Meditace a cvičení pro zdraví

Metodický manuál

Projekt	**Hlava v pohodě**		
Modul vzděl. programu	**Meditace a cvičení pro zdraví – Jak pohyb, správné dýchání a relaxace pomáhá k duševní rovnováze?**		
Registrační číslo žádosti	ZD-MGS1-014	Nositel projektu	Vzdělávací centrum Turnov o.p.s. Jana Palacha 804, 511 01 Turnov
Finanční mechanismus	Fondy EHP 2014-2021		
Autoři	Doc. PhDr. Daniela Stackeová, Ph.D., odbornice na téma ThDr. Kateřina Brzáková Beksová, Th.D., psycholog Mgr. Jaromír Patočka, pedagog Bc. Tereza Kočová, animátorka Bc. Štěpánka Hasanová, animátorka	Webové stránky	www.hlava-v-pohode.cz
		QR kód	

Obsah

1 Projekt Hlava v pohodě – anotace 3

2 Vzdělávací program Hlava v pohodě 3

2.1 O vzdělávacím programu – cíl, použití, přínos, obsah 3
2.2 Seznam modulů vzdělávacího programu 4
2.3 Vzdělávací program – kde je k dispozici 4

3 Modul Meditace a cvičení pro zdraví – Jak pohyb, správné dýchání a relaxace pomáhá k duševní rovnováze? 4

3.1 Složení modulu – dokumenty 4
3.2 Aplikace modulu 5
3.2.1 Složení kolektivu, počet účastníků 5
3.2.2 Umístění, pomůcky 5
3.2.3 Doporučení tvůrců modulu 6
3.2.4 Použité symboly 6
3.3 Aplikace – struktura modulu, časová náročnost 7
3.4 Realizace – výuka 7
3.4.1 Úvod do tématu Meditace a cvičení pro zdraví – Jak pohyb, správné dýchání a relaxace pomáhá k duševní rovnováze? 8
3.4.2 Pravidla pro práci ve skupině 9
3.4.3 Jak na nás působí stres, proč je pohyb důležitý 11
3.4.4 Jak působí emoce na pohybový systém 13
3.4.5 Pozitivní vliv pohybu 14
3.4.6 Druhá vyučovací hodina – aktivní cvičení 15
3.4.7 Nácvik základní relaxace 16
3.4.8 Protahovací a posilovací cvičení zaměřená na svalovou rovnováhu a podporu psychické pohody 18
3.4.9 Závěr – zdroje, literatura, inspirace 27

4 Přílohy 28

4.1 Pracovní list 1 – Jak se na mém těle projevuje stres? 28
4.2 Pracovní list 2 – Jaké sportovní a pohybové aktivity zlepšují mou psychickou pohodu? 29
4.3. Pracovní list 3 - Cvičební sestava pro mou třídu 30
4.4 Pracovní list 4 – Ohlédnutí za aktivitami 31

1 Projekt Hlava v pohodě – anotace

Projekt Hlava v pohodě je zaměřen na duševní zdraví dospívajících. Reaguje na rostoucí počet dětí ve věku 11–16 let, které se potýkají s duševní nepohodou.

Cílem projektu je zvýšit povědomí o této problematice u dospívajících, pedagogických pracovníků i rodičů. Projekt tak přispěje k podpoře duševního zdraví na komunitní úrovni.

Projekt má tyto výstupy: vzdělávací program obsahující osm vzdělávacích modulů, dvacet volně dostupných podcastů, dva semináře pro pedagogické pracovníky a rodiče, závěrečná konference určená pedagogům a rodičům.

Více informací o projektu naleznete na www.hlava-v-pohode.cz

2 Vzdělávací program Hlava v pohodě

2.1 O vzdělávacím programu – cíl, použití, přínos, obsah

Vzdělávací program Hlava v pohodě je **určen dětem ve věku 11-16 let** (žáci 2. stupně ZŠ a odpovídajících ročníků víceletých gymnázií).

Hlavním cílem vzdělávacího programu je **zvýšit informovanost žáků o problematice duševního zdraví a předat jim dovednosti užitečné k udržení duševního zdraví**. Žáci se budou orientovat v tom, co znamená být duševně zdravý, budou schopni vnímat to, že péče o duševní zdraví je důležitou součástí lidského života.

Program má být **realizován pedagogickými pracovníky na základních školách**. Pedagogům poskytuje základní informace o duševním zdraví, nejčastějších obtížích dětí a dospívajících a základní diagnostice.

Program dále umožní **edukaci pedagogických pracovníků** s důrazem na inovativní metodické postupy, které mohou aplikovat především formou her a tréninků v průřezových tématech ŠVP, při projektových a harmonizačních dnech. Pedagogičtí pracovníci budou moci využívat buď celý vzdělávací program, nebo jen některé moduly podle časových možností a podmínek ve třídě a škole. Budou moci aplikovat tréninkové postupy a herní prvky, kterými přispějí k duševnímu zdraví žáků.

Přínosem programu je možnost častěji zařadit problematiku duševního zdraví do vyučovacího procesu. Program přispívá k duševní hygieně žáků, ke zlepšení sociálního klimatu ve škole i ke snižování nerovností mezi žáky z odlišného prostředí.

Program **obsahuje osm modulů** (8 x 90 minut), které je možné realizovat jako celek (např. harmonizační pobyty), samostatně nebo v libovolné kombinaci dle potřeb konkrétní třídy nebo skupiny (např. projektové dny, třídnické hodiny).

Moduly vzdělávacího programu vytvořily týmy odborníků ve složení psycholog, odborník na danou problematiku, pedagogický pracovník a animátorky, případně sociální pracovník nebo peer konzultant. Přínosem je různost pohledů, inovativní struktura a využití programu.

Obsah vzdělávacího programu

Každý modul zahrnuje:

- **powerpointovou prezentaci** pro pedagogické pracovníky – na snímcích je osnova k danému tématu, v poznámkách pod snímkem detailnější informace k tématu
- **metodický manuál** – vychází z prezentace, pod každým snímkem jsou opět detailnější informace k tématu, dále návod/návrh, jak téma prezentovat dospívajícím, okénko pro pedagogy pro další edukaci pedagogů, návody k aktivitám, zdroje a doporučená literatura, odkazy na zajímavé weby apod.
- **videozáznam z ověření** – pomocí videozáznamu aktivity získá pedagog jasnější představu o realizaci této aktivity
- **přílohy** – pracovní listy, audionahrávky apod.

2.2 Seznam modulů vzdělávacího programu

Vzdělávací program obsahuje tyto moduly:

1. Duševní zdraví a psychohygiena – Co znamená být duševně zdravý? Jak pečovat o duševní zdraví? Kdo může pomoci?
2. Meditace a cvičení pro zdraví – Jak pohyb, správné dýchání a relaxace pomáhá k duševní rovnováze?
3. Mindfulness – Jak být vědomě tady a teď?
4. Zdravý životní styl – Jak na tělesnou a duševní rovnováhu?
5. Vztah k sobě – Jaký jsem a jak mě vidí ostatní? Jak si rozvrhnout čas? Jak na správné stanovení cílů?
6. Soužití s okolím – Jak se mít dobře v rodině a v kolektivu? Jak budovat kvalitní vztahy?
7. Emoce a jak s nimi zacházet – Jak se vyznat v citech? Jak zvládat své emoce?
8. Stres a jak s ním zacházet – Jak si poradit v zátěžových situacích? Jak na obavy, úzkost a strach?

