Metodický list – Jak pomoci svému duševnímu zdraví

Techniky podpory duševního zdraví – navození klidu, zdravé komunikační strategie, spánková hygiena, přiměřené odpočinkové aktivity a vhodné stravovací návyky jako součást dlouhodobého wellbeingu

**Aktivita se zaměřuje na pochopení faktorů, které ovlivňují duševní zdraví, na význam spánkové hygieny, význam pohybu a vhodného stravování pro navození duševního klidu a rovnováhy. Také cílí na osvojení základních komunikačních strategií pro dosažení zdravé a vyvážené komunikace.**

Aktivita klade průměrné nároky na učitele, obsahuje ale více témat, u nichž je vhodné, aby se na ně učitel předem připravil (spánek, vhodné stravovací návyky, asertivní techniky).

Vhodné je, aby měl učitel zkušenosti s používáním reflektivních a sebereflektivních technik.

**Cíle:**

* Žáci si uvědomí vlastní postupy v oblasti spánkové hygieny, pohybových aktivit i stravovacích návyků.
* Žáci aktivně plánují změny v oblasti spánkové hygieny, pohybových aktivit i stravování.
* Žáci rozumí vlivu spánku, odpočinku a vhodné stravy na duševní a tělesné zdraví.
* Žáci si osvojují dovednost relaxovat.

**Délka 90 min**

**Pomůcky:** Video 3x (video k asertivitě dle zájmu učitele, lze případně vynechat), pracovní list, podložka pro relaxaci.

**Strava a energie/únava**

Nejdříve nechte pracovat každého žáka samostatně. Žáci mají za úkol doplnit do sloupců, po kterých potravinách (nápojích) se cítí plní energie a po kterých se cítí unavení. Poté výsledky diskutujte v menší skupině (můžete i s celou třídou, dle počtu žáků). Orientujte žáky na otázky, zda to mají ostatní podobně. Snáší některé potraviny odlišně? Které to jsou?

Po diskusi pracují žáci opět samostatně. Vyberou ze sloupce Únava alespoň dvě potraviny a naplánují ohledně nich nějakou změnu (omezení, přesun do jiné části dne, jiná úprava, kombinace s jinou potravinou).

**Moje předsevzetí ke zlepšení zdraví v oblasti zdravého stravování**:

|  |
| --- |
|  |

**Odpočinek**

Dále vyzvěte žáky, aby si promysleli, jakým způsobem odpočívají. Způsoby odpočinku budou rozdělovat na způsoby aktivní a pasivní.

|  |  |
| --- | --- |
| aktivní | pasivní |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Jsou žáci spokojení s výsledkem? Mají více aktivit ve sloupci aktivních, nebo ve druhém sloupci? Vyzvěte je opět k menšímu předsevzetí – k malé změně. Návrh na změnu zapíšou do volného políčka. Nápomocné pro předsevzetí mohou být dílčí otázky umístněné za prázdným rámečkem. Důležité je, aby žáci doplnili alespoň jeden návrh k číslu 1.

**Spánek**

Kvalitní spánek a dobrá spánková hygiena je základem duševního i fyzického zdraví. Následující test žákům pomůže zjistit, jaké zásady spánkové hygieny dodržují. Zároveň jim test ukáže, co je možné ke zlepšení spánku udělat.

Pusťte si se žáky video. Po videu mohou vyplnit test vlastní spánkové hygieny.

[Video: Spánek a činnost mozku](https://edu.ceskatelevize.cz/video/5072-spanek-a-cinnost-mozku)

**Test vlastní spánkové hygieny. Vyzvěte žáky, aby zpracovali oddíl A i oddíl B dle instrukcí.**

**Z podržených bodů, jak je v instrukci, mají dále žáci vybrat jeden jako „Moje hlavní předsevzetí ke zlepšení zdraví v oblasti spánku“**:

|  |
| --- |
|  |

**Asertivita jako podpora zdravé komunikace** (Učitel si může projít stručnou prezentaci předem, aby se lépe seznámil s dílčím tématem.)

Vysvětlete žákům, co to je asertivní komunikace a jak může prospět. Učitel si může připravit vlastní definici, může využít i text v ML: Asertivní způsob komunikace znamená, že se nestydíme bránit požadavku, který není oprávněný, a snažíme se neagresivně prosadit to, na co máme právo. Kromě toho asertivní způsob komunikace ukazuje i na možnosti volby kompromisního řešení nějakého konfliktu, aniž bychom pociťovali pocit vítězství nebo prohry, a napomáhá předcházet konfliktům. Asertivní techniky v komunikaci je potřeba trénovat delší dobu, ale dvě můžeme vyzkoušet i v krátkém cvičení.

V případě zájmu si lze pustit: [Video: Asertivita](https://edu.ceskatelevize.cz/video/5163-asertivita)

**Asertivní technika Otevřené dveře a Přijatelný kompromis**

Učitel může techniky vysvětlit svými slovy nebo může využít textu z ML:

Technika Otevřené dveře napomáhá zmírnit emoční rozladění z nějaké nepříjemné situace. Klasickým příkladem otevřených dveří je určitý souhlas s protistranou, abychom zmírnili emoční napětí. Používat lze slova jako například „ano, rozumím, chápu to“. Zároveň je vhodné tuto techniku kombinovat s nějakým kompromisním návrhem, třeba „Nyní tam nepůjdu, ale dojdu tam při cestě do školy…“ nebo „Teď bych potřeboval dokončit úkol do školy, pak hned s odpadky dojdu…“ nebo „Tuhle mikinu ti nepůjčím, ale půjčím ti bundu, aby ti nebyla zima“.

**Učitel připraví příklady k procvičení v modelových situacích. Vyzve žáky, aby se zapojili do dramatizace, v rolích se střídali.** Následně ponechte prostor pro reflexi a sebereflexi, sdílení pocitů. Postupujte dle otázek v PL.

Video – relaxace – správné dýchání (ve videu vystupují děti, ale cvičení je vhodné i pro dospívající a adolescenty, protože velmi často neumějí správně dýchat):

[Video: Učítelka: Správné dýchání](https://edu.ceskatelevize.cz/video/9367-ucitelka-tv-spravne-dychani)

V závěru hodiny vytvořte prostor pro obdobnou krátkou relaxaci, se zaměřením na správné dýchání. Zdůrazněte význam klidného dýchání, soustředění se na sebe sama tady a teď, vizualizaci příjemného zážitku.

Obsah obrázku kreslení

Popis byl vytvořen automaticky Autor: Doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D.

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].