



Když se těšíme do školy – opatření a evaluace v podpoře wellbeingu

Lenka Felcmanová
Society for all

Když se do školy těším...

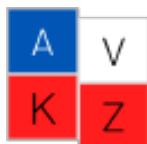
Týden pro wellbeing ve škole

4.-11. února 2025



Partnerství pro vzdělávání 2030+ v roce 2024

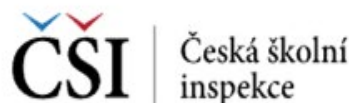
7 zakladatelských platforem



16 odborných partnerů



5 systémových konzultačních partnerů



Co je wellbeing?

Wellbeing je stav, ve kterém můžeme v podporujícím a podnětném prostředí plně rozvíjet svůj fyzický, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní potenciál a žít spolu s ostatními plnohodnotný a spokojený život.





Fyzická oblast

Souvisí s fyzickým zdravím a bezpečím a je ovlivněný fyzickou aktivitou, zdravým stravováním, spánkovým režimem a uvědomělou volbou zdravého životního stylu a prostředí.



Kognitivní oblast

Souvisí se schopnostmi kritického myšlení, řešení problémů a kreativity. Odráží se ve způsobu zpracování informací, vytváření úsudků a také v motivaci a vytrvalosti k úspěšnému dosahování stanovených cílů.





Emocionální oblast

Souvisí s kladným vnímáním sebe sama, rozpoznáváním emocí a seberegulací. Odráží se ve schopnosti důvěry v sebe i druhé a v odolnosti umožňující zvládat nepříznivé situace.



Sociální oblast

Souvisí se schopností empatie, pocitem sounáležitosti, navazováním a udržováním vztahů a spolupráce s ostatními a komunikačními dovednostmi.



Duchovní oblast

Souvisí s poznáváním a naplňováním smyslu naší existence, hodnotami a etickými principy.

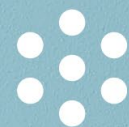




Wellbeing je..... když se ráno těším



Nejdřív člověk,
až pak žákyně



Nejdřív člověk,
až pak učitel



„Doufám, že každé dítě v každé škole na celém světě se naučí čtyři základní věci: **čtení, psaní, matematiku a jak regulovat sebe sama**, že každé dítě se každý týden naučí, jak jejich tělo funguje, jak funguje jejich mysl, jak funguje jejich mozek (no dobře, s tím to nebudeme přehánět), ale **co můžu udělat proto, abych se uklidnil**. Jak pomáhá s uklidněním dýchání, jak pomáhá pohyb, když se potřebuju uklidnit, jak pomáhá komunikace s jinými lidmi. Aby si opravdu každý uvědomil, jakým stvořením skutečně je. Protože když znáte sám sebe, tak máte nad sebou mnohem větší kontrolu. To je můj cíl. To je moje naděje pro každou civilizovanou zemi.“

psychiatr a přední světový odborník na léčbu traumatu prof. Bessel van der Kolk v Hydeparku civilizace



Co říkají data o významu wellbeingu pro učení (PISA)

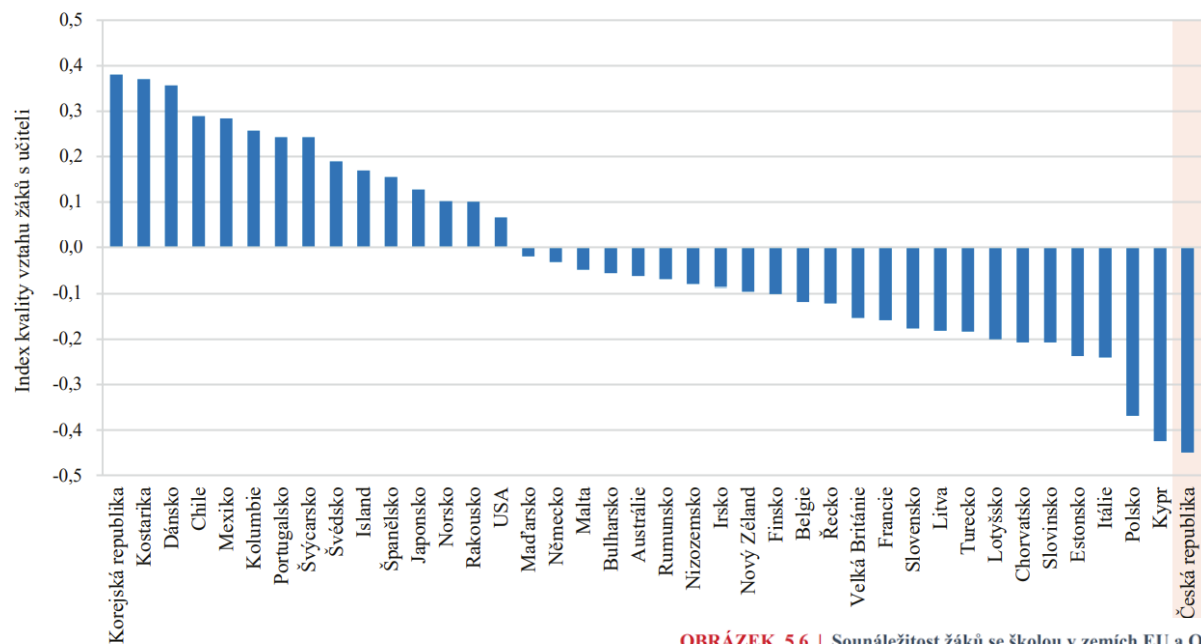
Žáci, kteří pociťují **úzkost** spojenou se zkoušením a známkováním, dosahovali **horších výsledků** v hodnocených gramotnostech.

Žáci, kteří uvedli, že jejich **učitelé uzpůsobují výuku jejich individuálním potřebám** a pomáhají jim, když si nevědí rady, **vykazovali nižší míru úzkosti**.

Nízká očekávání učitele a jeho přesvědčení o neschopnosti konkrétního žáka naopak zvyšují **pravděpodobnost celkové úzkosti ze školy o 60 %**.

