

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

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

Navrhuje a zkouší realizovat vybrané aktivity péče o sebe v jednotlivých oblastech wellbeingu

Popis úrovně: Na cestě

- Získává a sdílí zkušenosti s udržováním zdravého životního stylu v průběhu školního dne
- Zkouší si různorodá opatření posilující osobní odolnost v různých školních situacích
- Zkouší si a komunikuje v různorodých situacích ve škole uplatnění etických principů ve vlastních chování a jednání V běžných komunikačních situacích s ostatními žáky a pracovníky školy uplatňuje respekt k sobě i druhým

Co je to wellbeing?

Aktivita je určena žákům třetího nebo čtvrtého ročníku a zaměřuje se na seznámení s pojmem wellbeing a možnostmi, jak jej u sebe podporovat v jeho jednotlivých oblastech.

Zadání pro žáky

Dneska se budeme zabývat tím, co je wellbeing a jak ho můžeme podpořit. Slyšel už někdo slovo wellbeing? Co podle vás 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.

Kdo se ráno těšil na dnešní den?

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.

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 učit se nové věci, naučit se řešit problémy a být vytrvalý v dosahování cílů.

V emoční oblasti je důležité naučit 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 když se zachováme správně, i když je to nepříjemné nebo těžké.

Dnes se blíže seznámíme s tím, co můžeme pro podporu svého wellbingu dělat. A také si vzájemně představíme, co pro to, abychom se cítili dobře, už děláme.

Učitel/ka rozdělí žáky do dvojic a rozdá jim kartičky popisující, co pro podporu svého wellbeingu mohou děti dělat. Každý žák také dostane pracovní list. Úkolem žáků je rozřadit kartičky podle toho, do jaké oblasti wellbeingu daná aktivita primárně spadá.

Ve dvojicích si pozorně přečtete, co je na kartičkách. Seznámíte se s tím, jak svůj wellbeing podporují jiní žáci. Kdybyste nějakému slovu nerozuměli, zeptejte se mě, co znamená.

Zkuste se zamyslet na tím, do jaké oblasti popisovaná činnost patří. Zapište čísla činností do rámečků jednotlivých oblastí.

Potom každý zvlášť zapište, co pro svůj wellbeing v jednotlivých oblastech děláte vy.

Kdyby pro vás bylo těžké přijít na to, co do které oblasti patří, přihlaste se a já za vámi přijdu.

Představte si navzájem, co jste si zapsali.

Následně učitel/ka ponechá prostor pro sdílení celé třídy, kdy vybere jednu oblast a nechá všechny žáky představit, co v ní pro svůj wellbeing dělají. Začne jako první svým příkladem

Teď si všichni představíme, co pro sebe děláme voblasti wellbeingu. Já například.....

Závěrečná reflexe

Bylo pro vás těžké rozhodnout, do jaké oblasti činnost z kartičky nebo vaše vlastní patří? Pokud ano, u které bylo obtížné se rozhodnout?

Ve skutečnosti jsou jednotlivé oblasti wellbeingu úzce propojené a většina činností podporuje wellbeing ve více než jedné oblasti. Například když hrajeme týmový sport, současně pro sebe děláme něco v tělesné oblasti, protože se hýbeme. V oblasti vztahové nám pomáhá, že máme společné zážitky s kamarády, v oblasti myšlení si rozvíjíme vytrvalost a v emoční oblasti se učíme radovat z vítězství i zvládat prohry.

Chtěli byste vyzkoušet něco, co bylo na kartičkách nebo co dělá někdo ze spolužáků?

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	Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně Rozvíjí vztahy s ostatními Pojmenovává vlastní potřeby	- 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

KOS-WEL-000-ZV5-001	<i>k dosažení všestranné pohody</i>	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) - poskytují 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; projevují 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 žáci podporují svůj osobní wellbeing. Kartičky je možné použít všechny nebo vybrat jen některé.

1	2	3
Tomáš ve všední dny často hrál na počítači dlouho do noci a pak byl ráno unavený a nechtělo se mu vstávat do školy. Stávalo se, že kvůli tomu přišel pozdě. Rozhodl se proto s pomocí rodičů upravit svůj čas trávený na	Jana tráví čas po škole se svojí spolužačkou Lindou. Střídají se, ke komu se chodí domů. Společně si udělají úkoly a pak si povídají nebo hrají.	Tadeáš hraje dvakrát týdně fotbal s kamarády na hřišti blízko jeho domu. Je rád, že si s klukama zahraje i popovídá. Fotbal ho hodně baví.

