

## **Metodické listy k jednotlivým blokům projektového dne**

Jak již bylo zmíněno výše, celý projektový den je rozdělen do třech bloků, které odpovídají pěti vyučovacími hodinám.

### **Blok první**

**TÉMA:** Seznámení s pojmem duševní zdraví, wellbeing

**CÍLE:** kognitivní – Žák ví, co je to duševní zdraví a dokáže jej svými slovy popsat.

kognitivní – Žák na základě příběhů dokáže navrhnout a nabídnout vhodnou pomoc kamarádovi.

afektivní – Žák si uvědomuje, proč je duševní zdraví důležité v životě člověka.

psychomotorický – Žák pomocí relaxačních aktivit zklidní svoji mysl a uvolní jednotlivé části těla.

**USPOŘÁDÁNÍ TŘÍDY:** Lavice jsou sražené vždy dvě k sobě, žáci sedí po skupinkách.

**PLÁN ČINNOSTÍ:** V úvodu tohoto bloku je žactvo seznámeno s plánem celého dne, organizací a jsou rozděleni do skupinek. Následuje motivační hra s prvky relaxace. Dále probíhá společná činnost všech žáků, učitelka vypráví příběhy a dívky a chlapci o příbězích diskutují. Závěrem dojde k shrnutí, co to tedy je duševní zdraví.

Seznámení s průběhem dne: učitelka žáky seznámí s tématem projektového dne, žákům sdělí cíle a plán celého dne. Zároveň žáky seznámí s průběhem prvního bloku.

Organizační činnosti: žáci jsou rozděleni do skupinek – řízené rozdělení, které je předem učiteli připraveno. Skupinky se jdou poté posadit na své místo.

## **Motivační – relaxační hra**

průběh: hra NAHORU, DOLŮ – žákům nejprve vysvětlíme pravidla

Učitelka jmenuje různé věci, např. nebe, letadlo, hvězdy, slunce, atd, které jsou nahoře. V tomto případě si žáci stoupnou na špičky, vytáhnout ruce nad hlavu, mají je protažené co nejvíce vzhůru. Poté učitelka jmenuje cokoliv, co je dole (tráva, moře, nohy atd), žáci povolí protažení, tělo a paže nechají klesnout do předklonu, který je zcela uvolněný, celé tělo je ochablé a uvolněné. Pokud učitelka řekne „mezi nebem a zemí“, žáci se vzpřímí, ale zůstanou uvolnění. (Nadeau, 2003).

## **Příběhy – duševní zdraví**

pomůcky: napsané příběhy (nejlépe pokud učitelka příběhy převypráví z paměti, pokud ne, může je přečíst), tabule, fixy, vytištěné obrázky k příběhům.

průběh: Učitelka vypráví jednotlivé příběhy, k příběhům na tabuli maluje obličej daného dítěte. Po jednotlivém příběhu následuje diskuze. Žáky učitelka vede dle otázek, aby došlo k vhodnému shrnutí problému daného žáka. Po shrnutí příběhu dívky a chlapci ve skupince vymýšlí, jak by se žákovi dalo pomoci, jak by mu mohli pomoci sami. Jeden ze skupinky jejich návrhy přednese před ostatními, učitelka je ve zkrácené formě zapisuje za tabuli. Součástí je samozřejmě diskuze celé třídy nad vhodností či nevhodností jednotlivých možností pomoci.

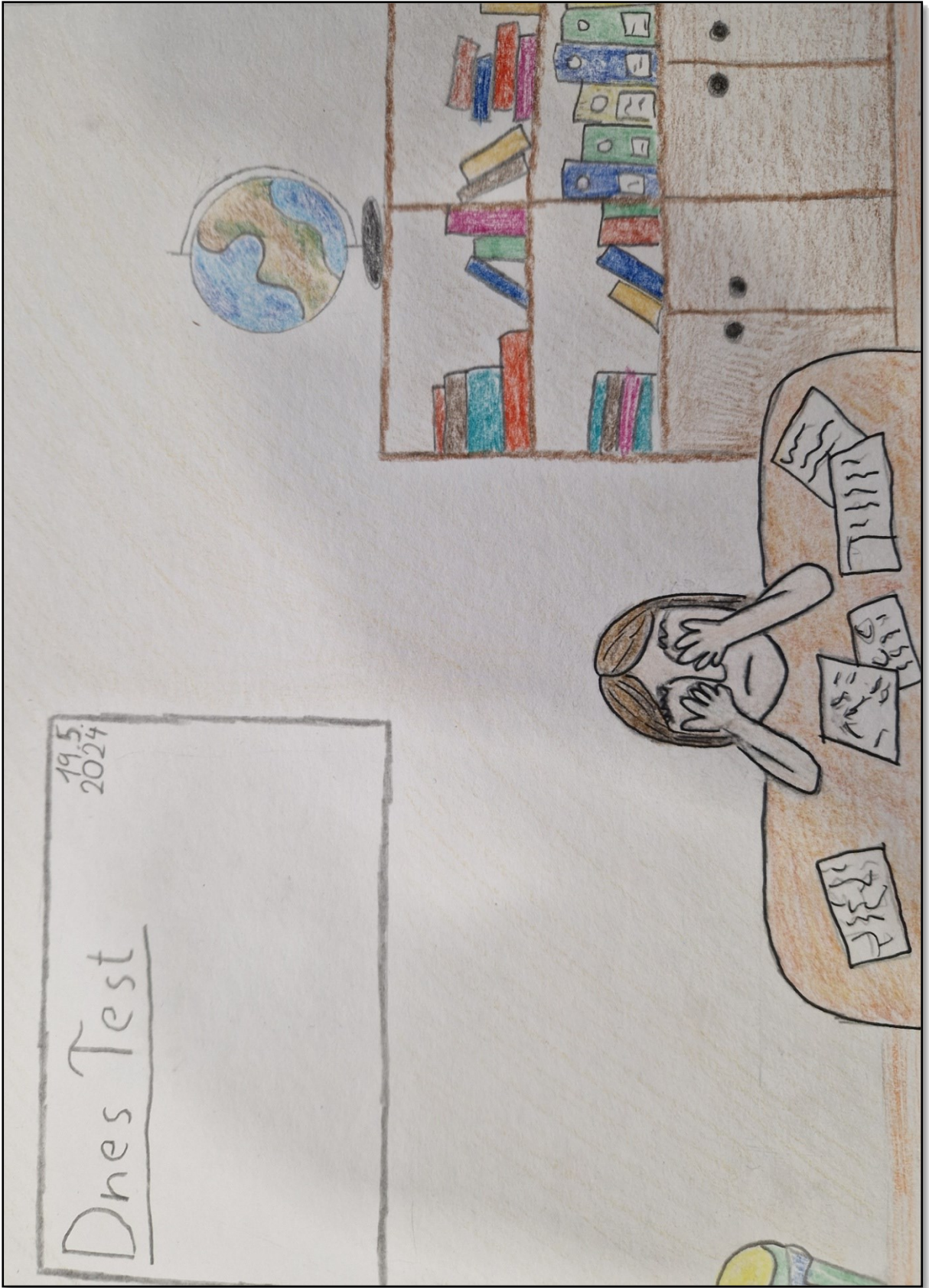
„Děti, ráda bych se s vámi podělila o pár příběhů, všechny se týkají dětí zhruba ve vašem věku. První z nich je příběh o Terce. Terka chodila do 4. třídy a vůbec jí nešla vlastivěda. Když se dívala do mapy, vůbec ji nechápala. Odkud kam tečou řeky, kde je jaké pohoří nebo co významného je v jakém městě. Terka z vlastivědy byla dost nešťastná, protože kromě toho jí nešla čeština. Pořád se jí motaly slovní druhy. Naopak jí ale šla matematika. Nicméně ty špatné známky z češtiny a vlastivědy ji moc trápily, před každou hodinou vlastivědy byla nešťastná, často si prohlížela mapu, ale při zkoušení velmi často plakala.“

