

Průřezové téma: **Péče o sebe a druhé**

Očekávaný výsledek učení: PTP-000-000-ZV5-002

Navrhne a zkusí realizovat vybrané aktivity péče o sebe v jednotlivých oblastech wellbeingu

Popis úrovně: Splněno

- Navrhne a vyzkouší opatření zaměřená na uplatnění prvků zdravého životního stylu ve školním i mimoškolním prostředí.
- Navrhne a uplatní vybrané naučené seberegulační techniky při řešení běžných problémů a náročných situací ve školním prostředí, včetně žádosti o pomoc při řešení nejčastějších výukových a vztahových problémů.
- Naplánuje a vyzkouší konkrétní opatření, která napomáhají užívání digitálních technologií v souladu s různými dimenzemi vlastního wellbeingu.

Co udělám pro svůj wellbeing?

Týdenní projekt je určen žákům čtvrtého nebo pátého ročníku a zaměřuje se na podporu jejich osobního wellbeingu mimo školu. Projekt navazuje na aktivitu *Co je wellbeing?*.

Zadání pro žáky

Dneska se budeme zabývat tím, jak podpořit svůj osobní wellbeing. Pamatujete si, co znamená slovo wellbeing? Co znamená?

Učitel/ka nechá žáky odpovědět. Správné odpovědi nebo jejich části potvrdí.

Wellbeing je stav, kdy se cítíme opravdu dobře, můžeme se naplno rozvíjet a vydat ze sebe to nejlepší. Můžeme se učit nové věci, trávit čas s jinými lidmi nebo něco tvořit. Wellbeing je stav, kdy se ráno těšíme na nový den.

Už jsme se seznámili s tím, že to, abychom se cítili dobře můžeme sami ovlivnit. Například tím, že budeme zdravě jíst, sportovat, dostatečně spát, pravidelně se setkávat s lidmi, které máme rádi.

Také už víme, že wellbeing má více oblastí a v každé z nich pro sebe můžeme něco udělat.

V tělesné oblasti je důležité pečovat o své zdraví a o to, co, jíme a pijeme, jak se hýbeme a jak spíme.

V oblasti spojené s myšlením a vůlí je důležité naučit se řešit problémy, poznávat nové věci a být vytrvalý v dosahování cílů.

V emoční oblasti je důležité naučit se rozumět svým emocím, zdravě zvládat stres a mít rád sám sebe.

V oblasti spojené se vztahy je důležité naučit se udržovat dobré vztahy a spolupracovat s dětmi i dospělými a umět sdělovat to, co se nám líbí i to, co nechceme.

V oblasti duchovní je důležité se věnovat něčemu, co je důležité i pro ostatní a těší nás při tom, že děláme něco dobrého. Například, když někomu pomáháme, o něco se staráme nebo děláme něco jiného, díky čemu se stáváme dobrými lidmi.

Víme už také, že v životě jsou tyto oblasti vzájemně propojené a většina toho, co pro podporu svého wellbeingu děláme, spadá do více než jedné oblasti. Pro zjednodušení ale budeme tyto oblasti v pracovním listu používat.

Jsou také věci, které náš wellbeing mohou narušit. Co to může být?

Učitel/ka nechá žáky odpovědět. Správné odpovědi nebo jejich části potvrdí.

Náš wellbeing může narušit, když jsme nemocní, něco nás trápí nebo pociťujeme velký stres. Proto je důležité o svůj wellbeing dobře pečovat, abychom pak snadněji zvládli náročná období.

Dnes začneme týdenní projekt, ve kterém si naplánujete a bude dělat konkrétní činnost podporující váš osobní wellbeing. Na začátku si připomeneme, co všechno může podpora wellbeingu zahrnovat.

Učitel/ka rozdělí žáky do dvojic a rozdá jim kartičky popisující, co pro podporu svého wellbeingu mohou děti dělat. Jedná se o takové aktivity, které je pro žáky snadné začít dělat a mohou je dělat každý den. Každý žák také dostane pracovní list. Úkolem žáků je vybrat si dvě oblasti wellbeingu, v každé z nich budou v následujícím týdnu jednu činnost na podporu svého wellbeingu.

Ve dvojicích si přečtete kartičky, kde jsou příklady toho, čím můžete následujících sedm dní podpořit svůj wellbeing. Kdybyste nějakému slovu nerozuměli, zeptejte se mě, co znamená. Můžete navrhnout i svoje vlastní činnosti.

V pracovním listu si vyberte dvě oblasti wellbeingu, ve kterých si zvolíte jednu činnost, kterou budete následujících sedm dní dělat každý den. Můžete si navrhnout ještě jednu činnost navíc, pokud to chcete a myslíte si, že to zvládnete. Navrhujte takové činnosti, které je snadné začít dělat a můžete je dělat každý den. Příkladem může být třeba otužování nebo cvičení. Jedna činnost by měla souviset s trávením času na telefonu, tabletu nebo počítači.

