

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

Očekávaný výsledek učení: PTP-000-000-ZV5-001

Podílí se na utváření vzdělávacího prostředí, aby přispívalo k naplňování jeho potřeb a potřeb ostatních členů školní komunity.

Popis úrovně: Splněno

- Komunikuje napříč výukovými aktivitami svoje vzdělávací potřeby, projevuje respekt k různorodým vzdělávacím potřebám ostatních žáků.
- Navrhne možnosti, jak může svou aktivitou podpořit dosahování vzdělávacích cílů u sebe a u spolužáků.
- Podpoří druhé, když potřebují získat pomoc při řešení konkrétních problémů v učení, vztazích s vrstevníky nebo pracovníky školy, při nezdaru nebo emocionální nepohodě.

Společně k lepšímu učení

Komplexní roční projekt rozvíjející řadu klíčových kompetencí žáků. Je také časově náročnější. Některé komponenty projektu lze vynechat (např. zapojení konzultací a prezentace výstupů projektu). Projekt se zaměřuje na aplikaci poznatků o účinné podpoře řešení problémů při učení a ve vztazích se spolužáky nebo pracovníky školy v prostředí konkrétní třídy nebo tříd 5. ročníku realizované v rámci ročního projektu. Samotný projekt *Společně k lepšímu učení* má několik etap.

První etapa: První čtvrtletí školního roku

- Žáci se seznámí prostřednictvím ilustrativních příkladů s různými problémy, které jiní žáci řeší v souvislosti s učením ve škole a možnostmi jejich řešení. Společně definují problémy, které by sami chtěli řešit a navrhnou k tomu vhodná opatření. Navržená opatření zkonzultují s žáky 8. a 9. ročníku a pracovníky školního poradenského pracoviště a dle vlastního uvážení je pozmění nebo rozšíří na základě získané zpětné vazby. V malotřídní škole získají žáci zpětnou vazbu od učitelů. Žáci následně připraví plán realizace opatření.

Druhá etapa: druhé až třetí čtvrtletí

- Zvolená opatření budou žáci společně s učiteli následující dvě čtvrtletí aplikovat. Domluví se také, jak budou po stanoveném období účinnost opatření vyhodnocovat.

Třetí etapa: Čtvrté čtvrtletí

- Žáci domluveným postupem vyhodnotí účinnost realizovaných opatření a projekt představí školnímu parlamentu (třídám 8. a 9. ročníků, které s žáky spolupracovaly).

Zadání pro žáky

Úvodní představení projektu

V projektu *Společně k lepšímu učení* se budeme zabývat tím, co nám pomáhá v učení a dosahování v něm stanovených cílů.

Každý z nás má různé potřeby při učení. Někomu více vyhovuje poslouchat výklad, někdo si lépe pamatuje obrázky nebo myšlenkovou mapu, jiný potřebuje ke svému učení pohyb. Někdo se raději učí sám a jiný třeba ve dvojici nebo větší skupině. Jsou ale věci, které mohou v učení pomoci nám všem. Mohou to být např. různé postupy, na kterých se domluvíme, přehledové materiály nebo učební pomůcky, které si vytvoříme a nezapomínejme také na to, že naše učení velmi ovlivňuje i to, jak se ve škole cítíme.

Víme už, že naše učení a to, jak se cítíme, hodně ovlivňuje stres. Ten může být spojený se vztahy ve škole – mezi žáky navzájem i mezi žáky a učiteli. Opatření zaměřená na podporu dobrých vztahů nám tedy také pomáhají při učení.

Náš projekt bude mít několik částí. Nejprve budeme zjišťovat, s jakými problémy se setkáváte, a co může pomoci v jejich řešení.

Společně navrhne opatření, která k naplňování vašich společných potřeb při učení mohou pomoci. K vašim návrhům získáte zpětnou vazbu od žáků 8. a 9. ročníku a pracovníků školního poradenského pracoviště, kterou budete moci využít.

