

Gymnázium, Pardubice, Mozartova 449

Tematický den 19. 12. 2024 na téma „Wellbeing“

Program – přehled workshopů (blok 1 od 9:00 hodin, blok 2 od 10:00 hodin, blok 3 od 11:00 hod)

Číslo	Název	Garant(i)	Kapacita	Učebna	Poznámka
1	Autogenní trénink	Martin Plha	20	67/P	Autogenní trénink je metoda, která při pravidelném provádění přispívá k rychlému obnovení sil a k odstranění příznaků napětí a neklidu. Po dokonalém nacvičení umožňuje autosugestivní ovlivňování některých tělesných funkcí a může pomoci i při odstraňování nevhodných návyků a dosahování žádoucích vlastností. Působí na příznaky, neodstraňuje ovšem příčiny napětí, ani příčiny organických nebo neurotických poruch.
2	Terapie uměním – zpracování emocí skrze tvorbu	Světlana Sajdlová	20	72/P	Přijď na tento workshop a nechej své emoce vyjádřit barvami a vlákny. Spojíme výtvarnou terapii s ručními pracemi a vytvoříme si unikátní vánoční dárky. Uvolníš se, vytvoříš něco krásného a zároveň se naučíš novým dovednostem. Pokud pleteš, háčkuješ, kreslíš a něco tvoříš, klidně to doneš.
3	Deskové hry - šachy, dáma, Halma, piškvorky	Jaroslav Macek	20	JAZ 2	Deskové hry jsou zábavou, která procvičuje jeden z nejdůležitějších orgánů v našem těle, mozek. Nevybudují vám sice váš biceps nebo břišní svaly, ale určitě vám pomohou udržet nebo zlepšit duševní zdraví.
4	Deskové hry - krycí jména, rummy, kloboučku hop a další	Marek Procházka	20	23/I	Oddechové hry, které některé znáte, jiné určitě rádi poznáte. Přijďte si pohrát a trochu potrápit vaše mozkové závity. S sebou potřebujete jen dobrou náladu a bystrou mysl.
5	Procházka – mindfulness techniky a pohyb v přírodě	Michaela Lavo	20	-	Žáci si dopřejí pobyt na čerstvém vzduchu a vyzkouší si vybrané mindfulness techniky. S sebou teplé oblečení a pohodlnou obuv vhodnou do přírody. Termoska s čajem určitě také přijde vhod. Sraz v celou venku před hlavním vchodem.
6	Jóga – mindfulness techniky a péče o tělo	Darja Pejchalová	20	malá tělocvična	Vůně, hudba, přítmí, svíčky, pohoda, klid, protažení a potom příjemný pocit po celém těle během relaxace. Přijďte načerpat pozitivní energii.
7	Relaxace čtením – ticho, prostor a dobrá kniha	Hana Špinková, Bianca Beníšek	20	JAZ 4	Ponořit se do zajímavého příběhu, na chvíli zapomenout na realitu a nechat se unášet na křídlech své vlastní fantazie pomáhá čtenáři zapojovat mozková centra, která při běžných denních činnostech zahálají. Střídáním různých aktivit mozek relaxuje. Přineste si svou oblíbenou nebo rozečtenou knihu, kávu / čaj a něco na zub.
8	Zóna digitálního detoxu 1 – zákaz technologií, deskové hry - anglické hry, hra Aktivita, Party Alias a další	Soňa Chalupová, Dita Saxová	20	JAZ 1	Chceš si odpočinout od školního stresu a zároveň se skvěle pobavit? Přijď na workshop, kde si zahraješ moderní deskové hry dle zájmu v češtině nebo v angličtině a posílíš kreativitu i spolupráci. Naučíš se, jak zvládat stres hravou formou, a poznáš nové způsoby, jak udržet duševní pohodu. Čeká tě zábava a chvíle, které ti pomohou dobít energii. Stačí jen přijít a užít si čas, který je jen o tobě.

Gymnázium, Pardubice, Mozartova 449

Tematický den 19. 12. 2024 na téma „Wellbeing“

Program – přehled workshopů (blok 1 od 9:00 hodin, blok 2 od 10:00 hodin, blok 3 od 11:00 hod)

