



Wellbeing ve školách

Aktivity pro podporu wellbeingu
ve školách

Co je wellbeing a proč je důležitý?

V posledních letech se často skloňuje pojem 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.*

Proč je podpora wellbeingu ve školách důležitá?

Výzkumy ukazují, že 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.

Jaké aktivity můžeme k podpoře wellbeingu a rozvoji sociálních a emočních dovedností ve školách realizovat?

Inspiraci naleznete na následujících stránkách. Většinu těchto aktivit lze s menšími nebo většími úpravami zařadit i do online vzdělávání. **Účast** na všech aktivitách by měla být pro žáky **dobrovolná**.

* Definice Partnerství pro vzdělávání 2030+

Wellbeing

Pro žáky je vhodné, aby věděli, proč které věci dělají. I téma wellbeing by bylo dobré ve třídě **představit**. Můžete tak učinit formou následujících aktivity.

Aktivita Jak představit téma wellbeing?

Poproste žáky, aby se rozdělili do skupin po 4-5 žácích. Na tabuli/flipchart zapište velkým písmem wellbeing nebo životní spokojenost a žáci mají za úkol – v tuto chvíli každý sám – vymyslet jedno **slovo**, které se k tématu vztahuje nebo se jim v souvislosti s tématem vybaví. Po uplynutí času na rozmyšlenou si žáci svá slova řeknou ve skupinách. Měli by i vysvětlit, jak k danému slovu přišli. Díky této **diskusi** žáci objeví nové téma a pojem si zvnitřní.

Následně můžete žáky vyzvat, aby svá slova řekli nahlas a vysvětlili, co pro ně znamenají. Žáci také mohou ve skupinkách vybrat jedno slovo, které se pokusí **formou scénky nebo „sochy“** předvést a zbytek třídy hádá.

Aktivita Jak zvládat stres?

Vymazat stres z lidských životů nelze, můžeme si ale vytvářet tzv. **copingové strategie**, tedy takové strategie, které nám pomohou se se stresem vyrovnávat. Je velmi důležité takové strategie učit i naše žáky.

Posadte se se studenty do kruhu a vysvětlete jim, že **stres je součástí** každého člověka.

Můžete také vysvětlit, jak stres funguje, co způsobuje a v čem může být i prospěšný.

Poproste žáky, aby se zhluboka nadechli a poté ze sebe **vydechli všechnu tíhu**, kterou mohou pociťovat, všechnen stres, pokusí se uvolnit. Nyní žákům vysvětlete, že během následujících pěti minut se budou sami procházet po třídě, škole, ideálně někde venku v přírodě. Během těchto 5 minut by měli přemýšlet nad tím, **jaké jsou jejich copingové strategie**, co jim pomáhá nebo co si myslí, by jim mohlo pomoci. Po uplynutí zadané doby na přemýšlení si žáci s učitelem sednou zpět do kruhu a sdílí své nápady.

Aktivita Supermanův plášť

Tato aktivita je podobná předchozí aktivitě. Řeší opět copingové strategie žáků a předcházet by jí měl opět rozhovor o stresu a jak ho zvládat.

Každý žák si přidělá **na záda prázdný papír** – plášť. Žáci chodí po třídě a náhodně si vybírají spolužáka do dvojice, se kterým si povídají o svých metodách na zvládnání stresu a nepříjemných situací. Když dokončí svoji konverzaci, navzájem si zapíší na svůj plášť jednu copingovou strategii. Pokračují dál v konverzaci, měli by mít na svém „plášti“ zapsané alespoň tři strategie.

Po skončení si sednou s učitelem zpět do kruhu a dobrovolníci mohou sdílet své nápady, popř. nápady svých spolužáků, které jim připadají zajímavé.

