


# Zdravý životní styl

## Jak na tělesnou a duševní rovnováhu?

### Metodický manuál



Projekt	<b>Hlava v pohodě</b>		
Modul vzděl. programu	<b>Zdravý životní styl</b>		
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. PaedDr. Klaudia Zusková, PhD.  ThDr. Kateřina Brzáková Beksová, Th.D., psycholog  Mgr. Jaromír Patočka, pedagog Bc. Štěpánka Hasanová, animátorka Bc. Tereza Kočová, animátorka	Webové stránky	<a href="http://www.hlava-v-pohode.cz">www.hlava-v-pohode.cz</a>
		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 Zdravý životní styl – Jak na tělesnou a duševní rovnováhu? .....	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 .....	5
3.2.4 Použité symboly.....	6
3.3 Aplikace – struktura modulu, časová náročnost .....	7
3.4 Realizace – výuka.....	8
3.4.1 Úvod do tématu Zdravý životní styl.....	9
3.4.2 Pravidla pro práci ve skupině .....	10
3.4.3 Způsob života a životní styl.....	12
3.4.4 Co je zdraví, co ho ovlivňuje .....	13
3.4.5 Zdravý a nezdravý životní styl.....	15
3.4.6 Pilíře zdravého životního stylu .....	17
3.4.7 Úvod 2. vyučovací hodiny / bloku .....	19
3.4.8 Pilíře zdravého životního stylu – pohyb, výživa, pitný režim.....	20
3.4.9 Pilíře zdravého životního stylu – otužování, spánek a regenerace .....	23
3.4.10 Pilíře zdravého životního stylu – mezilidské vztahy, zdravé prožívání emocí .....	25
3.4.11 Pilíře zdravého životního stylu – poznávání své osobnosti, práce / učení .....	27
3.4.12 Pilíře zdravého životního stylu – volný čas, kontakt s přírodou .....	29
3.4.13 Pilíře zdravého životního stylu – tělesná hygiena, preventivní prohlídky.....	31
3.4.14 Pilíře zdravého životního stylu – eliminace rizikového chování .....	32
3.4.15 Jak zlepšit svůj životní styl .....	33
3.4.16 Závěr – zdroje, doporučená literatura.....	35
4 Přílohy.....	37
4.1 Pracovní list 1 – Koláč zdravého životního stylu.....	38
4.2 Pracovní list 2 – Týdenní snímek zdravých aktivit .....	39
4.3 Pracovní list 3 – Zdravý talíř .....	40
4.4 Pracovní list 4 – Pohár volného času .....	41
4.5 Doplnkové aktivity.....	42

## 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](http://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 psychohygienu – 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/vzdelavaci-program/>

## 3 Modul Zdravý životní styl – Jak na tělesnou a duševní rovnováhu?

### 3.1 Složení modulu – dokumenty

Modul Zdravý životní styl – Jak na tělesnou a duševní rovnováhu? 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 – Koláč zdravého životního stylu

Pracovní list 2 – Týdenní snímek zdravých aktivit

Pracovní list 3 – Zdravý talíř

Pracovní list 4 – Pohár volného času

Doplňkové aktivity

## 3.2 Aplikace modulu

Modul Zdravý životní styl – Jak na tělesnou a duševní rovnováhu? je čtvrtým modulem vzdělávacího programu Hlava v pohodě.

Níže jsou uvedeny základní informace důležité pro aplikaci modulu.

### 3.2.1 Složení kolektivu, počet účastníků

Modul Zdravý životní styl – Jak na tělesnou a duševní rovnováhu? Je určen pro smíšený třídní kolektiv dívek a chlapců.

S ohledem na to, že modul svým zaměřením i obsahem v minimální míře zasahuje do intimity žáka, je možné ho použít i jako seznamovací aktivitu v rámci seznamovacích pobytů nebo podobných akcí, v rámci třídnických hodin, v rámci hodin výchovy ke zdraví nebo na harmonizačních pobytech.

Předpokladem kladného vyznění aktivit je bezpečí a důvěra mezi dětmi.

Modul je určen pro jednoho pedagogického pracovníka a pro třídu s libovolným počtem žáků. Za ideální považujeme cca 15–20 žáků. Dělení do skupin je na zvážení pedagoga, ale není nezbytné.

### 3.2.2 Umístění, pomůcky

Vzhledem k potřebě technického vybavení (promítání prezentace) doporučujeme realizaci modulu spíše ve vnitřních prostorách. Některé izolované aktivity je možné realizovat i venku.

Pomůcky: technika k promítání prezentace, míček, bloček s lepicími papírky, psací potřeby (fixy, pastelky, barvy), flipchart, výstřižky (např. z časopisů, obrázky potravin, nápojů), vytištěné pracovní listy 1, 2, 3 a 4 (podle počtu účastníků).

### 3.2.3 Doporučení tvůrců modulu

#### Podpora tvůrčího myšlení

Při realizaci modulu budeme využívat nejenom zkušenosti, ale budeme stavět i na objevování a tvořivosti žáků. Vhodné je rozvíjet tvůrčí myšlení přes myšlenkové postupy, které umožňují nalézt kreativní řešení problémů – mají atribut novosti a originality pro daného žáka.

Vhodné je, aby pedagog slovně oceňoval iniciativu žáků. Chyba v tomto případě není nic špatného, je projevem uvažování a zájmu o věc. Pedagog může podotknout, že „člověk se pořád učí, třeba i metodou pokus – omyl“. Toto sdělení je vhodné žákům připomínat.

Doporučujeme pedagogovi využívat ve skupině sokratovskou metodu. V podstatě si žák, pomocí vhodně kladených otázek, vybavuje dřívější vědomosti a na základě jejich nových kombinací dochází k dalším poznatkům. V tomto modulu se rovněž využívá heuristická metoda. Žák je veden pedagogem prostřednictvím otázek k řešení problému.

### Organizace výuky

Vzhledem k tomu, že aktivita č. 4 vyžaduje dlouhodobější monitorování činností, **doporučujeme realizovat druhou vyučovací hodinu modulu se zhruba týdenním odstupem.**

Modul obsahuje hlavní informace týkající se zdravého životního stylu a navazující aktivity, může být obtížné stihnout během dvou vyučovacích hodin probrat všechny teoretické informace a zrealizovat všechny aktivity. Proto doporučujeme, aby se pedagog (především během druhé vyučovací hodiny) zaměřil na části, které budou pro děti zajímavé, se kterými se dosud nesetkaly nebo pro ně mohou mít jiný přínos. Doporučená časová dotace je pouze orientační.

### Výrazná reakce některého z účastníků (žáků)

Je možné, že při probírání některého z témat či při nějaké aktivitě si pedagog 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

**SOS**

První pomoc – doporučení autorů – výrazná reakce některého z účastníků



Aktivita



Diskuse – návrhy otázek pro pedagoga do diskuse

### 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	Úvodní snímek 1. části – cíle, kompetence, použití modulu		Technika k promítání, míček (pro oba bloky)	9
	5	2	Pravidla pro práci ve skupině			10–11
	10	3	Způsob života a životní styl	Diskuse		12
	10	4	Co je zdraví, co ho ovlivňuje	Aktivita 1	Bloček s lepicími papírky, fixy, flipchart	13–14
	10	5	Zdravý a nezdravý životní styl	Aktivita 2, diskuse	Pracovní list 1, psací potřeby	15-16
	10	6	Pilíře zdravého životního stylu	Aktivita 3	Pracovní listy 2, psací potřeby	17-18
2. hodina		7	Úvodní snímek 2. části			19
	5	8	Pilíře zdravého životního stylu – pohyb, výživa, pitný režim	Aktivita 4, diskuse	Pracovní list 3, výstřižky (potraviny, nápoje)	20-22
	5	9	Pilíře zdravého životního stylu – otužování, spánek a regenerace	Diskuse		23-24
	5	10	Pilíře zdravého životního stylu – mezilidské vztahy, zdravé prožívání emocí	Diskuse		25 - 26
	5	11	Pilíře zdravého životního stylu – poznávání své osobnosti, práce/ učení	Diskuse		27 - 28
	5	12	Pilíře zdravého životního stylu – volný čas, kontakt s přírodou	Aktivita 5, diskuse	Pracovní listy 4, psací potřeby, pastelky, fixy	29 - 30
	5	13	Pilíře zdravého životního stylu – tělesná hygiena, preventivní prohlídky	Diskuse		31
	5	14	Pilíře zdravého životního stylu – eliminace rizikového chování	Diskuse		32
	10	15	Jak zlepšit svůj životní styl	Aktivita 3 - dokončení, diskuse	Vyplněné pracovní listy 2, psací potřeby	33 - 34
		16	Závěrečný snímek – zdroje, doporučená literatura			35 - 36

### 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 Zdravý životní styl



#### Cíle

Cílem modulu je vysvětlit dospívajícím, proč je důležité se v rámci svého životního stylu chovat tak, aby podporovali své zdraví. Proč mají aktivně přistupovat ke svému fungování po stránce tělesné, psychické a sociální. Modul je koncipován tak, aby dospívající věděl, co jsou pilíře zdravého životního stylu, a že je může sám tvořit, modifikovat a rozvíjet – je to celoživotní proces.

#### Kompetence

Žáci dokážou vysvětlit pojmy zdravý životní styl a aktivní přístup ke zdraví. Rozumí, že jsou činitele, které zdraví prospívají a naopak škodí. Chápu, že mohou své vlastní chování modifikovat a měnit ve prospěch zdraví, a že jde o celoživotní proces. Disponují základními poznatky a zkušenostmi, jak mohou zdravý životní styl realizovat v každodenním životě.

