

Udržitelná Praha do škol

Všímej si, zapoj se, změň!

Metodický list k 3. cíli udržitelného rozvoje OSN

PÉČE O DUŠI

Příběh z Nevypust' duši poukáže na význam duševního zdraví a potřebu pečovat o svou psychickou pohodu i pohodu druhých.

**3 ZDRAVÍ
A KVALITNÍ ŽIVOT**



PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G

CÍLE

Žáci a žakyně si uvědomí význam duševního zdraví a potřebu pečovat o svou psychickou pohodu i pohodu druhých. Sdílí osobní zkušenosti a tipy z oblasti péče o duševní zdraví. Díky příběhu Adama s mentální anorexií rozvíjí empatii, porozumění a citlivost vůči lidem, kteří procházejí psychickými obtížemi. Vytvoří tzv. „10 kapek pro duši“ – 10 pozitivních kroků pro hezčí a vyrovnanější den.

VZDĚLÁVACÍ OBLASTI

- + Člověk a společnost
- + Člověk, zdraví a bezpečí
- + Člověk, jeho osobnost a svět práce

POMŮCKY

post-it, karty Dixit, příběh Adama

EVOKACE

Napište si každý sám na post-it odpověď na otázku: „Co vám dělá v životě největší radost?“.

Lístek si schovejte. Chvilku se zamyslete nad tím, kdy jste byli posledně opravdu šťastní. Pokud chcete sdílet, můžete využít emoční karty (např. Dixit). (10min)

VÝZKUMNÁ AKTIVITA

Přečtete si reálný příběh Adama z „Nevypuť duši“ (viz Příloha lekce). (20min)

- Co pro vás bylo silným momentem z příběhu? Napište na post-it a sdílejte. Jaké emoce ve vás příběh vyvolal? Ke sdílení můžete využít emoční karty (např. Dixit)
- Shromážděte tipy na sportovní či relaxační aktivity ve svém okolí, které mohou podporovat vaše zdraví.

7 zásad zdravé psychohygieny



- 1. Pamatuj na svou pohodu:**
Ujist se, že máš dostatek spánku, čerstvého vzduchu a vyvážené stravy.
- 2. Pohybuj se:**
Najdi si fyzickou aktivitu, která tě baví a dělá ti dobře.
- 3. Udělej si čas na své myšlenky a pocity:**
Každý den na nějakou dobu vypni počítač, telefon a televizi.
- 4. Buď součástí skupiny:**
Věnuj čas lidem, se kterými je ti dobře.
- 5. Měj realistická očekávání od svých nálad:**
Všichni míváme špatnou náladu - pokud trvá několik týdnů v kuse, vyhledej pomoc.
- 6. Nastav si dosažitelné cíle:**
Zvol si cíle, které tě motivují, ale nepohlcují.
- 7. Buď na sebe hodný*á:**
V těžké situaci dýchej zhluboka a zkus k sobě mluvit jako k dobrému příteli.

**NEVYPUŠŤ DUŠI**

Naskenuj mě!



Nevypuť duši
www.nevypustdusi.cz



LEKCE / PÉČE O DUŠI

VÝZVA K AKCI

Navrhni a uskutečni aktivitu, která bude podporovat tvé zdraví. Začít můžeš tím duševním, například sepsat 10 tipů pro hezčí den (10 kapek pro duši - viz Příloha lekce), pokračovat fyzickým, například sportovní výzvou na 1 měsíc.

OTÁZKY K REFLEXI

- Co vás z příběhu Adama nejvíce překvapilo?
- Který z tipů 10 kapek pro duši vyzkoušíte do příští hodiny?

AKCE

Týdny duševního zdraví, Světový den zdraví (WHO) - 7. dubna

ODKAZY A ZDROJE

- Program Nevypuště duši: <https://nevypustdusi.cz/>



PŘÍLOHA / PÉČE O DUŠI

O životě s mentální anorexií – příběh Adama

Kolik je ti let a jaké je tvoje současné povolání?

