



## METODICKÝ MANUÁL

<b>Program č.: 50</b>	<b>Název programu: Zvládání stresu</b>
<b>Tematický celek: Duševní zdraví</b>	<b>Autor manuálu:</b> Mgr. Lenka Laiblová, Daniela Jansíková <a href="mailto:lenka.laiblova@szu.cz">lenka.laiblova@szu.cz</a> , <a href="mailto:daniela.jansikova@szu.cz">daniela.jansikova@szu.cz</a>
<b>Specifikace místa konání programu:</b>	
Realizace programu je lokalizována uvnitř budovy, ale je také možné provést realizaci ve venkovním prostředí.	
Prostorové nároky (velikost místnosti apod.): Místnost pro max. 20 osob. Program bude realizován rozdělením účastníků na <b>3 stanoviště</b> .	
Jiné nebo podrobnější požadavky: 4 velké stoly, židle v počtu účastníků	
<b>Specifikace potřebného vybavení:</b> Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (= nábytek, dostupnost elektrických zásuvek, dostupnost tekoucí vody, dataprojektor, počítač, apod.)	
<b>Nutné vybavení:</b> Místnost vybavená přívodem elektrické energie a tekoucí vodou, zajištění sociálního zařízení, 4 velkých stolů, minimálně 20 židlí, PC s reproduktory a projekčním plátnem.	
<b>Žádoucí vybavení:</b>	
<b>Specifikace personálního zabezpečení:</b> Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.	
Program bude realizován <b>rozdělením účastníků na 3 stanoviště</b> . Realizace bude zajištěna 2 lektory/moderátory za asistence Krajského koordinátora KOO a Mediátorů podpory zdraví MPZ. <b>Zdravotnické vzdělání v oboru psychologie minimálně jednoho z lektorů/moderátorů je výhodou.</b>	
<b>Specifikace skupiny účastníků:</b> Např. maximální početnost skupiny, může být skupina smíšená (muži i ženy)? apod.	
Smíšená skupina s maximálním počtem 15 osob.	
<b>Specifikace časové organizace programu: (celkem 1 hodina)</b>	
Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.	
Seznámení, přivítání účastníků, orientace v problematice, promítnutí spotu <b>cca 13 minut</b> , interaktivní část na prohloubení znalostí <b>cca 45 minut</b> a <b>2 minuty</b> na ukončení programu a eventuálně vysvětlení nejasností a dotazů. Celková dotace programu je 60 minut.	
<b>Specifikace požadavků na transport:</b>	



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

- skákací panák o velikosti 1,5 m x 75 cm s žetony na házení (v případě realizace ve venkovním prostředí lze skákacího panáka nakreslit křídou na zem) - **tato aktivita je pouze dobrovolnou zábavnou aktivitou v případě zájmu a k využití volného času**
- edukační videospot „Zvládání stresu“
- zdravotně výchovný materiál  
[http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/letaky\\_pdf/11\\_A\\_8\\_tipu\\_jak\\_kompenzovat\\_str\\_es.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/letaky_pdf/11_A_8_tipu_jak_kompenzovat_str_es.pdf)
- **STANOVIŠTĚ č. 1**
  - antistresové omalovánky
  - barevné pastelky
  - ořezávatko na pastelky
  - nafukovací balónky
  - jemný písek nebo hrubá mouka
  - lopatka na písek
  - trychtýř
  - provázek
  - nůžky
  - fixy, zvýrazňovače
- **STANOVIŠTĚ č. 2**
  - společenská hra „domino“
  - dřevěné kostky s obrázky pyramidy výživy
  - brýle simulující deficit spánku
- **STANOVIŠTĚ č. 3**
  - švihadlo pro dospělé
  - obruč pro dospělé
  - míčky k žonglování
  - posilovací guma
  - skákací panák
  - kancelářský papír A4 (dle potřeby možné formát A5)



- kancelářské tužky

## OSNOVA METODIKY

1. **Příprava místnosti pro realizaci programu číslo 50 za asistence KOO a MPZ**  
časový plán přípravy pomůcek a místnosti cca 15 - 20 minut (nespadá do celkové doby programu)
  - uspořádání stolů a židlí do **3 stanovišť**
  - zapojení PC s reproduktory a projekčním plátnem k promítnutí edukačního videospotu „Zvládání stresu“, kontrola zvuku reproduktorů
  - „skákačí panák“ na zem. Skákačí panák je dobrovolnou aktivitou k využití volného času a v případě zájmu
  - příprava a rozložení veškerých pomůcek na stůl **pro stanoviště č. 1**  
**Výroba antistresového míčku a vybarvování mandaly z předdefinovaných šablon na vymalování (mandalové antistresové omalovánky)**
    - nafukovací balónky, provázek, písek, trychtýř, lopatka na písek, fixy, nůžky
    - antistresové omalovánky, pastelky, ořezávátko na pastelky
  - příprava a rozložení veškerých pomůcek na stůl **pro stanoviště č. 2**  
**Společenská hra „domino“ a skládání pyramidy výživy, brýle simulující deficit spánku**
    - domino
    - dřevěné kostky s obrázky pyramidy
    - brýle simulující deficit spánku - **jako technická pomůcka pro zájemce, kteří si chtějí vyzkoušet stav simulující minimum spánku (sníženou bdělost, zpomalení reakčního času, problémy s udržením pozornosti, snížení ostrosti vidění a zkreslené vnímání vzdálenosti) – možno vyzkoušet i v mezičase mezi stanovišti, než se účastníci vzájemně prostřídají**
  - příprava a rozložení veškerých pomůcek na stůl **pro stanoviště č. 3**  
**Pohybová aktivita**
    - různorodé sportovní náčiní (švihadlo, posilovací guma)
    - stopky
    - židle jako pomůcka u protahovacích cviků
    - obruč pro dospělé
    - 3 míčky k žonglování
    - skákačí panák
    - kancelářský papír A4 (dle potřeby možné formát A5) – **pro případ, že některý z účastníků se nebude chtít zúčastnit pohybové aktivity**