2.3 Vzdělávací program – kde je k dispozici

Program je zdarma k dispozici všem pedagogickým pracovníkům k využití ve školách v celé ČR zde: https:// hlava-v-pohode.cz/vzdělávací-program/

3 Modul Meditace a cvičení pro zdraví – Jak pohyb, správné dýchání a relaxace pomáhá k duševní rovnováze?

3.1 Složení modulu – dokumenty

Modul Meditace a cvičení pro zdraví – Jak pohyb, správné dýchání a relaxace pomáhá k duševní rovnováze? obsahuje následující dokumenty.

Powerpointová prezentace

Snímky obsahují základní osnovu k danému tématu, v textu pod čarou je stručný teoretický úvod, případně jiné důležité informace pro pedagogické pracovníky. Na konci prezentace je uveden přehled zdrojů a odkazy na zajímavé webové stránky, publikace apod.

Metodický manuál

Doplňuje powerpointovou prezentaci, slouží jako podrobný návod/pomoc pro aplikaci vzdělávacího modulu.

Přílohy

Pracovní list 1 – Jak se na mém těle projevuje stres?

Pracovní list 2 – Jaké sportovní a pohybové aktivity zlepšují mou psychickou pohodu?

Pracovní list 3 – Cvičební sestava pro mou třídu

Pracovní list 4 – Ohlédnutí za aktivitami

3.2 Aplikace modulu

Modul Meditace a cvičení pro zdraví – Jak pohyb, správné dýchání a relaxace pomáhá k duševní rovnováze? je druhým modulem vzdělávacího programu Hlava v pohodě.

Níže jsou uvedeny základní informace důležité pro aplikaci modulu.

3.2.1 Složení kolektivu, počet účastníků

Doporučujeme modul realizovat v kolektivu dětí, které se už nějakou dobu znají, a vztahy mezi nimi mají důvěrnější charakter. Není vhodné realizovat modul na seznamovacím pobytu, případně v kolektivu s výraznějšími vztahovými potížemi. Předpokladem kladného vyznění aktivit je bezpečí a důvěra mezi dětmi.

Modul lze využít v rámci hodin tělesné výchovy, výchovy ke zdraví nebo na harmonizačních pobytech.

Za ideální počet účastníků považujeme cca 15 dětí. Pokud je třída větší, doporučujeme její rozdělení na 2 části tak, aby děti měly dostatečný prostor pro vyjádření. Na druhou vyučovací hodinu doporučujeme přítomnost dvou pedagogů, z nichž jeden instruuje cviky, druhý koriguje správnou techniku cvičení.

3.2.2 Umístění, pomůcky

Vzhledem k potřebě technického vybavení (promítání prezentace) a prostředí vhodného pro cvičení doporučujeme realizaci modulu spíše ve vnitřních prostorách. Ideální je tělocvična. První vyučovací hodinu je možné realizovat i venku.

Pomůcky: technika k promítání prezentace, podložky na cvičení, overbally případně i balanční podložky, psací potřeby, pastelky, vytištěné pracovní listy č. 1, 2, 3, 4 (počet dle počtu účastníků), míček.

3.2.3 Doporučení tvůrců modulu

Výrazná reakce některého z účastníků (žáků)

Je možné, že při probírání některého z témat či při nějaké aktivitě si učitel všimne, že se dítě necítí komfortně (přílišná uzavřenost, nechuť mluvit, nebo naopak velká potřeba sdílet, která překračuje možnosti programu, pláč, zlost či jakákoli jiná výraznější reakce).

V takovém případě doporučujeme, aby dítě mělo možnost obrátit se po skončení programu na Vás, jiného učitele, školního psychologa nebo jinou dospělou osobu, se kterou by mohlo svůj zážitek sdílet bezpečně mimo skupinu.

3.2.4 Použité symboly

Pro lepší přehlednost jsou v metodickém manuálu použity následující symboly.

Lupa – Okénko pro pedagogy

Poznámkový blok – Teoretický úvod, teoretické poznámky – určen pro pedagoga

Přímá řeč pedagoga – návod / návrh, jak látku prezentovat dospívajícím

První pomoc – doporučení autorů – výrazná reakce některého z účastníků

Aktivita

Diskuse – návrhy otázek pro pedagoga do diskuse

Doporučení pilotujícího pedagoga – doporučení plynoucí z ověření modulu

3.3 Aplikace – struktura modulu, časová náročnost

Modul je rozdělen na dvě vyučovací hodiny po 45 minutách. Struktura modulu (číslo snímku prezentace, předpokládaná časová náročnost jednotlivých částí prezentace při použití ve výuce, základní popis obsahu, aktivity, potřebné pomůcky a číslo strany v metodickém manuálu) je uvedena v tabulce níže.

Hodina	Čas (min.)	Číslo snímku	Popis / název snímku	Aktivita	Pomůcky	Str.
1. hodina	1	1	Úvod snímek – cíle, kompetence, doporučení autorů		Technika k promítání	8
	5	2	Pravidla pro práci ve skupině		Míček (pro oba bloky)	9 - 10
	12	3	Jak na nás působí stres, proč je pohyb důležitý	Aktivita 1, diskuse	Pracovní list 1, psací potřeby, pastelky	11 - 12
	12	4	Jak působí emoce na pohybový systém	Aktivita 2, diskuse	Pohodlné oblečení vhodné na pohyb	13
	15	5	Pozitivní vliv pohybu	Aktivita 3, diskuse	Pracovní list 2, psací potřeby	14
2. hodina	1	6	Úvodní snímek 2. vyučovací hodiny			15
	6	7	Nácvik základní relaxace	Aktivita 4, diskuse	Podložka na cvičení, pohodlné oblečení	16 - 17
	37	8	Protahovací a posilovací cvičení zaměřená na svalovou rovnováhu a podporu psychické pohody	Aktivita 5, diskuse, doplňková aktivita	Podložka na cvičení, overball případně i balanční podložka, pohodlné oblečení, pracovní list č. 3, psací potřeby	18 - 26
	1	9	Závěrečný snímek – zdroje, literatura, inspirace			27

3.4 Realizace – výuka

Tato část metodického manuálu je zaměřena na samotnou aplikaci, tedy realizaci modulu vzdělávacího programu. Poskytuje metodickou podporu k powerpointové prezentaci, ta může být při výuce použita, ale také nemusí.

Jsou zde zobrazeny snímky z prezentace, ke každému snímku je znovu uveden text z prezentace, který je dále doplněn návodem/návrhem, jak obsah prezentovat, dále je zde podrobný popis aktivity s návodem i potřebnými pomůckami (pokud je aktivita zařazena), mohou být uvedeny i návodné otázky pro vedení diskuse a další instrukce. V části Okénko pro pedagogy jsou uvedeny další informace k danému tématu, které může pedagog v případě zájmu prostudovat.

V závěru prezentace i metodického manuálu je uveden přehled zdrojů a odkazy na zajímavé webové stránky, publikace apod.

3.4.1 Úvod do tématu Meditace a cvičení pro zdraví – Jak pohyb, správné dýchání a relaxace pomáhá k duševní rovnováze?

Cíle

Cílem modulu je představit dospívajícím, jak mohou pohyb, správné dýchání a relaxace přispívat k duševní rovnováze. Modul je koncipován tak, aby se dospívající nejdříve sami zamysleli nad tím, jak se projevuje stres na jejich pohybovém systému a dýchání, a co znamená pohyb pro jejich psychiku, poté dostali teoretickou informaci o možných benefitech pohybové aktivity, správného dýchání a relaxace a následně si vyzkoušeli konkrétní cvičení.

Kompetence

Dospívající dokážou vysvětlit vliv stresu na pohybový systém a na dýchání. Jsou si vědomi, že pohybová aktivita, dechová cvičení a relaxace mohou zlepšit jejich psychickou pohodu. Naučí se některá konkrétní protahovací, uvolňovací, aktivační, dechová a relaxační cvičení provádět prakticky.

