

Průřezové téma: **Péče o sebe a druhé**

Očekávaný výsledek učení: PTP-000-000-ZV9-002

Plánuje, realizuje a vyhodnocuje aktivity péče o sebe v jednotlivých oblastech wellbeingu.

Popis úrovně: Na cestě

- Sdílí zkušenost s faktory, které podporují nebo ohrožují jeho wellbeing ve školním i mimoškolním prostředí
- Zkouší si plánovat a realizovat vlastní strategii pro podporu svého wellbeingu včetně překonávání překážek v různorodých situacích ve škole

Co ohrožuje náš wellbeing?

Projekt pro žáky 7. nebo 8. ročníku, který se zaměřuje na rozpoznání faktorů negativně ovlivňujících osobní wellbeing žáků i dospělých, se kterými jsou v kontaktu.

Zadání pro žáky

Dneska se budeme zabývat tím, co může ohrožovat náš osobní wellbeing a wellbeing druhých. Pamatujete si, co znamená slovo wellbeing? Co znamená?

Učitel/ka nechá žáky odpovědět. Správné odpovědi nebo jejich části potvrdí.

Wellbeing je stav, kdy se cítíme opravdu dobře, můžeme se naplno rozvíjet a vydat ze sebe to nejlepší. Můžeme se učit nové věci, trávit čas s jinými lidmi nebo něco tvořit. Wellbeing je stav, kdy se ráno těšíme na nový den.

Už jste se dříve seznámili s tím, že to, abychom se cítili dobře můžeme sami ovlivnit. Například tím, že budeme zdravě jíst, sportovat, dostatečně spát, pravidelně se setkávat s lidmi, které máme rádi.

Také už víme, že wellbeing má více oblastí a v každé z nich pro sebe můžeme něco udělat.

V tělesné neboli fyzické oblasti je důležité pečovat o své zdraví a o to, co, jíme a pijeme, jak se věnujeme pohybu a jak spíme.

V oblasti spojené s myšlením a vůlí je důležité naučit se řešit problémy, poznávat nové věci a být vytrvalý v dosahování cílů.

V emoční oblasti je důležité naučit se rozumět svým emocím, zdravě zvládat stres a mít rád sám sebe.

V oblasti spojené se vztahy je důležité naučit se udržovat dobré vztahy a spolupracovat s vrstevníky i dospělými a umět sdělovat to, co se nám líbí i to, co nechceme.

V oblasti duchovní se můžeme věnovat něčemu, co je důležité i pro ostatní a těší nás při tom, že děláme něco dobrého. Například, když někomu pomáháme, o něco se staráme nebo děláme něco jiného, díky čemu se stáváme dobrými lidmi.

Víme už také, že v životě jsou tyto oblasti vzájemně propojené a většina toho, co pro podporu svého wellbeingu děláme, spadá do více než jedné oblasti. Pro zjednodušení ale budeme tyto oblasti v aktivitě používat.

Jsou také věci, které náš wellbeing mohou narušit. Co to může být?

Učitel/ka nechá žáky odpovědět a odpovědi zapíše.

Jak se projevuje, když něco narušuje náš wellbeing? Co můžeme cítit? Jak to ovlivňuje naši schopnost se učit?

Učitel/ka nechá žáky odpovědět.

Projevem narušeného wellbeingu je stres.

Stres je stav, kdy naše tělo a mysl reagují na něco, co vnímáme jako náročné, nepříjemné nebo ohrožující. Může to být třeba náročná písemka, hádka, nebo sportovní závod. Trocha stresu nám může pomoci soustředit se a podat dobrý výkon, ale pokud je ho moc nebo trvá dlouho, může nám škodit – cítíme se pak unavení, nervózní nebo smutní a narušuje to naši schopnost se učit.

Jevy, které stres způsobují nazýváme stresory. Ve fyzické oblasti to může být například velké horko nebo zima, nedostatek čerstvého vzduchu, tekutin nebo jídla, spánku a pohybu nebo cokoliv, co působí bolest např. dlouhé sezení v jedné poloze, nevhodné nastavení monitoru, něco, co způsobuje zranění apod.

Učitel/ka rozdělí žáky losem do skupin po čtyřech. Každá skupina dostane pracovní list s jednou oblastí wellbeingu. Úkolem žáků bude vymyslet co nejvíce faktorů, které wellbeing v dané oblasti ohrožují.

