



Financováno  
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul E: Jak povzbudit seniory k pozitivním změnám  
a aktivitě

E-SENIORS

Plán lekce 2: Pěstování pozitivních rutin a návyků v  
každodenním životě



## Přehled modulu

Tato lekce povzbuzuje starší lidi k pozitivním změnám, počínaje malými, příjemnými rutinami. Důležité je zavedení lehkých cvičení, jako je chůze nebo strečink, a vytvoření konzistentního rozvrhu a zároveň podpora zdravých návyků, jako je vyvážená strava a udržení hydratace. Součástí našeho obsahu je také oslava jejich pokroku za účelem budování důvěry a podpory sociálních vazeb prostřednictvím skupinových aktivit, stejně jako trpělivost a povzbuzení, které jsou klíčem k tomu, aby zůstali aktivní a vytvořili si trvalé pozitivní rutiny.

## Plán lekce 2: Pěstování pozitivních rutin a návyků v každodenním životě

### Cíl:

Primární cíle pěstování pozitivních rutin a návyků u starších lidí se zaměřují na podporu trvalých, udržitelných změn, které zlepšují celkovou pohodu. Za prvé, tyto rutiny mají za cíl zlepšit fyzické zdraví a mobilitu podporou každodenního pohybu, který pomáhá udržovat sílu, flexibilitu a nezávislost. Za druhé, podporují duševní a emocionální pohodu tím, že snižují stres, úzkost a osamělost prostřednictvím pravidelné fyzické aktivity a cvičení všímavosti. Za třetí, tyto návyky podporují nezávislost a sebevědomí, umožňují starším lidem převzít kontrolu nad svým zdravím a cítit se sebevědomě ve své schopnosti zvládat svůj každodenní život. A konečně, zaměřením na konzistenci a budování malých, dosažitelných rutin, tyto cíle zajišťují dlouhodobý úspěch a pozitivní, aktivní životní styl.

**Délka:** celkem 60 minut (včetně všech aktivit)

### Aktivity:

- Cvičení ranní rutiny uvědomění: Představte jednoduchou ranní rutinu, kterou mohou účastníci snadno začlenit do svého každodenního života a nastavit tak pozitivní tón dne (15 minut).



- Stanovení cílů pro každodenní rutiny: Pomozte účastníkům vytvořit osobní, dosažitelné cíle, které podporují pozitivní rutiny a návyky v jejich každodenním životě (20 minut).
- Shromažďování návyků Walk-and-Talk : Ukažte, jak kombinovat nové návyky se stávajícími rutinami (skládání návyků) za účelem vytvoření pozitivních změn chování (25 minut).

### Potřebné materiály:

#### Aktivita 1

- Podložky na jógu nebo strečink: Pokud lekce zahrnuje protažení na podlaze, podložky poskytují pohodlí a podporu.
- Židle : Pro účastníky s omezenou pohyblivostí mohou k protažení použity židle.
- Klidná hudba na pozadí: Volitelné pro vytvoření uvolněné atmosféry během cvičení.
- Časovač: Slouží ke sledování doby trvání cvičení a umožňuje plynulé přechody mezi cvičeními.
- Kartičky nebo deníky vděčnosti: Malé kartičky nebo sešity, kam si účastníci mohou na konci lekce zapsat něco, za co jsou vděční.
- Láhve na vodu: Zajistěte, aby byla účastníkům k dispozici hydratace.

#### Aktivita 2

- Pracovní listy pro stanovení cílů: Předem připravené listy, které vedou účastníky při stanovení jejich cílů souvisejících se zdravím, s prostorem pro zapsání konkrétních akcí, které provedou.
- Pera nebo tužky: Účastníci si mohou napsat své cíle.
- Motivační nálepky nebo malé odměny: Jednoduché známky povzbuzení k oslavě úsilí o stanovení cílů.
- Flip Chart nebo tabule: K demonstraci příkladů malých, dosažitelných cílů a poskytnutí vizuálního vedení během aktivity.
- Jmenovky (volitelné): Pro účastníky, aby se představili během části sdílení cílů.