Náměty k diskuzi po převyprávění příběhu:

- Jak se Terka asi cítila před hodinami? (nešťastně, zoufale, bezmocně).
- Myslíte, že se chtěla zlepšit?
- Jak byste Terce pomohli? (*strategie zaměřené na problém* – pomoci jí s učením, o přestávce jí pomoci s hledáním v mapě, nebo i odpoledne se na to společně podívat, třeba to Terka pochopí lépe, než od paní učitelky, Terka by mi na oplátku mohla pomoci s matematikou; *strategie zaměřené na emoce* - Terku obejmout, pohladit ji, podpořit slovně, ať si z toho nic nedělá; *strategie zaměřené na únik* - dělat něco jiného, rezignovat, vzdát to).
- Také jste někdy před testem nebo celkově v nějakém předmětu měli podobné pocity jako Terka?
- Pomohl Ti někdo (spolužáci, paní učitelka, rodiče).

Závěr, ponaučení:

- Co ses z této zkušenosti naučil/a?



*„Děti, představte si, když jsem chodila do 4. třídy, nastoupila k nám do třídy Verča. Byla to hodná, fajn holčina, dobře se učila. Ale o přestávkách pořád seděla sama v lavici. Vůbec se s námi nebavila, nikdy si za nikým nepřišla povídat, o velké přestávce jsme mohli chodit do tělocvičny hrát vybíjenou, ale Verča s námi nešla nikdy. Pořád jen seděla v lavici, koukala kolem sebe. Někdy se nějakému vtípku zasmála, ale to bylo všechno.“*

Náměty k diskuzi po převyprávění příběhu:

- Už jsi se někdy cítil/a podobně jako Verča? Jak Ti bylo? A proč tomu tak bylo? (příchod do nové školy, neporozumění si se spolužáky).
- Proč si myslíte, že byla Verča pořád sama? (nikoho neznala, byla ostýchavá, možná se bála nového kolektivu).
- Jak by vám bylo, kdybyste přišli do nové třídy a nikdo si vás nevšímal?
- Jak byste Verči mohli pomoci? (říct jí, ať jde za námi, zapojit ji mezi sebe, nečekat, až se připojí sama, říct jí, ať jde s námi na vybíjenou, zeptat se jí, jestli nechce s něčím pomoci, něco ve škole třeba ukázat).
- Myslíte si, že by Verča takovou pomoc od vás ocenila? Že by se poté zapojovala?
- Myslíte, že Verča měla udělat něco jinak po příchodu do třídy? (mohla se zapojit sama – ne každý je takový, každý má jinou povahu, mohla situaci ve třídě vyhodnotit jinak, např. jí třída nepřišla otevřená, přátelská, ale také se musí srovnat se situací, že je v nové škole, že přišla o své dosavadní kamarády, po kterých se jí stýská, mohla chtít do jiné školy, může být našťvaná na rodiče, že se přestěhovali, ...).

Závěr, ponaučení:

- Co ses z této zkušenosti naučil/a?

Závěrem by se žactvo mělo zamyslet nad tím, proč je důležité mít kamarády, co pro nás kamarádství znamená (zábava, moci se někomu svěřit, porozumění, pomoc). Štarková (2016) zmiňuje, že vztahy s druhými lidmi jsou velmi důležité a ač někdy přináší také starosti či neporozumění, je třeba o vztahy pečovat a problémy řešit. Stejně tak Vopel (2007) dodává, že ač je rodina primární a nejdůležitější skupinou, do které člověk patří, tak je také důležitá příslušnost

k dalším kolektivům. Takovým kolektivem je především třídní kolektiv, ve kterém žactvo tráví podstatnou část dne, a to nejen dopoledne, tak také odpoledne ve školní družině. *„Mnohým žákům činí potíže soustředit se na učení, pokud jim chybí pocit sounáležitosti. ... Pro někoho je zvlášť těžké rozvinout v sobě pocit sounáležitosti. Děti s malým sebevědomím, děti bojácné nebo nejisté se obávají, že ostatní by mohli odhalit jejich slabé stránky, a proto se snaží udržet si odstup. ... Musí se pomalu učit, že mohou spolužákům a učitelům důvěřovat. ... Žáci, pro které je obtížné vyvinout pocit sounáležitosti, nepochází vždy jen z problematických rodin. Někdy trpí ztrátami, které dramaticky otřásly jejich důvěrou na svět. Může to být například úmrtí v rodině, rozvod, nezaměstnanost rodičů, stěhování, ztráta přátelství“* (Vopel, 2007, s. 12, 13)





*„Další, koho jsem znala, byl Adam. Adam byl fajn kluk, ale najednou asi ve 3. třídě, začal být takový zakřiknutý. Až později jsme všichni zjistili, že mu ubližovali kluci z 5. třídy. Hned ráno si ho v šatně odchytili a musel jim dát svačinu. Aktovku mu házeli za skříňky a musel ji pak vytahovat. Odpoledne na něj čekali před školou, když přšelo, musel chodit bosý přes kaluže. Adam se to bál komukoliv říct, proto to neřekl nikomu. Ani rodičům, ani učitelkám, ani spolužákům. Trvalo to asi půl roku, než se na to přišlo.“*

Náměty k diskuzi po převyprávění příběhu:

