ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
Katedra psychologie

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ NA PRVNÍM STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

Diplomová práce

Martina Bašová
Učitelství pro 1. stupeň ZŠ (2007-2012)

Vedoucí práce: PhDr. Alexandra Aišmanová
Plzeň, březen 2012

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracoval(a) samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v přiloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 31. března 2012

……..……

vlastnoruční podpis

Děkuji Phdr. Alexandře Aišmanové za odborné vedení a pomoc při přípravě a vypracování diplomové práce.

autorka

Obsah

Úvod ..... - 5 -
1 Výchova ke zdraví z celospolečenského hlediska ..... - 7 -
1.1 Vymezení pojmu zdraví ..... - 7 -
1.2 Duševní hygiena jako věda ..... - 8 -
1.3 Duševní hygiena z hlediska jednotlivých vývojových fází ..... - 10 -
2 Výchova ke zdraví ve vyučovacím procesu ..... - 28 -
2.1 Výchova ke zdraví v Rámcově vzdělávacím programu ..... - 28 -
3 Relaxační techniky ..... - 30 -
3.1 Relaxace v životě dítěte ..... - 30 -
3.2 Relaxační techniky na základě uvolnění těla i mysli ..... - 31 -
3.3 Relaxační techniky propojené s uměním ..... - 42 -
4 Praktické využití Arteterapie na základní škole ..... - 49 -
4.1 Práce s žáky na základní škole ..... - 49 -
4.2 Výzkumný projekt ..... - 49 -
4.2.1 Téma výzkumu, výzkumná otázka a cíle ..... - 49 -
4.2.2 Popis výzkumných metod, postup, průběh a etapy výzkumu ..... - 50 -
4.2.3 Charakteristika zkoumaného vzorku: ..... - 51 -
4.2.4 Interpretace výsledků výzkumu: ..... - 55 -
4.2.5 Shrnutí výsledků výzkumu ..... - 76 -
5 Závěr ..... - 69 -
6 Resumé ..... - 80 -
7 Summary ..... - 81 -
8 Seznam literatury ..... - 82 -
9 Seznam příloh ..... - 84 -
10 PŘÍLOHY ..... - 85 -

Úvod

Zdraví je bezpochyby nejdůležitější složkou v životě každého člověka. Zdravím a léčbou psychických a fyzických problémů se v dnešní době zabývají nejrůznější obory. Ideální by ale bylo, kdyby se začínalo prevencí. Péči o zdraví by měla být věnována pozornost ještě dříve, než vůbec nějaké potíže vyvstanou. Čím mladší je jedinec, na kterého je výchovně působeno, tím vyšší jsou šance na to, že si dobrý přístup ke zdraví zafixuje a zautomatizuje. Každý učitel na prvním stupni základní školy má v tomto ohledu nesnadný úkol, neboť musí žáky jednak učit správnému chování ke zdraví svému i zdraví ostatních, ale také jim být v tomto směru dobrým příkladem. V žádné vývojové fázi v životě člověka nehraje pozitivní vzor tak významnou roli, jako v dětství.

Důvodů, proč jsem si vybrala pro svou diplomovou práci téma **Výchova ke zdraví na prvním stupni základní školy** bylo více. Dnešní doba je hektická a já se domnívám, že stresy, které dospělým lidem život přináší se přenáší i na jejich děti. Má vlastní zkušenost je z praxe, pracuji jako učitelka v přípravné třídě. Často se setkávám s dětmi psychicky labilními, nevyrovnanými, nesoustředěnými a neklidnými. Těmto dětem mnohdy dělá problém přijmout jakýkoli režim, samostatně a v klidu si hrát a koncentrovat svoji pozornost na jednu činnost. Na přípravnou třídu navazuje základní vzdělávání. A ve škole je na žáky kladeno ještě více nároků, už musí podávat nějaké výkony. Dále mě při výběru tohoto tématu motivoval můj vlastní pozitivní vztah a dobré zkušenosti s alternativní medicínou a relaxačními technikami. A v neposlední řadě jsem chtěla svým vlastním výzkumem ukázat, že je možné relaxační techniky zařadit do běžného vyučování na prvním stupni základní školy.

Ve své práci se jednak snažím o to, aby její četba čtenáře donutila k zamyšlení nad vlastním životním stylem. Proto je zde vymezen pojem zdraví a zdravý životní styl. Dále se má práce zabývá duševní hygienou jako vědou a duševní hygienou v jednotlivých etapách v životě člověka, což je období prenatální, novorozenecké a kojenecké, předškolní a mladší školní věk, puberta a adolescence, dospělost a stáří. Jsou zde také podrobně rozebrány možnosti sebevýchovy.

Má práce pojednává i o způsobech vyučování Výchovy ke zdraví na základní škole. Za poslední roky prošlo české školství řadou změn. V letech 2005- 2007 měly školy

povinnost vypracovat si podle nově přijatého dokumentu Rámcově vzdělávacího programu své vlastní Školní vzdělávací programy. Součástí příloh mé práce jsou proto i výňatky z Rámcově vzdělávacího programu vztahující se k dané problematice.

Ve své práci také rozebírám několik relaxačních technik, popisuji, čeho se týkají a jak se správně provozují. Naučit se vhodně relaxovat není snadné a způsobů odreagování je spousta, každý člověk má na výběr z mnoha cest, které vedou k uvolnění. Relaxačním metodám je v mé práci věnována celá jedna kapitola, ve které popisuji možnosti práce s dechovými cvičeními, muzikoterapií, dramaterapií, aromaterapií a masážemi, akupresurou a akupunkturou, relaxací cvičením, fytoterapií, fyzioterapií a chiropraxí, hydroterapií, hypnoterapií, taneční terapií a arteterapií.

Více do hloubky rozebírám relaxační metodu zvanou arteterapii, které se také týkal výzkum v mé práci. Kromě popisu této metody se zde zabývám možnostmi práce se skupinou a způsoby vedení arteterapeutických chvilek.

Praktická část mé práce byla věnována relaxačním metodám. Při tomto výzkumu jsem pracovala především s arteterapií. Pozorováním jsem zjišťovala vhodnost a přiměřenost určitých arteterapeutických činností pro žáky základní školy a možnosti zařazení této techniky do vyučování. Dotazníkem, který jsem rozšířila na třech základních školách jsem zkoumala vztah učitelů k různým relaxačním technikám.

1 Výchova ke zdraví z celospolečenského hlediska

1.1 Vymezení pojmu zdraví

V současnosti se nejvíce propaguje tzv. holistické pojetí zdraví, podle něhož je pojem „zdraví“ chápán jako *„pohoda psychická, fyzická a sociální“*. Tuto definici formulovala světová zdravotnická organizace WHO. Slovo holismus je odvozeno od anglického slova „whole“ neboli celek. Jde tedy o vnímání zdraví jako celku, neboť každý člověk se skládá z mnoha částí, které tvoří celek a nelze žádnou z nich vynechat. Lidé potřebují být zdraví, protože to je předpokladem k dosažení nejrůznějších cílů. Říká se, že pokud nemáme dobré zdraví, strádají i ostatní složky našeho života. Pravdou je, že spousta lidí si uvědomí pravdivost těchto slov, až když jejich zdraví začne skutečně v nějakém ohledu stagnovat.

Kromě holistického pojetí zdraví existuje i spousta dalších teorií zdraví, např. *„Zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly, Zdraví jako metafyzická síla, Salutogeneze-individuální zdroje zdraví, Zdraví jako schopnost adaptace, Zdraví jako schopnost dobrého fungování, Zdraví jako zboží a Zdraví jako ideál.“* (Křivohlavý, 2009)

Tyto pokusy o definování zdraví mají mnoho společného: (Křivohlavý, 2009, s. 39)

1. Zdraví chápou jako podstatně důležitý moment s ohledem k uskutečňování životních cílů.
2. Zdraví vidí jako dynamický jev, který se pohybuje v obou směrech od kladného pólu (dobrého zdraví) k zápornému pólu (nemoc).
3. Dobré zdraví chápou jako mimořádně vysokou a obecně velice žádoucí životní hodnotu.
4. Zdraví chápou v podstatě v širším zorném úhlu než jen jako zdravé (normální) fungování lidského těla (berou v úvahu i psychické, sociální a duchovní dimenze zdraví).
5. Vidí úzký vztah mezi kvalitou života a zdravím.

6. Kladou důraz na osobní odpovědnost člověka za jeho vlastní zdravotní stav.
7. Nevidí problém zdraví jen jako individuální otázku, ale zaměřují pozornost i na jeho komunitní, ekologickou a politickou podmíněnost.

1.2 Duševní hygiena jako věda

Pokud si chceme udržet dobré psychické zdraví, měli bychom dodržovat zásady duševní hygieny. Tento pojem se začal používat prakticky až začátkem 20. století, přestože duší člověka jako takovou se zabývali různí učenci už od pradávna. U zrodu pojmu duševní hygieny stál především učitel Clifford W. Beers, jenž v knize „Duše“ (1908) upozornil na neblahý osud chovanců amerických ústavů pro duševně choré. Mezi jeho předchůdce patřil také F. Pinel - francouzský psychiatr a Dorothea L. Dixonová, učitelka z Bostonu v USA. Duševní hygiena je určena všem lidem, zdravým, těm, co jsou na hranici zdraví a nemoci i nemocným.

L. Míček nám podává její definici: *„Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“* (Míček, 1984, s. 9)

Duševní hygiena má s psychologií zdraví mnoho společného, většina otázek, kterými se duševní hygiena zabývá, patří do problematiky psychologie zdraví, klade však větší důraz na sebevýchovu a praxi. V průběhu celého 20. století bylo věnováno mnoho pozornosti procesu **adaptace**, neboli přizpůsobení. S adaptací souvisí sebeovládání, otázky maladaptace, ale také úprava prostředí, v němž člověk žije. K dalším složkám duševní hygieny patří také **sebevýchova**, kterou široce rozebírá Míček L. ve své knize „ Sebevýchova a duševní zdraví“ (1984). Dále také problematika **zrání osobnosti.**

Podle Maslowa patří k rysům zralé osobnosti: (Křivohlavý, 2009)

1. Ryzí vztah ke skutečnosti.
2. Vysoký stupeň sebeakceptace.
3. Vysoká míra spontánnosti. Koncentrace více na problém, než sama na sebe.
4. Vážení si samoty jako možnosti usebrání.
5. Vysoký stupeň autonomie- nezávislosti na druhých lidech.
6. Přátelské a láskyplné vztahy k několika blízkým přátelům.
7. Podřizování vlastního jednání etickým principům.
8. Nadhled nad vlastní kulturou (její transcedence).

Koudelková A. (1987) se zabývala problematikou **diagnostiky duševního zdraví.** Vypracovala faktorovou analýzu, díky níž ukázala, že duševní zdraví je relativně samostatným faktorem, který není závislý ani na fyzickém ani na sociálním stavu člověka.

Pojem absolutní životní zdraví neexistuje. Každý člověk vykazuje alespoň nějaké příznaky duševní nerovnováhy. Jsou lidé emočně stabilnější a naproti nim zase lidé labilnější, ale přesto má každý v nějakém ohledu problém, ať už větší nebo menší. Navíc duševní zdraví je proces, který není trvale na stejné úrovni. Nevyrovnaný jedinec je typický určitými specifickými projevy které lze vypozorovat (z písemného i slovního projevu), otestovat a laboratorně vyzkoumat.

Pro duševní zdraví je nezbytné mít vyrovnaný postoj vůči sobě samému. Je dobré vidět sám sebe co nejrealističtěji a být si vědom svých kladů i záporů. Podle Maslowovy teorie o hierarchii motivů existují dva hlavní motivy, které člověka v životě ovlivňují. Jedná se o motiv nedostatku (schodku) a motiv růstu. Motivy růstu se týkají uznání od druhých, pocitu seberealizace a úspěchu. Čím více takových motivů je, tím lepší je duševní zdraví člověka. Také je dobré, když je osobnost člověka jednotná a celistvá. Člověk, který je vyrovnaný a zastává určitou životní filozofii bývá duševně vyrovnaný. Psychicky zdravý jedinec se také vyznačuje určitou mírou nezávislosti a autonomie. Pro duševní vyrovnanost je důležitá i určitá dávka empatie (vcítění se) do ostatních lidí. Jedná se o tzv. sociální citlivost. S tím souvisí i potřeba zvládnutí svého prostředí. Každý

člověk žije v nějaké skupině či společnosti a měl by se umět v ní správně pohybovat. Projevuje se to např. schopností mít rád, adekvátně se chovat v lásce, práci a hře či schopností přizpůsobit se.

1.3 Duševní hygiena z hlediska jednotlivých vývojových fází

Péče o duševní zdraví od prenatálního období

Dnešní společnost si klade otázky, z jakého důvodu je otěhotnění, těhotenství, donošení plodu i samotný porod stále více náročným obdobím. Říkáme: „Vždyť dříve otěhotněla většina žen na první pokus… Pojem ‚rizikové těhotenství' nebyl vůbec znám… Ženy fyzicky pracovaly a přesto plod donosily až do devátého měsíce… atd. atd." Zcela zajisté je toto téma diskutabilní a důvodů, proč je dnes tato fáze v životě partnerského páru tolik složitá je více. Důvodem je jednak posouvání období rodičovství do stále vyššího věku, dále sedavý životní styl, chemie v potravinách, lécích i v ovzduší atp. Ale v neposlední řadě za tyto potíže může psychika. Jsme vystaveni velkému tlaku v práci i doma a tento neustálý shon nesvědčí ani pokusům o otěhotnění a když už se otěhotnět podaří, tak ani vyvíjejícímu se plodu. Tato slova nejsou jen domněnky, ale množí se stále více a více důkazů o tom, že jak fyzický, tak psychický stres ovlivňující matku v období těhotenství může zanechat fatální následky na vyvíjejícím se plodu a ovlivnit tak chování jejího dítěte. *„Psychologická pomoc jedinci by měla začínat už před jeho narozením, podobně jako pomoc lékařská začíná, respektive měla by začínat ještě před jeho narozením."* (Míček, 1984, s. 73).

Např. Sonntag se věnoval výzkumu, nakolik může ovlivnit stres matky v období gravidity reakce jejího nenarozeného dítěte. Sledoval osm matek, které byly vystaveny nervovému vypětí a byly hluboce rozrušeny během svého pozdního těhotenství. Všechny tyto matky měly hyperaktivní, iritabilní děti. Mnoho autorů také upozorňuje na další rizika spojená s psychickou nerovnováhou matky. Význam emočních stavů matky není totiž jen pro dítě samotné, ale také pro výskyt nejrůznějších komplikací, hrozí např. předčasný porod. Nemusí však vždy jít jen o změnu k horšímu, vědci ukázali na potkanech, že mírné stresové podněty (např. malé dávky alkoholu) aplikované u samic způsobily, že mláďata byla poté méně přecitlivělá, byla více aktivní a lépe se učila, než tomu bylo u kontrolní

skupiny. Velké dávky měly naopak negativní účinek. Totéž platí i u jiných stresových podnětů, např. u rentgenového záření.

Novorozenecké a kojenecké období

Je prokázáno, že již porod samotný a poté první prožitky po něm ovlivňují život jedince a jeho duševno. Dnes se lékaři snaží předejít jakýmkoli zbytečným problémům v období porodu a zajistit, aby porod probíhal co nejpřirozeněji. Proto se po celou dobu porodu monitorují srdeční ozvy, vše je hlídáno, matka má možnost přivést si k porodu otce dítěte či jinou blízkou osobu a dítě je bezprostředně po porodu pokládáno matce na hruď. Dříve, když tomu tak nebylo a novorozenci byly matkám odebráni hned po jejich narození a vráceni do péče teprve za několik dní, se vytvářela vazba mezi matkou a dítětem pomaleji. To mohlo mít za následek zhoršení celkového psychického vývoje dítěte. Novorozenec by měl být také po porodu chráněn před světly reflektorů, hlukem a neopatrným zacházením. Měl by být šetrně, něžně a láskyplně ošetřen a vykoupán v teplé vodě.

Podle Míčka musí mít mateřská péče pět hlavních základních vlastností. Jednou z nich je milující vztah. Bez upřímné lásky nelze dobře vychovávat. Dalšími potřebnými vlastnostmi je oddanost a náklonnost. Také bezpochyby nenarušené a nepřerušované vztahy. Dítěti by k tomu všemu měla být poskytována stimulující interakce. A hlavní vztah by mělo mít malé dítě vůči jedné osobě, neboť mu to dává pocit bezpečí.

Předškolní a mladší školní věk

V období předškolního a mladšího školního věku má velký vliv na duševní zdraví dítěte pedagog. Učitel přenáší na žáky své osobnostní vlastnosti. Učitel, který je klidný, vyrovnaný, mírný, tolerantní, dokáže zachovat klid i ve stresových situacích a má dostatek sebekázně a sebedůvěry, působí blahodárně na žáky, kteří mu jsou svěřeni. Naproti tomu kantor, který je neklidný, nervózní, podrážděný, netrpělivý, vznětlivý a má nízký práh tolerance vůči stresovým situacím, velice neurotizuje své žáky. Čím vyšší je věk dítěte, tím větší jsou škody na jeho duševním zdraví.

„Nervózní učitelka mateřské školy zvýší už během jedné vyučovací směny asi pětinásobně výskyt nevyrovnanosti u dětí. Učitel 10letých žáků musí takto výchovně

působit 2-3 měsíce, aby se výsledky jeho negativního působení statisticky významně projevily. Žáci pubertální a starší potřebují delší dobu negativního působení, aby se u nich podstatně zvýšil počet příznaků nervozity, vždy se však záporný vliv neurotického pedagoga nějak projeví." (Míček, 1984, s. 78).

Většina lidí se však v životě s nějakým nervózním učitelem setká. K zamyšlení je zcela určitě otázka, v čem tkví příčina nervozity učitelů. *„ Jediným adekvátním opatřením proti tomu je zaměřit více pozornosti na duševní rovnováhu našich učitelů, přiměřeněji dávkovat jejich pracovní zatížení, omezit formální schůzování a jiné projevy byrokratického řízení, jenž panuje v řadě škol, dát učitelům, a hlavně učitelkám, více časového prostoru k rekreaci a péči o vlastní rodinu. Často totiž zapomínáme, že učitelství samo o sobě je nesmírně náročné a zatěžující po psychické stránce, a vyžaduje tudíž podstatně více času na restituci duševních sil než mnohá jiná povolání.*" (Míček, 1984, s. 78). Více o tomto tématu zmíním v kapitole **Výchova ke zdraví ve vyučovacím procesu.**

Puberta a adolescence

Z hlediska duševní hygieny se v tomto období zabýváme především problematikou sexuální výchovy mládeže. Toto období přináší spoustu změn ve vývoji jedince. Dospívající jedinec by měl cítit, že dospělý je vždy ochoten s ním mluvit a zodpovídat mu nejrůznější otázky. Rodič, učitel, vychovatel atd. by měl vytvořit ovzduší plné důvěry. Dívky by měly být poučeny o první menstruaci, chlapci zase o první poluci. Mladí lidé by také měli být poučeni, že sex je příjemnou součástí života, ale neměl by zaujímat přední místo v obraze celého jejich světa. Mezi hlavní úkoly mladého člověka totiž patří zvládání studia a nároků kladených školou a rodiči. *„Nejpřirozenějším a nejvhodnějším vztahem mezi chlapci a dívkami je dobré kamarádství.*" (Míček, 1984, s. 88). Nemůžeme přesto opomenout, že mládí je také věkem prvních lásek a navazování intimních vztahů. Problematika Sexuální výchovy na školách je v současné době velmi diskutované téma. Jedni jsou pro zavedení Sexuální výchovy na školách jakožto povinného předmětu, druzí se domnívají, že o tomto tématu by měl poučovat pouze rodič, další si přejí, aby tato výchova byla pouze součástí jiných předmětů. Podle mého názoru by v každém případě o této problematice měl žáky poučovat jedinec k tomu kompetentní a zodpovědný.

