

Výchova ke zdraví – projekt

Téma: Se zdravou duší to lidem sluší

Třída: pátá

Cíl projektu: dát žákům impulsy k přemýšlení o duševním zdraví člověka a umožnit jim učit se vzájemně ze svých zkušeností

Počet hodin: cca 4

Kompetence: žáci

- jsou schopni jmenovat svými slovy některé zásady duševní hygieny a zdraví
- v souvislosti s tématem uvádějí příklady ze svého okolí
- obecné myšlenky a zásady vztahují na své zkušenosti ze života
- projevují zájem o zkušenosti ostatních tím, že jim naslouchají, komentují je

Průběh:

Úvod

- Odhalení tématu – nechám v kroužku kolovat plátěný pytlík. V něm budou různé návodné předměty, které se k tématu vztahují – indicie. Pytlík mohou děti prozkoumat pouze zvenčí hmatem a hádají, co je uvnitř.
- Postupně budeme vytahovat jednotlivé předměty. Děti mají za úkol přemýšlet, co mají společného, k čemu by se mohly vztahovat. Předměty:
 - Kniha
 - Dopis
 - Fotografie lidí
 - Stokoruna
 - Tenisový míček
 - Malý polštář
 - Nějaký dětský výrobek

Nechám děti komentovat předměty a navrhopat možné spojitosti. I když téma pravděpodobně neodhalí, budou do něho takto vtaženi a motivováni se ho dovědět. Nakonec dětem prozradím, kterým návrhem byly nejbližší tématu – zdraví v duši.

- Nyní nechám žáky hledat spojitosti předmětů s již známým tématem:
 - Kniha – může být kvalitní duševní stravou člověka
 - Dopis – představuje cílevědomé pěstování pozitivních vztahů mezi lidmi
 - Fotografie lidí – lidská bytost potřebuje společnost, do které by mohla patřit

- Stokoruna – jaká je cena člověka, jeho já?
- Tenisový míček – představuje potřebu odpočinku, pohybu a relaxace
- Malý polštář – opět se vztahuje k obnově duševních sil – spánek
- Nějaký dětský výrobek – lidská duše se potřebuje rozvíjet, realizovat, něco tvořit

Rozhovor

- Otázka: Kdyby měl do školy přijít odborník a povídat vám o zdraví, o čem by podle vás nejspíš mluvil?

Předpokládané odpovědi: o zdravé stravě, pitném a pohybovém režimu, o hygieně nebo o prevenci nemocí a závislostí...

To vše s naším dnešním tématem také souvisí, protože tělesné zdraví se vždycky odráží na zdraví duševním a naopak. Představte si, že kromě složitého organismu, který vidíme (těla) máme uvnitř ještě jeden organismus, který vidět není, ale je stejně složitý (duše). Měli bychom vědět, co naše duše potřebuje a jak se o ni starat.

Asociace

Plátěný pytlík bude teď představovat lidskou duši.

- Požádám děti, aby na malé lístečky každý sám za sebe napsali cokoli, co podle nich přispívá ke zdraví duše.
- Tyto lístečky posbíráme do pytlíku.

Myšlenková mapa

- Předložím dětem myšlenkovou mapu s obecnějšími kategoriemi duševního zdraví, které jsem vybrala tak, aby k nim bylo možné dosadit konkrétní příklady, kterým by děti rozuměly.
- Do této mapy se pokusíme zařadit návrhy, které děti vložily do plátěné duše. Jednotlivé nápady budeme komentovat, doplňovat.

Stanoviště

- Rozdělím děti do skupin po 4 - 5 žácích. Jedna skupina budou tzv. pozorovatelé, tuto funkci si vyzkouší všechny skupiny. Mají za úkol sledovat práci ve skupinách, aniž by do ní nějak zasahovali nebo někoho rušili. Mohou pouze upozornit některou skupinu na přílišný hluk. Při prezentaci práce skupin tito pozorovatelé přispívají svými postřehy a poznámkami.