#### Použití modulu

Modul může být použit jako úvodní v případě seznamování, a také pro otevření témat dalších modulů. Vzhledem k širokému tematickému záběru tento modul interaguje s moduly: Meditace a cvičení pro zdraví, Vztah k sobě, Soužití s okolím, Emoce a jak s nimi zacházet a Stres a jak s ním zacházet. Pedagog se tak na ně může odvolat nebo čerpat z jejich poznatkové báze.

Vzhledem k potřebě technického vybavení (promítání prezentace) doporučujeme realizaci modulu spíše ve vnitřních prostorách. Některé izolované aktivity je možné realizovat i venku (např. aktivita Salutary a patogeny, Mandala).

Aktivita č. 4 vyžaduje dlouhodobější monitorování činností, **doporučujeme realizovat druhou vyučovací hodinu modulu se zhruba týdenním odstupem.**

Modul obsahuje hlavní informace týkající se zdravého životního stylu a navazující aktivity, může být obtížné stihnout během dvou vyučovacích hodin probrat všechny teoretické informace a zrealizovat všechny aktivity. Proto doporučujeme, aby se pedagog (především během druhé vyučovací hodiny) zaměřil na části, které budou pro děti zajímavé, se kterými se dosud neseťkaly nebo pro ně mohou mít jiný přínos. Doporučená časová dotace je pouze orientační.


### 3.4.2 Pravidla pro práci ve skupině

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL modul 4


#### Pravidla pro práci ve skupině


Zvědavost místo hodnocení			Bezpečí místo odvahy za každou cenu
Důvěrnost místo zneužití			Poslouchání místo skákání do řeči
Respekt k tajemství místo nucení ke sdílení			Spolupráce místo soutěživého postoje

Iceland Liechtenstein Norway grants  


 Je možné, že při rozhovorech na téma zdravý životní styl budeme s dětmi sdílet osobní témata, je užitečné ošetřit způsob zacházení s nimi. Je možné pravidla upravit dle aktuální skupiny a situace.

Zdravý životní styl je celoživotní proces, který nemá omezení ve své tvorbě a má na něj vliv i sociální prostředí, např. inspirace jinými lidmi, jejich podpora nebo i poučení se z chyb.


 Naším tématem je zdravý životní styl. Určitě jste o něm už něco slyšeli. Některé aktivity a sdělení se budou týkat osobních zkušeností. Z toho důvodu si připomeneme základní pravidla pro fungování ve skupině. Pravidla stanovujeme proto, abychom se mohli cítit bezpečně.

 **Zvědavost místo hodnocení**  
Jako učitel vás nebudu za to, co sdělíte, hodnotit, nebudete dostávat známky. I vy se snažte se vzájemně nehodnotit (ten je divnej ...), raději budeme zvědaví: Kdo jak zachází se svým zdravím? Jak o sobě kdo přemýšlí a jaké má zkušenosti? 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/la, aby mluvili o mně, budu mluvit i já o ostatních.

Některé odpovědi žáků mohou být osobní, mohou se týkat rodiny a jejího prostředí, nebo se mohou týkat různých činností, které vlastnímu zdraví neprospívají, resp. škodí, nebo škodí i zdraví jiných osob – zde je důležité zdůraznit, že nejsou pro zdraví člověka vhodné.

 **Respekt k tajemství místo nucení ke sdílení**  
Může se stát, že vás napadne něco, co ale 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. 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 pedagog 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, míček předá dál). Navzájem se necháváme domluvit, neskáčíme 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.



### **Spolupráce místo soutěživého postoje**

Cílem tohoto modulu je společně odhalovat, co může náš život zkvalitnit a dělat ho zdravějším. Nejde o to ukázat, kdo je lepší. Když něco někomu nejde, můžete mu pomoci (nějakým příkladem, radou, když vás o ni požádá, spolužáka/spolužačku můžete také povzbudit, dát třeba vystřižený obrázek, který nepotřebujete apod.)

V aktivitě Salutory a patogeny může být využita soutěžní forma, ale i zde je potřebná spolupráce ve dvojici nebo skupině, nepovyšovat se nad spolužákem a pomáhat si.


### 3.4.3 Způsob života a životní styl

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL modul 4


#### Způsob života a životní styl

<b>Způsob života</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- jak lidé kolem mě běžně žijí</li><li>- co je v naší společnosti z hlediska realizace každodenních činností obvyklé</li><li>- týká se společnosti, větší skupiny lidí</li></ul> 	<b>Životní styl</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- jak žije moje rodina, moji blízcí</li><li>- jaké činnosti pravidelně realizuji, co dělám v každodenním životě pravidelně</li><li>- souvislost s vlastními hodnotami</li><li>- menší skupina lidí, jednotlivce</li></ul> 
---	--




 **Způsob života** je strukturovaný souhrn relativně ustálených způsobů realizace každodenních činností a praktik v různých oblastech lidského života. Týká se společnosti nebo větší skupiny lidí. Například, co lidé konzumují, jaké mají zájmy, kdy chodí spát, jak tráví svůj volný čas.

**Životní styl** je převládající způsob života určité menší sociální skupiny nebo člověka, který se odráží v různých oblastech každodenní činnosti, týká se tedy menší skupiny lidí nebo jednotlivého člověka.

 **Způsob života** je to, jak lidé v různých společnostech, skupinách běžně žijí, co je v naší společnosti z hlediska realizace každodenních činností obvyklé. Týká se tedy společnosti, větší skupiny lidí.


**Životní styl** je označení pro způsob, jak žije moje rodina, moji blízcí, jaké činnosti pravidelně realizuji, nebo jaké činnosti v mém každodenním životě dělám s pravidelností. Souvisí to i s vlastními hodnotami. Životní styl se týká menší skupiny lidí nebo jednotlivce.

 **Diskuse** – otázky do diskuse - co ovlivňuje váš životní styl?


- Co ovlivňuje váš životní styl? Jsou to kamarádi, média/ sociální sítě, rodiče ...?
- Může ho ovlivnit třeba země, kde žije? Naše kultura? Je životní styl lidí v jiných zemích jiný?
- Jaký životní styl vás definuje?
- Jakým způsobem života se chcete inspirovat?
- Jak se liší váš způsob života od způsobu života vašich prarodičů?

### 3.4.4 Co je zdraví, co ho ovlivňuje



 **Zdraví** je stav kompletní **tělesné, duševní a sociální pohody** a nikoli pouze nepřítomnosti nemoci či vady (definice WHO – Světové zdravotnické organizace).


Ke zdraví je potřeba přistupovat jako k celkovému stavu vyváženosti ve všech 3 oblastech, jedna bez druhé nefunguje. Jde o celostní přístup – holistický, holos – řecky celek. Obdobně, když postavíte věž (celek) a vytáhnete jednu kostičku (část), věž se zboří.

 Zdraví jsme, když **jsme v souladu ve třech oblastech - tělesné, duševní a sociální**. To znamená, že nám dobře slouží naše tělo, duševně se cítíme v pohodě a jsme schopni vytvářet a udržovat dobré mezilidské vztahy.

Když v některé oblasti strádáme, dojde k vychýlení z rovnováhy, a to vede k oslabení našeho zdraví.

Proto musíme pečovat o svoje tělo, psychiku a společenské vztahy (blízké rodinné vztahy, přátelství i vztahy v komunitě, např. ve třídě).

Nikdy nejsme natolik zdraví, abychom nemohli udělat něco pro to, abychom byli zdravější a nikdy natolik nemocní, aby to nemohlo být horší.

 **Zdraví je proměnlivý stav** a my se ve svém životě pohybujeme na škále zdraví – nemoc.


Směrem ke zdraví nás posouvají **salutory** - např. čerstvý vzduch, zdravá strava, záliby, dobré vztahy atd.

Naopak směrem k nemoci nás posouvají **patogeny** - např. vysoká konzumace cukru, dlouhé sezení, hluk atd.

**Prevence** je přístup ke zdraví zaměřený na předcházení nemoci - zaměřuje se spíše na salutory a na to, jak je zařadit do našeho života.

#### **Aktivita 1: Salutory a patogeny**

**Pomůcky:** bloček s lepicími papírky, fixy, flipchart / nástěnka

 Salutory jsou činitele, které nás posouvají směrem ke zdraví (čistý vzduch, ovoce, spánek...),. Patogeny (smog, nedostatek spánku, hodně cukru...) škodí našemu zdraví.

Soutěž dvojic nebo družstev. Může jít o hru, žáci sepisují, co vše může být salutor a co patogen. Skupiny nebo dvojice dostávají bod za každý správně zařazený činitel.



Obecně jsme si teď řekli, co může být salutorem a co patogenem. Každý z nás může mít i své vlastní salutory.



### Okénko pro pedagogy

**Salutogenetický přístup** hledá činitele – salutory (čerstvý vzduch, zdravá strava atd.), které nás posouvají směrem ke zdraví. Je to preventivní přístup.

**Patogenetický přístup léčí**, zaměřuje se na patogeny (např. infekce) a jejich odstranění. Patogen – činitel nebo faktor, který může způsobit onemocnění.

V případě zájmu můžete mimo tento modul realizovat s dětmi doplňkovou aktivitu 1: Popelnice, najdete ji v příloze.

### 3.4.5 Zdravý a nezdravý životní styl



#### Zdravý životní styl (ZŽS)

Ve zdravém životním stylu cíleně vytváříme návyky, zařazujeme činnosti a upravujeme chování tak, abychom podpořili zdraví a předcházeli onemocnění.

#### Nezdravý životní styl

Nezdravý životní styl se podílí na civilizačních onemocněních.

