

Chceme lepší atmosféru ve školách aneb možnosti podpory wellbeingu

Jak probíhá podpora wellbeingu
v základních školách sdružených
v Asociaci ředitelů základních škol



Partnerství
pro vzdělávání
2030+

Obsah

Úvodní slovo	3
1. Jak školy podporují v době distanční výuky wellbeing žáků?	4
2. Co školy chystaly v souvislosti s návratem do škol?	6
3. Odkazy na užitečné materiály a doporučení v podpoře wellbeingu	7

Úvodní slovo

Přinášíme vám užitečné tipy a inspirace, které vzešly z ankety prováděné mezi členy Asociace ředitelů základních škol (AŘZŠ) v březnu a dubnu 2021. Anketa byla zaměřena mimo jiné na podporu wellbeingu v době distanční výuky a přípravu na návrat žáků do škol a byla motivována zapojením AŘZŠ v pracovní skupině Wellbeing, jejíž činnost je součástí aktivit projektu Partnerství pro vzdělávání 2030+. Šetření se zúčastnilo a svými náměty přispělo 72 ředitelů a ředitelek základních škol z celé republiky.

1

Jak školy podporují v době distanční výuky wellbeing žáků?

V následujícím textu naleznete informace o tom, jak ve školách zapojených v šetření podporují učitelé a další pedagogičtí pracovníci wellbeing žáků.

Třídnické hodiny, konzultace a neformální setkávání

Ředitelé nejčastěji uváděli, že jsou v jejich školách k podpoře wellbeingu využívány pravidelné online třídnické hodiny. V nich si učitelé s žáky společně povídají, diskutují na žáky zvolená témata nebo se zaměřují na různá témata spojená s wellbeingem a duševním zdravím – emoce, vyrovnaný režim dne, zdravý životní styl, péče o duševní zdraví, relaxace.

Osvědčují se také pravidelná neformální setkání s žáky před zahájením výuky určená k povídání a sdílení, tzv. povídací hodiny, a online komunitní kruhy. V některých školách realizují společné snídane na dálku. Společná snídane je prostorem k povídání a sdílení, současně je u žáků podporováno snídání, které jinak při distanční výuce řada žáků vynechává.

Učitelé ve školách nabízejí žákům individuální online konzultace i prezenční setkání jeden na jednoho. Pravidelné konzultace (obvykle dvakrát až třikrát týdně) jsou poskytovány žákům, pro které je distanční výuka obtížná (jedná se např. o žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, obtížemi v pozornosti nebo žáky, kteří nemají pro distanční výuku vhodné podmínky). Konzultace nabízejí nejčastěji třídní učitelé, speciální pedagogové a asistenti pedagoga. Někteří učitelé se s žáky setkávají v malých skupinách venku (v povoleném počtu) a následně společně diskutují v online prostředí. K podpoře žáků a posilování spolupráce s rodiči jsou využívány také online tripartitní schůzky (žák – rodič – třídní učitel). K udržení kontaktu a povzbuzení žáků někteří učitelé používají telefonické rozhovory s žáky.

Využívány jsou i online konzultační hodiny u žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, kde se pravidelně setkávají žák, rodič a asistent pedagoga. Podporu asistentem pedagoga si v některých školách mohou v případě potřeby vyžádat i žáci, kteří k tomu nemají doporučení školského poradenského zařízení.

Podpora aktivity žáků ve výuce

Ředitelé zapojení v šetření často uváděli, že jsou v jejich školách ve výuce pravidelně zařazovány relaxační a pohybové aktivity. Tyto aktivity žákům

umožňují uvolnit napětí a obnovit schopnost koncentrace pozornosti na výuku. Ke stejnému účelu je využíváno i častější střídání činností.

V oslovených školách se snaží pro žáky výuku atraktivit formou zážitkových hodin, badatelských aktivit nebo zapojením externích odborníků do výuky. Využívány jsou také podnětné úkoly spojené s praxí a praktické činnosti s přesahem do domácího prostředí žáků (např. různé ekologické projekty). Využívána jsou také vtipná zadání úkolů, referáty na aktuální témata, rébussy a únikové hry. Učitelé pořádají různé výzvy nejen ve výchovných předmětech (vedle výzev v oblasti pohybových aktivit v tělocviku nebo kreativní tvorbě jsou to např. výzvy spojené s poznáváním okolí školy, města nebo regionu). K oživení výuky slouží i řada různých aplikací např. Mentimeter.