Vybraná opatření zavedeme a na konci školního roku zhodnotíme, jestli skutečně zafungovala.

Výsledky projektu v závěru školního roku představíte školnímu parlamentu/žákům 8. a 9. ročníků, kteří vám pomáhali.

První fáze:

Představení různých problémů spojených s učením ve škole

*Třídní učitel*ka rozdá do malých skupin (složení skupiny je dáno losem) karty s ukázkami. Ve skupinkách si žáci příklad přečtou a diskutují o tom, zda mají podobnou zkušenost. Následně svůj příklad představí ostatním skupinám a společně diskutují, jestli se s podobným problémem také setkávají.*

*Poté učitel*ka rozmístí na předem určené místo příklady opatření, která reagují na ukázkové situace. Jednotlivé skupinky (u početnějších tříd dvě skupiny najednou) postupně přicházejí a vybírají opatření, které by mohlo pomoci „jejich“ žákovi.*

Následně jsou žáci vyzváni, aby ve stejných skupinách sepsali další podobné situace nebo problémy ve školním prostředí, které jim samotným někdy brání v učení.

Zadání: Společně si nejprve projdeme několik ukázek problémů spojených s učením, které žáci některých škol řeší, a zamyslíme se nad tím, jestli se s něčím podobným setkáváme i v naší škole.

Ve skupině si přečtete příklad problému, který žák řeší a diskutujte o tom, jestli jste se s podobným problémem setkali u sebe nebo u někoho jiného. Zamyslete se nad tím, jak se žák cítí a jak byste se ve stejné situaci cítili vy.

Vyberte mluvčího, který představí problém vašeho žáka ostatním.

Po jednotlivých skupinkách pojdte sem a zkuste vybrat kartičku s opatřením, které by vašemu žákovi mohlo pomoci. Některé problémy může pomoci řešit více opatření.

Zamyslete se a sepište na lístečky další podobné problémy spojené s učením, se kterými máte zkušenost – týkají se vás nebo vašich spolužáků. Ke kartičkám se vzorovými i vámi popsanými problémy se ještě vrátíme.

Výběr problémů k řešení

Následující aktivity navazují krátce na předchozí, aby žáci měli výstupy z nich v živé paměti.

*Učitel*ka namnoží přehled ilustrativních příkladů problémů a problémy definované samotnými žáky do skupin po 3 – 4 žácích.*

Z ilustrativních příkladů i vlastních zkušeností žáci v každé skupině vyberou tři problémy, které by chtěli řešit. Kritérii výběru je to, že se týkají více žáků ve třídě a jsou z pohledu žáků vážné.

Následně celá třída hlasováním vybere dva problémy, které budou v následujícím období řešit.

Společným brainstormingem navrhnou možná řešení zvolených problémů. Mohou použít ilustrace i své vlastní návrhy.

Žáci vyberou tři zástupce třídy, kteří představí třídní návrh opatření k řešení zvolených problémů žákům 8. a 9. ročníku a tři zástupce tříd, kteří jej představí pracovníkům školního poradenského pracoviště a získají od nich zpětnou vazbu. V malotřídní škole žáci získají zpětnou vazbu od učitelů.

Zástupci třídy představí výstupy z konzultací třídě a domluví se na opatřeních, která budou chtít uplatňovat.

Následně připraví plán a představí ho všem vyučujícím, kteří jejich třídu učí.

Plán také zpracují ve formě plakátu jako připomínku uplatňovaných opatření a vyvěsí ho ve třídě.

Zadání: Posledně jsme se seznámili s různými problémy při učení ve škole a možnostmi jejich řešení. Některé byly představené na příkladech, jiné jste pojmenovali sami. Nyní ve skupinkách vyberete tři problémy, které byste chtěli v naší třídě řešit.

Vybírejte problémy, které se týkají co více z vás a/nebo jsou z vašeho pohledu vážné. Pokud vás napadne nový problém, který se týká více z vás a/nebo je vážný, napište ho.

