



# PODPORA WELLBEINGU V RÁMCI TŘÍDNICKÝCH HODIN NA 2. STUPNI ZŠ

Bc. Kristýna Kapounková

# O lektorce

- učitelka na 1. a 2. stupni ZŠ
- učitelka dálkových studentů SOŠ sociální
- dříve učitelka na speciální ZŠ, v MŠ a chůva v DS
- autorka knihy „Barevný rok“ pro učitele MŠ
- autorka článků pro pedagogy – Infra a Portál Naše družina
- autorka článků pro rodiče předškolních dětí - Infráček
- krizový chatový intervent
- lektorka Fit/Flirt dance pro ženy a street dance pro děti



# Úvod

- třída
- třídní učitel
- wellbeing
- zařazení třídnických hodin dle MŠMT:
  1. Začlenění do rozvrhu -) disponibilní hodiny, volitelný předmět
    - ✓ pravidelné
    - ✓ učitel má v úvazku – přímá pedagogická činnost
    - ✓ běžná příprava
  2. Zařazení do rozvrhu nepravidelně
    - ✓ uvedeno ve školním řádu
    - ✓ písemné informování rodičů a žáků o termínu (s předstihem!)

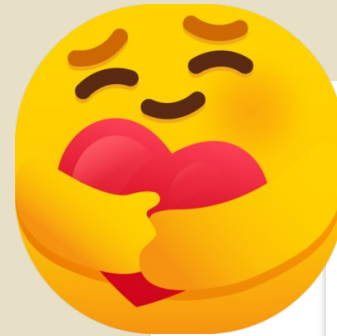


# Klíč ke skvělým (třídnickým) hodinám!



## 10 kroků k sebepéči

1. Pokud ti v tom není dobře, nedělej to.
2. Říkej to, co si myslíš.
3. Nesnaž se každému vyhovět.
4. Důvěřuj svým instinktům.
5. Nikdy o sobě nemluv ošklivě.
6. Nikdy se nevzdávej svých snů.
7. Neboj se říct NE.
8. Buď k sobě laskavá.
9. Drž se dál od dramatu a negativity.
10. MĚJ SE RÁDA.



I am unique

I am important

I am kind

I am strong

I am brave

I am smart

I am powerful

I am loved



# Třídnické hodiny

- optimální interval = 1x týdně
- důležitá spolupráce s dalšími učiteli!
- tři pilíře
- důvěrné prostředí



interaktivit  
a

propojenost  
se životem  
žáků

přístup  
učitele ve  
vedení TH

◦ základní etapy:

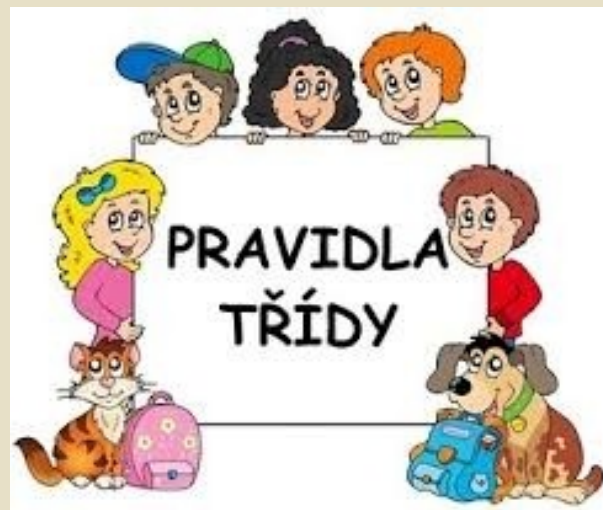
1. úvodní aktivita

2. hlavní tematická aktivita

3. zarámování, závěrečná reflexe

◦ společné stanovení pravidel

- ) spíše méně
- ) pozitivní formulace
- ) viditelná forma
- ) pravidelná aktualizace



# Komunitní kruh

- odvozen od slova komunita -) společenství
- společné setkání školní třídy v kruhu
- navozuje efektivní způsob budování bezpečného a důvěryhodného prostředí
- navození prožitku společenství, podpora soudržnosti, sounáležitosti třídy, podpora rozvoje vztahů, rozvoj emocionální a sociální dovednosti dětí
- pravidla
  - ) právo mluvit
  - ) právo se nezúčastnit
  - ) úcta
  - ) nevynášet



# Intervenční metody- NE! x ANO

- odpovědnost: „Já vše vyřeším.“
- tajemství: „Z dotazníku od Vás vyplynulo, že....“
- ticho: (pedagog si říká pro sebe) „Tak, aby tu nebylo takové ticho, zkusím vyprávět X....“.
- záměrná „přiblížlost“: „To mě překvapilo.... Uprímně tomu nerozumím“.
- zrcadlení: „Vidím, že si máte, co říci...“
- rámování: „Dnes jsme se pokusili o ....“
- vedení dětí ke komunikaci mezi sebou
- opatrně s radami
- nepřebírat odpovědnost za třídu a nevyčleňovat se z ní!



