



Erasmus+

**ROUTINE FOR HEALTHY LIFE**

2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004

# DENÍK ZDRAVÉ RUTINY



Co-funded by  
the European Union



## DENÍK ZDRAVÉ RUTINY

Tento nástroj byl vytvořen v říjnu 2022 v rámci projektu Erasmus+ „Routine for Healthy Life“, spolufinancovaného Evropskou unií a koordinovaného Travelogue Associazione di promozione sociale.

Byl vytvořen a implementován během kombinovaného vzdělávacího kurzu dospělých studentů, do kterého jsou zapojeni dospělí a starší studenti ze všech partnerských organizací projektu.

V tomto dokumentu najdete metodický list učební aktivity s definicí učebních cílů, dobu trvání, potřebné nástroje a pomůcky, činnosti krok za krokem a návrhy pro facilitátory.

Najdete zde také šablonu použitou k vytvoření diáře a některé návrhy shromážděné studenty a odborníky zapojenými do vzdělávacích aktivit realizovaných v Itálii.

### Partnerské organizace:

- **Travelogue Associazione di Promozione Sociale – Marsciano, Itálie**
- **Asociacion Iniciativa Internacional Joven – Málaga, Španělsko**
- **GLAFKA s.r.o. – Prague, Česká republika**
- **Center for the Promotion of European Cooperation and Integration - Europerativa – Volos, Řecko**

### Společné dílo:



*Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory jsou však pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.*





## 1. Metodický list

Název:	<b>DIÁŘ ZDRAVÉ RUTINY</b>
Účel:	Prizpůsobit dosavadní návyky ke zdravějšímu životnímu stylu, k překonání stresu a krizí, k zachování vlastního zdraví a pohody.
Vzdělávací cíle:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definovat a zhodnotit současné návyky a životní styl;</li> <li>• Prizpůsobit současný životní styl k zachování vlastního zdraví a pohody;</li> <li>• Identifikovat cíle zaměřené na budoucnost - sebestimulace;</li> <li>• Rozvinout odolnost a sebedůvěru, aby se vyrovnala se stresem a nejistotou.</li> </ul>
Velikost a charakteristika skupiny:	<p>Dospělí studenti ve věku 18–65+ z různých zemí a prostředí.</p> <p>Aktivita může být provedena s jednou skupinou nebo rozdělením účastníků do dvou nebo více skupin, každá s minimálně 3 účastníky.</p> <p>V tomto případě bude každá skupina reflektovat různá témata. Skupiny mohou být vytvořeny podle prioritních témat vybraných účastníky; účastníci z různých zemí mohou být smícháni, aby sdíleli různé zvyky.</p>
Metodologie, postupný vývoj:	<p>Moderátor vysvětlí aktivitu, šablonu Deníku a vybraná témata zdravého života:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zdravá výživa</li> <li>• Fyzická aktivita/sport</li> <li>• Psychická pohoda</li> <li>• Vzdělání</li> <li>• Práce/Dobrovolnictví</li> <li>• Koníčky/volný čas.</li> </ul> <p>Každý účastník obdrží jeden diář (tištěný ve formátu A3) a 6 lístečků, případně v různých barvách.</p> <p>Každý účastník musí napsat 6 vybraných témat na různé papírky a nalepit je do deníku podle priority a důležitosti, kterou má v daném okamžiku ve svém životě.</p> <p>Účastníci jsou poté rozděleni do 2 (nebo více) skupin a budou muset vymyslet své současné návyky a návrhy na zlepšení jejich životního stylu a pohody. Shromážděné nápady a informace mohou napsat na velký plakát.</p> <p>Každá skupina pak sdílí svůj plakát s ostatními skupinami a shromažďuje také další nápady a návrhy na zlepšení.</p> <p>Poté si účastníci vyplní svůj deník individuálně.</p> <p>Ke každému tématu napíší na barevné lístečky své:</p>