Mindfulness

Mindfulness – neboli **bdělá pozornost**, je uvědomění si přítomného okamžiku a porozumění tomu, co se právě kolem nás děje. Díky praktikování mindfulness umožníte dětem prožívat daný okamžik, zrelaxovat svou mysl, zklidnit tělo a zdokonalíte je v umění soustředit se. Všechny tyto dovednosti pomohou vašim žákům k lepším školním výsledkům a uvědomělému pocitu radosti. Jednou z technik mindfulness je tzv. **technika „body scan“**. Tedy postupné zvědomování všech částí těla. Pro děti se hodí např. aktivita Vlášek.

Aktivita Vlášek

Nechte děti položit se/posadit do **pohodlné polohy**. Začněte s pravidelným nádechem a výdechem. Ve třídě by mělo být ticho nebo můžete pustit tichou meditační hudbu/zvuky přírody. Řekněte žákům, aby si představili vlášek, který se vydá na dlouhou cestu. Vlášek má speciální schopnost vypouštět ze sebe **dobrou náladu a energii**. Všude, kde vlášek projede se rozsvítí sluníčko, rozkvetou květiny a rozlije se příjemné teplo. Vlášek se právě chytá vydat na **cestu po vašem těle**.

"Startuje na palci vaší pravé nohy a pomaloučku přejíždí na nártu – už cítíte, to teplo? Z nártů se přesouvá přes patu ke kotníkům a zanechává za sebou teplé chodidlo plné energie..."

Takto by se měl vláček pomalu posouvat po celém těle žáků a rozlít teplo a energii. Vláček můžete zaměnit za broučka, berušku atd.

Více podobných aktivit naleznete v publikaci Klidně a pozorně jako žabka, Eline Snelová."



Zdravá strava

K **naplnění životní spokojenosti** patří i uspokojení fyzických potřeb, do kterých spadá zdravá strava. Bohužel, ne každý žák má přístup ke zdravým potravinám a získává tím špatné stravovací návyky. Doporučujeme tedy zařazovat častěji témata spojená se zdravým stravováním nebo dokonce **pravidelně s dětmi vařit**.

Aktivita Svačina s třídní/m

Připravte s dětmi **pravidelně** (např. 1x za měsíc) např. řeřichovou pomazánku (řeřichu si můžete ve třídě vypěstovat), ovocný salát, obložený zeleninový talíř nebo jiný zdravý pokrm. Přípravu pokrmu spojte se **společnou svačinou**, u které můžete rozebrat jednotlivé ingredience a jejich prospěšnost pro naše tělo nebo se věnovat tématům spojeným s klimatem třídy. Děti si rády neorganizovaně popovídají s učitelem a velmi často se i více otevřou.

Pravidelný pohyb

Pravidelný pohyb patří k základům zdravého životního stylu. Je velmi důležité v žácích **budovat návyk** k pravidelné fyzické aktivitě. Mozek je při fyzické aktivitě více prokrvován a okysličován, a to vede ke zvýšené bystrosti a lepší pozornosti. Kromě toho se díky pohybu vytváří **endorfin**, nazýván také **hormon štěstí**.

Velmi efektivní pohyb je **jógové cvičení**, které je provázané pravidelným dýcháním a zařadit jej můžete kdykoliv během výuky. Navíc mají některé pozice názvy podle zvířat a dětem k nim můžete vyprávět různé příběhy.

Velkou část vyučování lze přesunout i ven. Příroda nabízí skvělé možnosti pro učení a byla by velká škoda je nevyužít. Jak na **výuku venku** se dozvíte například na portálu <https://ucimesevenku.cz/>.

Žákům jistě prospěje, budou-li učitelé **prokládat výuku pohybovými aktivitami**. Mezi takové patří např. různé formy běhacích diktátů/matematických příkladů (žáci mají rozmístěná stanoviště po třídě nebo chodbě a řeší je v pohybu). V mnoha třídách prvního stupně se osvědčila načrtnutá (nakreslená nebo „vytečkovaná“) ležatá osmička na podlaze. Žáci, kteří mají problém posedět si ji mohou několikrát projít.