- Ve třídě budou připravena čtyři stanoviště podle čtyř pojmů v mapě:
 - Čím svou duši krmím
 - V jakých žiju vztazích
 - Jakou mám cenu
 - Jak duši pracuje a odpočívá

Na jednotlivých stanovištích budou žáci postupovat podle instrukcí na pracovních listech. Některé úkoly plní společně, některé každý sám za sebe. Všechny odpovědi a nápady ale lepí každá skupina na společný velký papír. Každá skupina si projde postupně všechna stanoviště.

Čím svou duši krmím

Tak jako tělo dostává každý den svůj příděl potravy, tak i naše duše se musí něčím živit. Čím? Myšlenkami, příběhy, obrazy. Tohle všechno naše nitro musí zpracovat.

1. Pokuste se vytvořit seznam všeho, co by sem mohlo patřit: co čtete, na co se nejčastěji díváte, co posloucháte.
2. Každý za sebe vyberte jednu knihu, film, počítačovou hru nebo jen nějakou myšlenku, které vás hodně oslovili, líbí se vám. Napište krátce, co se vám na vybrané věci líbí.

V jakých žiju vztazích

Nikdo z nás nežije na opuštěném ostrově a je známo, že lidé, kteří na nich žít museli, třeba trosečníci, nesnášeli dobře samotu a jejich duše ze samé opuštěnosti často onemocněla. Někdy se ale člověk cítí sám i uprostřed velkého města nebo ve škole nebo ve třídě... To proto, že mu chybí opravdové vztahy mezi lidmi.

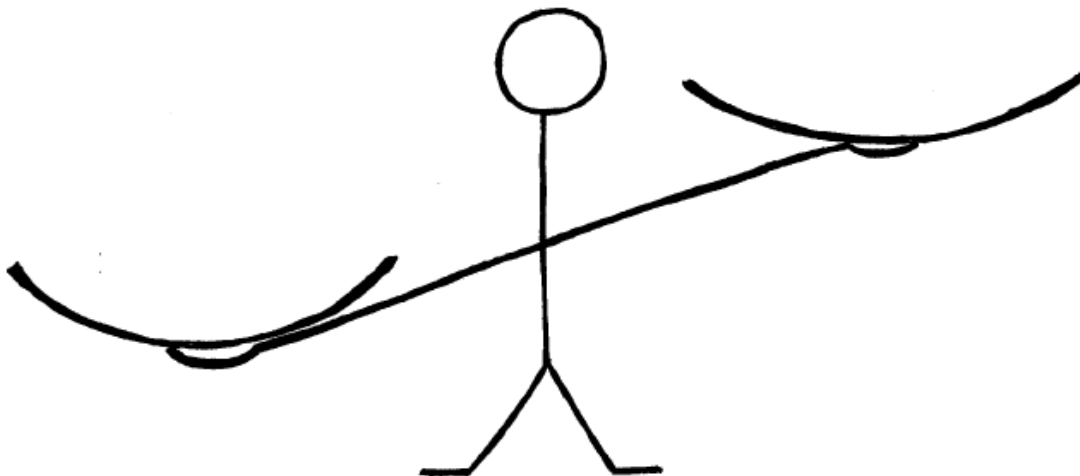
1. Zamysli se nad tím, koho by sis rád vzal třeba na ten opuštěný ostrov. Nemusíš psát žádné jméno. Napiš pouze proč je pro tebe tak důležitý/á.
2. V jedné základní škole byla třída, o které si všichni učitelé i ostatní žáci říkali: "Tam bych tedy chodit nechtěl, vládnou tam vážně mizerné vztahy. Žáci v této třídě: (pokuste se dopsat několik nápadů, jak by se tato věta dala doplnit)

Jakou mám cenu

1. Jedna moudrá žena, říkali jí Matka Tereza, kdysi řekla: „Vím, to co dělám, je jen kapkou v moři, ale věřím, že by chyběla, kdyby tu nebyla.“ Nás lidí je na zemi několik miliard a jsme vlastně takové velké lidské moře. Na rozdíl od obyčejného moře je ale v tom lidském moři každá kapka jiná, říkáme tomu „jedinečná“. Už proto má každý člověk (a také všechno živé) velkou cenu. Někdy ale lidé soutěží, kdo bude znamenat víc než ostatní a vymýšlejí různá

pravidla, podle kterých si vzájemně přisuzují „cenu“. A tak se stane, že se kvůli něčemu můžeme cítit méněcenní.

