

Obsah

RELAXACE S RUKOU	47
UVEDENÍ PRÁCE S HODNOTÍCÍMI ARCHY	24
PŘIPRAVA OSOBNÍ	28
CÍLE KURZU	4
DRAMATURGIE KURZU	4
1. den	4
2. den	6
PROGRAM KURZU	7
ZAHÁJENÍ	7
CO NÁS ČEKÁ	7
PRAVIDLA	7
TŘI OTÁZKY DO PLÉNA	9
POTŘÁST SI RUKOU	10
JARDA MÁ ŠPATNOU NÁLADU	11
DOTAZNÍK – JAK SI ZLEPŠUJI NÁLADU	12
PRACOVNÍ LIST - JAK SI ZLEPŠUJI NÁLADU	13
PRAKTICKÁ TEORIE PRO UČITELE - ZÁKLADNÍ POJMY PSYCHOHYGIENY	14
PŘEHLED NEJBĚŽNĚJŠÍCH ZDRAVÝCH ZPŮSOBŮ ZLEPŠOVÁNÍ NÁLADY, OBNOVY SÍL A SVĚŽESTI	20
ŠKODLIVÉ ZPŮSOBY OVLIVŇOVÁNÍ NÁLADY A TĚLESNÉHO STAVU	21
POSTUPY, KTERÉ SI S ŽÁKY VYZKOUŠÍME BĚHEM TOHOTO KURZU	22
UVEDENÍ PRÁCE S HODNOTÍCÍMI ARCHY	23
HODNOTÍCÍ ARCH	24
CO JE TO SVĚŽEST	26
TŘENÍ RUKOU	27
PROTAHOVÁNÍ DO TŘÍDY	29
POZDRAV SLUNCI	31
TANEC S HUDBOU	33
CO VŠE NÁM DÁ A VEZME SPORT?	34
DALŠÍ MOŽNOSTI, JAK ROZVINOUT TENTO BLOK	35
PRAKTICKÁ TEORIE - VLIV POHYBU NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ	36
MASÁŽ PODLE POČASÍ	37
ZÁLOŽKA SEBEDŮVĚRY	38
RELAXACE S VIZUALIZACÍ	40
PRAKTICKÁ TEORIE - PŘEHLED RELAXAČNÍCH POSTUPŮ	41
KDY MI NĚKDO POMOHL, NEBO KDY JSEM JÁ NĚKOMU POMOHL/A?	43
CO DOKÁŽU VYŘEŠIT S	43
PRACOVNÍ LIST – CO DOKÁŽU VYŘEŠIT S	44
DOMÁCÍ ÚKOL: KDO V MÉM OKOLÍ MI MŮŽE POMOCI – KAM SE MOHU OBRÁTIT?	45
LINKY A CITY	46
RADOST V MÉM ŽIVOTĚ	46
PROGRESIVNÍ RELAXACE	47
ZÁVĚREČNÉ KOLEČKO	48
POZDRAV SLUNCI	48
POCITOVNÍK	49
MALÍŘI POKOJŮ	51
KARTY POCITŮ	51
PANTOMIMICKÉ ZTVÁRNĚNÍ EMOCÍ	55
JAK SE EMOCE PROJEVUJÍ V NAŠEM TĚLE	56

RELAXACE S DUHOU	57
UZAVŘENÍ PRÁCE S HODNOTÍCÍMI ARCHY	58
HITPARÁDA OSOBNÍ	58
HITPARÁDA TŘÍDNÍ.....	59
POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA.....	60

- sdílejí své zkušenosti s tím, co jim zlepšuje i zhoršuje náladu.
- sdílejí své zkušenosti s tím, jakými způsoby překonávají špatnou náladu.
- si vyzkoušejí několik postupů, které lidé používají, aby si zlepšili náladu nebo získali svěžest.
- vyhodnotí, jak jim vyhovovaly jednotlivé postupy – jak jsou vhodné / nevhodné právě pro ně.
- si na závěr vyberou jeden postup, který budou samostatně zkoušet během nejbližšího měsíce.
- si na závěr vyberou jeden postup, který budou používat ve třídě během vyučování.

DRAMATURGIE KURZU

1. den

Zahájení kurzu	Zahájení práce kurzu, představení vedoucího kurzu
Vytvoříme bezpečné prostředí tak, abychom se dostali na to, co nás čká.	Program kurzu včetně doby na časoch zahájení a ukončení, kdy bude oběd a přestávky. Pravidla a metody práce Očekávání
Společně zformulujeme smysl kurzu.	Tři otázky do přístupu
Účastníci se vzájemně představí a pokusí se počáteční barieru pomoci vzájemného kontaktu.	Pozdrav si rukou
Žáci sdílejí své zkušenosti s tím, co jim zlepšuje i zhoršuje náladu a jakými způsoby překonávají špatnou náladu.	Jarda má špatnou náladu Dolůzník – Jak si zlepšuji náladu

¹ Tučně jsou vyznačeny hlavní cíle kurzu.