

Univerzita Hradec Králové
Filozofická fakulta
Katedra filozofie a společenských věd

Meditace jako součást výuky na středních školách

Diplomová práce

Autor: Jana Hrazdílková
Studijní program: N7504 - Učitelství pro střední školy
Studijní obor: Učitelství pro SŠ - český jazyk a literatura
Učitelství pro SŠ - základy společenských věd
Vedoucí práce: Mgr. Vanda Vaníčková, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor: Jana Hrazdílková
Studium: P19P0737
Studijní program: N7504 Učitelství pro střední školy
Studijní obor: Učitelství pro střední školy - český jazyk a literatura, Učitelství pro střední školy - základy společenských věd

Název diplomové práce: **Meditace jako součást výuky na středních školách**

Název diplomové práce AJ: Meditation as a part of teach lessons at secondary schools

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Diplomová práce je zaměřená na využití technik meditace ve školním prostředí v rámci výuky společenských věd. Meditace je pojata jako jeden ze způsobů vypořádávání se s náročnými mimořádnými i každodenními stresovými situacemi. Teoretická část práce se opírá o školské dokumenty (RVP G, ŠVP) a odbornou literaturu, která obsahuje informace o jednotlivých způsobech meditace, základních postupech a možnostech její aplikace. Praktická část práce se zaměřuje na využití meditace v praxi na gymnáziu. Zvláště je zpracovaný postup využití pro žáky prvního, druhého, třetího a čtvrtého ročníku v rámci témat společenských věd.

ČERNÝ, Jan. *Duševní hygiena školáka*. Praha: SPN, 1960.

FREY, Alexandra a Autumn TOTTON. *Tady a teď: kreativní deník a průvodce světem mindfulness*. Přeložil Jana EJEMOVÁ. Praha: Alferia, 2018.

GROFOVÁ, Kateřina a Vojtěch ČERNÝ. *Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl: návrat k přirozenému uvolnění*. Brno: Edika, 2015.

HARRISON, Eric. *Rychlé meditace pro zklidnění těla a mysli: jak meditovat kdykoliv a kdekoliv*. Praha: Grada, 2011.

SCHWARTZ, Suze Yalof a Debra GOLDSTEIN. *Odpojte se: jednoduchý průvodce meditací pro přepracované skeptiky a moderní ezoteriky: klid, tady a teď, štěstí*. Přeložil Michaela PONOCNÁ. Praha: Euromedia, 2018.

Garantující pracoviště: Katedra filosofie a společenských věd,
Filozofická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Vanda Vaníčková, Ph.D.

Oponent: doc. Mgr. Martin Paleček, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 13.2.2020

Prohlášení

Prohlašuji, že tuto diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucí práce a uvedla jsem veškeré použité zdroje a literaturu.

V Hradci Králové dne

5. 1. 2022

Poděkování

Děkuji Mgr. Vandě Vaničkové, Ph.D. za vedení, odbornou pomoc a cenné rady při tvorbě diplomové práce.

Anotace

HRAZDÍLKOVÁ, Jana, *Meditace jako součást výuky na středních školách*. Hradec Králové: Filozofická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022: 92. Diplomová práce.

Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Cílem práce je představit způsob zařazení meditace jako součást výuky na středních školách. V teoretické části se práce věnuje ukotvení duševní hygieny v rámci vzdělávacího programu, důležitosti duševní hygieny v rámci výuky na středních školách, dále problematice stresu, mechanismu stresové situace a dopady dlouhodobého stresu. Zároveň se zaměřuje na duševní hygienu a druhy relaxace, jejíž součástí je také meditace. Praktická část představuje nejprve jednotlivé cíle celého procesu, jeho charakteristiku, a také konkrétní postup s pracovními listy a návrhem na realizaci hodin, které jsou zaměřené na meditaci a duševní hygienu. Poslední kapitola praktické části se věnuje analýze dat, které se podařilo získat.

Klíčová slova

adolescence, duševní hygiena, duševní zdraví, psychohygiena, stres, stresor, organismus, relaxace, meditace

Anotation/Abstrakt

HRAZDÍLKOVÁ, Jana, *Meditation as a part of teaching at secondary schools*. Hradec Králové: Faculty of Arts, University of Hradec Králové, 2022: 92. Thesis.

The diploma thesis is divided into theoretical and practical part. The aim of the thesis is to present the method of including meditation as a part of teaching at secondary schools. The theoretical part deals with the anchoring of hygiene in the framework educational program, the importance of mental hygiene in teaching in secondary schools, the issue of stress, the mechanism of stress and the impact of long-term stress. At the same time, it focuses on mental hygiene and relaxation, which also includes meditation. The practical part presents the individual goals of the whole process, its characteristics, as well as a specific procedure with worksheets and proposals for the implementation of lessons, which are focused on meditation and mental hygiene. The last chapter of the practical part is devoted to the analysis of data that were obtained.

Keywords

adolescence, mental hygiene, mental health, psychohygiene, stress, stress, organism, relaxation, meditation

Obsah

1	Úvod.....	9
2	Duševní hygiena v rámci výuky na SŠ	11
2.1	Gymnázium	11
2.2	Duševní hygiena.....	11
2.3	Ukotvení duševní hygieny v RVP-G.....	13
2.4	Proč se věnovat duševní hygieně na střední škole	14
3	Faktory ovlivňující duševní zdraví	16
3.1	Stres.....	18
3.1.1	Mechanismus stresové situace	19
3.1.2	Stres a naše tělo.....	21
3.1.3	Co ovlivňuje stres	22
4	Relaxace jako nástroj duševní hygieny.....	24
4.1	Meditace	26
4.1.1	První kroky k meditaci.....	27
5	Praktická část	28
5.1	Cíle	28
5.2	Charakteristika procesu zavedení meditace do výuky na SŠ	29
5.3	Kvinta.....	31
5.3.1	První hodina.....	31
5.3.2	Druhá hodina.....	36
5.3.3	Třetí hodina.....	39
5.4	Sexta.....	46
5.4.1	První hodina.....	46
5.4.2	Druhá a třetí hodina	50
5.5	Septima.....	60
5.5.1	První hodina.....	60

5.5.2	Druhá hodina.....	65
5.6	Přípravy oktáva	70
5.6.1	První a druhá hodina	70
5.7	Realizace	78
5.7.1	Postup.....	78
5.7.2	Vyhodnocení.....	79
6	Závěr	87
7	Seznam použité literatury	89
8	Internetové zdroje	90
9	Seznam obrázků.....	90
10	Seznam tabulek.....	91

1 Úvod

K tématu mé diplomové práce mě inspiroval předmět psychohygieny, kde jsme se věnovali problematice stresu a duševní hygieny, což vedlo k uvědomění si důležitosti duševní hygieny a skutečnosti, že s touto problematikou jsem se setkala až v rámci výuky na vysoké škole. Podle mého názoru je důležité se této problematice věnovat mnohem dříve než v dospělosti. Díky zaměření mého studia mám příležitost se na tuto skutečnost v budoucnosti soustředit v rámci své pedagogické profese. Proces, který je popsán níže a rozebraný v praktické části diplomové práce, mám v úmyslu v budoucnosti aplikovat a problematice stresu se v rámci výuky společenských věd skutečně věnovat. Jako prostředek pro realizaci jsem si vybrala právě meditaci, při které se má jedinec zaměřit sám na sebe, což je také podstatným a důležitým aspektem při práci se stresem. Téma práce zároveň koresponduje s tématy ve výuce společenských věd, která se soustřeďuje na žáka a jeho schopnost začlenění se a orientace ve společnosti a společenskovědních tématech (mezinárodní vztahy, multikultura, média, ekologie, etika, a další) a to s ohledem na vlastní sebereflexi. A tato skutečnost je z mého pohledu důvodem, proč problematika duševní hygieny patří do výuky společenských věd.

Primárním cílem práce je představení způsobu, jakým začlenit práci se stresem za pomoci meditace do výuky společenských věd na gymnáziu jako jednomu z typů střední školy. Gymnázium jsem zvolila proto, že výuka společenských věd na tomto typu školy probíhá celé 4 roky. Pracovní listy jsou tím pádem mnohem variabilnější a lépe přizpůsobitelné i výuce na jiném typu střední školy (odborné škole či učilišti), kde je předmět společenských věd zařazen často jen na 2 roky.

V teoretické části nejprve uvádím definici střední školy a její typy, upevnění duševní hygieny v rámci RVP-G, důvodům, proč se této problematice věnovat, a také faktorům, které ovlivňují duševní zdraví jedince. Dále se zaměřuji na stres, faktory, které ho ovlivňují, mechanismus stresové situace a dopady, které může mít dlouhodobý stres na fyzické zdraví jedince. V poslední části teoretického úvodu se obecně věnuji druhům relaxace, a poté detailněji meditaci.

Praktická část je rozdělena na 4 kapitoly, přičemž první detailněji popisuje jednotlivé cíle. Druhá obsahuje charakteristiku celého procesu. Třetí kapitola představuje samotný proces, tedy konkrétní pracovní listy a návrhy na realizaci hodin v jednotlivých ročnících. Poslední kapitolou před závěrečných shrnutím je popis částečné realizace a zhodnocení nejen celkového účelu, ale také pracovních listů z pohledu žáků střední školy.

2 Duševní hygiena v rámci výuky na SŠ

2.1 Gymnázium

V České republice se systém vzdělávání dělí podle stupně vzdělávání a podle charakteru vzdělávání. Jedná se o:

- mateřské školy,
- základní školy,
- střední školy (gymnázia, střední odborné školy, střední odborná učiliště),
- konzervatoře,
- vyšší odborné školy,
- základní umělecké školy,
- jazykové školy s právem státní jazykové zkoušky (uvedené instituce upravuje školský zákon),
- vysoké školy (ty upravuje zákon o vysokých školách). (MŠMT, 2008/09, s. 29)

Gymnázium spadá pod kategorii sekundárního vzdělávání v rámci středních škol. Poskytuje všeobecné vzdělávání, jehož průběh upravuje § 66 až § 68 školského zákona a vyhláška č. 13/2005 Sb., o středním vzdělávání a vzdělávání v konzervatoři. Vzdělávání je zakončené maturitní zkouškou. Charakteristika vzdělávání (kurikulární dokumenty, organizace, podmínky k přijetí, pojetí a cíle vzdělávání, okruhy vzdělávání, ...) jsou ukotvené v rámci RVP-G z roku 2007, který je dostupný na stránkách Národního ústavu pro vzdělávání. Způsob ukončení vzdělávání stanovuje § 72 a § 77 až § 82 školského zákona a vyhláška o ukončování studia ve středních školách a učilištích. (NÚV, 2007, s. 7)

Přesto, že v případě gymnázia se v systému českého školského vzdělávání jedná o druh střední školy, v diplomové práci pro gymnázium používám označení střední škola.

2.2 Duševní hygiena

Pojem duševní hygiena, nebo psychohygiena je poměrně mladý a začal se užívat až ve 20. století. Dříve bylo využíváno označení hygiena duše, nebo dietetika duše, které používal Hufeland Feuchterleben. Toto s dnešním vnímáním duševní hygieny nemělo moc společného. O to, že se o psychohygienu zajímáme, se zasloužil především učitel

Clifford W. Beers, který ve své knize *Duše, která se našla* (1908) upozornil na osudy pacientů ústavu pro duševně choré. Beers byl dokonce v jednom z ústavů tři roky jako pacient. Jeho zásluhou byla v roce 1908 založena Connecticutská společnost pro duševní hygienu a v roce 1909 založen Národní výbor pro duševní hygienu. Po druhé světové válce u nás popularitě duševní hygieny výrazně pomohla publikace J. Doležala *Hygienu duševního života* (1962, 1964). (MÍČEK, 1983, s. 9 - 10)

V případě psychohygieny se jedná o vědu, která je na rozhraní sociologie, psychologie a lékařství. Zahrnuje v sobě celkovou péči o psychickou stránku člověka. Poskytuje návody, jak člověk může zdravě rozvíjet svoji osobnost a sebevědomí. Učí člověka sebepoznávání a kritické sebeanalýze. Také se vyrovnávat se stresem, zvládat stresové situace a upozorňuje na možnosti, jak těmto situacím předcházet.

V Psychologickém slovníku je duševní hygiena uvedena takto: "*zabývá se rozvojem a podporou duš. zdraví (viz), prevencí duš. poruch a nemocí (viz); soubor opatření a postupů, jak těchto cílů dosáhnout (životospráva, zdravotní výchova, poradenství)*" (HARTL, 1993, s.66)

Jejím hlavním cílem je tedy určitá prevence psychických nebo psychosomatických onemocnění a naučit jedince, jak odbourat stres. Očekávaný výsledek procesu je zvýšení pracovní výkonnosti, takže se jedinec dokáže dobře koncentrovat nejen na práci v pracovní době, ale také na odpočinek ve volném čase. Celkovým výsledkem by měl být spokojený společenský i osobní život, což zahrnuje partnerské, rodinné i kamarádké (kolegiální) vztahy. A v neposlední řadě i celková spokojenost jedince sama se sebou.

Dlouhotrvající psychická stabilita je pro lidský život důležitá. Dlouhodobý stres ovlivňuje nejen chování a prožívání jedince ve vztahu s okolím (práce, vztahy), ale také jeho fyzickou stránku. Propojení duševní a fyzické hygieny uvádí ve své knize *Duševní hygiena školáka* i Jan Černý. "*Protože duševní a tělesné zdraví je prakticky neoddělitelné, souvisí duševní hygiena naprosto podstatně s hygienou tělesnou. Neznáme duši a tělo. Známe jen jediný organismus, v němž duševno vyvěrá z hmoty mozkové. Proto také duševní hygiena je vlastně hygienou vyšší nervové činnosti a je součástí hygieny tělesné.*" (ČERNÝ, 1960, s. 6 - 7)

2.3 Ukotvení duševní hygieny v RVP-G

Na středních školách je duševní hygiena běžně opomíjená, přesto, že je vymezena v rámci RVP -G (Rámcový vzdělávací program pro gymnázia) ve vzdělávací oblasti Člověk a společnost, ve vzdělávacím oboru Občanský a společensko-vědní základ jako součást tematického okruhu Člověk jako jedinec. Součástí očekávaných výstupů je schopnost žáků uvést faktory, které ovlivňují jejich chování, schopnosti, sebepoznání a ilustrace řešení těžkých životních situacích. V jednom z bodů je zmíněna přímo *"žák porovnává různé metody učení a vyhodnocuje jejich účinnost pro své studium s ohledem na vlastní psychické předpoklady, uplatňuje zásady duševní hygieny při práci a učení"*. (NÚV, 2007, s. 40)

Zároveň ji najdeme i ve vzdělávacím oboru Výchova ke zdraví jako součást tematického okruhu Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence. V části učivo, kde je přímo zmíněna takto: *"sociální dovednosti potřebné při řešení problémů v nečekaných, složitých a krizových situacích – duševní hygiena v dlouhodobých zátěžových a stresových situacích, rozhodování se v eticky problematických situacích"*. (NÚV, 2007, s. 59)

Ale také jako součást učiva okruhu Změny v životě jedince a jejich reflexe, kde je duševní hygiena uvedena jako duševní zdraví takto: *"změny v období adolescence – tělesné, duševní a společenské; hledání osobní identity, orientace na budoucnost, hledání partnera, prožívání emočních stavů a hlubších citových vztahů"*. (Tamtéž)

Je také součástí průřezového tématu Osobnostní a sociální výchova. Ta je zaměřena na morální, sociální a kulturní otázky, globalizaci a případné další sociokulturní vztahy, které vyplývají z obecných tendencí vývoje tohoto světa. Dále se zabývá osobnostním rozvojem a faktory, které ovlivňují duševní energii jedince, což je také jedním z cílů duševní hygieny. *"Rozvíjí u žáků sebeúctu, sebedůvěru a schopnost přebírat zodpovědnost za své jednání v různých životních situacích, při sebevzdělávání a při práci. Učí rozumět hodnotě mezilidských vztahů a respektovat názory, potřeby a práva ostatních..." "... V oblasti vědomostí, dovedností a schopností má průřezové téma žákovi pomoci rozpoznávat faktory ovlivňující duševní energii a kreativitu"* (NÚV, 2007, s. 67)

Odkazy na duševní hygienu jsou také v úvodní části ve výčtech klíčových kompetencí, zejména sociální a personální, kdy by žák měl být schopen sebereflexe, zdravě posoudit své možnosti jak fyzické, tak psychické a dbát na své osobní zdraví. To má dopad také

na chování a jednání v různých situacích, které by měl žák korigovat. Duševní zdraví je důležité také pro adekvátní rozvíjení ostatních klíčových kompetencí. Schopnost zdravě posoudit své možnosti je důležitá zejména v oblasti kompetencí k podnikavosti, kdy žák *"cílevědomě, zodpovědně a s ohledem na své potřeby, osobní předpoklady a možnosti se rozhoduje o dalším vzdělávání a budoucím profesním zaměření; rozvíjí svůj osobní i odborný potenciál, rozpoznává a využívá příležitosti pro svůj rozvoj v osobním a profesním životě"* a společně se schopností sebereflexe mají vliv také na stanovení a dosažení cílů, kdy žák *"usiluje o dosažení stanovených cílů, průběžně reviduje a kriticky hodnotí dosažené výsledky, koriguje další činnost s ohledem na stanovený cíl; dokončuje zahájené aktivity, motivuje se k dosahování úspěchu"*. (NÚV, 2007, s. 5)

A nakonec najdeme zmínku v závěrečné části o podmínkách pro vzdělávání na gymnáziu. Zde se jsou uvedené materiální, personální, pedagogicko-psychologické podmínky a mimo jiné i podmínky bezpečnosti a hygieny duševní a fyzické práce společně s psychosociálními podmínkami.

2.4 Proč se věnovat duševní hygieně na střední škole

Duševní hygiena by podle RVP-G měla být součástí výuky na středních školách. Žáci by v rámci rozvíjení klíčových kompetencí, zejména sociální a personální, měli být seznámeni s možnostmi odbourávání stresu. V tomto období hledají vlastní integritu a identitu a je podstatné, aby se dokázali vyrovnávat se stresory, se kterými se budou setkávat celý život. V praktické části své práce se zaměřuji především na skupinu adolescentních dospívajících, konkrétně na žáky ve věku od 15 do 20 let. Část je určitým projektem, jak zavést duševní hygienu do systému středoškolské výuky na gymnáziu.

Myšlenku zařazení duševní hygieny do výuky ve školách najdeme v již výše citovaném díle Jana Černého *Duševní hygiena školáka*. *"Škola se svými požadavky a složitými vztahy, které v ní žák prožívá, vytváří širokou oblast, do níž duševní hygiena přináší mnoho kladného."* (ČERNÝ, 1960, s 6 - 7)

Rovněž v úvodu knihy *Relaxační techniky pro tělo dech a mysl*, kde najdeme následující zamyšlení muže, kterému byla na jeho zdravotní problémy doporučena psychoterapie. *"Při jedné návštěvě, když se naše spolupráce chýlila ke konci, protože už ji nepotřeboval, se mne na závěr sezení zeptal: 'Proč mne někdo nenaučil už dávno něco"*

tak prostého a přitom tak účinného, jako je relaxace? Tolik by mi to pomohlo a ušetřilo by mi to nejedno trápení. Proč se neučí už děti ve školce, jak si přirozeně odpočinout? Spíše jsou pobízeny, aby vydržely víc a víc; od útlého věku je nutí k výkonnosti a ztrácí se přirozenost." (ČERNÝ, GROFOVÁ, 2015, s. 5)

V rámci vývoje osobnosti se žáci při studiu na střední škole nachází ve fázi adolescence. Adolescence je přechod mezi dětstvím a dospělostí. Je to pravděpodobně nejdůležitější období vývoje. V průběhu adolescentního období se vyvíjí celková osobnost jedince. V tomto věku na jedince působí velké množství různých stresorů, které ovlivňují jejich psychiku. Ty jsou individuální. To, co u jedince navozuje stresový syndrom je součástí osobnosti a celkového vývoje již od narození.

Obecně se v období adolescence rozvíjí socializace, emocionalita, tělesná vyspělost, utváření identity a vytvoření stability, která je potom důležitá ve fázi dospělosti. Pokud tedy jedinec není psychicky v pořádku, odráží se to nejen v jeho práci a ve vztazích, ale i na fyzické stránce jedince. Pro lidské tělo je důležité, abychom si se stresovými situacemi, které nás ve výše zmíněných oblastech mohou potkat, dokázali poradit a nepřetržovali v dlouhodobém stresu. Popřípadě, abychom tento stres dokázali určitým způsobem odbourat. Pokud jedinec není schopen odbourávat stres a vyrovnávat se se stresovým syndromem a stresory, může se později potýkat s fyzickými i psychickými problémy, které často vedou k závislostem. Ty pak mohou mít obrovský dopad na lidský život. Tento fakt můžeme najít na stránkách WHO (World Health Organization), v příspěvku ze 17. listopadu 2021, *Adolescent mental health*, který uvádí, že deprese a úzkost patří mezi hlavní příčiny nemocí a invalidity u dospívajících. Zmiňují fakt, že pokud selže řešení problémů s duševním zdravím u dospívajících, důsledky se mohou projevit v dospělosti a mohou poškodit nejen duševní, ale také fyzické zdraví a znemožnit jedinci vést plnohodnotný život. Čím dříve se jedinec seznámí s možností odbourávání stresu, tedy s duševní hygienou, tím lépe. (WHO, 2021)

3 Faktory ovlivňující duševní zdraví

Cílem duševní hygieny je starat se o duševní zdraví. Duševním zdravím rozumíme psychické nebo mentální zdraví, které s ohledem na jedince určuje jeho subjektivní vnímání pohody a emocionální vyrovnanosti, užitečnosti a seberealizace, autonomie (nezávislosti, osobitosti) a možnosti využití svých kompetencí a intelektu.