počítači tak, aby ve všední dny spal 8 hodin.		
4 Jonáš se rozhodl, že se bude otužovat. Na konci sprchování si nejdřív začal pouštět studenou vodu na nohy. Teď už si dokáže osprchovat studenou vodou celé tělo. Rád by si v zimě vyzkoušel otužování v řece.	5 Marie ráda kreslí, každý den si vyhradí chvíli, kdy se kreslení věnuje. Nejraději kreslí zvířata a snaží se v kreslení zlepšovat. Ve škole si o přestávkách ráda vybarvuje mandaly a kreslí obrázky pro své spolužačky.	6 Eva chodí do Skauta, mají schůzku každý čtvrtek a o víkendech jezdí na výpravy. Výpravy jsou někdy náročné, musí si nést v baťohe spacák a další věci a ujdou toho za víkend docela dost, ale je prima být v přírodě s kamarádkami a hrát hry.
7 Jindra se rozhodl, že bude ve Skautu plnit Bobříka dobrých skutků. Včera podržel dveře paní s kočárkem. Nejdřív se trochu styděl, ale když mu poděkovala, měl z toho velkou radost.	8 Zuzka se rozhodla, že každý den bude chodit venčit jejich psa. Procházka s ním jí dělá dobře a užijí si spolu i hodně legrace, když mu hází aport.	9 Jirku hodně trápilo, že je na něho jeden spolužák ošklivý. Uráží ho a zesměšňuje. Nejprve se nechtěl nikomu svěřit, rozhodl se ale svůj problém řešit a pověděl o tom panu učiteli.
10 Adam se účastní matematických olympiád. Tentokrát se mu nechtělo připravovat, ale přemohl se a v krajském kole vyhrál první místo. Měl z toho velkou radost a byl rád, že to nevzdal.	11 Jitka, Martin, Tomáš a Míša se rozhodli, že o víkendu vyčistí svoje oblíbené hřiště od odpadků. Vzali si na to pytel a rukavice. Užili si při tom i legraci a měli radost z toho, že menší děti, které si tam přišly hrát, už měly hřiště čisté.	12 Majda má hodně ráda sladké, ale rozhodla se, že bude jíst zdravěji a místo jedné sladkosti si dá ovoce. Je na sebe moc pyšná, že už se jí to daří měsíc držet.
13 Vojta bývá hodně nervózní před písemkou nebo zkoušením. Začal proto dělat ráno po příchodu do školy dechová cvičení a cítí se lépe.	14 Matyáš se rozhodl, že začne chodit do kroužku deskových her. Hraní her ho baví a našel si tam i nové kamarády, na které se těší.	15 Eliška je smutná, protože se jí rozvádějí rodiče. Často večer pláče a nemůže usnout. Začala proto častěji chodit na návštěvu k babičce. Může si s ní povídat o svých trápeních a babička jí vždy dokáže utěšit. Po každé návštěvě se cítí o něco lépe.
16 Tobík se hodně trápil tím, že je	17 Lucka se rozhodla, že si každé	18 Patrik byl ve škole hodně nervózní

malý. Často myslel na to, v čem všem ho to omezuje. Promluvil si o tom s tátou a ten mu poradil, aby začal myslet na to, v čem to může být výhoda a jak je důležité mít rád sám sebe takového, jaký je. Tobíkovi to hodně pomohlo a už na to nemyslí tak často. Dokonce zjistil, že ve florbalu, který začal hrát, je to naopak výhoda, protože dokáže snadno proklouznout k bráně.	ráno zacvičí. Našla si na internetu hezké cvičení, které jí dělá dobře. Protáhne se a zahřeje. Cítí se pak odpočatě a všimla si, že se lépe první hodinu soustředí.	a cítil v těle napětí, když musel dlouho sedět v lavici. Paní učitelka ho i často napomínala, protože se skoro pořád vrtěl nebo cvakal propiskou. Maminka mu pořídila antistresové pomůcky, které začal nosit do školy. Využívá je, když potřebuje, a díky tomu je klidnější a lépe se soustředí na školní práci.
19 Týnka se rozhodla, že se začne učit španělsky. S rodiči ve Španělsku byla v létě na dovolené a moc se jí tam líbilo. Každý den si španělštinu procvičuje s aplikací pro výuku jazyků.	20 Kuba s kamarády jiným klukům sebral fotbalový míč. Schovali ho před nimi, aby získali hřiště pro sebe. Kubovi bylo kluků líto a taky styděl za to, co udělali. Když viděl kluky odcházet, doběhl pro schovaný míč a vrátil jim ho. Omluvil se a řekl jim, že za chvíli skončí a můžou se tak na hřišti vystřídat.	

Co je to wellbeing?

Pracovní list

Zapište číslo kartičky do rámečku oblasti, kam si myslíte, že patří. Jednu kartičku můžete zapsat do více oblastí, pokud se shodnete, že popsaná činnost podporuje wellbeing ve více oblastech.

Tělesná oblast

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

Zapiš čísla kartiček, které sem nejvíce patří.

Zapiš, co pro sebe děláš ty sám/sama.

Oblast spojená s myšlením a vůlí

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

Zapiš čísla kartiček, které sem nejvíce patří.

Zapiš, co děláš ty sám/sama.

Emoční oblast

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

Zapiš čísla kartiček, které sem nejvíce patří.

Zapiš, co děláš ty sám/sama.

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 čísla kartiček, které sem nejvíce patří.

Zapiš, co děláš ty sám/sama.

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 zachováme správně i když je to pro nepříjemné nebo těžké.

Zapiš čísla kartiček, které sem nejvíce patří.

Zapiš, co děláš ty sám/sama.

Popis ověřování

Otázky k závěrečné reflexi jsou uvedeny výše.

Zdroje

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

Ukázka seberegulačních pomůcek - [Pomůcky, které dětem pomohou ke zklidnění a soustředění - Society for all](#)