

Ústní prezentace žáků jako součást psychosomatického přístupu k jejich osobnostní přípravě

Mgr. Jana Šuterová

Bakalářská práce
2006



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Univerzitní institut

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Univerzitní institut

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2005/2006

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Mgr. Jana ŠUTEROVÁ**

Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Učitelství odborných předmětů pro střední školy**

Téma práce: **Ústní prezentace žáků jako součást psychosomatického přístupu k jejich osobnostní přípravě.**

Zásady pro vypracování:

Teoretická část

1. Potřeby jednotlivce a společnosti

1.1. Co požadují zaměstnavatelé

1.2. Školský vzdělávací program

2. Pojetí ústní prezentace

2.1. Charakteristika ústní prezentace

2.2. Implicitní teorie ústní prezentace

2.3. Psychosomatický přístup k osobnostní přípravě žáků

2.4. Některá úskalí ústní prezentace a osobnostní přípravy žáků

2.5. Možnosti tréninku ústní prezentace a osobnostní přípravy žáků

Experimentální část

3. Experimenty

3.1. Definice experimentů

3.2. Realizace a sběr dat

3.3. Vyhodnocení experimentů

Závěry DP: pro autorku, pro učitele, pro žáky a pro rodiče

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

Frýba M., 2003. Umění žít šťastně, Praha, Ardo

Švec V., 2005. Od implicitních teorií výuky k implicitním pedagogickým znalostem, Brno, Paido

Kassay F., 1986. Aj učíť sa treba učíť, Bratislava, Smena,

Silberman M., Lawson, K., 1997. 101 metod pro aktivní výcvik a vyučování, Praha, Portál

Vedoucí bakalářské práce: **doc. Ing. František Kassay, CSc.**

Ústav pedagogických věd


Datum zadání bakalářské práce: **7. března 2006**

Termín odevzdání bakalářské práce: **13. června 2006**

Ve Zlíně dne 7. března 2006




prof. Ing. Roman Prokop, CSc.
prorektor


prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
ředitel ústavu

ABSTRAKT

Cílem této práce je popsat charakteristiky ústní prezentace žáků a některé možnosti jejího zlepšování a osobnostní přípravy u žáků na střední škole.

Teoretická část práce se zabývá potřebami, které souvisí s ústní prezentací žáků - z pohledu žáka, školy, společnosti, zaměstnavatelů.

Ústní prezentaci žáků provází různá úskalí. Žák má také určité skryté znalosti, jež využívá během ústní prezentace (školní znalosti, své životní zkušenosti). Existuje několik možností tréninku ústní prezentace a osobnostní přípravy žáků. Autorka popisuje jednotlivá cvičení, která by mohla pomoci zlepšit ústní prezentaci žáků.

Experimentální část sleduje, jak mohou jednotlivé psychické a tělesné aktivity pomoci ke zlepšení ústní prezentace, komunikačních dovedností a také sebevědomí žáků pro co nejlepší ústní prezentaci ve škole i mimo školu.

Výsledky experimentu ukázaly, že celostní, psychosomatický přístup k spolupráci učitele se žáky, zejména vytváření partnerských vztahů, může vést k lepšímu poznávání sebe sama, k lepšímu sebezvládnutí učitele i žáka v reálných podmínkách vyučování a to vytváří podmínky pro lepší ústní prezentaci žáků i lepší osobnostní přípravu žáka na pracovní i osobní život.

Klíčová slova: ústní prezentace, trénink ústní prezentace, psychosomatický přístup, autointegrační trénink, osobnostní příprava

ABSTRACT

The aim of this bachelor is to describe characteristic of verbal presentation of pupils and some possibilities of its improving and personality training with pupils at secondary school.

Theoretical part consider with needs, that relate to verbal presentation of students – in view of pupil, school, society, employers.

Verbal presentation of pupils go together with difficulty. The pupil has also certain implicit knowledge, that he use during verbal presentation (school knowledge, facts of life). There are several possibilities of training of verbal presentation and personality training for pupils. Author describe single training for improvement of verbal presentation.

Experimental part monitor how can single psychical and physical training help to improve verbal presentation, communication skills and self-confidence of pupils for their the best possible verbal presentation at school and outside of school.

Results of experiment showed – gestalt, psychosomatic access to cooperation of teacher with pupils, mainly formation partnership relation, can leads to better getting to know himself at real conditions of teaching and it create conditions for better verbal presentation of pupils and better personality training for career and personal life.

Keywords: verbal presentation, training of verbal presentation, psychosomatic access, autointegrative training, personality training

Poděkování

Děkuji doc. Ing. Františku Kassayovi, CSc. za odborné vedení bakalářské práce.

Poděkování patří také všem, kteří mne při psaní této práce podporovali,
zejména Jirkovi, Aniče a Barunce.

Motto

"... naučit se něco o sobě samém je možná to nejdůležitější, co mi škola může dát..."
(www.modernivyucovani.cz)

Prohlašuji, že na celé bakalářské práci jsem pracovala samostatně, použitou literaturu a podkladové materiály jsem citovala a uvádím v příloženém seznamu literatury.

Ve Zlíně dne 3. června 2006

OBSAH

ÚVOD	8
I. TEORETICKÁ ČÁST	11
1 POHLED NA ÚSTNÍ PREZENTACI	12
1.1 Potřeby jednotlivce a společnosti	12
1.2 Co požadují zaměstnavatelé od zaměstnanců	13
1.3 Školský vzdělávací program	15
1.3.1 Obsah Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání	15
1.3.2 Rámcový vzdělávací program pro střední odborné vzdělávání	16
1.3.3 Komunikace a ústní prezentace z pohledu RVP ZV, RVP SV	18
2 POJETÍ ÚSTNÍ PREZENTACE	19
2.1 Charakteristika ústní prezentace	19
2.1.1 Subjektivní činitele ovlivňující ústní projev žáka	19
2.1.2 Kdy ve škole probíhá ústní prezentace	20
2.1.3 Hodnocení ústní prezentace	20
2.2 Implicitní teorie ústní prezentace	21
2.3 Psychosomatický přístup k osobnostní přípravě žáků	22
2.4 Autointegrační trénink (AiT)	23
2.4.1 Trénink všímavosti	24
2.4.2 Motivace pro nejlepší výkon	24
2.4.3 Možnosti tréninku se žáky – jak je nastartovat na změnu k lepšímu	25
2.5 Prožívání – vědění – jednání	26
2.6 Některá úskalí ústní prezentace a osobnostní přípravy žáků	27
2.6.1 Zkoušení je stresová situace	27
2.6.2 Tréma	27
2.7 Postupy efektivního uvolňování žáků	29
2.8 Možnosti tréninku ústní prezentace a osobnostní přípravy žáků	30
2.8.1 Tělesná cvičení pro psychosomatický přístup k osobnostní přípravě žáků	30
2.8.2 Praktické využití tréninku ústní prezentace a osobnostní přípravy žáků	33

II. PRAKTICKÁ ČÁST.....	34
3 EXPERIMENTY	35
3.1 Definice experimentů	34
3.2 Vlastní experiment	36
3.3 Realizace experimentu a sběr dat	38
3.3.1 Sběr dat v rámci experimentu.....	38
3.4 Vyhodnocení experimentů.....	41
3.4.1 Kritéria pro vyhodnocení experimentu	41
3.4.2 Výsledky experimentu	41
3.4.3 Výsledky experimentu - vyhodnocení	46
3.4.4 Zhodnocení hypotézy	46
4 ZÁVĚR	47
4.1 Závěry pro autorku	48
4.2 Závěry pro učitele.....	48
4.3 Závěry pro žáky	48
4.4 Závěry pro rodiče	49
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	50
SEZNAM TABULEK	52
SEZNAM GRAFŮ	53
SEZNAM PŘÍLOH	54

ÚVOD

Člověk se narodí a hlásí, oznamuje všem, že už je tady, že by s ním ostatní měli od této chvíle počítat. Nejprve volá dětským pláčem a křikem, i když by si s ostatními vše raději vyřikal. Zatím to nejde, ale tak to má být. Tak to bylo, je a bude. Je na ostatních, aby se snažili vycítit potřeby malého človíčka, který je odkázán na jejich pomoc. Malý človíček potřebuje své okolí, postupně do něj vrůstá, stává se členem určité rodiny, společnosti, přejímá její návyky a zvyklosti. Učí se komunikovat s ostatními, sdělovat své pocity, myšlenky či případné obavy. Seznamuje se s tím, jak je možné pomocí řeči přesvědčit ostatní, získat je na svou stranu, nebo zůstat stranou a naučit se spíše nevyjadřovat a nezapojovat se do diskuse.

Člověk se prezentuje vlastně už odmalička. V mateřské škole se malý človíček seznamuje s dětmi, které přicházejí z jiných rodin, učí se hájit si svá práva, své hračky. Je to období, kdy je možno s dětmi ve věku tří až čtyř let vytvořit určité předpoklady – rozvíjet jejich schopnost vnímat vlastní tělo, poučit je o smyslech, hovořit s nimi o základních emocích, rozvíjet jejich verbální vyjadřování. Pro děti v tomto věku je důležitý příklad učitelek a starších dětí, způsob, jakým přistupují k sobě i k druhým.

Pak přijde období školní docházky, které je obdobím, kdy mámina sukně není na dosah a človíček je více odkázán sám na sebe, na své komunikační dovednosti. Z malého človíčka je školák a ze všech stran se na něj valí spousta informací, pravidel a povinností. Stále je to období, kdy se rozvíjí verbální vyjadřování, sociální dovednosti – zejména navazování kontaktů, zvládání konfliktů. Někteří ze školáků se poprvé vyrovnávají s neúspěchem, s trémou, poznávají sami sebe v různých situacích. Také v tomto věku je důležitý příklad učitelů, vychovatelů a spolužáků, způsob, jakým přistupují k sobě i k druhým. Škola by neměla být "jen" místem, kde se předávají znalosti a vědomosti. Ve škole by se mělo dítě naučit hledat, naučit se být zvědavé. Učitel by měl dokázat zvědavost podpořit a ne zjišťovat, co dítě nezná a neumí.

Po absolvování základní školy by měl být žák schopen formulovat a vyjadřovat své myšlenky a názory, měl by umět využívat získané komunikační dovednosti.

Příchodem na střední školu začíná další etapa vzdělávání, žák poznává nové lidi, ocitá se v nových situacích, ze základní školy si přináší určitou zkušenost s řešením případných konfliktů v kolektivu. Zároveň je to pro něj možnost uvést se jako žák, jako člověk, který má jasno o svých představách, umí se chovat, umí reagovat v různých situacích – nebo je

žák v situaci, kdy je ustrašen, neví, co ho na střední škole čeká a bojí se, a tréma a obavy mu doslova svazují ruce a nohy a stahují hrdlo...

Žáci mohou mít různé důvody, pro které se rozhodli studovat na střední škole. Prvotním je nejčastěji pokračování ve studiu po základní škole, žák může být ovlivněn svým okolím – rodiči, sourozenci, kamarády atd. V případě studentů dálkového studia může být důvodů více – snaha rozšířit si vzdělání a tím také možnosti uplatnění na trhu práce, někdy je další vzdělání a složení maturitní zkoušky požadováno ze strany zaměstnavatele. Ať už jsou důvody jakékoliv, ústní prezentace probíhá během celého studia – komunikace se spolužáky, s učiteli, prezentace seba sama...

Po studiu na střední škole, po složení maturitní zkoušky, by měl být mladý člověk schopen obstát na trhu práce, měl by se snažit najít své místo ve společnosti.

V této bakalářské práci bych chtěla popsat charakteristiky ústní prezentace žáků. Pokusím se nastínit, jaké jsou požadavky na ústní prezentaci v souvislosti s uplatněním žáků v zaměstnání a to jak z pohledu žáka, společnosti, tak i zaměstnavatelů.

Chtěla bych popsat také možná úskalí ústní prezentace žáků. Zaměřím se i na možnosti tréninku ústní prezentace žáků, které by mohly pomoci tomu, aby jejich ústní prezentace byla co efektivnější.

Vyučuji na Střední odborné škole technické ve Zlíně, studijní obor 66-41-L/088 Obchodník, předmět Propagace, a to ve třech třídách, jde o třídy smíšené. Studenti denního studia jsou ve věku 17 – 20 let, studenti dálkového studia jsou ve věku 18 – 50 let. V těchto třídách se setkávají žáci z různých měst, z různých základních škol (v případě denního studia), z různých odborných učilišť a škol a různých pracovních míst (v případě dálkového studia).

Cílem předmětu Propagace je naučit žáky chápat význam propagace, účelně používat propagační prostředky v obchodních jednotkách. Z hlediska klíčových dovedností předmět poskytuje a rozvíjí především dovednosti řešit problémy a problémové situace. Dosavadní nabyté znalosti mohou využít během pravidelné praxe (1 den v týdnu) – nejčastěji pracují v obchodech nebo soukromých firmách.

Po absolvování studijního předmětu Propagace by měl žák:

- Ovládat různé způsoby propagace výrobců, služeb, značek atd.
- Umět vypracovat a realizovat vlastní propagační a reklamní akci
- Realizovat vlastní osobitý výtvarný projev, fantazii a estetiku v návrhu
- Umět se orientovat v nabídkách propagačních firem

Náplní předmětu Propagace jsou tato témata:

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| ▪ Vývoj propagace | ▪ Účinnost propagace |
| ▪ Základy aranžování | ▪ Propagační prostředky |
| ▪ Úloha písma v propagaci | ▪ Vztah marketingu k propagaci |
| ▪ Propagační akce | ▪ Písmo |
| ▪ Barva a její využití v propagaci | ▪ Efektivní komunikace |

Studium je 4-leté, zakončeno maturitní zkouškou, absolvent získá úplné střední odborné vzdělání a možnosti uplatnění na trhu práce mohou být následující: manipulants, referent, technický pracovník v obchodních společnostech, prodejnách, skladech, v odděleních marketingu, inspektoři prodejen apod.

Chtěla bych zjistit, jaká je připravenost žáků prezentovat ve škole získané znalosti a dovednosti, jak využívají svých komunikačních dovedností prezentovat sám sebe, své myšlenky v konkrétní třídě na střední škole ve Zlíně.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 POHLED NA ÚSTNÍ PREZENTACI

V této části bych se chtěla pozastavit nad tím, jaké mohou být potřeby jednotlivce a společnosti, co se ústní prezentace žáků týče. Co žáci umí – je věc jedna, ovšem to, jak umí své znalosti „prodat“, jak dovedou komunikovat, prezentovat sami sebe a prosazovat myšlenky a nápady, to je věc jiná. V dnešní době plné neuvěřitelných možností a příležitostí prosadit se, je někdy složité orientovat se ve velkém množství informací. Žijeme obklopeni spoustou informací, věcí, pravidel, pouček. Žijeme rychle, pospícháme, abychom všechno stihli a vyjadřovali se rychle a výstižně a nepromarnili jedinou chvíli.

1.1 Potřeby jednotlivce a společnosti

Potřeby jednotlivce

Jednotlivec (na tomto místě zejména žák střední školy) je součástí společnosti, komunikuje se svým okolím, dostává se do různých situací. Některé z nich jsou pro něj nové a někdy i náročné. Pokud žák nevychází dobře s ostatními ve svém okolí (s rodiči, učiteli, kamarády, spolužáky), necítí se dobře a může mít pocit, že se mu nic nedaří a tento fakt se odráží také na jeho výkonech ve škole.

Potřeby jednotlivce (například žáka střední školy), aby se cítil v životě úspěšný, spokojený – mohou být podle mého názoru následující:

- Umět se o sebe postarat
- Nebát se prosadit
- Domluvit se s ostatními
- Vyznat se v dnešním světě
- Umět se vyjadřovat
- Vyznat se sám v sobě

Potřeby společnosti

Také společnost má určité potřeby. Tyto jsou potřeba pro zdárné fungování společnosti, která je obvykle vyžaduje od jednotlivců, aby je vnímala jako „správné“ občany:

- Umět se o sebe postarat
- Uplatnit se ve společnosti a na trhu práce
- Domluvit se s ostatními lidmi ve společnosti
- Vrátit společnosti investici do vzdělání

1.2 Co požadují zaměstnavatelé od zaměstnanců

Zaměstnavatelé by rádi viděli ve svých firmách zaměstnance, kteří se rychle zapojí do pracovního procesu, nebojí se práce, jsou připraveni dále se vzdělávat, orientují se v oboru, oplývají výbornými komunikačními schopnostmi, v ideálním případě hovoří plynně několika světovými jazyky. Člověk však není stroj, kterému by se mohly všechny tyto pro zaměstnavatele důležité funkce naprogramovat.

Požadavky zaměstnavatelů na zaměstnance v USA

Podle výsledků celonárodní studie, realizované v USA v roce 1989, zaměstnavatelé od přijímaných zaměstnanců nevyžadují ani tak odborné znalosti, více si cení skryté schopnosti jako:

- Adaptabilita, schopnost a ochota se učit, rozvíjet pracovní dovednosti
- Schopnost naslouchat a schopnost komunikace
- Přizpůsobivost a tvůrčí reakce na nezdary či překážky v práci
- Sebeovládání, spolehlivost, motivace k postupu v podnikové hierarchii
- Snaha o skupinovou a interpersonální efektivitu, schopnost spolupráce, týmové práce, schopnost vyjednávat [1, s. 5]

Požadavky zaměstnavatelů na zaměstnance na Slovensku

Podle průzkumu Státního institutu odborného vzdělávání provedeného u 300 zaměstnavatelů na Slovensku, budou zaměstnavatelé v budoucnosti klást důraz hlavně na:

- Ovládání cizích jazyků, schopnost zacházet s informacemi a výpočetní technikou
- Adaptabilitu a flexibilitu, ochotu, učit se
- Schopnost týmové práce, schopnost rozhodovat se, řešit problémy
- Ochotu nést odpovědnost
- Ústní a písemný projev, čtení a chápání pracovních pokynů
- Zájem o práci, zvládnutí stresových situací [1, s. 5]

Schopnosti a dovednosti požadované od zaměstnanců v ČR

Národní ústav odborného vzdělávání (NÚOV) provedl šetření mezi 700 firmami v České republice. Výsledky studie s názvem Potřeby zaměstnavatelů a připravenost absolventů pro vstup na trh práce NÚOV zveřejnil v lednu 2005.

Podle výsledků studie mezi všeobecně požadované kvality patří:

- Odborné znalosti oboru, schopnost rozhodovat se a nést zodpovědnost, řešit problémy a dále se vzdělávat.

U absolventů SOU se podle výsledků studie očekává:

- výkon manuálních a odborných dělnických profesí a schopnost čtení a porozumění pracovním instrukcím a ochota učit se.

