Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

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

METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 47	**Název programu: OSOBNÍ ROZVOJ PROSTŘEDNICTVÍM POHYBOVÉ AKTIVITY**
Tematický celek: Podpora pohybové aktivity	**Autoři manuálu:** Mgr. Hana Dvořáková, Mgr. Věra Filipová, Mgr. Jitka Suchá **Email: hana.dvorakova@szu.cz**

Specifikace místa konání programu:

a) Pouze uvnitř budovy b) Venku, ale pod střechou c) Venku, kdekoliv

Prostorové nároky (velikost místnosti apod.): uvnitř i venku

Jiné nebo podrobnější požadavky:

Specifikace potřebného vybavení:
Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce
(= nábytek, dostupnost el.zásuvky, dostupnost tekoucí vody, dataprojektor, počítač apod.)

Není nutné.

Specifikace personálního zabezpečení
Uveďte, kolik lektorů zaškolených v programu je potřeba na jeho realizaci.

Jeden zkušený lektor, v případě většího počtu účastníků je vhodné, aby program vedli 2 lektoři. Lektor musí být znalý problematiky pohybových aktivit a musí být schopen poskytnout informace v souladu s aktuálními poznatky, doporučeními Světové zdravotnické organizace a Ministerstva zdravotnictví ČR a ve shodě s Odbornými východisky programu č. 47.

Specifikace skupiny účastníků:
Např. maximální početnost skupiny, může být skupina smíšená (muži i ženy)? apod.

Max. 20 osob ve skupině v případě, že program povede 1 lektor. V případě 2 lektorů max. 30 osob. Smíšená skupina – muži i ženy. Minimální hranice počtu účastníků není stanovena.

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, přivítání a seznámení s programem – 5 minut
Vlastní pohybové aktivity – celkem 60 minut
Závěr, odpovědi na dotazy, rozloučení – 5 minut

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

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.)
Není nutné.
Specifikace pomůcek Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu
Sebekoučovací karty Carpe diem Magdaleny Vokáčové – alespoň 1 sada Tabulka s cviky velká – 1 x Malé kartičky s tabulkou - vytištěné pro každého účastníka

OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

Osnova metodiky přehledně uvádí odhadované časové penzum jednotlivých částí programu a odkazuje na konkrétní kapitoly Podrobného metodického manuálu. Uvedené časové penzum je orientační. Vždy záleží na konkrétních podmínkách provádění programu. Uvedené časy zároveň předpokládají, že lektor se předem podrobně seznámil s podrobným metodickým manuálem programu, prostudoval a procvičil jeho průběh. Výše uvedené časy tedy jsou odhadem při plynulém provádění programu moderátorem, který je s programem podrobně obeznámen.

1. Příprava před realizaci programu

Před začátkem je nutné nastudovat řádně všechny karty CARPE DIEM. Lektor je má k dispozici jak fyzicky, tak i elektronicky v podobě dokumentu přiloženého k programu číslo 47. Ještě před samotnou lekcí je důležité, aby si lektor udělal malý průzkum v lokalitě, kam pojede. Pokud se program odehrává v místnosti či tělocvičně či v místnosti, je dobré, aby lektor znal její možnosti a omezení. Kolik lidí se programu účastní, zda se v zimě topí atd. Pokud se program odehrává venku, je důležité, aby lektor předem věděl, kam se se skupinou vydá. Pokud se předpokládá, že program bude realizován venku, některé zelené plochy vyžadují povolení či alespoň ohlášení a domluvu pro provádění pravidelného cvičení s příslušnými orgány města tak, aby zde bylo možné pravidelné cvičení realizovat, je tedy na lektorovi, aby případné ohlášení zajistil. Na každou hodinu je třeba mít připravenou plně vybavenou lékárničku v případě, že by se někdo poranil. Je nutné také prověřit prostor, kde se bude skupina pohybovat, zda nejsou kolem odpadky a další nežádoucí elementy. Pokyny instruktora musí být v souladu s výkonnostními a emočními limity skupiny.Také je třeba si připravit vytištěnou tabulku s písmeny a cviky, ve větším formátu, alespoň ve velikosti A3 nebo lépe větší. Tabulka i s nákresy u některých cviků je uvedena v příloze. Tabulku je vhodné podlepit tvrdým papírem nebo kartónem a opřít na viditelné místo, aby byla při programu dobře viditelná.

