

Zdraví a závislosti

Zdraví je jednou z nejdůležitějších věcí, které v životě potřebujeme. Tento fakt si však každé dítě nemusí uvědomovat. Při upozorňování na důležitost zdraví je třeba se vyvarovat zásadní chyby. Děti se brání naléhání v případě péče o vlastní zdraví. Výhodnější je se soustředit na vybudování pozitivního vztahu ke svému tělu (Hermonchová, 1995).

To, co našemu zdraví rozhodně neprospívá, je závislost. Může mít několik podob, přičemž jednotlivé závislosti jsou společensky více či méně tolerovány. Mluvit s žáky o alkoholismu, drogách, gamblerství, závislosti na sektě či osobě znamená odhalit a pochopit následky, které s sebou tyto negativní jevy přináší (Šimanovský, Šimanovská, 2005).

Hry a cvičení poskytují představu o vlastním tělesném schématu, mohou se pobavit o zdravé výživě a jejích možnostech, uvědomit si, jak nemoc negativně působí na naše vědomí, pocity a stavy a poukázat na to, že být zdravý je rozhodně lepší a proto, je důležité dodržovat některá pravidla (Hermonchová, 1995).

HRA:

Věk: od 12 let; Doba: 30 minut

Cíl: Účelem hry je, aby si prostřednictvím asociací ke slovu závislost žáci uvědomili, co s sebou závislost přináší a jaké může mít důsledky.

Popis cvičení:

1. Hráči se postaví (posadí) do kruhu.
2. Jeden po druhém libovolně doplní větu „Závislost je...“ (...jako bludištně, z kterého nevede cesta ven;...jako klec, která nás izoluje před světem;...). Věty se nesmí opakovat.

Vyhodnocení:

Účastníci si odpovídají na otázky: Jak se mi hra líbila? Jak pro mě bylo těžké větu doplnit? Které doplnění mě nejvíce zaujalo a proč? Objevovaly se spíše pozitivní nebo negativní přirovnání? Myslím si, že já jsem na něčem (někom) závislý? Jak lze se závislostí bojovat? (Šimanovský, Šimanovská, 2005).

Úspěchy a neúspěchy

Školní i soukromé úspěchy a neúspěchy mají význam i z hlediska vnitřního rozpoložení a vyladění osobnosti. Každý by si měl vytvořit přiměřený pohled na své úspěchy i chyby a naučit se obě varianty vnitřně zpracovat tak, že budou pozitivně motivovat další aktivity (Hermonchová, 1995).

Takto tematicky zaměřené hry ukazují, že chybám se dá vyhnout a je možné se z nich po-naučit. Chyby nejsou nic zlého, děláme je všichni. Každý nezdar a omyl nás neposouvá dozadu, ale naopak dopředu – jejich prostřednictvím se učíme. Díky hram také vedeme děti k tomu, aby byly hrdé na to, co již dokázali (i když jsou to maličkosti), čímž opět působíme na jejich sebevědomí a sebepojetí (Hermonchová, 1995).

HRA: Základy úspěchu

Věk: od 10 let; Doba: 30 min

Cíl: Objektivní posouzení vlastních předností díky pohledu partnera.

Popis cvičení:

1. Zamyšlení: V čem si myslíte, že jste dobří? – Jste dobří přátelé (synové/dcery, matematici, plavci,...)?
2. Skupina se rozdělí do dvojic a partneři se posadí naproti sobě. Jeden z dvojice bude A a druhý B (potom si své pozice vymění).
3. A se ptá: „Myslíš si, že jsi dobrý (...)?“ - B odpoví jednu z variant: „Ano“ X „Ne“ X „V každém případě“. A klade otázky, dokud B neodpoví „Ne“ – v tu chvíli dojde k výměně rolí. Ptá se B a A odpovídá (zase do doby, než A odpoví „Ne“ – pak se role opět přemění).
4. Vedoucí hru ukončí podle svého zvážení, nejlépe v situaci, kdy již hráči o hru ztrácejí zájem.

Vyhodnocení:

Účinkující si odpovídají na otázky – Jak se cítím? Bylo příjemnější odpovídat či klást otázky? Jaká možnost odpovědi („Ano“ X „Ne“ X „V každém případě“) pro mě byla nejpříjemnější? Které „Ne“ jsem nerad říkal? (Hermonchová, 1995).