Představte návrhy za svou skupinu.

*Učitel*ka zapíše/promítne problémy zvolené jednotlivými skupinami na tabuli. Každý žák má dva hlasy, které čárkou přidělí dvěma preferovaným problémům. Vybrány jsou dva problémy s nejvíce hlasy.*

Zadání: Každý máte dva hlasy, které můžete přidělit dvěma problémům, které chcete řešit. Svůj hlas označte čárkou. Přicházejte k tabuli postupně jeden po druhém, abyste měli dostatek prostoru pro zaznamenání svých hlasů.

Máme tady dva problémy, které od vás dostaly nejvíce hlasů. Pojdme si projít jeden po druhém a budeme navrhovat možná opatření, která přispějí k jejich řešení. Můžete se nejdřív poradit ve skupince. Kdo bude mít návrh, ten se přihlásí a svůj návrh představí. Všechny návrhy zapíšeme.

Časově o něco náročnější variantou je nechat žáky navrhovat řešení ve skupinkách a následně sepsat navrhovaná opatření. Lze k tomu použít model řešení „Kruhový objezd“ z Metodiky Respekt Rozmanitost Rovnost Resilience pro 4. až 5. ročník Kapitoly 4 Řešení problémů. Jednotlivé skupinky následně představí své návrhy opatření.

Žáci následně vyberou

a) tři zástupce, kteří návrhy opatření představí žákům 8. a 9. ročníků a požádají je o zpětnou vazbu prostřednictvím připravených otázek,

b) tři zástupce, kteří návrhy opatření představí pracovníkům školního poradenského pracoviště a požádají je o zpětnou vazbu prostřednictvím připravených otázek.

Zadání:

Pro získání zpětné vazby k našim návrhům od osmáků a deváťáků a také od pracovníků školního poradenského pracoviště si připravíme otázky.

Měli bychom od nich zjistit:

jestli mají sami s podobnými problémy zkušenost,

jestli navrhovaná opatření mohou skutečně pomoci problém vyřešit,
jestli existují ještě další možná řešení, která bychom mohli vyzkoušet,
jestli je něco, na co bychom si měli dávat pozor, aby naše opatření skutečně fungovala.

*Žáci s dopomocí učitele*ky naformulují otázky.*

Trojice si domluví návštěvu tříd vyšších ročníků a školního poradenského pracoviště a po získání zpětné vazby ji představí zbytku třídy.

Na základě původních návrhů a zpětné vazby navrhnou žáci finální seznam opatření, ke každému z problémů nejvýše dvě opatření. Ke každému opatření navrhnou postupné kroky jeho uplatnění. S finálním plánem seznámí všechny vyučující a požádají je o součinnost při realizaci opatření.

Zadání: Z našich návrhů a doporučení, které jsme získali od osmáků a deváťáků a školního poradenského pracoviště, vybereme opatření, která použijeme k řešení našich problémů. Pro řešení každého z problémů vybereme nejvýše dvě opatření. Připravíme si také plán, jak budeme postupovat.

Žáci se rozdělí na dvě skupiny, ve kterých hlasují o opatřeních, pokud je jich k jednomu problému navrženo více než dvě.

*Do menších skupinek (3 – 4 žáci) jsou rozdány formuláře plánu. Učitel*ka představí každou položku plánu, aby bylo zřejmé, co má obsahovat.*

Žáci ve skupinkách navrhnou cíl k jednotlivým problémům – jak by chtěli, aby vypadal koncový stav. O finálním výběru hlasují.

Společně si nyní připravíme plán, jak budeme postupovat. Nejdříve si ke každému problému stanovíme cíl. Ten popíše, jak bychom chtěli, aby to bylo. Mělo by z něj být všem jasné, co chceme. Např. v naší třídě mají všichni klid na práci, když ho potřebují; v naší třídě má každý dostatek času na samostatnou práci; v naší třídě se každý zapojuje do skupinové práce; v naší třídě máme dostatek čerstvého vzduchu, abychom se cítili dobře apod. Zkuste cíle řešení našich problémů navrhnout a pak společně vybereme, jaké cíle do plánu zvolíme. Každý budete mít dva hlasy, které přidělíte cílům, které nejpřesněji popisují, čeho chceme dosáhnout.