# Nestíhačky aneb záchranné aktivity

- práce s videi – Kovy, Wifina, Nezkreslená věda, Učím se s Týnuš, rozhovory, youtubeři/influenceri
- pracovní listy – Jeden svět na školách
- vedení hodiny žáky
- skupinové práce -) ideální škola
- příprava workshopu pro mladší žáky
- volně plynoucí hodina –) témata z úst žáků, neplánovaně
- kreativní činnosti
- ) úprava třídní nástěnky
- ) tvorba příspěvků na školní nástěnky





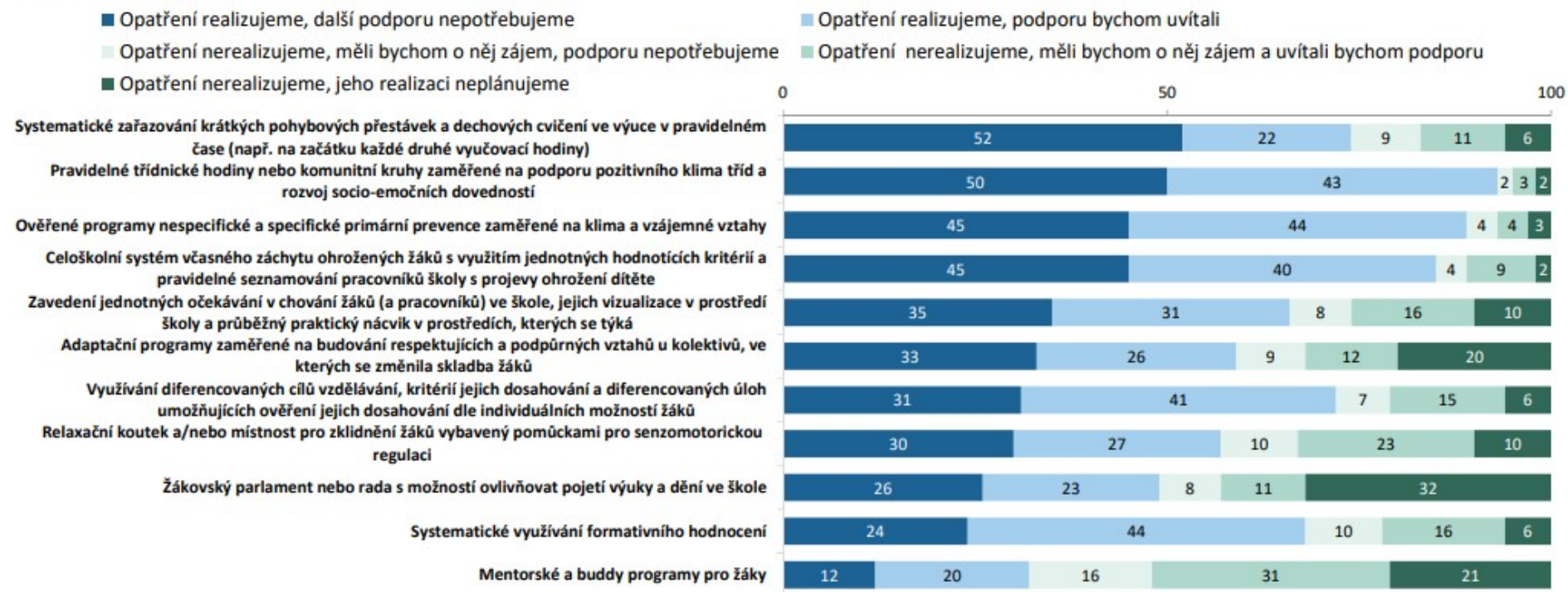
# Wellbeing žáků

- systematická péče o wellbeing vede k významnému zlepšení sociálních a emočních dovedností i vzdělávacích výsledků žáků
- zásadně také přispívá ke snížení výskytu náročného chování a šikany a ke snížení počtu žáků trpících úzkostmi, depresemi a dalšími psychickými obtížemi
- země jako Norsko, Švédsko, Skotsko, Irsko nebo Dánsko dokonce zařadily podporu wellbeingu do svého kurikula
- žáci by měli vědět, proč realizujeme právě takovéto aktivity
- úvod
  - ) asociace pomocí jednoho slova (mohou znázornit i dramatizací)
  - ) tvorba myšlenkové mapy
  - ) společná diskuze



## Opatření podporující wellbeing žáků

Většina sledovaných opatření pro wellbeing žáků je na školách realizována častěji než opatření pro wellbeing učitelů. Nejčastěji ZŠ pro wellbeing žáků uskutečňují pravidelné třídnické hodiny a programy primární prevence a mají systém pro včasný záchyt ohrožených žáků. Často ještě školy zařazují pohybové přestávky a využívají diferencované cíle vzdělávání a sledování jejich dosahování. Naopak nejméně často na školách fungují mentorské a buddy programy pro žáky a žákovské parlamenty (žákovská rada je také opatřením, u kterého je nejvyšší podíl škol, které jeho zavedení vůbec neplánují).

