď psychosociálna kontrola a sprostredkovanie alternatívneho trestu pre páchatel'a, alebo dohoda medzi páchatel'om a poškodeným). Dôležité je tiež hľadať funkčné metódy postpenitenciárnej starostlivosti (starostlivosť o osoby po ukončení pobytu vo väznici).

So stále narastajúcou intenzitou sociálo patologických javov zvlášť u detí a mladých ľudí rastie potreba **preventívnych a terapeutických aktivít**, ktorým sa venujú predovšetkým neštátne neziskové organizácie. Udomácnili sa u nás aj pojmy ako **streetwork** (terénna forma sociálnej práce), **peer – programy** (preventívne zamerané aktivity realizované vrstovníkmi klientov, hlavne v školskom prostredí) obdobie renesancie nastalo i v oblasti **zážitkovej pedagogiky** (aktivity založené na výchovnom účinku silného zážitku a dobrodružstva, odohrávajúceho sa väčšinou vo vrstovníckych skupinách a najčastejšie v prírode.

Riešenie situácie jedincov s poruchami správania nie je nikdy jednoduché a vyžaduje účinné systémy – zatiaľ je najprepracovanejší **systém s drogovou závislosťou**, ktorého štruktúra má nasledovnú podobu:

- detekcia (vyhľadávanie – krízové a kontaktné centrá)
- detoxikácia (odstránenie toxickéj látky z tela) – špecializované oddelenia psychiatrických liečební,
- intenzívna psychoterapeutická starostlivosť – psychoterapeutický stacionár, ambulatná a inštitucionálna psychoterapeutická starostlivosť
- resocializačné programy – komunitné programy,
- následná starostlivosť – doliečovacie zariadenia, chránené bývanie, chránené dielne

Cieľom je vždy dosiahnuť čo najväčší stupeň resocializácie klientov, v niektorých prípadoch sa prinajlepšom očakáva účinok terciárnej prevencie – teda obmedzenie negatívnych následkov jednaní klienta na čo najnižšiu mieru (tzv.harmreduction spočívajúci v predchádzaní infekčným **ochoreniam** typu AIDS alebo vírusovej hepatitídy, poskytnutie sociálneho, hygienického potravinového servisu.

*Problematika závislosti sa neobmedzuje zďaleka len na najviac nebezpečné drogy, problémom je aj spoločensky vysoko tolerovaný **alkohol** alebo **tabak**, ťažko sa diagnostikujú a riešia závislosti na **manipulujúcich skupinách** (napr. na sektách) alebo na **moderných závislostných fenoménoch**, ako sú počítačové hry, internet alebo pracovné nasadenie (workoholizmus).*

U jedincov s hyperaktívnou poruchou správania je dôležité predovšetkým jasné vymedzenie mantinelov v správaní, poskytnutí pocitu istoty a bezpečia, posilňovanie pozitívnych a úspešných postupov v interakcii. Tresty a postihy nemusia byť v týchto prípadoch príliš úspešné, pretože pre jedinca (hlavne dieťa) s hyperaktívnym syndrómom je charakteristické, že nie je schopný prejavy impulzivity a spontánnosti vo svojom konaní ovládať.

Šikanovanie a jej súvislosti

Dôvodom narastajúceho záujmu o tento jav je stúpajúca intenzita tohto javu v školách a znižovanie vekovej hranice, kedy sa v školskom prostredí so šikanovaním medzi deťmi stretávame.

Slovo šikana pochádza z francúzštiny a dá sa vyložiť ako zlomyselné obťažovanie, týranie, sužovanie, prenasledovanie a pod.

Prejavy šikany majú charakter agresivity voči obeti prejavovanej mnohými spôsobmi, predovšetkým:

- fyzickou agresiou (bitie, kopanie, fackovanie a pod.),
- slovnou agresiou a zastrašovaním, (vyhrážanie, výsmech atď),
- krádežami a ničením vecí (vymáhanie peňazí od obetí, trhanie oblečenia pod.),
- násilnými a manipulatívnymi príkazmi (donucovanie obeti k pvykonávaniu ponižujúcich úkonov).