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

- kancelářské tužky - **pro případ, že některý z účastníků se nebude chtít zúčastnit pohybové aktivity**
2. **Samotný průběh programu číslo 50 za asistence KOO a MPZ** (časový plán 60 minut)
    - přivítání, představení se účastníkům, seznámení s cílem programu „Zvládání stresu“ (časový plán cca 2 minuty)
    - promítnutí edukačního videospotu „Zvládání stresu“ (časový plán cca 8 min)
    - shrnutí základní problematiky stresu lektorem po zhlédnutí videospotu a rovnoměrné rozdělení účastníků do 3 skupin (časový plán cca 3 minuty)
    - zahájení interaktivní části na stanovištích číslo 1, 2 a 3 (celkový časový plán 45 minut, tj. cca 15 minut na 1 stanovišti)
  3. **Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (časový plán cca 2 minuty)
    - distribuce zdravotně výchovných materiálů
    - 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
    - uklizení stolů a židlí
    - vypnutí PC a dataprojektoru



## PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

### Určeno pro lektora prezentujícího program

#### 1. Praktický popis programu

Před zahájením kurzu zdravého životního stylu si lektor za asistence KOO a MPZ připraví místnost, stoly, židle a veškeré pomůcky k realizaci programu. Na stoly si rozloží jednotlivé pomůcky pro modelové úkoly tak, aby v průběhu programu nemusel hledat, co k čemu patří. Na zem si pro účastníky rozloží (koberec) skákacího panáka, nebo může skákacího panáka nakreslit křídou na zem. **Jedná se o dobrovolnou aktivitu v případě zájmu k využití volného času, která není pro realizaci programu nezbytná.**

Koncepce programu spočívá:

- představení cíle programu
- promítnutí edukačního spotu, jak se vypořádat s nahromaděným stresem
- interaktivní část: rozdělení účastníků dle počtu zúčastněných do třech skupin
- vzájemné prostrídání účastníků v interaktivní části na jednotlivých stanovištích
- rozloučení a distribuce zdravotně výchovného materiálu

Hlavní lektor přivítá účastníky programu, představí se a seznámí účastníky s obsahem a cílem programu. Seznámí účastníky s tím, že program bude probíhat na 3 stanovištích, na kterých se účastníci vzájemně prostrídají. Na každém stanovišti probíhá realizace aktivit za asistence Krajského koordinátora KOO a Mediátorů podpory zdraví MPZ.

**Cílem programu** je informovat o zdravotních důsledcích stresu a jeho preventivních možnostech přiměřeného zvládnutí a odbourávání. Úkolem je motivovat osoby ohrožené chudobou a sociálním vyloučením ke změně životního stylu, především k pravidelnému sportu (např. turistika, plavání, pravidelné cvičení/pilates) a pohybu vůbec. Zásady zdravého životního stylu spolu s jednoduchými základními relaxačními technikami (autogenní trénink, dechová cvičení) umí pozitivně naladit a zahnat negativní myšlenky. Také další antistresové techniky, mezi které patří pěstování koníčků (např. zahrádkaření, ruční práce, čtení, návštěva kulturních akcí, posezení s přáteli apod.), dostatek spánku a odpočinku, schopnost radovat se z maličkostí, prokazatelně redukuje stres. **Cílem aktivit modelových situací na stanovištích je dosažení uvolnění těla a mysli a dosažení lepší psychické pohody u účastníků programu. Je znám úzký vztah mezi napětím těla a duševním napětím.**



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

**Na stanovišti číslo 1** si každý jednotlivec vyzkouší **vyrobit svůj antistresový míček nebo pastelkami vybarvit mandalu** z předdefinovaných šablon na vymalování (mandalové antistresové omalovánky). Jedná se o varianty relaxačních technik sloužící k uvolnění napětí od nahromaděného stresu. Každý účastník si svůj vyrobený antistresový míček a vybarvené antistresové omalovánky může odnést domů pro svou vlastní potřebu.

**Na stanovišti číslo 2** si účastníci ve dvojicích zahrají **společenskou hru „domino“** jako jeden z příkladu trávení volného času a upevňování pozitivních vazeb rodičů (dospělých) a jejich dětí. Další variantou na stanovišti je **složení pyramidy výživy z dřevěných kostek** na stole. Špatné duševní zdraví je v mnoha případech způsobeno nedostatkem základních živin. Výzkumy dokazují, že některé duševní choroby spojené s nesprávnou výživou zahrnují deprese, úzkost, ADHD, bipolární poruchu a schizofrenii. <https://www.naturalnews.com/2019-03-03-nutritional-psychiatry-the-future-of-mental-health-treatments.html>

Ve volném čase si účastníci mohou vyzkoušet **brýle simulující deficit spánku**.