### Aktivita 3

- Pohodlná vycházková obuv: Povzbudte účastníky, aby nosili vhodnou obuv pro chůzi.
- Pěší stezka nebo otevřený prostor: Bezpečný, přístupný prostor pro pěší (uvnitř nebo venku), který vyhovuje úrovní mobility účastníků.
- Láhve s vodou: Zajistěte hydrataci během a po procházce.
- Pomůcky pro chůzi: V případě potřeby poskytněte účastníkům, kteří potřebují podporu, hole, chodítka nebo jiná pomocná zařízení.
- Karty s výzvami k diskusi nebo otázkami: Nepovinné karty se začátky konverzace souvisejícími s ukládáním návyků (např. „Jaký malý zvyk byste mohli přidat do své ranní rutiny?“).
- Časovač nebo stopky: Slouží ke správě délky procházky a přestávek v diskusi.

### Výsledky učení:

- Pochopení spojení mezi rutinou a pohodou: Účastníci si rozvinou porozumění tomu, jak mohou konzistentní, pozitivní rutiny zlepšit jejich fyzické, duševní a emocionální zdraví.
- Dovednosti v sebemotivaci a změně chování: Naučí se strategie, jak se motivovat k pozitivním změnám a držet se nových návyků.
- Sociální spojení a podpora vrstevníky: Účastníci zažijí hodnotu sociální interakce a vzájemné podpory při udržování zdravého a aktivního životního stylu.
- Lepší povědomí o potřebě pravidelné, zvládnutelné fyzické aktivity: Uvědomí si, jak je důležité zůstat denně aktivní, bez ohledu na úroveň intenzity, pro dlouhodobé zdraví.

Tyto výsledky učení mají za cíl poskytnout starším jedincům dovednosti a znalosti, aby mohli provádět pozitivní změny, které zlepšují kvalitu jejich života a povzbuzují je, aby zůstali aktivní.



**Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou:**

**Světová zdravotnická organizace (WHO)** . (2020). *Pokyny pro fyzickou aktivitu a sedavé chování* . Ženeva: Světová zdravotnická organizace.

**Cohen-Mansfield, J., & Perach, R.** (2015). *Intervence pro zmírnění osamělosti mezi staršími lidmi: kritický přehled* . American Journal of Health Promotion

**Holt-Lunstad, J.** (2022). *Sociální prostředí a jeho vazba na zdraví* . Výroční přehled psychologie

**Rowe, JW a Kahn, RL** (2015). *Úspěšné stárnutí* . Gerontolog



Financováno  
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul E: Jak povzbudit seniory k pozitivním změnám  
a aktivitě

E-SENIORS

Plán lekce 2: Pěstování pozitivních rutin a návyků v  
každodenním životě

Aktivita 1: Všíímavá ranní rutina



## AKTIVITA 1

Titul aktivity: Všímavá ranní rutina

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Koncept všímavé ranní rutiny je zakořeněn jak v teorii všímavosti (mindfulness), tak v principech vytváření návyků. Všímavost, odvozená ze starověkých meditačních praktik, zahrnuje přivedení pozornosti k přítomnému okamžiku, podporu uvědomění a snížení stresu. V kontextu stárnutí pomáhá všímavost starším jedincům zvládat úzkost, snižovat kognitivní přetížení a zlepšovat emoční regulaci.

Teorie utváření návyků naznačuje, že rutiny se snáze udržují, když jsou začleněny do každodenního života, zvláště když je provádíte v konzistentní dobu, jako je ráno. Zahájením dne všímavým pohybem (jako je protahování nebo dechová cvičení) starší dospělí nastaví pozitivní, záměrný tón dne. Toto pravidelné cvičení buduje fyzickou a duševní odolnost, zlepšuje náladu a podporuje celkovou pohodu. U starších jedinců mohou všímavé rutiny působit proti pocitům izolace nebo nedostatku smyslu, které jsou běžné v pozdějším životě, a podporovat aktivní, nezávislé stárnutí.