Existujú určité typy **iniciátorov šikanovania a agresorov**. (silný, telesne zdatný, inteligentný, manipulatívny) a tiež určité charakteristické typy **obetí** (slabší, odlišní, outsider, handicapovaný jedinec). Obet'ou šikany sa môže stať ktokoľvek a agresorom môže byť nakoniec niekto, o kom by sme si to vôbec nemysleli. Postup pri riešení prípadov šikany vyžaduje veľmi citlivý prístup a poznanie niektorých zásad, napr. – zabezpečenie ochrany obetí, rozhovor s agresormi až v závere vyšetrovania. Vždy je ale dôležité, dôkladne sa všetkými prípadmi zaoberať a do viesť vyšetrovanie dokonca. V opačnom prípade (precedens neriešeného problému) hrozí riziko ďalšieho rozšírenia nebezpečného javu v rámci školy, a prípadne i horšie následky pre ďalšie obeť. Dôležité je si uvedomiť, že šikanovanie nie je len záležitosťou priamych aktérov (agresorov a obetí), ale celej skupiny, (napr. triedy), kde sa vplyvom atmosféry, vzťahov a postojov ich členov vytvára pre takéto jednanie vhodné podmienky.

PSYCHOHYGIENA V PRÁCI UČITEĽA /efekt vyhorenia, zvládanie stresu/ EFEKT VYHORENIA = BURNOUT EFEKT

Predstavuje vyčerpanie fyzických a psychických síl; ide o stratu záujmu o prácu, čo spôsobuje dlhodobý stres a frustráciu. Psychické vyhorenie je dôsledkom dlhodobo pôsobiaceho stresu a nevhodného vysporiadania sa so psychickou a telesnou záťažou. Prejavuje sa cez tieto fázy:

1.fáza – NADŠENIA = učiteľ má vysoké ideály, angažuje sa pre školu

2.fáza - STAGNÁCIE = ideály sa nedarí realizovať

3.fáza – FRUSTRÁCIE = učiteľ vníma žiaka negatívne, používa donucovacie prostriedky

4.fáza – APATIE = vo vzťahu učiteľ-žiak sa prejavuje nepriateľstvo; učiteľ robí len to najnutnejšie

5.fáza – SYNDRÓM VYHORENIA = úplne vyčerpanie Najviac sú postihnutí učitelia vekovo a služobne starší a s vysokým počtom problémových žiakov v triede.

SYMPTÓMY /PRÍZNAKY/ VYHORENIA

- Duševná rovina
- negatívny obraz o vlastných schopnostiach
- negatívny postoj k žiakom/rodičom
- negatívne hodnotenie ku škole
- strata záujmu o profesné témy
- ťažkosti s koncentráciou
- Pocitová rovina
- skl'účenosť
- popudlivosť
- sebaľútosť
- nervozita
- pocit nedostatku uznania

Telesná rovina:

- rýchla unaviteľnosť
- zvýšená náchylnosť k chorobám
- negatívne ťažkosti dýchania
- zažívania a srdca
- bolesti hlavy a brucha
- svalové napätie
- poruchy spánku
- vysoký krvný tlak

Sociálna rovina:

- úbytok výchovnej angažovanosti
- úbytok snahy pomáhať žiakom
- obmedzenie kontaktu so žiakmi
- kolegami
- rodičmi
- pribúdanie konfliktov v súkromí
- nedostatočná príprava na vyučovanie

STRES

angl. termín vyjadrujúci záťaž, tieseň, tlak na osobu.

Škodlivý činiteľ vyvolávajúci stres – **STRESOR**, ktorý môže pôsobiť na organizmus /popálenie, úraz apod./ alebo psychiku jedinca /strach, úzkosť, žiaľ apod./.

Sled zmien vyvolaných stresorom – **GENERÁLNY ADAPTAČNÝ SYNDRÓM**

PRÍČINY STRESOV:

Individuálne psychické:

- **deštruktívne myšlienkové vzory** /napr. je stále ťažšie vychovávať mládež/
- **základový myšlienkový postoj** – reaktívny /pocit bezmocnosti/ aktívny /dôvera, posilnenie/
- **negatívne myslenie** /pripomínanie si ťažkostí z minulosti/, zmysel života /ak človek stráca zmysel – márnosť/
- **deficitné stratégie** /spôsoby stresu – drogy, alkohol, konzumácia jedla apod./
- **negatívne hospodárenie s časom** /treba zabezpečiť striedanie práce s odpočinkom/

Individuálne fyzické: pribúdajúci vek, nezdravý spôsob života.

Inštitucionálne:

- fyzikálne stresory /v škole – hluk, zima apod./
- nedostatky riadenia
- vysoký počet žiakov v triede /konflikty so zlými žiakmi/
- narušená komunikácia
- kooperácia s kolegami
- slabé finančné ohodnotenie

Spoločenské príčiny: funkcia rodiny v spoločnosti, vplyv masovokomunikačných prostriedkov, nízke ohodnotenie práce učiteľa.

