



METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 52	Název programu: Duševní hygiena
Tematický celek: Duševní zdraví	Autor manuálu: Mgr. Lenka Laiblová, Daniela Jansíková lenka.laiblova@szu.cz , daniela.janskova@szu.cz
Specifikace místa konání programu:	
Program je zaměřen k realizaci uvnitř místnosti obytného prostoru. Další možnou variantou je realizace ve venkovním prostředí pod střechou.	
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.): Prostory vhodné k pořádání prezentace Kurzů zdravého životního stylu o kapacitě minimálně 20 osob s projektorem a veškerým technickým vybavením.	
Jiné nebo podrobnější požadavky: 3 velké stoly, maximálně 20 židlí. Pokud v místnosti není psací stůl s PC, je nutné myslet na jeden stůl pro notebook k promítnutí edukačního videospotu.	
Specifikace potřebného vybavení:	
Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (= nábytek, dostupnost elektrických zásuvek, dostupnost tekoucí vody, dataprojektor, počítač, apod.)	
Nutné vybavení: Místnost vybavená přívodem elektrické energie a tekoucí vodou, zajištění sociálního zařízení, 3 velké stoly, židle pro maximálně 20 účastníků, magnetická tabule (není nutností pro realizaci programu), PC s reproduktory (ozvučením) a projekčním plátnem.	
Žádoucí vybavení:	
Specifikace personálního zabezpečení:	
Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.	
Program bude realizován rozdělením účastníků na 3 stanoviště . Realizace bude zajištěna 2 lektory/moderátory za asistence krajského koordinátora KOO a mediátorů podpory zdraví MPZ. Zdravotnické vzdělání v oboru psychologie minimálně jednoho z lektorů/moderátorů je výhodou.	
Specifikace skupiny účastníků:	
Např. maximální početnost skupiny, může být skupina smíšená (muži i ženy)? atd.	
Smíšená skupina s ideálním počtem 15-18 osob (5-6 osob na jednom stanovišti).	
Specifikace časové organizace programu: (celkem 1 hodina)	
Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.	
Úvod: Privítání a seznámení účastníků s cílem a průběhem programu cca 2 minuty . Celek programu: Orientace v problematice, promítnutí animovaného edukačního spotu cca 8 minut . Interaktivní část: Prohloubení znalostí v celkovém čase cca 47 minut . Závěr: Ukončení programu, rozloučení,	



poděkování, vysvětlení nejasností a dotazů v celkovém čase **cca 3 minuty. Celková dotace programu je 60 minut.**

Specifikace požadavků na transport:

Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladicí boxy apod.)

K transportu je potřebný osobní automobil pro přepravu pomůcek k zajištění programu.

Specifikace pomůcek:

Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu

- **PC s reproduktory a projekčním plátnem** pro promítnutí edukačního spotu
- **3 větší stoly a židle** v počtu účastníků ke každému stanovišti, (pro stanoviště č. 2 cca 5-6 židlí uspořádat do kruhu, stůl není pro stanoviště č. 2 potřeba)
- **Magnetická tabule s magnety** (je dobrovolná, není přímo podmínkou k realizaci)
- **Kancelářský papír** (nachystaný nařezaný na velikost A5)
- **Obyčejné tužky** (v počtu účastníků)
- **Brýle simulující účinky nedostatku spánku**
- **Skákací panák a žetony** na házení

Pro stanoviště č. 1

- **Obrázkové kartičky „Šaty dělají člověka“** (obrázkové karty postav a názvy profesí)
- **2x puzzle velikosti A2 „Zloděj času“** (1x s rizikovými faktory a 1x s výpočtem ztráty času u rizikových faktorů)

Pro stanoviště č. 2

- **Společenská hra bomba „Tik Tak“**
- **Předtištěný „seznamem lidských vlastností“** (pouze jako nápověda lektorům/moderátorům pro doplnění účastníků při společenské hře bomba „Tik Tak“)

Pro stanoviště č. 3

- **Společenská karetní hra Kvarteto „Duševní hygiena“** (1 až 2 balíčky karet dle počtu účastníků)



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

1. **Příprava místnosti pro realizaci programu číslo 52 za asistence KOO** (krajského koordinátora) **a MPZ** (mediátorů podpory zdraví), (časový plán cca 15 - 20 minut nespadá do celkové doby programu)
 - zapojení PC s reproduktory a projekčním plátnem k promítnutí edukačního videospotu
 - uspořádání stolů a židlí do 3 stanovišť, na stanovišti číslo 2 uspořádání 5-6 židlí do kruhu (stůl na stanovišti č. 2 není potřeba)
 - rozložení skákacího panáka s žetony na zem
 - rozložení výukového modelu „**brýle stimulující deficit spánku**“ jako technická pomůcka pro zájemce, kteří si chtějí vyzkoušet stav simulující minimum spánku (sníženou bdělost, zpomalení reakčního času, problémy s udržení pozornosti, snížení ostrosti vidění a zkreslené vnímání vzdálenosti)
 - příprava a rozložení pomůcek na stůl **pro stanoviště č. 1**
 - obrázkové kartičky „Šaty dělají člověka“ (obrázkové karty postav a názvy profesí)
 - 2x puzzle „Zloděj času“ (1x s rizikovými faktory a 1x s výpočtem ztráty času u rizikových faktorů)
 - příprava pomůcek a rozložení židlí **pro stanoviště č. 2**
 - uspořádání 5-6 židlí pro hraní hry do kruhu
 - společenská hra bomba „Tik Tak“
 - kancelářský papír (nachystaný nařezaný na velikost A5)
 - obyčejné tužky (v počtu účastníků)
 - předtištěný seznam vlastností (pouze jako nápověda pro lektory/moderátory na stanovišti číslo 2)
 - příprava a rozložení pomůcek na stůl **pro stanoviště č. 3**
 - uspořádání židlí ke stolu pro hraní karetní hry Kvarteto
 - společenská karetní hra Kvarteto „Duševní hygiena“ (1 až 2 balíčky karet)
2. **Samotný průběh Kurzu zdravého životního stylu číslo 52 za asistence KOO** (krajského koordinátora) **a MPZ** (mediátorů podpory zdraví), (časový plán 60 minut)
 - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu „Duševní hygiena“ (časový plán cca 2 minuty)



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- promítnutí edukačního spotu „Duševní hygiena“ a zopakování zásad dodržování zdravého životního stylu (časový plán cca 8 min)
 - rovnoměrné **rozdělení účastníků do 3 skupin po 5-6 osobách** (časový plán cca 2 minuty)
 - interaktivní část na prohloubení zásad zdravého životního stylu (časový plán cca 45 minut, 15 minut pro každé stanoviště)
3. **Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (časový plán cca 3 minuty)
- test sebeuvědomění od známého psychologa Wilsona (dle zájmu účastníků)
 - zodpovězení případných dotazů
4. **Uklizení místnosti do původní podoby za asistence KOO a MPZ** (časový plán cca 15 - 20 minut nespadá do celkové doby programu)
- úklid veškerých pomůcek do původních boxů, úklid magnetické tabule
 - uklizení stolů a židlí
 - vypnutí PC a dataprojektoru atd.

PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

Určeno pro lektora prezentujícího program



1. Praktický popis programu

Před zahájením akce si lektori/moderátoři připraví místnost a pomůcky na realizaci programu. Na stoly si rozloží jednotlivé pomůcky pro modelové úkoly tak, aby v průběhu programu nemuseli hledat, co k čemu patří. **Na zem rozloží a upevní nálepkou skákacího panáka** pro účastníky, kteří se budou chtít na závěr programu nebo v mezičase čekání na další stanoviště pobavit, zavzpomínat na dětská léta a uvolnit se pohybovou aktivitou. Dle zájmu si mohou účastníci vyzkoušet a ztížit si skákání panáka nasazením **brýlí simulující deficit spánku**, aby si reálně dokázali představit negativní účinky způsobené minimem spánku (projevující se např. sníženou bdělostí, problémy s udržením pozornosti, sníženou ostrotí vidění a zkreslené vnímání vzdálenosti) viz kapitola 4.2. Zapůjčení brýlí účastníkům má na starosti krajský koordinátor nebo mediátoři podpory zdraví.