Použití modulu

Vzhledem k potřebě technického vybavení (promítání prezentace) a prostředí vhodného pro cvičení doporučujeme realizaci modulu spíše ve vnitřních prostorách. Aktivity v první vyučovací hodině je možné provádět i venku.

Doporučujeme modul realizovat v kolektivu dětí, které se už nějakou dobu znají, a vztahy mezi nimi mají důvěrnější charakter. Nikoli na seznamovacím pobytu, případně v kolektivu s výraznějšími vztahovými potížemi. Předpokladem kladného vyznění aktivit je bezpečí a důvěra mezi dětmi.

3.4.2 Pravidla pro práci ve skupině

Vzhledem k tomu, že při rozhovorech na téma meditace a cvičení pro zdraví budeme s dětmi sdílet osobní témata, je užitečné ošetřit způsob zacházení s nimi. Je možné pravidla upravit dle aktuální skupiny a situace.

Naším tématem je meditace a cvičení pro zdraví, některé aktivity a sdělení budou více osobní, není to jako povídat si o počasí nebo fungování přírody. Budeme si zkoušet cvičení, která jsou sice tělesná, ale jsou zaměřena na psychiku. Pro jejich efekt je velmi důležité, abychom se při jejich provádění ve skupině cítili v pohodě a v bezpečí. Z toho důvodu si připomeneme základní pravidla pro fungování ve skupině. Pravidla stanovujeme proto, abychom se mohli cítit uvolněně a bezpečně.

Zvědavost místo hodnocení
Jako učitel/ka vás nebudu za to, co sdělíte, hodnotit, nebudete dostávat známky. I vy se snažte se vzájemně nehodnotit (ten je divnej…), raději budeme zvědaví: kdo co jak prožívá a co je pro něj důležité. Má to stejně jako já? Nebo jinak? V čem jinak?

Jasně vymezit, že nejde o hodnocený předmět. Stejně tak vyzveme děti, aby se snažily se vzájemně nehodnotit, ale byly raději zvědavé.

Důvěrnost místo zneužití
Informace, které se zde o ostatních dozvíme, nebudeme proti nim zneužívat. S informacemi budeme zacházet citlivě – jak bych chtěl/a, aby mluvili o mně, budu mluvit i já o ostatních.

Vzhledem k citlivosti tématu je třeba vytvořit důvěrnou atmosféru, aby děti měly pocit, že mohou mluvit otevřeně.

Respekt k tajemství místo nucení ke sdílení
Může se stát, že vás napadne něco, co ostatním říkat nechcete. To je v pořádku. Nemusíte. A ani ostatní nebudeme nutit říkat něco, co je pro ně třeba moc citlivé. Každý se rozhoduje, co ve skupině sdílí.

Některá témata mohou být pro děti příliš citlivá a je lepší o nich ve skupině nemluvit, respektujeme to. Každý se rozhoduje, co sdělí a co už ne. Děti k aktivitám a ke sdílení nenutíme, zdůrazňujeme jejich benefity a snažíme se vzbudit v dětech zájem a posílit jejich motivaci. Druzí nikoho nenutí sdílet víc, než je pro něj komfortní.

Bezpečí místo odvahy za každou cenu
Je možné, že se objeví něco těžkého, o čem si budete potřebovat promluvit, ale ne před ostatními. Řekněte mi to (hned nebo po skončení) a domluvíme se, co dál.

SOS Je možné, že při probírání některého z témat či při nějaké aktivitě si učitel všimne, že se dítě necítí komfortně (přílišná uzavřenost, nechuť mluvit, nebo naopak velká potřeba sdílet, která překračuje možnosti programu, pláč, zlost či jakákoli jiná výraznější reakce).

V takovém případě doporučujeme, aby dítě mělo možnost obrátit se po skončení programu na Vás, jiného učitele, školního psychologa nebo jinou dospělou osobu, se kterou by mohlo svůj zážitek sdílet bezpečně mimo skupinu.

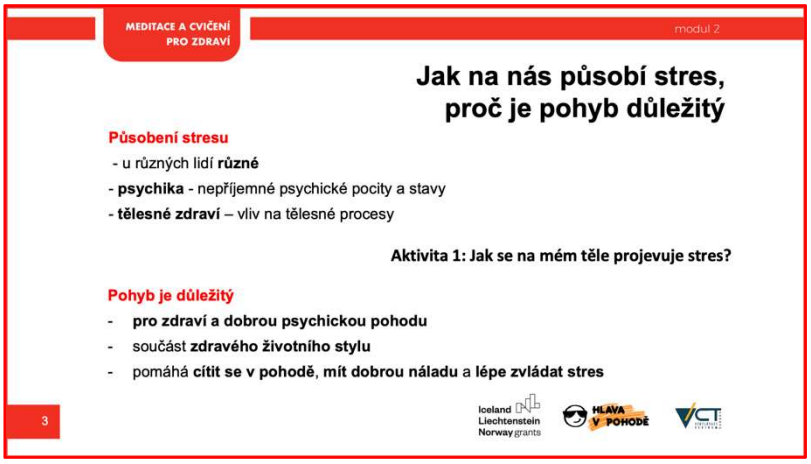
Poslouchání místo skákání do řeči
Vždy mluví jen jeden – držitel míčku. Když domluví, předá míček dál. Navzájem se necháváme domluvit, neskáčeme si do řeči. Pozorně posloucháme, co ostatní říkají.

Zakotvení respektu k projevům ostatních – vždy mluví jen jeden.

Lze využít pomůcku: míček nebo jiný předmět, který si přehazujeme, vždy mluví jen ten, kdo ho drží.

Pozornost k sobě místo rušení ostatních
V tomto modulu nás čeká mnoho aktivit náročných na soustředění pozornosti. Bude se jednat o pomalu prováděné cviky, u kterých velmi záleží na správné pohybové koordinaci a správném dýchání, a také o cviky na nácvik uvolnění a relaxace. Pokud se to někomu nebude dařit, např. nebude se moct soustředit nebo mu zpočátku nepůjde provést nějaký cvik, je to v pořádku. I když to na první pohled může tak vypadat, nejsou daná cvičení vůbec jednoduchá a je potřeba se je učit, málokomu se podaří je dokonale zvládnout napoprvé. Důležité ale je nerušit při cvičení ostatní, aby se mohli na provádění cvičení a vnímání jejich účinku soustředit.

3.4.3 Jak na nás působí stres, proč je pohyb důležitý



V celém modulu pracujeme s psychosomatickými vztahy (tedy tím, jak psychika ovlivňuje naše tělo, s důrazem na svaly a celý pohybový systém a jeho funkci). Je proto významné v úvodu popsat, že stres působí i na naše tělesné procesy a jak, zdůraznit, že to může být u různých lidí různé a snažit se na základě sebereflexe a následné skupinové diskuze najít to, jaké projevy stresu v oblasti pohybového systému a pohybových funkcí jsou časté u dětí.

V úvodu se dětí můžete zeptat, zda vědí, že stres je spojený nejen s nepříjemnými psychickými pocity a stavy, ale že se projevuje i na našem tělesném zdraví, a naopak, pokud naše tělo funguje dobře, včetně toho, že má dostatek pohybu, podporuje to naši psychickou pohodu. Řekněte jim, že prostřednictvím tohoto modulu se o tématu dozvědí více.

Většina lidí si spojuje sport se soutěžením, ve kterém vynikají hlavně ti talentovaní. V běžném životě však pohyb není spojen jen se soutěžením a výkonnostním sportem, je velmi důležitý pro zdraví a dobrou psychickou pohodu nezávisle na tom, jestli má člověk na sport talent a jak dobrý v něm je. Každý má nadání na něco jiného. Vnímejte teď pohyb jako důležitou součást životního stylu a jako aktivitu, která nám může pomoci v tom, abychom se cítili v pohodě, měli dobrou náladu a lépe zvládali stres.

