Zdravím Vás, milí osmáci,

snad se máte dobře a jste připraveni na tuhle formu výuky... ☺

Pojďme si dnes společně probrat alespoň takto další kapitolu – **Já , moje pocity a emoce.** Prosím, přečtěte si str. 14 - 17 a do sešitu si zapište: (co je červeně, tak si nemusíte psát)

Nadpis: **Já, moje pocity a emoce**

**Pocity**: jsou součástí každého našeho prožitku nebo zážitku

* trvají krátce
* bývají **příjemné, nepříjemné** nebo **neutrální**
* některé důvěrně známe (např. pocit hladu, žízně, tepla, chladu…)

**City** (neboli **emoce**): **vyjadřují osobní prožívání určité skutečnosti**

* ovlivňují naše chování, jednání i myšlení
* tělesné projevy: výrazy tváře, změna dechu, srdečního rytmu apod.
* každý je projevuje jinak, někdo bouřlivě, jiný je dokáže potlačit (např. fanoušek na fotbale x účastník pohřbu…)

City jsou:

1) **kladné** (např. láska, radost, důvěra, nadšení)

2) **záporné** (např. strach, smutek, zlost, závist)

**Radost** – podnětem může být např. úspěch, zdraví, zisk, pěkný zážitek z hudby, krása z přírody

* projevy: smích, úsměv, uvolnění, jásot

**Důvěra** – spoléhání se na druhé lidi nebo věci

* těžce se získává, ale lehce se může o ni přijít

**Strach** – je to reakce organismu proti nebezpečí nebo ohrožení, strach z věcí nebo situací

* doprovází ho bušení srdce, pocení, třes, studené ruce…někdy až omdlení

**Fobie** – chorobný strach (strach z věcí nebo situací, které ani nemusí být nebezpečné)

* **arachnofobie** – strach z pavouků
* **klaustrofobie** – strach z uzavřených prostor (výtah, jeskyně…)
* **akrofobie** – strach z výšek nebo hloubek
* **ofidiofobie** – strach z hadů

Další city si přečtěte na str. 16 – 17!!! (po kapitolu Rozdělení citů z hlediska…)

Tolik pro dnešek, těším se zase příště… ☺

Pokud byste s něčím potřebovali poradit, nebo se na něco zeptat, nebo se jen tak s něčím svěřit, klidně mi napište na: [pysnyp@zshlubocky.cz](mailto:pysnyp@zshlubocky.cz).

Váš učitel a ředitel