

Vzdělávací obor: **Osobnostní a sociální výchova**

Očekávaný výsledek učení: CSP-OSV-001-ZV5-002

Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.

Popis úrovně: Splněno

- Popíše projevy stresu u sebe a u druhých osob.
- Diskutuje o pro něj potenciálně stresujících situacích ve škole i mimo školu.
- Využívá vybrané základní techniky uvědomění vlastního prožívání, včetně regulace stresu, například pohybové aktivity, dechová cvičení.
- Navrhne vhodné strategie pro předcházení stresu, řešení náročných situací.

Vzhůru do oblak

Autorky: Petra Košová a Simona Štorková

Anotace

Aktivita pomáhá žákům rozpoznat projevy stresu a vyzkoušet si jednoduché techniky, jak s ním pracovat. Pomocí zklidnění, pracovního listu, dechových a pohybových technik si děti vytvoří vlastní sadu nástrojů, které mohou využít v náročných situacích. Probíhá zážitkově, s důrazem na sdílení, reflexi a aktivní zapojení žáků.

Zadání pro žáky

1. Během úvodní aktivity se děti za doprovodu klidné hudby volně a pomalu pohybují prostorem, jako by byly horkovzdušné balony unášené větrem. Vnímání vlastního dechu, pomalý pohyb a představivost pomáhají zklidnit mysl i tělo.
2. Žáci mají k dispozici pracovní list s obrázkem horkovzdušného balonu (viz příloha). Do “koše” balonu si každý zaznamená 1 až 3 nejčastějších projevů, které u sebe pozoruje při stresové situaci, příklady situací si mohou také krátce zaznamenat. Může jít o projevy tělesné, emoční nebo psychické.

Diskutujeme, v jakých situacích se u nich vyskytují příznaky stresu. Souvisejí některé situace s učením?

3. V následující fázi si žáci vyzkouší soubor rychlých technik.
- Dechová aktivita: Leží nebo sedí vzpřímeně na židli nebo podložce. Ruce si položí na břicho. Nadechují

na 4 doby nosem. Zadrží dech na 2 doby. Poté pomalu vydechují ústy na 6 dob – pomalu vypustí vzduch.

- Pohybová aktivita: Uvolnění ramen a krku. Sedí nebo stojí. Ruce jsou volně podél těla. Pomalu krouží rameny dopředu a dozadu. Poté úklon hlavy do stran. Na konci mohou zatřepat celými pažemi i hlavou.
- Aktivita s dechem a pohybem: Stlačování a uvolňování svalů ruky (dlaňové svaly). Ruce volně v klíně nebo podél těla. S nádechem rozevřeme dlaně a prsty co nejvíc od sebe. S výdechem sevřeme ruce v pěst. Palec je venku, ostatní prsty se co nejpevněji opírají o dlaň (tlačí). Držíme na 4 doby. Poté prsty a dlaně uvolníme.

Počet opakování každé aktivity: 5x

Vždy po každé aktivitě krátce zhodnotit otázkou typu: “Co jste cítili v těle?”

4. V další fázi žáci do balonu napíší techniky, které si v průběhu hodiny vyzkoušely a budou je chtít ve svém běžném životě použít při stresové situaci. Mohou si zaznamenat i důvod, proč si dané techniky zvolily, a jak na ně působily. Nebo například škálu účinku (od 1 do 5).
5. Sdílení ve dvojici. Vzájemně popíší jakou techniku si zvolili a proč. Mohou společně vymyslet jinou techniku jako prevenci proti stresu, která je napadne a zaznamenají si ji jako další možnost do balonu.
6. Závěrečné sdílení: Každá dvojice stručně sdílí vybraný projev stresu z “koše” a techniku z “balonu”.
7. Závěrečná reflexe v kruhu, např.: “Co nového jsem o sobě dnes zjistil/a?” „Pokud se dostaneme do náročných situací spojených učením, co nám může pomoci?”

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
Klíčová kompetence k učení Umění učit se KKU-USU-000-ZV5-001	Monitoruje své procesy učení.	- nechávám žáky samostatně při výuce objevovat, co se učí - vytvářím bezpečný prostor pro práci s chybou - zamýšlím se se žáky nad tím, co jim pomáhá k učení - nechávám žáky samostatně při výuce objevovat, co se učí - dávám prostor žákům učit se mezi sebou navzájem - poskytuji uznání a pozitivní zpětnou vazbu - učím žáky pracovat s nástroji, které umožňují sledovat a zaznamenávat jejich pokrok: “Co nového jsem o sobě dnes zjistil/a?”

Metodický komentář pro učitele

Úvodní aktivita slouží k naladění a přeladění pozornosti na další část programu.

Otázka na pocity v těle je dobrovolná, každou odpověď můžeme ocenit, každý pocit je v pořádku.

Žák může napsat projevy strukturovaně

- fyzické projevy, jako například – motání hlavy, bušení srdce, sevřený hrudník, bolest břicha apod.
- projevy emocí, jako například – strach, nervozita, vztek, podráždění apod.
- své myšlenky, jako například – “To nezvládnou.” Všichni mě uvidí.” A další.

Všechny aktivity jsou v pomalejším, poklidném tempu.

Popis ověřování

Učitel*ka sleduje, vede žáky k:

- vyjadřování vlastních pocitů
- vnímání vlastního těla a dechu
- reflexe situací stresu, včetně příkladů situací spojených s učením
- samostatný výběr strategie zvládání stresu
- reflektování, co pomáhá v náročných situacích spojených s učením

Příloha

Pracovní list „Horkovzdušný balón“