

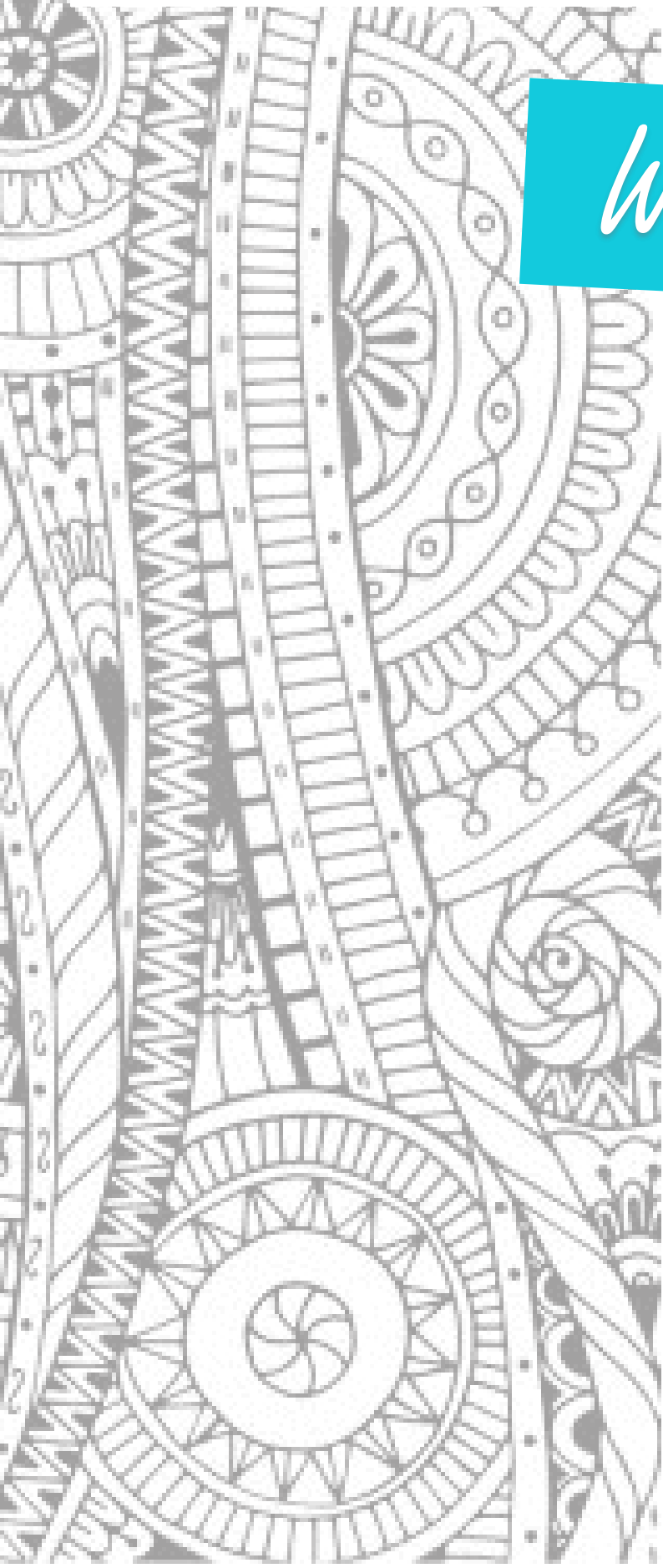
# MAGICKÉ LISTY



ČASOPIS ZŠ s RVJ MAGIC HILL

SPECIÁLNÍ VYDÁNÍ ZÁŘÍ 2022

## WELLBEING





# WELLBEING V MAGIC HILL

## CO JE WELLBEING?

Wellbeing je komplexní model zdraví, to je soulad a pohoda jedince v oblasti biologické (zdravý životní styl), sociální (dobré vztahy s okolím, odpovědnost za své chování), psychické (práce s emocemi, vlastní já, sebepojetí a sebestíhání) a spirituální (uvědomění si okolního světa a vlastního přesahu v něm, například i ochrana životního prostředí, stanovování vlastních cílů, prožívání teď a tady).

## PROČ WELLBEING?

Protože k jakékoliv aktivitě, tedy i učení, potřebujeme motivaci, potřebujeme energii, která celý proces nastartuje a vede. A to funguje jen tehdy, pokud se cítíme dobře fyzicky a zároveň máme ze sebe i svého konání dobrý pocit. To je hlavní podmínka pro budoucí spokojený a úspěšný život.