Výuku ve školách zpestřují tvořivé aktivity, v jedné ze škol mají zavedeny virtuální učebny radovánek a učebny pro kreativní tvorbu. Pro mladší žáky bylo zavedeno čtení na dobrou noc a zadávány náměty pro domácí aktivity s rodiči. Online čtení pro mladší žáky probíhalo v různé podobě ve více školách zapojených v šetření.

Relativně časté jsou také online projektové dny, třídní a celoškolské soutěže a námětové hry.

Jedna z menších škol pravidelně pořádá pro celou školu venkovní aktivity (jedná se např. o stopovačky, kvízy, výzvy, vzkazy pro spolužáky a učitele na plot). Hry a úkoly v přírodě pro své žáky připravují i další školy.

I v době distanční výuky některé školy využívají dělení tříd na poloviny, aby podpořily aktivitu žáků v hodinách.

Ředitelé akcentovali potřebu pozitivní motivace a podporu zažití úspěchu, samostatnosti i kooperace žáků.

Podpora participace a spolupráce žáků

I přes ztížené podmínky a omezení osobního kontaktu se školy snaží podporovat spolupráci žáků. Využívány jsou např. úkoly podporující vztahy ve třídě (např. vzájemné psaní vzkazů), sociální hry, týmové úkoly a skupinová práce.

V některých školách probíhá i v distanční formě etická a osobnostně-sociální výchova a hodnotové vzdělávání.

V oslovených školách, kde působí školní parlament, jsou jeho aktivity realizovány distančně. Konkrétně bylo zmíněno např. zdobení velikonočního stromu před školou, online „péběčko“ – příprava projektů pro participativní rozpočet, vydávání školního časopisu, ve kterém žáci mají prostor se z toho, co na ně v souvislosti s pandemií doléhá, „vypsat“.

K podpoře pozitivního klimatu ve třídách přispívají i již zmíněné společné snídaně a pravidelná neformální setkání s třídním učitelem před zahájením výuky.

Podpora zvládání stresu a budování odolnosti

V některých školách zahrnuli téma zvládání stresu do výuky. Učitelé učí žáky, jak si uspořádat pracovní prostředí a seznamují je s nástroji pro časový management. V jedné ze škol pro žáky napříč ročníky připravili celoškolní týdenní projekt zaměřený na téma resilience neboli odolnosti v zátěžových životních situacích. Cílem projektu bylo pomoci dětem při hledání a budování účinných strategií, které mohou využívat pro zvládání stresu.

Učitelé se v rámci projektu formou skupinových aktivit žáků zaměřovali na následující témata:

- *Co znamená odolnost? Jak rozpoznám, že prožívám stres? Které oblasti ve svém životě potřebuji mít ošetřené v situaci zátěže a co proto mohu udělat?*
- *Jaké mám dosažitelné strategie, které mohu v zátěži použít?*
- *Jak mohu pracovat s emocemi pomocí těla? (nácvik relaxačních technik zaměřených na zklidnění a uvolnění)*
- *Kam se mohu obrátit o pomoc, když se necítím dobře a nevím co s tím...? (učím se pojmenovat, co a od koho potřebuji).*

Projekt byl zakončen výstupem v podobě plánu „šitého na míru“ pro každého žáka: „Umím se podpořit a vím jak ^[1]“.

Další z oslovených škol realizovala projektové dny zaměřené na vyrovnaný osobnostní rozvoj.

Někteří ředitelé akcentovali vztah mezi podporou pozitivních emocí, celkovým pozitivním přístupem učitelů k výuce a snižováním stresu u žáků.

Psychologická podpora a poradenství

Školy, ve kterých působí školní psycholog, využívají jeho služby i v době distanční výuky např. ve formě pravidelného „okénka“ školního psychologa, nabídky individuálních konzultací a programů připravených na míru jednotlivým třídám.

V jedné ze škol se zaměřili na diagnostiku domácího prostředí žáků, jejich aktuálních vzdělávacích potřeb, zájmů a koníčků a také klimatu v rodině.

