

Jóga a mindfulness ve škole a školce

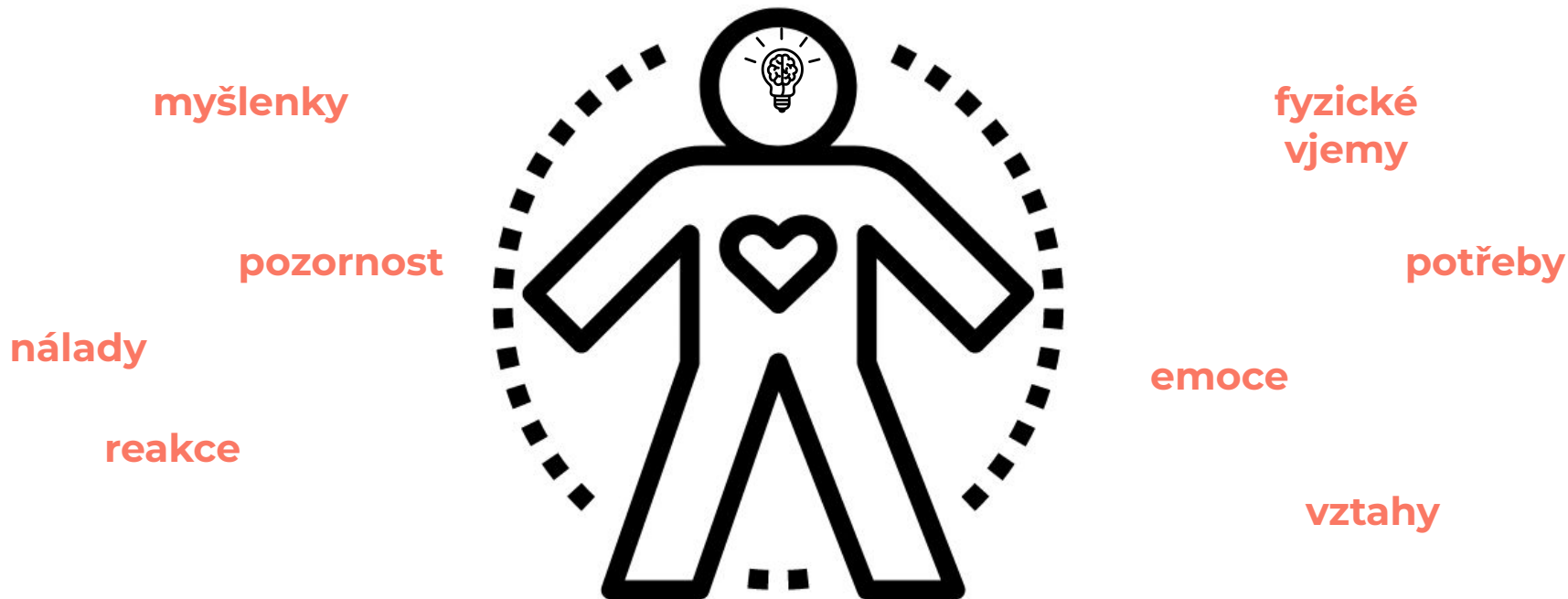
Podpora psychické rovnováhy a celkového wellbeingu
vyučujících i dětí a dospívajících



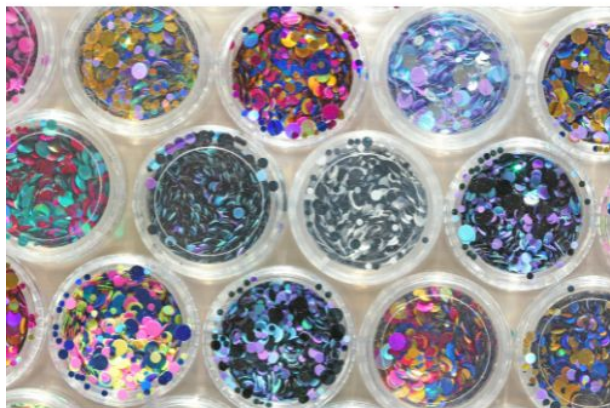
Jana Kyriakou



Když se narodíme, dostaneme uživatelský manuál na své tělo a mysl?