Maturanti musejí zvládat práci s výpočetní technikou, být přizpůsobiví a flexibilní. Očekává se též schopnost nést zodpovědnost. Oproti roku 2000 jsou zaměstnavatelé náročnější na umění komunikovat v cizím jazyce, řešit problém a nést zodpovědnost. [12]

Požadavky zaměstnavatelů jsou tedy podobné v USA, SR i ČR, z pohledu absolventů středních škol by se mohly zdát příliš vysoké. Proto by bylo vhodné, aby žáci střední školu absolvovali s vědomím toho, že možnosti uplatnění na trhu práce, využití znalostí a dovedností závisí na jejich přístupu ke studovanému oboru, na pochopení mezioborových vztahů a neméně také na úrovni jejich ústní prezentace.

Vnímání požadavků zaměstnavatelů žáky

Zajímalo mne také, jak vidí sami žáci, jaké vlastnosti by měli mít, až nastoupí do zaměstnání. Proto jsem mezi žáky 3. ročníku provedla v rámci předmětu Propagace průzkum na toto téma. Žáci neměli předem připravený seznam vlastností, ze kterého by vybírali, psali sami podle svého uvážení, každý žák uvedl alespoň 3 vlastnosti.

Žáci zapisovali, jaké vlastnosti by měli mít, až nastoupí do zaměstnání. Z průzkumu, provedeného mezi 17 žáky v měsíci dubnu 2006 vyplynulo následující zjištění. Nejvíce žáků uvedlo tyto vlastnosti: komunikativnost (9 žáků), znalost jazyků (7 žáků), umět se správně vyjadřovat (6 žáků), vzdělání (6 žáků), znalosti v oboru (5 žáků), chtít se naučit něco nového (4 žáci), kolektivní spolupráce (4 žáci), cílevědomost (4 žáci), spolehlivost (4 žáci), dobré vystupování (3 žáci).

1.3 Školský vzdělávací program

Požadavky na komunikační dovednosti, ústní prezentaci žáků jsou zakotveny ve vzdělávacím programu. V jednotlivých etapách vzdělávání jsou vymezena průřezová témata a popsány očekávané výstupy žáků v jednotlivých obdobích.

Škola, jako instituce, by si jistě přála žáky zajímající se o studium, plnící své studijní povinnosti, vycházející se svými vrstevníky, učiteli atd. – to však žákům nelze nařídít. Škola ale může podporovat dobré mezilidské vztahy, spolupráci, ochotu dívat se na řešení úkolů či problémů z více úhlů pohledu.

1.3.1 Obsah Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání

Komunikačním a prezentačním dovednostem je na základní škole prostor věnován zejména v dramatické, komunikační, slohové a sociální výchově (v Příloze I. je uvedeno více údajů o těchto předmětech). Škola je o komunikaci, o ústní prezentaci, takže se ústní prezentace žáků prolíná většinou předmětů.

V etapě základního vzdělávání jsou vymezena tato průřezová témata:

- Osobnostní a sociální výchova
- Multikulturní výchova
- Výchova demokratického občana
- Mediální výchova

Osobnostní a sociální výchova se zaměřuje na osobnostní, sociální a morální rozvoj a také na rozvoj jednotlivých dovedností pro kooperaci - viz Příloha II.

Učitelé ZŠ naleznou oporu pro výuku komunikačních dovedností v literatuře, v učebnicích Českého jazyka (více v Příloze III). Mohou se také zapojit do některého z programů, který je zaměřen na podporu komunitavních kompetencí.

Podpora komunitavních kompetencí

Na webových stránkách www.radnice-valtice.cz jsem našla zmínku o Programu „Setkávání“ na základní škole ve Valticích. V programu školy jsou zařazeny aktivity, které vedou žáky ke změně postojů k sobě, k prožívání sebe v kontextu s druhými lidmi, se školní komunitou a okolním světem, k pozitivnímu citovému naladění a myšlení, k vytváření vztahů s lidmi na základě důvěry a úcty, k rozvoji komunikačních dovedností, k osvojení dovedností řešit problémy a zvládat stres. [10]

1.3.2 Rámcový vzdělávací program pro střední odborné vzdělávání

Důležitým dokumentem pro tvorbu vzdělávacích programů je Standard středoškolského odborného vzdělávání, který vstoupil v platnost v roce 1998.

Národní ústav odborného vzdělávání (NÚOV) vytvořil v roce 2001 první Rámcový vzdělávací program (RVP) pro jednotlivé stupně a směry odborného vzdělávání. V roce 2004 byla zahájena plošná tvorba RVP. Byly zpracovány verze RVP pro 29 oborů vzdělání, byly zvoleny takové obory vzdělání, ve kterých se připravuje nejvíce žáků. Připravených 29 RVP pokrývá kolem 60% populace vzdělávající se studentů v SOŠ a SOU. [11]

Klíčové kompetence v RVP pro střední odborné vzdělávání

V RVP oborů vzdělávání jsou klíčové kompetence vymezeny jako relativně samostatná kategorie kompetencí v kontextu s občanskými a odbornými kompetencemi.

Pojmem kompetence se v RVP označují ohraničené struktury schopností a znalostí a s nimi související postoje a hodnotové orientace, které jsou předpokladem pro výkon žáka – absolventa ve vymezené činnosti (vyjadřují jeho způsobilost, schopnost něco dělat, jednat určitým způsobem). Kompetence neexistují izolovaně, ale navzájem se prolínají a doplňují. Žáci si je osvojují a prohlubují v průběhu celého středního odborného vzdělávání. [11]

Následuje popis 5 oblastí kompetencí, které jsou součástí modelu klíčových kompetencí v RVP oborů a určitým způsobem souvisí s ústní prezentací:

Komunikativní kompetence:

- vyjadřovat se přiměřeně k účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně se prezentovat;
- formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně;
- účastnit se diskusí, formulovat a obhajovat své názory, postoje, respektovat názory;
- zpracovávat jednoduché texty na běžná i odborná témata a pracovní materiály;
- zaznamenávat písemně podstatné myšlenky, údaje z textů a projevů lidí (přednášek, diskusí, porad);
- vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování.

Personální kompetence:

- posuzovat reálně své fyzické a duševní možnosti, odhadovat výsledky svého jednání a chování;
- stanovovat si cíle podle osobních schopností, zájmové a pracovní orientace, životních podmínek;
- efektivně se učit a pracovat, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok;
- využívat ke svému učení zkušeností jiných lidí, učit se i na základě zprostředkovaných zkušeností;
- přijímat hodnocení svých výsledků a způsobu jednání i ze strany jiných lidí, adekvátně na ně reagovat, přijímat radu i kritiku;
- dále se vzdělávat, pečovat o své fyzické a duševní zdraví.

Sociální kompetence:

- adaptovat se na měnící se životní a pracovní podmínky a podle svých schopností je ovlivňovat;
- pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností;
- přijímat a plnit odpovědně svěřené úkoly;
- podněcovat práci týmu návrhy na zlepšení práce a řešení úkolů, zvažovat návrhy;
- přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení osobních konfliktů, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k druhým lidem.

Kompetence k pracovnímu uplatnění:

- přehled o možnostech uplatnění na trhu práce v daném oboru a povolání;
- reálná představa o pracovních, platových a jiných podmínkách v oboru a možnostech profesní kariéry, znalost požadavků zaměstnavatelů na pracovníky a schopnost srovnávat je se svými předpoklady;
- získávat a vyhodnocovat informace o pracovních nabídkách;
- komunikovat s potenciálními zaměstnavateli; znát práva, povinnosti zaměstnavatelů a pracovníků;
- osvojit si základní vědomosti a dovednosti potřebné pro rozvíjení vlastních podnikatelských aktivit.

Rada Evropy definovala v roce 1997 pět souborů klíčových kompetencí, kterým přiřadila zvláštní význam a jimiž by školy měly „vybavit“ mladé Evropany (viz Příloha IV).

V ČR převážná část žáků po ukončení základní školy pokračuje ve středním vzdělávání: 80 % žáků prochází odborným vzděláváním, necelých 20 % pak všeobecným. Se základním vzděláním zůstává 6 - 8 % populačního ročníku, obvykle po neúspěchu ve studiu na střední škole. Většina absolventů středního odborného vzdělávání přechází přímo na trh práce. Kvalita a koncepce odborného vzdělávání proto významně ovlivňuje možnosti pracovního uplatnění v ČR (a také možnosti pracovního uplatnění v zemích Evropské unie). [11]

1.3.3 Komunikace a ústní prezentace z pohledu RVP ZV, RVP SV

Na konci základního vzdělávání a tedy při vstupu na střední školu by měl žák zvládnout formulovat a vyjadřovat své myšlenky a názory, vyjadřovat se souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu. Měl by také využívat získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných ke kvalitní spolupráci s ostatními lidmi

Během studia na střední škole by pak mělo dojít k upevnění těchto dovedností, zejména komunikativních a personálních.

Z pohledu RVP základního i středního vzdělávání je komunikace a ústní prezentace žáka důležitá zejména pro jeho budoucí uplatnění či možnost dalšího studia na VŠ.

Provázanost na hlavní téma:

Tato práce se zabývá ústní prezentací žáků, jejími charakteristikami a některými možnostmi zlepšování ústní prezentace a osobnostní přípravy u žáků na střední škole. Komunikativní a personální kompetence jsou požadovány jak ze strany společnosti, školy, tak i zaměstnavatelů a jejich zvládnutí je tudíž potřebné pro uplatnění na trhu práce či dalším studiu na VŠ.

2 POJETÍ ÚSTNÍ PREZENTACE

Dar řeči je dán jenom člověku. I když se lidský mozek téměř neliší od mozků ostatních živočišných druhů, podkorové oblasti, zvláště ty, které zpracovávají emoce – jsou ve srovnání s ostatními druhy téměř stejné. Lidé se naučí mluvit ne proto, že jsou inteligentnější, ale proto, že jejich mozek je k řeči speciálně uzpůsoben. Člověk musí mít správně vyvinuto centrum pro tvorbu a porozumění řeči. [zpracováno podle 5, s.19]

Řeč je základním dorozumívacím prostředkem, i když existují jiné formy komunikace (posunky, gesta, signály). Slovní vyjadřování myšlenek je vnímáno jako aktivní tvůrčí činnost mluvčího. Kvalita sdělení je závislá na obsahu sdělovaného, na osobnosti mluvčího, na jeho individuálních schopnostech a řečových dovednostech. Podmínkou úspěchu je ovládnutí gramatiky a bohatá slovní zásoba. [zpracováno s využitím 4, s.1]

2.1 Charakteristika ústní prezentace

Ústní projev je emocionálnější než projev písemný a lze v něm využít neverbálních prostředků komunikace. [4, s.1]

Při ústní prezentaci se někteří žáci vyjadřuje v delších větách, jiní jsou při ústním projevu v porovnání s psaným stručnější a používají jednodušší slovní spojení a větné konstrukce. Ne vždy se žákům daří jejich prezentace tak, jak by chtěli, i když přípravě na ni věnovali hodně času a sil.

2.1.1 Subjektivní činitele ovlivňující ústní projev žáka

Jazykový projev žáka je ovlivňován zamýšleným cílem a obsahem sdělení, zda jde o zkoušení nebo například o dotaz na učitele, na spolužáka.

Mezi subjektivní činitele ovlivňující ústní projev žáka patří [zpracováno podle 4, s.4]:

- temperament komunikujících
- zdravotní stav
- nálada, emocionální stav, únava
- schopnost vyjadřovat se
- všeobecné a odborné znalosti
- téma
- vzdělání
- vztah k obsahu výpovědi
- připravenost projevu
- životní zkušenosti
- klima ve třídě
- o kterou jde vyučovací hodinu

2.1.2 Kdy ve škole probíhá ústní prezentace?

- Prezentace sebe sama - žák je ve škole sám za sebe, bez rodičů
- Ústní prezentace znalostí
- Ústní prezentace proseb, požadavků, přání, stížností atd.
- Ústní prezentace výsledků týmové práce

2.1.3 Hodnocení ústní prezentace

Také hodnocení ústní prezentace je víceúrovňové: znalosti jsou jedna věc a způsob prezentace úplně něco jiného, i když společně dávají celkový výsledek ústní prezentace.

Kritéria pro hodnocení ústní prezentace (jednotlivá kritéria jsou hodnocena stupni 1-4, výborný, dobrý, slabý, nedostatečný)

- Žákovi se daří vzbudit a udržet pozornost posluchačů
- Žák hovoří v celých větách, používá bohatých jazykových prostředků
- Žákův projev není monotónní (zvedá hlas a klesá hlasem)
- Na žákovi nejsou patrné známky trémy

Žák sedí v lavici a poslouchá, nebo se alespoň tváří, že poslouchá. Pokud by byl však dotázán, co se právě dověděl nového, domnívám se, že v mnoha případech nedovede formulovat nově získané vědomosti. Pokud probíhá výuka jinak, netradičně, když není pouhým výkladem, zvyšuje se pravděpodobnost, že si žák odnáší z vyučovací hodiny více poznatků, nebo alespoň takové, které mu v paměti utkví a bude schopen si je vybavit příští vyučovací hodinu.

2.2 Implicitní teorie ústní prezentace

Žák má určité skryté znalosti, které využívá během ústní prezentace. Stává se z něj odborník na to, jak se v určitých předmětech chovat, jaké signály k učiteli vysílat. Při ústní prezentaci žáci obvykle využívají školní znalosti a také své životní zkušenosti.

Explicitní znalosti žáků

Znalosti žáků jsou jednak explicitní, jednak implicitní. Jako **explicitní** označujeme ty, které jsou vědomě uchopitelné, vyjádřitelné slovy, zaznamatelné a lze je snadno sdílet.

Implicitní znalosti žáků

Implicitní (skryté) znalosti jsou naopak charakteristické tím, že je nelze jednoduše zaznamenat, jsou vázány na konkrétního jedince, založeny na jeho osobních zkušenostech a hodnotách. [Zpracováno podle 2]

Implicitní znalosti jsou skrytým druhem znalostí, které významně ovlivňují jednání studenta, zahrnují nejenom vědomosti, ale i dovednosti, jsou také součástí širších vnitřních (implicitních) předpokladů studenta. Jsou propojeny i s dalšími předpoklady studenta – s jeho schopnostmi, motivy, potřebami. Zpracování a vývoj implicitních znalostí jsou ovlivněny osobností studenta učitele nebo jiné komunikující osoby [2, s.8]

Studijní cíle žáka

Studijní cíle žáka se vždy nemusí kryt s jeho životními cíli. Po příchodu na střední školu má žák určitá očekávání, alespoň částečnou představu o tom, co ho ve škole čeká během studia, čemu se může naučit, v jakém zaměstnání by mohl najít uplatnění.

Studijní cíle žáka mohou být různé:

- absolvovat školu s co nejlepšími výsledky
- dovědět se ve škole co nejvíce informací o studovaném oboru
- proplout školou bez velké námahy
- poznat co nejvíce kamarádů, užít si společných zážitků
- naučit se co nejvíce z vyučovaných předmětů
- stát se odborníkem ve studovaném oboru

Oporou pro dosažení těchto studijních cílů je zejména pedagog, škola, dále také rodiče...

2.3 Psychosomatický přístup k osobnostní přípravě žáků

Pocit pohody během vyučování i praktické činnosti žáků přináší ovoce v podobě efektivní práce mozku. V případě, že žáci mají strach a ovládají je omoce - rozum stojí, místo toho, aby se bez zábran pustil do práce. Pokud se žák necítí ve své kůži, tak ve škole nepodává výkon, kterého by byl za příznivějších okolností schopen.

Psychosomatický přístup = celostní, bytostný, osobnostní přístup

Psychosomatický přístup orientuje přípravu osob veřejně činných tak, aby byla „cestou programově prožitkovou, zkušenostní, empirickou, cestou reflexe, primárních zážitků a zkušeností a v tom ohledu cestou sebepoznávání, cestou živé, vynalézavé, tvořivé práce“. [2, s. 10].

Praktické uplatňování psychosomatického přístupu k osobnostní přípravě žáků:

- **Soustavné cvičení** (práce s myslí i práce s tělem) – mozek fyzicky tvoří a má nepopiratelný dopad na mozek, mysl a tělo
- **Zdraví** – tělesné, psychické, sociální a duchovní – vytváří spojené nádoby. To znamená, že jedno druhé ovlivňuje. [2, s.11]

Žáci, které vyučuji, by po absolvování studia měli být zdatnými obchodníky a také sebevědomými mladými lidmi, kteří se nezaleknou výzev, které je čekají. Co se žáci naučí během studia, to potom mohou využít v budoucím zaměstnání nebo při dalším studiu. Aby zvládli podávat co nejlepší výkony, zvládali stresové situace, byli schopni týmové práce a práce na sobě samém – a byli tak pro svého zaměstnavatele tím nejlepším pracovníkem.

Na to, aby žáci dokázali podávat co nejlepší možné výkony, by mohli využít metod Autointegračního tréninku.

2.4 Autointegrační trénink (AiT)

Základem tohoto tréninku je vnitřní motivace žáka, orientace na potřeby žáka. Pomocí AiT technik se konkrétní žák orientuje na co nejlepší splnění jednotlivých kroků, pomocí kterých se může dopracovat ke svému vytyčenému cíli. AiT je zaměřený na dosahování co nejlepších výsledků žáka, na rozvoj – kultivaci jeho osobnosti. Tímto si žák vytváří ideální předpoklady pro komunikaci a spolupráci s druhými. AiT může pomoci připravit žáka na podání nejlepšího výkonu ve škole. Žák si v rámci tréninku natrénuje a pak si pro sebe nastaví takové vnitřní – psychické podmínky, že každou situaci se snaží tvořivě vyřešit nejlepším způsobem, jakého je právě schopen, přičemž uplatní a zároveň rozvíjí celou potencialitu své osobnosti. [1, s.7]

Tréninkovou metodu – jak se mít lépe vlastním přičiněním, jak se změnit k lepšímu – sestavil František Kassay jako autentický tréninkový postup - **Autointegrační trénink**.

AiT můžeme zařadit do psychologie zvládání života a tuto do humanistické a transpersonální psychologie. [1, s. 7]

Aby žák dokázal podat svůj co nejlepší možný výkon, kterého je právě schopen, AiT (Autointegrační trénink) používá zejména 3 okruhy metodických postupů, technik [1, s. 9]:

- **Trénink všímavosti** - Být myslí při tom, co právě dělám. Když si mám všimát – při všímání, když si mám komentovat – při komentování, když mám sledovat pocity v těle – při sledování pocitů, když mám sledovat pohyb těla – při pohybu těla. Dokonce se jej snažíme přenést i do běžného života: když jdu – při chůzi, když jím – při jídle, když pracuji – při práci atd. Zároveň si přitom všímám nejen sledovaného jevu nebo procesu, ale také další okolnosti, související jevy a věci.
- **Nastavování mysli i těla** – pracovat s menší námahou (konečně) a mít přitom lepší výsledky, než dosud, je možné jen změnou – efektivní změnou. Kultivací všímavostí dosáhneme, že dokážeme na jevy, procesy a věci nahlížet z jiného úhlu pohledu. Stačí, když se lépe, aktivněji a cíleněji nastavíme na vykonávání činnosti.
- **Efektivní komunikace a spolupráce** – když už začneme lépe zvládat sebe samého, mnohem lehčeji se nám bude dařit i efektivní komunikace a spolupráce s druhými. Budeme si tím vytvářet síť vzájemně výhodné spolupráce a když bude třeba, i nezištné pomoci.

