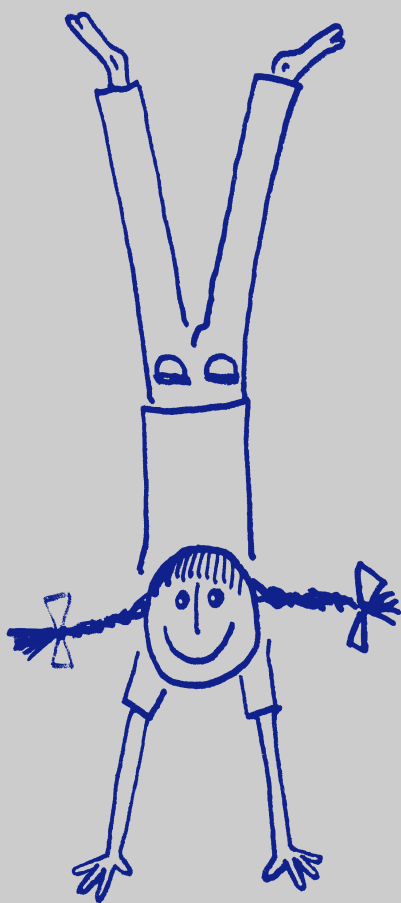


**Lekce
4.2**

UČÍME SE UVOLNIT A OBNOVIT SVÉ SÍLY

Kateřina Srbová



osv

Mgr. Kateřina Srbová

UČÍME SE UVOLNIT A OBNOVIT SVÉ SÍLY

Tematický okruh osobnostní a sociální výchovy

Psychohygiena

Lekce 4.2

Vydalo občanské sdružení Projekt Odyssea

Katusická 712, 197 00, Praha 9

www.odyssea.cz

Počet stran: 74

Vydání 1., 2007

Obrázek na obálce a v textu: © Mgr. Anna Pekárková

© Projekt Odyssea, 2007

ISBN 978-80-87145-10-4

OBSAH:

1	Úvod.....	4
1.1	Smysl lekce	4
1.2	Struktura lekce	5
1.3	Úvodní otázky pro učitele i žáky	6
1.4	Očekávaný výstup lekce.....	8
1.5	Témata a cíle lekce.....	8
2	Jak realizovat tuto lekci.....	9
2.1	TÉMA A - Jak si zdravým způsobem zlepšit náladu.....	9
2.1.1	Cíle	9
2.1.2	Praktická teorie	9
2.1.3	Doporučený postup	11
2.1.4	Evaluaace	13
2.1.5	Seznam aktivit.....	13
2.2	TÉMA B - Jak obnovit své síly a připravit se k podání co nejlepšího výkonu.....	16
2.2.1	Cíle	16
2.2.2	Praktická teorie	16
2.2.3	Doporučený postup	18
2.2.4	Evaluaace	18
2.2.5	Seznam aktivit.....	19
2.3	TÉMA C - Jak se dokonale uvolnit.....	21
2.3.1	Cíle	21
2.3.2	Praktická teorie	21
2.3.3	Doporučený postup	23
2.3.4	Evaluaace	24
2.3.5	Seznam aktivit.....	25
3	Použitá a doporučená literatura	27
4	Podrobný popis vybraných aktivit	29
	A1 Jarda má špatnou náladu*	30
	A2 Dotazník - Jak si zlepšuji náladu*	31

A3 Radost a smutek	33
A4 Vábení laně	34
A6 Pracovní list - Jakou mám právě náladu*	36
A7 Pracovní list - Graf nálady	37
A8 Jak moji náladu ovlivňují různé činnosti*	38
A9 Vzpomínková konzerva	39
A10 Pocitovník	41
A11 Vnitřní úsměv	42
A11 Vnitřní úsměv	43
A12 Prohloubené sebeuvědomování	44
B1 Pracovní list - Jak se nyní cítím*	45
B2 Co je to svěžest*	47
B3 Protahování do třídy*	48
B4 Probuzení svalů*	49
B4 Probuzení svalů*	50
B5 Tření rukou*	51
B6 Indiánský rituál	52
B7 Pozdrav slunci*	53
B8 Tanec s hudbou*	56
B9 Jógová protahovací a balanční cvičení.....	57
C1 Relaxační deník.....	61
C2 Relaxace v pohybu.....	62
C3 Cvičení představivosti.....	63
C4 Jacobsonova progresivní relaxace*	64
C5 Relaxace s hudbou - Unavený medvídek	66
C6 Houpání.....	67
C7 Jógová relaxace - Šávásana.....	68
C8 Schulzův autogenní trénink.....	70
C9 Masáž podle počasí*	72
C10 Relaxační cvičení Hora	73
C11 Relaxační cvičení Klidný pozorovatel	74

1 Úvod

1.1 SMYSL LEKCE

Vážení kolegové,

tento text vznikl jako pomůcka pro učitelské sbory, které chtějí týmově zapracovat osobnostní a sociální výchovu do svého školního vzdělávacího programu a do běžné praxe své školy. Smyslem textu je především:

1. Usnadnit učitelům orientaci v základních pojmech, tématech a cílech osobnostní a sociální výchovy (dále jen OSV).
2. Nabídnout ukázky konkrétních postupů a konkrétních aktivit, které je možno využít ve školní výuce OSV.

Lekce OSV jsou vytvořeny jako *průřezové*. Znamená to, že nejsou rozpracovány pro konkrétní ročník nebo předmět. Rozhodnutí o tom, která témata a které cíle bude škola realizovat v jakém ročníku nebo předmětu, zůstává vždy na konkrétní škole. Lekce by měla být realizována průběžně napříč předměty díky spolupráci celého učitelského sboru. Navíc by měla být obohacena dalšími nápady a zkušenostmi učitelů z dané školy.

Studiu konkrétní lekce by měla předcházet celoškolská diskuse o tom, které osobnostní vlastnosti a sociální dovednosti svých žáků chce škola rozvíjet především.

Doporučujeme, aby učitelé z konkrétní školy nejdříve společně prostudovali, prodiskutovali a naplánovali do ŠVP pouze ty lekce, které odpovídají celoškolským prioritám. Ostatní lekce mohou například používat jen ti učitelé, kteří se specializují na příslušná témata.

Věříme, že Vám text pomůže při hledání právě té Vaší cesty k OSV!

Projekt Odyssea, tým projektu „Zavádění OSV do ŠVP“, 2006-2007

**Máme zájem o Vaše nápady a připomínky k této lekci.
Budeme moc rádi, když nám je pošlete na adresu:**

lekce@odyssea.cz

1.2 STRUKTURA LEKCE

Na začátku, v podkapitole 1.3 Úvodní otázky pro učitele i žáky, stručně přibližujeme čtenářům hlavní témata lekce.

V podkapitole 1.4 Očekávaný výstup lekce naleznete přesné znění očekávaného výstupu osobnostní a sociální výchovy, ke kterému byla tato lekce vypracována. Jedná se o cílovou vlastnost osobnosti žáka nebo o sociální dovednost žáka, kterou se snažíme rozvíjet.

Podkapitola 1.5 Témata a cíle lekce obsahuje seznam dílčích měřitelných cílů, které odpovídají očekávanému výstupu lekce. Tyto dílčí cíle jsou uspořádány do témat označených písmeny A, B, C ...

V kapitole 2 Jak realizovat tuto lekci naleznete informace o tom, jak můžeme během vyučování naplňovat dílčí cíle OSV. Kapitola 2 je uspořádána podle jednotlivých témat této lekce (A, B, C ...).

Každé téma obsahuje podkapitoly:

- ◆ *Cíle*
- ◆ *Praktická teorie*
- ◆ *Doporučený postup*
- ◆ *Evaluační*
- ◆ *Seznam aktivit*

V kapitole 3 Použitá a doporučená literatura naleznete přesné informace o zdrojové literatuře.

Poslední kapitola 4 Podrobný popis vybraných aktivit obsahuje podrobný popis vybraných aktivit, na které odkazujeme v kapitole 2. Aktivity jsou seřazeny podle jednotlivých témat (A, B, C...).

UPOZORNĚNÍ 1: Seznam aktivit v kapitole 2 Jak realizovat tuto lekci obsahuje pouze názvy a stručnou charakteristiku aktivit. Podrobný popis aktivit naleznete až na konci lekce v kapitole 4 Podrobný popis vybraných aktivit nebo v použité a doporučené literatuře.

UPOZORNĚNÍ 2: Cíle lekce je samozřejmě možno naplňovat i mnoha dalšími aktivitami, které v lekci nejsou zmíněny. Výběr konkrétních aktivit a jejich úprava pro konkrétní skupinu žáků je vždy v rukou učitele.

1.3 ÚVODNÍ OTÁZKY PRO UČITELE I ŽÁKY

Následující otázky zaměřují pozornost na témata této lekce. Umožňují vybavit si vlastní zkušenosti s danou problematikou. Pomáhají objevit smysl a užitek rozvíjených dovedností.

Pokud si na otázky sami odpovíme, můžeme je s porozuměním položit svým žákům při realizaci této lekce ve vyučování.

- ◆ Kdy jste se naposledy cítili svěží?
- ◆ Kdy jste se cítili plní síly?
- ◆ Kdy jste se naposledy cítili vystresovaní/ napjatí?
- ◆ Co obvykle děláte, když se chcete uvolnit?
- ◆ Stalo se vám někdy, že jste se potřebovali uvolnit nebo uklidnit a nešlo vám to?
- ◆ Co je to relaxace? Co jste o ní slyšeli?
- ◆ Co děláte, když se cítíte bez energie apod. a potřebujete se probrat nebo rozproudit?
- ◆ Jak se teď cítíte? Vyjádřete, jak moc jste svěží, pomocí škály 1 až 10, kde 1 je úplná únava a 10 je úplná svěžest.

Učitel: „K čemu se vám hodí, když budete umět relaxovat?“

Žák: „Dokážu se uklidnit, když budu vystresovaný.“



1.4 OČEKÁVANÝ VÝSTUP LEKCE

Žák provádí relaxační a aktivizační cvičení.

1.5 TÉMATA A CÍLE LEKCE

TÉMA A - Jak si zdravým způsobem zlepšit náladu

- Žák pojmenuje, jakou má náladu a co ji vyvolalo.
- Žák popíše nebo předvede alespoň pět zdravých postupů, kterými si dokáže zlepšit náladu

TÉMA B - Jak obnovit své síly a připravit se k podání co nejlepšího výkonu

- Žák na základě svého prožitku popíše, jak se v jeho těle, prožívání a chování projevuje únava a svěžest.
- Žák si uvědomí a pojmenuje, co vyvolalo jeho únavu nebo svěžest.
- Žák předvede pět postupů, kterými dokáže dočasně odstranit svou únavu a obnovit své síly.
- Žák předvede alespoň dva zdravé postupy aktivizace, které mu osobně vyhovují.

TÉMA C - Jak se dokonale uvolnit

- Žák si uvědomí a pojmenuje, zda je tělesně a duševně uvolněný nebo napjatý.
- Žák po dobu jednoho měsíce pravidelně relaxuje pomocí alespoň dvou zdravých postupů, které mu osobně vyhovují.

2 JAK REALIZOVAT TUTO LEKCI

2.1 TÉMA A - JAK SI ZDRAVÝM ZPŮSOBEM ZLEPŠIT NÁLADU

2.1.1 Cíle

- ◆ Žák pojmenuje nebo jinak vyjádří, jakou má náladu a co ji vyvolalo.
- ◆ Žák popíše nebo předvede alespoň pět zdravých postupů, kterými si dokáže zlepšit náladu.

2.1.2 Praktická teorie

Nálada provází všechny naše myšlenky, slova a činy jako určité pozadí. Je ovlivnitelná pouze nepřímo. Není v lidských možnostech zcela ovládat svoji náladu, jedná se o spontánní a na naši vůli částečně nezávislý proces. Nelze ji přímo vypnout, zapnout nebo přepínat nějakými vnitřními povely. Svoji náladu však můžeme významně ovlivňovat nepřímo. V tomto tématu vedeme žáky k tomu, aby si všímali své nálady, toho, jak na ni působí různé běžné činnosti, a aby začali vědomě pečovat o svou náladu pomocí běžných postupů, jako je např. péče o domácí zvíře, poslech hudby, pobyt v přírodě, pohyb, spánek, vyvětrání místnosti, zájmová činnost, sledování komedie, rozhovor s kamarády apod.

Co je to nálada

Nálada je nějakou dobu trvající emocionální stav, který tvoří kulisu našich činů, myšlenek a promluv.

Nejběžnější nálady

radostná, smutná, úzkostná, mrzutá, průbojná (pocit sebevědomí, tendence ovlivňovat okolí), blažená, nadšená, rozjařená, zlobná, bojovná, stísněná, klidná, spokojená.

Jak nálada vzniká

Nálada je ovlivňována událostmi, našimi myšlenkami a představami, činy, zvláště úspěchy a neúspěchy, tělesným stavem a tím, jak vnímáme a hodnotíme své okolí.

Jaký má na nás nálada vliv

Nálada ovlivňuje, jakým způsobem děláme to, co děláme, jakým způsobem vnímáme svět, sami sebe a to, co se děje.

Nálada nám propůjčuje „růžové“ nebo „černé brýle“. Některé nálady nás mobilizují, tj. vzbuzují v nás pocit síly a chuť něco udělat. Patří mezi ně nálada radostná, nadšená, zlostná. Jiné nálady nás ochromují, tj. vyvolávají v nás pocit ochablosti, bezmoci, slabosti nebo vyčerpání a únavy. Mezi ně patří hlavně nálada smutná. Úzkost a strach mohou hrát obojí úlohu: mobilizující i paralyzující.

Rozdíly mezi lidmi

Lidé se mezi sebou liší tím, jak často a snadno se jim mění nálady, jak intenzivní tyto nálady jsou a jaké nálady u nich převládají. Proměnlivost a intenzita nálad jedince je převážně vrozená vlastnost temperamentu. (Více o temperamentu naleznete v lekci 2.1 Žák poznává svou osobnost.) Dětské nálady se mění rychleji a snáze než nálady dospívajících a dospělých.

Chorobná (patická) nálada

- dlouhodobá, intenzivní a situaci nepřiměřená nálada vzniklá na chorobném základě. Může být depresivní, zlobná, úzkostná, průbojná, nadšená nebo blažená,
- různé tělesné i duševní nemoci bývají doprovázeny chorobnými změnami nálady, např. nemoci štítné žlázy, duševní poruchy (deprese, schizofrenie, mánie, demence), nádory na mozk,
- poruchy nálady je třeba léčit s pomocí psychiatra.

Svoji náladu můžeme ovlivňovat nepřímo pomocí běžných postupů

- poslech hudby,
- pohyb,
- odchod na čerstvý vzduch, pobyt v přírodě,
- pozorování něčeho krásného,
- sledování zajímavého příběhu, čtení, filmu, divadelního představení,
- rozhovor se sympatickými lidmi,
- příjemné vzpomínky nebo jiné představy,
- péče o domácího mazlíčka,
- zájmová činnost, kutilství,
- vyřešení problému, který nám náladu zkazil,
- atd.