Aktivita 1: Jak se na mém těle projevuje stres?

Pomůcky: vytištěné pracovní listy 1 (pro všechny účastníky), psací potřeby, případně i pastelky

Prostředí: klidné prostředí ve třídě, v tělocvičně nebo i venku

Dětem pomalu říkejte následující instrukci:

Cítíte někdy na sobě, jak se stres projevuje nejen nepříjemnými psychickými pocity, ale i na vašem těle? Na jakých místech to je? Vzpomeňte si třeba na to, jak se cítíte před důležitou písemkou nebo zkoušením. Co prožíváte? Stres souvisí s napětím.

Nepříjemné napětí, které cítíme ve stresu, souvisí i s tím, že se zvyšuje napětí našich svalů. Může se zvýšit až tak, že se cítíme ztuhlí, a dokonce nás kvůli tomu může začít bolet hlava, záda nebo jiné části těla.

Dovedli byste popsat konkrétní části těla, nebo přímo konkrétní svaly (případně uveďte, kde jsou uloženy, nemusíte uvádět konkrétní název), ve kterých cítíte vysoké napětí, když jste ve stresu? Pokud je to pro vás snazší, nemusíte to popisovat slovy, na obrysu postavy na pracovním listu označte místa, kterými prožíváte stres, můžete i barevně (vybarvit, zakroužkovat apod.).

Pracovní listy děti ukáží učiteli, nesdílí je s ostatními.

Diskuse – otázky pro sdílení zážitku:

- Jaké to bylo? Byl pro vás tento úkol snadný, nebo jste nad ním museli hodně přemýšlet?
- Jaká místa byla uváděna nejčastěji?
- Našli jste nějaký rozdíl mezi chlapci a dívkami, nebo jsou projevy stresu na jejich těle podobné?
- Zažili jste už někdy v životě situaci, kdy vás bolela záda, hlava nebo jiná část těla, a museli jste navštívit fyzioterapeuta nebo jiného odborníka? Jaké to bylo a jaké měl problém řešení? Mohlo to souviset se stresem?

Okénko pro pedagogy

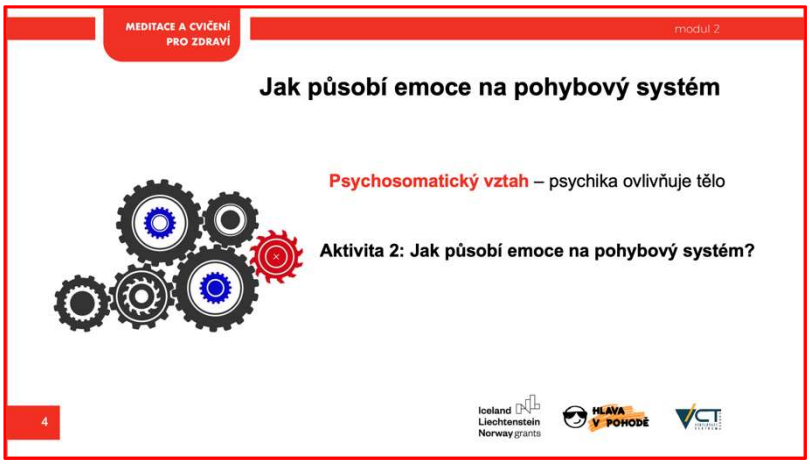
Jaké jsou nejčastější psychosomatické projevy stresu?

- Somatické projevy stresu, které budou děti uvádět, se budou týkat převážně dvou oblastí, a to orgánových systémů s neurovegetativní inervací (nejčastěji trávicího, kardiovaskulárního a respiračního systému) a pohybového systému (záda, hlava, krk…).

Doporučení k realizaci aktivity – na co se zaměřit, co zdůraznit

- Věnujte pozornost především pohybovému systému, znovu vysvětlete, že když je člověk ve stresu, zvyšuje se napětí jeho svalů, a když je příliš vysoké, mohou svaly a jejich úpony začít bolet. Někdy bolest rychle přejde, když je ale člověk vystaven stresu delší čas, tak i bolest může trvat delší čas. Dokonce může dojít až k tomu, že musí vyhledat pomoc lékaře či fyzioterapeuta.
- Pracovní listy děti ukážou učiteli, nesdílí je s ostatními. Pokud děti použijí pastelky, všímejte si i barev, které použijí, například červená může upozorňovat na to, že bolest byla skutečně intenzivní apod.
- Přes vysvětlení, že vlivem stresu se mění napětí ve svalech, můžete dojít také k diskusi o tom, že vlivem stresu se horší kvalita funkce pohybového systému jako celku. Člověk, který je ve stresu, jinak stojí, jinak jde či běží, bude mít horší pohybovou koordinaci a také se může při pohybové aktivitě snadněji zranit. A na druhou stranu, pokud sportujeme a cvičíme, napomáhá to uvolnění svalů, lepší náladě a lepšímu zvládání stresu.
- Povzbuďte v dětech motivaci k hlubšímu porozumění tématu, zdůrazněte, že sport není jen aktivita, při které jde o maximální výkony. Je to také aktivita, která nám může velmi výrazně pomoci, abychom byli „v pohodě“ – kdo jde na pohyb „hlavou“, pro toho může být pohyb dobrým pomocníkem, aby jeho tělo i hlava dobře fungovaly a dobře se cítil.

3.4.4 Jak působí emoce na pohybový systém



To, jak se psychicky cítíme a jakou máme náladu, neustále ovlivňuje i to, jak se cítíme tělesně (vzájemným vztahem tělesné a psychické stránky člověka se zabývá psychosomatika, jak už bylo uvedeno výše). V průběhu dne se musíme soustředit na tolik jiných věcí, že si často ani plně neuvědomujeme, jak nám je. Pro přípravu na další aktivity a podporu lepšího vnímání našich tělesných pocitů může sloužit následující cvičení.

Aktivita 2: Jak působí emoce na pohybový systém? – praktické cvičení

Pomůcky: děti by měly mít volné, pohodlné oblečené, ve kterém se mohou uvolněně hýbat

Prostředí: klidné prostředí v tělocvičně nebo i venku

Děti by měly mít pro provádění cvičení dostatek místa, mohou být rozmístěny podobně jako třeba při cvičení ve školní tělesné výchově, cvičení provádí ve dvojicích. Pomalu říkejte následující instrukci:

Pojďme si prakticky ukázat, jak působí naše nálada na naše svaly a pohyb, který tyto svaly provádí. Soustřeďte se teď sami na sebe a na své pocity, nenechte se rozptylovat.

- Představte si nějakou situaci, kdy jste měli z něčeho obavu. Dovedli byste ukázat, jak v takové situaci stojíte? A jak jdete do školy?

- Stejně tak ukažte, jak stojíte a jak jdete po ulici, když se cítíte smutní.

- A jak stojíte a jdete po ulici, když máte velkou radost?

- Otočte se ke svému sousedovi a přestavte si, že to je někdo, z koho máte strach. Jak budete v takovou chvíli stát? Zkuste vyjádřit své pocity pohybem. (Druhý ve dvojici pouze stojí, pak se role vymění).