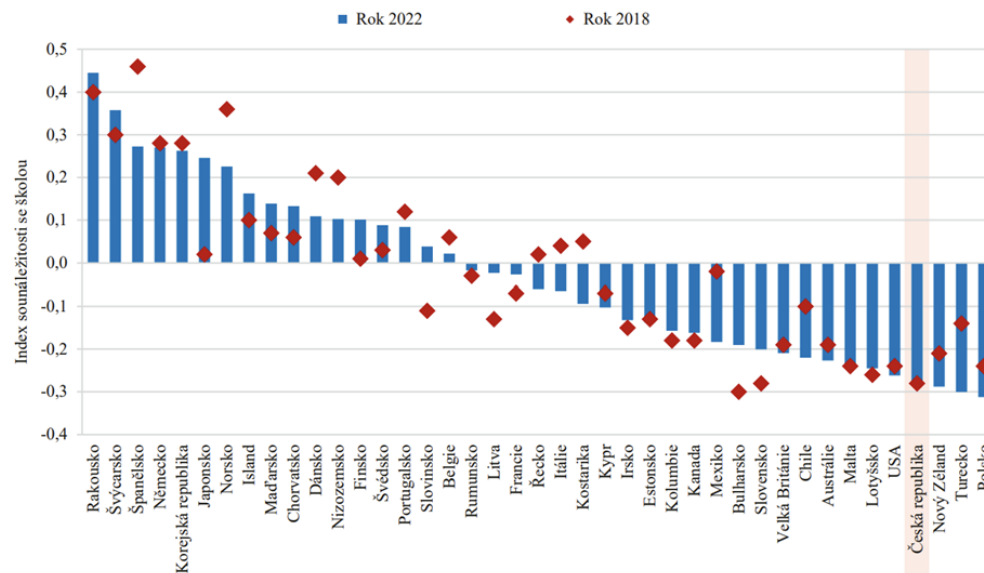
OBRÁZEK 5.5 | Vztah učitelů a žáků v zemích EU a OECD

(PISA 2022 – žakovský dotazník)



OBRÁZEK 5.6 | Sounáležitost žáků se školou v zemích EU a OECD

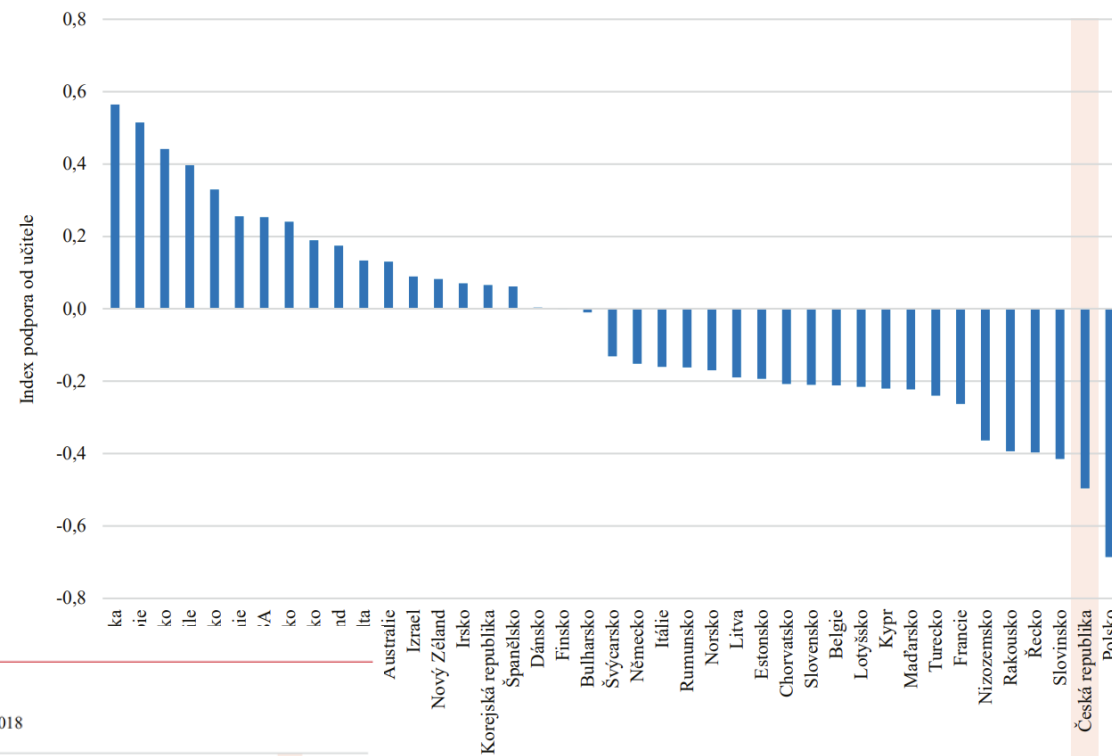
(PISA 2022, PISA 2018 – žakovský dotazník)



Země jsou řazeny sestupně dle hodnoty indexu sounáležitosti žáků se školou v roce 2022.

OBRÁZEK 5.4 | Žáky vnímaná podpora od učitele v hodinách matematiky v zemích EU a OECD

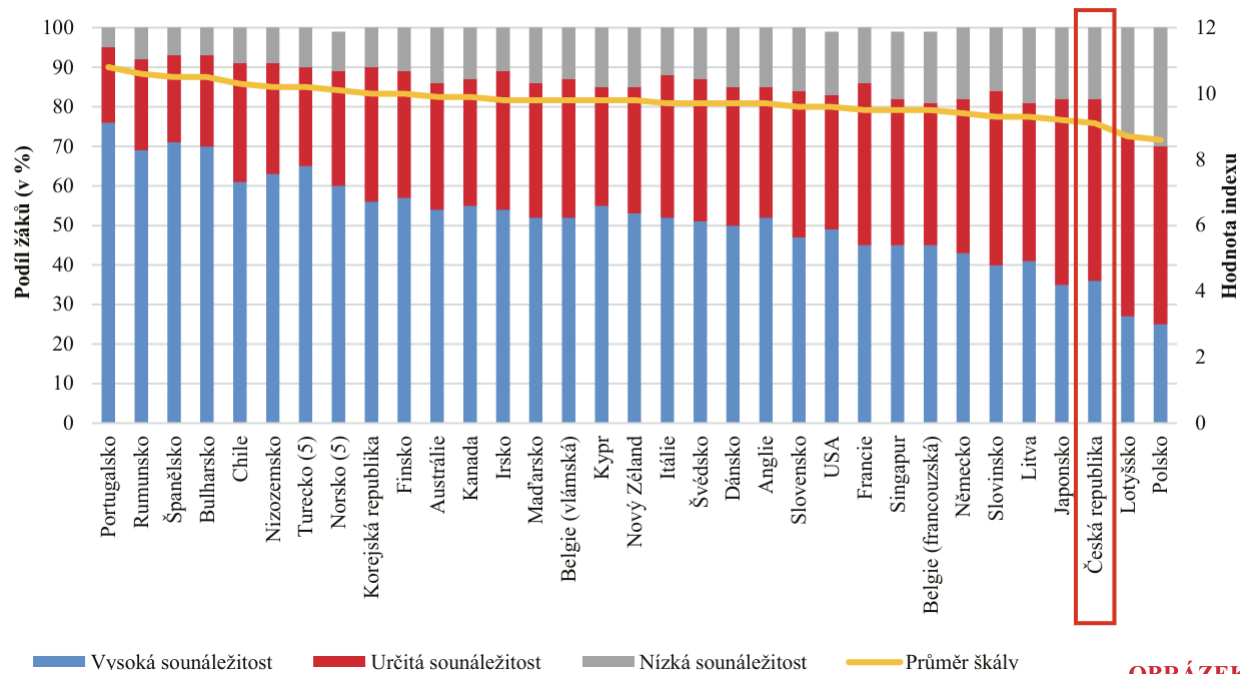
(PISA 2022 – žakovský dotazník)