Je zde hned několik základních faktorů, které ovlivňují duševní zdraví:

- dědičnost,
- vývoj (výchova, přátelé, rodina, spolupracovníci, spory, vztahy, emoční zážitky),
- prostředí,
- tělesné postižení,
- stres.

Dědičnost je určitý fyzický základ pro duševní zdraví. Již dříve se vedly spory o tom, jestli jsou vlastnosti jako nadání, nervozita, šikovnost, samostatnost, hyperaktivnost nebo způsobilost k učení dědičné. Částečně ano. Jedinec se rodí s určitou škálou vlastností a předpokladů, stejně jako s vlohami pro jejich rozvoj. Samotná dědičnost ale není příliš zásadním faktorem. Mnohem větší podíl na rozvoji má společně s dědičností výchova. Je velmi tenká a nepřesná hranice mezi tím, co je dané dědičností, nebo výchovou. Například, pokud se manželskému páru, kde oba rodiče (jak matka, tak otec) bývají nervózní, narodí potomek, neznamená to, že dítě bude mít nervozitu vrozenou. Při správné výchově je velká pravděpodobnost, že potomek nebude trpět abnormální nervozitou. V opačném případě, kdy dítě bude vyrůstat v rodině pod výchovou nervózních rodičů, je riziko, že se tato vlastnost přenesení i na dítě, které se nervozitě naučí. (BARTKO, 1980, s. 9 - 13)

V průběhu života prochází jedinec vývojem osobnosti, který utváří jeho povahu. Samotný vývoj má několik fází. Jsou to období dětství, školní, adolescence, dospělosti a stáří. V dětském a školním období je nejprve prenatální vývoj, kde dojde k tělesnému vývoji jedince. Po narození se rozvíjí jeho základní schopnosti (zrak, chůze, řeč, motorika). Ve školním období se vyvíjí celková osobnost. Stále se rozvíjí základní schopnosti (zrak, řeč, pohyb, motorika), a také probíhá proces socializace (začlenění jedince do kolektivu). Toto školní období přerůstá do třetího období adolescence. Jedinec se vyvíjí z hlediska fyzické i psychické stránky. Fyzický vývoj představuje

dospívání, tělesnou vyspělost a sexuální zkušenosti. Psychický zahrnuje získání nových zkušeností, postojů, názorů, schopností a dovedností, které v průběhu vzdělávání jedinec upevňuje a dále rozvíjí. Jedinec také poznává sám sebe a utváří vlastní osobnost díky situacím, do kterých se dostává a lidem, které potkává. Utváří se vlastní morálka, určitá stabilita ohledně názorů, postojů a emocí. I v dospělosti se jedinec stále vyvíjí a s ním i jeho povaha, která má stále větší význam a stále více se podílí na lidské psychice. Děje se tak skrze stupňující se obtížnější situace, které mají dále vliv na utváření osobnosti. Přichází ale nová zkušenost s odpovědností. Jedinec se osamostatňuje. Dále se v průběhu čtvrtého období života, dospělosti, jedinec dostává do nové role rodiče. Ta s sebou přináší i pocit osamění v momentě, kdy potomci začnou žít vlastní život. Přichází uvědomění si vlastní smrtelnosti. V posledním pátém období stáří dochází k poklesu fyzické činnosti. Stejně tak i psychické. Z osamostatnění jedinec přechází k nesamostatnosti a k závislosti na rodině nebo instituci. Důležitou roli hraje pocit užitečnosti. Po psychické stránce se jedinec také vyrovnává s myšlením o vlastní smrtelnosti. Později dochází ke zhoršení paměti a k fyzickému úpadku.

Prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá a kde následně žije, je dalším z důležitých faktorů, které ovlivňují jeho psychiku. Osobnost i duševní zdraví se v průběhu života vyvíjí z velké části na základě toho, jak na jedince působí prostředí, ve kterém se pohybuje. Prostředí v sobě zahrnuje živou i neživou přírodu, předměty, dokonce i ostatní jedince ve společnosti s jejich návyky a názory, kteří utváří určitou atmosféru a právě prostředí ve kterém žijí, vzdělávají se a následně pracují. (BARTKO, 1980, s. 19 - 20)

Poslední faktor, kterému bude věnovaná větší pozornost, je tělesné postižení. Jedinci s určitým typem tělesného defektu, mohou trpět pocitem méněcennosti. Je na uvážení, jestli je pro ně polehčující, pokud se s tělesným defektem narodili, nebo pokud ho utrpěli v průběhu života. V prvním případě se takový člověk učí žít se znevýhodněním od začátku, tudíž by se mohlo zdát, že mu činnosti, které by mohl jinak běžně vykonávat, ale nikdy neměl tu možnost, nebudou chybět tak, jako člověku, který je dříve vykonával, ale teď už nemůže. Může se jednat o jakékoliv činnosti nebo vjemy od základních (zrak, sluch, cit) přes běžné činnosti jako chůze, po volnočasové aktivity (běh, plavání, kresba, četba, poslech hudby,...). Stejně tak můžeme uvažovat i druhým směrem. Člověk, který nikdy neměl možnost vykonávat to, co člověk bez tělesného defektu, může brát mnohem hůře své postižení, protože jedinci, kteří ke svému postižení přišli až během života, mohou vzpomínat na to, co prožili a jsou za tuto příležitost

vděční. Tělesné postižení s sebou přináší pocit méněcennosti a může vést nejen k depresi, ale až k sebevraždě. Při komunikaci s těmito lidmi je nutné jednat a přistupovat k nim určitým způsobem. (BARTKO, 1980, s. 18 - 19)

V souvislosti s tímto faktorem se najdou velmi inspirativní jedinci, kteří i přes své znevýhodnění žijí spokojený život. Jedním z nejznámějších je srbsko-australský řečník Nick Vujicic, který se narodil téměř bez končetin pouze s dvěma zakrnělými chodidly. I on si prošel velmi těžkým obdobím, kdy zvažoval dokonce sebevraždu. Toto období překonal a dnes je ženatý a má dokonce 4 naprosto zdravé potomky. Stal se z něj motivační řečník, založil neziskovou organizaci Life Without Limbs (doslova "život bez končetin"), se svými motivačními přednáškami cestuje po celém světě a některá jeho videa můžeme najít i na internetových stránkách.

Psychická zátěž, nebo-li stres, je důležitý faktor, který ovlivňuje lidskou psychiku a duševní zdraví. Proto mu věnuji v následující podkapitole větší pozornost.

3.1 Stres

Pojem stres zavádí ve 20. století endokrinolog¹ Hans Selye, který svými pokusy na krysách zjistil, že v určitých situacích vyvolávají určité stresory (podněty) u živých organismů stejné patologické² změny (mechanismus stresové situace). Obecné pojetí stresu se přitom dříve dělilo na fyziologické a psychologické. Fyziologické se zabývalo vnitřními reakcemi organismu (lékařství), psychologické pracovalo s vědomím i nevědomím a s osobitostí každého jedince. Dnes existuje vědní obor neuropsychologie, který se snaží o průnik fyziologického i psychologického pojetí. Zabývá se vztahem mezi centrální nervovou soustavou (především mozem) a psychikou daného jedince. (BARTUŇKOVÁ, 2010, s. 12 - 14)

Stresový syndrom vyvolávají podněty, které označujeme jako stresory. Stresor je doslova něco, co způsobuje stres a spouští mechanismus stresové reakce. Pro každého jedince může být tento spouštěč jiný, taktéž jako jeho intenzita. Variační šíře se uvádí od kapajícího kohoutku po zemětřesení. Obecně lze říci, že příčiny stresu mohou být somatické (tělesné/fyzické) nebo psychosomatické (duševní/psychické). Somatických příčin není mnoho, mezi ty nejčastější patří teplo, chlad, hlad, nemoc, nevolnost, bolest

¹ endokrinologie - odvětví medicíny, které se zabývá diagnózou a léčbou hormonálních poruch

² patologie - věda, která se zabývá studiem a diagnostikou nemocí u živých organismů

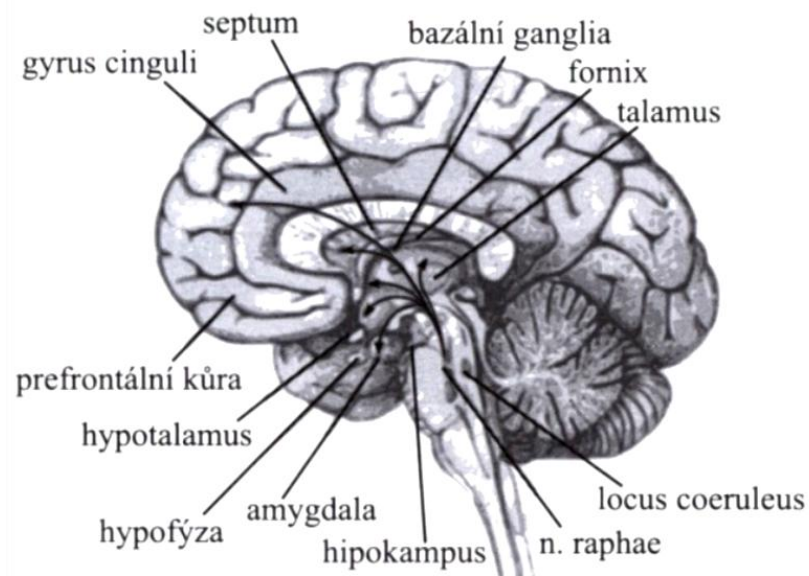
a situace, kdy jedinec zaregistruje hrozící nebezpečí. Oproti tomu psychosomatických příčin je mnoho. Nejsou lehce konkretizovatelné, protože se odehrávají v lidské mysli a jsou tudíž individuální. Mezi nejčastější můžeme zařadit tragické události jako úmrtí a nehoda. Mezi další potom vztahy (milostné, rodičovské, kamarádské,...), finance, zaměstnání a vzdělávání.

3.1.1 Mechanismus stresové situace

Byť je stres vnímán negativně, jeho primárním smyslem je ochrana jedince. V momentě, kdy se lidský organismus dostane pod vlivem stresorů do stresové situace, se v těle spustí automatický mechanismus stresové situace, který spouští řadu řetězových reakcí. Ty jsou vyvolané mozkiem a působí jak na autonomní nervový systém, tak na hormonální systém.

Důležitou roli hraje centrální nervový systém (CNS), který se skládá z mozku a míchy. Hlavním úkolem CNS je zpracovávání informací na třech úrovních. První je *vegetativní část*, která je tvořena mozkovým kmenem a retikulární formací³. Tato část je zodpovědná za řízení mimovolních kardiovaskulárních (srdce a cévy) a respiračních (dýchacích) funkcí. Druhou částí je *limbická část*. Tento celek tvoří korové (limbický lalok) a podkorové struktury mozku, ke kterým se přidává amygdala jejichž výstupem jsou automatické a okamžité reakce. Třetí částí je *neokortex (mozková kůra)*, který je zodpovědný za paměť, logiku, intuici i imaginaci, a také zpracovává a vyhodnocuje pocity. Proto se může přímo i nepřímo podílet na mechanismu stresové situace a stresové reakce. (KOUKOLÍK, 2000, s. 212)

³ retikulární formace - systém spojující páteřní míchu a mozek



Obrázek 1: CNS ve vztahu ke stresovému syndromu (BARTŮŇKOVÁ, 2010, s 25)

Pro stresovou reakci je důležitý hypothalamus s hypofýzou, hipokampus a amygdala. Hypothalamus je centrem vegetativních (týkajících se růstu a výživy organismu) i somatických funkcí (hlad, žízeň) a významnou strukturou stresové situace. Hypofýza je žláza, která produkuje v přední části hormony a v zadní části se jedná spíše o rezervoár ("nádobu") hormonů. Hipokampus je centrem paměti a má důležitou roli v uchovávání krátkodobých informací i při prostorové orientaci. A nakonec stěžejní část, amygdala, která je centrem emoční paměti. Je aktivována neurony z mozkového kmene nebo vnitřními stresory. Jedná se o stěžejní oblast pro reakci strachu, protože přijímá odraz jednotlivých jevů a předmětů, které na nás působí, a následně na ně reaguje. Všechny tyto aspekty limbické části CNS, společně s vegetativní částí a mozkovou kůrou, jsou podstatné a podílejí se na mechanismu stresové situace. (BARTŮŇKOVÁ, 2010, s. 24 - 28)

Proces mechanismu stresové situace dobře vysvětluje v knize *Psychologie* Saul Kassin, který mechanismus stresové situace popisuje následovně. *"Do krevního řečiště začne proudit adrenalin, takže se zvyšuje fyziologická aktivace. Zrychluje se srdeční činnost, frekvence dýchání, zvyšuje se tep. Naopak se zpomalí dlouhodobé funkce a procesy jako růst, trávení a je potlačena i činnost imunitního systému. V této fázi mobilizuje organismus všechny zdroje, aby se dokázal hrozbě bránit. Následně přichází stádium rezistence, během něhož je organismus stále v pohotovosti a je připraven bojovat. I nadále se vylučují "stresové" hormony a aktivují se lokální obranné mechanismy (například je-li v organismu přítomen virus, jsou do akce povolány protilátky). Pokud*

se stane, že stres působí dlouhodobě tělo postupuje do stádia vyčerpání. Podle Selyeho jsou totiž přirozené protistresové rezervy organismu omezené. Nakonec se odvolávání zlomí, následně se prudce zvýší riziko onemocnění, případně smrti." (KASSIN, 2007, s. 675)

Ve chvíli, kdy se jedinec ocitne ve stresové situaci, vyšle mozek do krevního oběhu hormony, které zmobilizují volní i autonomní nervový systém. Volním systémem se ovládají pohyby lidského těla podle vlastní vůle daného člověka. Autonomní systém funguje na principu automaticky vykonaných činností, které si neuvědomuje a nemá nad nimi příliš velkou kontrolu. Tento systém se dělí na dvě části, sympatikum a parasympatikum. Sympatikum do těla uvolní adrenalin. Některé funkce se potlačí (bolest, trávení, nedůležité podněty) a jiné zesílí (zaměření na stresor, fyzická síla, krevní tlak). Parasympatikum funguje na opačném principu. Po odeznění vyvažuje stav, ve kterém se lidské tělo při stresu nachází. Sympatikum a parasympatikum lze zjednodušeně popsat jako stav napětí a stav klidu. (JOSHI, 2007, s. 26 - 29)

Se stresem jsou spojené i pojmy eustres a distres. V prvním případě se jedná o pozitivní stres (eustres). Ten dopomáhá k lepším výkonům. Jedná se o situace jako je narození dítěte, povýšení, milostný akt, sport nebo svatba. V momentě, kdy důvod stresu zmizí, tělo se vrací do rovnováhy. Naopak, pokud na jedince určitá stresová situace působí dlouhodobě a nedochází k nastolení rovnováhy, jedná se o distres.

3.1.2 Stres a naše tělo

Chronický stres může způsobit nejen vážné psychické problémy, ale také zdravotní. Tím, že stres zvyšuje tepovou frekvenci a krevní tlak, může dojít k esenciální hypertenzi, což je porucha regulace krevního tlaku, která může vést k arteriální hypertenzi (zvýšený krevní tlak). Taktéž hrozí různé srdeční choroby. Například ischemická choroba srdeční, která omezuje průtok krve a způsobuje nedostatečnou dodávku kyslíku do srdečního svalu. Následkem tohoto onemocnění může být bolest na hrudi, srdeční selhání i smrt. Jedním z rizikových faktorů (ovlivnitelných), který nemoc způsobuje, je i stres. Ten také způsobuje hyperventilační syndrom, což je zrychlené, mělké dýchání, díky kterému z lidského těla odchází větší množství oxidu uhličitého. To má za následek například brnění rukou, bolest na hrudi nebo křečovitě svírání rukou. (HEROLD, 2000, s. 163, 224)

Při dlouhodobém stresu může být snížena chuť k jídlu, která může vést až ke stresovému hladovění. Což je abnormálně nedostatečný přísun bílkovin. Touto problematikou se zabýval profesor Zdeněk Zadák, který se specializuje na problematiku umělé výživy a metabolických chorob. V roce 1994 dokonce založil nadaci pro rozvoj v oblasti metabolismu, výživy a gerontologie⁴, která podporuje vzdělání nejen zdravotních sester, ale také dietních poradců. V současnosti působí profesor Zadák mimo jiné i ve Fakultní nemocnici v Hradci Králové. Ve své knize *Výživa v intenzivní péči* popisuje problémy spojené se stresovým hladověním, které vede k poruše katabolismu. Katabolismus je metabolická fáze, při které se tuky, cukry a bílkoviny rozkládají a obvykle se při tomto procesu uvolňuje energie. Pokud je tato fáze narušena, dochází k poruše metabolismu a oslabení svalstva. (ZADÁK, 2008, s. 191 - 196)

Stejně tak jako snížena, může být chuť k jídlu také zvýšená. Následkem je přejídání, které může vést až k závislosti, kterou je potřeba poté řešit s odborníky.

3.1.3 Co ovlivňuje stres

To, že stres způsobují různé faktory (stresory) je zmíněno již v úvodu této kapitoly. Teď se této problematice budu věnovat trochu podrobněji. Lidský organismus ve 21. století jen těžko nastoluje rovnováhu mezi sympatikem a parasympatikem. Je to zapříčiněno způsobem, jakým v dnešní době společnost funguje. Dříve byly stresory převážně krátkodobé. Jako příklad si uveďme zemědělství, které zastupovalo dnešní různorodá zaměstnání. Lidé se starali o půdu a úrodu. V zemědělství je zachován určitý cyklický proces pěstování, spojený s ročními obdobími. Stresory byly spojeny primárně s úrodou a s jejím cyklem, tudíž i stresory se projevovaly v cyklickém čase. Jedinci tedy měli čas na rekonvalescenci, při které se jejich nervový systém ze stavu sympatika dostal do vyváženého stavu parasympatika. Dnes lidé přetrvávají převážně ve stavu sympatika. Nejčastějším stresorem je čas a tlak jak z vnějšího světa, tak od jedinců samotných. Ti si určují své životní cíle se kterými je spojený stres v důsledku pocitu promarnění času a potřeby být neustále v pohybu. Důvodem je opět stresor, který lze nazvat jako promarněná příležitost. Jedinec je pod tlakem myšlenky, že pokud zvolní své dosavadní tempo, promarní čas a tím vznikne prodleva a promarněná příležitost využití času. Proto jedinci často opomíjí fyzické signály, které jim vysílá vlastní tělo. To, co tedy

⁴ gerontologie - oblast, která se zabývá chorobami stáří a problémy spojenými se stárnutím organismu

způsobuje a ovlivňuje stres, jsou vlastní (subjektivní) myšlenky daného jedince jako reakce na různé podněty a situace.

Americký psychiatr Wilhem Reich prokázal, že každý člověk ukládá napětí do určitých zón svaloviny těla. a pokud toto napětí nedokáže odbourat, zůstává součástí organismu.

Faktory, které mohou v různé míře ovlivnit stres jsou také:

- prostor,
- světlo,
- barvy,
- teplota,
- zvuk a hudba,
- výživa.

Prostor je spojený se soukromím, bezpečím a domovem. Pro každého jedince je to velmi podstatný faktor. Primární je potřeba soukromí. Dlouhodobé upozadění této potřeby může vyvolat pocity napětí, únavy a celkového podráždění. Na tyto pocity navazují reakce, které zapříčiňují další negativní symptomy (nedorozumění, hádky, rozkoly,...) a ty řetězově šíří. Stejně dopady má přetrvávání v prostředí (prostoru), ve kterém se jedinec necítí bezpečně. Pocit bezpečí je totiž jednou ze základních potřeb člověka a pokud se cítí být něčím ohrožený, tak tělo přetrvává ve stavu bdělosti a ostražitosti (sympatika). Důležitý je také pojem domov. Místo, které je symbolem ukotvení v životě jedince. Domov je místo, které působí příjemně a zároveň zajišťuje pocit bezpečí, klidu a pohodlí. Je to nejpreferovanější místo, kde se věnovat relaxaci a přivést tak nervový systém do stavu parasympatika.

Světlo je dalším aspektem, který ovlivňuje stres. Z obecné roviny zapříčiňuje absence slunečního světla pocity únavy, nechutě a deprese, což bývá převážně na podzim a v zimě. Dále osvětlení místnosti, což je faktor, který má vliv primárně na fyzickou stránku, protože lidské oko je velmi citlivý orgán. V tmavých prostorách se snaží rozeznat tvary a více se namáhá. Přesvětlená místnosti naopak způsobuje podráždění, které může vést až k migréně. V návaznosti na fyzický aspekt má osvětlení místnosti sekundárně vliv také na lidskou psychiku, protože fyzické nepohodlí způsobí také psychické nepohodlí.

U barev je obecně daná určitá symbolika, která se může měnit s kulturou. Každý jedinec ale zaujímá k barvám subjektivní postoj, a tak má v tomto případě primární zastoupení

subjektivní preference jedince. Stejně tak v případě vnímání teploty. Tu můžeme ve vnitřních prostorech částečně regulovat.

Dalším faktorem jsou zvuky a hudba. Ty v různých situacích působí rozdílně. Zvuky jako takové mohou být uklidňující (šumění stromů, zvuk tekoucí vody, zpěv ptáků,...) a zneklidňující (doprava, stavební práce, zvuky, které slyšíme, pokud se něco rozbije, hlasité rány, dav,...). Hudba se dělí na různé žánry, které jsou opět preferované podle osobnosti každého jedince. Hudba a zvuky jsou přitom jedním z primárních faktorů, se kterými pracuje duševní hygiena v rámci relaxace.

