



B / Duševní a planetární zdraví

Planetární a mentální zdraví: jak spolu souvisí náš INvironment a ENvironment?

Prostředí, ve kterém se pohybujeme, ovlivňuje naše tělo, mysl i emoce. Studenti se učí vnímat, co se s nimi děje v různých typech prostředí – a to jak prostřednictvím vlastních pocitů, tak pomocí jednoduchých měřicích nástrojů. Zkoumají, jak venkovní podmínky, například počasí, souvisejí s jejich vnitřním stavem, a objevují způsoby, jak pečovat o své

zdraví a lépe zvládat stres, včetně toho spojeného se změnami klimatu.

→ Výzkumná otázka:

Jak na studenty působí okolní prostředí a ovlivňuje jejich tělo, mysl a emoce?

Jaká místa studenti vnímají jako příjemná či riziková a jak lze prostředí školy upravit tak, aby podpořilo jejich zdraví a pohodu?

Výukové cíle

- Studenti rozvíjejí schopnost vnímat a zaznamenávat své pocity, myšlenky a tělesné vjemy v různých typech prostředí.
- Učí se porovnávat subjektivní prožitky mezi lokalitami a sdílet své zkušenosti ve skupině.
- Zvládají práci s jednoduchými měřicími přístroji a využívají je ke zkoumání vlivu vnějšího prostředí na svůj stav.

- Umějí rozlišit různá prostředí podle míry vlastní citlivosti na teplotu (vnímání teplotní pohody nebo teplotního stresu) a identifikovat místa vhodná a bezpečná nebo naopak nepříznivá pro pobyt venku (např. climate calm, hotspots).
- Navrhují úpravy školního prostředí s cílem zlepšit pohodu a zdraví všech jeho uživatelů.



Základní informace o aktivitě

- **Cílová skupina:** studenti SŠ
- **Doba trvání:** cca 45 min (úvod + aktivita v terénu). Jednotlivá cvičení: cca 5–10 min ticha a vnímání, 10 min zápis do pracovního listu + krátká sdílení ve skupině. Vhodné opakovat minimálně 1× za měsíc. V teplé části roku (květen až září) v každém měsíci měření a zapisování probíhá celý týden.
- **Místo konání:** různorodé prostředí na školním pozemku, tj. bezprostřední okolí školy (perimetr po dohodě s mentory)
- **Pomůcky:** termohydrometr (teplota, vlhkost), mobilní telefon a aplikace **Epicollect5**
- **Role průvodce/mentora:** podporuje bezpečný prostor, nekomentuje prožitky ostatních, udržuje čas a rytmus, řeší modelové situace — „co když...“ (někdo se směje, odmítá zapisovat, má problém s místem)



Použití výukové metody

- Terénní výuka
- Skupinová reflexe
- Zážitková pedagogika
- Mentální mapování a deníkový záznam
- Práce s vlastním tělem a emocemi
- Práce s digitálními nástroji a daty

Postup aktivity

1 / Přípravná fáze: úvodní ladění a nácvik pozornosti vedené ambasadorem

Kotvící technika 5 smyslů

Cíl: zklidnění, ukotvení v přítomném okamžiku, zvýšení pozornosti k vnějšímu i vnitřnímu světu.

Vhodné: jako úvodní cvičení před pozorováním prostředí nebo záznamem prožitků. Dá se opakovat na začátku před každým měřením. Pozn.: technika se používá při tenzi, nebo když přichází úzkost/panika.

Postup:

Rozdělte se do skupin a postupujte dle jednotlivých kroků:

Zastavení a úvodní pokyn

- V klidu se posad' nebo postav, nohy na zemi, páteř rovná.
- Mluv klidně a pomalu.
- Instrukce: „**Pojďme se společně zklidnit a všimnat si toho, co se právě teď děje kolem nás i v nás.**“

5 věcí, které vidím

„Rozhlédni se kolem sebe. Všimni si pěti věcí, které právě teď vidíš. Zkus si jich všimnout jako poprvé – detailů, barev, tvarů.“

4 věci, které slyším

„Zavři na chvíli oči, pokud chceš, a zaposlouchej se. Jaké čtyři různé zvuky vnímáš? Může to být i úplně tichý nebo vzdálený zvuk.“