Důsledky spánkového deficitu a nedodržování zdravé životosprávy se spolupodílí na vzniku celé řady psychosomatických onemocnění a stává se tak rizikovým faktorem naší duševní rovnováhy.

Lektor/moderátor představí sebe a své kolegy, přivítá účastníky a seznámí je s obsahem a cílem programu. **Cílem programu duševní hygieny** je motivovat osoby ohrožené chudobou a sociálním vyloučením k vytváření pozitivního přístupu k životu a lepší úpravě životních podmínek. Každý může sám posilovat odolnost vůči nejrůznějším negativním vlivům a zabránit tak rozvoji duševního onemocnění a tím si udržet duševní pohodu. Důležitá je zejména vhodná a pravidelná strava, dostatek pohybu a kladné udržování mezilidských vztahů. **Úkolem je vysvětlit**, že tělesné a duševní zdraví spolu souvisí a že duševně vyrovnaní jedinci jsou odolnější vůči nemocem. Duševně zdravý a vyrovnaný člověk je schopen mnohem více a lépe prožívat pocity spokojenosti a štěstí. Dodržováním zdravého životního stylu si jednotlivci upevňují svou duševní hygienu a snižuje výskyt a rozvoj duševních nemocí.

Lektor/moderátor seznámí účastníky s tím, že **nejprve bude všem promítnutý krátký edukační videospot, následně se účastníci rozdělí do 3 skupin a další program bude probíhat na třech stanovištích**. Aktivitami na každém stanovišti bude účastníky provázet buď lektor, KOO nebo MPZ. Lektor/moderátor nabídne přítomným na konci **programu nebo v mezičase čekání na další stanoviště možnost využití zaskákat si „panáka“**. Skákací panák



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

slouží nejen pro zábavu a pohyb, ale také seznamuje s vlivem působení barev na lidskou psychiku. Lektor/moderátor vysvětlí zájemcům pravidla hry. Další aktivitou v mezičase a dle zájmu účastníků je vyzkoušení **brýlí simulující deficit spánku** a v závěru možnost vyplnění **testu sebeuvědomění** od známého psychologa Pipa Wilsona.

1.1. Pravidla skákacího panáka

- Na startu hráč hodí malý žeton na první skákací pole (modrá barva). Žeton musí spadnout přímo do čtverce, aniž by se dotýkal stran či odskočil pryč. Pokud se účastníkovi nepodaří trefit žeton doprostřed, tak musí předat žeton spoluhráči. Pokud se to podaří, tak pokračujte dál. Skákacího panáka může hrát i jednotlivec a určuje si hrací pravidla sám.
- Skáče se pouze jednou nohou po všech políčkách kromě toho, který je označen žetonem. Toto pole se musí přeskočit. Čepice panáka může být místem pro malou zastávku, kde se účastník může otočit anebo zde získat ztracenou rovnováhu. Kterou nohou se začne, je libovolné. Není možné, aby hráč skočil na zem oběma chodidly, pouze u políček, které jsou vedle sebe (hnědé pole a obličej panáka). Pokud skočí mimo daný čtverec nebo na čáru, ztrácí svou šanci pokračovat dál a hraje spoluhráč. Až se hráč dostane na obličej - poslední číslo 8 a 9, tak se otočí (zůstane stále na jedné noze) a skáče zpět.
- Na zpáteční cestě musí hráč svůj žeton zvednout. Při zpáteční cestě, těsně před čtvercem, kterým je žetonem označený, se hráč sehne (stále na jedné noze) a zvedne ho. Poté přeskočí tento čtverec a dokončí skákání panáka.
- Předá štafetu dalšímu. Pokud se hráči podařilo bezchybně dokončit první kolo, tak při příštím kole hodí žeton na druhé políčko (zelená barva). Cílem je proskákat všechny barvy při použití značkovacího předmětu na každém čtverci. První člověk, který takto hru dokončí, vyhrává!



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Předloha návrhu nálepky (koberce) skákacího panáka na zem s účinky jednotlivých barev na naši psychiku. Zhotovení o minimálním rozměru 1,5 x 75 cm. Jednotlivé čtverce jsou dostatečně velké pro chodidlo. Žeton, kterým se na čtverce hází, by neměl odskakovat. Políčko číslo 7 je místem pro hráče, kde se otáčí nebo vyrovnává ztracenou rovnováhu při skákání panáka nazpět. Obrázek nakreslila Daniela Jansiková, SZÚ.

MODRÁ

vyvolává pocit klidu, harmonie a bezpečí
poskytuje uvolnění a spokojenost
zmírňuje záchvaty agresivity

ZELENÁ

uklidňuje
působí vyrovnaně a stabilně



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

má pozitivní vliv na paměť

ČERVENÁ

povzbuzuje, podněcuje a stupňuje tělesnou sílu a

výkonnost ve všech oblastech

zrychluje srdeční činnost a dýchání, podporuje chuť k jídlu

ORANŽOVÁ

povzbuzuje, pomáhá proti depresím, pesimismu,

zvyšuje ctížádostivost, chuť k aktivitám

ovlivňuje srdečnost, společenskost a radost z kontaktů

ŽLUTÁ

povzbuzuje, zahřívá a rozveseluje

působí pozitivně na paměť, oživuje myšlení

barva spokojenosti, radosti, kreativity

2. Edukační spot s významem psychohygieny

2.1. Promítnutí krátkého edukačního spotu (délka trvání celkem cca 8 minut)

Po přivítání a sdělení cíle programu lektor promítne kreslený edukační videospot s hlasovým speakerem (řečníkem) v maximální délce 8 minut. **Cílem spotu** je ve stručnosti účastníky seznámit s významem psychohygieny a zábavným (kreativním) způsobem ukázat, jak dosáhnout duševního zdraví.

2.2. Obsah krátkého edukačního spotu s hlasovým speakerem o délce 8 minut

DUŠEVNÍ HYGIENA



Duševní hygienou pečujeme o naše duševní zdraví - o naši **MYSL**

Zpracovala Daniela Jansíková, SZÚ



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Předpokladem pro dosažení kvalitního duševního zdraví jsou zdravé fungující vztahy s druhými lidmi, práce a věnování se nějaké smysluplné činnosti a také přiměřená péče o sebe sama.

Duševně zdravý člověk se v běžném životě projevuje tak, že dovede odlišit domněnky od skutečnosti, podstatné od druhořadého a má pozitivní vztah k sobě i k druhým lidem. Mnoho zdravotních problémů souvisí s dlouhodobým stresem, přetížením a celkovou životní nepohodou, mnohdy vyplývající z napjatých mezilidských vztahů. Dlouhodobě problematické mezilidské vztahy zejména s lidmi v nejbližším okolí, jsou častou příčinou zdravotních potíží.

Opakem duševního zdraví jsou duševní nemoci. Jejich výskyt celosvětově narůstá. Podle Světové zdravotnické organizace je celosvětově pozorován a statisticky zaznamenán nárůst depresí, neuróz a dalších psychických poruch. V současné době je deprese nejčastější psychickou poruchou vůbec. Její výskyt se v populaci odhaduje na 17 - 20%, přičemž počet lidí trpících depresí se neustále zvyšuje.