Výživa je velmi problematickým faktorem, protože organismus člověka, který je více ve stresu, používá jako zdroj energie glukózu (zjednodušeně cukr). Problematika se skrývá v přístupu k výživě. Kromě výše zmíněného stresového hladovění a přejídání je problém v obecném přístupu k výživě. Příkladem může být jedinec, který kvůli stresu věnuje méně pozornosti výběru stravy, její přípravě a času na její konzumaci. V tradiční čínské medicíně se dlouhodobý psychický stres projevuje především vyčerpaností sleziny a slinivky, které se zpětně projevují chutí na sladké, kávu apod.

4 Relaxace jako nástroj duševní hygieny

Relaxaci bychom mohli chápat jako nástroj duševní hygieny, která ji využívá jako prostředek pro celkovou péči o psychické zdraví člověka a tím umožňuje nastolit rovnováhu mezi sympatikem a parasympatikem. Nebo-li pojmem relaxace rozumíme proces, při kterém dochází k uvolnění psychického a fyzického napětí. K tomu využívá různé metody a techniky zvládnání stresu (stresových situací).

Jednou z takových technik je *zaměření se na problém*. Principem techniky je, jak říká sám název, zaměření se na situaci a stresory, které stres vyvolává a na jejich zvládnutí. Pokud má jedinec například problém s partnerem, řešením může být diskuze, nebo partnerská poradna. Pokud se jedná o stresor, který je zapříčiněn časem, řešením je zaměřit se na využití času a následně sepsání harmonogramu. Druhou technikou, kterou můžeme využít je *zaměření na emoce*. V tomto případě se aktivně neřeší nastalá situace, ale jedinec se s ní učí žít. Zaměří se tedy na své prožívání a obrní se proti budoucímu negativnímu vlivu. (KASSIN, 2007, s. 683 - 686)

V knize Vinea Joshi *Stres a zdraví* se můžeme dočíst i o velmi kontroverzní *Barlowově technice*. Ta spočívá v opakovaném vystavování jedince stresoru, kterého se nejvíce bojí. Důvodem je, aby si jedinec na tento stresor a pocit stresu a strachu zvykl. (JOSHI, 2007, s. 141 - 142)

Dočasným, řešením může být potlačení myšlenek. Dlouhodobě se nejedná o dobrý způsob relaxace, ale pokud se jedná o potlačení myšlenek, popřípadě emocí, v těžké životní situaci, jako například tragická nehoda s následkem těžkého a trvalého zranění, úmrtí nebo jiná traumatická událost, může být dočasné potlačení jediným způsobem, jak částečně ulevit lidské psychice. Dobrým způsobem, který částečně souvisí s technikou *zaměření se na problém* je fakt, že se jedinec nezaměří na konkrétní stresory, které již probírají, protože některé situace již napravit nemůže. Místo toho se ale zaměří hlavně na budoucnost, prevenci a postupně si utváří vlastní pilíře, ve vztahu k hrožícím stresorům, které mu poté pomohou tyto stresory lépe zvládnout.

Dále se podívejme na konkrétnějších metody (způsoby), jakými lze provádět relaxaci. Prvním z nich je fyzické cvičení, někdy také uváděné jako aerobní cvičení. Jedná se jakoukoliv pohybovou aktivitu. Záleží na jedinci a subjektivním výběru fyzické aktivity, která mu pomáhá odbourávat stres. Může se jednat o jógu, procházky, jízdu na kole, běh, bruslení, plavání a týmové aktivity (tanec, fotbal, volejbal, hokej,...). Metoda je založena na pravidelné, vytrvalé a intenzivní tělesné aktivitě. Přičemž intenzita může být u každého jedince jiná, záleží, v jaké fázi aktivní činnosti se nachází. Výsledkem pravidelné fyzické aktivity není jen odbourání stresu, ale i posílení srdce, snížení krevního tlaku, zvýšení kapacity plic a lepší využití kyslíku v organismu. To, že má tato metoda pozitivní vliv jak na duševní, tak fyzickou stránku našeho organismu, je tedy evidentní.

Masáž, popřípadě návštěva lázní, je další metodou, kterou můžeme využít, abychom odbourali ze svého těla stres. Tato metoda se primárně využívá pro zmírnění fyzické bolesti, rekonvalescenci, a také částečně k rehabilitaci problémové části těla. To především v případě lázní. Masáž je více zaměřená na uvolnění ztuhlé části těla, do které se ukládá stres. Po odeznění fyzické bolesti, dochází i k uvolnění psychickému.

Vedle intenzivní fyzické aktivity, která by se z velké většiny případů dala považovat za volnočasovou aktivitu, jsou i aktivity méně fyzicky náročné, ale přesto účinné. Jedná se o záliby a koníčky, kterým se mohou lidé věnovat ve svém volném čase. Může se jednat

o kresbu, malbu, četbu, ruční práce (háčkování, vyšívání), práce na zahradě, ale i zpěv a poslech hudby, ta je přitom nedílnou součástí meditace.

Specifická metoda relaxace je animoterapie, která je založena na práci se zvířaty. Například canisterapie. Jedná se o metodu pozitivního psychosociálního působení psa/feny na daného jedince. Pro tyto účely jsou psi/feny speciálně vycvičeni/né. Nejběžnější plemena jsou Zlatý retrívr, Labradorský retrívr a Švýcarský ovčák. Známa je také delfinoterapie, nebo-li DAT (Dolphin Assisted Therapy). Jedním z míst, kde se tato terapie uplatňuje je Turecko. V obecném povědomí jsou tyto terapie využívány spíše pro práci s mentálně či fyzicky postiženými dětmi, popřípadě s autisty. Nicméně, psychologové často doporučují zvířata jednak v domech pro seniory, kde mají prokazatelně pozitivní vliv, a také do rodiny nebo domácnosti, kde jedinec trpí psychickými problémy (depresí, úzkostí, frustrací).

Stejně jako animoterapie, je specifickou metodou relaxace i sociální interakce. Přesto, že se dnes jedinci spíše individualizují, přirozeně si přejí být součástí celku. Kontakt s přáteli a rodinou je velmi důležitým faktorem, který ovlivňuje celkovou psychiku jedince, proto může být sociální interakce jednou z nejspolehlivějších a nejúčinnějších metod relaxace.

Poněkud zvláštní způsob, jak uvolnit napětí v lidském těle jsou přirozené reakce. Jedná se o smích a pláč. Smíchem se snižuje například produkce kortizolu, což je jeden z hormonů stresu. Pláčem se zabýval psychiatr a chemik William Frey, který zjistil, že při citovém vypětí, ať už pozitivním či negativním, vyplavují jedinci v slzách velké množství adrenalinu a dalších látek, které souvisejí se stresem. Smích a pláč nemůžeme používat jako metodu, protože se jedná o přirozené reakce, které ale mohou stres dočasně zmírnit. (JOSHI, 2007, s.140)

A nakonec meditace. Někdy také uváděná, jako relaxace, je posledním bodem, který je ale stěžejní pro praktickou část diplomové práce.

4.1 Meditace

Z výše uvedeného textu je zřejmé, že jakákoliv forma relaxace je prospěšná psychickému i fyzickému zdraví. Meditace je metoda relaxace, díky které se jedinec zaměřuje na podstatné životní události, tím pádem také sám na sebe a to vede k sebepoznávání a sebeanalýze. Celý proces meditace provází velmi často hudba, která

většinou klidná, tichá a melodická. Zpravidla se jedná o instrumentální hudbu, tedy bez zpívaného textu, aby nerušila průběh meditace. Má sloužit jako uklidňující prvek, který navodí příjemnou atmosféru, pomůže jedinci se uvolnit a dosáhnout rovnováhy mezi levou (myšlení, mluvení, psaní) a pravou (intuice, fantazie, pocity) hemisférou mozku. (TURNEROVÁ, 2007, s. 6 - 7)

4.1.1 První kroky k meditaci

Aby meditace měla správný účinek na psychický stav jedince, je nutné učinit předběžné kroky. Nejprve se soustředěním uvolňuje celé tělo a zklidňuje dech. Tělo se tím zbavuje napětí. Následně už je meditace vedena radami, které účastníkům dává agens (mluvčí), který meditaci vede, nebo se jedinec sám řídí radami, které jsou součástí postupu meditačního cvičení.

Zároveň je důležité, nebrat meditaci jako další povinnost. Pro správné uvolnění a k dosažení kýženého výsledku je potřeba vnímat meditaci jako čas, který jedinec věnuje sám sobě. Pokud by jedinec vnímal meditaci jako povinnost, promění se meditace ve stresor.

Pro meditaci je dobré si vybrat klidné místo. Může to být doma i v přírodě, záleží na tom, aby jedince nikdo a nic nerušilo. A v neposlední řadě je také důležité nejen se na relaxaci připravit, ale také se z ní umět vrátit. Postupně, tak pomalu, jak do relaxačního stavu jedinec vstupuje, se z něj musí i vrátit.

5 Praktická část

5.1 Cíle

Na střední škole se žáci rozvíjejí a myslím, že je důležité žáky seznámit s možnostmi, jak se vypořádat se stresem a nátlakem, který bude v průběhu dospívání a dospělosti narůstat. Cílem praktické části je představit proces zavedení meditace do výuky na střední školu. Tato část obsahuje materiály a zpracované návrhy hodin, zaměřené na meditaci a duševní hygienu, které slouží jako podklady pro celý čtyřletý proces, a také sběr dat. Tato data mají sloužit jako podklad pro průběžné hodnocení celkového procesu. Primárním cílem materiálů je žáky seznámit, jak stres může ovlivnit nejen lidský organismus, ale také běžný život a tím poukázat na důležitost duševní hygieny. Materiál každého ročníku je orientovaný na určitou problematiku a podrobnější cíle jsou součástí materiálů (viz níže).

Z pedagogického hlediska je cílem vytvořit portfolio obsahující samostatné pracovní listy, zabývající se otázkou stresorů, stresových situací a jejich řešení, ale především formulář se sebereflexí. Ten je podstatný nejen pro samotného žáka, který díky této sebereflexi může sám zhodnotit svůj postup za období čtyř let, ale také pro pedagoga jako celkové hodnocení vlivu procesu na žáky.

Způsob realizace cílů, které jsou pro práci stanovené, je prostřednictvím výukové jednotky (vyučovací hodina), součástí které je hned několik metod. Jedná se o metody slovní (výklad, práce s textem, diskuze), dovednostně-praktické (dechové cvičení, drobná relaxační cvičení, meditace), kritického myšlení (volné psaní, myšlenková mapa). Tyto metody jsou z většinové části realizované skrz pracovní listy. Ty obsahují jednotlivá cvičení, tematicky zaměřená na duševní hygienu, a jsou založená na sebereflexi a sebeanalýze. Podrobný popis pracovních listů je součástí následující kapitoly, která charakterizuje celkový proces zavedení meditace do výuky.

Listy pro sebereflexi jsou vytvořené na základě studie docenta Vladimíra Švece, kterou publikoval ve vědeckém časopise *Pedagogická orientace* v roce 1997 a na základě článku od magistry Magdaleny Hudcové *Sebehodnocení učitele - sebereflexe na konci roku* publikovaného v roce 2017 a dostupného na stránkách zakatedrou.cz pod sekci *Prosinec 2017*.

5.2 Charakteristika procesu zavedení meditace do výuky na SŠ

Proces zařazení meditace do výuky na střední školy je rozdělený na 4 části. Každá část odpovídá jednomu ročníku, je založená a tematicky navazuje na jednotlivé kapitoly v učebnici pro daný ročník. Jedná se o učebnice hojně využívané pro výuku společenských věd jak na gymnáziích, tak na oborových středních školách z nakladatelství Didaktis, Společenské vědy pro 1. - 4. ročník střední školy.

Celý proces je záměrně rozložený na 4 části, které se nejprve zaměřují na obecné pojmy, duševní hygiena, stres a nejběžnější způsoby relaxace. Postupně se části zaměřují detailněji na nejožehavějšími stresory dnešní společnosti, se kterými je důležité umět pracovat. Žáci se v průběhu seznámí s metodami krátkých meditací zaměřených na dýchání, které mohou mít praktické využití v běžném životě. Poslední část je poté zaměřena na představení běžné meditace jako jednoho z nástrojů relaxace. Jednotlivé části i s návrhem na jejich realizaci a pracovními listy jsou detailněji charakterizované v následující části.

Učebnice prvního ročníku obsahuje kapitolu Člověk jako individualita, která obsahuje podkapitoly Sebepoznání a sebereflexe, Stres a Duševní hygiena. Pracovní listy jsou vytvořené ke každé z těchto podkapitol podle daného tématu.

V rámci druhého ročníku střední školy (sexta) navazuje blok duševní hygieny na kapitolu Mění se společnost. Podkapitola Postindustriální společnost a její problémy obsahuje jednak dílčí témata (moderní technologie, individualizace, komunikace), které mohou stát za vznikem stresoru, ale také jeden z hlavních problémů dnešní společnosti a tím je stres z časové vytiženosti. Na tuto problematiku (převážně krátkodobého stresu) jsou zaměřené pracovní listy. Problematiku rasismu a multikulturní společnosti je možné provázat také se šikanou, proto je blok zařazený před tyto kapitoly.

Ve třetím ročníku střední školy (septima) navazuje blok na Maslowovu pyramidu potřeb, která je v učebnici v rámci kapitoly Ekonomický život společnosti, podkapitoly Lidské potřeby a ekonomika. Fyziologické potřeby můžeme uspokojit relativně snadno (pokud máme dobré zázemí a domov), ale v případě ostatních potřeb (pocit bezpečí a jistoty, sounáležitost, uznání, seberealizace) je dosažení uspokojení složitější a pokud se to z dlouhodobého hlediska nedaří, může to vést k nervozitě, úzkosti, stresu a depresi. Proto se materiály věnují problematice stresorů, které vznikají v návaznosti na nenaplnění lidských potřeb. S tím je spojené taktéž pozitivní a negativní myšlení

a sebenaplňující prorocství, což částečně odkazuje na druhý ročník, kde se se žáky rozebírala organizace a využití volného času. Materiály zároveň navazují i na první ročník, kde je blok věnovaný volnému času jako jednomu ze způsobů relaxace. Z nástrojů duševní hygieny jsou zvolitelné kratší meditace, které mohou při pravidelném praktikování pomoci při vyrovnávání se se stresory.

Učebnice pro poslední ročník střední školy (oktáva) obsahuje kapitolu Náboženství a náš život. Poslední blok duševní hygieny je zařazený před tuto kapitolu, ale částečně odkazuje také na nadcházející učivo týkající se náboženství. Přes myšlenku duševního naplnění a duševní klid materiály přímo navazují na duševní hygienu. Pro zopakování jsou vytvořené materiály, shrnující celkový blok duševní hygieny, kterým žáci za předchozí tři roky prošli. Následně si žáci vyzkouší dvě meditační cvičení jako způsob relaxace, který může pomoci při dlouhodobém stresu.

5.3 Kvinta

5.3.1 První hodina

Téma hodiny:Sebepoznání a sebereflexe

Organizační formy: frontální výuka

Metody: výklad, práce s textem, diskuze

Cíl: Žák odliší pojmy sebepoznání a sebepojetí. Zároveň se seznámí s metodou sebereflexe jako jednou z možností sebepoznávání. Také odliší zdravé a nezdravé sebepozorování a v rámci diskuze přemýšlí o hrozbách, které se pojí s příliš kritickou sebereflexí.

Rozvíjené klíčové kompetence: k učení, komunikativní, sociální a personální

Pomůcky: učebnice Společenské vědy pro středí školy 1. díl (DENGLEROVÁ, DVOŘÁK, 2009), pracovní sešit Společenské vědy pro středí školy 1. díl (DENGLEROVÁ, DVOŘÁK, 2009), pracovní listy (Seberealizace 1/2, Seberealizace 2/2)

Časová náročnost minut:

- 15-20 minut výklad (sebepojetí, sebepoznání, metody sebepoznání)
- 12 minut práce s cvičeními v pracovním sešitě
- 10-15 minut diskuze k tématu sebereflexe
- 3 minuty vysvětlení pracovního listu - sebereflexe

Návrh realizaci hodiny:

Čas	Obsah	Poznámky autora
5 min	Kdo jsem?	Otázku je možné položit jak na začátku, tak na konci hodiny. Žák přitom může posoudit, jak otázce rozumí na začátku/na konci hodiny.
10-15 min	Výklad, díky kterému se žák seznámí s pojmy sebepoznání, sebepojetí a sebereflexe jako metody sebepoznání.	Práce s učebnicí na straně 56. Doprovodné otázky k výkladu: 1. Jaký je rozdíl mezi sebereflexí a sebepoznáním? 2. Jakým způsobem/v jakém okamžiku probíhá sebereflexe/sebepoznání? 3. Jaké jsou kromě sebereflexe další metody sebepoznání? 4. S jakou metodou sebepoznání se setkáváte nejčastěji?
7 min	Cvičení první v pracovním sešitě na straně 58, kde žáci vyberou z možností ANO/NE. Otázky se týkají vlivu komunikace na sebepojetí, vnímání sebe sama díky sebepojetí, spokojenosti sama se sebou a jejího vlivu na sebepojetí, touhy po poznání v období adolescence, sebereflexe jako nástroji psychiatrů a konkrétního příkladu, jestli se jedinec píšící si deník vyhýbá sebepoznání.	S výpověďmi je možné dále pracovat v rámci diskuze. Otázky k výpovědím: 1. Pokud je jedinec introvertní, jaký vliv sebepoznání na něj má společnost? 2. Jaké mohou být jiné výsledky sebepoznání? 3. Jaký efekt by mělo vědomí, že naše sebepojetí je přímo spojené s naší (ne)spokojeností?

Čas	Obsah	Poznámky autora
		<p>4. Touží člověk po sebepoznání?</p> <p>5. Jaký je obecný přístup k psaní deníku?</p> <p>6. Co, kromě slovní zásoby a vyjadřování, můžeme posuzovat při komunikaci s jedincem?</p> <p>7. Jak nás může sebereflexe ovlivnit?</p>
5 min	Cvičení čtvrté v pracovním sešitě na straně 58. Zadáni tohoto cvičení popisuje příklad dívky píšící si deník.	Vypracování úkolů: určení metody sebepoznání, přínosy této metody a odlišnost od psaní blogů.
10-15 min	Diskuze, která je zaměřená na žákův postoj k sebereflexi.	<p>Doprovodné otázky k diskuzi:</p> <p>1. K čemu je dobrá sebereflexe? Jsou se sebereflexí spojené nějaké hrozby?</p> <p>2. Už jste někdy prováděli vědomou sebereflexi? Jestli ano, z jakého důvodu to bylo?</p> <p>3. Jak často se zamýšlíte nad tím:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kdo jste a kým chcete být, • čeho chcete v životě dosáhnout, • nad vašimi cíli, • v čem vynikáte, • jaké máte přednosti. <p>4. V jakém kontextu se sami nad sebou zamýšlíte?</p>
3 min	Seznámení žáka s pracovními listy. Poté následuje samostatná práce.	Formulář pro sebereflexi viz níže .

Tabulka 1: Návrh na realizaci hodiny 1.1 (vlastní tvorba)

Pracovní listy:

Pracovní list - Sebereflexe 1/2

Jaké mám cíle?

Mé silné stránky:

Mé slabé stránky:

O co se zajímám/Co mě baví a proč?

Co mě nezajímá/Co mě nebaví a proč?

Jak vycházím s ostatními? Jak umím komunikovat?

Umím si zorganizovat čas?

Obrázek 2: Pracovní list - Seberealizace 1 (vlastní tvorba)

Pracovní list - Sebereflexe 2/2

Jak řeším své problémy?

Jaké jsou mé stresory?

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---	---

Jsem spokojený/á sám/sama se sebou? (s osobností, dovednostmi, zkušenostmi, schopnostmi, vzhledem,...)

V čem vynikám?

Co bych měl/a zlepšit?

Umím jasně a srozumitelně vyjadřovat své myšlenky?

Obrázek 3: Pracovní list - Sebereflexe 2 (vlastní tvorba)

5.3.2 Druhá hodina

Téma hodiny: Stres

Organizační formy: frontální výuka

Metody: výklad, práce s textem, diskuze

Cíl: Žák se seznámí s pojmy stres, stresor, eustres a distres. Své znalosti si ověří vypracováním cvičení v pracovním sešitě. Uvědomí si následky dlouhodobého stresu a následně pracuje s pracovními listy, zaměří se na individuální stresory a provádí sebeanalýzu. Jednotlivé výsledky sdělí třídě v rámci diskuze.

Rozvíjené klíčové kompetence: k učení, komunikativní, sociální a personální

Pomůcky: učebnice Společenské vědy pro středí školy 1. díl (DENGLEROVÁ, DVOŘÁK, 2009), pracovní sešit Společenské vědy pro středí školy 1. díl (DENGLEROVÁ, DVOŘÁK, 2009), pracovní list 1.1

Časová náročnost minut:

- 13 minut výklad s tematikou stresu
- 12 minut vypracování jednotlivých cvičení v pracovním sešitě
- 17 minut zaměření se na individuální stresory a práce s pracovními listy
- 3 minuty zadání DÚ

Návrh na realizaci hodiny:

Čas	Obsah	Poznámky autora
10-13 min	Výklad zaměřený na pojmy: stres, stresor, eustres, distres, účinky dlouhodobého a krátkodobého stresu na lidský organismus	Práce s učebnicí na straně 57.
10-12 min	Cvičení v pracovním sešitě na straně 59. První týkající se stresu (příčiny, důsledky, reakce, eustres/distres) a třetí, kde žáci zařazují projevy stresu do tělesné oblasti/chování .	Cvičeními doplňují výklad a žák si tak upevní znalosti z první části hodiny.