L. Míček uvádí: *„Adolescent a tím méně pubescent by neměl být tolik poučován o poměru s dívkou, jako spíše o poměru k dívce.“* (Míček, 1984, s. 88).

Dospělost

V tomto období hraje velkou roli v oblasti duševní hygieny výběr životního partnera. Z psychologického hlediska působí v tomto ohledu celá řada problémů.

Podle Míčka ovlivňuje výběr životního partnera mnoho faktorů. První dojem si často lidé utváří podle **zevnějšku** toho druhého. Nejedná se jistě o nejdůležitější složku v partnerském a manželském vztahu, ale její důležitost také nelze podceňovat. Vzájemná přitažlivost je ve vztahu neméně důležitá, než jiné věci.

Velkou roli také hraje **věkový rozdíl** mezi partnery, podle statistik je ideální, když je muž o 5 let starší, než žena a problémy ve vztazích častěji nastávají, když je muž starší o více než 15 let nebo mladší o více než 3 roky.

Než se lidé rozhodnou vstoupit do manželského svazku, měli by krom toho vzít úvahu **délku známosti před svatbou**, ideál je 2 roky.

Spokojenost ve vztahu také ovlivňuje **věk vstupu do manželství a společenské postavení**, horší vyhlídky na trvalost svazku mají manželství, kde je oběma snoubencům pod 20 let.

Další faktor, který jistě sehrává důležitou roli, co se týče této problematiky, je **inteligence.** Důležitější, než kolísavé společenské postavení je, aby partneři byli na podobné intelektové úrovni a měli stále společné téma.

Statistiky ukazují, že příznivý vliv má ve vztahu i **vzdělání** (v rodinách vzdělanějších je shoda mezi partnery o něco vyšší než v rodinách průměrných a podprůměrných).

Neméně důležitou složkou ovlivňující partnerský vztah je zcela určitě **zdraví.** Mladými je někdy podceňováno, nemocný je sice mnohdy vyspělejší po citové a duševní stránce, hrozí zde však riziko dědičnosti choroby. Mezi nejhorší a nejčastější nemoci patří schizofrenie, epilepsie, maniodepresivní psychóza a srdeční choroby.

Důležitou roli sehrává také **rodinné prostředí a dětství obou partnerů,** úspěšnější jsou manželství, kde oba partneři měli šťastné dětství, pevnou, ale nikoli tvrdou výchovu a dobrý vztah s oběma rodiči.

Manželství také neprospívá izolace od okolí a lidé by měli stále udržovat **sociální kontakty.** Pozitivně pro manželství hovoří, když oba partneři mají a již v minulosti měli trvalé a dobré přátelské vztahy s několika lidmi.

Význam je přikládán i **podobným životním hodnotám** partnerů (tj. životní filozofii, životní stylu…).

Člověk, který chce vstoupit do manželství by měl v neposlední řadě brát v úvahu **charakterové vlastnosti** toho druhého. Negativně ve vztahu působí vlastnosti jako egoismus, egocentrismus, nedostatek sebeovládání- v důsledku toho může vzniknout alkoholismus, střídání pohlavních partnerů atd., tendence manipulovat, ovládat druhého, neúcta k jeho mínění, přehnaně zdůrazněná jakákoli vlastnost- např. přehnaná pohodlnost, nedbalost, přílišná šetřivost = lakomost, přílišná marnotratnost, nedostatek zodpovědnosti, neschopnost vytvářet dlouhodobé a hluboké citové vztahy, neschopnost smýšlení do budoucna atd.

(Míček, 1984)

A pokud už člověk v manželství je, existují faktory, které pozitivně působí na vzájemnou spokojenost v manželství.

Důležitý je jednak **altruismus v lásce a vzájemná podpora**. V manželství musí mít oba partneři stejné možnosti osobního rozvoje a svobody. *„ Na manželském soužití nelze parazitovat, aniž bychom ublížili sami sobě“* (Mádrová, 1980).

To, co utváří a buduje dobrý vztah je **společně strávený čas.** Stejné koníčky, příjemné společné prožitky, rozhovory a přátelé, to vše působí lidem pocit pohody a radosti.

Logicky vzato ovlivňuje manželství i **délka společného života**. Čím delší je vztah, tím větší je obvykle soudržnost manželů.

Určitý vliv má jistě **počet dětí**, s jejich vzrůstajícím počtem v rodině klesá rozvodovost, nevzrůstá s ním však spokojenost v manželství.

I **kvalita meziosobní komunikace** mezi manžely hraje velmi významnou roli. Pro spokojené manželství je typické kladné naladění na partnera/ku, naladění na „ano“ v rozhovorech, neskrývání se za zeď mlčení, ale řešení problémů, šťastní manželé se ptají více sami sebe: „Co mohu pro partnera/ku udělat? Než: „Co on/ona může pro mě udělat?“

Nelehký úkol, který vyžaduje určitou míru pokory a sebezapření je **smíření se s partnerem a jeho chybami.** Předchází mu smíření sám se sebou- člověk, který má dostatečné sebevědomí a je vyrovnán se svými nedostatky, dokáže brát i svého partnera takového, jaký je.

Podobně náročné je naučit se brát **ohled na individuální rozdíly.** Vynoří se obvykle až po nějaké době trvání vztahu, není na místě považovat je za tragédii, ale spíše za prostředek k obohacení vztahu, platí to i u vztahu k dětem- nechtít, aby děti otrocky následovaly své rodiče, ale dát jim volnost ve vývoji.

Důležité je **vážit si dobrých vlastností druhého.** Snadné je to v období zamilovanosti, když však pomine, měli by se manželé snažit vytvářet prostor pro realizaci dobrých vlastností toho druhého. *„Mateřskou ženu například nelze nutit do intelektuální práce; bude se cítit nejšťastnější v rodině mezi svými nejdražšími. Na druhé straně žena vysloveně intelektuální, jednostranně zaměřená na vědeckou práci, bude tvrdě pociťovat obtíže domácího života, nebude-li mít možnost ho kompenzovat tvůrčí duševní činností.“* (Míček, 1984, s. 108).

Také by si měl člověk **vážit práce toho druhého** a nechodit nevšímavě kolem hodnot, které ten druhý přináší. Lépe je chápe ten, kdo sám někdy danou činnost provádí či aspoň při ní vypomáhá.

Významný pro vztah je i **soulad v sexuálním životě.** Není nejdůležitějším faktorem manželské spokojenosti, nicméně je také důležitý.

V manželství je důležité **stále znovu a znovu obnovovat lásku**. Byť život přináší nejrůznější možnosti, neměl by se člověk žijící v manželském svazku nechat strhnout např. k nevěře, ale snažit se stále objevovat na tom druhém něco neobjeveného.

(Míček, 1984)

Souhrnně řečeno: Pokud si člověk životního partnera teprve hledá, měl by být náročný v jeho výběru. Ale pokud už stálého partnera má, měl by být naopak velmi tolerantní a shovívavý vůči jeho chybám.

Stáří

Průměrný lidský věk se stále prodlužuje. Mnozí autoři radí ve svých knihách, jak se dožít co nejvyššího věku, prodloužit si mládí a být dlouho vitální. Přispívá k tomu i doba, kdy lidé oddalují rodičovství do pokročilejšího věku, medicína a kosmetické přípravky jsou na dobré úrovni, lidé odcházejí déle do důchodu, „nedřou“ tolik fyzicky, jako jejich předkové atd. Přesto ale stáří přináší s sebou nemnohá úskalí a potíže. Patří mezi ně **zhoršení tělesných funkcí** (ztráta zubů, kůže je vrásčitá a méně pružná, vlasy šednou a řídnou…), **změny postihující smysly** (zhoršení zraku, sluchu , chuti, čichu i hmatu), **změny v oblasti psychických procesů** (člověk reaguje pomaleji, zhoršuje se paměť…). Dobře si vesměs staří lidé vedou v inteligenčních testech v oblasti verbálních úkonů, hůře však v oblasti zrakově- pohybové (např. složení několika částí předmětů atp.)

Proces stárnutí se však skutečně dá do určité míry ovlivnit a zpomalit. Pro stárnoucího jedince je dobré pravidelně cvičit (např. jógu)**, v**hodně se stravovat (spíše skromně)**,** přiměřeně spát a odpočívat**,** pobývat pravidelně na čerstvém vzduchu**,** nepřetěžovat nervovou soustavu (neklidem, hněvem, závistí…), zachovat si smysl pro humor a sebeironii**,** věnovat se filozofii a umění, zvláště hudbě**,** pracovat na kvalitním manželském vztahu**,** udržovat kulturu prostředí v němž člověk žije**,** věnovat se duševní i fyzické činnosti stejnoměrně**,** předávat mladším životní moudrost se „sluncem v duši“ a úsměvem na tváři a v neposlední řadě pěstovat kvalitní mezilidské vztahy.

Správná životospráva

Spánek

Dospělý jedinec obvykle spí 7-8 hodin denně, potřeba spánku se však u lidí liší, je individuální. Ničím neobvyklým nejsou ani jedinci spící pouhých 5 hodin denně, naproti tomu někteří lidé potřebují i 9 hodin a více. Podstatné je, že dlouhodobé neuspokojování

vlastní potřeby v oblasti spánku vede ke zhoršení psychických funkcí a k nejrůznějším zdravotním komplikacím.

„Novorozenec prospí asi 13 až 17 hodin, starému člověku stačí jen 6 hodin, většině zdravých dospělých 7 až 8 hodin, ale jsou zde velké interindividuální rozdíly.“ (Nakonečný, 2003, s. 18)

Nejhlubším spánkem člověk spí dvě až tři hodiny po usnutí, tehdy je spánek také nejvydatnější, poté jeho hloubka mírně klesá, prohloubí se opět až po šesti hodinách spánku. Aserinsky a Kleitman v letech 1953 a 1955 díky svým výzkumům přišli na to, že se ve spánku střídají dvě fáze. První je fáze REM (= rapid eye movements). V této spánkové fázi dochází k rychlým pohybům očních bulv. Spánek je tvrdý, člověka těžko něco probudí a zdají se mu sny. Během spánku se člověk dostane do této spánkové fáze několikrát. Existují ještě čtyři další stádia spánku, které souborně nazýváme fází non-REM. Trvají na začátku spánku cca 90 minut a poté se za noc několikrát vrátí. Na začátku noci jsou kratší, k ránu mají tendence se prodlužovat. Dokladem kvality spánku jsou sny.

K tomu, aby byl spánek klidný, je zapotřebí, aby byl člověk v klidu v době těsně před usnutím. Dále je také potřeba vhodně upravit prostředí ke spánku. Ideální je tichá temná místnost s přívodem čerstvého vzduchu a teplotou cca 16-18 °C. Také je dobré navyknout si na pravidelnou dobu usínání. Organismus si tak lépe zvykne usínat. Vhodné činnosti na uklidnění před spaním jsou omývání vlažnou vodou, klidná četba, pití bylinného čaje atp. Naopak nevhodné je pozdní jídlo, už vůbec ne nadýmavé. Léky na spaní jsou krajním řešením, musíme ale počítat s nežádoucími účinky, jako je např. narušení REM fáze.

Výživa

„Správnou výživou lze nejen upevnit svou duševní rovnováhu, ale i zvýšit odolnost vůči infekcím, zvednout svou pracovní výkonnost, prodloužit svůj život.“ (Míček, 1984, s. 44).

Lidé se ve stravování dopouští nejrůznějších chyb. Nejčastěji se asi jedná o sklon k přejídání. Důležité je především rozeznat, kdy má člověk doopravdy hlad a kdy pouze chuť. V České republice velká část populace trpí nadváhou. Někteří si léčí nejrůznější komplexy a stresy jídlem. Dalším problémem je neuspokojivé složení stravy. Mnozí

preferují živočišné tuky před rostlinnými, jí příliš mnoho tučných a moučných jídel, zatímco se v jejich jídelníčku málo objevují zdravá jídla jako je např. zelenina, ovoce… Lidé se také dopouští nejrůznějších individuálních chyb jako je spěch při jídle, nedostatečná či vynechaná snídaně a naproti tomu bohatá večeře.

Správné dýchání

Dech člověka neustále kolísá a mění se podle situace a podle emočního naladění. Je známo, že pro duševní práci je dýchání velmi důležité, mozek je velkým konzumentem kyslíku, spotřebuje ho 20%. Nedostatek kyslíku ve výškách jako v letadle či na horách vyvolává u jedince pocit jakési opilosti. Člověk omámený tímto pocitem ztrácí kontrolu nad sebou samým a svými emocemi. Nedostatek kyslíku při porodu může způsobit závažné komplikace u novorozence. Vědecká pozorování dokonce ukazují, že způsob dýchání u člověka má vliv na některé jeho osobnostní vlastnosti. *„Například statečný člověk má hluboké, volné dýchací pohyby; úzkostlivý člověk má povrchní, zrychlené dýchání, které navíc ještě neustále zadržuje.“* (Míček, 1984, s. 48).

Dechová cvičení jsou jednou z účinných relaxačních technik. Tirala (1940) zjistil, že léčbou dechem lze odbourat vysoký krevní tlak, zlepšit paměť, výkonnost, má pozitivní vliv na srdce atd. Mnoho o tomto tématu je napsáno např. v knize „Žiju, jak dýchám“, autory jsou All Lee a Don Campbell (2010). Možností, jak pracovat s dechem je několik, např. pozorování dechu, praktická dechová cvičení podle Ehrenfriedové, dechová cvičení jógy atd. Více toto téma bude rozebráno v části mé práce, kde se zabývám jednotlivými relaxačními technikami.

Odpočinek

Citát: „Naučit se zastavit je prvním krokem na cestě k duševnímu zdraví. Měj pokoj v srdci a tisíce kolem tebe se uzdraví.“ (Serafín ze Sárova).

Míček uvádí dobré zásady pro odpočinek. Mělo by se pamatovat na to, že lehká únava lze snadněji odstranit, než hluboká. Odpočinek by měl být také doprovázen celkovým klidem (nemít na mysli stresové myšlenky). Kvalitě odpočinku významně pomáhá změna prostředí. Duševní a fyzické činnosti by měly být vykompenzované.

Duševní pracovník si nejlépe odpočinek u manuální práce či sportu, tělesně pracující zase u duševní činnosti. Vhodným druhem odpočinku není nečinnost.

Pohyb, fyzická práce a cvičení

Pohyb je velice významnou součástí našeho života. Přesto ho ale máme v moderní době stále méně. Lidé jezdí v autech, mají sedavá či jednostranně zaměřená zaměstnání (nezdravě zatěžují např. jen jednu polovinu těla) a kompenzace toho je minimální. Pokud si člověk chce udržet dobré fyzické i psychické zdraví a dožít se vysokého věku, nezbývá mu v dnešní době nic jiného, než záměrné pravidelné vyhledávání sportovních či pohybových aktivit. Nabídka sportů a pohybových aktivit je rozsáhlá. Máme spoustu možností a volnost ve výběru. Je jen na nás, zda si opět najdeme „tisíce výmluv“, proč tu či onu činnost nemůžeme provozovat nebo se jí prostě a jednoduše začneme věnovat. Nedostatek pohybu podporuje výrazně emoční napětí. *„Světová zdravotnická organizace zařadila nedostatek aktivního pohybu mezi rizikové faktory ischemické choroby srdeční“*. (Míček, 1984, s. 55). Výzkumy také potvrzují, že dobrá fyzická kondice usnadňuje člověku socializaci, nalezení více přátel. Jedinec účastnící se kolektivních sportů či rekreačních činností se cítí společensky akceptován a to má pozitivní vliv na jeho psychiku.

Mezi možné formy zdravého pohybu patří např. sport, izometrická cvičení, strečink, cviky zpomaleného pohybu, cvičení na základě pouhých představ atd.

Plánování času

Jedním z faktorů negativně působících na klid a pohodu současného člověka je neustálá časová tíseň. Pravdou ale je, že psychologické výzkumy ukazují, že časový stresor působí na různé jedince odlišně. Někteří pod časovým tlakem podávají lepší výkon, jiní zase horší. Přesto ale existuje několik faktorů, kterými lze zlepšit využívání času, který máme k dispozici zbavit se tím zbytečného stresu.

Pro lepší možnosti plánování svého času je dobré mít pořádek ve věcech; být si vědom svých možností, nepřeceňovat své síly, dokázat říci „ne“; vytvořit si rámcový plán

své práce; dokázat odlišit podstatné úkoly od nepodstatných (osvědčilo se rozdělit úkoly na: a) důležité, spěchající, b)důležité, nespěchající, c)nedůležité, spěchající, d) nedůležité, nespěchající). Někdy si i tak člověk musí zvolit z více důležitých povinností jen jednu; dobré je omezit činnosti, které nám „kradou“ čas (televize, internet, noviny, sáhodlouhé povrchní rozhovory…); využít nejcennější chvíle dne (např. dopoledne je člověk svěží, mysl je otevřená a zvládneme více práce než kdykoliv jindy); využívat ztrátový čas (např. čekání v čekárně u lékaře, o přestávce mezi vyučováním, v autobuse atp.) ke krátkým činnostem (např. opakování slovíček); využít volné chvíle (nenechat se znechutit prací, která nás nemotivuje, ale využít tento čas „otrávenosti“- např. vyvětrat a nadýchat se čerstvého vzduchu, provést relaxační cvičení, poklidit si stůl atp.) a vytvořit si pravidelný denní režim.

Odstraňování zlozvyků

Zlozvyky člověka vyčerpávají, proto je žádoucí je ze svého života vyeliminovat. Mezi zlozvyky patří špatná životospráva (např. pozdní uléhání ke spánku a pozdní vstávání, odkládání povinností na dobu neurčitou, kouření, nadměrné pití alkoholu, přejídání, nadměrné sledování televize, vysedávání u počítače…), dále chyby v myšlení a poznávacích procesech (podceňování sebe sama, nesoustředěnost…), chyby v citové oblasti (rozčilovat se pro maličkosti, být výbušný, vystrašený…) a chyby v morálním chování (neplnit slovo, ubližovat, pomlouvat…).

Danou zákonitostí vývoje zlozvyků je, že čím je člověk mladší, tím rychleji a snadněji se zlozvyk upevní. Proto je zapotřebí co nejdříve začít s **výchovou dobrých zvyků.** Špatné zvyky je třeba odstraňovat už v základech a nečekat na to, až se upevní. Rodiče často některé zlozvyky u svých dětí omlouvají a přehlíží a neuvědomují si, že s těmito „maličkostmi“ může souviset budoucí přístup jejich dětí k důležitým věcem v životě. Např. pokud dítě neplní slovo dané rodičům (že přijde domů v danou hodinu, že uklidí, že si udělá úkoly do školy atp.), tak později nezvládá ani povinnosti spojené se studiem, prací, finančním hospodařením, rodinným životem…

Postup při odstraňování zlozvyků

Prvním krokem pro odstranění zlozvyků je přestat jejich existenci rozumově zdůvodňovat (racionalizovat). Např. u návyků kouření- kouření mě uklidňuje; u alkoholismu- několik skleniček mě nezabije, u nadváhy- mám nárok mít pár kilo navíc po dětech atd., ale přiznat si, že jsou to opravdu mé nedostatky.

Především si musí člověk uvědomit, že nevhodný návyk má v jeho životě svůj smysl (kouření ho uklidňuje, s alkoholem je více zábavy atp.) a musí se naučit uspokojovat své potřeby lepším způsobem, popřípadě na ně rezignovat (např. uklidnit se pohybem, bavit se i bez alkoholu…). Zlozvyk více bere, než dává (např. chvilkové alkoholové opojení nestojí za zničená játra) a pokud se člověk vzdá zlozvyku, získá více energie ke zlepšení svého života.