**Na stanovišti číslo 3** se každý jednotlivec zapojí do **pohybové aktivity**. Každý účastník si pohybovou aktivitu může vybrat dle svého zájmu.

Aktivity na stanovištích číslo 2 a 3 jsou zaměřeny na uvědomění si změny životního stylu a snahy o docílení psychické pohody, která vede ke zmírnění negativního prožívání stresu u jednotlivce.

## 2. Popis jednotlivých aktivit

### 2.1 Promítnutí videospotu (délka trvání celkem cca 8 minut)

Po přivítání a sdělení cíle programu lektor promítne animované video s mluveným slovem v maximální délce 8 minut, které ve stručnosti seznámí účastníky o negativních účincích mezi působením stresu a vznikem a rozvojem řady poruch a onemocnění (např. poruch spánku, soustředění, bolesti hlavy, kardiovaskulárních ale i nádorových onemocnění aj.)

#### 2.1.1 Scénář videa – mluvené slovo

Co je to stres? Stres se vyskytne tehdy, když se člověk setká s událostmi, jenž vnímá jako ohrožení své tělesné či duševní pohody. Tyto události se nazývají **stresory** a reakce lidí na stresory **stresové reakce**. Příčiny stresu jsou u různých lidí různé. S čím má jeden člověk problémy, může být pro druhého příjemnou a zábavnou činností. Stres může být vyvolán např. každodenními nepříjemnostmi (např. ztráta peněženky, dopravní zácpa, hádka s partnerem), ale i závažnými, traumatickými, nepředvídatelnými a neovlivnitelnými změnami v životě





jednotlivce (např. stěhování, změna zaměstnání, svatba, vážná nemoc, ztráta partnera). Čím více nám událost připadá neovlivnitelná, tím častěji ji vnímáme jako stresovou, protože ji nemůžeme ovládat, řídit, mít pod kontrolou, nemůžeme ji zabránit. Přesvědčení, že můžeme ovlivnit průběh událostí, snižuje naši úzkost, i když tuto možnost nevyzkoušíme. Některé situace jsou poměrně snadno ovlivnitelné a předvídatelné, ale přesto jsou prožívány jako stresové, protože nás tlačí až na hranice našich schopností a představují výzvu - náš pohled na sebe samé (týden před závěrečnou zkouškou, vstup do manželství apod.) Stresové situace vyvolávají emoční reakce:

### 1) Psychické reakce na stres

- **Úzkost** – u některých lidí, kteří prožili události za hranicemi normální oblasti lidského utrpení (např. fyzické nebo sexuální napadení, teroristické útoky, vojáci ve válkách) se někdy rozvine syndrom *posttraumatická stresová porucha*. Může se rozvinout bezprostředně po katastrofě nebo ji může vyvolat jiný menší stres prožitý o několik týdnů, měsíců i let později. Může trvat dlouhou dobu. S posttraumatickou poruchou souvisí zneužívání látek, násilí a interpersonální problémy (pití alkoholu, potíže ve škole nebo v práci, problémy s přáteli apod.)

- **Vztek a agrese** – např. děti, které zažijí frustraci, mají často vztek a chovají se agresivně. Kdykoli je osobě znemožněno dosažení cíle, o který usiluje, dochází k vyvolání agresivního pudu, jenž motivuje chování směřující k poškození objektu nebo osoby, která frustraci způsobila. Když okolnosti zabraňují přímému útoku na objekt vyvolávající frustraci, může být agrese přesunuta na nevinnou osobu nebo objekt místo na skutečnou příčinu frustrace (muž, kterému jeho nadřízený vytkl nedostatky, si vztek vybije na své rodině, dítě frustrované zážitky ze školy může ničit školní majetek apod.)

- **Apatie a deprese** – běžnou reakcí na frustraci je apatie (uzavření se do sebe). Jestliže stresové podmínky trvají a jedinec je nezvládá, apatie může přerůst v depresi (např. ženy, které manželé bijí, se mnohdy nepokusí o odchod z domu. Říkají: „že se cítí bezmocné, neschopné cokoliv udělat, protože se bojí, co by jim manželé udělali, kdyby utekly“, nebo „že nemají finanční prostředky, aby mohly uživit sebe a svoje děti“).

- **Oslabení kognitivních funkcí** – potíže se soustředěním a logickým uspořádáváním myšlenek (studenti, kteří mají strach ze zkoušek, se obávají neúspěchu z vlastní neschopnosti a těmito negativními myšlenkami se rozruší tak, že nedokážou sledovat zadání a přeslechnou nebo špatně pochopí otázku. Jak se strach zvětšuje, obtížně si vybavují fakta, která se naučili). Jedinci, kteří mají během stresového období oslabené kognitivní funkce, se často chovají nepružně nebo se uchylují k vývojově ranějšímu dětskému způsobu chování. Opatrná osoba se může stát ještě opatrnější a úplně se uzavřít do sebe, zatímco agresivní osoba se může přestat ovládat a bezhlavě útočit.