Dnes začneme týdenní projekt, ve kterém budete zjišťovat, co může narušovat osobní wellbeing vás, mladších žáků a dospělých ve vašem okolí.

Ve skupinkách si přečtete zadání v pracovním listu a zkuste navrhnout co nejvíce věcí, které mohou wellbeing v dané oblasti narušovat. Zahrňte věci spojené s fyzickým i digitálním prostředím. Pokud si nebudete jistí, neváhejte se na mě obrátit. Můžete také využít návrhy z úvodního brainstormingu.

Někdy může být složité rozhodnout, jaké oblasti se konkrétní problém týká. Pokud si nebudete jistí, rád/a to s vámi proberu.

Učitel/ka prochází jednotlivé skupiny a nechá si průběžně návrhy sdělovat. Pokud jsou u některé skupiny zvoleny stresory, které do dané oblasti zjevně nepatří, návodnými otázkami pomůže skupině své volby zkorrigovat.

Učitel/ka nechá skupiny vypracovat pracovní list a prezentovat jejich návrhy. Pracovní listy z úvodní aktivity jsou celé třídě ponechány.

Učitel/ka položí otázky k reflexi.

Bylo těžké zařadit stresor do konkrétní oblasti wellbeingu?

Může se stát, že nějaké stresory zasahují více než jednu oblast wellbeingu? Můžete uvést nějaký příklad?

Učitel/ka zadá individuální úkol pro následující týden a rozdá žákům pracovní listy.

V následujícím týdnu budete mít za úkol jednotlivě vyplnit pracovní list, do kterého zaznamenáte, co narušuje váš wellbeing ve dvou (třech) vámi zvolených oblastech. To samé zjistíte u jednoho spolužáka, u jednoho žáka pátého nebo šestého ročníku, u jednoho pracovníka školy a jednoho dospělého člena vaší rodiny.

Při dotazování mladších žáků a pracovníků školy se můžete domluvit na jejich společném oslovení ve skupině, ve které jste pracovali v předchozí aktivitě.

V následujícím týdnu učitel/ka provede společnou reflexi. Losem žáky rozdělí do nových skupin po čtyřech. A zadá jim otázky.

Ve skupinách si nejprve představte vaše zjištění a připravte si odpovědi na následující otázky:

Zjistili jste, že se některé věci, které bránily jejich wellbeingu u dotazovaných shodovaly? Jaké to byly?

Dařilo se vám vysvětlit, co potřebujete zjistit, mladším žákům, pracovníkům školy a členům rodiny? Bylo něco

obtížné vysvětlit?

Překvapilo vás nějaké zjištění? Pokud ano, jaké?

Určete si dva mluvčí, kteří budou za skupinu odpovídat.

Učitel/ka vyzve dva mluvčí skupiny, aby prezentovali odpovědi za skupinu.

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK osobnostní a sociální Empatie a porozumění druhým KOS-EMP-000-ZV9-001 Budování zdravých vztahů KOS-VZT-000-ZV9-001	<i>Vyrovňuje se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem</i> <i>Rozšiřuje okruh vztahů</i>	- uvědomuji si, že jsem pro žáky aktivním vzorem etického chování a empatie - ve výuce v rámci různých témat věnuji pozornost otázkám etiky a mezilidských vztahů a provázím žáky diskusí o situacích, které vyžadují empatii a respekt - vědomě pracuji s vlastními předsudky - představím žákům příběhy, které zdůrazňují důležitost respektu k odlišnostem - mapuji se žáky, co se podle nich skrývá pod pojmem respekt - při reflexi aktivit se zaměřuji na tematiku empatie a respektu k různým přístupům a názorům - diskutuji se žáky o různých tradicích, zvyklostech, kulturních specifikách podle oborových témat - navozuji praktické situace, ve kterých se žáci mohou naučit empatii a hledání kompromisů (např. domluvy na třídních výjezdech, pravidlech, dělení práce ve skupině) - podporuji vzájemnou pomoc mezi žáky (ve výuce, ale i při překonávání osobních výzev) - oceňuji žáky za ohleduplné chování a projevy empatie - do výuky řadím aktivity, hry, modelové hry, dramatizaci a cvičení zaměřená na aktivní poslech, komunikaci (umožnění nahlížení problematiky z různých úhlů) - podporuji žáky v tom, aby projevovali své názory a potřeby a nebáli se při svém učení chybovat, o chybách přemýšleli a dále se z nich učili (odkrývám žákům vlastní chyby jako příležitosti k učení) - dávám žákům prostor spoluvytvářet pravidla (pracuji se sankcemi za porušení pravidel transparentně a v souladu s pravidly školy; usiluji o to, aby co nejvíce odpovídaly přirozeným důsledkům přečinu) - důsledně reaguji na případné chování žáků, které závažně narušuje prostředí pro učení nebo vztahy ve třídě i se mnou - aplikuji aktivity na podporu pocitu sounáležitosti se třídou a školou (hry, projekty, výlety, zájezdy, sportovní aktivity, společné oslavy apod.) - usiluji o to, aby se žáci mezi sebou znali a věděli o sobě více informací (adaptační kurzy, společná volná hra, poznávací aktivity, projektová výuka, třídnické hodiny apod.) - podporuji ocenění přínosu jednotlivce do společné aktivity - cíleně reaguji na rizikové chování žáků

