

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

Očekávaný výsledek učení: PTP-000-000-ZV5-003

Ve spolupráci s druhými navrhuje a zkouší realizovat vybrané aktivity, které podporují wellbeing všech členů školní komunity

Popis úrovně: Splněno

- Navrhne a ve spolupráci s ostatními vyzkouší realizovat opatření přispívající k wellbeingu třídy
- Navrhne a diskutuje, jak může společně s ostatními přispět k digitálnímu wellbeingu ve školním prostředí
- V běžných komunikačních situacích s ostatními žáky a pracovníky školy uplatňuje respekt k sobě i druhým

V pohodě ve třídě

Projekt je určen žákům pátého ročníku a zaměřuje se na podporu ve vybraných oblastech wellbeingu (zejm. fyzické a sociální) při pobytu ve škole a na vyzkoušení aplikace konkrétních činností/opatření podporujících wellbeing celé třídy s důrazem na přestávky. Projekt je pololetní a má tři fáze – úvodní seznámení s tématem zahrnuje domluvu žáků na zvolených opatřeních podporujících jejich wellbeing, která budou aplikovat. Další fází je vytvoření plánu a následná realizace opatření s pravidelným prostorem pro průběžnou reflexi plnění zvolených opatření a poslední fází závěrečná reflexe. Projekt navazuje na aktivity zaměřené na podporu osobního wellbeingu *Co je to wellbeing?* a *Co udělám pro svůj wellbeing?*. Jejich realizace by tomuto projektu měla předcházet. V některých opatřeních se může propojit s projektem *Společně k lepšímu učení*. Pokud bude se třídou v daném školním roce realizován projekt *Společně k lepšímu učení*, je vhodné začít nejprve s ním a s projektem *V pohodě ve třídě* začít na začátku druhého pololetí.

Zadání pro žáky

Úvodní představení projektu a volba opatření v podpoře wellbeingu

V projektu, který budeme v tomto pololetí dělat si vyzkoušíme, jak můžete ve škole podpořit wellbeing celé třídy. Znáte (pamatujete si) tento pojem? 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.

Kdo se dneska ráno těšil na dnešní den?

Co někdy může bránit tomu, abychom se těšili na nový den?

Na co se většinou těšíte do školy?

A co ve škole může být důvod, proč se do ní netěšíme?

Pokud žáci tematizují něco vážného, např. šikanu nebo velký strach z konkrétního učitele/učitelky, je důležité

dát pro jejich odpovědi dostatek prostoru a nespěchat k další části aktivity. Pokud je z odpovědí zřejmé, že se problém týká přímo jich samých, je důležité žáky ocenit za to, že se svěřili a ujistit je, že se tím budete zabývat. Je možné jim sdělit, že řešení těchto problémů mohou zahrnout do projektu. Identifikovaným závažným problémům je však třeba se věnovat nad rámec projektových aktivit dle dohodnutých postupů prevence rizikového chování resp. s vedením školy.

Jak už víme, wellbeing má více složek – tělesnou, oblast spojenou s myšlením a vůlí, dále oblast emoční, oblast spojenou se vztahy a oblast duchovní. Všechny oblasti spolu vzájemně souvisejí. V tomto projektu se zaměříme hlavně na oblast tělesnou (neboli fyzickou) a oblast spojenou se vztahy (neboli sociální).

Tělesná/fyzická oblast souvisí s našim zdravím a je ovlivněna tím, jak pečujeme o své zdraví, jak se věnujeme pohybu, co jíme a pijeme, zda dostatečně spíme. Tedy s tím, jak zdravý je náš životní styl. Souvisí také s prostředím, ve kterém jsme. Zda je bezpečné, zda je v něm dostatek čerstvého vzduchu, umožňuje dostatek pohybu, není příliš hlučné, je dobře osvětlené a podobně.

Sociální oblast souvisí se vztahy. S tím, zda se cítíme být součástí třídy, cítíme se být respektováni, máme pocit, že nám druhí rozumí a mají nás rádi. Souvisí také s tím, jak se nám daří s druhými na něčem domluvit nebo vyřešit konflikt.

Tělesnou i sociální oblast wellbeingu doma i ve škole ovlivňuje i trávení času na telefonu, tabletu nebo počítači.