**Civilizační onemocnění** lze definovat jako onemocnění související se životním stylem.

Naše zdraví podmiňuje nejméně z poloviny zdravý životní styl.



**Diskuse** – otázka do diskuse:

- Čím je charakteristický zdravý životní styl?
- Čím je charakteristický nezdravý životní styl?



#### Aktivita 2: Koláč zdravého životního stylu

**Pomůcky:** pracovní list 1 (pro každého účastníka), psací potřeby, pastelky

Žáci rozdělí koláč zdravého životního stylu na pracovním listu na libovolný počet dílků, každý si počet určí sám. Do jednotlivých dílků koláče napíší činitele / pilíře zdravého životního stylu.

Děti si pak vzájemně řeknou, co do koláče napsaly a vzájemně se doplňují.

V případě, že jde o seznamovací aktivitu, napíší děti nad koláč své jméno. Učitel vybere koláče a namátkově je rozdává tak, aby každý měl koláč svého spolužáka. Děti postupně přečtou jméno autora koláče, co vše zařadil do zdravého životního stylu a doplní, co by tam ještě mohlo být uvedeno, případně ostatní spolužáci doplní, co je uvedeno na dalších koláčích. Přitom děti čtou jména autorů a zjišťují, o kterého spolužáka se jedná.



**Okénko pro pedagogy** – co může být uvedeno v koláči ZŽS

Pilíře zdravého životního stylu (ZŽS): pohyb, výživa, pitný režim, otužování, spánek, regenerace a relaxace, mezilidské vztahy, zdravé prožívání emocí, poznávání sebe sama, práce, volný čas, kontakt

s přírodou, tělesná hygiena, preventivní prohlídky, péče o sebe, své tělesné i duševní zdraví a o své blízké.

V rámci diskuse zjišťujeme, proč děti uvedly dané položky, co pro ně znamenají, proč jsou důležité.

### ? **Diskuse** – možné otázky do diskuse:

- Proč jsi zařadil/a ten a ten kousek do koláče?
- Jak souvisí odpočinek s jinými činnostmi v našem životě, např. s prací/ učením, s pohybovou aktivitou?
- Jakým způsobem můžeme odpočívat?
- Kdo z vás má zkušenost, že se po sportu cítí lépe, radostněji? Mohli byste popsat, jak se to projevuje?
- Jaké potraviny bychom měli co nejvíce nahradit konzumací ovoce? (sladkosti)



Děkuji za vaše návrhy a nápady. Mnoho z nich tvoří základ ZŽS. Pojdme si shrnout, které základní pilíře to jsou.



### **Okénko pro pedagogy**

Tato aktivita slouží k navedení žáků na pilíře ZŽS, uvažování o tom, co vše do ZŽS patří. V následné diskusi pak dojde k prohloubení poznatků prostřednictvím sdílení návrhů žáků a podněcujících otázek pedagoga.

**Podle znalostí, zkušeností a zájmu žáků může pedagog přizpůsobit další chod výuky – některé pilíře zdravého životního stylu je možné jen vyjmenovat, jiným naopak věnovat větší pozornost.**

Civilizační onemocnění - Jedná se o neinfekční nemoci, které jsou nejčastěji způsobeny nedostatkem pohybové aktivity, nezdravým stravováním, konzumací alkoholu, užíváním návykových látek a kouřením, což může vést k srdečně-cévním onemocněním (např. srdeční infarkt), cévní mozkové příhodě (mrtvice), obezitě, cukrovce 2. typu a různým nádorovým onemocněním [1].



### 3.4.6 Pilíře zdravého životního stylu

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

MODUL 5

#### Pilíře zdravého životního stylu

- Pohyb
- Výživa, pitný režim
- Otuzování
- Spánek a regenerace
- Mezilidské vztahy, láska
- Zdravé prožívání emocí (práce se stresem)
- Poznávání své osobnosti, porozumění sobě samému
- Práce / učení
- Volný čas
- Kontakt s přírodou
- Tělesná hygiena
- Preventivní prohlídky
- Eliminace rizikového chování

Aktivita 3: Týdenní snímek zdravých aktivit - zadání

Iceland Liechtenstein Norway grants | HLAVA V POHODĚ | VCT



Výčet pilířů zdravého životního stylu – odhalení, co vše může být součástí zdravého životního stylu:

- pohyb
- výživa, pitný režim
- otužování
- spánek a regenerace
- mezilidské vztahy, láska
- zdravé prožívání emocí (práce se stresem)
- poznávání své osobnosti, porozumění sobě samému
- práce / učení
- volný čas
- kontakt s přírodou
- tělesná hygiena
- preventivní prohlídky
- eliminace rizikového chování

Popisu jednotlivých pilířů se budeme věnovat v další hodině.



**Aktivita 3: Týdenní snímek zdravých aktivit – zadání aktivity pro 2. vyučovací hodinu**

**Pomůcky:** Pracovní list 2 – Týdenní snímek zdravých aktivit (počet podle počtu účastníků), psací potřeby

**Varianta 1:** Bloky vzdělávacího modulu na sebe nenavazují, jsou realizovány s větším časovým odstupem - Pedagog určí týden (konkrétní data), kdy se bude realizovat monitoring činností. Žáci zapisují aktivity mimo výuku.

**Varianta 2:** Realizuje se v případě, že hodiny modulu na sebe navazují. Je vhodné mezi hodinami udělat psychohygienickou pauzu včetně času na samostatné vyplnění tabulky. V tomto případě pedagog instruuje žáky, aby vyplnili tabulku na základě uvědomění si toho, co dělali v rámci posledních 7 dní do včerejšího dne (včetně).

Jde o to, aby žák sám uvedl, co si myslí, že by danou oblast mohlo naplňovat, později bude srovnávat, co uvedl a co mohlo být uvedeno.



Zapište do příslušného dne a okénka, co jste v daný den konkrétně pro danou oblast dělali. Uvedte i vícero poznámek. V případě, že jste v dané oblasti nedělali nic, okénko bude prázdné. V případě, že jste dělali něco prospěšné pro své zdraví a není na to sloupek, zapište si to do sloupku „Jiné“.

U obou variant se pedagog v závěru instruktáže ujistí, zda každý porozuměl zadání.

Žáci mohou i fotit do mobilu a udělat si obrázkovou reportáž.

### **Pokračování aktivity na začátku druhé hodiny.**



**Okénko pro pedagogické pracovníky** - poznámky k vyplňování pracovního listu

**Výživa** – co zdravého žák zkonsumoval a cca kolik sklenic vody vypil v průběhu dne

**Otužování** – spát s otevřeným oknem, procházka venku i za nepříznivého počasí

**Spánek a regenerace** – cca počet hodin spánku, cca počet hodin odpočinku k regeneraci

**Mezilidské vztahy** – setkání s blízkou osobou, blízkým kamarádem a povídání si atd.

**Zdravé prožívání emocí** – prohloubené dýchání, meditace (v případě, že žáci absolvovali relevantní modul), vnitřní dialog k ovládnutí emocí, poslech hudby, prožívání – odpuštění druhému a sobě, ocenění sebe sama, čas být jen sám se sebou, psaní deníku, plánování, tvoření představ – vizualizace

**Učení** – kolik hodin, přibližně časový rozsah

**Volný čas** – hudba, filmy, kniha, sport atd.

**Tělesná hygiena** – čištění zubů (časový rozsah a počet), mytí rukou před jídlem, ranní hygiena, večerní hygiena, aktivní vyhnutí se hlučnému prostředí nebo znečištěnému ovzduší

### 3.4.7 Úvod 2. vyučovací hodiny / bloku



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

V případě tohoto modulu bude vzhledem k zařazeným aktivitám vhodné realizovat hodiny s časovým odstupem (nejlépe týden). V tomto případě můžeme zopakovat pravidla pro práci ve skupině.

### 3.4.8 Pilíře zdravého životního stylu – pohyb, výživa, pitný režim

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL modul 4

#### Piliře zdravého životního stylu

- Pohyb
- Výživa, pitný režim

**Aktivita 4: Zdravý talíř**  
zdroj: SZU (Mitos /Šortovní a/ha/NV9)

Iceland Liechtenstein Norway grants HLAVA V POHODĚ VCT



#### Pohyb

**Hýbat se je základní lidskou potřebou** stejně jako jíst, dýchat nebo spát. Aby lidská kostra, složená z kostí a kloubů, držela pohromadě, je potřebné napětí ve svalech (tonus) - trénování síly. Abychom mohli chodit a běhat, potřebujeme trénované orgány srdce-cévy a orgány dýchací – k tomu jsou dobré aerobní aktivity. Abychom se rychle otočili nebo uklonili, potřebujeme koordinaci a ohebnost.

**Intenzita aktivity ovlivňuje její efekt.**

Jak jednoduše poznáme intenzitu pohybové aktivity? Pomůže nám jednoduchý test mluvení.

Obecně platí, že pokud vykonáváme středně intenzivní pohybovou aktivitu, můžeme během aktivity mluvit, ale nemůžeme zpívat. Pokud provádíme vysoce intenzivní pohybovou aktivitu, nebudeme schopni říct více než pár slov, aniž bychom se zastavili na nádech.



**Diskuse – otázky:**

- Jak se cítíte, když hodinu jen sedíte?
- Jak se cítíte, když jste v pohybu?

Je vhodné zdůraznit pestrost pohybových aktivit a prevenci sedavého chování. Když se například žáci učí doma, je dobré každých 30 minut krátce se projít nebo něco fyzicky udělat.



