

Reflektuje význam udržování rovnováhy mezi pracovním a osobním životem, různými rolemi v životě.

CSP-OSV-003-ZV9-014

Úroveň na cestě

Název: Rovnováha v životě

Anotace:

Tato aktivita se zaměřuje na uvědomění si kolik času pojímají jednotlivé činnosti v průběhu dne. Prostřednictvím reflexe činností má žák možnost si uvědomit, kolik času jednotlivým aktivitám věnuje a současně si pojmenovat, co se díky těmto činnostem naučil. Klíčová je i reflexe toho, zda jednotlivé aktivity přinášejí do života žáka radost nebo ne.

Vazba na KK

[KOS-WEL-000-ZV9-001](#)

Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).

VaV strategie

- vytvářím prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a jsou schopní 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.)
- pravidelně měním aktivity a činnosti v návaznosti na potřeby žáků
- v návaznosti na modelové situace upozorňuji žáky na otázky o významu péče o duševní zdraví (výživa, spánek, fyzická aktivita) a dalších faktorech ovlivňujících pohodu.

Kontext

V první fázi je s žáky důležité definovat význam slova rovnováha. Můžeme v rámci diskuse hledat odpovědi na následující otázky: Jak se chová člověk, který má rovnováhu mezi osobním a profesním životem a naopak, jak se chová člověk, který tuto rovnováhu nemá. S žáky můžete diskutovat i nad tím, co se může stát, pokud člověk v životě nemá dlouhodobě rovnováhu.

Zadání pro žáka – úloha

1. Nejprve si napiš všechny činnosti, které během týdne děláš. Klidně si napiš i činnosti, které děláš nepravidelně.
2. Vyber si jeden den v týdnu a napiš si činnosti, které v tomto dni děláš.
3. Zkus se zamyslet, že máš 100% a těchto 100% máš rozdělit mezi činnosti v daném dni. Jak uvedená procenta rozdělíš mezi jednotlivé činnosti?
4. Následně si nakresli kruh a doplň si do něj činnosti podle procentuálního rozložení, které jsi dal jednotlivým činnostem.
5. Zkus se zamyslet nad následujícími otázkami. Která činnost ti vyplňuje nejvíce svého času? Co jsi se díky této činnosti naučil/a? Jak bys tuto činnosti přiblížil/a ostatním?
6. Teď si vezmi barvy - červená jsou činnosti, které děláš rád. Jsou tvoje srdcovka. Žluté jsou činnosti, které stojí na pomezí, někdy je děláš rád/a a někdy ne. Modrá barva jsou činnosti, které neděláš rád/a.
7. Když se podíváš na svůj den, jsou v něm spíš činnosti, které děláš rád/a nebo ne?
8. Jak by sis do dne mohl/a dát víc činnosti, které máš rád/a? Můžeš změnit některé své činnosti?

Metodický komentář

1. Pro žáky může být těžké si představit, jak vypadá rovnováha v životě mezi osobním a profesním životem. Zkuste si s nimi sepsat klíčové aspekty, jak vypadá život člověka, který tuto rovnováhu má a naopak, který ji nemá.
2. Je možné se s žáky i zamyslet nad tím, co tuto rovnováhu narušuje (například mnoho pracovních povinností, absence koníčků, málo přátel...atd.)
3. Při zadání nechte žákům dostatek času. Zvláště u části, kdy mají rozdělit procenta mezi činnosti.
4. Důležité je vést žáky k uvědomění, že den je časová jednotka, v které máme jen omezený čas 100%, který dělíme mezi činnosti.
5. Zdůrazněte, že mohou částečně ovlivnit, jaké činnosti budou během dne dělat a cíleně si tam dát ty, které dělají rádi.

Popis ověřování:

- prezentace vlastního kola rovnováhy
- reflexe odpovědi na otázku: Jak by sis do dne mohl/a dát víc činnosti, které máš rád/a?
- pojmenování si činností a kolik vyplňují času v mém týdnu
- záznam v portfoliu