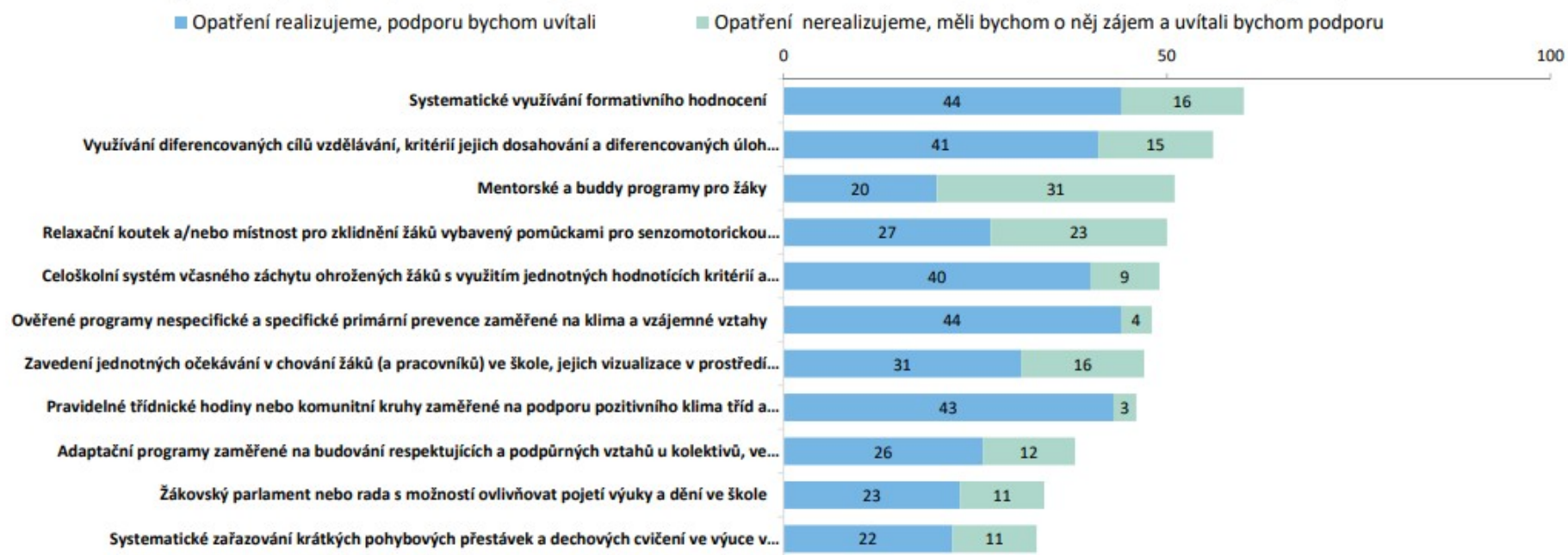


## Poptávka v oblasti wellbeingu žáků

Pro wellbeing žáků ředitelé ZŠ poptávají především podporu při systematickém využívání formativního hodnocení, využívání diferencovaných cílů vzdělávání, využívání programů primární prevence a školního systému včasného záchytu ohrožených žáků, které sice poměrně často ve školách realizují, ale další podporu by ještě uvítali.

Poptávka je i po podpoře při zavádění mentorských programů pro žáky a realizaci míst pro relaxaci a zklidnění.

### Opatření podporující wellbeing žáků – zobrazení těch, u kterých by vedení ZŠ uvítalo podporu



# Aktivity podporující wellbeing

- **Sebepéče**

- ) Youtube kanál: Míša Trestrová – Myšlenky života: Sebepéče – 7 mý
- ) diskuze o důležitosti sebepéče a jejich podobách