V dnešní době ve vyspělých zemích deprese významně přispívá ke vzniku řadě chronických onemocnění a předčasných úmrtí. Tělo a psychika jsou neoddělitelnou součástí našeho organismu. Narušení psychické rovnováhy se projeví psychosomatickým onemocněním. Stres je spojen s výskytem infarktu, žaludečních vředů, migrény, kožních nemocí a podobně. Odhaduje se, že až třetina všech nemocí má původ psychosomatický, to znamená, že na jejich vzniku se významně podílejí psychické problémy a celkově špatný duševní stav konkrétních lidí.

Počet sebevražd odráží stav duševního zdraví ve společnosti. V současnosti umírá v zemích EU každý rok asi 58 000 obyvatel v důsledku sebevraždy, což je více než počet úmrtí způsobených dopravními nehodami, vraždami, válečnými konflikty nebo onemocněním virem HIV/AIDS. Pro představu podle statistik Světové zdravotnické organizace, každých čtyřicet vteřin někdo na světě spáchá sebevraždu.

Nejdůležitější součástí duševní hygieny je dodržování zdravého životního stylu. Cílem duševní hygieny je snaha omezit výskyt duševních nemocí. K udržení duševní pohody je nezbytné dodržovat tyto zásady. **1) Věnovat se alespoň 30 min denně aktivnímu pohybu,**



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

rychlé chůzi či chůzi do schodů. Tělesná aktivita způsobuje v našem těle chemické reakce, které snižují stres, tlumí úzkost a vytváří dobrou náladu. **2) Denně konzumovat 2 porce ovoce a 3 porce zeleniny.** **3) Omezit pití alkoholu.** Nepít více než 17 gramů alkoholu za den. Náš denní příjem je vyčerpán již po vypití **1 velkého piva, nebo 1 malé skleničky likéru či aperitivu, 1 panáka tvrdého alkoholu (0,04l), či 1 dcl vína.** Alkohol patří mezi rakovinotvorné látky. Je prokázáno, že jeho nadměrné pití má velký vliv na vznik rakoviny prsu, jater, slinivky či tlustého střeva. **4) Omezit příjem soli.** Doporučené denní množství soli je 5 g, přičemž 4 g soli jsou již obsaženy v potravinách. Obsah soli ve výrobku najdeme na etiketě potravin. Jídlo si nedosolujeme a sůl nahrazujeme např. bylinkami, česnekem či jiným kořením. **5) Omezit konzumaci cukru v potravinách a nápojích.** Doporučená denní dávka přidaného cukru je 25 g, což je 6 kostek cukru. Naučit se číst etikety potravin a nápojů. **6) Pracovat na sobě.** Pochválit se, když se nám něco podaří a mít se rádi. **7) Naučit se hospodařit s časem.** Dobře zorganizovaným pravidelným denním režimem se vyhneme stresu. Dělejme si radost z maličkostí. **8) Chodit spát pravidelně každý den ve stejnou dobu. Spíme 6 - 8 hodin denně.** **9) Rozvíjet a udržovat dobré vztahy s lidmi v našem okolí.** K lidem se chováme slušně a férově. **10) Bavit se a smát se.** **11) Pokud potřebujeme pomoc, nebát se o ni požádat.** V životě jsou situace, kdy je nezbytné požádat o pomoc odborníky nebo přátele.

Dodržováním těchto zásad se zmírní škodlivé následky stresu, kterému jsme denně vystaveni. Naopak nedodržováním správné životosprávy se spolupodílíme na vzniku celé řady psychosomatických onemocnění, které jsou rizikovým faktorem naší duševní nerovnováhy.

3. Interaktivní část – modelové situace ve 3 stanovištích

Po promítnutí videa lektor/ moderátor oznámí, že budou následovat cvičení, která souvisí s duševní pohodou. Požádá účastníky, aby se rozdělili do 3 skupin (dle počtu zájemců o maximálním počtu cca 5-6 osob na jedno stanoviště). Na tuto interaktivní část mají lektori/moderátoři při hodinovém programu 45 minut. **Strávený čas na jednom stanovišti činí cca 15 minut.** Každý z účastníků projde všemi stanovišti. Po celou dobu programu jsou na stanovištích s účastníky přítomní mediátoři podpory zdraví a krajský koordinátor. U každé



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

skupinky lektori/moderátoři spolu s KOO a proškolenými MPZ dohlíží nad správnými možnostmi a případné dotazy a nejasnosti vysvětlí.

3.1. Stanoviště č. 1 (délka trvání celkem cca 15 minut)

Stanoviště číslo jedna se skládá ze dvou modelových situací. Zde se skupinka 5-6 osob rozdělí ještě na polovinu přibližně na 2-3 osoby. Skupinky se na tomto stanovišti v časovém rozmezí prostřídají, tj. po cca 7-8 minutách a pokračují na dalších stanovištích.

3.1.1. Modelová situace č. 1 „Šaty dělají člověka“ (délka trvání cca 7,5 minut)

Úkolem lektora/moderátora je ukázat účastníkům kartičky s vyobrazenými postavami a nechat je tipovat (hádat), co která osoba dělá za profesi. Požádá je, aby si jedno zaměstnání vybrali z předepsané nabídky a přiřadili je ke kartičce. Dohlédne, aby kartičky účastníci neotáčeli. Po přiřazení povolání se mohou kartičky postav otočit a přečíst odpověď. **Cílem modelové situace** je uvědomění si známého rčení, že „šaty dělají člověka“ a vysvětlení proč být velmi opatrný v posuzování člověka podle prvního dojmu. **První dojem vzniká v rekordně krátkém čase během pouhých sedmi sekund, kdy se lidský mozek bleskově snaží člověka někam zařadit.** Je důvěryhodný? Sympatický? Problémový? Nepřizpůsobivý? **Za těchto 7 sekund stihneme udělat zhruba 11 zásadních rozhodnutí týkajících se člověka, jenž nám byl právě představen, nebo jsme se s ním setkali.**

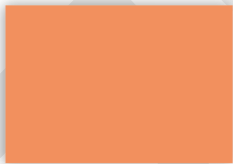




První dojem je ovlivněn stereotypy a našimi dřívějšími zkušenostmi. **Máme také tendenci první vnímané skutečnosti o nějakém člověku zjednodušovat.** Přesto první dojem na dosti dlouho ovlivňuje naše vnímání daného člověka, protože existuje psychologická tendence vnímat silněji informace, které jsme získali o daném člověku (ale i věci nebo jevu) nejdříve. **Z toho plyne doporučení 1)** neukvapovat se v hodnocení druhých lidí na základě prvního dojmu **2)** věnovat velkou pozornost svému zevnějšku a svému chování zejména v důležitých situacích při setkáních s novými lidmi (např. nástup do nového zaměstnání, školy, jednání na úřadech apod.).



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

lékařka	lékař	děvorubec
advokátka	prodavač	stavební dělník
uklízečka	dělník	vědec
úspěšná manažerka	kuchař	popelář
letuška	řidič	pekař

Předloha návrhu obrazových karet s názvy profesí zpracovala Daniela Jansíková, SZÚ.