Začlenění všímavosti do strukturované ranní rutiny je v souladu s výzkumem, který ukazuje, že malé, konzistentní chování, posilované denně, vede k dlouhodobému zlepšení fyzického a duševního zdraví. Tento přístup pomáhá starším účastníkům plně se zapojit do svého těla a mysli a podporuje pocit kontroly a pohody.

Cíle a záměry:

- Zlepšit uvědomění mysli a těla: Účastníci se naučí, jak propojit svůj dech s jemnými pohyby, zvýšit povědomí o svém těle a zlepšit koordinaci.
- Snížit stres a úzkost: Prostřednictvím technik všímavosti si účastníci vyvinou dovednosti ke zvládání stresu, úzkosti a negativních myšlenek a podporují emocionální pohodu.
- Zlepšit fyzickou mobilitu: Účastníci se zapojí do lehkého protahování nebo cvičení na židli, která podporují flexibilitu, rovnováhu a rozsah pohybu, což je klíčové pro udržení fyzického zdraví v pozdějších letech.
- Pěstovat pozitivní denní návyky: Zavedením pravidelné ranní rutiny si účastníci vytvoří konzistentní praxi, která pomáhá nastavit pozitivní tón dne a usnadňuje budování dalších zdravých návyků.



- Podporovat emoční odolnost: Prostřednictvím všímavosti a reflexe si účastníci vypěstují klidné, pozitivní myšlení, posílí emoční regulaci a podpoří smysl pro účel.
- Zvýšit vlastní účinnost: Účastníci získají důvěru ve svou schopnost samostatně řídit své zdraví a pohodu tím, že se naučí jednoduché postupy, které mohou provádět doma.

### Potřebné materiály:

- Podložky na jógu nebo strečink: Pokud lekce zahrnuje protažení na zemi, podložky poskytují pohodlí a podporu.
- Židle : Pro účastníky s omezenou pohyblivostí mohou být k dispozici židle.
- Klidná hudba na pozadí: Volitelné pro vytvoření uvolněné atmosféry během sezení.
- Časovač: Slouží ke sledování doby trvání cvičení a umožňuje plynulé přechody mezi cvičeními.
- Kartičky nebo deníky vděčnosti: Malé kartičky nebo sešity, kam si účastníci mohou na konci sezení zapsat něco, za co jsou vděční.
- Láhve na vodu: Zajistěte, aby byla účastníkům k dispozici hydratace.

**Délka aktivity:** 15 minut

### Popis postupu činnosti:

- Příprava (2 minuty):

Nastavení prostředí:

- Uspořádejte tichý, pohodlný prostor s využitím podložek nebo židlí.
- Volitelné: Přehrávejte jemnou, uklidňující hudbu na pozadí.
- Zajistěte, aby byla účastníkům k dispozici voda.

- Krok 1: Uvítání a představení (2 minuty)

- Všechny srdečně pozdravte a vytvořte pozitivní atmosféru.
- Stručně vysvětlete účel lekce, zdůrazněte výhody všímavosti a začněte den pozitivně.





- Krok 2: Všíímavé dýchání (3 minuty)

Řízené dechové cvičení:

- Vyzvěte účastníky, aby seděli pohodlně a pokud možno vzpřímeně. Pokud sedí na židli s chodidly na podlaze. Pokud sedí na zemi, nechť si zvolí pohodlný sed (např. sed skřížmo).
- Uveďte, že dechové cvičení mohou vyzkoušet, ale pokud jim to nebude příjemné, nemusí pokračovat.
- Veďte je tímto dechovým cvičením:
  - Nadechněte se pomalu nosem a počítejte do 4.
  - Zadržte dech na 2-4 doby.
  - Vydechněte pomalu ústy a počítejte do 6.
  - Opakujte tento cyklus po 2-3 kola, povzbuzujte pozornost k dechu a relaxaci.