2. **Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)

a) ÚVOD (5 minut)

Příprava po příchodu účastníků kurzu

Lektor se představí, přivítá účastníky, stručně je seznámí s cílem a průběhem programu.
Pokud je účastníků více, rozdělí se do 2 skupin, každé skupině se bude věnovat jeden lektor.

b) PRAKTICKÁ ČÁST

Hra – Každé písmeno znamená pohyb – 20 minut

Hra – Pantomima s kartami – 15 minut

Hra – Emoce a pohyb – 15 minut

Závěrečná relaxace – 10 minut

Konkrétní průběh těchto aktivit je specifikován níže v části Podrobný metodický manuál.

c) ZÁVĚR

Lektor poděkuje účastníkům za spolupráci a snahu, zodpoví jejich případné dotazy. Nabídne účastníkům vytištěné tabulky s písmeny a cviky k odnesení domů a vyzve je k podpoře pohybových aktivit v rámci rodiny a komunity.

PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL PROGRAMU č. 47 - OSOBNÍ ROZVOJ PROSTŘEDNICTVÍM POHYBOVÉ AKTIVITY

Určeno pro lektora prezentujícího program

Provedení programu musí být v souladu s odbornými východisky projektu EPZOOCHSV, která jsou vypracována na základě evidence based medicine.

1. Cíl programu

Hlavním cílem programu je poskytnout účastníkům prožitek z rozvoje prostřednictvím pohybu stejně jako prožitek pozitivního účinky na lidské tělo a následný transfer do běžného života. Dílčími cíli programů bude seznámení účastníků s praktickým i teoretickým rámcem a benefity osobního rozvoje prostřednictvím pravidelné PA a jeho vliv na duševní pohodu jedince. Opět zde sehrává velkou roli osobnost lektora. Stává se průvodcem účastníků v cestě za pozitivním přístupem k pravidelné PA a společně v průběhu času sledující pozitivní / negativní účinky pohybu na organismus. Je možné použít prvky zážitkové pedagogiky jako:

- Zóna komfortu
- Zážitek / Prožitek
- Sebepoznání
- Sebehodnocení
- Sebepřijetí
- Benefity PA v rámci každodenního života
- Transfer
- Řeč těla
- Motivace

2. Podrobný popis programu

2.1. Úvod - Přivítání a seznámení s účastníky

Instruktor musí skupinu ihned zaujmout, měl by být milý, přátelský a vstřícný. Měl by se umět jasně, srozumitelně a sebevědomě vyjadřovat. Ve fázi přivítání instruktor představí sám sebe, projekt a ještě jednou se ujistí, že všichni přišli na správné místo a všichni chtějí a mohou provádět určitý druh pohybových aktivit. Dále seznámí účastníky s tím, co bude probíhat následující hodinu, vysvětlí strukturu lekce a zdůrazní, že každý provádí aktivity dle svých možností, schopností a vlastního tempa a že je možno u některých náročnějších cviků zvolit nižší variantu obtížnosti. Důležité je seznámit se se s pohybovými problémy účastníků, aby věděl, na co si má dávat pozor. To vše s úsměvem a dobrou náladou. Pokud by účastníků bylo více než 20, rozdělí se na 2 skupiny, každá skupina bude vedena jedním lektorem.

„Dobrý den, vítám vás na programu Osobní rozvoj prostřednictvím pohybové aktivity. Dnes se zaměříme na naše tělo a vyzkoušíme si různé pohybové hry, práce s tělem a s emocemi. Velkým pomocníkem nám budou sebekoučovací karty Carpe Diem, které nás budou provázet po celou dobu programu. Vše si později ukážeme a vysvětlíme. Dříve, než se pustíme do samotného „rozvoje“ seznámíme se a trošku se rozpohybujeme.“

2.2. Praktická část

2.2.1. Hra – Každé písmeno znamená pohyb

2.2.1.1. Popis hry

Lektor řádně zamíchá celý balíček karet a nechá 3 dobrovolníky vytáhnout vždy jednu kartu. Uvedu příklad, řekněme, že bude z balíčku vytaženo 3 karty s názvy LÁSKA, ODVAHA a EGO. Poté lektor ukáže skupině tabulku – viz níže.