Vliv pohybu na náladu

Pravidelný pohyb příznivě ovlivňuje náladu a životní spokojenost dětí školního věku. „Souvislost mezi mírou tělesné aktivity a životní spokojeností byla nalezena i v souboru českých patnáctiletých školáků, kteří byli vyšetřováni v rámci studie WHO Health behaviour of school aged children. Ukázalo se, že chlapci i dívky, kteří se sportu či jiné pohybové aktivitě věnovali alespoň jednu hodinu 5krát týdně nebo častěji, měli statisticky významně vyšší skóre na škále životní spokojenosti.“

Prim. Mudr. Karel Nešpor, CSc., PhDr. Ladislav Csémy. 2006. *Psychotropní účinky tělesné aktivity*. Časopis Lékařů českých.

„Pohybová aktivita má velký význam pro emocionální ladění člověka. Cvičící člověk má zvýšený pocit důvěry ve své schopnosti, snadněji rozptýlí obavy a stresy denního života a je méně agresivní. Díky zvýšené pracovní kapacitě a lepší koordinaci je schopen zvládnout snadněji úkoly, které před něj každodenní život staví. ... pravidelné cvičení upravuje abnormality nálady, zmenšuje depresi a neopodstatněné obavy, kterými člověk může trpět. ... Příčinou těchto pozitivních změn v chování trénujícího člověka jsou změny, ke kterým dochází v jeho mozku. Fyzicky aktivní člověk má vyšší produkci některých nervových přenašečů a modulátorů, které snižují bolest, zlepšují náladu a přinášejí člověku pocit radosti.“

STEJSKAL, Pavel, 2004. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus. s 12

2.1.3 Doporučený postup

Upozornění: Obsah této lekce se částečně překrývá s kurzem „Jak si zdravým způsobem zlepšit náladu a být svěží.“ Aktivita označené hvězdičkou (*) jsou součástí tohoto kurzu. Pokud škola tento kurz plánuje uskutečnit, doporučujeme, aby tyto aktivity (*) žáci poznali až na kurzu. Aktivita, které jsou součástí kurzu, můžeme po skončení kurzu procvičovat i v běžných hodinách.

- Provedeme se žáky zcitlivění¹ na téma nálada. „Kdy jste měli naposledy dobrou náladu a co ji vyvolalo?“ Vedeme žáky k tomu, aby sami pojmenovali, jaký bude mít pro ně smysl zabývat se tímto tématem. „K čemu vám bude užitečné, když si budete umět zlepšit náladu?“

¹ Různé další metody, které vedou k evokaci tématu neboli zcitlivění naleznete v Zásobníku metod.

- Zvolíme jeden den, popř. týden, kdy žáky požádáme, aby si v různých okamžicích uvědomili, jakou mají náladu. Žáci si všimají své nálady, opakovaně ji v průběhu dne (nebo týdne) zaznamenávají do pracovních listů. Výsledky mohou zakreslit i do grafu. Viz Pracovní list - Jakou mám právě náladu a Pracovní list - Graf nálady v Doporučených aktivitách. Poté diskutujeme se žáky o tom, jak se jejich nálada měnila během dne (týdne), co během dne (týdne) nejvýrazněji ovlivnilo jejich náladu, co by mohli udělat pro to, aby měli zítra dobrou náladu, popř. aby si udrželi dobrou náladu, i když se stanou nějaké nepříjemnosti.
- Po dobu jednoho roku pravidelně používáme Pocitovník - viz doporučená aktivita „Pocitovník“. Když žáci dají prostřednictvím Pocitovníku najevo, že prožívají nějakou nepříjemnou náladu nebo tělesný stav, necháme ostatní žáky, aby se podělili o své zkušenosti, kdy prožívali něco podobného, a co jim tehdy pomohlo.
- *Necháme žáky dát dohromady různé postupy, které používají k tomu, aby si zlepšili náladu a zhodnotit, jak jim tyto postupy pomáhají nebo škodí, popř. obojí. Viz doporučená aktivita „Jarda má špatnou náladu“.
- *Necháme žáky individuálně vyplnit pracovní list, kam napíší postupy zlepšování nálady, které sami používají a zhodnotí jejich účinnost, viz Pracovní list - Jak si zlepšuji náladu v Doporučených aktivitách. Odlišení zdravých a nezdravých způsobů zlepšování nálady provádíme tak, že požádáme žáky, aby popsali, jaké důsledky (i v dlouhodobé perspektivě) přináší, když používají určitý postup zlepšování nálady. Tím se vyhneme nevděčné roli „moralizátora“, který žáky varuje před nezdravými postupy.
- *Zeptáme se žáků: Kolik různých postupů kdo používá? (Ukáží na prstech.) Jaký postup používáte nejčastěji? Který postup vám nejvíce pomáhá? Který postup přináší kromě příznivých účinků i nějaké nepříjemnosti? Jaký postup zlepšování nálady, o kterém hovořili spolužáci, vás nejvíce zaujal a chtěli byste ho také vyzkoušet? Další tip: z výsledků lze při zachování anonymity udělat přehled a vystavit jej. Např. srovnat oblíbenost jednotlivých postupů zlepšování nálady u chlapců a dívek, srovnat 6., 7., 8. a 9. třídu apod.
- *Postupně se žáky provádíme vybrané postupy zlepšování nálady, které vymysleli, a necháme žáky pojmenovávat (nebo zaznamenávat do Pracovního listu - Jak se nyní cítím) jejich vliv na náladu. Žáci si na závěr vyberou postupy zlepšování nálady, které chtějí více používat ve svém životě, popř. postup, který by mohli občas použít jako třída.
- Než začnete uvádět jakékoli aktivity, doporučujeme vám informovat se, čím již žáci prošli, zvážit, jak navázat na to, co bylo, zvážit, které aktivity má smysl opakovat, které je třeba dlouhodobě a pravidelně procvičovat a které jsou použitelné jen jednou.

2.1.4 Evaluace

- Žáci v modelové situaci předvedou pět zdravých postupů, které se jim osvědčily při zlepšování nálady.

2.1.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Vzdělávací období
A1 Jarda má špatnou náladu*	Cílem této aktivity je, aby žáci sdíleli své zkušenosti s tím, co jim zhoršuje náladu, a jak si náladu sami zlepšují. Aktivita je vhodná jako úvod bloku o zlepšování nálady.	2., 3.
Zdroj: o. s. Projekt Odyssea		
A2 Dotazník - Jak si zlepšuji náladu*	Aktivita v ideálním případě navazuje na „Jarda má špatnou náladu“. Jejím cílem je, aby každý žák posoudil sám sebe, kolik různých postupů zlepšování nálady používá a jak jsou účinné. Žáci úkol vypracují individuálně a písemně. Poté následuje diskuse.	3.
Zdroj: o. s. Projekt Odyssea		
A3 Radost a smutek	Žáci si připomenou, co jim dělá radost a co je rozesmutňuje, a dozví se totéž o druhých. Evokace tématu nálady a emocí.	1.
Zdroj: HERMOCHOVÁ, Soňa. Hry pro život 1. <i>Sociálně psychologické hry pro děti a mládež</i> . Praha: Portál, 1994.		
A4 Vábení laně	Žáci si připomenou, co vše jim je příjemné a nepříjemné. Žáci odhadují, co je druhým žákům příjemné a nepříjemné.	1.,2.,3.
Zdroj: autor neznámý, úprava o. s. Projekt Odyssea		

A5 Barometr	Žáci dávají pomocí kartiček se symboly sluníčka, mráčku a blesku na své lavici najevo, jak se právě cítí.	1.
Zdroj: O. s. Projekt Odyssea		
A6 Pracovní list - Jakou mám právě náladu	Pracovní list, do kterého žáci pomocí sedmibodových škál zaznamenávají, jak se vyvíjí jejich nálada během dne. Následuje diskuse o příčinách zlepšení a zhoršení nálady.	3.
Zdroj: O. s. Projekt Odyssea		
A7 Pracovní list - Graf nálady	Pracovní list, do kterého žáci formou grafu zaznamenávají, jak se vyvíjí jejich nálada během dne. Následuje diskuse o příčinách zlepšení a zhoršení nálady.	3.
Zdroj: O. s. Projekt Odyssea		
A8 Pracovní list - Jak moji náladu ovlivňují různé činnosti*	Pracovní list, do kterého žáci vyznačují, jakou mají náladu před aktivitou a po aktivitě. Umožňuje sledovat a srovnávat vliv jednotlivých aktivit na náladu.	3.
Zdroj: O. s. Projekt Odyssea		
A9 Vzpomínková konzerva	Delší aktivita, při které si žáci vyzkouší využít nějakou příjemnou vzpomínku ke zlepšení vlastní nálady.	3.
Zdroj: O. s. Projekt Odyssea		
A10 Pocitovník	Aktivita umožňuje žákům dát ostatním najevo, jak se právě cítí. Rozvíjí schopnost vnímat vlastní duševní a psychický stav a podporuje komunikaci o pocitech.	1., 2., 3.
Zdroj: O. s. Projekt Odyssea		

A11 Vnitřní úsměv	Aktivita, při které žáci posilují svůj pozitivní vztah k různým částem svého těla. Podporuje pozitivní naladění a uvolnění.	1., 2., 3.
Zdroj: CANFIELD, Jack, SICCONI, Frank. <i>Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře</i> . Praha: Portál. 1998, s. 55		
A12 Prohloubené sebeuvědomování	Krátká aktivita, která vede žáky k uvědomění, jak se cítí tělesně a psychicky.	3.
Zdroj: NEŠPOR, Karel. <i>Uvolněně a s přehledem</i> . Praha: Grada Publishing, spol. s r.o. 1998.		

2.2 TÉMA B - JAK OBNOVIT SVÉ SÍLY A PŘIPRAVIT SE K PODÁNÍ CO NEJLEPŠÍHO VÝKONU

2.2.1 Cíle

- Žák na základě svého prožitku popíše, jak se v jeho těle, prožívání a chování projevuje únava a svěžest.
- Žák si uvědomí a pojmenuje, co vyvolalo jeho únavu nebo svěžest.
- Žák předvede tři postupy, kterými dočasně odstraní svou únavu a obnoví své síly.

2.2.2 Praktická teorie

Toto téma je věnováno problematice tělesného stavu, konkrétně stavům **únavy**, **svěžesti** a **stavu připravenosti k podání maximálního výkonu**. Tyto stavy jsou doprovázeny celkovým tělesným pocitem síly nebo slabosti a dalšími tělesnými a prožitkovými projevy. Povedeme žáky k tomu, aby si všímali, jak se cítí po tělesné stránce, a aby na své tělo nezapomínali. Dále je naučíme vnímat, jak hospodaří se svou energií, jakými činnostmi ji spotřebovávají a jakými činnostmi ji získávají (Jaké činnosti je vyčerpávají a jaké je osvěží nebo nabíjí energií.). Nakonec se žáky vyzkoušíme různé postupy, kterými mohou dočasně odstranit pocit únavy, obnovit své síly nebo se připravit k podání co nejlepšího výkonu.

Jak se cítím po tělesné stránce

Svůj tělesný stav lidé popisují pomocí následujících výrazů: únava, ospalost, vyčerpání, malátnost, ochablost, rozlámanost, netečnost, svěžest, čilost, uvolnění, připravenost k akci, nabuzenost, nabitost energií, pocit síly, pocit slabosti, napětí, stres, cítím se jako znovuzrozený atd.

Jaký tělesný stav je ideální pro učení, pro sport atd.?

Tělesný stav má významný vliv na náš pracovní, učební i sportovní výkon.

Pro řešení složitějších úloh nebo učení se novým věcem je ideálním stavem klidná svěžest. Jednoduché, automatizované úlohy vyžadující rychlou a pohotovou reakci lze dobře vykonávat ve stavu silné nabuzenosti (tzv. zostřené pozornosti nebo ve stavu mírného až středního stresu).

Když sledujeme svůj tělesný stav, můžeme si všimat následujících projevů:

- Jak rychle mi bije srdce?
- Jak hluboce dýchám? Jak rychle dýchám?
- Jak moc jsem bdělý? Usínám?
- Jak napjaté nebo uvolněné jsou mé svaly na ruku, nohu a zádech?
- Jak držím své tělo? Jak sedím, stojím?
- Jaký mám výraz v obličeji? Co dělají mé mimické svaly?
- Jak se nyní dokážu soustředit? Přistihl jsem se, že zírám do prázdna?
- Jak rychle nyní dokážu zareagovat?
- Jak snadno se mi čte, učí, pracuje, sportuje? Mám právě teď chuť do hry, do práce atd.?
- Jak se celkově cítím, co se týče těla? Cítím se silný, slabý, cítím se unavený, rozlámaný atd.?

Jak lze ovlivnit psychofyzický stav:

- pomocí změny teploty těla - opláchnout se studenou vodou, otevřít okno ...,
- pomocí změny osvětlení místnosti,
- pomocí změny ovzduší - vyvětrat, jít na vzduch,
- pohybem,
- množstvím jídla a pití (přejedení, hlad nebo nedostatek pití vyvolává únavu a malátnost),
- nervozitu lze často dostat z těla ven pomocí delšího intenzivního aerobního pohybu, např. pomocí běhu, plavání, jízdy na kole,
- připravenost k akci (pocit nabití energií) lze vyvolat krátkým rychlým aerobním cvičením,
- únavu odstraňujeme spánkem, odpočinkem nebo změnou činnosti,
- stav uvolnění navozujeme pomocí postupů relaxace.

2.2.3 Doporučený postup

Upozornění: Téma se částečně překrývá se standardizovaným kurzem „Jak si zlepšit náladu a být svěží.“ Narozdíl od kurzu obsahuje bohatší repertoár aktivit. Aktivita, které jsou součástí kurzu, jsou označeny hvězdičkou (*). Pokud plánujete realizovat kurz, zvažte, zda by se s některými z těchto aktivit žáci neměli setkat až na kurzu.