Čas	Obsah	Poznámky autora
17-22 min	Práce s úkoly na pracovních listech 1.1 (viz níže) a následná diskuze.	<p>Zaměření se na stresory žáků. Jaké situace mohou nastat, co pro nás může být stresorem? S odpověďmi je možné dále pracovat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je nějaký stresor společný pro celou třídu? • Jaký je nejčastější stresor? • Může se z některého z krátkodobých stresorů stát dlouhodobý? • Jak dlouho trvá dlouhodobý stresor? • Jaké jsou příčiny stresorů (vlastní přičinění, přičinění ze strany druhé osoby)? • Jedná se o opakující se stresor? • Stupňuje se míra stresu u dlouhodobého stresoru?
3 min	<p>Individuální úkol: Žák vybere stresovou situaci, kterou v minulosti prožil a zamyslí se nad otázkami:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jak k situaci došlo? • Jak se daná situace vyřešila? • Jak jsem situaci řešil/a? • Jak jsem se v dané situaci choval/a)? Co bylo/nebylo v pořádku a proč? • Jak příště mohu situaci vyřešit, aby dopadla lépe? 	<p>Vzhledem k intimnímu charakteru úkolu, je písemné vypracování a sdílení výsledku v rámci třídy dobrovolné.</p>

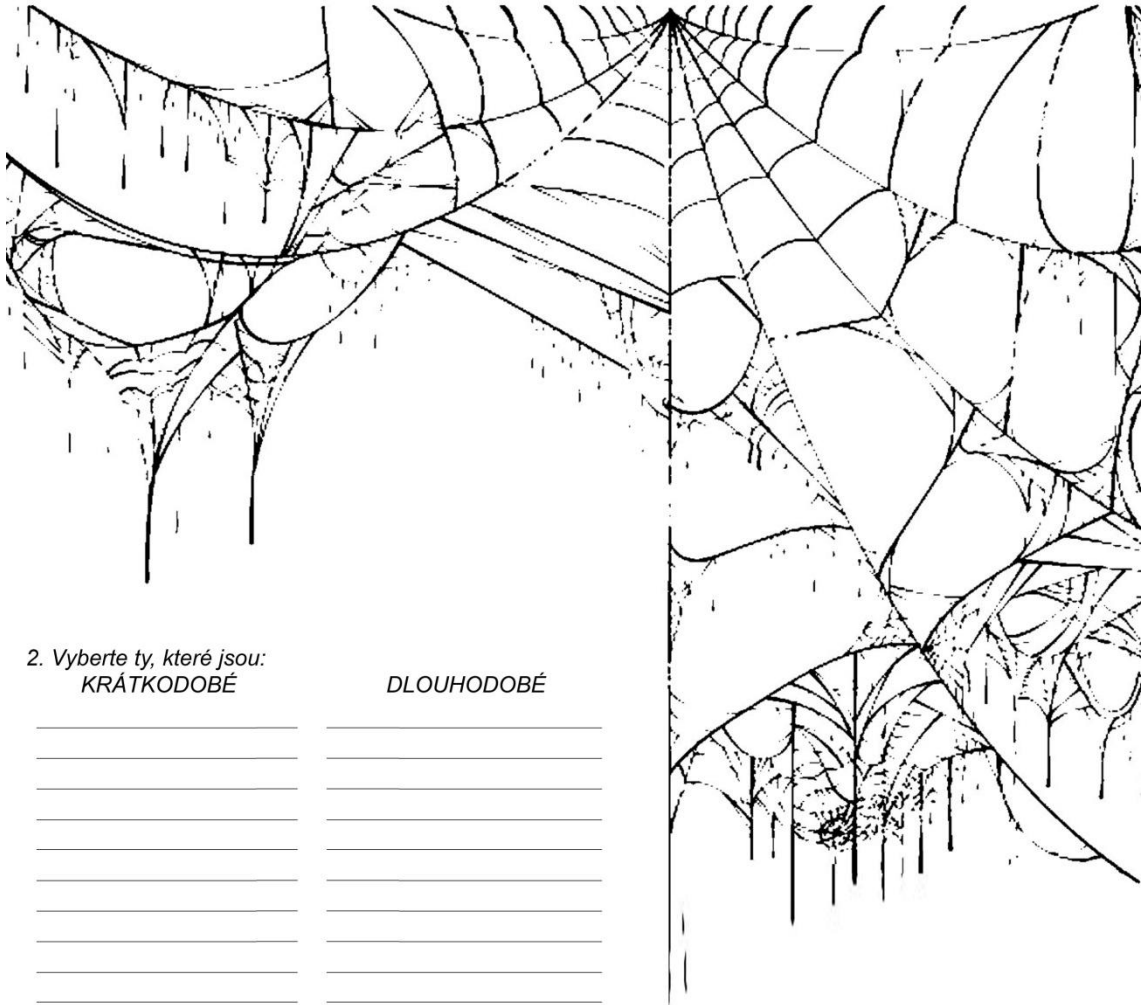
Tabulka 2: Návrh na realizaci hodiny 1.2 (vlastní tvorba)

Pracovní listy:

Pracovní list - Stres

1.1

1. Napište do pavučiny vaše stresory:



2. Vyberte ty, které jsou:
KRÁTKODOBÉ

DLOUHODOBÉ

3. Vypište stresory, které:
TÝKAJÍ SE POUZE MĚ

JSOU SPOJENÉ S DALŠÍ OSOBOU

JSOU ZAPŘÍČINĚNÉ DALŠÍ OSOBOU

Obrázek 4: Pracovní list 1.1 - Stres (vlastní tvorba)

5.3.3 Třetí hodina

Téma hodiny: Duševní hygiena

Organizační formy: frontální výuka

Metody: výklad, práce s textem, diskuze

Cíl: Žák se seznámí s významem duševní hygieny a její důležitostí pro život. V rámci výkladu se seznámí se základními pojmy (duševní hygiena, vnitřní rovnováha, zásady duševní hygieny, metody duševní hygieny). Vyplňuje úkoly v pracovních listech, díky kterým se zamyslí nad možnostmi odbourávání stresu, a také nad organizací vlastního času.

Rozvíjené klíčové kompetence: k učení, komunikativní, sociální a personální

Pomůcky: učebnice Společenské vědy pro střední školy 1. díl (DENGLEROVÁ, DVOŘÁK, 2009), pracovní listy (1.2, 1.3)

Časová náročnost minut:

Čas	Obsah	Poznámky autora
10 min	Výklad s tematikou duševní hygiena: <ul style="list-style-type: none">• duševní hygiena,• vnitřní rovnováha a faktory, které ji ovlivňují,• zásady duševní hygieny,• metody duševní hygieny.	Práce s učebnicí na straně 58 a 59. Účelem výkladu je žáka obecně seznámit s významem duševní hygieny a možnostmi aplikace. Primárním cílem hodiny není teorie, ale zamyšlení se a uvědomění si možností, které žákovi pomáhají zvládat stresové situace.
10 min	Samostatná práce a následná diskuze, která se týká organizace času (6h = 25% dne).	Práce s pracovním listem 1.2. Dále možnost využití pracovních listů na organizaci času (Pracovní list - Můj týdenní záznam, Pracovní list - TO DO list)

Čas	Obsah	Poznámky autora
15 min	<p>Diskuze na téma zvládání stresových situací. Otázky pro diskuzi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Co vám pomáhá zvládat stres (obecně)? • Jaké konkrétní aktivity vám pomáhají zvládat stres? • Uveďte příklad stresoru a aktivitu, která vám pomáhá se se stresem vyrovnat. • Podívejte se na své stresory. Najdete jednu činnost, která vám vždy pomůže zmírnit stres, ať už se jedná o jakýkoliv stresor? 	<p>Práce s vyplněným pracovním listem 1.1 - Stres (viz výše). Žák si může zaznamenat poznámky do pracovního listu 1.3.</p>
5 min	Vlastní nástroje duševní hygieny	Předposlední úkol na pracovním listě 1.3.
5 min	Diskuze na téma nevhodných návyků. Některé z metod duševní hygieny mohou v abnormální míře škodit. A definice zdravého životního stylu.	Nejen alkohol, hazardní hry a opiáty, ale také PC hry, telefon, jídlo, přehnaná kontrola nebo spánek.

Tabulka 3: Návrh na realizaci hodiny 1.3 (vlastní tvorba)

Pracovní listy:

Pracovní list - Organizace volného času

1.2

1. Napište v hodinách (popřípadě minutách) přibližné časové rozvržení vašeho dne (6h = 25%):

SPÁNEK _____

ŠKOLA (i s domácí přípravou) _____

BRIGÁDA, PRÁCE _____

VOLNÝ ČAS (koníčky, sport, přátelé, rodina, PC hry, mobil, soc. sítě) _____

OSTATNÍ (jídlo, cestování, oblékání se, hygiena, drobné dom. práce, nákup,...) _____

2. Napište v hodinách (popřípadě minutách) přibližné časové rozvržení vašeho dne (6h = 25%):

SPÁNEK _____

ŠKOLA _____

DOMÁCÍ PŘÍPRAVA _____

BRIGÁDA, PRÁCE _____

VOLNÝ ČAS - KONÍČKY (malba, kresba, četba, vyšívání, šachy,...) _____

SPORT _____

PŘÁTELE _____

RODINA _____

JÍDLO _____

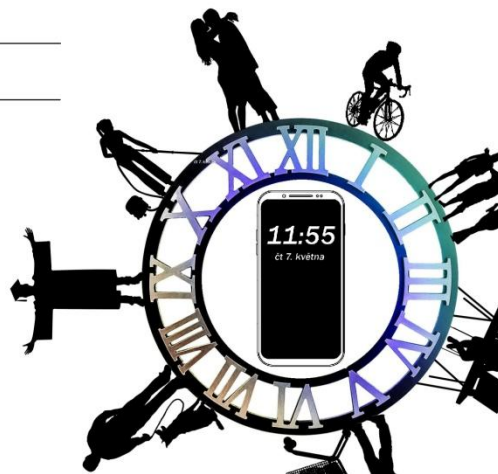
CESTOVÁNÍ _____

DOMÁCÍ PRÁCE _____

OSTATNÍ (hygiena, oblékání se, drobné činnosti,...) _____

3. Čemu věnuji nejvíce času?

4. Čemu bych se chtěl/a věnovat více?



Obrázek 5: Pracovní list 1.2 - Organizace volného času (vlastní tvorba)

Pracovní list - Vlastní nástroje duševní hygieny

1.3

1. Spolupracujte s vyplněným pracovním listem 1.1 - Stres. Otázky k zamyšlení:

1. Co vám pomáhá zvládat stres (obecně)?
2. Jaké konkrétní aktivity vám pomáhají zvládat stres?
3. Uveďte příklad stresoru a aktivitu, která vám pomáhá se se stresem vyrovnat.
4. Podívejte se na své stresory. Najdete jednu činnost, která vám vždy pomůže zmírnit stres, ať už se jedná o jakýkoliv stresor?
5. Jaké návyky mohou být nevhodné?
6. Pokuste se definovat zdravý životní styl?

Prostor pro poznámky:

2. Přečtěte si níže uvedené způsoby zmírňování stresu, které patří k nástrojům duševní hygieny. Zaškrtněte, zda tento způsob odreágování pomáhá i vám. Pokud ano, do rámečku naznačte, v jaké míře vám tento způsob odreágování zmírňuje stres.

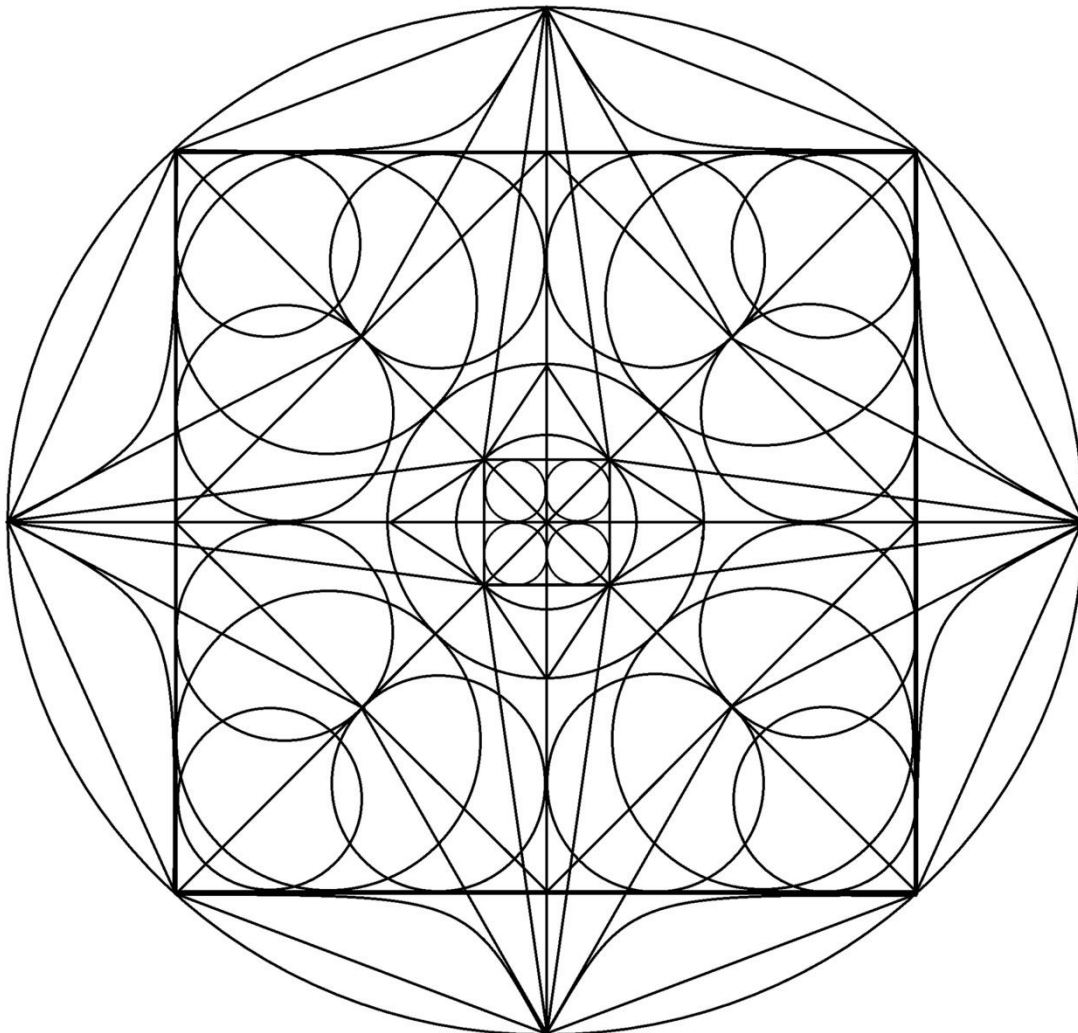
SPORT <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 _____ 10 <input type="text"/>	SDÍLENÍ STAROSTI S DALŠÍ OSOBOU <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 _____ 10 <input type="text"/>	KAMARÁDI <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 _____ 10 <input type="text"/>
MEDITACE <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 _____ 10 <input type="text"/>	RODINA <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 _____ 10 <input type="text"/>	KONÍČKY <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 _____ 10 <input type="text"/>
RELAXACE <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 _____ 10 <input type="text"/>	DOM. MAZLIČEK <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 _____ 10 <input type="text"/>	ODPOČINEK <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 _____ 10 <input type="text"/>
AUTOSUGESTIVNÍ POSTUP <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 _____ 10 <input type="text"/>	POZITIVNÍ IMAGINACE <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 _____ 10 <input type="text"/>	DECHOVÉ CVIČENÍ <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 0 _____ 10 <input type="text"/>

Jiné:

Obrázek 6: Pracovní list 1.3 - Vlastní nástroje duševní hygieny (vlastní tvorba)

Pracovní listy (dobrovolné):

Pracovní list - Mandala



Obrázek 7: Pracovní list - Mandala (vlastní tvorba)

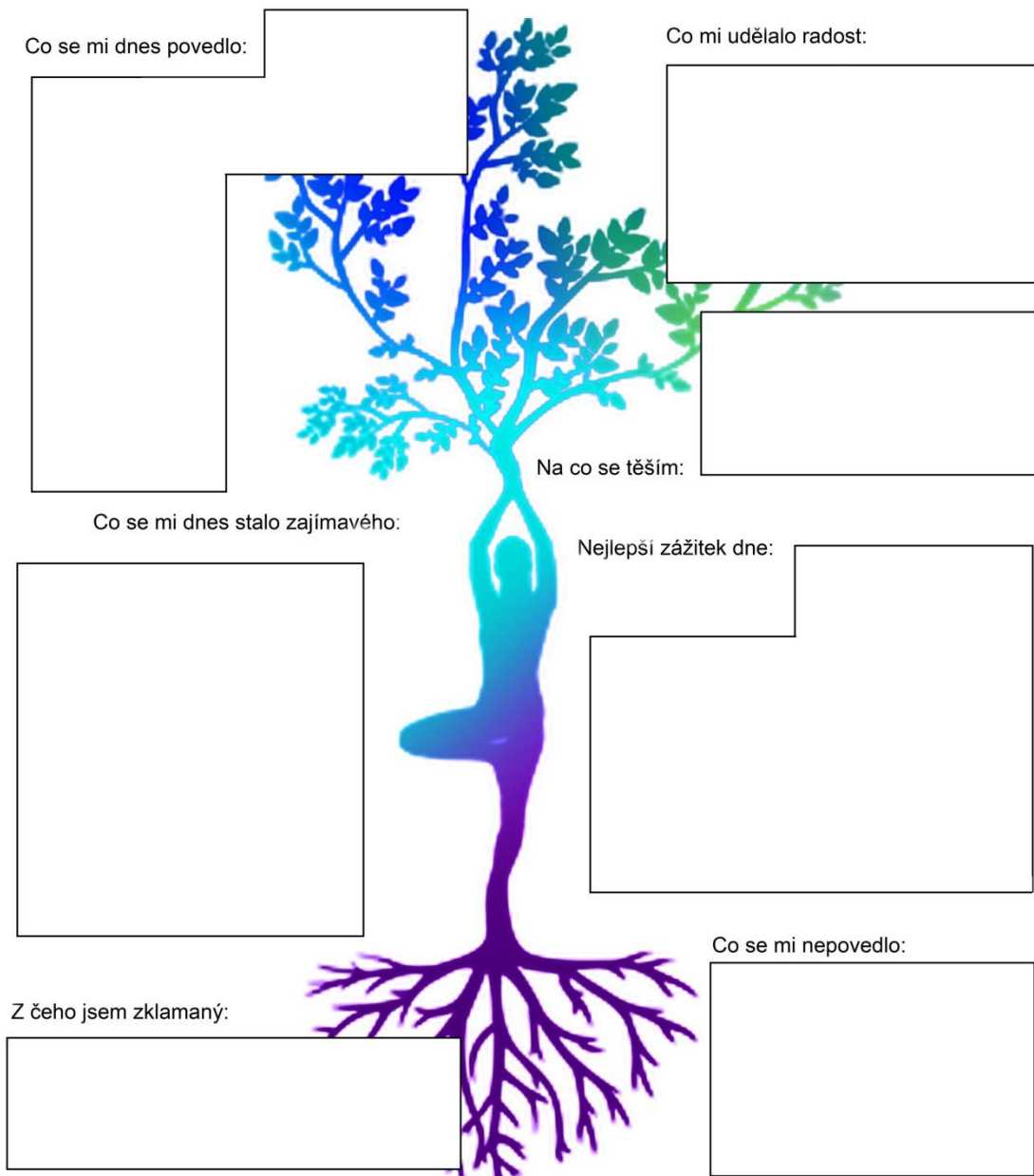
Pracovní list - TO DO list

Pondělí	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Úterý	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Středa	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Čtvrtek	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Pátek	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Sobota	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Neděle	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Obrázek 8: Pracovní list - TO DO list (vlastní tvorba)

Pracovní list - Můj týdenní záznam

V PONDĚLÍ



Co se mi dnes povedlo:

Co mi udělalo radost:

Na co se těším:

Co se mi dnes stalo zajímavého:

Nejlepší zážitek dne:

Z čeho jsem zklamaný:

Co se mi nepovedlo:

Obrázek 9: Pracovní list - Můj týdenní záznam, pondělí (vlastní tvorba)⁵

⁵ Zbylé dny v týdnu jsou obsahově stejné, liší se pouze fontem písma a barvou obrázku v pozadí, proto jsou umístěné na konci práce v přílohách.

5.4 Sexta

5.4.1 První hodina

Téma hodiny: Postindustriální společnost a její problémy

Organizační formy: frontální výuka

Metody: výklad, diskuze, práce s textem

Cíl: Žák se seznámí s pojmy (postindustriální, informační, postmoderní společnost, globalizace). Nad pojmy přemýšlí a pokusí se je vysvětlit. Následně zvažuje, jaké problémy s sebou přináší postmoderní společnost a své názory sdílí s ostatním v rámci diskuze. Také vypracuje jednotlivá cvičení v pracovním sešitě a následně se zúčastní aktivity, která je zaměřena na vnímání času.