#### Okénko pro pedagogy

Pro mládež v adolescentním věku se pro zdravý vývin doporučuje denně nejméně 1 hodina pohybové aktivity střední až vysoké zátěže [2],[3]. Takové aktivity jsou například:

- rychlá chůze, běh, jízda na kole, plavání
- dřepy, kliky, skákání přes švihadlo
- lezení, sportovní hry
- cvičení gymnastiky, jógy
- pomoc s prací na zahradě



## Výživa

Je důležité

- aby strava (potrava) byla v **souladu s energetickým příjmem a výdajem** (činnost orgánů těla i celková tělesná aktivita)

- **kvalita stravy** – zastoupení živin a pitný režim

- **jídlo správně konzumovat** (vědomé jedení – nekoukat na televizi nebo do počítače, jídlo by mělo být hezky upravené, aby i oči dávaly pokyn k trávení, dostatečně žvýkat pro správnou práci žaludku a trávení potravy, nekonzumovat těžké jídlo dvě hodiny před spaním).

V rámci dne je vhodné jíst 3x denně hlavní jídlo a 2x svačit. [4].

Stálé „pojídání“ byt zdravých potravin zatěžuje trávicí systém a neprospívá zdraví.



**Diskuse** – otázky:

- Po jakém jídle je vám dobře?
- Které potraviny vás aktivují / tlumí? Kdy je jíst / nejíst?



**Okénko pro pedagogy** – v případě zájmu účastníků je možné probrat v rámci výuky

**Obiloviny** - Potraviny, které jsou vyrobeny z pšenice, rýže, ovsa, kukuřičné mouky, ječmene nebo jiného jedlého obilného zrna, jsou obilné produkty. Příklady zdravých obilovin jsou celozrnné obiloviny, žitná mouka, hnědá rýže, jáhly, pohanka nebo ovesné vločky.

**Zelenina** - Obměňujte zeleninu. Vyberte si různé druhy zeleniny, včetně tmavě zelené, červené a oranžové, luskové zeleniny (zelené lusky hrášku, fazole) a škrobové zeleniny (brambory, kukuřice, řepa).

**Ovoce** - Jakékoliv ovoce nebo 100% ovocná šťáva se počítá do skupiny ovoce. Kusové ovoce je díky obsahu vlákniny podstatně lepší.

**Proteiny (bílkoviny)** - Vybírejte nízkotučné nebo libové maso a drůbež. Změňte svůj proteinový režim – vybírejte si více ryb, ořechů, semínek, hrášku a fazolí.

Mléčné výrobky a mnoho potravin vyrobených z mléka jsou považovány za součást této skupiny potravin. Zaměřte se na výrobky s nižším obsahem tuku a také na ty, které mají vysoký obsah vápníku, a na zakysané výrobky (tvaroh, jogurt, kefír).

**Oleje** - Zdravé jsou rostlinné oleje, například olivový, sezamový, lněný. Lepší je konzumovat máslo než margaríny.



**Vztah mezi pohybem a konzumací stravy** je nesmírně důležitý z hlediska **příjmu a výdeje energie**. Důležitá je v tomto případě **rovnováha**, abychom **předcházeli nadváze a obezitě!**

Záměrně jsme neuváděli kalorický příjem, protože žák, který trénuje ve sportovním klubu má mnohem vyšší příjem i výdej energie ve srovnání se žákem se sedavým chováním.



## Pitný režim

**Doporučené množství přijatých tekutin** v průběhu dne je 1500 ml + 20 ml na každý kg nad 20 kg váhy.

Nejlepší je voda a tekutiny s nízkým obsahem cukru. Velmi nezdravé jsou slazené perlivé nápoje (kolové, limonády, slazené džusy). Do pitného režimu nepočítáme polévky. Součástí pitného režimu by měly být i neperlivé minerální vody, obsahují více minerálů nezbytných pro činnost organismu. Příkladem projevu jejich nedostatku mohou být svalové křeče.



## Aktivita 4: Zdravý talíř

**Pomůcky:** pracovní list 3 - Zdravý talíř (pro každého účastníka), vystřižené obrázky potravin a nápojů včetně nezdravých, tak aby byla z každého komponentu dostatečná různorodost

Žáci podle předlohy sestaví zdravý talíř - podle proporce a druhu potravin. Aktivita může být realizována ve skupinách nebo hromadně.

Pro vyváženou stravu (tzn. abychom měli správně zastoupené všechny živiny v porci hlavního jídla) se v současnosti používá názorná pomůcka „Můj talíř“.

Je rozdělený na 4 části plus pití. Talíř rozdělíme na dvě půlky a každou půlku na další dvě části – **jednu o něco větší než druhou!** Na jedné straně je zelenina a ovoce s převahou zeleniny, na straně druhé obiloviny a proteiny s převahou obilovin. Jde o to, abychom měli v jídle bílkoviny, tuky a cukry ve správném množství.

Následuje vyhodnocení správnosti sestavení zdravého talíře.



**Diskuse** – otázky v rámci vyhodnocení správnosti sestavení zdravého talíře:

- Z jakého důvodu jste zařadili jednotlivé potraviny?
- Které potraviny by byly vhodné ke svačině?
- Které potraviny jste nezařadili a z jakého důvodu?
- Myslíte si, že pohyb a výživa spolu souvisejí? Pokud ano, uveďte příklady na souvislosti.
- Doporučte si navzájem oblíbenou zdravou potravinu. Např. „Doporučuji jahodový kefír.“

### 3.4.9 Pilíře zdravého životního stylu – otužování, spánek a regenerace



ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL modul 4

#### Pilíře zdravého životního stylu

- Otužování
- Spánek a regenerace

9

Iceland Liechtenstein Norway grants HLAVA V POHODĚ VCT



#### Otužování

Otužování je vystavování se povětrnostním podmínkám a teplotním změnám, včetně pobytu na slunci. Zvyšujeme tak **obranyschopnost našeho organismu** – imunitu, například jsme méně nachlazení.

#### Poznámky:

V případě, že je okno hned vedle postele (což není ideální), je dobré dát pozor, abychom nespali v průvanu.

Mozek pro svou činnost potřebuje i kyslík, a proto je potřeba větrat místnosti, ve kterých jsme, a to i několikrát denně.

Je vhodné oblékat se raději v tenčích vrstvách, které si v případě potřeby svlékneme nebo oblečeme.

Lépe je sprchovat se mírně teplou až vlažnou vodou namísto moc horké.



#### Diskuse – otázky:

- Kdo z vás spí u otevřeného okna anebo aspoň intenzivně vyvětrá pokoj před spaním?
- Kdy je otužování bezpečné a kdy rizikové?
- Máte vlastní zkušenosti?



#### Spánek a regenerace

**Regenerace** je obnova tělesných a psychických schopností, energetických rezerv a poškozených buněk.

**Spánek** je nejlepší regenerací psychických i fyzických sil. Z hlediska regenerace není ničím nahraditelný. Podstatná je jeho délka i kvalita.

**Relaxace** je především spojena s psychikou a uvolněním napětí.

## ? Diskuse – otázka:

- Jak si nejlépe odpočnete?

V případě zájmu účastníků je **možné probrat pravidla spánkové hygieny** pro pochopení vlastního spánkového biorytmu.

## Q Okénko pro pedagogy – spánková hygiena – zásady

- Chodit spát každý den přibližně ve stejnou hodinu.
- Před spaním nejíst.
- Nepít aspoň 4 hodiny před spaním povzbuzující nápoje (černý čaj, káva, kolové nápoje, energetické nápoje apod.).
- Před spaním se věnovat spíš relaxačním činnostem například čtení, poslechu podcastů, dát si příjemnou koupel atd., nedívat se na monitory.
- Je důležité mít teplé světlo, když jdeme v noci třeba na toaletu (ne modré, to vyznačuje i mobil!!!).
- Postel využívat pouze k tomu, k čemu je určena (odpočinek, spánek).
- Před spaním intenzivně necvičit.
- Když se nedaří usnout, nenutit se, pustit si například monotónní relaxační hudbu, poslouchat něco zajímavého, ale klidného.
- Mobil vypnout, nebo dát na tichý režim dál od postele, monitorem dolů. Nastavit si „režim ochrany zraku“ či „nočního osvětlení“ na mobilních telefonech i dalších zářičích. Režim poměrně dobře upraví barevný profil displejů tak, aby nevyzařovaly tolik modrého světla.
- Před spaním neřešit problémová témata.

### **Když nemůžeme usnout kvůli problémům, o kterým ještě večer přemýšlíme...**

Když máme večer starosti, problémy, které by nás před spaním tížily, uděláme alespoň jeden krok k jejich uzavření – napíšu lístek na stůl „k řešení na zítra“, obejmu se s někým, svěřím se, napíšu usmiřující SMS, přiznám si chybu, nápravu nechám na zítra, poprosím o pomoc...



### 3.4.10 Pilíře zdravého životního stylu – mezilidské vztahy, zdravé prožívání emocí

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

modul 4

#### Pilíře zdravého životního stylu

- **Mezilidské vztahy**
  - jak na sebe působíme

**Základem šťastného života jsou lidé, na které se můžeme v životě spolehnout a sdílet s nimi své emoce.**

**Dobrá komunikace je základem vytváření dobrých osobních vztahů.**
- **Zdravé prožívání emocí**
  - schopnost vyjádřit emoce, ale taky umět s nimi zacházet
  - pracovat s jejich intenzitou a libostí
  - zvládání stresových situací

10

Iceland Liechtenstein Norway grants | HLAVA V POHODĚ | VCT



**Mezilidské vztahy** - jak na sebe vzájemně působíme.

Studie ukazují, že **pocity štěstí / spokojenosti nesouvisí s majetkem, ale se vztahy**. Základem šťastného života nejsou peníze a materiální podmínky, ale lidé, na které se můžeme v životě spolehnout a sdílet s nimi své emoce.<sup>13</sup>

**Dobrá komunikace** je základem vytváření dobrých osobních vztahů.

Mezi blízké vztahy patří i přátelství. V období dospívání si už žáci vybírají přátele – kamarády na základě hlubších kritérií. Kromě společných zájmů jsou to i hodnoty (důvěra, spolehlivost, empatie...). Nutné je vzít v potaz období puberty, kdy je přirozené a zdravé vymezovat se.