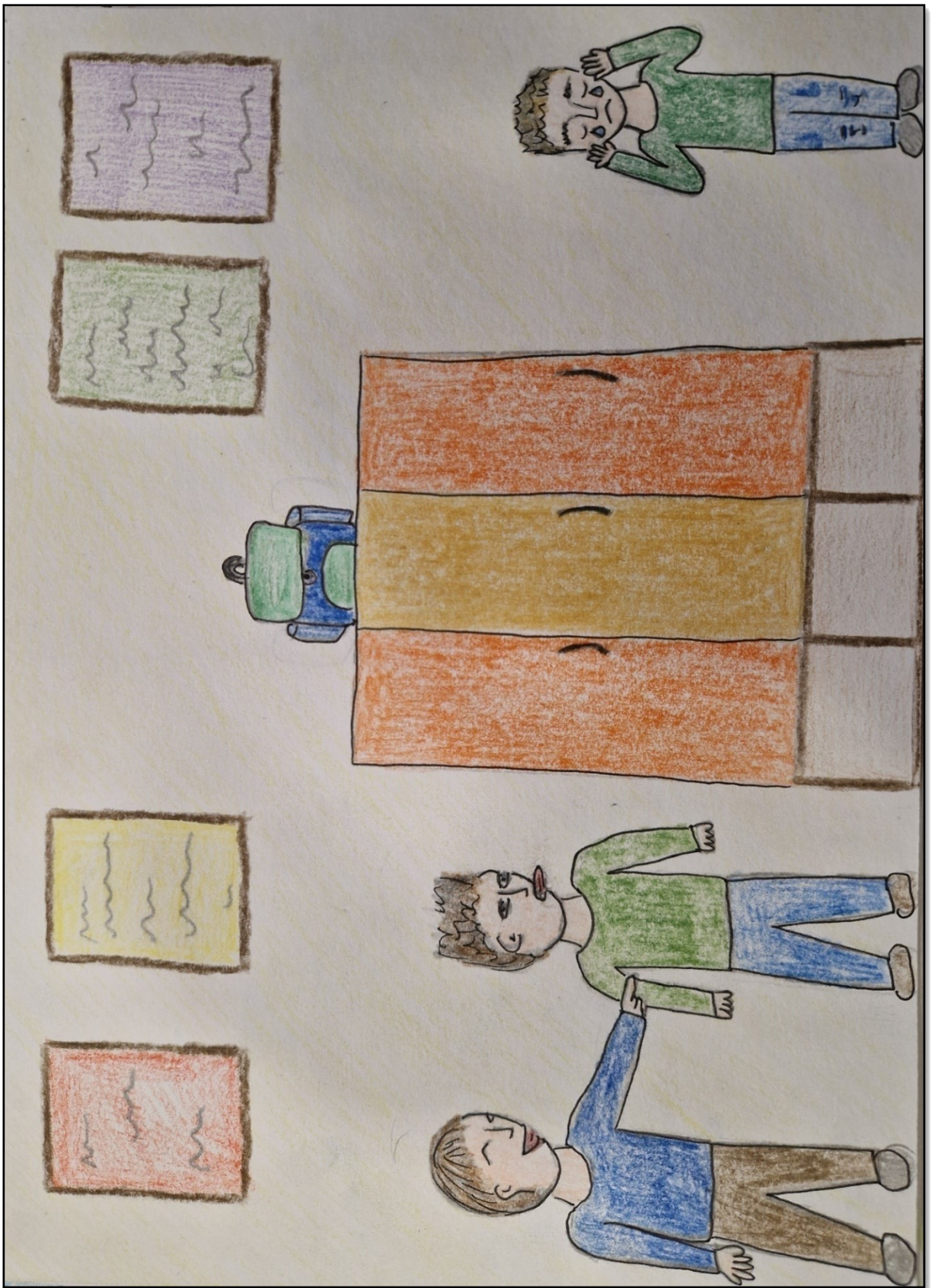
- Jak se Adam asi cítil? (byl nešťastný, cítil se osaměle, bál se nejen kluků, ale taky nepochopení ze strany učitelů, rodičů a že se mu budou spolužáci smát).
- Kdybys viděl/viděla někoho, jak někomu ubližuje, a to nejen fyzicky, ale že mu bere svačiny atd., jak by ses zachoval/a? (pomocť mu – je to vhodné se ho zastat před staršími? Říct to učiteli).
- Ví někdo, jak se toto chování pojmenovává? (šikana).
- Co to znamená šikana? Mohlo by jejich chování zajít dál? Kam? (ničení věcí, krádeže peněz, fyzické ubližování, vydírání, ...).

Závěr, ponaučení:

- Co ses z této zkušenosti naučil/a?

S žáky je vhodné diskutovat o tom, co to šikana je. K tomu nám může být nápomocný materiál MŠMT pro školy a školní metodiky prevence, který šikanu definuje jako: *„Šikanování je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit, ohrozit nebo zastrašovat jiného žáka, případně skupinu žáků. Je to cílené a opakované užití fyzických a psychických útoků jedincem nebo skupinou vůči jedinci či skupině žáků, kteří se neumí nebo z nejrůznějších důvodů nemohou bránit. Zahrnuje jak fyzické útoky v podobě bití, vydírání, loupeží, poškozování věcí, tak i útoky slovní v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování. Může mít i formu sexuálního obtěžování až zneužívání. Nově se může realizovat i prostřednictvím moderních komunikačních prostředků, především prostřednictvím internetu a mobilu.“*





## **Seznámení s pojmem duševní zdraví**

pomůcky: tabule, fixy na tabuli

průběh: Učitelka po diskuzi o příbězích se žáků zeptá, jestli si někdo myslí, zda stav těchto žáků může ovlivnit i jejich zdraví? Žáci dostanou lepící barevné lístečky a píšou, co vše může ovlivnit jejich zdraví – lístečky lepí na tabuli. Učitelka bude jednotlivé nápady žáků číst z tabule a společně dojdou ke shrnutí definice zdraví dle WHO: „*Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady*“. Následovat bude diskuze a vysvětlení si co je to wellbeing a představení jeho modelu – fyzický, kognitivní, emocionální, sociální, duchovní. Žáci potom jednotlivé papírky rozdělí do skupin podle oblastí. Každý žák poté dostane papír a namaluje, co pro něj wellbeing znamená. Následně, kdo bude chtít, může spolužákům ukázat a představit.

**Relaxační chvílka – masáž**: dívky a chlapci udělají velký kruh a otočí se jedním směrem. Žáka před sebou masírují na ramenou a zádech. Možno je také využít relaxační míčky pro masáž. Po chvílce se všichni otočí. Důležité je respektovat, pokud se některý ze žáků nebude chtít účastnit.

## **Blok druhý**

TÉMA: Mapy mých pocitů

CÍLE: kognitivní – Žák pojmenuje pocity, které v běžném životě zažívá.

kognitivní – Žák vyjmenuje faktory, které jeho pocity mohou ovlivňovat.

afektivní – Žák si uvědomuje, jak může dosáhnout pohody a co k pohodě vede.

psychomotorický – Žák dokáže ovlivnit své pocity díky jednoduchým relaxačním technikám.

USPOŘÁDÁNÍ TŘÍDY: V první části společně na koberci, poté lavice jsou sražené vždy dvě k sobě, žactvo sedí po skupinkách.