Rozvíjené klíčové kompetence: k učení, komunikativní, sociální a personální, občanská

Pomůcky: učebnice Společenské vědy pro střední školy 2. díl (DRNEK, DUFEK, DVOŘÁK, 2010), pracovní sešit Společenské vědy pro střední školy 2. díl (DRNEK, DUFEK, DVOŘÁK, 2010), aktivita - Vnímání času

Časová náročnost 45 minut:

- 20 minut výklad i s diskuzí nad otázkami
- 20 minut cvičení v pracovním sešitě
- 5 minut (těsně před zvoněním) krátké cvičení

Návrh na realizaci hodiny:

Čas	Obsah	Poznámky autora
2 min	Úvod do hodiny otázkou: Co si představíte pod pojmem postindustriální?	Práce s učebnicí na straně 30 a 31 (také u výkladu).
10 min	<p>Výklad zaměřený na proměnu společnosti, individualizaci, označení pro současnou společnost:</p> <ul style="list-style-type: none"> • postindustriální (Daniel Bell), • informační, • postmoderní, • konzumní. 	<p>Pro zapojení žáků do výuky je možné zařadit otázky k diskusi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dokázali byste říct, jaká jsou typická povolání moderní a postmoderní společnosti? <ul style="list-style-type: none"> • M = dělník, horník, stolař,... • PM = IT technik, manažer, úředník,... 2. Jaké jsou podle vás důvody k označení společnosti jako informační? <ul style="list-style-type: none"> • Důležitá role médií a internetu, • programátorství je před manuálním postupem, • zaměstnání (IT technologie, ekonomika). 3. Můžeme se setkat s názorem, že pomalu vstupujeme do digitální doby. Co to podle vás znamená? <ul style="list-style-type: none"> • Přesun z reality do virtuálního světa.

Čas	Obsah	Poznámky autora
5 min	<p>Výklad zaměřený na problematiku globalizace a jejích dopadů na společnost:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pojem globalizace, • vnímání času a prostoru, • celková integrace, • komunikace. 	<p>Otázka k diskuzi: Co je typické pro globalizaci? Pokud jsme si řekli, že svět se stává globálním, k čemu dochází, co se děje?</p>
5 min	<p>V pracovním sešitě na straně 31 ve cvičení osmém žák přiřadí pojmy podle jejich dosahu (lokální, globální). Klíčová slova se týkají cen za materiály, kvality výrobků, financí a fondů, voleb, poplatků a zateplování domácností.</p>	<p>Práce s pracovním sešitem ze stran 30 a 31. Nejprve cvičení 8, které navazuje na probrané učivo (globalizace).</p>
8 min	<p>V pracovním sešitě na straně 30 cvičení první, kde žák rozhodne o pravdivosti tvrzení týkající se postmoderní společnosti (zaměstnání, význam vzdělání, překonání moderní společnosti a navrácení se k tradicím, na co je kladen důraz), informační společnosti a globalizace.</p>	<p>U výpovědi <i>"Vedle pokračujícího důrazu na výkon klade současná doba také velký důraz na spotřebu"</i> (DRNEK, DUFEK, DVOŘÁK, 2010, s. 30) je správnou odpovědí ANO, ale žák by mohl označit odpověď NE s argumentem, že v současné době už svět orientovaný na výrobu ustupuje světu, který je orientovaný na spotřebu a volný čas, podle učebnice na straně 30.</p>

Čas	Obsah	Poznámky autora
6 min	V pracovním sešitě na straně 30 cvičení třetí, kde žák pracuje s textem pěti inzercí.	Vypracování úkolů: určení společnosti ke které hesla/inzerce odkazují, jak se nás obchodníci snaží nalákat, jak nás podvádějí, platnost hesla; zamyšlení se nad potřebou nakupovat, nových věcí a potřeby něco vlastnit.
6 min	Diskuze zaměřena na problematiku postmoderní společnosti.	Diskuze je zařazena do výuky kvůli provázanosti problematiky postmoderní společnosti a duševní hygieny. Otázky k diskuzi: 1. Jak často slyšíte, že někdo nestíhá? Jak často to sami říkáte? 2. Lidé mohou být ve stresu kvůli pocitu, že nestíhají (přesto, že se nám moderní technologie snaží práci usnadnit), jaké jsou příčiny? <ul style="list-style-type: none"> • mísení generací, • velké nároky, • pokrok, • uspěchaná doba.
3 min	Aktivita: Vnímání času, popis viz níže .	Aktivita slouží jako spojovací prvek pro oddělené hodiny. Zároveň má žáka motivovat k zamyšlení se nad vnímáním času.

Tabulka 4: Návrh na realizaci hodiny 2.1 (vlastní tvorba)

Aktivita: Vnímání času

Zadání: Na jednu minutu zavřete oči a soustředte se pouze na své dýchání. Po uplynutí času si žáci vezmou papír a napíší a) jaké prožívali pocity b) jak vnímali čas.

5.4.2 Druhá a třetí hodina

Téma hodiny: Jak zvládat stres v průběhu socializace a komunikace

Organizační formy: frontální výuka

Metody: diskuze, práce s textem, dechové cvičení, drobná relaxační cvičení

Cíl: Žák přemýšlí nad využitím a organizací svého volného času, své názory sdělí v rámci diskuze. Vypracováním úkolů zaměřených na vnímání času se zamyslí nad výrokem "Nemůžu, protože nestíhám.". Dále si vyzkouší aktivitu zaměřenou na vliv moderních technologií nad člověkem. Zapojí se do diskuze, která je zaměřena na problémy socializace, komunikace a jejich řešení. A nakonec se seznámí se způsoby, kterými si můžeme pomoci při stresové situaci a s krátkými dechovými cvičeními.

Rozvíjené klíčové kompetence: k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, k podnikavosti

Pomůcky: pracovní listy (2.1, 2.2, 2.3), Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl (ČERNÝ, GROFOVÁ, 2015)

Časová náročnost 90 minut:

- 5 minut aktivita (vnímání času) z předešlé hodiny
- 20 minut práce s pracovním listem 2.2 zaměřená na využití a organizaci volného času
- 5 minut aktivita, která má žáky upozornit na to, jakou moc nad námi mohou mít moderní technologie
- 20-25 minut diskuze ohledně problémů socializace
- 13 minut pracovní list - seznámení se s neznámým člověkem
- 7 minut rady, které mohou pomoci zvládnout stresovou situaci
- 15-20 minut dechová cvičení
- Na konci hodiny žák obdrží pracovní listy zaměřené na sebereflexi. První dva listy formuláře jsou totožné s prvním ročníkem. Poslední je zaměřený na postup, kterým žák v rámci duševní hygieny prošel.

Návrh na realizaci hodiny:

Je potřeba si domluvit spojenou hodinu, aby aktivity z druhé hodiny navazovaly na relaxační cvičení, která jsou součástí třetí vyučovací hodiny.

Čas	Obsah	Poznámky autora
5 min	Aktivita: Vnímání času, popis viz níže.	Aktivita slouží jako spojovací prvek pro oddělené hodiny (1. a blok 2. a 3.). Po uplynutí doby se žákům rozdává pracovní list 2.1. Pocity žáků je možné probrat v rámci diskuze. Otázka k diskuzi: 1. Aktivitu jste již jednou zažili. Jak jste se cítili tentokrát? Změnilo se něco? 2. Proč je důležité zamyslet se nad vnímáním času?
20 min	Práce s pracovním listem 2.2: <ul style="list-style-type: none">• výběr činností z běžného dne, výběr,• které činnosti jsou na jeden den postradatelné,• náplň volného času (v bodech),• popis ideálního využití volného času (v bodech).	Pracovní list tematicky navazuje na první (volný čas) i druhý ročník (problematika času v postmoderní společnosti).
5 min	Práce s pracovním listem 2.1, kdy vybereme od žáků mobilní telefony a poté se zaměříme na jejich emoce a pocity.	Aktivita se věnuje tematice závislosti na moderních technologiích.

Čas	Obsah	Poznámky autora
20-25 min	Diskuze na témata: mizící osobní kontakt, socializace v digitální době, seznamování a komunikace v dnešní době.	<p>Doprovodné otázky k jednotlivým tématům.</p> <p>1. Mizící osobní kontakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jak důležitý je podle vás osobní kontakt? • Jaké hrozby s sebou nese mizící osobní kontakt? • Dáváte přednost kontaktu přes mobil (Facebook, Twitter, Messenger, WhatsApp, Instagram, SMS,...) nebo osobnímu kontaktu? • Jak často si se svými přáteli/rodinou/partnerem píšete, jak často se vidíte? <p>2. Socializace v digitální době:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Co může způsobit fakt, že nekomunikujete/nepoužíváte aplikaci, kterou vaši vrstevníci ano? Jaké problémy se socializací můžete mít, pokud nepoužíváte sociální sítě? • Můžeme být vyřazení ze společnosti, pokud nepoužíváte sociální sítě jako prostředek pro komunikaci a socializaci?

Čas	Obsah	Poznámky autora
		<ul style="list-style-type: none"> • S jakými problémy se můžete potkat, pokud budete závislí na sociálních sítích/pokud budete komunikovat výhradně přes sociální sítě? • Jaký je váš názor na někoho, kdo nemá Facebook? <p>3. Seznamování a komunikace v dnešní době:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jakým způsobem probíhá seznamování v dnešní době? • Jak jste se poznali se svými přáteli/partnerem? • Jak probíhá komunikace při hledání v zaměstnání? Jaké kroky podniknete?
13 min	Úkol 3. na pracovním listě 2.1, kde se žák zaměří na své pocity v souvislosti se seznámením se s cizím člověkem.	<p>Dokončení pracovního listu 2.1. Doprovodné otázky k diskuzi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jste nervózní, pokud se máte s někým poprvé vidět osobně? 2. Je rozdíl, když se máte vidět s někým, koho jste nikdy neviděli, ani jste s ním nikdy předtím nepřišli do kontaktu; s někým, s kým jste si volali; s někým s kým jste si psali; s někým s kým jste si psali i volali?

Čas	Obsah	Poznámky autora
		<p>3. Jaký by byl rozdíl, kdybyste věděli, že se jedná o neznámého dospělého člověka/člověka ve vašem věku/člověka mladšího vašemu věku?</p> <p>4. Ovlivní nějak vaše pocity skutečnost, že vám schůzku někdo domluvil (rodina, kamarád, učitel, nadřízený, vedoucí brigády, úředník na pracovním úřadě).</p>
7 min	Práce s pracovním listem 2.3. Diskuze na téma: Co nám pomáhá, když jsme ve stresu?	Téma navazuje na první ročník a rozšiřuje okruh.
15-18 min	Dechová cvičení, kterými můžeme regulovat dech a uvolnit napětí (Technika 1: Dýchání do trojúhelníku, Technika 2: Střídavé dýchání) viz níže.	Je možné vybrat z publikací věnující se dechovým cvičením jiné techniky.
2 min	Shrnutí	Shrnutí pro žáky, proč jsme se věnovali stresu a technikám, které se zaměřují na zvládnání stresových situací.

Tabulka 5: Návrh na realizaci hodiny 2.2 a 2.3 (vlastní tvorba)

Aktivita: Vnímání času

Zadání: Na jednu minutu zavřete oči a soustředte se pouze na své dýchání. Po uplynutí času si žáci vezmou papír a napíší a) jaké prožívali pocity b) jak vnímali čas.

Pracovní listy:

Pracovní list - Postmoderní společnost

2.1

1. Pohodlně se posadte, na jednu minutu zavřete oči, nic nedělejte a soustředte se pouze na své dýchání. Po uplynutí času napište své pocity. Vzpomeňte si na konec minulé hodiny. Jak jste tentokrát vnímali čas?

2. Odevzdali jste mobilní telefon. Označte vaše pocity/emoce/nálady:

aktivní	báječně	bez dechu	bezpečně
bezstarostně	cítím důvěru	cítím úlevu	fajn
fascinovaně	inspirovaně	jistě	klidně
napnutý/á	neklidný/á	oproštěně	šťastně
optimisticky	pobaveně	příjemně	rozrušeně
sebejistě	u vytržení	udiveně	uchváceně
uneseně	uvolněně	ve střehu	vzpruženě
apaticky	bezbranně	beznadějně	bídně
cítím paniku	cítím obavy	depresivně	dotčeně
duchem nepřítomně	frustrovaně	labilně	lhostejně
melancholicky	mrzutě	napnutě	neochotně
pasivně	překvapeně	skepticky	unaveně
váhavě	zahořklý/á	zaražený/á	zdeptaně

Jiné (vypíšte):

3. Jak byste se cítili, kdybyste se měli setkat s neznámým člověkem. Přečtěte si následující situace a napište své pocity:

Někoho uvidím poprvé v životě. Předtím jsem si s ním nepsal/a, nevolal/a.

Někoho uvidím poprvé v životě. Předtím jsem s daným člověkem mluvil/a, abych si dohodl/a schůzku.

Někoho uvidím poprvé v životě. Předtím jsem s daným člověkem byl/a v písemném kontaktu.

Někoho uvidím poprvé v životě. Předtím jsem s ním byl/a v písemném i telefonním kontaktu.

Obrázek 10: Pracovní list 2.1 - Postmoderní společnost (vlastní tvorba)

Pracovní list - Běžný den

2.2



1. Vyberte činnosti, které jsou součástí vašeho běžného dne:



Jiné (vypíšte):

2. Které z těchto činností byste na jeden den mohli vynechat, aniž by vám výrazně chyběly?

3. Napište v bodech náplň vašeho volného času v běžném dni potom, co vám skončí škola (př.: 1. jdu na trénink, 2. napíšu úkoly, 3. facebook, 4. zahraju si hru,...):

4. Napište v bodech, jak byste chtěli trávit volný čas (se všemi povinnostmi) v běžném dni potom, co vám skončí škola:

Obrázek 11: Pracovní list 2.2 - Běžný den (vlastní tvorba)



1. Co mi pomáhá, abych nebyl/a nervózní, abych se zbavil/a stresu?

2. Dechové cvičení - Technika: Střídavý dech

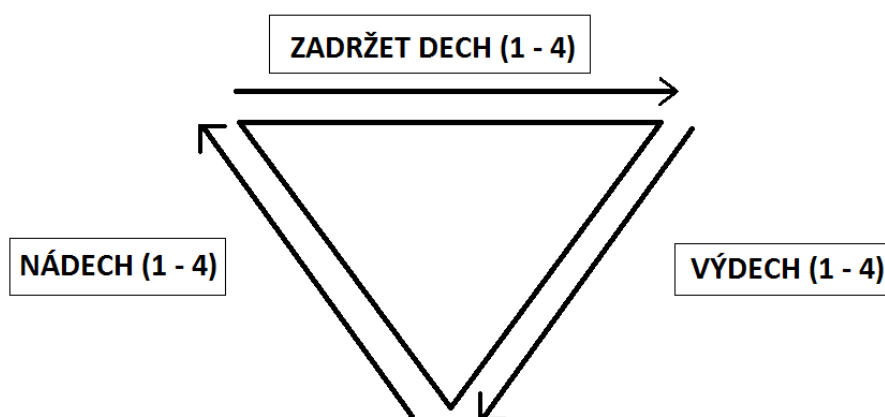
Posadte se do uvolněného vzpřímeného sedu. Prsteníček pravé ruky opřete o kořen nosu, palcem uzavřete pravou nosní dírku a levou se nadechněte. Dále uzavřete prsteníčkem levou nosní dírku, uvolněte palcem pravou nosní dírku a tou vydechněte. Poté se pravou nosní dírkou nadechněte, palcem ji uzavřete, uvolněte levou nosní dírku a tou vydechněte. Pokračujte nádechem levou nosní dírkou a postup opakujte. Toto cvičení opakujte 5 minut. (CHINMOY, Velká kniha meditačních cvičení, 2014, str.58)

Obrázek 12: Pracovní list 2.3 - Jak pracovat se stresem (vlastní tvorba)

Dechová cvičení:

Technika 1: Dýchání do trojúhelníku,

"Spočiňte v poloze, která vám je příjemná (ať už leh, sed, nebo stoj s oporou o záda). Svě myšlenky nechejte volně plynout. U žádné se nezastavujte. Vnímejte svůj dech, jak volně plyne celým tělem a v tomto stavu chvíli spočítejte. Začněte uvědoměním si přirozeného výdechu. Následuje pomalý mělký nádech, při kterém plynule napočítejte od 1 do 4. V této fázi dech zadržte a opět při tom napočítejte v duchu od 1 do 4. Následuje pomalý výdech, zase s počítáním od 1 do 4. Toto cvičení opakujte 5 až 15 minut." (ČERNÝ, GROFOVÁ, 2015, s. 69)



Obrázek 14: Dýchání do trojúhelníku (ČERNÝ, GROFOVÁ, 2015, s.69)

Technika 2: Střídavý dech

Posaďte se do uvolněného vzpřímeného sedu. Prsteníček pravé ruky opřete o kořen nosu, palcem uzavřete pravou nosní díрку a levou se nadechněte. Dále uzavřete prsteníčkem levou nosní díрку, uvolněte palcem pravou nosní díрку a tou vydechněte. Poté se pravou nosní dírkou nadechněte, palcem ji uzavřete, uvolněte levou nosní dírkou a tou vydechněte. Pokračujte nádechem levou nosní dírkou a postup opakujte. Toto cvičení opakujte 5 minut. (CHINMOY, 2014, str.58)

5.5 Septima

5.5.1 První hodina

Téma hodiny: Maslowova pyramida potřeb, seberealizace a faktory ovlivňující naše potřeby a cíle

Organizační formy: frontální výuka

Metody: výklad, práce s textem, diskuze, myšlenková mapa

Cíl: Žák se seznámí s osobou Abrahama Maslowa a s jeho pyramidou potřeb. Následně přemýšlí nad vztahem lidských potřeb a měnící se společnosti a své názory sdílí v rámci diskuze. Vyplňuje pracovní listy, kde se přemýšlí nad dopady nenaplněných potřeb. Dále uvažuje nad vlastními cíli a zároveň se seznámí s tím, jaký dopad má pozitivní i negativní myšlení při uskutečňování cíle, a také s významem sebenaplnujícího proroctví.

Rozvíjené klíčové kompetence: komunikativní, sociální a personální, občanská, k podnikání

Pomůcky: učebnice Společenské vědy pro střední školy 3. díl (DOBEŠOVÁ, 2014), pracovní sešit, pracovní listy (3.1, 3.2)

Časová náročnost 45 minut:

- 15 minut ekonomika, lidské potřeby a měnící se společnost
- 16 minut práce s Maslowovou pyramidou potřeb
- 14 minut překonávání překážek k dosažení cíle

Návrh na realizaci hodiny:

Čas	Obsah	Poznámky autora
3 min	Úvod do hodiny vysvětlením pojmů ekonomie a ekonomika.	Práce s učebnicí na straně 54. Popřípadě začít otázkou: Co si představíte pod pojmem ekonomika a ekonomie?
12 min	Výklad zaměřený na ekonomiku, lidské potřeby a Maslowovu pyramidu potřeb: <ul style="list-style-type: none"> • nižší potřeby (fyziologické, bezpečí a jistoty), • vyšší potřeby (sounáležitosti, uznání), • nejvyšší potřeby (seberealizace). 	Práce s učebnicí na straně 54. Doprovodné otázky k diskuzi: <ol style="list-style-type: none"> 1. Jaký vztah si myslíte, že mají naše potřeby a ekonomika? 2. Jak proměna společnosti ovlivní naše potřeby? 3. Jaké potřeby měli lidé před 30, 40, 50 lety a teď? (práce s vedlejšími učebnicovými texty na straně 54)
8 min	První úkol na pracovním listě 3.1 (dopady, které mohou být způsobené nenaplněním dané potřeby) a následná diskuze.	List (viz níže) je zaměřený na stresory, které vyvolá neuspokojení některé z lidských potřeb. Otázka k diskuzi: Jak se s těmito dopady můžeme vypořádat?
8 min	Samostatná práce a následná diskuze zaměřená na stanovení vlastních cílů.	Práce s pracovním listem 3.1 a doprovodné otázky k diskuzi: <ol style="list-style-type: none"> 1. Co ode mě očekávají ostatní? (rodiče, kamarádi, učitelé) 2. Shodují se mé cíle s jejich představami? 3. V jaké míře jsem při vytyčení cílů někým ovlivněn/á?

Čas	Obsah	Poznámky autora
14 min	Práce s pracovním listem 3.2: <ul style="list-style-type: none"> • volné psaní a zhodnocení, • překážky pro dosažení cíle, • myšlenkové mapy (pozitivní/negativní poznámky k překážkám). 	Téma pracovního listu (viz níže) je zaměřené na přístup žáka k překážkám. Cíl může být i jiný. Měl by být ale společný pro všechny žáky ve třídě. Vzhledem k tématu je vhodné seznámit žáka s pojmy self-eficacy a sebenaplňující proroctví.