2.4.1 Trénink všímavosti

Během ústní prezentace by žáci měli být myslí při této ústní prezentaci, snažit se soustředit se na ni, všímat si pocitů při prezentaci.

Trénink všímavosti a nastavování mysli i těla s tělesnem přímo pracují. Na druhé straně nastavování mysli i těla už přímo souvisí s podáním co nejlepšího možného výkonu v dané učební, sociální, výukové, výchovné situaci. [3, s.12]

Pozornost je upření mysli na jeden jev, vyčleňuje z celého pole prožívání ten jev, na který je zaměřeno vědomí jako na svůj předmět. Ostatní jevy jsou více či méně potlačeny.

Všímavost je otevření mysli celému vnímanému poli. Všímavost je neselektivním zaznamenáváním skutečně existujících jevů celého pole prožívání. Žádný z jevů pole není záměrně potlačován. Pro dosahování nejlepšího výkonu je všímavost výhodnější. [3, s.6]

2.4.2 Motivace pro nejlepší výkon (1, s.17)

Při pocitech obav, strachu a hněvu není žák dobře „ukotvený“, myšlenkami je mimo své tělo i mimo činnost, kterou právě dělá. Pokud je zrovna myslí „mimo sebe“ nebo se jeho mysl toulá, tak činnost vykonává jen mechanicky, formálně, nesoustředěně, „po paměti“. Výsledek je jediný – žák nemůže dosáhnout nejlepšího možného výkonu, jakého je právě schopen. A tak se sice učí, trénuje, pracuje, ale výsledek stále není nejlepší.

Proto je vhodné, aby se žák připravil na podání co nejlepšího výkonu pomocí Čtvera ukotvení, které je ideální (samo) motivací pro nejlepší výkon:

1. Ukotvení v tělesně prožívané skutečnosti – co cítím?
2. Ukotvení v cíli – co chci?
3. Ukotvení v nosných mezilidských vztazích – kdo mi s tím pomůže?
4. Ukotvení v instituci – mám vytvoření dobré podmínky?

Ukotvení v tělesném prožívání (jasně vím, kde jsem a jak se cítím) a ukotvení mysli (jasně vím, co chci a kdo mi pomůže a zda mám vytvořeny dobré podmínky a kvalitní pracoviště) dává žákům nejlepší předpoklady pro podání nejlepšího učebního, pracovního nebo sportovního výkonu. [1, s.19]

Proto z uvedeného plyne: při každé činnosti je velmi dobré vědět, že:

Jsem tady a nyní, naplno při tom, co právě dělám.

2.4.3 Možnosti tréninku se žáky – jak je nastartovat na změnu k lepšímu

Budou-li žáci myslet na to, že se budou věnovat svému koníčku, budou mít jistě příjemný pocit. Když však pomyslí na činnost, kterou dělají neradi nebo která jim dělá určité problémy, tak se u nich dostaví nepříjemné pocity. A nejspíš hledají i možnosti, jak se nepříjemné činnosti vyhnout. Do svého vědomí i podvědomí tím dávají jasnou instrukci odporu a cítí'ují nechuť vykonat tuto činnost.

Jak to lze změnit, aby měli žáci příjemnější nebo alespoň neutrální pocity, když se chystají k dosud pro ně nepříjemné činnosti? [zpracováno podle 1, s. 17]

Vhodé je použití postupu techniky Přání:

žák si ji uloží do vědomí i podvědomí, například formou přání:

At' se mi podaří tato činnost nejlépe jak je to možné.

At' při tom dosáhnu nejlepšího možného výsledku.

Přání může žák s výhodou využít při každé důležité činnosti. Síla přání bude pak mohutnět častým opakováním formulky v běžných školních, rodinných a osobních situacích.

2.5 Prožívání – vědění – jednání

Jednáním žák působí na své okolí, ovlivňuje vnější situace. Výsledky jednání mají pak zpětný vliv na jeho prožívání a to jak v pozitivním, tak i v negativním slova smyslu.

Žák se občas každý dostane do situace, že se necítí „ve své kůži“. A v takové chvíli nikdo a hlavně on sám neví, co se to s ním děje. Prožívá neurčitý tělesný stav, který není příjemný a který přímo vede k neuváženému konání.

Oproti těmto nejasným tělesným pocitům, které nás – bez toho, abychom věděli – nutí dělat to či ono, vystávají v těle celkem jasné pocity. [6, s.13]

Psychologicky je možné přímo pozorovat jen vlastní tělo. To, které má každý z nás. U druhých osob můžeme pozorovat jen vnější projevy prožívání, ne přímo prožívání druhého. Při přímém pozorování tělo zevnitř vnímáme procesy smyslového vnímání, ale i další měnící se, vznikající a zanikající tělesné procesy v konkrétních částech těla, bez toho, aby byli jakýmkoliv signálem poruchy organismu [6, s.12].

Tyto pocity odpovídají vnějším – skutečným, právě probíhajícím situacím nebo vnitřním – objektivně neskutečným situacím, které si však v mysli reálně představujeme, přemýšlíme, plánujeme nebo na ně vzpomínáme.

Prožívání je tedy možné chápat jako vzájemně se ovlivňující procesy tělesného cítění, představování, myšlení.

Vědění je proces získávání informací o konkrétním prožívání. Není to teda souhrn naučených znalostí, proces logického uvažování „co se to děje“, ani vysvětlování příčin a důsledků určitého prožívání. Je to tok poznatků o tom, co se v nás děje, jak prožíváme to či ono v neustálé časové spojitosti. Jevy, o kterých se dovídáme, si uvědomujeme díky nevyběrové pozornosti – všímavosti.

Jednání je proces záměrné aktivity jednotlivce, pro kterou se mohl rozhodnout, které si všimá anebo u které si alespoň uvědomuje její výsledky a důsledky. Je to jakákoliv činnost, motorická aktivita, včetně mluvení a neverbálních projevů, kterou si můžeme uvědomovat a zpětně vyhodnocovat.

Procesy triády (prožívání – vědění – jednání) se navzájem ovlivňují.

2.6 Někteří úskalí ústní prezentace a osobnostní přípravy žáků

2.6.1 Zkoušení je stresová situace

Organismus studenta citlivě, často i velmi silně, reaguje nejen na samo zkoušení, ale i v případě strachu ze zkoušení. Během celého zkouškového období se tepová frekvence studentů zvýší na 95 až 105 tepů za minutu, v den zkoušky dosahuje vrchol.

Průměrná pokojová frekvence (měřená mimo zkouškové období) byla u mužů 65,8 tepů/min., na začátku odpovídání studenta učiteli byla okamžitá maximální frekvence až 145 tepů/min. To představuje zvýšení na 220% pokojové frekvence (výsledky vyplynuly z měření tepové frekvence studentů 1. a 2. roč. vysoké školy v průběhu zkoušek). [3]

Není tedy pochyb o tom, že zkoušení žáka způsobuje stresovou situaci spojenou s trémou, obavami, únavou z rozsáhlé přípravy.

2.6.2 Tréma

Tréma je nevysvětlitelný strach z prvních minut kontaktu s něčím novým, neznámým, pocit panické hrůzy ze selhání v okamžiku, kdy chceme působit co nejlepším dojmem. [6]

Tréma často svírá hrdlo, jindy rozkmitá ruce a nohy, způsobuje nepříjemné pocity v žaludku nebo zalehne mozek tak, že myšlenky jsou ty tam. Jestliže chci zvládat svou trému, musím vědět, co to vlastně je a k čemu slouží. To je ovšem boj s vlastním pudem sebezáchovy, neboť projevy strachu jsou už od pravěku jenom přirozenou reakcí lidského těla na stresovou situaci. Tréma úzce souvisí s psychofyzickým napětím v těle. [6, s. 26]

Jak uvádí ve své knize *Moderní rétorika* Alena Špačková, s trémou se dá „bojovat“ a popisuje **pět účinných metod zvládnání trémy**:

- mentální aerobik [6, s. 27]
- soustředění pozornosti [6, s. 31]
- rychlé tělesné relaxační cvičení [6, s. 31]
- asociace [6, s. 32]
- dechové cvičení [6, s. 33]

Obavy - pro některé žáky může zkoušení či jakákoliv ústní prezentace znamenat situaci, při které se vždy uplatňují obavy, strach, nepříznivě působí minulé selhání, obava z případného trestu apod.

Únava se většinou dělí na fyzickou – tělesnou a psychickou – duševní.

Rozdíl mezi tělesnou a duševní činností spočívá v tom, že fyzickou práci můžeme přerušit. Při duševní činnosti však nemůžeme úplně přerušit další činnost mozku ani po formálním ukončení práce.

Příznaky únavy:

- Snížení celkové výkonnosti organismu (nejen množství, zejména kvality vykonané práce)
- Z hlediska vztahu k práci a výkonu – nechuť k práci, nezájem o práci, obavy z neúspěchu, nejistota ve výkonech
- Psychická labilita a skleslost, pomalé myšlenkové operace, slabá pozornost a koncentrace na práci, snížení schopnosti zapamatovat si, uchovat a vybavit určité poznatky.
- Bolesti a tlak v hlavě, pocit slabosti, zrychlování pulsu a dýchání, změna krevního tlaku, zásobování mozku kyslíkem, nechuť do jídla, žaludeční těžkosti, zhoršení pohybové kondice.

Když nemáme možnost obnovit síly, únava ještě více narůstá a vede až k takzvané chronické únavě. Běžné lenošení bývá málo účinné, léky a kofein únavu také zcela neodstraní – jaké jsou tedy možnosti účinného oddechu?

Psychicky silnější jedinci uvolňují napětí obvykle hněvem, rozčilením, nadáváním. Někteří to také řeší vykonáváním nepříjemných prací v zaměstnání či v domácnosti – nabuzení organismu využijí ve prospěch pozitivní pracovní aktivity. Psychicky slabší jedinci uvolňují napětí zpravidla pláčem, stěžováním si.

2.7 Postupy efektivního uvolňování žáků

Efektivnějším odstraněním stresového napětí je, když se naučíme přeladovat, odstraňovat z mysli i těla nepotřebné napětí. Prvořadé je uvědomění si tohoto napětí, druhým krokem je odplavení stresového napětí z těla i mysli (Řízená relaxace - viz Příloha V).

Ideální je věnovat se před uvolněním intenzivnějšímu cvičení na zatížení svalstva. Zvýšením napětí ve svalech se v nich „přemaže“ napětí vyvolané stresovou reakcí organismu. V samotném uvolnění potom dosáhneme lepší „odplavení“ nahromaděných stresových napětí a tím i větší uvolnění. [7]

Co by bylo vhodné se žáky vyzkoušet, aby se cítili lépe, aby mohli ve škole podávat co nejlepší výkony:

- Střídat výklad, praktické ukázky, zapojit žáky, aby pracovali v týmech
- Zařadit do programu krátkou přestávku – chvilka určená pro krátké nicnedělání (bez psaní SMS zpráv či čtení časopisů), procvičit tuto přestávku ve vyučování, výhodně ji pak mohou využít také doma (Krátká přestávka - viz Příloha VI)
- Masáže – uvolňování očí, masáž obličeje, hlavy (Masáže - viz Příloha VI)
- Návuk správného dýchání při mluveném projevu (viz Příloha VI)
- Provádět tělesná cvičení

Provázanost na hlavní téma:

Charakteristiky ústní prezentace určují její využití jednotlivými žáky. Ve velké míře ji však také ovlivňují nejrůznější činitelé – zejména téma, schopnost vyjadřovat se či připravenost ústní prezentace. Pomocí některých psychických a tělesných cvičení je možné dosáhnout zlepšení během samotné přípravy ústní prezentace, pomoci žákům motivovat se pro co nejlepší výkon – tak, aby byli s ústní prezentací spokojeni nejen učitelé, ale také sami žáci.

2.8 Možnosti tréninku ústní prezentace a osobnostní přípravy žáků

Aby byli žáci schopni uplatnit své komunikační dovednosti, je potřeba, aby dovedli prezentovat ve škole získané znalosti a dovednosti, aby mohli ve škole podávat co nejlepší výkony. Pojmy „škola“ a „učení“, by neměly u žáků splývat jen s pojmy „nátlak“ a „stres“. Je škoda, že je pro ně škola zejména velké množství povinností. Lze nějak změnit takové nebo podobné vnímání žáků?

Střídání fází klidu a aktivity je součástí každého dne, je součástí života člověka. Není proto pochyb, že začlenění tvůrčí přestávky či fáze klidu během vyučování, může přinést obohacení. A také pomoci tomu, aby žáci získali nový pohled na úkol či povinnost. [zpracováno podle 5, s. 17]

Na tomto místě uvádím krátkou definici jednotlivých cvičení, která jsou vhodná k využití během ústní prezentace a mělo by být východiskem pro trénink žáků a experiment.

2.8.1 Tělesná cvičení pro psychosomatický přístup k osobnostní přípravě žáků

Tělesná cvičení pro kvalitní psychosomatický přístup k osobnostní přípravě žáků můžeme rozdělit do několika kategorií:

1. Cvičení pro nastavení na maximální výkon, sem patří zejména:

Palec a ukazovák (PaU) – Jak se trvale uvolním

Nastavení: jemně opřu špičku ukazováčku do prvního ohybu na palci a vytvořím tak kroužek, ostatní prsty jsou jemně narovnané.

Využití: techniku PaU mohou žáci s výhodou využívat při tréninku, učení se, poslouchání, psaní, při práci s myší na PC, cestování, čekání, jídle.

Předklon na židličce

Základní postavení: sed na židli.

Trénink: zhluboka se nadechnu a s dlouhým výdechem se pomalu předkloním. V předklonu vydržím několik N – V. Do základního postavení se vrátím na alespoň dva N – V: při prvním nádechu se opřu lokty o kolena a vydechnu, s druhým nádechem pokračuji v narovnávaní.

„Šéfovská“ sestava

Spočívá v natahování, ohýbání zad ve stoji - mezi každou polohou je krátké uvolnění (viz Příloha VII).

Řízená relaxace

Skvěle funguje, když je v těle hodně napětí (viz Příloha V).

Příjemné stání na bus zastávce

Tato pozice, pokud je vytažená, sebevědomá, žák si může všimnout jak se v těle cítí, jaký je stav jeho mysli – nepokojná nebo pokojná; naštvaná nebo uvolněná.

Práce s myslí: přání, reflektování, můj výzkum, záření dobra

Stačí vyslovovat pozitivní přání v řadě za sebou.

2. Cvičení pro podávání maximálního výkonu:**Palec a ukazovák (PaU)** (uvedeno na straně 30)**Jak si dobře sednu**

Základní postavení: sedíme na židli tak, že se opřeme o opěradlo, ale za páteří necháme cca 10 cm volné plochy. Uskutečníme polohu předklon na židli a vyrovnáme se.

Poloha – „jít do toho“: posuneme pánev vrchem směrem dopředu, jsme mírně nakloněni dopředu. Trup se opírá o zádové a břišní svaly.

Poloha rukou: ruce položíme na kolena a zatneme do pěstí s palcem uprostřed.

Naladění mysli: když jsme momentálně líní, do ničeho se nechce, máme k něčemu odpor.

Poloha – „být na věci“: posuneme pánev vrchem směrem dozadu, trup se opírá o páteř a pánev, zádové a břišní svaly jsou uvolněné.

Poloha rukou: položíme těsně vedle trupu a uděláme PaU.

Naladění mysli: když jsme nervózní, nazlobení, příliš nabuzení.

Poloha – „asertivní sed aneb maximální výkon“: posuneme pánev vrchem do středu, trup se ještě trochu opírá o trup a pánev, zádové a břišní svaly jsou uvolněné. Páteř je co nejvyrovnanější.

Poloha rukou: položíme těsně vedle trupu a provedeme PaU.

Naladění mysli: když potřebujeme podat maximální výkon, když potřebujeme být psychicky co nejodolnější, asertivní.

Příjemné stání na bus zastávce: samotná pozice, která je vytažená, sebevědomá, žák si bude všimnout, jak se v těle cítí, jaký je stav mysle – nepokojná nebo pokojná; našťavaná nebo uvolněná; atd. a také naladění na podání maximálního výkonu, zejména použití přání: Ať se mi prezentace povede skvěle, ať dosáhnu ten nejlepší výkon a trvám na tom)

Práce s myslí: přání, reflektování, můj výzkum, záření dobra (stačí vyslovovat pozitivní přání v řadě za sebou).

3. Zdravý způsob života

Způsob života některých dnešních mladých lidí se často vzdaluje životně důležitým otázkám – jsou soustředěni na honbu za hmotnými statky, chtějí se vyrovnat svým mediálně známým idolům. Odcizují se navzájem, ale také sobě samým, ztrácejí zájem o to, co je v životě opravdové, důležité. Často propadají lhostejnosti, beznaději, a hledají únik z této situace.

Zdravým způsobem života rozumíme takový způsob života, který zahrnuje aktivity podporující „stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody“ (definice zdraví dle WHO).

Žáci mohou by mohli využívat výše uvedené postupy ve všech možných pracovních, učebních, životních či zájmových situacích a také při únavě nebo i před důležitým výkonem ve škole. Pokud je možnost lehnout si na podložku, lze využít sestavu pro Rychlou regeneraci sil (Viz Příloha VIII).

2.8.2 Praktické využití tréninku ústní prezentace a osobnostní přípravy žáků

Chtěla bych se se žáky pokusit o experiment, během kterého je seznámím s postupy některých psychických a tělesných cvičení a budu pozorovat, zda dojde ke zlepšení jejich ústní prezentace.

Pro experimentování jsem se rozhodla vyzkoušet se žáky zejména tyto techniky:

- Práce s myslí: přání, reflektování, můj výzkum, záření dobra
- Palec a ukazovák (PaU)
- „Šéfovská“ sestava
- Krátká přestávka během vyučování
- Sestava pro Rychlou regeneraci sil

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 EXPERIMENTY

Experimentální metody se využívají v různých oborech. Cílem experimentálního zkoumání je vysvětlení jevů (vysvětlení, které vychází ze zásady, že každý jev má svou příčinu). [9]

3.1 Definice experimentů

Vymezení experimentu

Experiment (též pokus nebo výzkumná metoda) je soubor jednání a pozorování, jehož účelem je ověřit (verifikovat) nebo vyvrátit (falzifikovat) hypotézu nebo poznatek, které něco tvrdí o příčinných vztazích určitých fenoménů. Pokus je základem empirického rozšiřování vědeckého poznání.