A protože v naší škole učíme pro budoucnost, a i ve světle současného světa víme, že bude složitá a nejistá, je potřeba děti připravovat už nyní. Cílené vedení a rozvoj dětí v oblasti emoční, vztahové, psychické i duševní tak musí být prioritou.

...více k tématu najdete na školním blogu:

[www.magic-hill.cz/blog](http://www.magic-hill.cz/blog)

## JAKÝ BYL MAGIC HILL WELLBEING DEN?

Přinášíme reflexi a krátký pohled na průběh prvního projektového dne wellbeingu v naší škole. Takových dnů plánujeme během školního roku osm a samozřejmě na ně bude navazovat i každodenní práce a zavádění mnoha technik do běžného školního dne.

Kromě pozitivních a všimněte si, že konkrétních i pokročilých hodnocení dětí, tento den jako velmi přínosný hodnotili i sami učitelé. Že je nutné věnovat se tomuto tématu nás přesvědčily i odpovědi dětí 2. stupně. Na otázku, co bychom měli zařadit do dalšího wellbeing dne, každé 5. dítě uvedlo stres a pomoc, jak jej zvládat, jak nezešítet a každé 7. dítě má potřebu většího odpočinku.

*Martina Olivová*



## SLOVO ŠKOLNÍ PSYCHOLOŽKY

Wellbeingové dny bereme jako formu prevence, kdy máme prostor na otevírání důležitých témat v rámci psychohygieny a osobnostního růstu. Děti se snažíme informovat a edukovat o jednotlivých tématech, předáváme praktické rady a společně si zažíváme dané techniky. Jako první téma jsme zvolili **Odpočinek**, dále se budeme věnovat např. emocím, zvládnání stresu, vnímání vztahu sám k sobě, apod. Tvorba wellbeingových dnů je proces, ve kterém budeme příslušná témata a techniky upravovat dle věku a potřeb dětí.

Jako první ochutnávku tohoto projektu zažili wellbeingový den učitelé na vlastní kůži během přípravného týdne, kdy si vyzkoušeli vedenou relaxaci a imaginaci zakončenou arteterapeutickým malováním, mindfulness procházku či všímavé jedení.

**Myslím si, že vlastní prožitek wellbeingového dne byl pro všechny velmi důležitý, protože pak jej mohou sami předávat dále. Již na prvním stupni učitelé s nadšením během příprav pro děti vymýšleli další techniky a cvičení, které by se daly během wellbeingového dne využít a program obohatit. Učitelé měli možnost využít svoji kreativitu/tvořivost, bylo z nic cítit nadšení a radost z práce.**

*Klára Daňková*

# PŘEDSTAVUJEME VÁM WELLBEING

## Co jsme během dne zažili?

Zatímco první stupeň si prožil celý den se svým třídním a anglickým učitelem, na druhém stupni jsme vytvořili v rámci wellbeingového týmu program zahrnující Bio-psycho-socio-spirituální koncept.

Jedna z technik, kterou si žáci na druhém stupni vyzkoušeli byla *Vedená relaxace*. Pro mnohé z nich to byla novinka. Vedená relaxace je technika, kdy se učíme dovolit svému tělu a mysli uvolnit se a odpočívat. Díky vyprávěnému příběhu si navodíme příjemné představy a myšlenky, které můžeme ve své mysli měnit, hrát si s nimi – zapojíme vlastní představivost. Tato technika všeobecně pomáhá s nespavostí či úzkostnými stavy. Zároveň rozvíjí kreativitu a fantazii, sebeuvědomování člověka. Často se využívá jako technika zvládnání stresu.



Další velmi oblíbená technika je Mindfulness procházka, kterou zažily děti na prvním stupni. Podzimní atmosféra vybízí k tomu dovolit si na chvíli zastavit a v průběhu procházení se zaměřit na 5 věcí, které okolo sebe vidíme, slyšíme, nahmatáme a cítíme.

Náš wellbeing projekt je komplexní model, zastřešuje jej wellbeing tým, který jsme sestavili z jednotlivců, kteří sami přispívají svou odborností.