Je mi 21 a v současnosti studuji druhým rokem psychologii na Filozofické fakultě na Karlově univerzitě.

S jakým duševním onemocněním máš zkušenost?

Prošel jsem si terapií s mentální anorexií.

Jak a v kolika letech se tvoje duševní obtíže poprvé projeví?

Závodně jsem plaval, takže jsem už od malička svoje tělo vnímal asi víc než ostatní. Ve dvanácti (tuším, že to bylo v sekundě na gymplu) jsem ale musel kvůli škole na rok přestat a za tu dobu jsem přibral asi 8 kilo. Když jsem se vrátil, tak už to zkrátka nebylo ono – jednak jsem nestačil svým kamarádům, ale hlavně jsem si za ten rok celkem ujasnil svoje priority. Primárně jsem se chtěl věnovat studiu a plavání jsem bral jako svůj koníček, což se naší trenérce úplně nelíbilo. Zároveň jsem v té době začal zkoušet první (a hodně restriktivní) diety, abych shodil těch 8 kilo, co jsem nabral.

Měly podle tebe tyto obtíže nějaký spouštěč?

Já si myslím, že určitě. Naše trenérka na nás měla vždy vysoké nároky. Je mi jasné, že tam sehrálo roli více faktorů a asi jsem v tomhle ohledu byl i citlivější než ostatní kamarádi z týmu, ale já si to tehdy hodně bral. Zároveň se tam přelo „miluju plavání“ a „musím pryč“, proto jsem vydržel závodně plavat asi až do nějakých patnácti. Každopádně potom, co jsem s plaváním skončil, tak jsem si ty vysoké nároky na sebe zvnitřnil a je pravda, že s tím občas pořád bojuju, ale řekl bych, že s tím už umím mnohem lépe pracovat. Zároveň se mi vždycky vybaví vzpomínka, jak mi na jedněch plaveckých závodech paní, co mi dělala rozhodčí po závodu řekla „takovej šikovnej kluk a takový stehna“ od té doby jsem doma začal víc mluvit o tom, že bych chtěl zhubnout.

Kdy jsi vyhledal pomoc odborníka?

Poprvé nějak v sedmnácti, když jsem se o poruchách příjmu potravy (PPP) dozvěděl víc a zároveň už tehdy měla moje mamka nějaké podezření. Bylo mi však řečeno (psychologem), že PPP trpí jen dívky – že jsem v pubertě, ve vývinu, že je normální, že nemám takový apetit, a že se dívky tvarují a chlapci shazují „dětský“ tuk. Pak asi o rok později v osmnácti (částečně na popud a s podporou rodiny), jsem znovu vyhledal pomoc na psychoterapii.

Bereš léky a/nebo chodíš na terapii?

Léky jsem nebral nikdy a už je to něco málo přes rok, co jsem byl na své poslední psychoterapii.

Co ti nejvíce pomohlo/pomáhá?

Nejvíce asi lidi – moji blízcí, kteří mi dodávali pocit, že na to nejsem sám.

Co pro tebe může udělat tvoje okolí/ kamarádi, když si procházíš horším obdobím?

To je těžký. Mám být tu pro mě, ale zároveň respektovat nějaké moje hranice.

Dost jsem se v té době stranil svých kamarádů a celkově společenských akcí, protože jsem se bál, že bych se dostal do situace, kdy bych se musel najíst nebo nějak vymluvit na to, proč si třeba tu pizzu prostě dát nemůžu.

Co ti duševní obtíže vzaly? Co ti naopak daly?