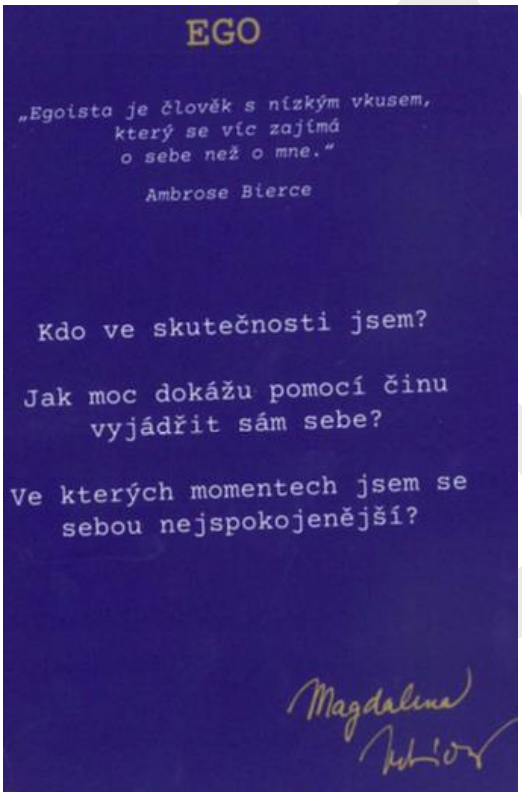
„Poprosím tři dobrovolníky, aby si vytáhli jednu kartu a všem jim ukázali. Zároveň mám tady takovou speciální tabulku, na které můžeme vidět, že každé písmeno znamená jeden konkrétní cvik. Tak jdeme na to. Začněme kartou EGO a písmenem E – všichni se pustíme do dřepů nebo podřepů, pokud máme problémy například s koleny. Jdeme na písmeno G – ze stoje spojného jdeme výpadem pravou nohou dozadu a vystřídáme… atd.“

Můžeme vidět, že každé písmeno znamená konkrétní cvik, například karta EGO by tedy byla „odcvičena“ následovně:

E – 10 dřepů / podřepů

G – 10 x výpad vzad – 5 x od každé nohy

O – 10 x výpad vpřed – 5 x od každé nohy



Lektor alespoň okrajově kontroluje správné provedení cviku nebo jednodušší varianty. Když máme odcvičeny všechny tři karty, každý si ještě zkusí z tabulky vypsat na papír své jméno, například HANA:

H - 10 x výpad vpřed – 5 x od každé nohy

A - 10 x klik ze vzporu ležmo / 10 x klik z kleku

N – 10 x skákací panák / 10 x podřepy ze širokého stoje rozkročného

A - 10 x klik ze vzporu ležmo / 10 x klik z kleku

Kdo se cítí ve formě, vypíše si i příjmení. Vytištěné tabulky si odnášejí účastníci domů.

Transfer této aktivity do běžného života je velice významný. Účastníci mohou cvičit každý den své jméno nebo i své pocity - radost, vztek, žal apod. Pohybová aktivita zvyšuje množství endorfinu, hormonu štěstí v krvi, takže i po tak krátkém cvičení bychom se měli cítit lépe. Lektor se snaží vysvětlit účastníkům, že i tak malá změna, jako je „odcvičení svého jména“ či „odcvičení emoce, kterou cítíme“ znamená rozvoj nejen pohybových dovedností a osobnosti, ale i zdravých návyků.

2.2.1.2. Tabulka písmen a cviků

A	10 x klik ze vzporu ležmo / 10 x klik z kleku	N	10 x skákací panák / 10 x podřepy ze širokého stoje rozkročného
B	10 x skákací panák / 10 x podřepy ze širokého stoje rozkročného	O	10 x výpad vpřed – 5 x od každé nohy
C	10 x výpad vpřed – 5 x od každé nohy	P	20 sekund výdrž v podřepu – „židle“
D	20 sekund výdrž v podřepu – „židle“	Q	10 dřepů / podřepů
E	10 dřepů / podřepů	R	30 sekund klus na místě / chůze na místě
F	30 sekund klus na místě / chůze na místě	S	10 x výpad vzad – 5 x od každé nohy