- Krok 3: Jemné protažení (3 minuty)

Veďte lehký strečink:

- Veďte účastníky 2-3 jemnými protahovacími cvičeními:
  - Půlkroužky/kroužky hlavou: Jemně rolujte hlavou do půlkruhu zprava, dolů přes střed hrudníku, doleva a zpět. Pokud nebudou mít bolest, mohou zkusit celé kroužky.
  - Krčení ramen: Zvedněte ramena k uším a poté je uvolněte.
  - Předklon v sedě: V sedě sáhněte směrem k prstům u nohou.
- Připomeňte jim, aby poslouchali svá těla a protahovali se pouze v mezích pohodlí.

- Krok 4: Všíímavý pohyb (3 minuty)

Začněte další pohyby s vnímáním těla:

- Proveďte účastníky 2-3 jednoduchými pohyby:
  - Sedící kočka-kráva: Střídané vyklenutí a zaoblení zad v sedě.
  - Zápěstí a kotníky: Jemně otáčejte zápěstím a kotníky.
- Podporujte všímavost tím, že se zaměříte na dech a tělesné vjemy během pohybů.



- Krok 5: Reflexe a vděčnost (2 minuty)

Představte reflexi:

- Vyzvěte účastníky, aby se na chvíli tiše posadili a přemýšleli o tom, jak se cítí.

Cvičení vděčnosti:

- Požádejte účastníky, aby si vybavili jednu věc, za kterou jsou vděční, a stručně se o ni podělili (pokud budou chtít).

- Závěr (1 minuta)

- Poděkujte účastníkům za jejich angažovanost a otevřenost.
- Povzbudte je, aby denně procvičovali pozorné dýchání a jemné protahování.

### Tipy a doporučení:

Vytvořte podpůrné prostředí:

- Vyberte si klidné a pohodlné místo.
- Poskytněte různé možnosti sezení (židle, podložky, polštáře).
- Použijte uklidňující hudbu na pozadí nebo přirozené zvuky.

Usonadněte všímavost a pohyb:

- Podporujte nehodnotící postoj.
- Podporujte jemné zapojení a naslouchání jejich tělu.
- Nabídněte variace pohybů pro přizpůsobení různým schopnostem.

Vylepšete zážitek:

- Pro pokyny používejte jasný a jednoduchý jazyk.
- Během cvičení se zaměřte na dech.
- Nechte čas na rozjímání a ticho.

Podporujte důslednost:

- Podporujte každodenní praxi tím, že navrhnete pravidelnou ranní rutinu.
- Poskytněte letáky shrnující techniky a cvičení pro domácí použití.
- Podporujte komunitní podporu a odpovědnost mezi účastníky.

Sledování po aktivitě:



- Získejte zpětnou vazbu pro zlepšení budoucích lekcí.
- Podporujte pokračující zapojení prostřednictvím partnerských/skupinových praktik mimo lekci.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou :

**Kabát-Zinn, J. (2013).** *Život v plné katastrofě: Využití moudrosti svého těla a mysli čelit stresu, bolesti a nemoci .*

**Gatchel, RJ a Peng, YB (2013).** *Biopsychosociální přístup k chronické bolesti: Teorie a praxe . Psychologický bulletin*

**Liberati, AF, & Cott, C. (2021).** *Jóga a intervence založené na všímavosti pro stárnoucí populaci: Systematický přehled. BMC Geriatric*





Financováno  
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul E: Jak povzbudit seniory k pozitivním změnám  
a aktivitě

E-SENIORS

Plán lekce 2: Pěstování pozitivních rutin a návyků v  
každodenním životě

Aktivita 2: Stanovení cílů pro denní rutiny



## AKTIVITA 2

Titul aktivity: Stanovení cílů pro denní rutiny

### Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Stanovení cílů je psychologický přístup, který se zaměřuje na vytváření konkrétních, dosažitelných cílů k motivaci chování a usnadnění pozitivní změny. U starších dospělých tato praxe významně zvyšuje motivaci tím, že podporuje pocit autonomie a kontroly nad jejich rutinami. Kromě toho mohou cíle vést jednotlivce přes fáze změny chování a pomoci jim osvojit si zdravější návyky.