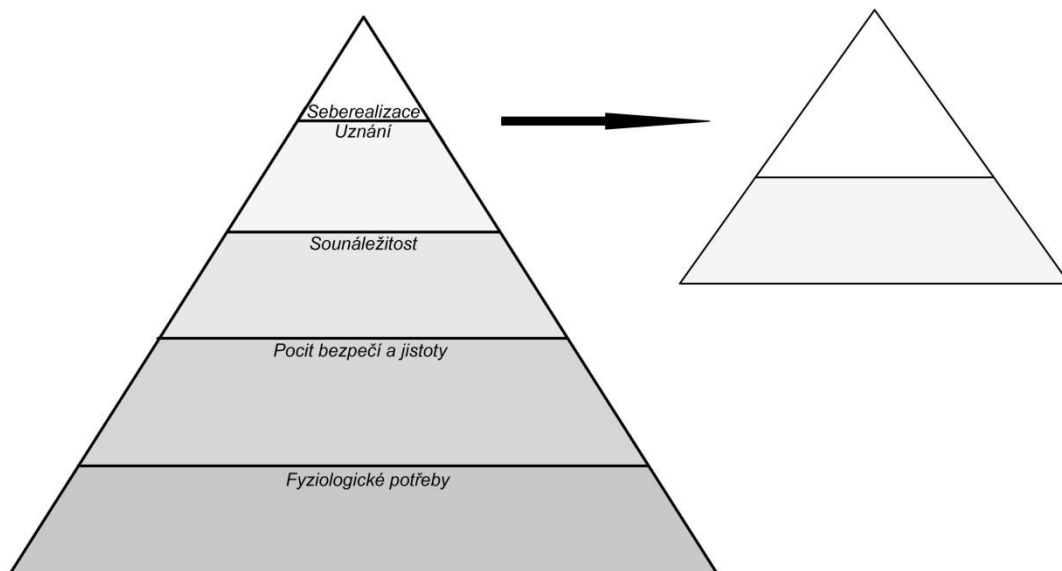
Tabulka 6: Návrh na realizaci hodiny 3.1 (vlastní tvorba)

Pracovní listy:

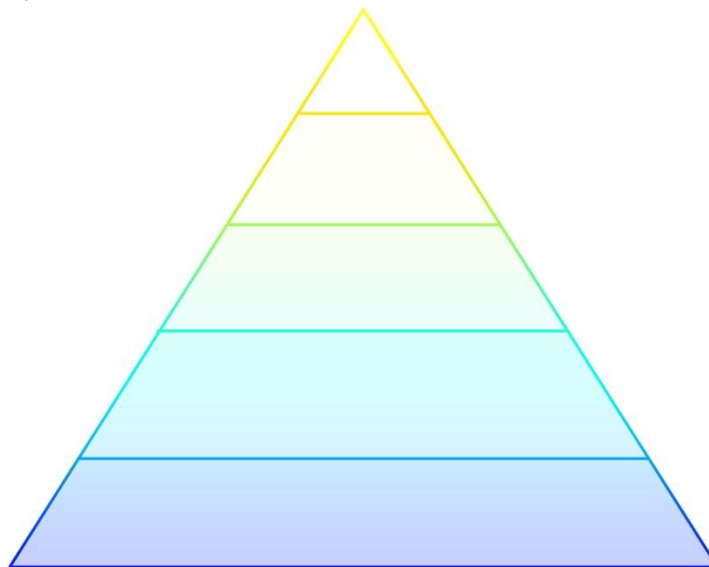
Pracovní list - Maslowova pyramida potřeb

3.1

1. Napište do pyramidy problémy, které mohou být způsobené nenaplněním dané potřeby:



2. Vytvořte pyramidu vlastních cílů. Do každého pole vypište jeden cíl od nejnižších/krátkodobých (udělám si úkol, nakoupím) po nejvyšší/dlouhodobý (budu pracovat jako ředitel/ka společnosti; budu vydělávat 50 000 měsíčně,...):



Obrázek 15: Pracovní list 3.1 - Maslowova pyramida potřeb (vlastní tvorba)

cíl: **MATURITA**

1. Napište, co vás napadá, když se řekne maturita:

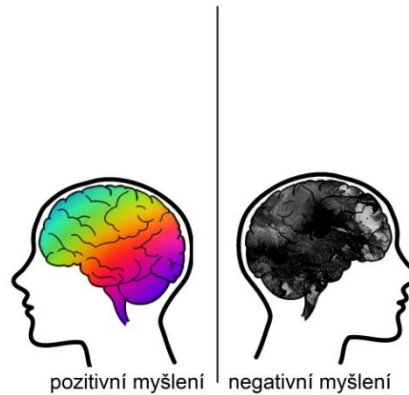
2. Jsou vaše myšlenky pozitivní, nebo negativní?

POZITIVNÍ

NEGATIVNÍ

3. Napište, jaké jsou překážky, které musíte vyřešit, abyste získali maturitu (maturitní vysvědčení)

4. Podívejte se na překážky, které jste vypsali a napište pozitivní a negativní myšlenky, pocity, řešení, poznámky, které vás k tomu napadnou.



Obrázek 16: Pracovní list 3.2 - Naše myšlení a dosažení cíle (vlastní tvorba)

5.5.2 Druhá hodina

Téma hodiny: Dechová cvičení, krátká meditační cvičení

Organizační formy: frontální výuka

Metody: diskuze, myšlenková mapa, relaxační cvičení, volné psaní

Cíl: Žák vytváří myšlenkovou mapu, na které znázorní své stresory (krátkodobé i dlouhodobé). Následně si vyzkouší relaxaci za pomoci práce s tělem i myslí a své dojmy napíše metodou volného psaní do pracovního listu.

Rozvíjené klíčové kompetence: komunikativní, sociální a personální

Pomůcky: pracovní list 3.3, Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl (ČERNÝ, GROFOVÁ, 2015)

Časová náročnost 45 minut:

- 5-10 minut myšlenková mapa "stres"
- 10 minut relaxace za pomoci práce s tělem
- 20-25 minut relaxace za pomoci práce s myslí
- 5 minut volné psaní
- Na konci hodiny žák obdrží pracovní listy zaměřené na sebereflexi. Ty jsou stejné jako ve druhém ročníku.

Návrh na realizaci hodiny:

Čas	Obsah	Poznámky autora
5-10 min	Hodina začíná myšlenkovou mapou na pracovním listě 3.3 na téma: Stres. Výsledkem je mapa žákových stresorů.	Aktivity na listu (viz níže) jsou doprovodné k hodině, která se věnuje především způsobům relaxace. Možnosti, jak s myšlenkovou mapou dále pracovat: <ul style="list-style-type: none"> • žák vyhledá dlouhodobé/krátkodobé stresory, • žák uvede, jak se se stresem vyrovnat, • žák přemýšlí nad důvody stresové situace (co/kdo stojí za vznikem situace).
10 min	Relaxace za pomoci práce s tělem (Technika 1: Protřepání těla) viz níže .	Je možné vybrat i jinou.
20-25 min	Dvě relaxace za pomoci práce s myslí a vizualizací (Technika 2: Rychlé uvolnění, Technika 3: Mince padající do studny) viz níže .	Taktéž je možné vybrat z relaxačních cvičení jiné, ale nemělo by jít o klasickou meditaci.
5 min	Volné psaní, v rámci kterého žák shrne své pocity z hodiny.	Společně s první aktivitou, vidí žák své stresory a dojmy z relaxačního cvičení. To ho může vést k zamyšlení nad tím, jaký vliv na něj relaxace má.

Tabulka 7: Návrh na realizaci hodiny 3.2 (vlastní tvorba)

Pracovní listy:

Pracovní list - Stres

3.3

1. Rozvíjejte myšlenkovou mapu:



2. Napište, na co právě teď myslíte a pokračujte volným psaním:

Obrázek 17: Pracovní list 3.3 - Stres (vlastní tvorba)

Relaxační cvičení:

Začátek relaxace

"Uvědomte si, jak vaše nohy spočívají na podlaze. Vnímejte kontakt vašeho těla s křeslem. Jak stehna, hýždě, záda i hlava spočívají svou vlastní vahou na křesle. Vnímejte váhu svých rukou, jak spočívají na opěradlech. Vnímejte přirozený rytmus střídání výdechu a nádechu." ((ČERNÝ, GROFOVÁ, 2015, s. 49)

Ukončení relaxace

"Uvědomte si zvuky, které přichází, uvědomte si kontakt se židlí. Pohněte jemně prsty na nohách a prsty na rukách. Stále s nimi pohybujte, a přidejte pohyb v kotnících a v zápěstích. Přidejte pohyb v kolenou i v loktech. Můžete kolena pokrčit o protáhnout. Můžete pohnout hlavou na jednu a na druhou stranu. Můžete se protáhnout jako když ráno vstáváte. Pokud jste měli zavřené oči, až budete připravení, můžete oči otevřít." (ČERNÝ, GROFOVÁ, 2015, s. 43)

Technika 1: Protřepání těla

"Toto krátké cvičení je možné provádět kdekoliv a kdykoliv. Třeba během dne, když v sobě cítíme napětí (z pracovního stresu, z trémy, z nějaké aktuální náročné životní situace, apod.). Jemné protřepání celého těla pomáhá uvolnit zablokovanou energii v těle, podporuje tak jeho lepší prokrvení a proudění životní energie, která se téměř vždy pod vlivem stresové reakce organismu zablokuje ve svalech. Postavte se, chcete-li můžete zavřít oči. Jemně protřepejte ruce ze zápěstního kloubu. Zkuste přitom úplně uvolnit celou dlaň a prsty. Vnímejte, jak zdroj pohybu vychází ze zápěstního kloubu. Po nějaké době rozšiřte pohyb protřepávání na ruce i paže. Zkuste ponechat ramena, oblast šíje a krku uvolněnou. Přitom vnímejte, jak protřepávání prochází vašim trupem, pánví, nohama, až se dostává do oblasti nohou od kotníků dolů. Můžete zvednout jednu a druhou nohu a každou jemně protřepat jako celek. Poté protřepejte ruce a trup trochu většími a pomalejšími pohyby, až budete mít pocit, že vaše tělo se pohybuje jako tráva anebo stromy ve větru. Na závěr intenzitu protřepávání postupně snižujte a zpomalujte rytmus pohybů. Protřepávání se šíří jako vlny na vodní hladině. Vnímejte ten pocit v těle s touto představou nebo jakýmkoliv jiným obrazem, který se vám při tomto pohybu přirozeně objeví. Protřepávejte 1-3 minuty, načež bude vaše tělo svěží a odpočínuté. Na závěr se zhluboka nadechněte a protáhněte paže nahoru, jako byste chtěli střídavě pravou a levou rukou dosáhnout na strop místnosti. Zakloňte přitom hlavu dozadu,

otevřete oči a podívejte se vzhůru nad sebe. Nakonec současně s výdechem ústy nechte paže s otevřenými dlaněmi volně spadnout do stran a dolů. Během výdechu se oči dívají před sebe dopředu." (ČERNÝ, GROFOVÁ, 2015, s. 44 a 45)

Technika 2: Rychlé uvolnění

"Relaxační cvičení trvá zhruba 10 minut. Pohodlně se posaďte. Uvědomte si, jak vaše nohy spočívají na podlaze. Vnímejte kontakt vašeho těla s křeslem. Jak stehna, hýždě, záda i hlava spočívají svou vlastní vahou na křesle. Vnímejte váhu svých rukou, jak spočívají na opěradlech. Vnímejte přirozený rytmus střídání výdechu a nádechu. Pokud chcete, zavřete oči. Myšlenky nechte volně plynout. Všechny starosti nechejte odejít a soustřeďte se pouze sami na sebe. Vnímejte svůj dech, přirozený rytmus nádechu a výdechu. Přesuňte část své pozornosti k vrcholku hlavy. Představte si, jak se od vrcholku hlavy celý tělem spouští vlna uvolnění. Přejde přes obličej, spánky a uši. Přes zátylek dolů na krk. Dál přes ramena po zádech dolů přes lopatky, podél páteře až k pasu. Přes hrudník a břicho až do pasu. Od ramen dolů přes levou a pravou paži, přes lokty až k zápěstí a do konečků prstů. A od pasu dolů. do pánve, hýždí, klína, přes stehna, kolen a lýtka, až po konečky prstů na nohou. Vnímejte pocit usazování, klidného uvolňování. Po chvíli následuje část se zakončením relaxace." (ČERNÝ, GROFOVÁ, 2015, s. 49 a 50)

Technika 3: Mince padající do tůňky

Relaxační cvičení trvá zhruba 15 minut. Začátek relaxace viz výše. Představte si, že stojíte u malé tůňky, která je velmi, velmi hluboká. Je v ní čirá, průzračná voda, takže vidíte až na dno. To dno je velmi vzdálené, tak hluboká je ta tůňka. Sáhnete do kapsy a vytáhnete malou stříbrnou minci. Pečlivě ji hodíte tak, aby dopadla do středu tůňky, a potom pozorujte, jak kolébavým pohybem ze strany na stranu padá stále hlouběji do vody. Kola se šíří po hladině, ale vy se díváte jen na minci. Vnímáte její kolébavý, pomalý pohyb, jak klesá hlouběji a hlouběji do chladné, čisté vody. Otáčí se a točí, někdy se zdá, že mizí, když se k vám obrátí hranou na stranu, jindy se líc mince odrazí sluneční paprsek a vodou projde měkký paprsek světla. Mince klesá hlouběji a hlouběji až se konečně zastaví na dně tůňky a spočine na jejím dně. Cítíte se klidně a pokojně, jako ta mince. Po chvíli následuje část se zakončením relaxace" (ČERNÝ, GROFOVÁ, 2015, s. 85)

5.6 Přípravy oktáva

5.6.1 První a druhá hodina

Téma hodiny: Meditace jako nástroj duševního naplnění

Organizační formy: frontální výuka

Metody: relaxace, meditace, práce s textem, diskuze

Cíl: Žák přemýšlí nad pojmy (duševní naplnění, duševní klid), které se pokusí vysvětlit v rámci hromadné diskuze. Následně vyplní úkoly na pracovních listech a připomene si stresory, které na něj mohou působit (individuální stresory, technologie, socializace, nová zkušenost, lidské potřeby), a také způsoby vypořádávání se se stresem, se kterými se v průběhu studia seznámil. Nakonec si vyzkouší meditaci jako způsob uvolnění.

Rozvíjené klíčové kompetence: komunikativní, sociální a personální, občanská, k podnikavosti

Pomůcky: učebnice Společenské vědy pro střední školy 4. díl (BRÁZDA, DRNEK, 2011), pracovní listy (4.1, 4.2)

Časová náročnost 90 minut:

- 10-15 minut návaznost na učivo, které bude následovat a úvod k následujícím úkolům
- 8 minut opakování prvního ročníku (stres, volný čas a jeho využití)
- 7 minut opakování druhého ročníku (důležitost využití času a problematika časového presu)
- 10 minut opakování třetího ročníku (pyramida potřeb a stresorů)
- 5 minut krátké odreagování
- 20 minut uvolnění celého těla
- 25 minut relaxace za pomoci mysli a vizualizace
- Na konci hodiny žák obdrží pracovní listy zaměřené na sebereflexi. Ty jsou stejné jako ve druhém a třetím ročníku.

Návrh na realizaci hodiny:

Je potřeba si domluvit spojenou hodinu, aby aktivity z druhé hodiny navazovaly na relaxační cvičení, která jsou součástí třetí vyučovací hodiny.

Čas	Obsah	Poznámky autora
10-15 min	<p>Diskuze na úvod, která propojuje meditaci s následujícím učivem (náboženství) a seznámí žáka s pojmy duševní naplnění, duševní klid. Otázky pro diskuzi:</p> <ol style="list-style-type: none">1. S čím je spojená víra.2. Co si představíte pod pojmem duševní naplnění? Jaký by měl člověk, který dosáhl takového naplnění, ideálně být? Jaké by měly být jeho cíle? Jaké jeho touhy? 3. Jak rozumíte pojmu - duševní klid?	<p>Očekávané odpovědi:</p> <ol style="list-style-type: none">1.<ul style="list-style-type: none">• Duševní naplnění/víra (myšlenka dobra a dobrého/spokojeného/čistého člověka), války.2.<ul style="list-style-type: none">• Duševní naplnění může být uspokojení potřeb (Maslowova pyramida), spojené s meditací a buddhismem, může znamenat dosažení cíle• duševní naplnění může být představa, že ke spokojenému a šťastnému životu potřebujeme víru (náboženství), která nás k duševnímu naplnění dovede,• člověk je spokojený sám se sebou, už po ničem netouží• člověk bezmezně věří v něco/někoho, je vyrovnaný, nestresuje se, nebývá nervózní, netrpí depresemi a působí klidně, možná až trochu melancholicky.

Čas	Obsah	Poznámky autora
15 min	Práce s pracovním listem 4.1 viz níže: <ul style="list-style-type: none"> časový harmonogram, volnočasové aktivity pomáhající odbourávat stres, co je/není ztráta času. 	Aktivity z listu 4.1 a 4.2 zahrnují okruhy, kterými se žáci zabývali v prvním-třetím ročníku.
15 min	Práce s pracovním listem 4.2 viz níže: <ul style="list-style-type: none"> problematika vnímání času, stresory a míra stresu 	Doprovodné otázky: Jak se můžete vypořádat se stresem, co vám pomáhá? Jakou symboliku myslíte, že má obrázek u prvního úkolu?
5 min	Shrnutí	Krátké shrnutí, kterým připomeneme, čemu jsme se v rámci duševní hygieny od prvního ročníku věnovali.
20	Meditační cvičení (Technika 1: Najít, uvolnit, nechat uvolněné) viz níže.	Je možné vybrat i jiná cvičení, přesto před práci s myslí je vhodné zařadit meditaci, která žáka zklidní.
25	Meditační cvičení (Technika 2: Vodopád) viz níže.	Meditační cvičení je představeno jako nástroj duševní hygieny a možný způsob, jak odbourávat stres.

Tabulka 8: Návrh na realizaci hodiny 4.1 a 4.2 (vlastní tvorba)

Pracovní listy:

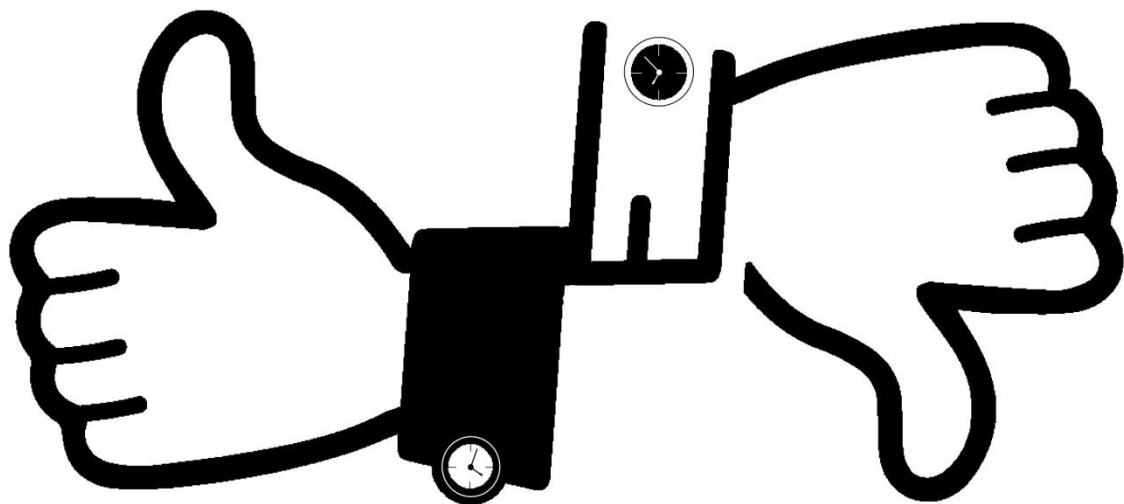
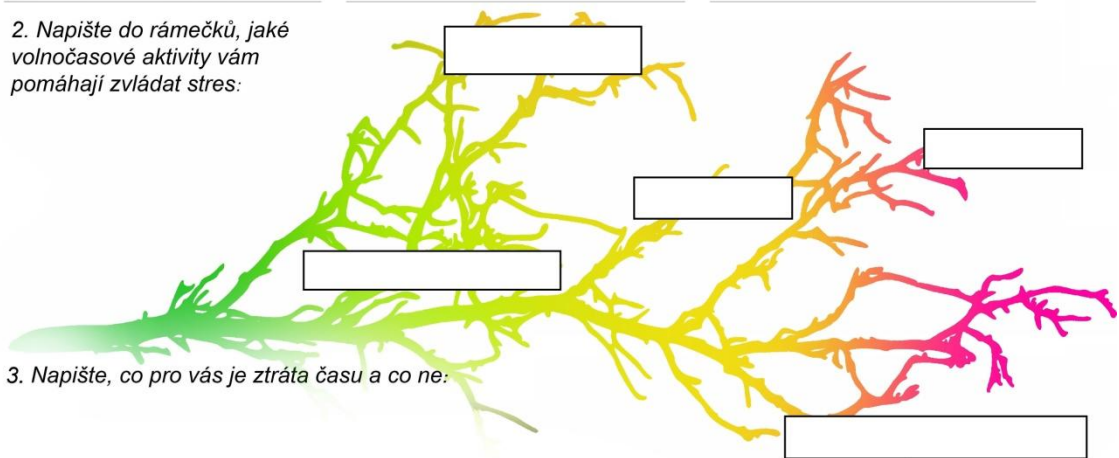
Pracovní list - Čas a já

4.1

1. Napište časový harmonogram vašeho dne:

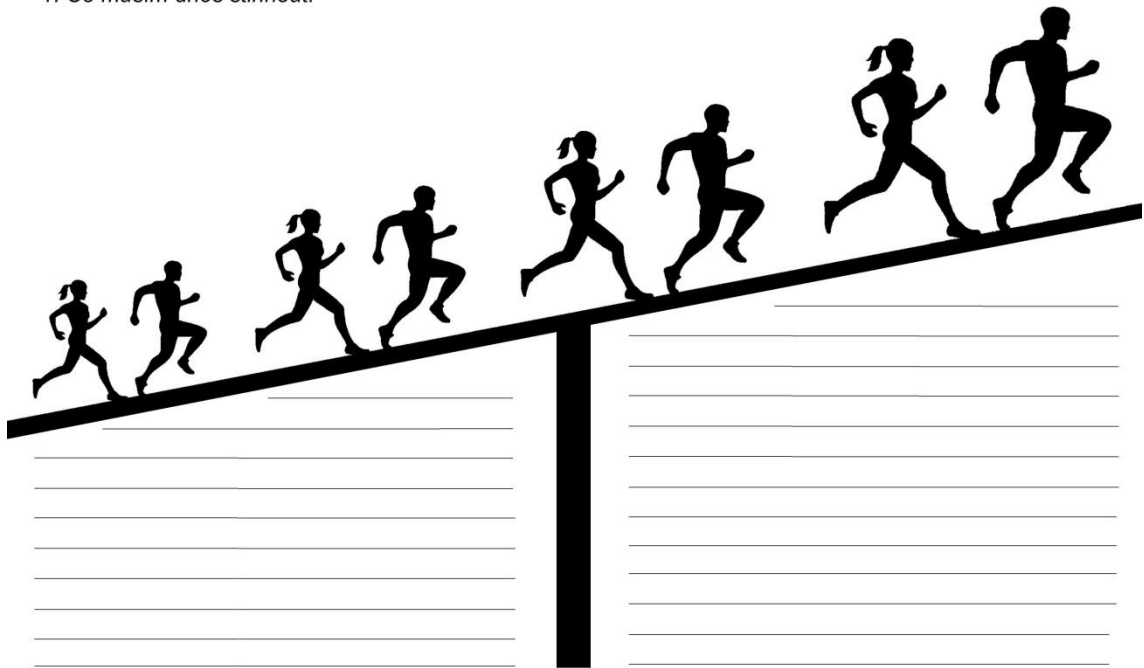
RÁNO (4:00 - 12:00)	ODPOLEDNE (12:00 - 17:00)	VEČER (17:00 - 4:00)

