

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2010

Iva Drbohlavová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Využití aktivizačních výukových metod při strategii výuky výchovy ke zdraví/duševní hygieny ve vzdělávacím procesu u studentů gymnázia

Bakalářská práce

Autor: Iva Drbohlavová

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

České Budějovice, duben 2010

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Health Education

Improvement of activate teaching methods in Health Education/ Mental
Hygiene Strategies in education process at the high school students

Bachelor Thesis

Author: Iva Drbohlavová

Study programme: Specialization in Education

Field of study: Health Education

Supervisor: Assoc.Prof. Milada Krejčí, PhD.

České Budějovice, April 2010

Jméno a příjmení autora: Iva Drbohlavová

Název bakalářské práce: Využití aktivizačních výukových metod při strategii výuky výchovy ke zdraví/duševní hygieny ve vzdělávacím procesu u studentů gymnázia

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2010

Anotace:

Tato práce obsahuje navržený ucelený vzdělávací program v rozsahu dvanácti hodin pro výuku výchovy ke zdraví/duševní hygieny s použitím aktivizačních metod. Program byl aplikován a ověřen u studentů na nižším gymnáziu. Cílem navrhovaného programu bylo prozkoumat a popsat význam zařazení výuky výchovy ke zdraví/duševní hygieny do klasické výuky studenta nižšího gymnázia. Jednotlivé hodiny probíhaly formou různých aktivizačních výukových metod. Jednalo se o náhodně zvolenou třídu na Biskupském gymnáziu v Českých Budějovicích. Hlavní vstupní výzkumnou metodou byl zvolen dotazník denních a spánkových rytmů. Hodnocení edukačního procesu probíhalo kvalitativní metodou- pozorováním, z kterého vyšly velice pozitivní výsledky, jak z pohledu aktivity a pozornosti studentů při výuce, tak z pohledu prohloubení znalostí a dovedností v oblasti výchovy ke zdraví/duševní hygieny. Výsledky výzkumu mohou obohatit práce podporující výchovu ke zdraví jak při výuce, tak při jiných aktivitách. Návrh programu probíhal tak, aby z něj mohli čerpat všichni zájemci o tuto problematiku.

Klíčová slova: zdraví, výchova ke zdraví, duševní hygiena, stres, starší školní věk, aktivizační metody

Name and Surname: Iva Drbohlavová

Title of Bachelor Thesis: Improvement of activate teaching methods in Health Education/ Mental Hygiene Strategies in education process at the high school students

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University in České Budějovice

Supervisor: Assoc. Prof. Milada Krejčí, PhD.

The year of presentation: 2010

Abstract:

This work includes a proposed comprehensive educative program designed in the range of twelve hours for the teaching of Health Education / Mental Hygiene, using activity methods. The program was applied and verified in the lower secondary school students. The proposed program was to explore and describe the importance of teaching the classification of Health Education / Mental hygiene in the classical teaching of pupils in lower secondary schools. Individual lessons were carried out by different activating teaching methods. It was a randomly selected class in high school at Bishop secondary school in České Budějovice. As the main research method was chosen the questionnaire of daily and sleep rhythms. Evaluation of the educational process was conducted by a qualitative method-observation, from which came very positive results, both in terms of activity and attention of students in the classroom, so in terms of improving knowledge and skills in the areas of Health Education / Mental Hygiene. The results of research can enrich the work supporting health education both in teaching so in other activities. The proposal program took place so that all the candidates on this issue could draw from it.

Keywords: health, health education, mental hygiene, stress, older school age, active teaching methods

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci na téma „Využití aktivizačních výukových metod při strategii výuky výchovy ke zdraví/duševní hygieny ve vzdělávacím procesu u studentů gymnázia“ jsem vypracovala samostatně s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47 b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích, dne 20.4.2010

Ráda bych poděkovala všem, kteří mi výraznou měrou pomohli při zpracování mé bakalářské práce. V první řadě děkuji vedoucí práce doc. PaedDr. Miladě Krejčí, CSc. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Dále mé srdečné poděkování patří všem studentům Biskupského gymnázia v Českých Budějovicích, kteří se mého programu zúčastnili.

Obsah:

1. ÚVOD	11
2. TEORETICKÁ ČÁST	13
2.1 Zdraví, výchova ke zdraví a Duševní hygiena.	13
2.1.1 Definice pojmů zdraví, výchova ke zdraví a duševní hygiena	13
2.1.2 Zásady a složky duševní hygieny	15
2.1.3 Současnost výuky duševní hygieny a její význam u studentů nižšího gymnázia	19
2.2 Stres a jeho dopady na studenty nižšího gymnázia	20
2.2.1 Definice stresu	20
2.2.2 Stresory a jejich dělení, stresory ve škole	21
2.2.3 Stresová reakce	23
2.2.4 Učení bez stresu	24
2.2.5 Psychosomatická onemocnění.	26
2.3 Stručná charakteristika staršího školního věku, období pubescence a vývojové psychické změny	27
2.3.1 Biosociální vývoj staršího školního věku	28
2.3.2 Kognitivní vývoj staršího školního věku	28
2.3.3 Psychosociální vývoj staršího školního věku	29
2.4 Výukové metody, aktivizační výukové metody	30
2.4.1 Jednotlivé složky duševní hygieny zpracované pomocí aktivizačních metod	33
2.5 Zařazení výuky duševní hygieny do režimu školního dne	35
3. CÍLE A ÚKOLY	37
3.1 Cíl práce	37
3.2 Úkoly práce	37
3.3 Odborné otázky	38
4. VÝZKUMNÁ ČÁST	39
4.1 Charakteristika výzkumného souboru	39
4.2 Metody	40
4.3 Organizace řešení	42
4.3.1 Struktura vyučovací jednotky	43
4.3.2 Návrh edukace a jeho organizace v oblasti duševní hygieny	44

5. Výsledky a diskuse	61
5.1 Výsledky a diskuse k dotazníku životních rytmů a spánkového režimu	61
5.2 Výsledky a diskuse k intervenčnímu programu a pozorování	69
5.3 Výsledky a diskuse k myšlenkovým mapám	78
6. Závěry a doporučení pro praxi	84
Literatura	86
Přílohy	88

1. ÚVOD

Dnešní doba se vyznačuje velkou hektičností. Všichni někam pospíchají a stěžují si na nedostatek času. Tento způsob života je značnou součástí negativního stresu, o kterém se dnes čím dál víc hovoří. Je to právě z důvodů, že lidé neumějí se stresem pracovat, neumějí mu předcházet a málokdy si najde v každodenním životě čas na relaxaci a uklidnění. Všude se doslýcháme, jak se zvyšuje působení stresu na naši populaci. Nejhorší na tom je, že stresový způsob života začíná být charakteristický čím dál pro nižší věkové skupiny. Studenti se na školách stresují kvůli známkám, anebo kvůli nedokonalému vzhledu. Je důležité, aby žáci už na základní škole a nižším gymnáziu znali pojmy jako výchova ke zdraví a duševní hygiena. Nejen však, aby jejich poznatky byly z pohledu teoretického dostačující, ale i z pohledu praktického.

Moje téma bakalářské práce jsem si vybrala, protože mně jako studentce oboru *Výchova ke zdraví*, začala tato problematika značně zajímat a to právě u dětí a studentů, neboť pracuji v jejich blízkosti už po dobu sedmi let. Většina mé práce s nimi byla během volnočasových aktivit. Poslední dobou se zvýšila má činnost i o práci ve školství. Na první pohled je mezi dětmi ve škole a mezi dětmi při volnočasové aktivitě velký rozdíl. Ve škole jsou děti unavený a málokdo má úsměv na tváři. Oproti tomu při hrách venku na táboře nebo na škole v přírodě, jsou děti aktivní a jejich tvář jeví známky chutě do života. Chtěla jsem docílit podobného výsledku i u studentů nižšího gymnázia a to pomocí zařazení výchovy ke zdraví/duševní hygieny do jejich klasické výuky.

Tato práce obsahuje ucelený vzdělávací program v rozsahu dvanácti hodin pro výuku výchovy ke zdraví/duševní hygieny s použitím aktivizačních metod. Program byl aplikován a ověřen u studentů na nižším gymnáziu. Cílem navrhovaného programu bylo prozkoumat a popsat, význam zařazení výuky výchovy ke zdraví/duševní hygieny do klasické výuky studenta nižšího gymnázia. Výsledky výzkumu mohou obohatit práce podporující výchovu ke zdraví jak při výuce, tak při jiných aktivitách. Návrh programu probíhal tak, aby z něj mohli čerpat všichni zájemci o tuto problematiku.

Význam této práce z pohledu osobního bylo prohloubení mých vědomostí v oblastech výchovy ke zdraví se zaměřením na duševní hygienu a v oblasti aktivizačních metod. Bylo mým velkým přínosem tuto problematiku prozkoumat hlouběji právě z pohledu studenta oboru výchovy ke zdraví. Jako další přínos považuji, že budu moci získané poznatky aplikovat v budoucnu při podpoře zdraví a duševní hygieny v mém budoucím povolání.

Všechny tyto cíle byly kladeny tak, aby účastníci dvanácti hodinového programu výchovy ke zdraví/duševní hygieny nasbíraly co nejvíce zkušeností v této oblasti, a aby nasbírané zkušenosti byly využity i v dalších letech.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Zdraví, výchova ke zdraví a duševní hygiena

2.1.1 Definice pojmů zdraví, výchova ke zdraví a duševní hygiena

V dnešní době se s těmito pojmy, jako je výchova ke zdraví a duševní hygiena, setkáváme čím dál častěji. Je to pochopitelné, protože lidé si začínají uvědomovat, že jejich vzhled nespraví dokonalý šatník a drahé kosmetické přípravky, dokud se nebudou cítit zdraví a harmonicky uvnitř jejich duše. Avšak pojem duševní hygiena se do našeho slovníku dostal teprve nedávno. Duševní hygiena neboli psychohygiena je souhrn zásad, které bychom měli dodržovat, abychom dosáhli vyrovnanosti a harmonie duše. Duševně zdravý, vyrovnaný člověk se cítí příjemně, je odolnější vůči psychickým zátěžím a škodlivým vlivům. A to se odráží i v odolnosti vůči psycho-somatickým onemocněním.

Pokud budeme vycházet z definice zdraví od světové zdravotnické organizace (WHO), které zdraví charakterizuje jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady, lze odvodit, že péče neboli hygiena o tělo, duši a sociální pohodu je na stejné úrovni, co se týče důležitosti k dosažení nebo udržení našeho zdraví.

S ohledem na vztah zdraví a kvality zdraví uvádí Křivohlavý (2003) ve své publikaci svoji vlastní definici. „Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí“ (KŘIVOHLAVÝ, 2003, s. 40).

Pod pojmem výchova rozumíme proces záměrného působení na osobnosti člověka s cílem dosáhnout pozitivních změn v jejím vývoji. Pokud se jedná o termín „*výchova ke zdraví*“, tak se jedná o záměrné působení v oblasti zdraví. Cíl výchovy ke zdraví je dosažení pozitivních změn ve vztahu jedince ke svému zdraví, ve všech oblastech. To znamená v oblastech sociálního, tělesného, duševního a duchovního zdraví.

Základy pro zdravý život se vytvářejí již od narození. První vychovatel pro zdravý životní styl dítěte je nepochybně rodič. Bohužel je spousta rodičů v tomto směru nezodpovědných, nebo pouze sami nevzdělaných v otázkách zdravého života, proto

jako v jiných oblastech přebírá tuto výchovnou funkci za rodiče škola. Povinností školy je předat zkušenosti a vědomosti z této oblasti. Tím vychovat studenty zdravé, které si svého zdraví váží a starají se o něj. Jak bylo napsáno výše, pojem zdraví má čtyři oblasti a všechny tyto oblasti jsou velmi široké, proto je nezbytné nynější či budoucí pedagogiky, kteří budou výchovu ke zdraví vyučovat, neustále zdokonalovat. V dnešní době je toto vzdělání je nabízeno na několika českých univerzitách. Například od roku 2006 existuje obor *Výchovy ke zdraví* na Jihočeské univerzitě, pedagogické fakultě. „Tento studijní program přináší poznatky, dovednosti, jak didakticky uplatňovat ve výchově a vzdělávání hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence, jak rozvíjet způsoby chování, které vedou k zachování či posílení zdraví i s potřebnou mírou odpovědnosti za zdraví vlastní a zdraví jiných“ (ŘEHULKA, 2006, s. 128). V dnešní době se nabízí na Jihočeské univerzitě obor *Výchova ke zdraví* jak v jednooborové možnosti jako specializace v pedagogice, tak i v dvouoborové možnosti, už pedagogického zaměření. Buď v kombinaci s biologií, nebo s anglickým jazykem.

Při vymezení pojmu duševní hygieny se setkáváme s několika variantami. Křivohlavý (2003) poukazuje na tuto nejednotnost z pohledu dvou definicí. V užším slova smyslu se duševní hygienou rozumí prevence výskytu duševních chorob. V tomto smyslu se s ní setkáváme například v anglosaské oblasti, kde anglický termín pro duševní hygienu- „mental health“ znamená duševní zdraví ve smyslu udržení psychické normality jedince (psychicky zdravý/ psychicky nemocný). U nás je pojem duševní hygiena používán v širším slova smyslu. Centrem pozornosti je vztah mezi duševním zdravím a poruchou (nemocí), zabývá se faktory zdraví a nemoci z pohledu psychického stavu jedince. Ke druhému pojetí pojmu duševní hygieny, tzn. v širším slova smyslu, patří i spojitost s pojmem psychologie zdraví. Většina tematiky a zaměření duševní hygieny patří rovněž do problematiky psychologie zdraví. Jak duševní hygiena, tak psychologie zdraví zkoumá jevy, které mají vztah k posilování a udržování duševního zdraví. Avšak duševní hygiena oproti psychologii zdraví klade větší důraz na sebevýchovu a na „zdravé a nadějně“ cílesměrné zaměření praxe (výchovy, výcviku, cvičení, zásahů např. do pracovního procesu) (KŘIVOHLAVÝ, 2003). Proto je možno říci, že oblast duševní hygieny patří k perspektivním úkolům psychologie zdraví a kvality života. Míček (1984) nám popisuje duševní hygienu jako systém vědecky

propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví a duševní rovnováhy (MÍČEK, 1984).

2.1.2 Zásady a složky duševní hygieny

Abychom mohli říct, že pečujeme o náš organismus z pohledu duševní hygieny, tak bychom neměli vynechat ani jednu část. Jedna z hlavních složek duševní hygieny je životospráva, která zde představuje nezanedbatelnou roli.

Do životosprávy z hlediska duševní hygieny patří dle Míčka (1984) spánek a jeho trvání, hloubka, pravidelnost a prostředí spánku. Dále výživa jak z pohledu složení, tak z pohledu správných návyků. Dalšími složkami je správné dýchání, odpočinek, tělesná aktivita, hospodaření s časem a odstraňování nepřiměřených návyků (MÍČEK, 1984). Opět se jedná o složky, které jsou obsahově velice široké, na jejichž celkový popis by tato práce nestačila, proto je zde uveden pouze krátký souhrn jednotlivých složek.

Spánek je periodicky se opakující přirozený stav, který je nezbytný k normální funkci organismu (v extrémní rovině je nutný k jeho přežití). Jde o dynamický aktivní děj, který je řízen mozkiem. Slouží k obnovení funkce mozku a celého organismu: účastní se obnovy sil, tvorby paměti, v dětství a adolescenci podporuje růst, pozitivně působí na imunitní děje a má řadu dalších funkcí, z nichž řada není dosud přesně popsána. I když navenek je spící člověk pasivní (nekomunikuje s okolím, výrazněji se nepohybuje), mozek je v době spánku aktivní tzn. „pracuje“ (PO KAPKÁCH, 2008, online). Podle Práška (2004) má spánek nenahraditelný význam. Umožňuje nám fyzickou i psychickou obnovu, zvyšuje odolnost proti nemocem, pomáhá ukládání naučeného do paměti, atd. Normální spánek má význam také například pro zdravý růst organismu, regeneraci tkání a hojení, reguluje imunitní funkce. Dostatečný a kvalitní spánek je důležitý pro dobré zdraví, přiměřenou náladu a výkonnost (PRÁŠKO, 2004). Na základě předešlých informací je evidentní, že kvalitní spánek potřebujeme k naší duševní rovnováze ze všech jeho pohledů. Musíme pečovat o prostředí, ve kterém spíme a snažit se udělat maximum proto, aby náš spánek byl klidný, hluboký, nepřerušovaný a přiměřeně dlouhý.

Další složkou duševní hygieny je výživa. Naše složení stravy se opět velice projevuje na našem zdraví, jak z pohledu fyzického, tak duševního. Nezdravá, nepravidelná strava a tučná, kterou konzumujeme rychle a nepravidelně v neadekvátním množství se na nás projeví nejen únavou a skleslou náladou, ale i v zrcadle na nás bude koukat někdo jiný. Silnější jedinec, s nekvalitní pletí a na první pohled působící nezdravě. Naopak strava, která je vyvážená, plná vitamínů a minerálů, vlákniny apod. nám dodává tu správnou energii a my se cítíme aktivněji a zdravěji. Bohužel se jedná v dnešní době, kdy neustále vzrůstá počet lidí s nadváhou a obezitou, o velký problém, který je často právě příčinou duševní nerovnováhy. Je to velký koloběh, protože nevyrovnaní lidé se často uklidňují, nesprávně, právě nepřiměřeným množstvím stravy. Obzvláště v této složce je důležitý přístup nejen dětí, ale i jejich rodičů, kteří mají při stravování a sestavování jídelníčku většinou hlavní slovo.

Správné dýchání je velice důležitou složkou duševní hygieny, která má podstatný význam pro správnou činnost mozku. Je známo, že při anoxii je ohrožena jako první nervová soustava. Proto bychom se měli naučit pozorovat náš dech a vědomě ho ovládat. Prostřednictvím dechových cvičení lze ovlivňovat i řadu somatických a psychických nemocí. Věda o správném dýchání má své kořeny v asijských zemích, kde existují prastaré tradice dechových cvičení. V dnešní době je často čerpáno právě z těchto cvičení pro tvorbu různých dechových gymnastik, kterými zlepšujeme naše uklidnění mysli. Míček (1984) uvádí význam samotného pozorování dechu a jeho nenásilné sledování v průběhu každodenního života, díky němuž se vytváří předpoklad pro celkové uklidnění. Nejde totiž zároveň pozorovat svůj dech a při tom se rozčilovat. Při uklidnění následuje dech pravidelný a klidný (MÍČEK, 1984). Lidé si často neuvědomují negativní dopad svého nepravidelného dechu. Hálková (2006) uvádí, že dýchání je jednou z nejdůležitějších funkcí života, která probíhá nejen samovolně jako vegetativní proces s dechovým centrem, ale i pod vlivem naší vůle, tedy vědomě. Dýchání zabezpečuje nejen funkci fyziologickou, ale je úzce spojeno s psychikou. Dech je ovlivňován a zpětně ovlivňuje citové napětí. Silně ovlivňuje vnímání, cítění a myšlení (HÁLKOVÁ, 2006).

Odpočinek a regenerace patří bezesporu k životně důležitým složkám duševní a tělesné hygieny. Stejně tak jako po fyzické aktivitě potřebuje organismus načerpat nové

síly a regenerovat se, má organismus stejné požadavky i po stránce psychické. Na to je v dnešní době shonu velice často zapomínáno. Formy a způsoby regenerace je převeliké množství. Jedná se o formy jak méně či více aktivní. Míček (1984) uvádí, že přestávka vyplněná takzvaným aktivním odpočinkem je pro zotavení účinnější než celková nečinnost (MÍČEK, 2004). Vogt, Lüers (in MÍČEK, 1984) říká, že nečinnost není (rozumným) odpočinkem. Při pozorování lidí bylo zjištěno, že stálé, pravidelné zaměstnání mozku je právě tak důležité jako svalová aktivita. Při trvalejším přerušení duševní činnosti se narušuje látková výměna nervových buněk, které pak začínají chřádnout. Dále Míček (1984) doporučuje rozdělení odpočinku tak, že po každé hodině duševní práce je ideální zařazení pětiminutového odpočinku, nejlépe spojené s dechovým cvičením a duševním uvolněním (MÍČEK, 1984). K tomu nesmíme opomenout významnost denního odpočinku na čerstvém vzduchu, který můžeme spojit s aktivním pohybem či tělesnou aktivitou.

„Pohyb, práce a tělesná aktivita je nejdůležitějším prvkem pro zachování tělesného a duševního zdraví“ (MÍČEK, 1984. s. 55). Dostatek pohybu, na čerstvém vzduchu, nebo někde na místech, k tomu určených, je pro nás velice pozitivní jak z pohledu našeho fyzického, tak mentálního zdraví. Fyzického pohledu posilujeme náš kardiovaskulární systém, posilujeme náš svalový aparát, udržujeme naši kloubní pohyblivost a její správnou funkčnost apod. Z psychické stránky je nejznámější tvrzení, že fyzická aktivita je přínosem pro eliminaci stresu. Jedná se o souvislost cvičení a vyplavování endorfinů. Fořt (2002) popisuje endorfiny jako látky produkované v mozku, při působení stresu. Svými účinky se podobají opiátům a ukázalo se, že mají těsný vliv i k endokrinnímu a imunitnímu systému. S ohledem na vztah fyzické aktivity ke zdraví se endorfiny účastní odpovědi organismu na stres, působí na spontánní chování, jsou zapojeny do procesu paměti a učení, snižují citlivost k bolesti, příznivě působí na náladu a zvyšují chuť k jídlu. Podílejí se také na spouštění dalších stresových hormonálních reakcí stejně jako na jejich ukončování. Všichni, kdo pravidelně sportují, určitě vědí, že cvičení je nejlepším antistresorem, protože fyzická zátěž vyvolá koncentraci endorfinů v krvi. Endorfiny se také jinak hovorově označují jako hormony štěstí (FOŘT, 2002).

V dnešní nabídce sportů se pro klienty objevují stále novinky, které usilují o nový a větší zájem. Tyto sporty však mají dlouhou historii, ale až nyní se dostávají k nám do sportovních center, jako novinky. Jedná se hlavně o prvky cvičení z východních zemí. Jako je jóga, tai-chi, pilates, balantes, fitball, power jóga či dance jóga, toto je pouze nástin cvičení, kterým se člověk může věnovat, nebo vyzkoušet. Je potřeba seznámit studenty s novými cvičeními už ve škole. Zpestřit jim zájem o nové druhy cvičení a vyvolat v nich touhu se cvičení věnovat i ve svém volném čase.

Negativum, které přináší dnešní způsob života je tzv. civilizační poloha. Jedná se samozřejmě o polohu sedu. Většina lidí tráví značnou dobu v této poloze. Ať se jedná o studenty v lavicích, nebo o pracující zaměstnance v kancelářích. Bohužel se jedná dosti o polohu nevýhodnou. „Nastává u ní kritický tlak na sedací plochy, proti němuž nemáme přirozené ochranné mechanismy. Dochází ke značnému odkrvení velkých ploch kůže, k nepříznivým vlivům na páteř, což se projevuje bolestmi v zádech, sníženou pohyblivostí páteře apod. Tyto jednostrannosti se dají výhodně kompenzovat zvýšenou pohybovou aktivitou“ (MÍČEK, 1984 s. 55).

Hospodaření s časem má v současnosti a době shonu nezanedbatelný význam. Ne každý si umí svůj čas zorganizovat tak, by si v něm našel dostatek prostoru pro sebe a svůj odpočinek. Neustále časové tísně z nesplnění úkolů vyvolávají v organismu opět negativní účinky. Jako je například zvýšení krevního tlaku, nebo jsou samy o sobě pro organismus negativním stresorem. Hospodaření s časem je faktor, který souvisí se všemi ostatními faktory duševní hygieny, protože pokud si nenajdeme v hektické době čas na odpočinek, sport, uklidnění, tak se ztrácí účinek duševní hygieny, proto je důležité využívat veškerý volný čas, co máme k dispozici uvážlivě a ne třeba pouze vyplněním volného času sledováním televize.

Na všechny tyto složky by se mělo při výchově ke zdraví a duševní hygieně myslet rovnoměrně. Každý jedinec, který má zájem o svoje zdraví, by měl věnovat těmto zásadám úměrnou pozornost, dle individuálních požadavků. V této práci se věnujeme duševní hygieně u studentů nižšího gymnázia, proto jednotlivé složky musí být při výuce rozloženy dle individuálních požadavků jejich věku a prostředí, kde se pohybují.

2.1.3 Současnost výuky duševní hygieny a její význam u studentů nižšího gymnázia

V dnešní době je otázkou, zda musí být jedinec ke zdraví opravdu vychováván. Každý přece máme v sobě určitý genetický předpoklad, jak bude naše zdraví silné a jak moc budeme vůči stresorům a nemocem odolní. Lze podmiňovat a podporovat jiné zděděné vlastnosti, tak stejně lze ovlivnit a zvýšit naše zdraví právě jeho výchovou. Člověk, který je uvědomělý a zná faktory, které ho ovlivňují, a zároveň mu není jeho zdraví lhostejný, může velice cílevědomě jednotlivé složky zdraví a jeho determinanty ovlivnit. V jednadvacátém století se můžeme už setkat s předmětem výchovy ke zdraví na českých základních školách. Z pohledu historie a současnosti je zde popisováno vzdělávání výchovy ke zdraví především pro druhý stupeň základních škol, protože nižší stupně víceletých gymnázií se v dnešní době řídí podle těchto koncepcí.

Zařazení výchovy ke zdraví do rozvrhů určuje *Standard základního vzdělávání* (dále jen SZV) (1995). Vzdělávací obor *Výchova ke zdraví* ve SZV patří do kmenového učiva na prvním i druhém stupni základní škol a je zařazena s oborem tělesná výchova a sport do vzdělávací oblasti *Zdravý životní styl*. Vzdělávací program základní škola (1996) klade větší požadavky na moderní všeobecné vzdělání. Výchova ke zdraví je zařazena už od prvního ročníku. Cíle výchovy ke zdraví však přímo korespondují s cíli formulovanými v dokumentu SZV. V současnosti je zaváděn do vzdělávací soustavy nový systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání studentů od tří do devatenácti let. Tyto dokumenty jsou vytvářeny na dvou úrovních- státní a školní. Státní úroveň představuje *Bílá kniha a rámcové vzdělávací programy* (dále jen RVP). Školní úroveň je dána *školními vzdělávacími programy* (dále jen ŠVP). ŠVP si vytváří každá škola podle zásad stanovených v příslušném RVP. Tím mohou být zohledněna specifika studentů, záměry a podmínky jednotlivé školy i regionu. Dle RVP pro základní vzdělání je výchova ke zdraví začleněna do vzdělávací oblasti *Člověk a jeho svět a Člověk a zdraví*. Jedná se o koncepci jak pro první, tak druhý stupeň základních škol. Vzdělávací oblast *Člověk a zdraví* pro druhý stupeň navazuje na znalosti získané ze stupně prvního. Přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví, s nimiž se studenti seznamují, učí se je aplikovat a využívat ve svém životě. Vzdělávání směřuje k tomu, aby studenti pochopili hodnotu zdraví a smysl zdravotní prevence. Důraz je kladen na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. Realizuje se ve

vzdělávacích oborech výchova ke zdraví a tělesná výchova, k níž patří také zdravotně tělesná výchova (ŘEHULKA, 2006).

Veškerá teorie z předešlé části nám už blíže napovídá, proč právě výuka duševní hygieny je stejně nezbytná, jako výuka jiných předmětů ve škole. Pro nejlepší výkony v životě, je důležitý jakoukoliv práci prokládat odpočinkem. Ať je to práce domácí, ve škole či po škole. Jedinec je v dnešní době neustále aktivní, především z pohledu psychiky. Je známo, že školní vyučování vyvolává u studentů jak fyzickou, tak psychickou únavu.

Příčinou fyzické únavy je především nerovnoměrné zatížení svalových skupin při dlouhém sezení, [...]. K psychické únavě přispívá nutnost záměrného soustředění pozornosti, průběh myšlenkových operací, přizpůsobování se pracovnímu tempu a dalším požadavkům učitele. Únavu zvyšují i obavy z negativního hodnocení, proměnlivost sociálních vztahů a s nimi spojené možné záporné citové ladění. Obecnými projevy únavy jsou zpomalení tempa, zhoršení kvality činnosti a nutnost zvýšeného úsilí, což vede k menší výkonnosti. Příznakem mírné únavy je zhoršení pozornosti a motorický neklid (PÁVKOVÁ, a kol. 2002, s. 84). Odpočinek však neznamená jen pasivní nicnedělání, se kterým se často setkáváme o krátkých přestávkách ve škole, kdy děti sedí pořád na stejném místě v lavici, jako při hodině, ale můžeme čerpat sílu a energii do další práce i aktivně, proto by bylo nejlepší mít duševní hygienu zařazenou do každodenní výuky. Právě z důvodů, aby si studenti po získání vědomostí duševní hygieny vyplňovali přestávky tak, aby mohli zregenerovat a připravit se na další vyučovací hodinu, což znamená v našem školství většinou 45 minut sezení v lavici a soustředění se na výklad.

2.2 Stres a jeho dopady na studenty nižšího gymnázia

2.2.1 Definice stresu

Stres rozdělujeme na pozitivní a negativní. Jako stres pozitivní se považuje určitý tlak, který nám pomáhá k tomu, abychom pracovali lépe a abychom byli kreativnější. Všechny smysly jsou po tomto pozitivním stresu svěží a vnímavé. Tento stres není nebezpečný, je dokonce životně důležitý (GEISSELHART, HOFMANN-

BURKART, 2006). V tomto pojetí stresu se nepoužívá termín stresor, ale salutor, což je pozitivní životní faktor. Naopak negativní stres je ten, co organismus nějakým způsobem poškozuje.

Ve fyziologii stresu uvádí Křivohlavý (2001), že důsledky různých tlaků na fyziologické, psychologické, sociální, ekonomické a podobné důsledky zátěže se označuje pojmem „strain“. Zde je rozdíl, zda používáme termínu strain „napětí“, kterým se vyjadřuje emocionální stav člověka v situaci ohrožení, nebo termín stres, který znamená negativní emocionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn, jež jsou zaměřeny na změnu situace, která člověka ohrožuje. „V moderní medicíně se používá pro vnější stresující události pojem stresor a pro psychickou a tělesnou reakci organismu na stresor pojem stresová reakce (KŘIVOHLAVÝ, 2001). Stres můžeme definovat i jednodušeji a výstižněji. Pro přehled jsou zde uvedeny dvě další definice od jiných autorů. „Stres definujeme jako tělesnou a duševní reakci na stresor“ (PRAŠKO, PRAŠKOVÁ, 2001, s. 11). Stres je proces vznikající jako odpověď našeho organismu na nadměrné požadavky, které jsou kladeny na naše tělesné a psychické rezervy (WASSERBAUER, 1999).

2.2.2 Stresory a jejich dělení, stresory ve škole

Stresory, negativní životní faktory, označují jednotlivé nepříznivé vlivy, které mohou vést k tíživé osobní situaci člověka (KŘIVOHLAVÝ, 2001).

Podle povahy rozlišujeme stresory:

- biologické – chemikálie, bakterie, úrazy, narušení rytmicity činnosti, včetně narušení biorytmů, u žen také hormonální nerovnováha v době premenstruační tenze.
- fyzikální - radiace, vliv UV a IR paprsků, nízký obsah kyslíku ve vzduchu, vibrace, otřesy, hluk
- psychologické – životní události (svatba, úmrtí blízké osoby, odchod do důchodu, ztráta zaměstnání apod.), každodenní běžné vlivy (nespokojenost s prací, časový tlak, finanční starosti aj.) a osobnostní vlivy (nízké sebehodnocení,

netrpělivost, neschopnost stanovit si reálné cíle a priority, závislost, nízká flexibilita, chabé komunikační dovednosti atd.)

- sociální - přelidnění a sociální konflikty nebo osamění, problémy dominance a subordinace, teritorialita.

Podle délky působení stresory dělíme na:

- krátkodobé - například bolest, vyrušení z činnosti, neúspěch při řešení nějakého problému apod.
- dlouhodobé - neshody v rodině aj. (BP-LIŠKOVÁ, 2006, on line).

Jiné dělení uvádí Praško a Prašková (2001), kteří rozdělují každodenní stresory do čtyř kategorií, jsou zde vyjmenovány jako příklady především ty stresory, se kterými se člověk může setkat ve škole nejčastěji:

- vztahové stresory (např. neshody s rodiči, rozvod v rodině, neshody v partnerském vztahu, problémy ve škole, ...)
- pracovní a výkonové stresory, např. konfliktní vztahy mezi spolustudenty, s učiteli, práce v těžkých zevních podmínkách, např. hluk, prach, špatné osvětlení, horko, apod., nuda a nesmyslnost pracovní činnosti.
- stresory související se životním stylem např. nedostatek přátel, chybění koníčků a zájmů.
- nemoci, závislosti a handicap, např. drogy a alkohol, vlastní tělesná nebo psychická nemoc a další.

Se stresory se setkává každý žák jakékoliv školy. Některé školy jsou vystavěny víc fyzikálním stresorům, jiné zas sociálním. Celá tato práce je věnována studentům nižšího gymnázia. Jedná se o skupinu dětí, které přešly ze stylu základního vzdělávání na styl gymnaziální v kritickém věku. Jedná se o určitá specifika, neboť v tomto starším školním věku přicházejí do období rané adolescence. Zároveň si musí přivyknout na jiný styl učení, neboť je velký rozdíl pedagoga, který vyučuje na základní a střední škole. Proto setkávání studentů nižšího gymnázia se stresory je obzvláště intenzivní. Žákovo setkávání se stresorem neplatí pouze během jeho výuky, ale i v osobním životě. Studenti mají právo na to, znát možnosti snížení stresu v jejich dosavadním životě i v budoucím. Na výskyt stresu a zátěže ve škole bylo už provedeno mnoho výzkumů. Například, jak uvádí Havlínová a kol. (2006), že z jednoho výzkumu vyšlo najevo, že

celých 60 procent studentů sedmých tříd mívá strach ze školy a přibližně stejné procento se ve škole bojí vyjádřit svůj názor. Současně se zde poukazuje na to, že se v posledních letech zvýšila významně míra výskytu neurotických projevů a problémového chování.

Snížení stresorů, musí být zapříčiněno ve spolupráci všech zúčastněných. To znamená studentů, učitelů a rodičů. Samozřejmě platí, vše co platí všeobecně při setkání s negativním životním faktorem, a to je jeho individuální zvládnání.