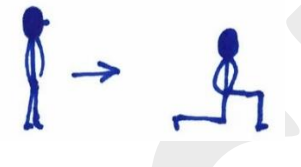
G	10 x výpad vzad – 5 x od každé nohy	T	30 sekund běh na místě se zvedáním kolen co nejvýše / 30 sekund chůze na místě se zvedáním kolen co nejvýše
H	30 sekund běh na místě se zvedáním kolen co nejvýše / 30 sekund chůze na místě se zvedáním kolen co nejvýše	U	30 sekund výdrž ve stoji na špičkách / 15 sekund výdrž ve stoji na špičkách
CH	30 sekund výdrž ve stoji na špičkách / 15 sekund výdrž ve stoji na špičkách	V	10 x výpady stranou – 5 x od každé nohy
I	10 x výpady stranou – 5 x od každé nohy	W	10 x podřep a poté propnout koleno do přednožení – 5 x na každou stranu
J	10 x podřep a poté propnout koleno do přednožení – 5 x na každou stranu	X	10 x klik ze stoje o stěnu, strom, sloup nebo opěradlo lavičky
K	10 x klik ze stoje o stěnu, strom, sloup nebo opěradlo lavičky	Y	30 sekund výdrž v prkně – ve vzporu ležmo s oporou o dlaně / 15 sekund výdrž v prkně – ve vzporu ležmo s oporou o dlaně
L	30 sekund výdrž v prkně – ve vzporu ležmo s oporou o dlaně / 15 sekund výdrž v prkně – ve vzporu ležmo s oporou o dlaně	Z	30 sekund výdrž v prkně – ve vzporu ležmo s oporou o předloktí / 15 sekund výdrž v prkně – ve vzporu ležmo s oporou o předloktí
M	10 x klik ze vzporu ležmo / 10 x klik z kleku		

2.2.1.3. Vysvětlující nákresy k některým cvikům

A, M – 10 x klik ze vzporu ležmo / 10 x klik z kleku

B, N – 10 x skákací panák / 10 x podřepy ze širokého stoje rozkročného

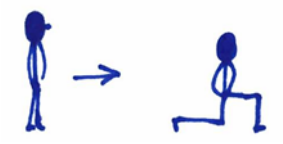
C, O – 10 x výpad vpřed – 5 x od každé nohy



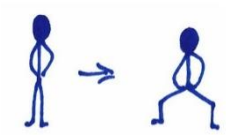
D, P – 20 sekund výdrž v podřepu – „židle“

E, Q – 10 dřepů / podřepů

G, S – 10 x výpad vzad – 5 x od každé nohy



I, V – 10 x výpady stranou – 5 x od každé nohy



J – 10 x podřep a poté propnout koleno – 5 x na každou stranu

K, X – 10 x klik ze stoje o stěnu, strom, sloup nebo opěradlo lavičky

L, Y – 30 sekund výdrž v prkně – ve vzporu ležmo s oporou o dlaně / 15 sekund výdrž v prkně – ve vzporu ležmo s oporou o dlaně

Z - 30 sekund výdrž v prkně – ve vzporu ležmo s oporou o předloktí / 15 sekund výdrž v prkně – ve vzporu ležmo s oporou o předloktí

2.2.2 Hra – Pantomima s kartami

Opět zapojíme do hry sebekoučovací karty, lektor si předem připraví ty karty, které jsou vhodné na předvádění v pantomimě. Například LÁSKA, VYČERPÁNÍ, PROPOJENÍ atd. Každý účastník si vybere jednu kartu (kterou si nechá u sebe) a na vyzvání začne předvádět skupině svou kartu, dokud to někdo neuhodne. Lektor připomene pravidla hry, a to že se nesmí po celou dobu mluvit, psát písmena a čísla a používat věci v místnosti. Každý má na předvedení omezený čas a to 2 minuty. Hra může začít.

