

STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA
Komenského 16, 082 71 Lipany



Učebný zdroj pre žiakov z predmetu občianska náuka
odbor Kozmetik a Pracovník marketingu

2. ročník

Vypracovala: Mgr. Dagmar Čtvrtníčková

**Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť/
Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ**

Obsah

Obsah.....	2
Pôsobnosť orgánov školskej samosprávy.....	3
Spoločné ustanovenia	4
Ministerstvo kultúry Slovenskej republiky	10
Prevenencia kriminality	12
Obchodovanie s ľuďmi.....	14
Situácia v oblasti obchodovania s ľuďmi na Slovensku	15
Telesné a duševné zdravie a ich vzájomná súvislosť	17
Ako sa učiť	21
Učebné štýly	27
Jednoduchý test na určenie učebného štýlu.....	32

Tematický celok Človek a spoločnosť

Téma: Školská samospráva

Text 1

Pôsobnosť orgánov školskej samosprávy

§ 26

Žiacka školská rada

(1) Žiacka školská rada (ďalej len „žiacka rada“), ak je ustanovená, reprezentuje žiakov strednej školy a zastupuje ich záujmy vo vzťahu k riaditeľovi a vedeniu školy.

(2) Žiacka rada je ustanovená vtedy, ak počet jej členov určený v odseku 3 zvolí v tajnom hlasovaní nadpolovičná väčšina žiakov strednej školy. O voľbách vyhotovia žiaci zápisnicu, ktorú predložia riaditeľovi školy.

(3) Žiacka rada má 5 až 11 členov a tvoria ju tí žiaci, ktorí vo voľbách získali najvyšší počet hlasov žiakov zúčastnených na voľbách.

(4) Žiacka rada

a) sa vyjadruje k podstatným otázkam, návrhom a opatreniam školy v oblasti výchovy a vzdelávania,

b) sa podieľa na tvorbe a dodržiavaní školského poriadku,

c) zastupuje žiakov vo vzťahu k riaditeľovi a vedeniu školy, predkladá im svoje stanoviská a návrhy, zastupuje žiakov aj navonok,

d) volí a odvoláva zástupcu žiakov do rady školy.

(5) Žiacka rada je schopná sa uznášať, ak je na jej zasadnutí prítomná nadpolovičná väčšina všetkých členov. Na platné uznesenie žiackej rady je potrebný súhlas nadpolovičnej väčšiny prítomných členov žiackej rady. Na platné uznesenie žiackej rady vo veci voľby a odvolania zástupcu žiakov do rady školy je potrebný súhlas nadpolovičnej väčšiny všetkých členov žiackej rady.

(6) Náklady na činnosť žiackej rady sa po dohode s riaditeľom školy uhrádzajú z rozpočtu školy.

(7) Podrobnosti o zložení žiackej rady, o spôsobe jej ustanovenia vrátane výmeny jej členov, o voľbe člena rady školy a o spôsobe rokovania určí štatút žiackej školskej rady.

Zdroj: Zákon č. 596 o štátnej správe v školstve a školskej samospráve a o zmene a doplnení niektorých zákonov z 5. novembra 2003

Téma: Beseda s riaditeľom školy - Práva a povinnosti žiaka

Text 2

Spoločné ustanovenia

§ 144

Práva a povinnosti dieťaťa, žiaka a jeho zákonného zástupcu alebo zástupcu zariadenia

(1) Dieťa alebo žiak má právo na

- a) rovnoprávny prístup ku vzdelávaniu,*
- b) bezplatné vzdelanie v základných školách a v stredných školách,*
- c) bezplatné vzdelanie pre päťročné deti pred začiatkom plnenia povinnej školskej dochádzky v materských školách,*
- d) vzdelanie v štátnom jazyku a materinskom jazyku v rozsahu ustanovenom týmto zákonom,*
- e) individuálny prístup rešpektujúci jeho schopnosti a možnosti, nadanie a zdravotný stav v rozsahu ustanovenom týmto zákonom,*
- f) bezplatné zapožičiavanie učebníc a učebných textov na povinné vyučovacie predmety,*
- g) úctu k jeho vierovyznaniu, svetonázoru, národnostnej a etnickej príslušnosti,*
- h) poskytovanie poradenstva a služieb spojených s výchovou a vzdelávaním,*
- i) výchovu a vzdelávanie v bezpečnom a hygienicky vyhovujúcom prostredí,*

- j) organizáciu výchovy a vzdelávania primeranú jeho veku, schopnostiam, záujmom, zdravotnému stavu a v súlade so zásadami psychohygieny,*
- k) úctu k svojej osobe a na zabezpečenie ochrany proti fyzickému, psychickému a sexuálnemu násiliu,*
- l) na slobodnú voľbu voliteľných a nepovinných predmetov v súlade so svojimi možnosťami, záujmami a záľubami v rozsahu ustanovenom vzdelávacím programom,*
- m) na informácie týkajúce sa jeho osoby a jeho výchovno-vzdelávacích výsledkov,*
- n) na individuálne vzdelávanie za podmienok ustanovených týmto zákonom podľa § 24,*
- o) náhradu škody, ktorá mu vznikla pri výchove a vzdelávaní alebo v priamej súvislosti s nimi; toto ustanovenie sa nevzťahuje na škodu podľa osobitného predpisu.*

(2) Dieťa so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami alebo žiak so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami má právo na výchovu a vzdelávanie s využitím špecifických foriem a metód, ktoré zodpovedajú jeho potrebám, a na vytvorenie nevyhnutných podmienok, ktoré túto výchovu a vzdelávanie umožňujú.

(3) Dieťa so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami alebo žiak so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami má právo používať pri výchove a vzdelávaní špeciálne učebnice a špeciálne didaktické a kompenzačné pomôcky; nepočujúcim deťom a žiakom sa zabezpečuje právo na vzdelávanie s použitím posunkovej reči nepočujúcich ako ich prirodzeného komunikačného prostriedku; 14) nevidiacim deťom a žiakom sa zabezpečuje právo na výchovu a vzdelávanie s použitím Braillovho písma; deťom a žiakom s narušenou komunikačnou schopnosťou sa zabezpečuje právo na výchovu a vzdelávanie prostredníctvom náhradných spôsobov dorozumievania.

(4) Dieťa alebo žiak je povinný

- a) neobmedzovať svojim konaním práva ostatných osôb zúčastňujúcich sa výchovy a vzdelávania,*
- b) dodržiavať školský poriadok školy a ďalšie vnútorné predpisy školy alebo školského zariadenia,*

- c) chrániť pred poškodením majetok školy alebo školského zariadenia a majetok, ktorý škola alebo školské zariadenie využíva na výchovu a vzdelávanie,*
- d) chrániť pred poškodením učebnice, učebné texty a učebné pomôcky, ktoré im boli bezplatne zapožičané,*
- e) pravidelne sa zúčastňovať na výchove a vzdelávaní a riadne sa vzdelávať, ak tento zákon neustanovuje inak,*
- f) konať tak, aby neohrozoval svoje zdravie a bezpečnosť, ako aj zdravie a bezpečnosť ďalších osôb zúčastňujúcich sa na výchove a vzdelávaní,*
- g) ctíť si ľudskú dôstojnosť svojich spolužiakov a zamestnancov školy alebo školského zariadenia,*
- h) rešpektovať pokyny zamestnancov školy alebo školského zariadenia, ktoré sú v súlade so všeobecne záväznými právnymi predpismi, vnútornými predpismi školy a dobrými mravmi.*

(5) Zákonný zástupca má právo vybrať pre svoje dieťa školu alebo školské zariadenie, ktoré poskytuje výchovu a vzdelávanie podľa tohto zákona, zodpovedajúce schopnostiam, zdravotnému stavu, záujmom a záľubám dieťaťa, jeho vierovyznaniu, svetonázoru, národnosti a etnickej príslušnosti; právo na slobodnú voľbu školy alebo školského zariadenia možno uplatňovať v súlade s možnosťami výchovno-vzdelávacej sústavy.