2.2.3. Stresová reakce

Bez ohledu na druh stresoru se objevuje stále stejný soubor fyziologických reakcí. Podle Hans Selye (in KŘIVOHLAVÝ, 2001) nazval tento nespecifický vzor odpovědi organismu jako GAS – *General Adaptation Syndrom*= obecný adaptační syndrom. Tento Syndrom se vyznačuje třemi fázemi: poplachová fáze GAS: střetnutí organismu se stresorem dochází k „vyhlášení poplachu“, kdy se mobilizují všechny obranné možnosti organismu. Do krevního řečiště se dostává větší množství adrenalinu, zvyšuje se srdeční tep a krevní tlak, zrychluje se dýchání, potní žlázy zvyšují svou exkreci, krev se uvolňuje z oblastí obklopujících trávicí trakt a shromažďuje se spíše do svalů končetin. Organismus je připraven na reakci typu „bojuj, nebo uteč“ Pro člověka byla v historických dobách účinná, ale v současné době se ukazuje, že často není možno s někým fyzicky bojovat, ani není kam utéct. Fáze rezistence v rámci GAS: V této fázi jde o vlastní boj organismu se stresorem. Závisí na tom, jak silný tento stresor je a jak bojeschopný je organismus. Pokud jsou oba momenty vyrovnané, může boj trvat déle. Při tomto dlouhodobém trvání se objevují soubory příznaků, zhoršující stav organismu tzv. „*nemoci adaptace*“. Jako například žaludeční a dvanáctníkové vředy, hypertenze, kardiovaskulární onemocnění, bronchiální astma atd. Ve fázi vyčerpání v rámci GAS organismus stresoru podléhá a hrouť se. Projevuje se to např. příznaky deprese a za určitých okolností i smrtí. Při těchto fázích hraje velkou roli individuální zvládnání stresorů z pohledu kognitivní aktivity člověka. Zranitelnost – vulnerabilita, je pojem, který při zhodnocování situace představuje velký význam. Například je zranitelnější dítě, či starý člověk než člověk na vrcholu života. Zranitelnější je člověk, který s danou

situací nemá žádné zkušenosti, oproti člověku, který rizikovou situací již prošel a situaci zvládl.

Když se na stresovou reakci podíváme z fyziologického pohledu, co se odehrává při stresové reakci v organismu, tak můžeme všechnu pozornost soustředit na endokrinní žlázy, konkrétně dřeň nadledvin. Jak uvádí Schreiber (1998) dřeň nadledvin patří k sympatickému nervovému systému. Proto je tato žláza aktivována při podráždění sympatiku, pak následuje sekrece hormonů adrenalin a noradrenalin, souborně označovány jako katecholaminy, do krve. Podnětem pro sekreci katecholaminů u člověka je hypoxie, hypoglykémie, námaha, tělesné i psychické trauma a stres. Katecholaminy mají v organismu tři hlavní účinky: kardiovaskulární (zvyšují systolický krevní tlak, stimulují srdeční činnost, zvyšují srdeční dráždivost), účinky na hladké svaly mimo cévy (způsobují vazokonstrikci vnitřních orgánů) a účinky metabolické, zvyšuje se metabolismus paralelně s tvorbou tepla, dochází k lipolýze v tukové tkáni a glykogenolýze v játrech a ve svalech).

Při popisu fází stresové reakce z pohledu fyziologie dochází nejdříve k poplachové reakci, která je charakterizována vyplavením katecholaminů, zvýšením krevního tlaku, hyperglykemií, lipolýzou, které zajišťují metabolické substráty pro svalovou práci, což je příprava na „boj nebo útěk“. Ve druhé adaptační fázi dochází k opětovnému uvolnění substrátu pro energetické reakce. K poslední fázi, fázi vyčerpání, ke které dochází, když je stres příliš silný, nebo příliš dlouhodobý, představuje podlehnutí organismu na stres. Vzniká řada život ohrožujících symptomů jako například hypotenze, šok, srdeční selhání a další. Při dlouhodobém stresovém zvýšení funkce kůry nadledvin může nadbytek katecholaminů vést ke stresovým nemocem, jako je vředová choroba žaludku, hypertenze a další (SCHREIBER, a kol. 1998).

2.2.4 Učení bez stresu

Na téma učení bez stresu byla napsána celá publikace od Ruckerové- Voglerové, U. (1994), která se s touto problematikou zabývá velice podrobně. Publikace vznikla právě na základě zvyšujícího působení stresu na našich školách. Reakce na stres jsou evidentní. I když se různí autoři přiklání k jiným projevům, je dokázáno, že stres může

působit reakce negativní, proto je důležité těmto reakcím bránit, abychom je nenechali zajít tak daleko. Organismus není na takového vypětí stavěn, organismus začne dříve nebo později vysílat první alarmující signály (GEISSELHART, HOFMANN-BURKART, 2006).

Jak uvádí Joshi (2007) stres působí negativně nejen na organismus, ale i na paměť, která je při učení velice důležitá. Trochu stresu paměť a mysl bystří, ale nadbytek ničí mozek a paměť snižuje. Z evolučního hlediska je odůvodnění takové, že oběť pronásledovaná predátorem má potřebu si zapamatovat, co všechno ji pomohlo zachránit život. Podstata zlepšení paměti tkví v tom, že se zrychluje krevní oběh a mozek dostává více energie, čímž je podpořen výkon neuronů. Jestliže je stres dlouhodobý, dochází k opačnému výsledku. Zhorší se přísun energie, což má za následek zhoršení paměti a snížení koncentrace. Při chronickém stresu se dokonce neurony poškozují (JOSHI, 2007). Jedná se o jeden z mnoha důvodů, proč právě ve škole naučit studenty předcházet stresu. Umět s ním bojovat a zvládat ho. Předcházení těmto reakcím je důležité v každém věku. Avšak, jak bylo výše uvedeno, mladší jedinci, děti, patří mezi nejzranitelnější a nejméně odolné. První setkání se stresorem může být velice individuální, ale mezi nejčastější stresory patří právě samotné studium. Jak můžeme v dnešní hektické době, plné bojů o prestiž a postavení, předcházet těmto stresorům? Úplné vyvarování stresorům asi zařídít nelze. Můžeme však naši silou stresory ve škole snižovat. Posilováním duševní hygieny a výchovou k ní můžeme u studentů zlepšovat postoj k sobě samému a tím zvyšovat odolnost organismu na působící stresory.

Po shrnutí předešlých kapitol, týkajících se stresu, můžeme vyvodit závěry, jak zavést ve škole či doma učení bez stresu. Pro upřesnění je zde uvedeno shrnutí dle Krejčí (2003), která říká že Naše století bývá označováno jako století stresu. Dobrá orientace v problému umožňuje vyrovnat se se stresem racionálně. Mezi jevy provázající naši dobu patří stres a napětí, přičemž stresujícím faktorem může být i nedostatek pohybu. V důsledku toho vzrůstá neklid, neschopnost soustředění, neklid slovní i pohybový často pozorujeme u dětí ve škole, neboť jejich odolnost vůči stresu je nižší. Psychologickými důsledky stresu je na jedné straně, podrážděnost, vztek, zvýšená agresivita a na druhé straně úzkost a strach. Učitelé a rodiče by měli umět rozpoznat

příznaky únavy jednotlivých dětí a umožnit jim uvolnění. Uvolnění umožňovat pomocí kompenzačních a relaxačních technik (KREJČÍ, 2003).

2.2.5 Psycho-somatická onemocnění

V souvislosti s definicí psychoterapeutické medicíny můžeme psychosomatiku popsat jako poznávání, lékařskou a psychoterapeutickou léčbu a rehabilitaci takových nemocí, na jejichž rozpoutání, zhoršování a subjektivních zpracovávání se podílejí psychické a psychosociální faktory nebo souhra tělesných a duševních příčin (MORSCHITZKY, SATOR, 2007). Jednodušeji řečeno jsou psychosomatické onemocnění taková, která vznikla na podkladě projekce negativních emocí do tělesné oblasti organismu. Méně odolný jedinec se nedokáže vyrovnat s problémy ve svém okolí a tím vzniká duševní nerovnováha a neklid. Poté je narušena neurovegetativní rovnováha organismu, což znamená nabourání rovnováhy mezi parasympatickým a sympatickým nervovým systémem, které má za následky poruchy činnosti řady vnitřních orgánů.

Podstatu působení psychosomatických onemocnění lze vysvětlit na příkladu souvislosti krevního tlaku a stresu. Náš psychický stav přímo působí na výši našeho krevního tlaku. Při rozčilení, vzteku, či stresu se náš krevní tlak zvyšuje. Při trvale zvýšeném stresu je krevní tlak neustále zvýšen a funkční porucha se může změnit v poruchu organickou. Tělo se pak naučí brát vysoký krevní tlak jako normální a přestane fyziologicky využívat opatření na jeho snížení. Naopak klid a relaxace redukuje srdeční činnost i krevní tlak a rozšiřuje malé kožní artérie (MORSCHITZKY, SATOR, 2007).

V dnešní době je psychosomatice věnováno čím dál tím více pozornosti. Objevují se neustále nové články a výsledky a přibývajícími diagnóz, právě z důvodů psychosomatických. Což znamená nemoci, kde je kombinace příčin psychických a somatických. Jednodušeji řečeno se naše psychika a psychický stav odráží na našem těle a tělesném stavu. A naopak, tělesné obtíže a bolesti se projeví na naší psychice.

Dynamika, interakční charakteristiky a intenzita psychosomatického vztahu je v různých věkových obdobích odlišná. Psychosomatické poruchy vznikají tím snadněji, čím je jedinec mladší. Z těchto důvodů by se neměly psychosomatické onemocnění a

stav psychiky u dětí brát na lehkou váhu. Věnovat jim dostatečnou pozornost a v lepším případě bránit jakémukoliv vzniku psychosomatického onemocnění (ŠEVČÍKOVÁ, 2004, on-line).

2.3 Stručná charakteristika staršího školního věku, období pubescence a jeho vývojové psychické změny

Starší školní věk, resp. období 2. stupně základní školy, trvá do ukončení povinné školní docházky, to znamená přibližně do 15 let. Z biologického hlediska se jedná o období pubescence, tj. první fáze dospívání neboli časná adolescence. Alsaker (1992) (in MACEK 1999) uvádí, že v časně adolescenci, datované od deseti (jedenácti) do třinácti let, dominují pubertální změny.

Dle Seiferta a Hoffnung (1997) (in VÁGNEROVÁ, 2005) klasifikuje vývojové psychické změny do tří dílčích oblastí, které se rozvíjejí ve vzájemné interakci. Jedná se o vývoj biosociální, který zahrnuje tělesný vývoj a veškeré změny s ním spojené. Dále kognitivní vývoj, což jsou všechny psychické procesy, které se nějak spolupodílejí na lidském poznávání. A poslední dílčí oblast, psychosociální vývoj, zahrnuje proměny způsobu prožívání, osobnostních a sociálních charakteristik, rolí, mezilidských vztahů či sociální pozice.

V souvislosti s řadou vývojových změn je toto období spojeno s řadou specifických nejistot, rozporů a ambivalencí, které podporují rozvoj strachu pro daný věk. Období dospívání, během něhož jsou řešeny dva důležité úkoly- hledání vlastní identity a vytváření vztahů k okolnímu světu, s sebou přináší nejistoty a obavy spojené se sebou samým, s pocity vlastní nedostatečnosti, strachem ze selhání a sociálního odmítnutí (MICHALČÍKOVÁ, 2007). V krátkosti následuje charakteristika všech tří dílčích období. I když v tomto období dochází ke komplexní proměně osobnosti, tzn. ve všech třech oblastech: somatické, psychické i sociální. Mnohé změny jsou primárně podmíněny biologicky, ale vždycky je významně ovlivňují psychické a sociální faktory. K tomu je průběh dospívání závislý na konkrétních kulturních a společenských podmínkách, z nichž vyplývají požadavky a očekávání společnosti ve vztahu k dospívajícím.

2.3.1 Biosociální vývoj staršího školního věku

Biosociální vývoj v rané adolescenci je u jiných autorů nazýván také pubertálními změnami. Pubertální změny jsou v tomto věku nejvíce viditelné. Jedná se o tzv. sekundární pohlavní znaky, které jsou ovlivněny především pohlavními hormony. Pod sekundárními pohlavními znaky rozumíme ty, které přichází právě v tomto období. Jako například nárůst tělesné výšky, svalové hmoty, změna hlasu, nárůst ochlupení a rozložení podkožního tuku. Tyto změny jsou tak viditelné, že se jimi mění i identita jedince. Musí se připravit na to, že se z dítěte stává někdo jiný, někdo, kdo začíná vypadat jako dospělý. „Jinak můžeme říct, že období pubescence představuje důležitý biologický mezník, kdy se dítě mění v člověka schopného reprodukce“ (VÁGNEROVÁ, 2005, s. 326). Dívky dospívají v průměru dříve než chlapci. Dále je u dívek zřetelnější trend sekulární akcelerace¹. Tím je také dosti podmíněna rozdílnost zájmů a problémů u studentů smíšené třídy v tomto věku.

2.3.2 Kognitivní vývoj staršího školního věku

Podle Vágnerové (2005) je kognitivní vývoj výsledkem interakce zrání a učení. Dochází ke kvalitní proměně způsobu uvažování. Pro dospívající je typická potřeba přemýšlet o tom, jaký by tento svět mohl, resp. měl být. Realita je pro ně pouze jednou variantou z množiny možných. Dospívající si připouštějí variabilitu různých možností, dovedou uvažovat systematictěji, experimentují s vlastními úvahami a postupně si osvojují abstraktní způsob myšlení, kde se předmětem úvah může stát cokoliv. Pod vlivem nového způsobu uvažování dochází ke změně vztahu k časové dimenzi. Dospívající mají větší kapacitu paměti a zároveň si učivo dovedou časově rozvrhnout a vyzdvihnout podstatné informace. Začíná se objevovat i odvozování souvislostí pomocí deduktivního myšlení (VÁGNEROVÁ, 2005). „Adolescenti jsou stále větší měrou schopni uvažovat stejně jako dospělí, kromě čistě „logických“ argumentů nabývají na významu jejich prožitky, vztahy, zkušenosti a potřeba být v určitém vztahovém rámci efektivní, stabilní a oceňovaný“ (MACEK, 1999, s. 58).

¹ trend zrychlování růstu, váhy a pohlavního dospívání v posledních sto letech.

Podle Taxové (1987) je ontogenetické stadium je velice plodné pro rozvoj myšlenkových procesů a operací. Intelektové schopnosti se prudce rozvíjejí a jejich úroveň umožňuje složitější formy poznávání. Tato potencialita se výrazně projevuje i v učení dospívajících. Zde se ve vyučovacím procesu nabízí využívání náročnějších didaktických forem a prostředků jako je například problémové vyučování. Zvyšuje se potřeba sebezpozorování a sebereflexe, čehož lze využít u myšlenkových postupů. Důležitou roli pro zhodnocení procesů vnímání a jejich funkcí v dospívání hraje aktivita dospívajících, kterou je potřeba usměřňovat správným směrem a podmiňovat vhodnou prací, např. aktivitou na zpracovávání podnětů a vjemů. Úroveň poznávacích činností ovlivňuje i kvalitu a kapacitu paměti. I když mechanická paměť stále pomalu vzrůstá, zárukou větší trvalosti osvojených poznatků je paměť logická. Přebytek životní energie mladších pubescentů se promítá do dalšího rozvoje poznávacích procesů, mezi které například patří tvořivost. Roste jejich iniciativnost, vynalézavost a nápaditost. Probuzení tvořivých sil vyvolává nejen různorodé aktivity, ale i různé formy sebeuplatnění (TAXOVÁ, 1987).

Tyto změny kognitivního vývoje bereme v úvahu při volbě výukové metody. Dále by se měli brát v potaz možnosti studentů a při výuce nebránit dospívajícím v jejich rozvoji.

2.3.3 Psychosociální vývoj staršího školního věku

I když bylo zmíněno, že biosociální vývoj (pubertální změny) jsou nejvíce viditelné v průběhu dospívání, tak psychosociální vývoj dává zabrat nejvíce okolí. Emocionalita v období rané adolescence přechází do divoké bouře. Dospívající zažívají stavy a pocity, které jim byly doposud neznámy a většinou, i kdyby třeba chtěli, jsou jimi nekontrolované. Odnáší to pak nejen sami, ale i okolí. Vágnerová (2005) popisuje emoční vývoj dospívajícího jako projev kolísavosti emočního ladění, větší labilitou, dráždivostí, tendencí reagovat přecitlivěle i na běžné podněty a nárůstem emočního zmatku. Změna vlastních pocitů dospívajícího často překvapí, jejich prožitky a proměny nálad bývají i pro ně samotné spíše nepříjemné. Změna emočního prožívání se navenek může projevovat větší impulzivitou a nedostatkem sebeovládání. Nízká frustrační tolerance, přecitlivělost a proměnlivost nálad dospívajících je v mezilidských vztazích

rušivým faktorem a přispívá ke vzniku konfliktů. Pubescenti věnují svým pocitům a prožitkům častější pozornost než dříve. Chtějí své vlastní pocity analyzovat a uvažovat o nich. S celkovou nejistotou a emoční nevyrovnaností souvisí výkyvy sebehodnocení. Nejistota a zranitelnost sebeúcty se projevuje přecitlivělostí na projevy jiných lidí. Vztahovačnost je výrazem vlastní nejistoty. Dále jsou pro toto období typické proměny vlastní identity. Reakce jiných lidí na jejich chování poskytují dospívajícímu zpětnou vazbu. Jsou to informace, které nemusí být lichotivé, často až kritické, a proto je ještě víc zužuje nejistota a snižuje se jim sebevědomí. Se všemi nepříjemnými pocity se dospívající musí nějak vyrovnat. K tomu používají různé obranné strategie, jako jsou například únik do fantazie. Při vyšší zátěži, kterou dospívající nemusí zvládat, se brání pomocí regrese na nižší vývojové stadium. V období mladší adolescence roste význam osobnostních vlastností pro zvládání zátěží. Jsou chápány jako mediátory, které umožňují odolávat stresům, eventuálně eliminovat jejich negativní důsledky (VÁGNEROVÁ, 2005).

Macek (1999) poukazuje na individuální rozdílnost emočního vývoje dospívajících. Upozorňuje, že průběh puberty nemusí být vždy tak bouřlivý a dramatický, protože individuální typologické rozdíly, kulturní a sociální faktory, způsob a styl výchovy zde má nezastupitelný význam (MACEK, 1999).

Při práci s dospívajícími musíme brát všechny tyto fakta v úvahu a přistupovat ke třídnímu kolektivu jako celku, ale zároveň brát každého studenta jako velkou individuální osobnost, kterou budeme v tomto období respektovat a některé projevy chování tolerovat.

2.4. Výukové metody, aktivizační výukové metody

Výukové metody jsou všechny metody, které při výuce využíváme. Máme širokou škálu variant, kterou metodu si vybereme. Nabízí se nám výukové metody klasické, aktivizující a komplexní. Mezi klasické metody patří především metody frontální, jako je přednáška, práce s textem, vysvětlování nebo vyprávění. Jedná se, pro někoho, o metody nepostradatelné, ale zároveň to jsou metody, které při špatném provedení splňují nejméně cílů vyučovací jednotky. Pokud jsou frontální výuky

prováděny monotónním a nevýrazným hlasem, stává se výuka pro studenty nudou a jejich přítomnost je v hodině znát pouze z docházky ve třídní knize.

Druhým typem jsou aktivizační metody. Jedná se o metody, které vyžadují větší přípravu, jak vyučujícího, tak studentů. Vyučující musí věnovat především svůj čas na to, aby hodina mohla proběhnout tak, jak si představuje. Studenti při realizaci se musí na výuce aktivně podílet, což má pozitivní přínos k rozvoji osobnosti a tvořivosti studenta. Tím pádem je zde odstraněno pouhé pasivní přihlížení a nicnedělání účastněných. Dle Jankovcové, Průchy a Koudely (1998) (in MAŇÁK, ŠVEC, 2003) jsou aktivizující metody vymezeny jako postupy, které vedou výuku tak, aby se výchovně-vzdělávacích cílů dosahovalo hlavně na základě vlastní učební práce studentů, přičemž důraz se klade na myšlení a řešení problémů.

Jednotlivé typy aktivizačních metod se mírně liší u různých autorů. Pro ukázkou zde uvádíme, jak dělí aktivizační metody Maňák a Švec (2003), kteří do nich zahrnují diskusní metody, metody heuristické, metody situační, inscenační a didaktické hry.

Diskusní metody jsou formy komunikace učitele a studentů, při níž si účastníci navzájem vyměňují názory na dané téma, na základě svých znalostí pro svá tvrzení uvádějí argumenty, a tím společně nacházejí řešení daného problému. Heuristické neboli problémové metody jedná se o metodu, ve které se využívá významné vlastnosti člověka a tou je objevování. Při těchto metodách učitel vede studenty k tomu, aby si poznatky samovolně osvojovali, přičemž jim na začátku pomáhá, radí a usměrňuje jejich „objevování“. Situační metody jsou takové, které se vztahují na širší zázemí problému, na reálné případy ze života, které představují specifické, obtížné jevy vyvolávající potřebu vypořádat se s nimi, vyžadující úsilí a rozhodování. Podstatu těchto metod tvoří řešení problémového případu, který odráží nějakou reálnou událost, jejíž řešení není jednoznačné (MAŇÁK, ŠVEC, 2003).

Inscenační metody dle Bratrské (1992) in (MAŇÁK, ŠVEC, 2003) mají podstatu v sociálním učení v modelových situacích, v nichž účastníci edukačního procesu jsou sami aktéry předváděných situací.

Didaktické hry jsou nepostradatelnou částí lidského získávání vědomostí a zkušeností. „Hra jako přirozená potřeba dětí, je-li uspokojována, má nesporně důležitou mentálně hygienickou roli“ (MEISNER, 1976, s. 44). Dle Maňáka, Švece (2003) se při

hledání pedagogických východisek, hra jeví jako specifický typ aktivity. Jedná se o jednu ze základních forem činnosti (vedle učení a práce), pro niž je charakteristické, že je to svobodně volená aktivita, která nesleduje žádný zvláštní účel, ale cíl a hodnotu má sama v sobě. Didaktické hry zahrnují velké množství různorodých aktivit. Didaktické hry dle jejich obsahu a cílů můžeme dělit na interakční, simulační a scénické hry. (MAŇÁK, ŠVEC, 2003).

Posledním typem výukových metod jsou metody komplexní. Jedná se o metody rozšiřující prostor výukových metod o prvky organizačních forem, didaktických prostředků a mnohem víc než předchozí skupiny metod reflektují též celkové cíle výchovy a vzdělávání. Od aktivizujících metod se odlišují hlavně tím, že jde o složité metodické útvary, které předpokládají různou, ale vždy ucelenou kombinaci a propojení několika základních prvků didaktického systému, jakou jsou metody, organizační formy výuky, didaktické prostředky nebo životní situace (MAŇÁK, ŠVEC, 2003).

Do komplexní výuky patří například skupinová a kooperativní výuka, samostatná práce studentů, projektová výuka, atd. Skupinová a kooperativní výuka je komplexní výuková metoda, která je založena na spolupráci studentů mezi sebou při řešení různých náročných úloh a problémů, ale i na spolupráci třídy s učitelem. Samostatná práce studentů je učební aktivita, při níž studenti získávají poznatky vlastním úsilím, relativně nezávisle na cizí pomoci a vnějším vedení, a to zejména řešením problémů. Projektová výuka je komplexní praktická úloha spojená se životní realitou, kterou je nutno řešit teoretickou i praktickou činností, která vede k vytvoření adekvátního produktu (MAŇÁK, ŠVEC, 2003).

Tradiční, komplexní a aktivizační metody se mohou dosti prolínat a nenajdeme v nich ostré ohraničení. Například scénické hry se dosti prolínají s inscenačními metodami apod. Důležité je mít všechny metody promyšlené a připravené. Zároveň důkladně promyslet, zda se námi zvolená metoda opravdu uplatní v probírané látce u konkrétních studentů.

Vycházíme-li z cílů výuky duševní hygieny a popisu vývoje kognitivních změn staršího školního věku je evidentní, že realizace duševní hygieny do výuky bude plnit největší cíle, při provedení činnosti právě aktivizačními metodami, které využívají a dále rozvíjejí u studentů paměť, tvořivost, sebeuplatnění a další složky, které jsou

důležité pro správný rozvoj jedince a zároveň jeho rozvoj duševní hygieny. Vyučovací hodina duševní hygieny má mít funkci nejen vzdělávací, ale i v rámci školního dne funkci odpočinkovou. Odpočinek během všedního školního dne, jak je zmíněno výše, můžeme navodit různými metodami. Jsou zde uvedeny především ty metody, které byly využity při naší realizaci duševní hygieny na nižším gymnáziu. Jednotlivé metody byly vybrány na základě teorie výchovy ke zdraví a duševní hygieny, dále byl kladen důraz na individuální potřeby, které vyšly najevo z dotazníku.

2.4.1 Jednotlivé složky duševní hygieny zpracované pomocí aktivizačních metod

Složky duševní hygieny jsou popsány v předcházející kapitole. Tyto složky můžeme vhodně zařadit do výuky právě pomocí aktivizačních metod. Duševní hygiena je velice rozsáhlá, proto jsou zde uvedeny především ty složky a metody, které byly využity při realizaci našeho uceleného programu na nižším gymnáziu. Při každé hodině výchovy ke zdraví/duševní hygieny by měla předcházet relaxační chvilka. Při výběru způsobu relaxace se nám nabízí více možností. Vybíráme vždy podle prostředí a možností cvičenců. Zařazení krátkých relaxačních a dechových cvičení na začátek a konec výuky má pozitivní vliv na navození klidné atmosféry, což se projevuje jak ve skupinových vztazích, tak na výsledcích činností. Dýchání hraje v duševní hygieně velkou roli, neboť dýchání je i samotnou podstatou relaxace.

Dle Hálkové (2006) mají dechová cvičení význam pro duševní rozvoj člověka. Důležité je, s jakou pozorností dechová cvičení provádíme. Cílem je celkové splynutí bytosti s vlastním dechem. Nejdříve je nutné se naučit vlastní dech pozorovat, vnímat a prožívat (HÁLKOVÁ, 2006). Podle Kadeřávkové (1988) správné dýchání zajišťuje okysličování organismu, zejména nervové a svalové tkáně, je nevyhnutelné pro život, pro pohyb, tedy i pro každou fyzickou aktivitu. [...], činnost dýchacího centra je automatická a působí na ni řada vlivů, např. chemické, metabolické, nervové a psychické podněty. Do procesu dýchání můžeme zasáhnout i svou vůlí a zpětně, prostřednictvím dýchání můžeme zasáhnout i svou vůlí a zpětně, prostřednictvím dýchání, ovlivnit psychiku a funkční stav některých orgánů. Dechová cvičení s doprovodnými pohyby částí těla slouží k nácviku souhry dechových pohybů s pohyby hlavy a krku, hrudníku, pánve, dolních a horních končetin. Pohyby částí těla mají být

uvědomělé. V těchto cvičeních se tak v jeden celek spojuje cvičení pro správné držení těla spolu s dechovým cvičením. Při cvičení pokud možno spojujeme s nádechem pohyby, na kterých se aktivně a funkčně správně podílejí pomocné vdechové svalové skupiny, a s výdechem spojit pohyby, na kterých se aktivně podílejí pomocné výdechové svalové skupiny. Dechová cvičení při lokomočních pohybech, např. při chůzi, běhu, plavání, cyklistice, veslování, pádlování apod., jsou cvičení, při kterých jsou kladeny zvýšené funkční nároky na systém hybný, a tím současně také na systém oběhový i dechový. Při těchto cvičeních, podobně jako u dechových cvičení s pohyby částí těla, podřizujeme pohyb dýchání (KADEŘÁVKOVÁ, 1988).

Relaxační cvičení navozují uvolnění svalového napětí. Prostřednictvím svalového uvolnění dosahujeme psychického uvolnění. K relaxaci můžeme využít různé metody a techniky jako je například autogenní trénink, progresivní trénink, relaxační jógová cvičení a další (KADEŘÁVKOVÁ, 1998).

S duševní hygienou velice úzce souvisí jóga, neboť právě s jógou se prolíná základní myšlenka o rovnováze nejširším slova smyslu. Polášek (1985) popisuje charakter jógy jako rovnováhu, všechno, co člověk přijímá, má být v rovnováze s tím, co odevzdává. Jakékoliv trvalejší porušení této nerovnováhy vede k nějaké poruše. Nemá se jít víc než je třeba k udržení zdravého organismu, ale ani se nemá přehánět hladovění. Nedostatek odpočinku škodí stejně jako přetěžování organismu či nečinnost a lenivost. Správným a vytrvalým cvičením jógy člověk získá zdraví, schopnost soustředit se a uvolnit se. Jóga je rozsáhlý soubor různých praktik, který působí na celý organismus. Při cvičení se věnuje pozornost pružnosti, zdokonalení ovládnutí svalů, zabezpečení správné funkce držení těla, vnitřním orgánům, jejichž činnost má rozhodující vliv na zdravotní stav organismu. Jedná se hlavně o dýchací, trávicí a vylučovací orgány. Cílem je probudit vitální sílu jedince (POLÁŠEK, 1985).

Muzikoterapie ve světě vychází zejména z výzkumu a využití různých funkcí mozkových hemisfér a z faktu, že lidský organismus je nejen soustavou mechanickou a chemickou, ale především soustavou elektromagnetickou a vibrační. Zvukových vibrací a hudby jako léku používali lidé od nepaměti. Je faktem, že například mručení tibetských lámů, indické rágy velmi pozitivně ovlivňují lidský organismus (CAPKO, 1998).

Mnoho výzkumů dokázalo, že lidský organismus reaguje na zvuk všemi buňkami. Zvuk sice slyšíme v rozsahu zhruba od 16-20 000 Hz, ale to se jedná pouze o malou část našeho zvukového vnímání, protože přibližně 90 % našeho okolí vnímáme podvědomě. 10 % zpracováváme sluchovým aparátem, ale zbylých 90 % přijímáme mnohokanálově. Každá buňka v těle reaguje na tyto vibrace. Bohužel reakce můžou být jak pozitivní, tak i negativní. A na rozdíl od vnímání zrakového, kdy můžeme jednoduše zavřít oči, se zvukovým vlnám neubráníme nikdy a tím pádem na nás působí 24 hodin denně. V dnešní době je samozřejmě čím dál víc vzácnější ticho. A většina lidí považuje hluk spíše za stránku negativní, ale stejně tak, jak nás můžou vibrace ovlivňovat negativně na nervovou soustavu, srdeční rytmus, rovnováhu, choroby žaludku, migrény, apod. Tak podobně nás zvukové vlny mohou i léčit. Pro výzkum muzikoterapie je rozhodující význam funkcí obou mozkových hemisfér. Ve shrnutí je levá hemisféra dominantní a Evropané ji nadměru využívají. Myslí verbálně, logicky, třídí a analyzuje. Jedná se o sídlo rozumu a jazyka. Pravá hemisféra zahrnuje fantazii, sny, hudbu, krásu a umění. Myslí v pocitech, vjemech, které následně vyhodnocuje, shrnuje a integruje. V dnešní době je polovina mozku téměř v nečinnosti, protože jednotlivé hemisféry jsou schopny pracovat nezávisle, ale cílem pro naši harmonii je disharmonie obou hemisfér, jak v práci fyzické, psychické ta i emoční. Navozením vnitřního souladu organismu pomocí hudby se stává odolnější a daleko silnější. Při samotné muzikoterapii, tzn. při aktivním přijímání hudby, nejde zdaleka jen o poslech. Při hodinách muzikoterapie se pracuje s řízenou představivostí, relaxací či cvičením (CAPKO, 1998).

2.5 Zařazení výuky duševní hygieny do režimu školního dne

Při volbě a výběru hodiny duševní hygieny, by se mělo brát především v úvahu kolísání výkonnosti studentů v průběhu dne. „Všeobecně platí, že aktivita je v časných ranních hodinách nízká, poté pozvolna stoupá a dosahuje vrcholu přibližně mezi 9. a 10. dopolední hodinou. Následuje pozvolný pokles, nejnižší výkonnost je odpoledne mezi 13. a 15. hodinou. Potom opět poněkud stoupá a večer dochází k poklesu“ (PÁVKOVÁ, a kol., 2002, s. 87). Ve srovnání s výsledky dotazníku u studentů, se můžeme přesvědčit o jistém průměru, který do této definice spadá, ale nesmíme opomenout, výjimky, které mají kolísání aktivity rozdílné.

Další významnou otázkou je, jaká hodinová dotace výchovy ke zdraví/duševní hygieny je v rámci výuky nejlepší. Nejlepší by byla jedna hodina zařazená do výuky každý den, pokud se jedná o praktickou hodinu, při které by si studenti v průběhu odpočinuli a odreagovali od klasického „biflování“. To je bohužel nereálné. Postačí však, když bude studentům ukázáno, proč a jak posilovat svoje zdraví a po uvědomění si důležitosti, si tyto zvyklosti zařadí studenti vědomě do svého všedního dne sami.

3. CÍLE A ÚKOLY

3.1 Cíl práce

Cílem práce bylo vytvoření na základě dotazníku a následně ověření funkčního návrhu uceleného výukového programu duševní hygieny pro studenty na nižším gymnáziu, který využíval aktivizační metody pro dosažení lepších výsledků, jak v oblasti teoretických poznatků, tak v praktických dovednostech výchovy ke zdraví/duševní hygieny.

3.2 Úkoly práce

Mezi úkoly práce patřilo v následujícím pořadí:

- vyhledání literární pramenů, analýza české i zahraniční odborné literatury a ověřených internetových zdrojů, vztahující se k tématu duševní hygieny a aktivizačních metod.
- Na základě obsahové analýzy a získaných zkušeností stanovit cíl, úkoly a odborné otázky této práce.
- Vytvoření návrhu, na základě obsahové analýzy, získaných zkušeností a dotazníku, pro strategii edukace v oblasti mentálního zdraví, které využívá aktivizační metody v podobě uceleného výukového programu a jeho realizace na vybraném gymnáziu u studentů. Zachycení potřebných výsledků pomocí pozorování a myšlenkových map studentů z jednotlivých hodin.
- Zpracování statistické analýzy všech získaných dat a vyhodnocení získaných výsledků.
- Popsání vlivu aktivizačních didaktických metod na rozvoj jedince a jeho vztahu k výchově ke zdraví- duševní hygieně.
- Provedení diskuse a prezentace výsledků a závěrečné zhodnocení práce.

3.3 Odborné otázky

1. Domníváme se, že studenti nižšího gymnázia mají nezdravý spánkový a životní režim, a to především z důvodu neznalosti zdravého způsobu života a duševní hygieny.
2. Domníváme se, že dojde u studentů k zapamatování vědomostí a dovedností nasbíraných pomocí aktivizačních metod, aniž by absolvovali přednášky a jiné výkladové metody.

4. VÝZKUMNÁ ČÁST

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Soubor byl tvořen 29 studenty z osmiletého biskupského gymnázia J. N. Neumanna v Českých Budějovicích. Třída byla vybrána náhodně, podle toho, kde nám umožnili zařadit do výuky výchovu ke zdraví/duševní hygienu po dobu dvanácti týdnů. Jednalo se o první oslovenou školu. Celkem bylo ve třídě 29 studentů, z toho 22 děvčat a 7 chlapců. Průměrný věk byl 12,65 let. Jednalo se o studenty sekundy. Přijímání byli na základě výsledků z druhého pololetí čtvrtého ročníku a prvního pololetí pátého ročníku z předmětů český jazyk, matematika, cizí jazyk, přírodověda, vlastivěda. Maximální počet získaných bodů byl 20. Dalších 80 bodů mohli získat z písemných testů z českého jazyka a matematiky. Charakteristika osmiletého cyklu studia na Biskupském gymnáziu v Českých Budějovicích se vyznačuje povinnými dvěma cizíma jazyky od prvního ročníku. Polovina třídy má jako hlavní jazyk němčinu (5 hodin týdně) a druhý jazyk angličtinu (3 hodiny týdně) a polovina třídy má jako hlavní jazyk angličtinu (5 hodin týdně) a druhý jazyk francouzštinu (3 hodiny týdně), od 3. do 6. ročníku je povinná latina (2 hodiny týdně). Každý může z obou jazyků volbou seminářů v posledních dvou letech studia zvýšit počet hodin jazyků a složit mezinárodní jazykové certifikáty. Jedná se o humanistické zaměření. Kladení nároků na učení látky nazpaměť je značné.

