

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

CSP-OSV-003-ZV9-014

Úroveň Splněno

Název: Můj den jako tým – kdo ve mně rozhoduje?

Anotace:

Prostřednictvím práce s „týmem životních rolí“ si žáci uvědomují vlastní potřeby, zájmy a hodnoty. Reflektují, jak jednotlivé role ovlivňují jejich každodenní rozhodování, a hledají způsoby, jak lépe vyvažovat své aktivity. Aktivita rozvíjí schopnost stanovovat si priority, plánovat a posiluje dovednost vědomě řídit svůj osobní rozvoj s ohledem na vlastní spokojenost a rovnováhu.

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; 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.)
- 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 žákům představte myšlenku, že každý z nás v sobě nosí „tým“ různých životních rolí. Tyto role mají odlišné potřeby, přání a někdy mezi sebou i soutěží o náš čas a energii.

Diskutujte se žáky:

- Jaké životní role vás napadají?
- Kdo všechno by mohl být součástí vašeho vnitřního „týmu“? (např. žák, kamarád, syn/dcera, sportovec, hudebník, hráč, lenoch, snílek, pomocník doma, snaha být dokonalý/á...)

- Co chce každá z těchto „postav“? A co potřebuje?
- Co se stane, když některá postava příliš dominuje? A co když některá nemá vůbec prostor?

Cílem diskuse je uvědomění, že každý člověk má různé části osobnosti, které souvisejí s různými životními rolemi, a že je zdravé hledat mezi nimi rovnováhu a stanovovat si priority.

Zadání pro žáka – úloha

1. Představ si, že jsi vedoucí týmu, který se skládá z různých postav/rolí, které v sobě máš. Pojmenuj alespoň 5 postav, které by v tomhle týmu seděly. Můžeš použít vlastní jména nebo přezdívky (např. „Ctižádostivá Žák/yně“, „Sportovec“, „Nejlepší synůdcera“, „Pomocník doma“, „Kamarád/ka“, „Umělec“, „Věčný snílek“).
2. Popiš každou postavu krátkou větou: Co chce? Co jí dělá dobře? Čeho se bojí?
3. Teď si představ včerejší den. Které postavy se včera nejvíc projeví? Které skoro vůbec nedostaly slovo?
Nakresli kruh a rozděľ ho na výseče podle toho, kolik prostoru (času, energie) jednotlivé postavy dostaly.
4. Zamysli se:
 - Která postava ti pomáhá rozvíjet se (něco se učit, zlepšovat se, být spokojenější)?
 - Která postava ti pomáhá odpočívat a být v pohodě?
 - Která postava má možná moc velký vliv a někdy tě brzdí?
 - Která postava se skoro neozývá, ale chtěl/a bys jí dát víc prostoru?
5. Vytvoř plán jako týmový vedoucí: Co můžeš zítra udělat jinak, aby měly postavy, které ti pomáhají růst a být v rovnováze, víc prostoru? Sepiš 2–3 konkrétní kroky.

Metodický komentář

1. Pomozte žákům rozpoznat, že různé „postavy“ symbolizují jejich životní role, potřeby a zájmy – pojmenování postav jim umožní mluvit o sobě s odstupem a větší otevřeností.
2. Aktivita podporuje uvědomění, že rovnováha není o perfektním rozložení času, ale o vědomém rozhodování a respektu k vlastním potřebám.
3. Při práci s kruhem doporučte žákům kreslit, používat barvy – zvýší to zapojení a vizualizaci.

4. Výstupy aktivity ověřujte ve skupnové diskuzi nebo nechte žáky představit jejich role a plány ve dvojicích.
5. Aktivita se dá dobře zopakovat za týden/měsíc – Žáci mohou sledovat, co se změnilo.

Popis ověřování:

- Presentace vlastního týmu životních rolí a svého plánu „Jaké 2–3 kroky mohu udělat, abych víc respektoval/a své potřeby a rozvíjel/a se?“
- Předvedení schopnosti komunikovat své potřeby a preference v oblasti osobního well-beingu při společné diskuzi
- Záznam v kariérovém portfoliu