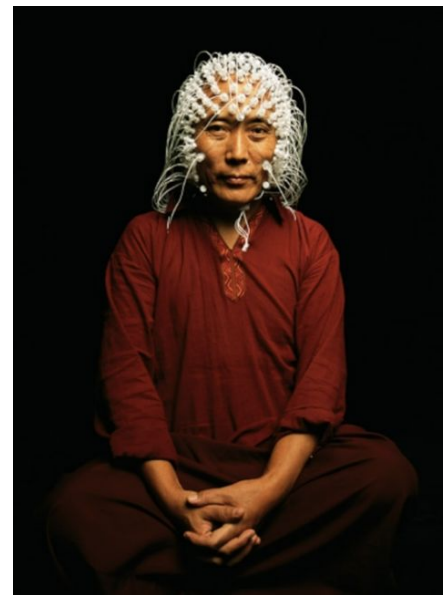


Do školy/ky a do práce s glitrovou sklenicí



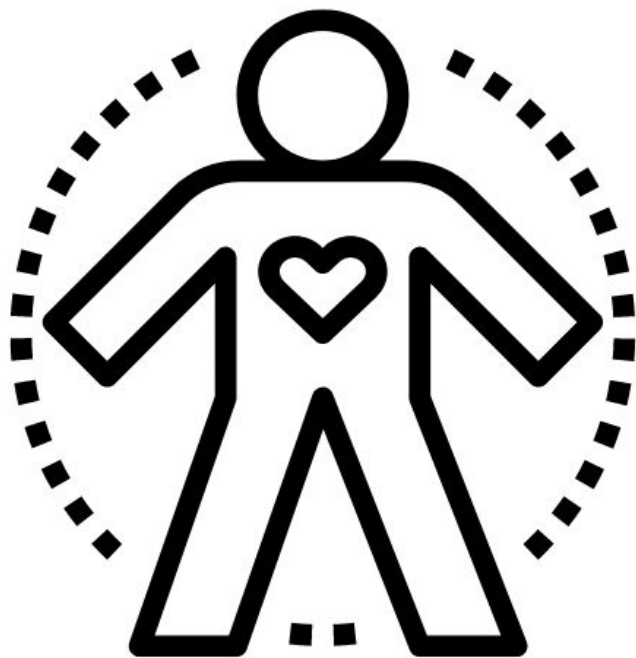
Mindfulness a jóga - podpora wellbeingu

- Práce s tělem i myslí
- Přímé ovlivňování nervového i hormonálního systému

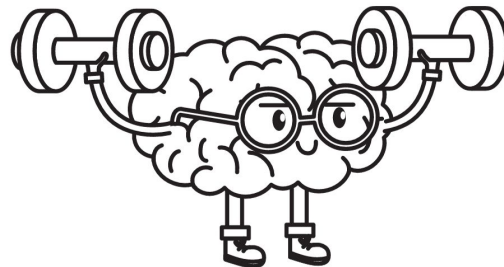


Co je to mindfulness?

Mindfulness/všímavost

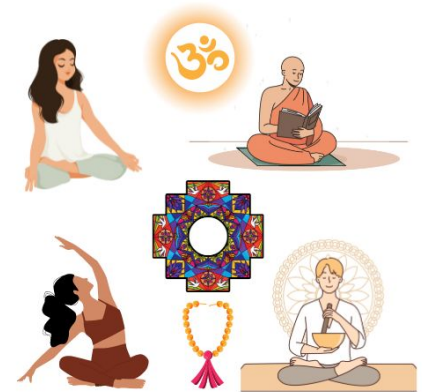


Schopnost plného uvědomování si toho, co se děje v nás a kolem nás.



Jóga

- Jóga je holistický systém pohledu na lidské zdraví, životní pohodu a na náš život v harmonii se zbytkem světa.
- Jóga se zaměřuje na **všechny pilíře zdraví a wellbeingu** - na fyzické, duševní, emoční, spirituální zdraví a na propojení s naší vyšší moudrostí a životním smyslem.
- Dle původní 4000 let staré filozofie má mnoho disciplín.



Jóga, moderní svět a školství

- S respektem ke staré tradici
- Zjednodušení disciplín
- Zaměření na vědecky ověřené benefity určitých disciplín pro účely široké populace

Fyzické pozice

Dechová cvičení

Jednoduché meditace

Vedené relaxace

Gramotnost/slovník - emoce, tělo, mysl

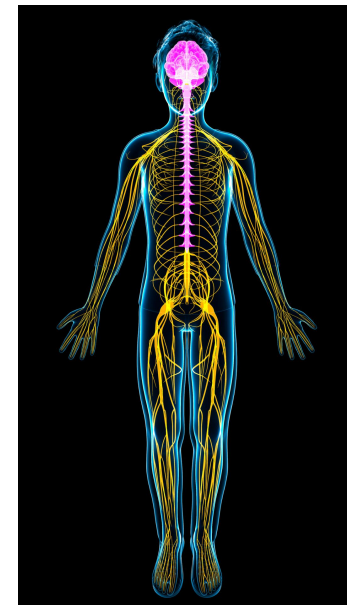


interocepce = vnímání našeho vnitřního prožívání

- Produkt centrálního nervového systému (CNS)
- Jedná se o inkuzivní vnímání sama sebe : tělesných pocitů, bolestí, vnímání emocí, pocitu zdraví, pocitu času, rozhodování a dalších oblastí života (Ceunen, Vlaeyen, Van Diest, 2016)
- To, jak vnímáme naše vnitřní prožívání (Neff)