Nyní přejdeme k opatřením a jednotlivým krokům, které musíme udělat.

U prvního opatření si to vyzkoušíme společně. Budu vám pokládat otázky a společně tabulku vyplníme. U druhého opatření si to vyzkoušíte sami ve skupinkách a pak se domluvíme, co napíšeme do plánu.

Co musíme udělat jako první?

Kdo to má udělat? Jak mu to sdělíme?

Kdy to má udělat?

Co k tomu potřebujeme? Jak to zařídíme?

Co musíme udělat jako další krok.

Každé opatření bude mít zaváděcí a udržovací fázi. Například pravidla chování je třeba nejen zavést ale i pravidelně připomínat a hlavně uplatňovat, co to podpoří? Přemýšlejte, co všechno je potřeba dělat, aby se nám opatření dařilo naplňovat po celou dobu.

S většinou opatření vám budu pomáhat já a další vaši učitelé, naplánujte si, jak a kdy jim plán představíte a požádáte je o spolupráci.

Pozn. U většiny opatření bude třeba zapojit vyučující žáků, proto je důležité žáky motivovat k tomu, aby

přemýšleli, jak se oni sami i učitelé do realizace opatření zapojí a jak budou své učitele o jejich roli v realizaci opatření informovat.

Finální podobu plánu žáci zpracují formou plakátu (na flip chart papír nebo čtvrtku obdobné velikosti) a vyvěsí si ho ve třídě. Plakát bude sloužit v udržovací fázi k připomínání realizovaných opatření.

Druhá fáze:

Žáci a učitelé aplikují dohodnutá opatření dle stanoveného plánu.

Třetí fáze:

Žáci navrhnou, jak dosažení cílů plánu ověřit a zvolený způsob ověřování zrealizují.

Zadání: Vraťme se k našemu plánu „Společně k lepšímu učení“. Zamysleme se nad tím, jak bychom mohli ověřit, že se nám podařilo dosáhnout stanovených cílů. K získání informací o tom, jak se nám dařilo, můžeme využít různé nástroje – dotazník, rozhovory nebo pozorování. Každý nástroj má své výhody a nevýhody.

Dotazník nám pomůže získat méně informací od hodně lidí, například celé třídy a učitelů, kteří nám s opatřeními pomáhali. Rozhovory nám umožní získat podrobnější informace od méně lidí. Když si pozveme někoho třeba ze školního poradenského pracoviště na pozorování, může nám poskytnout pohled zvenčí.

*Učitel*ka pomůže žákům zvolit nenáročnou formu ověřování dosažení cílů nebo jejich kombinaci. Žáci by měli kromě názoru jich samotných a jejich učitelů na to, jestli se cílů podařilo dosáhnout nebo ne, zjistit i důvody/důkazy, které sdělené názory podporují. Je třeba pamatovat na to, že i vyhodnocování účinnosti realizovaných opatření je pro žáky učební zkušenost. Cílem není připravit dokonalý evaluační nástroj, ale pomoci jim porozumět tomu, na co se při hodnocení zaměřit a jak ho provést. Do sběru dat je možné zapojit technologie (např. vytvořit elektronický dotazník).*

*Učitel*ka pomůže žákům s vyhodnocením dat a jejich prezentací žákům srozumitelným způsobem.*

Závěrečná reflexe

Zadání:

Náš projekt Společně k lepšímu učení je u konce. Zjistili jsme, jak se nám dařilo dohodnutá opatření zavést a udržovat. Společně si zodpovíme několik reflektivních otázek. Odpovědi na otázky nejprve společně diskutujte ve skupinách a své odpovědi запиšte. Společně si pak vaše odpovědi představíme.