Učitel/ka obejde jednotlivé dvojice a v případě potřeby pomůže plány žákům návodnými otázkami zkorigovat, aby byly realistické. Po zpracování plánu se dvojice spojí do čtveřic a navzájem si své plány představí.

Teď vytvoříme čtveřice, ve kterých si navzájem své plány představíte.

Aplikace plánu

V průběhu týdne učitel/ka žákům dvakrát připomene plnění plánu kladením otázek.

Jak se vám daří plnit svůj plán v podpoře svého wellbeingu?

Jsou nějaké překážky, které vám v tom brání? Pokud ano, jak byste je mohli překonat?

Závěrečná reflexe

Učitel nechá žáky ve dvojici, ve které své plány vytvářeli, sdílet, jak se jim dařilo plán plnit.

Ve dvojicích, ve kterých jste byli, když jste své plány vytvářeli, si navzájem podle svého hodnocení řekněte, jak se vám dařilo plán plnit.

Otázky pro reflexi s celou třídou:

Jak se vám dařilo svůj plán dodržovat?

Dařilo se vám dělat všechny naplánované činnosti každý den?

Bylo něco, co vám v dodržení plánu bránilo?

Co můžeme dělat, když se nám nedaří dodržet plán? (pokud si žáci naplánovali něco, co pro ně bylo příliš obtížné nebo při tom nastaly objektivní překážky, upozorníme je na to, že plán v takovém případě můžeme změnit a začít dělat něco jiného, co podpoří náš wellbeing. Plán je prostředek nikoliv cíl).

Jak jste se při dělání naplánovaných činností cítili?

Co pro vás bylo náročné? Co bylo snadné?

Z čeho jste měli radost?

Chtěli byste v některé činnosti pokračovat i po skončení projektu? V které?

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK osobnostní a sociální Empatie a porozumění druhým KOS-EMP-000-ZV5-001 Budování a udržování zdravých vztahů KOS-VZT-000-ZV5-001 Vlastní wellbeing KOS-WEL-000-ZV5-001	<i>Všimá si potřeb druhých a reaguje na ně</i> <i>Rozvíjí vztahy s ostatními</i> <i>Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody</i>	- podporuji sdělování citů a pocitů ve třídě - podporuji aktivity a diskusi o strategiích vzájemné podpory žáků (hry, výměna rolí, karty, vizuální materiály, myšlenkové mapy, nástěnky, pantomima, různé scénáře apod.) - oceňuji empatické chování - při diskusích poukazuji na možnost vidět danou situaci z různého pohledu - vytvářím aktivity, úkoly, projekty, ve kterých poskytuji žákovi možnost, aby se rozhodoval sám a pak nesl zodpovědnost za vlastní rozhodnutí - vytvářím skupinové aktivity a projekty, ve kterých se žáci učí spolupracovat a projevovat navzájem respekt - vedu rozhovory rozvíjející pozitivní atmosféru ve třídě - hrají se žáky hry se zaměřením na třídní kolektiv (citlivost k druhým, zájem o spolužáky) - podporuji sdělování emocí, pocitů, názorů (např. komunitní kruh) - poskytuji prostor pro argumentaci názorů a sdílení, přehodnocení vlastních názorů a zpětnou vazbu - aplikuji aktivity na podporu pocitu sounáležitosti se třídou a školou (hry, projekty, výlety, zájezdy, sportovní aktivity, společné oslavy apod.) - usiluji o to, aby se žáci mezi sebou znali a věděli o sobě více informací (adaptační kurzy, společná volná hra, poznávací aktivity, projektová výuka, třídnické hodiny apod.) - podporuji ocenění přínosu jednotlivce do společné aktivity - vytvářím prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a jsou schopni sdílet své pocity a zkušenosti, mají na práci adekvátní čas - komunikuji se žáky s respektem, tj. partnersky, vstřícně a otevřeně; projevuji zájem o každého žáka, nabízím žákům dialog a spolupráci, respektuji sebepojetí, identitu a potřebu autonomie v jednání jednotlivých žáků - vytvářím situace a prostředí, ve kterých mají žáci příležitost poznávat sami sebe a rozvíjet sebeuvědomění (reflektivní aktivity, deníky, přehledy, diskuse o emocích aj.) - v návaznosti na modelové situace upozorňuji žáky na otázky o významu péče o duševní zdraví (výživa, spánek, fyzická aktivita) a dalších faktorech ovlivňujících pohodu

KK komunikační Aktivní naslouchání KKK-AKN-000-ZV5-001	<i>Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera</i>	- nechávám žáky reagovat na prožité komunikační situace a s nimi spojené úspěchy a neúspěchy; nechávám je vcítit se do spolužáků, identifikovat komunikační fauly apod.
--	--	---

Metodický komentář pro učitele

Níže jsou uvedeny příklady činností, kterými mohou žáci podporovat svůj osobní wellbeing. Kartičky je možné použít všechny nebo vybrat jen některé.

