

# **Dovednosti, návyky**

PaedDr. Mgr. Hana Čechová



01.06.2023

***Co se skrývá pod těmito názvy?***

***Pokud si je osvojíme, vedou nás  
k samostatnosti, soběstačnosti i k úspěchu.***

# Osnova

1. Výkonové vlastnosti osobnosti
2. Vlohy
3. Schopnosti
4. Vědomosti
5. Dovednosti
6. Návyky



<https://europass.cz/rady-a-tipy/jak-napsat-zivotopis/jak-do-zivotopisu-vyplnit-osobni-dovednosti>

# 1/ Výkonové vlastnosti osobnosti

➤ Měřítkem toho, co jedinec dokáže => jak úspěšně může vykonávat určitou činnost

➤ **Výkonové vlastnosti zahrnují:**

1/ vlohy

2/ schopnosti

3/ vědomosti

4/ dovednosti

5/ návyky

## 2/ Vlohy

➤ **Vrozené vlastnosti**, geneticky podmíněné (anatomicko-fyziologické předpoklady, zvláštnosti)

➤ **Zahrnují:**

1/ celkové zvláštnosti organismu

2/ zvláštnosti smyslových orgánů

3/ zvláštnosti stavby a činnosti nervové soustavy

### **PŘÍZNIVÉ PODMÍNKY**

- ✓ Podnětné prostředí
- ✓ Dobrý zdravotní stav

### **NEPŘÍZNIVÉ PODMÍNKY**

- ✓ Nedostatek podnětů
- ✓ Zdravotní postižení
- ✓ Nedostatečná výživa
- ✓ Absence socializace

# 3/ Schopnosti

- **Vlastnosti**, které jsou předpokladem pro úspěšné (ale i neúspěšné) vykonávání nějaké činnosti  
-> **člověku umožňují naučit se různým činnostem a vykonávat je**
- **Nejsou vrozené** => vznikají a rozvíjejí se výcvikem, vzděláním, zkušenostmi... **na základě vloh**
- **STUPNĚ SCHOPNOSTÍ:**
  - 1/ nadání** – základní schopnosti  
-> př. herecké nadání, pohybové nadání...
  - 2/ talent** – vyšší stupeň schopností, mimořádně rozvinuté vrozené vlohy, vedou k mimořádným, vynikajícím výkonům  
-> př. operní pěvci, špičkoví hudebníci, vrcholoví sportovci...
  - 3/ genialita** – mimořádně rozvinutý talent (převratné objevy)  
-> př. Albert Einstein, Marie Curie Skłodovská...

# druhy schopností

## OBECNÉ

- ✓ Předpoklad vykovávat různé činnosti
- ✓ Spojeny s obecnou (přirozenou) inteligencí  
př. rozumný, moudrý...

## SPECIFICKÉ

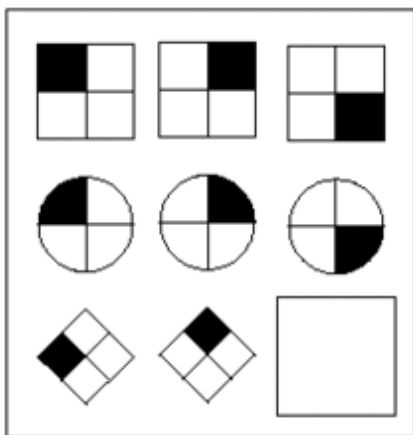
- ✓ Speciální činnosti (př. herectví, zpěv, hudba...
- ✓ Každý jedinec vládne různým druhem těchto specifických schopností



# rozdělení schopností

## INTELEKTOVÉ

- > rozumové
- > působí při řešení úloh a problémů
- > testy schopností (IQ)