 <p>Jaké povolání má Šárka? Teď není v práci.</p> 	<p>ŠATY DĚLAJÍ ČLOVĚKA</p> <p>Šárka pracuje jako uklízečka.</p> <p>Pěkné oblečení a úprava zevnějšku zvedá sebevědomí, sebehodnocení a hodnocení okolí. Svým oblečením a úpravou zevnějšku dáváte okolí najevo, že si ho vážíte. Lidé se chovají k upraveným lidem uctivěji. (Ochota prodavačů během nakupování, větší šance na získání zaměstnání....)</p>
 <p>Jaké povolání má Radek? Teď není v práci.</p> 	<p>ŠATY DĚLAJÍ ČLOVĚKA</p> <p>Radek pracuje jako lékař.</p> <p>Oblečení sice nemá reprezentativní, přesto je čisté a moderně oblečen. Rád nosí pohodlné, sportovní věci, které pečlivě vybírá a udržuje je čisté.</p> <p>Okolí tohoto mladého muže uznává díky jeho celkovému chování a vystupování.</p>
 <p>Jaké povolání má Karel? Teď není v práci.</p> 	<p>ŠATY DĚLAJÍ ČLOVĚKA</p> <p>Karel je vědecký pracovník.</p> <p>Je to velmi chytrý a vzdělaný muž. Lidé kteří ho neznají ani netuší, že je velice uznávaným člověkem. Na okolí však nepůsobí dobře.</p> <p>Nedbá o svůj vzhled, nebývá upravený a jeho oblečení je obnošené a ne vždy čisté.</p> <p>Kolegové si na Karla zvykli a je oblíben. Což se nedá říci, pokud se Karel ocitne ve společnosti, která ho nezná.</p>

Předloha návrhu obrazových karet postav zpracovala Daniela Jansíková, SZÚ.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

3.1.2. Modelová situace č. 2 „Zloděj času“ (délka trvání cca 7,5 minut)

Dalším úkolem lektora/moderátora na stanovišti číslo 1 je rozložení puzzle a požádání o jejich složení. **Cílem této modelové situace** je účastníky motivovat k lepšímu využití volného času. Ukázat, že člověk by některé aktivity měl ze svého života vynechat nebo omezit a ušetřený čas věnovat aktivitám, které mu něco přinášejí. Například dlouhodobě strávený čas sledováním televize je třeba na úkor sebevzdělávání nebo spánku apod. Vysvětlit, že správné využití času pomáhá člověku při dosahování jeho životních a profesních cílů a člověk se pak stává spokojenější a šťastnější. Po složení puzzle lektor vyzve účastníky, aby si každý sám pro sebe udělal odhad, kolik % času mu zabírají „zloději času“.



Předloha návrhu k výrobě dřevěných puzzle zpracovala Daniela Jansíková, SZÚ.

3.2. Stanoviště č. 2 (délka trvání cca 15 minut)

Stanoviště číslo 2 je koncipováno v hraní společenské hry „Tik Tak“. Účastníci si během 15 minut na stanovišti hrají společenskou hru bomba „Tik Tak“. Lektor/moderátor vysvětlí



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

pravidla hry a usadí skupinku přibližně 5-6 osob na předem připravené židle uspořádané do kruhu vedle sebe.

3.2.1. Modelová situace „Tik tak“ (délka trvání cca 15 minut)

Účastníci se posadí vedle sebe na židle do kruhu. Lektor/moderátor určí začínajícího hráče, kterému předá do rukou bombu a který bude v duchu odříkávat abecedu. Další hráč sedící po jeho pravé ruce ho po krátké chvilce zastaví slovem „STOP“ a hráč s bombou řekne nahlas písmeno abecedy, na kterém se zrovna zastavil (např. písmeno P). Ve stejnou chvíli stlačí (zapne na zadní straně) bombu a současně vysloví jednu lidskou vlastnost (pozitivní nebo negativní začínající na dané písmeno (P)). Po vyslovení vlastnosti předá bombu dalšímu hráči sedícímu po pravé straně, který pokračuje ve hře tím, že vysloví další vlastnost na dané písmeno. Postupně následují další hráči dokola a „prohrává“ ten hráč, komu bomba vybuchne v ruce. Účastník se snaží o co nejrychlejší odpověď, aby bombu mohl předat spoluhráči, neboť bomba má v sobě nastavený čas „výbuch“, který hráči nelze ovlivnit a kteří neznají čas, kdy bomba „vybuchne“. Po vybuchnutí bomby, může hra pokračovat dle zájmu účastníků s vyjmenováváním vlastností od jiného začátečního písmene abecedy dále stejným způsobem. Lektor/moderátor může dle zájmů účastníků upravovat pravidla třeba tím, že určí, že pro ztížení hry se pár kol budou říkat pouze kladné nebo naopak pouze záporné vlastnosti.

Podle zájmů účastníků je celý časový limit 15 minut věnován samotné hře. Pokud lektor/moderátor uvidí ze strany účastníků nezájem o hru, po určité době hru ukončí s tím, že rozdá každému účastníkovi čtvrtku papíru a tužku a požádá účastníky, aby si každý sám pro sebe na papír napsal vlastnosti, o kterých se hovořilo. **Vyzve účastníky, aby si napsali vlastnosti, které jsou pro něj typické, vlastnosti se kterými jsou sami spokojeni, eventuálně, kterou vlastnost si u sebe cení nejvíce a kterou by raději neměli.**

Cílem stanoviště je ukázat tzv. „nastavit zrcadlo“, že by se lidé měli dostatečně snažit pracovat sami na sobě, aby upevňovali své pozitivní vlastnosti a negativní vlastnosti potlačovali.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Foto pomůcky společenské hry „Tik Tak“

Předloha „Abecední seznam lidských kladných a záporných vlastností – pomůcka (náповěda) pro lektory/moderátory k doplnění nevyslovených vlastností u společenské hry „Tik Tak“.

Zdroj: <http://rohy.famiso.cz/literatura/seznam-lidskych-vlastnosti.php>

A andělský, aktivní, asertivní, arogantní, apatický, angažovaný, agresivní, asociální, antipatický, akurátní

B bodrý, bedlivý, bdělý, básnivý, bláznivý, brutální, blouznivý, blazeovaný, bezuzdný, bouřlivý, bezstarostný, bázlivý, blahosklonný, bystrý, bohémský, břitký, byrokratický, bojácny

C citový, cílevědomý, citlivý, ctizádostivý, cynický, ctnostný

Č čestný, čistý, čiperný, čilý, čistotný, činorodý

D důvěřivý, dobrotivý, dobrosrdečný, dávající, duchovní, depresivní, dotěrný, divoký, dobromyslný, domýšlivý, dravý, drsný, drzý, důkladný, důvěryhodný, důvtipný, džentlmenský, duchaplný, darmožrout, dětinský, důmyslný

E energický, elegantní, emancipovaný, egoistický, emotivní, exhibicionistický, extrovertní, emotivní, egocentrický

F fantazijní, famózní, frustrovaný, fanatický, farizejský, flegmatický, frigidní, fintivý, fetišistický, furiantský, fanfarónský, falešný

G grandiózní, gurmánský, geniální

H harmonický, hezký, hodný, hrdý, hodnověrný, houževnatý, hravý, hašteřivý, hedonistický, hloubavý, hněvivý, hanebný, hovorný, hrubý, hrdý, humanistický, hysterický, humorný, hnidopich

CH chytrý, charakterní, chlubitý, chladný, chamtivý, charismatický, choulostivý, chtivý,



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

chápvavý, chytlavý, cholericcký

I inspirativní, intuitivní, invenční, introspektivní, impulzivní, infantilní, instinktivní, intelektuální, inspirativní, iracionální, ironický

J jemný, jasnoživý, jistý, jasnovidný, jednoduchý, jízlivý, ješitný

K klidný, kreativní, kouzelný, komunikativní, krvežíznivý, krutý, kamarádský, korektní, kolísavý, kolegiální, konzervativní, konstruktivní, konformní, konvenční, korektní, křečovitý, kultivovaný, kategorický, koketní, krátkozraký, kající

L laskavý, líbezný, láskyplný, lidumilný, lidský, loajální, labilní, lakomý, lekavý, letargický, ležérní, lhostejný, licoměrný, lítostivý, logický, loudavý, lstivý, lehkomyšlný, laškovný, lehkovážný

M moudrý, milý, mlčenlivý, mocný, mravný, milující, mírný, malicherný, manipulativní, marnivý, mazaný, měkký, melancholický, mlčenlivý, mluvný, metodický, milostivý, milosrdný, mírumilovný, mlčenlivý, moudrý, mstivý, materialistický, mravní, mužný, mateřský, málomluvný, maniodepresivní, morbidní, marnotratný, malomyslný, mocichtivý