*Klára Daňková, školní psycholožka*

## Tipy na relaxaci pro vás...



### Všímavá procházka - Nevypust' duši

Mindfulness za chůze Mindfulness nemusí znamenat jen sedět v tichu se zavřenýma očima a vnímat svůj dech a těl...

[nevypustdusi.cz](http://nevypustdusi.cz)

## ...A REALIZAČNÍ TÝM

*Klára – školní psycholog*

*Vlasta – učitelka biologie a chemie*

*Mel – učitelka angličtiny a výtvarné výchovy*

*Kristýna – školní preventistka a učitelka TV a výchovy*

*ke zdraví*



### WHY INTRODUCE A WELLBEING DAY?

Mindfulness and wellbeing in general have often been disregarded or minimized in our modern western world. It has often been said that ‘results are more important than the way in which have been achieved’. The outcome of this however has been illness, mental and physical ailments or disorders, and long-term chronic stress, dis-ease and desocialization, especially in our modern youth. This is why programs such as our Wellbeing Day are being introduced to schools as part of the curriculum.

The main goal of the wellbeing program is to establish, recognize and understand the importance of mindfulness and wellness in the high stress environment of the modern world. The methods in which these skills are to be demonstrated will be through various discussions, written journals, participatory, nutritional, and physical activities amongst others that will be held once a month for the whole day.

*Mel*

*Naše škola se každodenně snaží podpořit duševní, psychické a fyzické zdraví našich žáků. Ale tentokrát jsme se společně pustili do cesty s vyšším cílem, vnitřní klid začlenit do každodenního života.*

*Vnitřní biologický klid získáme pomocí různých, každodenních aktivit, kterých si nejsme vědomí. V průběhu prvního wellbeing dne na naší škole žáci druhého stupně vyzkoušeli různé metody, které jim pomohou lépe zvládnout náročné, stresující situace, zlepšit psychické a tělesné zdraví (například jak se lépe uvolnit a soustředit), budovat sebedůvěru, mít více energie a radosti se života.*

*Vlasta*

# REFLEXE

## PRVNÍHO WELLBEINGOVÉHO DNE

Na téma: Odpočinek/Relax

Jak hodnotí učitelé...

Děti se učily pracovat se stresem a způsoby, jak zdravě odpočívat. Prožitkem získaly tipy, jak zdravě relaxovat i doma. Někteří žáci se shodli, že takový způsob odpočinku je vhodnější než trávení času s elektronikou. Při reflexi děti nejvíce vyzdvihly procházku s vnímáním podzimu kolem sebe, meditaci, automasáž tzv. třetího oka a práci s těstem při pečení tvarohových šátečků.

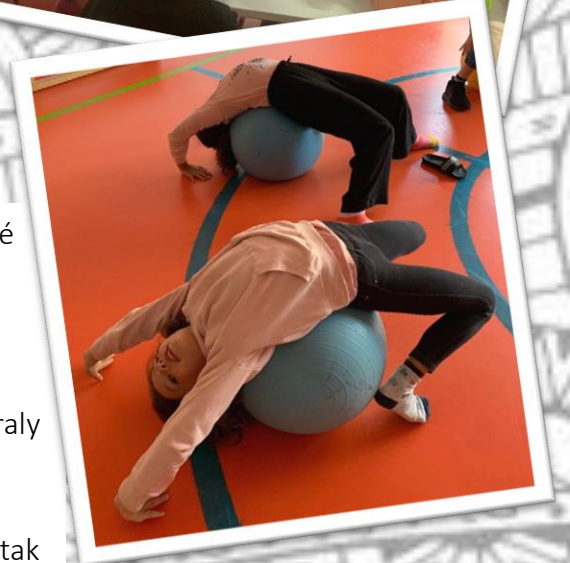
Výborná atmosféra ve třídě, osobní zklidnění a úžasné společné naladění se.

Děti si uvědomily důležitost odpočinku a společným sdílením našly, jak mohou relaxovat. Prožily si meditaci a procházku kolem naší školy, alejí a mezi Fialkou a naší budovou zpět. Vybraly si, jestli se cestou zaměří na sluchové nebo zrakové vjemy a zaškrťovaly, co cestou vnímaly. Cílem bylo vnímat tady a teď a uvědomit si, čeho všeho si během procházky mohou všimnout, a tak si odpočinout.