(6) Zákonný zástupca dieťaťa alebo žiaka alebo zástupca zariadenia má právo

- a) žiadať, aby sa v rámci výchovy a vzdelávania v škole alebo v školskom zariadení poskytovali deťom a žiakom informácie a vedomosti vecne a mnohostranne v súlade so súčasným poznaním sveta a v súlade s princípmi a cieľmi výchovy a vzdelávania podľa tohto zákona,*
- b) oboznámiť sa s výchovno-vzdelávacím programom školy alebo školského zariadenia a školským poriadkom,*
- c) byť informovaný o výchovno-vzdelávacích výsledkoch svojho dieťaťa,*
- d) na poskytnutie poradenských služieb vo výchove a vzdelávaní svojho dieťaťa,*
- e) zúčastňovať sa výchovy a vzdelávania po predchádzajúcom súhlase riaditeľa školy alebo školského zariadenia,*

- f) vyjadrovať sa k výchovno-vzdelávaciemu programu školy alebo školského zariadenia prostredníctvom orgánov školskej samosprávy,*
- g) byť prítomný na komisionálnom preskúšaní svojho dieťaťa po predchádzajúcom súhlase riaditeľa školy.*

(7) Zákonný zástupca dieťaťa alebo žiaka alebo zástupca zariadenia je povinný

- a) vytvoriť pre dieťa podmienky na prípravu na výchovu a vzdelávanie v škole a na plnenie školských povinností,*
- b) dodržiavať podmienky výchovno-vzdelávacieho procesu svojho dieťaťa určené školským poriadkom,*
- c) dbať na sociálne a kultúrne zázemie dieťaťa a rešpektovať jeho špeciálne výchovno-vzdelávacie potreby,*
- d) informovať školu alebo školské zariadenie o zmene zdravotnej spôsobilosti jeho dieťaťa, jeho zdravotných problémoch alebo iných závažných skutočnostiach, ktoré by mohli mať vplyv na priebeh výchovy a vzdelávania,*
- e) nahradiť škodu, ktorú žiak úmyselne zaviniť.*

(8) Zákonný zástupca dieťaťa alebo zástupca zariadenia je povinný prihlásiť dieťa na plnenie povinnej školskej dochádzky a dbať o to, aby dieťa dochádzalo do školy pravidelne a včas, ak mu nezabezpečí inú formu vzdelávania podľa tohto zákona; dôvody neprítomnosti dieťaťa na výchove a vzdelávaní doloží dokladmi v súlade so školským poriadkom.

(9) Ak sa dieťa alebo žiak nemôže zúčastniť na výchove a vzdelávaní v škole alebo v školskom zariadení, jeho zákonný zástupca alebo zástupca zariadenia je povinný oznámiť škole alebo školskému zariadeniu bez zbytočného odkladu príčinu jeho neprítomnosti. Za dôvod ospravedlniteľnej neprítomnosti dieťaťa alebo žiaka sa uznáva najmä choroba, prípadne lekárom nariadený zákaz dochádzky do školy, mimoriadne nepriaznivé poveternostné podmienky alebo náhle prerušenie premávky hromadných dopravných prostriedkov, mimoriadne udalosti v rodine alebo účasť dieťaťa alebo žiaka na súťažiach.

(10) Neprítomnosť maloletého dieťaťa alebo žiaka, ktorá trvá najviac tri po sebe nasledujúce vyučovacie dni, ospravedlňuje jeho zákonný zástupca alebo zástupca zariadenia; vo výnimočných a osobitne odôvodnených prípadoch škola môže vyžadovať lekárske potvrdenie o chorobe dieťaťa alebo žiaka alebo iný doklad potvrdzujúci odôvodnenosť jeho neprítomnosti. Ak neprítomnosť dieťaťa alebo žiaka z dôvodu ochorenia trvá dlhšie ako tri po sebe nasledujúce vyučovacie dni, predloží dieťa, žiak, jeho zákonný zástupca alebo zástupca zariadenia potvrdenie od lekára.

(11) Plnoletý žiak sa ospravedlňuje sám spôsobom uvedeným v odsekoch 8 až 10.

(12) Ustanovenia v odsekoch 1 až 11 sa vzťahujú na osoby vo výkone väzby a osoby vo výkone trestu odňatia slobody primerane tak, aby sa ich vzdelávanie zabezpečovalo v súlade s osobitnými predpismi.

§ 145

(1) Práva ustanovené týmto zákonom sa zaručujú rovnako každému uchádzačovi, dieťaťu, žiakovi a poslucháčovi v súlade so zásadou rovnakého zaobchádzania vo vzdelaní ustanovenou osobitným predpisom.

(2) Výkon práv a povinností vyplývajúcich z tohto zákona musí byť v súlade s dobrými mravmi. Nikto nesmie tieto práva a povinnosti zneužívať na škodu druhého uchádzača, dieťaťa, žiaka alebo poslucháča. Uchádzač, dieťa, žiak a poslucháč nesmie byť v súvislosti s výkonom svojich práv postihovaný za to, že podá na iného uchádzača, dieťa, žiaka, poslucháča a pedagogického zamestnanca alebo iného zamestnanca školy sťažnosť, žalobu alebo návrh na začatie trestného stíhania.

(3) Uchádzač, dieťa, žiak a poslucháč, ktorý sa domnieva, že jeho práva alebo právom chránené záujmy boli dotknuté v dôsledku nedodržania zásady rovnakého zaobchádzania, môže sa domáhať právnej ochrany na súde podľa osobitného predpisu.

(4) Škola alebo školské zariadenie podľa tohto zákona nesmie uchádzača, dieťa, žiaka a poslucháča postihovať alebo znevýhodňovať preto, že uplatňuje svoje práva podľa tohto zákona.

(5) Zamestnávateľ, ktorý je materskou školou, základnou školou, základnou umeleckou školou, strednou školou, školou pre deti a žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami, jazykovou školou alebo školským zariadením, je v pracovnoprávných vzťahoch povinný zaobchádzať s pedagogickými zamestnancami v súlade so zásadou rovnakého zaobchádzania ustanovenou pre oblasť pracovnoprávných vzťahov osobitným zákonom.

Zdroj: Zákon č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov z 22. mája 2008

Téma: Kultúra, kultúrna identita.

Text 3

Ministerstvo kultúry Slovenskej republiky

Ministerstvo kultúry Slovenskej republiky je ústredným orgánom štátnej správy Slovenskej republiky pre

- štátny jazyk,
- ochranu pamiatkového fondu,
- kultúrne dedičstvo a knihovníctvo,
- umenie,
- autorské právo a práva súvisiace s autorským právom,
- osvetovú činnosť a ľudovú umeleckú výrobu,
- prezentáciu slovenskej kultúry v zahraničí,
- vzťahy s cirkvami a náboženskými spoločnosťami,
- médiá a audioviziu.

Ministerstvo kultúry Slovenskej republiky bolo zriadené v roku 1969. Prvým ministrom kultúry vo vláde Slovenskej socialistickej republiky v rámci Československej socialistickej republiky bol Miroslav Válek, ktorý túto funkciu zastával až do roku 1988. Jeho nasledovníkmi v ďalších rokoch boli Pavel Koyš (1988 - 1989), Ladislav Chudík (1989-1990), Jozef Markuš (1990), Ladislav Snopko (1990 - 1992), Dušan Slobodník (1992 - 1994), Ľubo Roman (1994), Ivan Hudec (1994 - 1998), Milan Kňažko (1998 - 2002), Rudolf Chmel (2002 - 2005), František Tóth (2005 - 2006), Rudolf Chmel (2006), Marek Maďarič (2006 – 2010), Daniel Krajcer (2010 - 2012). Od 4. apríla 2012 zastáva funkciu ministra kultúry Marek Maďarič.

Kompetencie ministerstva sa formovali od začiatku jeho existencie, keď jeho pôsobnosť charakterizovali okrem kultúrno-osvetovej činnosti, umenia, kultúrnych pamiatok aj ochrana prírody, vydávanie neperiodickej tlače, vykonávanie autorského zákona a výroba a obchod v oblasti kultúry. Jeho súčasné pôsobenie upravuje § 18 zákona č. 575/2001 Z. z. o organizácii vlády SR a organizácii ústrednej štátnej správy Slovenskej republiky, v zmysle ktorého je ministerstvo ústredným orgánom štátnej správy Slovenskej republiky pre štátny jazyk,

ochranu pamiatkového fondu, kultúrne dedičstvo a knihovníctvo, umenie, autorské právo a práva súvisiace s autorským právom, osvetovú činnosť a ľudovú umeleckú výrobu, podporu kultúry národnostných menšín, prezentáciu slovenskej kultúry v zahraničí, vzťahy s cirkvami a náboženskými spoločnosťami, médiá a audiovizíu. Ministerstvo tiež metodicky riadi činnosť slovenských inštitútov v zahraničí v oblasti ich kultúrneho pôsobenia.

