

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: Splněno

- Ve spolupráci s dalšími žáky navrhne a vyhodnotí účinnost opatření zaměřených na podporu wellbeingu své třídy.
- Zapojuje se do aktivit pro podporu dobrého klimatu ve škole, reflektuje ve skupině postup realizace a upravuje další kroky.
- Reflektuje své dovednosti podporovat wellbeing v jeho jednotlivých oblastech ve školním prostředí.

V pohodě ve škole

Projekt určený žákům 8. ročníku a zaměřuje se na podporu wellbeingu celé školní komunity ve fyzickém i digitálním vzdělávacím prostředí. Žáci mají za úkol navrhnout opatření zaměřené na podporu wellbeingu školní komunity jehož zavedení ve škole budou na základě stanoveného plánu realizovat. Žáci v projektu mohou navazují na výstupy z šetření z projektu *Co potřebujeme k tomu, abychom se do školy těšili*, proto je třeba, aby projekt *V pohodě ve škole* na tento projekt časově navazoval.

Zadání pro žáky

Úvodní představení projektu a volba opatření zaměřeného na podporu wellbeingu ve škole

V projektu, který budeme v tomto pololetí dělat si vyzkoušíme, jak můžeme podpořit wellbeing celé školní komunity.

Připomeňme si, co je wellbeing.

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.

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. Existují také opatření, kterými můžeme podpořit to, abychom se všichni ve škole cítili dobře. Pro zjednodušení si tato opatření můžeme rozdělit do tří oblastí – prostředí, učení a spolupráce.

Nyní se seznámíme s tím /připomeneme si/, co může ve škole wellbeing žáků a pracovníků podporovat.

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. Z každé oblasti vyberte tři opatření, u kterých budete diskutovat o tom, čím wellbeing podporují – zda žáků, pracovníků školy nebo mohou mít pozitivní vliv na obě skupiny.

Pro své volby si запиšte zdůvodnění.

Následně si v každé oblasti vyberte jiná 3 opatření a diskutujte o náročnosti jejich zavedení. Tu budete hodnotit na škále 1 až 5 podle pokynů na pracovním listu.

Učitel/ka nechá jednotlivé skupiny prezentovat výsledky prostřednictvím zvoleného mluvčího. Pokud se některé skupiny u stejných opatření v hodnocení rozcházejí (u volby cílové skupiny nebo odhadu náročnosti), učitel/ka nechá mluvčí skupin volbu skupiny zdůvodnit.

Reflexe po práci s pracovními listy

Učitel/ka požádá skupiny, aby si zvolily dva nové mluvčí, kteří se budou střídát v odpovědích na reflektivní otázky.

V aktivitě jsme se seznámili s různými opatřeními podporujícími wellbeing ve škole.

Jak se vám dařilo shodnout se na tom, čím wellbeing dané opatření podporuje?

Proč může jedno opatření současně podporovat wellbeing žáků i pracovníků školy? Popište to na konkrétním příkladu.

Jak se vám dařilo odhadnout náročnost zavedení zvolených opatření?

Po reflexi úvodní aktivity učitelka představí další fázi projektu.

Učitel/ka připomene výstupy projektu „Co potřebujeme k tomu, abychom se do školy těšili“. Bud' požádá zástupce třídy ve školním parlamentu, aby představil výsledky, které byly prezentovány nebo požádá žáky nižších ročníků zapojené v tomto projektu, aby prezentovali žákům 8. ročníku výsledky šetření. Učitel/ka žáky povzbudí k tomu, aby v rámci následujícího výběru opatření zohlednili zjištění o přáních dotazovaných žáků a pracovníků školy.

Zpracování plánu a realizace opatření

Každá skupina navrhne k realizaci jedno opatření k podpoře wellbeingu ve škole, jehož zavedení by chtěli podpořit. Navržená opatření by měla zohledňovat přání zjištěná v projektu „Co potřebujeme k tomu, abychom se do školy těšili“. Následně celá třída hlasováním zvolí jedno opatření, o jehož zavedení bude v následujícím období usilovat.