N nadaný, nezištný, něžný, nadšený, nadutý, nabubřelý, nábožný, naivní, náladový, narcistický, násilný, náruživý, nedbalý, neangažovaný, nedisciplinovaný, nedůvěřivý, neformální, nekonvenční, nestabilní, nejapný, nejistý, nemilosrdný, nenucený, neobratný, neohrožený, nenasytný, neokázalý, neomalený, nepevný, nesystematický, nepoddajný, nevychovaný, netolerantní, nepraktický, nerozhodný, nepřičetný, nepřizpůsobivý, neurotický, netaktní, nerozhodný, nesamostatný, nejistý, nesmělý, nesnášenlivý, nestoudný, nelogický, nesoustředěný, nespolehlivý, nespoutaný, nestřídmý, netečný, netrpělivý, neupřímný, neurotický, neústupný, nevázaný, nevšímavý, nevypočitatelný, nezávislý, nezdolný, nezkratný, notorický, nudný, nicotný, nekorektní, nonšalantní, nepředvídatelný, nervózní, nespolečenský, namyšlený, nedůtklivý, nedůvěryhodný, nečestný, nervní, neoblomný

O obětavý, ochotný, opatrný, opravdový, ostýchavý, odvážný, ohleduplný, originální, otevřený, obezřetný, objektivní, obratný, obsesivní, oddaný, odevzdaný, odhodlaný, odmítavý, odolný, otrocký, oduševnělý, ochotný, okázalý, operativní, opatrný, opovržlivý, ostražitý, ostrovtipný, obezřetný, otevřený, otrlý, otupělý, ovlivnitelný, ochranný, odtažitý, okázalý

P pracovitý, pilný, pozorný, poctivý, pečlivý, plachý, půvabný, příčinlivý, pružný, paranoidní,



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

podlý, povýšený, podrážděný, panovačný, pasivní, pečlivý, pedantní, perfekcionistický, perverzní, pesimistický, plodný, plačtivý, plachý, počestný, poddajný, podezíravý, podlézavý, podnikavý, poetický, pohotový, pohodlný, pohrdlivý, pokrokový pomalý, pomatený, přizpůsobivý, pomstychtivý, poníženecký, popichovačný, popudlivý, pořádkumilovný, pokrokový, povolný, povrchní, pozér, pozorný, požívačný, přítulný, předvídatelný, přátelský, pragmatický, praktický, pravdomluvný, precizní, prospěchář, provokatér, prozíravý, prozřetelný, průbojný, přecitlivělý, předpojatý, předvídavý, přejný, přemýšlivý, přesný, přesvědčivý, příkrý, příčinnivý, přísný, přístupný, přívětivý, přízemní, přizpůsobivý, pudový, puritánský, pyšný, pilný, přejícný, pokorný, pokojný, potměšilý, paličatý, pompézní, povýšenecký, poddajný, potřestěný

R rychlý, rozumný, rozhodný, rozvážný, realistický, roztomilý, rozšafný, racionální, radikální, razantní, rázný, reaktivní, receptivní, rezistentní, rigidní, rozpustilý, rozkolísaný, rozporuplný, rozptýlený, rozštěpený, roztržitý, rozvážný, roztrřistěný, rozmazlený, radostný

Ř řádný, řečný

S skromný, soucitný, spravedlivý, snášenlivý, soustředěný, sebevědomý, samostatný, starostlivý, sdílný, solidární, systematický, staromódní, sadistický, samolibý, sarkastický, sdílný, solidární, sebekritický, sentimentální, senzitivní, sexistický, skeptický, skleslý, sklíčený, skoupý, slaboduchý, sociopatický, slávychtivý, směšný, smířlivý, snobský, soupeňnický, solidní, soutěživý, sportovní, srdnatý, statický, stereotypní, strojený, střízlivý, stydlivý, svárlivý, svědomitý, svéhlavý, světácký, svévolný, svéhlavý, sveřepý, svobodomyslný, sukničkářský, společenský, sangvinistický

Š šetrný, šikovný, štědrý, šlechetný, šílený, šarmantní, švihácký, šaškovský, štvavý

T trpělivý, tichý, tvořivý, tajemný, těšící, tolerantní, taktický, taktní, talentovaný, teatrální, těkavý, temperamentní, těžkopádný, titánský, toporný, trucovitý, tvrdošijný, trdomyslný, troufalý, tajuplný

U ušlechtilý, upřímný, uctivý, ukázněný, učenlivý, uklidňující, uhlazený, uhýbavý, umíněný, upřený, urputný, ustaraný, uvážlivý, uvědomělý, uvolněný, uznalý, upjatý, udatný, urážlivý, uspěchaný, uzavřený

Ú úskočný, ústupný, útlocitný, útočný, úzkostný, úderný

V vytrvalý, velkorysý, veselý, vitální, vtipný, vážný, vůdčí, věrný, vyrovnaný, vnímavý,



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

vynalézavý, vztahovačný, váhavý, vášnivý, věcný, volnomyšlenkářský, vrtošivý, všestranný, všetečný, všímavý, vyhýbavý, výbojný, výkonný, výmluvný, vyspělý, vzdorovitý, vznešený, vzpurný, variabilní

Z zodpovědný, zkušený, zralý, zdravý, zářící, zvědavý, zanícený, zapomnětlivý, záдумčivý, zákeřný, zakřiknutý, zakomplexovaný, zamyšlený, zarmoucený, zarputilý, zásadový, zasmušilý, zatvrzelý, závistivý, zbrklý, zdrženlivý, zručný, zvědavý, zvrácený, zženštilý, zmužilý, zaujatý, záludný, znalý, ziskuchtivý, zapšklý, zranitelný, zmatkař

Ž žoviální, žárlivý, žertovný, žalostivý, živý, žravý

3.3. Stanoviště č. 3 (délka trvání cca 15 minut)

Stanoviště číslo 3 je koncipováno v hraní společenské karetní hry kvarteto „Duševní hygiena“. Lektor/moderátor vysvětlí pravidla hry a usadí skupinku ke stolu a rozdá účastníkům karty. Účastníci se opět po celý časový limit 15 minut plně soustředí na hraní karetní hry. Kvarteto nenásilnou formou názorně ukazuje oblasti činností, která jsou důležitá v rámci duševní hygieny rozvíjet a zároveň je kvarteto shrnutím edukačního spotu.

3.3.1. Modelová situace kvarteto „Duševní hygiena“ (délka trvání cca 15 minut)

Úkolem lektora/ moderátora bude představit účastníkům karetní hru kvarteto „Duševní hygiena“ a vysvětlit pravidla hry. **Pravidla hry jsou součástí karetního balíčku.** Vybidne účastníky programu, aby si kvarteto ve skupince zahráli, a v závěru hry jednotlivá témata duševního zdraví lektor/moderátor s účastníky prodiskutuje.



Předloha návrhu k výrobě karetní hry kvarteto zpracovala Daniela Jansíková, SZÚ.

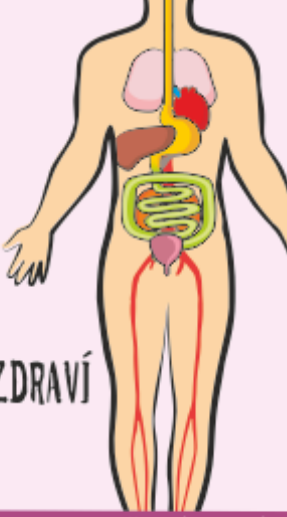


Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

DUŠEVNÍ HYGIENOU
PEČUJI O SVOJE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ – O SVOU MYSL

1A

MYSL
OVLIVŇUJE
TĚLESNÉ ZDRAVÍ



ČÍM MOHU UPEVNIT SVOJE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ?