Aktivita Relaxační cvičení Sova

Pro uvolnění po delším sezení nebo náročné činnosti doporučujeme zařadit relaxační cvičení Sova. Žáci se nadechnou a položí pravou ruku na levé rameno, s výdechem otočí hlavu vlevo a podívají se přes rameno. \ S nádechem otočí opět hlavu na střed, položí hlavu na hrud' a vydechnou. V tomto bodě by mělo dojít k **protažení šíjových svalů**. To samé se opakuje otočením hlavy vpravo. Pohyby by se měly opakovat **na každou stranu alespoň 4x**.

Práce na zahradě

Jako velmi efektivní wellbeingová aktivita se v poslední době ukazuje zahradničení. Mnoho výzkumů dokládá, že po pouhých 30 minutách strávených na zahradě se **snižuje hladina kortizolu, který zapříčiňuje stres** a dochází tak k lepší náladě. Velká většina škol má na školním pozemku prostor pro pěstitelské práce. Žákům jistě prospěje, pokud si budou moci sami vysázet různé druhy zeleniny, o které budou pečovat a poté si je zpracují do zdravého pokrmu. Místo zeleniny mohou žáci také pěstovat květiny nebo bylinky. Dobrým příkladem může být tzv. školní přírodní zahrada. Více o tomto projektu zde: <http://prirodnizahrada.eu/> nebo také zde: <http://www.skolni-zahrada.cz/>.

Nemá-li škola prostor pro záhonky, můžou si žáci vypěstovat bylinky, klíčky, pokojové rostliny ve své kmenové třídě.

Není víc pro třídní kolektiv, než když sklízí **plody své společné práce**.

Pocit sounáležitosti

Aby se mohli žáci cítit v kolektivu své třídy dobře a bezpečně, potřebují mít pocit, že **jsou součástí** kolektivu a že **jsou učitelem přijímáni**. Učitel by tedy měl dávat svým žákům najevo, že jí/ho zajímají, vědět o jejich starostech i radostech, a to samé vstěpovat svým žákům. K takovému stavu mohou vést náhodné **konverzace** mezi učitelem a žákem. Učitel ke konverzaci může využít přestávku, obědovou pauzu nebo cestu ze školy a ptát se žáka, jak se mu vede. Každý takový rozhovor může učitel začít nějakou drobností ze svého života a pokud bude žák chtít, může se přidat. Nezapomeňme ovšem, že ne každý žák je takovému rozhovoru otevřen. Je potřeba nejprve **své žáky dobře poznat** (rodinné zázemí, domácí prostředí atd.)

Aktivita Ranní přivítání

Tato forma přivítání žáků učitelem je poměrně známá a na youtube najdete několik verzí této aktivity. Děti příchod do třídy velmi baví a je pro ně **motivující do třídy vstupovat**. Navíc dostane každý žák hned na začátku dne svůj **kousek pozornosti** od učitele.

Na dveřích nebo na jiném viditelném místě před vchodem do třídy učitel vyvěsí **piktogram s formou pozdravu** (obejmutí, plácnutí rukou, potřesení rukou, pěstička). Piktogramy ke stažení [ZDE](#). Každý žák, který přichází si vybere formu pozdravu – ukáže na příslušný pictogram a pozdraví se s učitelem.

Aktivita Lidská abeceda

Tato aktivita vyžaduje **zapojení každého studenta** ve skupině (bez potřeby v něčem více či méně vynikat) a dává tak každému zažít pocit sounáležitosti.

Učitel nechá hrát **hudbu** (může také hrát na dřívka, nástroj, zpívat atd). Když přestane hrát, řekne nahlas **číslo** a žáci se rozdělí do skupin v počtu čísla, které řekl učitel. Žáci se posadí na zem do skupin a učitel řekne písmeno. Úkolem každé skupiny je **vytvořit z jejich těl zadané písmeno**. Učitel může každou skupinu vyfotografovat a fotografie vyvěsit ve třídě (pokud žáci souhlasí). Tato varianta je velmi užitečná, když si žáci osvojují nové písmeno.