Dalším krokem je vyústění v pevné předsevzetí své špatné návyky odstranit. Člověk by se měl soustředit na svůj nejvýraznější nedostatek a především ten odstraňovat, přesto lze zdolávat paralelně s ním i další menší zlozvyky. Pevné předsevzetí lze formulovat krátce a výstižně, např.: „Nekouřím!“. Poté je dobré sdílet své rozhodnutí s jinými lidmi, kteří mají stejný názor a budou jedince podporovat v odstranění zlozvyku. Naopak lidem, kteří by toto rozhodnutí zesměšňovali a nevěřili by mu, své rozhodnutí nesdělovat.

Míček uvádí možné metody k odstranění zlozvyků.

Odnaučit se nežádoucímu chování lze jednak **neužíváním**, pro člověka to znamená tvrdě a pevně ukončit zlozvyk, může tomu napomoci změna prostředí nebo odstranění vyvolávajícího podnětu.

Metody interference jsou další možností, jde o to odstranit zlozvyk chováním, které se se zlozvykem nesnáší, např. místo cigarety si vsunout do úst žvýkačku, nelze zároveň žvýkat a kouřit.

Metoda sociálního napodobování je také velmi účinná, člověk se stýká s lidmi, kteří také neholdují zlozvyku, jehož se chce člověk zbavit.

Pomáhá i **působení pozitivního vzoru**, velice závažný je vhodný příklad, funguje zvláště u dětí, nefunkční je např. dítěti vyprávět o důležitosti vzdělání a sám být nevzdělaný nebo mu říkat, že kouření škodí zdraví s cigaretou v ústech.

Metoda přesycení je trochu tvrdší, leč funkční. Objevitelem této metody byl psycholog E. Guthrie. Použil ji u malé holčičky, která si libovala ve škrtání zápalkami a zakládání ohně. Nutil ji tak dlouho škrtat, až se jí činnost nadobro znechutila.

Dále je možné využít **metodu negativní praxe,** která vychází z teorií Dunlapa a Guthrieho, Dunlap chybný návyk psaní „hte“ místo „the“ odstranil tím, že slovo napsal několiksetkrát chybně a při tom si uvědomoval, že jde o chybu, kterou je třeba odstranit).

Účinná a nenásilná je **metoda malých kroků**, což je postupné ubírání na síle zlozvyku (např. přestávat kouřit postupně atp.).

(Míček, 1984)

Sebevýchova

Aby člověk mohl dojít k dobrému stylu sebevýchovy, musí nejdříve dobře poznat sám sebe. Z toho vyplývá, že **sebepoznání** předchází sebevýchově. Psychologové pokládají sebepoznání za vhodnou cestu k dobrému duševnímu zdraví. Odmítat sebevýchovu a sebepoznání je chybný životní postoj. Díky nim totiž může člověk duševně růst. Jedinec neznalý a neinformovaný má často sklony vidět se v lepším světle nebo se naopak podceňovat.

Mezi možné metody sebepoznání podle Míčka patří **pravidelná registrace vlastního jednání a chování**, což může probíhat jako večerní rekapitulace celého dne. Také **pravidelné reflexe a úvahy**, to jsou složitější techniky, než pouhá registrace, zde už nejde o pouhé konstatování skutečnosti, ale o hlubší analýzu příčin, průběhu a následků jednání. Dále **písemně zachycené pravidelné reflexe** jako je psaní úvah o sobě samém (je možné v nich také stanovovat „diagnózy“, analyzovat…). Člověk může sám sebe poznávat i **prostřednictvím druhých lidí** (to, jak se k nám lidé chovají, je odrazem toho, jak se chováme my k nim). Další možností je vést si **deníky**. Deník by měl být měl psán naprosto upřímně, při jeho psaní by nemělo být počítáno s náhodnými čtenáři. Jiná možná metoda je **metoda volných asociací**, je to určitý způsob sebeanalýzy, poznávání vlastních

motivů a tendencí. Účelné je také **současné sebepozorování**, tj. pozorování sebe sama v právě přítomné situaci- introspekce. Současně pozorovat může člověk i jen **některé ze somatických funkcí,** nejčastěji se jedná o pozorování a následné uvolňování vlastního svalového napětí souvisejícího s myšlením, člověk uvolněním svalů uvolní i své myšlenky.Také může člověk na sobě současně **pozorovat své emoční stavy**. Tato metoda má trojí efekt: a) přispívá k lepšímu sebepoznání, b) přispívá k poznání druhých, c) má terapeutický efekt. A konečně může člověk současně **pozorovat vlastní myšlenky a představy**, jde o vytvoření určitého nadhledu a kontroly nad vlastními myšlenkami a představami.

(Míček, 1984)

Pokud se jedinec snaží na sobě pracovat a zlepšit své chování, můžeme už hovořit o sebevýchově. Jedním ze způsobů upevnění duševní rovnováhy je **zlepšení koncentrace.** K tomu jsou zapotřebí určité podmínky, vhodné metody a vhodně stanovená míra. Koncentrace je významná pro upevnění duševní rovnováhy, zvyšování pracovního výkonu, snižování únavy při práci a pro prohloubené poznání objektů koncentrace. Nejdůležitější pro dobrou koncentraci pozornosti je bezpochyby motivace, kladný vztah k objektu koncentrace.

Další možností pro získání duševního klidu a pohody je **autoregulace myšlení.** Jde v podstatě o usměrnění myšlenek a představ, obsahu vlastního vědomí. V praxi to vypadá asi tak, že pokud myslím na klid a pohodu, představuji si, že nějaká událost v mém životě proběhne v klidu a v pohodě, tak to tak většinou i dopadne. Pokud uvažuji opačně, negativisticky, vybavují se mi nepříjemné zážitky z minulosti, tak mám logicky tendenci stávat se neklidným, klesá můj pracovní výkon atd. Pomocí autoregulace myšlení lze předejít i zbytečným konfliktům a ušetřit čas.

„Vliv myšlenek a představ na zdravotní stav organismu je značný a dá se experimentálně prokázat. V hypnóze, kdy máme prakticky pod kontrolou obsah vědomí hypnotizovaného, je možno sledovat působení určitých konkrétních představ na organismus. Už i krátkodobá představa nějaké nepříjemné události velmi podstatně zvýší třes prstů, zrychlí srdeční činnost, změní elektrickou kožní vodivost atd.“ (Míček, 1984)

Když už umíme své myšlenky alespoň částečně regulovat, můžeme přejít k dalšímu důležitému úkolu a tím je **zbavování se negativních myšlenek a představ.** Mezi takové myšlenky patří například nejrůznější starosti. Do starostí častěji upadne nevyrovnaný jedinec, také se k nim lehce vrací, má k nim neobjektivní přístup a déle v něm přetrvávají.

Každý den se člověk setkává s různými stresory. Jak uvádí Hladký A.: *„Zdroje nepracovního stresu jsou spatřovány v těchto širokých kategoriích: tzv. ‚velké' životní události, které mají vliv na změnu životních okolností, každodenní ‚malé' události, tj. běžně se vyskytující situace s emotivními účinky a konečně chronické životní okolnosti a podmínky, ovlivňující celkovou kvalitu života."* (Hladký, 1993, s.29).

Dalším druhem nežádoucích myšlenek je negativní meditace. Je to v podstatě chronický stav, stav, kdy se jedinec utápí ve svých starostech, aniž by udělal něco pro vyřešení problému, dobrovolně se jimi mučí a nechce se těchto negativních myšlenek zbavit. Negativní myšlenky jsou bezpochyby pro člověka škodlivé. Nicméně je možné se jich zbavit. Vyžaduje to samozřejmě dlouhodobou snahu. Mezi možné metody zbavování se starostí patří např. *„realistický rozbor starostí, humor, odreagování, diskuse, zabývání se něčím, aktivní řešení starostí, zábava, odstranění příčin starostí, odklad na neurčito, práce."* (Míček, 1984, s. 82)

Dále je dobré utvořit si **na starosti racionální pohled.** Je několik možností racionalizace, pro příklad uvádím např. mechanismus kyselých hroznů. V praxi to vypadá asi takto: Měla jsem jet na výlet, ale místo toho jsem onemocněla. Netrápím se kvůli tomu, ale hledám důvody, proč je lepší, že jsem zůstala doma. Např.: „Venku je stejně špatné počasí, auto mi nefunguje tak, jak má, co když by se ještě něco přihodilo, alespoň mám příležitost jen tak ležet a dívat se na televizi, což je pro mě vzácné atd." Další možný mechanismus je mechanismus tzv. sladkých citrónů. Je to v podstatě příklad protikladný tomu prvnímu. Např.: Jsem v kině a sleduji film, který mě příliš nezaujal, ale neříkám si, že by mi bylo lépe někde jinde, místo toho se snažím na té situaci najít něco dobrého. Např.: „Jsem v kině po tak dlouhé době, alespoň vidím, jak to tu zrenovovali, můžu si odpočinout, jsem tu s partnerem atp." Posledním mechanismem je tzv. relativizace. Je to

možnost, při které si vybavuji své předešlé problémy, které dopadly dobře. Posílí se tím subjektivní jistota, že se i současné starosti dobře vyřeší.

Další možnou cestou k dosažení duševní rovnováhy je **strategie interference.** Při této strategii se jedinec snaží zaměstnat mysl jinými myšlenkami, než negativními. Možností, jak „vyčistit hlavu“ je spousta, a to jak pozitivních, tak negativních. Nejznámější negativní možností je samozřejmě hledání útěchy v alkoholu a drogách. Existují ale i jiné, taktéž škodlivé metody, které se tak na první pohled nejeví. Například až přílišné ponoření se do práce může mít za následek zhroucení. Také příliš časté denní snění a fantastické myšlení lze pokládat za škodlivé, může se totiž stát, že si jedinec v mysli utvoří „vzdušné zámky“, ale v realitě je není schopen uskutečnit. Mezi pozitivní interferenční metody bychom mohli zařadit např. změnu prostředí, vytržení z navyklých denních stereotypů. Je známým faktem, že se lidé mění např. na dovolené. Jsou uvolněnější, klidnější a veselejší a to proto, že nové prostředí poskytuje nové podněty a brání tomu, aby jedinec ve svém myšlení upadal do zajetých kolejí a trápil se nevyřešenými problémy. Dalším významným prostředkem, jak se zbavit starostí, je zábava. Vhodné koníčky (četba, sporty, filmy…) nám zajistí kompenzaci psychického vypětí a starostí.

Autosugesce je dalším z možných postupů, které můžeme uplatnit. Francouzský psycholog Emil Coué, který žil v letech 1857- 1926 se zabýval sílou představivosti. Dokázal ji na tomto jednoduchém příkladě: Člověk snadno přejde prkno, které je 10m dlouhé a 25cm široké, když je položeno na zemi. Pokud je však totéž prkno mezi dvěma věžemi domů, zabrání většině lidí představivost přejít prkno, byť je naprosto stejné. Podobně můžeme tento mechanismus přenést i na jiné příklady. Například alkoholik se často nemůže zbavit své závislosti, protože si jednoduše nedovede představit svůj život bez alkoholu. I reklama je založena na sugesci. Představivosti se dá využít i v pozitivním slova smyslu. Autosugesci můžeme provádět ráno po probuzení a večer před usnutím. Například dvacetkrát vyslovíme: „každý den se mi daří dobře.“ atp. Tímto způsobem lze také např. odstranit fyzickou bolest, dosáhnout lepších sportovních výkonů, zklidnit se atp.

Dále je zcela jistě zapotřebí, aby se člověk naučil **ovládat a regulovat své emoce.** Emoční sféra je snad to nejzrádnější v životě člověka. Emoce nás často ovládají více, než bychom chtěli, brání nám podávat dobré výkony při zkouškách (tréma), narušují mezilidské vztahy (výbušnost, nesnášenlivost…) a vůbec nám často ztěžují život v nejrůznějších oblastech. Na druhé straně je dobře, že jsme emotivní, bez emocí bychom byli chladní a neteční, v podstatě „roboti". Každý jedinec má jinou míru tzv. frustrační tolerance. Souvisí samozřejmě s věkem (horší je kolem tří let, v pubertě a v období klimaktéria), další souvislost můžeme najít s životosprávou, intelektovou úrovní jedince a výchovou.

Situace můžeme dobře zvládat také **vlastní aktivitou a odreagováním.** Ve starostech se často utápějí lidé se slabou vůlí. Naproti tomu ti, kteří mají dostatek síly se ke svým problémům postavit čelem a řešit je pomocí vlastní aktivity, mívají klidnější a spokojenější život. Ani s aktivitou by se to ale nemělo přehánět, i zde platí- „všeho s mírou". Někteří jedinci vyznačující se přílišnou hyperaktivitou, řeší své napětí křečovitou snahou a dělají přemíru neuvážených a nepromyšlených kroků. Svým chybným postojem si pak akorát přidělávají další starosti. Mezi prostředky odreagování můžeme zařadit např. rozhovor s dobrým přítelem, partnerem; hudbu a zpěv; stáhnutí se do samoty; sport; pobyt ve veselé společnosti; svěření se rodičům; pláč; fyzickou práci; smích; četbu; svěřování se sourozencům; spánek; návštěvu divadla a kina; sledování televize; surfování na internetu; hraní her na počítači; alkohol atp. Některé jsou pro člověka více vhodné, jiné méně.

„Ač to zní paradoxně, velice bychom ochudili život člověka nejen tím, že bychom mu vzali radost, ale stejně bychom jej ochudili, kdybychom mu vzali utrpení. Dokonce pro každodenní život je nutná jistá dávka stresu, jisté množství náročných podnětů. Člověk, který by nebyl nikdy ve stresové situaci, by byl prakticky velmi politováníhodný." (Míček, 1984, s. 162)

V praxi to znamená, že člověk, který nikdy nezažil smutek si nedovede tolik vážit radosti, kdo nezažil pocit chladu, neváží si tepla, kdo nezažil pocit hladu, neraduje se tak významně z dobrého jídla. Je však samozřejmé, že stresové a nepříjemné situace musí být v životě člověka zastoupeny v rozumné míře, v takové, která člověka nabuzuje a stimuluje k aktivitě, ne v takové, která už naopak člověka ničí. Řešením těchto situací může být tzv.

sublimace (přetavení). Jedná se v podstatě o využití vlastních na první pohled nežádoucích energií pro dobré věci.

V dnešní hektické době působí na člověka řada stresových podnětů. Proto je pro duševní pohodu člověka nesmírně důležité naučit se **šetřit adaptační energii.** Způsobů, jak se bránit stresujícím podnětům je spousta. Můžeme např. omezit vystavování se příliš silným podnětům, nepřesycovat se informacemi, vzdalovat se z ohrožující situace, vypínat sluch či zrak, je-li to možné, nebrat na sebe příliš velkou odpovědnost atp. Někteří lidé mají vyšší míru odolnosti vůči stresovým podnětům, jiní nižší. Je to velmi subjektivní. Pro někoho je pobyt v hlučné společnosti, procházka ve velkém městě či sledování napínavého filmu s drastickými scénami odreagováním. Pro senzibilnějšího jedince může být toto vše velmi vyčerpávající. Stejně tak například jeden člověk může trpět nedostatkem podnětů v životě a přílišný klid v něm probouzí pocity nudy a naproti tomu druhý si váží klidu, ticha i samoty. V tomto ohledu je dobré poznat v první řadě sami sebe a poté i ty druhé. Zároveň bychom se měli naučit empaticky přijímat pocity druhých lidí a snažit se pochopit, že co je pro nás příjemné, nemusí být příjemné také pro ně. Tento proces je velmi důležitý i u přístupu rodičů k vlastním dětem či pedagoga k žákům.

Pro pocit psychické rovnováhy můžeme využít také **psychogenní a nepsychogenní emoční přeladění**. Psychogenní probíhá hlavně na úrovni mysli a emocí. Jde o to naladit se na pozitivní smýšlení, vybavit si příjemné věci ze svého života. Pro někoho to může být domov a domácí atmosféra, pro jiného příroda, hudba, umění atp. Abychom zvládali toto přeladění, musíme si pro to utvořit vhodné podmínky. Například nechtít nic příliš křečovitě, nechtít nic příliš lacino, nečekat na ideální podmínky, nezaměřovat se příliš na sebe atp. U psychogenního přeladění v podstatě upravujeme své vnitřní podmínky, naproti tomu u nepsychogenního přeladění upravujeme ty vnější. Mezi nepsychogenní podmínky patří vhodná životospráva a dobré uspořádání pracovního prostředí.

V neposlední řadě můžeme ke zlepšení své psychické pohody využít nejrůznější metody relaxace. Tomuto tématu se však budu více věnovat v kapitole **Relaxační techniky.**

2 Výchova ke zdraví ve vyučovacím procesu

2.1 Výchova ke zdraví v Rámcově vzdělávacím programu

Výchova ke zdraví je v Rámcově vzdělávacím programu součástí vzdělávací oblasti Člověk a zdraví na druhém stupni základní školy, na prvním stupni je obsažena ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví zahrnuje kromě předmětu Výchova ke zdraví ještě předmět Tělesná výchova. Celková povinná časová dotace na tyto dva předměty dohromady činí na 2. vyučovacím stupni 10 hodin, na 1. vyučovacím stupni je časová dotace 10 hodin jen pro Tělesnou výchovu. Předmět Člověk a zdraví jako takový se vyučuje až na druhém stupni základní školy. Jedním z hlavních cílů základního vzdělávání obsaženém v Rámcově vzdělávacím programu je: *„Učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný.“* (RVP, část C, s. 13)

Výňatek z RVP Příloha č. 2 se vztahuje ke vzdělávací oblasti, jejíž součástí je Výchova ke zdraví na 1. stupni základní školy. Další výňatek z RVP je příloha č. 3, která se vztahuje k výuce předmětu Výchova ke zdraví na druhém stupni. Tuto přílohu uvádím kvůli návaznosti na první stupeň ZŠ. Vychovávat ke zdraví je významný a náročný úkol. Hraje zde totiž roli celá řada věcí. Na duševní rovnováhu žáků má vliv velmi mnoho aspektů.

Jedním z faktorů, které je třeba u dětí respektovat, je **školní zralost.** Někteří rodiče zbytečně pospíchají s nástupem dítěte do školy a tím se na něm dopustí nemalých prohřešků. Naproti tomu se trochu rozmáhá „móda“ odkladů školní docházky. Jednomu dítěti odklad prospěje, jiné může naopak zbytečně zbrzdit ve vývoji. Je to velmi individuální. Problematika školní zralosti je velmi náročná, hodnotí se celá škála vědomostí a dovedností, proto je rozumné konzultovat své rozhodnutí s odborníky.

Další zásada zní: **nepřetěžovat žáka.** Dnešní doba je hektická a řada rodičů a učitelů má sklony vytvářet ze svých svěřenců „štvance moderní doby“. Skutečně není nutné, aby dítě mělo každý den kroužky a pak ještě domácí práci a učení. To je demotivující a neurotizující. Naproti tomu není dobrý ani přístup absolutní svobody a bezprizornosti. Nějaké povinnosti by dítě určitě mít mělo, aby z něj v budoucnu byl rozumný, zodpovědný a zralý dospělý člověk. Je ale dobré zatěžovat žáka po předchozí dobré úvaze, s citem a rozumem, přiměřeně k jeho věku a schopnostem.

