



Erasmus+

**ROUTINE FOR HEALTHY LIFE**

2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004

# Plánovač zdravé rutiny



Co-funded by  
the European Union



## PLÁNOVAČ ZDRAVÉ RUTINY

Tento nástroj byl vytvořen v květnu 2023 v rámci projektu Erasmus+ „Routine for Healthy Life“, spolufinancovaného Evropskou unií a koordinovaného Travelogue Associazione di promozione sociale.

Byl vytvořen a implementován během workshopů s dospělými studenty, které se uspořádaly všechny partnerské organizace projektu ve svých zemích.

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

Najdete zde také šablonu použitou pro vytvoření rutinního plánovače a některé návrhy shromážděné studenty a odborníky zapojenými do workshopů realizovaných v každé zemi partnerství.

### 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. Vytvoření zdravé rutiny

### Proč je důležité vytvořit si rutinu?

Vytvoření a udržování pevné rutiny, zejména v nejtěžších a stresujících chvílích, může být velmi užitečné pro **znovuzískání kontroly nad svým životem**.

Ve skutečnosti vytvořením a **upevněním denní nebo týdenní rutiny** znovu **získáte pocit „kontroly“**, který přispěje ke snížení vašeho stresu.

### Jaké výhody z toho můžeme mít?

- Denní rutina vám pomůže být produktivnější a soustředit se na to, co děláte.
- Dodržování denní rutiny vám pomůže udržet váš život stabilní, zejména vaše zdraví.
- Dostat se na konec dne a vidět, že jste dokončili svou rutinu, výrazně zvýší úroveň vašeho štěstí.
- A mnoho dalších.....

### Jak si vytvořit denní rutinu

- Vytvořte si všechny své návyky
- Stanovte si načasování a pořadí každého návyku ve vašem dni a týdnu
- Nastavte čas přestávek
- Zvažte možné překážky
- Zapište si svou rutinu
- Zkuste rutinu
- Upravte rutinu (je-li to nutné)
- Zopakujte rutinu a shromážděte nápady na vylepšení...

### Doporučení

- Přemýšlejte o jakémkoli **špatném zvyku**, který chcete nebo potřebujete odstranit.
- Pokud se cítíte příliš vystresovaní nebo přetížení, pak je čas **dát si pauzu**.
- **Flexibilita:** můžete se rozhodnout některé aktivity eliminovat v den, kdy máte určitý závazek.
- **Cvičte rutinu** a poskytněte si zpětnou vazbu o tom, jak se cítíte fyzicky i psychicky.





## 2. Metodický list

Název:	<b>PLÁNOVAČ ZDRAVÉ RUTINY</b>
Účel:	Naplánovat si týdenní režim s dobrými návyky a návrhy pro zdravější životní styl, pro překonání stresu a krizí, pro zachování vlastního zdraví a pohody.
Vzdělávací cíle:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• definovat a hodnotit současné návyky a životní styl;</li> <li>• přizpůsobit současný životní styl k zachování vlastního zdraví a pohody;</li> <li>• identifikovat a sledovat cíle zaměřené na budoucnost s cílem sebmotivace.</li> </ul>
Velikost a charakteristika skupiny:	Nástroj byl vytvořen pro dospělé studenty ve věku 18-65+, ale lze jej přizpůsobit i pro jiné cílové skupiny. Aktivita může být provedena s jednou skupinou nebo rozdělením účastníků do dvou nebo více skupin, každá s minimálně 3 účastníky.
Metodologie, postupný vývoj:	<p>Moderátor vysvětlí aktivitu, šablonu Plánovače zdravé rutiny a vybraná témata pro zdravý život:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• výživa</li> <li>• fyzická aktivita</li> <li>• psychická pohoda</li> <li>• vzdělání</li> <li>• koníčky/volný čas</li> <li>• práce/dobrovolnictví.</li> </ul> <p>Na začátku můžeme začít s výkladem workshop. Každý účastník obdrží jeden plánovač (vytištěný ve formátu A3), několik listů na poznámky a pera/fixy. Účastníci, rozdělení do 2 (nebo více) skupin, budou muset probrat své současné návyky a návrhy na zlepšení jejich životního stylu a pohody. Zapišou si svůj individuální týdenní režim a budou o něm diskutovat s ostatními účastníky. Každá skupina se podělí o své plánovače s ostatními skupinami a také shromáždí nějaké návrhy na zlepšení.</p> <p>Moderátor podpoří studenty tím, že jim dá několik návrhů a vyzve je, aby zařadili aktivity ke každému tématu. Moderátor může shromážděné nápady a informace napsat na plakát.</p> <p><b>Hodnocení: Reflexe mezi účastníky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existuje nějaký zlovyk, který chcete nebo potřebujete odstranit?</li> <li>• Jaké jsou vaše motivace a dlouhodobé cíle, kterých chcete dosáhnout?</li> </ul>