Ministerstvo kultúry Slovenskej republiky sídli od roku 1996 v budove bývalej Tatra Banky v Bratislave postavenej medzi rokmi 1923 – 1925 podľa projektu staviteľa a architekta Milana Michala Harminca. Palác Tatra Banky bol pôvodne určený na polyfunkčnú prevádzku banky, obchodov a ubytovanie. Od polovice 50-tych rokov však slúžil viacerým účelom, okrem Československej televízie tu sídlilo Poverenie kultúry a Národná banka Slovenska.

Vyhlásenie Roka Ľudovíta Štúra 2015

Vláda Slovenskej republiky pri príležitosti 200. výročia narodenia Ľudovíta Štúra prerokovala a schválila na svojom zasadnutí 15. októbra 2014 materiál, ktorým vyhlásila rok 2015 za Rok Ľudovíta Štúra.

Aktivity v Roku Ľudovíta Štúra 2015 koordinuje Ministerstvo kultúry Slovenskej republiky prostredníctvom koordinačného výboru vymenovaného ministrom kultúry.

Odporúčané stránky: <http://www.ludovakultura.sk/index.php>

<http://www.culture.gov.sk/posobnost-ministerstva/statny-jazyk/jazykove-okienko-145.html>

<http://www.navstevnik.sk/faces/portal/aboutus.html>

<http://registerkultury.gov.sk/podujatia/>

Zdroj: <http://www.culture.gov.sk/>

Téma: Sociálne problémy

Text 4

Prevenca kriminality

Zo spoločensko-praktického hľadiska **prevencia kriminality** predstavuje zdôvodnené, zámerné, cieľavedomé, plánovité a koordinované pôsobenie na príčiny a podmienky páchania kriminality s cieľom odstrániť ich, alebo vhodným výberom foriem a metód pôsobenia štátnych a samosprávnych orgánov a mimovládnych organizácii aspoň čiastočne eliminovať negatívne prejavy a súčasne podporovať vytváranie antikriminogénnych podmienok. Pri prevencii kriminality treba mať na zreteli, že kriminalita je len jedným z prejavov sociálnej patológie. Sociálnopatologické javy (*tiež označované ako sociálne deviácie*) sú jedným z najzávažnejších problémov spoločnosti. Veľmi úzko súvisia so stavom spoločnosti a citlivo reagujú na spoločenské zmeny a ich následky. Pri veľkých spoločenských zmenách, ktoré bývajú sprevádzané zmenou postoja spoločnosti k určitým javom, dochádza spravidla k zmenám (*napr. v spoločenských, morálnych, kultúrnych normách*) a v ich zaraďovaní medzi sociálnopatologické javy. V súčasnosti sú ako sociálnopatologické javy chápané predovšetkým:

1. záškoláctvo,
2. šikanovanie (*v škole, na pracovisku, v sociálnych a výchovných inštitúciách*) mobbing, bossing,
3. alkoholizmus, drogové a iné závislosti (*napr. gambling, tabakizmus*),
4. domáce násilie, agresivita, týranie, zneužívanie a zanedbávanie detí, chorobné prenasledovanie (*stalking*),
5. prostitúcia, pornografia, kupliarstvo, obchod s ľuďmi a ľudskými orgánmi, komerčné sexuálne zneužívanie detí, sexuálne obťažovanie (*harasment*),
6. vandalizmus vrátane sprejerstva, násilie na štadiónoch (*hooligans, ultrafans*), pouličné násilie, prejavy násilia pri demonštráciách,
7. členstvo v extrémistických skupinách a náboženských sektách, rasizmus, xenofóbia,
8. asociálnosť šírená prostredníctvom internetu a na tzv. sociálnych sieťach (*kyberšikana*), získavanie dôverných informácií (*pharming, phishing*),
9. samovražda, asistovaná samovražda (*eutanázia*),

10. korupcia, klientelizmus,
11. iná protispoločenská činnosť (*priestupok ako nižšia forma spoločensky nebezpečného protiprávneho konania riešená priestupkovým zákonom, správny delikt ako nižšia forma spoločensky nebezpečného protiprávneho konania riešená správnym poriadkom*),
12. kriminalita (*prečiny a zločiny, ktoré naplňajú skutkovú podstatu trestného činu stanovenú trestným zákonom*).

Značná časť sociálnopatologických javov sa navzájom prelína, dopĺňa a podmieňuje. Väčšina potom vyúsťuje do protiprávneho konania (*priestupkovosť a kriminalita*) alebo vytvára podmienky pre ich vznik a existenciu. Komplementárnym pojmom k pojmu prevencia kriminality je pojem represia kriminality.

Represia kriminality potláča sociálnopatologické javy zákonnými prostriedkami zabráňujúcimi ich prípravu a páchanie, ale aj obmedzenie práv a slobôd páchatelom prostredníctvom komplexného systému opatrení orgánov činných v trestnom konaní (*polícia, prokuratúra, súdy*). Preventívnymi opatreniami sa vytvárajú podmienky na to, aby sa potenciálnym páchatelom ukázala správna cesta, resp. sa im sťažilo páchanie trestnej činnosti. Ak napriek tomu sú preventívne opatrenia neúčinné a dôjde k spáchaniu trestnej činnosti, nastupuje represia. Vzájomná prepojenosť, prelínanie a dopĺňanie prevencie a represie vyúsťuje do **kontroly kriminality** ako celospoločenského záujmu.

Zdroj: <http://www.minv.sk/?prevencia-kriminality-5>

Téma: Sociálne problémy

Text 5

Obchodovanie s ľuďmi

Aktuálny Trestný zákon č. 300/2005 Z. z. interpretuje definíciu obchodovania s ľuďmi nasledovne:

§ 179

Obchodovanie s ľuďmi

(1) **Kto s použitím** podvodného konania, ľsti, obmedzovania osobnej slobody, únosu, násilia, hrozby násilia, hrozby inej ťažkej ujmy alebo iných foriem donucovania, prijatia alebo poskytnutia peňažného plnenia či iných výhod na dosiahnutie súhlasu osoby, na ktorú je iná osoba odkázaná, alebo zneužitia svojho postavenia alebo zneužitia bezbrannosti alebo inak zraniteľného postavenia zláka, prepraví, prechováva, odovzdá alebo prevezme iného, hoci aj s jeho súhlasom, **na účel** jeho prostitúcie alebo inej formy sexuálneho vykorisťovania vrátane pornografie, nútenej práce či nútenej služby vrátane žobrania, otroctva alebo praktík podobných otroctvu, nevoľníctva, núteného sobáša, zneužívania na páchanie trestnej činnosti, odoberania orgánov, tkanív či bunky alebo iných foriem vykorisťovania, potrestá sa odňatím slobody na štyri roky až desať rokov.

(2) Rovnako ako v odseku 1 sa potrestá, kto zláka, prepraví, prechováva, odovzdá alebo prevezme dieťa, hoci aj s jeho súhlasom, na účel detskej prostitúcie alebo inej formy sexuálneho vykorisťovania vrátane detskej pornografie, nútenej práce či nútenej služby vrátane žobrania, otroctva alebo praktík podobných otroctvu, nevoľníctva, núteného sobáša, zneužívania na páchanie trestnej činnosti, nezákonnej adopcie, odoberania orgánov, tkanív či bunky alebo iných foriem vykorisťovania.

(3) Odňatím slobody na sedem rokov až dvanásť rokov sa páchatel' potrestá, ak spácha čin uvedený v odseku 1 alebo 2

- a) a získa ním pre seba alebo pre iného väčší prospech,
- b) a vydá takýmto činom iného do nebezpečenstva ťažkej ujmy na zdraví alebo smrti,
- c) ako verejný činiteľ,
- d) na chránenej osobe,

e) z osobitného motívu, alebo

f) závažnejším spôsobom konania.

(4) Odňatím slobody na dvanásť rokov až dvadsať rokov sa páchatel' potrestá, ak spácha čin uvedený v odseku 1 alebo 2

a) a získa ním pre seba alebo pre iného značný prospech,

b) a spôsobí ním ťažkú ujmu na zdraví alebo smrť, alebo iný obzvlášť závažný následok, alebo

c) ako člen nebezpečného zoskupenia.

(5) Odňatím slobody na dvadsať rokov až dvadsaťpäť rokov alebo trestom odňatia slobody na doživotie sa páchatel' potrestá, ak spácha čin uvedený v odseku 1 alebo 2

a) a získa ním pre seba alebo pre iného prospech veľkého rozsahu, alebo

b) a spôsobí ním ťažkú ujmu na zdraví viacerým osobám alebo smrť viacerých osôb.