**2) Fyziologické reakce na stres** - tělo reaguje na stresory tím, že spustí složitý řetěz vrozených reakcí na vnímané ohrožení. Ať již spadnete do ledové řeky, střetnete se s útočníkem, který drží v ruce nůž, nebo máte strach ze svého prvního seskoku padákem – na vše tělo reaguje podobným způsobem tzv. *reakcí útok nebo útek*.



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

Organismus potřebuje rychlý přísun energie a z jater se uvolní zásoba cukru důležitá pro činnost svalů a do krve jsou vyplaveny hormony, jež stimulují přeměnu tuků a bílkovin na cukr. Tělo si k přípravě vynaložení energie na fyzickou činnost zvyšuje tělesný metabolismus. Zvyšuje se srdeční frekvence, krevní tlak, dech a svalové napětí. Současně dochází ke snížení činností, které nejsou nezbytné (např. trávení, vysychání slin a hlenu). Sucho v ústech je počáteční známkou stresu. Do krve se vylučují endorfiny - látky tlumící bolest, dochází k zúžení krevních vlásečnic pro zmenšení krvácení. Slezina vylučuje více červených krvinek, které rozvádějí po těle kyslík a kostní dřeň vytváří více bílých krvinek, které pomáhají v boji proti infekci.

**Chronický stav působení stresorů činí člověka náchylnější k nemoci.** Naopak občasný výskyt stresorů může mít na organismus prospěšný vliv, protože posiluje fyziologickou odolnost organismu.

**Vliv stresu na zdraví** – negativní události mají na psychické a fyzické zdraví mnohem větší dopad než pozitivní události. Chronický stres vyvolává tělesné onemocnění např. žaludeční vředy, vysoký krevní tlak, srdeční onemocnění, může poškodit imunitní systém a snížit odolnost organismu vůči virům a bakteriím. U psychosomatického onemocnění hrají rozhodující úlohu emoce. Většina nemocí, jsou do vysoké míry zapříčiněny chováním lidí.

- kouření = kardiovaskulární onemocnění, plicní onemocnění
- strava bohatá na živočišné tuky = různé druhy rakoviny, kardiovaskulární onemocnění
- necvičení, nedostatek pohybu = onemocnění srdce
- nedostatek spánku = vyšší úmrtnost v důsledku onemocnění a nehodovosti
- nadměrná konzumace alkoholu = onemocnění jater, kardiovaskulární onemocnění a různé druhy rakoviny
- nechráněný sex = riziko přenosu HIV

**Když jsme ve stresu**, snižuje se pravděpodobnost chování prospívajícího zdraví. Lidé ve stresu přestávají pravidelně cvičit, převládá sedavý způsob života, jedí nedostatečně kvalitně, zvyšují spotřebu alkoholu a cigaret, nedostatečně spí a tím se zvyšuje výskyt nezdravého chování. Nezdravé chování zvyšuje subjektivní prožitek stresu. Například pravidelná nadměrná konzumace alkoholu narušuje kognitivní funkce, otupuje jasné a efektivní myšlení a vyúsťuje v mírnou až střední depresi. U jedince se snižuje schopnost vyrovnávat se se stresovými situacemi a běžnými požadavky každodenního života. Naopak lidé se zdravým životním stylem, kteří jedí nízkotučná jídla, pijí alkohol v malých dávkách, dostatečně spí a pravidelně cvičí, zvládají stresové situace snadněji a redukují riziko výskytu řady vážných onemocnění a mají nad svým životem kontrolu.

**Pokud chceme zmírnit negativní prožívání stresu, pomůže nám změna našeho životního stylu a práce na sobě sama = psychická pohoda:**

- 1) **relaxace** (masáže, jóga, tai-chi, poslech hudby, smích, akupresura, aromaterapie, procházky, poslech relaxační hudby, hluboké dýchání, řízená vizualizace = vytváření mentálních obrazů klidného prostředí a líbivých věcí v naší mysli)





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

- 2) **kvalitní a pravidelný spánek a odpočinek** = spánek a odpočinek má za následek stejné snížení stresu jako relaxace
- 3) **vyvážená, pravidelná strava a dostatek tekutin** (dále dostatečný příjem ovoce a zeleniny tj. 2 porce ovoce a 3 porce zeleniny denně)
- 4) **pravidelné cvičení, pohyb** (jogging, plavání, jízda na kole) = lidé s dobrou tělesnou kondicí tělesně onemocní v důsledku stresových událostí méně často než lidé, kteří pravidelně nesportují. Jste-li ve stresu, běžte si například zaběhat, naštípat dříví, uklidit apod.
- 5) **zájmy** = soustředíme mysl na příjemné aktivity. Zátěžové situace, které na nás působí, nezmizí, ale mozek si odpočine
- 6) **psychická podpora a zájem druhých lidí** = pomoc druhých lidí zmenšuje naše pocity bezmocnosti a posiluje naši důvěru ve schopnost situaci zvládnout. Snažme se udržovat dobré vztahy, abychom na problémy nezůstávali sami
- 7) **pozitivní přístup** = smějme se, buďme pozitivní, volme vhodné filmové žánry, vybírejme si veselé kamarády, partnery, nahraďte negativní myšlenky za pozitivní
- 8) **včasné plnění úkolů** = pravidelným zařazováním plnění úkolů do denního programu se vyhneme stresovým situacím
- 9) **kognitivní techniky (psychoterapie)** = změnou myšlení lze navodit změnu chování, tj. zpochybnění negativních myšlenek. Využívá se u úzkostných, depresivních poruch apod.
- 10) **pokuste se vyhnout řešení stresů pomocí léků nebo alkoholu**. Zklidňující účinky obou jsou krátkodobé a neřeší váš problém. Naopak hrozí nebezpečí závislosti.