Tabulka 1: Složení studentů dle věku a pohlaví

	počet	počet v procentech (%)
Pohlaví		
Děvčata, 12 let	8	27
Děvčata, 13 let	14	48
Chlapci, 12 let	2	7
Chlapci, 13 let	5	17

4.2 Metody

Pro tuto práci byl zvolen kvantitativní výzkum metodou dotazování jako základní vstupní metoda. Pro hodnocení edukačního procesu byla naopak vybrána metoda kvalitativní, kterou bylo pozorování. Jednalo se o přímé pozorování, kdy se edukaci pozorovali přímo během výchovně vzdělávacího procesu. Pozorování bylo zaznamenáno pomocí posuzovací škály, která byla doplněna myšlenkovými mapami od studentů na závěr každé hodiny, pro větší objektivnost dat. Výukový program probíhal formou intervenčního programu. V průběhu edukace byly využity různé aktivizační a komplexní výukové metody.

Intervenční program

Intervenční program byl aplikován do zaběhnuté výuky s cílem změnit zaběhnutý proces. Výuková jednotka měla úvodní část, která obsahovala pozdrav, motivaci a krátké dechové, relaxační či pohybové cvičení v místnosti. Úvodní cvičení připravilo studenty se koncentrovat a uklidnit na další části hodiny. Následovala průpravná část, která uvedla studenty buď krátkou diskusí, nebo krátkým textem do dané problematiky. Na průpravnou část navazovala část hlavní, která zahrnovala zvolenou složku výchovy ke zdraví/duševní hygieny, v našem případě využívající aktivizační metody. Poslední část byla závěrečná, ve které se hodina zhodnotila, pomocí myšlenkových map a diskuse. Na úplný závěr byla krátká relaxace nebo dechové cvičení, na utřídění pojmů a dojmů z hodiny.

Metoda dotazníková

Použité dotazníky denních a spánkových rytmů byly vytvořeny profesorem Tetsuem Haradou z japonské univerzity, v české verzi doc. PaedDr. Miladou Krejčí, CSc. v roce 2008. Dotazník obsahoval pokyny pro vyplnění dotazníku, otázky na identifikační informace, jako je pohlaví, datum narození, věk a typ školy a soubor 46 otázek na denní a spánkové rytmy. Většina otázek byla s položkami uzavřenými, které nabízeli respondentovi volbu odpovědi mezi alternativami. Šest otázek bylo polootevřených, které dávali respondentovi vztahový rámec a formu odpovědi, ale neurčovali obsah.

Metoda pozorování

Pozorování probíhalo během jednotlivých vyučovacích hodin duševní hygieny, obzvláště při samostatných pracích ve skupinkách. Pozorování bylo zaměřeno na zájem o činnost a obsah jednotlivých témat. Pozorování aktivity a bylo zaznamenáno pomocí posuzovací škály. Shromažďování dalších informací bylo pomocí písemných záznamů prováděné během a po vyučovací hodině. Dále bylo prováděno shromažďování materiálů vytvořených studenty během činnosti. Pro následnou kontrolu a objektivnější a přesnější pozorování sloužila i fotodokumentace a myšlenkové mapy z jednotlivých hodin. Pro hodnocení efektivnosti celkového programu a jeho účinků na studenty z pohledu praktických zkušeností a teoretických vědomostí bylo provedeno v průběhu poslední hodiny. Tyto výsledky byly zhodnoceny pozorováním.

Tabulka 2: Protokol pozorování

Číslo vyučovací hodiny	
Téma vyučovací hodiny	
Typ využití aktivizační metody	
Zvláštní události	
Bodování aktivity studentů	

Tabulka 3: Posuzovací škála aktivity studentů

Hodina studenty nebavila, při hodině byli studenti pasivní	1
Při hodině převládala pasivní činnost studentů nad aktivní činností	2
Při hodině byla aktivní a pasivní činnost studentů v rovnováze	3
Hodina vzbudila u studentů zájem, převládala aktivní činnost nad pasivní	4
Při hodině byli studenti aktivní	5
Nelze hodnotit	N

Metoda myšlenkových map

Tvorba myšlenkových map (kognitivní mapování) je tvořivý způsob generování myšlenek, využívaných pro zaznamenání studované látky, zahajování nového projektu nebo hodnocení současného projektu. Účastníci po hodině tvoří společně myšlenkovou mapu, která nám umožnila tvořivě označit, co studentům hodina dala a co se naučili. Hodnocení myšlenkových map bylo zaznamenáno do tabulky, kde byl součet kladných, záporných a neutrálních myšlenek a jejich procentuální zastoupení.

Tabulka 4: Ukázka tabulkového hodnocení myšlenkové mapy

	Myšlenky	Počet	Procentuální zastoupení
Kladné myšlenky			
Záporné myšlenky			
Neutrální myšlenky			

4.3 Organizace řešení

Edukační program probíhal jednou týdně každé pondělí od 13. dubna 2009 do 15. června 2009. Celkem deset týdnů. Hodina výchovy ke zdraví/duševní hygieny byla zařazena do rozvrhu. Jednalo se o druhou vyučovací hodinu, tedy od 8.55 hodiny do 9.40 hodin. Některé hodiny byly z důvodu náročnějšího programu dvouhodinové, čehož bylo využito při suplování, tím vznikl dvouhodinový celek. Jedno pondělí odpadlo z důvodu velikonočních prázdnin, a tak se program o týden posunul. Celkově program obsahoval dvanáct hodin.

První hodina byla úvodní, na které studenti vyplnili dotazníky a následně byli seznámeni s programem, který je v průběhu následujících devíti týdnů čekal.

Návrhy jednotlivých vyučovacích hodin vycházely z jednotlivých témat duševní hygieny. Dále se bralo v potaz specifika konkrétního výzkumného souboru dle dotazníků, který studenti vyplnili před začátkem výzkumu.

4.3.1 Struktura vyučovací jednotky

Cílem desetitýdenního programu zařazeného do běžné výuky bylo využití relaxačních a aktivizačních metod ve výchovně vzdělávacím procesu s tématem výchovy ke zdraví/ duševní hygieny. Pro podporu duševního zdraví nejen v oblastech teoretických poznatků, ale i v praktických dovednostech, byl zvolen program s následující strukturou.

Některé vyučovací hodiny byly absolvované v tzv. dvouhodinách, aby na všechny metody bylo dostatek času a studenti se nemuseli zbytečně nervovat z nesplněných úkolů. Měli část úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Zároveň spojovala všechny hodiny krátká dechová nebo relaxační cvičení, kterými se vyučovací hodiny začínaly a končily. První dvě vyučovací jednotky se zaměřovaly na nácvik dechové vlny a správného dýchání, které většinou studenti neuměli. Další hodiny se procvičovaly a přidávaly další cviky. Jednalo se pouze o krátké cvičení, které studenty rozhýbalo, protáhlo a zároveň připravilo na hodinu duševní hygieny. Nácvik dechové vlny bylo nejlepší provádět vleže na zádech, v prostředí klasické školní třídy, jsme však neměli vždy dostatek prostoru, proto se při některých hodinách prováděl nácviku dechové vlny ve stoje, viz příloha 1. Stejný problém nastal při relaxačních chvilkách ve třídě, proto byly použity relaxační pozice v lavicích.

Jelikož se jednalo o hodiny duševní hygieny, byla záměrně vynechána zbytečná zkoušení a klasifikace pomocí známek, která jsou většinou příčinou stresu. Hodnocení bylo prováděno pomocí zlatých keramických dukátů se symbolem slunce, viz příloha 2. Hodnotila se aktivita v hodinách, spolupráce a výstupy z jednotlivých hodin. Symbol slunce doprovázel celý edukační program. Mimo jiné dostali studenti na první hodině tento znak vytištěný na formátu A4. Jejich prvním úkolem, bylo si znak vystříhnout a po každé hodině si doma zapsat do jednoho prázdného paprsku pojem, který ten den absolvovanou hodinu vystihuje. Všechna slunce vytvořila poslední hodinu celek, který měl symbolizovat celý program a dobré klima třídy.

4.3.2 Návrh výukového programu a jeho organizace v oblasti duševní hygieny

1. hodina

Na první hodině proběhlo uvítání a seznámení. Poté byly vyplněny dotazníky. Po vyplnění dotazníků, jsme si se studenty sesedli do kruhu a začali jsme s diskusí o zdraví. Pro uvedení do tématu byly kladeny následující otázky:

- *Co si myslíte, že znamená zdraví?*
- *Co všechno byste zařadili do výchovy ke zdraví?*
- *Slyšeli jste někdy pojem duševní hygiena? Umíte si pod ním něco představit?*
- *Vidíte nějaký rozdíl, mezi sezením ve třídě s ostatními v kroužku a klasickým sezením v lavicích?*

Jejich názory byly shrnuty, aby si utřídili vědomosti o tom, co vše patří do složek výchovy ke zdraví/duševní hygieny. Úvodní informace jsme shrnuli následujícím textem: *„Duševní hygiena je souhrn zásad, které bychom měli dodržovat, abychom dosáhli vyrovnanosti a harmonie duše. Duševně zdravý, vyrovnaný člověk se cítí příjemně, je odolnější vůči psychickým zátěžím a škodlivým vlivům. Do oblasti duševní hygieny patří spánek a jeho trvání, hloubka, pravidelnost a prostředí spánku, výživa jak z pohledu složení, tak z pohledu správných návyků, správné dýchání, odpočinek, tělesná aktivita, hospodaření s časem a odstraňování nepřiměřených návyků. V průběhu dvanácti hodin se pokusíme odhalit trochu více z jednotlivých oblastí duševní hygieny. Dříve než se dnes rozloučíme, vyzkoušíme si chvíli vnímat náš dech. Zkuste zavřít oči, příjemně se usadit a jen pozorujte svůj nádech a výdech. Neovlivňujte jeho intenzitu a hloubku násilně. Dýchejte jako obvykle, jen svoji celou soustředěnost zaměřte na dýchání. Vnímáte, jak vše kolem vás začíná působit vyrovnaněji a klidněji? Dýchejte lehce a pravidelně- nádech, výdech, ... Tak teď pomalu otevírejte oči, váš dech začal být klidný a vyrovnaný, tak vám přeji, aby i vaše tělo po zbytek dne bylo klidné a vyrovnané“.* Na příští hodinu dostali studenti úkol, aby si přinesli CD, na kterém bude od každého studenta jedna píseň, kterou sám považuje za takovou, která ho uklidní a která mu zpříjemní náladu.

2-3. hodina

Téma: Arteterapie spojená s muzikoterapií

Organizace. Studenti měli za úkol přinést si na hodinu CD, které obsahovalo od každého jednu píseň, kterou považuje pro sebe za uklidňující. Lavice před začátkem hodiny byly uspořádány do kruhu.

Pomůcky a materiál. CD s uklidňující hudbou, potřeby na malování vodovými barvami
Úvodní část. Hodina byla zahájena vzájemným pozdravem a úsměvem v kruhu. Následovala zklidnění a uvědomění si našeho dechu. Studenti měli zavřené oči a vnímali svůj dech. Při dechovém cvičení hrála relaxační andělská hudba od Rolanda Santého. Studenti vnímali svůj nádech a aktivně prodlužovali svůj výdech, aby nedošlo k hyperventilaci, cvičení se opakovalo pouze desetkrát. Studenti byli upozorněni, aby neovlivňovali vůlí rychlost dechu, aby dech zůstal klidný. Nebylo zde cílem, do dechu a jeho rytmicky zasahovat, ale pouze náš dech pozorovat a vnímat.

Průpravná část. Seznámení s dnešním tématem. Začínalo se otázkami:

- *Napadá vás, jak nás mohou ovlivňovat v životě barvy?*
- *Mohou nás barvy i uklidňovat?*
- *Zažili jste pocit, že jste rozčilení a máte potřebu si poslechnout nějakou uklidňující hudbu, co máte rádi?*

Diskuse byla uzavřena a shrnuta následujícím textem: „*Hudba se využívá při muzikoterapii, jedná se o léčivé ovlivnění psychických, somatických a jiných psychofyzilogických poruch. Abychom docílili pozitivního efektu hudby, měli bychom poslouchat hudbu bez ostrých a výrazných tónů. Každý má svůj výběr skladeb, který konkrétního člověka uklidňuje. Dnes si poslechneme skladby, které se vyskytují na vašem seznamu*“.

Hlavní část. Studenti měli prostor vyjádřit své pocity pomocí malování a barev. Při výuce byla puštěna uklidňující hudba, jednalo se o hudbu přinesenou od dětí. Děti malovali vodovými barvami. Téma obrázku nebylo dané. Měli pouze malovat svoje pocity, které mají, když vnímají svůj dech a uklidňující hudbu. Po domalování následovala diskuse ke svým a ostatním výtvorům. Pomocné otázky k diskusi byly:

- *Jaké pocity jste měli při malování?*
- *Ovlivnila vaše výtvary poslouchaná hudba?*

- *Našli byste nějakou souvislost mezi vaším obrazem a vašimi pocity?*
- *Mají něco podobného vaše výtvary?*

Závěrečná část. Zhodnocení hodiny pomoci myšlenkové mapy. Dechová cvičení na závěr sloužilo k uklidnění a utřídění myšlenek. Na této hodině bylo použito cvičení klidného dýchání. Cvičilo se vsedě. Sed byl uvolněný a židle díky uspořádání lavic do kruhu, mohly být otočena do prostoru mimo stoly. Cvičení bylo doprovázeno hudbou přinesenou od dětí a následujícím textem: *„Všechno kolem vás je klidné, zavřete oči a nemyslete na nic jiného než na krásnou hudbu, která vás kolébá a vede váš klidný dech. Vnímáte, jak se nadechujete a jak váš výdech je delší než nádech. Všechno ostatní kolem vás se ztrácí. Jste tu jen vy, vaše hudba a váš dech. Nyní otevřete oči, zamrkejte a zakružte pomalu očima. Jste nyní klidní a posilnění na další práci. Prožijte krásný den.“* Cíl hodiny. Cílem hodiny bylo pomocí workshopu, který spojoval muzikoterapii s arteterapií, uvolnit svoje pocity z hudby malováním.

4.hodina

Téma: Potraviny pro dobrou náladu

Organizace. Lavice byly ve třídě uspořádány tak, aby studenti mohli pracovat v pěti až šesti členných skupinkách a měli dostatečný prostor.

Pomůcky a materiál. Ingredience na jednotlivá jídla a pomůcky na jejich přípravu

Úvodní část. Hodina byla zahájena vzájemným pozdravem ve stoje v kruhu. Následovalo krátké relaxační cvičení. Nejdříve bylo studentům vysvětleno význam a efekt relaxace, aby se u nich vytvořil pozitivní postoj ke cvičení. Vysvětlení bylo pomocí následujícího textu: *„Při relaxaci je důležité soustředit se na svoje pocity a pocity svého těla. Vnímejte aktivně příběhy a pracujte při nich se svoji fantazií, samozřejmě se zavřenýma očima. Relaxace vám pomůže zklidnit vaše tělo a duši. Vy se tak stanete svěžejší a pozornější. Nejdříve zaujměte polohu, která vám je vsedě příjemná.“* Jednalo se o první relaxační cvičení a tak bylo důležité věnovat pozornost zaujmutí u všech nejpohodlnější polohy, která se ve třídě dala zaujmout. Vyzkoušeli jsme následující polohy vsedě:

- poloha vsedě s horní částí těla položenou na lavici;

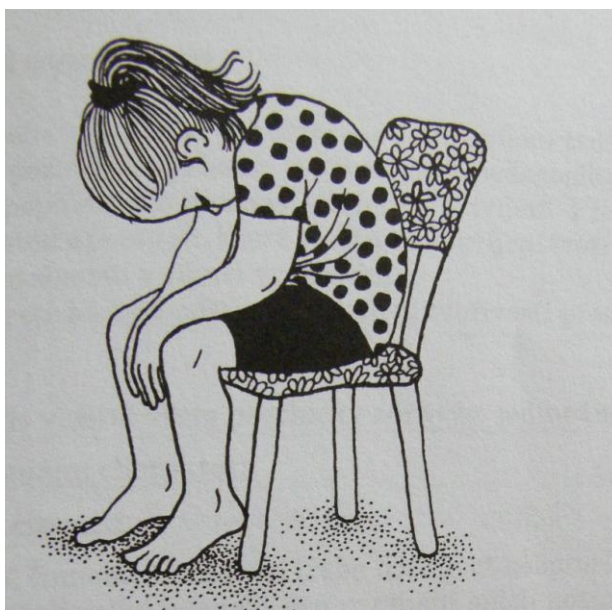
Obrázek 1: Poloha při nácviu relaxace vsedě s horní částí těla na lavici



(Zdroj: LOKŠOVÁ, LOKŠA, 1999, s. 102)

– poloha vsedě mimo lavici, relaxační cvičení na uvolnění při pozici vsedě.

Obrázek 2: Poloha při nácviu relaxace vsedě mimo lavici



(Zdroj: LOKŠOVÁ, LOKŠA, 1999, S. 107)

Využili jsme příběhu o zahrádce, kde jsou všechny čerstvé a chutné suroviny: „*Ted' si představte, krásnou jarní zahradu plnou stromů a rozkvetlých květin. Vy chodíte bosí po trávě a zlehka našlapujete každý krok. Cítíte ve tváři vánek, který váš osvěžuje.*

Uprostřed této kouzelné zahrady je studánka, ke které se skloníte a po zchlazení tváří se pomalu, doušek po doušku napijete, cítíte, jak se ve vás průzračná voda rozplývá. Pomalu si stoupnete, a když zvednete hlavu k oblakům, vidíte, že na stromech roste všechno, co je zdravé a co vám chutná. Teď společně otevřeme oči a zkusíme si říct, co považujeme za zdravé a co opravdu zdravé pro naše tělo je“.

Průpravná část. Seznámení s tématem potravin pro dobrou náladu. Začalo se otázkami:

- *Napadají vás, jak nás může ovlivnit zdravé složení potravin?*
- *Znáte zdravé složení stravy ve vašem jídelníčku?*
- *Myslíte si, že je důležitý i čas a frekvence, kterou věnujeme jídlu?*

Pro seznámení a uvedení do tématu jsme začali textem: *„Strava má na náš vzhled a zdraví velký význam. Vždyť, ne nadarmo se říká, že jsme to, co jíme. Záleží na tom, v jakém složení se stravujeme, jak často stravujeme a jak rychle konzumujeme. Existují i potraviny, které nás nezatěžují a tak je můžeme označit jako potraviny pro dobrou náladu.*

Patří sem:

- *obiloviny. Během jejich růstu nashromáždí díky slunci látky velmi prospěšné pro lidský organismus. Nezapomeňme proto zařazovat do našeho jídelníčku výrobky z celozrnné mouky, jáhel, kukuřice, pohanky a dalších obilovin*
- *potraviny obsahující aminokyselinu tryptofan, která je důležitá pro produkci serotoninu (hormon dobré nálad). Je obsažena v bramborách, luštěninách, banánech, oříšcích. Tryptofan obsahují také slunečnicová a sezamová semínka.*
- *Libové maso, zejména králičí, krůtí a rybí, rozhodně patří do našeho jídelníčku, protože obsahuje vitamín B3, který má velmi příznivý vliv na nervovou rovnováhu a činnost mozkových buněk*
- *Dále sem patří potraviny obsahující selen. Ten se nachází zejména v mořských rybách, luštěninách, česneku, cibuli, brokolici a rajčatech.*

Nesmíme ale zapomenout ani na pitný režim, i mez nápoji nalezneme drinky, které nás rozptýlí. Jsou to např.:

- *Zelený čaj posiluje koncentraci, duševní výkonnost a motivaci k výkonům (při sportu), zlepšuje schopnost učit se, působí proti depresím, snižuje množství stresových symptomů, má vysoký obsah vitamínů a minerálů, mírní žaludeční a*

střevní problémy, podporuje trávení, posiluje cévy, posiluje srdce a krevní oběh, snižuje riziko srdečních nemocí, má antibakteriální účinek, je prevencí proti virům, povzbuzuje prokrvení a regeneraci kůže, brání vzniku zubního kazu, chrání zubní sklovinu, oddaluje stárnutí, má diuretické účinky - je močopudný, zbavuje tělo jedů, chová se jako antioxidant, osvěžuje tělo a zbavuje ho napětí, tein v čaji podporuje činnost centrální nervové soustavy, neutralizuje škodlivé vlivy záření (lidé, kteří tráví hodně času před obrazovkou, by ho měli pravidelně pít), je silně alkalickým nápojem, který působí proti překyselení

- Rooibos působí proti depresi a stavům úzkosti, zlepšuje trávení a je vhodný pro lidi, kteří celý život bojují s nadváhou. Má příznivé účinky na pleť, obsahuje množství stopových prvků a jiných tělu prospěšných látek. Nápoj má protialergické účinky, zmírňuje křeče. Rooibos snižuje hladinu cukru v krvi, pomáhá při zácpě a posiluje činnost imunitního systému.*
- Mátový čaj nám přináší úlevu při špatném trávení, nachlazení a bolestech hlavy. Dnes je nejvíce oceňována schopnost máty zklidňovat zažívací ústrojí, zmírňovat poruchy trávení, příznaky dráždivého tračníku a jiné zažívací potíže.*

Tak teď si zkusíme pár takových receptů uvařit a připravit“.

Hlavní část. Třída byla rozdělena do vyrovnaných skupin z pohledu zastoupení chlapců a děvčat, každá skupina si vylosovala jeden z receptů, co má uvařit. Jedná se o snídani, dopolední svačinu, oběd, odpolední svačinu a večeři.

Závěrečná část. Ochutnávka a diskuse k pokrmům a činnosti. Zhodnocení hodiny pomocí myšlenkové mapy. Na úplný závěr si žáci zkusili žáci zklidnění při nácviku dechové vlny a uvědomění si svého dechu doprovázené textem: *„Stoupněte si a zavřete oči. I když máme za sebou malé občerstvení, cítíme se zcela svěže. Jídla byla lehká a vydatná. Můžeme si teda lehce položit ruce na dolní žebra a desetkrát pozorovat náš nádech a prodloužený výdech. Jídla a naše dýchání nám dodalo energii na celý zbytek dne, tak s vámi loučím a přeji vám, aby váš den byl krásný“.*

Cíl hodiny. Cíl hodiny byl určen na základě informací, které vyšly najevo z dotazníku o jejich stravovacích návycích a složení stravy. Cíl byl především zaměřený na vysvětlení důležitosti pravidelné, pestré a zdravé stravy. Dále dodržování pitného režimu a poukázání na potraviny, které ovlivňují naši psychiku.

5.-6. hodina

Téma: Ideální třída

Organizace. Rozdělení do jiných skupin, než v kterých pracovali minule. Příprava projektu. Jednalo se o blok tří hodin. První hodina byla jeden týden a další dvouhodina výroba ideální třídy z doneseného materiálu.

Pomůcky a materiál. Studenti i přinesou materiál na svoji ideální třídu sami.

Úvodní část. Pozdrav, motivace a úvodní relaxace. Relaxaci jsme zahájili textem: *„Sedněte si tak, aby se vám sedělo co nejpohodlněji, vyberte si polohu buď se složenými horními končetinami na stole a na ně si položte hlavu, nebo si dejte židli mimo stůl. Nohy položte tak, aby byly uvolněné. Zavřete oči a vnímejte jen můj hlas. Celé vaše tělo je klidné a začínáte sledovat svůj dech, který je taky klidný. Cítíte svůj nádech a svůj výdech. Pomalu si začínáte uvědomovat, jak se vám výdech oproti nádechu prodlužuje. Váš dech je klidný a vaše mysl se teď přenesla na krásné místo. Je to takové místo, kde se cítíte moc hezky. Jedná se o prostředí, které zná jen vaše mysl. Je plné barev, které vás uklidňují. Nejsou tam žádné nepříjemné zvuky a světlo je dostatečné, ale nijak vás neoslňuje. Je to krásné prostředí, ve kterém se líbí vám i vašemu dechu. Proto jste vy i váš dech úplně klidný. Pokusíme se nyní toto prostředí přenést do vaší třídy. Pomalu otevřete oči a snažte se tento příjemný pocit udržet po celý zbytek dne“.* Po relaxaci následovala průpravná část.

Průpravná část. Seznámení a uvedení do tématu jsme začali otázkami:

- *Popište, jak jste si představovali vaše ideální prostředí, které působí pozitivně na vaši náladu a klid?*
- *Napadá vás, co všechno vás může ve třídě ovlivňovat?*

Doplnění odpovědí bylo pomocí následujícího textu: *„Na citový stav člověka mají vliv nejen jednotlivé barvy, ale i jejich kombinace. Harmonické barvy vzbuzují příjemné pocity a disharmonické vzbuzují nelibost. Barevnost prostředí ovlivňuje i prostorový vjem. Méně jasné, méně syté a studené tóny barev zvětšují celkový prostor. Naopak jasné, syté barvy a teplé tóny celkový prostor zmenšují. Dále na nás působí materiály, typ a směr světla. Nesmíme zapomenout, že nejvíce času ve škole trávíme sezením v lavici. Tato poloha není všeobecně moc zdravá, ale pokud se naučíme sedět správně,*

můžeme její negativní účinky značně snížit. Vaším úkolem bude nyní zkusit ve skupinkách vytvořit vaši ideální třídu. Dnes si ji podle zadání navrhnete a další týden si přinesete materiál, abyste ji mohli vyrobit a představit ostatním.“

Hlavní část. Zadání projektu. V první hodině seznámení s problematikou a další týden tvorba třídy. Práce dle zadaného projektu. Při dvouhodinové práci hrála ve třídě uklidňující hudba od Rolanda Santého.

Závěrečná část. Zhodnocení projektu a práce. Vyhlášení vítěze. Zhodnocení tématu pomocí myšlenkové mapy. Na závěr hodiny se provedlo dechové cvičení. Doprovázené následujícím textem: *„Stoupněte si tak, abyste měli dostatek prostoru a přiložte dlaně na dolní žebra. Zavřete oči a představte si, že jste nyní v té krásné třídě, co jste si navrhli. Cítíte se dobře a váš dech se zklidňuje. Vnímáte, jak se vám při nádechu oddalují dlaně přiložené na žebrech od sebe. Náš výdech je delší než nádech. Opakujeme desetkrát a pak pomalu otevřeme oči. Podíváme se do třídy, vidíme kolem sebe samé klidné a usměvavé spolužáky. Přeji vám krásný zbytek dne a ať vám úsměv vydrží na tváři.“*

Cíl hodiny. Cílem hodiny bylo prohloubení znalostí studentů o vlivu prostředí, ve kterém žijí a pracují. Uvědomění si, jak jsou důležité kolem nás barvy, materiály a kvalitní světlo. Dále rozdíl mezi přirozeným a umělým světlem. Celý projekt měl podporovat spolupráci ve třídě a komunikaci, ale i tvořivost při samotné realizaci.

7. hodina

Téma: Skáčeš, skáču, skáceme- cvičení na míčích.

Organizace. Hodina probíhala v tělocvičně. Studenti měli volné a pohodlné oblečení.

Pomůcky a materiál. Do dvojice velké gymnastikbaly.

Úvodní část. Při této hodině jsme využili prostorů a podložek pro relaxační cvičení vleže. Pozdravili jsme se a začali relaxačním cvičením, které bylo doprovázeno následujícím textem: *„Lehněte si na záda tak, aby se vám leželo co nejpohodlněji. Můžete mít dolní končetiny pokrčené, anebo natažené. Při obou variantách mějte nohy mírně od sebe. Dlaně vytočte směrem ke stropu, zavřete oči a všechny vaše myšlenky nechte stranou. Představte si, že ležíte na příjemném měkkém mechu v krásném voňavém lesíku a je vám krásně teploučko. Cítíte se jako malá medvíďata, která na sobě*

mají krásný kožíšek. Chce se vám po tom měkkém mechu proběhnout a podívat se, co všechno je kolem vás. A tak se pomalu protahujete. Nejdříve pravou paží natahuje do vzpažení s nádechem co nejdál, s výdechem ji vracíte. Pak vystřídáte stranu a to samé provedete s druhou paží. A třikrát opakujete. Pak stejné protažení dopřejete i svým ťapkám. Začnete u pravé strany a pokračujete s levou. Opět protažení provedete třikrát. Cítíte vaše celé tělo, jak se protáhlo. Takže jste zcela připraveni, abyste okusili skákat po lese a užívat si krásného dne. Nyní pomalu přejděte do sedu a otevírejte zlehounka oči. Nyní jste plní energie na hopsání na velkých míčích“.

Průpravná část. Studenti seděli na podložkách a byli seznámeni s dnešním tématem, kterým byl nácvik správného sedu a vysvětlení rozdílu mezi dynamickým a statickým sezením. Začalo se následujícími otázkami:

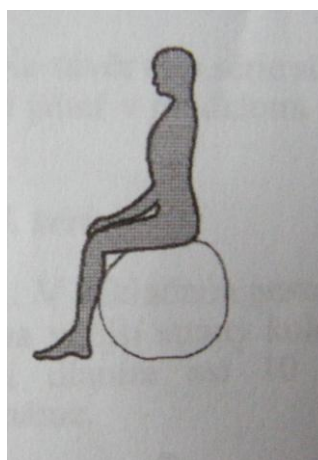
- Už jste někdy někdo cvičil na těchto velkých míčích?*
- Myslíte si, že je nějaký rozdíl v sezení na míči a na židli?*

Doplnění informací získaných s diskuse bylo doplněno následujícím textem: „*Dynamický sed znamená, že u sedu dochází k malým pohybům. Tím vzniká oproti u statického sedu, sed aktivní. Nakloněním pánve dopředu na velkém míči, dochází k reakci napřimění hrudní a krční páteře a k zasunutí hlavy. Tím je naše páteř ve fyziologickém prohnutí a nedochází k negativnímu zatěžování. U dynamického sedu jsou neustále aktivovány paravertebrální svaly a proto je dobré tento sed prokládat krátkými pauzami. Dynamický sed má mimo jiné i účinek na naši pozornost. Společně s aktivními svaly je aktivní i naše mysl. Nejdůležitější je ale správný sed, který si teď společně vyzkoušíme.“*

Hlavní část. Nácvik správného dynamického sedu a cvičení na míčích. Cvičení probíhalo ve dvojicích, kdy vždy jeden student sloužil druhému jako záchrana. Vždy se provedl jeden cvik a pak se ve dvojici vystřídali. Nejdříve se prováděla průprava správného sedu a pak následovala ukázka různých cviků, které lze na míči provádět. Nácvik správného sedu: „*Při správném sedu musí být úroveň kyčelních kloubů o něco málo výše než kolena. Plosky nohou a prstů se pevně dotýkají podložky. Pánev je sklopena vpřed, máme vzpřímený hrudník a ramena doširoka, lopatky stahujeme k sobě a dolů, hlava v prodloužení páteře. Paže máme volně podél těla nebo ji položíme na stehna. Nohy jsou na šířku pánve v rozkročení. Druhý ze dvojice se podívá na partnera,*

zda má správný sed. Nyní pohybujeme pánví vpřed a vzad. Opakujeme desetkrát. Dále zkusíme v nádechu zvedat ramena k uším a ve výdechu stahovat lopatky k sobě a dolů. Opakujeme desetkrát. Dalším pohybem, který si budeme uvědomovat je zastrčení brady při nádechu a následné vystrčení při výdechu. Hlava se nepohybuje jakoby po kolejnici pořád vodorovně se zemí. Nyní se pohupujeme na míči nahoru a dolů. Hlídáme páteř, oporu ploskami nohou a nevychylujeme těžiště. Nyní všichni zaujímáte krásný správný sed. Vystřídejte se s partnery a zopakujeme cvičení“.

Obrázek 3: Správný sed na míči



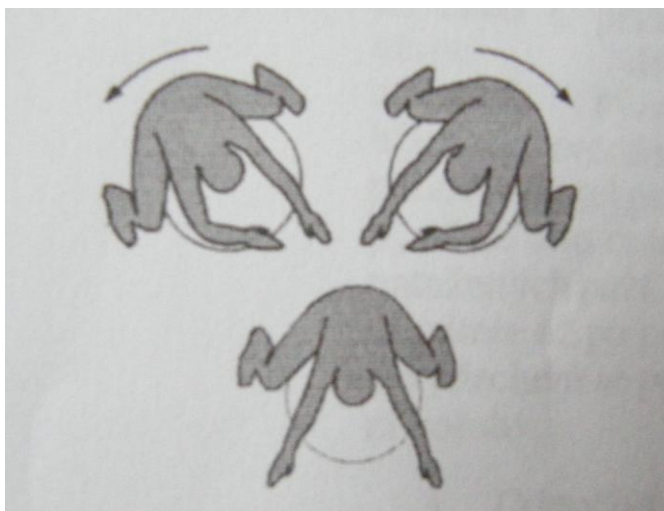
Zdroj: http://www.roska.eu/component/option.com_docman/task.doc_view/gid.6/Itemid.89/

Závěrečná část: diskuse k tématu. Pomocné otázky k diskusi:

- *Napadá vás, jak využít velké míče ve škole? Při běžné výuce či o přestávkách?*

Zhodnocení hodiny a tématu pomocí myšlenkových map. Na závěr hodina proběhla relaxace na míči doprovázena následujícím textem: „Zaujměte polohu na míči vleže na břicho a zavřete oči a představte si opět, že jste medvědětem, které má za sebou skotačení v lese. Leží na břišku a převaluje se ze strany na stranu a čerpá další energii na zbytek dne. Cítíte, jak se nadechujete do oblasti břicha, kterým stlačujete míč. Nyní se i vám podařilo načerpat potřebnou sílu, abyste se s chutí mohli vydat za dalším dobrodružstvím. Děkuji vám za hodinu a přeju vám krásný den“.

Obrázek 4: Poloha na míči při relaxaci na bříše.



Zdroj: : http://www.roska.eu/component/option.com_docman/task,doc_view/gid,6/Itemid,89/

Cíl hodiny. Cílem hodiny byl nácvik správného sedu na velkých míčích a z teoretického pohledu seznámení studentů s pojmy dynamický a statický sed a rozdíly mezi nimi.

8. hodina

Téma: Pozdrav slunci- slunce v duši.

Organizace. Hodina jógy probíhala v tělocvičně. Studenti měli volné a pohodlné oblečení.

Pomůcky a materiál. Podložky pro každého, uklidňující hudba- „Deep sea- zvuky moře“.