- ) zpracování mýtů a jejich přeformulování

- **Copingové strategie – Na Supermana**

- ) plášť (prázdný papír) na zádech

- ) dvojice spolu sdílí své copingové strategie

- ) záznam 1 strategie na záda --) diskuze

- **Sváča s třídni(m)**

- ) důraz na zdravé stravování

- ) příprava zdravé dobroty

- ) neformální „pokec“ s učitelem



# Aktivity podporující wellbeing II.

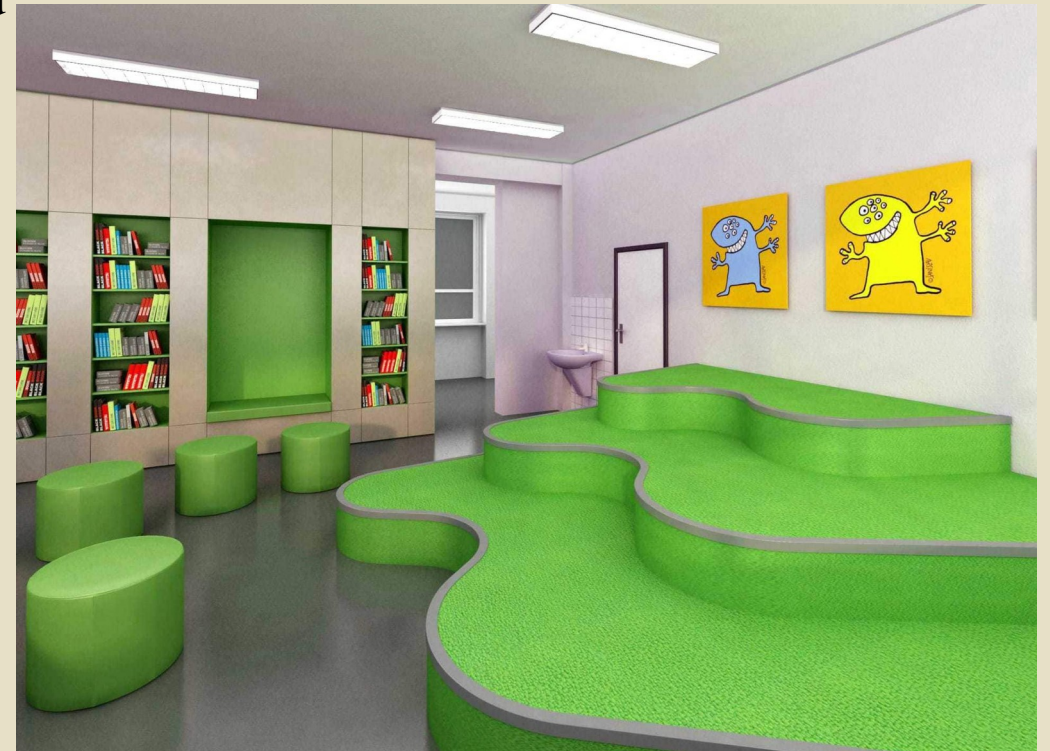
- **Balónky vděčnosti**
  - ) balónek a papírek pro každého žáka
  - ) papírek s vděčností vloží do balónku a nafouknou
  - ) vyhodí nad hlavu a jako tým se pokusí udržet ve vzduchu
  - ) po chvíli si každý vezme jeden a přečte obsah, autor může více popsat
- **Relaxační hudba – muzikomalba, poslech**
- **Školní deník vděčnosti**
- **Otázkovník**
  - ) žák sepíše 5 otázek k danému tématu
  - ) papíry vyhodíme vysoko do vzduchu
  - ) každý si chytí jeden a vypracuje odpovědi --) závěrečná diskuze



# Dlouhodobý proces

- poskytování příležitostí podílet se na smysluplném rozhodování ve škole
- vytvoření příjemného prostředí, kde se každý ve škole může cítit podporován a bezpečně prostřednictvím přístupu ke smysluplným aktivitám
- podniknout kroky ke snížení úzkosti, kterou studenti pocítují při zkouškách a testování, zavedením méně stresujících forem hodnocení
- používání vyučovacích metod, které přispívají k pozitivnímu klimatu a pohodě ve třídě
- vyhledání příležitostí k hovořit se studenty o problémech týkajících se pohody
- integrace demokratického občanství a výchovy k mezikulturnímu porozumění do různých školních předmětů a mimoškolních aktivit

- představení forem zvládání konfliktů vedených studenty a přístupů k šikaně a obtěžování
- zlepšení fyzického prostředí školy tak, aby byla pro studenty přátelštější
- podpora zdravějšího stravování poskytováním zdravých možností ve školní jídelně
- spolupráce s rodiči na zlepšení výsledků žáků a smyslu pro účel ve škole, např. o zdravé výživě, bezpečném používání internetu a komunikaci mezi domovem a školou
- společný čas strávený v odlišném prostředí



# Wellbeingový den – ZŠ Magic hill

A jak takový den vypadá popisuje Melanie Rada. Program připravuje tým učitelů pod vedením školní psycholožky, v týmu je dále učitelka biologie a školní preventistka. Program je uzpůsoben věku dětí a jeho cílem je navození duševní i tělesné pohody. V září jsme se například zaměřili na téma Odpočinek. Žáci si během dne vyzkoušeli mimo jiné například vedenou relaxaci, nácvik správného dýchání, arteterapeutické kreslení nebo mindfulness procházku. Na konci dne poté bylo společné zhodnocení. Jak jsme se od dětí i učitelů dověděli, den byl pro všechny zajímavý a velmi přínosný. V říjnu pokračujeme tématem Emoce a jejich zvládání.