„Nyní si každý účastník vytáhne jednu kartu, kterou si prohlédne z obou stran. Prohlédne si fotografii i text na druhé straně. A v duchu přemýšlí, jak by kartu ztvárnil pantomimou. Tu karty si každý necháme u sebe, budeme s ní ještě dál pracovat.“

Pokud si všichni prohlédli, můžeme začít, začne lektor se svou kartou, ukáže všem fotografii, která je na kartě a která může pomoci uhodnout dané slovo. Lektor se postaví a pantomimickými pohyby začne, co nejrychleji, jelikož má jen dvě minuty, ztvárňovat slovo či emoci na obrázku. Kdo jako první uhodne, získává bod a hraje další, než se postupně uhádnou všechny karty. Účastník s největším počtem bodů je vyhlášen jako král pantomimy a zaslouží si potlesk.

Nyní je důležité, aby lektor opět upozornil na přesah aktivity. Byla to hra, byla to legrace, ale z velké části to byl i pohyb. Opět se nám vyplaví endorfiny, nastartujeme pohybový aparát, vytrhneme tělo ze sedavého způsobu života a ještě se u toho pobavíme. Lektor probírá se skupinou možnosti, jak zařadit hraní pantomimy jako pravidelné herní večery a součást rodinného volného času. Efekt na rozvoj skupinové dynamiky v rodině může být velice pozitivní. Lektor opět opakuje, že i hra, kde stojíme, zapojujeme celé tělo a snažíme se v rychlém čase něco předvést je také pohybová aktivita.

2.2.3. Hra – Emoce a pohyb

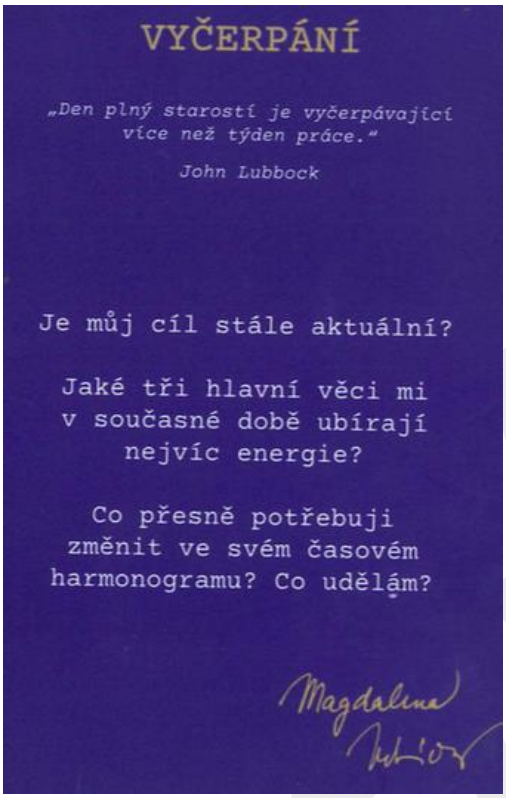
Karty, které jsme si ponechali u sebe, teď použijeme k zamyšlení a spojení emocí a pohybu. Naladíme ve skupině příjemnou atmosféru a pocit bezpečí. Sedneme si do kroužku, pohodlně, narovnáme záda, nadechneme se, vytáhneme hlavu vzhůru a chvíli je tak sedíme a dýcháme. Každý účastník se nyní podívá na svou kartu a ještě jednou si pročte vše, co je na zadní straně.

„Zkuste si teď pozorně kartu prohlédnout a spojit si vše, co je na kartě napsané s pohybem či pohybovou aktivitou, ať už je to aktivita, která tu emoci provází, nebo je pohyb odpovědí či nástrojem na vyřešení problému, který na kartě je. A zkusíme si o tom chvíli povídat.“

Např. VYČERPÁNÍ - zde se nabízí hned několik témat k probrání:

1) Úvodní citát – jak můžeme načerpat síly po náročném dni, můžeme se protáhnout, můžeme se jít projít, můžeme si zahrát pantomimu, či zacvičit své jméno…atd. lektor vybízí účastníky, aby se do diskuze zapojili.
2) Je můj cíl stále aktuální? – měli jsme někdy nějaký cíl týkající se pohybu? Jak dopadl? Máme ho? Co můžeme změnit, zlepšit? …opět diskuze.
3) Jaké tři věcí nám ubírají energii? – jak si můžu pomoct pohybem či aktivitou? Pokud mám hodně pohybu, jak efektivně odpočívat? Jak dobít energii pohybem…diskuze.
4) Změna v harmonogramu? - Vejde se do mého denního harmonogramu krátká pohybová aktivita?