Lukáš se rozhodl, že bude chodit dřív spát, aby se necítil ráno tak unavený. Do postele začal chodit o hodinu dříve než předtím.	Linda se rozhodla, že dvě hodiny před spaním už nebude používat telefon nebo tablet, aby se jí lépe usínalo.	Tadeáš se rozhodl, že si každý den 15 minut zacvičí. Našel si sestavu pro začátečníky, aby to nebylo hned od začátku tak náročné.
Jonáš se rozhodl, že se bude otužovat. Začal postupně od nohou, až si nakonec dokázal studenou vodou rychle osprchovat celé tělo.	Týnka se rozhodla, že se začne učit španělsky. S rodiči byla v létě na dovolené ve Španělsku a moc se jí tam líbilo. Každý den si španělštinu procvičuje s aplikací pro výuku jazyků.	Eva se rozhodla, že se každý den sejde se svojí spolužačkou Eliškou a něco spolu podniknou – půjdou na hřiště, na procházku nebo k sobě domů.
Jindra se rozhodl, že každý den udělá jeden dobrý skutek.	Zuzka se rozhodla, že každý den bude chodit venčit jejich psa.	Jirka se rozhodl, že si nastaví časový limit pro hraní počítačových her. Zkusí hraní her zkrátit o půl hodiny, ve které se bude věnovat nějaké pohybové činnosti nebo hraní se psem.
Adam se rozhodl, že se každý den bude půl hodiny připravovat na soutěž Matematický klokan.	Julča se rozhodla, že každý den pomůže své mladší sestře s přípravou na školu.	Majda má hodně ráda sladké, ale rozhodla se, že bude jíst zdravěji a místo jedné sladkosti si dá každý den ovoce.

Vojta se rozhodl, že si každý den udělá jedno cvičení proti stresu.	Matyáš se rozhodl, že si každý den zahraje s bratrem a rodiči deskovou nebo karetní hru.	Eliška se rozhodla, že místo koly bude pít vodu s citrónem nebo ovocnou šťávou.
Týnka se rozhodla, že si po 20 minutách na telefonu dá pětiminutovou přestávku, při které se protáhne a nechá odpočinout oči.	Filip se rozhodl, že každý den půjde domů pěšky místo toho, aby jel autobusem.	Martina se rozhodla, že bude každý večer před spaním poslouchat relaxační hudbu.
Tobík se rozhodl, že se každý den projede na kole.	Lucka se rozhodla, že se každý den zastaví u babičky a dědečka a popovídá si s nimi.	Patrik se rozhodl, že si každý den půjde zaběhat s kamarádem.

Pracovní list

Co pro udělám pro svůj wellbeing?

Vyber si dvě oblasti a v každé z nich navrhni jednu činnost, které budeš v následujícím týdnu dělat každý den. Můžeš si vybrat ještě jednu činnost navíc, pokud si myslíš, že to zvládneš. Vybírej takové činnosti, které je snadné začít dělat a můžeš je dělat každý den. Pokud si nejsi jistý/á, do které oblasti činnost patří, zeptej se na názor spolužáka a společně vyberte, kam jí zapíšeš.

Tělesná oblast

To, co děláme pro své zdraví, například co jíme a pijeme, jak se hýbeme a jak spíme.

Zapiš, co chceš každý den dělat.

Oblast spojená s myšlením a vůlí

Řešení problémů, učení se něčemu, co nás zajímá, tvoření a vytrvalost v dosahování cílů.

Zapiš, co chceš každý den dělat.

Emoční oblast

Porozumění svým emocím, zdravé zvládání stresu a nepříjemných pocitů a to, že se máme rádi takoví, jací jsme.

Zapiš, co chceš každý den dělat.

Oblast spojená se vztahy

Udržování dobrých vztahů, prožívání hezkých zážitků s kamarády nebo dospělými, povídání s blízkými o tom, co máme rádi i o tom, co se nám nelíbí nebo nás trápí.

Zapiš, co chceš každý den dělat.

Duchovní oblast

Dělání něčeho, co je důležité i pro ostatní a těší nás při tom, že děláme něco dobrého. Například, když někomu pomáháme, o něco se staráme nebo se zachováváme správně i když je to pro nepříjemné nebo těžké.

Zapiš, co chceš každý den dělat.

Označ smajlíkem, jak se ti dařilo plán plnit.	Činnost 1	Činnost 2	(Činnost 3)
 podařilo se mi činnost udělat tak, jak jsem si naplánoval/a	1. den		
 podařilo se mi činnost udělat s menší změnou oproti plánu	2. den		
 podařilo se mi činnost udělat s velkou změnou oproti plánu	3. den		
 naplánovanou činnost se mi udělat nepodařilo	4. den		
	5. den		
	6. den		

	7. den
--	---------------

Popis ověřování

Otázky k závěrečné reflexi jsou uvedeny výše.

Zdroje

Ukázka cvičení proti stresu - [Karty \(Ú\)klid v hlavě - Society for all](#)