

Vzdělávací obor: **Člověk, 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 Na cestě

- Cíleně upevňuje zdravotně preventivní návyky tak, aby se dodržování zásad tělesné, duševní i intimní hygieny stalo přirozenou součástí jeho každodenního života.
- Zdůvodňuje význam tělesné, duševní a intimní hygieny pro zdraví.
- Nacvičuje kompenzační a relaxační techniky vhodné pro podporu tělesné a duševní kondice.
- Rozvíjí dovednosti potřebné k regeneraci organismu, překonávání únavy, předcházení stresovým situacím.

## Překážky, těžkosti a radosti

Autorky materiálu: Eva Marádová, Miroslava Kovaříková

### Anotace

Ilustrace rozvíjí dovednosti žáka, které mu otevírají cestu ke zdravému životnímu stylu. Věnuje zvýšenou pozornost podpoře duševního zdraví nácvikem kompenzačních technik. Vytváří příležitosti pro zvládnutí základních postupů a technik zaměřených na práci se zátěží, pro diskuse a aktivity, které podporují duševní pohodu. Žáci se učí rozlišovat, které skutečnosti můžeme, a které nemůžeme ovlivňovat, jak se vyrovnávat se zátěží, jak posilovat odolnost a nastavovat vědomé pozitivním naladěním. Ilustrace motivuje ke každodenní péči o duševní zdraví.

### Popis realizace / Zadání pro žáky

#### Motivace

Úvodní brainstorming

- Co si představíte pod pojmem problém? (*sporná věc, záhada, překážka*)
- Jaký problém jste řešili?
- Proč je důležité umět řešit problémy?
- Jsou všechny problémy stejně závažné?
- Jmenujte problémy, se kterými se běžně setkáváte.
- Jak souvisí zvládání problémů s duševním zdravím?
- Co mohu pro své duševní zdraví udělat sám/sama?

## Hlavní část

### 1. Překážky a těžkosti

Vyučující rozdává žákům Pracovní list se zadáním pro žáky a úvodním komentářem. Žáci samostatně vyplňují tabulku.

#### Pracovní list

Překážky a těžkosti nás provází životem. Různou měrou se pro ně trápíme. Technika nazvaná „Oblast vlivu“ nás naučí rozlišovat skutečnosti na ty, které můžeme ovlivňovat, můžeme částečně ovlivňovat, a které ovlivňovat nemůžeme – a tudíž ani nemá smysl se jimi trápit. Je efektivnější zaměřit pozornost jiným směrem.

Úkol: Popište do tabulky situace, události, nad kterými jste se v minulosti trápili nebo které vás trápí nyní, a pokuste se je zařadit do správných kategorií.

| Oblast vlivu                               |                                                                       |                              |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1. oblast<br>MOHU OVLIVNIT<br>(týká se mě) | 2. oblast<br>ČÁSTEČNĚ MOHU OVLIVNIT<br>(obvykle se týká druhých osob) | 3. oblast<br>NEMOHU OVLIVNIT |
|                                            |                                                                       |                              |
|                                            |                                                                       |                              |
|                                            |                                                                       |                              |
|                                            |                                                                       |                              |
|                                            |                                                                       |                              |
|                                            |                                                                       |                              |
|                                            |                                                                       |                              |

#### Reflexe

- Kdy mohu tuto techniku využít?
- V čem mi může tato technika pomoci?

#### Sdílení odpovědí

Následně mohou žáci vybrané příklady zapsaných situací sdílet s ostatními nejprve ve dvojici a následně ve větších skupinách.

### 2. Seznam radostí

Návazná aktivita vede k posílení odolnosti pomocí pozitivního naladění.

Které činnosti vám dělají radost? Napište si svůj **seznam radostí**.

Úkol: Napište do tabulky seznam věcí, činností a osob, které vám pomáhají zlepšit náladu.

| Můj seznam radostí |
|--------------------|
| 1.                 |
| 2.                 |
| 3.                 |
| 4.                 |
| 5.                 |
| 6.                 |
| 7.                 |
| 8.                 |
| 9.                 |
| 10.                |

Porovnejte svůj seznam radostí se seznamem svých kamarádů.

Uvedený seznam převedte do vizuální podoby. Nakreslete, nalepte, vytvořte s využitím digitálních nástrojů svoji KOLÁŽ RADOSTÍ.