Nyní si zvolíte opatření, jehož zavedení v naší škole v následujícím období podpoříte. Každá skupina navrhne jedno opatření, o výsledném budeme hlasovat. Vybírejte taková opatření, která podpoří více tříd a/nebo pracovníků školy. Při výběru zohledněte přání zjištěná v projektu „Co potřebujeme k tomu, abychom se do školy těšili“. Můžete se inspirovat v pracovním listu, doporučeném zdroji nebo navrhnout vlastní opatření. Při volbě opatření se zamyslete nad finanční a organizační náročností jeho zavedení. U finančně nákladných nebo organizačně náročných opatření je větší riziko, že se je nepodaří zavést.

Učitel/ka zapíše/promítne navrhovaná opatření na tabuli, žáci mají každý dva body, které mohou přidělit dvěma preferovaným opatřením. Zvoleno je to, které získá nejvíce bodů.

Vybrali jste opatření, o jehož zavedení budete v následujících měsících usilovat. Nyní je třeba vytvořit plán postupných kroků, které pro to uděláte.

Učitel/ka rozdělí třídu do tří skupin a nechá žáky vyplnit pracovní list plánu. 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 vhodnému postupu, 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 opatření. Je důležité, aby se do plánování zapojili skutečně všichni. V pracovním listu plánu jsou otázky, které vám pomohou jednotlivé části vyplnit. Pamatujte na to, že bude třeba s vaším záměrem seznámit pracovníky i žáky školy a získat je pro spolupráci. I to je třeba do plánu zahrnout. Pokud bude třeba vynaložit nějaké finanční prostředky, je třeba naplánovat, jak je získat. Budu všechny skupiny obcházet a pokud budete potřebovat, rád/a vám pomůžu.

Následně jednotlivé skupiny prostřednictvím zvolených mluvčích představí postupně jednotlivé části plánu a společnou řízenou diskuzí se vytvoří finální verzi plánu. Žáci pro zpracování plánu a přidělení úkolů mohou vyzkoušet software pro plánování projektů. V základní verzi je řada nástrojů zdarma (např. Trello, Asana, Monday Work Management, Zoho Projects aj.). Plánování ve vhodném software může být součástí výuky ICT.

Nyní budeme procházet jednotlivé části pracovního listu plánu a mluvčí skupiny představí, co skupina navrhuje. Společně se řízenou diskuzí domluvíme, co v každé části bude uvedeno. Bude důležité se ujistit, že jsme na nic nezapomněli. Začneme stanovením cíle, ten by měl být velmi konkrétní a mělo by jít dobře poznat, zda se ho podařilo dosáhnout.

Pro podporu plnění plánu můžete využít software pro řízení projektů. Existují verze, které jsou zdarma. Software pomůže například s rozdělením úkolů nebo hlídáním termínů.

Podpora realizace plánu

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

Jak se daří váš plán 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 zvolit místo původního jiné, méně náročné opatření. Pokud tato situace nastane, je třeba naplánování nového opatření vyčlenit časový prostor.

Co je důležité proto, aby se vám dařilo plán dodržovat i nadále?

Je něco důležitého, na co je třeba ostatní upozornit?

Závěrečná reflexe

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

S jakými reakcemi žáků jiných tříd nebo pracovníků školy jste se setkali?

Bylo něco, co vám plnění plánu ztěžovalo?

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

Jak jste poznali, že se vám podařilo dosáhnout cíle?

Jaké dovednosti jste se díky tomuto projektu naučili?

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	Vyrovňuje se s odlišnostmi s respektem k druhým lidem Rozšiřuje okruh vztahů	- 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) - poskytuji prostor pro argumentaci názorů a sdílení, přehodnocení vlastních názorů a zpětnou vazbu
---	--	--

		-

Metodický komentář pro učitele

O projektu je třeba informovat další pracovníky školy. Projekt navazuje na zjištění o potřebách a preferencích v podpoře wellbeingu získaná prostřednictvím projektu *Co potřebujeme k tomu, abychom se do školy těšili*. Lze jej realizovat i bez vazby na tento projekt, pak je ale třeba projednat příklady opatření, která budou žákům poskytnuta s vedením školy.

Níže je uveden pracovní list pro úvodní aktivitu seznamující s tématem.

Pracovní list - V pohodě ve škole

V pracovním listu jsou uvedeny příklady opatření, jejichž zavedení může podpořit wellbeing ve škole.