Číslo	Název	Garant(i)	Kapacita	Učebna	Poznámka
9	Zóna digitálního detoxu 2 – zákaz technologií, puzzle	Alexandra Carreño, Martin Sochor	20	71/P	Puzzle si většina z nás spojuje s činností rozvíjející jemnou motoriku, tvořivost a touhu po dosažení cíle. Tento typ rébusu je ale rovněž forma meditace, která zajišťuje duševní pohodu a napomáhá snižovat riziko demence a vzniku Alzheimerovy choroby. Proto přibalte do baťůžku své oblíbené a přijďte si s námi zaskládat!
10	Zóna digitálního detoxu 3 – zákaz technologií, hlavolamy, rébusy	Jan Zapletal, Radomíra Klempířová	20	37/I	Rádi si lámete hlavu nad různými hlavolamy a rébusy? Čekají na vás různé hádanky, které vyžadují logické myšlení a kreativitu. S sebou si vezměte dobrou náladu, tužku a nůžky na papír.
11	Diskuzní skupina – sdílení pocitů v komunitním kruhu	Jan Bolehovský, Květa Sýkorová	20	7/II	Pojďme vytvořit otevřenou a upřímnou komunikaci v rámci tohoto setkání. Účastníci budou mít možnost se podělit o své pocity, myšlenky a zkušenosti v bezpečném prostoru, kde je respektována důvěra a vzájemná podpora. Cílem je posílit vzájemné porozumění, vytvořit prostor pro empatii a navázat hlubší spojení mezi členy komunity. Beseda nabídne nejen teoretické zázemí, ale i praktické techniky pro efektivní sdílení, které mohou účastníkům pomoci v osobním i kolektivním růstu.
12	Spánek – 20min šlofíček/relax s následnou aktivizací	Tomáš Voltr	20	38/I	Jak je spánek důležitý snad ani nemá cenu zmiňovat. Pojďme si ho užít! Následují aktivizační techniky. S sebou karimatky a něco pod hlavu, pohodlné oblečení.
13	Dětské hry – navození radosti pohybem (skákání panáka, přes gumu, hra na babu..)	Martina Pešková, Lenka Bodláková	20	velká tělocvična	Pohyb a cvičení pomáhají uvolňovat stres, zlepšit náladu a zvýšit energii. Navíc se s námi vrátíte do dětských let. Sportovní oblečení a obuv s sebou!
14	Socializační skupina – seznamovací aktivity a povídání na neobvyklá témata	Jan Váňa	20	1/II	Anotaci k tomuto workshopu přiblížím otázkou: Rád(a) si povídáš a nebo naopak nasloucháš druhým? Tak právě pro Tebe by mohl být zajímavý tento tematický blok. Společně se v diskusi pověnujeme neobvyklým tématům, která si na začátku společně zvolíme a nebo vybereme z předložené nabídky. Prostor pro vyjádření dostane každý a zároveň nebude-li chtít, nemusí k danému problému mluvit a pouze o něm přemýšlet. Pokud vás stručný popis aktivity zaujal, přijďte se před Vánoce na chvíli zastavit a odprostit od každodenních starostí.

Gymnázium, Pardubice, Mozartova 449

Tematický den 19. 12. 2024 na téma „Wellbeing“

Program – přehled workshopů (blok 1 od 9:00 hodin, blok 2 od 10:00 hodin, blok 3 od 11:00 hod)

Číslo	Název	Garant(i)	Kapacita	Učebna	Poznámka
15	Terapie hudbou – poslech, navozování, prožívání a reflexe pocitů	Jana Veselková	20	Respirium 2	Už staří Řekové věděli, že lidské tělo je jen jakýsi orchestr, který hraje unikátní písničku. Ovšem jen pokud je vše, jak má být, tedy v harmonii. Pythagoras tvrdil, že „nemoc je jen špatná písnička“, a své žáky léčil zpěvem. Výzkumy potvrdily, že každá buňka vibruje, tedy zní svým tónem. Dobře vybraná hudba ovlivňuje srdeční tep, pulz, tlak krve, posiluje imunitní systém a zkvalitňuje dýchání. Redukuje svalové napětí a zlepšuje tělesnou koordinaci, optimalizuje teplotu těla.
16	Aktivizační techniky, ukotvování – osvojení jednoduchých aktivizačních a zklidňovacích technik	Lucie Škarvadová	20	17/I	Workshop zaměřen na techniky usilující o aktivizaci žáků, o rozvoj jejich vlastní aktivity, samostatnosti a tvořivosti, doplněn o zklidňovací dechová cvičení.
17	Zóna digitálního detoxu 4 – zákaz technologií, šifry (+ hlavolamy, rébusy)	Karel Šild, Martina Vinklářová	20	9/II	Opusťte svět digitálních technologií a vydejte se na výpravu do světa šifer, tajných kódů, rébusů, logických úloh a hádanek a poznejte tak úžasný svět kryptologie v rámci malé šifrovací hry. Týmy o 3-5 žácích (dohodněte se s kamarády nebo je vytvoříme na místě před hrou) budou proti sobě soutěžit, kdo objeví nejvíce skrytých hesel.
18	Terapie uměním – zpracování emocí skrze literární tvorbu	Zdeňka Rejmanová	20	24/I	Filmové adaptace klasických děl. Téma velké nešťasné lásky a jak ji řešit.