Učitel/ka začne společným brainstormingem, odpovědi obsahující návrhy žáků zaznamená způsobem, který umožní pozdější zobrazení.

Co můžeme dělat například o přestávkách, abychom podpořili naše tělesné zdraví? Zaměřte se na věci, které bychom mohli dělat všichni.

Je něco v naší třídě, co může být zdrojem úrazu?

Omezuje vás v naší třídě něco v pohybu?

Máme v naší třídě dostatek čerstvého vzduchu?

Máme v naší třídě místo, kde si můžeme pohodlně odpočinout?

Je něco, co by se v prostředí třídy mělo změnit, abychom se tu cítili lépe?

Jak bychom mohli podpořit to, že se každý cítí být součástí třídy? Co by pro to šlo dělat o přestávkách?

Jak v naší třídě můžeme projevat respekt k druhému? *Pokud žáci nemají tento pojem osvojený, učitel/ka představí příklady respektujícího chování – Necháme druhého domluvit. Uznáme názor druhého, i když sami máme jiný. Nebudeme se někomu posmívat za to, že mu něco nejde nebo je v něčem jiný.*

Učitel/ka žáky rozdělí do skupin po čtyřech a rozdá jim kartičky s příklady aktivit/opatření. Zároveň žáky vyzve, aby, pokud chtějí, navrhli vlastní aktivity/opatření. Pro tyto účely žákům promítne nebo viditelně vystaví zaznamenané odpovědi z úvodního brainstormingu.

Pokud žáci v úvodním brainstormingu upozorňovali na něco, co je ve třídě ohrožuje, učitel/ka zdůrazní, aby se zaměřili na možnosti řešení tohoto problému.

U modelových řešení i vlastních nápadů se žáci v diskuzi zaměří na zodpovězení poskytnutých otázek.

Otázky „Jak náročné to bude?“ a „Co k tomu potřebujeme?“ učitel/ka zapíše na tabuli.

Ted' si společně ukážeme možnosti, jak v naší třídě podpořit wellbeing v tělesné/fyzické a sociální oblasti. Některá opatření řeší spíše na tělesnou oblast, jiná spíše oblast vztahovou (sociální) a některá na obě oblasti současně např. společné hry spojené s pohybem. Ve skupině diskutujte o tom, jestli je to opatření vhodné pro

naši třídu a chtěli byste ho dělat. Některá opatření jsou jednorázová např. změna uspořádání lavic nebo doplnění nějakého vybavení, některá představují pravidelnou činnost, kterou budete dělat do konce školního roku. Kdybyste nějakému slovu nerozuměli, zeptejte se mě, co znamená.

Za skupinu vyberte čtyři opatření, na kterých jste se shodli, že byste je chtěli dělat. Při rozhodování se zaměřte i na to, jak, náročná budou a co je k nim potřeba. Například, jestli musíte něco pořídit, domluvit s učiteli nebo mezi sebou navzájem.

Pokud třída současně realizuje projekt Společně k lepšímu učení, učitel/ka žáky upozorní na to, že některá opatření se shodují s těmi, které podporují učení.

Možná jste si všimli, že s některými opatřeními jsme se už setkali/ že některá opatření už děláme v projektu Společně k lepšímu učení. Wellbeing a učení spolu totiž úzce souvisí. Když se cítíme dobře, můžeme se i dobře učit. Když se něčeho bojíme, něco nás trápí nebo ohrožuje, učení nám jde hůř a někdy nám dokonce nemusí jít vůbec.

*Skupiny představí navržená opatření a hlasováním zvolí, která budou jako třída realizovat. Učitel*ka zapíše/promítne opatření zvolená jednotlivými skupinami na tabuli. Každý žák má tři hlasy, které čárkou přidělí třem preferovaným opatřením. Vybrána jsou tři opatření s nejvíce hlasy.*

Zpracování plánu a realizace opatření

V druhé fázi žáci zpracují plán realizace opatření a následně budou několik měsíců opatření implementovat.

Vybrali jste tři opatření k podpoře tělesné (fyzické) a vztahové (sociální) oblasti wellbeingu v naší třídě. Nyní je třeba naplánovat, jak opatření uskutečníme.