	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Současné návyky,</li> <li>• Krátkodobé cíle,</li> <li>• Dlouhodobé cíle.</li> </ul> <p>Mohou také napsat, co je motivuje nebo co si zapamatovat.</p>
Délka trvání:	<p>Celková doba trvání: 2-3 hodiny.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 minut na prezentaci aktivity a definování osobních priorit</li> <li>• 1 hodina na brainstorming a skupinovou diskusi</li> <li>• 30 minut na konfrontaci mezi různými skupinami</li> <li>• 30 minut/1 hodina na vyplnění jednotlivých diářů</li> </ul>
Prostředí a kontext, nástroje a pomůcky:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Místnost vybavená stoly a židlemi pro všechny účastníky.</li> <li>• Tištěná šablona „Můj deník zdravé rutiny“ ve formátu A3 (jeden pro každého účastníka);</li> <li>• Velké papíry pro skupinovou aktivitu a brainstorming</li> <li>• Nálepky, různé barvy (6 pro každou osobu)</li> <li>• Pera, fixy</li> <li>• Notebook/projektor pro prezentaci v PowerPointu (volitelné).</li> </ul>
Podpůrná dokumentace:	<p>Šablona „Můj deník zdravé rutiny“ (poskytována ve formátu PDF – viz následující část).</p> <p>PowerPointová prezentace pro vysvětlení struktury a způsobu vyplňování deníku (volitelné).</p>
Rady a tipy pro implementaci:	<p>Aby se předešlo jazykové bariéře, skupiny mohou být vytvořeny bez rozdělení účastníků ze stejné země. Aktivitu lze rozvíjet také digitálně, pomocí platformy „Padlet“, kde by studenti měli být schopni psát a aktualizovat své příspěvky.</p> <p><a href="#">Otevřít Padlet</a></p>





## 2. Podpůrná dokumentace

Šablona: Můj deník zdravé rutiny

### Můj deník zdravé rutiny



Co dělám, co mám rád, co mohu zlepšit, jak se mohu motivovat, jaké mám cíle.


ERASMUS+ ROUTINE FOR HEALTHY LIFE (2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004)



2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004





### 3. Návrhy shromážděné během vzdělávacího kurzu

#### KONÍČKY/VOLNÝ ČAS

**Návrhy a možné krátkodobé i dlouhodobé cíle:** zkusit nové aktivity, které mohou být důležité i pro psychickou pohodu, starat se o domácí mazlíčky, sdílet své zájmy a koníčky s ostatními lidmi/přáteli.

#### ZDRAVÁ VÝŽIVA

**Návrhy a možné krátkodobé cíle:** vyhýbat se rychlému občerstvení a nezdravému jídlu, vyhýbat se sladkým a syceným nápojům, omezit sladkosti, jíst více zeleniny a luštěnin, vypít alespoň 1,5-2 litry vody každý den.

**Možné dlouhodobé cíle:** vaření každý den doma, dodržování středomořské stravy.

#### PSYCHICKÁ POHODA

**Návrhy a možné krátkodobé nebo dlouhodobé cíle:** rituální káva, poflakovat se s přáteli, více se usmívat, každodenní péče o sebe, sladit pracovní a volný čas, spát 8 hodin denně, připravovat si nové plány, dívat se dopředu, vyhledat profesionální psychologická podpora (v případě potřeby), dobrovolnická/solidární činnost na podporu osamělých, starších lidí nebo lidí se speciálními potřebami.

#### VZDĚLÁNÍ

**Návrhy a možné krátkodobé nebo dlouhodobé cíle:** být otevřený, objevovat různé kultury, dělat dobrovolnické aktivity, navštěvovat školicí kurzy, poznávat nové lidi, účastnit se projektů Erasmus+.

#### PRÁCE/DOBROVOLNICTVÍ

**Návrhy a možné krátkodobé či dlouhodobé cíle:** oddělit a vyvážit pracovní a volný čas, vyhledat kariérové poradenství, připravit nebo vylepšit životopis a motivační dopis, zapojit se do dobrovolnické činnosti, připravit si finanční plán.

#### FYZICKÁ AKTIVITA/SPORT

Dospělí by měli vykonávat alespoň 150–300 minut středně intenzivní aerobní fyzické aktivity nebo alespoň 75-150 minut intenzivní aerobní fyzické aktivity nebo ekvivalentní kombinace středně intenzivní a intenzivní aktivity po celý týden pro podstatné zdravotní přínosy (pokyny WHO pro fyzickou aktivitu a sedavé chování).

**Návrhy a možné krátkodobé cíle:** cvičit 10 minut každý den, více chodit, tančit, nordic walking, jezdit do práce na kole, cvičit sportovní aktivity ve skupině, apod.





Erasmus+

# ROUTINE FOR HEALTHY LIFE

2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004



Co-funded by  
the European Union