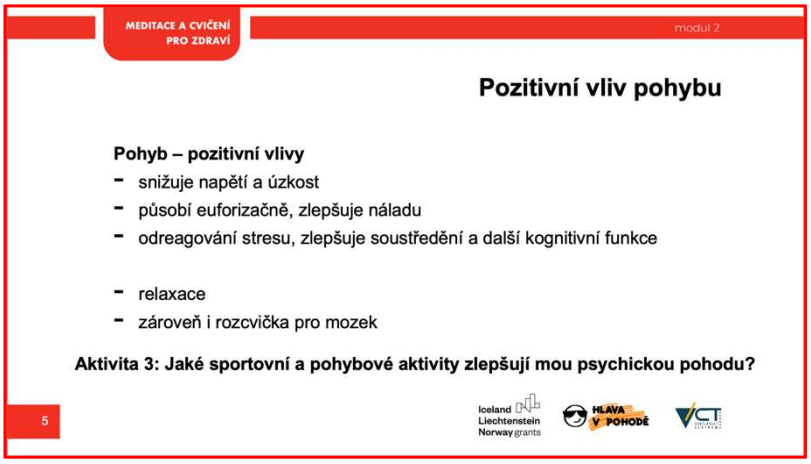
- A teď si představte, že stojíte před někým, koho máte rádi. Jak budete stát teď? Vyjádřete své pocity pohybem. (Druhý ve dvojici pouze stojí, pak se role vymění).

Pro některé lidi je vyjadřování emocí snazší, jiní jsou spíše uzavřenější a podobná cvičení pro ně mohou být těžší. Cílem našeho cvičení bylo, abyste se lépe naladili na vnímání svých emocí a jejich spojení s vnímáním těla a pohybem. Podobná cvičení mohou také sloužit k lepší relaxaci.

Diskuse – otázky pro sdílení zážitku:

- Jaké to bylo? Bavilo vás toto cvičení? Nebo bylo náročné?
- Působilo na vás cvičení tak, že byste se po něm cítili psychicky líp, byli uvolněnější a měli lepší náladu?

3.4.5 Pozitivní vliv pohybu



Pozitivní vliv pohybové aktivity na náladu byl prokázán mnoha vědeckými studiemi. Jedná se o vliv anxiolytický (pohyb snižuje napětí a úzkost), antidepresivní (působí euforizačně, zlepšuje náladu) a abreaktivní ve smyslu odreagování stresu (souvisí s předchozími dvěma, zároveň působí na psychiku organizačně, zlepšuje soustředění a další kognitivní funkce).
Různé typy a druhy pohybových aktivit se ve svém vlivu liší, což je dáno jejich pohybovým obsahem a zároveň vnímavostí jejích účastníků (jejich osobnostními dispozicemi, zkušeností s danou pohybovou aktivitou, vztahem k ní apod.) Vliv pohybu na náladu je tradičně přičítán endorfinům, mechanismů jeho účinků je však více – svalové uvolnění, rozdýchání, lepší prokrvení, prohřátí a další.

Některé druhy pohybové aktivity mohou za určitých okolností přinášet i prožitky označované jako flow neboli plynutí, které mají nejen relaxační, ale i meditační náboj (pohroužení se do dané aktivity, soustředění pouze na ni, pocity „odosobnění“…).

Aktivita 3: Jaké sportovní a pohybové aktivity zlepšují mou psychickou pohodu?

Pomůcky: vytištěné pracovní listy 2 (pro všechny účastníky), psací potřeby

Prostředí: klidné prostředí ve třídě, v tělocvičně nebo i venku

Pomalu říkejte dětem následující instrukci:

Slyšeli jste už někdy o tom, že pohyb působí i na naši psychiku, zlepšuje naši náladu? Cítíte na sobě, že po sportování nebo cvičení máte lepší náladu? Proč si myslíte, že tomu tak je? Slyšeli jste někdy o endorfinech? Pohyb nám přináší relaxaci a působí nejen na naši náladu, ale na celou psychiku! Díky pohybu vám dokonce může lépe fungovat paměť a bude se vám lépe učit.

Když protáhnete své svaly, je to zároveň rozcvička i pro mozek! Pozor, nejde ale o vrcholné sportovní výkony, po extrémním tréninku se budete cítit spíše vyčerpaní a unavení. Procházka, proběhnutí nebo protažení svalů ve správný čas, procvičení svalů důležitých pro správné držení těla a správné dýchání, to zvládne úplně každý.

Vzpomeňte si na pohybové aktivity, které pravidelně děláte, sepište si jejich seznam. Podtrhněte ty, u kterých vnímáte, že působí na vaši psychiku a pokuste se popsat jak.

Diskuse – otázky pro sdílení zážitku:
- Jaké pohybové aktivity se v odpovědích vyskytují nejčastěji?
- Proč si myslíte, že to tak je, mají něco společného?

3.4.6 Druhá vyučovací hodina – aktivní cvičení

Začátek druhé vyučovací hodiny, obě části modulu mohou být prezentovány v bloku nebo zvlášť.

V tomto případě můžeme zopakovat pravidla pro práci ve skupině.

3.4.7 Nácvik základní relaxace

Relaxační cvičení prováděné na začátku cvičební jednotky zaměřené na harmonizaci svalového napětí, je spíše kratší, nemělo by dojít k hluboké relaxaci. Cílem je kromě uvolnění přeladění a následně lepší soustředění na následující aktivní cvičení.

Tomu přizpůsobte i hlasový projev, volte středně pomalé tempo řeči, v závěru cvičení intenzivnější, podporující opětovné zvýšení aktivace.

Aktivita 4: Nácvik základní relaxace

Pomůcky: cvičební podložka, pohodlné oblečení na cvičení

Prostředí: klidné prostředí v tělocvičně nebo případně i venku (je ale nutné mít k dispozici rovný povrch, na který by bylo možné dát podložky, nehodí se tráva či jiný nerovný povrch)

Pomalu říkejte následující instrukci:

Slyšeli jste už někdy o relaxaci a meditaci? Možná na kroužku jógy? Mohou nám pomoci zbavit se napětí, které vzniká vlivem stresu. Už víte, že pocit napětí, který máme, když jsme ve stresu, souvisí se svalovým napětím. Takže, **když snížíme napětí svalů, uvolníme se i psychicky**. Při relaxaci jde především o uvolnění a snížení napětí. Meditace přináší hlubší prožitky, označované odborně jako „odosobnění“, kdy přestáváme vnímat sami sebe, jsme jako by vytrženi z naší každodenní reality a zklidníme naši mysl.

Při jakémkoliv cvičení je důležité, se na něj soustředit - na správný pohyb i na to, co se děje s naším tělem, dobře ho v průběhu cvičení vnímat. Budeme teď dělat krátké relaxační cvičení, které nás zároveň naladí a připraví nás na další aktivní protahovací a posilovací cvičení. Pomůže nám k tomu, abychom se na něj lépe soustředili.

Následující jednoduché cvičení můžete dělat i sami doma. Lehněte si na záda a zavřete oči. Uvolněte ruce a nohy. Můžete s nimi zahýbat, abyste našli tu správnou polohu, ve které se vám podaří všechny svaly uvolnit. Zhluboka se nadechněte a co nejhlouběji vydechněte, udělejte to pětkrát za sebou.

A teď se soustřeďte na své paty. Vnímejte místa, kde se paty dotýkají podložky. Postupujte vzhůru po dolních končetinách a vnímejte i další místa, kde se nohy dotýkají podložky. Pomalu projděte ve své představě lýtka, stehna a hýždě. Stejně tak pokračujte na horních končetinách. Vnímejte místa, kde se hřbety rukou dotýkají podložky. Pak přejděte na předloktí, lokty, paži a rameno. Pokračujte trupem, krkem a hlavou. Až projdete všechna místa, kde se tělo dotýká podložky, zůstaňte chvíli uvolněně ležet a vnímejte, jak se po tomto cvičení cítíte.

A teď se budeme opět soustředit na dýchání. Třikrát se zhluboka nadechneme a vydechneme. Na konci každého výdechu dech na sekundu zastavíme. Pak zůstaneme chvíli uvolněně ležet.