Každý učitel by měl také vzít v úvahu **výkonnostní křivku žáků.** Ta dosahuje svého maxima ve druhé až třetí pracovní hodině, pak postupně klesá. Před koncem je opět mírná tendence ke zvýšení pracovního nasazení, to má psychologický podtext, vyhlídka na blížící se závěr mírně zvyšuje výkon. Týdenní výkonnostní křivka má podobný průběh, nejvyšší výkonnost je zaznamenána obvykle uprostřed týdne (úterý, středa). Také dodržování školních přestávek má své opodstatnění.

Učivo by mělo být vybíráno přiměřeně a také učební látka by měla být přiměřeně podávána. Zejména mladší děti obtížněji chápou abstraktní učivo a potřebují větší názornou oporu. Pouhé naslouchání výkladu žáka rychle unaví a vede k jeho nepozornosti. Známé pedagogické rčení zní: *„Řekni mi a já to zapomenu, ukaž mi a já si to zapamatuji, nech mě to vyzkoušet a já to pochopím.“* Z toho také vyplývá, že je dobré **vybízet k aktivitě** samotné žáky.

Každý dobrý učitel zná **pedagogické zásady**, které je nutné při vyučování respektovat. Patří mezi ně:

1. Zásada názornosti
2. Zásada aktivity
3. Zásada uvědomělosti
4. Zásada spojení teorie a praxe
5. Zásada spojení individuálního

3 Relaxační techniky

3.1 Relaxace v životě dítěte

Dítě stejně jako dospělý potřebuje odpočinek a relaxaci. Při vyučování i v období volného času je často na dítě vyvíjen velký tlak a aby tento tlak zvládalo, musí mít nějakou kompenzaci. Je prokázáno, že vhodné zařazení odpočinku, relaxace a krátkých přestávek do vyučování zlepšuje koncentraci a výkon žáků. S dětmi však nemůžeme pracovat naprosto stejně jako s dospělými. Vyžadují trochu jiný přístup, protože mají ještě svůj svět. Výhodou nejrůznějších relaxačních technik je, že je možné je použít jak pro dospělé, tak pro děti, jen je poupravit přiměřeně k věku. Nyní se budu věnovat rozboru několika vybraných typů relaxace. Často zmiňuji různé obtíže, které se dají úspěšně léčit relaxačními metodami. To ale neznamená, že relaxační techniky jsou určeny jen pro nemocné lidi. Naopak, nejlepší je začít s nimi ještě než se jakékoli obtíže projeví, preventivně a s předstihem. Výběr je široký, každý člověk si může vybrat, co mu nejvíce vyhovuje. Většina těchto metod má kořeny už v dávné historii a dnes se pouze více zkoumá a obnovuje. Jako hlavní a stěžejní terapeutickou metodu, která bude rozebrána více dopodrobna jsem zvolila **Arteterapii.**

3.2 Relaxační techniky na základě uvolnění těla a mysli

Dechová cvičení

Obr 1. Správné dýchání je zdrojem životní síly a vitality.

(foto z http://zena.centrum.cz)

Dýchání je fyziologický proces nezbytný k životu. Je sice možné nedýchat, ale jen po velmi krátkou dobu. Přestože všichni víme, že přívod kyslíku je pro nás nezbytný, a to jak pro duševní, tak pro fyzickou práci, tak často nedýcháme správně. Správné dýchání bychom se mohli učit od novorozenců.

„Nejlepší příklad relaxačního dýchání nám předvede spící novorozenec- je zcela uvolněný, dýchá pomalu, tiše, pravidelně. Vzduch vstupuje a vychází bez jakékoliv námahy, je vdechován a vydechován jeho malými plícemi v přirozeném neměnném automatismu. Trup se mu prakticky nehýbe, jenom bříško se plní a vyprazdňuje jako nafukovací míč. Prostě a jednoduše dýchá.“ (Cungi, Limusin, 2005, s. 58)

Psychický stav jedince a dech jsou aspekty na sobě závislé. Stres skutečně dýchání ovlivňuje. Při stresu se zvyšuje napětí ve svalech, především v oblasti hrudního koše, postihuje ramena, mezižeberní svaly, břišní svaly, zádové svaly a krk. Stres zvyšuje objem dechu, stažené svaly potřebují více kyslíku, což se projevuje zvýšením dechové a tepové frekvence. Psychický neklid také způsobuje poruchy rytmu dýchání (přeryvy, krátkodobé zastavení), to poté brání pravidelné výměně vzduchu a tím se zvyšuje napětí v oblasti hrudníku. Plíce jsou pak naplněné „starým“ vzduchem s nedostatkem kyslíku a pokud se chceme nadechnout „nového“ vzduchu, tak musíme vyvinout veliké úsilí. Tento pocit jistě

každý zná, lidé říkají: „Mám tíhu na prsou.!“ , „Bolí mě srdce!“ nebo „Mám pocit, že mi schází vzduch!“

Relaxační dýchání je vlastně protikladem dýchání stresového. Začínáme tím, že se zbavíme zbytků „starého“ vzduchu. Docílíme toho tím, že se několikrát za sebou pomalu zhluboka nadechneme a pak pomalu zhluboka vydechneme. Při tom se snažíme myslet na svůj hrudní koš a uvolnit stažená ramena. Poté snižujeme intenzitu nádechů a pomalu se přesouváme z hrudní oblasti až k oblasti břišní. Břicho se nafukuje a vyfukuje jako u již zmíněného novorozence. Hrudní koš necháváme odpočívat. Pro ještě lepší efekt můžeme po každém nádechu a výdechu zadržet na chvíli dech. Čím častěji budeme toto cvičení provozovat, tím rychleji se naučíme správně dýchat.

Při dechových cvičeních se doporučuje pohodlná pozice v sedě nebo v stoji, páteř by měla být vzpřímená. Obecně platí, že doba nádechu má vzrůstat a jeho síla by se měla naopak zmenšovat.

„V ideálním případě by podle doporučení většiny autorů měly trvat všechny fáze čtyři sekundy: 4s- pomalý nádech

4s- zadržet (tonizující, energizující účinek)

4s- pomalý výdech

4s- zadržet (uklidňující účinek)

Toto cvičení by však nemělo být na úkor přirozenosti dýchání.“

(Drotárová, E., Drotárová, L., 2003, s. 110)

Při nejrůznějších dechových cvičeních se stále dokola učíme správné techniky hrudního a břišního dýchání, můžeme do nich zapojit i prvky jógy či jakékoliv jiné typy relaxace.

Aromaterapie a masáže

Obr 4. Propojení čichových a dotekových vjemů zaručuje pocit výborného uvolnění.

(foto z http://www.flickr.com/photos)

Důvod, proč jsou zde tyto dvě relaxační metody spojeny do jedné kapitoly je prostý. Domnívám se totiž, že by se tyto metody měly užívat současně, neboť když se spojí jejich užití, zaručí to člověku pocit dokonalého blaha a uvolnění. Esenciální oleje, které se vytvářejí pro aromaterapii se nejčastěji užívají při masážích celého těla. Tak jsou vůně vstřebávány do těla jednak čichem, ale i pokožkou. Vonné oleje se také mohou přidávat do koupele, inhalovat nebo používat v léčivých obkladech. Čich je významný smysl v životě člověka. Mimo jiné i čichem si dokonce vybíráme životního partnera. Určité pachy a vůně v nás vyvolávají nejrůznější pocity. Každý určitě zná ten hřejivý pocit u srdce, když nám nějaká vůně např. připomene, jak voněla domácnost naší babičky. Naproti tomu si všichni jistě vybaví nějaký nepříjemný pach související s něčím stresujícím, např. pach v zubní ordinaci.

Při užívání vonných esencí by se samozřejmě měla brát v úvahu nejrůznější bezpečností i jiná doporučení. Zcela jistě by měl člověk dbát na kvalitu zakoupeného výrobku, hlídat záruční lhůtu, nanášet na pokožku oleje čisté, ničím neředěné (pokud netrpí nějakou alergií nebo pokud nemá na těle např. hmyzí bodnutí) a rozhodně žádný olej nepolykat.

Zajímavé je zkoumání různých aromatických olejů a vhodnost jejich použití při konkrétních psychických obtížích. Pro příklad je zde uvedeno to, na čem se shodují různí autoři zabývající se aromaterapií.

Ukázka vlivu bylinných vůní na psychický stav jedince:

1. Deprese a melancholie- pozitivně působí bazalka, bergamot, germanium, heřmánek, jasmín, levandule, máta, růže (velmi vhodná i pro děti), santálové dřevo…
2. Panika, hysterie- heřmánek, jasmín, levandule, majoránka, meduňka, šalvěj…
3. Přecitlivělost- heřmánek, jasmín meduňka…
4. Strach, paranoia- bazalka, jalovec, jasmín, šalvěj
5. Šok- kafr, meduňka, neroli
6. Apatie- jalovec, jasmín, pačuli, rozmarýn
7. Úzkostné stavy- benzoin, bergamot, cypřiš, heřmánek, jasmín, levandule, majoránka, meduňka…

V případě masáže je samozřejmě ideální, pokud se jí věnuje odborně vyškolený člověk. Přesto ale není námitek proti tomu, když masáž provádí laik jen tak pro zábavu či pro pocit tělesné blízkosti s partnerem. Každý „masér“ by se ale měl držet obecně daných zásad pro správné masírování. Mezi ně patří pracovat v tiché a teplé místnosti; používat pevnou a pohodlnou podložku; spolupracovat s masírovaným partnerem, dodržovat určitou plynulost pohybů (jedna ruka by se stále měla dotýkat těla masírovaného); dohlédnout, aby se masírovaný po masáži teple a pohodlně oblékl (jinak bude účinek masáže zmařen); používat vhodný masážní olej a nelít ho přímo na tělo masírovaného (nejdříve by se měl ohřát v dlaních); neprovádět masáž, pokud se sám necítí dobře; nemít při masáži mohutné šperky (prsteny, náramky, náhrdelníky…) a být pohodlně oblečen.

Akupresura a akupunktura

Obr 5. Při akupunktuře i akupresuře se pracuje s citlivými body na těle člověka.

(foto z http://zivotni-energie.cz)

Metodu akupresury používá každý člověk, a to víceméně podvědomě. Když nás bolí hlava, dáváme si dlaň na čelo, při bolestech břicha se zase chytáme za břicho. Tato metoda je ale více vědecky prozkoumána, využívá se určitých bodů na těle, které jsou tisknuty silným tlakem palce nebo prstů. Terapeuti, kteří tuto metodu provádějí, se domnívají, že pravidelné mačkání akupresurních bodů může člověka zbavit nejrůznějších neduhů a nemocí. Akupresurní masáž může provádět i laik jako pomocnou metodu léčby. Obecně se udává, že vyvíjený tlak by měl odpovídat váze asi 4,5 kg. To si můžeme jednoduše nacvičit na domácí váze. Dospělí vyžadují cca 5- 15 minut masáže, dětem obvykle stačí 5 minut a miminkům půl minuty s použitím jemného tlaku. Tlak může být mírně nepříjemný, nikoli však bolestivý. Návody na správné provádění této masáže a obrázky lidského těla s popsanými tlakovými body najdeme v nejrůznějších publikacích. Pěkný přehled metod alternativní medicíny, včetně akupresury a akupunktury najdeme např. v knize *„Rodinná encyklopedie alternativní medicíny“*, kterou z anglického originálu přeložili Emmerová, J., Horák, M., Kačab, J., Kanta, J., Komancová, I. a Šulc, J. V této knize najdeme i užitečné adresy terapeutických center v České republice.

Při akupunktuře se také využívají body na těle člověka, ale místo tlaku prstů se do nich zapichují speciální jehly. Akupunkturní body leží na neviditelných tělesných drahách, tzv. meridiánech, které jsou podle mínění akupunkturistů spojeny s vnitřními

orgány. Ve starověké Číně věřili na tzv. energii čchi (s tímto pojmem se můžeme setkat v různých čínských učeních). Jehly zapichované při akupunktuře údajně uvolňují, snižují nebo zvyšují tok této energie v meridiánech. Dobrý akupunkturista před samotným vpichováním jehel provede celkové vyšetření pacienta, a to podle postupů čínské medicíny. Prohlédne jazyk, kůži, vlasy, držení těla, pohyb, poslechne si dech a zvuk hlasu. Zeptá se také na životní styl pacienta a nahmatá 12 tradičních akupunkturních pulzů, přičemž každý pulz představuje jeden z dvanácti hlavních orgánů a funkcí v akupunktuře. Jehly jsou tenké a jsou vyrobeny z nerezové oceli. Terapeut je vpichuje rychle a bezbolestně, nejvyšší počet použitých jehel by neměl překročit počet 15 jehel.

Relaxace cvičením

Obr 6. Pravidelné cvičení je dobrý způsob, jak dosáhnout uvolnění těla i mysli.

(foto z www.maminka.cz)

Existuje spousta druhů cvičení, které je možné uplatnit jako metody relaxace. Velice známá je například jóga, různá posilovací i protahovací cvičení, pilates, jogging, izometrická cvičení nebo třeba cvičení rovnováhy.

Pro každé cvičení platí obecně daná doporučení jako dodržování pravidelnosti cvičení; pokud se rozhodneme navštěvovat nějaký kurz, tak si vhodně vybrat podle svých potřeb a zájmů; nesrovnávat se s ostatními účastníky kurzu (nejde zde o prestiž a skvělý výkon, ale především o uvolnění a relaxaci); před cvičením se uvolnit, je možné se i osprchovat; cvičit v pohodlném, savém oblečení, ve kterém se člověk cítí sebevědomě a dobře; nikdy necvičit po jídle; raději necvičit po delším pobytu na slunci a snažit se k pohybu jako takovému získat pozitivní postoj, nikoli odpor.

Ulrich Strunz ve své knize „Žijeme zdravě“ (2000) velmi vyzdvihuje sílu pomalého běhu, tzv joggingu. Ve svém díle uvádí, že pravidelným každodenním běháním může člověk omládnout, zbavit se stresu, zlepšit si celkovou tělesnou kondici, spánek, inteligenci, zvýšit si sexuální libido a získat pocit životního štěstí.

Obdobné pocity popisují také lidé, kteří pravidelně cvičí jógu. Velmi známý je cvik nazvaný „Pozdrav slunci“. Je to sestava dvanácti jógových pozic a je určena k uvolnění a posílení těla i mysli. Každodenní provádění tohoto cviku má pozitivní účinky.

Fytoterapie

Obr 7. V souvislosti se zájmem o ekologii a přírodní léčbu vzrůstá opět zájem o byliny.

(foto z www.maminka.cz)

Fytoterapie je v podstatě léčba pomocí bylin. Naši předkové ani neměli jiné možnosti léčby. *„Využívání rostlin v lékařství je patrně stejně staré jako lidstvo samo. Do 18. století bylo bylinářství obvyklou formou léčby. Dnes Světová zdravotnická organizace odhaduje, že je bylinářství na celém světě praktikováno třikrát až čtyřikrát častěji než klasická medicína. A dokonce i klasičtí lékaři se ve velké míře spoléhají na léky z bylin.“* (Rodinná encyklopedie alternativní medicíny, z anglického originálu přeložili Emmerová, J., Horák, M., Kačab, J., Kanta, J., Komancová, I. a Šulc, J.,1997, s. 96)

Tato terapeutická metoda může pomoci většině lidí s různými obtížemi, dost často i s dlouhodobými problémy. Velmi účinná je např. při léčbě artritidy, migrény či různých kožních obtíží. Jsou ale také případy, kdy jen bylinky nestačí a pacientovi je doporučena ještě jiná přírodní a nechemická metoda léčby, např. chiropraxe. V současnosti se navrací do společnosti obliba bylin, souvisí to se zájmem o ekologii a přírodní léčbu. Mezi byliny vhodné pro naše zdraví a zároveň pro pěstování v našich zeměpisných podmínkách patří např. bazalka, česnek, fenykl, heřmánek, kostival, levandule, lichořeřišnice, majoránka, máta, meduňka, měsíček, pažitka, rozmarýn, šalvěj, tymián atd. Léčebnými účinky konkrétních bylin se zabývá velká řada publikací.

Abychom byliny využili co nejlépe, měli bychom se držet základních pravidel pěstování a zpracování bylin. Dobré je zařazovat byliny pravidelně do svého jídelníčku či si z nich připravovat odvary a čaje. Návodů na přípravu takových nápojů je mnoho. Hlavní možnosti zpracování bylin jsou tři. Byliny můžeme zpracovat jednak v **tekutý přípravek** (odvar, nálev, tinkturu či tisan) nebo je použít je ve formě **obvazů** (jako obklad či placku) a poslední kategorií způsobu úpravy bylin jsou **další přípravky** (např. krémy a masti, esence).

Fyzioterapie a chiropraxe

Obr 8. Fyzioterapeuti i chiropraktici velmi dobře znají anatomii lidského těla.

(foto z www.migrenik.cz)

Tyto dvě léčebné metody mají mnoho společného. Fyzioterapie nejrůznějšími metodami pomáhá jedincům odstranit potíže spojené s bolestmi různých částí těla. Fyzioterapeuti znají velmi dobře anatomii lidského těla a kostru, hlavně páteř a její okolí. Vhodným zvolením masáží a doporučením správných cviků lze fyzioterapií pomoci jedincům trpícím např. bolestmi hlavy, zad, rukou či nohou, dokonce může pomoci ženám s otěhotněním, zmírnit astmatické záchvaty ale také částečně odstranit stres. Chiropraktici se zase snaží zkušenýma rukama napravovat poškození kloubů, svalů i páteře. Obě tyto metody by měl rozhodně provádět odborník.

„Vznik chiropraxe:

V roce 1895 léčil ‚magnetizér' Daniel David Palmer hluchotu muže, který v jeho ordinaci uklízel. Muž Palmerovi řekl, že ztratil sluch, když se předkláněl- ucítil přitom prasknutí v zádech a záhy poté ohluchl. Palmer zjistil, že některé obratle páteře uklízeče jsou ve špatné poloze. Napravil je a uklízeči se sluch vrátil.

Palmer založil Palmerovu školu chiropraxe (Palmer School of Chiropractic), jejíž název odvodil z řeckého slova chejr (ruka) a praktikos (účelný). Prohlásil: ‚Vyšine- li se jakákoli část kosterního systému, může pak tlačit na nervy, tj. komunikační dráhy, takže tok informací se zesílí nebo oslabí, čímž způsobí fungování přílišné či nedostatečné neboli odchylku známou jako choroba."

(Rodinná encyklopedie alternativní medicíny, z anglického originálu přeložili Emmerová, J., Horák, M., Kačab, J., Kanta, J., Komancová, I. a Šulc, J., 1997, s. 119)

Dobrý chiropraktik i fyzioterapeut pomůže člověku každé věkové kategorie od nemluvněte až po starce.

Hydroterapie

Obr 9. Voda se používá k léčení ve všech skupenstvích- v pevném, plynném i kapalném.

(foto z http://babynet.cz)

Voda je pro člověka přirozeným prostředím. Každý člověk vyrůstal v lůně matky v plodové vodě, než přišel na svět. Všichni známe pocit uvolnění po teplé sprše či koupeli, studená voda zase člověku dodá energii a vitalitu.

„Hydroterapie spočívá v představě, že voda je základem života. Je základní složkou lidského těla, je také obsažena ve většině potravin. Můžeme bez ní přežít jen několik dní. Ve svých různých formách: Kapalné, pevné (led) a plynné (pára) se používá k navození relaxace, k stimulaci oběhu krve, k odstranění nečistot, léků a alkoholu, k uvolnění ztuhlosti a bolesti a k léčení nemocí.“ (Rodinná encyklopedie alternativní medicíny, z anglického originálu přeložili Emmerová, J., Horák, M., Kačab, J., Kanta, J., Komancová, I. a Šulc, J., 1997, s. 109)

Důležitá je teplota používané vody. Horká voda i pára podporují pocení, roztahují cévy, při hydroterapii horkou vodou dochází k uvolnění svalů a kloubů a tělesné teplo proudí k povrchu těla. Naproti tomu studená voda cévy stahuje, snižuje zánět a městnání na povrchu těla a zvyšuje přítok krve k vnitřním orgánům.

