

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

Očekávaný výsledek učení: PTP-000-000-ZV9-003

Ve spolupráci s druhými plánuje, realizuje a vyhodnocuje aktivity, které podporují wellbeing všech členů školní komunity.

Popis úrovně: Na cestě

- Ve spolupráci se spolužáky a pracovníky školy zjišťuje konkrétní potřeby ve vybraných oblastech wellbeingu členů školní komunity a plánuje opatření podporující jejich naplňování ve školním a digitálním vzdělávacím prostředí
- Zkouší vyhodnocovat účinnost opatření uplatňovaných k podpoře pozitivního klimatu ve třídě

Co potřebujeme k tomu, abychom se do školy těšili

Projekt je určený žákům 6. nebo 7. ročníku a je zaměřený na zmapování potřeb členů školní komunity v podpoře wellbeingu. Žáci mají za úkol od ostatních žáků, pedagogů a dalších pracovníků školy prostřednictvím vhodných nástrojů sběru dat zjistit potřeby a přání v oblasti podpory wellbeingu. Zjištění prezentují školnímu parlamentu a školské radě.

Zadání pro žáky

Úvodní představení projektu

V projektu, který budeme následující měsíc dělat, budeme zjišťovat, co žáci a pracovníci naší školy potřebují k tomu, aby se tu cítili dobře a mohli se naplno učit nebo pracovat. Jinými slovy, co podpoří jejich wellbeing. Připomeňme si tento pojem.

Učitel/ka připraví kvíz v Kahoot nebo jiné formě s následujícími otázkami:

Co je wellbeing?

Jaké oblasti wellbeing zahrnuje?

Jak poznám, že mám vysokou úroveň wellbeingu?

Učitel/ka potvrdí správné odpovědi žáků a dle potřeby doplní.

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.

V každém prostředí, ve kterém se nacházíme, něco ovlivňuje náš wellbeing pozitivně a něco negativně. Například ve třídě může náš wellbeing negativně ovlivnit vydýchaný vzduch, konflikty nebo nedostatek času na práci. Jak poznáme, že je náš wellbeing narušený? Co můžeme pociťovat?

Učitel/ka nechá žáky odpovědět. Správné odpovědi potvrdí.

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 náročný úkol, 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.

Nyní se seznámíme s tím, co může ve škole wellbeing žáků a pracovníků podporovat. Opatření si rozdělíme do tří oblastí – prostředí, učení a spolupráce.

Učitel/ka losem určí čtveřice a rozdá jim pracovní listy (pracovní list dostane každý žák). Skupiny mohou využít pracovní list v elektronické podobě.

Ve čtveřicích si přečtete ukázky opatření podporující wellbeing ve škole týkající se prostředí, učení a spolupráce. Opatření jsou rozdělená podle toho, zda se týkají žáků nebo pracovníků. Některá opatření mohou podpořit wellbeing všech. Do každé části doplníte vlastní návrhy a představíte je ostatním. Jako inspiraci můžete využít on-line materiál, který je uveden v pracovním listu.

Učitel/ka může žákům poskytnout i materiál zaměřený na podporu wellbeingu pracovníků školy, který je dostupný zde - [Jak zařídit, aby se do školy její pracovníci těšili](#), případně z něj může poskytnout přehled příkladů opatření na str. 36 až 39.

Po prezentaci výstupů z práce ve skupinách učitelka představí další fázi projektu.

Příprava a sběr dat

Vaším dalším úkolem bude zjistit od žáků naší třídy, žáků na prvním stupni, žáků na druhém stupni, učitelů a dalších pracovníků školy, co by mohlo podpořit jejich wellbeing.

Cílové skupiny a počty jejich zástupců (Ize upravit podle konkrétní situace ve škole). U všech cílových skupin (kromě vlastní třídy) by počet respondentů neměl přesahovat 20 osob.

Naše třída	Všichni žáci
------------	--------------

Žáci prvního stupně	20 zástupců alespoň dvou tříd
Žáci druhého stupně	20 zástupců alespoň dvou tříd
Učitelé	Třetina pedagogického sboru
Další pracovníci školy	Polovina

Učitel/ka losem rozdělí třídu na pět skupin. Každá skupina určí jednoho zástupce, který vylosuje cílovou skupinu, od které bude zjišťovat informace. Jedna skupina bude mít za úkol zjišťovat informace od žáků své třídy, jiná od mladších žáků atd.

Ve skupinách se rozhodněte, jak budete informace od své cílové skupiny zjišťovat. Můžete vytvořit dotazník v tištěné nebo elektronické podobě, vést rozhovory s jedním nebo více lidmi nebo uspořádat fokusní skupiny.

Postup, jak data sbírat, naleznete na pracovním listu. Pozornost věnujte i představení účelu sběru dat, aby bylo vhodné pro vaši cílovou skupinu. Naplánujte si jednotlivé kroky, které je třeba v souvislosti se sběrem dat udělat. Na sběr dat máte dva týdny. Pokud budete s vyplňováním pracovního listu a plánováním sběru dat potřebovat poradit, neváhejte si o to říct.