## UMĚLECKÉ

- > originální
- > neobvyklé
- > tvořivé



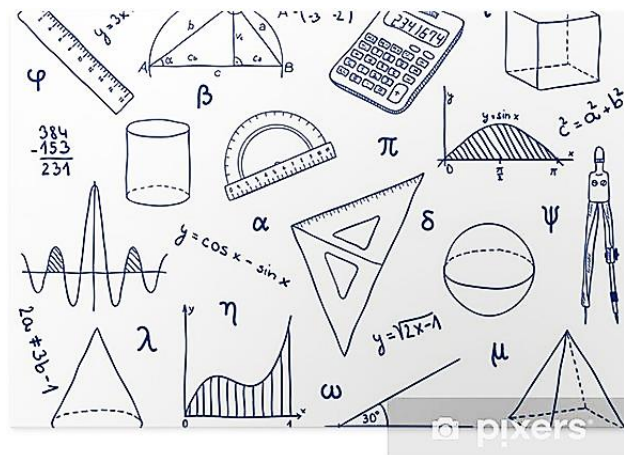
## SENZOMOTORICKÉ

- spojené
- > s pohybem
- > se smyslovým vnímáním



# 4/ Vědomosti

- Učením získané poznatky
- Osvojená, zapamatovaná a pochopená fakta a vztahy mezi nimi
  - > vzorce
  - > poučky, pravidla
  - > pojmy



# 5/ Dovednosti

- **Schopnost** metodicky správně, rychle a úsporně vykonat určitou činnost na základě získaných vědomostí
  - > praktické použití vzorců, pravidel, pouček, manuální činnosti...
  - a) senzorické** – optimální zpracování smyslových vjemů
    - > př. barvy, tvary, hudba...
  - b) intelektové** – řešit problémy a úlohy (myšlenkové procesy)
    - > př. užívání mluvnických pravidel, matematických pouček, pravidel her...
  - c) senzomotorické** – vykovávat činnosti, kdy propojujeme smyslové vnímání a pohyb (koordinace a vnímání pohybu)
    - > př. hra na housle, jízda na kole, plavání, tanec...
  - d) sociální** – dovednost sociálního jednání
    - > př. umění jednat, komunikovat, spolupracovat s lidmi, empatie

# 6/ Návyky

- **Zautomatizované** vykonávání nějaké činnosti
- Vznikají **mnohonásobným opakováním** příslušných úkonů
- Činnost postupně provádíme bez potřebné uvědomělé kontroly
- **Ulehčují, urychlují a zkvalitňují** různé druhy lidské činnosti
- Změna špatných návyku vyžaduje velké úsilí (rozbít vzorec, vytvořit nový -> ne vždy se podaří)

# 7/ Lze změnit špatné návyky?

- Dobré návyky šetří energii a čas, umožňují vyšší koncentraci a produktivitu
- Špatné návyky život komplikují
- **CO JE DŮLEŽITÉ I OBTÍŽNÉ ZÁROVEŇ:**
  - > vytvořit plán a pravidla změny (př. hubnutí, cvičení, přestat kouřit... - neúspěch tkví v nereálném cíli i postupu)
- **PROČ ZMĚNA NÁVYKŮ ČASTO NEFUNGUJE:**
  - > stanovíme pouze obecné, nespecifikované cíle (př. zhubnu, začnu cvičit, nebudu kouřit...)
  - > chybí stanovení konkrétního cíle a postupu: co; o kolik; kdy; kde; jak; proč
  - > za původní návyk nemáme náhradu
  - > snažíme se změnit více návyků najednou
  - => **TŘÍŠTĚNÍ KONCENTRACE**

### ➤ **KTERÝMI NÁVYKY ZAČÍT?**

- > vyberte návyky nejsnadnější – změna dá pocit vítězství, posílí sebevědomí, motivaci
- > nebo ty, ze kterých budete mít největší užitek

### ➤ **CO JE TŘEBA UDĚLAT PRO ÚSPĚŠNÉ ZAVEDENÍ NOVÝCH NÁVYKŮ?**

- > správná motivace
- > udělat si plán
- > udržet koncentraci
- > měnit návyky jeden po druhém

### ➤ **DOPORUČENÍ:**

- > zavádějte změnu max. 2 – 3 návyky současně
- > nový návyk trénujte po dobu 1 měsíce
- > po 1 měsíci začne nový návyk vracet vynaložený čas a energii zpět