Jaký krok šel udělat nejsnadněji?

Co bylo v zavádění a udržování opatření nejtěžší?

Kdy jste si začali všimnout, že se nám opatření daří a mají nějaký účinek?

V čem byste chtěli pokračovat i ve vyšších ročnících?

V celém projektu jsme si procvičili hodně různých dovedností, zkuste se zamyslet, které to byly a čím jsme je rozvíjeli.

V případě, že se cíle/cílů nepodařilo dosáhnout:

Co si myslíte, že způsobilo, že se nám cíle nepodařilo dosáhnout a kdy (při zavádění, při udržování)?

Co bychom příště měli udělat jinak?

Žáci připraví prezentaci projektu školnímu parlamentu/žákům osmých a devátých ročníků. Způsob prezentace si žáci sami zvolí (slovní prezentace, PPT prezentace, poster atd.).

Prezentace projektu

Zadání: Poslední krok, který nás v našem projektu čeká, je jeho prezentace školnímu parlamentu/žákům 8. a

9. ročníků, kteří s námi spolupracovali.

Do prezentace zahrňte:

Představení našeho plánu – jaké problémy jsme si zvolili k řešení, stanovené cíle, navržená opatření a postupné kroky k jejich zavedení a udržení

Výsledky vyhodnocení toho, jestli se opatření dařilo naplňovat

Co bylo v zavádění a udržování opatření nejtěžší

V čem byste chtěli pokračovat ve vyšších ročnících

Co bychom příště vylepšili

Co byste doporučili ostatním třídám

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	<i>Všímá si potřeb druhých a reaguje na ně</i>	- podporuji sdělování citů a pocitů ve třídě - podporuji aktivity a diskusi 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 rozhodoval sám a pak nesl zodpovědnost za vlastní rozhodnutí - vytvářím skupinové aktivity a projekty, ve kterých se žáci učí spolupracovat a projevovat navzájem respekt - při diskusích poukazuji na možnost vidět danou - vytvářím příležitosti pro diskuse a aktivity, které podporují mentální pohodu - učím žáky na příkladech, skrze zážitky či dramatizaci, jak si vytvářet a udržovat pozitivní mentální modely i při konfrontaci s výzvami - poskytuji inspirativní příklady úspěšných jednotlivců, kteří překonali obtíže, a diskutuji o jejich strategiích - zařazuji takové situace, které umožní žákům lépe porozumět emocím ve vztahu k různým tématům - zařazuji takové situace, které v rámci mezilidských vztahů podporují KK komunikační a empatii - vytvářím takové prostředí, které na žáky působí bezpečně, prostředí, kde se mohou otevřeně vyjadřovat a sdílet své pocity - začleňuji do výuky příklady ze života a osobnostního rozvoje, další scénáře nebo příběhy překonávání překážek a následného růstu - vytvářím návodné situace nebo projekty, které žákům umožní prakticky prožívat proces překonávání obtíží - vytvářím prostředí vzájemné podpory a spolupráce mezi žáky a učiteli - podnikám společné aktivity, které posilují kolektivní sílu a vytvářejí síť podpory - sdílím myšlenku, že každý neúspěch, překážku
Resilience: Odolávání obtížným situacím. KOS-ODO-000-ZV5-001	<i>Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává</i>	
Vlastní wellbeing KOS-WB-000-ZV5-001	<i>Pojmenovává vlastní potřeby k dosažení všestranné pohody</i>	

		i chybu, kterou žák udělá, je dobré brát jako příležitost něco se naučit, jako výzvu k překonání sama sebe, k nápravě, k učení - poskytují podněty pro práci s přiznáním chyby či neúspěchu a pomáhám žákům s analyzováním příčiny - pomáhám žákům uvědomit si, že umějí jednat i pod tlakem a rozhodovat se i v nejistotě - vytvářím prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a jsou schopní 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 (reflexivní 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 chvíle, 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 - 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-	Během mluvené interakce respektuje základní potřeby kommunikačního partnera	- zařazuji do výuky prvky dramatické výchovy a role-play, při kterých se žáci musí vcítit do zadaných rolí