Výzkumné metody, které se označují jako experimentální, jsou takové, kdy „experimentátor“ za podmínek jím samotným co možno přesně připravených, kontrolovaných a pozměňovaných zaznamenává určité reakce, způsoby chování, projevy nebo zážitky, aby tím potvrdil nebo vyvrátil určitou hypotézu o závislosti těchto výsledků na jejich podmínkách.

Aby byl experiment objektivní a spolehlivý, vyžaduje účast nejméně dvou osob: experimentátora, který pokus řídí a registruje výsledky, a dále pokusné osoby. [9]

Druhy experimentu

Experimenty můžeme klasifikovat podle různých hledisek:

- podle situačních podmínek provedení
- podle cíle, který se v pokuse sleduje
- podle úlohy pokusné osoby
- podle způsobu projektu experimentu
- podle způsobu vyhodnocování dat

Pozorování - skýtá v empirické vědě důležitý faktický materiál. Může se uskutečňovat v přirozených nebo umělých podmínkách. Otázka zůstává při nahodilém pozorování otevřená - pozorovatel neví, k jakým výsledkům může dospět. Nevýhodou je nahodilost, nepřehlednost a malá přesnost pozorování. Při systematickém pozorování si již klademe určité otázky, které jsou ověřovány. Nedostatkem je, že se nám jevy, které pozorujeme, vyskytují pokaždé v jiných podmínkách a souvislostech, takže k zobecnění závěru je zapotřebí relativně velké doby a velké zkušenosti.

Test - je vědecký rutinní postup, sloužící k zjištění jednoho nebo více empiricky vymezených osobnostních znaků. Při testové metodě se pokusná osoba nachází vždy ve stejné, standardizované situaci a experimentátor uzavírá z jejich výkonů a chování na individuální zvláštnosti osobnosti na základě jejich srovnání s populační normou.

Laboratorní experiment - provádí se v uměle navozené situaci v laboratoři. Vyniká zejména precizností pokud jde o kontrolu podmínek, stimulace a registraci odpovědí pokusné osoby. Používá často přístrojových metod, nemusí to však být pravidlem, někdy jde o běžné verbální a neverbální úkoly a testy, dotazníky apod. Přes uvedené výhody má laboratorní experiment řadu nedostatků - nejzávažnější je námitka, že jde v podstatě o umělé podmínky, které se v reálním životě zřídka vyskytují. Není vždy zaručeno, že se nám podařilo vyvolat jev, který jsme si přáli vyvolat (platí to zejména pro zkoumání jevů jako emoce, potřeby, sociální vztahy).

Přirozený experiment - má zvláštní význam pro sociální psychologii, pro dětskou a pedagogickou psychologii a pro psychologii práce. Uskutečňuje se v přirozených společenských skupinách, zejména ve vyučovacím a pracovním procesu. Pokusné osoby nemusí často vůbec vědět, že jde o experiment, např. se zkoumá rozdíl účinnosti tradiční výuky a výuky za použití audiovizuálních pomůcek ve dvou různých třídách. Přirozený experiment má pro některé oblasti jevů velké výhody. Zkoumání vlivů podmínek vyučovacího procesu, sociální interakce, vlivů pracovního prostředí a pracovní zátěže lze uskutečnit nejvýhodněji v přirozených podmínkách.

3.2 Vlastní experiment

Ted' se pokusím popsat experiment, který je nedílnou součástí této práce.

Bude to vlastně přirozený experiment, realizovaný ve vyučovacích hodinách v rámci předmětu Propagace. Jeho účastníky budou především žáci 3. ročníku denního studia, neboť podmínky pro případnou realizaci ve vyučovacích hodinách žáků dálkového studia jsou stížené pro malý počet vyučovacích hodin během 2. pololetí a také pro menší pravděpodobnost úspěchu zkoumání vlivu (někteří žáci nenavštěvují výuku).

Chtěla bych uskutečnit experiment z implicitních znalostí žáků a z nácviku některých psychických technik a tělesných cvičení, které mohou pomoci zlepšovat úroveň ústní prezentace žáků.

Postup experimentu

Na začátku experimentu udělám průzkum: dotazník, volné psaní, jak si myslí žáci, že se jim daří jejich ústní prezentace. Poté žáky seznámím s technikami psychických a tělesných cvičení, které jsou zaměřeny na práci na sobě samém a mohou vést ke zlepšení ústní prezentace žáků.

Co bude experiment sledovat

Jak mohou jednotlivé aktivity, realizované se studenty, pomoci ke zlepšení ústní prezentace žáků, ke zlepšení komunikačních dovedností a také sebevědomí studentů pro co nejlepší ústní prezentaci.

Na základě výše uvedeného jsem si zformulovala hypotézu:

Hypotéza:

Celostní, psychosomatický přístup k spolupráci učitele se žáky, zejména vytváření partnerských vztahů, může vést učitele a žáků k lepšímu poznávání sebe sama, k lepšímu sebezvládnutí učitele i žáka v reálných podmínkách vyučování a to vytváří podmínky pro lepší ústní prezentaci žáků i lepší osobnostní přípravu žáka na pracovní i osobní život.

Údaje před začátkem experimentu

Určitá zjištění vyplynula na základě pozorování žáků či jejich odpovědí ve vyučování.

Vyučuji žáky, kteří jsou zvyklí s učiteli komunikovat, diskutovat, kolektiv žáků má své oblíbené, nechybí třídní „kašpárek“, „šprt“ – byť nemám ráda toto či podobné škatulkování, je to tak.

Ne vždy je ve třídě pracovní atmosféra – záleží na tom, zda jde o dopolední vyučovací hodiny či pozdější vyučování. Žáci mají určité znalosti a zkušenosti ze základní školy, z rodiny. Mají také různorodé zájmy – například: sport (jízda na kole, tenis, fotbal, lyžování, posilovna, basketbal, volejbal, plavání, aerobik, golf), turistika, poslech hudby, tanec, divadlo, sledování televize, počítače, čtení časopisů, fotografování, kreslení, klavír, koně, spánek.

3.3 Realizace experimentu a sběr dat

Experiment se skládal z několika experimentů s cvičeními a technikami AiT:

- Práce s myslí: přání, reflektování, můj výzkum, záření dobra
- Palec a ukazovák (PaU)
- „Šéfovská“ sestava
- Krátká přestávka během vyučování
- Sestava pro Rychlou regeneraci sil

Tato cvičení byla zaměřena na práci na sobě samém, na zlepšení ústní prezentace studentů a byla začleněna do vyučovacích hodin předmětu Propagace).

Experimentu se zúčastnili studenti 3. ročníku denního studia Střední školy obchodně technické ve Zlíně. Jednalo se o skupinu mladých lidí ve věku 17 – 20 let ze Zlína, blízkého okolí i dalších měst. Experiment začal v únoru 2006 a skončil v květnu 2006.

3.3.1 Sběr dat v rámci experimentu

Únor

Na začátku experimentu jsem udělala mezi žáky předmětu Propagace průzkum, jak vnímají svou prezentaci, jak si myslí žáci, že se jim daří/nedaří (Dotazník na začátku experimentu - viz Příloha IX).

Během měsíce února 2006 se žáci při hodinách Propagace postupně více rozpovídali (povídání o aktuální náladě, o zážitcích, o tom, co se studentům daří, v čem jsou dobří, co je baví), zapojovali se do diskusí, pracovali na společných úkolech, připravovali prezentaci pro ostatní studenty.

Hodnocení: Žáci měli také chuť tvořit a vyrábět. Takže jsem do výuky začlenila „vyrábění“ – žáci modelovali z plastelíny (viz Příloha XI - návrh inzerátu, návrh na billboard).

Březen

V březnu podle mne nastalo období mírného útlumu, někteří žáci zanedbávali docházku, což se projevovalo na spolupráci, na možných pokrocích tréninku jejich ústní prezentace.

Duben

Měsíc duben se začalo blýskat na lepší časy.

Žáci dostali popis jednotlivých tělesných pozic a cvičení spolu s motivačním textem, kdy mohou pozice a cvičení využít. Trénovali jsme během vyučování, tak aby je pak žáci mohli zkoušet i doma a využít podle svého uvážení také v různých životních situacích.

Následující tabulka ukazuje, kolikrát byly jednotlivé techniky psychických a tělesných cvičení procvičovány během vyučování.

Technika	Počet trénování ve vyučování
Práce s myslí	2x
Palec a ukazovák (PaU)	2x
„Šéfovská“ sestava	3x
Krátká přestávka během vyučování	2x
Sestava pro Rychlou regeneraci sil	3x

Tabulka č.1 – Kolikrát byli jednotlivé techniky trénovány během vyučování

Hodnocení: Někteří žáci se s takovým cvičením setkali poprvé a proto zprvu nevěřičně kroutili hlavou nad listy s popisem cvičení. Faktem je, že někteří žáci trénink tělesných cvičení přijímali spíše rozpačitě, divili se, „jak jim toto může pomoci?“ Je na nich, zda se pokusí oprostít se od prvotního dojmu a zkusí na trénink tělesných cvičení podívat ještě jednou, z jiné stránky.

Věnovali jsme se s žáky také relaxačním technikám - povídali jsme o tom, jak se dá odpočívat a relaxovat během dne – žáci měli spoustu nápadů, zejména pokud šlo o čas po skončení vyučování. Přesto se pokusili přemýšlet o tom, jak se dá relaxovat během dne, bylo znát, že se o to často nesnaží, že na to nemají čas. Ovšem čas na rozjímání a povídání o tom, co se jim zrovna chce nebo nechce dělat, na to si čas najdou, stejně tak jako cigaretu o přestávce...

Hodnocení: Poslech hudby, čtení knihy, cigareta jsou činnosti, které se dají podle žáků provozovat během dne, některé z nich také během vyučování. (Viz Příloha XII - Kresby studentů – jak vidí možnost odpočinku a relaxace během dne).

Další částí experimentu z nácvičku některých psychických technik a tělesných cvičení, které mohou pomoci zlepšovat úroveň ústní prezentace žáků byla Krátká přestávka během vyučování. Tuto přestávku, jejíž popis je uveden v Příloze VI, jsme nacvičili na hodině, aby ji potom mohli žáci využít doma.

Květen

Prvotní rozpačité přijetí tréninku tělesných cvičení se změnilo v ochotu vyzkoušet cvičení a teprve potom činit závěry o prospěchu těchto psychických a tělesných cvičení.

Každopádně – pokroky žáků jsou během vyučování vidět...

Během vyučování postupně nastala změna v tom, že žáci nedávají tolik najevo fakt, že je škola jako taková nebaví, během hodin propagace bývá teď pracovnější nálada, lépe se mi tam učí. Snažím se žáky vést k tomu, aby k úkolům a povinnostem ve škole přistupovali z té lepší stránky. Povídali jsme o efektivní komunikaci, pracují na úkolech v týmu, prezentují ostatním výsledky úkolu, v hodinách se hodně tvoří, mluví – já prostě vidím jako velký úspěch fakt, že ve třídě je lepší atmosféra, žáci spolupracují, těší se na vyučování, předmět je baví (to jsem se od nich dověděla)

Poslední fází sběru dat bylo závěrečné volné psaní žáků k otázkám (viz Příloha XIII - Dotazník na závěr experimentu), ve kterém psali, zda je zlepšila jejich ústní prezentace, zda vyzkoušeli psychická a tělesná cvičení také v jiných chvílích, než během nácvičku ve vyučovacích hodinách. Psali také o tom, jak si myslí, že se jim takový přístup oplatí v životě.

Poté následovalo vyhodnocení experimentu.

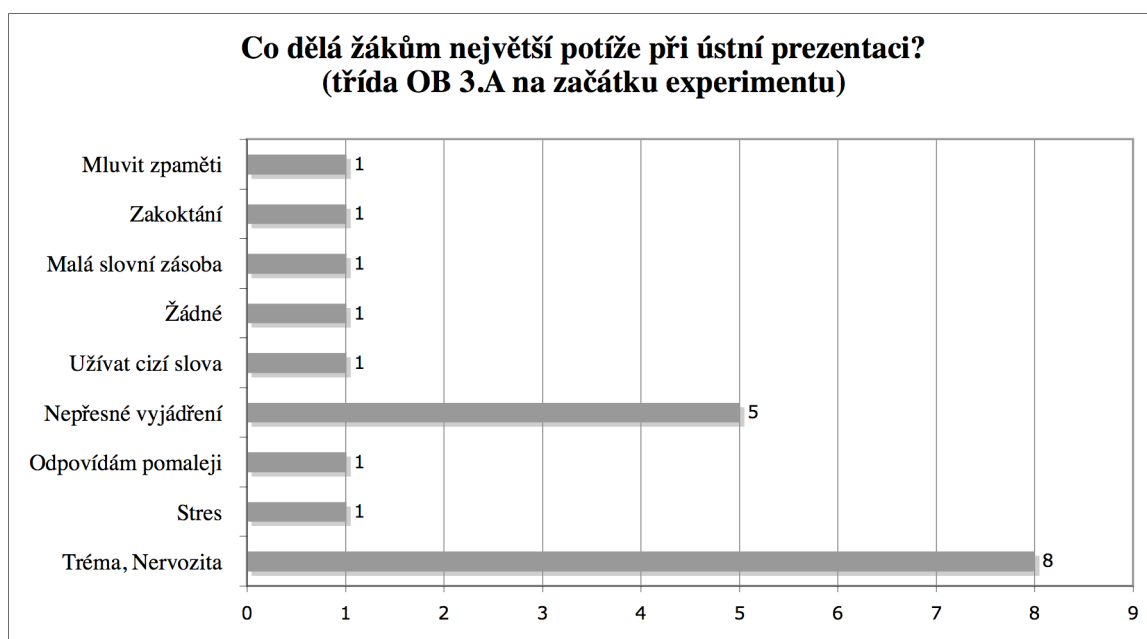
3.4 Vyhodnocení experimentů

3.4.1 Kritéria pro vyhodnocení experimentu - co se bude vyhodnocovat

- Zda pomohla psychická a tělesná cvičení ke zlepšení ústní prezentace žáků?
- Podařilo se udělat efektivnější ústní prezentaci žáků?
- Zda mohou jednotlivé aktivity pomoci nejen ke zlepšení ústní prezentace žáků, ale i ke zlepšení komunikačních dovedností a sebevědomí studentů ve škole, doma.

3.4.2 Výsledky experimentu

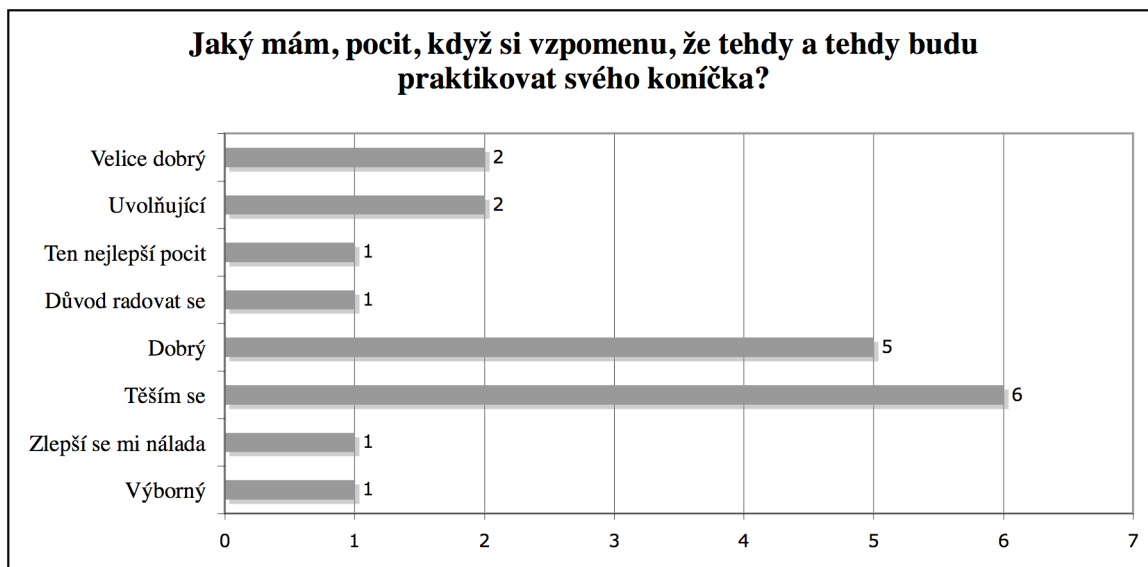
Technikou volného psaní k otázkám (Dotazník na začátku experimentu - viz Příloha IX) jsem se od žáků studijního oboru Obchodník dověděla, že jim největší potíže při ústní prezentaci činí tréma, nervozita, stres, vyjadřování atd. (Viz Příloha X - Odpovědi studentů na otázky dotazníku).



Graf I – Co dělá žákům potíže při ústní prezentaci (třída OB 3.A na začátku experimentu)

Žáci vyzkoušeli psychická a tělesná cvičení, někteří se s takovým cvičením setkali poprvé. Byli překvapeni, že jde o jednoduchá cvičení, která lze praktikovat doma či ve škole.

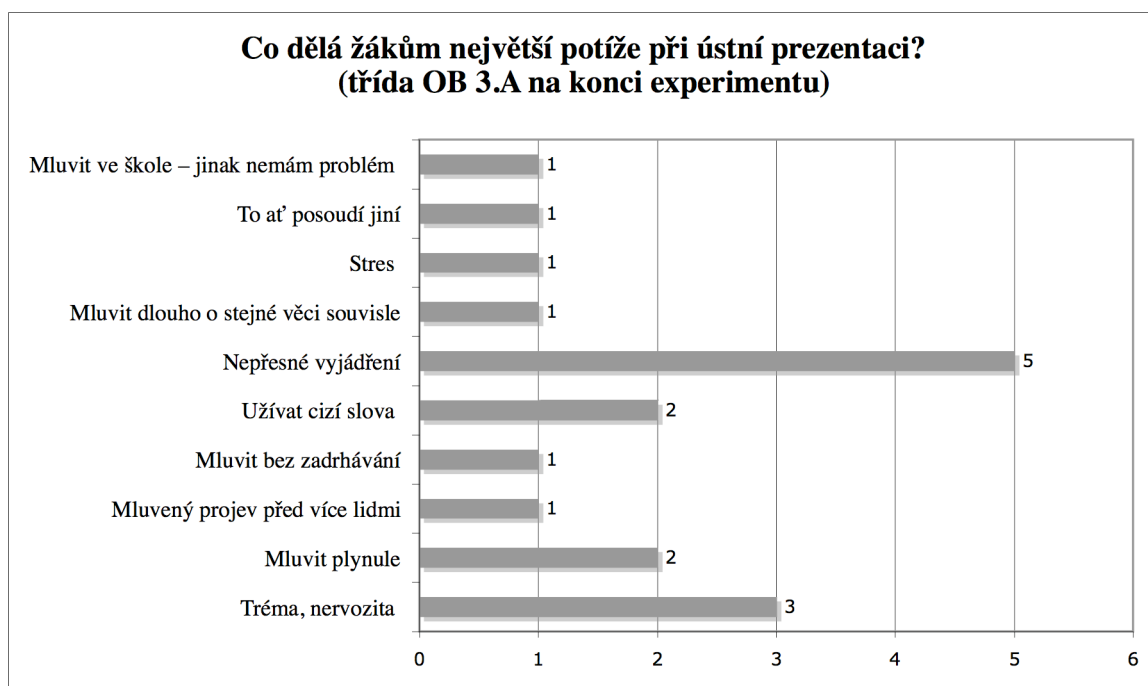
Součástí dotazníku byla také otázka - Jaký mám pocit, když si vzpomenu, že tehdy a tehdy budu praktikovat mého koníčka? Z odpovědí žáků jsem se dověděla, že při pomyšlení, že budou praktikovat svého koníčka, mají nejčastěji pocit: „těším se“ a „dobrý“.



