



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul E: Jak povzbudit seniory k pozitivním změnám
a aktivitě

E-SENIORS

Plán lekce 1: Pozitivní posilování



Přehled modulu

Tato lekce povzbuzuje starší lidi, aby zůstali aktivní, tím, že jim nabízí zábavné, jednoduché aktivity, jako je chůze nebo strečink, a zároveň zdůrazňuje přínosy pro jejich zdraví a štěstí. Plánem je stanovit si malé, dosažitelné cíle a oslavit jejich pokrok, stejně jako je podporovat trpělivostí, laskavostí a sociálními kontakty, aby byli motivováni.

Termín “pozitivní posilování” je druh operantního (instrumentálního) podmiňování : Učení, při kterém pozitivní důsledky určitého chování vedou ke změně pravděpodobnosti jeho dalšího výskytu. Jde o systematické odměňování (E.L. Thorndike, B.F. Skinner).

Plán lekce 1 : Pozitivní posilování

Cíl:

Pozitivní posilování povzbuzuje starší lidi, aby zůstali aktivní tím, že odměňuje jejich úsilí. Toho lze dosáhnout prostřednictvím pochval, sociální podpory nebo malých pobídek. Když senioři vidí, že jejich činy vedou k pozitivním výsledkům, jako je pocit zdraví nebo přijímání komplimentů, je pravděpodobnější, že toto chování zopakují. Nabízení jednoduchých odměn, jako je čas strávený s blízkými nebo malé sladkosti, jim pomáhá udržet si motivaci. Tento přístup vytváří pozitivní cyklus, díky kterému se cítí dobře ze změn, které provádějí. Pozitivní posilování by se mělo zaměřit na pokrok, bez ohledu na to, jak malý je, aby se vybudovala důvěra.

Délka: celkem 60 minut (včetně všech aktivit)

Aktivity:

- 1. Jemný skupinový strečink (15 minut)

Povzbuzujte jemnou fyzickou aktivitu pomocí sociální interakce a pozitivní zpětné vazby.



- 2. Stanovení a sdílení zdravotních cílů (20 minut)

Podporujte stanovení malých, dosažitelných zdravotních cílů s podporou kolegů.

- 3. Pěší okruh se zastávkami na chválu (25 minut)

Podporujte fyzický pohyb v zábavném a povzbuzujícím prostředí.

Potřebný materiál:

Aktivita 1

- Židle (pro sezení)
- Rohož/podložka na cvičení nebo měkká podlaha (pokud jsou zahrnuty úseky na zemi)
- Volitelné: Uklidňující hudba na pozadí pro navození relaxační nálady

Aktivita 2

- Malé poznámkové bloky nebo listy pro stanovení cílů, aby si účastníci zapsali své zdravotní cíle
- Pera nebo tužky
- Nálepky nebo malé žetony jako odměny za stanovení cílů (např. nálepky se smajlíky, mini záložky)
- Židle uspořádané do dvojic nebo do kruhu pro sdílení části

Aktivita 3

- Pohodlná vycházková obuv pro účastníky (doporučujeme přinést si vlastní)
- Bezpečná pěší cesta (uvnitř nebo venku, s jasnými zastávkami označenými každých pár minut)
- Časovač nebo stopky pro sledování intervalů chůze a zastavení
- Láhve na vodu nebo hydratační stanice (volitelné)
- Volitelné: Hudba nebo přenosný reproduktor pro pozadí během chůze



Výsledky učení:

- Zlepšená flexibilita a mobilita: Účastníci pochopí výhody pravidelného strečinku pro udržení zdraví kloubů a zlepšení rozsahu pohybu.
- Zvýšené uvědomění si těla: Naučí se, jak naslouchat svému tělu a rozpoznávat své fyzické limity a přitom se bezpečně pohybovat.
- Posílená sebedůvěra: Pozitivní posílení pomůže účastníkům cítit se jistější při zapojování se do fyzické aktivity, bez ohledu na jejich aktuální schopnosti.
- Dovednosti stanovování cílů: Účastníci se naučí, jak nastavit realistické a dosažitelné zdravotní cíle, které jsou v souladu s jejich osobní pohodou.
- Odpovědnost prostřednictvím sociální podpory: Pochopí důležitost sdílení cílů s ostatními, což může zvýšit motivaci a odpovědnost.
- Utváření pozitivního návyku: Účastníci poznají, jak malé, konzistentní kroky mohou vést k dlouhodobému zlepšení zdraví.
- Fyzická vytrvalost: Účastníci lépe porozumí tomu, jak pravidelná fyzická aktivita s nízkým dopadem, jako je chůze, může zlepšit kardiovaskulární zdraví a vytrvalost.
- Sociální angažovanost a týmový duch: Prostřednictvím skupinové chvály a povzbuzování se naučí hodnotu sociální podpory při udržování aktivního životního stylu.
- Zvýšená motivace: Pozitivní posilování během zastávek při chůzi je naučí, že fyzická aktivita může být příjemná a obohacující, což povzbudí budoucí účast.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul E: Jak povzbudit seniory k pozitivním změnám
a aktivitě

