

Argumentační faul – pracovní list

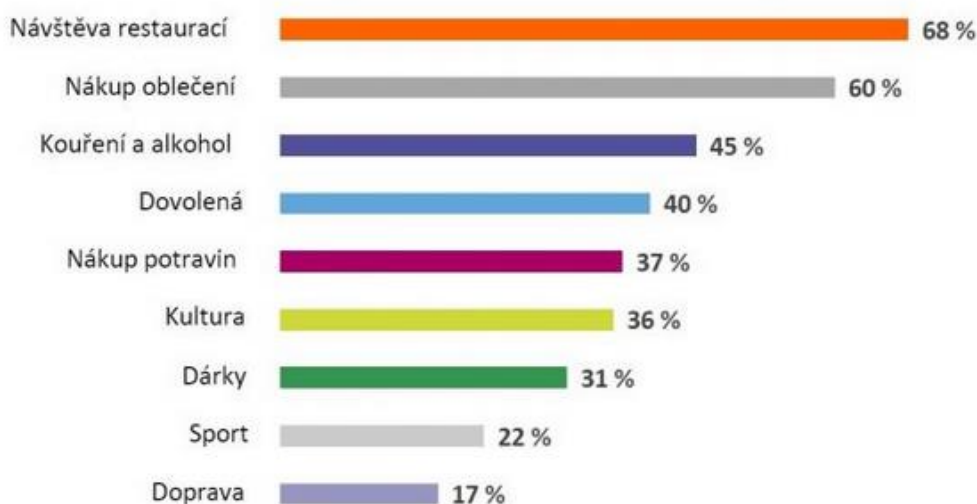
VÝCHOZÍ TEXT 1

Češi vědí, na čem šetřit. Dovolené nebo oběda v restauraci se ale nevzdají

15. dubna 2019

Češi jsou velice spořivý národ. To potvrzuje nejnovější průzkum ING, podle kterého si pravidelně odkládá určité množství peněz 9 z 10 dotázaných. Nejvíce lidí se řadí mezi tzv. přemýšlivé spotřebitele. Nejčastěji jsou schopni ušetřit omezením nákupů nebo alespoň nakupovat ve slevách. Snižují také své výdaje za alkohol, koníčky nebo sladkosti. Neradi se však vzdávají dovolené, každý desátý Čech si na ni dokonce půjčuje. Neodeprou si ji nejčastěji mladí do 29 let.

Na čem se dá podle Čechů nejvíce ušetřit:



Graf: ING

Zdroj: Printscreen z PDF dokumentu: https://www.bankovnipoplatky.com/files/articles/37739-cesi-vedi-na-cem-setrit-dovolene-nebo-obeda-v-restauraci-se-ale-nevzdaji-37739/ing_grafy_pruzkum-cesi-a-sporeni-2.pdf

Ohledně otázky, kde lze ušetřit, mají Češi jasno. Rozvážnějším nakupováním oblečení by své výdaje omezilo 60 % dotázaných, častěji ženy než muži. Téměř 70 % Čechů by omezilo hlavně stravování v restauracích a mimo domov, aby ušetřili. K doma připravené stravě se však při „utahování opasků“ uchýlí jen 11 % mužů a 18 % žen. Češi častěji šetří peníze nákupy v akcích.

Studii pro banku zpracovala výzkumná společnost STEM/MARK na reprezentativním vzorku pěti set obyvatel České republiky dle pohlaví, věku, vzdělání, regionu a velikosti místa bydliště. Termín sběru dat: 27. – 31. 3. 2019.

„Slevy vyhledává bezmála polovina žen a 34 % mužů. Co se ale skutečně vyplácí, je zamyslet se a zeptat se sám sebe: Vážně tuhle věc potřebuji? A potřebuji ji teď?“ doplňuje Radek Sedlář, ředitel retailové sekce ING. To také potvrzují čísla z průzkumu. Na otázku, co dělají, pokud se rozhodnou šetřit, nejvíce (43 %) Čechů odpovídá, že nekupují zbytečné věci, jako nadměru oblečení, sladkosti, alkohol nebo cigarety. Výdaje za sport, kulturu a chození do společnosti si odepře 24 % účastníků průzkumu.

VÝCHOZÍ TEXT 2

To dám! 7+1 tipů, jak letos opravdu dodržet předsevzetí

MALL.CZ

Zhubnout, naučit se anglicky nebo pravidelně cvičit – novoroční předsevzetí si každý rok dává asi třetina Čechů. Jen 8 % z nich ale vytrvá až do konce a plány splní. Stačí se přitom držet pár pravidel a plnění předsevzetí zvládnete na jedničku. Čtěte, jak na to.

1. Jedno předsevzetí stačí

Pokud vás napadá víc předsevzetí, které si chcete dát, **zabrzďte**. Nesnažte se současně skoncovat s kouřením, nezdravým jídlem i nedostatkem pohybu. Jděte na to postupně a vyberte si **jen jedno předsevzetí**, na které se budete soustředit. Jakmile se vám bude dařit, můžete klidně časem přibrat další.

Neopakujte ani staré chyby – jestli bylo cvičení na vašem seznamu už několikrát, tentokrát ho raději vynechejte a **zvolte něco jiného**.

NÁŠ TIP: Předsevzetí zformulujte co **nejkonkrétněji** – místo „naučím se anglicky“ si raději řekněte „získám certifikát za angličtinu na úrovni B2“.



Zdroj: Autorský tým



Češi si nejčastěji dávají předsevzetí, která se týkají jídla a hubnutí, sportu nebo osobního rozvoje a studia.