2. Napište do rámečků, jaké volnočasové aktivity vám pomáhají zvládat stres:

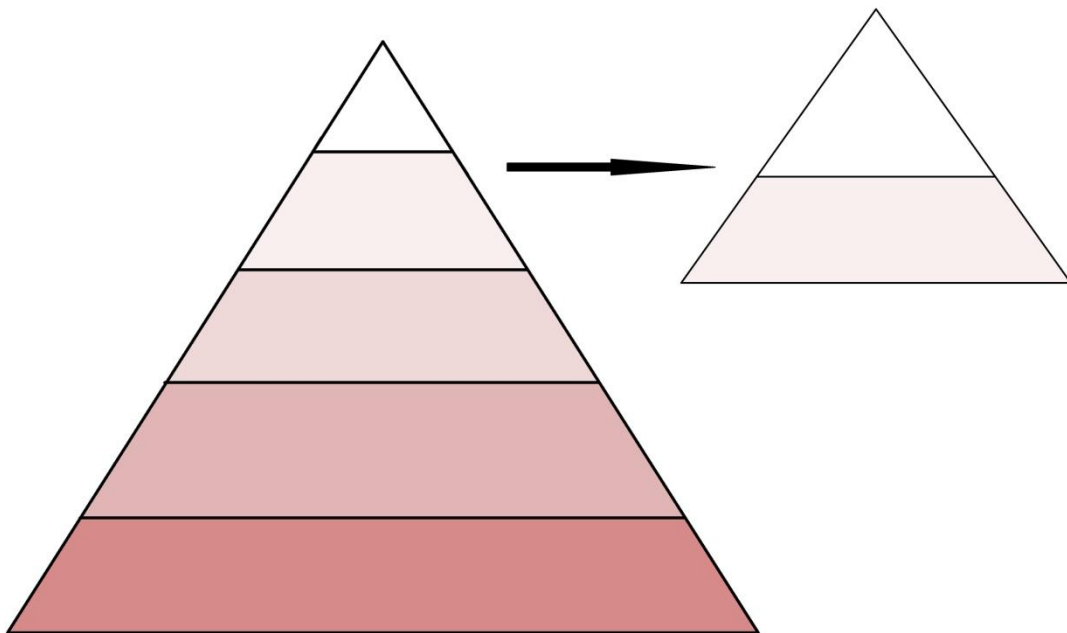


Obrázek 18: Pracovní list 4.1 - Čas a já (vlastní tvorba)

1. Co musím dnes stihnout:



2. Co mě stresuje (vypište do pyramidy své stresory podle míry stresu od nejnižšího po nejvyšší):



Obrázek 19: Pracovní list 4.2 - Stres a já (vlastní tvorba)

Meditační cvičení:

Technika 1: Najít, uvolnit, nechat uvolněné

Relaxační cvičení trvá zhruba 20 minut. Pokud chcete, zavřete oči. Chvilí spočívajte a vnímejte přirozený rytmus výdechu a nádechu. Svou pozornost jemně přesuňte k palci levé nohy. Nejprve si ho uvědomte. Prozkoumejte ho a zjistěte, zda v něm není nějaké napětí. Pokud napětí naleznete, představte si, že ho rozpouštíte. Můžete to vzít doslova - jako když se na jaře rozpouští led a postupně odtéká v podobě vody pryč; anebo podobně jako se rozpouští svíce z vosku v teple plamene, tak podobně můžete uvolnit napětí, které naleznete v palci. A pak ho nechte uvolněný. Přesuňte pozornost k dalším prstům na levé noze a pokud v nich najdete nějaké napětí, nechte ho rozpustit stejně jako u palce. Poté pozornost zaměřte na plosku levé nohy. Prozkoumejte ji a pokud najdete nějaké napětí, uvolněte ho a nechte plosku levé nohy uvolněnou. Stejně pokračujte na nártu levé nohy a na kotníku vnitřním i vnějším. Pokud najdete nějaké napětí, uvolněte ho a nechte odplynout. Pokračujte dál. levým lýtkem a holení. Uvědomte si kontakt se židli, uvědomte si, jestli je zde nějaké napětí a opět, pokud nějaké najdete uvolněte ho. Poté se přesuňte ke kolenu. Soustřeďte se, jestli je zde něco ztuhlého nebo napnutého, pokud ano napětí uvolněte. Následujte stehno levé nohy. Uvědomte si kontakt s židli, vnímejte jestli najdete nějaké napětí na vnitřní nebo vnější straně. Nyní máte celou levou nohu uvolněnou a nechte ji spočívat vlastní vahou na židli. Teď se zaměřte na pravou nohu. Nejprve k palci, poté si uvědomte zbylé prsty. Vaše pozornost se přesouvá k plosce nohy, k nártu, ke kotníku. Vnímejte, jestli je některá část napjatá, pokud ano, uvolněte ji a nechte uvolněnou. Poté přesuňte pozornost k lýtku a holení, ke kolenu, stehnu pravé nohy. Uvědomte si kontakt se židli. Zjistěte jestli se v některém místě napětí. Pokud ano, část uvolněte a nechte nohu volně vlastní vahou spočívat na židli. Zaměřte svou pozornost na oblast pánve, hýždí a klína. Uvolněte veškeré napětí a nechte vlastní vahou spočívat na židli. Přesuňte pozornost k záďům, postupujte od pasu vzhůru podél páteře, přes lopatky, až k ramenům. Projděte si jednotlivá místa v této oblasti, pokud najdete něco ztuhlého a napjatého, tak to uvolněte a napětí nechte rozplynout. Ponechte záda uvolněná tak, jak je to v tuto chvíli možné. A pak v přední části trupu projděte své břicho. Hrudník i mezižeberní svaly. V každé této části zkontrolujte, zda je tam nějaké napětí. Postupně všechno napětí uvolňujte a pak celou oblast trupu nechejte uvolněnou odpočívat. Přesuňte pozornost k prstům na levé ruce. Vnímejte dlaň i hřbet ruky, zápěstí, celé předloktí, loket, paži

a ramena. Veškeré napětí, které objevíte nechte rozplynout a uvolněnou ruku nechte spočívat na lavici, na noze. Teď pozornost zaměřte na pravou ruku. Postupně si uvědomte prsty, dlaň, hřeb ruky, zápěstí, předloktí, loket, paži, rameno. Uvolněnou ruku nechejte spočívat na lavici, na noze. Uvědomte si krk, přední i zadní stranu. Rozpouštějte nalezené napětí a nechejte celou oblast uvolněnou. Přesuňte pozornost k tvářím, ke rtům, uvědomte si také jazyk. Poté přejděte na nos, víčka, oči, čelo, spánky, uši i svaly pod vlasy. Pozvolnou vlnou vlastní pozornosti projděte celé tělo. Od konečků prstů na nohou, po temeno hlavy. Vnímejte váš dech, jak se střídá nádech i výdech. Po chvíli, pokračujeme ukončením relaxace."⁶ (ČERNÝ, GROFOVÁ, 2015, s. 59-64)

Práce s myslí - relaxace s vizualizací

Technika 2: Vodopád

"Délka relaxace může být 20, ale i 40 minut. Začínáme opět celkovým zklidněním a vnímáním svého přirozeného rytmu dýchání. Zavřete oči. Představte si, jak se od vrcholku vaší hlavy na všechny strany ve vašem těle spustí vlna uvolnění. Vlna uvolnění, která přejede přes obličej, přes spánky a uši. Přes zátylek dolů na krk. A dál přes ramena a po zádech dolů přes lopatky, podél páteře až k pasu. A dopředu, přes hrudník a břicho až do pasu. A od ramen dolů přes levou a pravou ruku, až po konečky prstů. A pak od pasu dolů, do pánve, hýždí, klína, pře stehna, kolena a lýtka, až po konečky prstů na nohou. A představte si, že s každým výdechem se ponořujete hlouběji a hlouběji do svého těla. Vnímejte pocit usazování, klidného uvolňování. Zároveň si můžete představit, že jste nohama i dolním koncem páteře zakořenění do země. Vnímejte, jak jste pevně uzemnění. V této pozici je možné odpočívat a dopřát si čas pro obnovu energie. Lidé to dělají různě, když se starají o svou energii a o to, aby ji obnovili a znovu načerpali. Někteří jezdí na hory, ať už v létě nebo v zimě, a někdo jiný chodí do lesa na hříbky. A jsou lidé, kteří sedí u řeky nebo u rybníka a čekají, až nějaká ryba zabere na návnadu. A jsou také lidé, kteří jezdí k moři. Pro většinu lidí je velmi snadné si představit, jaké to je, být v teplý letní den na příjemné pláži s vyhřátým pískem. Představte si, že na takové dovolené jste. Na nějakém dalekém exotickém ostrově. Na ostrově, jehož břehy omývá průzračně čistá voda. Na ostrově, který má pláže z jemného bílého písku. Tak jemného, že když vstoupíte do moře, máte pocit, že ten písek je jako křída. Jemný a přitom pevný. Vodu téměř nekálí. Je to velmi příjemné. Představte si, že

⁶ Začátek a ukončení meditace je stejný pro třetí i čtvrtý ročník. Texty jsou již součástí příprav pro třetí ročník, proto je v přípravách pro čtvrtý ročník již neuvádím.

si na ten bílý písek lehnete. Je jemný a prohřátý od slunce. Když do něj zaboříte ruce, je příjemné nechat ho probíhat mezi prsty anebo z dlaně do dlaně, vnímat jeho jemnost a teplotu. A jak tak ležíte v tom bílém teplém písku, jediné, co slyšíte je jemné šumění vln a vzdálený křik racků. Vnímáte, jak celé vaše tělo prohřívá písek, na kterém ležíte. Teplo toho písku pochází z tepla slunce. Představte si, jak paprsek slunce proniká celým vašim tělem. Je vám tak příjemně, že se ponoříte do spánku. A zdá se vám sen. Sen ve kterém se vypravíte dál od pláže, do části ostrova, kde se zvolna začínají zvedat hory, porostlé palmami a různou vegetací. Cítíte vůně, které sem přináší vánek. Vůně, které všechny ty rostliny v plném květu vydávají. Jak kráčíte, přijdete ke vstupu do tropického lesa. Je v něm pěšinka, po které můžete kráčet. Kráčíte po ní, až přijdete k nádhernému místu s jezerem, do kterého padá ze skal vodopád. Bujná vegetace se tam najednou rozestupuje, takže dovnitř svítí slunce. Hladina toho jezera s vodopádem je příjemně ozářená. Těsně pod vodopádem uvidíte skalku, která je úplně plochá a je možné na ni vylézt. Je těsně nad hladinou té křišťálově čisté a sladké vody. Představte si, že si na tu plochou skálu lehnete a vystavíte své tělo slunečním paprskům, které jako by do celého světa vlévaly tekuté, hřejivé, bílé světlo, co se rozlévá od hlavy až po konečky prstů na nohou. A v tu chvíli máte pocit, jako byst stáli pod tím vodopádem, nad kterým září slunce, a to slunce jako by stékalo tím vodopádem do vašeho těla. Když zavřete oči, cítíte, že ta příjemně teplá voda nejen stéká po povrchu vašeho těla, ale že proniká také dovnitř a promývá každou vaši buňku. Promývá a rozpouští a odplavuje všechno, co je nepotřebné, a léčí a čistí vše, co je třeba. Každou buňku, každý orgán, každou kost i šlachy, každý sval. Čas jako by najednou přestal existovat. Vůbec nevíte, jak dlouho jste se nechali takto promývat sluncem, které k vám sestupovalo proudem vodopádu. Až se toho v jednu chvíli nabažíte, zvolna vystoupáte na vrchol hory, která ční nad zalesněnou částí ostrova. Z vrcholku té hory vidíte, že na všechny strany kolem vás je nekonečný modrý oceán. Je vám tak příjemně, že máte najednou pocit, že i vy jste kapkou vody, která spadne do oceánu a zanoří se někam do jeho hlubin, kde je úplný klid a naprosté ticho. Najednou přestáváte být tou jednou kapkou a stáváte se součástí oceánu. Oceánu, který se nahoře někdy jemně pohupuje a jindy bouří, ale uvnitř, dole pod hladinou vnímáte jeho sílu a jeho tichý klid. Dopřejte si čas, aby vaše tělo mohlo rozvíjet způsoby, jak pracovat na tom, co je pro vás opravdu důležité, pro vás bezpečným, účinným a užitečným způsobem. Až to bude možné využívat a rozvíjet, tak do těla přijde energie jako po dlouhém a ozdravném spánku. Nevíme kdy a kam (do

nohy, do hlavy, do ruky, do zad), ale až naplní celé tělo, tak se ve správnou chvíli dotkne i očních víček a oči se otevrou. není třeba o cokoliv usilovat." (ČERNÝ, GROFOVÁ, 2015, s. 79-84)

5.7 Realizace

5.7.1 Postup

Díky pandemické situaci, která nastala v roce 2019 a stále přetrvává, nebylo možné použít materiály v jejich původní formě ve výuce a získat takovou zpětnou vazbu, jakou by bylo možné získat za běžné situace. Přesto se povedlo získat částečné zhodnocení pracovních listů a celkového záměru. Představila jsem pracovní listy, záměr a celý proces čtyřem žákům gymnázia, za každý ročník jeden zástupce, prozatím mimo výuku pouze v rámci předběžného šetření před tím, než bude možné materiály realizovat. Předběžné šetření proběhlo formou individualizovaného rozhovoru v rámci kvalitativního výzkumu. Cílem tohoto předběžného šetření je zjistit účelnost, funkčnost a praktičnost samotných pracovních listů a zhodnocení možnosti naplnění cílů, které pracovní listy stanovují. V rámci rozhovoru jsem uplatnila převážně narativní přístup, který je otevřený k různému přístupu, významu a pochopení analyzovaného textu či materiálu. Zaznamenává postoje, názory, pocity a nápady nejen dotazovaného, ale také výzkumníka, a proto jsou oba v rámci tohoto přístupu klíčovými "nástrojem" analýzy. (ŘIHÁČEK, ČERMÁK, HYTYCH, 2013, s. 78)

Předběžné šetření bylo uskutečněno během prosince v roce 2021. Dva rozhovory proběhly v kavárně v Bučovicích, kde jsem si domluvila schůzku s žákem prvního ročníku a žákyní čtvrtého ročníku. Další dva rozhovory proběhly v domácnosti žákyň z druhého a třetího ročníku. Žáci se přihlásili k rozhovoru jako dobrovolníci. Jedná se o studenty gymnázia, kteří studují na Gymnáziu a Obchodní akademii v Bučovicích, se kterými jsem se setkala v rámci souvislé praxe.

Na začátku každého rozhovoru byli žáci uvedeni do tématu. Sdělila jsem jim účel schůzky, význam pracovních listů a proč je dobré se otázkou duševní hygieny zabývat. Než jsme se věnovali pracovním listům, zmínila jsem také látku, na kterou pracovní listy ve výuce navazují a jak. Poté jsme postupně prošli jednotlivé úkoly na pracovních listech. Primárním cílem bylo zjistit, jestli jsou úkoly srozumitelné, jak by je žáci

vyplnili a proč bych se danému tématu věnovala, tedy jaký mají úkoly smysl. Jako pomocný materiál posloužily návrhy na realizaci hodin, které jsou uvedené výše. Žáci mohli průběžně sdělovat svůj názor, tedy jakékoliv připomínky negativní (komplikace při vyplňování/realizaci) i pozitivní (v čem vidí smysl a užitečnost). Na samém konci rozhovoru jsem celou problematiku rozebíraného ročníku shrnula a vysvětlila cíl, kterého bych chtěla v daném ročníku dosáhnout. Pokud se jednalo o žáky druhého a vyššího ročníku, velmi krátce jsem jim po úvodní části představila témata, kterým bych se věnovala v předchozích ročnících, abych dodržela alespoň částečnou návaznost jednotlivých bloků důševní hygieny a tím se přiblížila původnímu záměru.

5.7.2 Vyhodnocení

Celkové hodnocení pracovních listů bylo převážně pozitivní. Všichni dotazovaní zmínili fakt, že se s tímto přístupem, který se zaměřuje přímo na žáky, ve výuce prozatím neselekali. Přiznali, že pokud by v hodině s takto zaměřenými listy pracovali, měli by doslova "zvláštní pocit" a přišlo by jim to "divné". Na konci hodnocení dodali, že by tento styl výuky uvítali a jde pouze o skutečnost, že se jedná o odlišný přístup, který není běžný. Pokud bych s nimi tímto způsobem pracovala již od prvního ročníku, výše zmíněné pocity by podle svého mínění neměli, protože by na způsob výuky byli zvyklí.

Pracovní listy a materiály pro první ročník si kladou za cíl navést žáka, aby se zaměřil na své stresory, rozeznal jejich příčinu a zamyslel se nad následky, seznámil a zamyslel se nad obecnými způsoby odbourávání stresu a organizací času. První dva úkoly z pracovního listu "*Stres 1.1*" byly srozumitelné a lehce pochopitelné:

- napište do pavučiny vaše stresory,
- vyberte ty, které jsou: krátkodobé/dlouhodobé (viz str. 38).

U třetího úkolu žák přiznal, že pokud by nedostal instrukce od vyučujícího s konkrétními příklady u jednotlivých částí otázky, které se týkají původce stresoru, nebyl by si jistý, co napsat. Zadání úkolu znělo:

- vypište stresory, které: týkají pouze mě/jsou spojené s další osobou/jsou zapříčiněné další osobou (viz str. 38).

Druhý pracovní list "*Organizace volného času 1.2*" žáka navedl na myšlenku cyklického problému (jak to sám nazval), kdy by chtěl některé věci změnit, ale neví jak. Jedná se o následující úkoly:

- napište v hodinách (popřípadě v minutách) přibližné časové rozvržení vašeho dne (6h = 25%),
- napište v hodinách (popřípadě minutách) přibližné časové rozvržení vašeho dne (6h = 25% dne),
- čemu věnuji nejvíce času,
- čemu bych se chtěl/a věnovat více (viz str. 41)

Poslední část "*Pracovní list - Vlastní nástroje duševní hygieny 1.3*" odkauje a pracuje v první části s předchozími listy. Bylo potřeba podrobněji vysvětlit účel prvního úkolu, zejména význam "*prostoru pro poznámky*". Znění úkolů:

- spolupracujte s vyplněným pracovním listem 1.1 - Stres. Otázky k zamyšlení: Co vám pomáhá zvládat stres (obecně)? Jaké konkrétní aktivity vám pomáhají zvládat stres? Uveďte příklad stresoru a aktivitu, která vám pomáhá se se stresem vyrovnat. Podívejte se na své stresory. Najdete jednu činnost, která Vám vždy pomůže zmírnit stres, ať už se jedná o jakýkoliv stresor? Jaké návyky mohou být nevhodné? Pokuste se definovat zdravý životní styl?; prostor pro poznámky,
- přečtěte si níže uvedené způsoby zmírňování stresu, které patří k nástrojům duševní hygieny. Zaškrtněte, zda tento způsob odreagování pomáhá i vám. Pokud ano, do rámečku naznačte, v jaké míře vám tento způsob odreagování zmírňuje stres: výběr z možností (viz str. 42).

Celkově žák listy, záměr a postup zhodnotil jako zajímavý, odlišný od výuky, na který je zvyklý (jak je zmíněno výše), ale pokud se zamyslí nad smyslem a účelem celého bloku, v rámci výuky na střední škole by ho uvítal. Podotkl také, že podle jeho názoru by tento přístup uvítali i ostatní spolužáci. Ze způsobu, jakým žák nad pracovními listy uvažoval, jak s nimi pracoval a jak k nim přistupoval je pravděpodobné, že cíle, které mají materiály pro první ročník jsou naplnitelné.

Cíl materiálů a pracovních listů druhého ročníku je navést žáka, aby se zamyslel nad stresem, který může být vyvolaný vlivem moderních technologií. Kromě volnočasových aktivit ho seznámit již konkrétněji s jedním ze způsobů práce se stresem, meditační

technika práce s dechem a jejím využitím. Na začátku rozhovoru jsem žákyni velmi zkráceně seznámila s náplní prvního ročníku, aby se orientovala v návaznosti pracovních listů a materiálů druhého ročníku. První úkol z pracovního listu "*Postmoderní společnost 1.2*" chtěla žákyně vyzkoušet i přesto, že nemohla porovnat rozdíl vnímání času, čímž dala již ze začátku najevo, že je pro ni téma atraktivní. Jednalo se o následující aktivitu:

- Pohodlně se posďte, na jednu minutu zavřete oči, nic nedělejte a soustřeďte se pouze na své dýchání. Po uplynutí času napište své pocity. Vzpomeňte si na konec minulé hodiny. Jak jste tentokrát vnímali čas? (viz str. 55)

Pokračovaly jsme druhým listem "*Běžný den 2.2*", kdy sice u prvního úkolu chybělo více obrázků s aktivitami během dne, ale větší problém by žákyně viděla ve vybrání činností běžného dne. Pokud by měla shrnout činnosti běžného týdne, plnilo by se jí zadání a pracovalo s dalšími úkoly lépe. Tento pracovní list obsahoval úkoly:

- vyberte činnosti, které jsou součástí vašeho běžného dne,
- které z těchto činností byste na jeden den mohli vynechat, aniž by vám výrazně chyběly,
- napište v bodech náplň vašeho volného času v běžném dni potom, co vám skončí škola (př.:jdu na trénink, napíšu úkoly, facebook, zahraju si hru,...),
- napište v bodech, jak byste chtěli trávit volný čas (se všemi povinnostmi) v běžném dni potom, co vám skončí škola (viz str.56).

