

# OBSAH

<b>Úvod do metodiky</b> .....	<b>6</b>
<b>1. Tipy pro práci s metodikou</b> .....	<b>6</b>
<b>2. Příprava je základem pro úspěšnou práci s metodikou</b> .....	<b>7</b>
<b>3. Specifika práce s teenagery</b> .....	<b>7</b>
<b>4. Klíčové principy pro vytváření postoje k duševní hygieně.</b> .....	<b>8</b>
<b>5. Zásady práce se skupinou.</b> .....	<b>9</b>
<b>6. Metody pro práci s jednotlivými tématy</b> .....	<b>10</b>
<b>Praktická část</b> .....	<b>13</b>
<b>1. Uvedení do tématu duševní hygieny.</b> .....	<b>13</b>
1.1 Otevření tématu duševní hygieny – důraz na pochopení jeho smysluplnosti .....	13
1.1.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	13
1.1.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	14
1.2 Pojmenování vnitřních zdrojů – důraz na důvěru ve vlastní schopnosti .....	15
1.2.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	15
1.2.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	15
1.3 Konkrétní techniky duševní hygieny .....	15
1.4 Práce se zdroji informací .....	16
1.5 Shrnutí poznatků o duševní hygieně .....	16
1.5.1 Aktivity pro práci se skupinou .....	16
1.6 Zdroje informací o duševním zdraví pro vlastní objevování .....	16
<b>2. Péče o vnitřní svět – myšlenky</b> .....	<b>18</b>
2.1 Introspekce a představa vnitřního světa .....	18
2.1.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	18
2.1.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	18
2.2 Dynamika vnitřního světa – souvislost myšlenek a emocí .....	18
2.2.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	19
2.2.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	19
2.3 Mindfulness .....	19
2.3.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	19
2.3.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	20
<b>3. Péče o vnitřní svět – emoce.</b> .....	<b>21</b>
3.1 Co jsou to emoce .....	21
3.1.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	21
3.1.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	21
3.2 Síla emocí .....	22
3.2.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	22
3.2.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	22
3.3 Emoce a myšlenky .....	23
3.3.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	23
3.3.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	23
3.4 Výraz emocí .....	24
3.4.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	24
3.4.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	24
3.5 Emoce v našem těle .....	25
3.5.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	26
3.5.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	26
3.6 Jak s emocemi pracovat .....	27
3.6.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	27
3.6.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	28

<b>4. Péče o tělo – spánek</b> .....	<b>29</b>
4.1 Spánek – nejnesmyslnější a nejužitečnější biologický jev živých organismů .....	29
4.1.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	29
4.1.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	29
4.2 Jak vlastně spánek funguje .....	30
4.2.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	30
4.2.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	30
4.3 Sovy a skřivani .....	30
4.3.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	30
4.3.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	30
4.4 Jak dlouho spát, aby to bylo dostatečné. ....	31
4.4.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	31
4.4.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	31
4.5 Fáze spánku REM a NREM .....	31
4.5.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	31
4.5.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	31
4.6 Zajímavosti o spánku .....	32
4.6.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	32
4.6.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	32
4.7 Spánek a učení. ....	32
4.7.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	32
4.7.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	33
4.8 Specifika spánku v adolescenci .....	33
4.8.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	33
4.8.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	33
4.9 Nedostatek spánku a jeho vliv na emoce – velké téma adolescentů .....	33
4.9.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	33
4.9.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	34
4.10 Tipy pro zdravý spánek. ....	34
4.10.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	34
4.10.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	34
<b>5. Péče o prostředí – sociální sítě a online prostor</b> .....	<b>35</b>
5.1 Sociální sítě a online prostor – pozitiva a negativa. ....	35
5.1.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	35
5.1.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	36
5.1.3 Další zajímavé odkazy k tématu .....	38
5.2 Střídmost v užívání technologií, FOMO, užitečné aplikace .....	38
5.2.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	38
5.2.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	39
5.2.3 Další zajímavé odkazy k tématu .....	39
5.3 Rizika online seznamování a schůzky .....	39
5.3.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	39
5.3.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	40
5.3.3 Další zajímavé odkazy k tématu .....	40
5.4 Kyberšikana .....	41
5.4.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	41
5.4.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	41
5.4.3 Další zajímavé odkazy k tématu .....	41
5.5 Online pornografie a sexting. ....	42
5.5.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	42
5.5.2 Aktivity pro práci se skupinou .....	42
5.5.3 Další zajímavé odkazy k tématu .....	42
5.6 Na závěr .....	43
<b>6. Když psychohygienu nestačí</b> .....	<b>44</b>
6.1 Hledání pomoci. ....	44
6.1.1 Teoretický rámec pro vyučující .....	44
<b>7. Slovo závěrem</b> .....	<b>45</b>
<b>Reference</b> .....	<b>46</b>
<b>Medailonky autorek</b> .....	<b>47</b>