001		- a reagovat na situace podle postav, které hrají - 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 učení Umění se učit KKU-USU-000-ZV5-001	Monitoruje své procesy učení	- zamýšlím se se žáky nad tím, co jim pomáhá k učení a rozvoji (prostor, čas, pomůcky, forma práce, styly učení aj.)
KK k řešení problémů Řešení běžných problematických situací KRP-RPS-000-ZV5-001 Práce s informacemi a kritické myšlení	Rozlišuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy	- zahajuji diskusi ve třídě o běžných problémech dětí (např. neshody mezi kamarády) a brainstorming o možných řešeních - organizuji třídní diskuse o běžných problémech, 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 diskusích zkoumáme různé nápady a hodnotíme jejich proveditelnost - povzbuzuji žáky, aby uváděli důvody pro svá tvrzení a argumentovali na základě relevantních důkazů a informací

Metodický komentář pro učitele

Do projektu je třeba zapojit všechny vyučující žáků. Kritická je zejména udržovací fáze aplikace dohodnutých opatření, proto je důležité žákům (i učitelům) dohodnutá opatření připomínat. K tomu účelu slouží plakát se zaznamenanými opatřeními.

Žáci by měli být vedeni k co největší samostatnosti při informování učitelů o vytvořeném plánu, kontaktování žáků vyšších ročníků a pracovníků školního poradenského pracoviště.

Pokud budou pro žáky některá z ilustrativních opatření příliš abstraktní, je možné jim ukázat konkrétní příklady toho, jak opatření vypadá viz zdroje.

Níže jsou uvedeny materiály pro žáky

Ilustrace problémů

Jana se často nemůže soustředit na čtení nebo samostatnou práci, když je kolem ní hluk. Děje se to hlavně, když si ve vedlejší lavici spolužáci povídají. Někdy si povídají dokonce i tehdy, když paní učitelka říká něco důležitého. Janě se několikrát stalo, že paní učitelku neslyšela, a když jí vyvolala, nevěděla, co má dělat. Cítila se zahanbeně a na spolužáky měla velký vztek.	Tomáš má velký problém s porozuměním gramatickým pravidlům v češtině a angličtině. Paní učitelka jim je slovně vysvětlí, v učebnici je mají napsané, ale pro Tomáše je to pořád hodně složité. Všiml si, že mu hodně pomáhá si věci barevně označovat a kreslit různá schémata. Kamarád z jiné třídy mu ukazoval přehledové kartičky s pravidly, které s nimi dělá jejich paní učitelka. Přál by si, aby
--	---