Částečně takovou tu teenagerovskou bezstarostnost a asi i hodně zážitků. Dost jsem se v té době stranil svých kamarádů a celkově společenských akcí, protože jsem se bál, že bych se dostal do situace, kdy bych se musel najíst nebo nějak vymluvit na to, proč si třeba tu pizzu prostě dát nemůžu. A taky právě spoustu dobrého jídla! Ale snažím se na věci koukat pozitivně (ač to zní jako strašné klišé). Dalo mi to určitý směr v životě – přehodnotil jsem své priority a jdu si za svými cíli. Už taky vím, že je třeba o své duševní zdraví pečovat a případně bych se nebál požádat o pomoc.

Co ti dělá v životě největší radost?

Fuuu, toho je! Moji blízcí, jóga, cvičení, procházky v přírodě, slunečná rána, babí léto, dortíky a dobrý kafe, moje pokojovky, zvířátka a hlavně můj králík Merlot (v galerii mám album roztomilých zvířátek, na který koukám vždycky, když mám špatnou náladu – doporučuji!), italská kuchyně, moře, knihy, umění, interiérový design – je toho fakt spousta!

VŠÍMAVÉ BINGO PRO KLIDNOU DUŠI

Najdi si vhodné místo a pozoruj západ slunce.



Udělej něco milého pro blízkou osobu a sleduj, jak se u toho cítíš.

Vyzkoušej něco, čeho se obáváš a pozoruj, co se v tobě děje.

Dej si klidnou snídani. Vychutnej si ji všemi smysly.

Vyzkoušej novou věc - jídlo, místo, trasu, hudbu...

Když uděláš chybu, připomeň si, že dělat chyby je v pořádku.

V mysli projdi celé své tělo. Co právě teď potřebuje?

Vyzkoušej chůzi naboso a vnímej pocity v chodidlech.

V rozhovoru zkus druhému člověku opravdu pozorně naslouchat.

Pokaždé, když si vzpomeneš, 3x se zhluboka nadechni.



Vyjdí si na ranní nebo večerní všímavou procházku.

Zdvořile odmítni jednu věc, do které se ti nechce.

Pozoruj zajímavé detaily na cestě do práce.

Před spaním si sepiš, co se ti honí hlavou.

Ve sprše nebo ve vaně se soustřed na kontakt vody s kůží.



Vyjdí si do přírody a vnímej ji všemi smysly.

Sedni si na klidné místo a chvíli pozoruj vlastní dech.

Vyzkoušej řízenou meditaci s nahrávkou nebo aplikací.

Vypni autopilota a vyčišti si zuby opáčnou rukou.

Večer před spaním vyjmenuj 3 věci, za které jsi vděčný/á.



Všimavě si vychutnej oblíbený nápoj.

Nastav si časovač a po dobu 2 minut pozoruj svůj dech.

Vědomě ukonči scrollování na mobilu.

Když prožíváš smutek, nesnaž se ho zbavit, ale chvíli ho pozoruj.

Všimni si, kdy začínáš být unavený/á a jdi spát dřív.



Udržitelná Praha do škol

Všímej si, zapoj se, změň!



PÉČE O DUŠI

Autorka lekce Kateřina Kadlecová

Lekce rozvíjí všechny klíčové kompetence
a je v souladu s RVP ZŠ a SŠ.



O Charitě Česká republika

Charita Česká republika se významně podílí na naplňování **Cílů udržitelného rozvoje** prostřednictvím sociálních a zdravotních služeb, vzdělávání a ochrany životního prostředí, a to jak v ČR, tak v zahraničí.

Díky **globálnímu vzdělávání a osvětě** zvyšuje povědomí o udržitelném světě spolu s pedagogy, pracovníky s mládeží, mladými lidmi a dobrovolníky.

O Young Caritas

V Young Caritas **vybízíme** k aktivnímu globálnímu občanství a usilujeme, aby se udržitelnost stala běžnou součástí našich životů.

Rozvíjíme sociální vnímavost a spoluodpovědnost mladých lidí vůči svému okolí.

Podporujeme dobrovolnictví a vytváříme příležitosti pro zapojení do komunitních projektů.