3 věci, které cítím na těle (dotek)

„Zaměř se na tři různé doteky nebo pocity – třeba oblečení na kůži, tlak nohou na zemi, vítr na tváři.“

2 věci, které cítím čichem

„Zhluboka se nadechni. Jaké dva pachy nebo vůně cítíš? Může to být cokoli – tráva, vlhkost, parfém, něco ve vzduchu.“

1 věc, kterou právě teď vnímám chutí nebo v ústech

„Jaký pocit máš v ústech? Chuť po snídani, žvýkačka, nebo jen prázdnost? Všimni si toho.“

Zakončení

„Zhluboka se nadechni a vydechni. Uvědom si celé své tělo tady a teď. Můžeš se jemně protáhnout nebo usmát.“

„Všimni si, jak se teď cítíš – změnilo se něco?“

Cvičení „Zastav se a vnímej“

Krátké vedené cvičení: „Zastav se a vnímej“ slouží jako přípravný manuál pro jednotlivá měření, zkusit předem a vždy realizovat na každém měřeném místě.

Postup:

1 / Úvodní instrukce: „Pohodlně se posad', zavři oči nebo jemně skloň hlavu.“

- **Vědomý dech:** „Všímej si, jak se tvůj dech pohybuje. Nech ho plynout přirozeně. Jen pozoruj.“
- **Vnímání těla:** „Zaměř se na své tělo – jak se dotýká země, kde cítíš napětí, kde uvolnění.“
- **Emoce:** „Jaké emoce jsou teď přítomné? Jen si jich všímej, nehodnoť je.“
- **Myšlenky:** „Co ti běží hlavou? Představ si, že myšlenky jsou jako mraky, které pozoruješ, ale nemusíš na ně nasedat.“
- **Ukotvení:** „Zeptej se sám/a sebe: Jak se teď mám? Co se děje uvnitř?“
- **Návrat:** „Zhluboka se nadechni a s výdechem pomalu otevři oči.“

2 / Reflexe ve dvojici nebo kruhu: „Jaké to bylo? Co jsem cítil/a? Co bylo příjemné nebo překvapivé?“

2 / Vlastní realizace aktivit: vnímání, měření a zaznamenání do pracovního listu

Práce s pracovním listem: Jak se cítím v různých prostředích?

Studenti ve skupinách realizují a zaznamenávají do pracovního listu svá pozorování (k dispozici tištěná verze / online verze v Epicollect 5).

Na každém stanovišti studenti řeší **čtyři oblasti vnímání a prožívání** a zaznamenají do pracovního listu:

- **Emoce:** Jaké pocity tu mám? (např. klid, stres, radost...)
- **Tělo:** Co cítím fyzicky? (např. napětí, teplo, horko, chlad, dech...)
- **Mysl:** Jaké myšlenky mi běží hlavou? (rychlé / pomalé, přítomnost / budoucnost...)
- **Celkové hodnocení místa:** Jak bych to místo popsal jedním slovem nebo metaforou?
- **Doplňkové měření vnějšího prostředí** pomocí přístrojů (teplota a vlhkost)



Otázky pro diskuzi / reflexi

- Jak se změnil váš vnitřní pocit nebo nálada podle toho, kde jste se právě nacházeli?
- Vnímali jste něco nového o sobě nebo o okolí, co jste si dříve neuvědomovali?
- Které místo na vás působilo nejpříjemněji / nejméně příjemně / rizikově – a proč?
- Jak se může prostředí školy měnit v průběhu roku a jak to ovlivňuje vaši pohodu?
- Co by pomohlo, aby mi bylo ve škole líp?



Klíčové kompetence / dovednosti

- Práce s technologiemi pro sběr a analýzu dat
- Pozorování životního prostředí, hydrometeorologických jevů, vnitřního psychického, mentálního a zdravotního stavu
- Interpretace a sdílení environmentálních dat
- Týmová práce, plánování a reflexe
- Prohlubování environmentální a klimatické gramotnosti



Přílohy a odkazy

- Ukázková data a šablona pro mapování prostředí
- Návod na používání termohydrometru
- Pracovní list
- Platforma a aplikace **EpiCollect5**: <https://five.epicollect.net/>