Stanovení konzistentních denních rutin prostřednictvím stanovení cílů přispívá k emoční a kognitivní stabilitě, zatímco sledování pokroku posiluje pozitivní chování a podporuje sebereflexi. Techniky kognitivně-behaviorální terapie (KBT) také podporují tento proces tím, že pomáhají jednotlivcům překonat negativní myšlenky, které mohou bránit jejich pokroku. Celkově efektivní stanovení cílů podporuje zdravější každodenní rutiny a zlepšuje kvalitu života starších dospělých.

### Cíle a záměry:

- Posílit motivaci: Zvýšit vnitřní motivaci tím, že jednotlivcům umožníte stanovit si osobní cíle, které rezonují s jejich zájmy a hodnotami.
- Podporovat zdravé návyky: Usnadnit zavedení konzistentních denních rutin, které zahrnují fyzickou aktivitu, sociální interakci a duševní stimulaci.
- Zlepšit seberegulaci: Rozvíjet dovednosti sebemonitorování a sebereflexe, které umožňují jednotlivcům sledovat jejich pokroky a podle potřeby upravovat své cíle.
- Podporovat autonomii: Podporovat starší dospělé, aby převzali odpovědnost za své rutiny, a tím zvýšit jejich pocit kontroly a nezávislosti.
- Snižovat bariéry změny: Identifikovat a řešit potenciální překážky, které mohou bránit osvojení nových návyků, pomocí stanovení cílů jako strategie pro zvládnutí těchto výzev.
- Budovat odolnost: Podporovat odolnost podporou vytrvalosti a přizpůsobivosti tváří v tvář překážkám, což nakonec vede k trvalé změně chování.
- Zlepšit kvalitu života: Zlepšit fyzickou, emocionální a kognitivní pohodu prostřednictvím integrace smysluplných činností do každodenního života.



### Potřebné materiály:

- Pracovní listy pro stanovení cílů: Předem připravené listy, které vedou účastníky při stanovení jejich cílů souvisejících se zdravím, s prostorem pro zapsání konkrétních akcí, které provedou.
- Pera nebo tužky: Účastníci si mohou napsat své cíle.
- Motivační nálepky nebo malé odměny: Jednoduché známky povzbuzení k oslavě úsilí o stanovení cílů.
- Flip Chart nebo tabule: K demonstraci příkladů malých, dosažitelných cílů a poskytnutí vizuálního vedení během aktivity.
- Jmenovky (volitelné): Pro účastníky, aby se představili během části sdílení cílů.

**Délka aktivity:** 20 minut

### Popis postupu činnosti:

#### **Krok 1: Úvod (3 minuty)**

- Krátce popište aktivitu:
  - Přivítejte účastníky a představte koncept stanovování cílů. Zdůrazněte důležitost stanovení malých, dosažitelných cílů, které mohou pozitivně ovlivnit jejich každodenní rutiny.
- Diskutujte o výhodách:
  - Vysvětlete, jak může vytvoření pozitivních návyků zlepšit jejich pohodu, motivovat je a zlepšit celkovou kvalitu života.

#### **Krok 2: Stanovení cíle (7 minut)**

- Distribuce pracovních listů/zápisníků:
  - Každému účastníkovi rozdejte bílé pracovní listy nebo sešity.
- Úvod před zapsáním cílů:
  - Poučte je, aby přemýšleli o třech malých, pozitivních návycích, které by chtěli začlenit do své každodenní rutiny. Uveďte příklady jako:
    - "Před každým jídlem vypijte sklenici vody."
    - "Udělejte si 5 minut chůze po obědě."
    - "Ráno se na 5 minut protáhněte."
- Povzbudte k reflexi:



- Dejte účastníkům chvíli na zamyšlení nad svými zvyky a zapsání si svých cílů do pracovního listu. Povzbudte je, aby přemýšleli o konkrétních dosažitelných cílech přizpůsobených jejich každodennímu životu.