Zdroj: <http://www.minv.sk/?definicia-obchodu-s-ludmi>

Text 6

Situácia v oblasti obchodovania s ľuďmi na Slovensku



Sumarizáciou dát za rok 2013 možno konštatovať, že Slovenská republika je aj naďalej považovaná prevažne za krajinu pôvodu resp. za zdrojovú krajinu obetí, aj keď obchodovanie s ľuďmi na území Slovenskej republiky nemožno vylúčiť a štatistické údaje dokazujú existenciu obchodovania s ľuďmi v rámci Slovenskej republiky.

V priebehu uplynulého roka bolo do programu zaradených **30 osôb**, ktorým bola poskytnutá komplexná pomoc. Celkovo sa k 31. decembru 2013 poskytovala podpora a ochrana 36 obetiam obchodovania s ľuďmi (ide o osoby, ktoré boli zaradené do programu aj v predchádzajúcich rokoch). Z celkového počtu obetí zaradených do programu v roku 2013 bolo ženských obetí 21 (z toho 2 osoby mladšie ako 18 rokov) a celkový počet mužských obetí bol 9.

Podrobnejšou analýzou bolo zistené, že **najmladšie obete ženského pohlavia vo veku 17 rokov a najstaršie** obete ženského pohlavia vo veku **40 rokov** pochádzajú z **Košického**

kraja. Najmladšie obete mužského pohlavia vo veku 28 rokov pochádzajú z Košického kraja a Trnavského kraja a najstaršia obeť vo veku 69 rokov pochádza z Banskobystrického kraja.

V porovnaní s rokom 2012 možno poznamenať, že počet prípadov obchodovania s ľuďmi za účelom **sexuálneho vykorisťovania** sa nezmenil, tak ako v roku 2012 bolo **15 prípadov**, rovnako tomu bolo aj v roku 2013. Počet prípadov obchodovania s ľuďmi za účelom **nútenej práce/nútenej služby** stúpol z 5 prípadov na **10 prípadov**, počet obetí obchodovaných za účelom **núteného sobáša stúpol** z 3 prípadov (rok 2012) **na 7 prípadov** (rok 2013) avšak **nútené žobranie** zaznamenalo pokles z 3 prípadov v roku 2012 na **2 prípady** v roku 2013. V rámci špecifikácie účelu obchodovania s ľuďmi je potrebné poznamenať, že dochádza aj ku kombinácii účelov obchodovania s ľuďmi (tzn. jedna osoba môže byť vykorisťovaná aj napr. na nútenú prostitúciu v kombinácii s nútenou prácou/nútenou službou a pod.). Ako cieľovú krajinu obete zaradené do programu uvádzali **najčastejšie Spojené kráľovstvo Veľkej Británie a Severného Írska** (15), Nemeckú spolkovú republiku (5), Slovenskú republiku (3). Ako cieľová krajina bolo však uvádzané aj Belgicko (2), Česká republika (2), Švédsko (2), Maďarsko (1), Írsko (1) a Holandsko (1).

Informačné centrum na boj proti obchodovaniu s ľuďmi a prevenciu kriminality každoročne vytvára prehľad o stave programu podpory a ochrany obetí obchodovania s ľuďmi, výsledkom ktorého je správa uverejnená v dokumentoch na stiahnutie časti "informačné centrum na boj proti obchodovaniu s ľuďmi a prevenciu kriminality". Správy za roky 2010 až 2013 poskytujú prehľad o obetiach obchodovania s ľuďmi zaradených do programu podpory a ochrany obetí obchodovania s ľuďmi, ktorý je realizovaný na základe spolupráce Ministerstva vnútra Slovenskej republiky a partnerských mimovládnych organizácií a medzinárodnej organizácie.

Ministerstvo vnútra Slovenskej republiky uzatvorilo dohodu so spoločnosťou Slovak Telekom, a.s. o zriadení Národnej linky pomoci obetiam obchodovania s ľuďmi - 0800 800 818, ktorá je primárne určená na poskytnutie preventívnych informácií pred vycestovaním do zahraničia, ako aj na nadviazanie prvého kontaktu s potenciálnou obeťou obchodovania s ľuďmi a na sprostredkovanie relevantnej pomoci.

Národná linka pomoci obetiam obchodovania s ľuďmi zaznamenala v časovom období od 1.1.2013 do 31.12.2013 spolu **2305** hovorov. Z toho bolo 410 hluchých volaní, to znamená

volaní, keď sa po prijatí hovoru volajúci neohlásil, ani nezanechal v odkazovej schránke žiadny odkaz alebo číslo národnej linky len „prezvonil“. Prijatých hovorov bolo spolu **1895**. Z toho bolo poskytnutých **1715** telefonických konzultácií. V rámci tohto počtu prijatých hovorov bolo 180 volaní, v ktorých prišlo len k telefonickému kontaktu operátora s kontaktnou osobou. Telefonická konzultácia však v týchto prípadoch neprebehla z dôvodu, že išlo o omyl alebo zneužitie telefonической linky.

V časovom období od 1.1.2013 do 31.12.2013 bolo prostredníctvom Národnej linky pomoci obetiam obchodovania s ľuďmi 0800 800 818 identifikovaných 5 obetí obchodovania s ľuďmi, z ktorých sa 3 obeť rozhodli vstúpiť do Programu podpory a ochrany obetí obchodovania s ľuďmi.

Zdroj: <http://www.minv.sk/?obchodovanie-s-ludmi-a-slovenska-republika>

Tematický celok Človek ako jedinec

Téma: Vývin psychiky

Text 7

Telesné a duševné zdravie a ich vzájomná súvislosť



Telesné a duševné zdravie sú vlastne spojené nádoby. Pri výskumoch verejnej mienky, v ktorých sa zisťujú najdôležitejšie hodnoty ľudí, mnoho opýtaných uvádza ako najdôležitejšiu hodnotu zdravie. Hoci táto otázka neodlišuje telesné a duševné zdravie, ľudia kladú do popredia zdravie telesné. Na duševné zdravie, ako súčasť zdravia, bez ktorého nemôže existovať pocit pohody, sa často zabúda.

Svetová zdravotnícka organizácia definuje zdravie ako stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody, a nielen ako neprítomnosť choroby. Aj keď slovne význam zdravia uznávame, pre jeho udržanie si, robí väčšina ľudí málo. Nezaslúžene málo pozornosti

venujeme pritom najmä udržaniu a zlepšeniu duševnej a sociálnej zložky zdravia a upriamujeme sa len na telesné funkcie.

Duša a telo

Oddelenie tela a duše má hlboké historické a filozofické korene. Posilnilo sa hlavne s lepším vedeckým poznávaním ľudského tela od 17. storočia. Telo sa stalo predmetom vedeckého záujmu, duša bola len predmetom viery a cirkvi. O vplyve psychiky na telesné zdravie sa však zbierali pozorovania, ktoré ukazovali na jej dôležitú úlohu. Už v 19. storočí sa vo vojnách pozorovalo, že ak sa armáde darí a víťazne postupuje, rany vojakov sa hoja rýchlejšie a s menšími komplikáciami ako v obdobiach, keď prehráva a ustupuje.

V záťažových extrémnych situáciách, napríklad pri polárnych expedíciách, dosahujú úspechy často psychicky najodolnejší, a nie tí, čo sú najlepšie telesne pripravení. Moderná medicína 20. storočia sa snažila objasniť mnohé pozorovania, ktoré ukazovali, že psychologické faktory významne ovplyvňujú vznik a priebeh telesných ochorení. Pri niektorých ochoreniach sa tento vzťah pozoroval častejšie, ako pri iných. Tieto ochorenia sa označili ako psychosomatické.

Začali sa hľadať súvislosti medzi osobnosťou jednotlivcov, druhmi psychických záťaží, sociálnymi podmienkami a ochorením, ktoré vzniklo. Objasnenie podstaty stresu viedlo k poznaniu zákonitostí, prostredníctvom ktorých náhle psychické traumy, ale aj dlhotrvajúce záťaže menšej citovej intenzity ovplyvňujú systémy žliaz s vnútorným vylučovaním, imunitný systém a v konečnom dôsledku také komplexné systémy, ako je srdcovocievny systém, latková premena v organizme či jeho obranyschopnosť. Existujú záťaže, ktoré sú univerzálne a vyvolávajú negatívne reakcie organizmu u každého (napríklad neprimeraný hluk). Počas vývoja, najmä v detstve, však získavame aj individuálnu citlivosť alebo, naopak, odolnosť voči psychickým záťažiam.

