

Vzdělávací obor: **Výchova ke zdraví a bezpečí**

Očekávaný výsledek učení: CZB-VZB-002-ZV9-007

Zdůvodní význam tělesné, intimní a duševní hygieny pro podporu zdraví a samostatně využívá osvojené dovednosti k regeneraci sil a předcházení stresovým situacím.

Popis úrovně Splněno

- Zdůvodní význam dodržování zásad tělesné a duševní hygieny a denního režimu pro zdraví.
- Zhodnotí, do jaké míry v průběhu vlastního pracovního týdne zařazuje aktivity, které přispívají k regeneraci organismu.
- Rozliší možné stresory a typ stresu, v případě dlouhodobého působení stresových faktorů kontaktuje odpovědnou osobu.
- Předvede a uplatňuje kompenzační a relaxační techniky vhodné pro podporu tělesné a duševní kondice.

Obraz dělá rám

Autorky materiálu: Eva Marádová, Miroslava Kovaříková

Anotace

Ilustrační úloha rozvíjí dovednosti žáka, které mu otevírají cestu ke zdravému životnímu stylu. Zaměřuje pozornost na cesty k podpoře duševního zdraví využitím kompenzačních technik a metod podporujících osvojování dovedností potřebných k regeneraci organismu a předcházení stresovým situacím. Rozvíjí techniku Přerámování jako obranu před stresem. Posiluje dovednost měnit význam nebo pohled na stresující situaci tak, aby byla vnímána realisticky, ale zároveň s více pozitivními možnostmi a nadějí. Pomáhá žákům vidět situaci jinak než jen jako hrozbu nebo ztrátu, zaměřit se na to, co mohou ovládat, a nacházet nová řešení či příležitosti. Úloha je zaměřena na posílení zmírnění pocitů bezmocnosti a podporuje aktivní přístup k řešení problémů i navzdory obtížím. Přispívá k rozvoji vlastní psychické odolnosti žáků.

Popis realizace / Zadání pro žáky

Motivace / evokace

Vstupní brainstorming

- Byli jste někdy v situaci, ve které jste zatoužili po „kouzelném prstenu“, který by situaci změnil?
- Které situace mohou způsobovat eustres a které distres?

Vyučující uvádí příklady situací a žáci hlasují, zda situace vnímají jako eustresové, nebo distresové (hledání cesty v neznámém městě v zahraničí, první den v nové škole, jízda na horské dráze). Řadí všichni jmenované situace stejně?

- Jak rozumíte rčení „Obraz dělá rám“?

Hlavní část – Obraz dělá rám

Přečtěte si popis stejných událostí viděných různými způsoby. Přiřaďte ke každému popisu název pohledu, který představuje. **Pohled: neutrální, optimistický, hloubavý, pesimistický.**

_____ pohled

Dnes ráno jsem se probudil se špatnou náladou. Venku pršelo a bylo pochmurno. Všechno mě štvalo – od toho, že jsem musel vstávat, až po to, že jsem si zapomněl doma mobil. Ve škole jsem se cítil unavený a nic mi nešlo. Kamarádi byli taky nějak jiní, všichni byli zaražení a nikdo se nesmál, žádné vtípky. Cítil jsem se opuštěný a bezmocný. Připadalo mi, že všechno je špatně a že nic nemůže být lepší. Doma jsem se pak ještě pohádal s rodiči a měl jsem chuť se zavřít do pokoje a nikomu se neukázat.

_____ pohled

Dnes ráno jsem se probudil, a i když venku pršelo, věděl jsem, že to není důvod mít špatnou náladu. I když bylo zataženo, vzpomněl jsem si, že si můžu vzít tu novou nepromokavou bundu s emblémem mé oblíbené stáje F1 a ukázat ji spolužákům. Ve škole jsem měl pár těžších chvil, ale učil jsem se z chyb a věřil jsem, že se zlepším. Kamarádi byli dnes trochu tišší, ale i tak bylo pár vtipných momentů. Cítil jsem, jak je důležité být v přátelství a podpořit druhé. Doma jsem si uvědomil, že i když jsme měli hádku, můžeme si spolu promluvit a všechno vyřešit. Vlastně jsem šťastný, i když mám náročný den.

_____ pohled

Dnes ráno jsem se probudil a venku pršelo. Počasí bylo zatažené, jak to někdy bývá. Ve škole jsem zažil několik situací, které mi ukázaly, že den může být různý – některé chvíle byly náročnější, jiné příjemnější. Kamarádi se chovali různě, občas jsme si rozuměli lépe, jindy méně. Doma proběhla diskuse s rodiči, což je běžná součást rodinného života. Celkově to byl den jako každý jiný, s mixem dobrých i složitých momentů.

_____ pohled

Den začal deštěm, který připomíná, že všechno v životě je proměnlivé a nic netrvá věčně. Každý prožíváme situace podle svého pohledu a volba, jak se k nim postavíme, leží v našich rukou. Škola, kamarádi i rodina tvoří spletitý příběh, kde radosti a těžkosti jsou stejně důležité. Možná právě v těchto protikladech spočívá smysl našeho růstu. Štěstí není něco, co přijde samo, ale něco, co můžeme aktivně vytvářet prostřednictvím svých myšlenek a postojů k životu.