Po projití celého listu mě i ona, stejně jako žák prvního ročníku, upozornila na to, že by sice chtěla zorganizovat čas lépe, ale je to pro ni těžké. Poté jsme se vrátily k druhému úkolu na prvním pracovním listě "*Postmoderní společnost 2.1*". Tady mě žákyně upozornila na problém. Druhý úkol je zaměřený na vliv moderních technologií, konkrétně se jedná o mobilní telefon, který bych na jednu minutu žákům odebrala. Žákyně zhodnotila svoji třídu a upozornila mě na to, že někteří žáci by mi mobil neodevzdali, nebo by řekli, že ho zapomněli doma. Ani ona sama by mi mobilní telefon příliš odevzdat nechtěla, protože by nevěděla, jestli ho dostane zpátky, kdy a co bych s ním dělala. Dodala, že by také velmi záleželo na tom, jaký bych s nimi měla v rámci výuky vztah. V pracovních listech se k této aktivitě vztahuje druhé cvičení:

- odevzdali jste mobilní telefon. Označte vaše pocity/emoce/nálady: výběr z možností (viz str. 55).

Třetí a poslední list "*Jak pracovat se stresem 2.3*" zaujal žákyni nejvíce i když by u prvního úkolu uvítala v zadání příklady toho, co může lidem pomoci odbourat stres, aby věděla, jakým směrem se má v odpovědích orientovat. Meditační techniku, práce s dechem, hodnotila jako velmi užitečnou i do budoucna. List obsahuje:

- co mi pomáhá, abych nebyl/a nervózní, abych se zbavil/a stresu,
- dechové cvičení - technika: střídavý dech (viz str. 57).

Při celkovém shrnutí žákyně upřímně sdělila, že neví, jak moc by tyto pracovní listy žáky ovlivnili a jak dlouho by se nad tématem zamysleli, ale na druhé straně usoudila, že pokud bych se tématu věnovala všechny čtyři roky, mohly by být výsledky jiné. Nejlépe hodnotila práci s dechem, kterou ona sama používá, aniž by věděla, že se jedná o meditační techniku. I v tomto případě se dá předpokládat, že stanovené cíle jsou splnitelné.

Materiály a pracovní listy třetího ročníku svůj cíl zaměřují na potřeby žáka a stresory, které s sebou přinesou nenaplnění těchto potřeb, ambice/cíle žáka a vyřešení problému k dosažení určité ambice/učitého cíle. Současně je cílem seznámit žáka s meditační technikou za pomoci práce s myslí a tělem. I tentokrát jsem žákyni krátce seznámila s obsahem materiálů z předchozích ročníků a až poté přešla k bloku duševní hygieny pro třetí ročník. V pracovním listě "*Maslowova pyramida potřeb 3.1*" mi žákyně sdělila, že druhý úkol týkající se stanovení vlastních cílů by nevyplnila a pravděpodobně nikdo ze třídy. Důvodem je, že nevědí, jak si cíle stanovit. Proto sama navrhla, že by přidala, a dokonce i uvítala pracovní list, který by se touto problematikou zabýval. Zadání úkolu zní následovně:

- vytvořte pyramidu vlastních cílů. Do každého pole vypište jeden cíl do nejnižších/krátkodobých (udělám úkol, nakoupím) po nejvyšší/dlouhodobý (budu pracovat jako ředitel/ka společnosti; budu vydělávat 50 000 měsíčně) (viz str. 63).

U druhého pracovního listu "*Naše myšlení a dosažení cíle*" žákyně přiznala, že se tímto tématem s vyučujícími příliš nezabývají a ona i její spolužáci by velmi ocenili, kdyby se některý z vyučujících tématu maturita věnoval, tudíž zhodnotila pracovní list jako velmi přínosný. Já sama bych po zvážení přidala samostatný úkol týkající se dovedností a dispozic, které mohou při řešení problému pomoci, byť je to v menší míře součástí čtvrtého úkolu:

- napište, co vás napadá, když se řekne maturita,
- jsou vaše myšlenky pozitivní, nebo negativní,
- napište, jaké jsou překážky, které musíte vyřešit, abyste získali maturitu (maturitní vysvědčení),
- podívejte se na překážky, které jste vypsali a napište pozitivní a negativní myšlenky, pocity, řešení, poznámky, které vás k tomu napadnou (viz str. 64).

I poslední list zaměřený na stres a meditace jako jeho následné uvolnění hodnotila žákyně v návaznosti na téma maturita jako příjemný a přínosný. Obsahem jsou úkoly:

- rozvíjejte myšlenkovou mapu: STRES,
- napište, na co právě teď myslíte a pokračujte volným psaním (viz str. 67).

Žákyně pracovní listy zhodnotila jako velmi účelné a praktické zejména část zabývající se maturitou. Až na část věnovanou stanovení cílů, kterou je potřeba rozšířit, by stanoveného cíle bylo možné dosáhnout.

Poslední ročník má za cíl shrnout a připomenout celý proces, tedy zamyšlení se nad stresory a jejich původci, práci se stresem, problémy technického pokroku, řešením problémů a stanovením cílů a na závěr představit meditaci jako možnost uvolnění dlouhodobého stresu. Žákyni jsem stejně jako u žákyň druhého a třetího ročníku seznámila s předchozími materiály a pracovními listy. U prvního listu "*Čas a já 4.1*" jsem sama zhodnotila význam úkolů jako nedostačující účelu a tento pracovní list bych pozměnila, aby více odpovídal prvnímu a druhému ročníku. Žákyně souhlasila a navrhla spíše úkol orientovaný na stres a moderní technologie. Tato dvě témata hodnotila v předchozích listech jako podstatná. Také upozornila na vzhledovou stránku pracovního listu, který spíše vypadá, že je určený pro devátou třídu základní školy, nikoliv pro čtvrtý ročník gymnázia. Vzhledem k tomu, že žákyně zhodnotila také vzhledovou stránku, připojují k výčtu úkolů také zmenšenou podobu pracovního listu:

- napište časový harmonogram vašeho dne,
- napište do rámečků, jaké volnočasové aktivity vám pomáhají zvládat stres,
- napište, co pro vás je ztráta času a co ne (viz str. 73).

Pracovní list - Čas a já

4.1

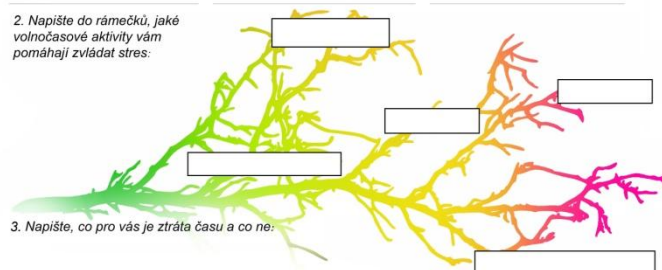
1. Napište časový harmonogram vašeho dne:

RÁNO (4:00 - 12:00)

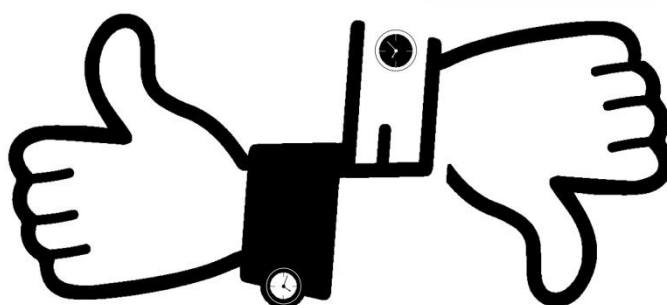
ODPOLEDNE (12:00 - 17:00)

VEČER (17:00 - 4:00)

2. Napište do rámečků, jaké volnočasové aktivity vám pomáhají zvládat stres:



3. Napište, co pro vás je ztráta času a co ne:



Obrázek 20: Ukázka pracovního listu (viz str. 73)

Druhý list " - Stres a já 4.2" už tematicky odpovídal a žákyně ocenila význam obrázku běžících postav u prvního úkolu, který se zaměřuje na stres vyvolaný z pocitu, že nestíháme. I tentokrát kromě výčtu připojují obrázek z prvního úkolu:

- co musím dnes stihnout,
- co mě stresuje (vypište do pyramidy své stresory podle míry stresu od nejnižšího po nejvyšší) (viz str.74).

Pracovní list - Stres a já

4.2

1. Co musím dnes stihnout:



Obrázek 21: Ukázka tematického obrázku k prvnímu úkolu (viz str. 74)

Před meditací navrhla zařadit pracovní list "*- Naše myšlení a dosažení cíle 3.2*" ze třetího ročníku, který shledala užitečným a praktickým nejen pro třetí, ale i pro čtvrtý ročník. Poté, co jsem ji seznámila s meditacemi, které jsem pro čtvrtý ročník vybrala, žákyně přiznala, že zprvu k meditaci přistupovala skepticky, ale pokud bych zařadila dvě zvolené meditace (viz přípravy oktáva, část meditační cvičení), meditaci by uvítala. Po celkovém zhodnocení žákyně přiznala, že v prvním listu nevidí smysl a návaznost na předchozí ročníky. To ale neplatí pro list druhý. Samotnou meditaci by uvítala, ale upozornila na skutečnost, že ve třídě by značná část mohla samotnou meditaci bojkotovat, nebo by ji nevnímala. Což by mohlo být ovlivněno možností se této tématice s žáky věnovat už v předchozích ročnících. Vzhledem ke špatně zvoleným úkolům prvního pracovního listu a individuálnímu přístupu studentů k tématu meditace, není jisté, zda-li by se podařilo stanovený cíl naplnit.

Pracovní listy týkající se sebereflexe si kladou za cíl rozvíjet osobnost žáka, poznat lépe sebe sama, a také zhodnotit dopad celého procesu na žáky. Znění otázek je následující:

- jaké mám cíle,
- mé silné stránky,
- mé slabé stránky,
- o co se zajímám/co mě baví a proč,
- co mě nezajímá/co mě nebaví a proč,
- jak vycházím s ostatními/jak umím komunikovat,
- umím si zorganizovat čas,
- jak řeším své problémy,
- jaké jsou mé stresory,
- jsem spokojený/á sám/sama se sebou (s osobností, dovednostmi, zkušenostmi, schopnostmi, vzhledem,...),
- v čem vynikám,
- co bych měl/a zlepšit,
- umím jasně a srozumitelně vyjadřovat své myšlenky,
- v čem se jednotlivé body liší ve srovnání s předchozím rokem (viz str.34 a 35).

V těchto listech jsem se žáky prošla každou otázkou a ujasnila, čeho se otázka týká, proč je součástí pracovního listu a jakým způsobem na ni mohou odpovědět. Všichni mě upozornili, že u otázek nejsou žádné příklady a bez komentáře učitele by nevěděli, jak mají list vyplnit. Největší problém viděli ve stanovení svých cílů. Jev, který se také opakoval u všech čtyř žáků byl u popisu svých silných a slabých stránek. Všichni uvedli, že pro slabé stránky je prostor malý, ale u otázky silných stránek by nevěděli, co napsat a nad touto otázkou by strávili mnoho času. Dalším bodem byla délka odpovědí, kdy u negativně zaměřených otázek (slabé stránky, co zlepšit) by byly odpovědi dlouhé, kdežto u ostatních otázek by odpověděli jednou, maximálně dvěma větami. Zároveň všichni přiznali, že by tento pracovní list nevyplnili příliš ochotně, zejména ve svém volném čase, kvůli jeho délce a otevřeným odpovědím. Dosažení tohoto cíle není ověřitelné, protože se jedná o subjektivní vnímání sebe sama, rozdílné odpovědi na jednotlivé otázky, které pro některé jedince mohou být intimní a tudíž by měla být tato část sdílená pouze dobrovolně se souhlasem žáka.

6 Závěr

Diplomová práce se zabývala procesem zavedení meditace jako součást výuky na střední škole, přičemž jsem z možných typů středních škol vybrala gymnázium pro jeho univerzálnost. Hlavní cíl diplomové práce, představit způsob zavedení meditace na střední školu, se podařilo splnit díky materiálům a pracovním listům, které jsou součástí praktické části v kapitolách 5.3 - 5.6 (Kvinta, Sexta, Septima, Oktáva). Vedlejších cílů spojených s realizací, funkčností, užitečností, návazností a celkovým hodnocením materiálů i výsledků, se kvůli pandemické situaci, které trvá již od roku 2019 podařilo pouze v malé míře díky předběžnému výzkumnému šetření. To probíhalo formou individualizovaného rozhovoru a mělo posloužit jako zhodnocení pracovních listů a materiálů ještě před realizací.

Byla jsem překvapena ochotou a zájmem ze strany žáků, kteří souhlasili se schůzkou i před Vánoci a během vánočních prázdnin. Žáci byli při hodnocení velmi otevření, komunikativní a pozorní. Ocenila jsem zejména upřímnost, se kterou celý proces, materiály, přípravy i pracovní listy hodnotili. Celý proces je zaměřený nejprve na seznámení se stresem, vznik stresorů a obecnější způsoby relaxace. Poté se zaměřuje na problémy, které s sebou přináší postmoderní společnost (čas, technický pokrok, závislost na moderních technologiích, individualita, komunikace), jak s těmito problémy můžeme pracovat a jednoduchý způsob meditace jako práce s dechem, kterou mohou žáci v běžném životě využít. Následně se věnuje stanovení vlastních cílů, řešení konkrétního problému a jaký stres může toto řešení doprovázet a nakonec meditačním technikám, které pracují s tělem a myslí. V poslední části shrnuje předchozí okruhy týkající se stresu a duševní hygieny a je zakončený meditací.

Celkové hodnocení pracovních listů bylo kladné. Žáci v listech viděli účelnost a praktické využití. Velmi přitom záleží na obecnějších faktorech, jako je vztah se žáky společně s tím, jak dlouho je vyučuji. Výsledky také závisí na třídě, na jejich přístupu a otevřenosti, zkušenostech a zážitcích, na osobnosti každého žáka, jeho rodinném zázemí i postavení ve třídě. Na základě hodnocení je pro praxi potřeba upravit část pracovních listů pro třetí ročník u listu "*Maslowova pyramida potřeb 3.1*", ve kterém by bylo dobré se ještě více zaměřit na stanovení cílů. Pracovní list pro čtvrtý ročník "*Čas a já 4.1*" je potřeba upravit celý, konkrétně lépe zvolit úkoly navazující na první a druhý ročník. Navzdory těmto úpravám je z předběžného výzkumu možné vyvodit

závěr, že o téma duševní hygieny a práce se stresem by žáci měli zájem, vnímají je jako přínosné a to zejména v praktičtějších částech jako je problematika organizace času, hrozby moderních technologií, maturity a celkové práce se stresem.

Celý proces kromě pracovních listů, které jsou věnované problematice duševní hygieny s ohledem na učivo daného ročníku, doprovází seberefektivní dotazník. Je nutné ho se žáky nejprve projít a ujasnit účel každé otázky. Byť by tyto pracovní listy mohly nejvíce prokázat dosaženého pokroku, zůstávají s ohledem na intimnější zaměření spíše soukromou záležitostí. Je poté na zvážení žáka, zda své odpovědi bude sdílet, nebo ne. Skutečný dopad na žáky tedy nelze bez jejich svolení do listů nahlédnout ověřit. Ze začátku se dají očekávat kratší odpovědi, někde dokonce jednoslovné. Postupem času se dá předpokládat, že si žáci přivyknou jinému uvažování a s každým ročníkem budou některé odpovědi delší a podrobnější.

7 Seznam použité literatury

- BARTKO, Daniel. *Moderní psychohygiena. 2. dopl. vyd.* Praha: Panorama, 1980. 451 s.
- BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy.* Praha: Karolinum, 2010. 137 s. ISBN 978-80-246-1874-6.
- ČERNÝ, Jan. *Duševní hygiena školáka.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1960. 129 s.
- CHINMOY, Sri. *Velká kniha meditačních cvičení.* Zlín: Madal Bal, 2014. 219 s. ISBN 978-80-86581-75-0.
- DUFEK, Pavel, DRNEK, Martin a DVOŘÁK, Jan. *Společenské vědy pro střední školy.* Brno: Didaktis, 2010. 84 s. ISBN 978-80-7358-153-4.
- GROFOVÁ, Kateřina a ČERNÝ, Vojtěch. *Relaxační techniky pro tělo, dech a mysl: návrat k přirozenému uvolnění.* Brno: Edika, 2015. 115 s. ISBN 978-80-266-0835-6.
- HARTL, Pavel. *Psychologický slovník.* Praha: Česká Typografie a. s., 1993. 297 s. ISBN 8-90-15 49-0-5.
- HEROLD, Gerd a spol. *Vnitřní lékařství 2000: systematické vnitřní lékařství pro studenty a lékaře.* Praha: P. Dlouhý, 2000. 760 s. ISBN 80-238-6356-8.
- JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví.* Praha: Portál, 2007. 160 s. ISBN 978-80-7367-211-9.
- KASSIN, Saul. *Psychologie.* Brno: Computer Press, a. s., 2007. 771 s. ISBN 978-80-251-1716-3.
- KOUKOLÍK, František. *Lidský mozek: funkční systémy : normy a poruchy.* Praha: Portál, 2000. 359 s. ISBN 80-7178-379-X.
- MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. 208 s. ISBN 14-400-84.
- ŘIHÁČEK, Tomáš, Ivo ČERMÁK a Roman HYTYCH. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy.* Brno: Masarykova univerzita, 2013. 190 s. ISBN 978-80-210-6382-2.
- TURNEROVÁ, Lorraine. *Meditace.* Praha: Slovart, 2007. 64 s. ISBN 978-80-7209-885-9.
- ZADÁK, Zdeněk. *Výživa v intenzivní péči. 2., rozš. a aktualiz. vyd.* Praha: Grada, 2008. 542 s. ISBN 978-80-247-2844-5.

8 Internetové zdroje

Rámcový vzdělávací program pro gymnázia. [online]. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, c 2007 [cit. 15.02.2021]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/file/159>

Systém vzdělávání v ČR [online]. MŠMT ČR: Copyright ©2013 [cit. 09.02.2021]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/system-vzdelavani-v-cr>

World Health Organization 2021. *Adolescent mental health* [online]. 27. 11. [cit. 2.1.2022]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

9 Seznam obrázků

Obrázek 1: CNS ve vztahu ke stresovému syndromu (BARTUŇKOVÁ, 2010, s 25) ..	20
Obrázek 2: Pracovní list - Seberealizace 1 (vlastní tvorba).....	34
Obrázek 3: Pracovní list - Sebereflexe 2 (vlastní tvorba).....	35
Obrázek 4: Pracovní list 1.1 - Stres (vlastní tvorba).....	38
Obrázek 5: Pracovní list 1.2 - Organizace volného času (vlastní tvorba).....	41
Obrázek 6: Pracovní list 1.3 - Vlastní nástroje duševní hygieny (vlastní tvorba)	42
Obrázek 7: Pracovní list - Mandala (vlastní tvorba).....	43
Obrázek 8: Pracovní list - TO DO list (vlastní tvorba).....	44
Obrázek 9: Pracovní list - Můj týdenní záznam, pondělí (vlastní tvorba).....	45
Obrázek 10: Pracovní list 2.1 - Postmoderní společnost (vlastní tvorba).....	55
Obrázek 11: Pracovní list 2.2 - Běžný den (vlastní tvorba).....	56
Obrázek 12: Pracovní list 2.3 - Jak pracovat se stresem (vlastní tvorba).....	57
Obrázek 13: Pracovní list - Postup sebereflexe (vlastní tvorba).....	58
Obrázek 14: Dýchání do trojúhelníku (ČERNÝ, GROFOVÁ, 2015, s.69).....	59
Obrázek 15: Pracovní list 3.1 - Maslowova pyramida potřeb (vlastní tvorba).....	63
Obrázek 16: Pracovní list 3.2 - Naše myšlení a dosažení cíle (vlastní tvorba).....	64
Obrázek 17: Pracovní list 3.3 - Stres (vlastní tvorba).....	67

Obrázek 18: Pracovní list 4.1 - Čas a já (vlastní tvorba)	73
Obrázek 19: Pracovní list 4.2 - Stres a já (vlastní tvorba)	74
Obrázek 20: Ukázka pracovního listu (viz str. 73)	84
Obrázek 21: Ukázka tematického obrázku k prvnímu úkolu (viz str. 74).....	84

10 Seznam tabulek

Tabulka 1: Návrh na realizaci hodiny 1.1 (vlastní tvorba)	33
Tabulka 2: Návrh na realizaci hodiny 1.2 (vlastní tvorba)	37
Tabulka 3: Návrh na realizaci hodiny 1.3 (vlastní tvorba)	40
Tabulka 4: Návrh na realizaci hodiny 2.1 (vlastní tvorba)	49
Tabulka 5: Návrh na realizaci hodiny 2.2 a 2.3 (vlastní tvorba)	54
Tabulka 6: Návrh na realizaci hodiny 3.1 (vlastní tvorba)	62
Tabulka 7: Návrh na realizaci hodiny 3.2 (vlastní tvorba)	66
Tabulka 8: Návrh na realizaci hodiny 4.1 a 4.2 (vlastní tvorba)	72