

ZDRAVÁ ŠKOLA POHYBU

Jan Outlý

2018



KOMUNIKACE

KONFLIKT

SEBEOBRANA

VNÍMÁNÍ



ZDRAVÍ

***Stav harmonické rovnováhy tělesné,
duševní, sociální a emoční (WHO).***

***Zdraví je ROVNOVÁHA
Bio, psycho, socio, spirituální.***



ŠKOLA

je prostředí pro rozvoj všech úrovní existence člověka.

Primární oblasti jsou tyto:

- ***FYZICKÁ***
- ***MENTÁLNÍ***
- ***SOCIÁLNÍ***



SOUVISLOSTI

jak to všechno spolu souvisí?

- **ŠKOLA** *prostředí*
- **ZDRAVÍ** *ideální stav*
- **VNÍMÁNÍ** *schopnost*
- **KOMUNIKACE** *interakce*
- **KONFLIKT** *interakce*
- **SEBEOBRANA** *nástroj*



SOCIÁLNÍ INTERAKCE

V rámci prostředí (škola) dochází ve skupině (třída) k sociální interakci. Ta může mít různé úrovně a intenzitu.

Dochází ke KOOPERACI nebo KOMPETICI.

Akteři mají vždy STATUS a sociální ROLI.



KONFLIKT

- ***CO JE KONFLIKT?***
- ***JAK VZNIKÁ?***
- ***JAK PROBÍHÁ?***
- ***KOHO SE TÝKÁ?***
- ***FÁZE PROCESU***
- ***FÁZE KONFLIKTU***