ČŠI PISA 2022

OBRÁZEK 6.1 | Sounáležitost se školou

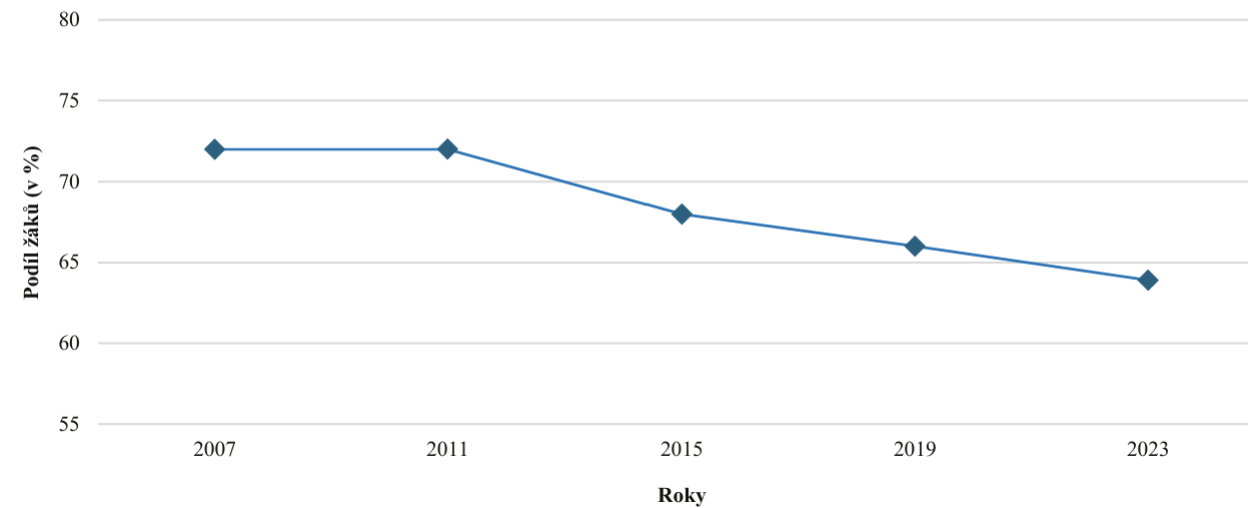
(TIMSS 2023 – žákovský dotazník, 4. ročník)



ČŠI TIMSS 2023

OBRÁZEK 6.2 | Čeští žáci chodí rádi do školy

(TIMSS 2023 – žákovský dotazník, 4. ročník)



Co říkají data o významu wellbeingu pro učení

Výzkumy z oblasti neurofyzologie prokázaly, že **negativní emoce a pocit ohrožení omezují využití kognitivních schopností.**

Jinými slovy **omezují a někdy i zcela znemožňují učení.**

Vzdělávací výsledky a wellbeing jsou spojené nádoby - bez něj žáci nemohou dosahovat maxima svého vzdělávacího potenciálu.

Co říkají data o wellbeingu pedagogů?

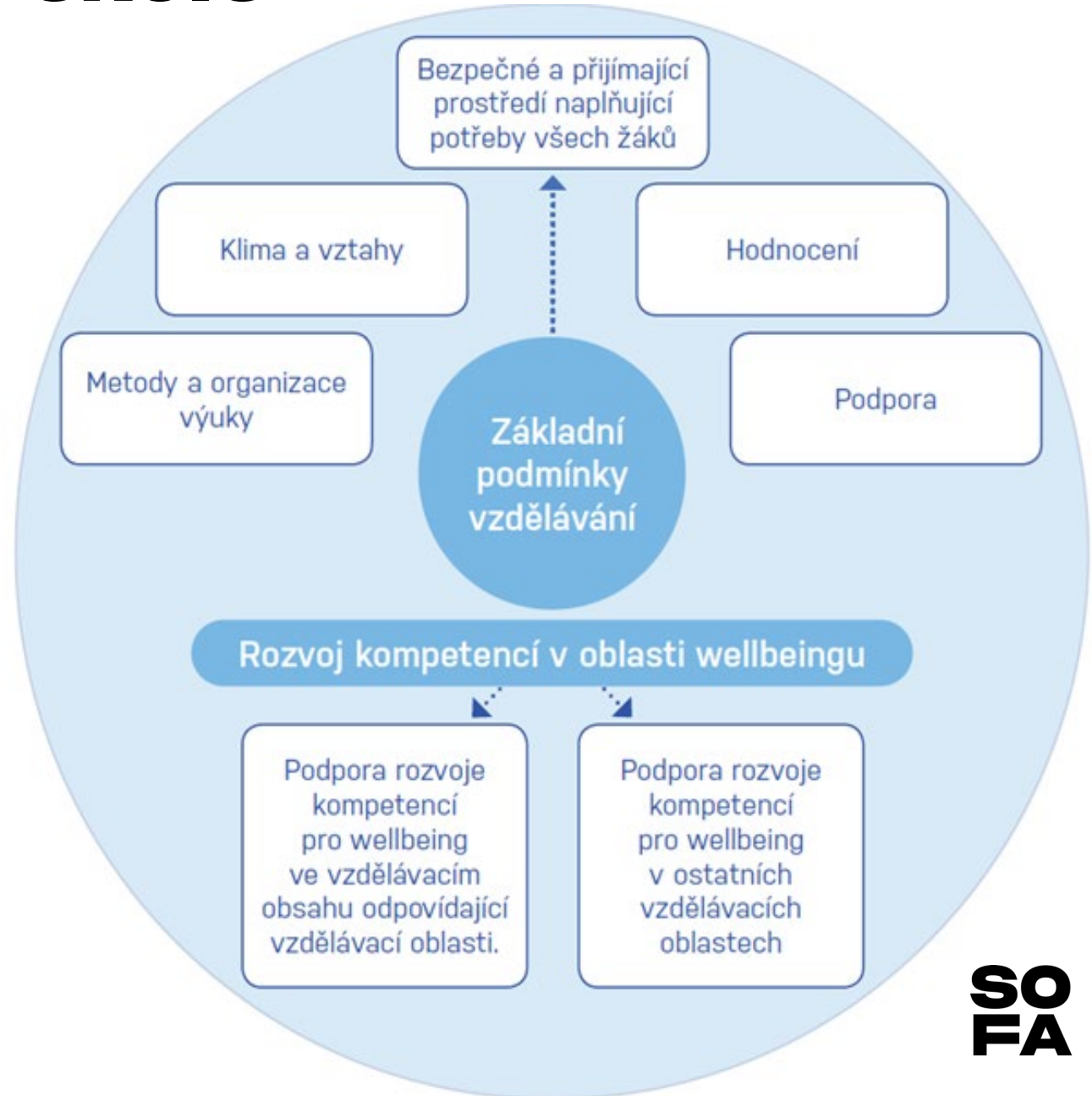
- Fyzickou vyčerpanost deklaruje téměř čtvrtina vyučujících na 2. stupni ZŠ (SYRI,2024)
- Každý pátý učitel je ohrožen syndromem vyhoření, symptomy syndromu vyhoření má 6 % z nich (SYRI,2024; Ptáček a kol., 2018)
- 73 % vyučujících často pociťuje stres spojený s prací, což je **dvakrát více** než u dospělých pracujících v jiných profesích (Steiner et al., 2022)
- Učitele a učitelky nejvíce stresují náročné interakce s žáky a také s rodiči žáků (SYRI, 2024)
- Žáci vystresovaných vyučujících vykazují horší vzdělávací výsledky a častější výskyt náročného chování (Greenberg et al., 2016)
- Žáci v hodinách vyučovaných vystresovanými učiteli a učitelkami vykazují vyšší hladinu stresových hormonů (Oberle a Schonert-Reichl, 2016)
- Pracovní spokojenost učitelů a učitelek **nejvíce ovlivňuje kvalita vedení školy** (SYRI, 2024)
- **Na začátku roku 2025 – zveřejnění nové mezinárodní studie k wellbeingu pedagogů (prof. Pohl)**