Délka trvání:	<p>Celková doba trvání: 2 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> </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 plánovač zdravé rutiny“ ve formátu A3 (jeden pro každého účastníka);</li> <li>• Velké papíry pro skupinovou aktivitu a brainstorming</li> <li>• Pera, fixy</li> <li>• Notebook/projektor pro prezentaci v PowerPointu (volitelné).</li> </ul>
Podpůrná dokumentace:	<p>Šablona „Můj plánovač zdravé rutiny“ (poskytována ve formátu PDF – viz následující část).</p> <p>PowerPointová prezentace pro vysvětlení struktury a způsobu vyplňování plánovače (volitelné).</p>
Rady a tipy pro implementaci:	<p>Aktivitu lze vyvíjet také digitálně, pomocí platformy „Padlet“ nebo poskytnutím šablony v digitálním dokumentu, kde si studenti mohou psát a aktualizovat své rutiny.</p>





### 3. 2.Podpůrná dokumentace

#### Šablona: Můj plánovač zdravé rutiny

P.1

## Můj plánovač zdravé rutiny

Můj týdenní plán zdravých aktivit pro celkovou pohodu.

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
Ráno							
Odpoledne							
Večer							
Nezapomeň/poznámky/ndkupní seznam				Mě dlouhodobé cíle			

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





P.2

## Můj plánovač zdravé rutiny

Můj týdenní plán zdravých aktivit pro celkovou pohodu.



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



2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004



Co-funded by  
the European Union



## 4. Návrhy shromážděné během workshopů

### KONÍČKY/VOLNÝ ČAS

- Vyzkoušejte nové aktivity a experimentujte se svými zájmy.
- Péče o domácí mazlíčky může být relaxační a zmírňuje stress.
- Sdílejte svou vášeň pro koníčky, je to zábavnější s ostatními lidmi.

### ZDRAVÁ VÝŽIVA

- Vyhněte se rychlému občerstvení, nezdravému jídlu, sladkostem a nealkoholickým nápojům.
- Preferujte sezónní produkty.
- Přestaňte kouřit a snižte příjem kofeinu.
- Jezte více zeleniny a luštěnin je klíčové.
- Každý den vypijte alespoň 2 litry vody.
- Raději si připravujte jídlo doma než se stravovat venku.
- Středomořská dieta je velmi účinná a zdravá strava.

### PSYCHICKÁ POHODA

- Dopřejte si čas na kávu a čtení novin.
- Sladíte pracovní a volný čas.
- Spěte alespoň 7 hodin denně.
- Dělejte nové plány tím, že budete hledět dopředu.
- Neváhejte požádat o odbornou psychologickou podporu.
- Solidární aktivity přinášejí to nejlepší v nás.

### VZDĚLÁNÍ

- Buďte otevření a buďte zvědaví na nové nápady
- Pokud selžete ve svém plánování, nevzdávejte to a zkuste to znovu
- Stanovte si realistické cíle
- Cestujte a objevujte různé kultury
- Navštěvujte školení (online nebo fyzické)
- Zúčastněte se projektů Erasmus+, mohou vás posunout dále

### PRÁCE/DOBROVOLNICTVÍ

- Vyhledejte kariérové poradenství.
- Připravte nebo vylepšete svůj životopis.
- Pošlete svůj motivační dopis přátelům pro zpětnou vazbu.
- Dobrovolnictví v oblasti vašeho zájmu může být životně důležité.
- Připravte si podnikatelský plán, který objasní vaše cíle a potřeby.
- Neúspěch je součástí procesu, poučte se ze svých zkušeností.
- Znat svá práva a požadovat a bránit je.







## FYZICKÁ AKTIVITA/SPORT

- Každý den cvičte 20 minut.
- Pokud je to možné, chodte raději pěšky než jezdit autem.
- Tanec je zábava i aerobní cvičení současně.
- když je dobré počasí Jezděte do práce na kole místo auta,
- Skupinové sportovní aktivity jsou zábavné a poskytují společenské příležitosti .





Erasmus+

# ROUTINE FOR HEALTHY LIFE

2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004



Co-funded by  
the European Union