Učitel/ka rozdělí třídu do tří skupin, kdy každá dostane za úkol zpracovat plán k jednomu opatření. Učitel/ka v průběhu aktivity přechází mezi jednotlivými skupinami a pomáhá jim návodnými otázkami k realistickému plánu popř. nabízí podněty, které žáky mohou navést k doplnění opomenutých kroků nebo korekci nerealistických záměrů. Zároveň sleduje míru zapojení jednotlivých žáků ve skupinové činnosti. Toho dosáhne buď rozdělením rolí (pokud jsou žáci zvyklí na konkrétní kooperativní strukturu) nebo bude při obcházení skupin podněcovat všechny žáky k vyjádření názoru.

Ve skupině navrhnete plán zavedení zvoleného opatření. Je důležité, aby se do plánování zapojili skutečně všichni. V pracovním listu plánu jsou otázky, které vám pomohou jednotlivé části vyplnit. Budu všechny skupiny obcházet a pokud budete potřebovat, rád/a vám pomůžu.

Podpora realizace opatření

Učitel/ka v následujícím období vytvoří prostor, aby žáci mohli jednou za měsíc reflektovat realizaci dlouhodobých opatření. Tyto chvíle slouží zároveň jako jejich připomenutí a povzbuzení v jejich pokračování.

Jak se daří domluvená opatření naplňovat?

Jsou nějaké překážky, které vám v jejich naplňování brání? Co uděláte k jejich překonání?

Pokud nejde objektivní překážky překonat, učitel/ka přivede žáky k možnosti změnit plán a začít místo původního realizovat nové opatření. Pokud tato situace nastane, je třeba naplánování nového opatření vyčlenit časový prostor.

Jaký mají opatření dopad na to, jak se ve škole cítíte?

Co je důležité proto, aby se vám dařilo opatření realizovat i nadále?

Je něco důležitého, na co je třeba ostatní upozornit?

Závěrečná reflexe

Jak se vám dařilo plnit to, co jste si naplánovali?

Bylo něco, co vám plnění opatření ztěžovalo?

Pokud žáci sdělují, že se jim nedařilo: S jakými překážkami jste se setkali? Jak byste mohli tyto překážky v budoucnu překonat?

Vedla opatření k tomu, že jste se ve škole cítili lépe? Pokud ano, podle čeho jste to poznali?

Měnilo se nějak to, jak jste se v souvislosti s opatřeními cítili?

Je nějaké opatření, které byste chtěli dělat i příští školní rok?

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-ZV5-001 Budování a udržování zdravých vztahů KOS-VZT-000-ZV5-001 Vlastní wellbeing KOS-WB-000-ZV5-001	<i>Všimá si potřeb druhých a reaguje na ně</i> <i>Rozvíjí vztahy s ostatními</i> <i>Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody (wellbeing)</i>	- podporuji sdělování citů a pocitů ve třídě - podporuji aktivity a diskuse o strategiích vzájemné podpory žáků (hry, výměna rolí, karty, vizuální materiály, myšlenkové mapy, nástěnky, pantomima, různé scénáře apod.) - oceňuji empatické chování - při diskusích poukazuji na možnost vidět danou situaci z různého pohledu - vytvářím aktivity, úkoly, projekty, ve kterých poskytuji žákovi možnost, aby se rozhodl sám a pak nesl zodpovědnost za vlastní rozhodnutí - vytvářím skupinové aktivity a projekty, ve kterých se žáci učí spolupracovat a projevat navzájem respekt - vedu rozhovory rozvíjející pozitivní atmosféru ve třídě - hrají se žáky hry se zaměřením na třídní kolektiv (citlivost k druhým, zájem o spolužáky) - podporuji sdělování emocí, pocitů, názorů (např. komunitní kruh) - poskytuji prostor pro argumentaci názorů a sdílení, přehodnocení vlastních názorů a zpětnou vazbu - 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 - stanovuji 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 hovořím o očekávaném chování při výuce a věnuji se praktickému nácviku vhodného chování se žáky, oceňuji a upevňuji chování podporující rozvoj - vytvářím prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a jsou schopni sdílet své pocity a zkušenosti, mají na práci