### **Krok 3: Párové sdílení (7 minut)**

- Utvoření dvojic:
  - Poté, co si účastníci zapíší své cíle, požádejte je, aby našli partnera, se kterým se o své cíle podělí.
- Proces sdílení:
  - Každý člověk se střídavě dělí o své tři cíle a diskutuje o tom, jak plánuje začlenit tyto návyky do svého každodenního života. Povzbudte je, aby přemýšleli o těchto detailech:
    - V jakou denní dobu budou tyto návyky praktikovat.
    - Jaké mohou být problémy, kterým mohou čelit, a jak je plánují překonat.
- Podpurná zpětná vazba:
  - Povzbuzujte partnery, aby si navzájem poskytovali pozitivní zpětnou vazbu a návrhy (např. „dobrá práce, dejte mi o tom prosím vědět víc!“). Tato společná diskuse podporuje podpurné prostředí a zvyšuje motivaci.

### **Krok 4: Pozitivní posílení (3 minuty)**

- Uznejte úspěchy:
  - Spojte skupinu znovu dohromady a uznejte oddanost každého člověka jeho cílům. Oslavte jejich úsilí a zdůrazněte důležitost stanovení osobních cílů a práce na jejich dosažení.
- Rozdejte odměny:
  - Jako formu uznání nabídněte drobné odměny, jako jsou nálepky nebo motivační citáty (např. „Dokázali jste to!“; „Dobrá práce!“). To posiluje jejich úspěchy a podporuje další úsilí o dosažení jejich cílů.

### **Krok 5: Závěr (2 minuty)**

- Závěrečná diskuse:
  - Vyzvěte účastníky, aby se podělili o jakékoliv postřehy ze svých diskusí nebo problémy, které očekávají při dosahování svých cílů. Zopakujte důležitost důslednosti a trpělivosti při vytváření nových návyků.
- Podpořte následnou kontrolu:





- Navrhňte účastníkům, aby měli své pracovní listy s cíli po ruce a pravidelně se k nim vraceli. Povzbuzujte je, aby se v budoucích setkáních podělili o svůj pokrok se skupinou, čímž podpoříte odpovědnost.

### Tipy a doporučení:

- Buďte podporující: Udržujte během aktivity pozitivní a povzbuzující tón, abyste podpořili pocit komunity.
- Zůstaňte zapojeni: Rozšiřujte a podporujte sdílení, abyste naslouchali a poskytovali zpětnou vazbu, čímž posilujete sebevědomí účastníků.
- Buďte flexibilní: Umožněte účastníkům upravit své cíle, pokud je to potřeba, se zaměřením na osobní relevanci a dosažitelnost.

### Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou :

**Chung, ML, & Pruitt, L. (2021).** *Stanovení cílů a starší dospělí: Praktické důsledky pro podporu zdraví . American Journal of Lifestyle Medicine*

**Schmid, A., & Rieger, H. (2021).** *Vliv stanovení cílů na chování při cvičení u starších dospělých: Systematický přehled*

**Groot, M. & Van der Molen, H. (2022).** *Stanovení cílů pro seniory: Zlepšení motivace a kvality života prostřednictvím osobních cílů*





Financováno  
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul E: Jak povzbudit seniory k pozitivním změnám  
a aktivitě

E-SENIORS

Plán lekce 2: Pěstování pozitivních rutin a návyků v  
každodenním životě

Aktivita 3: Kumulace návyků- chůze a povídání



### AKTIVITA 3

Titul aktivity: Kumulace návyků - Chůze a povídání

#### Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Kumulace návyků (angl. Habit stacking) je technika modifikace chování, která spojuje nový zvyk se stávajícím, což usnadňuje začlenění do každodenní rutiny. Tento přístup založený na tkzv. Návykovou smyčku (angl. Habit Loop) Charlese Duhigga, který zahrnuje vodítko, rutinu a odměnu, pomáhá posílit chování prostřednictvím opakování.