Učitel/ka monitoruje práci jednotlivých skupin a v případě potřeby pomůže s naplánováním sběru dat, aby žáci na nic důležitého nezapomněli.

Zpracování dat

Žáci mají za úkol vyhodnotit výsledky šetření, vytvořit společnou prezentaci dat a výsledky šetření následně představit žakovskému parlamentu a školní radě.

Ve skupinách zpracujete výsledky dle instrukcí v pracovním listu. Pokud budete potřebovat poradit, řekněte si o to. Společně vytvoříte prezentaci dat, kde se zaměříte na to, co bylo pro jednotlivé cílové skupiny významné a co se u dotazovaných opakovalo nejčastěji. Vyberete si ve skupině jednoho zástupce, který představí zjištění za svou skupinu žakovskému parlamentu a školské radě. Bude vás tedy celkem pět prezentujících, každý bude zodpovídat za prezentaci zjištění od své cílové skupiny. Od zástupců vaší třídy ve školním parlamentu zjistíte, kdy bude nejbližší setkání jeho členů, a od vedení školy zjistíte, kdy bude nejbližší zasedání školské rady.

Závěrečná reflexe

Jaká zjištění pro vás byla překvapující?

Jak se vám dařilo naplánovat a uskutečnit sběr dat? Lišilo se něco do vašeho plánu?

Jak se vám dařilo vaší cílové skupině vysvětlit účel sběru dat?

Narazili jste při sběru nebo vyhodnocování dat na nějakou překážku a jak jste jí překonali?

V čem se liší jednotlivé metody sběru dat?

Je pro vaši cílovou skupinu některá z metod sběru dat vhodnější? Pokud ano, proč?

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 - 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 - vedu rozhovory rozvíjející pozitivní atmosféru - hrají se žáky hry se zaměřením na třídní kolektiv (citlivost k druhým, zájem o spolužáky) - podporuji 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 je uveden pracovní list pro úvodní aktivitu seznamující s tématem.

Pracovní list – Co potřebujeme, abychom se do školy těšili

V pracovním listu jsou uvedeny příklady opatření podporujících wellbeing ve třech oblastech - **prostředí školy, učení a spolupráce**. Příklady jsou rozdělené podle skupin lidí tvořících komunitu školy – žáci, učitelé a další pracovníci školy (např. ředitel/ka, školník, školní psycholog, pracovník úklidu apod.). U každé skupiny navrhněte další opatření, která její wellbeing mohou podpořit. Inspiraci pro své návrhy můžete hledat v materiálu [Oblasti podpory wellbeingu - Partnerství 2030](#).

Prostředí (prostory, vybavení, pomůcky, možnost pohybu, on-line prostředí)		
Žáci	Učitelé	Další pracovníci školy
Relaxační koutek nebo místnost	Relaxační koutek nebo místnost	Relaxační koutek nebo místnost
Vybavení pro aktivní trávení přestávek (sport, společné hry, nerušené povídání)	Kávovar	Kávovar
Umožnění výuky nebo trávení některých přestávek venku	Pracovna nebo prostor pro nerušenou práci a uložení věcí	Samostatná pracovna
Školní pomůcky k zapůjčení	Vybavení usnadňující přípravu na výuku (kopírka, PC programy, sdílené výukové materiály)	Vybavení potřebnými pomůckami a nástroji usnadňujícími práci
Antistresové pomůcky k zapůjčení	Antistresové pomůcky k zapůjčení	Antistresové pomůcky
Přehledné on-line prostředí pro komunikaci, výuku a plnění úkolů	Přehledné on-line prostředí pro komunikaci výuku a plnění úkolů	Přehledné on-line prostředí pro komunikaci a plnění úkolů
Vlastní návrhy:	Vlastní návrhy:	Vlastní návrhy:

--	--	--

Učení (metody výuky, učební materiály, plánování, dosahování cílů, podpora)	
Žáci	Učitelé
Metody výuky podporující zájem, vlastní aktivitu a spolupráci žáků (projekty, pokusy apod.)	Vzdělávání v účinných metodách výuky
Stanovování dosažitelných cílů učení	Výuka ve dvojici s jiným učitelem
Poskytnutí více času na procvičení látky	Podpora od zkušeného učitele
Oslavování dosažených úspěchů v učení s učiteli	Oslavování dosažených úspěchů v učení s žáky
Vlastní návrhy:	Vlastní návrhy:

--	--

Spolupráce (vztahy, spolupráce, zapojení do činností, komunikace)		
Žáci	Učitelé	Další pracovníci školy
Zapojení žáků do plánování výuky	Společné plánování výuky učiteli a sdílení toho, co daří	Zapojení do plánování školních aktivit
Výlety a akce podporující dobré vztahy mezi žáky	Akce podporující dobré vztahy mezi pracovníky školy (společné oslavy, posezení, výjezdy)	Akce podporující dobré vztahy mezi pracovníky školy (společné oslavy, posezení, výjezdy)
Domluva na respektujícím chování třídy v on-line prostředí a její dodržování	Společné řešení problémů a podpora od ostatních pracovníků v náročných situacích	Společné řešení problémů a podpora od ostatních pracovníků v náročných situacích
Vlastní návrhy:		

Na sběr informací žáky je třeba připravit ostatní vyučující i další pracovníky školy. Je-li projekt realizován v 8. ročníku ve škole, kde je více tříd, mohou se skupiny z jednotlivých tříd domluvit a oslovovat zástupce cílových skupin společně, aby nedošlo k jejich přílišnému zatížení.