STRAVOU
POHYBEM
SPÁNÍKEM
ODPOČÍNKEM
SEBEPŘÍJE TÍM
VZTAKY
PLNĚNÍM FAKCÍ

DUŠEVNÍ HYGIENOU
PEČUJI O SVOJE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ – O SVOU MYSL

1B

MYSL OVLIVŇUJE
VZTAKY S LIDMI



ČÍM MOHU UPEVNIT SVOJE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ?

STRAVOU
POHYBEM
SPÁNÍKEM
ODPOČÍNKEM
SEBEPŘÍJE TÍM
VZTAKY
PLNĚNÍM FAKCÍ

DUŠEVNÍ HYGIENOU
PEČUJI O SVOJE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ – O SVOU MYSL

1C

MYSL OVLIVŇUJE
PRACOVNÍ VÝKON



ČÍM MOHU UPEVNIT SVOJE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ?

STRAVOU
POHYBEM
SPÁNÍKEM
ODPOČÍNKEM
SEBEPŘÍJE TÍM
VZTAKY
PLNĚNÍM FAKCÍ

DUŠEVNÍ HYGIENOU
PEČUJI O SVOJE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ – O SVOU MYSL

1D

MYSL OVLIVŇUJE
MOJI SPOKOJENOST



ČÍM MOHU UPEVNIT SVOJE DUŠEVNÍ ZDRAVÍ?

STRAVOU
POHYBEM
SPÁNÍKEM
ODPOČÍNKEM
SEBEPŘÍJE TÍM
VZTAKY
PLNĚNÍM FAKCÍ



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

JAK JÍM, TAK SE I CÍTÍM

2A VYBÍRÁM ZDRAVÉ POTRAVINY, KONTROLUJI JEJICH SLOŽENÍ

JAK JÍM, TAK SE I CÍTÍM

2B JÍM PRAVIDELNĚ

5x DENNĚ VE STEJNOU DOBU

- SNÍDANĚ
- SVAČINA
- OBĚD
- SVAČINA
- VEČEŘE

JAK JÍM, TAK SE I CÍTÍM

2C JÍM PŘIMĚŘENĚ VELKÉ PORCE

1 PORCE = TVOJE PĚST, DLAŇ, HRST

JAKO PĚST

JAKO HRST

JAKO DLAŇ

MĚDY MÁ ŠKODU PĚST, DLAŇ, HRST JINAK VELKOU

JAK JÍM, TAK SE I CÍTÍM

2D MŮJ JÍDELNÍČEK JE PESTRÝ



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

POHYB
MĚ DĚLÁ ŠTĚSTNĚJŠÍ

3A CHODÍM PĚŠKY
ALESPŮŇ 30 MINUT

10 000 KROKŮ ZA DEN MĚNÍ ŽIVOT K LEPŠÍMU

- ZLEPŠUJE NÁLADU
- ODBOURÁVÁ STRES
- ZLEPŠUJE PAMĚŤ
- OVLIVŇUJE KOMUNIKACI A TVŮRČÍ SCHOPNOSTI

POHYB
MĚ DĚLÁ ŠTĚSTNĚJŠÍ

3B VYBÍRÁM SI SPORTY,
KTERÉ MĚ BAVÍ

SPORT MÁ BLANODÁRNÝ VLIV NA PSYCHIKU, ODBOURÁVÁ STRES A TVOŘÍ SE ENDORFINY (HORMONY ŠTĚSTÍ).

POHYB
MĚ DĚLÁ ŠTĚSTNĚJŠÍ

3C KOLEKTIVNÍ SPORTY
MI PŘINÁŠÍ POTĚŠENÍ

MÁM NOVÉ
KAMARÁDY

POHYB
MĚ DĚLÁ ŠTĚSTNĚJŠÍ

3D VYUŽÍVÁM KAŽDOU
PŘÍLEŽITOST

- POUŽÍVÁM SCHODIŠTĚ
- PÁR ZASTÁVEK JDU PĚŠKY...

K POHYBU



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

BEZ SPÁNKU NEJSEM FIT

4A SPÍM OPTIMÁLNĚ 8 HODIN DENNĚ

TEPLOTA LOŽNICE 18 °C
KLID
TMA
POKODLNÉ LŮŽKO

6-8 HOD.
VYVĚTRÁNO

BEZ SPÁNKU NEJSEM FIT

4B CHODÍM SPÁT A VSTÁVÁM VE STEJNOU DOBU PO CELÝ TÝDEN

PO ÚT ST ČT PÁ SO NE
RÁNO NEPOTŘEBUJI BUDÍK

Illustration of two red alarm clocks and a person sleeping in a bed.

BEZ SPÁNKU NEJSEM FIT

4C PŘED SPANÍM OMEZÍM NĚKTERÉ ČINNOSTI

- JÍDLO
- ALKOHOLICKÉ NÁPOJE
- NÁPOJE S KOFEINEM, TEINEM
- FYZICKOU MÁMARU
- PRÁCI NA PC, S MOBILNÍM TELEFONEM, SLEDOVÁNÍ TELEVIZE (MODRÉ SVĚTLA Z OBRAZOVEK BLOKUJE V TĚLE VÝROBU MELATONINU)
- NEKOUŘÍM

BEZ SPÁNKU NEJSEM FIT

4D PŘI VELKÉ ÚNAVĚ SPÍM PŘES DEN MAXIMÁLNĚ 45 MINUT

MAX. 45 MIN



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

**SPRÁVNÝM ODPOČINKEM
NABERU SÍLU K DALŠÍM VÝKONŮM**

5A RELAXAČNÍM CVIČENÍM
SNÍŽÍM ÚZKOST
A POSÍLÍM SPÁNEK

JOGA
MEDITACE
HLUBOKÉ
DÝCHÁNÍ
ZPÍVÁNÍ
DALŠÍ TECHNIKY RELAXACE

**SPRÁVNÝM ODPOČINKEM
NABERU SÍLU K DALŠÍM VÝKONŮM**

5B DÉLETRVAJÍCÍ
NAMÁHAVOU PRÁCI
PROKLÁDÁM PŘESTÁVKAMI

ČAS NA
PŘESTÁVKU!!!

**SPRÁVNÝM ODPOČINKEM
NABERU SÍLU K DALŠÍM VÝKONŮM**

5C MASÁŽ POTĚŠÍ KAŽDÝ
MŮJ SMYSL

MASÁŽ:
-UVOLNÍ TĚLO
-MÁ LÉČEBNÉ ÚČINKY
-NAVOZUJE KLID A RELAXACI
-PŮSOBÍ PROTI STRESU
-PROKRVUJE KREVNI OBĚH

**SPRÁVNÝM ODPOČINKEM
NABERU SÍLU K DALŠÍM VÝKONŮM**

5D MÉ ZÁJMY JSOU
I MÝM ODPOČINKEM

ČTENÍ
KUTILSTVÍ
MALOVÁNÍ
POSLECH HUDBY
ZAHRADA
PSÁNÍ (DENÍKU)
ŠITÍ
A DALŠÍ



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

VÍM KDO JSEM A CO CHCI.

6A ZNÁM SÁM/A SEBE
A UVĚDOMUJI SI SVOJI
ŽIVOTNÍ SITUACI



VÍM KDO JSEM A CO CHCI.

6B PŘIZNÁVÁM SVÉ
CHYBY, TÍM PÁDEM
NA NICH PRACUJI



PŘIZNAT CHYBU
JE UMĚNÍ KRÁLŮ.
KRALUJME.

VÍM KDO JSEM A CO CHCI.