	takové přehledy dělali i v jejich třídě, ale bojí se o to poprosit.
Jirka se nikdy netěší na úterý a pátek, kdy mají tělocvik. Obvykle dělají skupinové sporty, kde si kapitáni vybírají hráče do týmu. Jirka většinou zůstává ve výběru poslední. Vždycky cítí velké ponížení a má co dělat, aby zadržel slzy.	Filip má problém ve sledování času. Často neví, co má další hodinu. Taky nedokáže odhadnout čas, který má na nějakou práci, a stane se, že ji nestihne dokončit. Často si také nepamatuje, jak jdou za sebou kroky nějakého postupu (např. při počítání slovní úlohy) a tak něco zapomene nebo přeskočí.
Linda se ve škole velmi snaží a když se paní učitelka na něco zeptá, většinou ví správnou odpověď. Problém je, že paní učitelka většinou vyvolává žáky, kteří se přihlásí nejrychleji. Linda potřebuje chvíli na promyšlení odpovědi. Poslední měsíc se jí nestalo ani jednou, že by ji paní učitelka po přihlášení vyvolala. Linda je z toho smutná a říká si, jestli má cenu se vůbec snažit.	Radek má moc rád matematiku a je v ní opravdu dobrý. V hodinách matematiky se hodně snaží, hlásí se, když se pan učitel na něco ptá, rád chodí počítat k tabuli. V poslední době se mu ale kvůli tomu začali posmívat dva spolužáci. Říkají o něm, že je šprt a snaží se učiteli zalíbit. Radka to mrzí, chce s nimi být kamarád a přemýšlí nad tím, že na sebe raději přestane upozorňovat a přestane se hlásit.
Matouš byl dva týdny nemocný a v tu dobu v matematice probírali novou látku. Zkoušel se dívat do učebnice, ale moc tomu nerozumí. Dostal za úkol doplnit si pracovní sešit, ale neví, jak na to. Bojí se to říct paní učitelce, aby si nemyslela, že je hloupý.	Jitka nemá ráda skupinovou práci. Když jim paní učitelka zadá nějaký úkol, většinou to její skupinka hodí na ní a ostatní nic nedělají nebo si mezi sebou povídají. Jitka se bojí, že by se na ní zlobili, a tak práci za skupinu udělá. Občas jí i někdo pomůže, ale má stále větší pocit, že jí ostatní jen využívají.
Libor se přestěhoval a začal chodit do nové školy. Těší se do ní ale stále méně. Má pocit, že ho noví spolužáci nepřijali. První den ho paní učitelka představila ostatním a požádala dva spolužáky, aby ho provedli po škole. Libor má ale pocit, že toho o nové škole pořád ví moc málo. Neví, co se očekává v hodinách, jaké má jeho třída zvyky a pravidla. Snaží se všechno vypořádat a díky tomu se hůře soustředí na výuku. Paní učitelka už ho několikrát napomenula za to, že nevěděl, co má dělat. Nechce se před ostatními ztrapnit, chce si udělat nové kamarády a také chce, aby s jeho prací byla paní učitelka spokojená.	Julie nemá ráda práci u tabule. Jednou se jí totiž stalo, že napsala ve slově chybu a spolužáci se jí za to smáli. Od té doby má z vyvolání k tabuli velký strach. I když ví správné řešení, nepřihlásí se a je celá napnutá strachem, aby jí paní učitelka nevyvolala.
Jindrovi dělá problém dlouhé sezení v lavici. K tomu, aby se lépe soustředil potřebuje pohyb. Často proto klepe nohou, protahuje se nebo si hraje s propiskou. Někteří učitelé ho za to napomínají, a tak se snaží svou potřebu pohybu potlačit. Vždycky ale u něj začne stoupat napětí, přestává se soustředit na výuku a začíná být zbrklý. Snadno pak udělá chybu.	Petr potřebuje čerstvý vzduch. Když se o přestávce nevyvětrá, v další hodině má velký problém se soustředit. Polehává na lavici a zavírají se mu oči. Bojí se v hodině poprosit o otevření okna, aby těm, kdo sedí blízko, nebyla zima. Často pak prosí paní učitelku, jestli by mohl na záchod. Je to pro něj možnost se projít a nadýchat čerstvého vzduchu.
Tadeášovi jde opravdu dobře matematika. Má staršího bratra a rád si počítá příklady z jeho učebnice. Látku, kterou probírají ve škole už umí a všechno rychle vypočítá. Čím dál častěji se stává, že se v hodinách matematiky nudí a snaží se zabavit	Eliška a Marek pracují pomaleji než zbytek třídy. Na vypracování úkolů potřebují více času. Často se stane, že práci nestihnou dokončit včas. Oba z toho bývají smutní. Marek navíc začíná samostatnou práci vzdávat předem s tím, že to stejně nestihne.

povídáním se spolužákem, což ale ostatní ruší.	
Anička má před každým zkoušením nebo písemkou opravdu velký strach z toho, že to pokazí. Potí se jí ruce a srdce tlouče jako o závod. Přestože se učila, má najednou velký problém vzpomenout si na učební látku.	