Přínosy podpory wellbeingu pedagogů

- pozitivní dopad na wellbeing a vzdělávací výsledky žáků a jejich zapojení ve výuce
- vyšší produktivita práce
- snížení počtu hodin pracovní neschopnosti (krátkodobé i dlouhodobé)
- uplatňování účinnějších a zdravějších způsobů zvládnání stresu
- vyšší pracovní spokojenost
- menší tendence k opuštění profese



Podpora wellbeingu ve škole



Wellbeing v novém RVP ZV

Obecná část - vytváření bezpečného a podpůrného prostředí a podpora vztahů

Závazné pro ŠVP:

- Škola popíše **jednotlivé oblasti kultury své školy** tak, aby podporovaly cíle, hodnoty a pojetí základního vzdělávání uvedené v RVP ZV.
- Škola popíše **postupy pro naplňování wellbeingu** ve škole s důrazem na zdravý a smysluplný rozvoj žáků, učitelů a vzájemnou důvěru všech dalších aktérů společenství školy.

Závazné pro ŠVP:

- Škola popíše **konkrétní formy spolupráce**, které jsou jasným a logickým podkladem pro utváření respektujících vztahů ve škole a vztahů se zákonnými zástupci i dalšími partnery.
- Škola popíše **postupy**, které **žákům umožní podílet se** na organizaci školy, obsahu a realizaci výuky.

Wellbeing v novém RVP ZV

Průřezové téma Péče o sebe a druhé

5. ročník

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

Navrhuje a zkouší realizovat vybrané aktivity péče o sebe v jednotlivých oblastech wellbeingu.

Ve spolupráci s druhými navrhuje a zkouší realizovat vybrané aktivity, které podporují wellbeing všech členů školní komunity.

9. ročník

Aktivně spoluvytváří vzdělávací prostředí, aby přispívalo k naplňování jeho potřeb a potřeb ostatních členů školní komunity.

Plánuje, realizuje a vyhodnocuje aktivity péče o sebe v jednotlivých oblastech wellbeingu.

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

Wellbeing v novém RVP ZV

Vzdělávací obor Osobnostní a sociální výchova

- Osobnostní rozvoj
- Sociální a etický rozvoj
- Kariérový rozvoj

Příklady OVU 5. ročník

Rozpozná základní emoce a potřeby své i druhých lidí a zkouší uplatnit vnímavost k nim ve svém jednání.

Všímá si svého prožívání v běžných i náročných situacích, uplatňuje základní postupy předcházení stresu, jeho zmírňování a vyhledání pomoci.

Příklady OVU 9. ročník

Uplatňuje strategie zvládnání zátěže, předcházení a řešení náročných situací, včetně vyhledání pomoci.

Respektuje pravidla etického chování a uplatňováním prosociálního chování přispívá k utváření vzájemně podporujících vztahů s druhými.

Kompetenční rámec absolventa a absolventky učitelství

[kompetencni_ramec_absolventa_2023_10.pdf](#)

[Kompetencni-ramec-karticky.pdf](#)

OBLAST 3 PROSTŘEDÍ PRO UČENÍ

Kompetence 3.2: Vedu žáky a žákyně k chování podporujícímu učení a ke spolupráci.

Vedu žáky a žákyně k efektivní organizaci práce, ke spolupráci a vzájemné podpoře při učení.

Pravidelně s nimi komunikuji o očekávaném chování při výuce a dávám jim prostor ovlivnit společná pravidla.

Cíleně reaguji na chování ohrožující prostředí pro učení a vedu žáky a žákyně k samostatnosti a odpovědnosti za jejich chování.



ÚROVEŇ 1 →

absolvent/ka



ÚROVEŇ 2 →

začínající učitel/ka



ÚROVEŇ 3

zkušený/á učitel/ka



1. Vedu žáky a žákyně ke spolupráci a vzájemné podpoře při učení. S prvky konkurence a soutěživosti při výuce nakládám tak, aby nebyla narušena spolupráce a vzájemná podpora ve třídě.
2. Vedu žáky a žákyně k tomu, aby si uvědomovali emoce a potřeby sebe sama i druhých a aby si uvědomovali dopady vlastního chování na sebe i ostatní. Podporuji žáky a žákyně v rozvoji socioemočních dovedností.
3. Vedu žáky a žákyně k efektivní organizaci práce, k osvojování strategií a návyků, které usnadňují učení.
4. Předcházím chování žáků a žákyní, které ohrožuje prostředí vhodné pro práci, a cíleně na něj reaguji, když se objeví. Vyjasňuji očekávané chování, oceňuji a upevňuji chování podporující učení. Využívám přitom popisnou zpětnou vazbu a opírám se o komunikovaná očekávání a pravidla.

5. Stanovuji spolu se žáky a žákyněmi pravidla pro jednání ve třídě (vč. digitálního prostředí), jejichž cílem je vytváření prostředí vhodného pro učení a bezpečného prostředí (viz kompetence 3.1). Dávám žákům a žákyním prostor pravidla spoluvytvářet. Pracuji se sankcemi za porušení pravidel transparentně a v souladu s pravidly školy. Usiluji, aby co nejvíce odpovídaly přirozeným důsledkům přečinu.

6. Pravidelně se žáky a žákyněmi hovořím o očekávaném chování při výuce a věnuji se praktickému nácviku vhodného chování se žáky (v návaznosti na bod 5), oceňuji a upevňuji chování podporující učení.

7. Důsledně reaguji na případné chování žáků a žákyní, které závažně narušuje prostředí pro učení nebo vztahy ve třídě i se mnou. Opírám se přitom o spolupráci s kolegy/němi a vedením školy. Využívám výzkumně podložené strategie reagování na náročné chování.