- ◆ Provedeme zcitlivění na téma únava a svěžest. Kdy jste se naposledy cítili svěží nebo plní energie? Čím to asi bylo vyvoláno?
- ◆ Necháme žáky pojmenovat smysl, k čemu jim může být užitečné naučit se obnovit svoje síly a připravit se na podání maximálního výkonu.
- ◆ Necháme žáky hodnotit v různých okamžicích dne nebo týdne, jak se cítí po tělesné stránce a výsledky zakreslit do grafu.
- ◆ *Zeptáme se žáků, jak se cítí a jak se chovají, když jsou unavení nebo svěží a co vyvolává tyto tělesné stavy. Viz Pracovní list - Co je to svěžest.
- ◆ Oznámíme žákům cíl tohoto tématu: Žáci by si měli vyzkoušet různé aktivizační postupy a nakonec si vybrat alespoň tři z nich, kterými budou schopni v případě potřeby obnovit své síly.
- ◆ Necháme žáky vymýšlet různé postupy, kterými mohou vyvolat pocit svěžesti. Nápady zapisujeme.
- ◆ Postupy navržené žáky postupně zkusíme a necháme žáky posoudit míru únavy/svěžesti před cvičením a po něm.
- ◆ Opakovaně vyzkoušíme se žáky další aktivizační postupy z Doporučených aktivit. U většiny aktivit zdůrazníme instrukci: Dělejte toto cvičení tak, abyste se nakonec cítili co nejvíce svěží. Nebo: Provádějte tento cvik tak, aby vám to bylo příjemné.
- ◆ Před cvičením a po cvičení necháme žáky pozorovat jednotlivé aspekty tělesného stavu: pocit ve svalech, frekvence srdečního tepu, hloubka dechu atd.
- ◆ Než začnete uvádět jakékoli aktivity, doporučujeme vám informovat se, čím již žáci prošli, zvážit, jak navázat na to, co bylo, zvážit, které aktivity má smysl opakovat, které je třeba dlouhodobě a pravidelně procvičovat a které jsou použitelné jen jednou.

2.2.4 Evaluace

- ◆ Žáci předvedou tři postupy, kterými dokáží obnovit své síly.

2.2.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Období
B1 Pracovní list - Jak se nyní cítím (únava x svěžest) *	Pracovní list vede žáky k tomu, aby si všímali vlivu jednotlivých aktivit na to, jak se cítí unavení nebo svěží.	3.
Zdroj: o. s. Projekt Odyssea		
B2 Co je to svěžest*	Cílem aktivity je zcitlivění na téma svěžest a únava a zmapování dosavadních zkušeností žáků s ovlivňováním tělesného stavu.	nejjednodušší varianta od 3. třídy
Zdroj: o. s. Projekt Odyssea		
B3 Protahování do třídy*	Aktivita zprostředkuje žákům zkušenost s aktivním ovlivňováním tělesného stavu pomocí jednoduchých protahovacích cviků.	1.,2.,3.
Zdroj: autor neznámý, úprava o. s. Projekt Odyssea		
B4 Probuzení svalů*	Žáci si vyzkouší krátkou aktivizační metodu.	od 3. třídy
Zdroj: o. s. Projekt Odyssea		
B5 Tření rukou*	Aktivita je skupinovým i individuálním rituálem, který umožňuje něco ukončit, nechat to za sebou a pustit se do něčeho nového s čistou hlavou.	3.
Zdroj: autor neznámý, úprava o. s. Projekt Odyssea		
B6 Indiánský rituál	Skupinová aktivizační aktivita, která třídu rozproudí.	2.,3.
Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. <i>Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi</i> . Praha: Portál, 1998.		

B7 Pozdrav slunci*	Aktivita převzatá z jógy, rozproudí tělo, prohloubí dech a protáhne hlavní svalové skupiny. Sestava cviků.	3.
Zdroje: NEŠPOR, Karel. <i>Jóga pro děti ve věku pět až deset let aneb Hrajeme si, cvičíme a povídáme si pohádky</i>. Praha: Velryba, 1998. MAHÉŠVARÁNANDA, Paramhans svámí. <i>Jógové cvičenia detí a mládeže 1, 2 a 3. Metodická príručka</i>. Bratislava: Lorca, 2001.		
B8 Tanec s hudbou*	Cílem je rozproudit se, vybit ze sebe nervozitu nebo napětí. Žáci se pohybují při dynamické hudbě podle instrukcí.	1., 2., 3.
Zdroj: o. s. Projekt Odyssey		
B9 Jógová protahovací a balanční cvičení	Cílem je obnovit svou bdělost, pozornost a svěžest pomocí jednoduchých cviků realizovatelných ve třídě.	2., 3.
Zdroj: NEŠPOR, Karel: <i>Preventivní program FIT IN</i> http://www.plbohnice.cz/nespor/relaxcz.html (nové stránky autora: http://www.drnespor.eu)		

2.3 TÉMA C - JAK SE DOKONALE UVOLNIT

2.3.1 Cíle

- Žák si uvědomí a pojmenuje, zda je tělesně a duševně uvolněný nebo napjatý.
- Žák po dobu jednoho měsíce pravidelně relaxuje pomocí alespoň dvou zdravých postupů, které mu osobně vyhovují.

2.3.2 Praktická teorie

V tomto bloku se budeme se žáky věnovat umění tělesně a duševně se uvolnit. Naučíme žáky rozpoznat stav napětí a nervozity. Opakovaně se žáky vyzkoušíme několik jednoduchých relaxačních technik a necháme žáky posoudit, která jim osobně nejvíce vyhovuje.

Co je to relaxace

- postup, který vede ke svalovému nebo psychickému uvolnění
- přirozený opak stresové reakce, viz tabulka

STRES		RELAXACE
↑ (zvyšuje)	Svalové napětí a prokrvení svalů	↓ (snižuje)
↑	Dechová frekvence	↓
↑	Tepová frekvence	↓
↑	Krevní tlak	↓
↑	Metabolismus	↓
↑	Hormony nadledvin a štítné žlázy	↓
↑	Kožní galvanická vodivost	↓

Nešpor, K.: *Uvolnění a s přehledem*. Grada Publishing, spol. s r.o., Praha: 1998.

K čemu je relaxace užitečná

- Umožňuje, abychom uměli efektivně odpočívat, snadněji nabýt ztracených sil.
- Je významnou prevencí mnoha nemocí duševních i tělesných.
- Významně pomáhá při léčbě duševních i tělesných nemocí.

Jak se naučím relaxovat

- Existuje mnoho postupů, každému vyhovuje jiný.
- Při relaxaci nedělejte nic, co by vám nebylo příjemné.
- Relaxovat je třeba pravidelně (např. 3x týdně).

- Relaxovat je třeba se učit, jedná se o dovednost.
- Je ideální, když relaxaci předchází tělesné cvičení.

Jaká má relaxace omezení

- Lidé se liší podle toho, jak snadno se dokáží naučit relaxovat.
- Lidé s epilepsií by měli použití konkrétních relaxačních technik konzultovat se svým lékařem.
- Ve stavu hluboké relaxace bychom neměli vést žáky k žádné imaginaci (k představování si různých věcí). Jedná se o stav, kdy se uvolňuje psychická cenzura a žáci by mohli být zaplaveni nepříjemnými vytěsněnými představami, např. vzpomínkami na traumata. S řízenou imaginací ve stavu hluboké relaxace by měl pracovat pouze vyškolený psychoterapeut.

Jak relaxace funguje

- Při relaxaci poskytujeme našemu tělu signály o tom, že může přepnout ze sympatického nervového systému na parasympatický.
- Sympatický systém jednoduše řečeno připravuje organismus ke zvládání ohrožení, tedy k energetickým výdajům.
- Parasympatický systém řídí procesy, které vedou k uvolnění a obnovení sil.
- Relaxační postupy jsou potřebné pro ty situace, kdy máme tendenci zůstat ve stavu napětí i tehdy, kdy by bylo efektivnější se uvolnit.
- Relaxační postupy nejčastěji využívají vzájemného vztahu mezi svalovým napětím, představami, vjemy, frekvencí dechu a emocemi

Druhy relaxačních postupů

- pomocí příjemných představ,
- pomocí představ chladu, tepla, tíhy a představy uvolňování,
- pomocí opakování uklidňujících vět,
- pomocí dechových cvičení, např. pozorování dechu,
- pomocí střídání napětí a uvolnění svalů,
- pomocí příjemných vizuálních, sluchových, hmatových nebo čichových vjemů,
- pomocí pohybů.

2.3.3 Doporučený postup

Upozornění: Téma se částečně překrývá se standardizovaným kurzem „Jak si zlepšit náladu a být svěží.“ Narozdíl od kurzu obsahuje bohatší repertoár aktivit. Aktivity, které jsou součástí kurzu, jsou označeny hvězdičkou (*). Pokud plánujete realizovat kurz, zvažte, zda by se s těmito aktivitami žáci neměli setkat až na kurzu.

- ◆ Vyzveme žáky, aby nám sdělili, co už vědí o relaxaci, popř. jaké s ní mají zkušenosti.
- ◆ Oznámíme žákům, že se naučí několik postupů, kterými lze dosáhnout tělesného a duševního uvolnění. Úkolem každého žáka bude objevit, jaký postup relaxace jemu osobně nejlépe vyhovuje.
- ◆ Zeptáme se žáků, kdy by ve svém životě mohli potřebovat dovednost relaxovat (uvolnit se).
- ◆ Vysvětlíme žákům, že pomocí relaxace se uvolňujeme, uklidníme, vyčistíme si hlavu, odpočineme si a budeme se cítit svěžejší a sebevědomější.
- ◆ Předem upozorníme žáky na možné negativní prožitky, které se ojediněle během relaxace objevují, např. malátnost nebo přechodný smutek. Vysvětlíme žákům, že tyto nepříjemné stavy vždy brzy odezní.
- ◆ Provedeme se žáky postupně jednotlivé postupy relaxace a hovoříme s nimi o tom, jak na ně působily. Viz kapitola Doporučené aktivity.
- ◆ Necháme žáky pracovat na běžných školních povinnostech před relaxací a po relaxaci a necháme je posoudit rozdíl v jejich výkonu a v chuti do práce.
- ◆ Vysvětlíme žákům, že relaxace je dovednost, kterou je třeba nejprve trénovat. Kdo se pravidelným relaxováním naučí vyvolat v sobě uvolnění, ten se dovede uvolnit mnohem rychleji a účinněji a dokáže se uvolnit i v náročných situacích, kdy je to nejvíce potřeba.
- ◆ Po dobu alespoň jednoho měsíce se žáky pravidelně relaxujeme (např. 3x týdně). Žáci si vedou relaxační deník, do kterého po každé relaxaci zaznamenávají, jak se jim podařilo se uvolnit.
- ◆ Než začnete uvádět jakékoli aktivity, doporučujeme vám informovat se, čím již žáci prošli, zvážit, jak navázat na to, co bylo, zvážit, které aktivity má smysl opakovat, které je třeba dlouhodobě a pravidelně procvičovat a které jsou použitelné jen jednou.

2.3.4 Evaluace

- Žáci si po prožití každé relaxační techniky zaznamenají, jak moc jim pomohla se uvolnit.
- Každý žák si zvolí jeden relaxační postup, který mu při opakovaném použití pomohl se nejlépe uvolnit. Správný postup této relaxační metody popíše nebo namaluje a okomentuje.
- Žáci, kteří si zvolili stejnou relaxační techniku, předvedou ve skupině, jak se provádí.
- Žák vysvětlí, k čemu mu může být užitečné, když bude umět relaxovat.

2.3.5 Seznam aktivit

Číslo a název aktivity	Stručná charakteristika aktivity	Období
C1 Relaxační deník	Cílem aktivity je vést žáky k systematickému sledování vlivu jednotlivých relaxačních technik na jejich psychický a tělesný stav. Vedení deníku výrazně napomáhá rozvoji dovednosti relaxovat.	3.
Zdroj: o. s. Projekt Odyssea		
C2 Relaxace v pohybu	Aktivita navozující uvolnění pomocí hudby a pohybu.	(1.), 2., 3.
Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. <i>Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi</i> . Praha: Portál, 1998.		
C3 Cvičení představivosti*	Žáci si vyzkoušejí využít příjemných představ k navození stavu krátké a lehké relaxace.	2., 3.
Zdroj: NEŠPOR, Karel. <i>Uvolnění a s přehledem</i> . Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o., 1998.		
C4 Jacobsonova progresivní relaxace*	Žáci si osvojí relaxační techniku, která využívá střídání svalového napětí a uvolnění.	3.
Zdroj: NEŠPOR, Karel. <i>Uvolnění a s přehledem</i> . Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o., 1998.		
C5 Relaxace s hudbou	Žáci si vyzkoušejí využívat poslech hudby za účelem dosažení tělesného a duševního uvolnění.	1., 2., 3.
Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. <i>Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi</i> . Praha: Portál, 1998.		

C6 Houpání	Skupinová aktivita náročná na zodpovědnost a důvěru mezi žáky. Skupina žáků houpe jednoho žáka na rukou.	3.
Zdroj: ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. <i>Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi</i> . Praha: Portál, 1998.		
C7 Jógové relaxace	Žáci si vyzkoušejí relaxace založené na jógových dechových a pohybových cvičeních.	2.,3,
Zdroje: MAHÉŠVARÁNANDA, Paramhans svámí. <i>Jógové cvičenia detí a mládeže 1, 2 a 3. Metodická příručka</i> . Bratislava: Lorca, 2001. NEŠPOR, Karel. <i>Uvolnění a s přehledem</i> . Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o., 1998.		
C8 Schulzův autogenní trénink	Žáci si osvojí relaxační techniku založenou na autosugescích tepla, tíže apod.	3.
Zdroj: NEŠPOR, Karel. <i>Uvolnění a s přehledem</i> . Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o., 1998.		
C9 Masáž podle počasí *	Žáci si vyzkoušejí vliv lehké laické masáže na svůj duševní a tělesný stav.	1., 2., (dívky 3.)
Zdroj: Autor neznámý, úprava Projekt Odyssey		
C10 Relaxační cvičení Hora	Žáci si vyzkoušejí krátkou a jednoduchou relaxaci ve stoje.	3.
Zdroj: NEŠPOR, Karel: <i>Preventivní program FIT IN</i> http://www.plbohnice.cz/nepor/relaxcz.html (nové stránky autora: http://www.drnespor.eu)		
C11 Relaxační cvičení Klidný pozorovatel	Žáci si vyzkoušejí krátkou relaxaci vsedě.	3.
Zdroj: NEŠPOR, Karel: <i>Preventivní program FIT IN</i> http://www.plbohnice.cz/nepor/relaxcz.html (nové stránky autora: http://www.drnespor.eu)		

3 POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA

ATKINSON, Rita, L. a kol. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. 751 s.
ISBN: 80-7178-640-3

CANFIELD, Jack, SICCONI, Frank. *Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře*. Praha: Portál, 1998. 384 s.
ISBN: 80-7178-194-0

CUNGI, Charly a LIMOUSIN, Serge. *Relaxace v každodenním životě*. Praha: Portál, 2005. 159 s.
ISBN: 80-7178-948-8

CSÉMY L., KRCH F. D, PROVAZNÍKOVÁ H, RÁŽOVÁ J., SOVINOVÁ. H. *Životní styl českých školáků*. Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2005. s. 139.
ISBN: 80-85121-94-8

GAMON, David, BRAGDON, Allen. *Mozek a jak ho cvičit*. Praha: Portál, 2001. 284 s.
ISBN: 80-7178-680-2

HERMOCHOVÁ, Soňa, *Hry pro život 1 a 2. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež*. Praha: Portál, 1994. 174s., 146s.
ISBN: 80-85282-79-8,

HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál. 2004. 774 s.
ISBN: 80-7178-303-X

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. Praha: SPN, 1984. 207 s.
Systémové číslo: 002707016

NEŠPOR, Karel. *Uvolnění a s přehledem*. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o., 1998. 95 s.
ISBN: 80-7169-652-8

NEŠPOR, Karel. *Jóga a relaxace u dětí*.
<http://www.plbohnice.cz/nespor/relaxcz.html>
(nové stránky autora: <http://www.drnespor.eu>)

NEŠPOR, Karel. *Jóga pro děti ve věku pět až deset let aneb Hrajeme si, cvičíme a povídáme si pohádky*. Praha: Velryba, 1998. 85 s.