Úvodní část. Pozdravili jsme se a opět jsme začali relaxačním cvičením vleže na zádech. Každý student měl svoji podložku. Relaxace byla doprovázena následujícím textem: „*Už ležíte všichni krásně uvolněný a vnímáte svůj dech. Vaše oči jsou zavřené a všechny starostlivé myšlenky zapomeňte a zaposlouchejte se do hudby, která vás přenese na krásný ostrov, kde ležíte na pláži a slyšíte, jak se vlny pomalu blíží k písku. Pravidelný rytmus vln je stejně pravidelný jako váš dech. Plynulý a klidný. Cítíte, jak mořský vánek odnesl všechno vaše napětí ze všech svalů. Všechny vaše svaly, na ruce, nohy, trup i obličej jsou uvolněné. Postupně zahýbáme špičkami u nohou a prsty u*

rukou. Pomalu si sedněte a zlehka otevírejte oči. Pokračujte v představě, že jsme všichni na krásném prosluněném ostrově, kde společně pozdravíme slunce jógovou sestavou.“

Průpravná část. Studenti seděli uklidněni na podložkách a byli seznámeni s dnešním tématem, kterým byla jóga a jógová sestava „Pozdrav slunci“. Uvedení do tématu začalo následujícími otázkami:

- *Víte, co znamená jóga? Co si pod tímto pojmem všechno představíte?*
- *Už z vás někdo cvičil jógu?*

Shrnutí informací z diskuse bylo následujícím textem: *„Jóga je rozsáhlý soubor cvičení, kterými se působí na celý organismus. Jedná se o ucelený systém fyzických, dechových, relaxačních a meditačních technik, jejímž cílem je získat a zlepšit tělesné, duševní, sociální a duchovní zdraví člověka a tím dosáhnout harmonie. Takže můžeme říct, že jóga je věda o těle, mysli, vědomí a duši. My se dnes naučíme sestavu pozdrav slunci. Jedná se o sestavu cviků, která procvičí systematicky celé tělo.“*

Hlavní část. Návuk pozdravu slunci.

Závěrečná část. Vyjádření svých pocitů v hodině pomocí diskuse a myšlenkové mapy. Na závěr zklidnění pomocí závěrečné relaxace, doprovázené následujícím textem: *„Zaujměte opět polohu vleže na zádech a zavřete oči. Zklidněte svůj dech a vnímejte pocity ve vašem těle, které máte po cvičení. Všechny vaše svaly jsou příjemně unavené a protažené. Našimi pohyby jsme symbolicky uvítali krásný den, který nás dnes čeká. Vnímejte svůj nádech a prodloužený výdech. Teď se zhluboka nadechněte a vydechněte, rozhýbejte prsty u rukou a u nohou a se zavřenýma očima se posaďte. Chvilí třepte dlaně o sebe, až se vytvoří příjemné teplo, které přiložíme na oči. Otevřeme je a vidíme krásný den, plný slunce, který nás dnes vítá, jako my jeho.“* Při rozloučení studenti obdrželi sestavu „Pozdrav slunci“ vytištěnou, aby si mohli cvičení doma zopakovat a pokračovat v něm.

Cíl hodiny. Cílem bylo seznámení studentů se základy cvičení jógy, jejího vlivu na organismus. Z hodiny si studenti měli zapamatovat jógovou sestavu „Pozdrav slunci“ a její účinky.

9. hodina

Téma: pohodový šatník

Organizace. Lavice byly ve třídě uspořádány tak, aby mohli pracovat v pěti až šesti členných skupinkách a měli dostatek prostoru.

Pomůcky a materiál. Do každé skupinky arch balicího papíru, fixy.

Úvodní část. Pozdrav, dechová gymnastika a motivace do hodiny. Dechové cvičení probíhalo studenty zvolené poloze vsedě. Opět se kladl důraz na vědomí klidného dechu se správnou dechovou vlnou a prohloubeným výdechem.

Průpravná část. Uvedení do tématu začalo následujícími otázkami:

- *Myslíte si, že nám může oblečení ovlivňovat náladu?*
- *Věděli byste jak?*

Shrnutí diskuse bylo následujícím textem: *„Šaty dělají člověka, to je pravda odvěká“ při úryvku písničky si každý uvědomíme, že na okolí opravdu působíme šaty. Když půjdeme do kina převlečení za kominíka, tak si na nás lidi budou ukazovat, možná i s potřebou se nás nějak dotknout pro štěstí, ale nikoho asi nenapadne, že tam jste jako divák a ne jako opozdilec v zaměstnání, co jde právě na střechnu dělat svoji práci. Z tohoto a dalším důvodů musíme naše oblečení přizpůsobovat požadavkům společnosti. Ale co taky přizpůsobovat oblečení nám samotným? Protože to, co máme na sobě, se velkým způsobem podepisuje na naší náladě a psychickém stavu. Vliv hrají materiály, barvy a střih. Barvy na nás působí podobně, jak jsme si uváděli při volbě barev v místnosti. Všeobecně nás světlé barvy uklidňují, na rozdíl od tmavých. Střih je důležitý především z pohledu pohodlí. Lépe a volněji se budeme cítit ve volném oděvu než v upjatém. To, jak se cítíme, se odrazí opět na naší náladě. Vliv materiálů je nezadatelný. Textilní průmysl nám nabízí velkou škálu možností při volbě materiálů. Zde platí všeobecně pravidlo, že přírodní materiály budou příjemnější než materiály umělé. Toto platí především v létě. V zimě, kdy se využívají různé funkční materiály, můžeme pro pohodlí upřednostňovat i materiály umělé. V dnešní hodině se stanete módními návrháři a zkusíte připravit takový model, v kterém se budete, cítit co nejpohodlněji. Váš výběr budete muset odůvodnit“.*

Hlavní část. Projekt na přípravu a následnou módní přehlídku pohodových šatů.

Závěrečná část. Diskuse k tématu. Pomocné otázky k diskusi byly následující:

- *Jak vás můžou materiály oblečení ovlivnit?*
- *Jak nás můžou ovlivnit značky a značkové oblečení?*
- *V čem jsou výhody sekond handu?*

Na závěr proběhlo hodnocení pomocí myšlenkové mapy a pak závěrečná relaxace ve stoje, doprovázená následujícím textem: *„Všichni máme na sobě příjemné oblečení, ve kterém se cítíme dobře. Nikdo nemá pocit napětí a sevření. Všechny materiály jsou přírodní a pohodlné a tak si můžeme spolu ještě chvíli zacvičit. Zkusíme napnout všechny svaly na našem těle a s výdechem je opět uvolnit. Opakujeme třikrát. Nyní se zhluboka nadechneme, zvedneme ruce a prsty protahujeme co nejvíce do dálky. S výdechem vracíme zpět. Opět opakujeme třikrát. Nadechneme se a s výdechem uděláme uvolňný podřep a hlavu skloníme. V této poloze se opakujeme třikrát nádech a třikrát prodloužený výdech. S nádechem se postavíme a co nejvíce uvolníme svalstvo. Děláme lehké poskoky, naše svaly a končetiny jsou uvolněné, skáče jako hadrový panák. Po chvíli přestaneme. Přeji vám, aby vám uvolnění a dobrá nálada vydržela po celý den“.*

Cíl hodiny. Cílem hodiny bylo seznámení studentů s materiály textilu, rozdílem mezi umělými a přírodními. Jejich klady a zápory z hlediska vlivu na naši náladu. Dále zjistit, jak je u studentů na nižším gymnáziu důležité značkové oblečení.

10. hodina

Téma: aromaterapie

Organizace. Třída uspořádaná pro práci ve skupinkách. Příprava projektu.

Pomůcky a materiál. Různé čaje, oleje, bylinky.

Úvodní část. Pozdrav, motivace a relaxační cvičení při hudbě Roland Santé. Relaxace probíhala vsedě, byla doprovázena následujícím textem: *„Máme tu opět krásný den, který začneme tím, že zavřeme oči a pozorujeme náš dech. Jak je klidný a uvolňný. Dnes se přeneseme na krásnou rozkvetlou louku, která je plná rozmanitých vůní. Všechny vůně nám jsou příjemné a tak se zhluboka nadechujeme a vydechujeme. Je to pro nás tak příjemný pocit, že bychom si tu vůni chtěli nabrat do dlaní a odnést domů. Zkousíme nabrat vůni a přikládáme dlaně k obličejí. Jako bychom, jsme si tou vůní*

pohladili celý obličej. Pomalu otevíráme oči a zkusíme dnes společně, takhle příjemnou vůni vytvořit“.

Průpravná část. Uvedení do tématu začalo následujícími otázkami:

- *Znáte ten pocit, že ve vás nějaká příjemná vůně vyvolá vzpomínku?*
- *Zazili jste někdy přírodě, tak krásnou vůni, že jste se zastavili a pouze jen vnímali tu svěžest?*

Shrnutí diskuse bylo pomocí následujícího textu: *„Vůně v nás vyvolávají různé pocity a fyzikální reakce. Některé nám jsou příjemné, jiné méně, některé nás povzbuzují a jiné uvolňují. Vůni je široká škála. Podstatou je podpora produkce hormonu serotoninu v mozku, což je hormon dobré nálady. Nyní si sami zkusíte zjistit, jak to s těmi vůněmi doopravdy je“.*

Hlavní část. Práce ve skupinách, které měli zpracovat téma aromaterapie a jeho použití. Následně měli s tím nejdůležitějším, seznámit spolužáky.

Závěrečná část. Diskuse k tématu, zhodnocení dle myšlenkové mapy. Na závěr bylo zklidnění pomocí vnímání našeho dechu a opětovného cvičení na správnou dechovou vlnu ve stoje.

Cíl hodiny. Cílem bylo seznámení studentů s vlivem vůní na naši psychiku. Využití bylinkových čajů a olejů při relaxaci či při povzbuzení u učení.

11. hodina

Téma: výroba antistresového míčku

Organizace. Lavice ve třídě uspořádané do kruhu.

Pomůcky a materiál. Nafukovací balónky, čočka či jiná luštěnina, nůžky a provázek.

Úvodní část. Pozdrav, motivace a dechová cvičení vsedě v lavicích.

Průpravná část. Uvedení do tématu bylo pomocí diskuse, kterou jsme začali následujícími otázkami:

- *Co děláte, když jste nervózní? Jak tlumíte váš stres? Nebo lidé ve vašem okolí?*
- *Zkoušeli jste někdy mít v ruce nějaký kulatý předmět, třeba plod kaštanu a jeho promačkáváním se uklidnit?*

Shrnutí tématu bylo následujícím textem: „*Mačkání jakéhokoliv míčku, vede k posílení zápětí, uvolnění psychického napětí a ke zlepšení nálady. Bezmyšlenkový pohyb má téměř meditativní účinky. Díky míčku se tělo zbavuje napětí, které se ukládá v těle a koncentruje v rukou. Rýže či čočka stimuluje nervové zakončení na dlani. Dlaň čítá cca dvacet tisíc reflexních bodů a ploska chodidla přibližně třikrát tolik. Stimulací akupresurních bodů dosáhnete účinné reflexní masáže, která má vliv na příznivou funkci všech životních orgánů a čímž podpoříte vhodně i váš metabolismus. Akupresurní masáže si ulevíte od únavy a posílíte imunitní systém. Dnes si takový antistresový míček zkusíme vyrobit“*

Hlavní část: Výroba antistresového míčku dle zadání.

Závěrečná část. Zhodnocení činnosti a pocitu pomocí myšlenkové mapy. Závěrečná relaxace doprovázená následujícím textem: „*Zavřete oči, opřete záda o židli a vnímejte svůj dech. Vezměte si míček do pravé ruky a desetkrát ho zmáčkněte. Pak dejte míček na stůl a ruce podél těla. Vnímejte rozdíl mezi vašimi rukama. Do mačkající ruky proudí krev a je příjemně zahřátá. Cítíte, jak druhá ruka chce mít stejný pocit. Tak dejte míček do druhé ruky a opakujte cvičení. Teď jsou vaše ruce krásně prokrvené a relaxované. Celé uklidnění se přeneslo na vaše celé tělo. Přeji vám, aby vám váš klid vydržel po celý den.*

Cíl hodiny. Cílem hodiny ukázat studentům možnost vybití stresu nebo nadbytečné energie pomocí antistresového míčku. Dále uvědomění si relaxace při samotné činnosti-výrobě míčku.

12. hodina

Téma: Umíš, umím, umíme žít zdravě a klidně.

Organizace. Lavice ve třídě uspořádané do kruhu

Pomůcky a materiál. Připravené otázky, k celému cyklu duševní hygieny, míček.

Úvodní část. Pozdrav, individuální dechové cvičení na uklidňující hudbu.

Hlavní část. Opakování látky, ten kdo má nafukovací míč, tak odpovídá na otázku, které se týkající celého cyklu výchovy ke zdraví/duševní hygieny.

Závěrečná část. Nalepení sluncí s pojmy, které si připravovali po celou dobu programu doma. Závěrečná relaxace doprovázená následujícím textem: „*Zaujměte polohu, která*

vám je příjemná, zavřete oči a klidně dýchejte. Vzpomeňte si na celých deset týdnů, co jsme prošli jednotlivá témata a představte si to, které se vám nejvíce líbilo a bylo vám nejpříjemnější. Shrňte si pocity z celých deseti týdnů a klidně dýchejte. Představili jsme si, jak nás může dobře naladit hudba, malování, práce v krásné třídě, umíme jógovou sestavu a správný sed na míči. Naučili jsme se vnímat náš dech. Poznali jsme, co patří do zdravého jídelníčku, už víme, jak se oblékat, aby nám oblečení nekazilo náladu, umíme využívat vůně pro náš klid a taky jsme si vyrobili míček, kterým můžeme tlumit stres. Přeji vám, abyste s duševní hygienou pracovali i nadále a měli pořád krásný a klidný život“.

5. Výsledky a diskuse

5.1 Výsledky a diskuse k dotazníku životních rytmů a spánkového režimu

Celkový počet získaných dotazníků byl 29. Z identifikačních údajů byly zjištěny data celkový počet dívek a chlapců, dále průměrný věk a typ školy, kterou studují. Celkový počet dívek je 22 (76 %) a celkový počet chlapců 7 (24). Průměrný věk byl 12,65 let. 93% respondentů napsalo do kolonky typ školy gymnázium. Zbývající 17% uvedli nižší gymnázium. Zde je patrné, že studenti nižšího gymnázia se cítí být starší a nerozlišují, který typ gymnaziálního studia navštěvují.

Otázky z dotazníku lze rozdělit na tři podskupiny. První podskupina jsou otázky týkající se především spánkového režimu. Jedná se o otázky číslo 1 až 23. Druhá podskupina, od otázky 24 až po otázku 32 se zabývá především stravovacím režimem a poslední podskupina, což jsou zbývající otázky, se týká životního režimu pohledu zájmů a psychiky. Zpracované tabulky a grafy vybraných otázek jsou v příloze 14. Zde je uvedena pouze komparace jednotlivých podskupin otázek a jejich průměrné odpovědi na jednotlivé otázky jsou za komparaci uvedeny v tabulce.

- a) Komparace první podskupiny otázek týkající se především spánkového režimu.

Při komparaci první podskupiny otázek týkající se především spánkového režimu byly srovnávány především spánkový režim ve dnech školní docházky a o víkendu. Z dotazníku vyšly najevo tyto závěry. Z odpovědí na otázky číslo 1, 2, 3, 7, 8, 9, 18 lze říci, že respondenti chodí spát ve všedních dnech dříve spát než o víkendech. Průměrná doba, kdy chodí spát ve dnech školní docházky je 21 hodin 40 minut. Průměrná doba, kdy chodí respondenti spát o víkendu je 22 hodin 40 minut, což je o jednu hodinu déle. Ve všedních dnech je průměrná doba, než respondenti usnou 16-30 minut. O víkendech je průměrná doba před usnutím kratší, pouze 6-15 minut. To patrně souvisí s větším klidem, který o víkendu mají. K režimu usínání patří i otázky číslo 10 a 16, kde bylo zjištěno, že 55% respondentů rozhoduje o čase, kdy půjdou spát sami a za

zbývajících 45% respondentů rozhodují rodiče. Z těch, co o čase rozhodují sami je průměrný čas, kdy jdou spát 22.00 hodin. Otázky číslo 16 vyšel průměrný čas, kdy se respondenti cítí tak unaveni, že musí jít spát 22.30 hodin. Je zde evidentní, že o víkendu respondenti mají menší problémy s usínáním. Čas únavy je srovnatelný s časem, kdy chodí preadolescenti spát o víkendu. Na otázky, jak často mívají respondenti problémy s usínáním ve všedních dnech a o víkendu, vyšly průměrně odpovědi, opět směřující k tomu, že se preadolescentům hůře usíná ve všedních dnech. O víkendu mají průměrně potíže s usínáním jen zřídka kdy. Z odpovědí na otázky číslo 4, 5, 6, 11, 12, 13, 17 týkajících se probouzení vyšly najevo opět velké rozdíly mezi všedním dnem a víkendem. Otázky se týkali doby vstávání, míry potíží se vstávání a doby, kterou respondenti tráví po probuzení v posteli. Ve všední dny se respondenti průměrně probouzí v 6 hodin a 25 minut. Ve všední dny zůstávají průměrně v posteli po probuzení pouze v intervalu od 0 až 5 minut. Dále vyšlo najevo, že průměrně mají problémy se vstáváním ve všední dny občas. Na rozdíl z odpovědí na stejné otázky týkající se však dnů víkendových vyšlo najevo, že se respondenti probouzí průměrně v 9 hodin a v posteli po probuzení zůstávají dalších 16 až 30 minut. Problémy se vstáváním o víkendu mají pouze zřídka kdy. Z těchto odpovědí je evidentní, že přes dny školní docházky, nemají preadolescenti dostatek spánku. Z toho vyplývá i další průměrná odpověď a to na otázku, kdy by nejraději respondenti vstávali ve všední dny, pokud by se mohli svobodně rozhodnout. Jejich průměrná odpověď byla doba v rozmezí od 7.30 do 8.29. Otázky číslo 19 až 23 jsou zaměřené především na typologii rytmů, z kterých vyšlo najevo, že většina respondentů se považuje za spíše večerní typ. Jejich schopnost k obnovení schopností po probuzení je však velice rychlá. Průměrná odpověď byla, že jim stačí doba 1-10 minut.

Tabulka 5: Průměrné odpovědi respondentů na otázky číslo 1-23.

Číslo otázky	Znění otázky	Průměrná (nejčastější odpověď)	
1	V kolik hodin chodíte spát ve všedních dnech, v době školní docházky?	21. 40	
2	Za jak dlouhou dobu usnete ve všedních dnech v době školní docházky?	Za 16-30 min	
3	Jak často míváte problémy s usínáním ve všedních dnech?	občas	
4	V kolik hodin se ve všedních dnech probouzíte?	6.25	
5	Máte potíže se vstáváním ve všedních dnech?	0-5 min	
6	Jak dlouho zůstáváte v posteli po probuzení?	Občas	
7	V kolik hodin chodíte spát o víkendu?	22.40	
8	Jak dlouho vám trvá, nežli usnete o víkendu?	6-15 min	
9	Jak často míváte o víkendu potíže s usínáním?	Zřídka kdy	
10	Rozhodujete sami o čase, kdy půjdete spát nebo o něm rozhodují Vaši rodiče? Pokud se rozhodujete sami, jaký čas to je?	Ano 55% 22.00	Ne 45%
11	Kdy se o víkendu probouzíte?	9.00	
12	Jak dlouho zůstáváte v posteli po probuzení o víkendu?	16-30 min	
13	Míváte o víkendu problémy se vstáváním?	Zřídka kdy	
14	Jak často hovoříte se svou rodinou?	Často	
15	Kolikrát za noc se probouzíte?	Jedenkrát	
16	V kolik hodin večer se cítíte být tak unavený, že musíte jít spát?	22.30	
17	Kdy byste nejraději vstával v případě 8 hodinové denní výuky ve škole, pokud byste se mohl svobodně rozhodnout?	7.30-8.29	
18	Kdy byste nejraději šel spát v případě 8 hodinové denní výuky ve škole, pokud byste se mohl svobodně rozhodnout?	21.00-21.59	
19	Kdy byste musel jít spát v 21.00, jak se domníváte, že byste usínal?	Spíše s obtížemi- bděl bych určitě delší dobu	
20	Kdy byste se musel vzbudit v 6.00, jak se domníváte, že byste vstával?	Spíše snadno- bylo by to trochu nepříjemné, ale	

		žádný problém	velký
21	Kdy obvykle cítíte první známky únavy a potřebu spánku?	22.00-22.59	
22	Jak dlouhou dobu ráno po probuzení potřebujete, abyste obnovil své schopnosti?	1-10 minut	
23	Prosím označte v daném rozpětí ožnutí, zda jste podle vašeho mínění ranní nebo večerní typ?	Mám tendenci být více čilý odpoledne a večer	

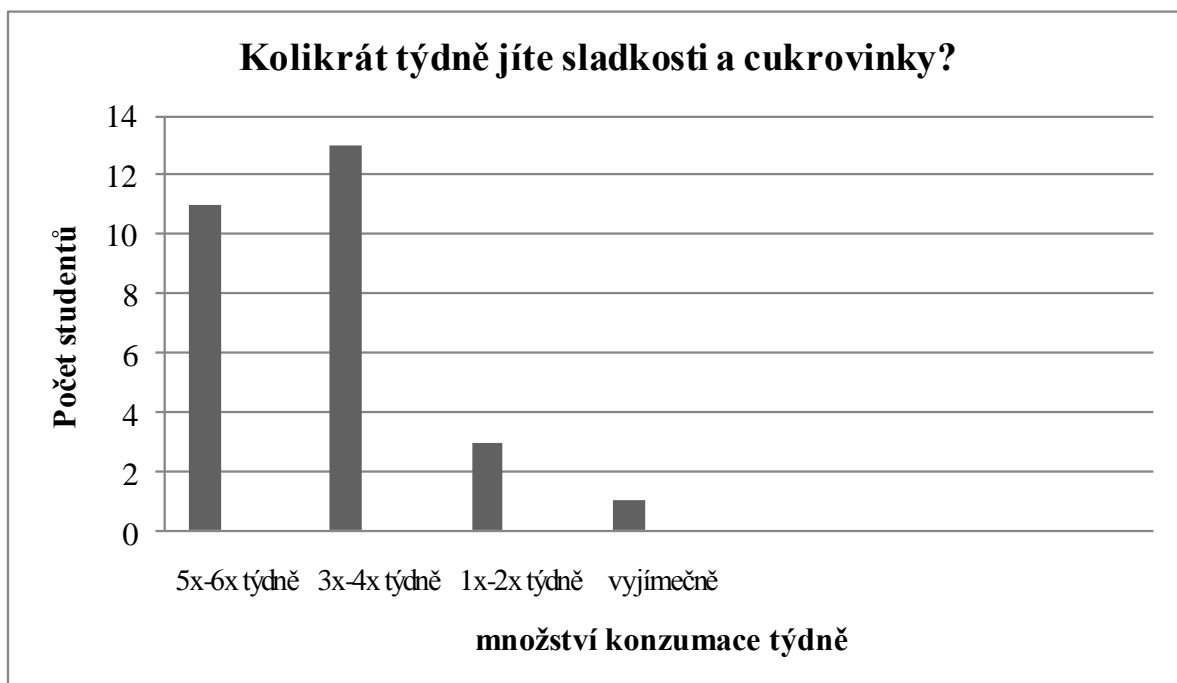
b) Komparace druhé podskupiny otázek týkající se především stravovacího režimu.

Otázky týkající se stravovacího režimu se ptali především na pravidelnost, dobu a složení stravování respondentů. Co se týče pravidelnosti stravy, tak z dotazníku vyšlo najevo, že většina respondentů má stravu pravidelnou a rozloženou do pěti dávek- snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina a večeře. Nejčastěji je vynechávána odpolední svačina, kterou nemá celkem 6 respondentů. Dalších pět studentů vynechává snídani. Z otázky číslo 25, která se ptala respondentů, kteří uvedli, že pravidelně snídají buď každý den, většinou nebo občas, na čas jejich snídaně. Celkem se jednalo o 76 % studentů a průměrná doba snídaně vyšla na 7. hodinu. Další část otázky, se ptala na totéž, ale na dopolední svačinu, kde celkem odpovídalo 86 studentů, a čas byl 9.45. Dopolední svačina a oběd vyšla nejpravidelněji, což je zapříčiněno velkou přestávkou mezi vyučováním a školním obědem, který mají studenti každý den v jeden čas. Čas večeře se pohyboval v největším rozpětí, od 17. hodin do 21. hodin, průměrná doba však vyšla na 18.45. Zajímavé jsou potraviny, které uvedli studenti jako nejčastější. V tabulce níže je uvedeno pět nejčastějších potravin. Složení stravy je celkem rovnoměrné. Nejlépe dopadla snídaně, kde byly uvedeny tyto nejčastější potraviny: chléb a pečivo, cereálie, mléčné výrobky, čaj černý a ovoce. Pouze 20% studentů pije ke snídani zelený čaj. Nejhůře dopadl oběd, kde celých respondentů uvedlo, že mají k obědu další druhy džusů a limonád. Jinak další nejčastější potraviny odpovídají školnímu stravování a těmi jsou rýže, těstoviny, brambory a maso. Zeleninu uvedlo 62% studentů, ovoce 23%. Večeře vyšla, co se složení potravin týká, nejpestřeji. Ale mezi nejčastější uvedené potraviny patří opět chléb a pečivo, těstoviny,

vejce, rýže a zelenina, žlutá, oranžová a červená. Otázky týkající se konzumace sladkostí a sladkých nápojů vyšly velice negativně. Celkem 38% respondentů uvedlo, že sladkosti konzumuje 5-6 krát týdně a 45% respondentů 3-4 krát týdně. Podobné výsledky byly i konzumaci nápojů, kde čísla byly o něco nižší. Když porovnáme konzumaci těchto uměle slazených potravin a konzumaci potravin s přírodním cukrem, jako je např. ovoce, nemůžeme se divit, že stále narůstá výskyt dětí s nadváhou a obezitou. Další otázka se týkala zlovyků týkající se konzumace, kde 35% studentů uvedlo, že žádné zlovyky nepozoruje. Zbývajících 65% respondentů považuje jako svůj nejčastější zlovyk vybíravost. Na druhém místě nesprávných návyků skončilo příliš pomalé stravování, což bych ohodnotila spíše jako přednost.

Na ukázkou je zde uveden graf výsledné konzumace sladkostí. Ostatní grafy jsou v příloze na CD.

Graf 1: Výsledná frekvence konzumace sladkostí



Tabulka 6: Průměrné odpovědi respondentů na otázky číslo 24-32. U otázek 26-28 je uvedeno pět nejčastějších odpovědí

Číslo otázky	Znění otázky		Průměrná odpověď
24	Jak často jíte ve stejnou dobu?	Snídaně	Většinou
		Svačina dopoledne	Většinou
		oběd	Většinou
		Svačina odpolední	Občas
		večeře	Většinou
25	Prosím odpovězte, pokud jste v předcházející otázce č. 24 odpovídal v rozpětí 1-3. Kdy jíte?	Snídaně	7.00
		Dopolední svačina	9.45
		Oběd	13.30
		Odpolední svačina	16.00
		večeře	18.45
26	Prosím odpovězte, pokud jste v předcházející otázce č.24 odpovídal rozpětí 1-4-snídaně. Označte, které z níže uvedených potravin při snídani jíte		Chléb, cereálie, ovoce, čaj černý, mléčné produkty
27	Prosím odpovězte, pokud jste v předcházející otázce č.24 odpovídal rozpětí 1-4-oběd. Označte, které z níže uvedených potravin při snídani jíte		Těstoviny, brambory, rýže, maso, další druhy džusů a limonády
28	Prosím odpovězte, pokud jste v předcházející otázce č.24 odpovídal rozpětí 1-4-večeře. Označte, které z níže uvedených potravin při snídani jíte		Chléb a pečivo, těstoviny, vejce, rýže, zelenina, žlutá, oranžová a červená.
29	Kolikrát týdně jíte sladkosti a cukrovinky? Např. bonbony, čokoládu, zmrzlinu?		3x-4x týdně
30	Jak často pijete sladké nápoje obsahující cukr? (různé džusy, limonády, cola- nápoje, nápoje pro sportovce, mléčné sladké nápoje apod.)		3x-4x týdně
31	Pozorujete u sebe některé nesprávné návyky týkající se konzumace jídla?	Ne- 34% respondentů	
		Ano- 66% respondentů	Jsem vybíravý
32	Chodíte na velkou stranu ve stejnou dobu?		občas

c) Komparace třetí podskupiny otázek týkající se především životního režimu z pohledu zájmů a psychiky.

Z otázek týkající se především životního režimu, jako je pobyt na slunci přístup k počítači vyšly najevo tyto údaje. Celých 97 % studentů má přístup k počítači či playstationům, z toho jsou tyto hry průměrně hrány přes dny školní docházky 2-3 krát týdně. Z toho 82% má přístup jak k počítačovým hrách s monitorem, tak k mobilním hrám s malým displejem. Nejčastější doba, kdy hry v týdnu hrají je mezi 15. -18. hodinou a celkem se jedná o dobu strávenou v průměrně u hraní her 30 minut až 1 hodinu. O víkendu hrají nejčastěji hry od 18.00- 21.00 a jako druhá nejčastější doba vyšla od 9.00-12.00. O víkendu je čas strávený u počítačových her průměru ještě o 30 minut vyšší. Vždy se jedná o dobu, kdy je nejlepší pro studenty být na čerstvém vzduchu. Je až alarmující, kolik času stráví zbytečně dalším sezením. Nesmíme zde opomenout, že se z 76% jedná o dívky. Z těchto výsledků vyplývají i další výsledky, které se týkají času, co tráví respondenti na čerstvém vzduchu. Z nichž vyšlo, celých 21 % netráví čas na slunci ve všední dny před školní docházkou vůbec nebo do 10 minut. Průměrná doba strávená pobytem na slunci ve všední dny vyšla 10-30 minut. Celých 14 % preadolescentů uvedlo, že o víkendu tráví na slunci 0-10 minut. Průměrně však vyšla odpověď lepší než ve všední dny, což je 30-60 minut. Pouhých 7 % studentů uvedlo největší možnou variantu, trávenou pobytem na slunci. Pořád je to ale méně času, než který tráví hraním her u počítačů. Další dvě otázky z této podskupiny zjišťovaly vlastnosti místnosti, ve které respondenti spí. 48% respondentů spí v místnosti se žaluziemi. Osvětlení je v místnosti z 52% elektrické s běžnými žárovkami na stole nebo zabudované v nábytku.

Poslední otázky týkající se psychiky ukázaly, že už studenti nižšího gymnázia mají depresivní nálady. Dále, že bývají občas podrážděný jak z pouhých maličkostí v běžném životě, tak z činností druhého člověka. Tyto výsledky, nám dokazují, že už studenti nižšího gymnázia, potřebují ve všední dny relaxovat a duševní hygieny je v jejich vyučovacích hodinách nepostradatelná.

Tabulka 7: Průměrné odpovědi respondentů na otázky číslo 33-46. U otázek 33-34 je uvedena nejčastější odpověď

Číslo otázky	Znění otázky	Průměrná (nejčastější) odpověď
33	Jaké druhy záclon či závěsů máte na oknech v místnosti, ve které spíte?	Žaluzie všech typů
34	Jaké osvětlení používáte večer (od západu slunce do doby, kdy jdete spát)?	Elektrické osvětlení s běžnými žárovkami umístěnými na stropě nebo na stěně místnosti.
35	Jak často míváte depresivní náladu v běžném životě?	Zřídka
36	Jak často býváte podrážděný a naštvaný z pouhé maličkosti v běžném životě?	Občas
37	Jak často býváte podrážděný a naštvaný činností druhého člověka nebo subjektu v běžném životě?	Občas
38	Jak často ztrácíte kontrolu, neboť se ocitáte v extrémně emočně vypjaté situaci?	Zřídka
39	Jak dlouho pobýváte na slunce venku (včetně pobytu ve stínu nebo za polojasného počasí) od probuzení do příchodu do školy, školy (v ranní době ve všedních dnech)?	10-30 min
40	Jak dlouho pobýváte na slunce venku (včetně pobytu ve stínu nebo za polojasného počasí) v ranní době o víkendu?	30-60 min
41	Máte přístup k počítačovým hrám, playstationům apod.? Jestliže ano, jak často v týdnu je hrajete?	Ano 97%
		2-3 krát týdně
		Ne 3%
42	K jakému typu počítačových her máte přístup	K oběma typům mám přístup
43	Kdy hrajete počítačové hry ve všední den?	15-18 hod
44	Kolik času strávíte jednorázově při počítačových hrách ve všední den?	30min – 1 hod
45	Kdy hrajete počítačové hry o víkendu?	18.00-21.00
46	Kolik času strávíte jednorázově při počítačových hrách o víkendu?	1-1,5 hod

Shrneme-li celkově dotazníky, dojdeme k závěrům, že už studenti nižšího gymnázia potřebují více informací o zdraví a jeho výchově. Mají nedostatky jak v oblasti výživy, kdy je jejich strava často nepravidelná a málo pestrá, tak v oblasti jiných složek výchovy ke zdraví. Studenti mají právo získat vědomosti a znalosti o důležitosti spánku, pobytu na slunci a pohybu v jejich každodenním životě. Je evidentní, že už studenti nižšího gymnázia mají pocit občasných depresivních nálad. Znájí pocit deprese a stres, ale většinou neznají jak těmto stavům předcházet, či s nimi pracovat.

5. 2 Výsledky a diskuse k intervenčnímu programu a pozorování

Na průběhu celého intervenčního programu se účastnil různý počet studentů, neboť někteří během 10 týdnů byli nemocní. Hodiny s neúplným počtem účastníků byly celkem čtyři. Minimální počet na hodině byl 22 studentů. Komunikace během týdne probíhala pomocí mailu. Od začátku bylo znát, že je program zaujal. Původně to bylo z důvodu informace, že nebudou mít klasickou hodinu biologie. Po třetí hodině však začali všichni pilně zpracovávat většinu úkolů a aktivně sbírat dukáty za činnost. Každá hodina byla rozdělena do tří částí. A vždy pro ně bylo překvapením téma pro daný den. Úvodní část byla věnována pozdravu a relaxaci, buď formou dechových cvičení anebo krátkých relaxačních prvků v lavici nebo před tabulí, cvičení jak relaxační i dechové vzali studenti velice brzo jako samozřejmou součást našeho programu. Cvičení je bavilo a sami dávali najevo, že jim ranní protažení a uvolnění dělá dobře. Následovalo krátké seznámení s daným tématem. Hlavní část byla věnována konkrétnímu tématu, který byl zpracován pomocí různých aktivizačních metod, témata bavili studenty různě. Během programu se některé typy aktivizačních metod opakovali. Dále se podle klasifikace vyučovacích metod využili i některé typy komplexních metod, jako např. projektová metoda. Některé hodiny studenty bavily víc a některé zase míň. Než na typu metody, ale záleželo spíš na daném tématu. Hodnocení k jednotlivým tématům, je uveden v tabulce u jednotlivých dnů. V závěru se o problému a hodině diskutovalo. Kvalita diskuse se odrážela opět na tématu. U hodin, které je vysloveně bavili, tak se chtěli podělit o své názory s ostatními, u méně zábavných hodin tomu bylo naopak. Na konci bylo zhodnocení pomocí myšlenkových map. Myšlenkové mapy se ukázaly zprvu jako

největší problém, neboť se styděli a báli napsat svůj názor. Bohužel se ani nejednalo o pravé myšlenkové mapy, neboť vždy zapisovali pouze jednotlivé pojmy, ale v hodnocení to lze brát jako určitou zpětnou vazbu a kontrolu k hodině. Když už to někdo dokázal napsat jako mezi prvními něco na tabuli, tak byly jeho názory často opisovány. Myšlenkové mapy by bylo lepší psát v rozdělené třídě na chlapce a děvčata. S podobným problémem jsme se setkali ale i při jiných situacích.