Zdroj: ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. Praha: Portál, s.r.o., 2003, ISBN 80-7178-640-3.

## 2.2 Řešení modelových situací (3 stanoviště)

Po promítnutí videa hlavní lektor požádá účastníky, aby se rovnoměrně rozdělili do třech skupin (dle počtu zájemců o maximálním počtu 5 osob na jednom stanovišti). Při hodinovém programu činí interaktivní část na stanovištích 45 minut. Podle zájmu a časových možností může lektor eventuálně tuto interaktivní část programu ještě o 10 minut prodloužit. Všichni účastníci by měli absolvovat všechna stanoviště. Strávený čas na jednom stanovišti činí 15 minut.

### 2.2.1 Stanoviště č. 1 (délka trvání 15 minut)

Na stanovišti číslo 1 lektor nabídne účastníkům možnost volby. Skupinka osob si může vybrat z nabízených variant **A) výroba antistresového míčku** nebo **B) vybarvování mandaly** z předdefinovaných šablon (mandalové antistresové omalovánky). Jedná se o skvělé pomůcky



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

na odreagování. V případě zájmu a časového prostoru si mohou účastníci zkusit obě relaxační techniky.

- **Modelová situace výroba antistresového míčku**

Každý účastník si vybere 2 nafukovací balónky. Pomocí trychtýře balónek naplní jemným pískem do velikosti mandarinky a zaváže provázkem. Hotový antistresový míček si dle libosti může lihovou fixou pokreslit a na místě vyzkoušet při mačkání v dlani. Vyrobený antistresový míček si každý účastník kurzu odnese domů.

- **Postup výroby antistresového míčku**

1. Dva klasické nafukovací balónky se vloží do sebe. Stačí ten balónek, co bude vevnitř (tzv. nebude vidět), přehnout po délce a nasoukat do druhého balónku. Pro definitivní usazení obou balónků je stačí chytit prsty za nafukovací okraj a několikrát s nimi zatřepat. Dva balónky jsou potřeba proto, aby se při mačkání antistresový míček brzo neprotřhal.



2. Balónky jsou potřeba naplnit jemným pískem. Do otvoru balónku se vloží trychtýř a začne se sypat písek. Při plnění balónku moukou je potřeba použít trik, aby se do balónku dostalo dostatek písku nebo mouky – **musí se mačkat prstem pod ústí balonku.**



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. Když je balónek naplněný pískem nebo moukou tak akorát (zhruba velikost dlaně), pečlivě se zaváže. Nyní se již jen prázdný balónek navleče na ten naplněný. Zavázaný konec by měl být přesně nahoře uprostřed druhého balónku, proti otvoru. Míček po dokončení bude dvoubarevný, tak na to může lektor účastníky upozornit při vybírání balóneků. Lihovým fixem se může míček pokreslit. Antistresový míček může sloužit na házení, žonglování nebo jen pohrávání v ruce k uvolnění napětí.



*Zdroj: Daniela Jansíková, SZÚ.*

- **Modelová situace vybarvování mandal**

Každý účastník si může vybrat libovolnou kresbu v antistresové omalovávce a za pomoci barevných pastelky vybarvovat. Lektor se může účastníků během realizace programu ptát, jak se jim čas strávený samotnou tvorbou líbil a zda v průběhu tvorby pocítili jinou náladou nebo emoce.



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

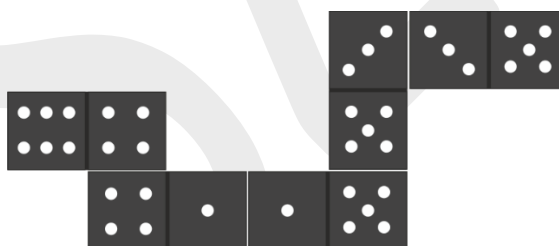


Zdroj: SZÚ Praha, 2020.

### 2.2.2 Stanoviště č. 2 (délka trvání 15 minut)

- **Modelová situace společenská hra „domino“**

Společenská hra „domino“ je pouze ukázka (příklad), jak mohou dospělí mezi sebou a dětmi trávit volný čas. Cílem je upevňování pozitivních vazeb rodičů a jejich dětí.