V aktivitě Chůze a povídání účastníci kombinují chůzi se sociální interakcí, jako je diskuse o cílech nebo sdílení zkušeností. To nejen podporuje fyzickou aktivitu, ale také zvyšuje motivaci a radost. Výzkum ukazuje, že sociální zapojení může zlepšit dodržování cvičení, zejména u starších dospělých. Spojením zvyku chůze s konverzací si účastníci s větší pravděpodobností vytvoří konzistentní rutinu, která prospívá jejich fyzickému zdraví i sociální pohodě.

#### Cíle a záměry:

- Podporovat fyzické aktivity: Povzbuzovat účastníky, aby začlenili chůzi do svých každodenních rutin, pěstovat návyk, který podporuje celkové zdraví a kondici.
- Posílit sociální interakce: Vytvořit prostředí, které usnadňuje smysluplné rozhovory a sociální zapojení, což může zlepšit emocionální pohodu a snížit pocity izolace.
- Budovat konzistentnost rutiny: Pomoci účastníkům vytvořit si konzistentní návyk propojením chůze se sociálními interakcemi, aby byla příjemnější a udržitelnější.
- Stanovit osobní cíle: Poskytnout účastníkům příležitost diskutovat o svých osobních cílech a sdílet strategie k jejich dosažení, čímž se posílí podpůrná komunita.
- Zlepšit duševní pohodu: Snížení stresu a podpora duševní pohody prostřednictvím fyzické aktivity a sociální interakce, využití výhod pobytu venku a kontaktu s ostatními.
- Podporovat odpovědnost: Podporovat pocit odpovědnosti mezi účastníky, protože společné procházky je mohou motivovat, aby zůstali oddaní svým cílům v oblasti zdraví a wellness.



### Potřebné materiály:

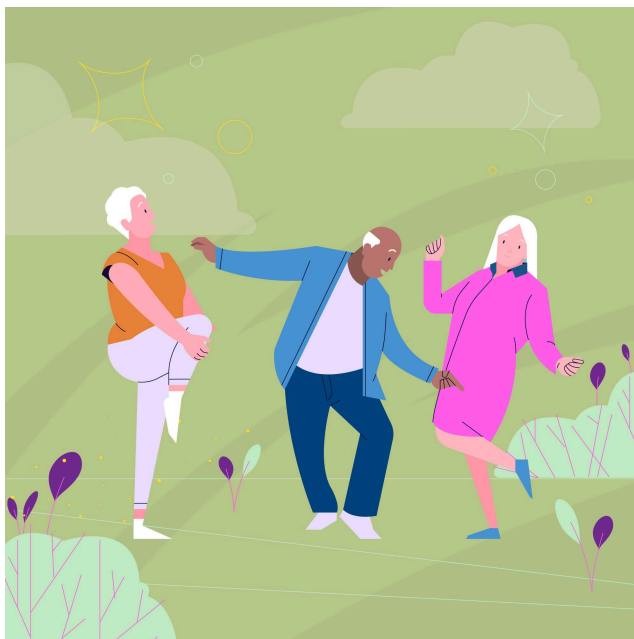
- Pohodlná vycházková obuv: Povzbudte účastníky, aby nosili vhodnou obuv pro chůzi.
- Pěší stezka nebo otevřený prostor: Bezpečný, přístupný prostor pro pěší (uvnitř nebo venku), který vyhovuje úrovni mobility účastníků.
- Láhve s vodou: Zajistěte hydrataci během a po procházce.
- Pomůcky pro chůzi: V případě potřeby poskytněte účastníkům, kteří potřebují podporu, hole, chodítka nebo jiná pomocná zařízení.
- Karty s výzvami k diskusi nebo otázkami: Nepovinné karty se začátky konverzace souvisejícími s ukládáním návyků (např. „Jaký malý zvyk byste mohli přidat do své ranní rutiny?“).
- Časovač nebo stopky: Slouží ke správě délky procházky a přestávek v diskusi.