2. Plánujte a zase plánujte

Správný plán je základem (nejen) novoročního úspěchu. Máte-li stanovený cíl, naplánujte si k němu cestu **krok za krokem** a jasně si stanovte, kdy musíte splnit jakou část úkolu. Jen tak můžete uspět – budete se **mít čeho držet** a vždy uvidíte, co vás čeká.

Chcete-li se například naučit anglicky, **naplánujte** si postupně **celý rok**:

- Do konce ledna si koupím [učebnici](#) pro samouky a zvládnou první 3 lekce.
- V únoru si objednáím kurz pro začátečníky a začnu na něj chodit každé úterý.
- V březnu vyhledám rodilého mluvčího a 3× měsíčně s ním budu konverzovat a podobně.

NÁŠ TIP: Vyhradte si ve svém programu **konkrétní dny a časy**, ve kterých budete sportovat nebo chodit na [kurzy cizího jazyka](#) – bez pevného režimu si na předsevzetí čas nenajdete. A ideálně se domluvte s kamarádkou nebo partnerem. Můžete se vzájemně hlídat a motivovat.

3. Sdělte to světu

Všechno jde líp, když se **o to s někým podělíte**. A předsevzetí není výjimkou. Řekněte o svém snažení rodině i přátelům – **čím víc lidí** o vašich plánech ví, tím větší máte motivaci vytrvat. Navíc vedle vás vždy bude někdo, kdo vás podpoří a podrží v těžké chvíli.

Máte-li kuráž, můžete o svém předsevzetí napsat i na sociální síť – jakmile o něm bude vědět tolik lidí, už se vám nebude chtít přestat.

4. Odměňujte se

Bez odměny ani předsevzetí nefunguje. Alespoň ne tak dobře. Nezapomeňte se pravidelně odměňovat za úspěch a každý **splněný krok oceňte maličkostí**. Můžete:

- vyrazit na dobrou večeři,
- pořídit si drobnost, po které toužíte,
- jít do kina nebo na koncert.

[>> Vyberte si odměnu za plnění úkolů na MALL.cz <<](#)



5. Ved'te si deník

Deník není zdaleka jen výsadou dětí nebo dospívajících slečen. Ocení ho i plnič i předsevzetí. Pište si do něj všechny úspěchy i nezdary, pocity, problémy – zkrátka vše, co vás při plnění plánu potká. Zpětně se pak můžete podívat, **jak se vám dařilo** a co **všechno jste dokázali**. A třeba se u vzpomínek na své začátky i zasmějete.

[>> Poříd'te si ideální deník na zápisky na MALL.cz <<](#)

6. Chybami se člověk učí

Stejně jako úspěchy patří k plnění předsevzetí i chyby – když své plány jednou porušíte, **neházejte hned flintu do žita**. Uvědomte si, proč jste plán porušili a začněte od začátku.

Nevzdávejte se ani při prvním nezdaru. Pokud po dvou týdnech zdravého stravování neodoláte a dáte si pořádnou porci hranolek, nemá cenu všechno zahodit. Chybovat je lidské. Od dalšího dne najed'te zpět do plánovaného režimu.

Jakmile se do předsevzetí pustíte, pokračujte v nich – nepropadejte panice, když jednou plán porušíte.

7. Přijměte chytrou pomoc

Pokud se sami nedonutíte plány plnit, zkuste to jinak. **Najměte si odborníka**, který na vás dohlédne a se vším vám pomůže – soukromého trenéra nebo třeba učitele angličtiny. Naplánovaným lekcím se budete vyhýbat mnohem hůř než cvičení doma v obýváku nebo opakování slovíček v posteli. Navíc vám profesionál poradí, jak správně postupovat, abyste byli úspěšnější.

Anebo vsaďte na **chytré pomocníky** – stáhněte si aplikace na [mobil](#), které vám s plněním předsevzetí pomohou. Nastavíte si v nich vlastní cíle a aplikace vám **každý den připomenou**, co ještě máte udělat:

- s učením cizích jazyků vám pomůže například *Duolingo*,
- aplikace *QuitNow! Přestaňte kouřit* vás zase postupně odnaučí cigaretám,
- ke cvičení vás motivuje *Map My Fitness*.

Chcete-li si zvýšit fyzickou, pomohou vám třeba i [chytré hodinky](#) – můžete v nich sledovat, kolik kroků denně ujdete a plnit cíle, které do nich zadáte.

A zlaté pravidlo předsevzetí?

Nesrovnávejte se s okolím. Co na tom, že vaše kolegyně už zhubla o 3 kila víc nebo je o 5 lekcí napřed, třeba přepálila začátek a nevytrvá až do konce. Řiďte se vlastním tempem a neohlížejte se na ostatní. Při novoročních předsevzetí platí, že **jde jen o vás**.

Jaká jste si dali letos předsevzetí vy? Napište nám to do komentářů.



ÚKOLY:

1. Pozorně si přečtěte oba výchozí texty a u každého z nich svými slovy napište, jaký je podle vás reálný komunikační záměr autora textu a funkce (účel) textu.

text 1:

text 2:

2. Podívejte se na autorství obou textů. Vypište autory. Posuďte obsah textu ve vztahu k autorství a vysvětlete, na co si měl dát čtenář při četbě textu s takovým autorem pozor.

text 1:

.....
.....

text 2:

.....
.....

3. U každého z textů vypište alespoň pět příkladů, které autor použil k realizaci svého komunikačního záměru. Tedy **proved'te analýzu užítých jazykových prostředků ve vztahu k záměru autora textu.**

text 1:

1.
2.
3.
4.
5.

text 2:

1.
2.
3.
4.
5.

4. Z jakého zdroje jsou nejspíš texty čerpány?

.....

5. Oba texty porovnejte. Který z nich je podle vás objektivněji zpracován? Argumentujte proč.

.....
.....