Možnosti řešení

Nacvičení a zavedení pravidel hlasitosti pro různé činnosti ve třídě Jsem zticha – s mluvením počkám na později Šeptám – slyší mě jen nejbližší spolužák Mluvím tiše – slyší mě jen lidé v mé skupině Mluvím nahlas – slyší mě celá třída Mluvím hodně nahlas – slyší mě lidé v mém okolí na hřišti Křičím – pouze v případě nouze	Zavedení podpory pro doplnění učební látky po nemoci – podpora od učitele nebo od spolužáků (např. vysvětlení nové látky chybějícímu žákovi a její společné procvičení)	Zavedení, nacvičení a dodržování pravidel přátelského chování ve třídě - aby se v ní všichni cítili dobře a nikdo se nebál nebo nestyděl vyjádřit svůj názor
Vytváření plakátů a kartiček s přehledy pravidel a klíčového učiva a jejich využívání při procvičování	Sestavování členů týmů losem	Střídání soutěžních a nesoutěžních sportovních her a cvičení
Hromadné odpovídání na otázky učitele např. napsáním na mazací destičku nebo hlasováním o správné odpovědi	Pořízení tlumících sluchátek k zapůjčení pro soustředěnou práci	Zavedení pravidelných krátkých přestávek s pohybem v hodinách (např. na začátku vyučovací hodiny nebo po náročné práci)
Využívání pomůcek k uvolnění napětí a stresu během výuky (např. antistresové míčky, prstýnky, hrášky apod.)	Pravidelné krátké intenzivní vyvětrání, aby nikomu nebyla dlouho zima a všichni měli čerství vzduch	Provedení dechového nebo jiného uvolňovacího cvičení před zkoušením nebo písemnou prací
Nabídka úloh a činností s různou obtížností, aby si žáci sami zvolili přiměřeně náročnou práci – někdo si zvolí lehčí úkol, jiný náročnější	Zavedení podpory nových žáků ve třídě během prvních tří měsíců (přidělení patronů, kteří žáka seznámí se školou a budou s ním trávit některé přestávky, zařazení her podporujících kamarádství,	Představení časového přehledu – co žáky ten den čeká na začátku a v průběhu dne Představení toho, co žáci budou dělat v hodině na jejím začátku

	seznámení s pravidly a zvyklostmi třídy)	
Vytváření přehledů postupů složitějších činností (jak jdou jednotlivé kroky činnosti za sebou – co musíme udělat nejdříve, co jako druhé, třetí...co jako poslední)	Ponechání více času na práci nebo zkrácení zadané práce, aby ji žáci stihli dokončit	Zavedení pravidel pro skupinovou práci, aby se každý zodpovědně zapojoval a přispíval k úspěchu skupiny

Plán řešení

Problém – co řešíme	Cíl – jak chceme, aby to bylo	Opatření – co proto uděláme
		Opatření 1 – postupné kroky (co, kdy, kdo) Krok 1 Krok 2 . .
		Opatření 1 – postupné kroky (co, kdy, kdo) Krok 1 Krok 2 . .
Vyhodnocení – podařilo se dosáhnout cílů?	Cíl 1 Cíl 2	

Popis ověřování

Projekt podporuje rozvoj řady dovedností. Po každém bloku činností je vhodné zahrnout reflexi toho, jaké dovednosti si při nich žáci rozvíjeli.

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](#)

Ukázka vizualizace postupu více krokové činnosti - [Pomůcky pro výuku na základní škole - Society for all](#)

Ukázka vizualizace denního rozvrhu [Vizualizace denního rozvrhu a služeb žáků - Society for all](#)

Metodiky Respekt Rozmanitost Rovnost Resilience pro rozvoj socio-emočního učení pro jednotlivé ročníky jsou k dispozici zde: [Metodiky RRRR - Society for all](#)