		- stanovují spolu se žáky pravidla pro jednání ve třídě (včetně digitálního prostředí), jejichž cílem je vytváření prostředí vhodného pro učení a bezpečného prostředí - pravidelně se žáky hovoří o očekávaném chování při výuce a věnují se praktickému nácviku vhodného chování se žáky, oceňují a upevňují chování podporující rozvoj - vedu rozhovory rozvíjející pozitivní atmosféru - hrají se žáky hry se zaměřením na třídní kolektiv (citlivost k druhým, zájem o spolužáky) - podporují sdělování emocí, pocitů, názorů (např. komunitní kruh) - poskytují prostor pro argumentaci názorů a sdílení, přehodnocení vlastních názorů a zpětnou vazbu
--	--	--

Metodický komentář pro učitele

Níže jsou uvedeny pracovní listy pro žáky.

O realizaci projektu je třeba informovat třídní učitele žáků 5. a 6. ročníku a pracovníky školy.

Pracovní listy do skupin vytiskněte pro každého žáka.

Pracovní list

Co ohrožuje náš wellbeing?

K dané oblasti navrhněte, co může wellbeing v této oblasti narušovat.

Některé věci nebo situace mohou narušovat více oblastí wellbeingu. Např. příliš dlouhé hraní počítačových her zasahuje fyzický wellbeing, protože se dlouho nehýbeme a mohou nás bolet záda, oči nebo hlava. Může to ale ovlivňovat i oblast sociální, pokud hrajeme sami a kvůli hraní se nesetkáváme s vrstevníky.

Fyzická oblast

Souvisí s tělesným zdravím a bezpečím a je ovlivněna pohybovou aktivitou, stravováním, pitným režimem, spánkem a kvalitou prostředí (vzduch, teplota, hluchost, něco, co může ohrožovat zdraví nebo působí bolest).

Co wellbeing narušuje v této oblasti:

Pracovní list

Co ohrožuje náš wellbeing?

K dané oblasti navrhněte, co může wellbeing v této oblasti narušovat.

Některé věci nebo situace mohou narušovat více oblastí wellbeingu. Např. když příliš dlouho odkládáme přípravu na společný projekt a kvůli tomu pak skupina nesplní zadání a dostane špatnou známku, ovlivní to náš kognitivní wellbeing, protože nedosáhneme stanoveného cíle. Může to ale zasáhnout i sociální wellbeing, protože to může narušit vztahy se spolužáky ve skupině.

Oblast spojená s myšlením a vůlí (kognitivní)

Souvisí s řešením problémů, učením, tvořením a vytrvalostí v dosahování cílů. Narušovat ji může něco, co brání v učení nebo práci – například ve splnění domácího úkolu nebo dosažení dobrého výsledku v testu. Negativní vlivy mohou být spojené s vnějšími podmínkami nebo naší činností např. časové – když dostaneme na něco málo času nebo si ho málo vyčleníme.

Co wellbeing narušuje v této oblasti:

Co ohrožuje náš wellbeing?

K dané oblasti navrhněte, co může wellbeing v této oblasti narušovat.