Připravíme se pomalu na ukončení cvičení. V duchu počítejte od pěti do jedné. Až dojdete k jedničce, protáhněte svaly končetin a otevřete oči. Teď jsme soustředěni a připraveni na další cvičení. Zkusíme si zacvičit pár cviků, které mohou pomoci uvolnit ztuhlé svaly.

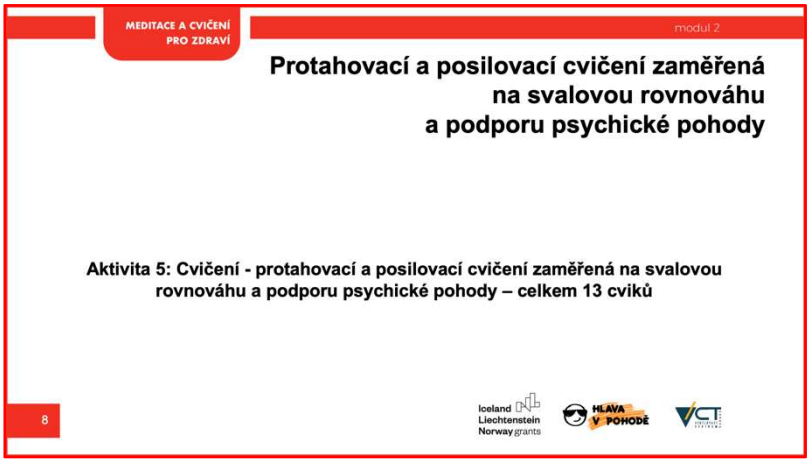
Je úplně normální, když se napoprvé nedaří dokonale relaxovat, je to dovednost, kterou se učíme podobně jako jiné dovednosti a učením ji zdokonalujeme.

? **Diskuse** – otázky pro sdílení zážitku:

- Podařilo se vám dobře se na cvičení soustředit? Není to úplně snadné, že?
- Dokázali jste se uvolnit? Šlo to v nějakých částech těla lépe a někde hůře?
- Co z toho, co jste zkoušeli, vás zaujalo tak, že byste takové cvičení dělali doma?

Zkuste si po skončení naší hodiny vytvořit své osobní relaxační cvičení. Délka je na vás, někomu vyhovuje relaxace kratší, třeba na minutu, někdo potřebuje delší čas.

3.4.8 Protahovací a posilovací cvičení zaměřená na svalovou rovnováhu a podporu psychické pohody



Aktivita 5: Protahovací a posilovací cvičení zaměřená na svalovou rovnováhu a podporu psychické pohody

Pomůcky: cvičební podložka, overball případně i balanční podložka, pohodlné oblečení na cvičení

Prostředí: klidné prostředí v tělocvičně nebo případně i venku (je ale nutné mít k dispozici rovný povrch, na který by bylo možné dát podložky, nehodí se tráva či jiný nerovný povrch)

Pro tato cvičení je vhodná přítomnost dalšího pedagoga. Jeden pedagog cvičení instruuje, druhý individuálně koriguje správnou techniku cvičení (ideálně dva pedagogové na 15 dětí).

Děti ke cvičení nenutíme, pokud existují objektivní důvody, například omezená flexibilita spojená s pocitem diskomfortu v určité poloze, může dítě cvičení přerušit, uvolnit svaly apod.

Pomalu říkejte následující instrukci:

A teď, poté, co jste se uvolnili a zkoncentrovali, si zacvičíme cvičební sestavu zaměřenou na protažení ztuhlých svalů a posílení svalů oslabených. Cviky mohou vypadat jednoduše, ale je důležité provádět je správnou technikou. Proto se při cvičení soustřeďte na přesný pohyb, sami na sebe a své pocity. Důležité je i správné dýchání, bez něj nemají cviky správný efekt.

Cvik č. 1: Protažení beder vleže na zádech

Výchozí poloha: Leh na zádech. Kolena přitáhneme k hrudníku a uchopíme je dlaněmi. Hlava leží uvolněně na podložce, krční páteř je vytažena a brada je zatažena mírně vzad. Hlavu při protahování beder nezvedejte ani ji nepředsunujte či nezaklánějte! Využijte overball pro podložení pánve v oblasti jejího spodního okraje, což umožní lepší relaxaci pro protahování svalů oblasti beder a kříže.

Provedení: S výdechem lehce dlaněmi dotlačíme kolena blíže k hrudníku, výdrž 15-20 s (je těžké čas přesně odhadnout, můžete tedy dát instrukci, že výdrž trvá tři dechové cykly – třikrát zhluboka nadechneme a vydechneme), následuje uvolnění, celé opakujeme 3x.

[1]

Cvik č. 2: Protažení svalů zadní strany těla a aktivace břišní stěny vleže na zádech

Výchozí poloha: Leh na zádech. Dolní končetiny přednožíme pokrčmo, chodidla od sebe na šířku pánve, směřují paralelně. Paže jsou mírně od těla, dlaně otočeny vzhůru. Hlava leží na podložce, krční páteř je vytažena, bradu tlačíme k podložce. Na chodidla umístíme overball nebo balanční podložku.

Provedení: V této poloze provedeme výdrž na tři dechové cykly, opakujeme 3x za sebou. Důraz klademe především na hluboký výdech, na jehož konci je aktivace hlubokých břišních svalů nejvyšší. To stejné opakujeme v takové poloze, kdy jsou paže ve „svícnu“ – upažení s pokrčenými lokty, dlaně otočeny k tělu.

[1]

Cvik č. 3: Protažení a uvolnění svalů krku a šíje vleže na zádech + relaxace svalů obličeje pomocí dlaní

Výchozí poloha: Leh na zádech. Dolní končetiny jsou pokrčeny a opřeny o chodidla. Paže máme volně podél těla, dlaně jsou otočeny vzhůru.

Provedení: Provádíme plynule rotace hlavy na obě strany. Hlavu nejdříve pootočíme a pak ji necháme volně spadnout stranou. Na každou stranu uděláme deset opakování cviku, poté krátká pauza a znovu deset opakování. Poté natáhneme nohy, uvolněně položíme dlaně na obličej a chvíli relaxujeme. Pak nohy znovu pokrčíme, dáme si prsty na spánky a pomalu promasírujeme spánkovou oblast.

[1]

Cvik č. 4: Protažení svalů laterální strany trupu v sedu zkřižmo pokrčmo – úklon

Výchozí poloha: Sed zkřižmo pokrčmo (tzv. turecký sed).

Provedení: Předloktí a dlaň opřeme o podložku těsně vedle stehna (paralelně se stehnem), provedeme úklon, paže protahované strany jde do vzpažení dovnitř (dlaň je vytočena směrem k tělu), vytáhneme ji co nejvíce do úklonu (můžeme použít instrukci „představte si, že vás někdo táhne za prsty u ruky“), následuje výdrž 10-15 s (2-3 dechové cykly), uvolnění, poté vše provedeme stejným způsobem na druhou stranu, výdrž 10-15 s (2-3 dechové cykly), uvolnění, to celé opakujeme 3×. Stabilní sed zajistíme tak, že stlačíme rameno strany, na které se opíráme o podložku, směrem dolů a zároveň se silou opíráme o předloktí a dlaň tak, aby se pánev a celý trup nenakláněly do strany.

[1]

Cvik je možné spojit s následujícím cvikem, kdy po úklonu provedeme šikmý předklon, nebo je můžeme provádět každý zvlášť.

Cvik č. 5: Protažení svalů laterální strany trupu v sedu zkřižmo pokrčmo – šikmý předklon

Výchozí poloha: Sed zkřižmo pokrčmo (tzv. turecký sed).

Provedení: Provedeme šikmý předklon a uvolněně se vyvěsíme směrem ke stehnu (soustředíme se na bederní oblast, v hrudním úseku páteře by nemělo docházet k výrazné flexi), následuje výdrž 15 s (2-3 dechové cykly), uvolnění, poté stejně provedeme na druhou stranu, opět následuje výdrž 15 s (2-3 dechové cykly) a uvolnění. To celé zopakujeme 3×.