Lektor se tedy pokusí vytvořit diskuzi na téma, jakou roli sehrává v našich životech pohybová aktivita. Že má pravidelný pohyb (který může mít mnoho podob a každý se počítá) pozitivní vliv na duševní, fyzickou i duchovní stránku osobnosti. Že je možné si pomocí pohybových výzev a úkolů stanovit malé cíle, například jak se cítit vypadat líp. A že je možné prostřednictvím pohybových aktivit zaznamenat nejen rozvoj osobnosti, ale i rozvoj rodinných, pracovních a partnerských vztahů, vztahů k přírodě a vztahu k sobě samému.



2.2.4. Závěrečná relaxace

Lektor ukončí diskuzi, všichni se pohodlně usadí a společně si nacvičí krátkou relaxaci, kterou lze aplikovat právě v rámci uvolnění, jako oddech a kompenzace náročného dne či jen pozitivního naladění na den nový.

„Oči necháme zavřené. Každý zaujme pozici, která je mu příjemná. Někdo může zůstat stát, někdo si sedne, někdo lehne (volíme pozici také dle počasí). Zhluboka se nadechneme a na konci páteře – kostrče, si představíme malý pingpongový míček. S nádechem pingpongový míček putuje podél celé páteře až nahoru k týlu. S výdechem pomaloučku zpátky ke kostrči. Míček kopíruje esovité zahnutí páteře a reaguje na váš dech. Takhle si to každý sám zopakuje desetkrát. Deset hlubokých nádechů a výdechů. Dbáme na to, aby byl výdech vždy delší než nádech.“

Lektor počká, až účastníci vše prodýchají. Pak pomalu a tiše ukončí relaxaci.

„Pomalu se narovnáme. Oči ještě necháme zavřené. Rozhýbeme prsty na rukou, celé zápěstí a celou dlaň. Prsty na nohou, chodidlo, nárt i kotník. Rozhýbeme krční páteře a pomalinku celé tělo. Otevřeme oči. Usmějeme se a zatleskáme si. “

2.3. Závěr

Lektor shrne velmi stručně hlavní myšlenku programu a rozdá účastníkům tabulky s písmeny a cviky, aby si je mohli odnést domů.

Lektor vyzve účastníky k podpoře pohybové aktivity v jejich rodině, komunitě, vyloučené lokalitě, mezi jejich známými apod., protože pohybová aktivita má nezpochybnitelné pozitivní účinky na zdravotní stav člověka i jeho osobní rozvoj.

Před odchodem účastníků lektor zkontroluje, že pomůcky jsou v perfektním stavu, zejména že sada sebekoučovacích karet je kompletní. Bezchybný stav pomůcek je nezbytný pro konání dalších kurzů.

Lektor poděkuje účastníkům programu za pozornost a rozloučí se s nimi.

Lektor provede závěrečný úklid místa konání akce a pomůcek.

3. ODBORNÁ VÝCHODISKA – PROGRAM Č. 47

3.1.CÍLE PROGRAMU

Hlavním cílem programu je poskytnou účastníkům prožitek z rozvoje prostřednictvím pohybu stejně jako prožitek pozitivního účinky na lidské tělo a následný transfer do běžného života. Dílčími cíli programů bude seznámení účastníků s praktickým i teoretickým rámcem a benefity osobního rozvoje prostřednictvím pravidelné PA a jeho vliv na duševní pohodu jedince. Osobní rozvoj jedince má svou důležitou roli v pyramidě potřeb člověka. Hlavním důraz je kladen na pozitivní vliv pohybové aktivity na mentální, duchovní i fyzické zdraví jedince. Vystoupení ze zóny komfortu je nosným tématem programu. Přenesení do běžného života dle vlastního „self - coachingového“ plánu.

3.2. CO? CO CHCEME ZMĚNIT:

Dle Světové zdravotnické organizace narůstá počet civilizačních onemocnění - obezity, diabetu II. typu, hypertenze, aterosklerózy či kardiovaskulárních onemocnění, na které dle WHO umírá až 3,2 miliónu lidí ročně. Alarmujícím zjištěním také zůstává, že výskyt těchto onemocnění se netýká jen dospělých a seniorů, ale bohužel i adolescentů.