Mezi osvědčené hydroterapeutické techniky patří např. **zábal** (ovinutí pacienta do prostěradla namočeného do studené vody a poté ještě do druhého suchého prostěradla) a **sedací lázeň** (pacient sedí minutu v horké vodě, má v ní ponořené boky a břicho, ale nohy má ponořené ve studené vodě, poté další minutu sedí obráceně).

Hypnoterapie

Obr 10. Hypnóza je stav navenek podobný spánku, i když se od něj řadou znaků liší.

(foto z www.femina.cz)

Hypnóza je do dnešní doby zahalena jakousi rouškou tajemství a spousta lidí má vůči ní ještě řadu předsudků. Přesto se ale stává přínosnou terapeutickou metodou. Je to částečný spánek.

„Navenek se hypnotický stav podobá spánku, řadou znaků se však od něj liší, je to druh uměle navozeného útlumu, kterého lze v řadě případů s úspěchem použít v psychoterapeutické praxi.“ (Nakonečný, 2003, s. 20)

Hypnotický spánek lze navodit různými metodami, například unavováním zraku pomocí světla, lesku nebo kyvadla, sugestivním působením monotónních slov („Začínáte být ospalý …, klíží se vám víčka čím dál víc…“), sugestivními tahy rukou hypnotizéra (tzv. pasů) atd. Každý jedinec je v rozdílné míře hypnaptibilní, tzn. poddajný vůči hypnóze. Hypnotický stav má různé stupně. Obvykle se označuje stupni:

1) somnolence (= pouhá ospalost)
2) hypotaxe (= snížená možnost pohybů, pocity svázanosti, ochromení)
3) somnambulizmus (- dostavuje se amnézie)

K terapeutickým účelům stačí rozmezí mezi 1. a 2. stupněm hypnotického spánku.

Vztah mezi hypnotizovaným a hypnotizérem se nazývá raport. Hypnotizér v podstatě dokáže částečně ovlivnit činnost mozkové kůry hypnotizovaného. Přesto ale,

pokud jsou zadané sugesce v rozporu s morálkou jedince, tak se brání jejich provedení a neuskuteční je, nebo jen z části. Z toho vyplývá, že i v hluboké hypnóze si člověk zachovává určitou míru sebekontroly.

Pomocí hypnózy lze např. navodit stav hořka nebo slaného, pocit, že nelze otevřít oči, že kolem hlavy létá moucha, že nelze vyslovit své jméno, dále lze navodit různé halucinace, pomocí hypnózy lze jedince vrátit do období jeho dětství a on se pak projevuje jako dítě (žvatlá, může mluvit i zapomenutou mateřštinou) atd. *„Poněvadž i práce vnitřních orgánů je poslušná příkazů z kůry, je možno ovlivnit i nejhlubší fyziologické a biologické pochody, které souvisí s vegetativním systémem, s přeměnou látek atd. Tak např. lze vsugerovat v hypnóze, že hypnotizovaný snědl sklenici medu, a prokazatelně stoupne hladina cukru v krvi asi o 30 až 40 %“*. (Konečný, Bouchal,1979, s. 12)

Hypnóza se skutečně stává velmi důležitou metodou nejen v léčbě neuróz, ale i při kožních onemocněních, v gynekologii, léčbě alkoholiků, v chirurgii atd.

3.3 Relaxační techniky propojené s uměním

Muzikoterapie

Obr 2. Muzikoterapie je terapie pro všechny, kteří mají alespoň minimum hudebního sluchu.

(foto z www.tyden.cz)

Hudba je jedním z možných způsobů sebevyjádření. Využívá se k léčení odnepaměti. Je známé, že lidé, kteří se hudbě věnují buď profesionálně nebo jen tak pro zábavu, mají lepší duševní zdraví než ti, kteří o hudbu nejeví zájem. Hudba má

na člověka různé účinky, některá uklidňuje a uspává, jiná nabuzuje a pomáhá ve vyhnutí se např. mikrospánku při řízení motorového vozidla.

Muzikoterapie je vlastně terapie hudbou. Terapeuti, kteří provozují muzikoterapii, jsou zároveň velmi dobrými hudebníky. Lidé při hudbě často vyjádří své niterní pocity. Pomocí muzikoterapie se léčí lidé duševně i tělesně postižení, nemocní, děti v dětských výchovných a diagnostických zařízeních, staří lidé v pečovatelských domovech, dokonce např. i děti postižené autismem. Je to terapie prakticky pro všechny, kteří mají alespoň minimum hudebního sluchu. Naopak pro jedince, kteří se hudbou živí, není tento druh terapie nejvhodnější. Takoví lidé totiž obvykle nezvládají přijmout hudební dílo jako pouhý nástroj relaxace. Samozřejmě se mohou muzikoterapii věnovat, ale měli by se naučit povznést se nad potřebu hodnocení míry umělecké kvality předkládané hudby.

Terapie probíhají u všech věkových kategorií a v různých případech podobně. Terapeut si nejdříve zjistí, jak pacient na hudbu reaguje, cíleně se dotazuje na jeho konkrétní potíže a podle zjištěných věcí postupuje dále. Obecně se doporučuje neposlouchat hudbu příliš hlasitou, která už škodí zdraví. Také není dobré mít hudbu zapnutou moc dlouhou dobu a jen jako zvukovou kulisu, to člověka otupuje. Jako ideální čas poslechu hudby pro relaxační účinek se udává cca 20 minut. Dále je dobré vyhýbat se nepříjemným zvukům, které naopak člověka stresují (např. zvuk lednice, hlučná doprava atd.). Muzikoterapie stejně jako většina jiných terapií lze kombinovat s ostatními typy terapií (např. s aromaterapií). Do této terapeutické kategorie by mohla být zařazena i jednoduchá terapie zvukem. Podobně se pracuje i při meditacích, objevuje se i v repetitivních duchovních zpěvech. Jde o to, že jedinec při výdechu stále dokola opakuje nějaký zvuk, např. „zon… zon… zon“ a pak si ho fixuje pouze v mysli. Příklad můžeme také vidět u koček, které leží a předou.

Dramaterapie

Obr 3. Člověk se může ztotožnit s rolí, kterou by v běžném životě nikdy nemohl hrát.

(foto z www.loutky.cz)

Dramaterapii lze definovat jako záměrné použití dramatických či divadelních postupů k duševní relaxaci a uvolnění. Klienti určení pro dramaterapii jsou lidé s nejrůznějšími psychickými potížemi, mentálně postižení, jedinci se smyslovým či tělesným postižením, děti se specifickými poruchami chování, lidé ve výkonu trestu, děti umístěné ve výchovných a diagnostických ústavech atd.

Díky dramaterapii se lidé mohou uvolnit, ztrácí zábrany, pomáhá odbourávat stres, zvyšuje sebevědomí a sebeuvědomění, učí člověka jednat spontánně, získat kontrolu nad svými emocemi. Také rozvíjí fantazii a představivost a jelikož při ní dochází k přímému kontaktu s lidmi, tak také pozitivně působí na sociální vztahy a zvyšuje interpersonální inteligenci. Obvykle probíhá ve skupině. Člověk se v podstatě může ztotožnit s rolí, kterou hraje a kterou by v běžném životě nikdy nemohl mít. Hlavním prostředkem dramaterapie je improvizace. Mezi další možné prostředky improvizace bychom mohli zařadit mimická a řečová cvičení, dramatickou hru, verbální hru a hru v roli, scénář, mýty a příběhy, práci s textem, vyprávění příběhů, líčení, masky, loutkovou a maňáskovou hru, pohyb, pantomimu, hru s objekty a kresbu.

Taneční terapie

Obr 11. Tanec je určen pro všechny lidi bez rozdílu věku a pohlaví.

(foto z www.dalila.cz)

Technika relaxačního tance je někde na pomezí mezi muzikoterapií a pohybovými technikami. Tanec je určen pro všechny lidi bez rozdílu věku a pohlaví. Může se mu věnovat kdokoliv, kdo má alespoň částečný smysl pro rytmiku, i když nezná všechny kroky z klasických tanců. Není však určen pro lidi s vyloženým odporem k tanci a rytmickým pohybům těla. Jedinec trpící problémy s klouby a páteří by se měl nejdříve poradit s lékařem, než se začne tanci věnovat.

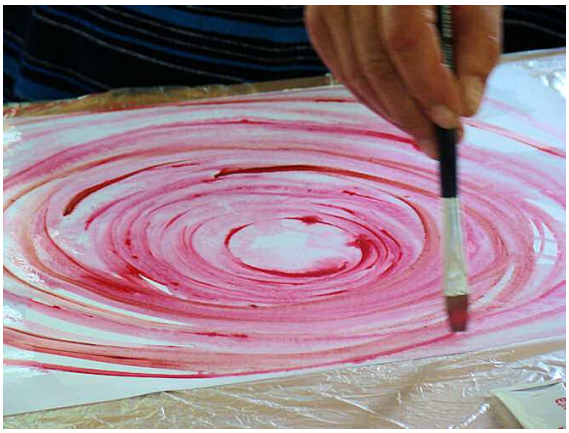
„Relaxační tanec má energizační účinky, osvěžuje tělesně i psychicky. Při správném provádění vám uvolní svaly celého těla; je mimořádně vhodný pro lidi se sedavým zaměstnáním.“ (Drotárová, E., Drotárová, L., 2003, s. 235)

Taneční terapie pomáhá lidem s různými psychickými potížemi, jako jsou deprese, úzkost, obtíže ve vztazích, schizofrenie, maniodepresivní psychóza, anorexie, bulímie, různé druhy závislostí atp. Stejně tak může pomoci při odstraňování různých fyzických obtíží se vztahem ke stresu (např. při srdečních obtížích). Pomáhá také dětem a tělesně postiženým jedincům.

Každá taneční relaxace začíná rozcvičením svalstva. Tančit se nemusí jen na hudbu, někdy se využívá, jindy ne, neboť může člověka vytrhovat z jeho vlastních prožitků a pocitů. Z prováděných pohybů obvykle vyvstane téma. Tančit se může

samostatně v párech nebo ve skupinách. Důležitá je reflexe a zpětná vazba, rozhovor o tom, jaké pocity vyvolávaly jednotlivé pohyby.

Arteterapie



Obr 12. Arteterapie dává člověku jedinečnou možnost neverbálního sebevyjádření.

(foto z http://navolnenoze.cz)

Marian Liebeman nám podává tuto definici arteterapie: *„Arteterapie využívá výtvarné umění jako prostředek k osobnímu vyjádření v rámci komunikace, spíše než aby se snažila o esteticky uspokojivé výsledné produkty, posuzované vnějšími měřítky. Výtvarný výrazový prostředek je dostupný každému, ne pouze těm výtvarně nadaným.“*

(Liebaman, 2010, s. 14)

Dovolím si z části nesouhlasit s tímto tvrzením, protože si myslím, že i lidé výtvarně nadaní hledají ve výtvarném projevu mimo jiné možnost relaxace a uklidnění. Tvrzení Liebemana je zjednodušeně řečené, přesnější by možná bylo napsat, toto: Arteterapii může provozovat kdokoli, jen u výtvarně nadaných jedinců bude proces k dosažení uvolnění a relaxace náročnější, neboť se budou muset naučit potlačit svoji potřebu tvořit a hodnotit práci jako umělecké dílo.

„Význam symbolů pro člověka odhalil zejména. C. G. Jung (viz Man and his Symbols, 1964). Pacienti kreslili a malovali, přičemž se učili porozumět významu svých výtvarných prací a učinit tak první krok na cestě k sebeuzdravení. Výtvarné tvoření se stalo komunikačním prostředkem i pro psychoanalytiky pracující s dětmi. Význam a roli tvořivosti i hry pro zdravý vývoj osobnosti dítěte a pro formování jeho životní zkušenosti popsal podrobně zejména D. W. Winniscott (1971).“ (Campbellová, 2000, s.14)

Pro arteterapii je typické aktivní zapojení a pohyb. Aktivitou a pohybem může člověk dát do výtvarné tvorby své vnitřní pocity. Charakter čáry, rytmus, tón, zvolené barvy atd. nám poté podávají určité sdělení. Jedinec při tomto druhu terapie prohlubuje svou ochotu riskovat, učí se pracovat ve sám i ve skupině a dává mu to jedinečnou možnost neverbálního sebevyjádření.

Jak pracovat se skupinou

Důvodů, proč se rozhodnout pracovat se skupinou je více. Zrovna při učitelské profesi se této práci ani nelze vyhnout. Při arteterapii má skupinová práce řadu výhod. Jednak se jedinci učí pro život, neboť většina sociálního učení probíhá ve skupině. Také je zde možnost, aby se vzájemně našli jedinci s podobnými potřebami a pomáhali si. Týmová činnost také dává možnost zpětné vazby, následného uvědomění si svých nedostatků a možnosti na sobě pracovat. *„Je zapotřebí dvou, abychom viděli jedno.“* (Culbert, 1976) Skupinová činnost navíc zlepšuje sebevědomí a sebeakceptaci, člověk v sobě může obnovit skryté možnosti, také pomáhá lidem, kteří jinak pracují o samotě a v neposlední řadě je to pro terapeuta ekonomický způsob, jak pomáhat více lidem najednou.

Je samozřejmostí, že skupinová práce má i své nevýhody. Například je složitější zachovat důvěrnost a soukromí, je to náročnější práce z hlediska organizace, je zde méně prostoru pro individuální pozornost věnovanou jednomu člověku a svádí jedince ke skrývání a schovávání svých problémů, které by měl vyřešit.

Vždy začínáme vhodným promyšlením celkové organizace. Musíme vzít v úvahu, kdo skupinu povede, v jaké místnosti bude vhodné pracovat, kolik času práci věnujeme, jaký zvolíme námět práce a jaké materiály budeme používat. Také je dobré zamyslet se nad složením a charakterem skupiny a předejít tak zbytečným komplikacím. Užitečné je stanovit si společně se členy skupiny určitá pravidla, která se musí dodržovat. Mezi taková pravidla můžeme zařadit běžné společenské normy, jako je dochvilnost, brát ohledy na druhé, nechat druhé domluvit atp., také je vhodné vyřešit praktické otázky, jako odchody na toaletu, pití tekutin, jídlo, přestávky, ujasnit si, kdy se bude a kdy nebude mluvit, kolik času se věnuje práci a kdo bude pomáhat se závěrečným úklidem. Všichni členové by si měli být rovni.

Obvykle má arteterapeutická chvilka tyto části

1. úvodní a zahřívací část (10- 30 min)
2. hlavní činnost (20- 40 min)
3. diskuse a zakončení (30- 45 min)

Při vyučování na základní škole samozřejmě musíme časové rozvržení přizpůsobit podmínkám stanoveným školou. Konkrétní techniky arteterapie a možné způsoby činností budou rozebrány níže v praktické části mé práce.

4 Praktické využití Arteterapie na základní škole

4.1 Práce s žáky na základní škole

„V letech 1957- 1959 instruovali doc. J. Stocký spolu s autorem této práce skupinu brněnských učitelů o možnostech provádění relaxace ve škole. Řada z nich relaxaci se svými žáky pravidelně prováděla. Přesnější popis je podán v knížce Nervózní děti a mládež ve škole (1959, 1961).

V roce 1969 provedla Milada Adamcová experiment s uplatněním základních prvků Jacobsonovy relaxační metody u žáků 6. tříd experimentální školy v Brně- Úvoze. Experiment probíhal za spolupráce dvou třídních učitelek a autora této publikace.

Žáci během asi šesti týdnů nacvičili základní prvky relaxace, jež pak v dalších několika týdnech prohlubovali.“ (Míček, 1984, s. 202)

Ve vlastní práci s dětmi jsem využívala relaxační metodu zvanou arteterapie. Tato technika má velký význam pro poznání sama sebe a ostatních ve svém okolí. Jde v ní o výtvarné vyjádření vlastních pocitů a stavů. Tuto metodu jsem zvolila, protože jsem sama absolvovala ve školním roce 2007/2008 akreditovaný vzdělávací program KCVJŠ Plzeň s názvem „Jak porozumět osobnosti dítěte prostřednictvím kresby“ v Plzni dne 26. 2. 2008. Kromě toho jsem ještě požádala o pomoc paní učitelku této základní školy Mgr. Janu Burianovou, která vystudovala arteterapii v Praze. Doplňující metodou mé praktické části byl dotazník týkající se relaxačních technik.

4.2 Výzkumný projekt

4.2.1 Téma výzkumu, výzkumná otázka a cíle

Jako téma svého výzkumu jsem zvolila **arteterapii a možnosti jejího využití na základní škole.** Práce probíhala na Základní škole J. Á. Komenského v Karlových Varech.

Dále mě zajímalo, jak se staví učitelé na této základní škole k **práci s relaxačními technikami** obecně. To jsem zjišťovala pomocí dotazníku, který jsem rozšířila na třech ZŠ.

Jak už jsem uvedla, hlavní otázkou mého výzkumu bylo jaké jsou možnosti využití arteterapie (potažmo relaxačních technik) na prvním stupni základní školy. Doplňující otázka byla jak se staví učitelé na prvním stupni základní školy k relaxačním technikám ve vyučování.

Z vlastní zkušenosti s prací ve školství soudím, že mnoho učitelů problematika relaxačních technik a relaxace zajímá a rádi by ji využívali i ve vyučovacím procesu. Mnohdy to ale nedělají. Častým důvodem je, že se domnívají, že není možné zařazovat relaxaci do běžného vyučování, a to z časových či organizačních důvodů. Cílem mého výzkumu bylo ukázat na vybrané mně blízké relaxační metodě (arteterapii), že je možné zapojit její využívání do běžného vyučování na prvním stupni základní školy. Dále jsem chtěla vypozorovat reakce žáků při skupinové arteterapii. Také srovnat subjektivní pocity žáků a třídní učitelky z vykonané činnosti. Dalším cílem mé práce bylo zjistit, nakolik se učitelé na mé vybraných základních školách věnují se žáky relaxačním technikám a kterým nejvíce.

4.2.2 Popis výzkumných metod, postup, průběh a etapy výzkumu

Jako metody svého výzkumu jsem zvolila pozorování a dotazník. Dotazník byl určen učitelům základní školy. Pomocí něj jsem chtěla zjistit, jak často se věnují se žáky relaxačním technikám, jaké zaznamenávají výsledky této práce a jaký vztah mají obecně k relaxačním metodám (které jim jsou nejbližší). Další metodu - pozorování jsem využívala při práci se žáky, postřehy jsem zaznamenávala do tabulek.

Postup

1) Tematizování výzkumu
2) Vytvoření podoby výzkumu
3) Provedení výzkumných metod
4) Přepis a analýza výzkumných metod
5) Zveřejnění výsledků výzkumu v mé práci

První výzkum probíhal od druhého pololetí školního roku 2010/ 2011 až do konce 1. pololetí školního roku 2011/ 2012. Nejdříve jsem se snažila poznat žáky z obou vybraných tříd a vybrat pro ně vhodné činnosti. Vedla jsem rozhovor s Mgr. Janou Burianovou, která vystudovala arteterapii. Poté jsem pracovala se dvěma skupinami utvořenými ze dvou třetích tříd na prvním stupni na Základní škole J. Á. Komenského v Karlových Varech. Jedna skupina byla složena z dvaceti žáků, druhá z jednadvaceti žáků. S dětmi jsem provozovala různé terapeutické činnosti a zaznamenávala jsem si výsledky svého pozorování. Nikdy jsem také nezapomněla na zpětnou vazbu od dětí a učitelek, kterou jsem získávala pomocí strukturovaného rozhovoru. Výsledky jsem opět zaznamenávala. Z mnoha činností provozovaných s dětmi jsem vybrala devět ukázkových činností, které jsem rozebrala ve své práci.