E-SENIORS

Plán lekce 1: Pozitivní posilování

Aktivita 1: Jemný skupinový strečink



AKTIVITA 1: Jemný skupinový strečink

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Jemný strečink má kořeny v teoriích fyzické kondice a rehabilitace se zaměřením na udržení a zlepšení flexibility, mobility a rovnováhy u starších jedinců. Jak lidé stárnou, svaly tuhnou a ohebnost kloubů klesá, takže je nezbytné zapojit se do pravidelného protahování, aby se předešlo zraněním a zlepšilo se každodenní fungování. Strečink také zvyšuje průtok krve a snižuje napětí.

Cíle a záměry:

- Podpořit fyzický pohyb, zlepšit flexibilitu a snížit ztuhlost u starších jedinců.
- Zvýšit flexibilitu těla a rozsah pohybu.
- Zlepšit rovnováhu a koordinaci.
- Pěstovat pozitivní vztah k fyzické aktivitě chválou a povzbuzováním.

Potřebný materiál:

- Židle (pro sezení)
- Rohož/podložka na cvičení nebo měkká podlaha (pokud jsou zahrnuty úseky na zemi)
- Volitelné: Uklidňující hudba na pozadí pro navození relaxační nálady

Délka aktivity: 15 minut

Popis postupu činnosti:

- **Krok 1** : Postavte židle do kruhu nebo půlkruhu (pro protahování v sedě) nebo zajistěte dostatek místa pro protažení ve stoje.
- **Krok 2** : Vedte účastníky jednoduchými protahovacími cviky, jako jsou rolování šíje, krčení ramen, zvednutí paží a natažení nohou v sedě.



Některé příklady protažení nohou v sedě:

1. cvičení:

- Posadte se vzpřímeně na pevnou židli s nohama na podlaze.
- Pomalu natáhněte jednu nohu přímo před sebe, koleno držte rovně.
- Vydržte několik sekund a poté pomalu spustte nohu zpět na podlahu.
- Opakujte 10-15krát pro každou nohu.

2. cvičení:

- Posadte se na okraj židle s chodidly ploše na zemi a s rukama na stehnech.
- Pomalu se předkloňte, sahejte k prstům u nohou nebo tak daleko, jak je to pohodlné.
- Vydržte 10–15 sekund a poté se vraťte do výchozí polohy.
- Opakujte 3–5krát.

3. cvičení:

- Sedněte si s chodidly ploše na podlaze.
 - Zvedněte jednu nohu ze země a pomalu otáčejte kotníkem do kruhu.
 - Udělejte 10 kruhů jedním směrem a poté přepněte na druhý směr.
 - Opakujte s druhou nohou.
- **Krok 3 :** Nabídněte účastníkům neustálé povzbuzování a pozitivní zpětnou vazbu, když se pohybují (například „dobrá práce!“; „výborně si vedete!“; „pokračujte, pokud můžete!“)
 - **Krok 4 :** Po lekci se účastníků zeptejte, jak se cítí, a chvalte jejich účast.

Tipy a doporučení:

- Zdůrazněte pomalé, kontrolované pohyby, abyste se vyhnuli zranění.
- Upravte úseky pro účastníky s omezenou pohyblivostí nabídkou možností sezení.
- Udržujte atmosféru lehkou a zábavnou pomocí jemné hudby a veselého povzbuzování.



Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou:

- Anderson, B., & Burke, E. (2022). *Strečink pro seniory: Zlepšení flexibility a snížení bolesti* . Journal of Aging and Physical Activity.
- Americká vysoká škola sportovního lékařství. (2023). *Cvičení a fyzická aktivita pro starší dospělé* . Načteno z www.acsm.org
- Hupin, D., a kol. (2021). *Fyzická aktivita pro starší dospělé: Výhody a pokyny* . Gerontologický časopis.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul E: Jak povzbudit seniory k pozitivním změnám
a aktivitě

E-SENIORS

Plán lekce 1: Pozitivní posilování

Aktivita 1: Stanovení a sdílení zdravotních cílů



AKTIVITA 2: Stanovení a sdílení zdravotních cílů

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Teorie stanovování cílů, kterou vyvinuli Locke a Latham, uvádí, že konkrétní, náročné cíle kombinované se zpětnou vazbou a sociální podporou jsou klíčem k motivaci a změně chování. V kontextu starších jedinců, stanovení malých, zvládnutelných zdravotních cílů buduje pocit úspěchu a zvyšuje jejich důvěru v provádění pozitivních změn životního stylu.