8. Pokud jsem v roli třídního učitele či učitelky, pracuji se třídou jako s týmem a usiluji o rozvoj kvalitních vztahů ve třídě. Vedu cíleně třídnické hodiny/aktivity se zaměřením mj. na body uvedené výše.

9. Systematicky vedu žáky a žákyně k samostatnosti a odpovědnosti. Při komunikaci jim dávám prostor pro autonomii; direktivnější způsoby komunikace využívám jen v opodstatněných případech (např. nebezpečí) jako vědomý nástroj.

Principy podpory wellbeingu ve škole

Podpora wellbeingu ve vzdělávání by se měla řídit následujícími principy:



Systémový přístup



Respekt k jednotlivci



Aktivní zapojení



Očekávání úspěchu



Partnerství a spolupráce



Zajištění bezpečí



Opatření založená na důkazech



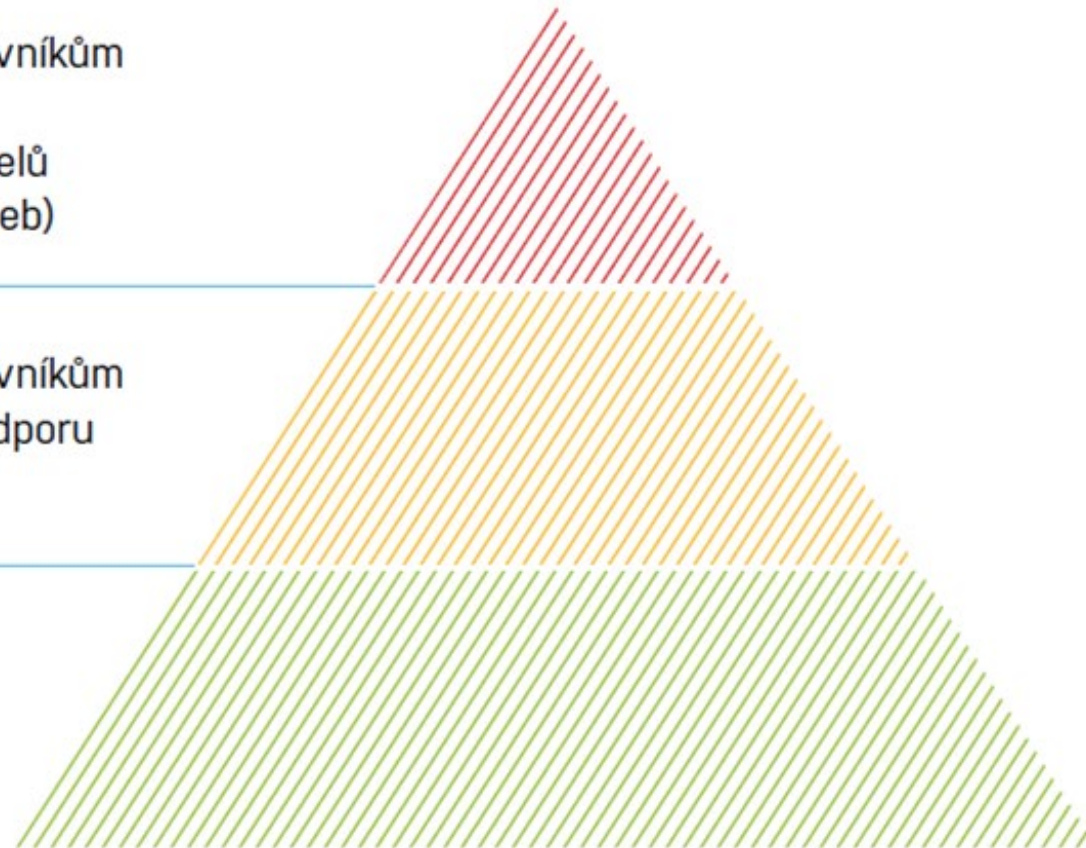
Systemový přístup

Opatření na úrovni školy je vhodné diferencovat do tří úrovní:

opatření určená žákům a pracovníkům školy, která vyžadují zapojení externích partnerů (poskytovatelů psychosociálních a dalších služeb)

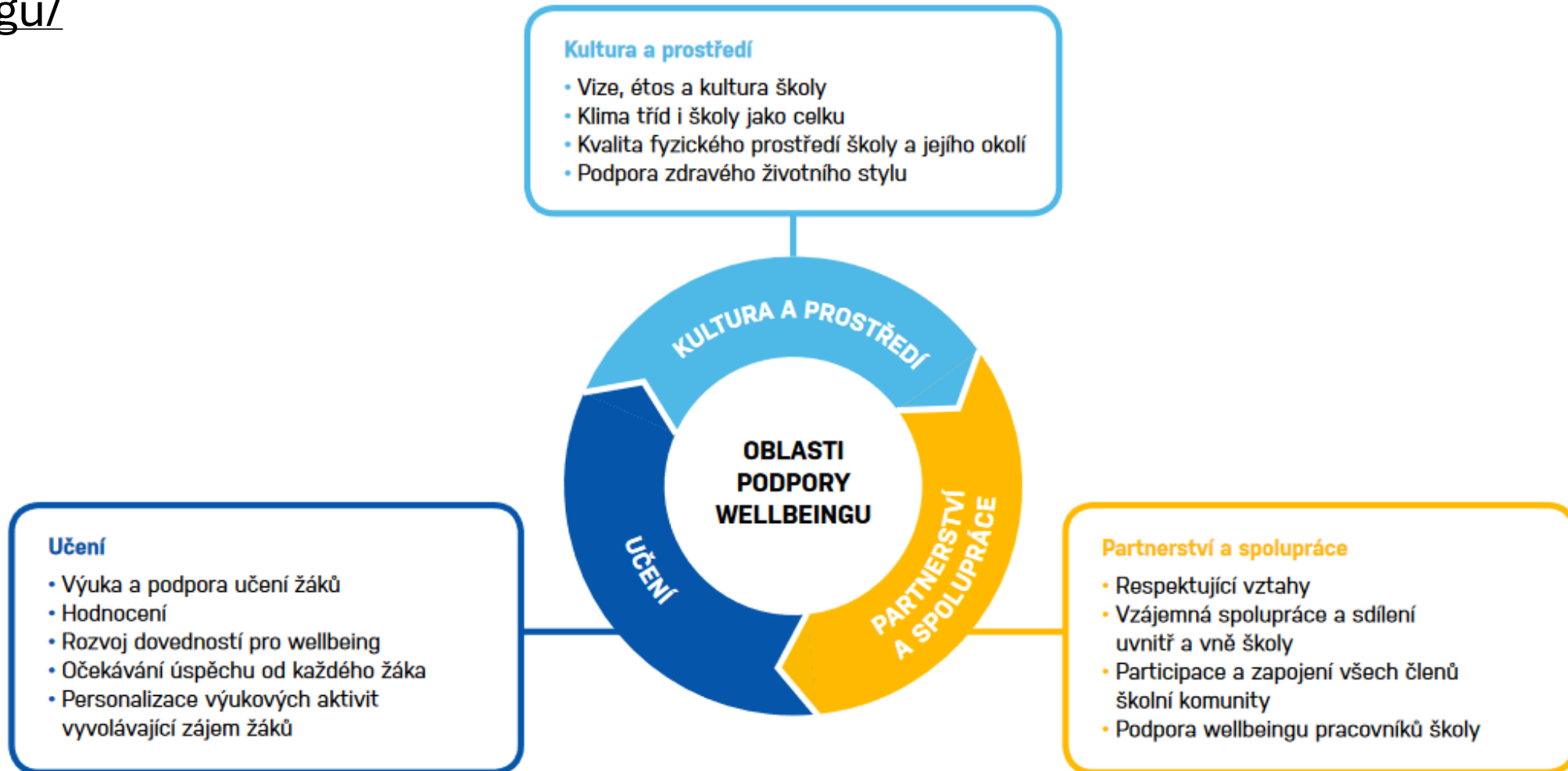
opatření určená žákům a pracovníkům školy vyžadujícím zvýšenou podporu v rámci školy

