ZÁPIS

Název akce	Miniworkshop na téma Vodní chvíle pohody
Typ výstupu	Wellbeing pro děti a žáky
Lektor	Mgr. Michaela Gondeková
Datum a čas konání (od - do)	9.10.2026
Místo konání	Plavecký bazén Postoloprty, B. Němcové 335, 439 42 Postoloprty

Lekce byla zaměřena na postupnou adaptaci dětí na nové prostředí, podporu jejich psychické pohody, rozvoj samostatnosti a vytváření pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám ve vodě.

V úvodní části se děti seznamovaly s prostředím plaveckého areálu, hygienickými návyky a základními bezpečnostními pravidly. Za podpory dospělých se učily orientovat v prostorách šaten, sprch, bazénu a sauny. Důraz byl kladen na vytvoření pocitu bezpečí, vzájemnou důvěru a respektování individuálních potřeb jednotlivých dětí.

Následoval první kontakt s vodním prostředím, při kterém se děti prostřednictvím jednoduchých a veselých her postupně zapojovaly do připravených činností. Reagovaly na základní pokyny lektorky a získávaly první zkušenosti s pohybem ve vodě. Aktivity byly přizpůsobeny jejich individuální připravenosti tak, aby měly možnost překonávat případné počáteční nejistoty vlastním tempem a prožívat radost z nových zkušeností.

Celá lekce probíhala v přátelské a klidné atmosféře, která podporovala přirozené zapojení dětí a jejich pozitivní vnímání nového prostředí. Z hlediska wellbeingu byla přínosná zejména v oblasti posilování pocitu jistoty, důvěry ve vlastní schopnosti a emoční pohody. Společné herní činnosti zároveň vytvářely prostor pro rozvoj sociálních dovedností, vzájemného respektu a pozitivních prožitků spojených s pohybem.

.

Michela Gondeková