Graf II – Jaký mají žáci pocit, když si vzpomenu na svého koníčka (třída OB 3.A)

Z toho vyvozují, že žáci mají při pomyšlení na to, že se budou věnovat svému koníčku příjemný pocit. Pokud v souvislosti se studijními povinnostmi žáci používají postupu techniky Přání (viz strana 25), mohou dosáhnout lepšího výsledku svého konání.

Během vyučovacích hodin předmětu Propagace nastala změna v tom, že žáci jsou během vyučování soustředěnější, ve třídě bývá pracovnější nálada. Průzkum realizovaný mezi žáky naznačil, že je možné dosáhnout určité změny ve vnímání úspěšnosti ústní prezentace žáků. (Viz Příloha XIV - Odpovědi studentů na otázky dotazníku v závěru experimentu).

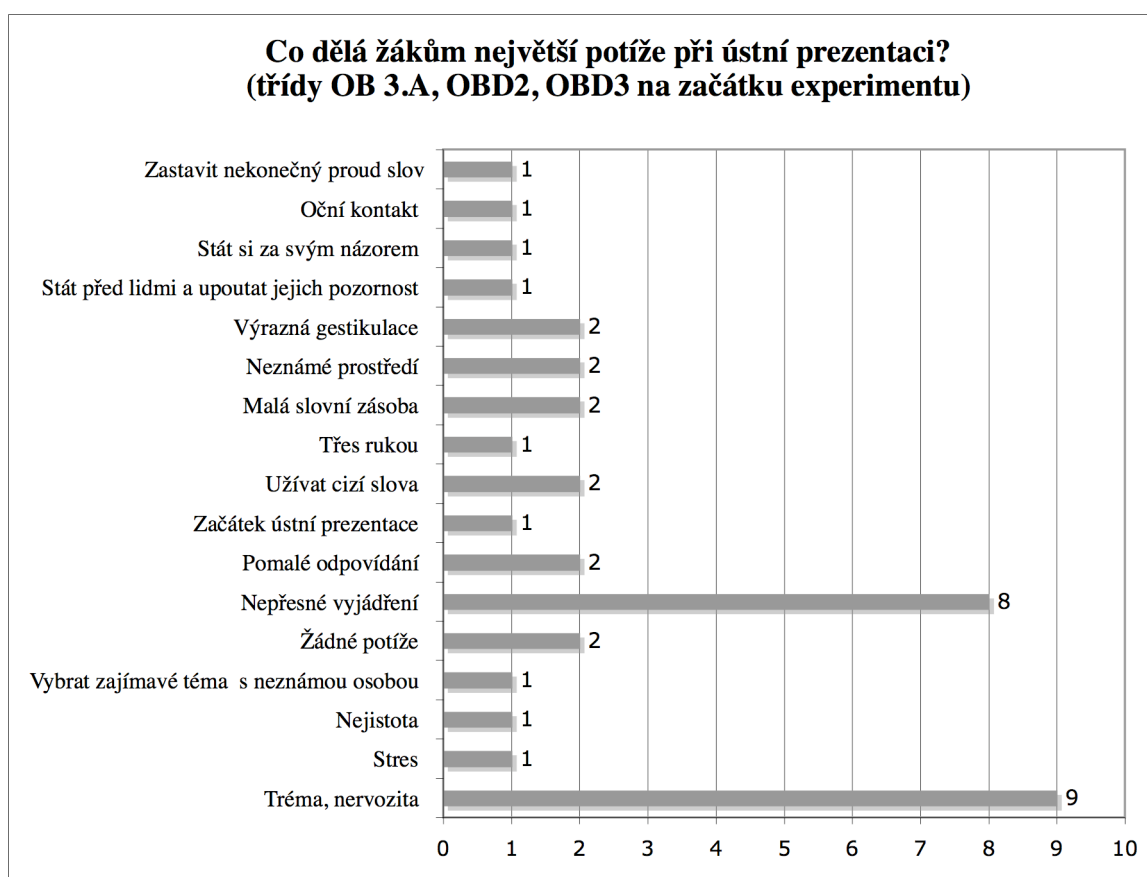


Graf III – Co dělá žákům potíže při ústní prezentaci (třída OB 3.A na konci experimentu)

Při porovnání grafu I a III je patrné, že se zmenšil počet žáků, pro které je největším problémem při ústní prezentaci tréma a nervozita, které se často velkou měrou podílejí na snížené schopnosti soustředění a vyjadřování a také na celkovém úspěchu ústní prezentace i při dostatečné domácí přípravě žáka.

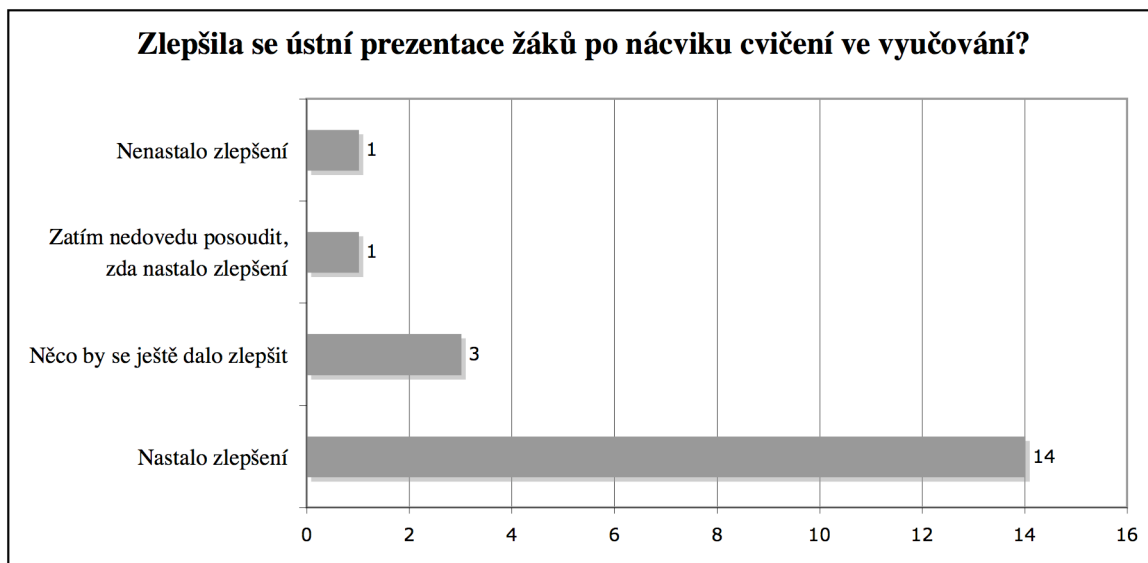
Toto zjištění koresponduje s mým vypořádaným zjištěním, že je třídě panuje uvolněnější atmosféra, ve které se žáci lépe učí a podávají lepší výsledky.

Vstupní data jsem získala také od studentů dálkového studia, s nimiž však nebylo možné pokračovat v experimentu z důvodu nízkého počtu žáků ve vyučování a malému počtu vyučovacími hodin.



Graf IV – Co dělá žákům potíže při ústní prezentaci (třídy OB 3.A, OBD2, OBD3)

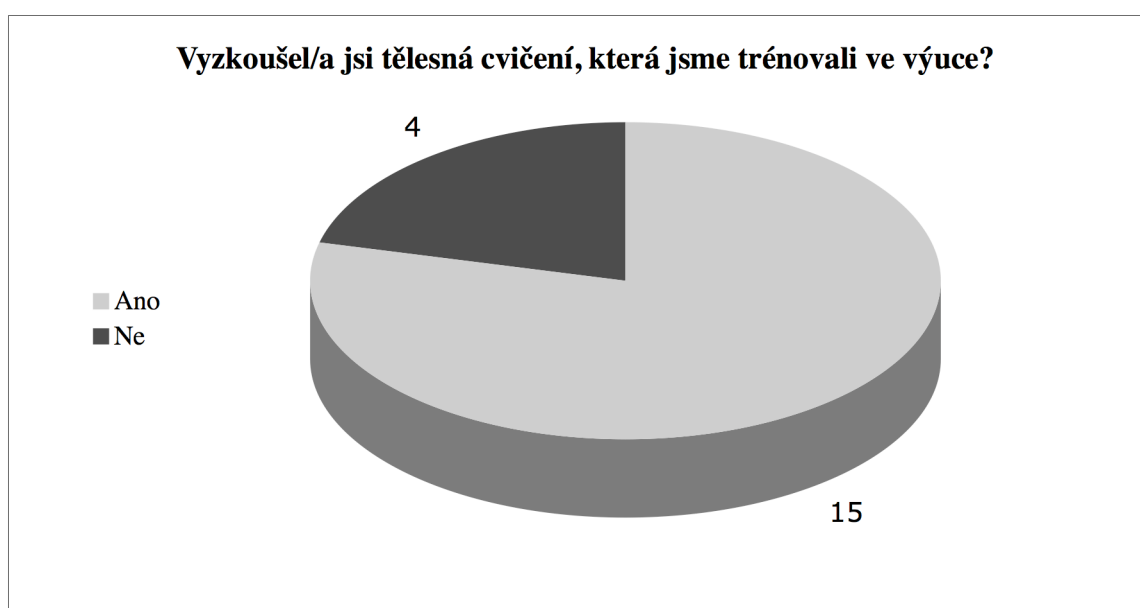
Na základě odpovědí žáků vyplynulo zjištění, že většina pocítuje zlepšení své ústní prezentace po nácvičce psychických a tělesných cvičení během vyučování (viz graf V na další straně).



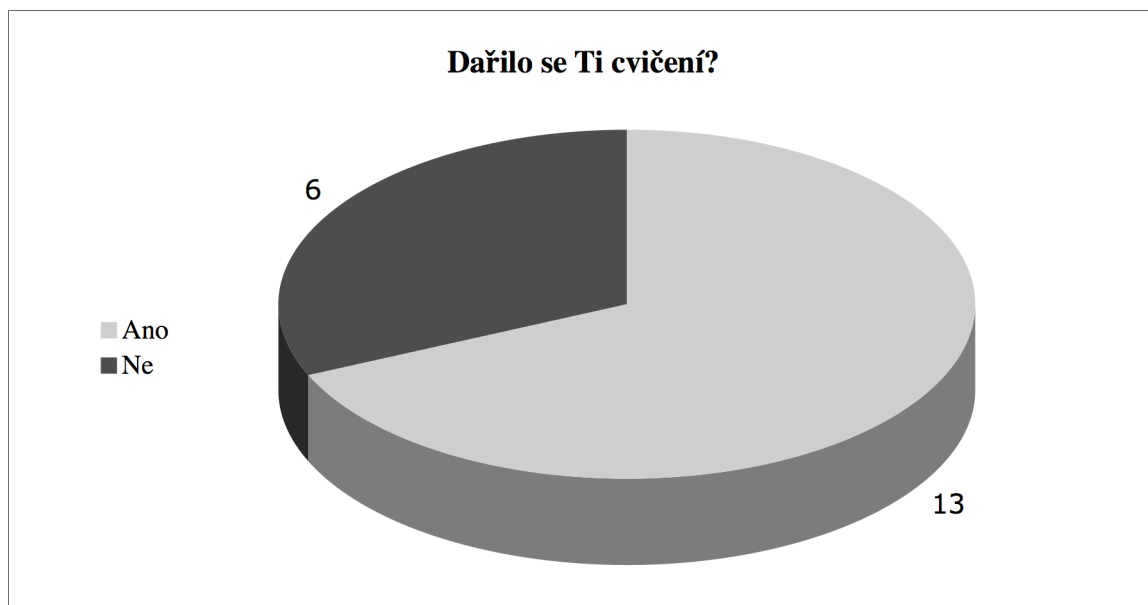
Graf V – Co dělá žákům potíže při ústní prezentaci (třída OB 3.A na konci experimentu)

Na posouzení výraznější změny ústní prezentace žáků by bylo zapotřebí ještě dalšího zkoumání mezi žáky – zejména v období zkoušení na konci pololetí a během maturitních zkoušek - jak vnímají zvládání povinností, jak zvládají vztahy s rodiči, kamarády. Také by bylo zajímavé sledovat, jak se jim daří, jak vnímají svou budoucnost, pracují sami na sobě.

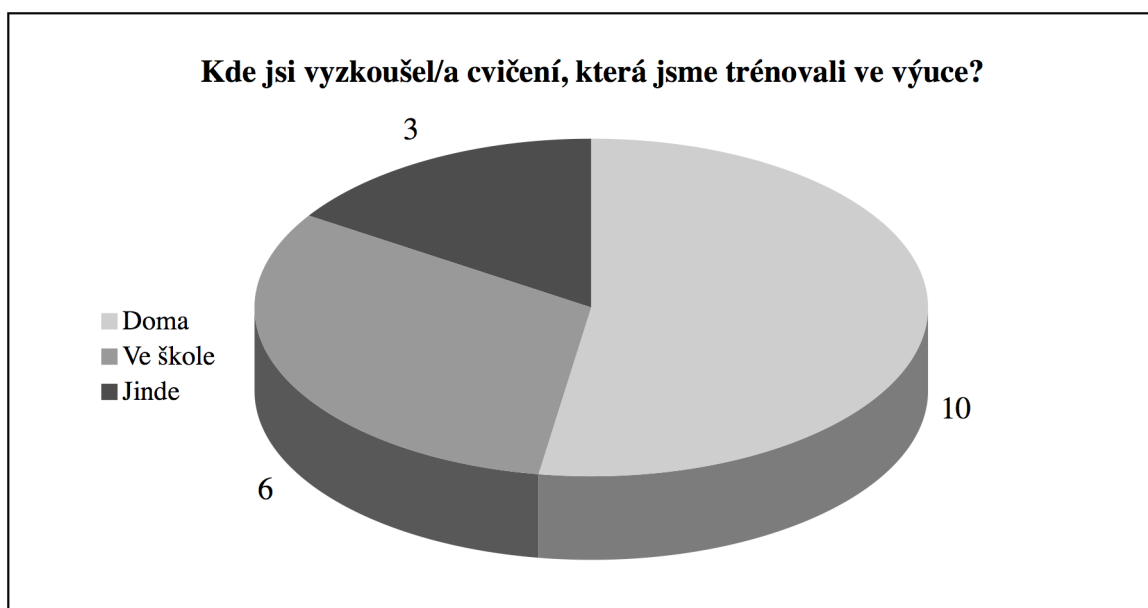
Následující grafy ukazují, jak žáci přistoupili k tréninku psychických a tělesných cvičení mimo vyučování. Na základě odpovědí žáků jsem se dověděla, že většina vyzkoušela cvičení, a to doma i ve škole. (Viz Příloha XIV - Odpovědi studentů na otázky dotazníku v závěru experimentu).



Graf VI – Kolik žáků vyzkoušelo tělesná cvičení, která trénovali ve výuce (třída OB 3.A)



Graf VII – Odpovědi žáků na dotaz, zda se jim dařilo cvičení (třída OB 3.A)



Graf VIII – Kde žáci vyzkoušeli tělesná cvičení, s nimiž se seznámili ve výuce (třída OB 3.A)

3.4.3 Výsledky experimentu - vyhodnocení

Během vyučovacích hodin předmětu Propagace nastala změna v tom, že žáci jsou během vyučování soustředěnější, ve třídě bývá pracovníjší nálada, žáci lépe spolupracují.

Takže na otázku: Zda pomohla psychická a tělesná cvičení ke zlepšení ústní prezentace žáků? Odpovídám, ano, pomohla.

Ústní prezentace žáků je nyní efektivnější.

Tudíž z toho vyvozují, že jednotlivé aktivity mohou pomoci nejen ke zlepšení ústní prezentace žáků, ale i ke zlepšení komunikačních dovedností a sebevědomí studentů ve škole, doma.

3.4.4 Zhodnocení hypotézy

Na základě výše uvedeného zhodnocuji hypotézu takto:

Celostní, psychosomatický přístup k spolupráci učitele se žáky, zejména vytváření partnerských vztahů, může vést učitele a žáky k lepšímu poznávání sebe sama, k lepšímu sebezvládnutí učitele i žáka v reálných podmínkách vyučování a to pak vytváří podmínky pro lepší ústní prezentaci žáků i lepší osobnostní přípravu žáka na budoucí pracovní i osobní život.

4 ZÁVĚR

V této bakalářské práci jsem popsala charakteristiky ústní prezentace studentů. Ať jde o ústní prezentaci z pohledu studentů, školy, společnosti, zaměstnavatelů – společné má to, že ústní prezentace provází žáky doslova na každém kroku a nelze ji proto jakkoliv oddělovat od školních povinností, od komunikace s ostatními žáky, učitely, rodiči a dalšími dospělými osobami, které se v životě žáků objevují.

Ústní prezentace žáků během vyučování není jen o prezentaci nabitých znalostí a komunikaci s učitelem a spolužáky. Jedná se o osobnostní přípravu s celostním, psychosomatickým přístupem – jde tedy také o prezentaci sebe sama jako člověka, který má určité názory, postoje, prožívá ve svém životě určitá období, která pro něj mohou být důležitější, než škola a školní povinnosti a požadavky učitelů, rodičů...

Pokusila jsem se se žáky o experiment, během kterého byli seznámeni s postupy některých psychických a tělesných cvičení. Pozorovala jsem, zda dochází ke zlepšení jejich ústní prezentace.