Chceme, aby se wellbeingové dny staly nedílnou součástí života školy, stejně jako každodenní péče o její vnitřní klima. Jsme totiž přesvědčeni, že vyrovnaný jedinec, který zažívá celkovou pohodu může být úspěšný nejen ve studiu, ale i v budoucím povolání a osobním životě uzavírá Klára Daňková.



# Doporučení na sociální sítě

- Nevypust' duši
- Centrum Locika
- Konsent
- Nevyhasni
- Nenech to být (NNTB)
- Replug me
- @zalepsimenstruaci
- @realita.studentky
- @jeoknebytok
- Mezi řečí (facebook)



# Schránka důvěry

- tvorba – všichni žáci
- dopředu stanovit místo k uchování
- pedagog informuje o době vybírání a čtení
- anonymita X podpis

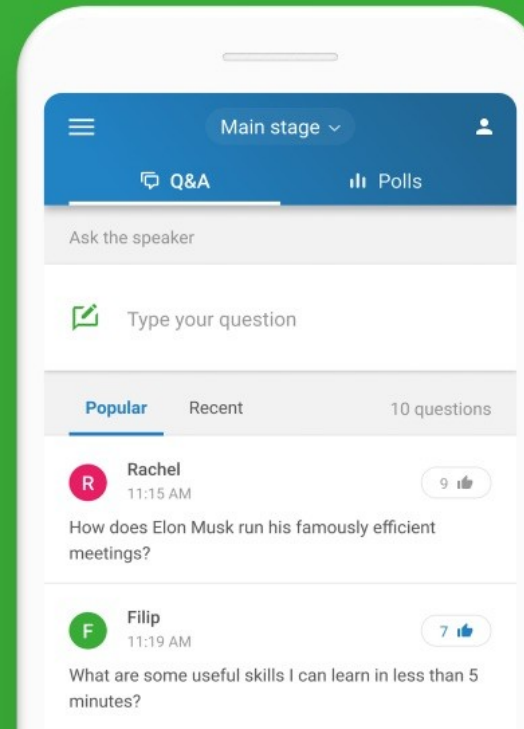


# Slido

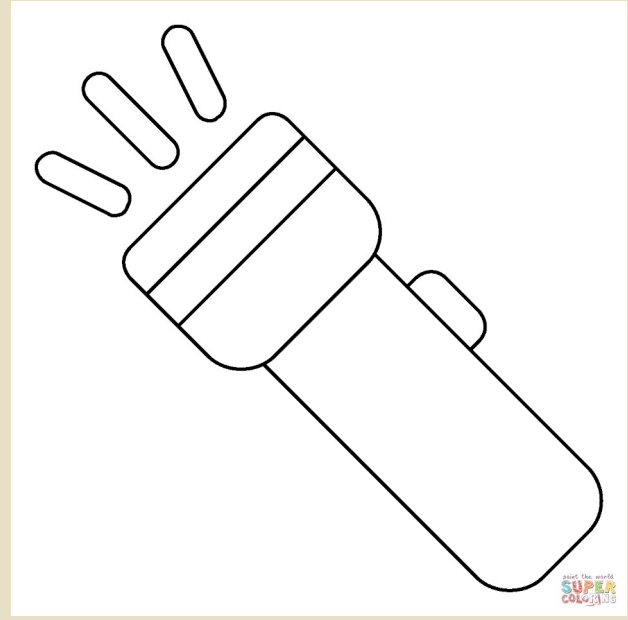
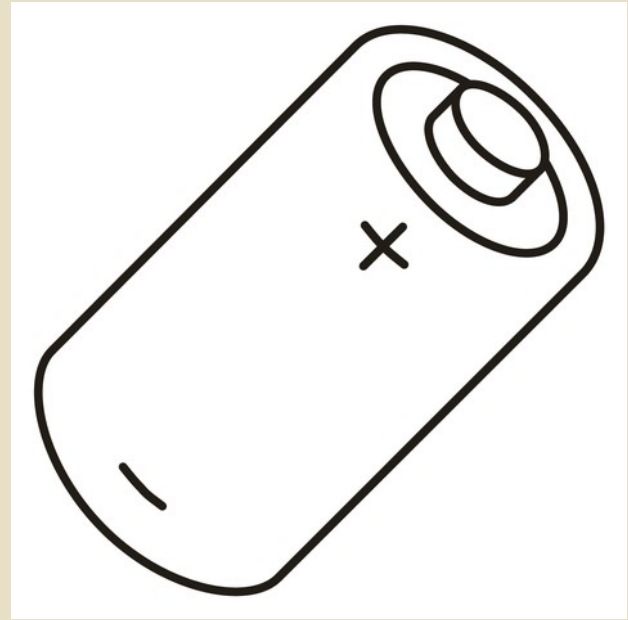
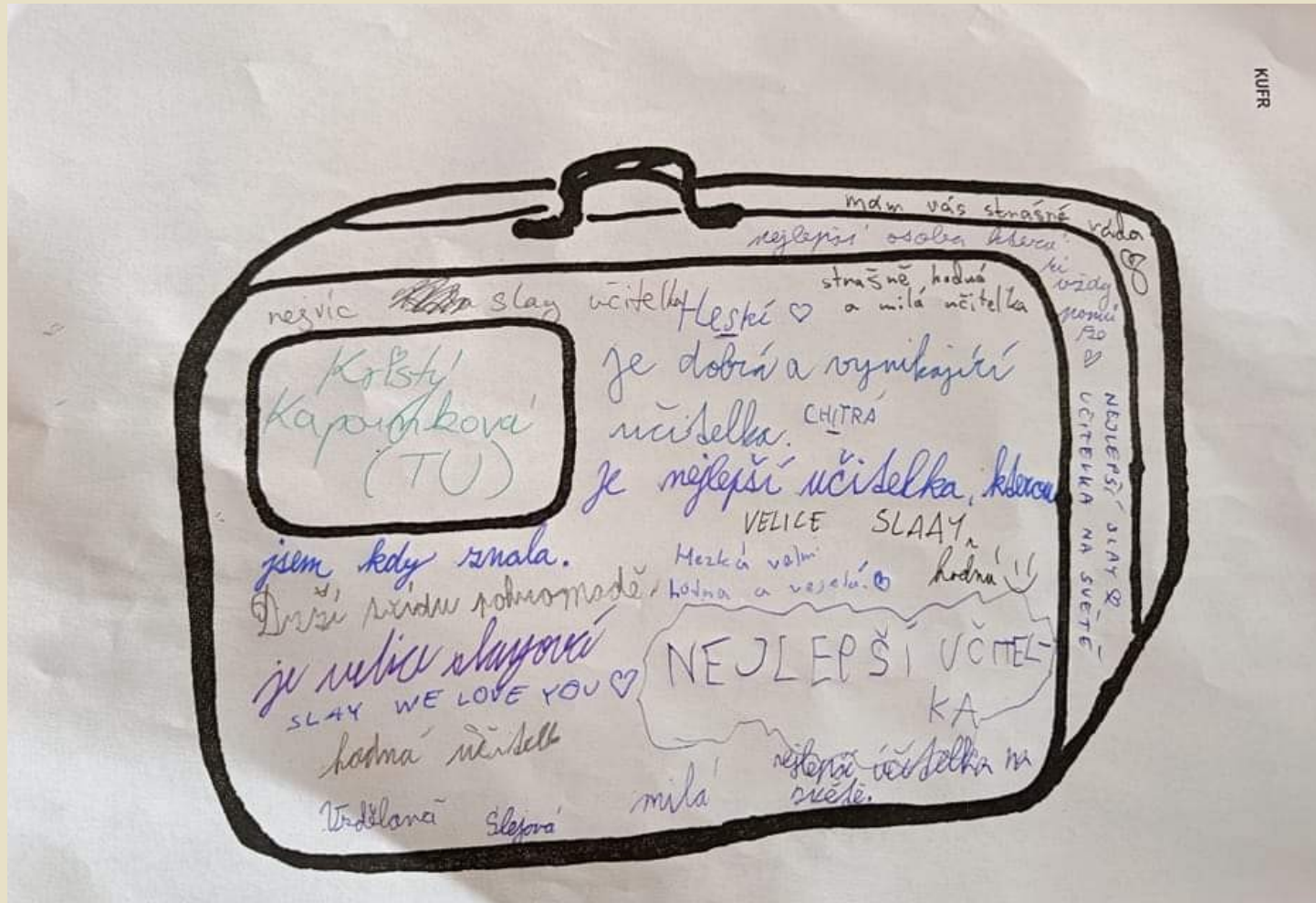


Join the conversation  
**Ask questions &  
vote in live polls**

slido



# Metoda Kufr/Baterka



# Průvodce mých potřeb

..... (doplň jméno)