2.-3. hodina

Jejich prvních úkolem bylo přinést si hudbu, která je uklidňuje. Výběr hudby záležel pouze na nich. Dalo se očekávat, že některá hudba nebude pro ostatní přímo relaxační, proto se musely některé písně přeskočit. Studentům byla dána rada, aby hudba byla pomalá, klidná a třeba jen instrumentální. Úkolu se chopili velice pečlivě, ale na první tematické hodině, byly znát značně pohlavní rozdíly v provedení. Ze sedmi chlapců, zde byli čtyři, kteří malování negovali. To se projevovalo, že když hrála hudba donesená děvčaty, tak malovali velice smutnými barvami- černá, šedá apod. Bohužel se jednalo zároveň o ty jedince, kteří přinesli velice agresivní hudbu, tak se na jejich songy, ani nedostalo, jako např. metal. To se projevilo i v závěrečném hodnocení, kdy na myšlenkovou mapu byly napsány dva negativní a tři neutrální pojmy. Naopak u děvčat a zbývajících chlapců byly velice pozitivní. Malby od holek však ukazují názorně, jejich uvolněnost. Příklady jejich výtvorů jsou v příloze 3.

Na začátek bylo zvoleno záměrně téma hudby a malování, neboť hudba je studentům v tomto věku velice blízká.

Vyučovací hodina splnila předem stanovené cíle, bohužel se zde ukázalo, že v tomto období, se chlapci dost předvádí před děvčaty, takže s nimi spolupráce byla obtížnější. Projevy klasického chování v pubertě. Při hodnocení workshopu se děti styděly. Bylo zde i znát „opisování“ názoru. Strach přiznat názor svůj.

Dukáty za aktivitu a správné provedení práce dostali všichni, kromě čtyř chlapců, kteří o hodině vyrušovali.

Tabulka 8: Protokol pozorování z 2. -3. hodiny

Číslo vyučovací hodiny	2-3	
Téma vyučovací hodiny	Arteterapie spojená s muzikoterapií	
Typ využití aktivizační metody	Workshop	
Zvláštní události	Velká odlišnost hudby přinesené od chlapců a od dívek Velký ostych chlapců před dívkami malovat na hudbu	
Bodování jak hodina studenty bavila	Chlapci 3	Děvčata 5

4. hodina

Na tuto hodinu bylo dané téma potraviny pro dobrou náladu. Pracovalo se ve skupinách, které vznikly tak, že bylo určeno pět hlavních kuchařů. Jednalo se o chlapce, kteří minulou hodinu tak negovali hudbu od děvčat. Tyto chlapci si pak vybírali svůj tým na vaření. Tím se rozdělila parta chlapců, která minule vyrušovala. Vznikly nám čtyři skupiny po šesti a jedna skupina po pěti žácích. Každý tým dostal po vylosování úkol s jedním typem jídla- jednalo se o snídani, dopolední svačinu, oběd, odpolední svačinu a večeři. Jednalo se o nenáročné recepty. Všechna jídla byly vybírány tak, aby obsahovala zdravé suroviny. Seznam jídel a recepty jsou k nahlédnutí v příloze 4. Suroviny dostala každá skupina zvlášť. Úkol všechny studenty moc bavil a pracovali velice klidně a pečlivě. Mezi úkoly bylo i spočítání přibližných energetických hodnot dle tabulek. S úkolem si velice dobře všichni poradili. Počítání kalorií bylo náročnější. Úkoly si ve skupině dobře rozhodli. Chlapci většinou počítali kalorie a děvčata vařili, ale našli se i chlapci, kteří se rádi účastnili právě samotné přípravy pokrmů. Všechny recepty byly vybírány tak, aby je děti zvládly samy. Nejdříve však jejich reakce nebyly úplně pozitivní. Zdálo se jim jídlo moc zdravé a komentáře, že je to, jako pro veverka nebyly výjimkou. Po ochutnání všech jídel došlo však k úplnému obrácení názorů. Všechno snědli a chtěli i přidat. Nejvíce byl zájem o samotné naklíčené mungo fazole a vločky s medem a ovocem. Je to důkaz, že dětem zdravé jídlo chutná, jen k němu nemají dostatečný přístup a potřebují ukázat jak na to.

Na otázky v úkolech věděli skoro vždy odpověď. Nevěděli pouze rozdíly mezi pitnou, stolní a minerální vodou, dále co upřednostňovat při pití. Při otázce k čemu jsou potřebné tuky, si nevzpomněli na důležitost konzumace tuků při příjmu vitaminů

rozpustných v tucích. Skupinky pro práci byly náhodně vybrané. Pouze jsem udělala z kluků šéfkuchaře, aby se zabránilo nechotě, kterou v tomto věku ukazují, když pracují pouze kluci a holky zvlášť. Spolupráce byla perfektní. Za tuto hodinu dostali dukáty všichni. Cíle hodiny byly všechny splněny.

Tabulka 9: Protokol pozorování ze 4. hodiny

Číslo vyučovací hodiny	4
Téma vyučovací hodiny	Potraviny pro dobrou náladu
Typ využitých aktivizačních metod	Inscenační metoda
Zvláštní události	Veliká spolupráce mezi děvčaty a chlapci
Bodování jak hodina studenty bavila	Chlapci 5 děvčata 5

5.-6. hodina projektová výuka na ideální třídu

Tentokrát třída byla rozdělena na čtyři skupiny. Skupiny byly rozděleny náhodně podle narození. Skupina studentů co se narodila v zimních měsících, v jarních, podzimních a letních. Téma bylo, jak nás může ovlivňovat prostředí na naší náladě a psychickém rozpoložením. Zadaný projekt viz příloha 5. Na další hodinu si přinesli materiál a třídu vyrobili, pak ji představili ostatním. Úkolu se chopili všichni velice svědomitě, což je vidět i na jejich výtvorech. Měli libovolnou možnost provedení. Tři skupiny vyrobili model třídy z různých materiálů. Jedna skupina navrhla třídu v podobě 3D provedení na počítači. U prvních tří skupin byla pozorovatelná opět velká spolupráce, u čtvrté skupiny navrhli model společně, ale vypracování na počítači provedl pouze jeden žák. Na závěr hodiny proběhlo hlasování, kterou třídu by chtěli mít a navštěvovat. Vítězný model tvůrci popsali slovy: „*Bezpečný nábytek kulaté hrany, tvar lavice do půlkruhu. Interaktivní tabule, pohovka na případnou relaxaci. Akvárium s rybičkami- služby na krmení, nástěnka, každý žák ve třídě úložnou skříňku, na knihy, věci apod. Zvolené barvy pastelové- oranžová a žlutá.*“ Je zajímavé, že vyhrála třída, která měla speciální místo pro případnou relaxaci, což svědčí o tom, že se studenti cítí unaveně a že by rádi měli možnost relaxace ve třídě. Členové výherní třídy dostali každý po jednom dukátu. Ostatní modely tříd jsou v příloze 6. Na všech modelech bylo vidět, že jejich ideální třída není moc podobná té, kterou navštěvují. Možná by jejich

výkon byl lepší, kdyby se v jejich třídě cítili dobře. Sami však měli mimo jiné za úkol najít a vypočítat předběžnou cenu jejich třídy, takže se sami přesvědčili, že ideální třída není zadarmo. Jediné na čem se sami mohou aktivně už nyní podílet, je ideální klima třídy, což jim bylo také doporučeno. Předem zadané cíle hodiny byly splněny.

Obr. 5: Výherní model ideální třídy



Tabulka 10: Protokol z pozorování z 5. -6. hodiny

Číslo vyučovací hodiny	5-6
Téma vyučovací hodiny	Ideální třída
Typ využitých aktivizačních metod	Projektová výuka
Zvláštní události	Velká kreativita při plnění úkolu
Bodování jak hodina studenty bavila	Chlapci 5 děvčata 5

7. hodina (cvičení na míčích)

Cvičení na míčích probíhalo v tělocvičně na Jihočeské univerzitě. Studenti měli z prostorů univerzity respekt. Považovali cvičení v prostorách univerzity za určité dobrodružství, což se projevilo i na spolupráci. Hodina byla velice klidná. Studenti byli rozděleni do dvojic. Každá dvojice dostala velký gymnastikbal. 87 procent účastníků sedělo na podobném míči poprvé. Kdy jeden z dvojice vždy cvičil a druhý ho při cvičení jistil, aby nedošlo k úrazu. Všichni hned chtěli mít velké míče ve třídách. Cvičení studenty moc bavilo a jejich reakce byli převážně pozitivní. Jako negativní považujeme, že studenti, i když o hodině v tělocvičně věděli, tak si osm studentů nevezalo oblečení na převlečení a cvičili v oděvu, ve kterém přišli do školy. Dukáty dostali všichni, co měli oblečení na převlečení. Cíle hodiny byly splněny.

Tabulka 11: Protokol pozorování ze 7. hodiny

Číslo vyučovací hodiny	7
Téma vyučovací hodiny	Cvičení na míčích
Typ využití aktivizační metody	Didaktická hra
Zvláštní události	
Bodování jak hodina studenty bavila	Děvčata 5 chlapci 5

8. hodina (jóga)

Osmá hodina duševní hygieny probíhala opět v tělocvičně Jihočeské univerzity. Po minulém cvičení měli už všechny děti pohodlné oblečení na převlečení. Před samotným cvičením byl krátký úvod o józe. Na otázku, zda někdo už cvičil jógu, odpověděly kladně pouze čtyři děvčata. Na této hodině se aktivně účastnila i jejich učitelka biologie. Na tuto hodinu jsme měli vyhrazenou i velkou přestávku, takže celkem se cvičilo 60 minut. Prvních 20 minut bylo věnováno úvodní relaxaci při záměrně vybrané hudbě, která byla doprovázena zpěvem delfínů. U relaxace byli všichni velice klidní. V závěru obdrželi dukáty všichni. Cíle hodiny byly splněny. Jógovou sestavu, jak se ukázalo v závěrečné hodině, si studenti zapamatovali. Někteří si jógovou sestavu cvičili i doma.

Tabulka 12: Protokol pozorování z 8. hodiny

Číslo vyučovací hodiny	8
Téma vyučovací hodiny	Jóga
Typ využitých aktivizačních metod	Vytváření dovedností
Zvláštní události	Silný zájem o téma jógy
Bodování jak hodina studenty bavila	Děvčata 5 chlapci 5

9. hodina pohodový šatník

Hodina probíhala opět v klasické třídě. Rozdělení do skupin bylo pět provedeno tak, aby se vytvořili jiné skupiny než v minulých hodinách. Do skupiny dostali zadání úkolu a teorii, viz příloha 7. Studenty téma velice bavilo. Sami si rozdělili funkce ve skupině. Model předváděl vždycky pouze jeden, komentářů bylo více a návrhů a realizace modelu se ve všech skupinách účastnili všichni. Bylo však možné pozorovat větší aktivitu u děvčat. Pracovalo se pouze s novinovým a balicím papírem. Módní přehlídka proběhla se zájmem, po které následovala, poprvé spontánní diskuse, kde nebylo třeba zahřívacích otázek. Bohužel na téma značkové oblečení se většina přikláněla názoru, že značky jsou důležité. Na jednom modelu dokonce, nakreslena značka „roxy“. Byli ve třídě však i odvážlivci, kteří měli názor, že na značce nezáleží, že může být značkové oblečení stejně nekvalitní jako neznačkové. Na závěr se hodnotil i nejlépe provedený model, který byl poté oceněn dukáty. Při mých dotazech co říkají na nákupy v sekond handu? Byl znát značný stud a i když všichni věděli, o co jde, nikdo se k nákupu oblečení v sekáči nepřiznal. Hodina byla hodnocena celkově kladně. Cíle hodiny byly splněny, jen se bohužel asi nepodařilo zcela změnit jejich názor na značkové oblečení.

Tabulka 13: Protokol pozorování z 9. hodiny

Číslo vyučovací hodiny	9
Téma vyučovací hodiny	Pohodový šátník
Typ využití aktivizační metody	Inscenační metoda
Zvláštní události	Zdůraznění módních značek na modelech
Bodování jak hodina studenty bavila	Děvčata 5 chlapci 4

10. hodina vůně a klid aromaterapie

Hodina se konala v klasické třídě, kde lavice byly uspořádány pro práci ve skupinkách. Opět se vytvořili nové skupinky. Každá měla stejný úkol, týkající se tématu aromaterapie. Zadání úkolu a teorie je v příloze 8. Při této hodině byl pozorován značný neklid při práci a malá aktivita při vypracování úkolu. Téma u studentů nezbudilo moc velký zájem. To se projevilo i na závěrečné myšlenkové mapě, v které se většina ani nevyjádřila. K názoru nebyli nuceni, proto se na myšlenkové mapě sešlo pouze sedm pojmů. Dukáty obdrželi pouze ti, kteří se při tématu snažili a vypracovali úkol za skupinu. Při této hodině cíle byly splněny jen napůl. Téma studenty nezaujalo, tak mu nevěnovali ani dostatečnou pozornost.

Tabulka 14: Protokol pozorování z 10. hodiny

Číslo vyučovací hodiny	10
Téma vyučovací hodiny	aromaterapie
Typ využití aktivizační metody	Produkční metoda
Zvláštní události	
Bodování jak hodina studenty bavila	Děvčata 3 chlapci 2

11. hodina výroba antistresového míčku

Předposlední hodina probíhala ve třídě, kde byly lavice uspořádány do kruhu. Zadání úkolu dostali do dvojic, ale antistresový míček si vyráběl každý sám. Zadání a postup je v příloze 9. Při práci jim byla puštěna relaxační hudba. Celou hodinu probíhala práce v klidu. Všichni samostatně dokázali úkol splnit, pokud si nevěděli rady, měli požádat o pomoc souseda. Při výrobě míčku, byli studenti velice trpěliví.

Aktivita je bavila. Hodina je celkově hodnocena velice kladně. Míčky si studenti se rádi vzali domů. Dukáty obdrželi všichni. Cíle hodiny byly splněny. Míčky si studenti chtěli domů sami odnést a i z myšlenkových map se dá vyvodit, že pochopili jiný způsob vybití agrese či stresu.

Tabulka 15: Protokol pozorování z 11. hodiny

Číslo vyučovací hodiny	11
Téma vyučovací hodiny	Výroba antistresového míčku
Typ využití aktivizační metody	Partnerská produkční metoda
Zvláštní události	Spolupráce a klid v hodině při práci
Bodování jak hodina studenty bavila	Děvčata 5 chlapci 5

12. hodina- Umiš, umím, umíme

Na závěrečné hodině probíhalo shrnutí celkové problematiky. Sedělo se v kroužku a házelo se nafukovacím míčem. Kdo měl míč, musel zodpovědět otázku. Otázky se týkali celkově všech témat, která byla po dobu výuky výchovy ke zdraví/duševní hygieny probrána. Pokud vyvolaný zodpověděl správně, dostal dukát se sluncem. Naopak při špatné odpovědi, musel jeden dukát odevzdat. Otázky byli jak teoretické, tak praktické. Zajímavé bylo, že praktické cvičení si zapamatovali všichni, což se ověřilo právě při praktických otázkách. Např. provedení jógové sestavy „Pozdrav slunci“, nebo nácvik správného sedu či dechové vlny. U teoretických poznatků byly i záludné otázky, na které se hledala někdy odpověď i u více studentů, ale vždycky se na ni odpovědělo. Jednalo se o otázky zdravé složení stravy, pitného režimu, významu barev, významu relaxace v životě, správného dýchání apod. Celkový seznam otázek je v příloze 10. Po projití všech témat, měli studenti možnost výběru, zda chtějí, aby dostal každý cenu dle počtu dukátů, co nasbíral, anebo zda chtějí jednu větší cenu pro celou třídu. Zde se ukázalo, že třída drží velice pohromadě, neboť až na dva studenty se rozhodli, že chtějí cenu pro celou třídu. Následovalo tak vyplacení ceny za celkový počet dukátů ve třídě. Cena byla předána společně s diplomem za úspěšné absolvování kurzu výchovy ke zdraví/duševní hygieny. Ukázka diplomu je v příloze 11.

Tabulka 16: Protokol pozorování z 12. hodiny

Číslo vyučovací hodiny	12
Téma vyučovací hodiny	Umíš, umím, umíme
Typ využití aktivizační metody	Skupinová výuka
Zvláštní události	Téměř všichni chtěli cenu pro celou třídu, než pro jednotlivce
Bodování jak hodina studenty bavila	Děvčata 5 chlapci 5
Bodování jak si téma hodiny zapamatovali bez zápisků	Děvčata 5 chlapci 4

5.3 Výsledky a diskuse k myšlenkovým mapám

Nejednalo se o klasické myšlenkové mapy, neboť studenti psali jen pojmy, které vyjadřovali danou hodinu. Dá se z těchto pojmů, ale vyvodit, jak téma hodiny u studentů vzbudilo zájem a zda se naplnili námi dané cíle hodiny. Do myšlenkových map nebyli studenti nuceni, proto málokdy odpovídá počet pojmů na myšlenkové mapě, počtu studentů přítomných na hodině.

Na první hodině studenti nevěděli moc, o co jde a také byl znát prvotní stud. Z celkového počtu 25 studentů na hodině napsalo pojem 16 studentů. Většina pojmů lze hodnotit kladně. Pro někoho bylo malování na hudbu zábavou, pro jiné představovalo přínos energie. Přesto se ale našli i myšlenkové pojmy neutrální až negativní. Přehled pojmů je uveden v tabulce.

Tabulka 17: Přehled myšlenkové mapy z 2. -3. hodiny

	Myšlenky	Počet	Procentuální zastoupení (%)
Kladné myšlenky	Zábava, různorodost, veselest, klid, voda, energie, spokojenost, přemýšlivost, pohoda, radost, příjemnost	11	68
Záporné myšlenky	Podobný, nuda	2	13
Neutrální myšlenky	Únava, smutek, hlad	3	19

Z myšlenkové mapy na další hodině se projevil velký zájem o tematiku a činnost. Nejenom, že považovali hodinu za uvolnění a pohodu, ale i inspiraci a nápadité provedení. Negativní pojmy nebyly žádné a za neutrální je uveden pouze pojem hlad. Z celkového počtu 29 studentů bylo zaznamenáno celkem 16 pojmů.

Tabulka 18: Přehled myšlenkové mapy ze 4. hodiny

	Myšlenky	Počet	Procentuální zastoupení (%)
Kladné myšlenky	Zábava, super, pohoda, jídlo, uvolněnost, chuť, nápaditý, ňamka, mňam, inspirace, moc dobrý, dobrý, ok, odpočinek	15	94
Záporné myšlenky		0	0
Neutrální myšlenky	hlad	1	6

Z dvouhodinového bloku na téma „Ideální třída“ byla psána pouze jedna myšlenková mapa. Hodina přišla opět studentům velice nápaditá. Jednomu studentovi se nelíbilo, že musel počítat, což však bylo vyhodnoceno jako neutrální názor. Jelikož se jednalo o dva týdny, tak počet studentů na jednotlivých hodinách byl různý. Na první hodině bylo 25 studentů a na druhé 29 studentů. Jednalo se tedy o zastoupení celé třídy. I když téma studenty velice zajímalo, na myšlenkové mapě bylo zaznamenáno pouze 12 pojmů, což můžeme odůvodnit tím, že se tentokrát hodina nestihla a záznam na myšlenkové mapy probíhal částečně o přestávce.

Tabulka 19: Přehled myšlenkové mapy z 5. -6. hodiny

	Myšlenky	Počet	Procentuální zastoupení (%)
Kladné myšlenky	Dobry, skvělé, docela sranda, dóóóst dobrá hodina, ok, sranda, nápady, zajímavý, pěkný, ok	10	83
Záporné myšlenky		0	0
Neutrální myšlenky	Šlo to, hodně počítání	2	17

Hodina s tématem cvičení na míčích byla jedna z mála, která obsahovala pouze kladné myšlenky. To můžeme přičíst aktivní hodině, probíhající v tělocvičně, což může svědčit o tom, že studenti by rádi více tělocviku a aktivních hodin. Na hodině bylo přítomno 24 studentů a myšlenek bylo zapsáno 11.

Tabulka 20: Přehled myšlenkové mapy ze 7. hodiny

	Myšlenky	Počet	Procentuální zastoupení (%)
Kladné myšlenky	Ty jo, supr, bezva cvičení, zajímavé, hop hop, dobrý nápad mít míč ve škole, ok, pohoda, dobrá hodina, dost dobrý, lepší než sezení na židli	11	100
Záporné myšlenky		0	0
Neutrální myšlenky		0	0

Další cvičení v tělocvičně dopadlo z pohledu myšlenkové mapy nejlépe. Celkem se jógy účastnilo 23 studentů a pojmů na myšlenkové mapě bylo 12. Všechny pojmy byly kladné. Jóga vyvolala v žácích pocity jako uklidnění a relaxace, což splňuje naše předem stanovené cíle hodiny.

Tabulka 21: Přehled myšlenkové mapy z 8. hodiny

	Myšlenky	Počet	Procentuální zastoupení (%)
Kladné myšlenky	Klid, zajímavé, spát, chr pší, uklidnění, relaxace, spánek, klid, Peace, únava, pohoda, odblokován	12	100
Záporné myšlenky		0	0
Neutrální myšlenky		0	0

Hodina s tématem „Pohodový šatník“ velice bavila. Na hodině bylo přítomno 26 studentů. Pojmů na myšlenkové mapě se sešlo 15. Z toho můžeme více jak polovinu považovat neutrální. Jednalo se totiž spíš o myšlenky k způsobu provedení, jako jsou barvy, materiál apod. Ostatní myšlenky byly však pozitivní. Hodina vyvolala u studentů pocity pohody.

Tabulka 22: Přehled myšlenkové mapy z 9. hodiny

	Myšlenky	Počet	Procentuální zastoupení (%)
Kladné myšlenky	Dobré provedení, pohodlný, supr, dobrý, pohodička, pohoda, nejlepší, ok	7	47
Záporné myšlenky		0	0
Neutrální myšlenky	Móda, strašnej materiál, EQ je důležitý, retro, indiánka, lehkost, barvy	8	53

Hodina na téma „ Vůně a klid“ dopadlo ze všech nejhůře. I když se bylo přítomno na hodině celkem 25 studentů, na závěr hodiny napsalo nějaký názor pouze sedm studentů. Z toho bylo 29 procent záporných myšlenek. Jako např. že při hodině studentka nevnímala, což byl opak námi předem stanoveného cíle. Někteří studenti však hodinu vnímali jako zdroj informací a pohodu.

Tabulka 23: Přehled myšlenkové mapy z 10. hodiny

	Myšlenky	Počet	Procentuální zastoupení (%)
Kladné myšlenky	Informace, voní to, pohoda, dobrý, inspirace	5	71
Záporné myšlenky	Až moc vůně, nevnímala jsem	2	29
Neutrální myšlenky		0	0

Po výrobě antistresového míčku se z celkového počtu studentů 22, se vyjádřilo na myšlenkovou mapu 12 studentů. Téma studenty zaujalo a pojmy jako vybití agresivity, uklidňující vyjadřují i naplnění našeho předem stanoveného cíle.

Tabulka 24: Přehled myšlenkové mapy z 11. hodiny

	Myšlenky	Počet	Procentuální zastoupení (%)
Kladné myšlenky	Uklidňující, zvláštním, dobrý, good, zajímavé, ok, roztomilý, kulatý, vybití agresivity, potřebuju, uklidňuje	11	92
Záporné myšlenky		0	0
Neutrální myšlenky	Hm	1	8

Je zajímavé srovnání myšlenek, které si psali studenti doma. Celkový seznam je příloze 13. Zde jsou myšlenky převážně pozitivní, což může být dáno tím, že při psaní pojmu doma, měli více času na rozmyšlení a jejich dojmy se během celého dne mohly utřídit. Více zde nalezneme pojmy jako uklidnění, energie, odpočinek, pohoda a inspirace.

Shrneme-li celkově výsledky k intervenčnímu programu, pozorování a myšlenkovým mapám, dojdeme k závěrům, že studenty hodiny velice bavily. Úvodní a závěrečné uklidnění pomocí dechových a relaxačních cvičení mělo pozitivní vliv na jejich koncentraci a práci v hodině. Využití aktivizačních metod přispělo k lepší

spolupráci ve třídě a zapamatování si teoretických a praktických poznatků bez dlouhých výkladů a zápisků.

6. Závěry a doporučení pro praxi

Cílem této práce bylo vytvořit na základě dotazníku a následně ověřit funkční návrh uceleného výukového programu duševní hygieny pro studenty na nižším gymnáziu, který využívá aktivizačních metod pro dosažení lepších výsledků, jak v oblasti teoretických poznatků, tak v praktických dovednostech duševního zdraví. Metodou pozorování a myšlenkových map byla posouzena úspěšnost uceleného výukového programu duševní hygieny zařazeného do běžné výuky u studentů nižšího gymnázia. Při tvorbě programu bylo usilováno o zařazení všech složek duševní hygieny. Podařilo se nám vytvořit takový program, který v sobě částečně zahrnoval všechny složky duševní hygieny. V programu byla zařazena v úvodu a v závěru hodiny dechová a relaxační cvičení na uklidnění studentů. Dále témata na zdravý způsob života a podporu zdraví z pohledu stravy a prostředí. Dále jsme seznámili studenty s novými metodami cvičení, jako byla jóga a cvičení na míčích. Nebylo ani vynecháno poučení a důležitosti správného sedu, zařazení protažení a aktivit do psychicky náročných situací. Studentům byly názorně předvedeny způsoby vybití energie a neklidu, např. pomocí antistresového míčku či sportu. A poslední složkou, o které se dnes často mluví je nesprávné hospodaření s časem. Všechny úkoly měly časový harmonogram, tak se nám podařilo studenty nasměrovat a inspirovat, jak mohou s časem lépe hospodařit.

V rámci práce jsme si položili dvě otázky, které jsme následovně vyhodnotili. Na první předpoklad, že mají studenti nižšího gymnázia nezdravý spánkový a životní režim, a to především z důvodu neznalosti zdravého způsobu života a duševní hygieny můžeme odpovědět na základě vyhodnocení dotazníků kladně, neboť z dotazníků vychází, že studenti nižšího gymnázia mají nedostatek spánku přes dny školní výuky, nemají pravidelnou stravu a dále z dotazníku vyšlo, že už v tomto věku mají pocit depresí a jejich pobyt na čerstvém vzduchu je minimální.

Na druhou výzkumnou otázku, zda studenti zapamatují vědomostí, zkušeností a dovedností nasbíraných pomocí aktivizačních metod, aniž by měli dlouhé zápisky z výkladu, můžeme odpovědět kladně, neboť závěrečná hodina ukázala, že při praktické výuce a výuce využívající aktivizační metody si teorii zapamatují. Nesmíme však opomenout fakt, že se jednalo o opakování krátkodobé, proto bychom neměli

zapomenout umožnit studentům teorii i v psané podobě pro opakování po delší době. Teorie u nás byla ve formě zadání úkolů, nebo obrázku na jógovou sestavu „pozdrav slunci“, které dostali k dispozici všichni studenti.

Můžeme poznamenat, že úvodní dechové a relaxační cvičení a následující programy studenty uklidnili, což je evidentní podle myšlenkových map. Dále z pozorování lze odvodit, že hodiny studenty bavily a témata jim nebyly lhostejná, aby se však změnil jejich celkový rozvoj a vztah z pohledu zdravého životního stylu, tak by musela výchova ke zdraví/duševní hygiena být zařazena do výuky ne pouhých dvanáct týdnů, ale pravidelně každou třídu. Ve formě hodin tělesné výchovy navíc, kde by se hodiny věnovali relaxaci a józe a jiné ročníky teoretické části výchovy ke zdraví. Nejlepší by však byla varianta kombinace, kdy by měli studenti v rozvrhu všech ročníků jak praktickou tak teoretickou výchovu ke zdraví/duševní hygienu.

LITERATURA

- CAPKO, J. *Základy fyziatrické léčby*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-341-3.
- FOŘT, P.: *Sport a správná výživa*. Praha: Ikar, 2002. ISBN 80-249-0124-2.
- GEISSELHART, R. R., HOFMANN-BURKART, Ch. *Zvítězte nad stresem*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-15-18-X
- HÁLKOVÁ, J. *Zdravotně tělesná výchova*. Praha: 2006. ISBN 80-86586-15-4.
- HAVLÍNOVÁ, M. a kol. *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-059-3.
- CHARVÁT, M. *Zdravotně orientovaná tělesná výchova na základní škole*. Brno: Masarykova univerzita, 1999. ISBN 80-210-2246-9
- JOSHI, V. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. 156 s. ISBN 978-80-7367-211-9
- KADERÁVKOVÁ, K.: *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Avicem, 1988.
- KREJČÍ, M. *Jóga v praxi pedagoga*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 80-7040-129 X.
- KREJČÍ, M. *Setkání s jógou*. České Budějovice: EM Grafika s.r.o., 2003. ISBN 80-239-2052-9
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2
- KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4
- LOKŠOVÁ, I., LOKŠA, J.: *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-205-X.
- MACEK, P.: *Adolescence*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X
- MAŇÁK, J., ŠVEC, V.: *Výukové metody*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-039-5
- MEISNER, J.: *Škola duševního zdraví*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976
- MICHALČÁKOVÁ, R.: *Strachy v období rané adolescence*. Praha: Bariister & Principal, 2007. ISBN 978-80-87029-15-2
- MÍČEK, L.: *Duševní hygiena*. Praha: SPN, 1984, 207 s.
- MORSCHITZKY, H., SATOR, S.: *Když duše mluví řečí těla*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-218-8.
- PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002.
- POLÁŠEK, M. *Jóga*. Bratislava: Slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1985.

- PRAŠKO, J., at. C. *Nespavost*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-919-4
- PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem aneb Jak získat klid a odolnost vůči nepohodě*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0068-9
- RÜCKEROVÁ-VOGLEROVÁ, U. *Učení bez stresu*. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-7178-013-8
- ŘEHULKA, E. *School and Health 21. Škola a zdraví 21*. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-119-7
- SCHREIBER, M. *Funkční somatologie*. Praha: H&H, 1998. ISBN 80-86022-28-5
- TAXOVÁ, J. *Pedagogicko-psychologické zvláštnosti dospívání*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8
- WASSERBAUER, S. a kol. *Výchova ke zdraví pro vyšší zdravotnické školy a střední školy*. Praha: Státní zdravotnický ústav, 1999. ISBN 80-7071-129-9.

Elektronické zdroje

- http://eamos.pf.jcu.cz/amos/kat_tech/externi/kat_tech_4337/textilni_materialy.pdf
- <http://genesis.upce.cz/iso/priloha/upa-prik0404-05> 1.5.2009
- <http://www.dokonalezeny.cz/dum-a-bydleni/barvicky-do-bytu-112-3342.html> 30.4.2009
- <http://www.neurol.cz/info/epipaccz.htm> 13.3.2009
- <http://www.o-zdravi.cz/clanky/deti-a-aromaterapie.html> 13.4.2009
- http://www.phil.muni.cz/~hump/psychoterapie/deti/Papers/Referat_VI_2004_B.pdf
26.11.2009
- http://www.pmfhk.cz/VZL/VZL6_2003/04.pdf 25.11.2009
- http://www.szu.cz/uploads/documents/czpzp/skola/skolni_nabytek_aug09.pdf 7.4. 2009
- <http://www.vychovakezdravi.cz/index.php?sekce=prevence-poruch-pohyboveho-aparatu> 27.4.2009
- <http://www.who.cz/PDF/Zdravi21.pdf> 25.11.2009

Přílohy

Příloha 1: Návčik dechové vlny ve stoje

Příloha 2: Ukázka zlatého dukátu

Příloha 3: Ukázka výtvorů malovaných dětmi při relaxační (uklidňující hudbě)

Příloha 4: Zadání úkolů na téma: Potraviny pro dobrou náladu

Příloha 5: Zadání projektu na téma „ideální třída“

Příloha 6: Vytvořené návrhy ideálních tříd

Příloha 7: Zadání úkolu na téma Pohodový šatník

Příloha 8: Zadání úkolu na téma „Vůně a klid- aromaterapie“

Příloha 9: Zadání úkolu na téma „Antistresový míček“

Příloha 10: Seznam otázek na závěrečnou hodinu

Příloha 11: Ukázka diplomu

Příloha 12: Fotogalerie z jednotlivých hodin

Příloha 13: Tabulka jednotlivých dojmů a myšlenek z celého edukačního programu, které si jednotliví studenti, zapisovali doma

Příloha 14: Grafy a tabulky z jednotlivých otázek v dotazníku

Příloha 15: Dotazník životních a spánkových rytmů

Příloha 1: Návuk dechové vlny ve stoje

Žáci se postaví mezi lavice, tak aby mezi sebou měli v rámci možností dostatek místa. Několikrát se zvolna, klidně a pozorně nadechneme a vydechneme. Následuje nádech na 2 doby a výdech vynecháme. Poté vdechujeme a vydechujeme na šest dob. V prvních dvou dobách se soustředíme na sestup bránice do dutiny břišní a na vyklenování uvolněné stěny břišní vpřed. Ve třetí a čtvrté době přesuneme pozornost na dolní hrudník a sledujeme jeho rozšiřování do stran a vzhůru. V páté a šesté době vnímáme nádech do horní části hrudníku a na konci cítíme pocit plných plic. Je důležité, aby se jednotlivé části trupu v průběhu dechové vlny pozvolna a plynule rozšiřovaly a v dosaženém postavení se udržely až do konce vdechové fáze. Výdechovou fází cvičíme rovněž na 6 dob. Postupujeme stejně jako při vdechu, plynule od břišní části trupu k části dolní hrudní a horní hrudní. Respektujeme pohyb bránice při výdechu. Pro zlepšení pocitu vnímání si můžou cvičenci přiložit svoje dlaně na dolní žebra.

Příloha 2: Ukázka zlatého dukátu



Příloha 3: Ukázka výtvorů malovaných dětmi při relaxační (uklidňující hudbě)



Příloha 4: Zadání úkolů na téma: Potraviny pro dobrou náladu

Potraviny pro dobrou náladu

Patří sem:

- obiloviny. Během jejich růstu nashromáždí díky slunci látky velmi prospěšné pro lidský organismus. Nezapomeňme proto zařazovat do našeho jídelníčku výrobky z celozrnné mouky, jáhel, kukuřice, pohanky a dalších obilovin
- potraviny obsahující [aminokyselinu](#) tryptofan, která je důležitá pro produkci serotoninu (hormon dobré nálady☺). Je obsažena v bramborách, luštěninách, banánech, oříšcích. Tryptofan obsahují také slunečnicová a sezamová semínka.
- Libové maso, zejména králičí, krůtí a rybí, rozhodně patří do našeho jídelníčku, protože obsahuje vitamín B3, který má velmi příznivý vliv na nervovou rovnováhu a činnost mozkových buněk
- Dále sem patří potraviny obsahující selen. Ten se nachází zejména v mořských rybách, luštěninách, česneku, cibuli, [brokolici](#) a rajčatech.