POMŮCKY: kniha Mapy mých pocitů (Landmann, 2021), čtvrtky formátu A3, pastelky, nafukovací míčky, mouka, fixy, trychtýř

PLÁN ČINNOSTÍ: Na začátku hodiny proběhne relaxační cvičení na jakémkoliv místě ve třídě, které si žáci sami zvolí. Poté se s žáky sejdeme společně na koberci nad knihou. Prohlédneme si některé strany a diskutujeme nad pocity, co je ovlivňuje. Poté se žactvo vrátí do svých skupinek a zpracovávají společnou mapu pocitů.

Relaxační chvilka – zbavení se neklidu: tuto činnost lze praktikovat kdykoliv, kdekoliv a pomůže zbavit se napětí. Pokyny ke cvičení:

*„Představ si, že tvoje prsty jsou zvířátka nebo človičci, kteří spolu mají z legrace zápasit. Pusť je do boje. Zaplétej prsty do sebe a zase je rozplétej... Pomalu s nimi přestaň hýbat a nech je jen tak vznášet ve vzduchu, aniž by se vzájemně dotýkaly... Jemně s nimi ťukej o sebe... a potom je zase vyšli do boje. Pohybuj s nimi čím dál rychleji... a pak jejich pohyb zase zpomaluj... Cítíš, jak se ti prsty chvějí? Znovu je nech vznášet se ve vzduchu. Pokud jsou pohyby tvých prstů dostatečně jemné a pomalé, možná mezi nimi ucítíš energii, i když se vzájemně nedotýkají. Je to takové šimrání nebo pocit, jako když hladíš hedvábí. Cítíš to? ... Pojď si s tou energií trochu pohrát. Představ si, že má podobu míčku a ty ho držíš v ruce... Vyzkoušet si, jak je ten míček velký. Přiblíž dlaně k sobě a potom je zase oddaluj. Přitom stále sleduj, jak je energie mezi tvými dlaněmi silná... Ted' nech ruce volně klesnout, jako*

*kdyby šly spát.*“ (Plummer, 2013). Necháme doznít pocity v žácích a přesouváme se všichni na koberec.

Kniha *Mapy mých pocitů* je krásně ilustrovaná publikace autorky a ilustrátorky Bimby Landmann. Jak sama Bimba Landmann říká, v knize jde o výpravu do pocitů osoby, která je na obálce knihy. Landmann říká, že všechny pocity jsou v životě člověka důležité a to i ty na první pohled negativní, jako hněv nebo strach. Pocity člověka jsou v knize umístěny do mapy. Čtenáři se tak vypravují do nitra člověka, které popisují lidské pocity.

Autorka do map umístila pocity jako naděje, strach, znechucení, radost, hněv, stud, úžas, žárlivost, smutek, láska. Některé pocity bude třeba žákům vysvětlit. Při prohlížení knihy s dětmi tedy diskutujeme nad tím, jak to má průvodce knihy a jak to mají oni. Diskutovat je třeba také nad jednotlivými místy, postavami a tvory, které v mapě jsou.

Následuje přesunutí skupinek do lavic. Žáci mají za úkol vytvořit vlastní - společnou - mapu pocitů. Vyberou si 4 pocity, které se objevily v knize, ale mohou i libovolně jiné. Pocity zaznamenají do mapy - různých ostrovů - kam umístí také fakta, která dané pocity ovlivňují.

Během práce učitelka žákům pustí relaxační hudbu. Žáci mají taktéž po celou dobu k dispozici knihu, do které mohou nahlédnout. Ve skupinkách je třeba se nejdříve dohodnout nad čtyřmi pocity, které budou ztvárňovat. Taktéž je třeba si rozdělit úkoly, na kterých budou pracovat, ale zároveň by mělo proběhnout společné pojmenování míst. Proto žáci nejdříve dostanou papír, na který si napíší pocity. Poté společně vymýšlí, co tyto pocity ovlivňuje a co by se do mapy dalo zahrnout, popř. navrhují jak. Na tuto část budou mít přibližně 10 minut, které učitelka odměří. Poté žactvo začíná pracovat na malování map. Během práce spolu dále diskutují nad novými nápady. Centrem mapy bude střed, který dívky a chlapci mohou jakkoliv ztvárnit - je to místo pohody, kde je nám dobře, kde nás ovlivňují všechny pocity ve vyrovnané míře.

Po dokončení map proběhne diskuze na koberci. Skupinky představují své mapy (což může být dobrovolné). Mapu může představovat zástupce skupinky nebo představují

společně. Ukazují ostatním, jak nahlíží na emoce a co podle nich jednotlivé emoce představují. Samozřejmostí je diskuze s ostatními členy, a to jak v případě souhlasu, tak nesouhlasu.

Po dokončení ukázky map probíhá řízená diskuze na téma pocitů, učitelka žáky vede k tématu.

- Může mít negativní emoce (jako např. strach) i pozitivní působení na člověka?
- Vzpomeňte si na chvíli, kdy jste daný pocit zažili. Jaká to byla situace? Vyprávějte o svých pocitech, jak jste situaci zvládli, případně kdo vám pomohl.

Po dokončení diskuze se žáci vrací do skupinek se svojí mapou. Mají za úkol přilepit do map cestičky, které vedou do středu. Na cesty píší, co je z tohoto pocitu dovede zpět do centra - do pocitu pohody - nebo naopak, co je z centra dovede do pozitivních pocitů. Šipkami naznačují směr cest. Následuje také diskuze nad jednotlivými mapami.

Relaxační chvílka – antistresové a relaxační pomůcky: dívky a chlapci se seznámí s relaxačními pomůckami - míčky, ježci. Následně si vyrobí antistresovou pomůcku z nafukovacího balonku a mouky. Na balonek si fixou namalují obličej (ale mohou i cokoli jiného). Pomocí trychtýře balonek naplníme hladkou moukou a důkladně zavážeme. Dívky a chlapci poté mohou svoji antistresovou hračku využívat, diskutujeme o pocitech, které jim mačkání přináší.



## **Blok třetí**

TÉMA: Pohoda v naší škole, třídě

CÍLE: afektivní – Žák si uvědomuje, co ovlivňuje jeho pocit pohody a dokáže tak stanovit návrh na zlepšení prostředí.

psychomotorický – Žák argumentuje návrhy, které ve skupině vymysleli.

USPOŘÁDÁNÍ TŘÍDY: V první části společně na koberci, poté lavice jsou sražené vždy dvě k sobě, žactvo sedí po skupinkách.

POMŮCKY: tabule, fixy, čtvrtky formátu A3, pastelky

PLÁN ČINNOSTÍ: V první části hodiny proběhne společný brainstorming – dva žáci zapisují nápady na tabuli (jedna část tabule, co oceňují, druhá část tabule co by vylepšili). Žactvo má za úkol říkat, proč se ve třídě cítí dobře, co jim tam vyhovuje, co funguje, co ve třídě mají rádi. Následně se žáci zamyslí nad nápady, co by se dalo ve třídě vylepšit, aby se cítili dobře nebo ještě lépe.