KDY POTŘEBUJI TVOU POMOC	JAK MI MŮŽEŠ POMOCI	CO POTŘEBUJI SLYŠET
<p><i>Když si všimneš, že...</i></p> <input type="checkbox"/> Potřebuji hodně spát. <input type="checkbox"/> Moc dobře se nevyspím. <input type="checkbox"/> Držím se stranou od ostatních. <input type="checkbox"/> Často se mi mění nálada. <input type="checkbox"/> Jsem hodně negativní. <input type="checkbox"/> Lítám z jednoho ke druhému. <input type="checkbox"/> Dělán chybna rozhodnutí. <input type="checkbox"/> Nedokončuji věci. <input type="checkbox"/> Nestarám se o sebe. <input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> Měj se mnou trpělivost. <input type="checkbox"/> Když mě posloucháš, nepřerušuj mě. <input type="checkbox"/> Čas od času se mě zeptej, jak se mám. <input type="checkbox"/> Dej mi prostor jen pro mě, pokud o něj požádám. <input type="checkbox"/> Nedělej rychlé soudy. <input type="checkbox"/> Udělejme si čas jen jeden pro druhého. <input type="checkbox"/> Věř mi, že dělám, co můžu. <input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> "Není to tvá chyba." <input type="checkbox"/> "Záleží mi na tobě." <input type="checkbox"/> "Budeš v pořádku." <input type="checkbox"/> "Vím, že toho je teď moc." <input type="checkbox"/> "Zvládneme to." <input type="checkbox"/> "Mám o tebe starost." <input type="checkbox"/> "Co pro tebe mohu udělat?" <input type="checkbox"/> "Jak ti mohu pomoci?" <input type="checkbox"/> "Mám s tebou teď zůstat?" <input type="checkbox"/> .....
CO MI NEPOMÁHÁ	JAK POŽÁDÁM O POMOC	JAK POZNÁŠ, ŽE MĚ POTŘEBY JSOU USPOKOJENY
<input type="checkbox"/> Nevyžádané rady. <input type="checkbox"/> Porušování slibů. <input type="checkbox"/> Nedůvěra vůči mně. <input type="checkbox"/> Vyhýbání se mi. <input type="checkbox"/> Kritika nebo obviňování. <input type="checkbox"/> Zlehčování. <input type="checkbox"/> Poučování. <input type="checkbox"/> Nereagování na mé zprávy či zmeškané hovory. <input type="checkbox"/> Vyhýbání se otázce, jak se mám. <input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> Zavolám tě. <input type="checkbox"/> Napíšu ti. <input type="checkbox"/> Navštívím tě. <input type="checkbox"/> Požádám tě o setkání. <input type="checkbox"/> Možná přestanu komunikovat. <input type="checkbox"/> A možná to poznáš dříve na mém chování než na mých slovech. <input type="checkbox"/> Promluví se svými kamarády. <input type="checkbox"/> Zajdu k lékaři. <input type="checkbox"/> Vytočím linku pomoci. <input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> Budu více v kontaktu s ostatními. <input type="checkbox"/> Začnu lépe spát. <input type="checkbox"/> Budu vyrovnanější. <input type="checkbox"/> Budu působit více optimisticky. <input type="checkbox"/> Budu myslet flexibilněji. <input type="checkbox"/> Budu dělat zdravá rozhodnutí. <input type="checkbox"/> Budu dotahovat věci do konce. <input type="checkbox"/> Budu se o sebe více starat. <input type="checkbox"/> Budu chodit včas. <input type="checkbox"/> Bude příjemnější být v mé společnosti. <input type="checkbox"/> .....



# MŮJ OSOBNÍ KRIZOVÝ PLÁN



Cítím, že toho je na mě moc, když:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dobrým rozptýlením pro mě může být třeba:

Věci, které mi pomáhají, když mi není dobře:

Místa, kde se cítím v bezpečí:

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

Blízcí lidé, na které se můžu obrátit:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Činnosti, při kterých se cítím v bezpečí:

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

• \_\_\_\_\_

Další kontakty nebo zdroje, kde můžu vyhledat pomoc:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Linka bezpečí - 116 111 (www.linkabezpeci.cz)  
 Linka první psychické pomoci - 116 123  
 (www.linkapsychickepomoci.cz)

# Zpětná vazba od žáků

Shrnutí čtvrtletí: třídnické hodiny

1. V rámci třídnických hodin mě nejvíce zaujalo/bavilo *Práce ve skupině*
2. Na třídnických hodinách se cítím *Dobře. Je to hezký začátek týdne.*
3. Přístup paní učitelky je *zábavný. Třídnické hodiny jsou snižování závažnosti.*
4. Na třídnických hodinách bych chtěl/a více *Skupinových prací*
5. Vzkaz pro paní učitelku: *Jste nejlepší učitelka a baví mě vaše hodiny. A když jsem o rok pozadu tak mě více baví.*

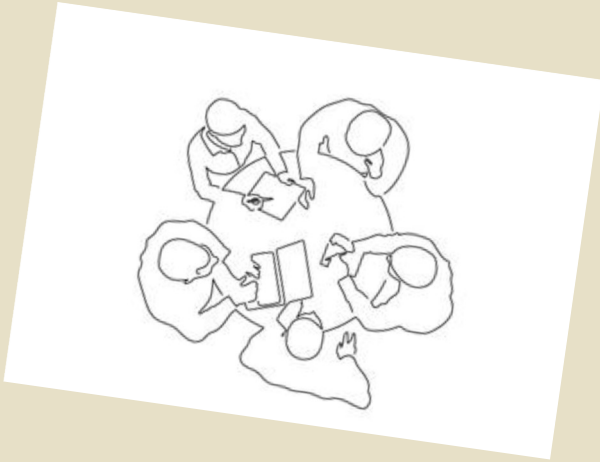
Shrnutí čtvrtletí: třídnické hodiny

1. V rámci třídnických hodin mě nejvíce zaujalo/bavilo *líbilo se*
2. Na třídnických hodinách se cítím *vyvoláno, v pohodě*
3. Přístup paní učitelky je *příjemný, ale hodný*
4. Na třídnických hodinách bych chtěl/a více *posílání*
5. Vzkaz pro paní učitelku: *Jste super učitelka, ať nejlepší na škole v porovnání s ostatními učitelky*