opatření určená všem žákům a pracovníkům školy



Oblasti podpory wellbeingu ve škole

<https://partnerstvi2030.cz/oblasti-podpory-wellbeingu/>



Evaluace podpory wellbeingu ve škole

Úvod do evaluace - wellbeingveskole.cz



Domů Pro rodiče Pro školy Novinky Videá Finanční partneři O nás
Týden pro wellbeing [Evaluace](#)

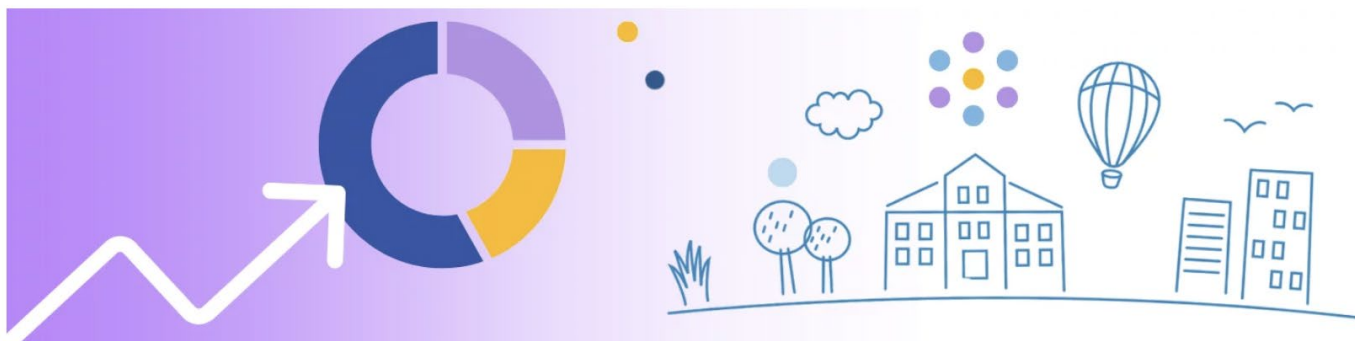
Hledání

ÚVOD DO EVALUACE

OBLASTI

UKAZATELE

EVALUACE



Úvod do evaluace



Domů Pro rodiče Pro školy Novinky Videá Finanční partneři O nás
Týden pro wellbeing [Evaluace](#)

Hledání

Název ORP

Hodnotící škála: 1: Ano, 2: Spíše ano, 3: Spíše ne, 4: Ne

Oblast: Kultura prostředí

Základní úroveň určená všem

1. Wellbeing žáků a pracovníků školy je klíčovým prvkem vize/étosu školy.	1	2	3	4
2. Vedení školy aktivně podporuje wellbeing všech členů školní komunity.	1	2	3	4
3. Pracovníci školy a žáci projevují vstřícnost a respekt vůči individuálním odlišnostem členů školní komunity (kulturní odlišnost, zdravotní postižení apod.).	1	2	3	4
4. Škola s rodiči žáků průběžně komunikuje o vztahu mezi wellbeingem a vzdělávacími výsledky a o konkrétních možnostech podpory wellbeingu dětí a mladých lidí.	1	2	3	4
5. Vedení školy i všichni její zaměstnanci uznávají, že podpora wellbeingu a vzdělávání v dovednostech podporujících wellbeing je záležitostí celé školní komunity, a nikoliv pouze vybraných pracovníků.	1	2	3	4
6. Všichni pracovníci školy rozumí vztahu mezi vzdělávacími výsledky a wellbeingem žáků.	1	2	3	4
7. Ve škole je uplatňován pozitivní přístup k očekávanému chování žáků. Problémy v chování žáků jsou řešeny s odpovídající pozorností, respektem a důsledností.	1	2	3	4
8. Wellbeing pracovníků je ve škole považován za stejně důležitý jako wellbeing žáků. Škola disponuje opatřeními k podpoře wellbeingu svých pracovníků.	1	2	3	4

Opatření s velkým dopadem na wellbeing ve škole

- **Podpora vztahů mezi všemi aktéry vzdělávání**
- Celoškolní přístupy sjednocující očekávání v chování žáků a používaných postupech (např. PBIS, KIVA)
- Systematická podpora rozvoje socio-emočních dovedností žáků (např. RRRR, Skills Builder, metodiky OSV Odyssey, SEE Learning)
- Zavedení formativní zpětné vazby k učení a chování
- Zavedení metod aktivního učení
- Vytvoření prostředí a podmínek pro odpočinek žáků i pracovníků

Podpora wellbeingu pedagogů

- Možnosti podpory osobního wellbeingu pedagogických pracovníků
- Wellbeing ve škole: Jak na pozitivní přístup k učení i k životu - Partnerství 2030



Fyzická oblast

- Každodenní pohybová aktivita 20 až 30 minut (rychlá chůze, běh, cvičení, jóga)
- Nepřerušovaný spánek nejméně 6 hodin denně
- Pravidelné jídlo (nehladovění) a pití s omezeným množstvím sladkých a mastných pochutin
- Ponechání dostatečného času na vyléčení běžných nemocí
- Masáže nebo fyzioterapie
- Pravidelné pohybové přestávky během výuky s žáky
- Efektivní větrání ve třídách a zajištění tepelného komfortu
- Pravidelná sportovní aktivita

Profesní oblast

- Stanovení hranic a mechanismů zajišťujících rovnováhu mezi profesním a osobním životem
- Setkávání a sdílení zkušeností s inspirativními kolegy, vzájemné hospitace
- Promyšlená volba užitečných forem profesního rozvoje včetně těch zaměřených na využívání technologií usnadňujících pracovní činnosti
- Využívání provázení a mentoringu při zavádění nových metod práce
- Vzájemné návštěvy s pracovníky z jiných škol
- Využívání intervize a supervize
- Využívání mentoringu nebo koučinku
- Zapojení do profesních skupin a asociací