1. Krabice s víčkem, na které napíšu: „Zeptej se sám sebe, jestli umíš udržet tajemství. Pokud ano, smíš se podívat dovnitř. V této magické skříňce uvidíš jeden z největších pokladů světa!“ (sám sebe v zrcátku)
2. Nakreslete nebo napište na jednu miskou vah (na tu hodně zatíženou), co všechno podle vás musí mít člověk, aby si ho ostatní cenili. Na druhou miskou vah nakreslete nebo napište, co podle vás zas tak velkou váhu mezi lidmi nemá.



Jak duše pracuje a odpočívá

Víte, co dělali lidé uvězněni na samotkách, aby se nezbláznili? Počítali kameny, malovali po nich, vyráběli postavičky z chleba, cvičili, zpívali si, četli si, když měli co. Proč? Museli se nějak zaměstnat, něco tvořit. Dokonce i sloni v ZOO mají prý potřebu se něco učit a provádět cvičení, aby se nenudili.

1. Byl jeden pářák, jmenoval se Olex a ten si jednoho dne zlomil nohu a musel celý měsíc ležet doma v posteli. Nevěděl, jak se má zabavit a příšerně se nudil. Díval se na televizi, ale i to ho přestalo bavit. Připravte mu malý seznam toho, co by mohl dělat, určitě vám bude vděčný!
2. Zkuste si připravit několik pantomimických činností, které znázorňují, jak můžeme svoji mysl a duši zaměstnat, rozvíjet a jak naopak může duše odpočívat. Ostatní pak budou hádat, co to je.

Hra

- v přestávce mezi stanovišti si zahrajeme hru, která hráče vede k přemýšlení o vztazích v kolektivu. Řeknu dětem, že teď se trochu projdeme po třídě. Nebude to ale úplně obyčejná procházka. Každý si v duchu vybere někoho, ke komu se bude snažit být co nejbližší. (bez tělesného kontaktu). Budeme chodit podle rytmu bubínku maximálně dvě minuty.
Povíme si, jaké to bylo, jak celá skupina vypadala.
- Potom požádám děti, aby si v duchu vybrali někoho, od koho se budou snažit být co nejdál. Opět se budeme chvilku procházet a sdělíme si své pocity.
- Na závěr oba postoje zkombinujeme – k někomu se snažím přiblížit a od někoho se naopak snažím udržet odstup.

Celou hru si představíme jako vztahy ve třídě. Jak je nepříjemné, když se lidé k sobě odmítají přiblížit. Že potřebujeme držet spolu, abychom se cítili bezpečně a mohli spolu na něčem pracovat.

Závěr

- Každá skupina prezentuje své pracovní listy, komentuje jednotlivé úkoly, a jak se jí celkově pracovalo. Každý žák může ostatním sdělit, co se mu nejvíc líbilo. Předvedeme si připravené pantomimy.
- Na závěr s dětmi vyrobíme papírovou postavu člověka. Na hrudi bude mít velkou papírovou nebo plátěnou kapsu, která znázorňuje duši. Každý žák do této kapsy vloží na papírku nějakou radu pro její zdraví. Tentokrát mohou čerpat z toho, co se během dne dověděli. Můžou své rady vkládat celý další týden. Potom si je přečteme a zhodnotíme. Kapsa potom může sloužit jako anonymní schránka pro to, co děti zrovna tíží a trápí nebo naopak těší. Schránku můžeme pravidelně vybírat.