**Diskuse** – otázky:

- Jak důležité jsou pro vás vztahy?
- Co si představíte pod pojmem štěstí? Co tedy znamená být šťastný?
- Souvisí štěstí se zdravím?
- Proč je v životě důležitý humor?



**Okénko pro pedagogy**

**Mezilidský vztah** je působení mezi dvěma osobami, doprovázené emocionální vazbou.<sup>1</sup>

Studie o štěstí a spokojenosti - Harvardská studie, která probíhá od roku 1938.



### Zdravé prožívání emocí

S duševním zdravím významně souvisí schopnost umět vyjádřit emoce, ale taky umět s nimi zacházet. Důležité je pracovat s jejich intenzitou (pocit energie čili aktivace - relaxace) a libostí (příjemnost a nepříjemnost). Sem patří i téma, jak se chovat v stresových situacích, protože způsobují napětí a úzkost.



### Okénko pro pedagogy - informace o obsahu a cíli dalších vzdělávacích modulů, které s těmito tématy souvisejí

Soužití s okolím (a tedy i mezilidským vztahům) se věnuje **modul č. 6 – Soužití s okolím**. Cílem modulu je představit, proč jsou pro člověka důležité mezilidské vztahy, jak je možné je kultivovat, o co je třeba usilovat, aby se nám s ostatními lidmi žilo dobře. Prostřednictvím aktivity ukázat, jak lze o vztahy pečovat, jak efektivně komunikovat, jak se vztahovat k sobě a k druhým.

Regulace emocí – **modul č. 7 - Emoce a jak s nimi zacházet** – Cílem modulu je představit pojem emoce, porozumění emocím, a tak i empatii vůči emocím svým i emocím ostatních. Modul je koncipován tak, aby se účastníci sami aktivně zapojili do „zkoumání“ vlastních emocí, aby je dokázali rozpoznat u sebe i u druhých a zkoušeli své emoce zvládat.

Stres – **modul č. 8 – Stres a jak s ním zacházet** – Cílem modulu je představit pojem stres. Prostřednictvím diskusí a prožitkových cvičení podpoříme sebeuvědomění žáků. Žáci si lépe uvědomí, co pro ně osobně stres znamená – v jakých situacích reagují stresově, jaké projevy stresu konkrétně zažívají a jaké strategie zvládnání stresu používají. Sdílením tématu ve skupině se žáci dozvědí o tom, co stres znamená pro druhé žáky, mohou získat inspiraci a rozšířit repertoár zvládacích strategií.

### 3.4.11 Pilíře zdravého životního stylu – poznávání své osobnosti, práce / učení

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

modul 4

#### Pilíře zdravého životního stylu

- **Poznávání své osobnosti**
  - porozumění sobě samému
  - poznat svou jedinečnost, slabé i silné stránky
- **Práce / učení**
  - fyzická nebo psychická činnost
  - hledisko ekonomické, sociální i osobní rozvoj
  - smysluplně něco vytvářet
  - nejde jen o finanční benefity

11

Iceland Liechtenstein Norway grants HLAVA V POHODĚ VCT



#### Poznání / poznávání své osobnosti

Stále se vyvíjíme, učíme se. Mění se nám pohled na svět (postoje, hodnoty, zájmy). Každý máme jiný temperament. Ten ovlivňuje naši náladu a nálada se také projevuje v životním stylu.

Určité skupiny lidí mají ve svém chování něco společného, typického (typy temperamentů – hlavně činnost nervové soustavy – emočnější, nebo naopak klidnější). Toto je dáno geneticky.

**Pochopit sebe sama je celoživotní práce.** Pokud chceme mít zdravý životní styl, je potřebné umět zacházet se „svou jedinečností“. **Poznávat své silné i slabé stránky** a uplatňovat tyto poznatky a zkušenosti v každodenním životě.



#### Diskuse – otázky:

- Jste raději o samotě, nebo mezi lidmi?
- Raději rozhodujete, nebo se necháte ovlivnit?



#### Práce (u žáků učení)

Pro duševní zdraví člověka je potřeba pracovat, je to otázka **fyzické nebo psychické činnosti**, která člověku umožňuje lépe fungovat z hlediska **ekonomického, sociálního i osobního rozvoje**.

**Práce neznamená jen vydělávat peníze.** Dává člověku do života určitou strukturovanost, disciplínu nebo například možnost smysluplně něco vytvářet. Za to může mít mnohé benefity, jiné než finanční.



#### Diskuse – otázky:

- Kdy jste naposled někomu s něčím pomohli a jaké jste měli pak pocity?
- Jak se cítíte, když děláte něco, co vám nedává smysl?
- Co se vám vybaví, když se řekne „práce“?
- Může být práce i koníčkem?
- Slyšeli jste někdy o dobrovolnictví? (např. úklid okolí, roznášení jídla skauty v průběhu covidu, pomoc při organizaci sportovních akcí, dokrmování zvířat v přírodě...).

- Je pro vás učení práce? Proč? Jak ve svém věku můžete pracovat?
- Je důležité dělat něco, co nás zrovna nebaví? Proč? (volní procesy, adaptace na zátěž – v životě nás potkávají i věci, které nás nebaví, ale musíme je udělat)
- S čím souvisí výběr povolání – práce, kterou bychom rádi vykonávali?



### Okénko pro pedagogy - informace o obsahu a cíli dalších vzdělávacích modulů, které s těmito tématy souvisejí

Vztahu k sobě se věnuje **modul č. 5 – Vztah k sobě**. Cílem modulu je pomoci dětem zamyslet se nad tématem vztahu k sobě, a to jak v obecné rovině, tak jejich osobním vztahem k sobě. Modul nabídne dětem možnost uvědomit si jejich silné a slabé stránky. Umožní dětem prozkoumat a vyzkoušet strategie, které jim mohou pomoci posílit zdravé sebevědomí.

### 3.4.12 Pilíře zdravého životního stylu – volný čas, kontakt s přírodou

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL modul 4

#### Pilíře zdravého životního stylu

- Volný čas
- Kontakt s přírodou

Aktivita 5: Pohár volného času

12

Iceland Liechtenstein Norway grants HLAVA V POHODĚ VCT



#### **Volný čas** (rekreace, u žáků hra, záliby a koníčky)

Člověk potřebuje čas pracovní / učení kompenzovat časem volným. V té době odpočíváme a regenerujeme, obnovujeme svou „životní energii“. Je to čas, který trávíme dle své libovůle, nic nemusíme, chceme.

U žáků je důležité, aby opravdu měli čas pro sebe, nebyli štvanci kroužků a přehnaných nároků rodičů na „smysluplně trávený čas“, nebo naopak, aby z „lelkování“ nevytvářeli skupiny s rizikovým chováním.

Do volného času patří mimo jiné kultivace své duševní stránky i prostřednictvím umění (aktivně nebo pasivně).

Rekreace = aktivní nebo pasivní odpočinek k regeneraci tělesných i duševních sil.



#### **Diskuse** – otázka:

- Co se může stát člověku, když si dlouhodobě nenajde pro sebe volný čas?

Příklady dopadů absence volného času: únava, podrážděnost, přetížení, nezáměr o dění, syndrom vyhoření, nemocnost, ztráta tvořivosti a motivace, horší školní výkony u žáků, vyšší riziko užívání návykových látek.



#### **Aktivita 5: Pohár volného času**

**Pomůcky:** pracovní list 4 – Pohár volného času (jeden pro každého účastníka), psací potřeby, pastelky, fixy



Do poháru volného času nakresli, co vše děláš ve svém volném čase – naplň ho – nakresli hladinu.

Pak nakresli nad hladinu, co by sis přál/a dělat.



#### **Diskuse** – otázky:

- Která část poháru se nejvíc naplnila a proč?
- Jste se svým časem a jeho organizací / plánováním spokojeni?
- Je něco, co byste chtěli dělat a nezbyvá vám na to čas? Můžete ho někde ušetřit?

Do volného času patří i „nicedělání“, otázkou je, do jaké míry. Je namístě zdůraznit, že nemůžeme fungovat jen výkonově a potřebujeme si také odpočinout.

Pedagog vybere dle časových možností několik prezentací. V případě, že žák nenamaluje nic, inspiruje (povzbudí) ho otázkou týkající se něčeho, co dělal za poslední období, co se mu moc líbilo a rád by to zkusil.



### **Kontakt s přírodou**

Pobyt v přírodě je nedílnou součástí zdravého životního stylu.

#### **Příroda je důležitá pro duševní i tělesné zdraví.**

Pouhých 5 až 10 minut pohybu v přírodě významně zlepšuje náladu. Týká se to i zahrady nebo parku. Pozitivní účinek mají třeba i zelené rostliny v interiéru. Z dlouhodobého hlediska pobyt v přírodě přispívá k duševnímu zdraví!