Druhý výzkum byl proveden na třech základních školách v Karlových Varech. Jedná se o Základní školu J. A. Komenského, dále ZŠ, MŠ a PrŠ Karlovy Vary a poslední školou byla ZŠ Karlovy Vary, Truhlářská. Jako výzkumnou metodu jsem zvolila dotazník týkající se relaxačních technik. Nakonec jsem výsledky celého výzkumu podrobně zpracovala a uvádím je v kapitole „Podrobný komentář výsledků“.

Etapy

1. přípravná – analýza problémů , studium teorií (studium literatury zabývající se arteterapií a relaxačními technikami, rozhovor s Mgr. Janou Burianovou), stanovení metod výzkumu (pozorování, dotazník), výběr zkoumaného vzorku (dvě třetí třídy základní školy, učitelky ze tří ZŠ)
2. terénní sběr dat (na základních školách)
3. vyhodnocování výsledků (vyhodnocení do tabulek, formulace hypotéz, stanovení dalších opatření a postupů)

4.2.3 Charakteristika zkoumaného vzorku

Pro svůj první výzkum jsem zvolila dvě současné třetí třídy na prvním stupni základní školy J. A. Komenského, a to třídy 3.B a 3.C. Z těchto tříd jsou na některé předměty utvořeny 3 vyučovací skupiny nazvané pracovně Čj 1, Čj 2 a Čj 3. Pracovala jsem se skupinou Čj 1 a Čj 2. Skupina Čj 1 má 20 žáků ze třídy 3. B a skupina Čj 2 má 21

žáků a z toho je 9 žáků ze třídy 3. B a 12 žáků ze třídy 3. A. Jsou to třídy na základní škole J. Á. Komenského v Karlových Varech. Průměrný prospěch v obou těchto třídách je 1,4. Jak uvedly třídní učitelky, ve třídě, co se týče stěžejních předmětů (jako je Český jazyk, Matematika, cizí jazyky a prvouka) převažují spíše dvojkaři. Ve skupině Čj 1 mají dva žáci potvrzení z pedagogicko- psychologické poradny, že jsou mimořádně nadaní (mají vysoce nadprůměrné IQ). Ve skupině Čj 2 jsou naopak dva integrovaní žáci, kteří mají potvrzenou dyslexii. Počty chlapců a dívek ve třídách jsou celkem vyrovnané. Jinak třídní učitelky hodnotí žáky svých tříd obecně jako velmi aktivní, živé a upovídané.

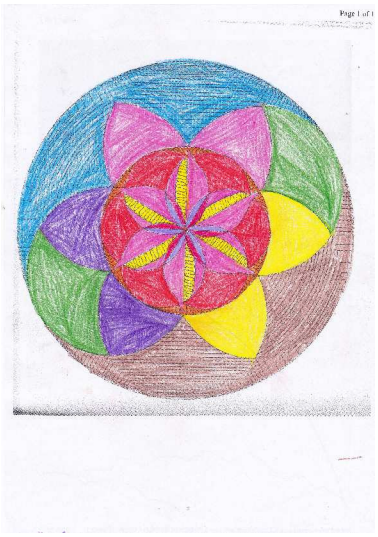
Druhý výzkum byl proveden na třech základních školách v Karlových Varech, a to na Základní škole J. A. Komenského, dále ZŠ, MŠ a PrŠ Karlovy Vary a poslední školou byla ZŠ Karlovy Vary, Truhlářská. Na těchto školách jsem získala celkem 55 dotazníků od učitelů, kteří učí alespoň nějaký předmět na prvním stupni základní školy.

Vybrané respondentky byly všechny ženy, jejich průměrný věk se pohyboval kolem 43 let a průměrná délka jejich praxe byla kolem 19 let. Rozložení respondentů do jednotlivých věkových skupin vymezuje tabulka 1. Z 55 dotazovaných učitelek byla víc než polovina starší než 41 let a mladší než 50 let. Do tohoto rozmezí se vešlo 50% respondentů. Do druhé nejpočetnější skupiny od 31 do 40 let se zařadilo 15 učitelek, jež zaujímají z celkového počtu 27%. Sedmi učitelkám ze všech náleží pásmo 51 až 60 let, zaujímají tedy 13%. Poslední skupinu tvoří učitelky, jejichž věk nepřekročil hranici 30 let. Takových učitelek bylo celkem 5, tedy 10%. Nejmladší učitelce bylo 23 let, nejstarší 59 let.

4.2.4 Interpretace výsledků výzkumu

Popis konkrétních arteterapeutických činností v rámci vyučovacích hodin

1. činnost: Vybarvování mandal



Obr. 13 Ukázka mandaly nazvané *„Květy“* vybarvené žákyní 3. třídy základní školy. (Cavelius, A.-A., Willement, S.: Malování mandal)

Popis činnosti:

Žáci dostali na výběr z pěti předloh mandal pro děti. Tyto mandaly měly název „Květy“; „Kůň“; „Fotbalista“; „Příroda“ a „Jeníček a Mařenka“ (Cavelius, A.-A., Willement, S.: Malování mandal). Ke každé mandale se váže krátký příběh, který byl společně s žáky ještě před prací přečten.Také byl žákům vysvětlen pojem mandala. Setkáváme se s mnoha definicemi tohoto pojmu, také se můžeme dočíst mnoho o jejich původu v různých kulturách. Žákům byl tento pojem vysvětlen srozumitelně s přihlédnutím k jejich věku.

„S mandalami se setkáváme všude na každém kroku. Vídáme je dennodenně- mnozí z nás pouze neví, že se jedná o jeden z těch symbolů, které jsou nám dány jako určující pravzor.

- Vydejte se někdy na procházku venku ve volné přírodě a dívejte se při tom po tvarech, které jsou pro mandalu typické.

- *U jezera třeba uvidíte rybu vyskočit z vody: tam, kde do ní znovu spadne, se objeví kruhy, které se stále rozšiřují.*

- *Kopretiny na kraji pole jsou v plném květu s bílým věncem paprsků kolem žlutého středu.*

- *Kulaté ptačí hnízdo se choulí k větvi stromu, v pavučině se třpytí kapky rosy.*

- *Slunce, měsíc a hvězdy vysílají z oblohy své paprsky, vytvářejí zde kružnice.“* (Cavelius, A.-A., Willement, S.: Malování mandal, s.8).

Dále byl žákům sdělen správný postup vybarvování mandaly, a to zvenčí do středu. Žáci zadaný úkol pochopili, pracovali v celku v tichosti a samostatně. Většina stihla práci dokončit za jednu vyučovací hodinu. Příští hodina byla věnována rozboru prací a rozhovoru o nich.

Délka trvání činnosti: Jedna vyučovací hodina.

Organizace: Žáci pracovali každý samostatně.

Příprava: Byla nenáročná.

Pomůcky: Kopie mandal na formátu A4, pastelky

Kázeň žáků: Byla dobrá, pracovali v klidu.

Zařazení do učebních plánů: Český jazyk (čtení)- četba příběhů.

Prostor: Žáci pracovali v lavicích ve třídě.

Věk žáků: Byl pro tuto práci odpovídající, žáci činnost pochopili a zvládli.

2. činnost: Začarovaná rodina

Obr. 14 Ukázka práce žáka, který je vychováván autoritativním stylem.

Popis činnosti:

Žáci dostali za úkol nakreslit svoji rodinu (všechny její členy). Mělo to však jeden háček, nekreslili lidské postavy, ale měli si představit každého člena své rodiny jako nějaké zvíře jemu podobné a tak ho také nakreslit. Toto je známá psychologická technika, z kreseb dětí se dá mnohé zjistit.

Žáci pracovali každý sám v lavicích. Činnost dobře pochopili, jediná nesrovnalost byla s jednou žákyní, která si myslela, že má místo zvířat kreslit znamení zvěrokruhu. Při práci byl klid a přinesla velmi zajímavé výsledky. V příští vyučovací hodině se pokračovalo rozhovorem o pracích.

Na Obr. 14 můžeme vidět práci žáka, jehož rodiče (především matka) mají na něj dosti vysoké nároky. Nakreslil sám sebe v jakési „ochranné ohradě“.

Další případ, který mě zaujal, byla rodina jednoho chlapce. Otec zde figuruje jako orel na větvi stromu a matka jako ještěrka dole přímo pod ním. Vypadá to, jako by se orel chystal na ještěrku zaútočit a sníst ji. Podobně tento chlapec zobrazil sebe a svoji sestru v jiné části kresby. Sám zde má roli psa a sestra je malá myš přímo pod psem. Také to vypadá, jako by měl pes s myší stejné záměry, jako již zmíněný orel s ještěrkou. Z této práce jsem vydedukovala, že muži mají v této rodině zřejmě vyšší postavení a více možností, než ženy.

Také mě zaujala práce dívenky, jejíž maminka je dosti pracovně vytížená paní doktorka. Tato dívka na obrázek matku nejdříve vůbec nenakreslila. Až na vyzvání ji nakreslila jako téměř neviditelnou rybku v rybníčku. Tato rybka nemá žádné rysy, obličej ani ploutve. Ostatní členové rodiny jsou přitom velmi precizně a detailně rozkresleni. Z toho jsem usoudila, že pro tuto dívku asi matka nemá v životě příliš velký význam.

Spousta prací také vypovídala o dobrých rodinných vztazích a harmonii. Jako příklad uvádím žákyni, která vyrůstá v náhradní rodinné péči jen s matkou, dědečkem a babičkou. Z kresby je patrný velmi blízký vztah k matce- matka je lvice a dívka je lvíče. Obě jsou umístěny do středu obrázku, jsou stejně veliké, mají hlavy u sebe a smějí se. Babička s dědou jsou trošku bokem jako dvě výrazné, usměvavé ryby v rybníce.

Délka trvání činnosti: Jedna vyučovací hodina.

Organizace: Žáci pracovali každý samostatně.

Příprava: Byla nenáročná.

Pomůcky: papír ve formátu A4, pastelky

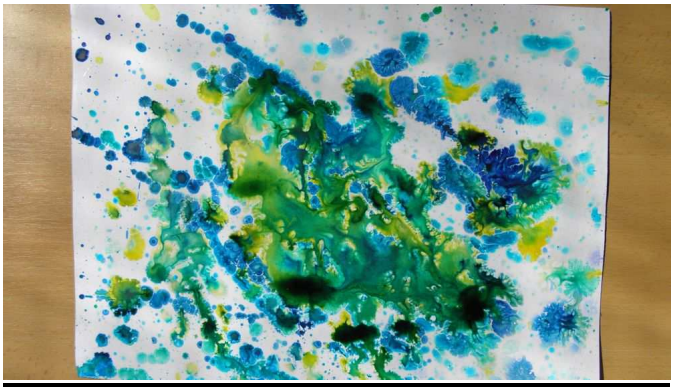
Kázeň žáků: Byla dobrá, pracovali v klidu.

Zařazení do učebních plánů: Český jazyk (čtení)- bajky.

Prostor: Žáci pracovali v lavicích ve třídě.

Věk žáků: Byl pro tuto práci odpovídající, žáci činnost pochopili a zvládli.

3. činnost: Zapouštění barev podle hudby



Obr. 15 Takto žák třetí třídy vyjádřil své pocity z poslouchané hudby.

Popis činnosti:

Samotné činnosti předcházel poslech Smetanovy skladby „Z českých luhů a hájů“. Poté žáci dostali za úkol natřít si čtvrtku klovatinou vybavit si pocity, které v nich hudba vyvolala a zapouštět podle toho do klovatiny odpovídající barvy.

Tato činnost byla pro žáky zábavná a uvolňující. Pracovali celkem v klidu. Práce přinesla zajímavé výsledky, neboť všechny práce jsou velmi odlišné. Po činnosti opět následoval rozhovor a byl vyvozen závěr, že každý člověk je jiný a stejná věc nepůsobí na všechny stejně.

Délka trvání činnosti: Jedna vyučovací hodina.

Organizace: Žáci pracovali každý samostatně.

Příprava: Byla nenáročná.

Pomůcky: Podložka, pracovní oděv, čtvrtka ve formátu A3, klovatina, plochý štětec,vodové barvy, kulatý štětec, kelímek s vodou.

Kázeň žáků: Byla dobrá, pracovali v klidu.

Zařazení do učebních plánů: Výtvarná výchova- hra s barvou.

Prostor: Žáci pracovali v lavicích ve třídě.

Věk žáků: Byl pro tuto práci odpovídající, žáci činnost pochopili a zvládli.

4. činnost: Kresba vlastním tělem

Obr. 16 Na fotografii je zobrazeno, jak žáci třetí třídy „kreslili vlastním tělem“.

Popis činnosti:

Činnosti předcházelo krátké uvolnění celého těla. Poté bylo žákům řečeno toto: „Představujte si, že jste malíři a malujete nějaký obraz. Teď ale nemáte štětec a malířské plátno, tak si ho musíte přestavit. Malujte celým tělem, vytvářejte dlouhé plynulé tahy, vlnovky, tečky, čáry, skvrny, co vás jen napadne. Zapamatujte si své pohyby a pak se pokusíme to, co jste namalovali ve vzduchu přenést na čtvrtku.“

Pro žáky byla činnost zajímavá.

Délka trvání činnosti: Jedna vyučovací hodina.

Organizace: Žáci pracovali každý samostatně.

Příprava: Byla nenáročná.

Pomůcky: Žádné.

Kázeň žáků: Byla dobrá, pracovali v klidu.

Zařazení do učebních plánů: Tělesná výchova- uvolňovací cvičení.

Prostor: Činnost byla prováděna v tělocvičně.

Věk žáků: Byl pro tuto práci odpovídající, žáci činnost pochopili a zvládli.

5. činnost: Stromy v ročních obdobích

Obr. 17 Skupinová práce žáků třetí třídy- na formáty velikosti A3.

Popis činnosti:

První relaxační a uvolňující činnost byla trhání papíru. Poté, co žáci papír natrhali, vyčlenil se prostor uprostřed třídy, kde žáci zkoumali další vlastnosti papíru- zkoušeli do něj foukat, nadhazovat pár kousíčků nad sebe a chytat ho. Poté se žáci rozdělili do čtyř skupin, ve skupinách dali dohromady útržky papíru a vytvořili společné plastiky, a to stromy v ročních obdobích.

Zajímavé bylo sledovat skupinovou spolupráci žáků. Někde byly menší nesrovnalosti, ale vesměs žáci tento úkol zvládli. Činnost byla trochu náročnější na organizaci a udržení pořádku ve třídě.

Délka trvání činnosti: Dvě vyučovací hodiny.

Organizace: Žáci pracovali ve skupinách po pěti.

Příprava: Byla nenáročná.

Pomůcky: Podložky, pracovní oděv, lepidlo, barevné papíry, čtvrtky ve formátu A2.

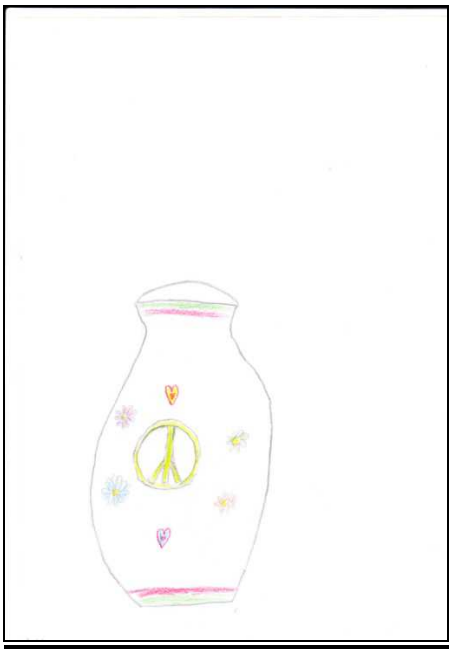
Kázeň žáků: Byla dobrá, pracovali v klidu.

Zařazení do učebních plánů: Pracovní činnosti- práce s papírem.

Prostor: Žáci pracovali ve třídě, z lavic byly vytvořeny čtyři pracovní plochy.

Věk žáků: Byl pro tuto práci odpovídající, žáci činnost pochopili a zvládli.

6. činnost: Nádoba mojí duše



Obr. 18 Takto žákyně 3. třídy zobrazila nádobu své duše.

Popis činnosti:

Žáci si měli představit, jaká nádoba by jim byla blízká, jakou by si přáli mít doma. Poté ji pastelkami kreslili na papír. Byla to zajímavá práce, která mnoho vypovídala o osobnostech jednotlivých žáků. Při práci byl klid, činnost žáky zaujala.

Na obr. 18 můžeme vidět práci dívenky, která je introvertně založená, proto na svou nádobu nakreslila víko (nechce ostatním otevřít svoji duši).

Naproti tomu spousta žáků kreslila nádoby s otevřeným hrdlem.

Zajímavá je práce žáka, který je problémový, neposlušný, někdy až drzý a přehnaně sebevědomý. Nakreslil svou nádobu, jako zlatý vítězný pohár s číslem 1.

Délka trvání činnosti: Jedna vyučovací hodina.

Organizace: Žáci pracovali každý samostatně.

Příprava: Byla nenáročná.

Pomůcky: Papír ve formátu A4, pastelky.

Kázeň žáků: Byla dobrá, pracovali v klidu.

Zařazení do učebních plánů: Výtvarná výchova- kresba.

Prostor: Žáci pracovali v lavicích ve třídě.

Věk žáků: Byl pro tuto práci odpovídající, žáci činnost pochopili a zvládli.

7. činnost: Třída plná přání

Obr. 19 Žáci si vytvořili třídu z otisků vlastních rukou.

Popis činnosti:

Všichni žáci ze skupiny pracovali na společném tématu. Žákům bylo v úvodu řečeno: „Teď postavíme všichni společně svůj dům, který bude symbolizovat naši třídu. Do ní pak ukryjeme svá přání.“ Každý žák si natřel dlaň barvou a otiskl ji na čtvrtku. Tak mohli všichni „přiložit ruku k dílu“. Na závěr se do domku vepisovala nejrůznější přání. Poté se o činnosti společně diskutovalo. Žáky činnost bavila a překypovali nápady.

Délka trvání činnosti: Jedna vyučovací hodina.

Organizace: Žáci pracovali společně.

Příprava: Byla nenáročná.

Pomůcky: Podložky, pracovní oděv, čtvrtky ve formátu A2, prstové barvy, kelímek s vodou, psací náčiní.

Kázeň žáků: Byla dobrá, pracovali v klidu.

Zařazení do učebních plánů: Výtvarná výchova- hra s barvou.

Prostor: Žáci pracovali ve třídě, z lavic byla vytvořena pracovní plocha.

Věk žáků: Byl pro tuto práci odpovídající, žáci činnost pochopili a zvládli.

8.činnost: Omotané nádoby

Obr. 20 Motáním a lepením vlny na nejrůznější nádoby si žáci symbolicky uvědomovali, že každý má šanci se zlepšit, i když tak nevypadá.