		adekvátní čas - naplňuji základní předpoklady pro vznik pozitivních vztahů a prostředí důvěry (znám žáky jménem, jednám s nimi konzistentně a předvídatelně, dodržuji dohodnutá pravidla, uznávám vlastní chyby) - komunikuji se žáky s respektem, tj. partnersky, vstřícně a otevřeně; projevuji zájem o každého žáka, nabízím žákům dialog a spolupráci, respektuji sebepojetí, identitu a potřebu autonomie v jednání jednotlivých žáků - vytvářím situace a prostředí, ve kterých mají žáci příležitost poznávat sami sebe a rozvíjet sebeuvědomění (reflektivní aktivity, deníky, přehledy, diskuse o emocích aj.) - vytvářím situace, při nichž se žáci mohou aktivně podílet na svém vlastním učení a rozhodování - zařazuji prostor pro projektovou práci, volbu tématu či metod práce - buduji kulturu vzájemné podpory a respektu mezi žáky (pravidla třídy, cíle třídy na dílčí etapy, mapu rozvoje KK třídy) - vytvářím situace pro týmovou spolupráci a diskutuji se žáky o týmové spolupráci, sdílení pozitivních zážitků a vzájemné pomoci - přemýšlím o možnostech hodnocení, zpětné vazby ve vztahu k budování vlastního wellbeingu žáků - zařazuji trénink relaxačních technik, aktivní odpočinek, pohybové chvílky, aktivní přestávky (na školní zahradě) - vnímám pohybové aktivity žáků a jejich pobyt ve venkovním prostředí jako nedílnou součást vzdělávání - výuku nevedu pouze ve školní třídě, vyhledávám benefity učení venku, v netradičním prostředí, pořádám exkurze - pravidelně měním aktivity a činnosti v návaznosti na potřeby žáků - v návaznosti na modelové situace upozorňuji žáky na otázky o významu péče o duševní zdraví (výživa, spánek, fyzická aktivita) a dalších faktorech ovlivňujících pohodu - uvědomuji si vliv prostředí a prostorového uspořádání třídy, vybavení a pomůcek na učení žáků - efektivně využívám různé možnosti přizpůsobení prostorového uspořádání třídy, vybavení a pomůcek v závislosti na zvolených cílech (aktivní výzdoba třídy – práce žáků, originalita, centra aktivit) - nastavím jasná pravidla i v rámci digitální komunikace o výuce, úkolech, důležitých organizačních informacích, hodnocení
KK komunikační Aktivní naslouchání KKK-AKN-000-ZV5-001	<i>Během mluvené interakce respektuje základní potřeby komunikačního partnera</i>	- nechávám žáky reagovat na prožité komunikační situace a s nimi spojené úspěchy a neúspěchy; nechávám je vcítit se do spolužáků, identifikovat komunikační fauly apod.
KK k řešení problémů Řešení běžných problematických	<i>Rozlišuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy</i>	- zahajuji diskusi ve třídě o běžných problémech dětí (např. neshody mezi kamarády) a brainstorming o možných řešeních - organizuji třídní diskuse o běžných problémech,

situací KRP-RPS-000-ZV5-001		jako jsou neshody mezi kamarády, a vedu žáky k tomu, aby navrhovali řešení - zdůrazňuji, jak mohou různé pocity a perspektivy ovlivnit to, co považujeme za problém - organizuji skupinové činnosti, kde žáci společně řeší problémy - vyzývám žáky k brainstormingu a zdůrazňuji, že může existovat více řešení - po diskusi zkoumáme různé nápady a hodnotíme jejich proveditelnost
---	--	---

Metodický komentář pro učitele

Níže jsou uvedeny příklady opatření aplikovatelných v rámci celé třídy, kterými žáci mohou podpořit wellbeing všech ve fyzické a sociální oblasti.