Duševné vplyvy a telesné ochorenia

Pri bádaní po rizikových faktoroch rôznych ochorení sa postupne objasnil vplyv životného štýlu, stravovacích návykov, pracovného zaťaženia a telesnej aktivity. Zistil sa však aj významný vplyv nálady, postojov, prístupu k ochoreniu, ale aj k iným ľuďom na priebeh akútnych, ale najmä chronických ochorení. Strach, smútok, bezmocnosť, beznádej, poddanie sa ochoreniu jeho priebeh zhoršujú, zatiaľ čo odvaha, odhodlanie, nádej, zmysel pre humor, snaha o hľadanie a naplnenie zmyslu života aj v tých najťažších chvíľach, aktivita a pocit vlastnej zodpovednosti za liečbu, majú priaznivý vplyv.

Nielen pri liečbe duševných, ale aj pri liečbe telesných ochorení sa ukázalo, že je veľmi dôležité zaoberať sa duševnými problémami chorého, pátrať po konfliktoch, ktoré prežíva v osobnom živote, záťažach v práci či v iných oblastiach života. Moderný človek si svoje pocity často neuvedomuje, hanbí sa za ich prejavy nielen pred inými, ale aj pred sebou samým. Psychické trápenia prežíva potom prostredníctvom telesných pocitov, s ktorými prichádza za lekárom.

Rôzne výskumy v zahraničí i na Slovensku ukazujú, že asi za 50 percentami návštev u všeobecných lekárov sú duševné problémy. Chorý si spojitosť konfliktov s telesným stavom často neuvedomuje a ak lekár po nich nepátra, ostáva ich vzájomný vzťah skrytý a liečba telesných príznakov je neúspešná. Dnes vieme, že psychika ovplyvňuje všetky telesné ochorenia. Veľký význam má najmä pri srdcovocievnych ochoreniach (ischemická choroba srdca, infarkt myokardu, vysoký krvný tlak), ochoreniach tráviaceho traktu (vredová choroba, chronický zápal hrubého čreva), cukrovke, alergických ochoreniach, ale aj pri nádorových ochoreniach. Aj za mnohými telesnými ťažkosťami, kde sa nezistí žiadny chorobný nález, sú však obyčajné psychické problémy. Patria sem bolesti hlavy, chrbta, závraty, únava, bolesti na hrudníku, bolesti tráviaceho traktu, hnačky alebo zápchy, poruchy spánku. Spoznaním príčiny ťažkostí a ich odstránením, alebo aspoň snahou ju riešiť, sa zlepšujú aj telesné ťažkosti. Nielen psychika však ovplyvňuje telesné ochorenia.

Platí to aj naopak – pri telesných ochoreniach reagujú ľudia príznakmi psychických porúch a niekedy sa dokonca vyvinú závažné psychické ochorenia, najčastejšie depresia a úzkostné stavy. Ľudia nimi reagujú nielen na pocit ohrozenia pri ochorení, ale aj na ťažkosti a bolesti, ktoré so sebou prináša liečba. Závažné telesné ochorenie ovplyvňuje celý život človeka, jeho vzťahy k najbližším, k priateľom, ku kolegom. Niektorí reagujú strachom, smútkom, beznádejou, iní hnevom, podráždením, hádavosťou. Ochorenie prináša pocit straty kontroly nad sebou, nad vlastným telom. Časté sú pocity nespravodlivosti, strach zo samoty, z opustenia blízkymi.

Bojte sa strachu

Depresia vzniká najčastejšie na začiatku ochorenia, ale aj pri nežiaducich účinkoch liečby, sklamaní z pomalého uzdravovania, prípadne pri neúspechu liečenia alebo po návrate ochorenia. Depresia sa prejavuje klasickými príznakmi – smútkom, poruchami spánku, prehĺbenými obavami o svoj zdravotný stav, niekedy aj neopodstatneným strachom zo smrti,

pocitmi napätia, nervozitou, neschopnosťou uvoľniť sa, únavou, stratou záujmov, stratou sebavedomia, chorý akoby videl všetko cez čierne okuliare, nevidí pred sebou žiadnu perspektívu, cíti sa bezmocný, bez nádeje na vyliečenie, uvažuje aj o samovražde.

Výskumy dnes ukazujú, že mnohí ľudia, ktorí ochoreli na závažné telesné ochorenie, prežili predtým závažnú záťažovú situáciu, na ktorú reagovali depresiou. Tá však zostala nerozpoznaná a neliečená. Dokázalo sa to pri infarkte srdcového svalu, pri mozgových infarktoch, pri rakovine, cukrovke. Výskumy chorých na tieto telesné ochorenia však ukazujú aj iné – na priebeh ochorenia má pozitívny vplyv liečba depresie – či už psychoterapeuticky, alebo aj liekmi. Výsledky výskumov potvrdzujú, že užívanie antidepresívnych liekov po infarkte srdcového svalu znižuje úmrtnosť a znižuje pravdepodobnosť nového infarktu.

Ako zabrániť rozvoju psychických komplikácií pri telesných ochoreniach?

So svojimi obavami sa treba zdôveriť svojmu okoliu, blízkym. Netreba mať obavy, že ich tým zaťažíme- naopak, aj im sa uľaví. Od lekára treba žiadať dôkladné informácie o ochorení, o možnostiach jeho liečby. Treba sa opýtať na všetko, čím nie sme si istí. Chorobu treba prijať ako fakt a prispôbiť svoje výkony možnostiam, ktoré ostali zachované. Ochorenie je často aj správou pre nás, že s nami niečo nie je v poriadku, je varovaním, že náš citový a psychosociálny život nie je v poriadku. Zastavme sa, hľadáme príčiny, zamyslime sa nad našimi životnými hodnotami. Oplani sa to, ako sa hnať dopredu alebo skrývať svoje ochorenie.

Zdroj: <http://www.zzz.sk/?clanok=12243> Autor článku: Doc. MUDr. Alojz Rakús, PhD., časopis Bedeker zdravia

Téma: Učenie sa

Text 8

Ako sa učiť

11 praktických spôsobov ako sa naučiť všetko od literatúry až po jadrovú fyziku

Ako sa učiť? Skús sa vžiť do tejto situácie.

Máš sa niečo naučiť. Možno sa to chceš naučiť. Možno len musíš...

Chceš to mať skôr za sebou. A chceš sa to naučiť tak, aby si si to trvalo pamätal.

S tým ale býva problém. Všetci to poznáme.

Je fajn vedieť, ako sa učiť. Môžeš sa tak učiť omnoho rýchlejšie. A lepšie si pamätať.

Je toto tvoj cieľ?

Podme na to.

1 – používaj pamäťové techniky

Zlepši si pamäť.

Toto je najdôležitejší spôsob ako sa učiť, takže to dávam na začiatok. Možno ti v škole hovorili, aby si si pred učením vyvetral. Ale to ti ani zďaleka nepomôže učiť sa tak, ako niektoré pamäťové techniky.

Čo to je?

Sú to rôzne spôsoby, ako sa môžeš učiť niekoľkonásobne rýchlejšie. Majú možno divné názvy. Ale dôležité je, že fungujú. Posúď sám.

- Myšlienkové mapy. Iný spôsob zapisovania si myšlienok. Mapy ti pomôžu zorganizovať si poznámky, spraviť si prehľad vo svojich myšlienkach. Učí sa s nimi jednoduchšie, účinnejšie a hlavne príjemnejšie. Prečítaj si, ako sa s nimi môžeš učiť rýchlejšie. Viacej tu.

- Rýchločítanie ti umožní čítať 2x rýchlejšie už po niekoľkých minútach tréningu. Po niekoľkých hodinách je možné aj 5x rýchlejšie čítanie. Kedy sa toto zide? Na to si asi vieš odpovedať... Nauč sa rýchlejšie čítať tu.

- Mnemotechnické pomôcky. Blbý názov pre väčšinu ľudí. O to efektívnejšia technika s takmer nekonečnými možnosťami využitia. Ako sa učiť s mnemotechnikou... s týmito jednoduchými nástrojmi?

- Pamäťové paláce ti umožnia doslova vytvoriť si vo svojej hlave budovy, mestá a cesty, do ktorých si budeš môcť ukladať stovky, aj tisícky, údajov. Do dlhodobej pamäte. Bleskovo. Ako sa učiť s pamäťovými palácmi nájdeš tu.

- Pamäťové šuplíky. Bolo by super mať v hlave miesta, na ktoré by si si mohol uložiť veci a zároveň by si vedel, kde si ich presne uložil? O tom sú pamäťové šuplíky. Výborný spôsob, ako sa učiť. Čítaj viac.