Popis činnosti:

Každý žák si vybral jednu nádobu, která mu byla tvarem a použitelností blízká. Žáci si poslechli před samotnou činností tento příběh: „ Podívejte se každý na svoji nádobu. Tato nádoba měla dříve nějaký účel. Byla pro někoho důležitá. V této zavařovací sklenici např. byly zavařeny třešně z babiččiny zahrádky. V této lahvi měl tatínek víno. V tomhle květináči byla květina, ale uvadla. A teď už ty nádoby nikdo nepotřebuje. Pro nikoho nejsou důležité. Ale my bychom jim mohli pomoci, co říkáte? Dáme jim nový význam a uděláme je krásnější. Protože každý by měl dostat v životě šanci každý je něčím pro ostatní důležitý.“

Poté žáci natírali nádoby lepidlem a omotávali kolem nich vlnu. Opět se jednalo o činnost, ve které byl použit symbol spirály a kruhů. Žáci při této činnosti opravdu relaxovali. Nakonec si natřeli kousek čtvrtky a vytvořili na něm z vlny malé kruhy, které obstříhali a nalepili na nádoby jako ozdoby.

Délka trvání činnosti: Dvě vyučovací hodiny.

Organizace: Žáci pracovali každý samostatně.

Příprava: Byla nenáročná.

Pomůcky: Různé nádoby (skleněné lahve, zavařovací sklenice, květináče…), lepidlo Herkules, vlna, kousek čtvrtky.

Kázeň žáků: Byla dobrá, pracovali v klidu.

Zařazení do učebních plánů: Pracovní činnosti- práce s vlnou.

Prostor: Žáci pracovali ve třídě, z lavic byly vytvořeny čtyři pracovní plochy.

Věk žáků: Byl pro tuto práci odpovídající, žáci činnost pochopili a zvládli.

9. činnost: Loučení v kruhu

Obr. 21 Poslední arteterapeutické cvičení.

Popis činnosti:

Žáci měli za úkol na závěr vytvořit kruh a uchopit se navzájem za ruce. Dále měli se zavřenýma očima vnímat sami sebe jako samostatnou bytost a zároveň součást skupiny. Poté měli otevřít oči, procházet se a beze slov se s každým rozloučit.

Žáci tuto činnost pochopili, někteří se usmívali, jiní ji brali vážně. Byl to hezký závěr arteterapeutických cvičení.

Délka trvání činnosti: 10 minut.

Organizace: Žáci pracovali každý samostatně.

Příprava: Byla nenáročná.

Pomůcky: Žádné.

Kázeň žáků: Byla dobrá, pracovali v klidu.

Zařazení do učebních plánů: Tělesná výchova- uvolňovací cvičení.

Prostor: Činnost byla prováděna v tělocvičně.

Věk žáků: Byl pro tuto práci odpovídající, žáci činnost pochopili a zvládli.

Celkové vyhodnocení jednotlivých arteterapeutických činností na základě pozorování

Při vyhodnocování svého pozorování a jednotlivých činností jsem postupovala tak, že jsem si nejdříve přečetla výsledky devíti arteterapeutických činností, porovnávala jsem je z jednotlivých hledisek a poté jsem je shrnula do jednoduché tabulky. Tabulka s výsledky se nachází níže.

Hlediska v tabulce jsem hodnotila podle těchto vlastních stanovených kritérií:

Čas: N= do 45 min; S= do 90 min; V= více

Organizace: N= samostatná činnost; S= skupinová činnost; V= střídání činností, mnoho kombinací

Příprava: N= zabrala max. 20 min; S= zabrala max. 1 hod.; V= zabrala více, než 1 hod

Pomůcky: N= žádné nebo jen papír a pastelky; S= běžné výtvarné pomůcky; V= specifické pomůcky

Kázeň žáků: N= velmi dobrá; S= občasné napomínání; V= velmi časté napomínání

Zařazení do učebních plánů: N= činnost se hodila do učebních plánů; S= činnost bylo zapotřebí s něčím propojit; V= činnost se nehodila do učebních plánů

Prostor: N= třída; S= tělocvična; V= jiné prostory

Věk žáků: N= činnost zvládli; S= činnost musela být častěji předváděna a vysvětlována; V= činnost nezvládli

Tabulka arteterapeutických činností

Prováděná činnost:	Náročnost činnosti z uvedených hledisek:							
	čas	organizace	příprava	pomůcky	kázeň žáků	zařazení do učebních plánů	prostor	věk žáků
Mandaly	N	N	N	N	N	N	N	N
Začarovaná rodina	N	N	N	N	N	N	N	N
Zapouštění barev podle hudby	N	N	S	S	S	N	S	N
Kresba vlastním tělem	N	N	N	N	N	N	S	N
Stromy v ročních obdobích	S	S	S	S	S	N	N	N
Nádoba mojí duše	N	N	N	N	N	N	N	N
Třída plná přání	N	S	S	S	S	N	N	N
Omotané nádoby	S	N	S	V	N	N	N	N
Loučení	N	N	N	N	N	N	S	N

Vysvětlivky: N= nízká; S= střední; V= vysoká

Z uvedené tabulky vyplývá, že zařazovat arteterapii do běžného vyučování nemusí být vůbec náročné, a to ze všech uvedených hledisek. V tabulce převažuje kriterium N = nízká náročnost, občas se objevuje kriterium S = střední náročnost a kriterium V = vysoká náročnost se zde nevyskytuje vůbec.

Podrobná charakteristika dotazovaných respondentů

Tab. 1. Věková struktura učitelů zkoumaného souboru.

Věk	Počet respondentů	Procenta
20 – 30 let	5	10%
31 – 40 let	15	27%
41 – 50 let	28	50%
51 – 60 let	7	13%

Délka praxe všech učitelek je znázorněna níže v tabulce 2. Z uvedené tabulky je zřejmé, že nejvíce učitelek vykonává svou profesi déle než 18 let, ovšem ne více, než 27 let. Tato skupina 26 učitelek představuje 47% z celkového počtu. Druhou skupinu tvoří učitelky, jejichž délka praxe zatím nepřesáhla 18 let. Celkem jich je 16 a procentuelně zaujímají 29%. Následující dvě skupiny jsou téměř vyrovnané. Šest učitelek vykonává svou praxi v rozmezí od 3 do 10 let a pět učitelek nezařadilo do pásma 27 – 34 let výkonu své praxe. Nejmenší počet kantorek je ve skupině 35 let praxe a více. Sem patří pouhé dvě kantorky.

Tab. 2. Délka pedagogické praxe

Délka praxe	Počet repondentů	Procentuelně
3 – 10 let	6	11%
11 – 18 let	16	29%
19 – 26 let	26	47%
27 – 34 let	5	9%
35 let a více	2	4%

První školou, na níž byl výzkum započat byla Základní škola J. A. Komenského v Karlových Varech. Z této školy bylo dotazováno 18 učitelek učících na prvním stupni. Jedná se o běžnou základní školu.

Druhou školou, na níž výzkum pokračoval byla ZŠ, MŠ a PrŠ Karlovy Vary. Na této škole vyplňovalo dotazník 19 učitelek. Tato škola je specifická tím, že do ní jsou zařazováni i žáci s nejrůznějšími znevýhodněními a potřebují individuální přístup.

Poslední školou, kde byl výzkum prováděn byla ZŠ Karlovy Vary, Truhlářská. Z této školy vyplnilo dotazník 18 učitelek. Jedná se o běžnou základní školu. Početní a procentuelní zastoupení učitelek z jednotlivých škol je zobrazeno v tabulce 3.

Tab. 3 Zastoupení učitelek jednotlivých základních škol

	Základní škola J. A. Komenského	ZŠ, MŠ a Prš Karlovy Vary	ZŠ Karlovy Vary, Truhlářská
Počet kantorek	18	19	18

Vyhodnocení dotazníku

Tento dotazník umožňuje stanovit, zda učitelé na prvním stupni základních škol využívají při vyučování relaxační techniky, které z nich využívají nejvíce a jaký k nim mají vztah. Otázky v dotazníku jsou vlastní tvorby. Obsahuje 9 otázek týkajících se relaxačních technik. Při tvorbě otázek jsem vycházela z teoretické části. Dotazník je součástí příloh. Nejprve byla provedena kvalitativní a kvantitativní analýza jednotlivých složek dotazníku. Ke každé položce dotazníku byla vytvořena tabulka s odpověďmi učitelů na prvním stupni všech tří základních škol. K variantám odpovědi jsou přiřazeny absolutní hodnoty i procenta.

Další část je věnována celkovému vyhodnocení dotazníku a shrnutí odpovědí učitelů všech škol.

Otázka č. 1: **Jak často využíváte při vlastní práci s dětmi relaxační techniky?**

Hodnotící škála	ZŠ Komenského		ZŠ, MŠ a PrŠ K. Vary		ZŠ Truhlářská	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	10	56%	9	48%	9	50%
b)	4	22%	5	26%	5	28%
c)	0	0%	0	0%	1	6%
d)	4	22%	5	26%	3	16%
e)	0	0%	0	0%	0	0%

Z výše uvedených hodnot tabulky vyplývá, že nejvíce častou odpovědí byla odpověď a) každý den. Odpovědi: b) jednou týdně a d) občas byly zastoupeny na druhém místě a v podobném počtu. Odpověď c) jednou za měsíc zakroužkovala jen jedna učitelka a odpověď e) vůbec nezakroužkoval nikdo.

Otázka č. 2: **Kolik času takové relaxaci se žáky věnujete?**

Hodnotící škála	ZŠ Komenského		ZŠ, MŠ a PrŠ K. Vary		ZŠ Truhlářská	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	0	0%	0	0%	0	0%
b)	4	22%	3	15%	6	33%
c)	6	33%	7	37%	7	39%
d)	8	45%	9	48%	5	28%
e)	0	0%	0	0%	0	0%

U této otázky žádná z učitelek nevyužila odpověď a) 30 min a odpověď e) žádný. Nejčastější odpovědi byly c) 10 min a d) 5 min. Hned za nimi následovala odpověď b) 20 min.

Otázka č. 3: **Kterou vyučovací hodinu nejčastěji relaxaci provádíte?**

Hodnotící škála	ZŠ Komenského		ZŠ, MŠ a PrŠ K. Vary		ZŠ Truhlářská	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	3	16%	5	26%	3	16%
b)	2	13%	2	11%	3	16%
c)	2	13%	3	15%	2	13%
d)	8	45%	5	26%	7	39%
e)	3	16%	4	22%	3	16%

Hodnoty odpovědí této otázky byly podobné, mírnou převahu získala odpověď d) 4. hodinu. Z odpovědí vyplývá, že učitelé využívají zřejmě relaxační techniky různě ve všech vyučovacích hodinách.

Otázka č. 4: **Jaké máte zkušenosti s prováděním relaxace a jejím vlivem na učební výkon žáků?**

Hodnotící škála	ZŠ Komenského		ZŠ, MŠ a PrŠ K. Vary		ZŠ Truhlářská	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	4	22%	4	22%	6	33%
b)	14	78%	15	78%	12	67%
c)	0	0%	0	0%	0	0%
d)	0	0%	0	0%	0	0%
e)	0	0%	0	0%	0	0%

Výraznou převahu v této otázce získala odpověď b) spíše pozitivní. Zastoupena byla také odpověď a) velmi pozitivní. Odpovědi c) spíše negativní, d) velmi negativní a e) žádné nebyly zastoupeny vůbec.

Otázka č. 5: **Jaké máte zkušenosti s prováděním relaxace a jejím vlivem na sociální klima ve třídě?**

Hodnotící škála	ZŠ Komenského		ZŠ, MŠ a PrŠ K. Vary		ZŠ Truhlářská	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	4	22%	5	26%	7	39%
b)	14	78%	14	74%	11	61%
c)	0	0%	0	0%	0	0%
d)	0	0%	0	0%	0	0%
e)	0	0%	0	0%	0	0%

Nejčastější odpověď v této otázce byla b) spíše pozitivní. Zastoupena byla také odpověď a) velmi pozitivní. Odpovědi c) spíše negativní, d) velmi negativní a e) žádné nebyly zastoupeny vůbec.

Otázka č. 6: **Jaké máte zkušenosti s prováděním relaxace a jejím vlivem na psychickou pohodu žáků?**

Hodnotící škála	ZŠ Komenského		ZŠ, MŠ a PrŠ K. Vary		ZŠ Truhlářská	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	5	28%	2	13%	6	33%
b)	13	72%	17	87%	12	67%
c)	0	0%	0	0%	0	0%
d)	0	0%	0	0%	0	0%
e)	0	0%	0	0%	0	0%

U této otázky opět převažovala odpověď b) spíše pozitivní a hned za ní následovala odpověď a) velmi pozitivní. Odpovědi c) spíše negativní, d) velmi negativní a e) žádné nebyly opět zastoupeny vůbec.

Otázka č. 7: **Kterou z uvedených relaxačních technik využíváte ve vyučovacím procesu? Můžete zaškrtnout více technik.**

Hodnotící škála	ZŠ Komenského		ZŠ, MŠ a PrŠ K. Vary		ZŠ Truhlářská	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	10	56%	11	58%	9	50%
b)	8	45%	10	53%	8	45%
c)	8	45%	8	42%	7	39%
d)	0	0%	0	0%	0	0%
e)	0	0%	0	0%	0	0%
f)	12	67%	13	68%	12	67%
g)	0	0%	0	0%	0	0%
h)	0	0%	0	0%	0	0%
i)	0	0%	0	0%	0	0%
j)	12	67%	12	63%	13	72%
k)	2	13%	1	5%	4	22%

Tato otázka se typem mírně lišila od ostatních. Učitelky si zde mohli vybrat více možností najednou. Z uvedených odpovědí vyplývá, že dotazované učitelky využívají ve vyučovacím procesu dechová cvičení, muzikoterapii, dramaterapii, relaxaci cvičením, taneční a pohybovou terapii a arteterapii. Vůbec nepoužívají aromaterapii a masáže, akupresuru, fytoterapii, fyzioterapii a chiropraxi a hydroterapii.

Otázka č. 8: **Kterou z uvedených technik využíváte nejčastěji?**

Hodnotící škála	ZŠ Komenského		ZŠ, MŠ a PrŠ K. Vary		ZŠ Truhlářská	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	5	28%	7	37%	4	18%
b)	6	33%	5	26%	5	28%
c)	0	0%	0	0%	0	0%
d)	0	0%	0	0%	0	0%
e)	0	0%	0	0%	0	0%
f)	5	28%	6	32%	5	28%
g)	0	0%	0	0%	0	0%
h)	0	0%	0	0%	0	0%
i)	0	0%	0	0%	0	0%
j)	1	6%	1	5%	2	13%
k)	1	6%	0	0%	2	13%

Z odpovědí na tuto otázku plyne, že nejčastěji učitelky na prvním stupni základní školy využívají z relaxačních technik dechová cvičení, muzikoterapii a relaxaci cvičením. V pořadí za těmito technikami nejčastěji také pracují s taneční a pohybovou terapií a arteterapií.

Otázka č. 9: **Jaký je Váš osobní vztah k relaxačním technikám?**

Hodnotící škála	ZŠ Komenského		ZŠ, MŠ a PrŠ K. Vary		ZŠ Truhlářská	
	počet	%	počet	%	počet	%
a)	0	0%	3	16%	2	13%
b)	9	50%	10	53%	8	45%
c)	9	50%	5	26%	7	39%
d)	0	0%	1	5%	1	3%
e)	0	0%	0	0%	0	0%

Nejčastější odpovědí na tuto otázku bylo b) celkem mě tato problematika zajímá a hned za touto odpovědí následovalo c) mám k této problematice neutrální postoj. Několik učitelek odpovědělo a) velmi mě tato problematika zajímá. Odpověď d) moc mě tato problematika nezajímá zakroužkovaly pouhé dvě učitelky a odpověď e) vůbec mě tato problematika nezajímá nezakroužkoval nikdo.

Celkové vyhodnocení dotazníku

Níže si můžeme prohlédnout tabulku s průměrnými výsledky dotazníku. Tato tabulka obsahuje průměrné zastoupení různých odpovědí na jednotlivé otázky, jsou to hodnoty všech tří základních škol dohromady.

Tabulka s výsledky dotazníku pro učitele základní školy

Otázka:	Průměrný počet pedagogů, kteří zakroužovali danou možnost:										
	a)	b)	c)	d)	e)	f)	g)	h)	i)	j)	k)
1.	9	5	0	4	0	_____					
2.	0	4	7	7	0	_____					
3.	4	2	2	7	3	_____					
4.	5	14	0	0	0	_____					
5.	5	13	0	0	0	_____					
6.	4	14	0	0	0	_____					
7.	10	9	8	0	0	12	0	0	0	12	2
8.	5	5	0	0	0	5	0	0	0	1	1
9.	2	9	7	1	0	_____					

Pozn.: celkový počet dotazovaných pedagogů: 55

Z uvedených výsledků dotazníku plyne, že většina učitelů relaxaci zařazuje do vyučování, nejčastěji používají terapii cvičením a taneční a pohybovou terapii. Některé techniky učitelé nevyužívají se žáky vůbec, jsou to aromaterapie a masáže, akupresura, fytoterapie, fyzioterapie a chiropraxe a hydroterapie. Vesměs mají kantoři k problematice relaxačních technik spíše pozitivní nebo neutrální postoj.

4.2.5 Shrnutí výsledků výzkumu

Výzkum byl prováděn od začátku druhého pololetí školního roku 2010/ 2011 až do konce prvního pololetí školního roku 2011/ 2012 na již zmiňované základní škole. Za tu dobu si žáci vyzkoušeli mnoho terapeutických činností, především činnosti spojené s arteterapií. Devět činností jsem poté vybrala do své práce. Tento výzkum byl velkým přínosem pro mě osobně i pro mou budoucí praxi. Práci jsem s žáky prováděla osobně s občasnou pomocí učitelek. Z mého uvedeného pozorování vyplývá, že arteterapii je možno celkem dobře používat ve vyučování na prvním stupni základní školy. Devět činností bylo posuzováno z osmi různých hledisek. Náročnost činnosti z uvedených

hledisek byla 58x ohodnocena jako nízká, 17x jako střední a 1x jako vysoká. Znamená to, že využití arteterapie je vesměs snadné, rychlé, jednoduché na přípravu i pro žáky a neměl by být žádný problém. Mým výzkumem se podařilo dokázat, že činnosti arteterapie lze snadno zařazovat do vyučovacího procesu.

Dotazník byl rozdán na třech základních školách a vyplňovalo jej 55 respondentů. Jednalo se jen o ženy, učitelky na prvním stupni základní školy. Otázky v dotazníku jsou vlastní tvorby a týkají se relaxačních technik a možností jejich využití na základní škole. Mým cílem bylo zjistit, jak se učitelky k této problematice staví a jak často, jak dlouho a jakým způsobem využívají ve vyučování relaxační techniky. Tento cíl se mi podařil splnit. Z dotazníku vyvozuji tento závěr: Výsledky dotazníku jsou dobré, učitelky se relaxaci bezpochyby věnují, možná by jen bylo na místě, aby se učitelé o jednotlivé techniky relaxace ještě více zajímali nebo jim byly nabídnuty nějaké kurzy zabývající se touto problematikou.

5 Závěr

V teoretické části jsem se zabývala vymezením pojmu zdraví a možnými cestami vedoucími k dobrému psychickému zdraví. Dále se má práce věnovala duševní hygieně jako vědě a duševní hygienou v jednotlivých etapách v životě člověka. Jsou zde také podrobně rozebrány možnosti sebevýchovy.

Má práce pojednávala i o způsobech vyučování Výchovy ke zdraví na základní škole. V přílohách mé práce jsou proto i výňatky z Rámcově vzdělávacího programu vztahující se k dané problematice.

Také jsem ukázala, jaké jsou možnosti relaxace a uvolnění a jak se správně relaxuje. Více do hloubky rozebírám relaxační metodu zvanou arteterapii, které se také týkal výzkum v mé práci. Kromě popisu této metody se zde zabývám možnostmi práce se skupinou a způsoby vedení arteterapeutických chvilek.