Pracovní list pro přípravu šetření a sběr informací

Cílová skupina, od které budeme zjišťovat, co by mohlo podpořit její wellbeing:
--

Počet zástupců cílové skupiny:

Metody sběru dat Na základě popisu výhod a nevýhod jednotlivých metod sběru dat a společné diskuze zvolte metodu a navrhnete otázky, kterými budete zjišťovat potřeby a přání vaší cílové skupiny v podpoře wellbeingu spojené s prostředím, učním a spoluprací.

Dotazník

 **Co to je:** Lidé vyplňují papírový nebo online formulář s otázkami. Dotazník je vhodný, když chceme získat informace od hodně lidí, které něco spojuje.

☒ Výhody:

- Dá se rychle získat hodně odpovědí.
- Odpovědi jsou přehledné a dají se snadno porovnávat.

☒ Nevýhody:

- Lidé nemusí odpovídat upřímně.
- Nelze se doptat, když není něco jasné.

Rozhovor

 **Co to je:** Výzkumník pokládá otázky jedné osobě. Je vhodný, když chceme do hloubky poznat názor konkrétních lidí (např. u lidí zastávajících různé pozice, kdy nepředpokládáme velkou míru shody).

☒ Výhody:

- Dá se zeptat podrobně a doptat se.
- Člověk může vyprávět vlastní zkušenosti.

☒ Nevýhody:

- Trvá to dlouho.
- Dá se takto získat informace od méně lidí než dotazníkem.

Fokusní skupina

 **Co to je:** Skupina lidí (třeba 6 až 10) sedí spolu a povídají si o určitém tématu. Je vhodná při zjišťování toho, v čem se skupina shoduje a v čem se jejich názory liší.

☒ Výhody:

- Lidé si navzájem připomínají nápady.
- Dá se zjistit více názorů najednou.

☒ Nevýhody:

- Někteří mluví hodně, jiní skoro vůbec.
- Je těžší přehledně zpracovat odpovědi.

Vysvětlení účelu sběru dat Navrhnete vysvětlující informace a způsob informování vaší cílové skupiny o účelu šetření, aby dotazovaným bylo zřejmé, co chcete zjišťovat. Využívejte konkrétní příklady.

Zvolená metoda sběru dat: Navržené otázky:		
Postup sběru dat Zapište si dílčí kroky, které je třeba udělat. Nezapomeňte na informování cílové skupiny o svém záměru a domluvu termínu, kdy sběr dat proběhne. Pokud si rozhovor nebo fokusní skupinu budete chtít nahrát, je třeba pro to získat souhlas dotazovaných.		
Co?	Kdy?	Kdo?
Co?	Kdy?	Kdo?
Co?	Kdy?	Kdo?
Co?	Kdy?	Kdo?

Vyhodnocení Zpracování dat se bude odvíjet od zvolené metody. Dotazník Výstupy z dotazníku můžete prezentovat v tabulkách a grafech. V případě elektronického dotazníku vám může pomoci program, ve kterém budete dotazník zadávat. Zjistěte, co se opakovalo nejčastěji. Informace roztrďte do kategorií <i>prostředí, učení a spolupráce</i>. Rozhovor 1. Zapište si odpovědi – buď doslova, nebo jen hlavní myšlenky. 2. Podtrhněte klíčová slova – slova, která označují konkrétní návrh, potřebu nebo opatření 3. Roztrďte odpovědi do skupin – věci, které se opakují a můžete pro ně najít nadřazený pojem, dejte k sobě např. zájmové činnosti, aktivity mimo školu apod. 4. Zjistěte, co se opakovalo nejčastěji 5. Uveďte to, na co kladli dotazovaní důraz – co pro ně bylo důležité nebo co by si velmi přáli. 6. Informace roztrďte do kategorií <i>prostředí, učení a spolupráce</i>. Fokusní skupina 1. Zapište hlavní myšlenky, které se objevily v diskusi. 2. Určete společné názory skupiny. (Co říkali skoro všichni?) 3. Najděte rozdílné názory. (Bylo něco, na čem se neshodli?) 4. Informace roztrďte do kategorií <i>prostředí, učení a spolupráce</i>. 5. Shrňte výsledky do krátkého textu nebo tabulky.		

Popis ověřování

Otázky k závěrečné reflexi jsou uvedeny výše.

Zdroje

Příklady opatření v podpoře wellbeingu ve škole [Oblasti podpory wellbeingu - Partnerství 2030](#)

Publikace zaměřená na podporu wellbeingu pracovníků školy je zdarma dostupná po registraci zde - [Jak zařídit, aby se do školy její pracovníci těšili](#)