Posledné štyri techniky sú založené na tvojej vlastnej predstavivosti. Je to najlepší spôsob ukladania si informácii do pamäte, čiže učenia sa. Tým, že si tvoje vytúžené vedomosti predstavíš a prežiješ s nimi nejaký príbeh, uložia sa ti do pamäte aj 10x lepšie a rýchlejšie. Ako keby si si len mŕtvo čítal text. Ako sa učiť 1 – hotovo.

2 – uč sa podľa paretovho princípu.

Za 20% času sa vieš naučiť 80% vecí. To hovorí paretov princíp. V praxi to tak funguje. Za menšinu času sa naučíš väčšinu vecí.

Skús teda učenie nesiliť. Radšej odlož zvyšok na neskôr. Alebo sa naň vykašli. Z vlastnej skúsenosti viem, že keď som sa naučil základ a nechal som si ho odležať v hlave, tak som sa zvyšok vedel doučiť omnoho rýchlejšie.

Začni sa učiť to, čo ti ide najlepšie. To, čo ti dáva najväčší zmysel. Až potom sa uč zvyšok. Za kratší čas sa naučíš väčšinu.

Takýmto spôsobom sa môžeš učiť na jednotlivé skúšky, ale taktiež aj počas celého roka. Ja som sa učieval tak pol hodinu – až hodinu týždenne a mal som na vysvečku jednotky a dvojky. Ako som to spravil? O tom je kniha Poraz školu!

Podľa mňa je toto najdôležitejší princíp ako sa učiť rýchlo a efektívne. Netráp sa s detailmi.

3 – sprav z učenia zážitok. Využi zážitkové učenie vo svoj prospech.

Skutočne sa niečo naučíš robiť až vtedy, keď si to vyskúšaš. O tom je zážitkové učenie. Že zažiješ to, čo si sa doteraz učil len teoreticky. Takže sa skúšaj predtým, ako ťa bude skúšať učiteľ.

Klad' si otázky, ktoré by ti mohol klásť profesor a skúšaj na ne odpovedať.

Vži sa do situácie, že už to vieš a predstav si, že to niekomu ideš vysvetliť. Tak si ujasníš v hlave mnohé informácie.

Sprav z učenia zaujímavú chvíľu. Vždy vyskúšaj niečo nové. Čo nové?

- Nové miesto
- Novú polohu na sedačke
- Nový zošit
- Nové zvýrazňovače
- Novú techniku učenia
- Nového otrocka, ktorý ti bude držať knihy
- Nové asociácie na veci, ktoré si budeš chcieť zapamätať

Niektoré veci sa nejde naučiť len tým, že si o nich budeš čítať. Skutočné vedomosti získaš tak, že ich budeš využívať v praxi. Toto platí špeciálne pre hru na hudobné nástroje, pre tance, pohyby. Ale taktiež pre matematiku, chémiu a ďalšie predmety, kde potrebuješ počítat'. Ako sa učiť hrať na hudobné nástroje ťa asi zatiaľ nenaučím. Ale matika sa dá učiť takto.

Mnohokrát som sa skúšal naučiť sa to len tým, že som si čítal a ukladal do pamäti vzorce. A väčšinou som sa sklamal. Ako sa učiť matematiku a fyziku? Počítaním.

4 – využi to, ako funguje pamäť. Nebojuj proti nej.

Ľudská pamäť funguje na základe určitých princípov. V škole ti možno povedali o tom, že keď si niečo vyfarbíš, tak si to zapamätáš 2x lepšie. A že keď si sa nenaučil na skúšku tie „blbosti“, čo ťa nebavili, tak máš zlú pamäť.

Ani jedno, ani druhé, nie je pointa fungovania pamäte. Prečítaj si, ako funguje, a zisti, že každý človek môže mať lepšiu pamäť.

Ako sa učiť s využitím poznatkov o pamäti?

O tom je kniha Poraz školu! Prihlás sa na odber tipov a trikov a príde ti zadarmo. Ako funguje pamäť je jedna z kapitol knihy. Okrem toho sa v nej dozvieš mnoho praktických situácií, v ktorých sa to dá uplatniť.

5 – najprv sa uč to, čo ťa baví. Potom zvyšok.

Znovu paretovo pravidlo. Nemá pre teba zmysel, aby si sa snažil učiť sa najprv to, čo nejde. Akurát budeš frustrovaný z toho, že si sa nič nenaučil. Nerád to hovorím, ale asi máš len obmedzené množstvo energie. Využi ho na to, v čom si dobrý.

Môžeš to aplikovať na jednotlivé skúšky a testy, ale aj celkovo vo svojom živote. Nájdi si to, čo ti najlepšie ide a tomu sa venuj naplno. Na ostatné sa vykašli.

Áno, ja viem. Škola ťa núti študovať všetko možné a hlavne to, čo ťa baví najmenej. Na to je tu tento web a moje rady. Môžeš to mať z krku rýchlejšie, ako sa nazdáš. Čítaj ďalej.

6 – Ako sa učiť efektívne – testuj. Testuj, čo ti funguje a čo ti nefunguje.

Každý sme iný.

Niekomu je lepšie učiť sa nahlas, niekomu je lepšie, keď si text viac rázy prečíta v duchu. Jožinátorovi je lepšie si kresliť myšlienkové mapy. Mne je lepšie si ukladať do pamäťových palácov. Niekomu zas môžu viac vyhovovať pamäťové šuplíky.

Niekomu je lepšie učiť sa v noci, niekomu hneď po škole. Niekomu ráno pred písomkou. Vyskúšal som všetky tri možnosti. Ako to dopadlo?

Môj názor: veci do školy sa neučiť vôbec :)

Späť do reality.

Testuj, čo ti funguje. Skúšaj nové veci. Možno máš teraz svoj spôsob učenia. Ale staval by som sa, že existuje nejaký lepší spôsob, ako sa učiť. Nájdi ho. S tým súvisí nasledujúci bod.

7 – nájdi si to správne prostredie na učenie, správne jedlo a pitie a hudbu

Ďalší z mýtov rýchleho učenia, čo sa bežne hovorí v škole:

Najlepší spôsob ako sa učiť, je vybrať si jedno miesto na učenie a učiť sa tam.

Je síce v ľudskej prirodzenosti si asociovať miesta s charakteristickými činnosťami. Ale ak si mal doteraz na učenie jedno svoje miesto, tak ho máš najskôr spojené s pocitmi ako je nuda, úzkosť, možno hnev. Ja som to tak mal. A myslím, že aj mnoho ďalších študentov, ktorí sa pri učení nudili, nevedeli ako sa učiť a hnevali sa na svojich učiteľov.

Nevidím nič zlé na tom, aby si mal viacero miest na učenie sa. Ja sa rád učím v záhrade. Taktiež sa rád učím v posteli. Aj keď podľa poučky je posteľ zlé miesto, pretože v nej má človek tendenciu zaspávať. Testuj.

Nemôžem sa napríklad dlho učiť skrčený pri normálnom stole. Bolí ma z toho brucho. Pritom je to obvyklé miesto na učenie sa.

Skús si nájsť také miesto, v ktorom ťa nikto pri učení nebude vyrušovať.

- Knižnica
- Obývačka, keď nie je nikto doma
- Tvoja izba
- Trieda po skončení vyučovania

- Jazero

Taktiež často počujeme, že by sme pri učení nemali jesť a piť. Ale naopak, vhodne vybraná strava môže pri učení pomôcť. Samozrejme, že nepomôže toľko, čo tridsať miestny pamäťový palác, ale trochu hej. Dávam prednosť jablkám. Jednoduché cukry, rýchla energia pre mozog. Na pitie pijem vodu, alebo džús.

Iná situácia je, keď si pod stresom o piatej ráno, tri hodiny pred skúškou. To žer a pi všetko, čo si myslíš, že ti môže pomôcť zostať ešte chvíľu hore a prežiť nasledujúci deň. Podľa možnosti sa vyhni kombinácii jogurty a alkohol.

Je logické, že pri lepšom svetle viac vidíš. A že pri otvorenom okne je vyvetraný vzduch. Tak si otvor okno a založ oheň.

Ak je teplejšie, tak sa vyber učiť von, do prírody. Do parku, alebo do záhrady. Svetlo máš zadarmo a ešte máš k tomu aj dobrý pocit.

Na záver tejto rady je hudba. Počúvaš pri učení hudbu? Podľa odborníkov to nie je práve najlepšie. Pretože pesničky ti môžu narušovať tvoju koncentráciu. Iná vec je samozrejme, keď sa na pesničkách učíš cudzí jazyk. Ako sa učiť s pustenou hudbou?