STRATÉGIE PREKONÁVANIA STRESU

zmeniť emočné a pocitové vzorce, sebaisto sa vyrovnáť s tlakom, urovnať si čo nás deprimuje, zvyšovať pracovnú kvalifikáciu, plánovanie času, práce, zlepšenie motivácie pre prácu, zlepšiť spoluprácu, komunikáciu v kolektíve, pozitívny životný postoj - orientácia na budúcnosť venovať sa zdraviu /pohyb, relax/

Školská záťaž, únava a výkonnosť, organizácia školskej práce

Súčasná doba kladie čoraz väčšie nároky na psychiku človeka. Obrovský nárast informácií, vysoká životná úroveň, to všetko prispieva k tomu, že sa človek v podstate už od detstva ocitá v situáciách kladúcich vysoké požiadavky na jeho prispôsobivosť psychickú zdatnosť.

DUŠEVNÁ HYGIENA = systém vedecky prepracovaných pravidiel a rád slúžiacich k udržaniu, prehĺbeniu alebo znovuzískaniu duševnej rovnováhy, duševného zdravia. Ide o takú úpravu životných podmienok človeka, ktoré by u neho vyvolali pocit spokojnosti, osobného šťastia, fyzickej a psychickej zdatnosti a výkonnosti. Známy je vplyv duševnej hygieny na pracovný a školský výkon. Duševná hygiena má vplyv aj na medziľudské vzťahy. Človek s narušenou duševnou rovnováhou vnáša do vzťahov napätie, konflikty; je precitlivejší a úzkostlivý. V neposlednom rade má duševná hygiena význam z hľadiska prevencie somatických alebo psychických ochorení. Duševne zdravý človek je voči chorobám odolnejší. Z uvedeného je zjavné, že význam psychohygieny je ďaleko väčší než iba vo vzťahu k výkonnosti. Jej dôležitosť narastá v povolaniach, ktorých podstatou je práca s ľuďmi.

Duševne nevyrovnaný učiteľ nedodržiavajúci zásady psychohygieny má nízky pracovný výkon, je rýchlo unavený a vytvára konfliktné vzťahy so žiakmi, kolegami i rodičmi žiakov.

ÚNAVA A VÝKONNOSŤ

Únava je jeden z najzákladnejších činiteľov znižovania výkonnosti. Je prirodzeným stavom ľudského organizmu, ktorý vzniká po dlhodobej alebo intenzívnej činnosti. Teórie únavy, ktoré vysvetľujú jej vznik a priebeh vychádzajú jednak zo zmien vo výkonných orgánoch človeka /humorálno-lokalistické teórie/, jednak zo zmien v centrálnom nervovom systéme. Humorálno-lokalistické metódy Vidia príčinu únavy v otravných látkach /kyseliny – najmä kys. mliečna/, ktoré sa hromadia v pracujúcich orgánoch. Ďalšou príčinou je úbytok energetických /cukor/ a iných potrebných látok /Ca, K, Fe/ v pracujúcich orgánoch a svaloch. Centrálno-nervové teórie Príčinu vzniku únavy vidia v zmenách centrálno-nervového systému. Základom týchto zmien je útlm, ktorý chráni organizmus pred vyčerpaním. Únava negatívne vplýva na činnosť psychických procesov žiakov.

Prejavuje sa najmä v znížení koncentrácie a stálosti pozornosti, v nesprávnom mechanickom zapamätávaní /ustupuje logická pamäť/, v nepresnej reprodukcii, v poruchách myslenia pri riešení problémov. Únava sa prejavuje aj v zmenách vo vzťahu k učiteľovi, k práci, k uvoľneniu disciplíny, v ľahostajnosti k vlastným chybám a vo zvýšenom napätí. Stupne únavy: počiatočný; ľahký; stredný; ťažký; totálne vyčerpanie Druhy únavy: telesná; duševná

ORGANIZÁCIA PRÁCE A PSYCHOHYGIENA

Každá činnosť, ak má byť úspešná, vyžaduje primeranú organizáciu. Vo vzťahu k organizácii vlastnej práce učiteľa, tak vo vzťahu k organizácii učebnej práce žiaka platia isté zásady správnej organizácii činnosti: • do každej práce vnikat' postupne • dodržiavať určitý rytmus práce • dodržiavať poriadok a systém, dôkladnosť a sústavnosť v práci • správne striedanie odpočinku a práce • kladný vzťah k práci a jej spoločenské ohodnotenie Dôležité je rešpektovať výkonnostné krivky v priebehu dňa.

Najväčšia výkonnosť:

ráno, medzi 8.-9.hod. Od 9.hod.

výkonnosť klesá – najväčší pokles okolo 10.hod.,

potom výkonnosť opäť stúpa do 11.hod. Najväčší pokles: medzi 12.-13.hod.