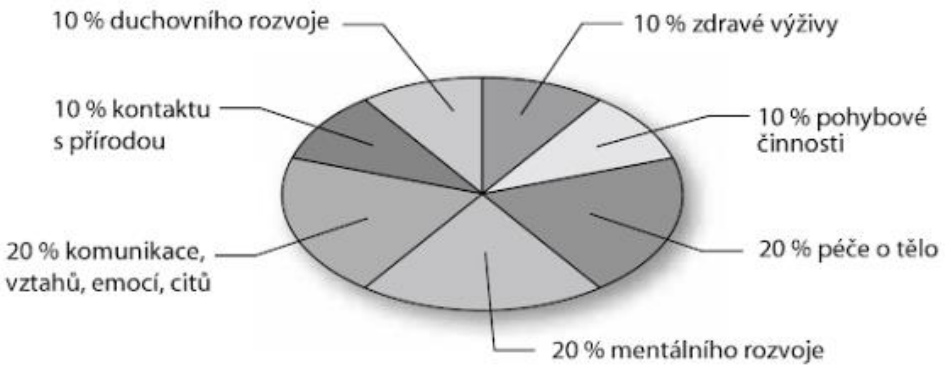
Sedavé chování a nedostatečná pohybová aktivita mužů i žen napříč generacemi, je u cílové skupiny (osoby ohrožené chudobou a sociální vyloučením) velký problém.

Nedostatečná fyzická aktivita se projeví na tělesných schopnostech rychle, a pokud pokračuje, vede k podstatnému snížení délky i kvality života. Z relevantních zdrojů vyplývá, že fyzická nečinnost je jednou z důležitých příčin většiny chronických onemocnění. Cílem programu je zvýšit míru pohybové aktivity pravidelnými programy u obyvatel ČR s cílem a vizí odpovědnosti občana za vlastní zdraví.

3.3.PROČ?

Pohyb a pohybová aktivita je velice důležitý aspekt našeho života, nejen z hlediska funkčního, ale i z hlediska energetického a nastavení vnitřní pohody. Endorfiny a serotonin, které se uvolňují při pohybové aktivitě, jsou také nazývány hormony radosti. Pocit radosti a štěstí spolu s příjemnou únavou a pocitu zadostiučinění a posunu vpřed po pohybové aktivitě tak staví pevné základy pro stabilní pocit vnitřního klidu. Z historického hlediska byl pohyb všudypřítomný vždy, od lovců mamutů, po práci na poli, na stavbě a v továrnách. V dnešní, trochu jiné době, jsme nuceni pohyb vyhledávat uměle, stejně jako motivaci, která nás k aktivitě vede. Důležitou roli sehrává pocit „být ve společnosti“, být ve skupině, stát se součástí komunity, která nás motivuje a žene vpřed. Tato identifikace ke skupině je důležitý psychologický faktor.

Z výše zmíněného vyplývá, že pravidelná pohybová aktivita, díky vyplaveným hormonům a pocitům uklidnění, má pozitivní účinky na emoční prožívání člověka. Náš emoční stav totiž přímo ovlivňuje nejen aktuální stav pohybového aparátu, ale také proces dýchání, které má významný vliv na distribuci svalového napětí a další tělesné funkce. Aktivní člověk má pak zvýšený pocit sebedůvěry, je motivovaný, dobře naladěný a snadněji pracuje se stresovými situacemi každodenního života. Stručně řečeno, pravidelný pohyb zajišťuje fyzický, mentální i spirituální rozvoj člověka.



Obrázek 1. Wellness koláč, Cathala (2007)

3.4.JAK?

K osobnímu rozvoji člověka pak dochází pouze tehdy, když vystoupíme ze zóny komfortu - z našeho kruhu pohodlí a dostaneme se do prostřední nepoznaného a nového. Pouze tehdy jsme schopni rozvoje. Rozvoj prostřednictvím vystoupením z naší zóny komfortu se odehrává na všech úrovních – fyzické, psychické i duchovní. Sport a pravidelná pohybová aktivita se pak jeví jako skvělý prostředek pro vystoupení z naší zóny pohodlí. Můžeme sem zařadit zkoušení nových sportů, nepoznaných pohybů, dýchání, objevování herních dovedností apod. Při pravidelné pohybové aktivitě a překračování, resp. vystupování ze zóny komfortu tedy dochází k postupnému rozvoji osobnosti. Pokud se nám podaří vytvořit příznivou skupinovou dynamiku i celkovou atmosféru v prostředí, kde se pohybová aktivita odehrává, může být rozvoj velice intenzivní, a to na všech úrovních lidského bytí.