Moje tri rady:

1. Ak vo vedľajšej izbe zúri občianska vojna, pusti si hudbu aj nahlas. Je lepšie počúvať niečo, na čo si zvyknutý, čo má svoj pravidelný rytmus a čo poznáš, ako nepredvídateľné zvuky živočíšneho boja o moc.
2. Mne je najlepšia hudba bez textu. Niečo inštrumentálne. A trochu tichšie, ako keď to počúvam normálne. V noci to nepotrebujem, cez deň je mi to prirodzenejšie. Testuj.
3. Vyčleň si vždy jednu hudbu na učenie. Vytvoríš si spojenie tých pesničiek a učenia. Hneď ako potom začuješ túto hudbu, tak ti bude prirodzenejšie ísť sa učiť.

8 - Rozhodne pri učení vypni facebook. Buď sa sústreďíš na jedno, alebo na druhé.

Ja viem, chceš byť v kontakte s kamarátmi. Chceš si silno kontrolovať, že či ti niekto „nelajkol“ tvoju fotku. Chceš sa do toho dívať, aby si sa nemusel ísť učiť. V konečnom dôsledku ale zistíš, že si sa nič nenaučil, nikto ti poriadne nepísal a vlastne si neaktívne premrhal svoj čas.

Odíď aj s učením do inej miestnosti. Do prírody, do záhrady. Sústreď sa naplno najprv na jedno a potom na druhé. Podľa odborníkov by si tak mal mať lepší pocit. Každopádne sa tak aspoň niečo naučíš.

Ak by si niekedy prišiel na kreatívne riešenie, ako sa učiť efektívne a rýchlo pri zapnutom facebooku, tak daj určite daj vedieť. Aj ja by som to chcel...

9 – navštevuj občas školu a občas dávaj pozor na hodinách a píš si poznámky. Nie je nevyhnutné.

Pre niektorých toto nie je žiaden problém. Preto budem písať pre takých, ako som ja.

Ak bývaš chorý, alebo „chorý,“ tak je fajn byť prítomný aspoň občas na niektorých hodinách. Čím väčšieho počtu hodín sa zúčastníš, tým máš väčšinou lepší vzťah s učiteľom. A vieš si vybrať termíny svojich odpovedí.

Keď na hodinách dávaš pozor, tak si aspoň niečo zapamätáš. Ľahko sa hovorí, ťažko sa realizuje. Ak je ti toto neprirodzené, tak nezúfaj. Stále môžeš mať lepšie výsledky, ako tí, čo majú pravidelnú dochádzku. Aj za menej času.

10 – získať kvalitné poznámky

Ako sa učiť, keď žiadne poznámky nemáš?

Ak nesplníš predchádzajúci bod, tak si nájdi kamarátov, od ktorých získaš potrebné poznámky. Mne sa osvedčilo ôsmy bod úplne vynechať. Učil som sa len z poznámok druhých ľudí.

Vždy sa ku mne nejaké poznámky dostali. Pýtaj sa viacerých ľudí. A hlavne sa nepýtaj takých, ako si ty. Najskôr ti nič nedajú.

Osobne nevidím dôvod si písať v škole poznámky, ak ich môže za mňa napísať kvalitne niekto iný. Má to svoje nevýhody. Ale ak sa jedná o učenie sa „školských vecí,“ tak je mi to celkom jedno.

11 – píš si prehľadné poznámky. Najlepšie na notebooku.

Keď sa chcem naozaj naučiť niečo, čo ma baví, vtedy si už poznámky píšem. Najjednoduchšie sa mi píšu do notebooku.

Stretol som sa s ľuďmi, ktorí namietali, že či si takto stíham písať poznámky. Ak „nedŕaťujem“, tak stíham. Super spôsob, ako písať na počítači až 3x rýchlejšie je v Poraz školu!. Vyskúšaj a uvidíš sám.

Posledné dni, kedy som si ešte na hodinách písaval poznámky, som sa stíhal hrať zároveň s písaním poznámok. Prípadne vybavovať nejaké konverzácie cez facebook.

Ako sa učiť s notebookom? O tom je jedna sekcia knihy Poraz školu!

Zdroj: <http://www.ako-sa-naucit-skor.com/ako-sa-ucit.html>

Text 9

Učebné štýly

Rozlišujeme 3 základné typy učebných štýlov: vizuálny typ, auditívny typ a haptický typ.

VIZUÁLNI ŠTUDENTI

Títo študenti vidia realitu v podobe obrazov vecí a tvarov. Bežne používajú vizuálne pomôcky ako napr. grafy a diagramy, ktoré im pomáhajú zapamätanie nových informácií. Lepšie sa učia z textu čítaného ako počutého.

Vizuálni študenti musia materiál vidieť, aby mu porozumeli. Títo študenti musia spracovať informáciu vlastnými očami. Učia sa tak, že čítajú a pozorujú a výsledkom toho je, že si ľahko tvoria obrazy vo svojej mysli, keď sa snažia na niečo si spomenúť, v mysli sa im vynárajú obrazy, ľudia, miesta a niekedy dokonca aj slová.

Sú schopní spomenúť si ako slovo vyzerá, viac než s ktorým iným slovom sa používa, alebo aká je výslovnosť nového slovíčka. Vizuálni študenti radi a dobre používajú mapy a grafy a musia sa uistiť, že vždy majú niečo na čítanie, keď cestujú.

Najlepšie sa učia z vlastnoručných poznámok, ktoré obsahujú množstvo vizuálnych prvkov. Texty si podčiarkujú, robia šípky, grafy, tak aby videli súvislosti. Ľudia s vizuálnym typom učenia sa výborne orientujú v priestore, mapách, schémach. Dokážu si všimnúť nepatrné detaily.

Vizuálni študenti sa vyznačujú najmä tým, že:

- Majú radi knihy a časopisy a rôzne iné druhy materiálov na čítanie.
- Najlepšie pochopia informáciu, ktorá je napísaná, alebo inak zobrazená napr. grafy, mapy, diagramy, tabuľky, zvýraznené poznámky, kartičky atď.
- Môžu disponovať vynikajúcou fotografickou pamäťou.
- Dokážu si zapamätať presnú stranu v knihe, na ktorej sa informácia nachádza.
- Najviac vytiažia z toho, že si urobia svoje vlastné poznámky, dokonca aj vtedy, ak majú k dispozícii písomnú verziu prednášky.
- Majú problém počúvať dlhé prednášky.
- Zvyčajne sa zameriavajú na detaily.

- Ich učebné materiály sú zvyčajne dobre zorganizované.
- Často požiadajú o zopakovanie verbálneho zadania.

Som vizuálny študent, ako sa mám efektívne učiť?

- Píšte si vlastné poznámky.
- Využite diagramy a tabuľky na zapísanie poznámok.
- Farebne si označte poznámky.
- Použite zvýrazňovače pri učení, podčiarkujte texty, robte si grafy, šípky, čokoľvek čo pomôže pri vizuálnom zapamätaní textu.
- Predstavte si zapísané slová alebo skutočnosti, ktoré si máte zapamätať.
- Zapíšte si kľúčové body.
- Zapíšte si všetko, čo je na tabuli.
- Sedzte v prednej časti triedy.
- Sledujte videá.
- Zapíšte si vysvetlenia pre zložité kľúčové body.

AUDITÍVNI ŠTUDENTI

Auditívni alebo verbálni študenti sú tí, ktorí dávajú prednosť vypočutému materiálu vo forme prednášky. Odhaduje sa, že auditívni študenti tvoria asi 30% populácie. Títo študenti bežne zreprodukovujú informáciu po vypočutí oveľa ľahšie než po jej prečítaní. Problém začínajú riešiť rozprávaním. Údaje si uvedomujú postupne. Majú výbornú sluchovú pamäť, cit pre jazyky, hudbu.

Auditívni študenti sa vyznačujú najmä tým, že:

- V triede sú zhovorčiví.
- Najefektívnejšie sa učia pomocou audio kníh, prednášok, ústnej prezentácie a slovných pokynov.
- Ľahko sa učia jazyky a majú dobrú výslovnosť.
- Majú hudobné nadanie.
- Informácia má pre nich zvyčajne malý význam, kým nie je vypočutá.
- Preferujú ústnu prezentáciu referátu pred písomnou.
- Radi sa zapájajú do debát a diskusií.