Délka aktivity: 25 minut

### Popis postupu činnosti:

#### Krok 1: Úvod (5 minut)

- Vysvětlíte aktivitu:
  - Shromážděte účastníky a představte koncept kumulování návyků. Vysvětlíte, že tato aktivita spojuje chůzi s diskusí o tom, jak začlenit nové návyky do svých každodenních rutin.
- Diskutujete o výhodách:
  - Zdůrazněte výhody fyzické aktivity a sociální interakce pro duševní a fyzické zdraví a zdůrazněte, že jejich kombinací může být obě aktivity příjemnější.



### Krok 2: Spárujte účastníky (5 minut)

- Utvoření dvojic nebo malých skupinek:
  - Uspořádejte účastníky do dvojic nebo malých skupin. Zajistěte, aby se všichni cítili pohodlně a měli partnera na procházky.
- Nastavte očekávání:
  - Vysvětlete, že během procházky budou diskutovat o svých stávajících rutinách a přemýšlet o způsobech, jak přidat nové pozitivní návyky prostřednictvím skládání návyků.

### Krok 3: Chůze a povídání (10 minut)

- Začněte chůzi:
  - Začněte procházku pohodlným tempem a povzbuzujte účastníky, aby se zapojili do konverzace.
- Výzvy k diskusi:
  - Poskytněte výzvy k vedení konverzace, například:
    - "Jaké máte denní rutiny?"
    - "Jaké nové návyky byste chtěli přidat?"
    - "Jak můžete tyto návyky naskládat do svých současných rutin?"
    - Příkladem může být: „Dokážu se protáhnout, když čekám na uvaření čaje“ nebo „Po vyčištění zubů si udělám dechové cvičení.“



- Povzbuzení:
  - Zatímco účastníci chodí a mluví, pohybujte se mezi nimi a nabídněte jim povzbuzení a podporu. Upevněte myšlenku, že pokus o přidání nových návyků je pozitivním krokem.

#### Krok 4: Skupinová reflexe (5 minut)

- Skupinové sdílení:
  - Po procházce shromážděte všechny zpět do pohodlného prostoru. Vyzvěte každého účastníka, aby se podělil o jeden pozitivní zvyk, který má v plánu zařadit do stávající rutiny.
- Oslavte úspěchy:
  - Uznejte odhodlání každého člověka, nabídněte slova povzbuzení a uznání jejich úsilí.
- Rozdejte odměny:
  - Pokud používáte odměny, rozdejte účastníkům nálepky nebo motivační citáty jako uznání za jejich účast a stanovení cílů.

#### Krok 5: Závěr (volitelné)

- Závěrečná diskuse:
  - Povzbudte účastníky, aby se zamysleli nad tím, jak se cítili při procházce a o nových zvycích, o kterých diskutovali. Pokládejte otázky jako:
    - "Jak se cítíte ve svém novém zvyku?"
    - "Jaké výzvy očekáváte a jak je můžete překonat?"
- Podpořte následnou kontrolu:
  - Navrhněte účastníkům, aby měli na paměti své nové zvykové cíle a na budoucích setkáních nebo sezeních vzájemně sdíleli své pokroky.

#### Tipy a doporučení:

- Buďte podporující: Udržujte pozitivní tón a podporujte pocit komunity během celé aktivity: Klíčem je vždy uznat úsilí, oslavovat pokrok a připomínat každému jeho hodnotu.
- Buďte flexibilní: Umožněte otevřenou diskusi a provedte úpravy podle potřeb účastníků.
- Podporujte sociální interakci: Připomeňte účastníkům výhody socializace, když jsou aktivní, a zdůrazněte, že je v pořádku sdílet osobní zkušenosti a výzvy.



**Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou:**

Jasně, J. (2018). *Atomové návyky: Snadný a osvědčený způsob, jak si vybudovat dobré návyky a zlomit ty špatné* .

Miller, WR, & Rollnick, S. (2012). *Motivační pohovor: Pomáháme lidem změnit se* .

Mäkelä, P. (2020). *Vytváření trvalých návyků: Síla stohování v každodenním životě*