V rámci poskytovaných poradenských služeb školy předávají kontakty na externí poskytovatele psychosociálních a dalších služeb (např. nízkoprahová centra pro děti a mládež, sociálně aktivizační služby, integrační centra pro cizince apod.).

[1] <https://www.zskunratice.cz/web/aktuality/resilience.10216>

2

Co školy chystaly v souvislosti s návratem do škol?

Většina oslovených ředitelů se shodla v tom, že ponechá žákům čas na adaptaci.

Zmiňováno bylo, že výuka v prvních týdnech bude mít volnější tempo, v některých školách nebude v počátku odpolední vyučování.

V některých školách se na návrat připravovali ve spolupráci s psychologem nebo prostřednictvím webinářů zaměřených na toto téma. V jedné ze škol absolvovala celá sborovna dvoudenní přípravu v rámci sebezkušnostního výcviku ve vedení tříd a skupin osobnostního rozvoje^[2]. Některé školy využijí metodu, kterou si vypracovaly při první vlně uzavření škol.

U ředitelů zapojených v šetření převládal názor, že budou přednostně realizovány aktivity zaměřené na podporu znovunavázání vztahů v kolektivu – třídnické hodiny, hraní her pro podporu soudržnosti kolektivu, komunitní kruhy, aktivity zaměřené na sebezpoznání, aktivity zaměřené na rozvoj klíčových kompetencí. Plánovány jsou např. i skupinové hry, sportovní aktivity a práce na zahradě.

Většina škol se v adaptačním období zaměří také na znovuoživení a procvičení pravidel a návyků spojených s docházkou do školy. Plánovány také byly častější vycházky do přírody a pobyt venku. Některé školy nachystaly pro své žáky dárky na uvítanou.

„Třídní učitelé absolvovali webinář na téma práce se třídou po návratu z distanční výuky, problematiku diskutujeme na pravidelných poradách, rozdílná situace bude na 1. a 2. stupni, do výuky budou zařazeny ‚socializační aktivity odpovídající věku a určitě bude kladen důraz na formy práce a znovunastavení pravidel a budeme řešit, jak hájit žáky před nekoordinovaným testováním a zkoušením.“

„Budeme se soustředit nikoliv na hodnocení dovedností a překotné ‚dohánění zameškaného, ale na rozvoj klíčových kompetencí, protože se domníváme, že nejhorší, co tahle doba našim žákům způsobila, není to, že se nenaučili, jaké je hlavní město Venezuely, ale především to, že ztratili spoustu důležitých sociálních dovedností a návyků, a tady bude jakékoli adaptační období příliš krátké na to, abychom to zvrstvo, co je napácháno na této generaci žáků, alespoň nějak zmírnili.“

„Individuální práce, adaptaci řešit určitě budeme, jednak po stránce psychologické podpory, jednak po stránce doučování a vyrovnávání mezer v učivu, mapování pokroku v páteřních předmětech. Změříme se na individuální podporu žáků, je pro nás důležitý každý žák.“

„První den bude adaptační, taková velká třídnická hodina, adaptace na kolektiv, u starších žáků zřejmě delší období, doporučíme účast na vzdělávacích kempech, prodloužení ‚adaptačního období cca do konce 10. měsíce.“

„Určitě dáme žákům a pedagogům prostor k aklimatizaci, budeme zjišťovat, jak se jim dařilo pracovat v domácím prostředí a v jakém jsou psychickém a fyzickém rozpoložení.“

„Společné povídání a vyprávění, společné třídní akce. Bude-li to možné, tak výlety, jinak akce v rámci prostoru školy nebo obce.“

„Pomalý rozjezd, nařízené relaxační přestávky, vycházky do přírody, aktivity venku, socializační aktivity pro obnovení vazeb mezi žáky a mezi učitelem a žáky, zjišťování pokroku u jednotlivých žáků.“

„Společné procvičování, opakování učiva, práce ve skupinkách, komunikace se žáky, pobyt na školní zahradě, v lese, obnovení společných zážitků jako skupiny, třídy, bude kladen důraz na socializaci žáků a narovnání vztahů v kolektivu, dále analýza dopadů distanční výuky v oblasti znalostí žáků, pozitivní přístup, motivace, méně zkoušení...“

„Žákům chyběl především sociální kontakt, určitě pro to necháme žákům prostor.“

„Řešíme jako vedení podporou učitelů, nastavením pozitivního klimatu, podpora individuálního přístupu, naším cílem je zabránit nudě ve škole, s vědomostními i jinými rozdíly v sociálních dovednostech, postojích počítáme.“

Většina ředitelů se shoduje v tom, že žáci nebudou po určité období, které se shoduje s doporučením MŠMT, hodnoceni.