MAHÉŠVARÁNANDA, Paramhans svámí. *Jógové cvičenia detí a mládeže 1, 3. Metodická príručka*. Bratislava: Lorca, 2001. 142 s., 91 s.

STEJSKAL, Pavel, *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus, 2004. 125 s.
ISBN: 80-903350-2-0

ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 1998. 246 s.
ISBN: 80-7178-557-1

4 PODROBNÝ POPIS VYBRANÝCH AKTIVIT

A1 Jarda má špatnou náladu*

Čas

20 min

Cíle

Zmapovat, co způsobuje, že mají žáci špatnou náladu, a jaké způsoby už sami používají, aby si náladu zlepšili.

Věk

od 4. třídy

Pomůcky

Flipchart (tabule) s obrázkem dítěte (Jardy), které má špatnou náladu a stejného dítěte, které má dobrou náladu. Fixy pro lektora.

Postup

Na připraveném flipchartovém papíru máme obrázek dítěte, které je přibližně stejně staré jako účastníci kurzu (Jardy) a které má špatnou náladu. Zeptáme se žáků, co asi způsobilo, že má Jarda špatnou náladu – co způsobuje, že lidé v jejich věku mají špatnou náladu? Odpovědi zaznamenáme na flipchart k obrázku.

Následně se žáků zeptáme, co by poradili Jardovi, aby se mu zlepšila nálada. Jejich odpovědi opět zaznamenáme na flipchart. Na závěr přilepíme na flipchart obrázek Jardy, který má dobrou náladu.

Zdroj

O.s. Projekt Odyssea

A2 Dotazník - Jak si zlepšuji náladu*

Čas

10 - 20 min (podle délky diskuse)

Cíl

Žáci zhodnotí sami sebe, jaké postupy zlepšování nálady používají a jak jim tyto postupy pomáhají.

Pomůcky

Dotazník pro každého žáka.

Postup

Všichni žáci najednou vyplňují dotazník v pracovním listu Jak si zlepšuji náladu (viz následující strana). Využívají nápady z předchozí aktivity Jarda má špatnou náladu. Na závěr necháme žáky přechíst, který postup zlepšování nálady vyhodnotili jako pro sebe nejúčinnější. Zdůrazníme, že každému člověku vyhovuje jiný postup.

Zdroj

O.s. Projekt Odyssea

Pracovní list - Jak si zlepšuji náladu*

jméno a příjmení

Zadání

Prohlédni si seznam postupů zlepšování nálady, který jste dali dohromady se spolužáky. Do prvního sloupce tabulky napiš, které z těchto postupů používáš, aby sis zlepšil náladu. Pokud používáš nějaké další postupy, o kterých jsme ještě nemluvili, napiš je také. Do druhého sloupce napiš, jak je každý z těchto postupů účinný, tj. jak dobře funguje. Pokud používáš více než 10 postupů, napiš do tabulky jen těch deset, které považuješ za nejdůležitější.

Doplň postup, který používáš, aby sis zlepšil náladu.	Jak je tento postup účinný?
Příklad: Když si chci zlepšit náladu,... jdu se projít ven.	Funguje to dobře, ale jen když je hezké počasí.
Když si chci zlepšit náladu, ...	
Když si chci zlepšit náladu, ...	
Když si chci zlepšit náladu, ...	
Když si chci zlepšit náladu, ...	
Když si chci zlepšit náladu, ...	
Když si chci zlepšit náladu, ...	
Když si chci zlepšit náladu, ...	
Když si chci zlepšit náladu, ...	
Když si chci zlepšit náladu, ...	
Když si chci zlepšit náladu, ...	

Podtrhni jeden postup, který ti nejlépe a nejspolehlivěji dokáže zlepšit náladu.

A3 Radost a smutek

Čas

15 min

Cíl

Žáci zjistí, co všechno ovlivňuje náladu těch druhých. Připomenou si, co všechno je samotné těší a rozesmutňuje.

Věk

2. - 3. třída

Postup

Skupina se rozdělí do dvojic. Jeden člen dvojice dává druhému stále stejnou otázku: „Kdy jsi šťastný/á?“ Druhý mu odpovídá větou, která vždy začíná slovy: „Jsem šťastný/á, když ...“ Např.: Jsem šťastný, když jedu na lodi. Jsem šťastný, když se jdu proběhnout se svým psem. Kromě těchto vět nikdo nic neříká. Po dvou minutách si dvojice vymění role. V další fázi opakujeme tentýž postup, ale otázka zní: „Kdy jsi smutný/á?“

Zdroj

HERMOCHOVÁ, Soňa, 1994. Hry pro život 1. Sociálně psychologické hry pro děti a mládež. Praha: Portál. str. 55

A4 Vábění laně

Čas

15 - 20 min

Cíl

Žáci si rozšíří aktivní slovní zásobu, pomocí které mohou vyjadřovat své emoce. Naučí se rozlišovat duševní a tělesné pocity a pocity libé a nelibé.

Věk

(1. ?) 2. - 9. třída

Postup

Žáci se rozdělí do dvojic. Jeden hraje roli laně a druhý lovce, který chce laň k sobě přivábit. Lovec a laň stojí na začátku hry čelem k sobě, ve vzdálenosti cca 6 metrů od sebe. Lovec může laň vábit pouze tím, že řekne nějaké slovo nebo slovní spojení (Např. „plavání v jezeře“ nebo „zmrzlina“). Žák v roli laně na toto slovo zareaguje podle toho, jestli má toto rád. Pokud je pro něj tato věc přitažlivá, udělá krok k lovcovi, pokud tu věc rád nemá, udělá krok zpět, pokud je mu ta věc lhostejná, zůstává na místě.

Nejedná se o soutěž. Hra je náročná na vcítění. Žáci si díky ní mohou vyzkoušet, zda se dokáží vcítit do druhých, a nabídnout jim to, co jim udělá radost. Je možné zmínit souvislost s vybíráním dárků pro druhé. Kdy se vám podařilo vybrat druhému opravdu dobrý dárek? Kdy jste naopak šlápli vedle?

Reflexe:

Jaké znáte pocity? Proč (k čemu) máme pocity?

Zdroj

Autor neznámý, úprava o.s. Projekt Odyssea

A5 Barometr

Čas

Odehrává se průběžně při vyučování. Úvodní vysvětlení pravidel 5 - 10 min.
Jednou za den lze reflektovat. Časová náročnost reflexe 5 - 10 min.

Cíl

Žáci rozpoznají, jako mají náladu a dají to najevo.

Věk

1. až 3. třída

Postup

Pomocí kartiček se symboly sluníčka, mráčku, popřípadě blesku mohou žáci dávat ostatním najevo, jak se cítí. Symboly jsou během vyučování trvale umístěny na lavici nebo společně na tabuli.

Kartičky žákům rozdáme, nebo je necháme vytvořit. (Kartičky mohou být v nejjednodušším případě vyrobeny z přeložené čtvrtky, která sama stojí na lavici.)

Reflexe: Jak se nyní cítíte? Jakou máte náladu? Kdy jste naposledy měli špatnou náladu? Jak se to stalo? Co může člověk udělat, když si chce zlepšit náladu?

Zdroj

O.s. Projekt Odyssea

A6 Pracovní list - Jakou mám právě náladu*

Jméno a příjmení

Smyslem hodnotícího archu je, aby sis všiml/a, jakou máš v různých okamžicích dne náladu. Tento pracovní list není písemka a nebude se známkovat ani nijak hodnotit. Odpovídej, prosím, upřímně podle pravdy. Vyplň jeden z kroužků, podle toho, jak se právě cítíš.

1. Kolik je právě hodin

Mám výbornou náladu. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Mám velmi špatnou náladu.

2. Kolik je právě hodin

Mám výbornou náladu. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Mám velmi špatnou náladu.

3. Kolik je právě hodin

Mám výbornou náladu. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Mám velmi špatnou náladu.

4. Kolik je právě hodin

Mám výbornou náladu. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Mám velmi špatnou náladu.

5. Kolik je právě hodin

Mám výbornou náladu. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Mám velmi špatnou náladu.

6. Kolik je právě hodin

Mám výbornou náladu. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Mám velmi špatnou náladu.

Kolik je právě hodin

7. Mám výbornou náladu. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Mám velmi špatnou náladu.

8. Kolik je právě hodin.....

Mám výbornou náladu. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Mám velmi špatnou náladu.

Zdroj o. s. Projekt Odyssea

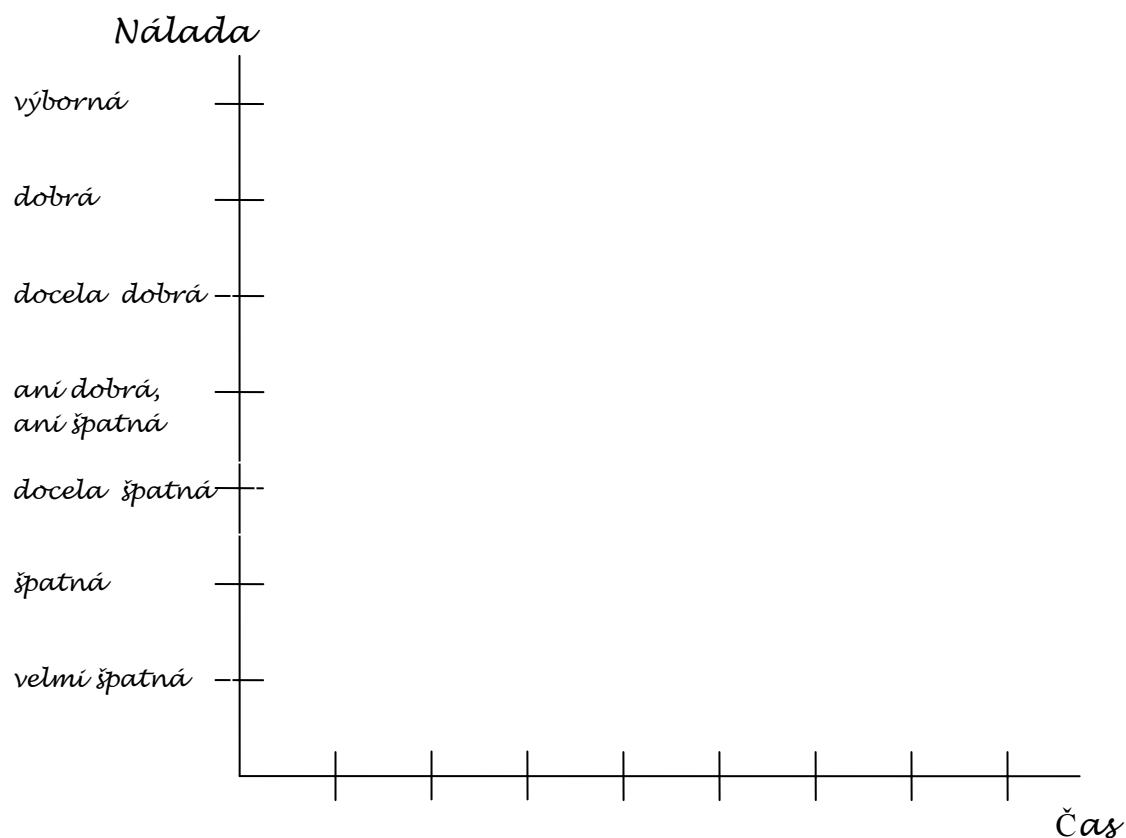
A7 Pracovní list - Graf nálady

Vyznač na ose x, v kolik hodin popisuješ svoji náladu.

Na ose y nalezněš body, které vyznačují

- výbornou náladu,
- dobrou náladu,
- docela dobrou náladu,
- ani dobrou, ani špatnou náladu,
- docela špatnou náladu,
- špatnou náladu
- velmi špatnou náladu.

Zobraz do grafu, jakou náladu jsi měl/a v jednotlivých časových okamžicích.



Zdroj: o. s. Projekt Odyssea

A8 Jak moji náladu ovlivňují různé činnosti*

Jméno a příjmení

Smyslem hodnotícího archu je, aby sis všiml/a, jakou máš v různých okamžicích dne náladu a jak ji ovlivňují různé aktivity, kterým se budeme věnovat. Tento pracovní list není písemka a nebude se známkovat ani nijak hodnotit. Odpovídej, prosím, upřímně podle pravdy. Vyplň jeden z kroužků, podle toho, jak se právě cítíš.

1a. Mám výbornou náladu. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Mám špatnou náladu.

Název 1. aktivity

1b. Mám výbornou náladu. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Mám špatnou náladu.

2a. Mám výbornou náladu. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Mám špatnou náladu.

Název 2. aktivity

2b. Mám výbornou náladu. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Mám špatnou náladu.

3a. Mám výbornou náladu. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Mám špatnou náladu.

Název 3. aktivity

3b. Mám výbornou náladu. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Mám špatnou náladu.

4a. Mám výbornou náladu. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Mám špatnou náladu.

Název 4. aktivity

4b. Mám výbornou náladu. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Mám špatnou náladu.

5a. Mám výbornou náladu. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Mám špatnou náladu.

Název 5. aktivity

5b. Mám výbornou náladu. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Mám špatnou náladu.

Nejvíce mi náladu zlepšila aktivita

Druhá nejúčinnější aktivita byla

Zdroj: o. s. Projekt Odyssea

A9 Vzpomínková konzerva

Cíl

Žáci si vyzkoušejí použít příjemnou vzpomínku k ovlivnění své nálady.

Věk

od 12 let

- **Úvod: učitel vypráví a občas vede krátkou diskusi.**

Slyšeli jste již někdy o vzpomínkových konzervách? Ne?

Učitel ukáže konzervu s jahodovým kompotem. Kdy rostou jahody? V létě. Když si někdo chce pochutnat na jahodách v zimě, může si z nich udělat kompot a pak ho zavřít do zavařovací sklenice nebo třeba do konzervy. Takovou sklenici nebo konzervu s kompotem si pak může otevřít a sníst třeba i v únoru, kdy jsou všechny záhony jahod schované pod sněhem a ledem.

Se vzpomínkovými konzervami je to podobné. Jen je neschováváme ve sklepech nebo ve skříních, ale tady (ukáže si na hlavu). Ve vzpomínkových konzervách neuchováváme kompot, ale ... krásné vzpomínky.