FÁZE VÝVOJE KONFLIKTU

- **PRE - KONFLIKT**
- **KONFLIKT**
- **POST - KONFLIKT**



VŠE PŘEDCHÁZEJÍCÍ KONFLIKTU

PREVENCE
PŘÍPRAVA
STUDIUM
NÁCVIK

KONFLIKT SAMOTNÝ

FÁZE KONFLIKTU – VIZ DÁLE

VŠE PO KONFLIKTU

BEZPEČÍ
PRVNÍ POMOC
POSLEDNÍ POMOC
IZS



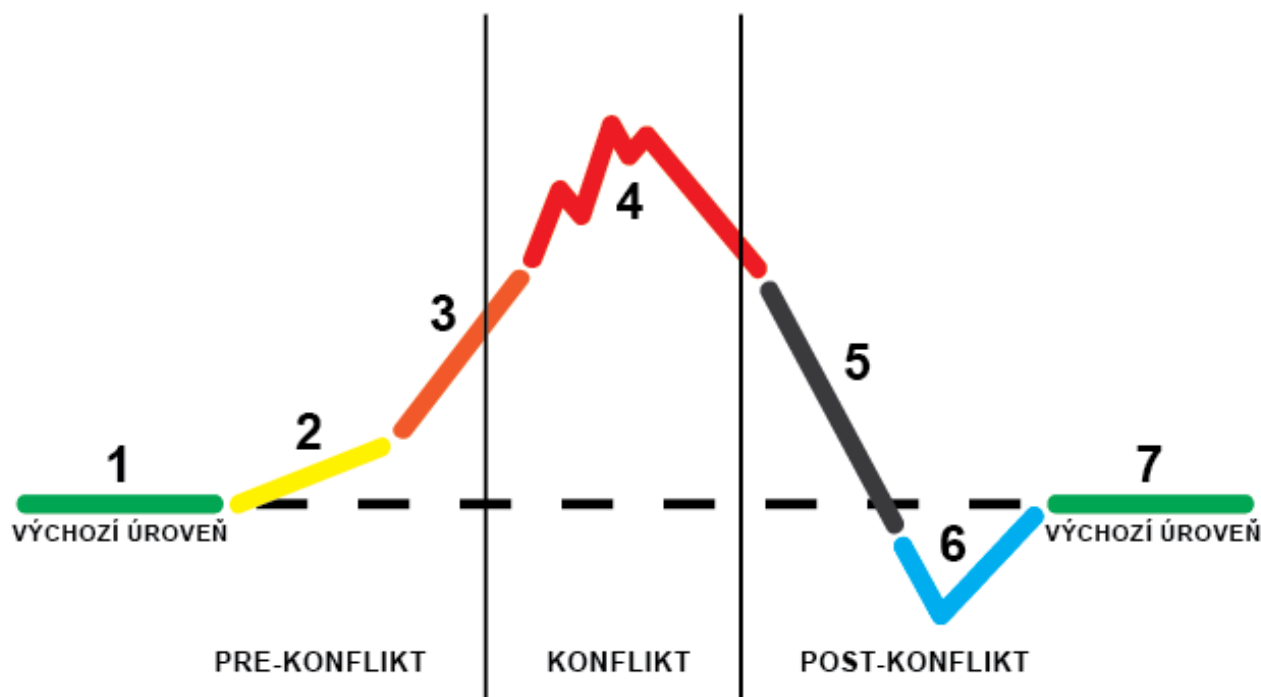
FÁZE KONFLIKTU - OBECNĚ

- ***LATENTNÍ FÁZE***
- ***MANIFESTACE***
- ***NESOUHLAS PROTISTRANY***
- ***ESKALACE***
- ***DEESKALACE***
- ***UKONČENÍ KONFLIKTU***



CYKLUS KONFLIKTU

PRO OSOBNÍ SEBEOBRANU PODLE JIMA WAGNERA



- 1. Vzdělání:** Znalostní oblast (příprava na konflikt pomocí tréninku)
- 2. Iniclace:** Událost, která je příčinou konfliktu (podnět ke konfliktu)
- 3. Eskalace:** Rychlý nebo postupný nárůst nebezpečí (příznaky konfliktu)
- 4. Konfrontace:** Použití síly (viz Žebřík použití síly)
- 5. Stabilizace:** Únik nebo zadržení pachatele, první pomoc, kontaktování policie
- 6. Normalizace:** Případná hospitalizace, posouzení, soudní spor
- 7. Evaluace:** Vyhodnocení situace, ponaučení ze zkušenosti, úprava tréninku



FÁZE KONFLIKTU – K.R.K.

- ***KONTAKTNÍ FÁZE***
- ***VERBÁLNÍ FÁZE***
- ***DOTEKOVÁ FÁZE***
- ***BOJOVÁ FÁZE***
- ***ZDEGENEROVANÁ FÁZE***



ÚČASTNÍCI A PROSTŘEDÍ KONFLIKTU

- *Kdo se brání – kdo je OBĚŤ?*
- *Kdo je ÚTOČNÍK (agresor)?*
- *Prostředí konfliktu*

- *Vyhodnocování nebezpečí*
- *Strany konfliktu – potenciál, motivace*



ŘEŠENÍ KONFLIKTU

- ***KONTROLA SITUACE***
- ***VČASNÉ ROZPOZNÁNÍ KONFLIKTU***
- ***ROZPOZNAT MOTIV AGRESORA***
- ***ZNÁT A PRACOVAT V RÁMCI FÁZÍ KONFLIKTU***
- ***VYUŽÍT VŠE KE SVÉ OBRANĚ***
- ***ZEJMÉNA INTELIGENCI ;)***
- ***OVŠEM VŠE V RÁMCI PLATNÉ LEGISLATIVY***



LEGISLATIVA

- **NUTNÁ OBRANA §29**

Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvajícím útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem.

Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.

- **KRAJNÍ NOUZE §28**

Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem, není trestným činem.

Nejde o krajní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil, anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen je snášet.