Emocionální oblast

- Pravidelná relaxační cvičení (dechová, pohybová, s využitím relaxační hudby)
- Mindfulness a sebelaskavost
- Osvojení a využívání naučených copingových strategií (přerámování apod.)
- Terapeutické psaní (vedení deníku, záznamy prožitků a pocitů)
- Kreslení, malování, práce s hlínou a další formy umělecké a kreativní činnosti
- Poslech hudby a zpěv
- Procházky a pobyt v přírodě
- Kontakt se zvířaty

Duchovní oblast

- Cílené připomínání si významu svého povolání
- Cílené připomínání sytících momentů profesního a osobního života
- Objevování a rozvíjení mimoprofesionálních zájmů a talentů
- Meditace
- Introspekce týkající se smyslu vlastního života
- Čtení/sledování inspirativních příspěvků s duchovní tematikou
- Udržování kulturních, náboženských nebo osobních tradic a rituálů
- Propojování s inspirativními lidmi v duchovním směřování

Sociální oblast

- Pravidelné sdílení a plánování s kolegy
- Tandemová výuka
- Pravidelná neformální setkání s kolegy a vedením školy
- Společné oslavy jubileí členů sboru
- Společné oslavy dosažených úspěchů s kolegy (i žáky)
- Rozvoj dovedností v nezraňující komunikaci
- Pravidelná setkání s přáteli
- Kolektivní sporty a další zájmové činnosti (sbor, divadelní, gurmánský spolek...)

Opatření v podpoře wellbeingu pracovníků ve škole



Partnerství
pro vzdělávání
2030+

KULTURA A PROSTŘEDÍ

Participativní tvorba vize školy zahrnující oblast wellbeingu a průběžná společná reflexe jejího naplňování

Seznámení všech účastníků (pedagogičtí a nepedagogičtí pracovníci, žáci, rodiče žáků) s možnostmi zapojení do dialogu o vizi školy a způsobech jejího naplňování

Zavedení monitoringu wellbeingu pracovníků školy s cílem identifikovat pracovníky, jejichž wellbeing je ohrožen (např. z důvodu přetížení nebo osobní krize) a potřebují podporu

Podpora rozvoje dovedností pracovníků školy v nenásilné komunikaci/komunikaci bez porážek

Vzdělávání pedagogů v oblasti mediace konfliktů

Sjednocení na základních prvcích komunikační strategie směrem k žákům a pracovníkům školy a její reflexe

Vzdělávání (jiné formy profesního rozvoje) seznamující s významem wellbeingu pro kvalitu poskytovaného vzdělávání a vzdělávací výsledky žáků a s konkrétními možnostmi podpory wellbeingu všech aktérů vzdělávání

Zavedení principů Pozitivní podpory chování PBIS (Positive Behavior Intervention and Support)

Zřízení vhodně vybavených prostor pro odpočinek a relaxaci pracovníků školy (klid a ticho, vybavení pohodlným nábytkem a antistresovými pomůckami, kávovary)

Cílená podpora pracovníků v oblasti wellbeingu a osobního růstu ze strany vedení školy

Zajištění externího suplování v době, kdy se některý z učitelů vzdělává

Sjednocení nejčastějších rutinních postupů (příchod žáků do školy, přesuny mezi učebnami, zadávání a odevzdávání domácích úkolů, nakládání s osobním majetkem žáků apod.)

Sjednocení postupů při mimořádných situacích (krizové plány) např. v souvislosti s úrazy, záškoláctvím, šikanou atd.)

Pravidelné hodnotící rozhovory vedené s jednotlivými pracovníky školy s důrazem na rozvojovou složku rozhovoru

Zajištění potřebného technického vybavení ped. pracovníků školy s důrazem na mobilitu a přístupnost (notebooky nebo tablety, nekomplikovaný přístup k tiskárně apod.)

Využívání digitální platformy (ekosystému) pro komunikaci a spolupráci pracovníků školy

Zavedení principu otevřené ředitelny s důrazem na otevřenou komunikaci a možnost pracovníků s vedením operativně řešit, co je třeba.

UČENÍ

Tandemová výuka

Systematické využívání formativního hodnocení (průběžné poskytování formativní zpětné vazby podporující budování pozitivního vztahu mezi učiteli a žáky)

Oslavování dosažení stanovených cílů v oblasti učení i chování společně s žáky

Systematická podpora profesního rozvoje učitelů v oblasti diferenciací a individualizace výuky vycházející z identifikovaných potřeb konkrétních pracovníků i školy jako celku

Využívání mentoringu při zavádění nových metod a postupů do výuky/hodnocení

Cílené vytváření příležitostí pro přenos nově získaných poznatků a dovedností v rámci pedagogického sboru (hospitace, workshopy vedené proškoleným pracovníkem pro ostatní)

Využívání technologií při zpracovávání příprav výuky, úloh k ověřování osvojení učiva apod.

Společné plánování a vyhodnocování efektivit podpůrných opatření pracovníky školního poradenského pracoviště a učitelé žáků, kterým jsou poskytována

PARTNERSTVÍ A SPOLUPRÁCE

Zavedení celoškolských očekávání v chování a jednotná podpora jejich naplňování (ze strany žáků i pracovníků školy)

Organizace pravidelných celoškolských setkání pracovníků školy a žáků tzv. školní shromáždění

Vytvoření pravidelného prostoru pro neformální setkávání a sdílení pracovníků školy např. pravidelné neformální společné snídaň pracovníků ve škole s dobrovolnou účastí (jednou za týden/měsíc)

Společná oslavy jubilejí pracovníků školy, společná oslava Dne učitelů.

Organizace akcí umožňujících společný zážitek a neformální komunikaci pracovníků školy, žáků a jejich rodičů (tvořivé aktivity, výlety, akce na zvelebení školní zahrady, oslavy dosažených úspěchů apod.)

Podpora spolupráce učitelů při plánování, realizaci a hodnocení výuky ze strany vedení školy

Zavedení mentoringu a koučinku

Zvedení pravidelných intervizních setkání

Realizace společných projektů pedagogy vyučujících různé předměty

Zavedení pravidelných setkání pedagogických pracovníků (učitelů, asistentů pedagoga) vyučujících stejné skupiny žáků ke společnému sladování přístupů, plánování, řešení problémů apod.

Realizace vzájemných hospitací s poskytováním formativní zpětné vazby

Vytvoření společného virtuálního prostředí pro sdílení inspirativních materiálů a námětů pro práci s žáky a evaluaci výuky

Zajištění pravidelné externí supervize

Vedení pedagogického portfolia

Nabídka podpory wellbeingu pracovníků škol ze strany školního poradenského pracoviště (relaxace, individuální konzultace)

Oceňování úsilí pedagogů vedením školy prostřednictvím osobního poděkování a finanční odměny a sdílením toho, co konkrétně je oceňováno

Oceňování práce a zvýšeného pracovního nasazení pracovníků vedením školy formou podporující wellbeing (např. možnost mimořádného volna, poukaz na masáž, teambuildingový pobyt s možností využití wellness služeb, příspěvek na dovolenou, Multisport karta, eBenefity apod.)