### **Okénko pro pedagogy**

Mnohé rozsáhlé studie poukazují na přírodu jako významný ozdravující a udržující činitel dobrého fungování z hlediska duševního i tělesného zdraví (zelená a modrá barva, vzduch, mimořádná schopnost upoutat pozornost, uklidňující zvukové frekvence ...). Příroda je také nejlepší tělocvična.

### 3.4.13 Pilíře zdravého životního stylu – tělesná hygiena, preventivní prohlídky

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

modul 4

#### Pilíře zdravého životního stylu

- **Tělesná hygiena**
  - správné mytí rukou,
  - ústní hygiena
  - hygiena těla - návyky
- **Preventivní prohlídky**
  - zubní lékař, lékař pro děti a dorost

13

Iceland Liechtenstein Norway grants

HLAVA V POHODĚ

VCT



Nedílnou součástí zdravého životního stylu je **péče o tělo - hygiena** - správné mytí rukou, ústní hygiena, hygiena těla a **preventivní zdravotní prohlídky**.

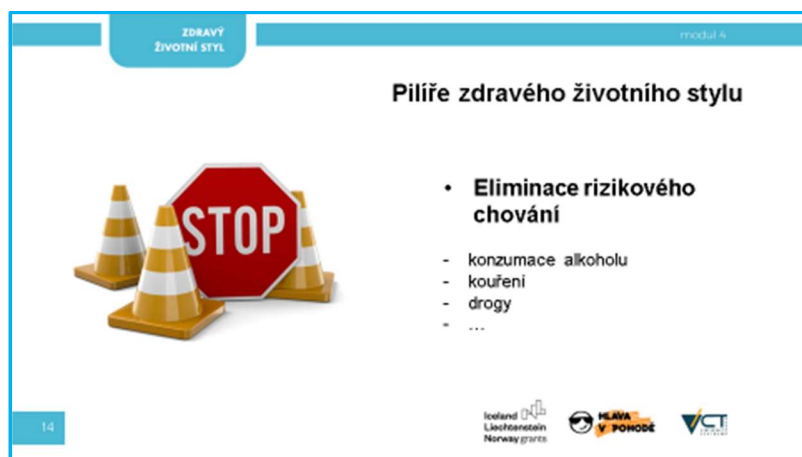
Důležitá je i **péče o duševní zdraví**, mezilidské vztahy, mazlíčky, o místo, kde žijeme.



**Diskuse – otázky:**

- Kolik času věnujete péči o svoje tělo, zuby, vlasy nebo pleť?
- Víte, jak si správně čistit zuby, nebo mýt ruce?
- Proč může být dlouhé opalování škodlivé?
- Co bychom měli dělat, když se nám zvětšuje mateřské znaménko, nebo je zarudlé?
- Proč je dobré v létě sledovat před koupáním v přírodních vodních nádržích výskyt sinic?

### 3.4.14 Pilíře zdravého životního stylu – eliminace rizikového chování



Dalším pilířem zdravého životního stylu je eliminace rizikového chování.



Pod pojmem **rizikové chování** rozumíme takové chování, v jehož důsledku dochází k prokazatelnému nárůstu zdravotních, sociálních, výchovných a dalších rizik pro jedince nebo společnost.

Příkladem je např. konzumace alkoholu, kouření, užívání drog.

Tento pojem nahrazuje dříve používaný termín sociálně patologické jevy.



**Diskuse** – otázky:

- Jaké další rizikové chování byste doplnili?
- Dokážete poznat nezdravé situace a vysvětlit riziko?



**Okénko pro pedagogy** – co může zaznít v rámci diskuse

Pedagog by měl být připravený na různé odpovědi, například: promiskuitní chování, sextování/sexting [5], konzumace nebo užívání látek, které mění stav vědomí (jsou látky, které se používají v psychiatrické léčbě, měly by být ryze „v rukou“ lékaře), nadměrná konzumace energetických nápojů, užívání nikotinových sáčků, kratomu apod., chování související s poruchami příjmu potravy (např. emoční jedení), násilné chování atd.

Nejčastější důvody rizikového chování právě u adolescentů jsou: nová zkušenost, být nezávislý, nevědomost dopadů takového chování ve srovnání s dospělými, pocit sounáležitosti, někam patřit.

Jedná se o hlubší téma, na které je v rámci časové dotace modulu málo prostoru. V případě zájmu můžete mimo tento modul realizovat s dětmi doplňkovou aktivitu 2: Důvody a následky, najdete ji v příloze.



### 3.4.15 Jak zlepšit svůj životní styl

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

modul 4

## Jak zlepšit svůj životní styl

- pozitivní postoj
- konat
- ze zlovyků vytvářet zdraví prospěšné návyky
- vlastní program ZŽS
- trpělivost, vlídnost, vůle a disciplína
- celoživotní aktivní proces
- najít podporu a sdílet

Aktivita 3: Týdenní snímek zdravých aktivit - dokončení

15

Iceland Liechtenstein Norway grants

HLAVA V POHODĚ

VCT



#### Jak zlepšit svůj životní styl?

**Pozitivní postoj** – to znamená mít o ZŽS určité vědomosti a pak si utvářet názor, důležitý je pozitivní prožitek (emoční složka – ta je motivačně nejdůležitější při formování postoje) a realizace – praktikovat to (konativní stránka).

**Návyky a zlovyky** – ze zlovyků vytvářet návyky pro zdraví prospěšné.

Například když mám chuť na sladké, namísto sladké tyčinky, raději sním sladkou zeleninu, mrkev s medem.

Můžeme si vytvořit svůj **program ZŽS** na základě záznamu režimu denních činností (podobně jako aktivita Snímek zdravých aktivit)

Budme k sobě **vlídní, trpěliví** a zároveň **rozvíjíme vůli a disciplínu**, díky kterým dosáhneme kýženého cíle. **Vše chce svůj čas**, nejsme roboti a nemůžeme dělat vše najednou. Vždy v daném období života je některá oblast ZŽS pro nás důležitější.

**ZŽS** je vlastní dílo, je to **celoživotní aktivní proces**.

Pro svůj záměr si **najděte podporu a sdílejte** své zážitky a zkušenosti.



**Diskuse** – otázky:

- Kdo / co je tvůj vzor zdravého životního stylu?
- Je ve tvém okolí někdo, kdo dokázal zlepšit svůj životní styl? Jak to udělal?



#### Okénko pro pedagogy

Zlovyky jsou návyky, které nám neprospívají a kterých se snažíme zbavovat. Návyk je habituální chování (obvyklé, ustálené, opakující se), které probíhá automaticky na základě naučených asociací mezi situacemi (jdu spát) a našimi odevzvyky na ně (vyčistím si zuby).

**Příklad začlenění pohybové aktivity do životního stylu (Aliev et al., 2020)<sup>6</sup>:**

Vyberte si 3 dny v týdnu, ve kterých strávíte alespoň 30 minut pohybem.

Naplánujte si místo, čas a uložte si událost do kalendáře.

Domluvte se s blízkým člověkem (kamarád/ka, někdo z rodiny) a cvičte spolu.

Zkuste najít aktivitu, kterou děláte rádi, případně jste ji vždy chtěli zkusit.

Nejdůležitější je vytvořit si návyk, který vám bude fungovat. Dopřejte si vždy chvíli na to, abyste si užili dobrý pocit po cvičení.



### Aktivita 3 – dokončení: Týdenní snímek zdravých aktivit

**Pomůcky:** vyplněný pracovní list 2 - Týdenní snímek zdravých aktivit (každý žák si monitoroval)

Žáci si připraví vyplněné pracovní listy Týdenní snímek zdravých aktivit.

Pedagog vyzve u každého pilíře jednoho žáka, aby sdělil, co v dané oblasti uvedl, resp. jiné žáky, kteří chtějí sdílet. Žáci si mohou ověřit, zdali postupovali správně, nebo se inspirovat dalšími náměty.



Teď se podíváme, jakým zdravím prospěšným aktivitám jste se věnovali v rámci jednoho týdne, resp. za uplynulý den. Ověříme, zda jsme postupovali správně a necháme se inspirovat dalšími náměty.

Dále se zamyslíme nad svým snímkem, co nám o sobě říká z hlediska chování pro své zdraví, čemu se věnujeme a co nám chybí.

V případě, že je ve třídě žák, který nemá vyplněný pracovní list (nový žák, byl nepřítomen apod.), může učitel zadat žákovi sepsání činnosti předcházejícího dne s tím, že doplní návrhy, jak mohl den prožít lépe z hlediska zdraví prospěšných činností.



### Diskuse – otázky do diskuse:

- Kdo uvedl něco jiného ve sloupku „Jiné“?
- Kdo neměl uvedené nic v oblasti Pohyb? Následují další oblasti.
- Když se díváte na svůj snímek aktivit, chtěli byste něco změnit nebo na něčem zapracovat? A proč?
- Přišli jste na něco po vyplnění tabulky?
- Je některá oblast ZŽS, se kterou máte problémy?
- Je něco, co ovlivnilo některou oblast ZŽS z hlediska její realizace v průběhu daného týdne, ale jindy se jí věnujete?



### Okénko pro pedagogy – doplnění k diskusi

K vedení diskuse přistupujte citlivě, aby se žáci necítili špatně, že něco nemají vyplněné.

Je vhodné poukázat na to, že jsou i okolnosti, které mohou mít vliv na ZŽS (zdravotní stav, únava, příprava na písemky, dovolená / prázdniny, svátky, nedostatečná motivace atd.). A uvést, že se někdy věnujeme víc jedné oblasti a jindy zase jiné.

V případě zájmu můžete mimo tento modul realizovat s dětmi doplňkovou aktivitu 3: Příběh hrdiny, nebo doplňkovou aktivitu 4: Moje highlightery, najdete je v příloze.