[2] <https://www.vycvikvp.cz/>

„Hodnocení bude upozaděno, prvních čtrnáct dní většinou práce s kolektivem, bez zadávání domácí práce.“

„Podle doporučení MŠMT nebudeme dva týdny klasifikovat, zaměříme se na redukci učiva – soustředění na prioritní oblasti vzdělávání, v našem případě přechod na 2. stupeň ZŠ.“

„Nebude se známkovat. Bude probíhat opakování, formativní způsoby hodnocení, dohled vedení školy nad průběhem, dle aktuální situace posílíme třídnické hodiny, diskuze, komunitní kruhy...“

„Máme zpracovaný plán adaptace, kdy prvních čtrnáct dní až tři týdny budou žáci tzv. hájeni, zkouše-

ní bude pouze informační pro obě strany, poté budou učitelé postupně žáka klasifikovat a navodí se žáky bezpečné prostředí, tak aby se ve škole cítili bezpečně a příjemně.“

Pracovní skupina Wellbeing projektu Partnerství pro vzdělávání 2030+ děkuje Asociaci ředitelů základních škol za poskytnutí výsledků interního šetření. Věříme, že aktivity realizované v oslovených školách i postoje jejich vedení k podpoře návratu žáků mohou být zdrojem inspirace pro ředitele, učitele a další odborníky působící ve vzdělávání v tom, jaká konkrétní opatření lze přijmout pro to, aby se žáci a učitelé ve škole cítili dobře a mohli naplno rozvíjet svůj vzdělávací potenciál.

3

Odkazy na užitečné materiály a doporučení v podpoře wellbeingu

Podpora pohybových aktivit ve škole

<https://www.csicr.cz/cz/Aktuality/Metodicke-doporuceni-Inspirace-pro-podporu-pohybov>
<https://www.youtube.com/watch?v=ALrdsWYoJs>
<https://www.youtube.com/watch?v=3KReaoKLA-4>
<https://www.youtube.com/watch?v=g3L556EpRuo>
<https://www.youtube.com/watch?v=psUPYR23508>
<https://www.youtube.com/watch?v=jPII94fI4i4>

Podpora sociálních a emočních dovedností

<https://www.odyssea.cz>
<https://www.podporainkluze.cz/tag/wellbeing>
<http://www.scholaempirica.org/vyukova-videa/online-kurz-dobry-zacatek-uvodni-stranka>
<https://hvcm.cz>

Digitální kompetence pro wellbeing

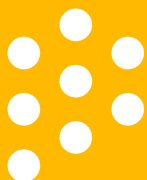
<https://spomocnik.rvp.cz/clanek/22858>

Výuka

<http://jobiblog.cz/reflektivni-karty>
https://www.lipka.cz/soubory/medodika_vv_2019--f11647.pdf
<http://skolamujprojekt.cz/pomahameskolam>

Komplexní přístup k podpoře wellbeingu

<https://www.zdravaskola.cz>
<https://www.pbiscr.cz/cs>



Anketu provedla Asociace
ředitelů základních škol ČR
v březnu a dubnu 2021.

asociacezs.cz



Vydala Stálá konference
asociací ve vzdělávání, z. s.,
v rámci projektu Partnerství
pro vzdělávání 2030+
v roce 2021.

skav.cz



[skav.cz/partnerstvi-pro-
vzdelavani-2030/cz](http://skav.cz/partnerstvi-pro-vzdelavani-2030/cz)



Publikace vychází za finanční
podpory Nadace RSJ
a Nadace České spořitelny.

RSJ Foundation

NADACE 
České spořitelny