Pravidelná pohybová aktivita, díky vyplaveným hormonům a pocitům uklidnění, má pozitivní účinky na emoční prožívání člověka. Aktivní člověk má pak zvýšený pocit sebedůvěry, je motivovaný, dobře naladěný a snadněji pracuje se stresovými situacemi každodenního života. Absolutní inaktivita jedince tak může mít přímý vliv na nespokojenost se svou vlastní osobou. Stručně řečeno, pravidelný pohyb zajišťuje fyzický, mentální i spirituální rozvoj člověka.

Významnou roli zde hraje osobnost lektora. Stává se průvodcem účastníků v cestě za pozitivním přístupem k pravidelné PA a společně v průběhu času sledující pozitivní / negativní účinky pohybu na organismus.

Je možné použít prvky zážitkové pedagogiky, a to:

- Zóna komfortu
- Zážitek / Prožitek
- Sebepoznání
- Sebehodnocení
- Sebepřijetí
- Benefity PA v rámci každodenního života
- Transfer
- Řeč těla
- Motivace

3.5.CHOVÁNÍ CÍLOVÉ SKUPINY

Stávající chování (popis)

- Sedavé chování
- Nedostatečná pohybová aktivita
- Nadměrné využívání dopravních prostředků namísto chůze
- Využívání výtahu namísto schodů
- Nedostatečný pobyt v přírodním prostředí
- Pohybová aktivita není součástí běžného života

Motivy stávajícího chování

- Nevidí benefity v pravidelné PA
- Nerozumí rizikům nedostatečné PA
- Preference pohodlí před námahou
- Domnění, že PA = sport
- Lenost

- Nedostatečné vzorce z dětství (žádné výlety, park, sport…)

Nové požadované chování

- Pravidelná PA jako součást života.
- Správné sezení a postoj v práci.
- Kompenzační cvičení
- Využití chůze do schodů
- Upřednostnění chůze namísto MHD a auta
- Pravidelný pobyt a pohyb v přírodě
- PA dle doporučení WHO
- Pravidelné zařazování PA v rodinném programu - vzor dospělých pro děti

Benefity z nového chování

- Pocitová i reálná zdatnost
- Endorfiny po výkonu
- Snížení bolesti zad
- Zvýšení metabolismu
- Lepší trávení
- Lepší práce s inzulinem
- Lepší činnost dýchacího ústrojí
- Lepší činnost KVS

Bariéry (co brání novému chování)

- Lenost
- Neznalost benefitů
- Nedostatek informací
- Možná finanční bariéra
- Stud

ZDROJE

CATHALA, H., Wellness: Od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu. Grada Publishing a.s., 2007.

WHO. (1946). Preamble to the constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 1946. Entered into force on 7 April 1948. New York.

https://socialnipolitika.eu/2017/06/odborna-konference-zdravi-a-socialni-zaclenovani-29-cerven-2017-hrzansky-palac/

https://www.med.muni.cz/centrumprevence/informace-pro-vas/zdravy-zpusob-zivota/14-pohybova-aktivita.html

HOŠKOVÁ, B. MATOUŠKOVÁ, M. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 2000.

http://eapraha.cz/joomla/images/dokumenty/ss/skripta/ztv.pd

Covid-19 a pravidelná pohybová aktivita

Pravidelná pohybová aktivita má nespočet prokázaných pozitivních účinků na zdraví člověka v oblasti fyzické, psychické a sociální. PA je nedílnou součástí zdravého životního stylu a prevenci civilizačních onemocnění, jako např. cukrovka, vysoký krevní tlak, ale také napomáhají v prevenci některých duševních onemocnění, např. Alzheimerově choroby. Přihlédneme-li k pozitivním dopadům pravidelného pohybu, můžeme se domnívat, že pravidelná PA, může sehrát svou pozitivní úlohu nejen v oblasti prevence onemocnění Covid 19, ale také v délce rekonvalescence.