### 3.4.16 Závěr – zdroje, doporučená literatura



#### Zdroje

1. Civilizační onemocnění. Národní zdravotnický informační portál: <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/3021#:~:text=Jedn%C3%A1%20se%20o%20neinfek%C4%8Dn%C3%AD%20nemoci,typu%20a%20%C5%AFzn%C3%BDm%20n%C3%A1dorov%C3%BDm%20onemocn%C4%9Bn%C3%ADm.>
2. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.html>
3. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=Children%20and%20adolescents%20aged%205,least%203%20days%20a%20week.>
4. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/healthy-eating-during-adolescence#:~:text=Discuss%20the%20following%20healthy%20eating,Drink%20water.>
5. KOPECKÝ, K. et al. 2022. Bezpečné chování na internetu pro kluky a pro holky – náměty na výukové aktivity. Dostupné na: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/tiskoviny/159-bezpecne-chovani-na-internetu-pro-kluky-a-pro-holky-2022/file>
6. ALIEV, A. et al. 2022. Opatruje se. Dostupné na: <https://www.opatruj.se/pece-o-sebe/fyzicka-pece-o-dusevni-zdravi>
7. Prevence a zdravý životní styl. Národní zdravotnický informační portál: <https://www.nzip.cz/modul/prevence-zdravy-zivotni-styl>
8. KABÁT, J. 2014. Životní styl a riziko civilizačních nemocí. Vnitř. Lék. 2014; 60(5–6): 458–461. Dostupné na: <https://casopisvnitrnilekarstvi.cz/pdfs/vnl/2014/05/12.pdf>
9. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. 2010. Psychologický slovník. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-686-5.

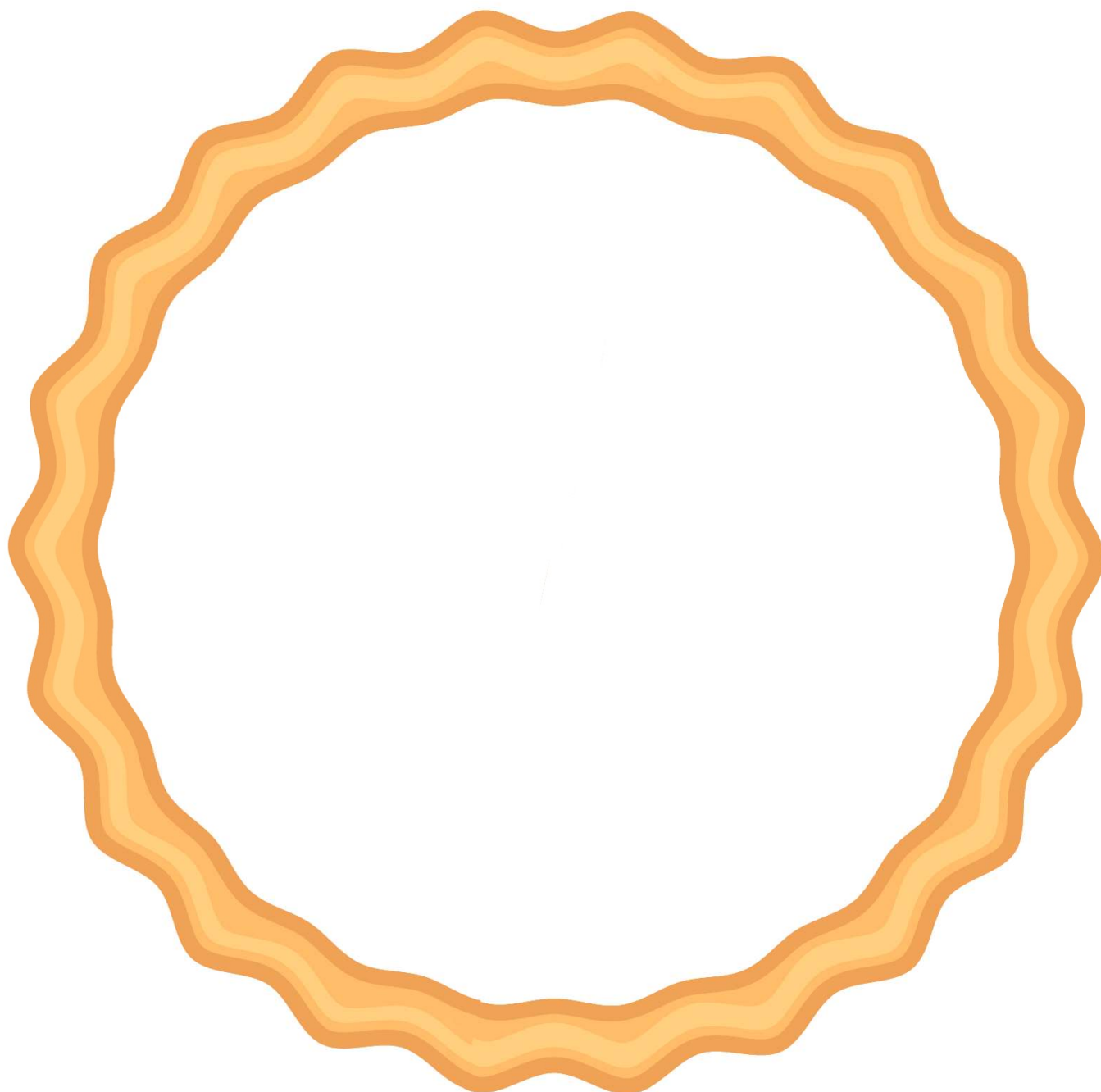
#### Doporučená literatura

1. HOŠEK, V., KREJČÍ, M. a kol. Wellness. Grada, 2016
2. JOACHIM, V. B. Zdravá střeva, zdravý život. Grada. 2016. ISBN 978-80-271-0061-3
3. KOLÁŘ, P. Cesta k odolnosti. Universum. 2021. ISBN 9788024274652
4. KŘIVOHLAVÝ, J. Povídej – naslouchám. Karmelitské nakladatelství. 2010. ISBN 978-80-7195-405-7
5. KŘIVOHLAVÝ, J. Mít pro co žít. 2010. ISBN 978-80-7195-404-0
6. MACHOVÁ, J. a kol. Výchova ke zdraví. Grada. 2016. ISBN
7. NAKONEČNÝ, M. Motivace chování. Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-830-6
8. SMOLÍK, J. Subkultury mládeže – Uvedení do problematiky. Grada. 2010. ISBN 978-80-247-2907-7
9. ROZUM, F. a kol. Výchova ke zdravému životnímu stylu. Fraus. 2022. ISBN 978-80-7489-732-0

10. TŮMA, J., Krejčí, M., Hošek, V. Spiritualita Wellness. Grada. 2018. ISBN 978-80-247-2893-3
11. WALKER, M. Proč spíme: Odhalte sílu spánku a snění. Jan Melvil. 2018. ISBN 978-80-7555-050-7
12. Zdravý životní styl. Metodická brožura projektového dne. Dostupné na: [https://www.zsbys-trice.cz/images/A-UCITELE/vslamova/dokumenty/Erasmus/Metodiky/Metodick%C3%A1\\_p%C5%99%C3%ADru%C4%8Dka\\_Z%C5%BDS\\_.pdf](https://www.zsbys-trice.cz/images/A-UCITELE/vslamova/dokumenty/Erasmus/Metodiky/Metodick%C3%A1_p%C5%99%C3%ADru%C4%8Dka_Z%C5%BDS_.pdf)
13. [Robert Waldinger's TED Talk](https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness) "What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness" Dostupné na: [https://www.ted.com/talks/robert\\_waldinger\\_what\\_makes\\_a\\_good\\_life\\_lessons\\_from\\_the\\_longest\\_study\\_on\\_happiness/transcript?language=en](https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness/transcript?language=en)