Žáci se domluvili, že velkou přestávku budou všichni trávit bez mobilních telefonů a budou se věnovat společným aktivitám, na kterých se ve skupinkách nebo dvojicích domluví.	V 5. třídě ve škole se zahradou a hřištěm se žáci domluvili s učiteli, že každou druhou velkou přestávku budou trávit venku. Měli připravené vybavení pro nejoblíbenější hry a sporty, které si nosili s sebou.	V 5. C zavedli ve dnech, kdy měli šest vyučovacích hodin a bývali hodně unavení, na začátku páte vyučovací hodiny krátké cvičení s hudebním doprovodem („brain break“).
V 5. B se žáci rozhodli změnit postavení lavic, aby se jim kolem nich lépe procházelo a také na sebe lépe viděli. Lavice na boku třídy umístili našikmo.	Pátáci si stěžovali, že se kvůli malému prostoru v zadní části třídy často uhodí o ostré rohy skřínky. Opatřili je proto bezpečnostními kryty.	Ve třídě, která má více volného prostoru v zadní části, si žáci vytvořili relaxační koutek. Vybavili ho polštáři a antistresovými pomůckami. Domluvili se na pravidlech, jak ho budou využívat v době výuky a jak o přestávkách.
Žáci všech tříd 5. ročníku se spojili a požádali vedení školy, aby pořídilo vybavení a pomůcky pro pohybové aktivity a hry na chodbě a ve třídě – pěnové míče a plastové basketbalové koše, pěnové žíhaly, žíněčky, balanční disky, stolní fotbal a boxovací pytel. K získání části peněz uspořádali prodejní jarmark s vlastními výrobky a s pomocí paní učitelky také založili sbírku na sbírkovém portálu.	Ve třídě, kde byl často vydýchaný vzduch, se žáci domluvili na pravidelném větrání o přestávkách. Domluvili si služby, kdy měl každý den jeden z nich větrání o přestávce na starost.	V 5. B se žáci domluvili, že si pro přestávky do třídy pořídí různé stolní hry. Udělali si anketu, kdo co rád hraje a udělali seznam her. Požádali paní učitelku, jestli by některé hry šly pořídít z třídního fondu. Uspořádali také akci Daruj hru, kde měli žáci druhého stupně možnost darovat zchovalou hru. Dočasné zapůjčení některých her si také domluvili se školní družinou.

Pátáci se se svojí třídní učitelkou a učiteli tělesné výchovy domluvili, že budou dvě velké přestávky týdně trávit v tělocvičně. Požádali, aby mohli použít i hudební přehrávač, aby si během přestávky mohli pouštět písničky.	Hodně žáků si stěžovalo, že je ve třídě velký hluk. Rozhodli se proto zavést pravidla hlasitosti ve třídě a požádali paní učitelku o pořízení několika tlumících sluchátek k zapůjčení z peněz z třídního fondu.	Dívky v 5. A si často nemohly o přestávce povídat, protože kluci byli hodně hluční. Domluvili se proto, že jednu přestávku budou kluci trávit mimo třídu, aby si dívky mohly v klidu povídat.
Žáci 5. A se se svojí třídní učitelkou domluvili, že jeden den v týdnu budou začínat společnou snídaní. S plánem žáci seznámili i rodiče. Paní učitelka z peněz z třídního fondu pořizuje zdravé sušenky a ovoce pro případ, že si někdo vlastní jídlo na snídani zapomene, a také čaje a ovocnou šťávu.	Žáci se rozhodli do třídy pořídit antistresové pomůcky (pomůcky napomáhající uvolnění stresu a napětí) k zapůjčení. Domluvili se také na pravidlech jejich používání, aby jim používání pomůcek pomáhalo a nikoho neobtěžovalo.	Vlastní návrh Co navrhujeme:

Pracovní list pro plán

V pohodě ve třídě

Opatření, které budeme dělat (Napište opatření, na kterém jste se dohodli)

Co k tomu potřebujeme? (Napište, co je potřeba domluvit a s kým nebo co je potřeba pořídit, například koupit nebo zapůjčit)

Jak budeme postupovat? (Co je potřeba udělat jako první a co dál? Například, když se domluvíte, že budete něco společně dělat, je třeba si říct od kdy to budete dělat a jak zařídíte, že to budou dělat všichni.)

Popis ověřování

Otázky k závěrečné reflexi jsou uvedeny výše.

Zdroje

Ukázka vizuální opory k pravidlům hlasitosti - [Úrovně hlasitosti - Society for all](#)

Ukázka pohybové přestávky tzv. brain break – [Banana Banana Meatball Song | Songs For Kids | Dance Along | GoNoodle](#)

Ukázka seberegulačních pomůcek - [Pomůcky, které dětem pomohou ke zklidnění a soustředění - Society for all](#)

Informace ke zřízení relaxačního koutku - [Neklidné dítě ve škole? Máme řešení, které pomůže celé třídě - Society for all](#)