Nápoje pro dobrou náladu

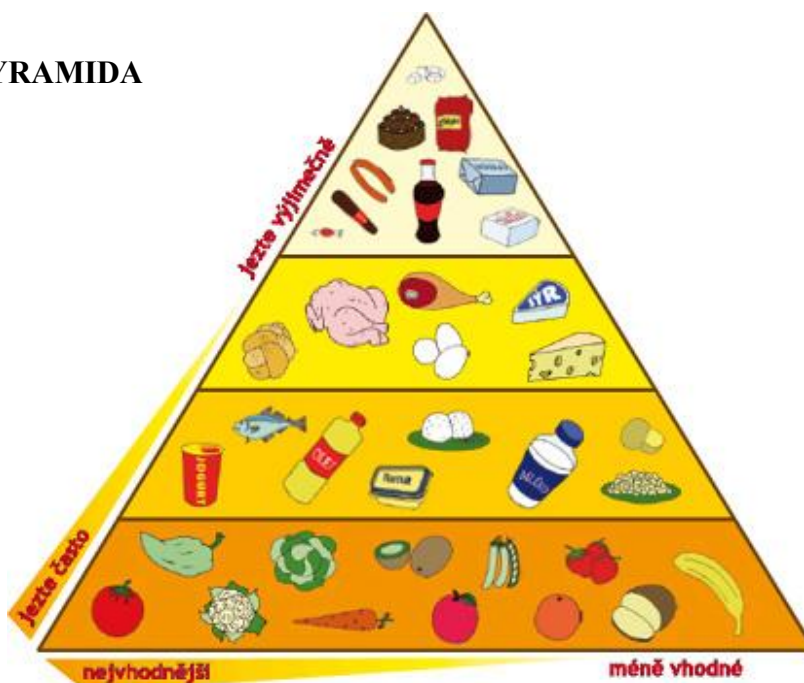
ČAJE nám také může pomoci rozptýlit chmury a zlepšit náladu.

- Zelený čaj posiluje koncentraci, duševní výkonnost a motivaci k výkonům (při sportu), zlepšuje schopnost učit se, působí proti depresím, snižuje množství stresových symptomů, má vysoký obsah vitamínů a minerálů, mírní žaludeční a střevní problémy, podporuje trávení, snižuje riziko trombózy a mrtvice, posiluje cévy, posiluje srdce a krevní oběh, snižuje riziko srdečních nemocí, brání vzniku arteriosklerózy a napomáhá léčení, upravuje činnost štítné žlázy, působí proti vzniku revmatizmu, brání tvorbě ledvinových a žlučnickových kamenů, zabraňuje zánětům, má antibakteriální účinek, je prevencí proti virům, povzbuzuje prokrvení a regeneraci kůže, brání vzniku zubního kazu, chrání zubní sklovinu, oddaluje stárnutí, má diuretické účinky - je močopudný, zbavuje tělo jedů, chová se jako antioxidant, osvěžuje tělo a zbavuje ho napětí, tein v čaji podporuje činnost centrální nervové soustavy, neutralizuje škodlivé

vlivy záření (lidé, kteří tráví hodně času před obrazovkou, by ho měli pravidelně pít) je silně alkalickým nápojem, který působí proti překyselení

- Rooibos dále působí proti depresi a stavům úzkosti, zlepšuje trávení a je vhodný pro lidi, kteří celý život bojují s nadváhou. Tento čaj-nečaj má močopudné účinky, má vliv na lepší spalování tuků v organismu a mírně ovlivňuje pocit hladu v mozku, díky vysokému obsahu fluoru chrání zuby před zubním kazem. Má příznivé účinky na pleť, obsahuje množství stopových prvků a jiných tělu prospěšných látek. Nápoj má protialergické účinky, zmírňuje křeče. Rooibos čaj-nečaj blahodárně působí na játra, snižuje hladinu cukru v krvi, pomáhá při zácpě, může se používat jako podpůrný lék při různých kožních onemocnění, posiluje činnost imunitního systému. Flavonoidy obsažené v rooibosu působí jako antioxidant - likvidují volné kyslíkové radikály, mají též protirakovinné účinky a působí proti srdečním a cévním obtížím.
- Mátový čaj Již po celá staletí poskytuje máta peprná - sině aromatická bylina - úlevu při špatném trávení, nachlazení a bolestech hlavy. Dnes je nejvíce oceňována schopnost máty zklidňovat zažívací ústrojí, zmírňovat poruchy trávení, příznaky dráždivého tračníku a jiné zažívací potíže.

POTRAVINOVÁ PYRAMIDA



Jak s pyramidou pracovat:

V základně jsou vyznačeny potraviny, které byste měli jíst nejčastěji, čím výše jsou potraviny umístěny, tím méně by jich mělo v jídelníčku být. Na vrcholu jsou pak ty, které byste měli jíst spíše výjimečně.

Směrem zleva doprava v rámci jednoho „patra“ pyramidy jsou potraviny řazeny podle toho, které jsou pro zdravou výživu vhodnější; přednost byste měli dávat potravinám umístěným vlevo před těmi uprostřed nebo vpravo.

Množství stravy je také nutné přizpůsobit fyzické aktivitě (sportující jedinec potřebuje více energie než ten, který tráví většinu dne u počítače nebo televize).

Na co bychom neměli zapomínat:

- Měli byste mít denně 5-6 porcí ovoce a zeleniny. Jedné porci odpovídá 150 g vařené zeleniny, 1 kus ovoce nebo zeleniny, miska salátu, 1 sklenice zeleninové nebo ovocné šťávy.
- **Obiloviny, těstoviny, rýže a pečivo** 3-4 porce. Jedna porce je krajíc chleba, kopeček rýže atd. (pečivo celozrnné by mělo převažovat nad bílým)
- V jídelníčku by mělo být dostatečné množství **mléčných výrobků** odpovídající asi 2-3 porcím denně. Jednu porci představuje 250 ml mléka, 1 jogurt nebo 50 g sýra.
- Přednost má **maso** libové, více bychom měli podávat světlé druhy, jako je kuřecí nebo králičí a nezapomínat také na ryby.
- K vaření, přípravě pomazánek a k namazání na pečivo používat převážně kvalitní **rostlinné tuky a oleje**.
- **Mlsání**, nezakazovat, ale omezit!
- Pokrmy **by se neměly prisolovat**, kvůli vysokému obsahu soli je dobré omezit také instantní potraviny a jídla ze stánků a restaurací rychlého občerstvení.
- Dodržovat **pitný režim**. 1,8-2 l, pokud ale pokud sportujete, je třeba dodávat tekutin více.

Doporučené denní dávky

Vedle potravinové pyramidy, která poskytuje orientačních informací o skladbě jídelníčku, odborníci sestavili také tabulky doporučených denních dávek jednotlivých živin. Doporučená denní dávka (označovaná zkratkou DDD) stanoví množství dané živiny, které bychom měli za den sníst, abychom byli dlouhodobě zdraví. U dětí jsou doporučené denní dávky stanoveny tak, aby zároveň zaručovaly zdravý růst a vývoj dítěte.

Vysvětlivky: 🍀 - dívky, 🍎 - chlapci

Děti od 10 do 13 let		
Energie		
kJ		8500 – 9400
kcal		2000 – 2300
Základní živiny		
Bílkoviny (g)		34
Sacharidy (g)		> 250 – 276
Vláknina (g)		15 – 18
Tuky (g)		🍀 67-78
		🍎 74 – 86,6
Nenasycené mastné kyseliny		
n-6 (% energie)		2,5
n-3 (% energie)		0,5
Cholesterol (mg)		300
Minerální látky		
Vápník (mg)		1100
Hořčík (mg)		🍀 250
		🍎 230
Železo (mg)		🍀 15
		🍎 12
Jód (µg)		180
Vitaminy		
A (mg)		0,9
D (µg)		5
B1 (mg)		🍀 1,0
		🍎 1,2
B2 (mg)		🍀 1,2
		🍎 1,4
B6 (mg)		1
B12 (µg)		2
Kyselina listová (µg)		400
C (mg)		90
Tekutiny		
Celkem (l/den)		2,15
Z nápojů (ml/kg/den)		50

Snídaně

Začátkem by měla být vydatná snídaně jako start do nového dne. Přes noc se sice aktivně nehýbeme, ale i ve spánku spotřebováváme energii na funkci vnitřních orgánů, na udržení tělesné teploty, dechu, srdeční akce apod. (tzv. bazální metabolismus). Je tedy potřeba dodat dostatek energie i po ránu – snídaně by měla tvořit cca 20-25 % celkového denního příjmu energie. Nezapomeňte si připravit také dostatek tekutin k jejich doplnění po noční pauze. Nedostatek tekutin se přes den může projevit únavou, bolestmi hlavy či nepozorností.

Správná volba

- Pečivo nebo chléb s rostlinným tukem, plátek sýra nebo kvalitní šunky a kousek zeleniny
- Pečivo s pomazánkou (třeba ředkvičková, kedlubnová s řeřichou, šunková pěna)
- Snídaňové cereálie s mlékem nebo bílým jogurtem
- Miska šlehaného tvarohu se zavařeninou
- Pečivo s ovocným jogurtem
- Domácí cereálie s medem
- Ovocná rýže

Váš úkol:

1. Připravte snídani dle předepsaného receptu.
2. Vypočítejte celkové výživové hodnoty připravené snídaně.
3. Připravte si odpověď na otázku: Popište, jak by člověk měl správně snídat.

Recept:

Ingredience:

- směs vloček
- jablko
- rozinky
- loupaná slunečnice
- oříšky

- skořice
- med

Snědeno - snídaně	Množství	Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
Slunečnicová semínka	10g	244kJ	2,70g	1,50g	4,90g
Vlašské ořechy	20g	564kJ	3,68g	2,92g	12,06g
Ovesné vločky	24 g	353kJ	3,12g	13,68g	1,68g
Žitné vločky	15g	222kJ	1,10g	11,28g	0,30g
Med včelí	15g	189kJ	0,03g	11,69g	0,00g
Rozinky	15g	178kJ	0,35g	10,68g	0,08g

Postup:

Převařte vodu a zalijte v jedné misce vodou vločky a v druhé misce rozinky. Po chvíli opatrně vodu slijte. Nakrájejte jablko. Smíchejte vločky s ostatními ingrediencemi.

Hotovo 😊

Dopolední svačiny

Svačina je důležitá, aby nedošlo k vyhladovění do oběda.

Správná volba

- Chléb nebo pečivo s rostlinným tukem, šunka a/nebo tvrdý sýr
- Chléb nebo pečivo s pomazánkou (pažitková, pórková, celerová se šunkou)
- Jogurt (pokud ovšem kelímek přežije nešetrné zacházení s taškou)
- Tvarohový dezert nebo ovocná přesnídávka
- Zelenina a/nebo ovoce (celý kus, salát, jako součást obložení sendviče..)
- Sušené ovoce, domácí müsli, směs ořechů
- Občas něco sladkého, nejlépe připravené doma (Baňunkový koláč, Pomerančový chlebiček, Rýžové lívanečky)

Váš úkol:

1. Připravte dopolední svačinu dle předepsaného receptu.
2. Vypočítejte celkové výživové hodnoty připravené svačiny.
3. Připravte si odpověď na otázku: Kolik tekutin bychom měli za den vypít a kdy je nejlepší pít? Proč potřebujeme vůbec tekutiny? K čemu je dobrá skořice?

Recept:

Ingredience:

- Banán
- Granko
- Rýžový chléb

Snědeno - dopolední svačinka	Množství	Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
Banán	120g	478kJ	0,36g	27,60g	0,36g
Granko (Orion)	10g	158kJ	0,47g	8,51g	0,35g
Chléb rýžový (Ladislav Michalík)	20g	274kJ	0,95g	14,19g	0,49g

Postup:

Nakrájejte banán bez slupky na malá kolečka. Dejte do misky a přisypte granko. Zamíchejte. Máte rychlou a dobrou svačinu připravenou. Může jíst s rýžových chlebem.



Skořice je aromatická kůra skořicovníků, stálezelených tropických stromů, která má mnohé příznivé a léčivé účinky. Pomáhá například krevnímu oběhu, snižuje krevní tlak, má také dezinfekční a antibiotické účinky. Dále se používá jako prostředek proti různému nachlazení, kašli a

chřípce.

Použití v kuchyni: většinou se používá jako prášková skořice, která se přidává do sladkých pokrmů, do pečiva a cukrářských výrobků obecně. Využití najdeme v mnoha světových kuchyních jako je například asijská, latinskoamerická, arabská, španělská a mnoho dalších.

Oběd

Oběd by měl být něčím jako završením hodování první poloviny dne – za první polovinu dne bychom totiž měli sníst asi 60 % energie, kterou za den sníme, oběd by měl tvořit cca 30-35 %. Není nutné, aby součástí oběda byla vždy také polévka. Pokud je jídlo samo o sobě vydatné (např. těstoviny nebo knedlíky s omáčkou), nemusíte k němu ještě připravovat polévku. A naopak, chcete-li k obědu uvařit zahušťovanou polévku (bramborovou, rajskou apod.), můžete je podávat jako samostatný pokrm (např. doplněné pečivem). Co by ale u zdravého oběda chybět nemělo, je zelenina nebo ovoce. Pokud není zelenina (např. dušená, špíz) přímo součástí pokrmu, přidejte ke hlavnímu jídlu ještě oblohu, misku salátu nebo kompotu.

Váš úkol:

1. Připravte oběd dle předepsaného receptu
2. Vypočítejte celkové výživové hodnoty připraveného obědu.
3. Připravte si odpověď na otázku: Jaký je rozdíl mezi pitnou (stolní) a minerální vodou? Co je lepší pít?

Recept:

Ingredience:

- Uvařené těstoviny
- Rajče
- Naklíčené mungo
- Bazalka (čerstvá nebo sušená)
- Oregano
- Bílý jogurt
- sýr eidam

Snědeno - oběd	Množství	Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
Jogurt Bílý (Yoplait)	75g	193kJ	3,38g	3,83g	1,80g
Rajčata	100g	103kJ	1,10g	4,60g	0,30g
Fazole mungo	30g	308kJ	6,60g	10,68g	0,30g

Postup:

Do misky nasypeme uvařené těstoviny. Přidáme nakrájené rajče a nakrájený sýr. Dále dáme do misky naklíčené mungo, bazalku, oregano a trochu jogurtu. Vše dobře promícháme. A můžeme jít jíst 😊

Odpolední svačina

Odpolední svačina by měla tvořit už jen 10 % energetického příjmu. Odpoledne a večer už bychom nemuseli stihnout využít a naše tělo by si ji uložilo do zásoby. Není ale důležité jenom množství jídla, ale záleží i na správném výběru. Je vhodnější zaměřit se na potraviny, které mají nižší energetickou hodnotu a glykemický index. Zasyčení z nich déle vydrží a navíc organismus nebude mít problémy s nadbytkem energie i při větším objemu jídla. Pokud ale odpoledne sportujeme (pravidelné tréninky apod), můžeme vydatnost odpolední svačiny přizpůsobit tomu, co potřebuje.

Správná volba

- Chléb a pečivo s rostlinným tukem, šunkou a/nebo tvrdým sýrem
- Zelenina
- Méně sladké druhy ovoce – jablka, meruňky, broskve, citrusy

Váš úkol:

1. Připravte odpolední svačinu dle předepsaného receptu.
2. Vypočítejte celkové výživové hodnoty připraveného obědu.
3. Připravte si odpověď na otázku: Je lepší jíst tučné nebo odtučněné mléčné výrobky? Potřebujeme vůbec na něco do těla dostávat tuk? Jak působí na náš organismus konzumace bazalky?

Recept:

Ingredience:

- Celozrnná bageta
- Pomazánkové máslo
- Ředkvičky
- bazalka

Postup: Nakrájejte bagetu na kolečka. Natřete z jedné strany pomazánkovým máslem a navrch ozdobte kolečkem ředkvičky a lístkem bazalky. Mňam, mňam 😊

Snědeno - odpolední svačinka	Množství	Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
Chléb slunečnicový (Racio)	150g	1 277kJ	9,75g	49,50g	7,20g
Pomazánkové máslo choceňské neochucené (Choceňská mlékárna)	100g	1 400kJ	3,30g	5,50g	33,00g
Ředkvičky	50g	42kJ	0,55g	1,85g	0,05g



Bazalka (*Ocimum*) je rod rostlin z čeledi hluchavkovitých. Bazalky jsou stálezelené rostliny nebo keře s aromatickou vůní. Většina rostliny je porostlá chlupy.

Existuje přibližně 60 druhů. Většina je rozšířena v Africe a Jižní Americe, několik druhů se však pěstuje po celém světě. Lidé využívají pro různé účely nejméně 7 druhů, ty se liší se od sebe velikostí listů a zabarvením, mohou mít lehce odlišnou chuť a vůni. Nejznámější a u nás nejčastěji pěstovaná bazalka pravá má typicky vejčité, lesklé listy a pronikavou lehce nasládlou vůni, trochu připomínající hřebíček. Vůně a chuť čerstvé bazalky je velmi výrazná a podmanivá. Jako koření ji nelze jen tak něčím nahradit. Má však i mnoho velice prospěšných a léčivých účinků na lidský organismus, je tedy nejen kořením, ale i lékem.

Pozitivní účinky bazalky na naše tělo:

Přidáním bazalky do jídla nejen ovlivníme a obohatíme jeho chuť a vůni. Látky obsažené v této bylince mají velmi příznivý vliv na naše trávení. Protože stimulují tvorbu žluče, funkci žaludku a našeho metabolismu vůbec, dokáží výrazně pomoci při trávení tučných a těžkých jídel. Zároveň pomáhají při plynatosti, žaludečních a střevních potížích.

V našich zeměpisných šířkách je méně známé používání bazalky ve formě čaje. Čaj ze sušené bazalky má uklidňující a lehce dezinfekční účinek na žaludek a celou trávicí soustavu, je tedy účinný při žaludečních nevolnostech a kolikách. Ulevuje také při bolestech hlavy, pocitu úzkosti a nervovém vypětí, říká se, že bazalka je bylinkou dobré nálady. Je vhodným doplňkem léčení chřipky a nachlazení, usnadňuje odkašlávání a působí mírně antisepticky. Kloktání nálevu pomáhá při léčení dásní či jiných zánětů v ústech nebo bolení v krku.

Večeře

Poslední jídlo dne představuje večeře, která by měla pokrýt asi 15-20 % denního energetického příjmu. Nemusí být také v každém případě teplá.

Správná volba

- Zeleninový salát se sýrem a pečivem
- Těstovinový salát s jogurtovým dressinkem
- Chléb s tvarohem a řeřichou
- Chléb s pomazánkou, tvrdým sýrem nebo šunkou
- Zelenina

Váš úkol:

1. Připravte večeři dle předepsaného receptu.
2. Vypočítejte celkové výživové hodnoty připravené večeře.
3. Připravte si odpověď na otázku: Kdy bychom měli jíst naposledy před spaním?
Co si dát k jídlu, když máme velký hlad těsně před spaním?

Recept:

Ingredience:

- Rajčata
- Olivový olej
- Sůl
- Čerstvá nebo sušená bazalka
- Sýr mozzarella

Postup:

Nakrájejte rajčata a sýr na malé kousky. Smíchejte. Přidejte pár kapek olivového oleje a bazalku. Mírně osolte a zamíchejte. Večeře je hotova. Dobrou chuť☺

Snědeno - večeře	Množství	Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Cholesterol
Rajčata	100g	103kJ	1,10g	4,60g	0,30g	0mg
Sýr Mozzarella (Italat)	100g	1 055kJ	13,80g	#	21,80g	46mg
Olej Extra panenský olivový BIOLINIE (BIO)	10ml	368kJ	0,00g	0,00g	9,95g	0mg

Příloha 5: Zadání projektu na téma „ideální třída“

JAK BY MĚLA VYPADAT NAŠE TŘÍDA, ABY SE NÁM V NÍ PILNĚ PRACOVALO, SOUSTŘEDILO A CÍTILO SE POŘÁD DOBŘE

Cíl projektu:

- Dovědět se aktivně o vlastnostech místnosti. Jak na nás může působit prostředí. Jak záleží na volbě barev, správném výběru nábytku, dostatečném světle v místnosti apod.
- Vyzkoušet si teoreticky zařízení třídy z pohledu financování. Dohledat si reálné ceny a možnosti, která každá škola nabízí.



Vaše úkoly:

- Přečíst si přiložené informace o podmínkách a možnostech místnosti, jak by měla vypadat školní třída.
- Připravit si návrh, model, nákres vaší ideální třídy, jakou byste si přáli. Model může být připraven z jakéhokoliv materiálu.
- Věnovat se při realizaci projektu jednotlivým složkám (světlo, barvy, vybavení, nábytek...)
- Udělat rozpočet na zařízení vaší ideální třídy. Najít si přibližné ceny vybavení, nábytku atd., který si do třídy zvolíte. (viz odkaz)
- Rozdělit si ve skupině úkoly, aby se realizace účastnili všichni
- V daném termínu předvést svoji ideální třídu a obhájit si svůj návrh před ostatními
- Případné dotazy během realizace na IDrbohlavová@seznam.cz

Poklady pro zpracování

Tabulka: Jaké nebezpečí může přinášet nesprávné zařízení školní třídy.

Nebezpečí	prevence
Naražení na ostré hrany nábytku, skříně apod.	Správné rozmístění nábytku a zařízení. Důsledné zavírání dveří, skříní...
Únava očí, zraková zátěž	V zorném poli vyloučit světelné zdroje. Zabránit odrazům světla u lesklého nábytku či monitoru. Dostatečné osvětlení v místnosti.
Nevhodné mikroklima	Teplota na pracovišti 23°C (v létě 25°C). Možnost dostatečného větrání.
Působení nadměrného hluku	
Nevhodný režim práce a odpočinku. Jednostranné zatížení	Vhodný výběr nábytku. Dostatečné přestávky. Možnost kompenzačních cviků během přestávky.

- **Volba nábytku**

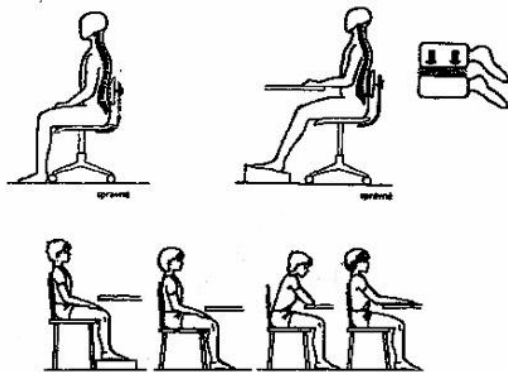
http://www.szu.cz/uploads/documents/czpz/skola/skolni_nabytek_aug09.pdf

Ergonomie školního nábytku

Výška stolu se má pohybovat kolem 70 cm, deska by neměla mít rozměry menší než 80 cm hloubky a 120 cm šířky. Stůl by měl být situován tak, aby na něj ze správné strany dopadalo denní světlo (u praváka z levé a u leváka z pravé strany) a sedící mohl zároveň prohlédnout celou místnost a měl přehled o situaci u vstupních dveří. Správná židle k pracovnímu stolu by měla být pevnou oporou pro záda, bederní páteř, krk i ramena. Sezení v dokonalé poloze znamená vzpřímená záda, lokty i kolena ohnuté v úhlu 90 stupňů a chodidla opřená o zem nebo o podložku. Tělo je

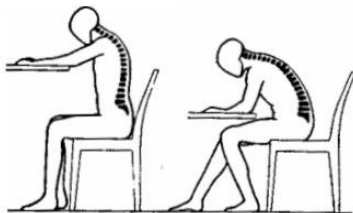
obrácené k obrazovce počítače. Sedák židle může být čalouněný prodyšnou látkou. Zádová opěrka má sahat pod lopatky, područky mají být rovněž čalouněné, aby netlačily na předloktí. Bederní páteř má být podepřena. Pokud to neumožňuje židle, můžete použít pevnější polštář.

Správné polohy při sezení

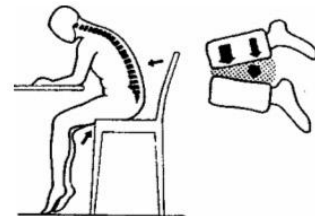


Nesprávné polohy při sezení

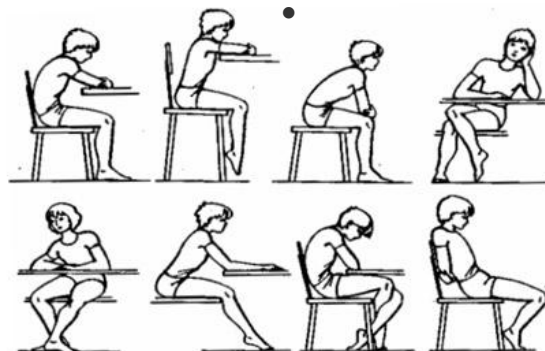
a) nesprávná výše pracovní desky



b) nedostatečné podložení nohou



c) nesprávné polohy při sezení



Norma sedacího nábytku pro ZŠ

Pásmo vhodnosti výšky žáků v cm	Výška sedací plochy židle od podlahy v cm	Výška pracovní plochy stolu od podlahy v cm
100-112	26	46
113-127	30	52
128-142	34	58
143-157	38	64
158-172	42	70
173 a vyšší	46	76

Místo židle velký míč.

Gymnastický míč je velká balanční plocha, a pokud na něm dítě sedí, je nuceno neustále vyrovnávat polohu svého těla – balancovat. Při balancování dochází k aktivaci velkého množství svalů, a to především hlubokých zádočných svalů, které jsou při běžném způsobu života, ale i při provádění většiny klasických cviků aktivovány jen málo. Tyto svaly uložené v bezprostředním okolí páteře jsou přímo zodpovědné za možné poruchy v oblasti zad.

Záměna míče za školní židli umožňuje změnit podmínky statického zatěžování páteře ve prospěch pohybu. Sezení a cvičení na míči příznivě ovlivňuje psychickou únavu.

Velký míč můžeme využít v hodinách tělesné výchovy k různým hrám. Na míči můžeme cvičit, protahovat a posilovat svaly, provádět balanční cvičení. Velký míč je však ideální pomůcka pro nápravu vadného držení těla.

- **Barvy**

Správná volba barvy nejen nábytku, ale i vybavení a doplňků třídy

Na citový stav člověka mají vliv nejen jednotlivé barvy, ale i jejich kombinace. Harmonické barvy vzbuzují příjemné pocity a disharmonické vzbuzují nelibost. Barevnost prostředí ovlivňuje i prostorový vjem. Méně jasné, méně syté a studené tóny barev zvětšují celkový prostor. Naopak jasné, syté barvy a teplé tóny celkový prostor zmenšují.

Teplé a studené barvy

Teplé barvy se hodí do místností, které bychom rádi opticky zmenšili a celkově oživili.

Tyto barvy nás lehce stimulují. Patří mezi ně červená, oranžová nebo žlutá.

Potřebujeme-li prostor opticky rozšířit, ideální je modrá nebo zelená – tedy studené barvy. Působí svěžím dojmem, nepoutají tolik pozornost.

Každá barva má spoustu vlastních odstínů, některé z nich jsou teplé, jiné studené. Proto existuje např. studený odstín červené nebo teplá verze modré barvy.

Světlost barev

Každá barva nabízí širokou škálu odstínů – světlé i tmavé. Vybíráme podle velikosti místnosti. Tmavé odstíny zúží místnost a vytvoří klidný a reprezentativní vzhled. Světlé ji provzdušní a rozšíří. Kombinování pak záleží jen na vás. Čím větší kontrast, tím nápadnější. Pěkně vypadají i některé variace dvou světlých či tmavých barev.

Intenzita barev

Intenzita je vlastnost, která vyjadřuje vzdálenost barvy od šedé, která se nachází uprostřed barevného kruhu. Čím je barva dál od šedé, tím je intenzivnější. Rozlišujeme jas (sílu) a tlumenost (slabost). Vybírejte dvě barvy tak, aby kvalita jasu byla přibližně stejná. Dvojice jasných barev působí energicky, tlumené barvy jemně a uvolněně, někdy až pochmurně. Pokud chcete oživit tlumenou barvu, můžete přidat malé množství jasné.

Jak barvy v bytě působí:

Žlutá

Povzbuzuje, podporuje kreativitu a komunikaci, působí vesele a otevřeně. Přináší do místnosti světlo, teplo a letní atmosféru. Ve světlém odstínu rozšiřuje prostor.

Červená

Energická, vzrušující, silná. Působí dynamicky, podporuje aktivitu, přitahuje pozornost. Její síla je zároveň i nevýhodou. Může působit až příliš agresivně. Neměla by být proto dominantní, lépe ji využijete pro doplňky. Oblíbeným odstínem je vínová.

Oranžová

Vyvolává pocit radosti, zvyšuje chuť k jídlu. Prostory zútulní, zateplí a zesvětlí. Podporuje komunikaci, proto se hodí do společenských místností. Doplní ji béžová, hnědá nebo zelená barva.

Hnědá

Tato přírodní barva navozuje domácí prostředí. Působí střízlivě, vážně a tradičně. Syté tmavé stěny hodně zmenšují prostor, lépe je použít světlejší tóny. Nezapomeňte na vhodné doplňky, nejlépe dřevěné.

Modrá

Uklidňující a elegantní. Vzbuzuje pocit harmonie, klidu. Podporuje soustředění i relaxaci. Každý její odstín ale působí jinak - světle modrá optimisticky, tmavomodrá až skličujícím dojmem. Vhodným (a také oblíbeným) spojením je modrá s bílou.

Zelená

Přírodní barva, klidná a stabilní. Snižuje napětí, zároveň povzbuzuje. Uklidňuje oči i mysl. Vyvolává přátelskou atmosféru. Dobře vypadá v kombinaci se dřevem, dále s červenou a oranžovou barvou.

Růžová

Zklidňuje, zlepšuje náladu, umí opticky zvětšit prostor. Potlačuje negativní emoce. Někomu se může zdát až příliš sladká a dívčí. Hezky vypadá s bílou, šedou i černou.

Fialová

Tajemná, melancholická, extravagantní. Někomu se zdá zajímavá, jinému zase fádní. Ozdobte ji stříbrnou nebo červenou.

Bílá

Místnost působí lehce, jasně a vzdušně. Předností bílé je její neutralita, přidejte k ní jinou barvu a vznikne hezký kontrast. Sama působí klasicky, bez vhodných doplňků ale neosobně.

Černá

Vnímáme jí jako smutnou, formální barvu. Stejně jako bílá barva se hodí skvěle ke tvoření kontrastů (např. právě s bílou). Značně ale zmenší váš prostor. Pokud si vymalujete pokoj touto barvou, nezapomeňte na výrazný nábytek, jako je červená pohovka nebo bílé židle.

Šedá

Hranice mezi černou a bílou. Je pasivní, neutrální a vyrovnaná. Může se proto zdát až příliš nudná a všední, neslouží jako dominantní barva. Oživte ji růžovou nebo modrou.

- **Směr světla**

Při osvětlení je důležitý taky jeho směr, aby nedocházelo k oslnění, což je nepříznivý stav zraku, který vzniká, když je sítnice nebo její část vystavena jasu vyššímu než na který je oko adaptováno. Oslnění může být nejen přímé, ale i odrazem (například od lesklého nábytku apod.)

- **Typ světla**

Z hygienického hlediska má světlo velký význam při tvorbě zrakové pohody v pracovním a odpočinkovém prostředí. Zrakovou pohodu pomáhá dotvořit také vhodná barevnost a vhodné světelné prostředí, ve kterém nedochází k oslnění, kde je osvětlení dostatečné a rovnoměrné bez nadměrných jasů a kontrastů.

Rozlišujeme:

- Denní osvětlení: pro člověka nenahraditelné. Udržuje aktivitu metabolických funkcí a podílí se na psychickém ladění organismu. Denní osvětlení je ovšem v průběhu dne, ale i v průběhu roku velice proměnlivé. Proto nemusí být vždy pro zrakovou práci nejvýhodnější. Na druhé straně je známo, že proměnlivost denního světla aktivuje adaptační schopnost organismu.
- Umělé osvětlení: Zvyšováním hladiny osvětlenosti se zvyšuje pracovní výkon, klesá zraková únava a sníží se počet pracovních úrazů. Ale při velmi vysokých intenzitách osvětlení se zrak unaví. Návrh pro osvětlení, se musí vycházet z prostoru třídy, rozmístění objektů a z povrchu nábytku.
- Sdružené osvětlení: kombinace denního a umělého osvětlení. Nejlepší volba. Rozmístění světel přizpůsobovat směřování oken. Například místnost s okny na jižní stranu má víc slunečního záření, než místnost s okny směřující na sever.

- **Financování- na kolik by taková třída vyšla**

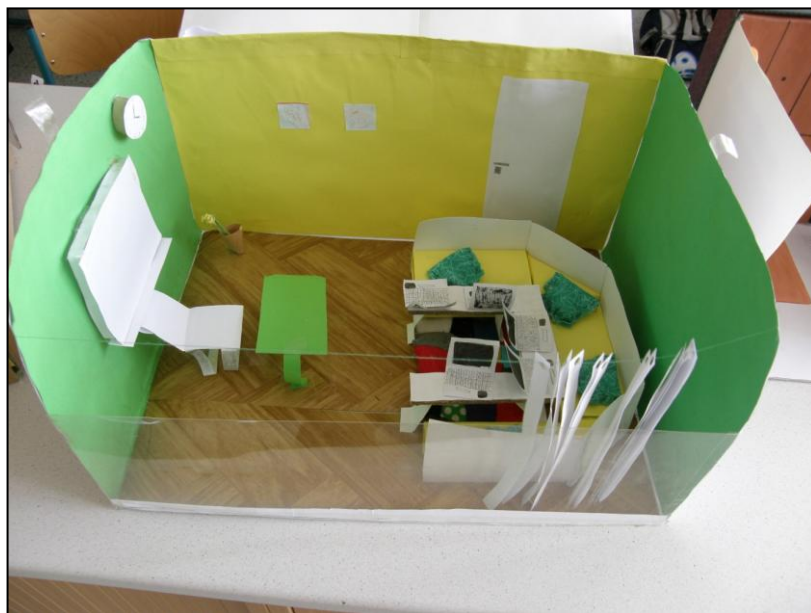
Seznam internetových stránek, kde můžete najít ceny nábytku, tabulí atd:

- www.insgraf.cz
- www.kbbk.cz
- Další vámi vyhledané zdroje

Příloha 6: Vytvořené návrhy ideálních tříd

2. místo modelu

Místo sešitů, každý svůj notebook(majetek školy), topení v podlaze, prosklená jedna stěna- po diskuzi sami žáci usoudili nebezpečnost a nepraktičnost této volby. Barevná kombinace-žluto zeleno bílá. Polstrované sezení. Solární panely na vytápění. Interaktivní tabule.