## 4 Přílohy

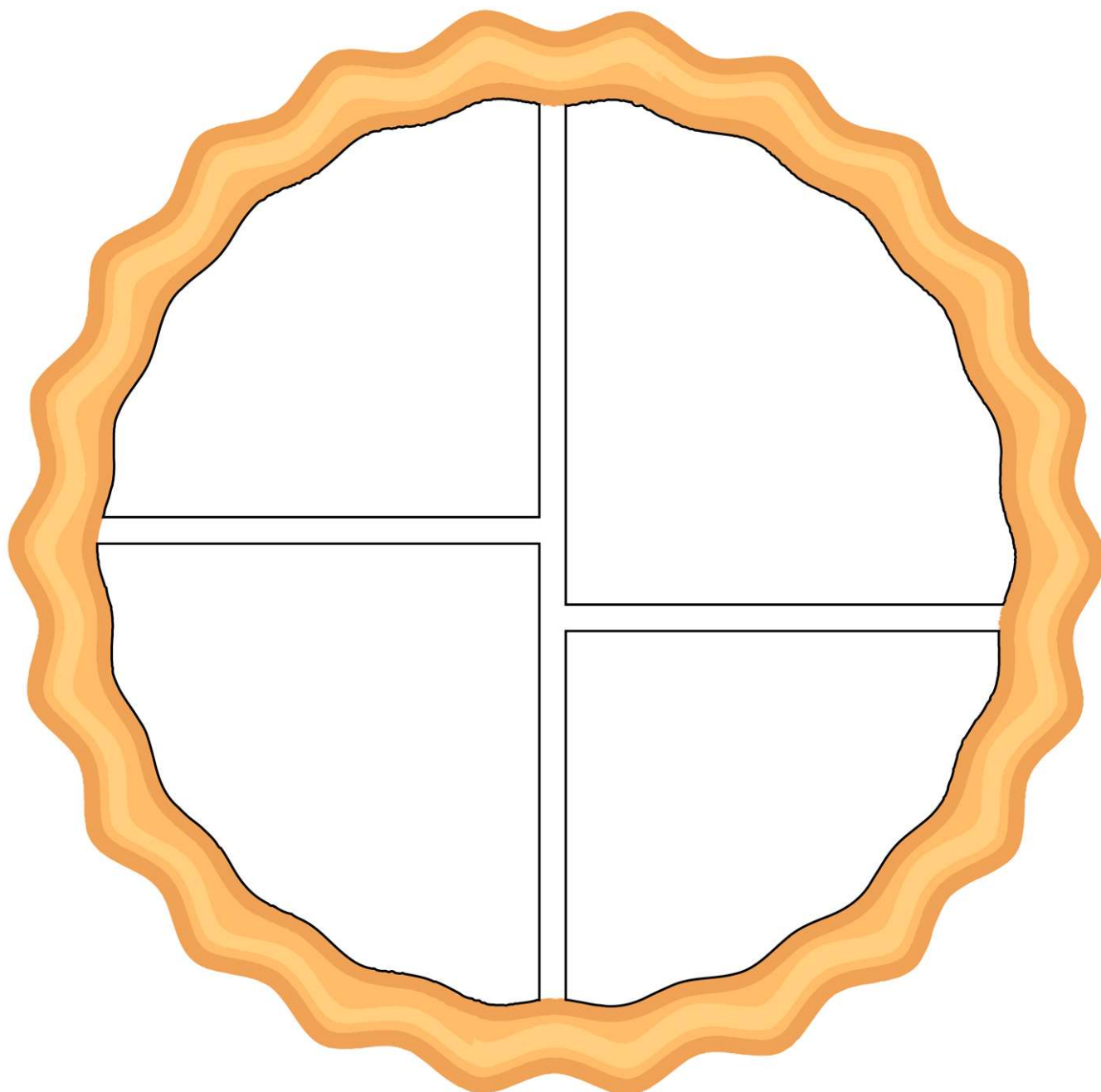
#### 4.1 Pracovní list 1 – Koláč zdravého životního stylu



## 4.2 Pracovní list 2 – Týdenní snímek zdravých aktivit

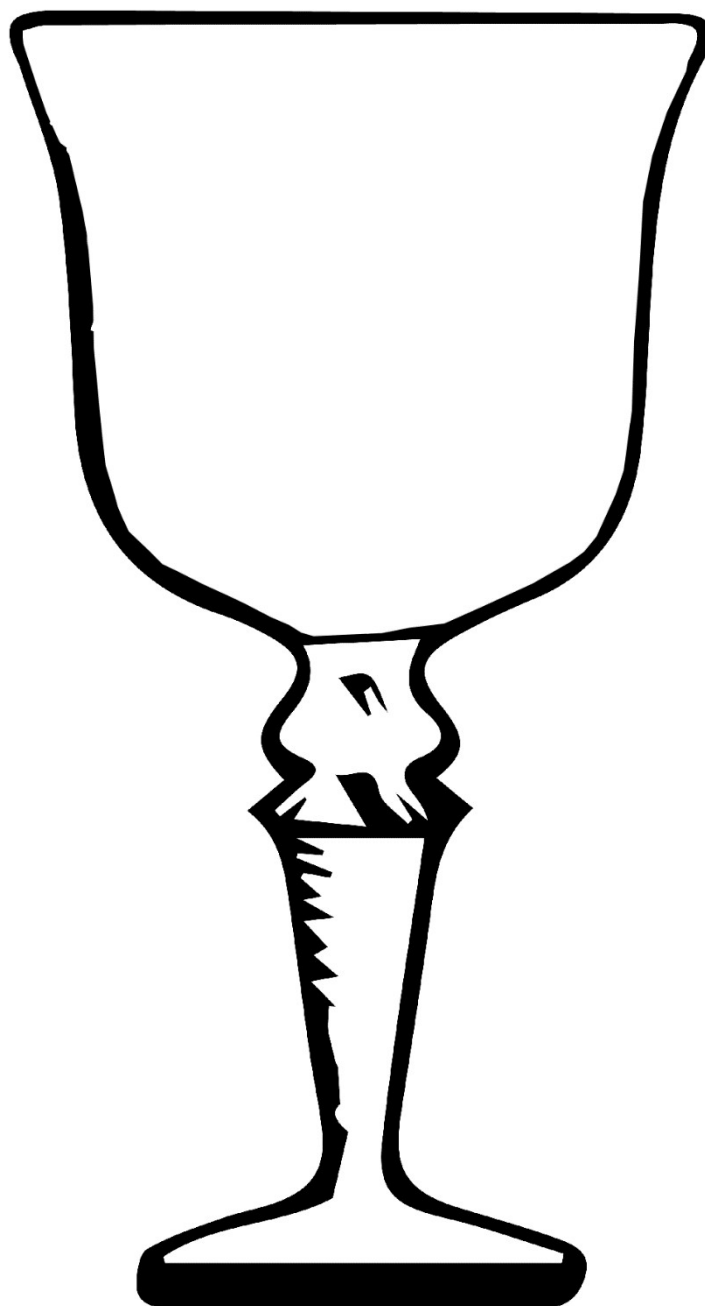
Jiné (doplň)							
Tělesná hygiena							
Kontakt s přírodou							
Volný čas							
Práce / učení							
Zdravé prožívání emocí							
Mezilidské vztahy							
Spánek a regenerace							
Otužování							
Výživa a pitný režim							
Pohyb							
Den	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

### 4.3 Pracovní list 3 – Zdravý talíř





#### 4.4 Pracovní list 4 – Pohár volného času



## 4.5 Doplnkové aktivity

### Kapitola 3.4.4 Co je zdraví a co ho ovlivňuje

#### Doplňková aktivita 1: Popelnice

**Pomůcky:** výstřižky z časopisů – obrázky věcí, činností a jevů zdraví prospěšných a škodlivých, cca 10 na každou oblast, dohromady cca 20 výstřižků do skupiny, papírové sáčky

Vytvoříme skupiny 3 – 4 žáků. Žáci dostanou papírový sáček se smíchanými obrázky – popelnici. Pak „se v třídičce roztřídí směs“ na hromádku zdraví prospěšných věcí a na hromádku zdraví škodlivých věcí, činností a jevů.

Pedagog může v každé skupině vybrat jeden zdraví prospěšný a jeden neprospěšný obrázek s otázkou „Proč jste právě tento obrázek zařadili na tuto hromádku a opačně?“

Výstřižky mohou být žáky předem připravené na výtvarné výchově nebo výchově ke zdraví a podobně.

### 3.4.12 Pilíře zdravého životního stylu – volný čas, kontakt s přírodou

#### Doplňková aktivita 2: Mandala z přírodních materiálů

**Prostředí:** Venku (park, zahrada, les...)

**Pomůcky:** Z dostupných předmětů, které příroda nabízí, si každý vyrobí obraz mandaly. Následně řekne, proč si vybral dané materiály a co obraz symbolizuje. Žáci si mohou cíleně vybrat i místo, kde mandalu vytvoří. Pak mohou popsat i tento důvod.

Pedagog může klást otázky, co jednotlivé předměty reprezentují, co mandala znázorňuje a proč je na daném místě.

Tato aktivita je taky vhodná jako činnost pro zpřítomnění (modul mindfulness).

### Kapitola 3.4.14 Pilíře zdravého životního stylu – eliminace rizikového chování

#### Doplňková aktivita 3: Důvody a následky

**Pomůcky:** ukázky z textů (cca 1 – 2 strany), např. z knihy My děti ze stanice ZOO, Příběh anorektičky, Zpověď dětského narkomana

Rozdělte děti do skupin (např. po čtyřech), jejich úkolem je podtrhnout v textu, co v příběhu bylo rizikové a promyslet, jaký byl důvod a následky.

Výsledky práce skupinek pak proberte s celou třídou.

### Kapitola 3.4.15 Jak zlepšit svůj životní styl

#### Doplňková aktivita 4: Příběh hrdiny

**Pomůcky:** psací potřeby a papír

Úkolem dětí je napsat krátký příběh o člověku, kterého obdivují, nebo je zaujal tím, že dokázal změnit svůj životní styl. Příběh může být i smyšlený.

Několik příběhů můžete s dětmi přečíst a diskutovat o nich se spolužáky.

Poznámka: Jde o to, aby žák sám našel způsob, jak uvést do života zdravý životní styl.

#### Doplňková aktivita 5: Moje highlightery (rozjasňovače)

**Pomůcky:** papíry pro všechny účastníky, psací potřeby

Popište papír vším, co v životě potřebujete, děláte, máte a milujete. Čím víc hodnot máte, tím lépe.

Člověk má rád i to, co mu může uškodit (čokoláda, počítačové hry, hranolky, nebezpečné sporty), ale i přátele, mazlíčky, koníčky atd. – napište všechno.

Vzájemně si nemusíte ukazovat, co jste napsali.

Dejte dětem čas sepsat jejich seznam.

Teď ze seznamu škrtněte 3 položky, které můžete postrádat, aby neutrpěla kvalita vašeho života.

Zakroužkujte 3 položky, bez kterých nemůžete žít, které byste nedali pryč.

Vše, co na seznamu zbývá, jsou vaše pilíře štěstí, které vám život rozjasňují, obohacují (vč. zakroužkovaných).

Jsou všechny zdravé? **Kdo nechce, nemusí sdílet s ostatními.**