Ve skupinkách poté zpracují plakát jako návrh na zlepšení prostředí ve třídě, co by žákům pomohlo se cítit lépe. Plakát může mít jakoukoliv podobu – obrázek, nápisy, návrh třídy. Nicméně je důležité se nad tématem opravdu zamyslet a přemýšlet také nad tím, co je realizovatelné a vhodné do školní třídy (např. ne počítače a herní konzole atd.). Návrhy by měly být objektivní a smysluplné. Další částí bloku bude obhajoba návrhů před paní ředitelkou, která si obhajoby přijde vyslechnout a s žáky o nich diskutovat.

V případě, že na konci dne nebo jakéhokoliv bloku bude dostatek času, lze zařadit relaxační hru pro celou třídu, případně pro hotovou skupinku. Relaxační hry je možno vybrat z publikace Relaxační hry s dětmi (Nadeau, 2003) nebo Relaxační pětiminutovky (Peretti, 2017).

V závěrečné části tohoto bloku budou dívky a chlapci vyplňovat zpětnovazební dotazník, který bude sloužit jako podklad pro zhodnocení projektového dne v rámci této diplomové práce. S mladšími žáky budeme dotazník vyplňovat společně, tzn. budu jim číst otázky, a pokud nebudou některým otázkách rozumět, vysvětlím přesněji. Stejně tak s formulací jejich odpovědí jim s kolegyní budeme nápomocni.



## DOTAZNÍK PRO ŽÁKY V ZÁVĚRU PROJEKTOVÉHO DNE

ročník: (zakroužkuj)      1.      2.

Jak se Ti celkově dnešní den líbil?	
Která část nebo činnost se Ti líbila nejvíc? Podtrhni - příběhy o dětech a diskuze      - malování mapy pocitů - navrhování zlepšení ve škole      - relaxační hry - něco jiného:	
Dokážeš napsat nebo nakreslit, co je to duševní pohoda, wellbeing?	
Během dnešního dne jsi zažíval/a víc duševní pohody nebo nepohody? Vybarvi obrázek, který Tvým pocitům odpovídá. 	
Máš pocit, že ve třídě panuje duševní pohoda?    ANO    NE	
Co nejvíce ovlivňuje duševní pohodu ve třídě? Podtrhni zeleně, co duševní pohodu ovlivňuje k dobrému (co se ti líbí), a červeně, co ji naopak ovlivňuje k horšímu (co se ti nelíbí).	
Co děláš proto, aby ses cítil/cítěla v pohodě? - hraju si s kamarády    - čtu si    - poslouchám hudbu - něco dalšího:	

## DOTAZNÍK PRO ŽÁKY V ZÁVĚRU PROJEKTOVÉHO DNE

ročník: (zakroužkuj)      1.      2.

Jak se Ti celkově dnešní den líbil?	
Která část nebo činnost se Ti líbila nejvíc? Podtrhni - příběhy o dětech a diskuze      - malování mapy pocitů - navrhování zlepšení ve škole      - relaxační hry - něco jiného:	
Dokážeš napsat nebo nakreslit, co je to duševní pohoda, wellbeing?	
Během dnešního dne jsi zažíval/a víc duševní pohody nebo nepohody? Vybarvi obrázek, který Tvým pocitům odpovídá.	
	
Máš pocit, že ve třídě panuje duševní pohoda? ANO NE	
Co nejvíce ovlivňuje duševní pohodu ve třídě? Podtrhni zeleně, co duševní pohodu ovlivňuje k dobrému (co se ti líbí), a červeně, co ji naopak ovlivňuje k horšímu (co se ti nelíbí).	
Co děláš proto, aby ses cítil/cítěla v pohodě? - hraju si s kamarády      - čtu si      - poslouchám hudbu - něco dalšího:	

## **Polostrukturovaný rozhovor s vyučující, která se účastnila projektového dne:**

### **1. Jak se Ti celkově projektový den líbil?**

Mně se líbil. Když začnu úplně obecně, tak se mi líbilo, jak byli děti celou dobu zaujatí, že je ty aktivity chytly a celkově to byla fajn, celý den ve fajn atmosféře, líbilo se mi to. Mám pocit, že tohle je téma, které by se dalo zařazovat častěji. My sice s dětma v rámci nějakých „pravidel“ wellbeingu pracujeme, podporujeme ho, ale oni si to sami neuvědomují. Takže za mě je to super, že se seznámili i s tím, co to vlastně je, s čím souvisí a jak s tím sami mohou pracovat. To si asi uvědomují a odnáší ti starší, ale když se to připomene i menším, určitě je to dobře. Já jsem si vlastně během toho dne uvědomila, že sice s dětma třeba relaxuji, učím je dechová cvičení, řekla jsem jim určitě, proč to je, aby se zklidnili, a podobně. Ale mám pocit, že jsem jim nikdy neříkala, že zklidnit se je potřeba z toho a toho důvodu, že existuje stres, že právě s ním se dá nějak pracovat. Ten by bylo určitě taky dobrý do osvěty tohoto tématu zařadit. Ale to už asi utíkám od otázky, co? Dnešek se mi líbil, myslím si, že ty aktivity měly smysl, celkově na sebe dobře navazovaly, děti měly vlastně pořád co dělat, spolupracovaly dobře, za mě fakt dobrý.

### **2. Můžeš se vyjádřit k jednotlivým blokům?**

Ten první blok byl fajn, že se dozvěděli o tom, co to vlastně je, co všechno se zdravím souvisí, že se zamysleli nad tím, co je to to duševní zdraví. Dost mě i upřímně překvapilo, že vlastně, když ses jich zeptala, co to ta pohoda je, tak že neřekli všichni ležení u televize nebo her, ale jak sami přemýšleli nad tím, kdy je jim fakt dobře. Že se tam objevil i nějaký sport nebo knížky třeba, že rádi si chodí číst do knihovny, to se mi líbilo. Co mě zamrzelo, nebo ne zamrzelo, ale čekala jsem častěji, že řeknou tu rodinu, čas s rodinou a tak, ale pak vlastně když to někdo řekl, teď už nevím, kdo to byl první, tak se najednou snad všichni přidali, že no jo, to je fakt a já dělám rád s rodinou tohle a já támhleto. Jo ještě ty příběhy tam vlastně byly, tak to se mi líbili jejich reakce, že vlastně každý z nich by určitě pomohl, nesmál se a tak. Spíš by mě zajímalo, jak by to bylo doopravdy, protože tady tyhle situace úplně nezažíváme, naopak mám pocit, že když přijde někdo

nový, tak je o něj boj, šikana, ta vlastně vůbec, co tady učím, tak jsem nezažila, ani jako náznak mám pocit. A to učení, ono tím, že tady jedeme dost individuálně, já nemám problém si třeba vzít někoho stranou, vysvětlit mu to učivo znovu jinak, fungujeme vlastně i v rámci doučování, kde je potřeba, tak ani nějaké špatné výsledky nemáme. Však teď bude jedna jediná trojka na vysvědčení a jinak vyznamenání a více méně opravdu hezké známky. Navíc u těch starších často vidím, že o přestávce stojí u mapy a projíždí si řeky společně, hory a nevím co, stejně tak třeba přírodovědu si často opakují spolu, zkouší se i z matematiky a tak. Takže by mě vlastně opravdu zajímalo, kdyby se objevil někdo, kdo by měl opravdu obtíže, jak by se k tomu ostatní postavili, jestli by pomohli nebo jak.