Jak se změnila/zlepšila ústní prezentace žáků

Jak jsem se zmínila v předchozí kapitole, pokroky žáků jsou ve třídě vidět. Žáci už nejsou většinu času zamračení a znudění. Především ve vyučovacích hodinách v měsíci květnu jsem pocítovala lepší náladu žáků, je třídě panovala uvolněnější atmosféra, ve které se žáci lépe učili a podávali lepší výsledky a já jako učitelka jsem se tam cítila lépe. Také sami žáci pocítují zlepšení své ústní prezentace.

Zmenšil se počet žáků, pro které je největším problémem při ústní prezentaci téma a nervozita, které mohou způsobit sníženou schopnost vyjadřování a celkového úspěchu ústní prezentace i při dostatečné domácí přípravě žáka.

Co z toho vyplývá

Pomocí některých psychických a tělesných cvičení je možné dosáhnout zlepšení během samotné přípravy ústní prezentace, pomoci žákům motivovat se pro co nejlepší výkon – tak, aby byli s ústní prezentací spokojeni nejen učitelé, ale také sami žáci.

A nemohu jinak, než souhlasit s větou v úvodu:

"... naučit se něco o sobě samém je možná to nejdůležitější, co mi škola může dát..."

4.1 Závěry pro autorku

V rámci experimentu jsem došla k poznání, že některá psychická a tělesná cvičení mohou pomoci ke zlepšení ústní prezentace žáků – a to nejen žáků střední školy. Určité poznatky jsem využila také sama pro sebe a zjistila jsem tak, že tato cvičení pomáhají k lepší osobnostní přípravě a pomáhají také lepší motivaci pro co nejlepší výkon – ať už mne jako učitelky nebo členů mé rodiny.

Téma této bakalářské práce mne provázelo po dobu několika měsíců, zapojila jsem je do vyučovacích hodin předmětu Propagace, cvičení se stala součástí tohoto předmětu. A ráda bych tak učinila i v příštím školním roce.

4.2 Závěry pro učitele

Celostní, psychosomatický přístup k spolupráci učitele se žáky, zejména vytváření partnerských vztahů, může vést učitele a žáky k lepšímu poznávání sebe sama a to vytváří podmínky pro lepší ústní prezentaci žáků.

Žáci ve škole mají spoustu školních povinností. Škola by však neměla být jen instituce, která předává poznatky a zkouší úroveň jejich zapamatování.

Pokud si žáci již během studia navyknou uvědomovat si své pocity, případné obavy, které je ve škole a během přípravy na vyučování provází, naučí se být myšlenkami přítomni, co právě dělají a zvládnout skloubit studijní povinnosti s chvílemi odpočinku, je naděje, že jejich život bude plnohodnotnější a nabudou pocitu, že ho mají pevně ve svých rukou. A budou lepšími žáky, ze kterých mohou mít jejich učitelé radost.

4.3 Závěry pro žáky

Pro lepší osobnostní přípravu žáků je možné využít některá psychická a tělesná cvičení, aby se žáci cítili ve škole dobře, měli potřebné sebevědomí a nechyběla jim „lehkost bytí“ pro úspěšné zvládnání školy.

Žáci, kteří se zúčastnili experimentu a vyzkoušeli psychická a tělesná cvičení, hodnotí svou prezentaci jako lepší, daří se jim podávat lepší výkony.

Když se žákům daří podat co nejlepší výkon, se kterým mohou být spokojeni, pak mohou být spokojeni sami se sebou. A s pocitem, že dosáhli alespoň malého úspěchu, že zúročili své znalosti a dovednosti, se pak nejspíš pustí do další práce s větší chutí a odhodláním.

4.4 Závěry pro rodiče

Odborné znalosti oboru s důrazem na jejich praktické využití a schopnost spolupráce jsou nezbytným předpokladem pro úspěšné zvládnutí budoucí pracovní pozice i vypořádání se s nejrůznějšími životními situacemi. Nejsou to zrovna malé požadavky, uvážíme-li, že takové či podobné mají i ostatní vyučující a také rodiče nezůstávají pozadu se svými požadavky.

Rodiče by měli být svým dětem rádcem a měli by jim pomáhat ve složitém období poznávání sebe sama, podporovat je, tak aby pro ně byla cesta za poznáním během studia na střední škole lemována štěstím, radostí z nabitých znalostí atd.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] KASSAY F., 2005. *Jak se stát úspěšným, zdravým a šťastným manažerem* – učební texty a pracovní listy, HzV, Žilina
- [2] KASSAY F., 2005. *Sociologický a psychologický pohled na rodinu* – Pracovní verze - učební texty a pracovní listy, HzV, Žilina
- [3] KASSAY F., 2005. *Duševní hygiena aneb umění žít šťastně* – Pracovní verze - učební texty a pracovní listy, HzV, Žilina
- [4] KRHUTOVÁ M., 2005. *Verbální komunikace* [online] [cit. 11.3.2006] Dostupné na <<http://chuchle.czu.cz/DOWNLOAD/JPR/Verbalni%20komunikace.doc>>.
- [5] MAŘÍKOVÁ M., 2001. *Rétorika – manuál komunikačních dovedností*, Professional Publishing Praha, ISBN 80-86419-10-X
- [6] ŠPAČKOVÁ A., 2003. *Moderní rétorika*, Grada Publishing a.s., Praha, ISBN 80-247-0633-4
- [7] ŮCKEROVÁ-VOGLEROVÁ U., 1994. *Učení bez stresu*, Portál Praha, ISBN 80-7178-013-8
- [8] VALENTA J., 2006. *Co je osobnostní a sociální výchova?* [online] [cit. 12.3.2006]. Dostupné na <http://pedagogika.ff.cuni.cz/pages/cze/studium/osv.php#Co_je_OSV>.
- [9] *Experimentální zkoumání paměti historie a charakter experimentů* [online] [cit. 20.4.2006] Dostupné na <<http://www.sarka.net/seminarky/pamet.doc>>.
- [10] *Program „setkávání“* [online] [cit. 12.3.2006]. Dostupné na <<http://www.radnice-valtice.cz/cz/cms.php/zakladni-skola.php>>.
- [11] *Rámcové vzdělávací programy pro střední odborné vzdělávání* [online] [cit. 12.3.2006]. Dostupné na <http://www.nuov.cz/index.php?page=vzd_v_cr&s=36>.
- [12] Studie NUOV Potřeby zaměstnavatelů a připravenost absolventů pro vstup na trh práce. [online] *Jaké schopnosti a dovednosti chtějí zaměstnavatelé?* [cit. 7.3.2006]. Dostupné na <<http://system.vysokeskoly.cz/index.php?clanek=420&id=1013>>.
- [13] *Klíčové kompetence v dokumentech EU* [online] [cit. 12.3.2006]. Dostupné na <http://www.nuov.cz/index.php?page=vzd_v_cr&s=185&idclanku=472>.

- [14] *Klíčové kompetence v RVP oborů vzdělání* [online] [cit. 12.3.2006].
Dostupné na <http://www.nuov.cz/index.php?page=vzd_v_cr&s=36>.
- [15] *5.10.2 DRAMATICKÁ VÝCHOVA* - Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru. [online] [cit. 10.3.2006].
Dostupné na <<http://www.vuppraha.cz/index.php?op=sections&sid=360>>.
- [16] *5.1.1 ČESKÝ JAZYK A LITERATURA* - Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru. [online] [cit. 10.3.2006].
Dostupné na <<http://www.vuppraha.cz/index.php?op=sections&sid=360>>.

SEZNAM TABULEK

Tabulka č.1 Kolikrát byli jednotlivé techniky trénovány během vyučování (strana 39)

SEZNAM GRAFŮ

- Graf I Co dělá žákům potíže při ústní prezentaci - třída OB 3.A na začátku experimentu) (strana 41)
- Graf II Jaký mají žáci pocit, když si vzpomenou na svého koníčka - třída OB 3.A (strana 42)
- Graf III Co dělá žákům potíže při ústní prezentaci - třída OB 3.A na konci experimentu (strana 42)
- Graf IV Co dělá žákům potíže při ústní prezentaci - třídy OB 3.A, OBD2, OBD3 (strana 43)
- Graf V Co dělá žákům potíže při ústní prezentaci - třída OB 3.A na konci experimentu (strana 44)
- Graf VI Kolik žáků vyzkoušelo tělesná cvičení, která trénovali ve výuce - třída OB 3.A (strana 44)
- Graf VII Odpovědi žáků na dotaz, zda se jim dařilo cvičení - třída OB 3.A (strana 45)
- Graf VIII Kde žáci vyzkoušeli tělesná cvičení, s nimiž se seznámili ve výuce - třída OB 3.A (strana 45)

SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha I Obsah Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání
(strana 15)
- Příloha II Obsah tématu Osobnostní a sociální výchova na ZŠ (strana 15)
- Příloha III Příklad literatury zaměřené na rozvoj komunikačních dovedností
pro žáky ZŠ (strana 15)
- Příloha IV Pět souborů klíčových kompetencí, jak je definovala v roce 1997
Rada Evropy (strana 18)
- Příloha V Řízená relaxace (strana 29)
- Příloha VI Možnosti pro uvolňování žáků (strana 29)
- Příloha VII „Šéfovská“ sestava (strana 31)
- Příloha VIII Rychlá regenerace sil (strana 32)
- Příloha IX Ústní prezentace – dotazník na začátku experimentu (strana 38)
- Příloha X Odpovědi studentů na otázky dotazníku na začátku experimentu (strana 41)
- Příloha XI Foto výrobků studentů (strana 38)
- Příloha XII Kresby studentů – jak vidí možnost odpočinku a relaxace během dne
(strana 39)
- Příloha XIII Ústní prezentace – dotazník na závěr experimentu (strana 41)
- Příloha XIV Odpovědi studentů na otázky dotazníku v závěru experimentu (strana 42)

Příloha I

Obsah Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání (strana 15)

DRAMATICKÁ VÝCHOVA

Očekávané výstupy - 1. období, žák:

- zvládá základy správného tvoření dechu, hlasu, artikulace, správného držení těla; dokáže hlasem a pohybem vyjadřovat základní emoce a rozpoznávat je v chování druhých
- rozlišuje herní a reálnou situaci; přijímá pravidla hry;
- zkoumá témata a konflikty na základě vlastního jednání
- spolupracuje ve skupině na tvorbě jevištní situace; prezentuje ji před spolužáky; sleduje prezentace
- reflektuje s pomocí učitele zážitek z dramatického díla (divadelního, filmového, televizního, rozhlasového)

Očekávané výstupy - 2. období, žák

- propojuje somatické dovednosti, kombinuje je, aby vyjádřil vnitřní stavy, emoce
- pracuje s pravidly hry a jejich variacemi; dokáže vstoupit do role, v herní situaci přirozeně a přesvědčivě jednat
- rozpoznává témata a konflikty v situacích; zabývá se důsledky jednání postav
- pracuje ve skupině na vytvoření menšího inscenačního tvaru a využívá přitom výrazových prostředků
- prezentuje inscenační tvar před spolužáky a na základě sebereflexe a reflexe spolužáků a učitele na něm dále pracuje, sleduje a hodnotí prezentace spolužáků
- reflektuje svůj zážitek z dramatického díla

ZÁKLADNÍ PŘEDPOKLADY DRAMATICKÉHO JEDNÁNÍ (učivo)

- **psychosomatické dovednosti** - práce s dechem, správné tvoření hlasu, držení těla, verbální a neverbální komunikace
- **herní dovednosti** - vstup do role, jevištní postava
- **sociálně komunikační dovednosti** - spolupráce, komunikace v běžných životních situacích, v herních situacích a v situacích skupinové inscenační tvorby, prezentace, reflexe a hodnocení

2. stupeň - očekávané výstupy, žák

- má kultivovaný mluvený a pohybový projev, dodržuje základy hlasové hygieny, správného držení těla
- rozvíjí, variuje a opakuje herní situace, přijímá herní pravidla
- prozkoumává témata z více úhlů pohledu a pojmenovává hlavní téma a konflikt; uvědomuje si analogie mezi fiktivní situací a realitou
- přistupuje k dramatické a inscenační tvorbě jako ke společnému tvůrčímu procesu, přijímá a plní své úkoly, přijímá zodpovědnost za společnou tvorbu a prezentaci [3]

ČESKÝ JAZYK A LITERATURA (Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru)

KOMUNIKAČNÍ A SLOHOVÁ VÝCHOVA (učivo na 1.stupni)

- **čtení** – praktické (technika čtení, čtení pozorné, plynulé, znalost orientačních prvků v textu); věcné (čtení jako zdroj informací, čtení vyhledávací, klíčová slova)
- **naslouchání** - praktické (zdvořilé, vyjádření kontaktu s partnerem); věcné (pozorné, soustředěné, aktivní - zaznamenat slyšené, reagovat otázkami)
- **mluvený projev** - základy techniky mluveného projevu (dýchání, tvoření hlasu, výslovnost), vyjadřování závislé na komunikační situaci; komunikační žánry: pozdrav, oslovení, omluva, prosba, vzkaz, zpráva, oznámení, vypravování, dialog na základě obrazového materiálu; základní komunikační pravidla (oslovení, zahájení a ukončení dialogu, střídání rolí mluvčího a posluchače, zdvořilé vystupování), mimojazykové prostředky řeči (mimika, gesta)
- **písemný projev** - základní hygienické návyky (správné sezení, držení psacího náčiní, hygiena zraku, zacházení s grafickým materiálem); technika psaní (úhledný, čitelný a přehledný písemný projev, formální úprava textu); žánry písemného projevu: adresa, blahopřání, pozdrav z prázdnin, omluvenka; zpráva, oznámení, pozvánka, vzkaz, inzerát, dopis, popis; jednoduché tiskopisy, vypravování

KOMUNIKAČNÍ A SLOHOVÁ VÝCHOVA (učivo na 2.stupni)

- **čtení** - praktické (pozorné, přiměřeně rychlé, znalost orientačních prvků v textu), věcné (studijní, čtení jako zdroj informací, vyhledávací), kritické (analytické, hodnotící), prožitkové
- **naslouchání** - praktické (výchova k empatii, podnět k jednání), věcné (soustředěné, aktivní), kritické (objektivní a subjektivní sdělení, komunikační záměr mluvčího, manipulativní působení projevu, zvukové prostředky souvislého projevu a prostředky mimojazykové), zážitkové
- **mluvený projev** - zásady dorozumívání (komunikační normy, základní mluvené žánry podle komunikační situace), zásady kultivovaného projevu (technika mluveného projevu, prostředky nonverbální a paralingvální); komunikační žánry: připravený i nepřipravený projev na základě poznámek nebo bez poznámek, referát, diskuse
- **písemný projev** - na základě poznatků o jazyce a stylu, o základních slohových postupech a žánrech; vyjádření postoje ke sdělovanému obsahu, vlastní tvořivé psaní (komunikační žánry: výpisek, žádost, soukromý a úřední dopis, objednávka, strukturovaný životopis, pozvánka, charakteristika, subjektivně zabarvený popis, výklad, úvaha) [4]

Příloha II

Obsah tématu Osobnostní a sociální výchova na ZŠ (strana 15)

Osobnostní rozvoj

- **Rozvoj schopností poznávání** - cvičení smyslového vnímání, pozornosti a soustředění; cvičení dovedností dovednosti pro učení a studium, zapamatování, řešení problémů;
- **Sebepoznání a sebepojetí** - já jako zdroj informací o sobě; druhí jako zdroj informací o mně; moje tělo, moje psychika; co o sobě vím a co ne; jak se promítá mé já v mém chování; můj vztah ke mně samé/mu; moje učení; moje vztahy k druhým lidem; zdravé a vyrovnané sebepojetí
- **Seberegulace a sebeorganizace** - cvičení sebekontroly, sebeovládání - regulace vlastního jednání, prožívání, vůle; organizace času, plánování učení a studia, osobních cílů, kroků k jejich dosažení
- **Psychohygienu** - dovednosti pro pozitivní naladění mysli a dobrý vztah k sobě samému; sociální dovednosti pro předcházení stresům v mezilidských vztazích; dobrá organizace času; dovednosti zvládání stresových situací, hledání pomoci
- **Kreativita** - cvičení pro rozvoj základních rysů kreativity (pružnosti nápadů, originality, schopnosti vidět věci jinak, citlivosti, schopnosti "dotahovat" nápady)

Sociální rozvoj

- **Poznávání lidí** - vzájemné poznávání se ve skupině/třídě; rozvoj pozornosti vůči odlišnostem a hledání výhod v odlišnostech; chyby při poznávání lidí
- **Mezilidské vztahy** - péče o dobré vztahy; chování podporující dobré vztahy, empatie a pohled na svět očima druhého, respektování, podpora, pomoc; lidská práva jako regulativ vztahů; vztahy a naše skupina/třída (práce s přirozenou dynamikou dané třídy jako sociální skupiny)
- **Komunikace** - řeč těla, zvuků a slov, předmětů a prostředí vytvářeného člověkem, řeč lidských skutků; cvičení pozorování a empatického a aktivního naslouchání; dovednosti pro sdělování verbální i neverbální, specifické komunikační dovednosti, komunikace v situacích (informování, odmítání, omluva, pozdrav, prosba, přesvědčování, řešení konfliktů, vyjednávání, vysvětlování, žádost); efektivní strategie: asertivní komunikace, dovednosti obrany proti agresi a manipulaci

Kooperace a kompetice

- **rozvoj individuálních dovedností pro kooperaci** (dovednost odstoupit od vlastního nápadu, navazovat na druhé a rozvíjet vlastní linku jejich myšlenky, pozitivní myšlení)rozvoj sociálních dovedností pro kooperaci (komunikace, řešení konfliktů, podřízení se, vedení a organizování práce skupiny)

Morální rozvoj

- **Řešení problémů a rozhodovací dovednosti** - dovednosti pro řešení problémů a rozhodování z hlediska různých typů problémů a sociálních rolí - problémy v mezilidských vztazích, zvládání učebních problémů vázaných na látku předmětů,
- **Hodnoty, postoje, praktická etika** - analýzy vlastních i cizích postojů a hodnot a jejich projevů v chování lidí; vytváření povědomí o kvalitách typu odpovědnost, spolehlivost, spravedlivost, respektování atd.; pomáhající a prosociální chování (člověk neočekává protislužbu); dovednosti rozhodování v eticky problematických situacích všedního dne

Příloha III

Příklad literatury zaměřené na rozvoj komunikačních dovedností pro žáky ZŠ (strana 15)



Hrdličková H., Beránková E., Rudolf S. a kol.,

ilustroval Jan Maget

Český jazyk 6, II. díl - Jazykové projevy, sloh recenze

Cílem učebnice je kultivovat komunikační dovednosti žáků. Obsahuje kapitoly: Informujeme, Píšeme dopisy, Popis, Vypravování aj. Nabízí mnoho motivačních prvků a zadání pro samostatnou práci.