U tohoto cviku můžeme pro oporu trupu využít overball, který umístíme na stehno a při předklonu se na něj položíme.

[1]

„Turecký sed“ může být pro některé děti náročná poloha, proto nabídněte možnost před následujícím cvikem na chvíli nohy natáhnout, případně i další cviky provádět v jiném sedu – s nataženými nohama apod.

Cvik č. 6: Protažení prsních svalů v sedu zkřižmo pokrčmo

Výchozí poloha: Sed klečmo, popř. turecký sed. Paže spojíme za zády. Záda držíme vzpřímená a aktivací břišních svalů bráníme prohnutí v bedrech. Krční páteř je vytažena a brada je zatažena mírně vzad.

Provedení: Paže táhneme směrem vzad (bez pokrčení v lokti). Ramena jdou rovněž vzad spolu s mírnou extenzí hrudní páteře. Pohyb vedeme až do pocitu mírného tahu na přední straně ramenního kloubu, následuje výdrž 10-15 s (2-3 dechové cykly). Nádech se snažíme lokalizovat do hrudníku. Opakujeme celkem 3×.

[1]

Cviky č. 7 a 8: Uvolnění pletenců horní končetiny v sedu zkřižmo pokrčmo

Výchozí poloha: Sed zkřižmo pokrčmo (tzv. turecký sed). Vytáhneme krční páteř, bradu tlačíme směrem vzad (ke krku).

Provedení: Předpažíme jednoruč pokrčmo (taková poloha, jako bychom chtěli dlaň položit na protější rameno), druhou rukou uchopíme předpaženou paži z vnější strany nad loketním kloubem a táhneme ji ke středu těla. Rameno stále tlačíme směrem dolů.

V krajní poloze vydržíme zhruba 10-15 s (2-3 dechové cykly), cvik opakujeme 3× na obě strany.

[1]

Výchozí poloha: Sed zkřižmo pokrčmo (tzv. turecký sed). Vytáhneme krční páteř, bradu tlačíme směrem vzad (ke krku).

Provedení: Paže jsou podél těla, dlaně vytočíme zevně; paže ohneme v lokti tak, že se prsty dotýkají vnější strany ramen. Poté provádíme kroužky pažemi, a to pouze směrem vzad. Můžeme začít vždy

jednou paží, střídat strany a na závěr oběma současně. Kroužíme 4x každou rukou a 5x oběma současně.

[1]

Cvik č. 9: Protažení páteře do rotace v sedu

Výchozí poloha: Sed snožný. Kolena propnutá, krční páteř vytažena, bradu zatahujeme mírně vzad. Při zkrácených svalech zadní strany stehna mírně pokrčíme kolena tak, aby byl umožněn vzpřímený sed.

Provedení: Pokrčíme levou nohu, překřížíme ji přes pravou a ve výšce kolenního kloubu chodidlo pevně zapřeme o podložku. Provedeme rotaci trupu: levou paži opřeme o podložku za zády, loket je propnutý, pravou paži opřeme o vnější stranu levého stehna (místo opory až nad loketním kloubem, paže je přitom propnutá, rameno tlačíme dolů, rotaci provádíme „odtlačením“ trupu do rotace v tomto místě, čímž dochází zároveň k aktivaci mezilopatkových svalů). Hlava rotuje spolu s trupem, krční páteř je vytažena, brada zatažena vzad. V krajní poloze provedeme výdrž cca 10 s, tj. 2-3 dechové cykly, (postupně ji můžeme prodlužovat), cvik zopakujeme 3× na každou stranu.

[1]

Balanční cviky

Balanční cviky jsou cvičení zaměřená na udržení rovnováhy ve stoji i v jiných polohách těla. Skvěle zapojují více svalů najednou, rozvíjí naši koordinaci a působí dobře i na psychiku. Dělají je vrcholoví sportovci, aby zlepšili svůj výkon, i ti, kdo cvičí jógu, aby se cítili lépe.

Pojďme si některá balanční cvičení zkusit. Není nutné začínat náročnými balančními cviky ve stoji, naopak je lepší začít v méně náročných polohách.

Cvik č. 10: Sed na balanční podložce nebo overballu

Výchozí poloha: Sed na overballu nebo na balanční podložce. Záda jsou rovná, krční páteř je vytažena, bradu zatahujeme lehce vzad. Dlaněmi se opíráme o stehna, prsty jsou vtočeny dovnitř.

Provedení: V této poloze provedeme výdrž. Kdo cvičení bez potíží zvládá, může přidat extenzi nártu a rovný předklon v rozsahu několika centimetrů, a poté i výdrž v této poloze se zavřenýma očima.

[1]

Cvik č. 11: Unožování jednonož ve vzporu klečmo

Výchozí poloha: Vzpor klečmo.

Provedení: Pevně se zapřeme o dlaně, lokty jsou velmi mírně pokrčené, vytáhneme krční páteř, bradu zatáhneme vzad. Zpevníme břišní stěnu. Nezbytným krokem pro správné provedení cviku je přenesení těžiště. Odlehčíme tedy jednu dolní končetinu a čtyřbodovou oporu změníme na oporu trojbodovou (dlaně a koleno „necvičící“ opěrné dolní končetiny). Provedeme unožení pokrčmo, a to jen v takovém rozsahu pohybu, při kterém nedojde k souhybu trupu (tedy k pohybu trupu stranou provázenému pokrčením lokte). Pozor, rozsah pohybu do unožení tak, aby nedošlo i k souhybu pánve, je poměrně malý, chybou je snaha dělat pohyb v plném rozsahu! Nejdříve zkusíme nohu zvednout nad zem pouze pár centimetrů, až to dobře zvládneme, pak ji teprve zkusíme zvedat výše. V průběhu pohybu udržujeme pravý úhel v kolenním i kyčelním kloubu. Po návratu do výchozí polohy přeneseme těžiště a cvik provedeme druhou končetinou. Při správném provedení posilujeme hýžďové svaly jak na straně cvičící končetiny, tak na straně opěrné končetiny. Jejich aktivace zajišťuje tzv. laterální fixaci pánve – tedy brání tomu, aby se při zvednutí nohy pánev vychýlila stranou.

Cvik provedeme 3x na každou stranu, výdrž v unožení dle individuálních možností. Kdo cvik bez potíží zvládá, může při výdrži zavřít oči.

[1]

Cvik č. 12: Nácvik břišního dýchání

Leh na zádech, pokrčíme dolní končetiny, chodidla opřeme o podložku. Sledujeme, jak probíhá nádech a výdech, snažíme se lokalizovat dech do břišní oblasti. Dlaně si můžeme položit na břicho a kontrolujeme, zda se nám daří lokalizovat dech do oblasti břicha. Při nádechu se břišní stěna zvedá (bránice se vyklenuje do dutiny břišní), při výdechu břišní stěna naopak klesá (bránice se vyklenuje do dutiny hrudní). Spolu s břišní stěnou usilujeme i o pohyb spodních žeber – při nádechu by měla jít dopředu a do boku, při výdechu by měla být stažena zpět dolů.

[1]

Cvik č. 13: Závěrečné uvolnění - relaxace protřepáváním

Leh na zádech, předpažíme a přednožíme relaxované končetiny a uvolňujeme je protřepáváním. Pohyb dolních končetin vychází z kyčlí, pohyb horních končetin z ramen, ostatní klouby se snažíme co nejvíce uvolnit. Pozor na správnou polohu hlavy, u jedinců s předsunutým držením hlavy je vhodné ji podložit. Krční páteř tlačíme k podložce, bradu směrem vzad (ke krku). Protřepávání končetin děláme takovou intenzitou, která je nám příjemná, na závěr necháme končetiny volně spadnout na zem. Opakujeme dvakrát za sebou.