V kapitolách věnovaných praktické části jsem rozebrala arteterapii a práci s arteterapií na základní škole. Jako hlavní výzkumnou otázku jsem zvolila jaké jsou možnosti využití arteterapie na prvním stupni základní školy. Doplňující otázka byla jak se staví učitelé na prvním stupni základní školy k relaxačním technikám ve vyučování.

Pomocí výzkumu prováděného na základních školách v Karlových Varech jsem ukázala, že lze zařazovat relaxaci do vyučovacího procesu a na konkrétních vybraných arteterapeutických činnostech jsem ukázala, jak je možné s arteterapií na základní škole pracovat. Třídní učitelky obou tříd, kde byl první výzkum prováděn uvedly, že budou nadále artetrapii s žáky ve vyučování využívat.

Ze získaných poznatků, které vyplynuly z výsledků dotazníku směřovaného učitelům základních škol soudím, že relaxační techniky jsou ve škole používány, ne však všechny zmiňované. Domnívám se , že by bylo dobré, aby se učitelé v tomto ohledu více zajímali a vzdělávali, ať už z vlastní iniciativy nebo na popud vedení školy. Není v možnostech kantorů, aby se relaxaci věnovali příliš často a dlouhou dobu, neboť jsou vázáni určitými požadavky a povinnostmi, které musí s žáky za celý školní rok splnit. Zařadit však do vyučování krátkou relaxaci nebo jí věnovat alespoň jednou za čas jednu vyučovací hodinu není vůbec složité a komplikované. I to se mi podařilo pomocí mého výzkumu dokázat.

Úkolem pedagogů je vést žáky ke správnému přístupu ke zdraví. Tento úkol se nám bude dařit plnit za předpokladu, že budeme dostatečně informovaní, kvalifikovaní, otevření novým poznatkům a hlavně v neposlední řadě sami v dostatečné psychické pohodě, odpočatí a spokojení ve svém vlastním životě.

6 Resumé

Předložená diplomová práce se zabývá výchovou ke zdraví a relaxací u žáků na prvním stupni základní školy.

Duševní hygiena úzce souvisí se zdravím člověka a umění relaxovat k ní neodmyslitelně patří. Vzhledem k vzrůstajícím nárokům kladeným na jedince v dnešní společnosti je kompenzace ve formě relaxačních technik už téměř nutností. Nejlepší by bylo, kdybychom s ní začínali u dětí už v nejútlejším věku. My, jako pedagogové máme v tomto směru velký a zároveň nelehký úkol, jelikož často trávíme s dětmi více času, než jejich vlastní rodiče.

Teoretická část diplomové práce je rozdělena do tří hlavních kapitol. První kapitola se zabývá podstatou zdraví z celospolečenského hlediska, duševní hygienou v jednotlivých životních fázích, správnou životosprávou a sebevýchovou. V druhé kapitole je rozebráno téma Výchovy ke zdraví ve vyučovacím procesu a její zařazení v Rámcově vzdělávacím programu. Poslední kapitola se zabývá rozborem konkrétních relaxačních technik.

Praktická část obsahuje výzkum, který se zabývá možnostmi využití arteterapie na prvním stupni základní školy. Také obsahuje výsledky dotazníku, který vyplňovali učitelé základních škol.

7 Summary

The presented diploma thesis deals with health education and relaxation of lower primary schoul pupils.

The mental hygiene is closely associated with human health and relaxation techniques are an essential part of that branch. The application of relaxation techniques is almost a basic part of our everyday life due to the increasing number of requirements in our modern society. The best solution is to apply the principles of mental hygiene to the youngest children. Teachers have an important and exacting task in that area because they often spend more time with children than their patents.

The teoretical part of my diploma thesis is divided into three main parts. The first part deals with basic health principles from the point of view of society, mental hygiene in various life cycle stages, a correct diet and self-education. The second part analyzes the topic of the health education in the teaching process and its classification in the Outline Education Program. The third part deals with the analysis of specific relaxation techniques.

The practical part contains the research of possibilities of using art therapy in lower primary schools. It contains questionnaire’s results too, it filled in primary schoul teachers.

8 Seznam literatury

1) BOUCHAL, M., KONEČNÝ, M. *Psychologie v lékařství*, 1979 ISBN 08-025-79

2) CAMPBELLOVÁ, J. *Techniky arteterapie.* Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-428-1

3) CAVELIUS, A.-A., WUILLEMENT, S. *Malování mandal*. Praha: Euromedia group a Knižní klub, 1999. ISBN 80-242-0048-1

4) CUNGI, Ch., LIMOUSIN, S. *Relaxace v každodenním životě*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-948-8

5) DROTÁROVÁ, E:, DROTÁROVÁ, L. *Relaxační metody.* Praha: Epocha, 2003. ISBN 80-86328-0

6) EMMEROVÁ, J., HORÁK, M., KAČAB, J., KANTA, J., KOMANCOVÁ, I. a ŠULC, J. *Rodinná encyklopedie alternativní medicíny.* Praha: Výběr, 1997. ISBN 80-902069-3-X

7) HARTL, P. *Psychologický slovník.* Praha: Budka, 1993. ISBN 80-9015-490-5.

8) HLADKÝ, A. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu.* Praha: Karolinum, 1993. 382-101-93

9) KUBÍČKOVÁ, M. *Vůle ke zdravému životu.*Praha: Onyx, 1996. ISBN 80-85 222-37-8

10) KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví.* Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2

11) LEE, A., CAMPBELL, D. *Žiju, jak dýchám.* Praha: Metafora, 2009. ISBN 8073592355

12) LIEBEMANN, M.: *Skupinová arteterapie*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-729-9

13) MÍČEK, L. *Duševní hygiena.* Praha: SPN, 1984. 14-547-84.

14) MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví.* Praha: SPN, 1984. 14-400-84

15) NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie.* Academia 2003. ISBN 80-200-0993-0

16) STRUNZ, U. *Žijeme zdravě.* Praha: Svojtka, 2000. ISBN 80-7237-327-7

17) *Rámcově vzdělávací program.* Praha, 2007

Internetové zdroje:

1) http://babynet.cz
2) http://navolnenoze.cz
3) http://www.flickr.com/photos
4) http://zena.centrum.cz
5) http://zivotni-energie.cz
6) www.dalila.cz
7) www.femina.cz
8) www.loutky.cz
9) www.maminka.cz
10) www.migrenik.cz
11) www.tyden.cz

9 Seznam příloh

Příloha 1- Dotazník

Příloha 2- Charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět (výňatek z RVP)

Příloha 3- Charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a zdraví (výňatek z RVP)

10 PŘÍLOHY

Příloha č. 1:

Dotazník pro učitele základní školy:

Dobrý den,

jsem studentkou 5. ročníku Pedagogické fakulty ZČU. Chtěla bych Vás tímto požádat o vyplnění tohoto dotazníku, který je zcela anonymní a slouží výhradně jako materiál pro mou diplomovou práci.

Děkuji, Martina Bašová

Věk: ……

Délka praxe: ……

Název školy: ……

Vaším úkolem je u každé otázky vyznačit odpověď, která je nejvíce výstižná.

1. Jak často využíváte při vlastní práci s dětmi relaxační techniky?

a) Každý den
b) Cca 1x týdně
c) Cca 1x za měsíc
d) Občas
e) Vůbec

2. Kolik času takové relaxaci se žáky věnujete?

a) Cca 30 min
b) Cca 20 min
c) Cca 10 min
d) Cca 5 min
e) Žádný

3. Kterou vyučovací hodinu nejčastěji relaxaci provádíte?

a) 1. hodinu

b) 2. hodinu

c) 3. hodinu

d) 4. hodinu

e) 5. nebo 6. hodinu

4. Jaké máte zkušenosti s prováděním relaxace a jejím vlivem na učební výkon žáků?

a) Velmi pozitivní

b) Spíše pozitivní

c) Spíše negativní

d) Velmi negativní

e) Žádné

5. Jaké máte zkušenosti s prováděním relaxace a jejím vlivem na sociální klima ve třídě?

a) Velmi pozitivní

b) Spíše pozitivní

c) Spíše negativní

d) Velmi negativní

e) Žádné

6. Jaké máte zkušenosti s prováděním relaxace a jejím vlivem na psychickou pohodu žáků?

a) Velmi pozitivní

b) Spíše pozitivní

c) Spíše negativní

d) Velmi negativní

e) Žádné

7. Kterou z uvedených relaxačních technik využíváte ve vyučovacím procesu? Můžete zakroužkovat více technik.

a) Dechová cvičení

b) Muzikoterapii

c) Dramaterapii

d) Aromaterapii a masáže

e) Akupresuru
f) Relaxaci cvičením
g) Fytoterapii
h) Fyzioterapii a chiropraxi
i) Fydroterapii
j) Taneční a pohybovou terapii
k) Arteterapii

8. Kterou z uvedených technik využíváte nejčastěji?
a) Dechová cvičení
b) Muzikoterapii
c) Dramaterapii
d) Aromaterapii a masáže
e) Akupresuru
f) Relaxaci cvičením
g) Fytoterapii
h) Fyzioterapii a chiropraxi
i) Hydroterapii
j) Taneční a pohybovou terapii
k) Arteterapii

9. Jaký je Váš osobní vztah k relaxačním technikám?
a) Velmi mě tato problematika zajímá
b) Celkem mě tato problematika zajímá
c) Mám k této problematice neutrální postoj
d) Moc mě tato problematika nezajímá
e) Vůbec mě tato problematika nezajímá

Příloha č. 2:

Charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět (výňatek z RVP):

„Vzdělávací oblast **Člověk a jeho svět** je jedinou vzdělávací oblastí RVP ZV, která je koncipována pouze pro 1. stupeň základního vzdělávání. Tato komplexní oblast vymezuje vzdělávací obsah týkající se člověka, rodiny, společnosti, vlasti, přírody, kultury, techniky, zdraví a dalších témat. Uplatňuje pohled do historie i současnosti a směřuje k dovednostem pro praktický život. Svým široce pojatým syntetickým (integrovaným) obsahem spoluutváří povinné základní vzdělávání na 1. stupni.

Vzdělávání v oblasti Člověk a jeho svět rozvíjí poznatky, dovednosti a prvotní zkušenosti žáků získané ve výchově v rodině a v předškolním vzdělávání. Žáci se učí pozorovat a pojmenovávat věci, jevy a děje, jejich vzájemné vztahy a souvislosti a utváří se tak jejich prvotní ucelený obraz světa. Poznávají sebe i své nejbližší okolí a postupně se seznamují s místně i časově vzdálenějšími osobami i jevy a se složitějšími ději. Učí se vnímat lidi a vztahy mezi nimi, všímat si podstatných věcných

stránek i krásy lidských výtvorů a přírodních jevů, soustředěně je pozorovat a přemýšlet o nich. Na základě poznání sebe a svých potřeb a porozumění světu kolem sebe se žáci učí vnímat základní vztahy ve společnosti, porozumět soudobému způsobu života, jeho přednostem i problémům, vnímat současnost jako výsledek minulosti a východisko do budoucnosti. Při osvojování poznatků a dovedností ve vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět se žáci čí vyjadřovat své myšlenky, poznatky a dojmy, reagovat na myšlenky, názory a podněty jiných.

Podmínkou úspěšného vzdělávání v dané oblasti je vlastní prožitek žáků vycházející z konkrétních nebo modelových situací při osvojování potřebných dovedností, způsobů jednání a rozhodování. K tomu významně přispívá i osobní příklad učitele. Propojení této vzdělávací oblasti s reálným životem a s praktickou zkušeností žáků se stává velkou pomocí i ve zvládání nových životních situací i nové role školáka, pomáhá jim při nalézání jejich postavení mezi vrstevníky a při upevňování pracovních i režimových návyků.

Vzdělávací oblast tak připravuje základy pro specializovanější výuku ve vzdělávacích oblastech Člověk a společnost, Člověk a příroda a ve vzdělávacím oboru Výchova ke zdraví. Vzdělávací obsah vzdělávacího oboru **Člověk a jeho svět** je členěn

do pěti tematických okruhů. Propojováním tematických okruhů je možné vytvářet v ŠVP různé varianty vyučovacích předmětů a jejich vzdělávacího obsahu.

V tematickém okruhu Místo, kde žijeme se žáci učí na základě poznávání nejbližšího okolí, vztahů a souvislostí v něm chápat organizaci života v rodině, ve škole, v obci, ve společnosti. Učí se do tohoto každodenního života vstupovat s vlastní aktivitou a představami, hledat nové i zajímavé věci a bezpečně se v tomto světě pohybovat. Důraz je kladen na dopravní výchovu, praktické poznávání místních a regionálních skutečností a na utváření přímých zkušeností žáků. Různé činnosti a úkoly by měly přirozeným způsobem probudit v žácích kladný vztah k místu jejich bydliště, postupně rozvíjet jejich národní cítění a vztah k naší zemi.

V tematickém okruhu Lidé kolem nás si žáci postupně osvojují a upevňují základy vhodného chování a jednání mezi lidmi, uvědomují si význam a podstatu tolerance, pomoci a solidarity mezi lidmi, vzájemné úcty, snášenlivosti a rovného postavení mužů a žen. Poznávají, jak se lidé sdružují, baví, jakou vytvářejí kulturu. Seznamují se se základními právy a povinnostmi, ale i s problémy, které provázejí soužití lidí, celou společnost nebo i svět (globální problémy). Celý tematický okruh tak směřuje k prvotním poznatkům a dovednostem budoucího občana demokratického státu.

V tematickém okruhu Lidé a čas se žáci učí orientovat v dějích a v čase. Poznávají, jak a proč se čas mění, jak události postupují v čase a utvářejí historii věcí a dějů. Učí se poznávat, jak se život a věci vyvíjejí a jakým změnám podléhají v čase. V tematickém okruhu se vychází od nejznámějších událostí v rodině, obci a regionu a postupuje se k nejdůležitějším okamžikům v historii naší země. Podstatou tematického okruhu je vyvolat u žáků zájem o minulost, o kulturní bohatství regionu i celé země. Proto je důležité, aby žáci mohli samostatně vyhledávat, získávat a zkoumat informace z dostupných zdrojů, především pak od členů své rodiny i od lidí v nejbližším okolí, aby mohli společně navštěvovat památky, sbírky regionálních i specializovaných muzeí, veřejnou knihovnu atd.

V tematickém okruhu Rozmanitost přírody žáci poznávají Zemi jako planetu sluneční soustavy, kde vznikl a rozvíjí se život. Poznávají velkou rozmanitost i proměnlivost živé i neživé přírody naší vlasti. Jsou vedeni k tomu, aby si uvědomili, že Země a život na ní tvoří jeden nedílný celek, ve kterém jsou všechny hlavní děje ve vzájemném souladu a rovnováze, kterou může člověk snadno narušit a velmi obtížně

obnovovat. Na základě praktického poznávání okolní krajiny a dalších informací se žáci učí hledat důkazy o proměnách přírody, učí se využívat a hodnotit svá pozorování a záznamy, sledovat vliv lidské činnosti na přírodu, hledat možnosti, jak ve svém věku přispět k ochraně přírody, zlepšení životního prostředí a k trvale udržitelnému rozvoji.

V tematickém okruhu Člověk a jeho zdraví žáci poznávají především sebe Na základě poznávání člověka jako živé bytosti, která má své biologické a fyziologické funkce a potřeby. Poznávají, jak se člověk vyvíjí a mění od narození do dospělosti, co je pro člověka vhodné a nevhodné z hlediska denního režimu, hygieny, výživy, mezilidských vztahů atd. Získávají základní poučení o zdraví a nemocech, o zdravotní prevenci i první pomoci a o bezpečném chování v různých životních situacích, včetně mimořádných událostí, které ohrožují zdraví jedince i celých skupin obyvatel. Žáci si postupně uvědomují, jakou odpovědnost má každý člověk za své zdraví a bezpečnost i za zdraví jiných lidí. Žáci docházejí k poznání, že zdraví je nejcennější hodnota v životě člověka. Potřebné vědomosti a dovednosti získávají tím, že pozorují názorné pomůcky, sledují konkrétní situace, hrají určené role a řeší modelové situace.

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v dané vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí tím, že vede žáka k:

1. utváření pracovních návyků v jednoduché samostatné i týmové činnosti
2. orientaci ve světě informací a k časovému a místním propojování historických, zeměpisných a kulturních informací
3. rozšiřování slovní zásoby v osvojovaných tématech, k pojmenovávání pozorovaných skutečností a k jejich zachycení ve vlastních projevech, názorech a výtvorech
4. poznávání a chápání rozdílů mezi lidmi, ke kulturnímu a tolerantnímu chování a jednání na základě společně vytvořeených a přijatých nebo obecně uplatňovaných pravidel soužití, k plnění povinností a společných úkolů
5. samostatnému a sebevědomému vystupování a jednání, k efektivní, bezproblémové a bezkonfliktní komunikaci i v méně běžných situacích, k poznávání a ovlivňování své jedinečnosti (možností a limitů)

6. utváření ohleduplného vztahu k přírodě i kulturním výtvorům a k hledání možností aktivního uplatnění při jejich ochraně
7. přirozenému vyjadřování pozitivních citů ve vztahu k sobě i okolnímu prostředí
8. objevování a poznávání všeho, co jej zajímá, co se mu líbí a v čem by v budoucnu mohl uspět
9. poznávání podstaty zdraví i příčin nemocí, k upevňování preventivního chování, účelného rozhodování a jednání v různých situacích ohrožení vlastního zdraví a bezpečnosti i zdraví a bezpečnosti druhých“

(RVP, část C, s. 37- 38)

Příloha č. 3:

Charakteristika vzdělávací oblasti Člověk a zdraví (výňatek z RVP):

„Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, jako je styl života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí, bezpečí člověka atd. Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou z priorit základního vzdělávání.

Vzdělávací oblast **člověk a zdraví** přináší základní podněty pro ovlivňování zdraví (poznatky, činnosti, způsoby chování), s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje především k tomu, aby žáci poznávali sami sebe jako živé bytosti, aby pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence i hloubku problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví. Žáci se seznamují s různým nebezpečím, které ohrožuje zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování (rozhodování), které vedou k zachování či posílení zdraví, a získávají potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Jde tedy z velké části o poznávání zásadních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Naplnění těchto záměrů je v základním vzdělávání nutné postavit na účinné motivaci a na činnostech a situacích posilujících zájem žáků o problematiku zdraví.

Při realizaci této vzdělávací oblasti je třeba klást důraz především na praktické dovednosti a jejich aplikace v modelových situacích i v každodenním životě školy. Proto je velmi důležité, aby celý život školy byl ve shodě s tím, co se žáci o zdraví učí a co z pohledu zdraví potřebují. Zpočátku musí být vzdělávání silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, jeho všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole. Později přistupuje důraz i na větší samostatnost a odpovědnost žáků v jednání, rozhodování a činnostech souvisejících se zdravím. Takto chápané vzdělávání je základem pro vytváření aktivních přístupů žáků k rozvoji i ochraně zdraví.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech **Výchova ke zdraví** a **Tělesná výchova**, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací obsah oblasti Člověk a zdraví prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují), a do života školy.

Vzdělávací obor **Výchova ke zdraví** přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích. Rozšiřují a prohlubují si poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků, o přírodě, člověku i vztazích mezi lidmi a učí se tak dívat se na vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv dospívajícího jedince a rozhodovat se ve prospěch zdraví. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví je vzdělávací obor **Výchova ke zdraví** velmi úzce propojen s průřezovým tématem Osobnostní a sociální výchova.

Cílové zaměření vzdělávací oblasti

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

1. poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
2. pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
3. poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí
4. získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
5. využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevňování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
6. propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volním úsilím atd.

7. chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody jako významného předpokladu výběru profesní dráhy, partnerů, společenských činností atd.

8. aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci

(RVP, část C, s. 72- 73)