76 stran, měkká vazba, kód 092910, cena: 46 Kč



Horácková M. a kol., ilustrace obálky Jiří Petráček

Český jazyk 9, II. díl - Sloh. Sdělování a výměna informací

Rozvíjí komunikační dovednosti žáků a obohacuje je i aktuálními náměty. V mediální výchově se žáci učí orientaci v prostředí stále agresivněji působících médií. Obsahuje průřezová témata RVP ZV (okruhy aktuálních problémů světa).

80 stran, měkká vazba, kód 092944, cena: 48 Kč
<http://www.alter.cz>

Příloha IV

Pět souborů klíčových kompetencí, jak je definovala v roce 1997 Rada Evropy (strana 18)

Rada Evropy definovala v roce 1997 pět souborů klíčových kompetencí, kterým přikládala zvláštní význam a jimiž by školy měly „vybavit“ mladé Evropany.

1. Politické a sociální kompetence, např. schopnost přijmout odpovědnost, podílet se na skupinových rozhodnutích, řešit konflikty nenásilným způsobem a podílet se na fungování a rozvíjení demokratických institucí.
2. Kompetence vztahující se k životu v multikulturní společnosti. Vzdělávání musí „vybavit“ mladé lidi interkulturními kompetencemi, např. akceptováním odlišností, respektováním druhých a schopností žít s lidmi jiných kultur, jazyků a náboženství, aby se zabránilo opětnému vzrůstu rasismu a xenofobie a rozvoji ovzduší netolerance.
3. Kompetence vztahující se k zvládnutí ústní a písemné komunikace, které jsou podstatné pro práci a společenský život do té míry, že ti, kdo je nemají, jsou napříště ohroženi sociálním vyloučením. Pokud jde o komunikaci, vzrůstá význam ovládnutí více než jednoho jazyka.
4. Kompetence spojené s objevením se společnosti informací. Představují zvládnutí těchto technologií, pochopení jejich aplikací, silných a slabých stránek, a schopnost kritického posouzení informací rozšiřovaných hromadnými sdělovacími prostředky a reklamou.
5. Schopnost učit se po celý život jako základ celoživotního vzdělávání jak v profesním kontextu, tak v individuálním a sociálním životě.

Příloha V

Řízená relaxace (strana 29)

Řízená relaxace

Vytvořím si podmínky vhodné pro uvolnění. Nejlépe tichá místnost (přes den mohu zatáhnout závěsy, nastínit žaluzie). Dohodnu se s ostatními v rodině, že mě nebudou asi tak 30 minut vyrušovat při relaxaci. Dostatečně teple se obleču. Připravím si podložku (karimatku nebo složenou deku), na kterou si lehnu.

Lehnu si na záda, nohy roznožím na šířku ramen, ruce položím vedle těla dlaněmi nahoru (pro lepší uvolnění, i když to může ze začátku připadat nezvyklé a nepohodlné). Přikryji se teplou dekou, abych měl během relaxace příjemný pocit tepla.

Poté posunu pánev směrem k nohám a přitlačím tím bederní část zad k podložce. Přitlačím bradu k hrdlu a tím přitlačím krk k podložce. Ležím příjemně na podložce a nastavím se na nevykonávání (nepohybování tělem ani myslí).

Vnitřní podmínky:

- rozhodl jsem se vykonat řízenou relaxaci v délce 30 minut
- ukotvení v tělesném prožívání – uvědomuji si dotyk těla o podložku, uvědomuji si dotyk dlaní, uvědomuji si dotyk rtů, uvědomuji si celou ležící pozici.
- nebudu hýbat žádnou částí těla, jen mysl se přenesse na to místo těla, o kterém budu v uvolňovací formulce hovořit (formulky si mohu nahrát a pustit nebo opakovat v mysli, tím bude relaxace účinnější)

Uvolňovací formulky:

- uvolňuji moje chodidla, moje chodidla jsou uvolněné
- uvolňuji moje lýtka, kolena a stehenní svaly, moje lýtka, kolena a stehenní svaly jsou uvolněné
- uvolňuji moje sedací svaly a boky, moje sedací svaly a boky jsou uvolněné
- uvolňuji moji dolní část zad, střední část zad a horní část zad, moje dolní část zad, střední část zad a horní část zad jsou uvolněné
- uvolňuji moje břišní svaly, moje břišní svaly jsou uvolněné
- uvolňuji svaly mého hrudníka, svaly mého hrudníka jsou uvolněné
- uvolňuji moje ruce a ramena, moje ruce a ramena jsou uvolněné
- uvolňuji moje hrdlo, moje hrdlo je uvolněné
- uvolňuji moji bradu, čelisti a jazyk, moje brada, čelisti a jazyk jsou uvolněné
- uvolňuji můj dolní a horní ret, nos, pravé líčko, levé líčko, pravé oko a levé oko, čelo, pokožku pod vlasy, můj dolní a horní ret, nos, pravé líčko, levé líčko, pravé oko a levé oko, čelo, pokožku pod vlasy jsou uvolněné
- celé moje tělo je příjemně uvolněné, celé moje tělo příjemně doléhá na podložku
- uvolňuji moji mysl, moje mysl je uvolněná
- moje mysl je jako tichá hladina, v které se odráží okolní realita

Psychické naladění se:

Ve své mysli si představím sebe sama. Takového, jakým bych chtěl být.

V mysli si třikrát zopakuji: jsem zdravý, silný a dobrý člověk. Tak to je a jak to bude (přeji si).

Ve své mysli si představím, že toto uvolnění se za chvíli skončí. Těším se na další uvolnění. Těším se na každou příležitost, kdy budu moci udělat něco dobrého pro sebe a ještě více se těším na každou příležitost, kdy budu moci udělat něco dobrého pro druhé.

Ukončení řádného uvolnění:

Ve své mysli si představím prostor (místnost, kde se nacházím, uvědomím si dotyk těla o podložku, uvědomuji si paty, lýtka, stehenní a sedací svaly, záda, ruce a hlavu.

Svou pozornost zaměřím na na svůj nádech a výdech. Pozoruji, jak se nadechnu a vydechnu. Hluboce se nadechnu a vydechnu, ještě jednou se hluboko nadechnu a vydechnu.

Aktivita těsně po uvolnění:

Pomaloučku se budu probouzet se zavřenýma očima. Pomalu zahýbu prsty na rukách a nohách. Povytažu se, jako bych právě probudil z příjemného a osvěžujícího spánku. Zazívám si.

Silně tlu dlaněmi o sebe, horké nebo alespoň teplé dlaně si přiložím na tvář.

Vnímám vnikání tepla do očí a do tváře. Jemně si pohladím tvář, nejlépe jak dokážu.

Pochválím se za příjemné uvolnění. Otevřu oči. Pomalu se posadím.

Uvolnění skončilo.

Příloha VI

Možnosti pro uvolňování žáků (strana 29)

Cvičení - krátká přestávka

Odlož stranou vše, s čím zrovna pracuješ, stoupni si a protáhni se. Jdi k oknu, otevři je a jedenkrát se zhluboka nadechni. Zhluboka vydechni a opět se nadechni. Nyní se zase posad', udělej si pohodlí a zavři oči. Na tuto krátkou chvíli vypusť z hlavy veškeré myšlenky na práci, termíny, povinnosti, zkoušky. Všechny myšlenky Tě opouštějí s jediným výdechem. Nyní jen odpočívej, neexistuje pro Tebe nic důležitějšího, prožívej tento klid a vnitřní stav uvolnění. Až se budeš chtít po pár minutách z tohoto stavu klidu a relaxace probrat, jednou nebo dvakrát se zhluboka nadechni a vydechni. Pak se opět protáhni a zívni si. [7, s. 19]

Nácvik správného dýchání

Správné dýchání je při mluveném projevu velmi důležité. Obyčejné dýchání a dýchání při mluveném projevu se liší. Pomáhá, když se před začátkem řeči se několikrát nadechneme (mimo jiné tím zaženeme trému), poslední nadýchnutí už by mělo být středně hluboké a pak začít. Při potížích s dýcháním je vhodné namalovat si do textu znaménka tam, kde má být nádech. Hlavně při delším projevu se stává, že se řečník tak zabere do obsahu sdělení, že zapomíná na pravidelné dýchání a projev je pak trhaný, s velkými pauzami pro nadechnutí. Řízené dýchání je základem delšího mluveného projevu. Je třeba naučit se dýchat tak, aby studenty ani delší text nerozhodil, aby v průběhu řeči dokázali dýchání kontrolovat a využívat ho k celkově výbornému výsledku mluveného projevu.

Jednoduchá masáž obličeje

Posad' se vzpřímeně, uvolněně, zavři oči. Polož si bříška čtyř prstů obou rukou (ukazováku, prostředníku, prsteníku a malíku) na čelo těsně pod místem, kdy začínají vlasy. S výdechem si sjíždíš bříšky prstů dolů po obličeji, pak po krku až na prsa. S tímto výdechem necháváš z obličeje klesnout všechno vypětí kdesi dolů, jako kdybys je chtěl odevzdat zemi. S nádechem dáš opět ruce do výchozí polohy na obličej. Asi po půl minutě necháš ruce volně klesnout do klína a se zavřenýma očima zůstáváš soustředěn do sebe.

Masáž hlavy

Posad' se uvolněně a vzpřímeně.

A nyní si bříšky čtyř prstů obou rukou (ukazováku, prostředníku, prsteníku a malíku) systematicky masíruj hlavu. Palce přitom spočívají na stranách lebky. Masíruj jemně, přitlač jen zlehka. Tato masáž regeneruje a prokrvuje pokožku hlavy.

Příloha VII

„Šéfovská“ sestava (strana 31)

„Šéfovská“ sestava

Vyrovnaně se postavím, přivřu oči a uvědomím si své tělo. Obr. 1.

Jakoby vnitřním reflektorem sleduji tělo od hlavy až po paty a také nazpět.

Když najdu někde zbytečné napětí (zkontroluji hlavně čelisti, jazyk, mimické svaly, pěsti a svaly okolo žaludku, nesnažím se o uvolňování příslušných svalů. Napětí uvolním jen myslí. Řeknu si: „napětí, tlak“ a pak pokračuji v hledání napětí v těle.

Po obhlídce těla ne zvenku, ale jakoby zevnitř, se soustředím na dýchací pohyby břišní stěny při normálním nádechu a výdechu.

Položím si obě ruce na břicho a všímám si, jak se břišní stěna s nádechem pohybuje dopředu, zdvihá a s výdechem se pohybuje zpět, klesá.

Když dostatečně necítím pohyb pod rukama, trochu se předkloním nebo zakloním a znovu pozoruji dýchací pohyby.



Natahování

Základní postavení: stoj spatný.

Při nádechu se postavím na špičky a vzpažím. Obr. 2.

Při výdechu propletu prsty a potom je vytlačím směrem nahoru.

Při každém nádechu se ještě více vytáhnou nahoru, při každém výdechu napětí trochu uvolním (o vydechnutí). Vydržím několik nádechů – výdechů.

Při některém výdechu se pomalu vrátím do základního postavení.

Uvolnění ve stoji – stojím uvolněně a několik N-V pociťuji hmotnost celého těla, sleduji pocity v rukách, definuji si tyto pocity a když budu potřebovat, při reflektování je dokážu i pojmenovat.



Dvojitý trojúhelník

Základní postavení: stoj spatný.

Při nádechu zapažím, propletu prsty za zády a vytočím je dlaněmi ven.

Při výdechu se předkláním, tak jak mi to přirozeně jde, až se hlavou přiblížím ke kolenům. Obr. 3.

Pohyb vychází z beder, ruky tlačí hrudník ke stehnům.

Vydržím v této pozici několik N-V.



Při následujícím nádechu se pomalu vzpřímím asi do poloviny narovnění se, vydechnu a pokračuji s dalším nádechem v narovnávaní se.

Při výdechu pomalu připažím.

Při nízkém tlaku se vyrovnám raději na 3 N-V.

Uvolnění ve stoji – několik N-V. Sleduji pocity v rukách, zádech a prokrvení mozku.

Hrudní záklon

Základní postavení: stoj spatný.

Při nádechu vzpažím a přitlačím ramena k uším. Vnesu do přední strany těla od noh až po špičky prstů rukou napětí. Prohýbám se jen v oblasti lopatek, ne v pase. Pokud to jde, hlavu nechám mírně zakloněnou dozadu. Obr. 4.

Při výdechu napětí jemně uvolním (o vydechnutí).

Vydržím několik N-V.

Při dalším výdechu se vrátí do výchozí polohy. Uvolnění ve stoji – několik N-V.



Napětí na jedné straně těla

Základní postavení: mírný stoj rozkročný.

Při nádechu vzpažím levou ruku a vnesu napětí do této strany těla od paty až po špičky prstů ruky. Druhá strana těla zůstane uvolněná. Obr. 5.

Při výdechu napětí jemně uvolním (o vydechnutí).

Při každém dalším nádechu ještě více vytáhnu prsty ruky nahoru, při každém výdechu napětí jemně uvolním (jen o vydechnutí).

Vydržím několik nádechů – výdechů.

Při dalším výdechu se pomalu vrátím do základního postavení.

Uvolnění ve stoji – několik N-V. Sleduji pocity v natahovaném boku a porovnávám je s pocity na opačné straně těla. Uvědomuji si rozdíl v pocitech, definuji si tyto pocity a když budu potřebovat, při reflektování je budu schopni popsat.

Cvik zopakují vzpažením pravé ruky na opačnou stranu. Uvolnění ve stoji.



Příloha VIII

Rychlá regenerace sil (strana 32)

Rychlá regenerace sil – sestava tří pozic: poloviční svíčka, ryba, zajíček

Poloviční svíčka

Základní pozice: leh na zádech, ruce podél těla dlaněmi dolů.

S nádechem si ruce podložím pod sedací svaly dlaněmi k podložce. Pokrčím nohy v kolenou. Zdviham zadek, až se dostane nad hrudník. Natažené nohy svírají s podložkou asi 45 st. úhel. Dlaněmi podpírám záda v bocích.

Přechod: s nádechem si ruce podložím pod sedací svaly dlaněmi k podložce. Lokty dám co nejbliže k sobě.

Ryba

Základní pozice: s výdechem celé tělo posunu dopředu tak, že se nakonec opírám lokty (které tlačím k sobě). S nádechem pomalu spustím hlavu přirozeným způsobem dozadu, přitom je celá páteř prohnutá do oblouku. Vydržím několik normálních nádechů-výdechů.

Cvik ukončím tak, že si pomalu s výdechem lehnu na podložku. Uvolnění alespoň 2 nádechy-výdechy a pozoruji pocity v těle.

Přechod: s nádechem vzpažím pravou ruku. Kolem osy těla se přetočím do lehu na břicho. S výdechem ruce položím na úroveň ramen. S nádechem se opřu o ruce a posunu celé tělo dozadu, až si dosednu na paty.

Zajíček

Základní pozice: s výdechem se dotknu čelem o podložku. Pokud to není možné, nechám hlavu volně viset, časem se to zlepší. Ruce mírně vzdálené od sebe a jemně pokrčené v loktech položím na podložku. Sedací svaly spočívají celou dobu na patách. Výdrž v pozici několik nádechů-výdechů.

Příloha IX

Ústní prezentace – dotazník na začátku experimentu (strana 38)

Dotazník - ústní prezentace

Napiš prosím, co si myslíš o své ústní prezentaci, o svém projevu:
(všechno, co tě napadá, zapiš zde technikou volného psaní)

Daří se mi:

Nedaří se mi:

Co mi dělá největší potíže při ústní prezentaci:

Z čeho mám radost, potěšení:

Co mi dělá starosti, problémy:

Moje koníčky - Jaké jsou moje koníčky, záliby:

Můj nejoblíbenější koníček:

Kdy nejdříve budu praktikovat tohoto koníčka:

Jaký mám pocit, když si vzpomenu, že tehdy a tehdy budu praktikovat mého koníčka:

Jakou hodnotu pro mne představuje můj nej koníček:

Vůči čemu mívám odpor, neochotu něco udělat:

Jaký jsem měl/měla při tom naposledy pocit:

Napiš prosím, odpověď na otázku: – co chci mít při plnění určitých povinností – nepříjemné pocity nebo podobné pocity jako při vykonávání koníčků?