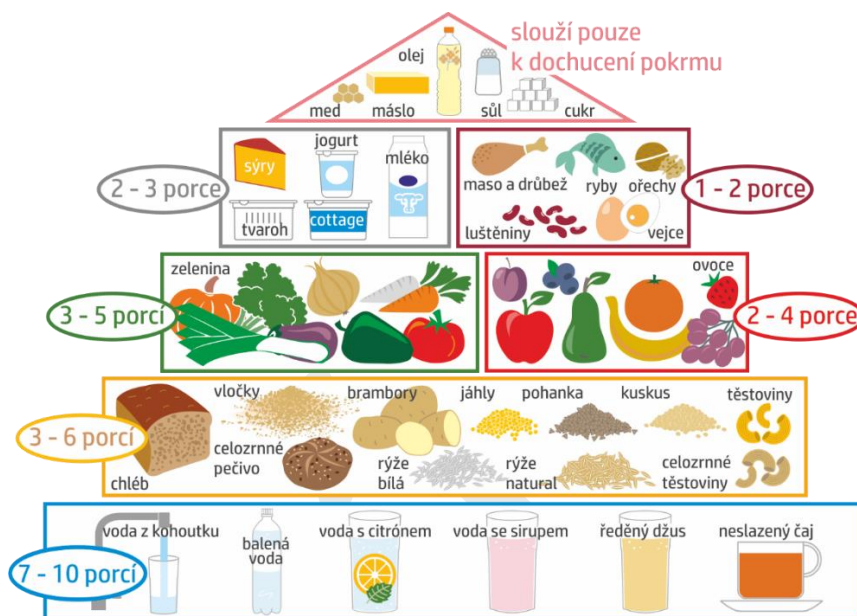
Zdroj: Daniela Jansíková, SZÚ.

- **Modelová situace pyramida výživy**

Lektor vyzve účastníky, aby z dřevěných kostek na stole složili pyramidu výživy. Při této modelové situaci si účastníci z programu Výživy opět osvojí základy skladby jídelníčku ze všech pater pyramidy. Cílem je motivovat účastníky k sestavení zdravého jídelníčku s dostatkem ovoce a zeleniny, který posiluje organismus při zvládnání náročných situací.



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: Daniela Jansíková, SZÚ.

- **Modelová situace „brýle simulující deficit spánku“**

V případě zájmu a časové rezervy na stanovišti si mohou účastníci vyzkoušet „**brýle simulující deficit spánku**“, které simulují stav velké únavy. Jedná se o technickou pomůcku 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). Cílem je motivovat účastníky k dodržování zásad pravidelného a kvalitního spánku ideálně po dobu 7-8 hodin v čistotě a vyvětrané místnosti. Lektor účastníkům z programu Zdravé stárnutí připomene další pozitivní a negativní faktory, které kvalitu spánku ovlivňují.



Zdroj: SZÚ Praha, 2020.

### 2.2.3. Stanoviště č. 3 (délka trvání 15 minut)

Lektor vyzve účastníky, aby si z následujících variant pohybové aktivity vybrali činnost dle jejich zájmu. Cílem je účastníky motivovat k pravidelnému cvičení a zvolení vhodného



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

druhu pohybu, který dotyčnému vyhovuje a baví ho. Pomoci může i obyčejná rychlá chůze 45 minut denně, která je skvělou prevencí kardiovaskulárních chorob.

- **Modelová situace skákací panák**

### **2.2.3.1 Pravidla hry 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 (čtverec č. 10) 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



### **MODRÁ**

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

### **ZELENÁ**

*uklidňuje  
působí vyrovnaně a stabilně  
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 ctízádnost, 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*



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

- **Modelová situace skákání přes švihadlo po dobu 1 minuty**



*Zdroj: Daniela Jansíková, SZÚ.*

- **Modelová situace protahovacích cviků za pomoci posilovací gumy nebo švihadla**

*Zdroj: Daniela Jansíková, SZÚ.*

Cvik A:

Vzpřímeně se posadíme na židli, ruce do svícnu (předloktí vzhůru), drží oba konce gumy za hlavou. Nyní upažeme, následně vzpažíme a vrátíme do výchozí polohy. Několikrát opakujeme.



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



#### Cvik B:

Vzpřímeně se posadíme na přední polovinu sedáku, předpažíme, uchopíme gumu na obou koncích a střed gumy umístíme pod chodidlo pravé, v koleni propnuté nohy, položené patou na zemi. Přitažením gumy zvedneme propnutou nohu do výše pasu, následně nohu pokrčíme v koleni a přitáhneme koleno k tělu. Proti odporu gumy nohu opět propneme v koleni a položíme patou na zem. Totéž provádíme na opačnou stranu.



#### Cvik C:



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

Vzpřímeně se posadíme na židli, ruce do svícnu (předloktí vzhůru), drží oba konce gumy za hlavou. Následně vzpažíme, předpažíme a provedeme kulatý předklon, hlavu a ruce na kolena a zpět do výchozí polohy. Několikrát opakujeme.



#### Cvik D:

Vzpřímeně se posadíme na přední polovinu sedáku, předpažíme, uchopíme gumu na obou koncích, střed gumy umístíme pod chodidly obou nohou, propnutých v kolenou, položených patami na zem. Nyní přitáhneme gumu pokrčením obou loktů a pomocí gumy zvedneme obě nohy, které pokrčíme v kolenou. Následně nohy proti odporu gumy opět v kolenou propneme a položíme patami na zem. Několikrát opakujeme.