Potom malovali ty mapy, tak to se mi hodně líbilo, knížku vůbec neznám, musím se na ni ještě v klidu podívat. O pocitech si někdy něco říkáme, ale ne úplně podrobně, určitě by taky stálo za to jim věnovat více času. Navíc se tedy zamyslet nad tím, co mě vede k tomuto pocitu, co k tomuto, jak z toho ven, to je za mě fajn zamyšlení. Sama jsem přemýšlela, co bych tam mohla napsat. Pocity jsou důležité, provází nás celým životem a je dobré si to takhle shrnout, co nás kam vede, co co způsobuje. Možná, když teď nad tím přemýšlím, by bylo fajn udělat z pocitů i celoroční projekt a každý měsíc třeba zaměřit na jeden pocit? No, stálo by to asi za úvahu. A ty cesty k těm jednotlivým pocitům, nebo z nich, to mi přijde taky důležitý, že si sami uvědomují, že když je provází smutek, co jim pomůže do té rovnováhy. Za mě fajn a hezky to přednášeli, obhajovali si to, opravdu si za tím stáli, za mě to určitě mělo velký význam a líbila se mi ta aktivita asi nejvíc.

A potom už byl ten návrh? Tak tam jsem byla sama zvědavá, co napíší, ale myslím, že se jim to povedlo. Mělo to smysl, ta obhajoba byla opodstatněná, nebylo to jenom, chceme tohle a tohle, ale dokázali říct i proč, k čemu by to využili, jak by to využili, u většiny případů teda. Za mě určitě fajn zamyšlení, možná by to chtělo trochu víc času. Ale zase jsme jim říkaly, že tady nejde úplně o to výtvarné zaměření, ať klidně píšou, ale je fakt, že všichni malovali. Mají to hezký. Paní ředitelka byla myslím taky překvapená, co někdo vymyslel, a uvidíme, jestli to bude mít nějaký efekt.



**a. Byly vhodné pro věkovou skupinu?**

Já myslím, že určitě jo. A hlavně tím, že ty skupinky byly namíchané, tak ano, protože si navzájem pomohli, a hlavně kdyžtak těm mladším vysvětlili. Kdybych měla pracovat jen třeba s prvňákama a druhákama, tak si nejsem určitě jistá těch pocitů, jestli by to zvládli takhle znázornit a přemýšlet nad tím tímto způsobem, ale když jsem ty skupinky procházela, tak se zapojovali, vymýšleli, určitě v tom má každý část své práce, část svých myšlenek. Takže jestliže to bylo takto rozděleno, určitě si myslím, že to odpovídalo.

**b. Přispívají k vědomí o duševním zdraví žáků?**

Určitě jo, jak jsem říkala, i to, že si vysvětlili, co to vlastně to duševní zdraví je, nebo ten wellbeing. To je taky důležité to uvědomění, ale o tom jsem už mluvila. Protože začínali tím, že jako jsou zdraví, nemají chřipku, jí vitamíny, ale po přiblížení si už začínali uvědomovat, co to je to duševní zdraví, a hlavně i to, jak je podstatný. Že sami řekli, že když jsou unavení, tak se jim hůř pracuje, když mají nějaké trápení nebo neshody kvůli něčemu, že je to horší. Takže za mě největší význam z tohoto dne je v tom, že si uvědomili, co to vlastně do duševní zdraví je a že je možný ho nějak ovlivňovat.

**c. Které činnosti se ti nejvíc líbily, že mají význam pro podporu wellbeingu?**

Jak jsem řekla, mně se líbily ty mapy pocitů, možná bych tam víc zdůraznila ještě tu práci s cestami, co je k tomu vede a co je vede ven z některých pocitů. Takže to se mi líbilo nejvíc. A pak to uvědomění si na začátku. Ale práci s pocity se určitě od Tebe inspiroji a zařadím do příštího roku více činností a aktivity na práci s pocity.

**d. Které činnosti si myslíš, že by se mohly z projektového dne vyřadit, protože význam pro podporu wellbeingu nemají?**

Já myslím, že význam měly všechny, to bezesporu. Spíš bych možná takhle v jeden den nezařazovala tolik toho malování, už mi přišlo, že je toho hodně. Ale ty děti to bavilo a vlastně i poslední aktivitu malovali, i když

nemuseli. Takže asi i to malování bylo dobré. Spíš jsem zvědavá, jestli ta diskuze o změnách s paní ředitelkou měla aspoň nějaký smysl a něco se změní, protože nevím, aby nepřišlo nějaké zklamání, že vlastně to bylo k ničemu. Vím, že tam hodně skupinek mělo to zvonění, a to si jsem jistá, že určitě neprojde, tak jen fakt, aby nebyli zklamaní. Ale uvidíme, myslím, že i na nějaké poradě bychom mohli ta témata nadhodit a pobavit se o nich navzájem, že by se určitý věci určitě změnit daly. Jinak si myslím, že všechny ty činnosti souvislost s wellbeingem měly.

**e. Bylo na činnosti dostatek času? Nebo naopak prostoje?**

Za mě asi akorát. Děti skoro všichni všechno stihly. Pár těch nedokončených obrázků tam je z té první části myslím, ale to podstatné tam vystižené je. A pak při té společné práci stihli vlastně myslím všechno, mapy měli hotové, dokonce bych řekla, že i skoro ve stejnou dobu, že žádné časové prodlevy některé skupiny nebyly. Myslím si, že to bylo dobře odhadnuto.

**3. Myslíš si, že realizace takového projektového dne, během školního roku, má význam?**

No, to souvisí s tím časem, to jsem tam chtěla ještě asi doplnit. Aktivitu bych rozdělila buď do více dnů v jednom týdnu anebo třeba během delšího časového úseku, během roku, aby to nebylo všechno v jeden den. Ale třeba každý měsíc něco nebo celý týden, protože si myslím, že by si to téma zasloužilo určitě víc času. Takže význam to určitě má, ale rozvrhla bych to jinak, kdyby to šlo. Chápu ale, že máš téma projektový den, tak je to v jeden den. Já bych opravdu popřemýšlela o tom celým ročním projektu, mělo by to podle mě větší význam, víc by tam docházelo k tomu uvědomění, a navíc i opakování, připomínání.