Příloha X

Odovědi studentů na otázky dotazníku na začátku experimentu (strana 41)

Třída OB 3.A

Co mi dělá největší potíže při ústní prezentaci:

- A žádné potíže – vadí přerušování projevu druhou osobou
- B tréma
- C odpovídám pomaleji
- D stres
- E tréma na začátku, pak už to jde samo od sebe
- F nervozita
- G přesně se vyjádřit a mluvit na rovinu
- H přesně se vyjádřit
- CH užívat cizí slova
- I tréma - někdy se mi třepou ruce
- J občasné zakoktání
- K vyjadřování
- L vyjádřit se před cizími lidmi
- M tréma, nervozita
- N tréma, nervozita
- O jasně se vyjádřit
- P mluvit z paměti tak, jak se to v textu
- Q tréma, stud před lidmi, ale až se rozmluvím, tak je to lepší
- R malá slovní zásoba, rychlé vyjadřování

Z čeho mám radost, potěšení:

- A radost z každého dne
- B z toho, co mi v životě vyjde
- C pěkné počasí
- D hovornost, přátelé
- E když se mi daří ve škole i v osobním životě
- F příležitost hrát basketbal
- G když jsem udělala něco dobře
- H když skončí škola
- CH když můžu mluvit o tom, co mě zajímá
- I když mohu v klidu číst knížku a relaxovat
- J kamarádi, hudba
- K z dobře odvedené práce
- L když se ostatní zasmějí
- M když mě někdo pochválí
- O když se mi něco povede
- P když se mi něco povede
- Q když se mi něco povede
- R když se mi něco daří, z každé maličkosti

Co mi dělá starosti, problémy:

- A obavy, že neodvedu 100% výkon
- B pocit, že mi něco nedopadlo dobře
- C škola – matematika, účetnictví, zdraví
- D zkratové chování ve stresových situacích
- E matematika

F	škola, zdraví
G	škola – účetnictví, problémy mezi kamarádkami
H	škola, rodina
CH	mluvit spisovně
I	škola - účetnictví
J	téměř nic
K	škola
L	čtení, dramatický obor, jízda na kole
M	škola
N	škola
O	škola, kamarádi
P	škola
Q	přítel, škola
R	škola, přítel, rodina

Můj nejoblíbenější koníček – jaký mám pocit, když na něj pomyslím:

A	modeling, společnost dobrých přátel – výborný
B	poslech hudby – zlepši se mi nálada
C	divadlo – těším se
D	čtení – dobrý
E	hudba – důvod radovat se
F	basketbal – nedočkavost, těším se (až budu zase hrát)
G	práce – dobrý, naplňuje mě to
H	akce, kamarádi, koně – ten nejlepší pocit
CH	jízda na kole, válení u voda - dobrý
I	kamarádi, snowboard, hudba – pocit pohody, uvolnění a relaxace
J	fotbal, auta, hudba - dobrý
K	PC - uvolňující
L	dramatický obor – těším se
M	hudba - dobrý
N	lyžování, jízda na kole – velice dobrý
O	atletika, fotbal – moc se těším
P	hudba, kamarádi, skateboard – velmi dobrý
Q	pařby, lyže - těším se
R	akce – těším se

Třída OBD 2

Co mi dělá největší potíže při ústní prezentaci:

- A nervozita, tréma, obavy
- B snaha o zakrytí nervozity
- C odpovídat rychle
- D nervozita z toho, že něco řeknu špatně
- E velký počet posluchačů, neznámé prostředí, nepřipravenost na projednávané téma
- F slovní zásoba
- G než se rozvykládám, zrudnu, hodně gestikuluji
- H odříkávat naučený text – radši mluvím vlastními slovy
- CH nic mi nedělá problémy

Z čeho mám radost, potěšení:

- A radost z jarního počasí, když se mi povede věc, kterou jsem si předsevzala
- B z rodiny, ze syna
- C z dobře vykonané práce, která je dobře ohodnocená, ze zdraví
- D když udělám radost manželce a když je šťastná
- E když se mi daří v zaměstnání, z dětí
- F z rodiny, z přátel
- G z dětí
- H z nových zkušeností, když někomu dokážu pomoci
- CH pokud jsou lidé v mém okolí šťastní

Co mi dělá starosti, problémy:

- A zdraví, zda se mi povede vše, co jsem si předsevzala
- B starosti o syna, o finance
- C finance, rodinná pohoda
- D škola - těžce se nutím do učení
- E skloubení učiva, práce a starosti o domácnost
- F finance
- G strach o zdraví blízkých
- H mluvit v cizím jazyku rychle a plynule
- CH neštěstí nebo problémy přátel

Můj nejoblíbenější koníček – jaký mám pocit, když na něj pomyslím:

- A jízda na kole - dobrý
- B joga, čtení – příjemný, zlepší se mi nálada
- C cestování – dobrý
- D floorbal – těším se
- E pletení - odreagování
- F pejsek - krásný
- G čtení – těším se
- H němčina - uspokojující
- CH rodina – šťastný

Třída OBD 3

Co mi dělá největší potíže při ústní prezentaci:

- A stát si za svým názorem, menší jazyková zásoba v němčině
- B stoupnout si před lidi a upoutat jejich pozornost
- C mluvit srozumitelně, uklidnit se, soustředit se na to, o čem mluvím
- D že si nemůžu vzpomenout
- E oční kontakt
- F když mám oslovit někoho, o kom vím, že mě přesto nebude rozumět či kdo bude víc nahoře, než já
- G zastavit nekonečný proud slov
- H vyjadřování
- CH nevím, co s rukama a nohama, zbytečně mluvím rychle
- I tréma, mluvit nahlas
- J někdy nejistota
- K vybrat zajímavé téma s neznámou osobou, stydlivost
- L mluvit v klidu a plynule
- M soustředit se, být v klidu, najít správná slova

Z čeho mám radost, potěšení:

- A jak vidím vývoj, radost a krásu mého dítěte
- B když se mi podaří, co se mi dlouho nedařilo
- C z krásného počasí, z pohybu
- D peníze
- E ze svého dítěte
- F z radosti dítěte
- G když všichni lapají po dechu, sotva promluvím
- H z rodiny, ze zdraví
- CH z pocitu, že je všechno uděláno a v pořádku a já na nic nemusím myslet a nic řešit
- I když zvládnou úkol (cíl)
- J když se mi daří v práci, doma z psa a dcery – že se jí daří
- K když se mi daří v práci, ve škole, ze syna
- L když rodina funguje OK
- M když svítí sluníčko, je teplo, lidé kolem jsou usměvaví, když nemám starosti

Co mi dělá starosti, problémy:

- A zabezpečit rodinu
- B -
- C škola, čas – mám ho málo na všechno, co chci stihnout
- D neumím dokončit věci
- E odbourat strach z očního kontaktu
- F existenční záležitosti, problémy, které si vymýšlejí druzí
- G když se po 10 minutách zvedne polovina obecnostva a odchází
- H děti a jejich škola
- CH peníze
- I jestli úkol zvládnou, jestli na něco důležitého nezapomenu
- J skloubení práce s péčí o psa, zdraví mých rodičů
- K pololetní zkoušky, zdraví
- L sem tam děti, peníze, škola
- M finanční situace

Můj nejoblíbenější koníček – jaký mám pocit, když na něj pomyslím:

- A turistika (na kole i pěšky) - výborrý
- B jízda na kole - radost
- C kolo, brusle – těším se, mám radost
- D hudba – že jsem doma, a hlavně sama a mohu se pustit hudbu
- E aerobik - uvolnění
- F hudba – nemůžu se dočkat
- G projevy a přednášky všeho druhu - endorfin
- H lyžování – příjemný
- CH kynologie – hřejivý
- I jízda na kole – těším se
- J lyžování – těším se
- K četba – klid, uvolnění
- L kolo – hurá, dostanu se ven, ale na druhou stranu nestíhám domácnost a to ostatní
- M golf – usměvavý

Příloha XI

Foto výrobků žáků (strana 38)

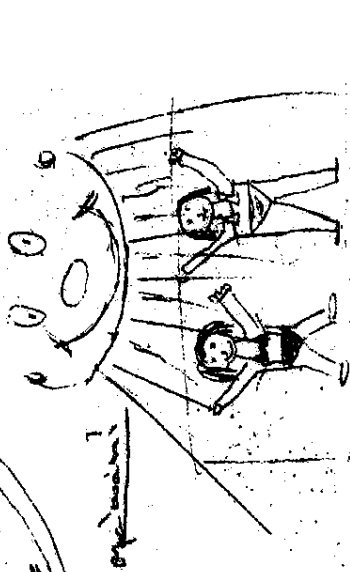
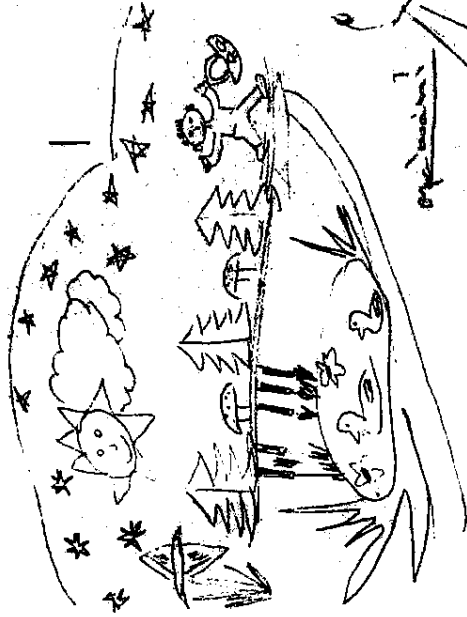




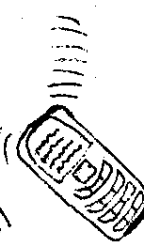
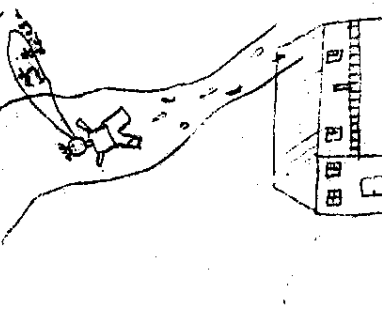
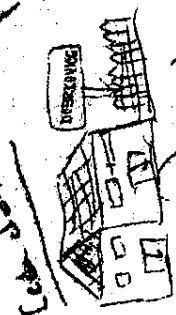
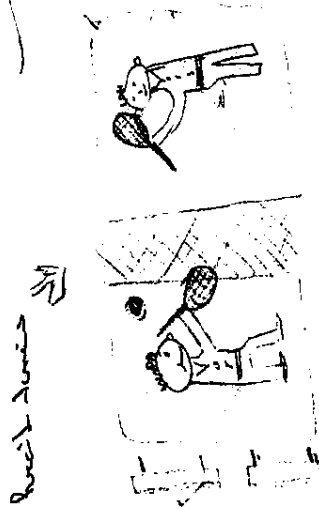
Příloha XII

Kresby žáků – jak vidí možnost odpočinku a relaxace během dne (strana 39)

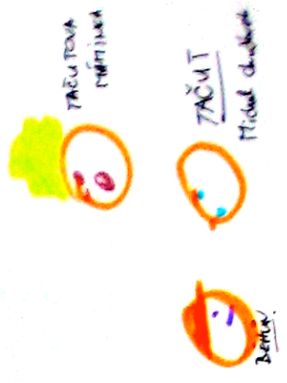
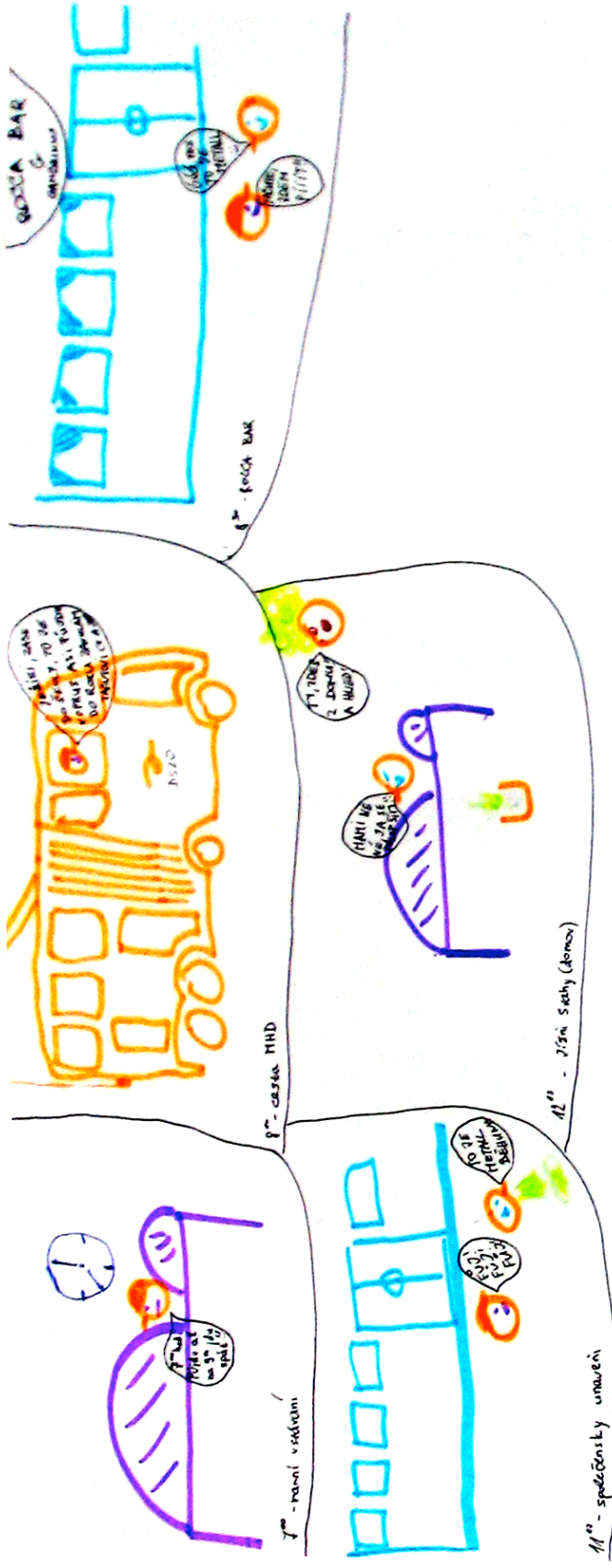
Cham
Mim



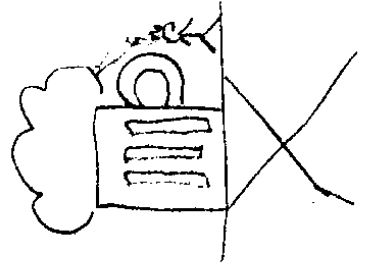
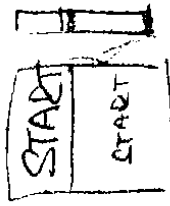
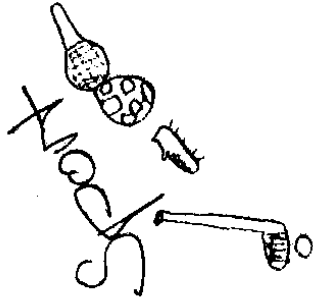
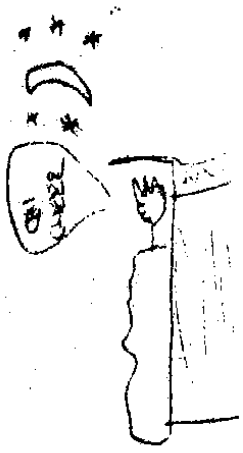
Let's go
to school
to learn
to read
and
write



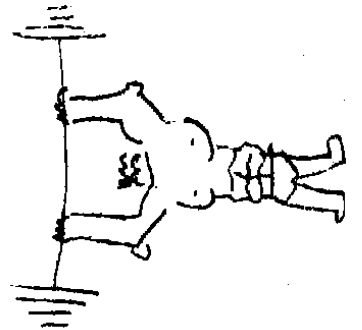
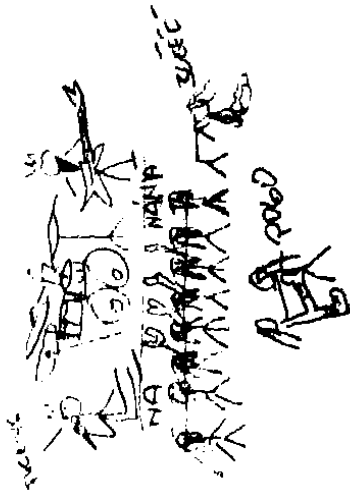
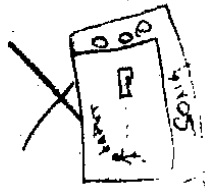
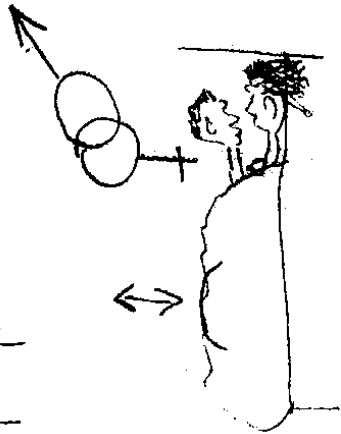
Martina



Bohyně LINOR, OBS.A
 PIONOVÁ, KAFLOVÁ



Checked
Karya
Detail Mings



Příloha XIII

Ústní prezentace – dotazník na závěr experimentu (strana 41)

Ústní prezentace

Napiš prosím, co si myslíš o své ústní prezentaci, o svém projevu – **zda se Ti daří, zda nastalo zlepšení** (všechno, co Tě napadá, zapište zde technikou volného psaní):

Vyzkoušel/a tělesných cvičení, která jsme trénovali ve výuce? Ano Ne

Dařilo se Ti cvičení? Ano Ne

Kde jsi vyzkoušel/a cvičení?

Doma, ve škole, jinde – napiš prosím kde

Jaké vidíš využití psychickým a tělesných cvičení ve Tvém životě?

Co mi stále dělá největší potíže při ústní prezentaci:

Příloha XIV

Odovědi studentů na otázky dotazníku v závěru experimentu (strana 42)

OB 3.A

Napiš prosím, co si myslíš o své ústní prezentaci, o svém projevu – zda se Ti daří, zda nastalo zlepšení

- A ústní prezentace se mi daří, pokud jsem si dopředu vše promyslela
- B malé zlepšení nastalo, ale určitě je stále co zlepšovat
- C se svou ústní prezentací jsem spokojená
- D zlepšení nastalo, ale ve stresových situacích občas zadržávám
- E můj ústní projev je OK.
- F má ústní prezentace je chabá
- G myslím, že se trochu zlepšila
- H s ústní prezentací nemám problémy – ale něco by se dalo ještě zlepšit
- CH nastalo mírné zlepšení
- I ukecaná jsem, ale u maturity uvidíme
- J myslím, že má ústní prezentace je na docela dobré úrovni
- K myslím, že se trošku zlepšila
- L pocit'uji zlepšení
- M zlepšení nastalo
- N zlepšení nastalo nepatrné
- O vyjadřuji se celkem úplně, řeknu skoro vše, co chci říct
- P má ústní prezentace je přímo skvělá
- Q myslím, že není moc dobrý, mohl by být lepší
- R malé zlepšení nastalo

Vyzkoušel/a jsi tělesná cvičení, která jsme trénovali ve výuce?

- Ano 15 žáků
- Ne 4 žáci

Dařilo se Ti cvičení?

- Ano 13 žáků
- Ne 6 žáků

Kde jsi vyzkoušel/a cvičení, která jsme trénovali ve výuce?

- Doma 10 žáků
- Ve škole 6 žáků
- Jinde 3 žáci
podobná cvičení děláme v dramatickém kroužku
venku na zahradě
v nemocnici 3 žáci

Jaké vidíš využití psychickým a tělesných cvičení ve Tvém životě?

- A když budu unavený
- B když budu potřebovat přestávku v učení
- C myslím, že často potřebuji něco na uvolnění
- D chci zkusit využívat cvičení během dne
- E cestou v trolejbusu do školy budu relaxovat
- F o letních prázdninách budu odpočívat a vyzkouším cvičení
- G když mi nepůjde učení
- H asi vyzkouším něco o přestávce

- I vyzkouším, až přijdu ze školy
- J pokud budu našťvaná, budu cvičit
- K zkoušel jsem cvičení, ale nešlo mi to
- L občas vyzkouším cvičení
- M cvičení zkouším odpoledne doma
- N zatím nevím
- O když mi nepůjde učení, zkusím cvičit
- P zkusím cvičit během dne
- Q vyzkouším odpoledne
- R občas se budu snažit používat cvičení

Co mi stále dělá největší potíže při ústní prezentaci:

- A mluvit plynule
- B mluvený projev před více lidmi
- C -
- D mluvit rychle, aniž bych se zadržával
- E používání cizích slov
- F nervozita
- G vyjadřování
- H někdy zapomenu, co jsem chtěla říci
- CH vyjadřování, používání cizích slov
- I mluvit ve škole – jinak nemám problém
- J to ať posoudí jiní
- K stres ze spousty tváří
- L soustředění, vyjadřování
- M téma
- N používání cizích výrazů
- O pořádně vysvětlit, co chci říct, když je to složité
- P mluvit dlouho o stejné věci souvisle
- Q téma, vyjadřování
- R vyjadřování, malá slovní zásoba