## ➤ **POSTUP PRO ZMĚNU NÁVYKŮ**

1. identifikace špatného návyku
2. nalézt vhodné náhrady
3. vytvořit si závazek
4. pravidelný trénink
5. dostatečná motivace
6. provádět záznamy
7. zajistit si podporu
8. odměnit se
9. soustředit se
10. pozitivně myslet

## ✓ **Identifikace špatného návyku**

-> špatný návyk = časožrout

-> jsme schopni odhalit sami, popř. upozorní okolí

-> **DŮLEŽITÉ:** uvědomit si, co zlozvyk spouští a jak se projevuje (př. mlsání, kouření, pití alkoholu – vadí mi reklamy v televizi)

## ✓ **Nalezení vhodné náhrady**

-> hledejte alternativu špatného návyku

-> zlozvyk zanechá volné místo a to je třeba nahradit

-> konkrétní postup = *jednotlivé reálné kroky, způsoby, přiřazení termínů, časů, odměn*

**DOPORUČENÍ:** změny by měly odpovídat vaší individualitě (př. Když mám nemocné klouby a srdce, je nesmyslné začít chodit běhat. Budu jen chodit na pravidelné delší procházky.)

## ✓ **Vytvoření závazku**

-> slibte si to (já chci) a závazek zveřejněte (přátelé, rodina...) => zajistíte si pozitivní tlak zvenčí



## ➤ Pravidelný trénink

-> pravidelnost, každodennost

## ➤ Dostatečná motivace => sepište si:

-> co nejvíce důvodů pro ANO

-> **CO ZÍSKÁTE x CO HROZÍ, POKUD NOVÝ NÁVYK NEZAVEDETE**

-> pozitiva a negativa si ohodnoťte od 1 do 10 (1 je nejméně, 10 je nejvíce)

## ➤ Provádění záznamů

-> ved'te si denní záznamy (sebekontrola) – stačí červený nebo modrý křížek do kalendáře

-> poznamenejte si, kdy vše šlo hladce i kdy se nepovedlo (napište důvod)

## ➤ **Zajištění podpory**

- > najděte si parťáka, který do toho půjde s vámi (podpoří vás)
- > udělejte si „připomínátka“ – na lednici, PC, skřín, klidně i na WC... (př. pohyb -> „připomínátko“: V 11 hod. vyrážíš. Obejdeš park – 1krát, 2krát...)

## ➤ **Odměňování – sami se pochvalme...**

- > první týden **každý den**: př. denně se pochvalte, třeba nahlas a před zrcadlem – jsi pašák
- > následně **na konci týdne**: př. půjdu do kina...
- > speciální odměna **koncem měsíce**: př. půjdu na masáž, kosmetiku, na fotbal...
- > **Každou dobrou práci je třeba vždy odměnit.**

## ➤ **Soustředění**

- > na každou činnost je potřeba se soustředit => nejlépe začít od změny 1 návyku

## ➤ **Pozitivní myšlení – vidím polopnou sklenici, nikoli poloprázdnou**

- > věřte, že to dokážete (pochybování a omlouvání je cestou „do pekel“)

## Přečtěte si, zamyslete se... 😊

- ❑ Čáp Jan, Psychologie 1, Praha, SPN 1992
- ❑ Štefanovič J., Greisinger J., Psychologie, Praha, Avicenum 1985
- ❑ Jůva V. a kol., Základy pedagogiky, Brno, Paido 2001
- ❑ James Clear, Atomové návyky (přeložil Aleš Drobek), nakladatelství Jan Melvil Publishing 2020
- ❑ <https://www.mytimi.cz/5-rad-pro-lehci-zivot/>
- ❑ <https://jakserychlenucit.cz/10-zakladnich-navyku-pro-lepsi-zivot/>
- ❑ <https://www.braintools.cz/toolbox/osobni-efektivita-a-produktivita/zmena-navyku-v-10-bodech.htm> - jak se zbavit špatných návyků
- ❑ <https://dreamlife.cz/14-navyku-a-dovednosti-uspesnych-a-bohatych-lidi/>