4.místo

Klasická tabule. Místo na aktivní odpočinek-fotbalové hřiště. Po diskuzi uznali, že fotbalové hřiště nebyla správná volba, místo k odpočinku.



Příloha 7: Zadání úkolu na téma Pohodový šatník

POHODOVÝ ŠATNÍK

Úkoly:

- Přečíst si následující informace
- vyrobit pohodový model z balicího papíru tak, aby splňoval požadavky pro váš pohodový šatník. Využít někoho z vaší skupiny, aby si dělal modela. Při výrobě oděvu berte v úvahu, barvu, značku, materiál apod.
- Předvést model ostatním ve třídě. Odůvodnit jim vaši volbu. Vysvětlit jim, jak nás může oblékání ovlivnit.

Cíl: Vyrobit pohodový model, který bude předveden a odůvodněn ostatním ve třídě.

Uvědomit si vliv materiálů, barev, střihu a popřípadě značek na nás či ostatní.

POHODOVÝ ŠATNÍK

„šaty dělají člověka, to je pravda odvěká“ při úryvku písničky si každý uvědomíme, že na okolí opravdu působíme šaty. Když půjdeme do kina převlečení za kominíka, tak si na nás lidi budou ukazovat, možná i s potřebou se nás nějak dotknout pro štěstí, ale nikoho asi nenapadne, že tam jste jako divák a ne jako opozdilec v zaměstnání, co jde právě na střechu dělat svoji práci. Z tohoto a dalších důvodů musíme naše oblečení přizpůsobovat požadavkům společnosti. Ale co taky přizpůsobovat oblečení nám samotným? Protože to, co máme na sobě, se velkým způsobem podepisuje na naší náladě a psychickém stavu.

Vliv hrají materiály, barvy a střih.

Barvy na nás působí podobně, jak jsme si uváděli při volbě barev v místnosti. Všeobecně nás světlé barvy uklidňují, na rozdíl od tmavých.

Střih je důležitý především z pohledu pohodlí. Lépe a volněji se budeme cítit ve volném oděvu než v upjatém. To, jak se cítíme, se odrazí opět na naší náladě.

Vliv materiálů je nezadatelný. Textilní průmysl nám nabízí velkou škálu možností při volbě materiálů. Zde platí všeobecně pravidlo, že přírodní materiály budou příjemnější než materiály umělé. Toto platí především v létě. V zimě, kdy se využívají různé funkční materiály, můžeme pro pohodlí upřednostňovat i materiály umělé.

Rozdělení podle původu vlákn:

1. přírodní- rostlinného původu- získaná ze semen (bavlna, kapok)
 - získaná ze stonků (len, konopí, juta, ramie)
 - získaná z listů (novozélandský len)
 - získaná z plodů (kokosová vlákna)
2. živočišného původu- zvířecí chlupy- vlna (ovčí, velbloudí, kozí)
 - srst (králíčí, zaječí)
 - vlákna ze sekretu hmyzu - přírodní hedvábí
3. anorganická- azbestová a skleněná vlákna
4. chemická- z přírodních polymerů- rostlinného původu- z celulózy (viskózová, acetátová)
 - živočišného původu- z kaseinu a kolagenu
 - ze syntetických polymerů- polyamidová (chemlon, silon, nylon)
 - polyesterová (slotera, tesil)
 - hutnická- kovová (hliníková, měděná, zlatá, stříbrná)
 - nekovová (skleněná, porcelánová)

Vlastnosti textilních vláken

Vlastnosti textilních vláken souvisí zejména s původem a druhem textilních surovin. Podobně, jako u ostatních materiálů, určujeme u textilních vláken chemické, fyzikální a mechanické vlastnosti. Přehled základních vlastností, které lze zjistit jednoduchým pozorováním nebo pouhým omakem. K důležitým znakům textilních vláken patří:

- geometrické vlastnosti- délka a průřez vláken
- mechanické vlastnosti- pevnost, tažnost, pružnost, tvárnost
- tepelné vlastnosti- zápalnost, hořlavost, hřejivost, bod tání
- elektrické vlastnosti- vodivost, elektrostatický náboj
- sorpční vlastnosti- přijímání vlhkosti, nasákavost
- optické vlastnosti- bělost, lesk, matnost
- chemické vlastnosti-odolnost vůči chemikáliím, hnilobě, slunečnímu záření a dalším vlivům prostředí.

Příloha 8: Zadání úkolu na téma „Vůně a klid- aromaterapie“

VŮNĚ A KLID- AROMATERAPIE

Úkoly:

- Přečíst si následující instrukce
- Představit aromaterapii ostatním. Seznámit se opatrně se vzorky aroma olejů, zjistit konkrétní účinky. Ukázat názorně jak se může aromaterapie aplikovat. Zdůraznit jaké vůně jsou uklidňující.

Cíl: Seznámit se s pojmem aromaterapie, dovědět se něco o historii, účincích a metod použití aromaterapie.

Aromaterapie. Tento název byl poprvé použit okolo roku 1928, ale terapie samotná je jedna z nejstarších metod, které se používají. Její kořeny jsou více než 6000 let staré. Ve starověké Číně byla aromaterapie formou bylinkářství, které používalo čisté, esenciální rostlinné výtažky.

Vůně v nás vyvolávají různé pocity a fyzikální reakce. Některé nám jsou příjemné, jiné méně, některé nás povzbuzují a jiné uvolňují. Vůní je široká škála. Podstatou je podpora produkce hormonu serotoninu v mozku.

Klid a oleje

Éterické oleje jsou neúčinnější při léčbě stresu a navozování relaxačních stavů. Vůně vanilky, pomerančového květu, růže, heřmánku nebo levandule mají výrazný utišující vliv, zatímco santalové dřevo a muškátový oříšek nám spíše pomůže omezit škodlivé působení stresu.

Přehled účinků některých olejů.

Tišící oleje	Povzbuzující oleje	Protistresové oleje
Bazalka	Bazalka	Heřmánek
Cedrové dřevo	Jalovec	Jalovec
Cypřiš	Levandule	Kostival
Heřmánek	pelargonie	Majoránka
Jalovec		Šalvěj
Kadidlo		vavřín
Kostival		
Levandule		
majoránka		
Pelargonie		
Růže		
Skořice		
Šalvěj		

Mandarinka - *citrus reticulata*

radost ze života, uvolňuje, účinná při depresivních stavech, posiluje imunitu, při melancholii, při nespavosti

Skořice: Stimuluje, povzbuzuje, má antiseptické a čistící účinky, působí jako afrodiziakum, pomáhá při nadýmání, nachlazení, silně prokrvuje pokožku - nutno provést test snášenlivosti.

Možnosti využití aromaterapie u dětí:

Do dětských pokojíčků se vyloženě hodí levandule, meduňka, citron, grapefruit, pomeranč, třezalka, jasmín, růže, skořice. Jestliže potřebujete u větších dětí zlepšit paměť, pozornost, soustředění hodí se vůně rozmarýnu, mandarinka, pomeranč, kakost, majoránka. Zase k uklidnění před spánkem pomáhá meduňka, levandule, ylang-ylang, jasmín. Jestliže potřebujete u dětí zlepšit imunitu, je dobré mu aromatizovat vzduch

éterickým olejem z eukalyptu, tea tree, myrtou, hřebíčkem. Také není špatné mít doma v každém pokoji jednu sazenici rostliny jménem eukalyptus, protože výborně čistí vzduch od všech virů, bakterií a jiných škodlivin.

Jak užívat éterické oleje:

- koupel: do koupele stačí přidat 10 kapek zvolené směsi.
- masáž: 2 kapky oleje přidat do masážní emulze, zvýšíme tím účinek masáže
- odpařování: například pomocí aromalamp si můžeme vytvořit příjemnou atmosféru
- přímá aplikace: jedna kapka na místo slyšitelného pulzu (zápěstí, krční tepna)
- obklad: šátek namočený do horké vody s 5 kapkami oleje. Vyždímat a přiložit na čelo. Spojit s dynamickým dýcháním pro uvolnění.
- inhalace: 4 až 12 kapek oleje do mísy s horkou vodou, přes hlavu si přetáhnout ručník a zhluboka dýchat. Dobré využít pro chvíle mimořádného stresu a úzkosti.

Příloha 9: Zadání úkolu na téma „Antistresový míček“

VÝROBA ANTISTRESOVÉHO MÍČKU

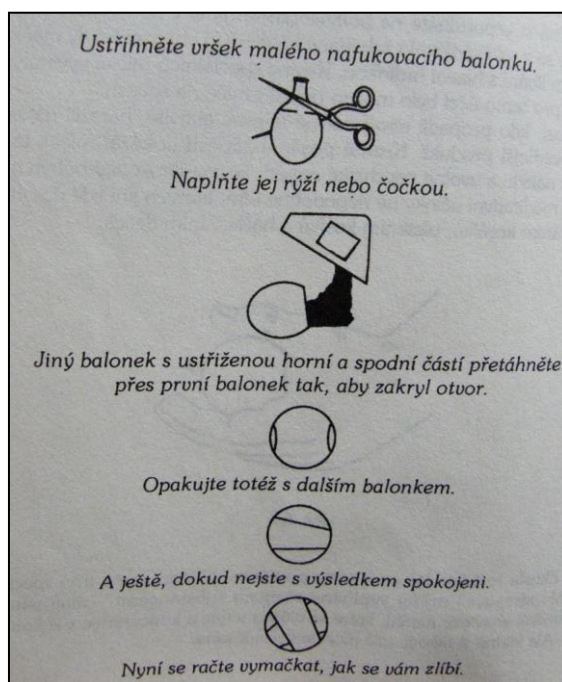
Úkoly:

- Přečíst si následující informace
- vyrobit dle návodu antistresový míček
- vymyslet možnosti použití
- přestavit antistresový míček ostatním (jeho význam, použití, návrhy na výrobu,...)

Cíl: Vyrobit antistresový míček. Zamyslet se nad jeho využitím a významu. Podělit se o své poznatky s ostatními.

ANTISTRESOVÝ MÍČEK

Mačkání jakéhokoliv míčku, vede k posílení zápětí, uvolnění psychického napětí a ke zlepšení nálady. Bezmyšlenkový pohyb má téměř meditativní účinky. Díky míčku se tělo zbavuje napětí, které se ukládá v těle a koncentruje v ruce. Rýže či čočka stimuluje nervové zakončení na dlani. Dlaň čítá cca dvacet tisíc reflexních bodů a ploska chodidla přibližně třikrát tolik. Stimulací akupresurních bodů dosáhnete účinné reflexní masáže, která má vliv na příznivou funkci všech životních orgánů a podpoříte vhodně metabolismus. Akupresurní masáží si ulevíte od únavy a posílíte imunitní systém.



Příloha 10: Seznam otázek na závěrečnou hodinu

1. Co je důležité při výběru nábytku (pro pracovní stůl)
2. Co je nejlepší zdroj energie?
3. Co to je aromaterapie?
4. Co to je duševní hygiena?
5. Co to je potravinová pyramida? K čemu je dobrá?
6. Co to je reflexní dráha? Jak působí, co jimi můžeme ovlivňovat?
7. Co to je relaxace?
8. Co to je stres?
9. Jak nás může ovlivnit oblečení a čím především?
10. Jak nás může ovlivňovat hudba?
11. Jak se vyhýbat stresu ve všední dny
12. Jak si můžeme vyrobit antistresový míček a kde ho můžeme používat?
13. Jak si při práci můžeme unavit oči?
14. Jaké výhody nebo nevýhody má značkové oblečení?
15. Jas se může využít malování na hudbu?
16. K čemu je dobré jíst tuky?
17. K čemu je lepší sed na míči než na židli.
18. Kde je hodně sacharidů?
19. Kolik a co bychom měli denně pít?
20. Některý nápoj pro dobrou náladu.
21. Popiš a názorně ukaž správný sed.
22. Popiš postup jídla, které vaše skupina vařila o hodině?
23. Popiš správný průběh dechové vlny.
24. Proč je dobré snídat?
25. Předved' pozdrav slunci.
26. S čím vším souvisí vůně –příklad.
27. Teplé a studené barvy, co o tom víš.
28. Účinek některého aromaoleje?
29. Vyber si jednu barvu a řekni, jak nám může ovlivňovat.

Diplom

Olci Novákové

za aktivní absolvování kurzu
duševní hygieny²



ve školním roce 2008/2009

² Kurz duševní hygieny byl realizován za podpory projektu GA406/08/0352 - Výchova ke zdraví - strategie výuky duševní hygieny (2008-2010, GA0/GA)

Příloha 12: Fotogalerie z jednotlivých hodin

– jóga



– Cvičení na míčích



– Projekt- ideální třída



– Pohodový šatník



– Antistresový míček



– Závěrečný den



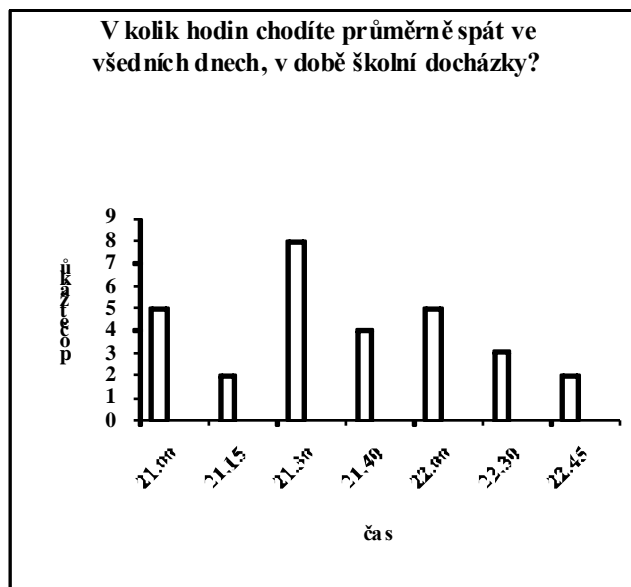
Příloha 13: Tabulka jednotlivých dojmů a myšlenek z celého edukačního programu, které si jednotliví studenti, zapisovali doma

Veselost ohromný smutek klid nuda relax pohoda barvy voda láska chuť nenávisť	super ok klid nic moc dobrý sranda nuda zábava klídek ok pohoda	nuda ok klídek zábava super v pohodě klid ok zábava	zábava komunikace uklidnění milý móda informace volba odpočinek
příjemnost zábava nápady klid roztomilý uklidňující zábava milý	ok super inspirace klid pohoda zajímavé dobrý	ok klid dobrý zábavný energie fajn uklidnění dobrý	energie zábava barvy vůně zábava móda radost zajímavé uvolnění
hlad energie muzika EQ slova	nápaditý super barvy voňavý zábava sranda	fajn uvolňující dobrý relaxační pohoda inspirace ok	různorodost zajímavý chutný uklidňující voňavý pododa
poučení uklidnění fajn zábava radost inspirace vzpomínky sranda hm... překvapení kuchařka	uklidnění chrr ok mňam dobrý fajn uvolněnost	bezva dobrý perfektní ušlo to nuda hlad	zajímavé zábavné legrace inspirace
duchovní vývoj hlad zábava vůně pohyb inspirace super	barvy informace odpočinek tvořivost relaxace únava chuť krása	klid ok super ospalý dobrý chutný zajímavý	relax dobrý ok zajímavý pohoda ušlo to fajn

Příloha 14: Grafy a tabulky z jednotlivých otázek v dotazníku

Položka 1

Graf 1: Výsledný čas usínání ve všedních dnech

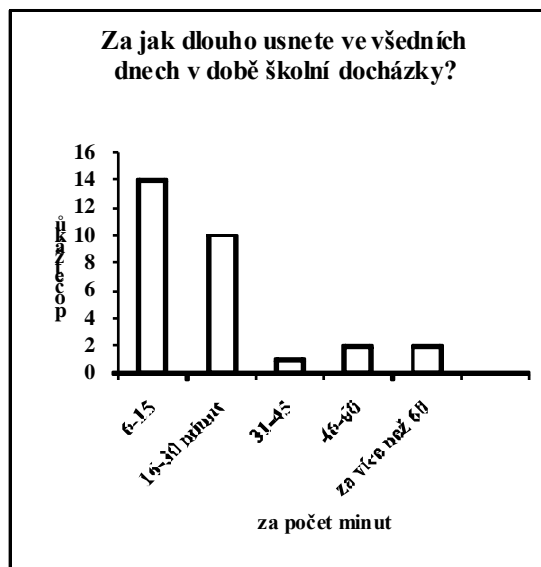


Tabulka 1: Výsledný čas usínání ve všedních dnech

V kolik hodin chodíte spát ve všedních dnech, v době školní docházky?	
21:00	5
21:15	2
21:30	8
21:40	4
22:00	5
22:30	3
22:45	2

Položka 2

Graf 2: Výsledná doba usínání ve všedních dnech



Tabulka 2: Výsledná doba usínání ve všedních dnech

Za jak dlouhou dobu usnete ve všedních dnech v době školní docházky?	
Za 0-5 min	0
Za 6-15 min	14
Za 16-30 min	10
Za 31-45 min	1
Za 46-60 min	2
Za více než 60 min	2

Položka 3

Graf 3: Problémy s usínáním ve všedních dnech

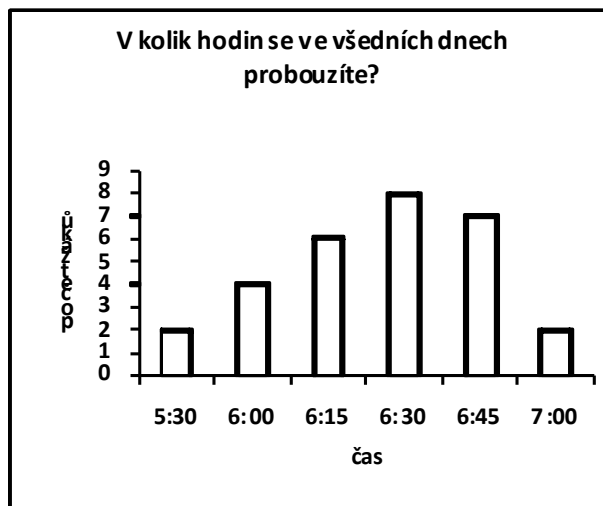


Tabulka 3: Problémy s usínáním ve všedních dnech

Jak často míváte problémy s usínáním ve všedních dnech?	
vždy	0
často	4
občas	10
zřídka	11
nikdy	4

Položka 4

Graf 4: Výsledná doba probouzení ve všedních dnech

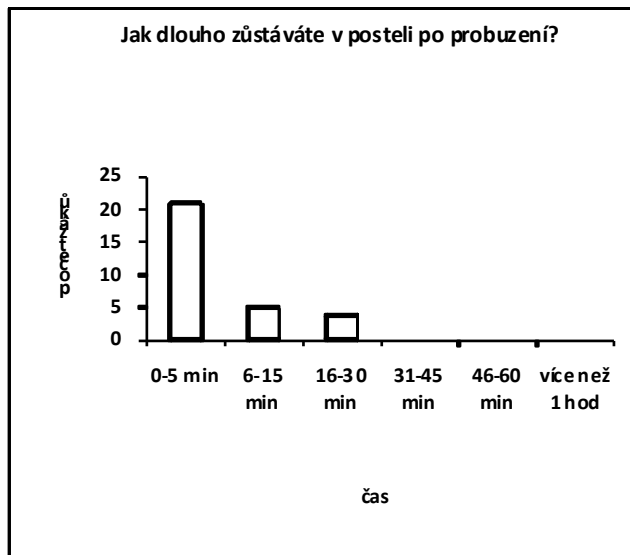


Tabulka 4: Výsledná doba probouzení ve všedních dnech

V kolik hodin se ve všedních dnech probouzíte?	
5:30	2
6:00	4
6:15	6
6:30	8
6:45	7
7:00	2

Položka 5

Graf 5: Výsledná doba strávená po probuzení v posteli

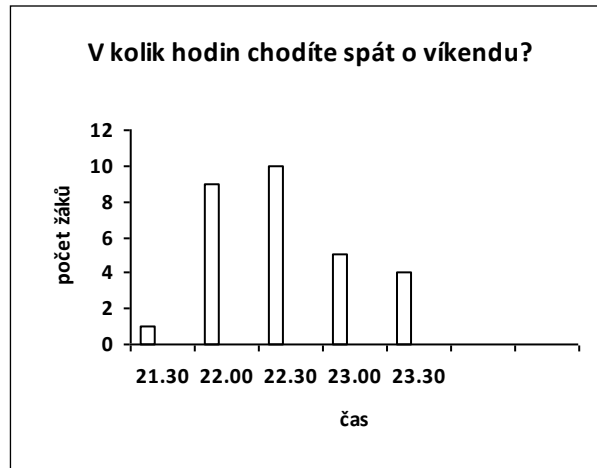


Tabulka 5: Výsledná doba strávená po probuzení v posteli

Jak dlouho zůstáváte v posteli po probuzení?	
0-5 min	21
6-15 min	5
16-30 min	4
31-45 min	0
46-60 min	0
Více než 1 hod	0

Položka 7

Graf 6: Výsledný čas usínání o víkendu

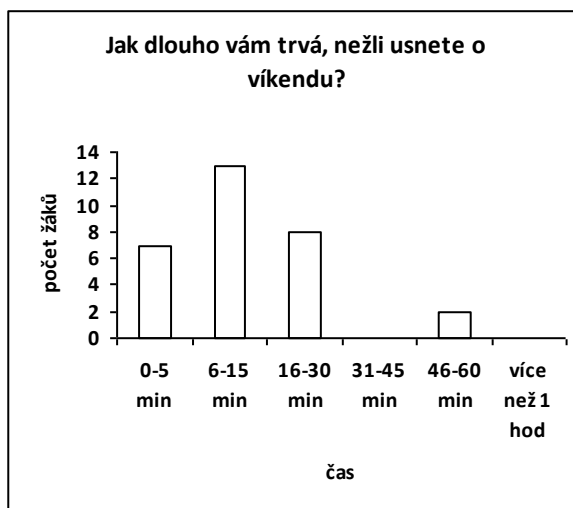


Tabulka 6: Výsledný čas usínání o víkendu

V kolik hodin chodíte spát o víkendu?	
21:30	1
22:00	9
22:30	10
23:00	5
23:30	4

Položka 8

Graf 7: Výsledná doba usínání o víkendu



Tabulka 7: Výsledná doba usínání o víkendu

Jak dlouho vám trvá, nežli usnete o víkendu?	
0-5 min	7
6-15 min	13
16-30 min	8
31-45 min	0
46-60 min	2
Více než 1 hod	0

Položka 9

Graf 8: Výsledné potíže s usínáním o víkendu

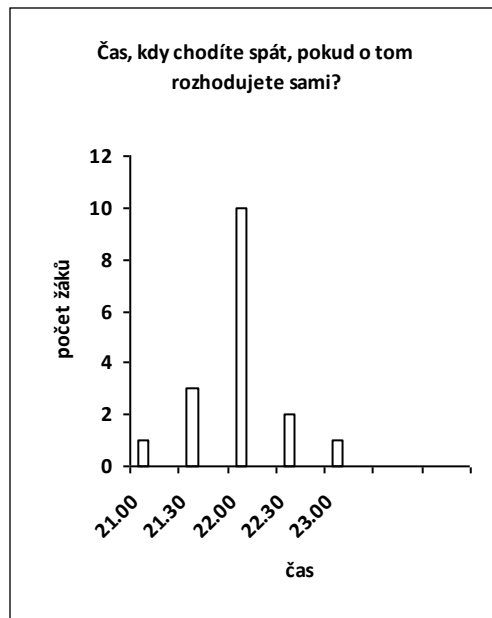


Tabulka 8: Výsledné potíže s usínáním o víkendu

Jak často míváte o víkendu potíže s usínáním?	
vždy	0
často	0
občas	6
zřídka	13
nikdy	10

Položka 10

Graf 9: Výsledný čas usínání při rozhodování bez rodičů

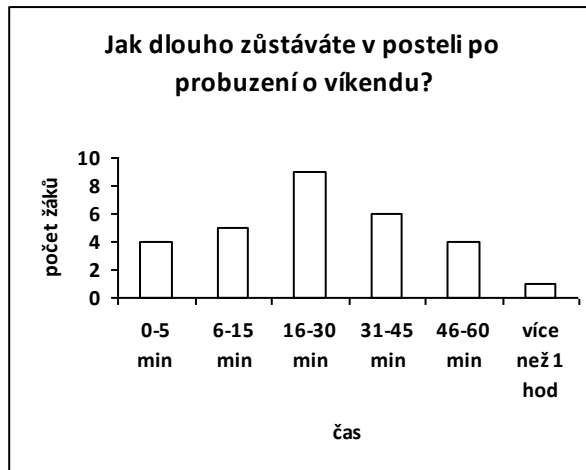


Tabulka 9: Výsledný čas usínání při rozhodování bez rodičů

Rozhodujete sami o čase, kdy půjdete spát nebo o něm rozhodují Vaši rodiče? Pokud se rozhodujete sami, jaký čas to je?	
ANO	NE
16	13
ČAS	
21:00	1
21:30	3
22:00	10
22:30	2
23:00	1

Položka 12

Graf 10: Výsledná doba strávené po probuzení v posteli o víkendu

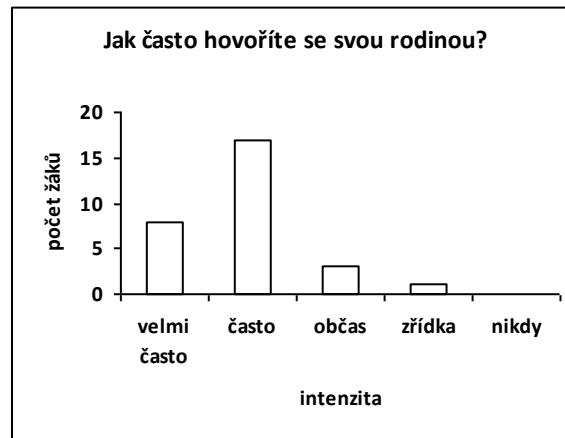


Tabulka 10: Výsledná doba strávené po probuzení v posteli o víkendu

Jak dlouho zůstáváte v posteli po probuzení o víkendu?	
0-5 min	4
6-15 min	5
16-30 min	9
31-45 min	6
46-60 min	4
Více než 1 hod	1

Položka 14

Graf 11: Výsledná doba prohovořená s rodinou

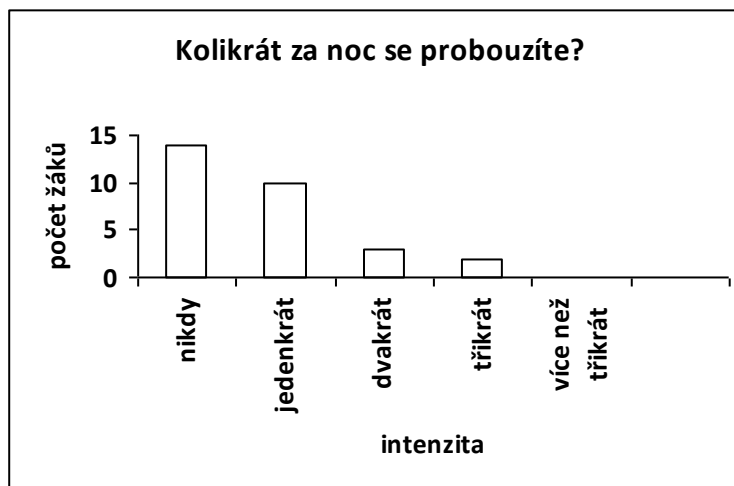


Tabulka 11: Výsledná doba prohovořená s rodinou

Jak často hovoříte se svou rodinou?	
Velmi často	8
často	17
občas	3
zřídka	1
nikdy	0

Položka 15

Graf 12: Výsledné množství probouzení během noci

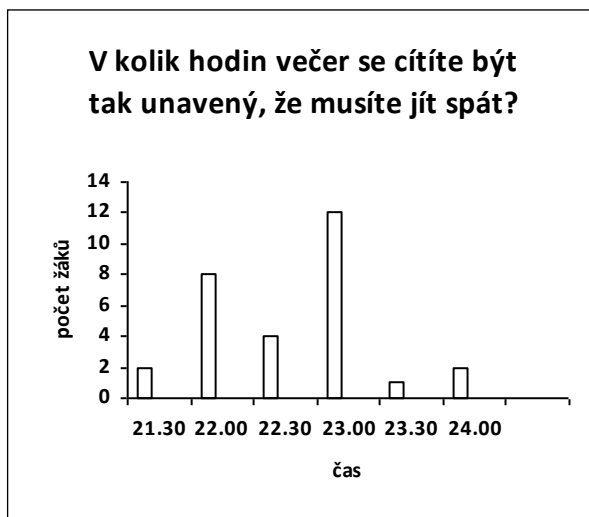


Tabulka 12: Výsledné množství probouzení během noci

Kolikrát za noc se probouzí?	
Nikdy	14
Jedenkrát	10
Dvakrát	3
Třikrát	2
Více než třikrát	0

Položka 16

Graf 13: Výsledná večerní doba únavy

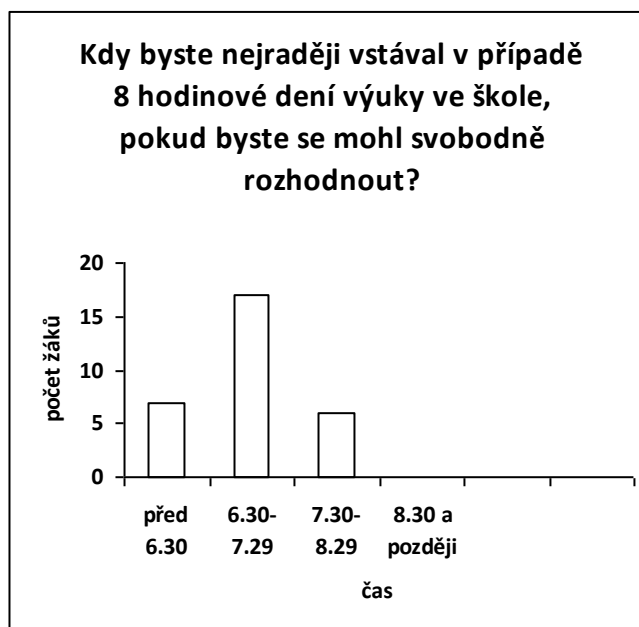


Tabulka 13: Výsledná večerní doba únavy

V kolik hodin večer se cítíte být tak unavený, že musíte jít spát?	
21:30	2
22:00	8
22:30	4
23:00	12
23:30	1
24:00	2

Položka 17

Graf 14: Výsledná doba vstávání při svobodném rozhodování

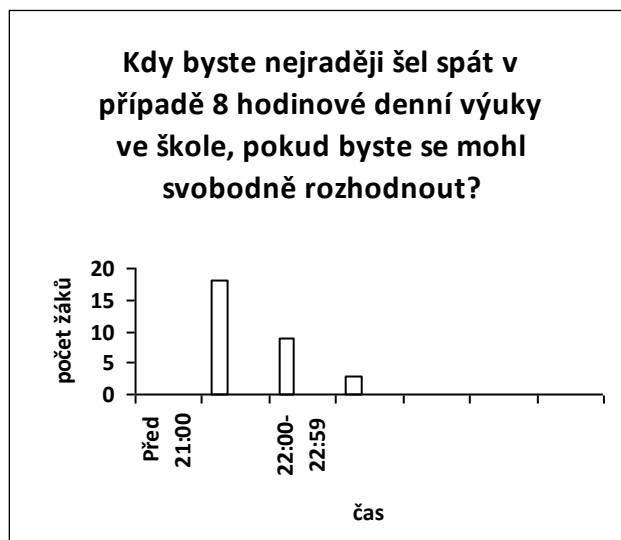


Tabulka 14 : Výsledná doba vstávání při svobodném rozhodování

Kdy byste nejraději vstával v případě 8 hodinové denní výuky ve škole, pokud byste se mohl svobodně rozhodnout?	
Před 6:30	0
6:30-7:29	6
7:30-8:29	17
8:30 a později	0

Položka 18

Graf 15: Výsledná doba usínání při svobodném rozhodnutí

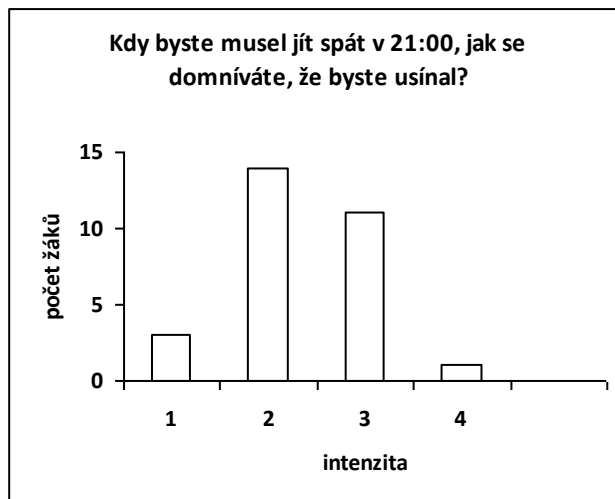


Tabulka 15: Výsledná doba usínání při svobodném rozhodnutí

Kdy byste nejraději šel spát v případě 8 hodinové denní výuky ve škole, pokud byste se mohl svobodně rozhodnout?	
Před 21:00	0
21:00-21:59	18
22:00-22:59	9
23:00 a později	3

Položka 19

Graf 16: Výsledné pocity při usínání v danou dobu

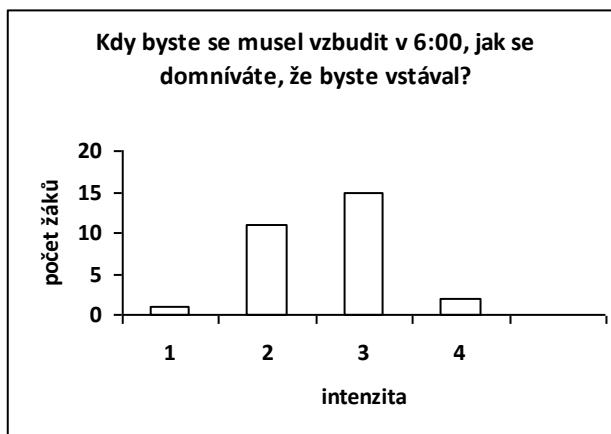


Tabulka 16: Výsledné pocity při usínání v danou dobu

Kdy byste musel jít spát v 21:00, jak se domníváte, že byste usínal?	
1. s velkými obtížemi- nemohl bych velmi dlouhou dobu usnout	3
2. Spíše s obtížemi-bděl bych určitě delší dobu	14
3. Spíše snadno- jen krátce bych byl bděl	11
4. Snadno- usnul bych prakticky ihned	1