Pracovný výkon ráno stúpa a kulminuje okolo 10.-11.hod./3.vyuč.hodina/.

Z uvedeného vyplýva, že predmety a úlohy vyžadujúce vyšší výkon a náročnejšiu prácu je potrebné zadávať v čase zvýšenej výkonnosti – ráno. Z psychologického hľadiska, za sebou nemajú nasledovať predmety rovnaké alebo podobné. Prácu treba organizovať tak, aby sa striedavo zaťažovala pamäť, myslenie apod. a aby sa súčasne zabezpečil odpočinok počas práce. Práceschopnosť žiakov je nerovnomerná aj v priebehu týždňa. V prvý deň týždňa je v dôsledku adaptácie po 2 dňoch odpočinku výkonnosť znížená. Najvýkonnejšími dňami sú utorok, streda a štvrtok. Najnižšia výkonnosť je v piatok. Dôležitou zásadou je aj rovnomerne zaťažovať žiakov. Nepriaznivo pôsobí nedostatočné zaťažovanie, prinízke požiadavky.

Na druhej strane ani preťažovanie a privysoké nároky kladené na žiaka nepôsobia priaznivo na rozvoj jeho osobnosti. Prevenciou proti zaťažovaniu je primeraný výber učiva vzhľadom na vekové a zvláštnosti žiakov ako aj ich už získané vedomosti.

ZÁŤAŽ = interakcia medzi kladenými požiadavkami na žiaka a vlastnosťami, ktorými je vybavený na ich zvládnutie/. Významným prostriedkom na udržanie pracovnej výkonnosti žiakov sú prestávky. Správna organizácia prestávok predpokladá striedanie práce a odpočinku, vhodné stanovenie dĺžky prestávok a náplne tohto odpočinku. Dôležité je stanoviť primeranú dĺžku prestávok, ktoré nemajú byť ani príliš dlhé, ale ani krátke. Časové rozdelenie prestávok má byť usmerňované krivkou vzostupu a poklesu výkonnosti. Výhodnejšie je rozdeľovať prestávky v čase najväčšieho poklesu výkonnosti, t.j. v čase najväčšej únavy. V prípade 4.hodinového pracovného vyučovania sa odporúča zaradiť dlhšiu prestávku okolo 9.hod., v prípade 6.-8.hod. vyučovania v čase okolo 11.hod. Pri stanovení dĺžky a počtu prestávok v pracovnom vyučovaní je treba prihliadať na konkrétne podmienky, na konkrétnu činnosť, ktorú žiaci vykonávajú.

Ľahká, jednotvárna činnosť ako aj namáhavá, sústredená činnosť vyžaduje častejšie prerušovanie krátkymi prestávkami. V praktickom vyučovaní závisí čas prestávky od majstra odborného výcviku, na rozdiel od systému vyučovania v škole, kde zvoní po každých 45min. Prestávka by mala byť prestávkou v pravom slova zmysle, teda treba prestať s tým čo žiaci robia. Veľkú prestávku by mali žiaci tráviť na čerstvom vzduchu. Pozitívny vplyv majú mierne pohybové hry. Neodporúča sa intenzívne cvičenie a súťažné športové hry. Potrebu intenzívneho odpočinku netreba u žiakov obmedzovať, ale naopak vytvoriť pre ňu vhodné podmienky.

Komunikačné kompetencie patria medzi kľúčové kompetencie učiteľov ale i žiakov.

Kľúčové kompetencie prispievajú hlavne k schopnosti prijímať nové podnety a prispôbiť sa meniacim sa pracovným podmienkam. Napomáhajú pri zmenách v občianskej spoločnosti a tiež pri celoživotnom vzdelávaní a tým pri dlhodobom uplatňovaní sa na trhu práce.

Podstatou komunikačných kompetencií je vyjadrovať sa jazykovo správne a adekvátne účelu. Diskutovať aktívne a kultivovane, zrozumiteľne formulovať a obhajovať svoje názory a postoje, čítať s porozumením a spracovávať získané informácie, dosiahnuť jazykové spôsobilosti potrebné pre pracovné uplatnenie aj pre komunikáciu v cudzojazyčnom prostredí, schopnosť používať a rozvíjať odbornú terminológiu, to sú kompetencie, ktorými by mal

disponovať každý moderný učiteľ. Komunikácia okrem reči zahŕňa ďalšie kanály, ktoré sú pre výsledný efekt dokonca dôležitejšie.

V aktivite pôjde o analýzu komunikačných typov a nácvik spôsobov prístupu k nim. To všetko formou tréningu správnej komunikácie.