Některé věci nebo situace mohou narušovat více oblastí wellbeingu. Např. když žák zažije výsměch svých spolužáků, může to ovlivnit jeho wellbeing v emoční oblasti, protože se může cítit méněcenně. Zároveň to může ovlivnit i sociální oblast, protože to naruší vztahy mezi ním a spolužáky.

Emoční oblast

Souvisí s kladným vnímáním sebe sama a sebedůvěrou, rozpoznáváním a zvládáním emocí, zvládáním stresu a odolností umožňující zvládat nepříznivé situace.

Co wellbeing narušuje v této oblasti:

Co ohrožuje náš wellbeing?

K dané oblasti navrhněte, co může wellbeing v této oblasti narušovat.

Některé věci nebo situace mohou narušovat více oblastí wellbeingu. Např. když se nedokážeme domluvit na to, kdo bude ve skupině plnit jaký úkol a nestihneme práci dokončit včas. To může ovlivnit wellbeing v sociální

oblasti, protože to může narušit vztahy mezi žáky ve skupině. Zároveň to může ovlivnit i kognitivní oblast, protože se nám nepodaří dosáhnout stanoveného cíle.

Sociální oblast

Souvisí se schopností empatie (vnímáním potřeb a postojů druhých), pocitem sounáležitosti, navazováním a udržováním vztahů, spolupráce a komunikace s druhými.

Co wellbeing narušuje v této oblasti:

Co ohrožuje náš wellbeing?

K dané oblasti navrhněte, co může wellbeing v této oblasti narušovat.

Některé věci nebo situace mohou narušovat více oblastí wellbeingu. Např. když nám někdo zakáže věnovat se něčemu, co nás skutečně naplňuje, ovlivní to náš wellbeing v duchovní oblasti, protože nemůžeme dělat to, co dává našemu životu smysl. Zároveň to ovlivní i sociální oblast, protože se tím naruší vztah s člověkem, který nám to zakázal.

Duchovní oblast

Souvisí s poznáváním a naplňováním smyslu našeho života, jednáním, které je morálně správné a vírou v něco, co nám pomáhá překonávat náročné situace.

Co wellbeing narušuje v této oblasti:

U některých oblastí, např. emoční nebo duchovní, může být pro žáky náročné si představit, co konkrétně zahrnují a co v nich může wellbeingu bránit. Skupinám, kterým tyto pracovní listy dáte, se věnujte více ve fázi zpracování, pomozte jim dalšími příklady.

U emoční oblasti to může být např. srovnávání sebe sama s lidmi na sociálních sítích – to může narušit vztah k nám samým a snižovat naši sebedůvěru. Můžeme se cítit méněcenně, že nejsme dost dobří (krásní, silní úspěšní atd.). Wellbeingu v emoční oblasti může také bránit, pokud nemáme osvojené účinné strategie zvládání stresu.

U duchovní oblasti to může být např., když nás někdo odrazuje od dělání něčeho, co nám dává smysl nebo na to nemáme dostatek času. Může to být i naše lenost, stud nebo snaha zalíbit se druhým, která nám brání dělat něco, co nás dělá lepšími lidmi.

Pracovní listy pro žáky pro individuální úkol

Co ohrožuje náš wellbeing?

Oblast wellbeingu:	
Já	Co narušuje můj wellbeing v této oblasti?

Spolužák	Co narušuje jeho/její wellbeing v této oblasti?
Pracovník školy	Co narušuje jeho/její wellbeing v této oblasti?
Mladší žák	Co narušuje jeho/její wellbeing v této oblasti?
Dospělý člen rodiny	Co narušuje jeho/její wellbeing v této oblasti?

Oblast wellbeingu:	
Já	Co narušuje můj wellbeing v této oblasti?

Spoluzák	Co narušuje jeho/její wellbeing v této oblasti?
Pracovník školy	Co narušuje jeho/její wellbeing v této oblasti?
Mladší žák	Co narušuje jeho/její wellbeing v této oblasti?
Dospělý člen rodiny	Co narušuje jeho/její wellbeing v této oblasti?

Popis ověřování

Otázky k závěrečné reflexi jsou uvedeny výše.

Zdroje

Definice wellbeingu ve vzdělávání podle Partnerství pro vzdělávání 2030+

<https://partnerstvi2030.cz/rozsirena-definice-wellbeingu/>