Cíle a záměry:

- Pomoc účastníkům definovat realistické zdravotní cíle a posílit odpovědnost prostřednictvím vzájemné podpory.
- Naučit účastníky, jak si stanovit konkrétní a dosažitelné cíle související se zdravím.
- Podporovat sdílení a sociální posilování, abyste motivovali k trvalé změně chování.
- Podporovat pocit úspěchu oslavováním dosažení cíle.

Potřebné materiály:

- Malé poznámkové bloky nebo listy pro stanovení cílů, aby si účastníci zapsali své zdravotní cíle
- Pera nebo tužky
- Nálepky nebo malé žetony jako odměny za stanovení cílů (např. nálepky se smajlíky, mini záložky)
- Židle uspořádané do dvojic nebo do kruhu pro sdílení části

Délka aktivity: 20 minut



Popis postupu činnosti:

- **Krok 1** : Poskytněte účastníkům bílé listy a pera, které stanoví cíl. Představte důležitost malých, dosažitelných zdravotních cílů. Zde je několik příkladů:

Cíle fyzické aktivity

1. "Každé ráno se projděte 15 minut."
2. "Cvičení na židli třikrát týdně."
3. "Protahujte se 10 minut po probuzení."

Výživové cíle

4. "Vypijte 6-8 sklenic vody denně."
5. "Jezte ke každému jídlu alespoň jednu porci ovoce a zeleniny."
6. "Omezte sladké svačiny na jednou týdně."

Cíle duševního a emocionálního zdraví

7. "Věnujte každý den 10 minut meditaci nebo procvičování hlubokého dýchání."
8. "Čtěte knihu nebo řešte hádanku/křížovku 30 minut denně."
9. "Zavolejte příteli nebo rodinnému příslušníkovi dvakrát týdně."

Sociální cíle

10. "Připojte se k místní pěší skupině nebo cvičební lekci."
11. "Navštivte tento měsíc komunitní akci."
12. Jednou týdně se dobrovolně zapojte do místní charitativní organizace.



Obecné wellness cíle

13. "Spěte 7-8 hodin každou noc."
14. "Naplánujte si tento měsíc zdravotní prohlídku."
15. "Napište si každý den tři věci, za které jste vděční."

Poznámkové bloky mohou také obsahovat prostor pro sledování pokroku, jako je odškrtnutí dnů, kdy dosáhli svého cíle, pro podporu důslednosti a motivace.

- **Krok 2** : Požádejte účastníky, aby se zamysleli nad jedním nebo dvěma osobními zdravotními cíli (např. více chodit, pít více vody) a zapsali si je.
- **Krok 3** : Spárujte účastníky, aby si navzájem sdělili své cíle a prodiskutovali, jak jich plánují dosáhnout.
- **Krok 4** : Nabídněte pozitivní posílení uznáním každého cíle jako cenného a smysluplného. Rozdávejte malé žetony nebo nálepky jako odměnu za jejich snahu.

Zde je několik příkladů malých žetonů nebo nálepek:

Tokeny:

1. Mini klíčenky: Ve tvaru hvězd, srdce nebo něčeho souvisejícího se zdravím, jako jsou malé tenisky nebo ovoce.
2. Záložky: S motivačními citáty nebo zdravotními tipy.
3. Magnety na ledničku: Obsahují povzbuzující fráze jako „Pokračujte v pohybu!“ nebo „Vedete si skvěle!“.
4. Odznaky: Malé odznaky do klopky se symboly úspěchu, jako je trofej nebo smajlík.
5. Opakovaně použitelné láhve na vodu: Mini verze nebo barevné provedení.

Nálepky:

1. Nálepky s oslavou úspěchu: „Skvělá práce!“ "Zdravý hrdina!" nebo „Wellness Warrior (bojovník zdraví).“



2. Tématické nálepky: Obrázky ovoce, zeleniny, tenisek nebo směřících se sluncí.

3. Nálepky na sledování cílů: Zlaté hvězdy nebo zaškrtnutí k označení pokroku.

4. Inspirativní nálepky : Fráze jako „Zůstaň silný!“ nebo „Jeden krok za krokem.“

5. Vtipné nálepky : Roztomilé nebo vtipné obrázky, jako běžící mrkev nebo prohýbající se banán.

Tyto malé odměny přidávají do procesu zábavu a uznání, udržují účastníky v zapojení a hrdosti na své úspěchy.