- Při přetížení nervového systému dochází často ke **snížení interocepce a schopnosti emoční a stresové regulace**

- **Tréninkem interocepce posilujeme nervový systém a schopnost emoční a stresové regulace**



Interpersonální neurobiologie

Wellbeing dospělých je zásadním kritériem pro wellbeing dětí

VYUČUJÍCÍ JSOU TAKOVÝMI “NEURO-SOCHAŘI” DĚTSKÉHO MOZKU

(Kevin Hawkins, Amy Burke - Mindwell)



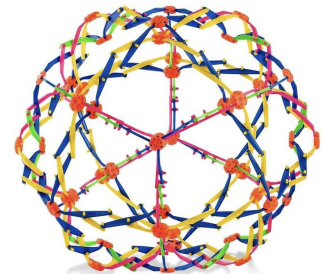
Více: Interpersonální
neurobiologie: Dr. Daniel
Siegel
<https://drdansiegel.com/>

www.semwell.org



Jóga a mindfulness s dětmi a mládeží

1. VLASTNÍ PRAXE A PODPORA WELLBEINGU - interpersonální neurobiologie
2. POVÍDEJTE SI O EMOCÍCH - VŠECHNY JSOU “SPRÁVNÉ” (např. karty/obrázky emocí)
3. UČTE JE VNÍMAT SVÉ TĚLO (variace poklepávání, masáží, jógových hrátek, praxe body-scan)
4. UČTE JE VNÍMAT DECH (hrátky s Hoberman koulí, foukání do větrníků, počítání dechů...)
5. UČTE JE, CO TO ZNAMENÁ A JAK RELAXOVAT (zvonkohry, jógové relaxační hrátky)



Mindfulness a jóga ve školách a školách v ČR

- *děti
- *dospívající
- *vyučující



Nejde o dokonalost, jde o propojení

se sebou



s ostatními



**s širší
komunitou**



**s naší
planetou**



SEMwell web: nabídka kurzů + zdroje zdarma



<https://www.semwell.org/>

www.semwell.org



PŘÍRUČKA a KURZ ODOLNOSTI A VŠÍMAVOSTI V PŘEDŠKOLNÍM VZDĚLÁVÁNÍ



Domů

0
projektů

Výstupy

Příručka

eLearning

Partneři

Novinky

Kontaktujte
nás

CZ

Projekt RESILIENT PRESCHOOLS se zaměřuje na rozvoj dovedností u učitel*ek dětí předškolního věku s cílem podpořit duševní odolnost dětí a jejich pocit celkové pohody (wellbeing).



www.resilientpreschools.eu

PŘÍRUČKA VŠÍMAVOSTI A ODOLNOSTI PRO MLÁDEŽ ZDARMA



**Příručka všímavosti
a odolnosti
pro mládež**



benefitproject.org

Obsah

Úvod	3
Modul 1: Duševní zdraví a pohoda	7
Modul 2: Všímavost	21
Modul 3: Odolnost	37
Modul 4: Na vztazích záleží	45

www.benefitproject.org



DUŠEVNÍ ZDRAVÍ MLÁDEŽE A ZAPOJENÍ DO SPOLEČENSKÉHO AKTIVISMU



[Domů](#) [O projektu](#) [E-learning](#) [Novinky](#) [Kontaktuje nás](#) [Partneři](#) [čeština](#) 



www.safespace4youth.eu



Didaktické pomůcky

Zvonečky Koshi: <https://www.lecive-nastroje.cz/koshi>

Hobermanova koule - např. [Megaknihy](#)

NÁVOD NA VÝROBU TŘPYTKOVÉ SKLENICE

Potřebujete: čistou zavařovací sklenici, teplou vodu, průhledné lepidlo (glycerin), různé barvy třpytek, minutové lepidlo

Postup:

- Sklenici naplňte cca do $\frac{1}{2}$ teplou vodou
- Přidejte průhledné lepidlo cca do $\frac{3}{4}$
- Přidejte různé třpytky
- Zamíchejte čistou dřevěnou či jinou špachtlí/lžičkou
- Dolijte sklenici vodou těsně pod povrch
- Pevně zašroubujte víčko (můžete víčko přilepit minutovým lepidlem)