[1]

Diskuse – otázky pro sdílení zážitku:

- Jaké to bylo? Setkali jste se už někdy s podobnými cviky?
- Zkusíte si je někdy zacvičit sami doma?
- Možná by bylo fajn si cviky, které jsme dělali vsedě, nebo i další cviky, zacvičit na začátku nebo na konci hodiny, aby svaly po dlouhém sezení ve školní lavici neztuhly. Byli byste pro? Přidali byste další cviky, které je možné cvičit i ve stoji, nebo případně upravili ty cviky, které jsme dělali, aby se daly cvičit ve stoji ve třídě nebo v lavici?

Doplňková aktivita 1: Cvičební sestava pro mou třídu

Pomůcky: vytištěné pracovní listy 3 (pro všechny účastníky)

Úkol děti plní po skončení hodiny ve skupinkách po třech až čtyřech (v rámci další hodiny, v jiném předmětu apod.) Cílem aktivity je využití osvojených dovedností v běžném životě a zařazení cvičení do každodenního režimu třídy.

Vytvořte sestavu tří až čtyř cviků pro svou třídu, které byste mohli cvičit i v průběhu vyučování (na začátku nebo na konci hodiny). Nezapomeňte zařadit do své cvičební sestavy i některý z balančních cviků (tentokrát ale bez balančních pomůcek)!

Cviky můžete popsat, nakreslit, vyfotit nebo natočit. Svou cvičební sestavu pojmenujte (například pružné svaly – pružné myšlení 😊 apod.)

Doplňková aktivita 2: Ohlédnutí za aktivitami

Pomůcky: vytištěné pracovní listy 4 (pro všechny účastníky)

Přibližně po měsíci od realizace vzdělávacího modulu se můžete s dětmi zamyslet (diskutovat), co je na výuce zaujalo, co je bavilo, co je naopak nebavilo, jaký byl přínos zařazení tohoto tématu do výuky a zda v něčem pokračují. Můžete k tomu využít pracovní list 4.

3.4.9 Závěr – zdroje, literatura, inspirace

Zdroje

1. STACKEOVÁ, Daniela. *Cvičení na bolavá záda.* Druhé, rozšířené a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2018. ISBN 978-80-271-0411-6.

V manuálu byly použity fotografie z této publikace, najdete zde široký zásobník cviků pro možné další využití ve školní tělesné výchově.

2. STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu.* Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3646-4.

3. NELSON, Arnold G. a Jouko KOKKONEN. *Stretching Anatomy. Strečink na anatomických základech.* Vydavatel Human Kinetics. Přeložila Daniela Stackeová. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5485-7.

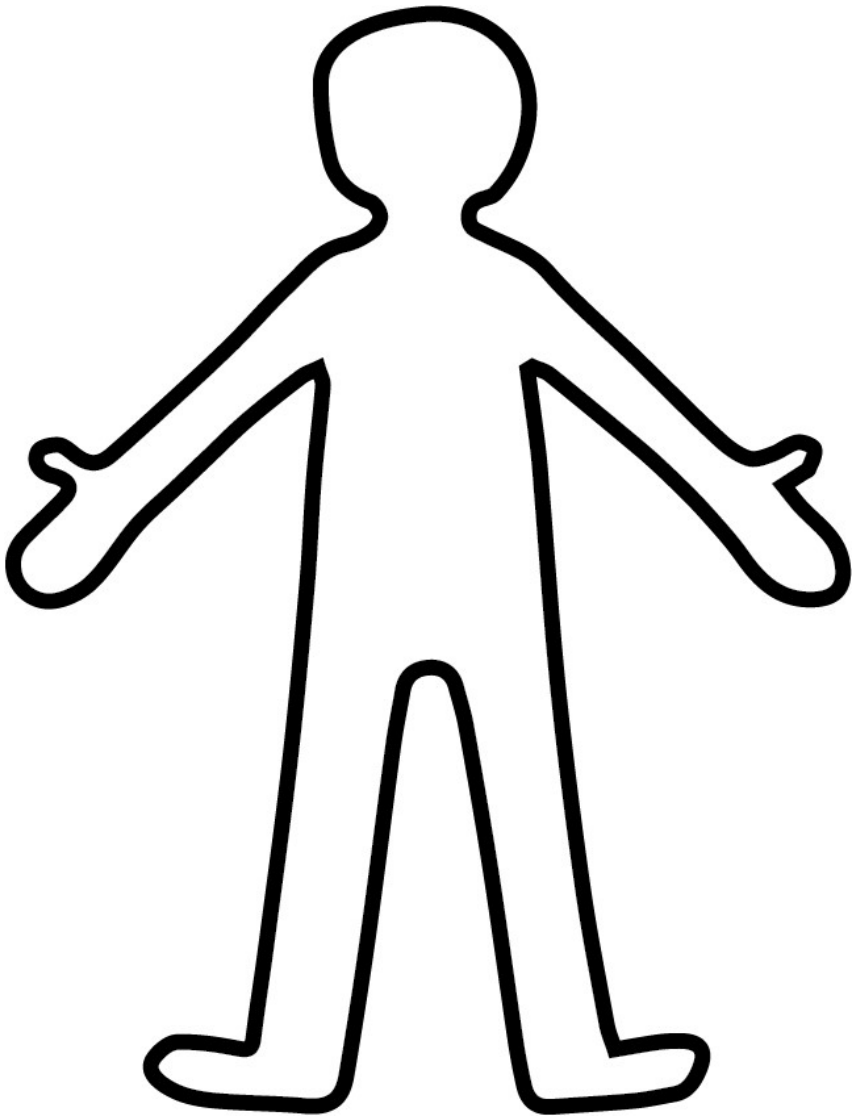
Byly použity fotografie z publikace: STACKEOVÁ, Daniela. *Cvičení na bolavá záda.* Druhé, rozšířené a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2018. ISBN 978-80-271-0411-6

4 Přílohy

4.1 Pracovní list 1 – Jak se na mém těle projevuje stres?

Kde se v mém těle projevuje stres?

Na postavě tato místa označ.



4.2 Pracovní list 2 – Jaké sportovní a pohybové aktivity zlepšují mou psychickou pohodu?

Jakým sportovním a pohybovým aktivitám se věnuji:

Aktivita	Pravidelně (ANO / NE)

Které z uvedených aktivit působí na tvou náladu a cítíš se po nich dobře a v pohodě?

Označ je (např. barevně, znakem apod.).

Pokus se u každé uvedené aktivity popsat, **proč a čím na tebe pozitivně působí.**

4.3. Pracovní list 3 - Cvičební sestava pro mou třídu

Vytvořte sestavu tří až čtyř cviků pro svou třídu, které byste mohli cvičit i v průběhu vyučování (na začátku nebo na konci hodiny). Nezapomeňte zařadit do své cvičební sestavy i některý z balančních cviků (tentokrát ale bez balančních pomůcek)!

Cviky můžete popsat, nakreslit, vyfotit nebo natočit. Svou cvičební sestavu pojmenujte (například pružné svaly – pružné myšlení 😊apod.)

Název sestavy: ….

Cvik č. 1	Cvik č. 2
Cvik č. 3	Cvik č. 4

4.4 Pracovní list 4 – Ohlédnutí za aktivitami

Ohlédnutí za aktivitami (přibližně po měsíci):

Jaká aktivita mě bavila a co mě na ní bavilo?	
Jaká aktivita mě nebavila a co mě na ní nebavilo?	
Co mi aktivity přinesly?	
V čem bych chtěl/a pokračovat?	