- **Vizualizace**

Zkuste si každý vzpomenout na něco pěkného, co jste zažili o prázdninách. Představte si co nejživěji místo, kam byste se chtěli vrátit, kde vám bylo dobře.

- **K čemu je asi dobré mít takovou konzervu plnou krásných vzpomínek?**

Když máte v paměti uloženou nějakou pěknou vzpomínku, můžete si ji vyvolat a prohlížet, kdykoli vám je špatně a přivolat si pocity štěstí, které jste zažili kdysi v minulosti.

Jsou známy příběhy lidí, kteří se ocitli v ohrožení života, např. byli nespravedlivě uvězněni, dlouhé měsíce museli prožít sami, s nedostatkem jídla nebo i s bolestivými zraněními. Mnozí z těchto lidí toto utrpení přežili díky tomu, že si v sobě uchovávali naději, nepropadli zoufalství. Svůj čas trávili tím, že si vzpomínali na všechny krásné okamžiky, které kdysi zažívali, na všechny milé lidi, se kterými se kdysi setkávali, na všechna nádherná místa, na která se dříve podívali, na všechny vzrušující a zábavné činnosti, kterým se kdy věnovali. Zkrátka a dobře – vzpomínkové konzervy jim zachránily život.

Citát z knihy Uvolnění a s přehledem K. Nešpora:

„Mají vůbec takové představy cenu? Mají. Jistý britský voják byl za války zajat a strávil dlouhou dobu v nelidských podmínkách nepřátelského zajetí. Na rozdíl od mnoha svých kamarádů všechny ty hrůzy přežil. Když se ho pak ptali, čemu za to vděčí, odpověděl: „Každý den jsem si chvíli představoval, že jsem doma a že hraji kriket.“ To, že se onen voják dokázal opakovaně přenášet ve fantazii do

bezpečí domova, mělo jistě obrovský význam pro jeho duševní i tělesnou odolnost.“

- **Návod a úkol**

Nyní vám prozradím, jak si můžete každý sám vyrobit vzpomínkovou konzervu.

Až budete někde o víkendu s rodiči v přírodě, na chalupě (dnes odpoledne během výletu), na nějakém velice pěkném místě, zastavte se tam a pokuste se vrýt toto místo a tento okamžik do paměti.

Jak na to? Nejprve si toto místo dobře prohlédněte: Co všechno vidíte? Jaké barvy? Pak na chvíli zavřete oči a uvědomte si, co všechno slyšíte. Jakou cítíte vůni? Dále si všimněte i různých hmatových dojmů – vítr, který vám čechrá vlasy, slunce, které vás hřeje na tvářích, hebká srst zvířete atd.

Představte si v tom okamžiku, jak tento okamžik a všechny dojmy, které obsahuje, ukládáte do konzervy, jak konzervu ukládáte do své paměti, a schováváte si ji na horší časy.

Až vám bude „ouvej“, zalovte v paměti, konzervu vytáhněte, otevřete a prožijte atmosféru tohoto místa znovu.

- **Diskuse**

Jak se komu podařilo vyrobit vzpomínkovou konzervu? Co jste do ní uložili?

Zdroj

O.s. Projekt Odyssea

A10 Pocitovník

Cíle

Pocitovník slouží třídě k tomu, aby každý mohl kdykoli jednoduše dát najevo druhým, jak se právě cítí. Žáci se učí všimnout si svých pocitů, rozpoznat je a pojmenovat.

Čas

10 min

Pomůcky

Pocitovník (obrázek s názvy různých emocí), vlaječky se jmény všech žáků, korková nebo jiná měkká nástěnka

Postup

Pocitovník je obrázek, na kterém jsou napsány názvy různých emocí a dalších důležitých prožitků. Obrázek je připnutý na nástěnce. Vedle něj se nacházejí špendlíky se jmenovkami všech žáků včetně učitele. Žáci mohou dát najevo, jak se cítí, tím, že zapíchnou svůj špendlík k odpovídajícímu pocitu. Každý má právo zaparkovat svůj špendlík na okraj nástěnky a nechat si své pocity pro sebe.

Celoroční práce s pocitovníkem řízená učitelem

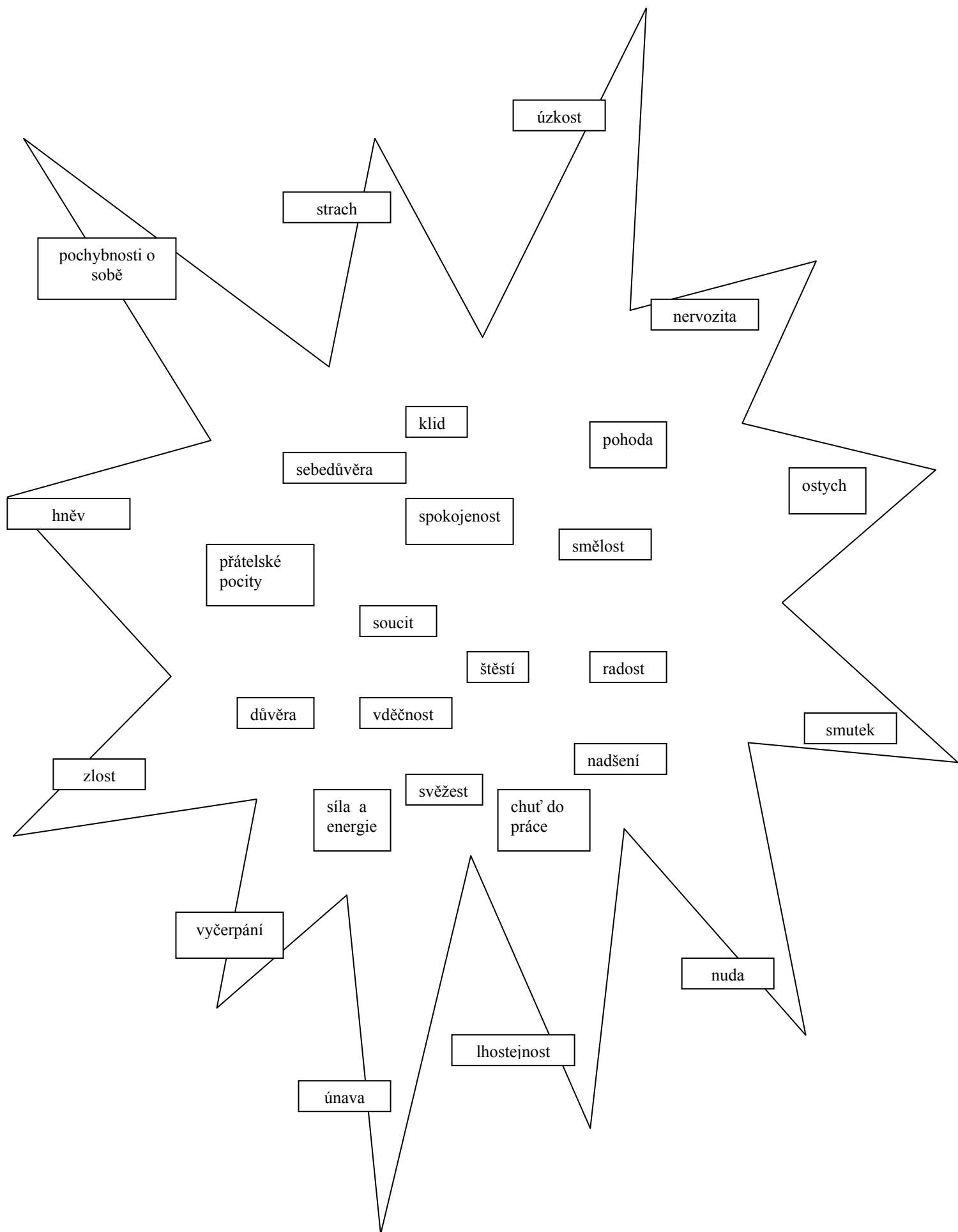
Třída může pocitovník využívat pod vedením třídního učitele po celý rok, např. na začátku a na konci týdne, na začátku a na konci třídnické hodiny a při různých jiných příležitostech. Další možností je používat pocitovník každý den během určitého vymezeného období, např. po dobu trvání projektu, který v ideálním případě navazuje na tento kurz a ve kterém se po dobu jednoho měsíce systematicky trénují nebo zkoušejí postupy osvojené v tomto kurzu. Učitel v určitých okamžicích vyzve žáky, aby dali pomocí pocitovníku najevo, jak se cítí, a může navázat krátkou diskusí, ve které mají žáci příležitost hovořit o svých pocitech a o tom, co je vyvolalo. Po skončení diskuse učitel pocitovník odnese.

Týdenní volně přístupný pocitovník

Kromě toho můžeme nechat žáky pracovat po omezenou dobu (např. jednoho týdne) s pocitovníkem samostatně. V tomto případě je pocitovník volně k dispozici ve třídě. Tento postup však doporučujeme jen tehdy, pokud se třídy během týdne nestěhují ze třídy do třídy, aby „pocity“ žáků nebyly vystavovány pohledům žáků z jiných tříd. Reálnější je využití volně přístupného pocitovníku např. na horách, na adaptačním nebo jiném výjezdním soustředění třídy.



Zdroj: o.s. Projekt Odyssea



A11 Vnitřní úsměv

Čas

5 - 10 min

Cíl

Žáci si vyzkoušejí a procvičí postup zlepšující náladu a vyvolávající tělesné i duševní uvolnění.

Postup také podporuje rozvoj pozitivního vztahu k sobě samému.

Věk

od 10 let

Postup

Žáci stojí nebo leží, mají zavřené oči a podle průběžných instrukcí učitele si představují, jak jejich tělem putuje „úsměv“. Úsměv prochází jednotlivými částmi těla, zastavuje se v nich a prozařuje je světlem a teplem. Lze vždy propojit i s navozením pocitu vděčnosti za to, jak nám daná část těla slouží.

Zdroj

CANFIELD, Jack, SICCONI, Frank. 1998. *Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře*. Praha: Portál. str. 55

A12 Prohloubené sebeuvědomování

Čas

od 1 do 5 minut

Cíl

Žáci se zklidní a všimnou si svého tělesného a duševního stavu.

Věk

od 5. třídy

Postup

Toto cvičení lze cvičit téměř kdykoliv a kdekoliv máte čas, možnost se soustředit na sebe. Pro začátečníka bude vhodnější klidné prostředí.

Výchozí poloha je prakticky libovolná. Vleže se žáci lépe uvolní, vsedě nebo ve stoje zase neusnou a budou pozornější. Pokročilí mohou cvičení provádět i v chůzi.

1. Zavřete oči.

2. Soustředte se na to, jak se cítíte. Uvědomte si, kolik máte energie - cítíte se unavení nebo čilí? Všimněte si všech tělesných pocitů (teplo, chlad, pohodlí nebo nepohodlí) z různých částí těla. Vnímejte případná napětí v různých oblastech těla. Zkuste si představit, jaký výraz má váš obličej. Uvědomte si celé tělo. Je klidné nebo v pohybu? Je napjaté nebo uvolněné? Uvědomte si také bezděčné pohyby jako poklepávání nohou, poškrábání se, prohrábnutí vlasů nebo pohyby prstů. Dokonale si uvědomte tělo.

3. Jaká je vaše nálada? Jste šťastní, smutní, úzkostní, napjatí, stažení, stísnění nebo klidní?

4. Uvědomte si, o čem přemýšlíte. Zblízka pozorujte myšlenky i to, jak se mění. Jak přecházejí z jedné věci na druhou, navazují na sebe a ovlivňují se. Žádnou myšlenkou se nezdržujte delší dobu, jenom je pozorujte.

5. Uvažujte chvíli o možných souvislostech mezi vašimi tělesnými pocity a vaší náladou (pouze u starších žáků, 8. - 9. třída).

Zdroj

NEŠPOR, K. 1998. *Uvolněně a s přehledem*. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o.

B1 Pracovní list - Jak se nyní cítím*

Jméno a příjmení

Smyslem hodnotícího archu je, aby sis všiml/a, jak se cítíš a jak se tvé pocity mění, když procházíš jednotlivými aktivitami.

Tento pracovní list není písemka a nebude se známkovat ani nijak hodnotit. Odpovídej, prosím, upřímně podle pravdy. Vyplň jeden z kroužků, podle toho, jak se právě cítíš.

1a. Jsem unavený/á. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Jsem svěží.

Název 1. aktivity

1b. Jsem unavený/á. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Jsem svěží.

2a. Jsem unavený/á. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Jsem svěží.

Název 2. aktivity

2b. Jsem unavený/á. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Jsem svěží.

3a. Jsem unavený/á. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Jsem svěží.

Název 3. aktivity

3b. Jsem unavený/á. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Jsem svěží.

4a. Jsem unavený/á. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Jsem svěží.

Název 4. aktivity

4b. Jsem unavený/á. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Jsem svěží.

5a. Jsem unavený/á. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Jsem svěží.

Název 5. aktivity

5b. Jsem unavený/á.

O O O O O O O

Jsem svěží.

Nejvíce mi pomohla aktivita

Druhá nejúčinnější aktivita byla

Zdroj

O.s. Projekt Odyssea

B2 Co je to svěžest*

Čas

5 min

Cíl

Žáci vysvětlí, co je to svěžest, únava, jak se projevují a čím jsou vyvolány.

Pomůcky

Flipchartový papír, fixa

Postup

Ukážeme žákům předem připravený flipchart s třemi otázkami:

unavený	Jak se cítím, když jsem	svěží?
---------	-------------------------	--------

unavený	Jak se chovám, když jsem	svěží?
---------	--------------------------	--------

únavu	Jak v sobě mohu vyvolat	svěžest?
-------	-------------------------	----------

Pokládáme žákům otázky a jejich odpovědi zapisujeme na papír.

- Co to znamená být svěží?
- Jak se cítí člověk, který je svěží?
- Jak na někom poznáme, že je svěží? Jak se to na něm projevuje?
- Co je opakem svěžesti?
- Předved'te, jak stojí svěží člověk a jak člověk unavený?
- Jak byste se mohli nejlépe unavit?
- Jak byste mohli obnovit svoje síly, svoji svěžest?

Zdroj

O.s. Projekt Odyssea

B3 Protahování do třídy*

Čas

10 min

Cíl

Žáci si vyzkoušejí jednoduchou aktivizační metodu.

Žáci popíší, jak se cítí po cvičení.

Věk

Od 1. třídy

Pomůcky

Žádné

Postup

Motivace: Koho někdy bolí v zádech, za krkem, oči nebo hlava?

Co obvykle děláte, když se takto cítíte, aby vám bylo lépe?

Několik žáků může předvést různé postupy protahování. Ostatní žáci je opakují.

Učitel přidá další postupy protažení. Upozorní, že je třeba se protahovat pomalu a jemně, abychom si neublížili, a tak, aby nám to bylo příjemné.

Doporučené cviky

Protažení vždy provádíme s výdechem. Poté volně dýcháme. Zůstáváme pouze v mezích příjemnosti.