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

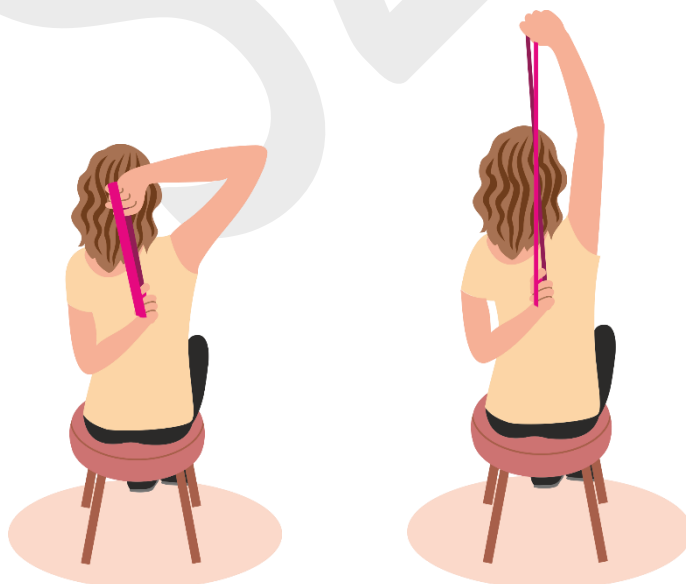
### Cvik E:

Vzpřímeně se posadíme, vzpažíme, posilovací gumu uchopíme oběma rukama nad hlavou. Nyní provedeme pomalou rotaci trupu střídavě vpravo a následně vlevo. Zpět do výchozí polohy.



### Cvik F:

Vzpřímeně se posadíme. Pokrčíme obě ruce v loktech. Pravá ve vzpažení, pokrčená v lokti za tělem, levá v připažení, pokrčená v lokti za tělem, přidržují konce gumy. Nyní pravou ruku propneme v lokti a protáhneme gumu nad hlavu. Zpět do výchozí polohy. Totéž na opačnou stranu.

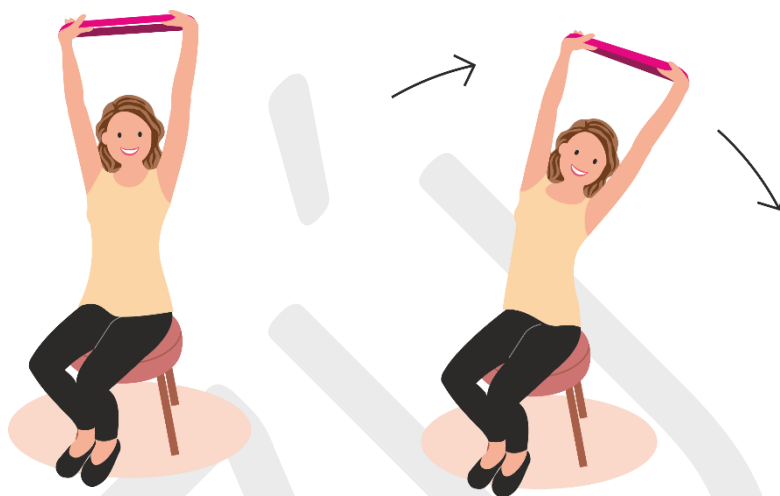




Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

### Cvik G:

Vzpřímeně se posadíme, vzpažíme, gumu uchopíme oběma rukama nad hlavou. Tahem levé ruky vlevo dolů provedeme úklon vlevo a zpět. Totéž na opačnou stranu. Záda udržujeme vzpřímená, nepředkláníme se ani nezakláníme.



- **Modelová situace protahovacích cviků vlastním tělem**

[http://szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Nove/karty\\_kratke\\_interrvence/u4B.pdf](http://szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Nove/karty_kratke_interrvence/u4B.pdf)

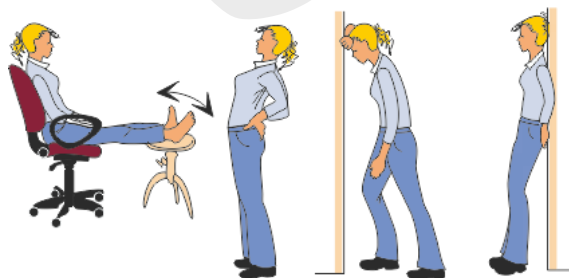
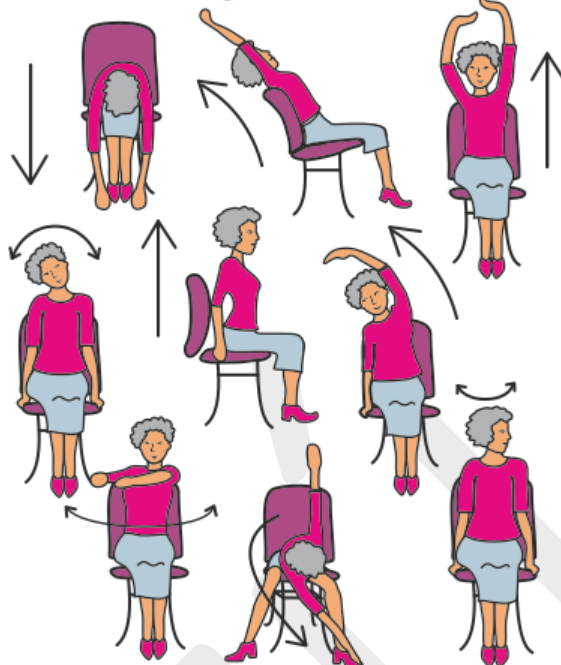
[http://szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Nove/karty\\_kratke\\_interrvence/u4C.pdf](http://szu.cz/uploads/documents/czpz/edice/Nove/karty_kratke_interrvence/u4C.pdf)