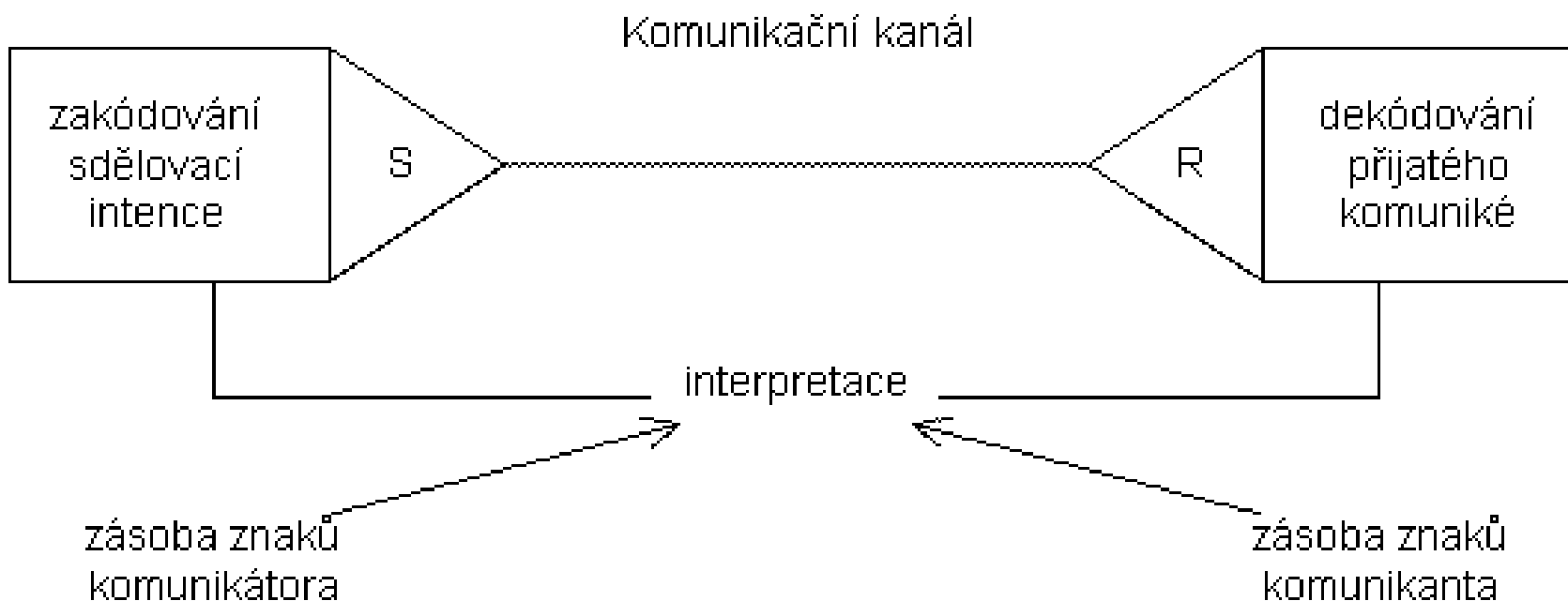


KOMUNIKACE

subjekt A
(komunikátor)

sdělení

Subjekt B
(komunikant)



KONSTRUKT JEDNÁNÍ

Racionální x iracionální, vědomé x nevědomé

- ***Vnímání a vyhodnocení situace***
- ***Posouzení šancí dosažení cíle***
- ***Výběr strategie***
- ***Provedení***
- ***Vyhodnocení***
- ***Revize cíle a strategie***

Jednání se může projevit různým stupněm násilí.



VNÍMÁNÍ

- ***Smyslovými orgány***
(zrak, hmat, sluch, čich, chuť, teplo, chlad)
- ***Pohybovými analyzátory***
- ***Orgánovými počítky***
- ***Další, zejména psychické procesy vnímání***
(čas, tvary apod.)

***Důležitým faktem je schopnost vyhodnocení vjemů.
To je na základě vlastní nebo zprostředkované zkušenosti.***



ŠIKANA - znaky

- ***Záměrné ubližování***
- ***Zjevný nepoměr sil***
- ***Samoučelnost jednání***
- ***Opakování***



ŠIKANA – řešení počátečního stadia

Schéma první pomoci u počátečních stádií šikany (Kolář, 2005)

- ***Odhad závažnosti***
- ***Rozhovor s informátory a oběťmi***
- ***Nalezení vhodných svědků***
- ***Individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky***
- ***Ochrana oběti***
- ***Rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi nimi***
- ***Výchovná komise***
- ***Rozhovor s rodiči oběti***
- ***Práce s celou třídou***



DŮVODY VÁLEK

(pro úplnost)

- ***NUTRIČNÍ***
- ***TERITORIÁLNÍ***
- ***REPRODUKČNÍ***



CO JE SEBEOBRANA

- ***SEBEOBRANA?***
- ***BOJOVÉ UMĚNÍ?***
- ***BOJOVÝ SPORT?***



SEBEOBRANA PRO SPECIFICKÉ SKUPINY

- ***SEBEOBRANA PRO DĚTI***
- ***SEBEOBRANA PRO JUNIORY***
- ***SEBEOBRANA PRO ŽENY***
- ***SEBEOBRANA PRO SENIORY***
- ***SEBEOBRANA PRO ZRAKOVĚ ZNEVÝHODNĚNÉ***
- ***SEBEOBRANA PRO POHYBOVĚ HENDIKEPOVANÉ***
- ***PROFESNÍ SEBEOBRANA***
- ***.....***



SEBEOBRANA – SLOŽKY TRÉNINKU

- ***Strategicko-taktická příprava***
- ***Technická příprava***
- ***Kondiční příprava***
- ***Psychologická příprava***



DĚKUJI ZA POZORNOST!