- Čítanie nahlas je pre nich výhodou.
- Lepšie rozumejú ústnym než písomným pokynom.
- Text naspamäť sa učia rýchlejšie než ostatní.
- Dobre si pamätajú mená.
- Mapy, diagramy alebo grafy nechápu automaticky.
- Musia si zopakovať informáciu, napr. tel. číslo.
- Je pre nich výhodné študovať v skupinách.
- Čítajú pomaly.
- Pri rozprávaní veľmi dobre artikulujú.
- Nedokážu byť dlhý čas ticho.

Tipy na štúdium pre auditívnych študentov

- Text čítajte nahlas.
- Učte sa vo dvojici. A to tak, že si hovoríte navzájom texty.
- Pýtajte sa.
- Zúčastňujte sa diskusií v triede.
- Nedovoľte, aby Vás pri počúvaní niekto vyrušoval.
- Vytvárajte si mnemotechnické pomôcky napr.:
 - Pokúste sa zložiť pieseň alebo riekanku pri obzvlášť náročných častiach študijného materiálu.
 - Použite rýmy, aby ste si dokázali spomenúť na dátumy, mená, fakty atď. Napr. peer – beer (s peer – kolegom pôjdem na beer - pivo)

HAPTICKÍ (KINESTICKÍ) ŠTUDENTI

Odhaduje sa, že asi len 5% obyvateľstva sú haptickí študenti. Tento študijný štýl odráža schopnosť najlepšie absorbovať informácie vlastnou skúsenosťou, dotykom, činnosťou, pohybom, alebo tým, že je človek nejakým spôsobom aktívny.

Osoba, ktorá patrí do tejto kategórie, dáva prednosť situáciám, kde môže využívať šikovnosť rúk a situáciám, ktoré im dávajú možnosť poskladať dokopy nejaké časti, riešiť problém, prípadne zapojiť sa do fyzickej aktivity. Haptickí študenti sa radi dotýkajú predmetov a cítia ich. Nové informácie sa učia vďaka svojmu zmyslu pre dotyk, akými sú napr. schopnosť cítiť tvar a štruktúru materiálu. Je pre nich charakteristické používanie pohybu.

Študenti v tejto kategórii majú tendenciu byť v súlade so svojimi vlastnými pocitmi. Počas rozhovoru sa často dotýkajú ramena alebo ruky inej osoby. Pri rozhovore s inou osobou majú vo zvyku stáť v jej bezprostrednej blízkosti. Pri rozhovore s inou osobou majú vo zvyku s niečím manipulovať alebo nadmerne gestikulovať.

Haptickí študenti sa vyznačujú najmä tým, že:

- Najlepšie si zapamätajú nové vedomosti manipulovaním vecí, používaním nástrojov atď.
- Musia byť v permanentnom pohybe (hýbu nohami, krúčia ceruzkou, majú potrebu chodiť, hýbať sa).
- Majú radi praktické ukážky (napr. laboratórne práce, technické práce).
- Páči sa im demonštrácia nového učiva.
- Najviac si zapamätajú predmety, pri ktorých môžu využiť svoje zručnosti.
- Sú dobrí športovci.
- Dobre tancujú.
- Majú radi remeslá, vedecké experimenty atď.
- Počas dlhých prednášok začínajú byť nepokojní.
- Často sa dotýkajú iných, aby vyjadrili gesto priateľstva.
- Najlepšie sa učia vtedy, ak sa môžu voľne pohybovať.

Tipy na štúdium pre haptických študentov

- Nácvik techniky.
- Demonštrácia princípu.
- Výroba modelu.
- Zapojenie sa do ručných aktivít.
- Štúdium v pozícii, ktorá je pohodlná aj keď nie je tradičná (t. j. sedieť na stoličke za stolom).
- Učiť sa frázy alebo nové slovíčka pri chôdzi alebo cvičení.
- Použiť mimiku a gestikuláciu na zapamätanie kľúčových bodov.
- Pri čítaní nepoložiť knihu na stôl ale odporúča sa radšej ju držať vo svojich rukách.
- Pri čítaní si robte vlastné poznámky.
- Použite melódiu alebo rytmus na vysvetlenie alebo zapamätanie informácií.
- Sed'te v prednej časti triedy, aby Vás nič nevyrušovalo na prednáškach.

NEEXISTUJE JEDEN SPRÁVNY ŠTÝL UČENIA

Každý je správny. Len treba zistiť, ktorý sedí práve mne. Často sa stáva, že sme zmiešané typy. No vždy prevláda jeden.

Zdroj: Učebný štýl Mgr. Kornélia Ďuríková –

http://www.google.sk/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCEQFjAA&url=http%3A%2F%2Fgymmrssam.edupage.org%2Ffiles%2FAky_mam_ucebny_styl.doc&ei=1kvNVNjzGcj5ywPuw4KoBw&usg=AFQjCNGGOTk5wlyR2pSTEpqODTILzrmwKA&sig=2=LHYoc4Ox-rZRskEAUzakEg&bvm=bv.85076809,d.bGQ

Text 10

Jednoduchý test na určenie učebného štýlu

Ako sa najradšej učíte cudzí jazyk?	Body
Zožením si knihy, časopisy a čítam si v danom jazyku	1
Najradšej sa pozerám na filmy s pôvodným znením a počúvam cudzí jazyk	2
Nájdem si známych, ktorí danou rečou hovoria a čo najčastejšie cestujem do danej zemi	3
Aké testy či skúšky uprednostňujete?	
Najradšej odpovedám ústne	2
Najradšej mám písomky	1
Najradšej mám praktické skúšky	3
Ako najradšej vysvetľujete veci ostatným?	
Najradšej im ukazujem, ako veci fungujú a čo majú robiť	3
Pokiaľ si môžem vybrať, svoje znalosti napíšem	1
Rád veci vysvetľujem prostredníctvom prednášok a referátov	2
Ako sa učíte pracovať s novým mobilným telefónom	
Poprosím niekoho, aby mi vysvetlil ako s ním treba pracovať	2
Prečítam si návod	1
Všetky funkcie rovno vyskúšam	3
Na hodine ma najviac bavia	
Praktické cvičenia	3
Počúvam a dávam veľa otázok	2
Pozorne si píšem poznámky a potom si ich po sebe čítam	1
Ako sa najradšej pripravujete na odpovede?	
V knihách hľadám testy, cvičenia a to si skúšam	3
Vytváram si vlastné materiály tým, že si vypisujem to najpodstatnejšie a pod.	1

Vyhodnotenie:

Ak sa Vám najviac objavovala

- 1 – ste vizuálny typ
- 2 - ste auditívny typ
- 3 - ste haptický (pohybový) typ

33

Zdroj:

http://www.google.sk/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCEQFjAA&url=http%3A%2F%2Fgymmrssam.edupage.org%2Ffiles%2FJednoduchy_test_na_urcenie_uc ebneho_stylu.doc&ei=50zNVJfXIaLjywOB0ID4Cw&usg=AFQjCNFkBl0zC3pzHaCX7tIH9 qOuakTwbA&sig2=qCf3wnVM6MO69Fhv4o4o9w&bvm=bv.85076809,d.bGQ

Zdroj textov:

Text 1: Zdroj: Zákon č. 596 o štátnej správe v školstve a školskej samospráve a o zmene a doplnení niektorých zákonov z 5. novembra 2003

Text 2: Zákon č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov z 22. mája 2008

Text 3: <http://www.culture.gov.sk/>

Text 4: <http://www.minv.sk/?prevencia-kriminality-5>

Text 5: <http://www.minv.sk/?definicia-obchodu-s-ludmi>

Text 6: <http://www.minv.sk/?obchodovanie-s-ludmi-a-slovenska-republika>

Text 7: <http://www.zzz.sk/?clanok=12243>

Text 8: <http://www.ako-sa-naucit-skor.com/ako-sa-ucit.html>

Text 9:

http://www.google.sk/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCEQFjAA&url=http%3A%2F%2Fgymmrssam.edupage.org%2Ffiles%2FAky_mam_ucebny_styl.doc&ei=1kvNVNjzGcj5ywPuw4KoBw&usg=AFQjCNGGOTk5wlyR2pSTEpqODTILzrmwKA&sig2=LHYoc4Ox-rZRskEAUzakEg&bvm=bv.85076809,d.bGQ

Text 10:

http://www.google.sk/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCEQFjAA&url=http%3A%2F%2Fgymmrssam.edupage.org%2Ffiles%2FJednoduchy_test_na_urcenie_uc ebneho_stylu.doc&ei=50zNVJfXIaLjywOB0ID4Cw&usg=AFQjCNFkBl0zC3pzHaCX7tIH9 qOuakTwbA&sig2=qCf3wnVM6MO69Fhv4o4o9w&bvm=bv.85076809,d.bGQ