1. Ve skupinách nejprve vyberte v každé oblasti tři opatření a diskutujte, o tom, zda dané opatření podporuje wellbeing žáků (Ž) / pracovníků školy (P) / žáků i pracovníků školy (Ž + P). Svou volbu u zvolených opatření označte pomocí zkratk v závorkách.
2. Následně u jiných tří opatření v každé oblasti označte pomocí škály 1 až 5, jak náročné by bylo jejich zavedení (**1 – velmi snadné...5 – velmi náročné**).

Při odhadování náročnosti se zaměřte na náročnost:

a) finanční (jak drahé by to bylo)

b) organizační (kolik lidí by se do toho muselo zapojit, jak by to bylo časově náročné, co všechno by bylo potřeba zařídit)

Oblast 1 Prostředí (prostory, vybavení, pomůcky, možnost pohybu, on-line prostředí)	Oblast 2 Učení (metody výuky, učební materiály, plánování, dosahování cílů, podpora)	Oblast 3 Spolupráce (vztahy, spolupráce, zapojení do činností, komunikace)
Zřízení relaxačního koutku nebo místnosti	Tandemová výuka (výuka dvěma učiteli v jedné hodině)	Domluva na společných pravidlech chování v jednotlivých prostorech školy (třída, chodba, šatna...) a podpora jejich dodržování
Pořízení antistresových pomůcek k zapůjčení	Zařazení pravidelných krátkých pohybových přestávek do výuky ke zlepšení pozornosti	Společná domluva na respektujícím chování v on-line prostředí a její dodržování
Pořízení školních pomůcek	Využívání metod výuky podporující zájem, vlastní aktivitu	Zavedení ranních pozdravů učitelů

k zapůjčení	a spolupráci žáků (projekty, pokusy apod.)	s žáky
Pořízení vybavení pro aktivní trávení přestávek (sport, společné hry, nerušené povídání)	Společné plánování výuky učitelů s žáky	Zavedení pravidelných třídnických hodin zaměřených na posilování dobrých vztahů ve škole
Zajištění pravidelného větrání	Společné oslavování dosažených úspěchů v učení	Výlety, oslavy a další akce podporující dobré vztahy ve škole
Zajištění přehledného a uživatelsky příjemného on-line prostředí pro komunikaci, výuku a plnění úkolů	Zavedení formativního hodnocení (hodnocení zaměřené na podporu osobního učebního pokroku žáků)	Zajištění služeb školního psychologa (podporuje vztahově bezpečné školní prostředí)
Vytvoření venkovní učebny	Zajištění služeb školního speciálního pedagoga (pomáhá s výukou znevýhodněných žáků)	Zajištění služeb sociálního pedagoga (pomáhá ve spolupráci školy, rodin žáků a dalších služeb)
Uspořádání nábytku a lavic ve třídách podporující spolupráci a bezpečný pohyb	Zavedení různých úrovní cílů učení v předmětech s možností výběru snazších nebo náročnějších cílů	Zavedení peer programů, např. podpora nově příchozích žáků nebo mediace (podpora řešení) konfliktů mezi žáky za pomoci jiných žáků
Vybavení usnadňující přípravu na výuku (kopírka, PC programy, sdílené výukové materiály)	Výuka zohledňující učební styly a potřeby žáků při učení	Zřízení školního parlamentu a jeho zapojení do rozhodování o záležitostech školy
Umožnění trávení některých přestávek venku	Společné plánování výuky učitelů a sdílení toho, co se daří	Nastavení pravidel pro užívání telefonů o přestávce s cílem podpory společně tráveného času žáky

Další opatření podporující wellbeing ve škole naleznete v materiálu [Oblasti podpory wellbeingu - Partnerství 2030](#).

Pracovní list – Plán zavádění opatření

Opatření, jehož zavedení podpoříme (Napište opatření, na kterém jste se dohodli)

Cíl (Napište, čeho konkrétně chcete dosáhnout)

Co k tomu potřebujeme? (Napište, co je potřeba domluvit a s kým nebo co je potřeba pořídit, například koupit nebo zapůjčit, jaké jsou předpokládané náklady apod.)

Jak budeme postupovat? (Co je potřeba udělat jako první a co dál? Stanovte si dílčí úkoly a k nim osoby, které budou za plnění úkolu odpovídat.)

Úkol č. 1

Co?

Kdo a kdy?

Úkol č. 2

Co?

Kdo a kdy?

Úkol č. 3

Co?

Kdo a kdy?

·
·
,

Vyhodnocení – podařilo se dosáhnout cíle?

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](#)