**4. Jak žáci pracovali ve skupinách? Jak se zapojovali do diskuzí a rozhovorů oproti jejich aktivitě v běžných hodinách?**

Já mám pocit, že naprosto běžně, tady v těch třídách se dá o jakémkoliv tématu diskutovat hodiny, s tím děti problém nemají. Zapojovali se všichni, každý vlastně z té skupinky i při tom představování něco řekl, dobře si to domluvili. Za mě fakt dobrý. Jde vidět, že často ve skupinkách něco dělají a prostě to umí, nedělá jim to obtíže. Tento rok jsou dost ukecaní, i v hodinách, takže diskuze problém určitě není nikdy, bylo to fakt úměrný tomu, jak to probíhá vždycky. A tím, že měla každá ta skupinka dostatek času, tak dostali slovo všichni, všichni věděli, o čem mluví. Ty otázky dávali spíš ti starší, ale to je fakt běžný a myslím, že to odpovídá.

#### **5. Co pro Tebe znamená wellbeing ve škole?**

Pro mě to rozhodně znamená takový ten klid, že se sem nikdo nebojí chodit, že se máme rádi, že si pomůžeme. Ten pocit ve třídě nebo v obou třídách vlastně, že je to na pohodu. Že nikdo ráno nebrečí, že sem nechce, odpoledne se jim nechce domů. To je podle mě známka toho, že sem chodí rádi, jsou tady v pohodě. A jasně, někdo nerad píše, někdo nerad čte, to s tím souvisí a je to tak, ale nekřičíme tady po sobě, máme i my učitelky s dětmi hezký vztah, respektujeme se navzájem, takže ve zkratce asi takhle no.

#### **6. Využíváš ty sama v hodinách nějaké prvky pro podporu wellbeingu?**

Prvky určitě jo, jakože střídáme činnosti, zařazuji do skoro každé hodiny nějakou pohybovou činnost, ať jenom neseď, chodíme se učit ven a tak. Ale co bych hlavně k tomu řekla je to, že ty děti беру takový, jací jsou, беру jejich tempo, беру to, kdo potřebuje nějakou individuální pomoc. Nekřičím na ně, všechno si vysvětlujeme, když je nějaký problém, ať už v chování nebo učení, prostě všechno po dobrým a v klidu. A mám pocit, že se to odráží i na těch dětech, že se k sobě taky chovají hezky, nehádají se. Nechci zas říct, že nikdy, to bych lhala, ale i tuhle situaci se snažím vyřešit s nimi v klidu, bez nějakých zákazů a příkazů, respektujícím způsobem. A to se podle mě učí i oni sami. A kdyby to takhle fungovalo i v každé rodině doma, to by bylo teprve paráda a mělo by to ten největší smysl.

##### **a. A ty konkrétní prvky, které zařazuješ do hodin, ty jsou v jaké podobě?**

Jak jsem říkala, pohyb určitě, ať to není jenom o sezení na zadečkách, nějaká centra aktivit zařazují občas, každé ráno máme chvíli, kdy si povídáme, kdokoliv může cokoliv říct. Podle mě i tady ty ustálený činnosti mají velký smysl, ty děti vidí, že je o ně zájem a z té hodiny to zas tolik času nesebere. Dávám jim možnost si nachystat třeba hry na tělocvik pro ostatní, pokud najdou někde něco hezkýho do výtvarky, tak to uděláme, písničky v hudebce taky není problém zpívat oblíbený. Ale když vezmu matiku a češtinu, tak tam hlavně je to o tom střídání činností, ne že se celou hodinu píše do písanky, ale obměňujeme ty činnosti, aby je to bavilo.

**b. Jak často?**

Tak to obměňování činností, to je snad každou hodinu. Ty nápady podle toho, s čím přijdou. To nedokážu říct přesně.

**c. A zmiňovala jsi třeba relaxační cvičení, hry a tak? To děláte jak často?**

Jo takhle, no hry skoro v každé hodině, ať už na začátku, nebo když vidím pokles aktivity, tak je zvednu, případně když zbyde čas na konci hodiny. A relaxace... v tom nemám asi žádnou pravidelnost, občas si řeknu, že by to chtělo, tak něco vyzkoušíme. Někdy si to i děti vyžádají. Ale tak kdybych měla říct nějaký časový horizont, tak ty, co zaberou víc času, tak třeba jednou za 14 dnů? Možná tak nějak. Ale třeba nějaká kratší dechová cvičení, to určitě častěji, asi ne každý den, ale třeba obden? Nevím, nejsem si jistá.

**d. Jak na ně žáci reagují?**

Já mám pocit, že to berou jako nějaké zpestření, že se teda nemusí učit, ale jdeme si představovat, jak ležíme v lese. Ti prvňáci i druháci mají fakt fantazii a hezky se i na těch imaginačních příbězích s nimi pracuje. Pak to navážeme většinou na nějaké téma z prvouky nebo výtvarky, a to je fajn. Baví je to rozhodně. O hrách v hodinách ani nemluví, to snad baví každého.

**e. Je něco, co Ti ve třídě k tomu účelu chybí? Co by bylo dobré, kdyby škola podpořila?**

Nic mě nenapadá, jediné víc místa, větší koberec ve třídě, ale to je dlouhodobý boj.

**f. Jakým způsobem škola podporuje zájem o podporu wellbeingu?**

Bývají nám nabízeny školení na tahle témata, i třeba na podporu kolektivu ve třídě a tak. Jinak všichni pracujeme s dětmi podobným způsobem, takže ta podpora je i mezi námi. Asi by nebylo dobré, kdybychom se všechny snažily o tu pohodu ve třídě a pak mezi námi byla jedna učitelka, která by po dětech křičela nebo něco podobného. To by to dost narušovalo a nefungovalo. Ale tím, že jsme malá škola a všechno tady funguje tak jakože na pohodu, tak si myslím, že není co víc moc podporovat.

**g. Inspirovala Tě nějaká činnost z projektového dne natolik, že ji budeš realizovat s žáky ve výuce?**

Jak jsem říkala už, určitě ta práce s pocity. Musím se na to podívat, najít nějaké činnosti, aktivity, možná třeba i příběhy, pohádky. Určitě se s tímhle dá hodně pracovat. Takže asi tedy ne že bych se inspirovala téma mapama, to by je asi nebavilo malovat znovu a nebylo to tak efektivní, ale určitě popřemyslím, co by se dalo udělat a jak to uchopit. Takže inspirace určitě super.

**7. Nabízí škola nějaké činnosti, i např. mimo vyučování, které směřují k podpoře wellbeingu?**

Dobře fungující družina, do které můžou chodit všichni až do páté třídy, včetně ranní družiny, kdy se tam děti sejdou a jsou spolu. No pak rozhodně kroužky, které nabízíme a tím, že je máme zdarma, tak jsou dostupné pro všechny a můžou jich tak děti navštěvovat víc. Jezdíme na exkurze, výlety, ještě bych brala jet třeba na školu v přírodě, to by bylo i pro ten kolektiv, vztahy a důvěru mezi námi určitě taky super. Ale to bohužel nejedíme. Ale ty kroužky jsou určitě dobrý.



