

SYLABUS – FINÁLNÍ VERZE K TÉMATU:

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Hlavní garant: MUDr. Jiří Kucharský

Hodinová dotace: 14 hodin

Cíl:

- Napomoci vymanění z virtuálního světa počítačů, se změnou vnímání světa kolem nás
- Blíže poznat problematiku související s moderním životním stylem
- Ukázat metody prevence kyberšikan a zabránění jejího rozmachu
- Vytváření schopností sebepoznání s cílem všestranného rozvoje, tělesné a duševní harmonizace k získání pocitu plného zdraví
- Odhalení příznaků neurologických poruch v souvislosti s moderním životním stylem
- Zvládnutí agresivity a různých forem anonymity
- Naučit se hledat pozitivní potenciál a pravdu ve vlastním nitru každého z nás

Podrobný obsahový a časový plán:

Rozložení výuky je naplánováno do tří výukových dnů

(I. blok - 6 hodin, II. a III. blok - 4 hodin)

První výukový den – 6 vyučovacích hodin (270 minut výuky + 40 minut rozdělených na tři přestávky)

Prezentovaná témata	Metody a formy vedení výuky	Časový limit
Kyberšikana – seznámení se s pojmem	Výklad	15 minut
Kyberšikana – rozdíl mezi šikanou a kyberšikanou	Výklad s prezentací v power point	15 minut
Kyberšikana – příběh vnitřního světa útočníků a terčů	Workshop; diskuze, dramatická výchova	15 minut
Kyberšikana – vtažení do hry a příběhu	Výklad spojený s případovou studií; Workshop; diskuze, dramatická výchova	15 minut
Přestávka		10 minut
Kyberšikana – osobnost terče	Výklad s prezentací v power point, workshop	15 minut
Kyberšikana – osobnost útočníka	Výklad s prezentací v power point, workshop	15 minut

Kyberšikana - bioenergetika	Výklad; skupinová diskuze	15 minut
Kyberšikana – mapy pocitů útočníka i oběti	Případové studie; diskuze	15 minut
Kyberšikana – zpracování dotazníku a barevného grafu	Výklad s prezentací v power point, metodické vyhodnocení testů	15 minut
Přestávka		10 minut
Člověk jako součást vesmíru – teorie štěstí a co mě udělá šťastným	Kazuistický seminář	15 minut
Člověk jako součást vesmíru – hra na bludiště	Frontální seminář	15 minut
Člověk jako součást vesmíru – hledání míst k uložení svých potřeb štěstí	Skupinové didaktické cvičení	15 minut
Člověk jako součást vesmíru – vlastní zakreslení do bludiště	Skupinové didaktické cvičení	15 minut
Přestávka		20 minut
Člověk jako součást vesmíru – zdroje vnitřní síly a výchova k harmonii duše a těla	Kazuistický seminář	15 minut
Člověk jako součást vesmíru – orientace v energetické mapě těla	Výklad; skupinová diskuze	15 minut
Člověk jako součást vesmíru – práce nad vlastní mapou	Workshop; diskuze, dramatická výchova	15 minut
Člověk jako součást vesmíru – vnitřní hra	Výklad spojený s případovou studií; Workshop; diskuze, dramatická výchova	15 minut
Člověk jako součást vesmíru – dotazník a diskuse nad grafy	Výklad s prezentací v power point, metodické vyhodnocení testů	15 minut

Druhý výukový den – 4 vyučovací hodiny (180 minut výuky + 40 minut rozdělených na tři přestávky)

Prezentovaná témata	Metody a formy vedení výuky	Časový limit
Lidské vnímání a energie – cvičení harmonizující energetické vrstvy těla	Workshop, frontální seminář	45 minut
Přestávka		10 minut
Lidské vnímání a energie – praktický nácvik zvyšování odolnosti proti psychickému násilí	Workshop, frontální seminář	45 minut
Přestávka		20 minut
Lidské vnímání a energie – projevy disharmonie	Výklad s prezentací v power point, workshop	45 minut
Přestávka		10 minut
Lidské vnímání a energie – změny chování a jednání v pohybech upozorňující na možné vnitřní poruchy	fundraising	45 minut

Třetí výukový den – 4 vyučovací hodiny (180 minut výuky + 30 minut rozdělených na dvě přestávky)

Prezentovaná témata	Metody a formy vedení výuky	Časový limit
Lidské vnímání a energie – harmonizace energie v tělesných soustavách	Kazuistický seminář	35 minut
Lidské vnímání a energie – sestavení plánu pomoci trpícím kyberšikanou	Výklad s prezentací v power point, workshop, hospitace, exkurze	35 minut
Přestávka		10 minut
Lidské vnímání a energie – práce se slovem a informacemi	Výklad, řízený rozhovor	35 minut
Lidské vnímání a energie – metoda mentální harmonizace	Skupinové didaktické cvičení	35 minut
Přestávka		20 minut
Lidské vnímání a energie – závěrečný dotazník (putování přítomnosti a hledání rozhraní mezi vnitřním a vnějším světem) – okolní svět a jeho vliv na lidské nitro	Brainstorming, brainwriting, diskuze	40 minut

Doporučené metody a formy výuky:

- Fundraising
- Řízený rozhovor
- Frontální výuka (přednáška, seminář)
- Diskusní metody (rozhovor, dialog, diskuze)
- Didaktické aktivity (cvičení, test)
- Workshop
- Skupinová a kooperativní výuka
- Brainstorming , brainwriting
- Situační interaktivní metody
- Situační aktivizační metody
- Poradenství
- Motivační aktivity
- Bilanční diagnostika
- Problémová metoda – aktivní sociální učení
- Profesní a kariérní růst
- Hospitace
- Exkurze

Požadavky na technické zajištění výuky:

- učebna s dataprojektorem
- notebook
- zpětný projektor
- připojení k internetu
- flipchart, popisovače

Požadavky na výukové pomůcky:

- Osobnostní dotazníky
- karimatky
- studijní texty pro účastníky
- kazuistiky pro vybraná témata
- popisovací fólie ke zpětnému projektoru
- pastelky, lepidlo, nůžky
- balicí papír
- pracovní listy
- barevné papíry
- krátké ověřovací testy (po každém výukovém dni)
- zpětnovazebný hodnotící dotazník