Individuální zamyšlení: Který pohled na situaci mě oslovil a proč?

Společná reflexe – diskuse k otázkám

- Který pohled na situaci nás oslovil a proč?

- Jakým způsobem ovlivňuje náš způsob myšlení to, jak se cítíme?
- Je možné vybrat si, jestli se na něco budeme dívat pozitivně nebo negativně? Proč?
- Co by mohlo změnit pocit štěstí v situaci, která je na první pohled špatná?
- Když se nám něco nepodaří, je lepší se trápit, nebo hledat, co se z toho můžeme naučit?
- Jaký význam mají pro nás těžké okamžiky ve vztahu k radostem?
- Co to znamená mít možnost volby v tom, jak vnímáme svět kolem sebe?
- Do jaké míry nás ovlivňuje naše vlastní myšlení a postoj k událostem?
- Je důležitější prožít situaci, nebo význam, jaký jí přikládáme?
- Jak my můžeme sami přispět k tomu, aby se nám dařilo být šťastní, i když věci nejdou podle plánu?

Vyslechněte si různé názory spolužáků, diskutujte.

K popisu situací se pokuste nakreslit nebo vytvořit rám z věcí, které představovaný pohled vystihují.

Shrnutí

Technika přerámování je užitečným nástrojem pro zvýšení mentální odolnosti a zvládnutí stresových situací změnou perspektivy a zaměřením na aktivní a pozitivní přístup k problému. Celkový dojem a hodnota něčeho není určena jen tím hlavním obsahem (obrazem), ale i tím, jak jsou prostředí, kontext nebo forma prezentovány (rámem). Okolí nebo prostředí může zásadně ovlivnit vnímání a hodnocení něčeho, co je v centru pozornosti – „Obraz dělá rám“.

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK osobnostní a sociální Resilience: odolávání obtížným situacím KOS-ODO-000-ZV9-001	<i>Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.</i>	-vytvářím příležitosti pro diskuse a aktivity, které podporují mentální pohodu -učím žáky na příkladech, skrze zážitky či dramatizaci, jak si vytvářet a udržovat pozitivní mentální modely i při konfrontaci s výzvami -zařazuji takové situace, které umožní žákům lépe porozumět emocím ve vztahu k různým tématům -vytvářím takové prostředí, které na žáky působí bezpečně, prostředí, kde se mohou otevřeně vyjadřovat a sdílet své pocity -začleňuji do výuky příklady ze života a osobnostního rozvoje, další scénáře nebo příběhy překonávání překážek a následného růstu -vytvářím návodné situace nebo projekty, které žákům umožní prakticky prožívat proces překonávání obtíží -vytvářím prostředí vzájemné podpory a spolupráce mezi žáky a učiteli -sdílím myšlenku, že každý neúspěch, překážku i chybu, kterou žák udělá, je dobré brát jako příležitost něco se naučit, jako výzvu k překonání sama sebe, k nápravě, k učení

Metodický komentář pro učitele

- Motivujte žáky k vymýšlení dalších situací a trénujte posun „rámce“ tak, aby člověk viděl i pozitivní

možnosti.

- Zaměřujte se na zvládnutelné aspekty situace, nikoliv na to, co nelze změnit.
- Posilujte změnu negativního myšlení na realističtější a konstruktivní pohled.
- Zaměřte se na to, co lze aktivně ovlivnit i malými krůčky.
- Vytvářejte takové prostředí ve výuce, které na žáky působí bezpečně, prostředí, kde se mohou otevřeně vyjadřovat a sdílet své pocity.
- Sdílejte myšlenku, že každý neúspěch, překážku i chybu, kterou žáci udělají, je dobré brát jako příležitost něco se naučit, jako výzvu k překonání sama sebe.

Řešení

Texty jsou řazeny v pořadí: optimistický, pesimistický, neutrální a hloubavý (filosofický) pohled.

Popis ověřování

Pozorování a diskuse

Učitel

- pozoruje projevy žáků při motivační aktivitě, do jaké míry rozlišují mezi eustresem a distresem;
- sleduje participaci žáků na společné diskusi a tvorbě „rámů“;
- ověřuje, zda žáci vnímají problematiku podpory zdraví celistvě, v propojení všech složek (fyzické, psychické a sociální);
- klade otázky a sleduje, jak žáci dokážou aplikovat „rámování“ na další situace;
- pozoruje, zda jsou žáci schopni přijímat i obtížnější úkoly jako výzvu a nesnaží se jim vyhýbat;
- ověřuje, do jaké míry dokážou žáci reflektovat, pokud se něco nedaří, proč tomu tak je, proč je třeba předejít některým situacím.

Reflexe

- *Co jsem se dnes naučil/a?*
- *Zaujalo mě samostatné přemýšlení o jednotlivých situacích?*
- *Bylo náročné hledat rám pro zvládnutí stresové situace?*
- *Cítil/a jsem se v aktivitě bezpečně?*
- *Shodli jsme se při zařazování úhlů pohledu?*
- *Co mě překvapilo?*
- *Co si z aktivity odnáším?*