Položka 20

Graf 17: Výsledné pocity při vstávání v danou dobu

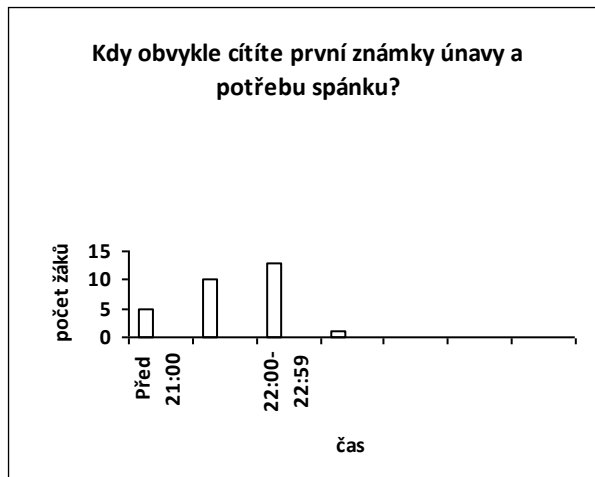


Tabulka 17: Výsledné pocity při vstávání v danou dobu

Kdy byste se musel vzbudit v 6:00, jak se domníváte, že byste vstával?	
1. byl by to pro mne veliký problém a hodně nepříjemné	1
2. Spíše s obtížemi-nebylo by to příjemné	11
3. Spíše snadno- bylo by to trochu nepříjemné, ale žádný velký problém	15
4. Snadno- nebyl by to pro mne žádný problém	2

Položka 21

Graf 18: Výsledné doby první únavy

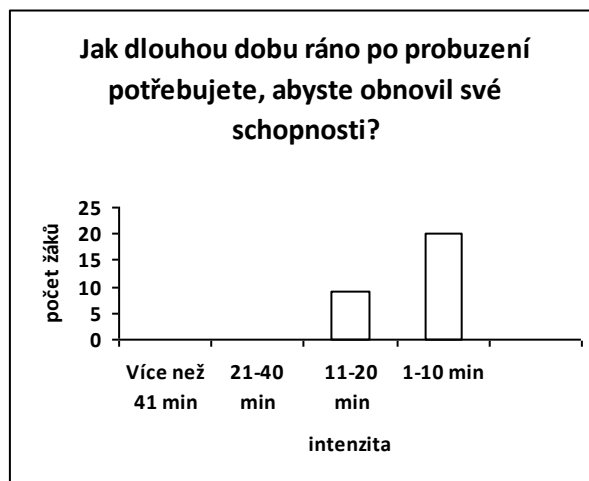


Tabulka 18: Výsledné doby první únavy

Kdy obvykle cítíte první známky únavy a potřebu spánku?	
Před 21:00	1
21:00-21:59	13
22:00-22:59	10
23:00 a později	5

Položka 22

Graf 19: Výsledná doba potřebná pro obnovení sil po ránu

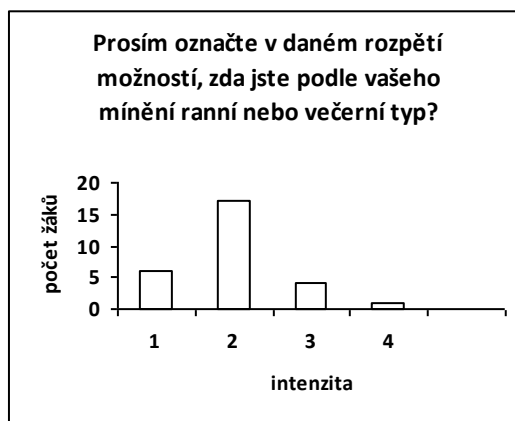


Tabulka 19: Výsledná doba potřebná pro obnovení sil po ránu

Jak dlouhou dobu ráno po probuzení potřebujete, abyste obnovil své schopnosti?	
Více než 41 min	0
21-40 min	0
11-20 min	9
1-10 min	20

Položka 23

Graf 20: Výsledky typologie dle času

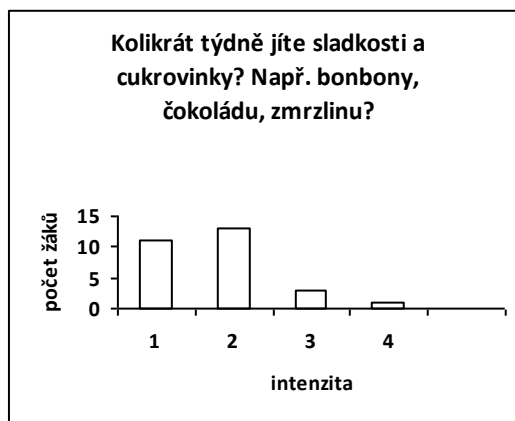


Tabulka 20: Výsledky typologie dle času

Prosím označte v daném rozpětí možností, zda jste podle vašeho mínění ranní nebo večerní typ?	
1. výrazně večerní typ (ráno unavený a večer čilý)	6
2. Mám tendenci být více čilý odpoledne a večer	17
3. Mám tendenci být více čilý ráno a dopoledne	4
4. Výrazně ranní typ (ráno čilý a večer unavený)	1

Položka 29

Graf 21: Výsledná konzumace sladkostí

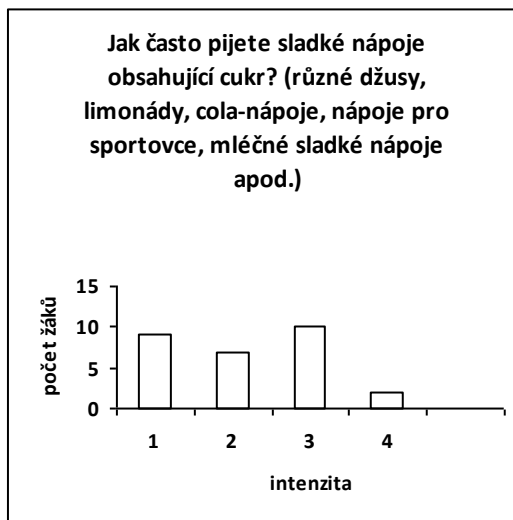


Tabulka 21: Výsledná konzumace sladkostí

Kolikrát týdně jíte sladkosti a cukrovinky? např. bonbony, čokoládu, zmrzlinu?	
1) 5x-6x týdně	11
2) 3x-4x týdně	13
3) 1x-2x týdně	3
4) Výjimečně nebo nikdy	1

Položka 30

Graf 22: Výsledná konzumace sladkých nápojů

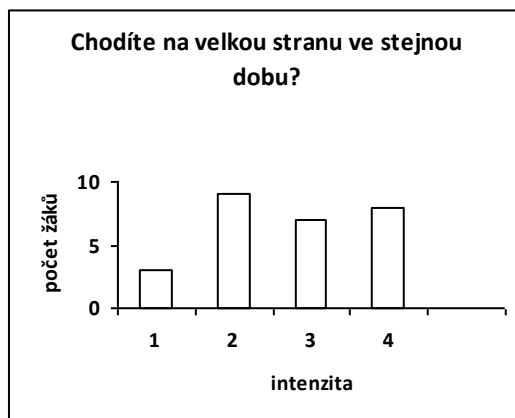


Tabulka 22: Výsledná konzumace sladkých nápojů

Jak často pijete sladké nápoje obsahující cukr? (různé džusy, limonády, cola-nápoje, nápoje pro sportovce, mléčné sladké nápoje apod.)	
1) 5x-6x týdně	9
2) 3x-4x týdně	7
3) 1x-2x týdně	10
4) Výjimečně nebo nikdy	2

Položka 32

Graf 23: Výsledky pravidelnosti chození na velkou stranu

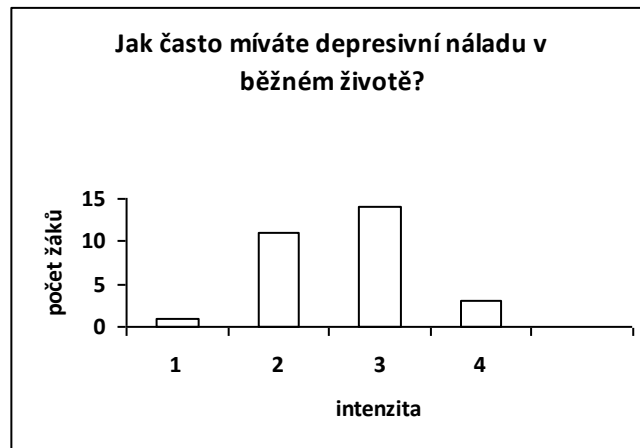


Tabulka 23: Výsledky pravidelnosti chození na velkou stranu

Chodíte na velkou stranu ve stejnou dobu?	
1) Každý den	3
2) Většinou	9
3) Občas	7
4) Nepravidelně	8

Položka 35

Graf 24: Výsledná frekvence depresivních nálad

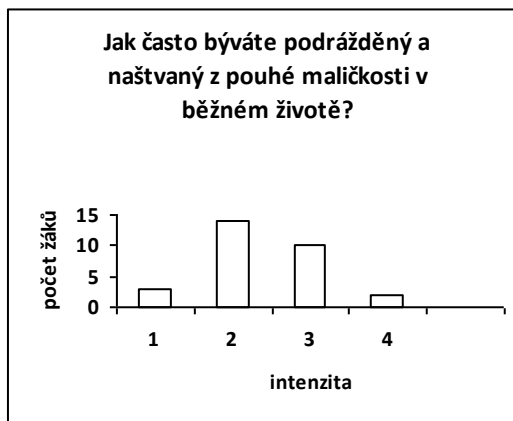


Tabulka 24: Výsledná frekvence depresivních nálad

Jak často míváte depresivní náladu v běžném životě?	
1) Často	1
2) Občas	11
3) Zřídka	14
4) Vůbec ne	3

Položka 36

Graf 25: Výsledná frekvence podráždění

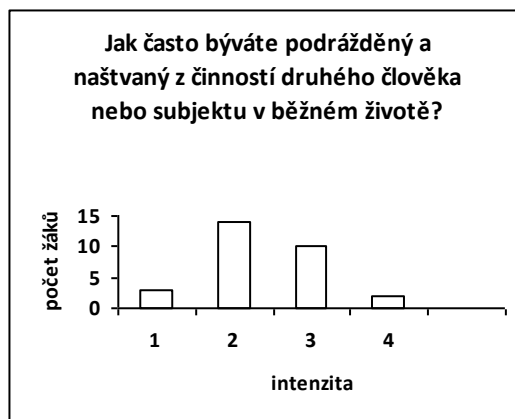


Tabulka 25: Výsledná frekvence podráždění

Jak často býváte podrážděný a naštvaný z pouhé maličkosti v běžném životě	
1) Často	3
2) Občas	14
3) Zřídka	10
4) Vůbec ne	2

Položka 37

Graf 26: Výsledná frekvence podráždění způsobená jinou osobou

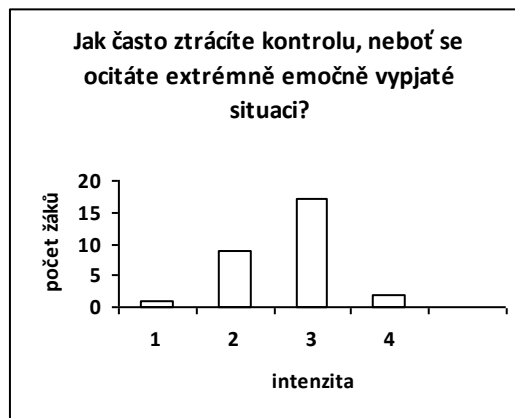


Tabulka 26: Výsledná frekvence podráždění způsobená jinou osobou

Jak často býváte podrážděný a naštvaný z činností druhého člověka nebo subjektu v běžném životě?	
1) Často	3
2) Občas	15
3) Zřídka	11
4) Vůbec ne	0

Položka 38

Graf 27: Výsledná frekvence emočního vypjetí

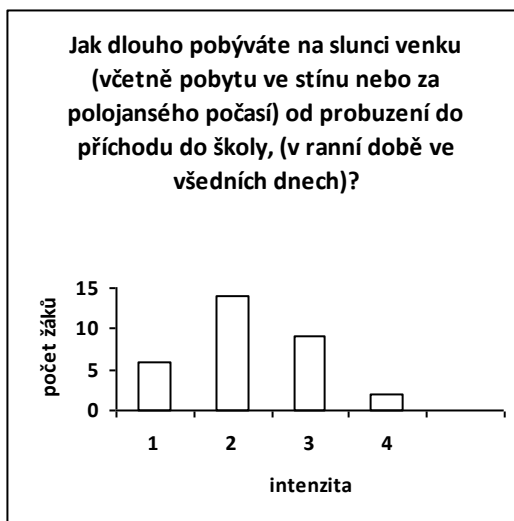


Tabulka 27: Výsledná frekvence emočního vypjetí

Jak často ztrácíte kontrolu, neboť se ocitáte extrémně emočně vypjaté situaci?	
1) Často	1
2) Občas	9
3) Zřídka	17
4) Vůbec ne	2

Položka 39

Graf 28: Výsledná doba strávená pobytem na slunci ve všedních dnech

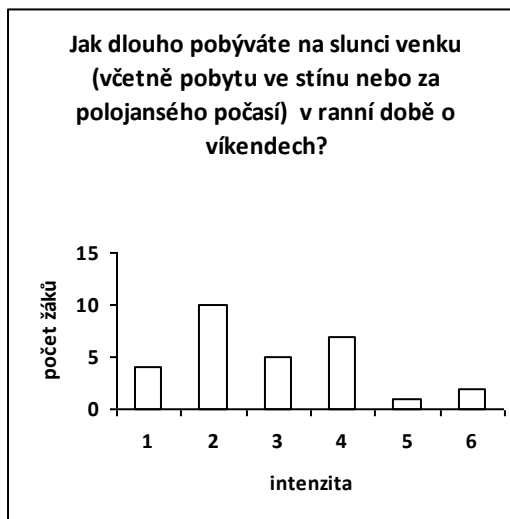


Tabulka 28: Výsledná doba strávená pobytem na slunci ve všedních dnech

Jak dlouho pobýváte na slunci venku (včetně pobytu ve stínu nebo za polojasného počasí) od probuzení do příchodu do školy, (v ranní době ve všedních dnech)?	
1) 0-10 min	6
2) 10-30 min	14
3) 30-60 min	9
4) více než 60 min	2

Položka 40

Graf 29: Výsledná doba strávená pobytem na slunci o víkendech

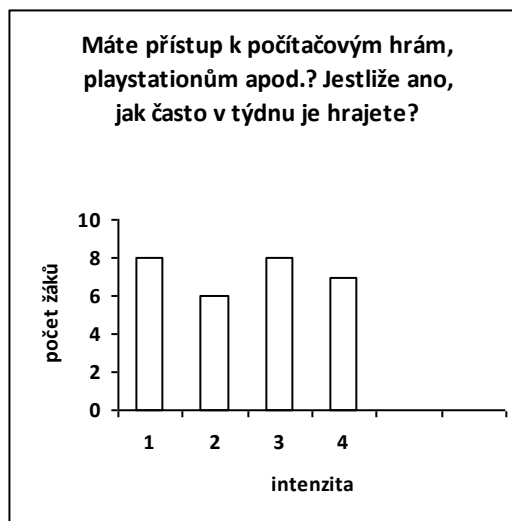


Tabulka 29: Výsledná doba strávená pobytem na slunci o víkendech

Jak dlouho pobýváte na slunci venku (včetně pobytu ve stínu nebo za polojasného počasí) v ranní době o víkendech?	
1) 0-10 min	4
2) 10-30 min	10
3) 30-60 min	5
4) více než 60 min	7
5) 2-3 hodiny	1
6) více než 3 hodiny	2

Položka 42

Graf 30: Výsledná frekvence strávená u počítače

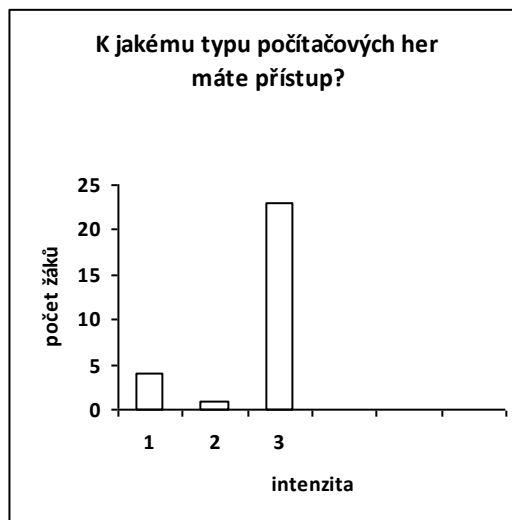


Tabulka 30: Výsledná frekvence strávená u počítače

Máte přístup k počítačovým hrám, playstationům apod.? Jestliže ano, jak často v týdnu je hraje?	
ANO	NE
28	1
FREKVENCE	
1) Každý den	8
2) 4x-5x týdně	6
3) 2x-3x týdně	8
4) 0-1x týdně	7

Položka 43

Graf 31: Výsledný způsob přístupu k počítačovým hrám

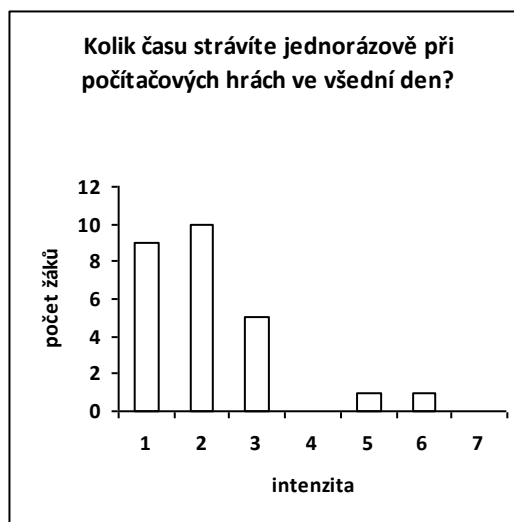


Tabulka 31: Výsledný způsob přístupu k počítačovým hrám

Jakému typu počítačových her máte přístup?	
1) Počítačové hry s monitorem (TV, počítač)	4
2) Mobilní hry s malým displejem, včetně her mobilních telefonů	1
3) K oběma typům mám přístup	23

Položka 44

Graf 32: Výsledná doba, strávená hraním počítačových her ve všední dny

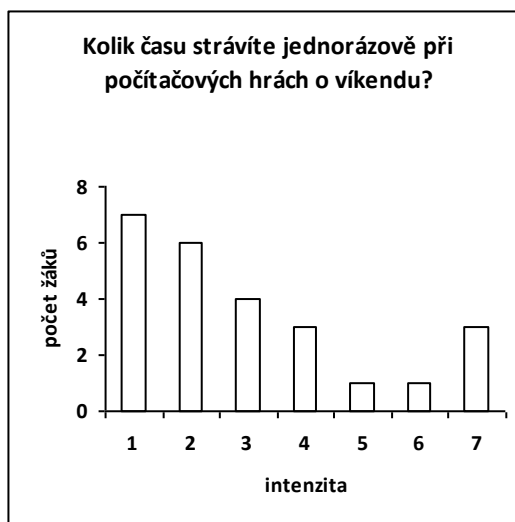


Tabulka 32: Výsledná doba, strávená hraním počítačových her ve všední dny

Kolik času strávíte jednorázově při počítačových hrách ve všední den?	
1) 0-30 min	9
2) 30 min- 1 hod	10
3) 1 hod- 1,5 hod	5
4) 1,5 hod- 2 hod	0
5) 2 hod- 2,5 hod	1
6) 2,5- 3 hod	1
7) více než 3 hod	0

Položka 47

Graf 33: Výsledná doba strávená hraním počítačových her o víkendu



Tabulka 33: Výsledná doba strávená hraním počítačových her o víkendu

Kolik času strávíte jednorázově při počítačových hrách o víkendu?	
1) 0-30 min	7
2) 30 min- 1 hod	6
3) 1 hod- 1,5 hod	4
4) 1,5 hod- 2 hod	3
5) 2 hod- 2,5 hod	1
6) 2,5- 3 hod	1
7) více než 3 hod	3

Příloha 15: Dotazník životních rytmů a spánkového režimu

Dotazník životních rytmů a spánkového režimu

Pokyny pro vyplnění dotazníku

- Prosíme Vás o vyplnění dotazníku, týkajícího se Vašeho denního a spánkového režimu v posledním měsíci.
- Prosím odpovězte na otázky popořadě, nepřeskakujte otázky.
- Prosím odpovídejte tak, jak to nejlépe cítíte. Odpovědi budou použity pouze k vědeckým účelům výzkumu. Nemusíte uvádět Vaše jméno.
- Dotazník není žádnou zkouškou, a tak se prosím uvolněte!

VŠEOBECNÉ INFORMACE

1. Pohlaví: mužské ženské

2. Datum narození: _____, Věk: _____

3. Typ školy: _____

1) V kolik hodin chodíte spát ve všedních dnech, v době školní docházky?
Průměrně v..... (např. ve 23.30)

2) Za jak dlouhou dobu usnete ve všedních dnech v době školní docházky?
(1) Za 0 – 5 min (2) Za 6- 15 min (3) Za 16 – 30 min
(4) Za 31 – 45 min (5) Za 46 – 60 min (6) Za více než 1 hod

3) Jak často míváte problémy s usínáním ve všedních dnech?
(1) Vždy (2) Často (3) Občas (4) Zřídka (5) Nikdy

4) V kolik hodin se ve všedních (školních) dnech probouzíte?
Většinou v..... (např. v 6.30)

5) Jak dlouho zůstáváte v posteli po probuzení?
(1) 0 - 5 min (2) 6 – 15 min (3) 16 – 30 min
(4) 31 – 45 min (5) 46 - 60 min (6) Více než 1 hod

6) Máte potíže se vstáváním ve všedních (školních dnech)?
(1) Vždy (2) Často (3) Občas (4) Zřídka kdy (5) Nikdy

7) V kolik hodin chodíte spát o víkendu?
Většinou v(např. ve 23.30)

8) Jak dlouho vám trvá, nežli usnete o víkendu?
(1) 0 – 5 min (2) 6 – 15 min (3) 16 – 30 min
(4) 31 – 45 min (5) 46 -60 min (6) Více než 1 hod

9) Jak často míváte o víkendu potíže s usínáním?
(1) Vždy (2) Často (3) Občas (4) Zřídka kdy (5) Nikdy

- 10) Rozhoduje sami o čase, kdy půjdete spát nebo o něm rozhodují Vaši rodiče? Pokud se rozhodujete sami, jaký čas to je?
(1) Ano(hodin) (2) Ne
- 11) Kdy se o víkendu probouzíte?
Většinou v (např. v 6.30)
- 12) Jak dlouho zůstáváte v posteli po probuzení o víkendu?
(1) 0-5 min (2) 6 – 15 min (3) 16 – 30 min
(4) 31 – 45 min (5) 46 - 60 min (6) Více než 1 hod
- 13) Míváte o víkendu problémy se vstáváním?
(1) Vždy (2) Často (3) Občas (4) Zřídka kdy (5) Nikdy
- 14) Jak často hovoříte se svou rodinou?
(1) Velmi často (2) Často (3) Občas (4) Zřídka (5) Nikdy
- 15) Kolikrát za noc se probouzíte?
(1) Nikdy (2) Jedenkrát (3) Dvakrát (4) Třikrát (5) Více než třikrát
- 16) V kolik hodin večer se cítíte být tak unavený, že musíte jít spát?
Např. ve 22 hod.
.....
- 17) Kdy byste nejraději vstával v případě 8 hodinové denní výuky ve škole, pokud byste se mohl svobodně rozhodnout?
(4) Před 6.30 (3) 6.30 – 7.29 (2) 7.30 – 8. 29 (1) 8.30 a později
- 18) Kdy byste nejraději šel spát v případě 8 hodinové denní výuky ve škole, pokud byste se mohl svobodně rozhodnout?
(4) Před 21 (3) 21.00 – 21.59 (2) 22.00 – 22.59 (1) 23.00 a později
- 19) Kdy byste musel jít spát v 21.00, jak se domníváte, že byste usínal?
(4) snadno – usnul bych prakticky ihned
(3) spíše snadno – jen krátce bych byl bděl
(2) spíše s obtížemi – bděl bych určitě delší dobu
(1) s velkými obtížemi – nemohl bych velmi dlouhou dobu usnout
- 20) Kdy byste se musel vzbudit v 6.00, jak se domníváte, že byste vstával?
(4) snadno - nebyl by to pro mne žádný problém
(3) spíše snadno -bylo by to trochu nepříjemné, ale žádný velký problém
(2) spíše s obtížemi - nebylo by to příjemné
(1) byl by to pro mne velký problém a hodně nepříjemné
- 21) Kdy obvykle cítíte první známky únavy a potřebu spánku
(4) Před 21 (3) 21.00 – 21.59 (2) 22.00 – 22.59 (1) 23.00 a později

- 22) Jak dlouhou dobu ráno po probuzení potřebujete, abyste obnovil své schopnosti?
 (4) 1 – 10 min (3) 11 – 20 min (2) 21 – 40 min (1) více než 41 min
- 23) Prosím označte v daném rozpětí možnosti, zda jste podle vašeho mínění ranní nebo večerní typ.
 (4) Výrazně ranní typ (ráno čilý a večer unavený)
 (3) Mám tendenci být více čilý ráno a dopoledne
 (2) Mám tendenci být více čilý odpoledne a večer
 (1) Výrazně večerní typ (ráno unavený a večer čilý)
- 24) Jak často jíte pravidelně ve stejnou dobu?
 Snídaně -
 (1) Každý den (2) Většinou (3) Občas
 (4) Nepravidelně (5) Nesnídám
 Svačina dopoledne -
 (1) Každý den (2) Většinou (3) Občas
 (4) Nepravidelně (5) Nesvačím dop.
 Oběd -
 (1) Každý den (2) Většinou (3) Občas
 (4) Nepravidelně (5) Neobědvám
 Svačina odpolední -
 (1) Každý den (2) Většinou (3) Občas
 (4) Nepravidelně (5) Nesvačím odp.
 Večeře -
 (1) Každý den (2) Většinou (3) Občas
 (4) Nepravidelně (5) Nevečeřím
- 25) Prosím odpovězte, pokud jste v předcházející otázce č. 43 odpovídal v rozpětí 1. – 3.
 Kdy jíte? (Např. v 7.30 snídaně, 20.00 večeře apod.)
 Snídaně –.....
 Svačina dopoledne -
 Oběd -
 Svačina odpolední -
 Večeře -
- 26) Prosím odpovězte, pokud jste v předcházející otázce č 43 odpovídal v rozpětí 1. – 4 -
 snídaně.
 Označte, které z níže uvedených potravin při snídani jíte. Položky 11, 12, 19, 26, prosím,
 rozepište (např. banán)
 (1) Rýže
 (1) Chléb a pečivo
 (2) Těstoviny
 (3) Brambory
 (4) Cereálie
 (5) Vejce
 (6) Fermentovaná soja – “NATTO,,

- (7) "TOFU,,
- (8) Sójové mléko
- (9) Maso (včetně uzenin)
- (10) Ryby
- (11) Sušené ryby.....
- (12) Mléko
- (13) Mléčné produkty – jogurt, sýr apod.
- (14) Bi Fi produkty
- (15) Zelenina , žlutá, oranžová, červená
- (16) Ostatní zelenina
- (17) Zeleninové šťávy 100%
- (18) Ovoce
- (19) Ovocné šťávy 100%
- (20) Míchané šťávy zelenina s ovocem
- (21) Káva
- (22) Čaj černý
 - (23-1) Čaje ostatní – ovocné, bylinkové, Melta
- (23) Čaj zelený
- (24) Další druhy džusů, limonády
- (25) Doplnky stravy

27) Prosím odpovězte, pokud jste v předcházející otázce č 43 odpovídal v rozpětí 1. – 4 – **oběd**.

Označte, které z níže uvedených potravin při obědě jíte. Položky 11, 12, 19, 26, prosím, rozepište (např. banán)

- (1) Rýže
- (2) Chléb a pečivo
- (3) Těstoviny
- (4) Brambory
- (5) Cereálie
- (6) Vejce
- (7) Fermentovaná soja – "NATTO,,
- (8) "TOFU,,
- (9) Sójové mléko
- (10) Maso (včetně uzenin)
- (11) Ryby
- (12) Sušené ryby
- (13) Mléko
- (14) Mléčné produkty – jogurt, sýr apod.
- (15) Bi Fi produkty
- (16) Zelenina , žlutá, oranžová, červená
- (17) Ostatní zelenina
- (18) Zeleninové šťávy 100%
- (19) Ovoce
- (20) Ovocné šťávy 100%
- (21) Míchané šťávy zelenina s ovocem
- (22) Káva

- (23) Čaj černý
(23-1) Čaje ostatní – ovocné, bylinkové, Melta
- (24) Čaj zelený
- (25) Další druhy džusů, limonády
- (26) Doplnky stravy

28) Prosím odpovězte, pokud jste v předcházející otázce č 43 odpovídal v rozpětí 1. – 4 –
večeře.

Označte, které z níže uvedených potravin při večeři jíte. Položky 11, 12, 19, 26, prosím, rozepište (např. banán)

- (1) Rýže
- (2) Chléb a pečivo
- (3) Těstoviny
- (4) Brambory
- (5) Cereálie
- (6) Vejce
- (7) Fermentovaná soja – “NATTO,,
- (8) “TOFU,,
- (9) Sójové mléko
- (10) Maso (včetně uzenin)
- (11) Ryby
- (12) Sušené ryby
- (13) Mléko
- (14) Mléčné produkty – jogurt, sýr apod.
- (15) Bi Fi produkty
- (16) Zelenina , žlutá, oranžová, červená
- (17) Ostatní zelenina
- (18) Zeleninové šťávy 100%
- (19) Ovoce
- (20) Ovocné šťávy 100%
- (21) Míchané šťávy zelenina s ovocem
- (22) Káva
- (23) Čaj černý
(23-1) Čaje ostatní – ovocné, bylinkové, Melta
- (24) Čaj zelený
- (25) Další druhy džusů, limonády
- (26) Doplnky stravy

29) Kolikrát týdně jíte sladkosti a cukrovinky? Např. bonbony, čokoládu, zmrzlinu?

- (1) 5x – 6x týdně (2) 3x – 4x týdně
- (3) 1x – 2x týdně (4) Výjimečně nebo nikdy

30) Jak často pijete sladké nápoje obsahující cukr? (různé džusy, limonády, cola – nápoje, nápoje pro sportovce, mléčné sladké nápoje apod.)

- (1) 5x – 6x týdně (2) 3x – 4x týdně
- (3) 1x – 2x týdně (4) Výjimečně nebo nikdy

- 31) Pozorujete u sebe některé nesprávné návyky týkající se konzumace jídla?
- (1) Ne
 - (2) Nežvýkám dostatečně potravu
 - (3) Držím potravu dlouho v ústech, nemohu ji polknout
 - (4) Srkám
 - (5) Hltám
 - (6) Jím příliš pomalu
 - (7) Bryndám, drobím při jídle
 - (8) Jsem vybíravý
 - (9) Jím velmi málo
 - (10) Neobratně používám příbor
- 32) Chodíte na velkou stranu ve stejnou dobu?
- (1) Každý den (2) Většinou (3) Občas (4) Nepravidelně
- 33) Jaké druhy záclon či závěsů máte na oknech v místnosti, ve které spíte?
- (1) Nemám na oknech žádné záclony, závěsy, žádné zastínění
 - (2) Běžné průsvitné bílé záclony
 - (3) Závěsy ze světlé látky
 - (4) Tmavé závěsy nebo okenice, které nepropouští žádné světlo
 - (5) Papírové rolety
 - (6) Žaluzie všech typů
- 34) Jaké osvětlení používáte večer (od západu slunce do doby, kdy jdete spát)?
Prosím označte všechny typy, které používáte z níže uvedených:
- (1) Zářivky na stropě nebo na stěnách
 - (2) Elektrické osvětlení s běžnými žárovkami umístěnými na stropě nebo na stěně místnosti
 - (3) Zářivky na stole nebo zabudované v nábytku
 - (4) Elektrické osvětlení s běžnými žárovkami na stole nebo zabudované v nábytku
 - (5) Elektrické lampičky
 - (6) Svíčky
 - (7) Obrazovka počítače nebo televize
 - (8) Žádné osvětlení, případně světlo z ulice
- 35) Jak často míváte depresivní náladu v běžném životě?
- (1) Často (2) Občas (3) Zřídka (4) Vůbec ne
- 36) Jak často býváte podrážděný a naštvaný z pouhé maličkosti v běžném životě?
- (1) Často (2) Občas (3) Zřídka (4) Vůbec ne
- 37) Jak často býváte podrážděný a naštvaný činnostmi druhého člověka nebo subjektu v běžném životě?
- (1) Často (2) Občas (3) Zřídka (4) Vůbec ne
- 38) Jak často ztrácíte kontrolu, neboť se ocítáte extrémně emočně vypjaté situaci?

(1) Často (2) Občas (3) Zřídka (4) Vůbec ne

39) Jak dlouho pobýváte na slunci venku (včetně pobytu ve stínu nebo za polojasného počasí) od probuzení do příchodu do školky, školy (v ranní době ve všedních dnech)

(1) 0-10min, (2) 10-30min, (3) 30-60min, (4) více než 60min

40) Jak dlouho pobýváte na slunci venku (včetně pobytu ve stínu nebo za polojasného počasí) v ranní době o víkendech?

(1) 0-10min, (2) 10-30min, (3) 30-60min, (4) 60min to 2hodiny, (5) 2-3hodiny, (6) více než 3hodiny

41) Máte přístup k počítačovým hrám, playstationům apod? Jestliže ano, jak často v týdnu je hraje.

(1) Ano

(① Každý den ② 4x – 5x týdně ③ 2x – 3x týdně ④ 0 – 1x týdně)

(2) Ne

(Prosím na následující otázky odpovídejte pouze v případě, jestliže jste na tuto otázku 40 odpověděli ANO)

42) K jakému typu počítačových her máte přístup?

(1) Počítačové hry s monitorem (TV, počítač)

(2) Mobilní hry s malým displejem, včetně her mobilních telefonů

(3) K oběma typům mám přístup

43) Kdy hraje počítačové hry ve všední den? Můžete označit více odpovědí.

(1) 6.00 – 9.00 (2) 9.00 – 12.00 (3) 12.00 – 15.00 (4) 15.00 – 18.00

(5) 18.00 – 21.00 (6) 21.00 – 24.00 (7) 24.00 – 3.00 (8) 3.00 – 6.00

44) Kolik času strávíte jednorázově při počítačových hrách ve všední den?

(1) 0 – 30 min (2) 30 min – 1 hod (3) 1 hod – 1.5 hod

(4) 1.5 hod – 2 hod (5) 2 hod – 2.5 hod (6) 2.5 hod – 3 hod

(7) Více než 3 hod

45) Kdy hraje počítačové hry o víkendu? Můžete označit více odpovědí.

(1) 6.00 – 9.00 (2) 9.00 – 12.00 (3) 12.00 – 15.00 (4) 15.00 – 18.00

(5) 18.00 – 21.00 (6) 21.00 – 24.00 (7) 24.00 – 3.00 (8) 3.00 – 6.00

46) Kolik času strávíte jednorázově při počítačových hrách o víkendu?

(1) 0 – 30 min (2) 30 min – 1 hod (3) 1 hod – 1.5 hod

(4) 1.5 hod – 2 hod (5) 2 hod – 2.5 hod (6) 2.5 hod – 3 hod

(7) Více než 3 hod