Tipy a doporučení:

- Podporujte realistické, měřitelné cíle, jako například „budu chodit 10 minut každý den“, spíše než vágní cíle jako „budu více cvičit“.
- Zajistěte bezpečné a nesoudící prostředí, podpořte otevřené sdílení.
- Nabídněte následné setkání ke kontrole pokroku v cíli.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou :

- Locke, EA a Latham, GP (2019). *Budování prakticky užitečné teorie stanovování cílů a motivace úkolů: 35letá odysea* . Americký psycholog.
- Deci, EL, & Ryan, RM (2017). *Teorie sebeurčení: Základní psychologické potřeby v motivaci, rozvoji a wellness* . Journal of Personality and Social Psychology.
- Carver, CS, & Scheier, MF (2021). *Seberegulace chování: Teorie stanovování cílů a aplikace na zdravotní chování* . Recenze psychologie zdraví.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul E: Jak povzbudit seniory k pozitivním změnám
a aktivitě

E-SENIORS

Plán lekce 1: Pozitivní posilování

Aktivita 3: Pěší okruh se zastávkami na chválu



AKTIVITA 3 : Pěší okruh se zastávkami na chválu

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Pravidelná chůze je jednou z nejdostupnějších forem cvičení pro seniory, podporuje kardiovaskulární zdraví, svalovou vytrvalost a duševní pohodu. Sociální kognitivní teorie, vyvinutá Albertem Bandurou, zdůrazňuje roli sociálního posílení a modelování při podpoře změny chování. Když jsou účastníci chváleni a podporováni vrstevníky, je pravděpodobnější, že budou pokračovat ve fyzické aktivitě.

Cíle a záměry:

- Podporovat kardiovaskulární zdraví a sociální zapojení prostřednictvím lehké fyzické aktivity v kombinaci s pozitivním posilováním.
- Zvýšit denní fyzickou aktivitu účastníků příjemným způsobem s nízkým dopadem.
- Podporovat sociální spojení prostřednictvím skupinové chůze a sdílené chvály.
- Zvýšit motivaci zůstat fyzicky aktivní pomocí verbálních a sociálních odměn.

Potřebný materiál:

- Pohodlná vycházková obuv pro účastníky (doporučujeme přinést si vlastní)
- Bezpečná pěší cesta (uvnitř nebo venku, s jasnými zastávkami označenými každých pár minut)
- Časovač nebo stopky pro sledování intervalů chůze a zastavení
- Láhve na vodu nebo hydratační stanice (volitelné)
- Volitelné: Hudba nebo přenosný reproduktor pro pozadí během chůze

Délka aktivity: 25 minut

Popis postupu činnosti:



- **Krok 1** : Vyberte si bezpečnou a dostupnou pěší cestu (uvnitř nebo venku) s jasnými zastávkami každých pár minut.
- **Krok 2** : Začněte chůzi pohodlným tempem a ved'te účastníky v okruhu chůze.
- **Krok 3** : Na každé určené zastávce se na chvíli zastavte, nabídněte slova povzbuzení a zeptejte se účastníků, jak se cítí. Pochvalte jejich snahu a pokroky. („Skvělá práce!“, „Pokračujte!“, „Výborně!“, „Jste úžasní!“, „Fantastická práce!“).
- **Krok 4** : Pokračujte v procházce po dobu asi 5 minut a na konci si udělejte závěrečnou oslavu, pokřik nebo potlesk na oslavu účasti všech.

Tipy a doporučení:

- Zajistěte, aby byla pěší trasa bezpečná, s minimem překážek.
- Poskytněte podporu nebo pomůcky pro chůzi (je-li to nutné) pro osoby s problémy s pohyblivostí.
- Udržujte tempo chůze pomalé a příjemné, povzbuzujte během cesty konverzaci a socializaci.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou:

- Bandura, A. (2020). *Sociální základy myšlení a jednání: Sociální kognitivní teorie* . Journal of Behavioral Medicine.
- Národní institut pro stárnutí. (2023). *Cvičení a fyzická aktivita: Váš každodenní průvodce od Národního institutu pro stárnutí* . Načteno z www.nia.nih.gov
- Lee, IM, a kol. (2022). *Fyzická aktivita a mortalita ze všech příčin: Jaký je vztah mezi dávkou a odezvou?* . Lancet.