Trhání třešní: Vytahujeme se na špičky a snažíme se dosáhnout co nejvýše střídavě jednou a druhou rukou.

Vyhrbení: Nohy mírně rozkročené na šíři ramen. Spojené ruce vyvrátíme a předpažíme. Zároveň vyhrbíme záda.

Úklony: Nohy mírně rozkročené na šíři ramen. Ruce vzpažené. Mírné a pomalé úklony vpravo a vlevo.

Protažení lýtek a chodidel: Vsedě na židli: natáhneme nohy před sebe a střídavě propínáme chodidla a střídavě děláme „fajfky“.

Předklon hlavy: Ve stoji nebo vsedě. Záda narovnaná. Hlavu volně předkloníme a položíme na ni ruce. Ruce tlačí hlavu k zemi pouze svojí vahou, nevyvíjíme žádnou sílu.

Úklony hlavy: Ve stoji nebo vsedě. Záda jsou narovnaná. Ukloníme hlavu na stranu a druhá ruka visí k zemi, dlaň je prohnutá (hřbet ruky směřuje vzhůru, „do fajfky“) a dlaň tlačíme k zemi.

Protažení ramen: Ve stoji nebo vsedě, záda narovnaná, paži pokrčíme v lokti, předpažíme, druhou rukou uchopíme za loket a mírným tahem přitahujeme k hrudi (napříč, tj. levý loket k pravé straně hrudi a naopak).

Nebeské protažení: Stoj s mírným roznožením. Propleteme prsty rukou. Ruce obrátíme. Paže vzpažíme. Paže střídavě vytahujeme vzhůru do protažení a zpět do mírného pokrčení.

Předklon. Předkloníme se, vyvěsíme hlavu a ruce a pomalu obrátel po obratli se narovnááme.

Kroužení ramen: Stoj s mírným roznožením. Pomalu kroužíme rameny dopředu a dozadu.

Zdroj

O.s. Projekt Odyssea



B4 Probuzení svalů*

Čas

5 min

Cíl

Žáci si vyzkoušejí provést aktivizační metodu tak, aby jim to bylo příjemné.
Žáci popíší své pocity po aktivizační metodě.

Věk

od 3. třídy

Pomůcky

Žádné

Postup

1. Motivace: Jedná se o postup užívaný některými sportovci k rozproudění a rozehrátí těla. Zrychlí se srdeční činnost, prohloubí dech, prokrví svaly na rukou a nohou, zrychlí se reakce,lepší se paměť a celkově se probudí (dosud malátný) mozek.

2. Učitel předvádí, žáci provádějí spolu s ním.

Nebo učitel vysvětlí, předvede a poté žáci provedou sborově, ale každý svým tempem.

Žáci stojí v kruhu, předpaží, ohnou paže v loktech, zkříží je a poplácávají se na vlastních pažích, ramenou, na stehnech, lýtkách, na hýždích, opět na pažích, pak jemně na obličeji, krku, hlavě. Intenzitu poplácávání si každý zvolí tak, aby byl na závěr příjemně probuzen a rozprouděn.

3. Reflexe: Zavřete oči a uvědomte si, jak se nyní cítíte. Jak se vám podařilo probudit se?

Zdroj

O.s. Projekt Odyssea

B5 Tření rukou*

Čas

3 min

Cíle

Připravit se na to, co nás čeká, symbolicky odhodit věci, které se nám honí hlavou.

Pomůcky

Žádné

Postup

Třeme dlaněmi o sebe, až mezi nimi vznikne co největší teplo. Pak je přiložíme na obličej a teplem, které nám vzniklo, si omyjeme obličej – symbolicky spláchneme vše, co jsme si přinesli s sebou (stres, myšlenky na to, co ještě musíme stihnout atd.) a připravíme se na to, co nás čeká.

Zdroj

Seminář Základy psychoterapie vedený PhDr. Miladou Votavovou na katedře pedagogiky FFUK.

B6 Indiánský rituál

Čas

15 - 20 min nacvičení

5 min každé další provedení

Cíl

Žáci si vyzkoušejí psychicky a tělesně se rozproudit pomocí skupinového aktivizačního rituálu.

Věk

od 10 let

Postup

Hra je inspirována indiánským rituálem přivolávání deště. Začínáme v kruhu v podřepu, dlaně s roztaženými prsty máme opřeny o zem. Šestkrát takto opakujeme ve společném rytmu „dakata kaj“ a narůstajícím napětím. To se promítá do pohybů i do intenzity hlasů. Postupně se přitom zvedáme do stoje. Nakonec s rukama široce rozpaženými skandujeme společně stále hlasitěji celkem čtyřikrát „ded ó, ded ó“. A sekvenci uzavřeme zvoláním: „Dakata kajííí!“ Prsty přitom naznačujeme, jak prší, jak všude okolo nás padá déšť, a navracíme se přitom do podřepu. A vše se opakuje. (Podle Markéty Kavale)

Můžeme využít i další podobná cvičení:

Hlava, ramena, kolena, palce str. 162

Ramsese str. 68 - 69

Africká cvičení v kruhu str. 55

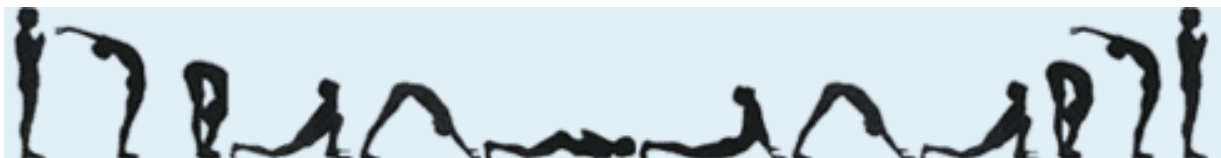
Akcentovaný rytmus str. 51

Starší žáci mohou vytvořit i rituál vlastní. Inspiraci mohou hledat u sportovních týmů v maorské hce (Haka) apod.

Zdroj

ŠIMANOVSKÝ Zdeněk, 1998. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, str. 53

B7 Pozdrav slunci*



Cíl

Žáci se psychicky zaktivizují, fyzicky rozproudí a protáhnou všechny důležité svalové skupiny.

Postup

Obecné zásady

1. Cvičit plynule a bez švihů, pohyb v plném rozsahu dobře ovládat a provádět ho vědomě.
2. Zdůrazňovat vytahování se z nohou a trupu („jako byste chtěli vyrůst“).
3. Vyhýbat se extrémním záklonům a předklony provádět prohnutě, vytahovat se při nich a nejít do krajní polohy. Předklony pod úroveň boků vypustit tam, kde má cvičenec problémy s páteří.
4. Přijmout to, jestliže někdo nechce nebo nemůže z nějakého důvodu cvičit, zejména tam, kde program vede ten, kdo žáky dobře nezná.

Sestavu nejprve nacvičíme pozici za pozicí bez ohledu na dýchání.

Zdůrazníme žákům, že: Žádný pohyb neděláme násilím. Cvičíme tak, abychom necítili bolest, pouze příjemné protažení. Pozice na obrázcích představují ideál, kterého většina lidí dosáhne až po dlouhodobém a pravidelném cvičení sestavy. Při přechodu z pozice do pozice postupujeme jemně, bez prudkých pohybů.

Poté co si žáci jednotlivé pozice podrobně a pečlivě osvojí, provádíme sestavu v rychlejším tempu a s přirozeným dýcháním. Po roce praktikování přidáme instrukce ohledně výdechů a nádechů.

Zdroj

NEŠPOR, Karel, 1998, *Jóga pro děti ve věku pět až deset let aneb Hrajeme si, cvičíme a povídáme si pohádky*. Praha: Velryba.

Paramhans svámí, MAHÉŠVARÁNANDA. 2001. *Jógové cvičenia detí a mládeže 1, 2 a 3. Metodická príručka*. Bratislava: Lorca.

krok jedna - stoj



Stoj spatný, obličejem ke slunci, nohy se dotýkají. Sepneme ruce ve výši srdce.

krok dva - záklon



Nádech s protažením rukou vzhůru. Pomalu a mírně se zakláníme.

krok tři - předklon



Předkláníme se a pomalu vydechujeme, pokud možno dotkneme se země, hlava se dotýká kolen, ruce rovnoběžně s nohama.

krok čtyři - sprinter



Nádech. Pravá noha udělá dlouhý krok vzad. Levou nohu pokrčíme v kolenu. Ruce a chodidla zůstávají na zemi. Levé chodidlo je mezi dlaněmi. Hlava je zdvižená.

krok pět - hora



Levé chodidlo přinožíme k pravému, zvedáme hýždě vzhůru a vydechujeme. Paty netlačíme násilím k zemi. Ruce jsou v protažení, hlava je v protažení trupu. Pozice připomíná střechu. Nádech.

krok šest - housenka



S výdechem přibližujeme tělo k podlaze tak, aby se nakonec chodidla, kolena, dlaně, hrud' a čelo dotýkaly země (tzv. pozice housenky).

krok sedm - kobra



Nadýchneme se a pomalu zvedáme hlavu a zakláníme se. Tzv. pozice kobry.

krok osm - hora



Zatímco vydechujeme, zvedáme hýždě a přejdeme opět do pozice střechy viz výše, hlava je v prodloužení těla.

krok devět - sprinter



Nádech, pravá noha vykročí vpřed. Pravé chodidlo se dotýká země a nachází se mezi dlaněmi. Hlava je zvednutá.

krok deset - předklon



Přinožíme levou nohu. Nohy pokud možno narovnáme. Dlaně zůstávají na zemi nebo co nejnižší. Ruce jsou rovnoběžně s trupem, čelo se dotýká kolen (nebo se ke kolenům blíží). Pomalu vydechujeme.

krok jedenáct- záklon



Nádech, napřímíme trup, ruce vzpažíme. Pomalu a mírně se zakláníme.

krok dvanáct- stoj



Stoj spatný, chodidla se dotýkají, ruce sepneme ve výši srdce.

B8 Tanec s hudbou*

Čas

5 - 10 min

Cíl

Žáci si vyzkoušejí aktivizační metodu náročnou na rychlé reagování a na sebeovládání.

Věk

Od 1. třídy

Pomůcky

CD přehrávač nebo jiný zdroj hudby, zvukový nosič s nahrávkou dynamické hudby

Postup

Když hraje hudba, žáci skáčí do rytmu na jedné noze. Mohou nohy střídat, pokud je začnou bolet. Když hudba ztichne, žáci ztuhnou ve zcela nehybné pozici. Kdo se pohne, dostane trestný bod. Žáci si sami pamatují, kolik dostali trestných bodů. Proběhne několik kol. První kolo je zkušební. Vítězí žák s nejmenším počtem trestných bodů.

Reflexe: Jaký vliv měla hudba na vaši chuť do hry?

Jak byste mohli využít tento povzbudivý účinek hudby ve svém běžném životě?

Zdroj

O.s. Projekt Odyssea

B9 Jógová protahovací a balanční cvičení

z preventivního programu FIT IN

Cíl

Žáci si vyzkoušejí, jak obnovit svoji bdělost a svěžest pomocí jednoduchého protahovacího nebo balančního cvičení.

Čas

3 - 5 min - jeden cvik

Věk

Od 12 let (pravděpodobně lze i s mladšími žáky)

Obecné zásady

1. Cvičit plynule a bez švihů, pohyb v plném rozsahu dobře ovládat a provádět ho vědomě.
2. Zdůrazňovat vytahování se z nohou a trupu („jako byste chtěli vyrůst“).
3. Vyhýbat se extrémním záklonům a předklony provádět prohnutě, vytahovat se při nich a nejít do krajní polohy. Předklony pod úroveň boků vypustit tam, kde má cvičenec problémy s páteří.
4. Přijmout to, jestliže někdo nechce nebo nemůže z nějakého důvodu cvičit, zejména tam, kde program vede ten, kdo žáky dobře nezná.
5. Je třeba, aby si cvik nejprve vyzkoušel a osvojil učitel.

Cviky

Postupný podřep: V širokém stoji rozkročném propleťte prsty rukou vpředu před tělem a nechte paže volně viset dolů. Během celého cvičení stůjte rovně. Přejděte do mírného podřepu a setrvejte v krátké výdrži, vzpřímený trup se tak sníží o několik centimetrů. Vraťte se do výchozí polohy. Cvičení čtyřikrát zopakujte a při každém dalším opakování přejděte do hlubšího podřepu. Cvičení můžete spojit s dýcháním (s nádechem podřep, s výdechem vzpřím).

Procvičení krku: Ve stoji mírně rozkročném pomalu předkloňte a zakloňte hlavu. Opět možno spojit s dýcháním: s výdechem předklon, s nádechem hlava rovně, výdech záklon, s nádechem hlava rovně, výdech předklon. Opakujte 5 i vícekrát. Stejným způsobem procvičujeme krk do stran. Hlavu ukláníte střídavě k pravému a levému rameni, je to čistý úklon bez rotace. Opět je možno spojit s dýcháním.

Procvičení ramen: Ve stoji spojném se špičkami prstů dotkněte ramen (skrčte připažmo, ruce položte na ramena). Lokty opisujte bočné kruhy, nejprve vpřed, pak vzad. Opakujte 5x v obou směrech.

Kočka s oporou o lavici nebo židli: Ve stoji mírně roznožném se dlaněmi s nataženými pažemi opřete o lavici nebo židli. S výdechem postupně páteř ohněte, hlavu vyvěste mezi paže. S nádechem postupně páteř prohněte a uvolněte

břicho. Tedy jinak řečeno: s výdechem udělejte kočičí hřbet, hlava jde na prsa. S nádechem zdvíhejte hlavu a zaklánějte trup (pes). Opakujte asi 5x.

Dvojitý úhel: Stojíte zpřímá, nohy u sebe (stoj spojný). Za zády propleťte prsty natažených paží. S výdechem se pomalu prohnutě předklánějte, to znamená první jde hrudník, ne hlava. Natažené a propnuté paže jdou obloukem nad hlavu. Po krátké výdrž se s nádechem vracíte do stoje spojného. Opakujte 3 - 5x.

Strom ve větru: Ve stoji rozkročném propleťte prsty, vytočte dlaně vzhůru. Uklánějte trup se vzpaženými pažemi střídavě doprava a doleva. Opakujte zhruba 5x na obě strany. Nakonec s výdechem spusťte paže podle těla.

Pohybující se hora: Nohy jsou asi 10 cm od sebe, prsty zaklesněte do sebe a dlaně vytočte vzhůru, paže natažené. S nádechem přejděte do výponu, pěkně se protáhněte, krátká zádrž dechu, s výdechem zpět na plná chodidla. Opakujte 3 - 5x.

Křídla: Ve stoji s nohama u sebe upažte dlaněmi vpřed a nadechněte se, trup se v horní části prohýbá vzad, hlava se mírně zaklání. Nyní vydechujte, předklánějte se a spojte dlaně natažených paží před tělem ve výši ramen. Pohyb plynule opakujte 3-5x.