Další **varianta** této hry může být **utajení písmen**. Učitel udělí každé skupině jiné písmeno, skupinky si písmeno nacvičí a navzájem si jej **předvádějí**. Ostatní skupiny **hádají**, o jaké písmeno se jedná.



Práce s chybou

Velmi důležité pro příjemné klima ve třídě je práce s chybou. Není vhodné žáky známkami strašit, číst známky nahlas nebo žáky srovnávat. **Žák by měl známku vnímat motivačně**, měl by vědět, za co známku dostal a co má udělat dál, aby se zlepšil. Dále je vhodné dát žákovi vždy **šanci si známku opravit**.

Každý z nás se někdy setká s neúspěchem, který ovšem nemusí být definitivní a měl by nám sloužit k **ponaučení se**. K takovému uvědomění by měli postupně dospět i žáci a nápomocné jim mohou být tyto aktivity.

Aktivita Ponaučení z chyb

Napište na dobře viditelné místo **citát**:

„Neselhal jsem 10 000krát. Našel jsem jen 10 tisíc způsobů, které nefungují.“

Thomas Alva Edison

Zeptejte se žáků, jak této větě rozumí a pokuste se ji **společně probrat**. Požádejte žáky, aby se pokusili vzpomenout si na chybu, kterou udělali a ponaučili se z ní. V čem jim to pomohlo?

Aktivita Kachnička

Posad'te se s žáky **do kruhu**. Učitel řekne: „*Jedna kachna, dvě nohy, káč, káč.*“ Žák sedící vedle učitele pokračuje: „*Dvě kachny, čtyři nohy, káč, káč, káč, káč.*“ Takto žáci pokračují jeden po druhém, dokud někdo neudělá chybu. Žák, který **udělá chybu začíná znovu** od začátku. Takto můžete několikrát zopakovat. Po skončení si s žáky promluvte o tom, jaké to bylo, když udělali chybu, jak se cítili, jak to vnímali ostatní, v čem jim chyba pomohla? Aktivita by měla být zakončena shrnutím, že chyba může být prospěšná, každý dělá chyby a je důležité se z nich ponaučit.

Vděčnost

Proč v žácích pěstovat schopnost být vděčný?
Rady psychologů v náročném období člověka často směřují právě k **uvědomění si maličkostí, které nám dělají život hezký**, hezký den nebo hezkou učební hodinu. Ve chvíli, kdy člověk začne myslet na něco, za co je vděčný, mozek uvolní do těla **dopamin – hormon radosti** a dochází ke zlepšení nálady.

Aktivita Balónky

Tato aktivita se hodí na konec vyučovacího dne nebo na konec školního roku. Rozdejte každému žákovi jeden balónek a malý kousek papírku. Žáci zapíšou na papírek, **za co jsou v tomto dni/roce vděčni** a vloží papírek do balónku, který poté nafouknou a na konci zavážou. V prostoru bez překážek (tělocvična, venkovní hřiště) každý vyhodí svůj balónek nad hlavu a celá třída jako tým se pokusí udržet všechny balónky ve vzduchu (není nutné hlídat pouze svůj). Po nějaké chvíli požádejte žáky, aby si každý vzal jeden (jakýkoliv) balónek, vypustil vzduch a pokusil se najít uložený papírek.

Žáci se posadí do kruhu a každý přečte, co je na papírku napsáno. Pokud se bude chtít autor zapsané vděčnosti přihlásit, a ještě k ní říct něco víc, může.



ZDROJE:

<https://youngminds.org.uk/media/1428/wise-up-prioritising-wellbeing-in-schools.pdf>

https://pages.pedf.cuni.cz/uvrv/files/2019/02/Dvorak_Dom.kn_.bl_.TISK_.pdf

Snelová, Eline, Klidně a pozorně jako žabka, 1.vydání, Bizbooks, 2016, ISBN 978-80-265-0510-5

https://www.teachermagazine.com/au_en/articles/gardening-to-relieve-stress-and-improve-health?utm_source=CM&utm_medium=Bulletin&utm_term=2February

<https://www.unleashingpersonalpotential.com.au/introduction-2021>