Shrnutí čtvrtletí: třídnické hodiny

1. V rámci třídnických hodin mě nejvíce zaujalo/bavilo *líbilo se sledovat naši práci*
2. Na třídnických hodinách se cítím *respektováno*
3. Přístup paní učitelky je *rajimový, vstřídný*
4. Na třídnických hodinách bych chtěl/a více *probrat si věci, než jenom list*
5. Vzkaz pro paní učitelku: *Moc se mi líbí a šleďte miše dělat se nás do A. Práci*

# Prostor pro sdílení



- Co se mi osvědčilo?
- Co dělám jinak, než, když jsem začínal?
- Co aktuálně funguje v mé třídě, ale jinde by to nefungovalo?
- Jak získávám zpětnou vazbu ohledně TH?



# Závěrem k zamyšlení...

Když květina  
nekvete, upravíte  
prostředí, v němž  
roste, ne květinu.

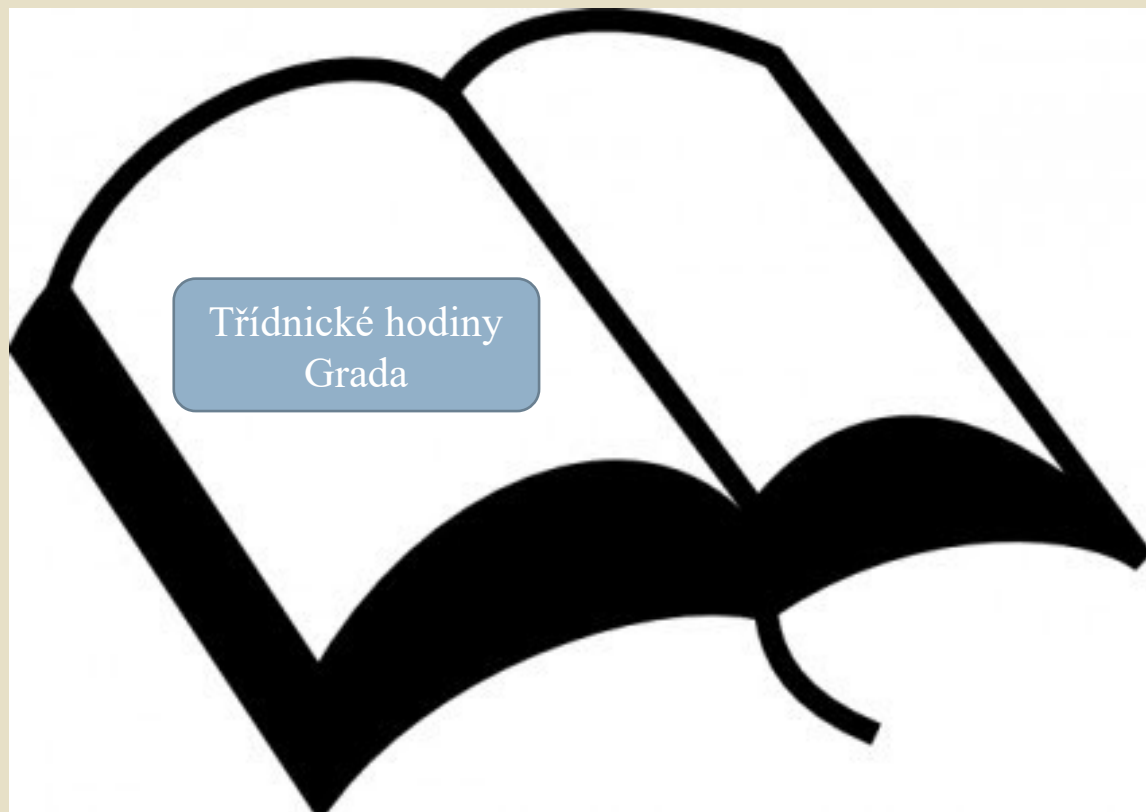
Alexander Den Heijer

[DETIJSOUTAKYLIDI.CZ](http://DETIJSOUTAKYLIDI.CZ)

D Ě T I  
J S O U  
T A K Y  
L I D I



# Pro další inspiraci, komunikaci...



Kontakt:

@ Facebook: Kristýna Kapounková,  
pedagog

@ Instagram: kristyna\_kapounkova



**Asociace  
pedagogických  
pracovníků ČR**



Děkuji za  
pozornost