Cílená podpora vzdělávání pracovníků v oblasti wellbeingu a osobního růstu (podpora účasti na různých formách dalšího vzdělávání)

Zavedení tzv. sick days (možnost využít k návštěvě lékaře, doléčení nemoci apod.)

Zapojení učitelů do sítí spolupracujících učitelů a dalších forem kolegiální podpory a sdílení dobré praxe vně školy

Podpora setkávání pracovníků školy s pracovníky škol s inspirativní praxí (exkurze do inspirativních škol, tematická setkání apod.)

Cílená podpora zapojení pedagogických pracovníků školy do existujících profesních sítí (sdružení, asociací, platform)

Podpora zapojování do akcí pořádaných pro pedagogické pracovníky za účelem výměny informací a sdílení zkušeností (kavárny pro učitele, asistenty pedagoga; tematická setkání organizovaná školským poradenským zařízením, mezioborové kazuistické semináře v území apod.)

Systematické využívání podpory nových pracovníků uvádějícími pracovníky (učiteli, asistenty pedagoga aj.)

Vytvoření podmínek (časových, prostorových) pro pravidelná setkání učitelů a asistentů pedagoga za účelem plánování a vyhodnocování poskytované podpory žákovi/žákům s potřebou podpory

Organizace pravidelných setkání učitelů a asistentů pedagoga školním poradenským pracovištěm zaměřených na podporu jejich spolupráce při poskytování podpůrných opatření žákům

Zprostředkování odborné pomoci (např. psychosociální) pracovníkům, jejichž wellbeing je ohrožen

Dočasné snížení zátěže kladené na pracovníka školy v době osobní krize

Podpora wellbeingu pedagogů ve škole

- **Kultura a étos školy**

Je ve škole podporována otevřená komunikace mezi všemi pracovníky i mezi pracovníky a vedením? Mají pracovníci možnost otevřeně sdílet své starosti a obavy? Je starostem a obavám všech pracovníků přikládána stejná důležitost? Je ve škole podporována kultura slavení úspěchů a oceňování práce všech pracovníků školy?

- **Fyzické prostředí**

Mají pracovníci školy svůj prostor, kde si mohou odpočinout? Je tento prostor příjemný a dostupný všem pracovníkům školy? Je v něm pohodlný nábytek a další vybavení, které pobyt v něm zpříjemňuje? Mají vyučující možnost pobývat v tichu?

- **Strategie a postupy**

Jsou ve škole stanoveny jasné zásady a postupy v podpoře wellbeingu a vztahují se na všechny zaměstnance školy bez rozdílu? Jsou tyto zásady a postupy skutečně naplňovány?

- **Dostupná podpora**

Jsou ve škole všem pracovníkům dostupné informace o zdrojích podpory v oblasti wellbeingu a duševního zdraví v rámci školy i odborné pomoci mimo školu? Mají všichni zaměstnanci přístup k informacím, jak získat podporu v případě pracovních i osobních problémů?

Studie HBSC a ČŠI – PISA, TIMSS

- Školní klima • Zdravá Generace
- Česká školní inspekce - Národní zpráva PISA 2022
- Česká školní inspekce - Školy, do kterých se žáci těší - Inspirace ze škol a pro školy
- Česká školní inspekce - Národní zpráva TIMSS 2023: 4. ročník
- Česká školní inspekce - Národní zpráva TIMSS 2023: 8. ročník
- Česká školní inspekce - Sekundární analýza PISA 2018: Well-being žáků, třídní klima, používání ICT a vnímání role učitele



Metodická podpora Socio-emoční učení

1. ročník ZŠ



2. a 3. ročník ZŠ



4. a 5. ročník ZŠ



6. a 7. ročník ZŠ



8. a 9. ročník ZŠ



1. a 2. ročník SŠ



3. a 4. ročník SŠ



Když se necítím dobře, můžu...

Účinné tipy na zlepšení nálady pro děti.

Udělat něco pro třídu	Poslechnout si veselou písničku	Něco postavit nebo poskládat
Napsat, jak se cítím	Něco nakreslit nebo vybarvit	Zatlačit dlaněmi do stěny, uvolnit se
Zatnout a uvolnit svaly	Lehnout si na lavici, dýchat do břicha	Požádat někoho o pomoc
Protáhnout se	Opláchnout si obličej studenou vodou	Zabalit se do deky
Dát si malou dobrotku	Představit si 3 věci, za které jsem vděčný/á	Někomu pomoci
Obejmout plyšáka	Použít kartičku s dechovým cvičením	Chvilku si číst
Napít se		
Říct si pro sebe něco hezkého		

Jak se cítíš?

	Cítím se...	radostně	spokojeně	šťastně
nerozhodně	zmateně	nervózně	zvědavě	překvapeně
sebevědomě	vděčně	naštvaně	zklamaně	zduřeně
vyděšeně	úzkostně	přehlceně	unaveně	urazeně
stydlivě	zoufale	smutně	provinile	osaměle
rozčleně	vyčerpaně	frustrovaně		

Barometr emocí



Žebříček hněvu

Jak se cítím?
Jak se to projevuje?

- 1. VYTOČENÉ**
Mysl: Cítím se jako před výbuchem a potřebuji to vyjádřit! Možná udělám něco, co užší mé nebo ostatním.
Tělo: Celé tělo mám jako v ohni. Můžu křičet nebo brečet, abych počty vyjádřil/a.
- 2. NAŠTVANÉ**
Mysl: Jsem ve velké nepohodě a jako by mě švihl těžký kámen. Je těžké myslet jasně. Chci vyjádřit svoje pocity.
Tělo: Stádo mi rychle tuče, čelsti mám sevřené a přásí zařaz.
- 3. FRUSTROVANÉ**
Mysl: Nemám to, co jsem chtěl/a. Cítím se nekomfortně. Vzdám to, aniž bych pro to něco udělal/a.
Tělo: Mám ztuhlou obličej a tělo sevěřené, jako by ukazovalo frustraci.
- 4. ROZRUŠENÉ**
Mysl: Něco nedopadlo podle mých představ a necítím se spokojeně. Spíš smutně a sklamaně.
Tělo: Neodkážu udržet tělo ani tón hlasu v klidu.
- 5. OTÁRVENÉ**
Mysl: Něco mě pořádně prudí. Možná se naštvu, jestli se to nevyřeší.
Tělo: Moje frustrace je slyšet v tónu mého hlasu.
- 6. KLIDNÉ**
Cítím se úplně v klidu a pohodě.

Zavedení principů PBIS ve škole

- <https://www.societyforall.cz/pozitivni-podpora-a-vhodne-reakce-na-chovani-zaku>



Více informací

www.partnerstvi2030.cz

www.wellbeingveskole.cz

www.tydenprowellbeing.cz

www.societyforall.cz



Děkuji za pozornost