Já jsem - cvik na zvyšování zdravého sebevědomí: Postavte se do stoje rozkročného, zhluboka se nadechněte a rozpažte. S výdechem jemně bubnujete pěstmi o hrudník a vyslovujete hlubokým hlasem táhlé „jááááá“. Při dalším nádechu se cvičí stejně a vyslovuje se dlouhé „jsemmmmmmmmm“. Opakujte např. 2x. Cvik lze použít jako výraznou tečku za programem.

Tahání za provaz: Ve stoji spojném předpažte pokrčené paže. Představte si, že před vámi visí provaz. Vší silou ho střídavě pravou a levou rukou táhněte dolů. Můžete si např. představit, že táhnete na kladce kbelík s maltou.

Čáp: Ve stoji spojném ohněte pravé koleno a jako při běhu zdvihněte pravou patu vzhůru. Sepněte ruce na prsou, přeneste váhu dopředu na levou nohu. Trup naklánějte dopředu, hlava je v mírném záklonu. Rovnováhu udržíte lépe, když se budete dívat na nějaký bod před sebou. Dýchejte normálně. Po kratší výdrž opakujeme cvičení na opačnou stranu.

Poloviční protažení: Postavte se s nohama roznoženými na šíři ramen. S nádechem vzpažte nataženou pravou ruku, natažená levá se dotýká zadní strany stehna. S výdechem se zaklánějte v hrudní oblasti, dívejte se za vzpaženou pravou rukou, vytahujte ji vzhůru a vzad. Levou dlaň suňte po zadní straně stehna. S nádechem se vracíte zpět do vzpřímeného stoje, s výdechem připažte pravou ruku. Opakujte asi 3x na obě strany.

Flétnista: Postavte se zpříma. Zdvihněte pravou nohu a překřížte ji přes levou holeň, pravé lýtko se dotýká holenní kosti, pravé chodidlo je téměř kolmo k zemi. Zdvihněte ruce do výše úst, jako byste drželi na pravé straně příčnou flétnu. Tedy kde pata, tam flétna. Chvilí vydržte, dýchání je normální. Pak opakujte symetricky na opačnou stranu.

Opice: V rozkročném stoji se nadechněte a vzpažte. S výdechem se prohnutě předklánějte, až se natažené ruce dostanou na zem, hlava je zdvižená. Pokud byste měli při provádění cviku problémy, můžete mírně pokrčit nohy v kolenou. S nádechem se vracejte do výchozí polohy. Opakujte 3x.

Sekání dříví (bez podřepu): Postavte se zeširoka, propleťte prsty, natažené paže předpažte. S nádechem natažené paže s propletenými prsty zdvíhejte nad hlavu a mírně se zaklánějte v hrudní oblasti. S výdechem je vracejte do vodorovné polohy.

Cvičení koňské síly: Široce se rozkročte, vytočte pravou nohu kolmo k levé. Přeneste váhu na pravou nohu, pokrčte ji v koleni. Vypněte co nejvíce hrudník, ruce sepněte na prsou a hrudníkem tlačte proti rukám jako kůň, když táhne vůz. Chvilí vydržte a dýchejte normálně. Stejným způsobem cvičte na opačnou stranu.

Volavka: Ve stoji spojném zdvihněte pravou nohu tak, aby stehno bylo vodorovně a podkolení kolmo ke stehnu. Paže jsou u těla, předloktí vodorovně a ruce ohnuty v zápěstích, takže prsty směřují kolmo k zemi. Po kratší výdrži s normálním dýcháním cvičte stejně na opačnou stranu.

Námořník: Ve spojném stoji překřížíte zápěstí v dolní části břicha. S nádechem oblouky zevnitř vzpažte nad hlavu, tam se znovu kříží zápěstí. S výdechem jdou ruce vnitřním obloukem do upažení, dlaně vzhůru. S dalším nádechem se ruce opět zkříží nad hlavou. S výdechem se pak oblouky dovnitř vracejí dolů a zkříží se před tělem v dolní části břicha. Opakujte 3 - 5x nebo podle potřeby.

Hadí protažení: V vzpřímeném stoji propleťte prsty za zády. Propnutím paží a tahem lopatek k sobě a záklonem hlavy proveďte hrudní záklon. S výdechem se vracíte nazpět do vzpřímeného stoje, prsty u rukou zůstávají propletené, ale paže se uvolní. Opakujte asi 3 - 5x.

Pozice síly: Postavte se s nohama asi 10 cm od sebe. Sepněte ruce nad hlavou a dívejte se na sepnuté dlaně. Při tom jděte dolů do mírného podřepu. Vydržte chvíli a dýchejte při tom normálně.

Pštros: Stojíte zpříma, nohy mírně od sebe. Mírně se prohnutě předklánějte hrudníkem napřed, natažené paže jdou vzad, prsty jsou roztážené. Hlava se dívá dopředu. Můžete se při tom i zdvihnout na špičky. Chvilí vydržte a dýchejte normálně.

Hrdina: Ve stoji rozkročném nakročte tak, aby pravé chodidlo bylo kolmo na levé. Přeneste váhu na pravou nohu a pravé koleno poněkud pokrčte. Trup vytočte doprava, upažte, případně dejte ruce v bok. Vypněte hrudník. Po kratší výdrž s normálním dýcháním se vracíme do výchozí polohy a opakujeme na opačnou stranu.

Trojúhelník: Postavte se do širokého rozkročného stoje, upažte. S výdechem se ukláníte vpravo, pravá ruka se dotýká zevní strany levé nohy, vnitřní strana levé paže jde k levému uchu. S nádechem se vracíte do vzpřímeného stoje, s výdechem na opačnou stranu. Cvičte na obě strany asi 3x.

Plavání: V mírném stoji rozkročném přejděte do rovného předklonu a provádějte kroubové nebo prsařské pohyby paží. V mírném hrudním záklonu můžete imitovat znakové pohyby paží.

Vytrásání: Postavte se rozkročmo, mírně se předkloňte. Ruce nechte viset volně dolů. Nyní vytrásejte nejdříve pravou ruku... pak levou... Vytrásejte obě ruce, nohy, celé tělo i hlavu... Pěkně se protřeste... Pokud uzná vedoucí programu za vhodné a je na to nálada, je možné cvičení doprovázet táhlým „húúúúú“.

Zdroj

NEŠPOR Karel, preventivní program FIT IN

<http://www.plbohnice.cz/nespor/relaxcz.html>

(nové stránky autora: <http://www.drnespor.eu>)

C1 Relaxační deník

Jméno a příjmení:

Třída:

Datum:

Druh relaxace:

Jak se mi podařilo se uvolnit?

(Vybarvi kolečko, podle toho, jakého uvolnění jsi dnes dosáhl.)

Žádné uvolnění o o o o o o Dokonalé uvolnění

Datum:

Druh relaxace:

Jak se mi podařilo se uvolnit?

Žádné uvolnění o o o o o o Dokonalé uvolnění

Datum:

Druh relaxace:

Jak se mi podařilo se uvolnit?

Žádné uvolnění o o o o o o Dokonalé uvolnění

Datum:

Druh relaxace:

Jak se mi podařilo se uvolnit?

Žádné uvolnění o o o o o o Dokonalé uvolnění

Zdroj

O.s. Projekt Odyssea

C2 Relaxace v pohybu

Cíl

Žáci si vyzkoušejí navodit stav lehkého tělesného a duševního uvolnění pomocí poslechu hudby a pohybu na hudbu.

Věk

Od 10 let

Čas

Postup

Vhodná hudba: J. Suk: Pohádka (O Radúzovi a Mahuleně)

Klademe důraz na to, aby pohyb byl zpomalený a maximálně uvolněný. Při pomalé hudbě hráči improvizují uvolněné pohyby s představou, že jsou:

- kosmonauti v beztlákovém stavu,
- potápěči v lehkém skafandru a zvolna se nechávají unášet silným, líným proudem pod hladinou,
- ve sprše se lenivě protahují pod proudem příjemné teplé vody,
- loutky,
- mořská tráva přirostlá ke skále a zlehka zmítaná vlnami,
- babí léto ve vánku atd.

Záměrně zpomalené pohyby lze kombinovat s dynamickými hudebními sekvencemi, při kterých se žáci pohybují rychle a volně.

Zdroj

ŠIMANOVSKÝ Zdeněk, 1998. Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Praha: Portál. s. 230 Zde naleznete i další podobné aktivity pro žáky všeho věku.

C3 Cvičení představivosti

Cíl

Žáci si vyzkoušejí uvolnit se pomocí příjemných představ

Čas

3 až 5 minut, lze i déle.

Věk

od 12 let (pravděpodobně lze i s mladšími dětmi)

Příprava, prostředí a poloha

Ve třídě, vsedě. Vhodnější je i ale klidné prostředí a poloha vleže, v níž se může tělo lépe uvolnit.

Postup

Zavřete oči a nechte tělo se uvolnit. Přeneste pozornost za zavřená víčka a za čelo. Nechte tam jako na promítacím plátně vystupovat následující obrazy: Klidná vodní hladina v záři dobrotivého slunce... Vysoké modré nebe, na něm jediný bílý obláček... Opět nebe, tentokrát za bezměsíčné noci se spoustou hvězd... Silný a zdravý strom s kořeny hluboko v zemi a s korunou obrácenou k obloze... Nějaké zvířátko, které máte rádi, např. kotě nebo štěně... Vaše oblíbená květina, možná růže, karafiát, sedmikráska... A opět klidná vodní hladina v záři dobrotivého slunce. (Uvedené obrazy můžete libovolně obohacovat o další, podstatné je to, aby fantazie byly dítěti příjemné a působily na něj uklidňujícím způsobem.) Zhluboka se nadechněte, pořádně se protáhněte jako ráno při probuzení a otevírejte oči. Cvičení končí.

Zdroj

Převzato z NEŠPOR, K. 1998. *Uvolnění a s přehledem*. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o.

C4 Jacobsonova progresivní relaxace*

Čas

Začátečníkovi zabere cvičení necelých 15 minut, pokročilí ho zvládnou ještě rychleji.

Cíl

Žáci si vyzkoušejí relaxovat pomocí střídání napětí a uvolnění jednotlivých svalových partií.

Věk

od 12 let

Pomůcky

Podložky na ležení na zemi

Prostředí: klidné prostředí, přiměřená teplota, volný oděv.

Výchozí poloha: Nejlépe je cvičit vleže, lze ale praktikovat i v jiných polohách.

Postup

Nejprve žákům vysvětlíme princip této relaxace. „Budeme postupně zapínat a uvolňovat jednotlivé svaly. Sval se mnohem lépe uvolní poté, co byl zapnutý. Pomocí uvolnění svalů dosáhneme duševního uvolnění, tj. pocitu klidu a míru.

Vždy si nejprve uvědomíte jednotlivou svalovou skupinu, na 5 až 7 vteřin ji budete mírně napínat a dalších 30 až 40 vteřin ji necháte uvolňovat. Když sval napnete, nadechujte se, a krátce zadržte dech. Sval uvolňujte s výdechem, poté dýchejte volně.“

Žáci si lehnou na podložky, ruce vedle těla, oči zavřené.

„Zatněte lehce pravou (pokud je někdo levák, ať začíná od levé ruky) ruku v pěst, čímž napínáte svaly předloktí, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte předloktí a dlaň uvolňovat.

Mírně nazdvihněte pravé předloktí, čímž se aktivuje pravý biceps, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte biceps uvolňovat.

Zatněte lehce levou ruku v pěst, čímž napínáte svaly předloktí, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte předloktí a dlaň uvolňovat.

Mírně nazdvihněte levé předloktí, čímž se aktivuje levý biceps, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte biceps uvolňovat.

Zdvíhejte obočí, tím se napíná sval v oblasti čela, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin nechte čelo uvolňovat.

Aktivujte svaly v horní části tváří a kolem nosu, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

Aktivujte svaly v dolní části tváří a čelist, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

Aktivujte svaly v dolní části tváře a čelist, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

Mírně napněte svaly krku a šíje, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

Napněte svaly hrudníku, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

Napněte svaly břicha, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

Napněte svaly pravého stehna, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

Pohněte špičkou pravé nohy nahoru (směrem k hlavě), tím se aktivují svaly na přední straně podkolení, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

Pohněte špičkou pravé nohy dolů (směrem od hlavy), tím se aktivují svaly na zadní straně lýtky, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

Napněte svaly levého stehna, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

Pohněte špičkou levé nohy nahoru (směrem k hlavě), tím se aktivují svaly na přední straně podkolení, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

Pohněte trochu špičkou levé nohy dolů (směrem od hlavy), tím se aktivují svaly na zadní straně lýtky, uvědomujte si na 5 až 7 vteřin napětí a 30 až 40 vteřin je nechte uvolňovat.

Ubezpečte se, že všechny svalové skupiny jsou uvolněné.

Pak zůstaňte asi minutu v příjemné celkové relaxaci.

Na závěr počítejte od 4 do 1. Na 4 pohněte dlaněmi a chodidly, na 3 ohněte lokty a kolena, na 2 pohněte krkem a hlavou a na 1 otevřete oči.

(verze progresivní relaxace podle Bernsteina a Borkovce)

Zdroj

NEŠPOR, K. 1998. *Uvolnění a s přehledem*. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o.

C5 Relaxace s hudbou - Unavený medvídek

Cíl

Žáci se uvolní. Žáci si vyzkoušejí uvolnit se při poslechu vhodné hudby.

Čas

10 min

Pomůcky

Koberec nebo podložky, hudební nahrávka C. Debussy: Dětský koutek - Sníh tančí, gramofon (CD přehrávač).

Věk

1. - 2. třída

Postup

Žáci leží na koberci. V místnosti by mělo být dostatečně teplo. V chladu nelze relaxovat.

Vyprávíme žákům o medvídkovi, ve vhodných chvílích vyzveme žáky, aby medvídka napodobili.

„Byl jednou jeden medvídek a ten se vrátil navečer domů do své jeskyně ..., spokojený, ale taky pěkně unavený ... za celý ten den ... lehl si tedy na záda a zatřepal jednou tlapičkou ... byla těžká a medvídek ji nechal spadnout ... na deku ... takhle ... bum ... Udělejte to také, jako ten medvídek ... Potom udělal to samé i s druhou tlapičkou: zatřepal s ní ... byla těžká ... a bum! Nechal ji spadnout na příkrývku ... ležel a přitom cítil, jak je unavený a těžký ... ospalý ... přední i zadní tlapy měl těžké ... i hlavu ... a zadeček ... Medvídek si volně a zhluboka dýchal .. uvolnil si pomalu hlavičku ... a ouška ... jedno a druhé a potom taky čenich, tedy pusku, nos ... a to už se mu začínaly klížit a zavírat oči ... nebránil se tomu, zavřel je ... a zdálo se mu, že ho máma hladí a zpolehoučka ho kolíbá ... a on zhluboka a volně dýchal ... bylo mu hezky ... a chtělo se mu ... spát.“

Zdroj

Převzato z ŠIMANOVSKÝ, Zdeněk, 1998: Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Praha: Portál.