6C O SVÉM ŽIVOTĚ
ROZHODUJI PŘEDEVŠÍM
JÁ SÁM/A



JÁ CHCÍ...
NEHCÍ...
UDĚLÁM...
NEUDĚLÁM...
ROCHAŘ
ZEDNÍK

ZA SVOJE ROZHODNUTÍ ZODPOVÍDÁM

VÍM KDO JSEM A CO CHCI.

6D MÁM SE RÁD/A

- PEČUJI O SEBE
- VZDĚLÁVÁM SE
- ODMĚNÍM SE
- PŘIJÍMÁM SEBE JAKÝ/JAKÁ JSEM
- SDĚLUJI SVÁ PŘÁNÍ A POCITY



PRO MĚ



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

DOBŘÉ VZTAHY
JSOU PRO MĚ DŮLEŽITÉ

7A KAŽDÝ DEN UDEĹÁM
NĚKOMU RADOST
(ALESPŮJ MALIČKOSTÍ).

JSI SKVĚLÁ, DĚKUJI!

MÁM TĚ RÁD/A.

POČKEJ, JÁ TI POMOKU.

DOBŘÉ VZTAHY
JSOU PRO MĚ DŮLEŽITÉ

7B BLÍZKÉMU
NASLOUCHÁM A JSEM
MU OPOROU

DOBŘÉ VZTAHY
JSOU PRO MĚ DŮLEŽITÉ

7C KDYŽ SE USMÍVÁM,
LIDÉ KOLEM SE NA
MĚ USMÍVAJÍ

DOBŘÉ VZTAHY
JSOU PRO MĚ DŮLEŽITÉ

7D K LIDEM SE CHOVÁM
SLUŠNĚ A FÉROVĚ.

UPŘÍMNOST VÁM NEPŘINESE MNOHO PŘÁTEL,
ALE VŽDY VÁM PŘINESE TY SPRÁVNÉ.
(JOHN LENNON)



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

ÚKOLY
SI NENECHÁM PŘERŮST PŘES HLAVU

8A MÁM PRAVIDELNÝ DENNÍ REŽIM, VE KTERÉM PLNÍM BĚŽNÉ POVINNOSTI

6.00 HODIN
HYGIENA
SNÍDANĚ
ZAMĚSTNÁNÍ
OBĚD
NÁKUP/ÚKOLY/ÚKLID
VEČEŘE
ČAS NA DĚTI
ČAS PRO SEBE
HYGIENA
22.00 HODIN
SPÁNEK

ÚKOLY
SI NENECHÁM PŘERŮST PŘES HLAVU

8B NEODKLÁDÁM DROBNÉ ÚKOLY NA ZÍTRA

DNES ZAPLATIT SLOŽENKU!

ÚKOLY
SI NENECHÁM PŘERŮST PŘES HLAVU

8C SLOŽITĚJŠÍ ÚKOLY ROZVRHNU A PLNÍM PODLE PLÁNU

po	út	st	čt	pá	so	ne
LEKAR						
		TUPEŇ			ŠKOLA	
		BARVITĚ	BRUSLE	ŠKOLA	ŠKOLA	

ÚKOLY
SI NENECHÁM PŘERŮST PŘES HLAVU

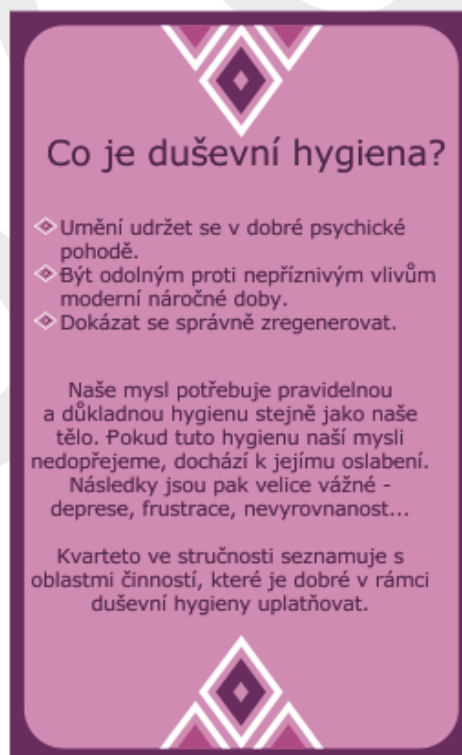
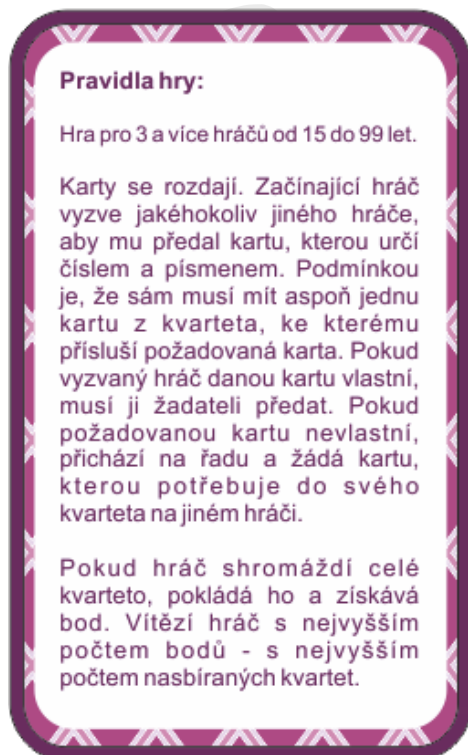
8D SE SVÝM ČASEM HOSPODAŘÍM, SNAŽÍM SE ČAS NEPROMARNIT

!! POZOR NA ZLODĚJE ČASU !!

SOCIÁLNÍ SÍŤ



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

4. Závěr programu

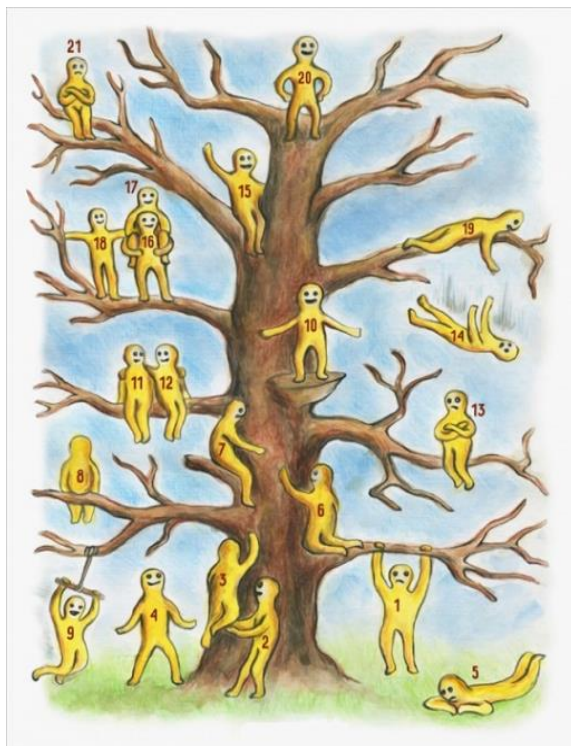
Závěrem lektor/moderátor velmi stručně zhodnotí přínos programu a zodpoví případné dotazy. Účastníkům dle zájmu připomene možnost vyzkoušení **brýlí simulující deficit spánku, test sebeuvědomění** nebo **skákání panáka**. Poděkuje za účast a popřeje pevné zdraví. Může se rozloučit životním moudrem Jana Wericha „**Dobrá nálada nevyřeší všechny Tvoje problémy, ale našťve tolik lidí, že stojí za to si ji udržet**“. ☺