*I really liked how the wellbeing team had very different activities and approaches to educating students on the many different aspects of what well being could mean to them in their everyday lives. I think that the students particularly enjoyed Kristyna's activity because it was active and showed them that focusing on wellbeing doesn't mean that the activity has to be passive. Overall I think that the program was well received and went well.*

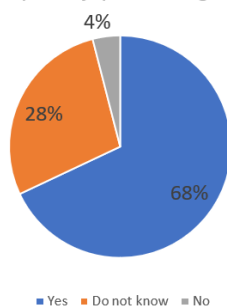
Děti si vyzkoušely lekci Muzikoterapie. Pomocí různých nástrojů si nejprve vyzkoušely vyjadřovat své emoce, uvolnily se pomocí tance na různorodou hudbu a měly možnost se také zapojit do instrumentální improvizace. Na závěr se uvolnily při hudební relaxaci. Bylo vidět, že je jim hudba blízká a dokáží se při ní odpoutat od svých myšlenek. Při závěrečné relaxaci děti nejvíce oceňovaly především propojení pohybu s hudbou a využití relaxační hudby pro vlastní zklidnění.

Druhá hodina byla pohádková, poslech pohádky, následné napodobování scény z příběhu, další poslech děti uvedl imaginací do rozkvetlé zahrady a poté ztvárnění představ kresbou...



75 upper grade students

Did you enjoy Wellbeing day?



Co nového jste se na

**WELLBEINGU**

dozvěděli, naučili a co budete i dál používat?



Užili jsme si celý den. Líbil se mi příběh, se kterým jsme pracovali, muzikoterapie, společné aktivity s ostatními ve třídě, kreslení, zpívání...

Yeah, alot of things how to be more relaxed like white noise etc...

Ano, naučila jsem se metody proti stresu, a také co dělat pro to, abych nebyla unavená a žila zdravě... Bavila mě arteterapie a volné psaní...

Že jsem dejchala celých svých 11 let špatně... 😊

How to relax, how to be sleepy, how to be more healthier...

Moc jsem si ten den užila... ráda bych zase poslouchala hudbu a pak jí nakreslila...

Celý den jsem si užil, relaxace i zábava se spolužáky... třeba bitka papírovými koulemi...

Naučil jsem se, jak správně relaxovat a odpočívat...

Moc jsem si to užila a naučila jsem se nové věci, které určitě budu používat nadále...

Poslední chvíle Wellbeing dne jsem strávili opět v kruhu u čaje a děti hodnotily, jak se jim tento den líbil. Všechny ohlasy byly pozitivní, některé až dojemně kladné. Jako např.: „Přál bych si, aby tenhle den nikdy neskončil.“ „Moc mě to bavilo, ale myslel jsem, že si budeme víc hrát.“

Naučil jsem se, jak rychleji usnout.

Že je mnoho technik, jak relaxovat jinak než spánkem.

Jak se lépe soustředit na jednu věc.

Co je white noise a jak pomáhá lépe usnout.

What is the difference between sleeping brain and woke up brain.



V našem speciálním vydání Magických listů jsme se vám pokusili přiblížit myšlenku wellbeingu. Zkuste si nyní najít tiché místo, soustředit se jen na své myšlenky, „vypnout“ a vybarvit si mandaly... Než začnete s kreslením, trochu se nalaďte. Zavřete si oči, uvědomte si celé tělo a v duchu se zeptejte sami sebe „jak mi je?“ a „co teď potřebuji?“ Své odpovědi si zapamatujte. Náladu pak vložte do barev a tvarů vaší mandaly. Prostě barvy berte a kreslete! Při práci se soustřeďte na hrot pastelky, poslouchejte, jak šustí po papíře, sledujte, co se odehrává ve vašem nitru, jaké se objevují pocity... Než ukončíte svou práci, zavřete si na okamžik oči a „podívejte se“, jaký pro vás čas s mandalou vlastně byl. Jaké jste zvolili barvy? Rušilo vás něco? Jaké pocity jste měli během práce?



MIMOŘÁDNÉ VYDÁNÍ

## MAGICKÝCH LISTŮ září 2022

Základní škola s rozšířenou výukou jazyků Magic Hill, s.r.o. Říčany

Grafický návrh a editace: Svatopluk Mareš, Martina Olivová

[www.magic-hill.cz](http://www.magic-hill.cz) 2022