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

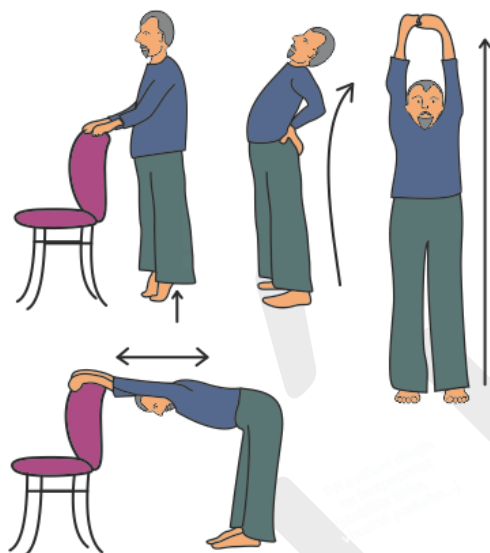
### Protahujeme se v sedě





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

### Protahujeme se ve stoje



Zdroj: Daniela Jansíková, SZÚ.

- Modelová situace dřepy po dobu 20 vteřin



Zdroj: Daniela Jansíková, SZÚ.

- Modelová situace žonglování pomocí míčku



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

Účastníci si mohou vyzkoušet nejprve házení s jedním míčkem a postupně přidávají dva míčky a nakonec mohou zkusit žonglování s míčky třemi.



Zdroj: Daniela Jansíková, SZÚ.

- **Modelová situace točení obručí**





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: Daniela Jansíková, SZÚ.*

Pokud se některý z účastníků nechce zúčastnit na stanovišti číslo 3 žádné pohybové aktivity, může mu lektor nabídnout alternativu motivace k využití volného času, rozšíření obzoru a vyzkoušení něčeho nového, něco dokázat.

- **Modelová situace k motivaci něco dokázat**

Lektor vyzve účastníka, aby si na papír napsal **3 položky úplně obyčejných věcí**, které by si chtěl ve svém životě splnit (např. vyluštit křížovku, vyrazit na procházku, vyšplhat na strom, vyrazit do lesa na borůvky, atd. a **3 věci něco extra** (např. jet do zahraničí, naučit se plavat, naučit se 50 slovíček anglického jazyka apod.). Po napsání položek lektor objasní, že by si účastník svá sepsaná přání a sny měl co nejdříve splnit, že si takovýmto způsobem může každý měsíc napsat další 3 položky a snažit se je v co nejkratší době odškrtnout.

**Cílem je motivovat jedince něco nového v životě dokázat a prožít zajímavý kus života, umět se svobodně rozhodovat a pociťovat kontrolu nad svým životem.**



*Zdroj: Daniela Jansíková, SZÚ.*

- **Modelová situace pantomima**

Pokud je více účastníků, kteří se nechtějí zúčastnit žádné pohybové aktivity, lektor vyzve účastníky si zahrát jeden ze způsobu divadelní hry pantomima. Prostřednictvím mimiky a gestikulace mohou účastníci předvádět:

- nějakou profesi
- pocit, náladu
- film a pohádku a ostatní hádají, o co jde

Cílem je motivace k udržování kladných mezilidských vztahů, umění empaticky beze slov naslouchat druhým a umět se mezi sebou dorozumívat. Naučit se o svých radostech i starostech komunikovat s blízkými osobami a neuzavírat se sami do sebe.



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. Závěr programu

Závěrem programu se lektor rozloučí s motivací pro účastníky soustředit se ve svém životě na pozitiva a veselou stránku života. Připomene, že by se člověk ve svém životě měl naučit nebát se změn, aby neuvízl v monotónní rutinně všedních dnů. Aby nezapomínal se smát, neboť humor a smích jsou skvělí pomocníci, jak zvládnout stres. Smích také zvyšuje tvořivost, schopnost řešit problémy a působí jako katarze. Uvolňuje nahromaděné napětí, vnitřní bloky, strach a potlačované emoce. Velkým propagátorem smíchu u nás je psychiatr MUDr. Karel Nešpor. Usměvaví lidé jsou pro své okolí přitažlivější.

### 4. Zdravotně výchovný materiál

[http://www.szu.cz/uploads/documents/czpzp/edice/letaky\\_pdf/11\\_A\\_8\\_tipu\\_jak\\_kompenzovat\\_stres.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czpzp/edice/letaky_pdf/11_A_8_tipu_jak_kompenzovat_stres.pdf)

### 5. Fotografie pomůcek