4.1. Test sebeuvědomění

Dle zájmů účastníků a nálady celého programu může lektor/moderátor závěrem rozdat jednoduchý „test sebeuvědomění“ od známého psychologa Pipa Wilsona. **Cílem testu** je uvědomění si, že v průběhu života k osobnímu rozvoji patří sebevýchova, organizování času a stanovení cílů. To kam člověk míří, je otázkou stanovení životních cílů. Účastníci se pozorně zadívají na strom a prohlédnou si 21 postaviček. **Zvolí si jednu postavičku s číslem, která je vystihuje, pokud by se na stromě nacházeli. Tato postavička vypovídá o osobnosti člověka.** Jakmile si vyberou postavu, která je dokonale vystihuje, **vyberou si ještě jednu, která vystihuje to, kterou by chtěli být.** Nyní si charakteristiku každého z čísel najdou ve vyhodnocení testu a zjistí, jací jsou a jací by chtěli být.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Zdroj: <https://prosvet.cz/podivejte-se-na-strom-a-vyberte-si-jednu-z-postav-ktre-na-nem-jsou-tato-postava-vas-bude-dokonale-vystihovat-tento-svetoznamy-test-musite-vyzkouset/>

Vyhodnocení testu

Číslo 1, 3, 6, 7 Máte ve svém soupisu některé z těchto čísel? Jestliže ano, jste osobou, která nemá problém s rozhodováním. Pokud se objeví nějaká překážka, ihned ji analyzujete a ihned ji také překonáte. Ukazuje to, že z překážek obavy nemáte, klidně je vyhledáváte a tak hledáte i nové výzvy.

Číslo 2, 11, 12, 18, 19 Když je to některé z těchto čísel, jste člověkem, který je oblíbený v kolektivu. A to především z důvodu, že jste přátelskou osobou. Umíte být druhým nablízku, je na vás spolehnouti a vaši přátelé se bez vás v podstatě neobejdou. I proto si vás velmi často váží a také vás nezdají.

Číslo 4 Zvolili jste toto? Potom jste člověk, na kterého úplně nejvíce sedí charakteristika vytrvalosti. Máte svůj jasně daný cíl a za tím si jdete. Klidně po celý život. Dané cíle se nemusí týkat jenom pracovních úspěchů, ale mohou se týkat třeba toho, co budete umět nebo vašeho osobního života.

Číslo 5 Zvolili jste tuto postavu? Potom o vás říká, že jste aktuálně unavenou osobou. Můžete být unaveni nejenom fyzicky, ale můžete pociťovat také psychickou únavu. Jednoduše se cítíte



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

slabší a vlivem toho ztrácíte také celkový elán do života. Je třeba změnit své priority a opět ho najít.

Číslo 9 Jasný opak pětky. Kdo zvolil devítku, ten je charakteristický tím, že jde o člověka, který je veselý a také zábavný. Dá se říci, že jste velkým optimistou, stejně jako můžeme říci, že máte i radost ze života. Lidé jsou rádi ve vašem okolí, jelikož se nenudí a je s vámi legrace na každém kroku.

Číslo 13, 21 Obě tyto čísla charakterizují spíše vaši uzavřenost. Lépe se cítíte, když jste sami a když jste jenom se svými myšlenkami, než když jste s ostatními lidmi. Z větší společnosti nebo z neznámých lidí jste dokonce nervózní. Proto je ani příliš nevyhledáváte a zůstáváte sami se sebou.

Číslo 8 Máte svůj svět a toho se nechcete pustit. Můžeme vás nazývat jako snílka, který má své představy ideálního života. V nich zůstáváte velmi často. Problém je, že reálný svět je jiný a vy jste z něho najednou překvapeni. To prohlubuje vaše snahy zůstat v sobě samém.

Číslo 10, 15

Ideální volba, jelikož obě dané vybrané postavy o vás říkají, že jste osobou, která se přizpůsobila současnému světu a současnému životnímu stylu. Díky tomu se vám ve většině oblastí života také daří. Charakterizuje vás celková spokojenost a s tím spojené pozitivní vnímání života.

Číslo 14 Poměrně nešťastná volba, která ukazuje především na vaše celkové vyčerpání. A to na vyčerpání po stránce psychické a emocionální. To znamená, že jste spíše apatickou osobou, které je všechno jedno. Stav může způsobovat i řadu psychických problémů, které jsou ve vaší hlavě, a vy je nedáváte najevo.

Číslo 20 Charakterizuje vás především vysoké sebevědomí. Nikoliv přehnané, ale to správné a zdravé. Jste tak typickou vůdčí osobou ve vaší práci, ale také ve firmě. Někdy to může být na škodu, jelikož aktivně prosazujete pouze své názory a nechcete vyslechnout názory ostatních lidí kolem sebe.

Číslo 16 Tento výběr značí, že máte ve svém okolí někoho, kdo je na vás doslova závislý. Jste to právě vy, kdo ho musí neustále podporovat, řídit ho a pomáhat mu. To vás pochopitelně může vyčerpávat a bere vám to sílu na to, abyste se věnovali i sami sobě.

Číslo 17 Jste přesným opakem předchozí volby. Jste to vy, kdo stále chodí za svým okolím se svými problémy, kdo hledá rady a pomoc. Když je to občas, není to nic špatného. Když je to stále, svému okolí tím škodíte. To je vyčerpávající a dost často se vám lidé mohou začít i vyhýbat.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

4.2. Brýle simulující účinky deficitu spánku

Dle zájmu si mohou účastníci vyzkoušet brýle simulující deficit spánku, aby si dokázali představit negativní účinky způsobené nedostatkem spánku (projevující se např. sníženou bdělostí, problémy s udržením pozornosti, sníženou ostrostí vidění a zkresleným vnímáním vzdálenosti apod.). Důsledky spánkového deficitu a nedodržování správné životosprávy se spolupodílí na vzniku celé řady psychosomatických onemocnění a stává se tak rizikovým faktorem naší duševní rovnováhy. Dle výzkumů je prokázáno, že díky spánkovému deficitu je vyšší pravděpodobnost utrpění úrazů a zvýšení dopravních nehod.

Simulátor napomůže účastníkům se reálně vcítit do situace, která vznikne po probdělé noci s nedostatkem spánku.

<https://gadgets.heureka.cz/bryle-simulujici-ucinky-deficitu-spanku/specifikace/#text>

5. Covid-19 a jeho vliv na psychickou pohodu

Prodělání onemocnění Covid-19 způsobuje u řady lidí také určité psychické obtíže. Častá je zejména **úzkost, depresivita** (některé studie udávají až 95 %, jiné kolem 30 %), únava, posttraumatická stresová porucha (po těžkém průběhu nemoci) nebo **poruchy spánku**. **Sebevražedné myšlenky** se objevily u 17 % lidí po covid-19. Výraznější psychické potíže se objevují u starších pacientů. Pacienti s **psychickým onemocněním** vzniklým ještě před Covid-19 udávají **zhoršení potíží po prodělaném Covid-19**.

I lidé, kteří Covid-19 neprodělali, pociťují snížení pocitu psychické pohody, zejména kvůli ekonomickým důsledkům Covid-19 nebo omezujícím opatřením, které může přinést také úzkosti, depresivitu či poruchy spánku.

Vyšší výskyt úzkostných a depresivních projevů se objevuje i u **ostatní populace**, kteří zatím Covid-19 neprodělali, zejména kvůli ekonomickým důsledkům (ztrátě zaměstnání...) a omezujícím opatřením. V budoucnu může dojít k nárůstu výskytu sebevražd.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Důležité je proto věnovat pozornost také **pěči o sebe sama**, pohybovým aktivitám, smysluplným volnočasovým aktivitám apod., které pomohou udržet **psychickou rovnováhu**.

Zdroje:

[https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(20\)30171-1/fulltext?dgcid=raven_jbs_etoc_email](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(20)30171-1/fulltext?dgcid=raven_jbs_etoc_email)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159120309545?via%3Dihub>