V této knize naleznete další inspiraci pro relaxaci s hudbou s dětmi různého věku.

C6 Houpání

Cíl

Žáci s pomocí spolužáků zažijí relaxaci využívající uvolňovacího účinku dotyků a hudby.

Věk

Od 14 let

Čas

Podle počtu žáků.

30 žáků ve třech skupinách 15 min.

Postup

Tuto aktivitu lze provádět pouze se třídou, kde máme kázeň pod kontrolou. Jinak by mohlo dojít ke zranění.

Rozdělíme třídu do skupin po osmi až deseti. Žáci se ve skupinách rozestaví do dvou řád stojících proti sobě. Proti sobě stojící žáci se vezmou za ruce. Jeden žák si zvolna lehne na ruce ostatních. Ti jej pomalu houpají. Hraje příjemná relaxační hudba. Ulehnutí na ruce a postavení se zpět na nohy je třeba nacvičit. Necháme žáky vymyslet co nejelegantnější způsob jak žáka nalodit a vylodit. Učitel stojí mimo skupiny a dohlíží na bezpečnost. V případě nekázně zastaví práci všech skupin.

Zdroj

ŠIMANOVSKÝ Zdeněk, 1998. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál.

C7 Jógová relaxace - Šávásana

Čas

Od asi 2 do 20 minut.

Název

Šavásana se někdy překládá jako „relaxační pozice“ nebo „relaxační cvičení“. Správný, i když pro útlomitného čtenáře poněkud drsný překlad je „pozice mrtvoly“. Z názvu pro nás vyplývá jedna podstatná charakteristika cvičení. Jestliže je šavásana dokonale zvládnuta, tělo je naprosto pasivní a bezvládné.

Prostředí

Cvičíme na tvrdší podložce (např. jednou přeložené dece). Prostředí by mělo být co nejklidnější. Nejlepší je polosvětlo (tedy ne tma ani příliš ostré světlo). Příjemná by měla být i okolní teplota.

Výchozí poloha

Položte se na záda, nohy mírně od sebe, ruce podle těla dlaněmi vzhůru. Pokud má někdo kulatá záda, ať si podloží hlavu tvrdším polštářkem nebo složenou dekou. Kdo má problémy s bederní páteří, může si dát pod kolena srolovanou deku, čímž se uvolněné nohy trochu pokrčí a lépe se uvolní právě bederní oblast. Nebo je možné si nohy položit na židli, což má podobný účinek. Dá se cvičit i vsedě, to je vhodné zejména tehdy, když člověk rozhodně nechce usnout. Vleže je ale cvičení příjemnější. Oči jsou zavřené a zavřené zůstávají během celého cvičení.

Postup cvičení

Můžete se ještě pohnout a trochu se uvelebit. Pak byste měli zůstat ležet nehybně. Pak si uvědomte, kde se tělo dotýká podložky. Jsou to paty, lýtka, stehna, hýždě, záda, temeno hlavy. Uvědomte si všechna tato místa současně.

Uvědomte si místa příjemné tíže, tíže přicházející z různých částí těla... Tělo je příjemně těžké...

Uvědomte si dotyk pravé nohy a podložky. Dotýká se patou... lýtkem, stehnem, hýždí... Dotyk pravé ruky... Levé ruky... Uvědomte si dotyk pravé lopatky a podložky, levé lopatky, nechte je uvolnit... Uvolňuje se i oblast bederní... Záda jsou příjemně těžká, uvolněná... S nádechem nechte uvolnit břicho, s výdechem hrudník... Nechte uvolnit šíji i krk včetně hlasivek... Uvolněte čelist, svaly kolem úst i kolem očí, čelo.

Uvědomte si celé tělo, nechte ho uvolnit... Celé tělo... Znovu celá pravá noha, levá noha, pravá ruka, levá, celý trup, krk a obličej... Celé tělo, celé tělo, celé tělo, příjemná tíže v celém těle.

Přeneste pozornost k dechu, uvědomte si dotyk vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose. Nechávejte dech přirozeně plynout, jen si uvědomujete každý nádech a výdech. Uvědomování si dechu spojte s počítáním: nádech 1, výdech 1, nádech 2, výdech 2, nádech 3, výdech 3... Počítejte určený počet dechů např. 12, 24, 27, 54. Zůstávejte při tom bdělí, pozorní a uvolnění.

Pokud by se objevovaly nesouvisející myšlenky, nechte je přicházet a odcházet, ale klidně a laskavě se vracíte k uvědomování si dechu.

Na konec cvičení se zhluboka nadechněte, protáhněte se jako při probuzení z osvěžujícího spánku a otevřete oči. Relaxace končí.

Proč jsou při cvičení zavřené oči

Při relaxaci jde o to soustředit se dovnitř těla, ne do vnějšího světa. Tomu zavřené oči napomáhají. A ještě je tu jeden pádný důvod. Zavřením očí pronikavě snížíte množství podnětů, které přicházejí do mozku. To napomáhá uvolnění. Asi z téhož důvodu jsou v jógové relaxační poloze na zádech ruce dlaněmi vzhůru. Velmi citlivá bříška prstů, která obsahují ohromné množství nervových zakončení, se tak nedotýkají podložky. Do mozku proto opět přichází méně podnětů. A ze stejného důvodu se doporučuje cvičit pokud možno v klidném prostředí, kde není ani přílišné horko, ani zima a kde není ostré světlo. A z téhož důvodu byste na sobě při relaxaci měl mít volné a příjemné oblečení.

Zdroj

Další inspiraci pro relaxace naleznete v knize NEŠPOR Karel, 1998. *Uvolněně a s přehledem. Relaxace a meditace pro moderního člověka*. Praha: Grada., která je k dispozici na internetu na stránce: <http://www.plbohnice.cz/nespor/relaxcz.html> (nové stránky autora: <http://www.drnespor.eu>)

Zde naleznete také audionahrávky instrukcí pro různé druhy relaxací.

C8 Schulzův autogenní trénink

Čas

5 - 10 min

Cíl

Žáci si vyzkoušejí a procvičí navození stavu duševního tělesného uvolnění.

Věk

od 12 let

Postup

Prostředí: Pokud možno klidné prostředí, přiměřená teplota, volný oděv.

Výchozí poloha

- vleže na zádech s rukama mírně ohnutýma v loktech s dlaněmi dolů
- nebo v sedě poloze „mexického povaleče“ s nohama nataženýma, rukama svěšenýma podle těla a s hlavou opřenou vzadu.
- Přijatelný je také vyvážený přirozeně vzpřímený sed na židli.

Princip cvičení

Cvičení využívá principu sugesce a autosugesce. Žáci v sobě navozují tělesné a duševní uvolnění pomocí představ tíhy, tepla, klidného dechu, klidného tepu, chladného čela a celkového klidu. Představy jsou navozovány pomocí formulí, které pronáší klidným hlasem učitel a žáci je pronášejí 6x v duchu s každým výdechem. Pronášení formule je doprovázeno odpovídající představou. Např.: Žák s výdechem v duchu pronáší formuli: „Pravá ruka je těžká.“ a při tom se pokouší představit si pocit tíhy ve své pravé ruce.

Tříměsíční plán cvičení

Cvičíme každý den po dobu tří měsíců. Na začátku si vystačíme s první formulí. Po šesti výdeších proneseme s jedním výdechem formuli Jsem klidný a provedeme Závěr. Novou formuli přidáváme vždy až tehdy, když žáci dobře zvládli formuli předchozí, minimálně po týdnu procvičování. Cvičení se tedy postupně prodlužuje.

Úvodní instrukce

„Zavřete oči, uvědomte si tělo a nechte ho se uvolnit. Pak opakujte v duchu s postojem pasivní pozornosti jednotlivé formule.“

Formule

1. „Pravá ruka je těžká.“ Opakujte během 6 výdechů. Kdo umí vyvolávat pocity tíhy v pravé (u leváků levé) ruce, opakuje už pro celé tělo „tíha“. Pokud by se rozšíření pocitů tíhy na celé tělo nedařilo, je možné pocit tíhy nacvičovat zvlášť v jednotlivých končetinách i v dalších částech těla.

2. „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.
3. „Pravá ruka je teplá.“ Opakujte během 6 výdechů. Kdo umí vyvolávat pocity tepla v pravé (u leváků levé) ruce, opakuje už pro celé tělo „teplo“. Pokud by se rozšíření pocitů tepla na celé tělo nedařilo, je možné pociť tepla nacvičovat zvlášť v jednotlivých končetinách i v dalších částech těla.
4. „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.
5. „Dech je klidný.“ Opakujte během 6 výdechů.

Uvedené první tři formule (tíha, teplo, klidný dech) spolu s formulí klidu jsou nejdůležitější a také nejsnazší. Z autogenního tréninku může mít prospěch i člověk, který zvládne tyto první formule, ale nezvládne už ty následující.

6. „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.
7. „Tep je klidný a silný.“ Opakujte během 6 výdechů.
8. „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.
9. „Čelo je chladné.“ Opakujte během 6 výdechů.
10. „Jsem klidný (jsem klidná)“ nebo prostě „klid“. Opakujte během jednoho výdechu.

Závěr

Na závěr se zhluboka nadechněte, energicky se protáhněte a otevřete oči.

Na co je třeba dát pozor

1. Relaxace, představy a pronášení formulí nejsou pozorovatelné. Není v našich možnostech zjistit, zda žáci skutečně plní instrukce, které jim dáváme. O to více je třeba věnovat čas a energii motivaci. Je třeba, aby si žáci sami pojmenovali, k čemu jim může být užitečné, když se naučí relaxovat.

Obecně spočívá přínos této techniky v tom, že pokud se ji naučíme (pravidelným praktikováním), budeme schopni se velmi rychle tělesně i duševně uvolnit, vyčistit si hlavu, nabrat nové síly a ubránit se tak stresu.

2. Autogenní trénink je postup, který při správném praktikování žáky uvede do stavu hluboké relaxace. V tomto stavu bychom neměli nechat žáky provádět žádné imaginace. Imaginace ve stavu hluboké relaxace jsou psychoterapeutickým nástrojem, který bychom neměli využívat v kontextu školy a bez příslušné kvalifikace.

3. Relaxaci by se neměli věnovat žáci s epilepsií.

Zdroj

NEŠPOR, K. 1998. *Uvolnění a s přehledem*. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o.

C9 Masáž podle počasí*

Čas

10 min

Cíl

Žáci si prožijí a pojmenují vliv masáže na své prožívání.

Věk

dívky 1. - 9. třída, chlapci 1. - 4. třída (V ostatních třídách je to možné, pokud se je podaří namotivovat a udrží se kázeň)

Pomůcky

5 čtvrtek se symboly počasí (slunečno, polojasno, dešťové přeháňky, déšť, vítr), lze použít i nahrávky hudby odpovídajícím různému počasí, nebo jednoduchou klidnou hudbu na podbarvení.

Postup

Motivace: Kdo už někdy zažil masáž? Kdo je rád masírován? Kdo rád masíruje druhé? Kdo už byl někdy oceněn, že dokáže dobře masírovat?

Žáci sedí v kruhu za sebou (na židlích nebo na zemi) tak, aby každý dosáhl pohodlně na záda tomu, kdo sedí před ním. Učitel žákům předvede karty s počasím a jim odpovídající způsoby masírování. Žáci si vyzkouší nanečisto jednotlivé způsoby masírování.

Ověříme, že žáci vědí, co je cílem aktivity: aby každý mohl zažít příjemné pocity z masáže.

Učitel pustí příjemnou hudbu a pomocí karet a slovního doprovodu určuje druh masáže.

Na závěr necháme žáky masírovat podle vlastní fantazie, ale vždy tak, aby to bylo masírovanému příjemné.

Uprostřed se zeptáme, komu bylo masírování příjemné a vyzveme žáky, aby dali najevo svému masérovi, co si přejí. Žákům, kteří ruší, dáme na vybranou, zda se pokusí se ovládnout nebo zda se nebudou aktivity účastnit.

Po skončení masírování žáky necháme hovořit o tom,

- jak se jim masírování líbilo,
- kdy a jak by mohli využít masírování ve svém běžném životě.

Zdroj

O.s Projekt Odyssey

C10 Relaxační cvičení Hora

- z preventivního programu FIT IN

Cíl

Žáci si vyzkoušejí jednoduché relaxační cvičení, které se provádí ve stoje.

Věk

Od 12 let

Čas

Max. 5 minut

Postup

Postavte se zpříma do stoje spojného (s chodidly u sebe). Zavřete oči. Uvědomte si, jak je váha mezi chodidly rovnoměrně rozložena, zpevňujte zezdola nahoru tělo. Nejprve zpevněte lýtko, pak stehna, hýždě, spodní část břicha. Lopatky jsou dolů a k sobě, hlavu vytahujte za nejvyšší místo směrem vzhůru. Stojíte pevně a vyváženě. Nyní budeme uvolňovat svaly, které nepotřebujete k zachování pevného stoje. Uvolněte čelo, svaly kolem očí, ústa, čelist, hlasivky. Uvolněte také obě paže. Dokonce můžete uvolnit i některé svaly trupu a nohou a zůstat přitom pevně a zpříma. Stojíte pevně a uvolněně - nyní i v životě. Nyní otevřete oči, cvičení končí.

Zdroj

NEŠPOR, Karel: Preventivní program FIT IN

<http://www.drnespor.eu>

C11 Relaxační cvičení Klidný pozorovatel

- z preventivního programu FIT IN

Cíl

Žáci si vyzkoušejí jednoduché relaxační cvičení.

Věk

Od 12 let

Čas

3 minuty

Postup

Pohodlně, ale pokud možno zpříma se posaďte. Zavřete oči. Zaposlouchejte se do zevních zvuků, které k vám přicházejí. Nehodnoťte je, neposuzujte, pouze je vnímejte. Zachovávejte při tom postoj nezúčastněného diváka... Nyní si uvědomte vlastní tělo. Vnímejte ho co nejpozorněji a nejsoustředěněji. I tady ale zachovávejte postoj neosobního, nezúčastněného diváka. Nejsou dobré pocity ani špatné pocity, prostě tělo vnímáte, nic víc... A nyní si uvědomte vlastní myšlenky a duševní pocity. I zde je vnímejte pozorně, ale uvolněně a neosobně. Nechte myšlenky přicházet a odcházet, uvědomujte si, jak navazují i mezery mezi nimi. Zachovávejte ale stále postoj uvolněného nezaujatého diváka, svědka, pozorovatele... Nyní se připravte na konec cvičení. Hluběji se nadechněte, protáhněte se a otevírejte oči.

Zdroj

NEŠPOR, Karel: Preventivní program FIT IN

<http://www.drnespor.eu>

Mgr. Kateřina Srbová

UČÍME SE UVOLNIT A OBNOVIT SVÉ SÍLY



© Projekt Odyssea, 2007
www.odyssea.cz

ISBN 978-80-87145-10-4