Reflexe

- Proč je důležité uvědomovat si i drobné radosti všedního dne?
- V čem mi může tato technika pomoci?
- Co mě překvapilo?
- Jak mohu tuto techniku využít pro svoji odolnost?

### 3. Nejlepší okamžiky dne

V závěru aktivity zaměřené na seznam radostí je možné žáky motivovat k založení malého notýsku nebo digitálního zápisníku, do kterého si mohou zapisovat nejlepší okamžiky dne.

Je velmi příjemné si zpětně procházet tyto velké maličkosti, které vás potěší třeba ve dnech, kdy jste smutní nebo naštvaní. Pokud si nechcete své nejlepší okamžiky dne zapisovat, můžete si je každý den před usnutím připomenout.

## Vazba na klíčové kompetence

| Název KK<br>Složka KK<br>Kód OVU                                                                         | Znění OVU                                              | Vzdělávací strategie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>KK osobnostní a sociální</b><br>Resilience: odolávání obtížným situacím<br><b>KOS-ODO-000-ZV9-001</b> | <b>Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.</b> | - vytvářím příležitosti pro diskuse a aktivity, které podporují mentální pohodu<br>- poskytuji inspirativní příklady úspěšných jednotlivců, kteří překonali obtíže, a diskutuji o jejich strategiích<br>- zařazuji takové situace, které umožní žákům lépe porozumět emocím ve vztahu k různým tématům<br>- zařazuji takové situace, které v rámci mezilidských vztahů podporují KK komunikační a empatii<br>- začleňuji do výuky příklady ze života a osobnostního rozvoje, další scénáře nebo příběhy překonávání překážek a následného růstu<br>- vytvářím návodné situace nebo projekty, které žákům umožní prakticky prožívat proces překonávání obtíží |

## Metodický komentář pro učitele

- Motivujte žáky k samostatnému promýšlení a vypracování tabulek.
- Ponechte žákům možnost nastavit si míru sdílení v aktivitě Oblast vlivu.
- Podporujte žáky ke sdílení osobních radostí se spolužáky, umožněte jim porovnávat a diskutovat své radosti.
- Vytvářejte při aktivitách takové prostředí, které podporuje mentální pohodu.
- Převedení seznamu radostí do vizuální podoby mohou žáci zpracovat samostatně v rámci výuky nebo doma a následně prezentovat ve třídě.
- Využijte výsledky samostatné práce v diskusích tak, aby žákům umožnily lépe porozumět emocím ve vztahu k různým tématům (radostem i problémům).
- K aktivizaci v průběhu výuky nebo k závěrečnému opakování je možno využít podklady: [Duševní zdraví: jak si pomoci sám | NZIP](#).
- Vyzvěte žáky k založení zápisníku, kam si mohou zapisovat nejlepší okamžiky dne. Diskutujte se žáky jiné možnosti, jak si připomínat chvíle provázené pocity radosti.

### Shrnutí k didaktickému postupu

Technika **Oblast vlivu** umožňuje rozlišovat skutečnosti, které můžeme a nemůžeme ovlivňovat. Před zahájením aktivity lze žákům na příkladu ukázat zástupce jednotlivých kategorií. Například mohou ovlivnit čas strávený na mobilu, částečně mohou ovlivnit usmíření s kamarádem (týká se také jeho), ale nemohou ovlivnit například počasí.

Technika **Seznam radostí** přispívá k posílení odolnosti a vědomému pozitivnímu naladění.

Technika **Nejlepší okamžiky dne** motivuje k dlouhodobé a pravidelné péči o vlastní duševní zdraví, oceňováním pozitivních okamžiků všedního dne.

## Popis ověřování

### Pozorování a diskuse

Učitel

- sleduje samostatnou práci žáků při vyplňování tabulek;
- sleduje aktivní zapojení žáků do sdílení vlastních výpovědí a pocitů se spolužáky;
- formativně posuzuje zpracované koláže a jejich obhajobu;
- věnuje pozornost problémům, které žáky trápí, a sleduje, do jaké míry žáci dokážou sami využít možností duševní hygieny.

### Reflexe

- *Co jsem se dnes naučil/a?*
- *Jak jsem se cítil/a při samostatném vyplňování tabulky Oblast vlivu a jak při sestavování seznamu radostí?*
- *Jak se mi pracovalo v týmu?*
- *Cítil/a jsem se bezpečně při sdílení svých tabulek se spolužáky?*