## **8. Máš pocit, že je během vyučování potřeba pracovat s podporou wellbeingu?**

V dnešní uspěchané době? Rozhodně. A kéž by si toho odnesli dál do života co nejvíc.

### **a. Proč?**

Protože ten stres je všude kolem nás a pokud si ty děti budou věřit, budou vědět, jak sami se sebou pracovat, jak se hodit do pohody, tak jim to do života strašně pomůže. To naprosto bezpochyby. Ten stres na nás působí odevšud, to víme všichni a když s tím i dál budou pracovat a budou vědět, co to je to duševní zdraví a budou s ním pracovat, bylo by to nejlepší. To by si měl uvědomit každý a mám pocit, že naše generace v tom vychovávaná není, ale na ty dnešní děti to už působí, už to sem tam zaslechnou a je to dobře. My spíš ještě bojujeme s tím stresem a bereme ho jako součást našeho života. Tak snad se tohle změní a budou s ním umět v dospělosti pracovat.

## **9. Jak dál si myslíš, že by se s wellbeingem dalo ve škole pracovat?**

Být v pohodě i my dospělí, ty děti respektovat, učit je respektu k sobě samým, předat jim, jak se chovat v určitých situacích. A celkově mít ten život rádi. Ono asi nic víc než předávat tyto naše zkušenosti, ani nemůžeme. Tak snad to bude k něčemu. A jinak pokračovat v tom, co děláme doteď, a i my se dál vzdělávat, čerpat nové inspirace a náměty. To je taky podstatný.

**Polostrukturovaný rozhovor s vyučující, která se neúčastnila celého projektového dne:**

**1. Co pro Tebe znamená wellbeing ve škole?**

No wellbeing, já se přiznám, že ač učím už spoustu let, tak jsem tohle slovo slyšela až letos poprvé, ale samozřejmě vím, jak by to jakože v té třídě mělo chodit a tak. Ale jako wellbeing jsem to neznala. Za mě je to hlavně asi o tom, aby těm dětem bylo ve třídě dobře, aby měli fajn vztahy mezi sebou, aby taky se mnou ten vztah byl fajn. Na druhou stranu to ale samozřejmě není o tom, že po nich nic nechci, nic nemusí atd. To zase máme nastavený pravidla, a když se něco dělá, tak se to prostě dělá. Takže pro mě je to hlavně o tom kolektivu, i v tom, že jsou ve třídě mladší děti i starší a ač mají dobré vztahy, pomáhají si, tak někdy to zaskřípe. Takže vztahy řešíme často. Za mě je to asi nejdůležitější, vždyť jsou tady pořád spolu, odpoledne taky chodí ven spolu. Takže mně se vyplácí jim věnovat čas na nějakou podporu kolektivu, pak se nám líp pracuje. Ale neřekla bych, že jsou nějaké zásadní problémy. Ale nevím, jestli je to tím kolektivem nebo tím, že na těch vztazích pracujeme.

**2. Takže myslíš, že to je hlavně o tom kolektivu? Nebo i v hodinách nějak wellbeing podporuješ?**

Jo to určitě taky, takový ten základ, že můžou jít na záchod, napít se, to je snad jasný všude. Ale i při těch činnostech si myslím, že to na to má vliv, že nesedíme furt jenom v lavici, ale jdeme na koberec, střídáme činnosti, zahrajeme si hru, zaskáčeme si, zaběháme nebo nějaký relaxační cvičení, podle toho, jak je vidím, že je zrovna potřeba... ještě chodíme docela často ven, když to jde, je hezky a vyjde nám to... Teď už mě nic nenapadá, ale ještě si určitě vzpomenu. Ještě možná, že docela dost pracujeme se sebehodnocením, aby si uvědomovali, co udělali dobře, uměli se pochválit, s tím souvisí i to, aby věděli, kde je potřeba zabrat. Ale hlavně, aby ty jedničky nebyly samozřejmost a uvědomili si, že jsou prostě dobří. Nemám totiž úplně pocit, že by doma byli za jedničky všichni chválení. Takže umět se ocenit je podle mě taky důležitý.

### **3. Máš pocit, že je během vyučování potřeba pracovat s podporou wellbeingu?**

No to určitě jo, protože vlastně kdy jindy. Do přestávky jim přece zasahovat nebudu a nechci, to je jejich čas. Samozřejmě dohlížím, ale ať si oddechnou, pokecají a tak, to je rozhodně potřeba. Takže určitě nehodlám o přestávce hrát třeba hru. Takže rozhodně v hodinách a jestli myslíš jako při činnostech? Hele za mě určitě jo, každý má svoje tempo, někomu víc vyhovuje pracovat sám, někdo potřebuje víc pomoci. Někdo vydrží pracovat 30 min v kuse a někdo si potřebuje trochu oddychnout, takže určitě je potřeba myslet na to, co každý potřebuje a nabídnout jim tu možnost zahrát si hru, relaxační cvičení a zase jít pokračovat. Zase neříkám, že každou hodinu děláme relaxační cvičení, ale když vidím, že potřebují nastartovat, tak si něco zahrajeme a hned se pracuje líp. No a jak jsem říkala, to sebehodnocení je podle mě hodně důležitý.

#### **a. Proč myslíš, že je důležité s podporou wellbeingu pracovat?**

Aby těm dětem bylo ve škole dobře, aby se sem nebáli chodit a hlavně, co bych chtěla, aby si odnesli, aby se nebáli chodit ani dál. Ono přece jenom na tom prvním stupni, to jsou ještě takové dětičky, že sem většina chodí ráda. Ale pokud se tady naučí pracovat se stresem třeba, pokud si budou vážit sami sebe a budou vědět, jak se do té pohody dostat, tak si to mohou odnést i na druhý stupeň. Já upřímně vůbec nevím, jak to na druhém stupni vypadá, jestli se tam prostě maká anebo má taky někdo zájem o to, aby těm dětem bylo fajn, fakt nevím. Ale pokud budou vědět, že přichází stres, ať už nějaký test nebo něco, co prostě nemají rádi a vzpomenou si na nějaké dechové cvičení, na chvílku, kterým se zklidní, tak by to bylo super a já bych byla rozhodně ráda. Aby si sami sebe vážili a věděli, co dělat, když přijde nějaké špatné období nebo nějaká špatná situace... bylo by to rozhodně fajn a věřím, že si to odtud odnáší. Ne jenom sedět v lavicích a počítat a psát, ale umět sám se sebou pracovat a vědět, na koho se třeba obrátit, když se něco děje, nezůstat v tom sám.

**Takže se na Tebe děti mohou obrátit, když je něco trápí?**

No jasně, za mnou můžou s čímkoliv přijít, nikdy nikoho neodbudu, dám mu svůj čas, pokud to nejde hned, tak co nejdřív. Ale oni vědí, že za mnou můžou s čímkoliv přijít, mají ve mně důvěru a pro mě je důležitý, aby tohle věděli. A jsou tací, kteří přijdou s trápením, jsou někteří, kteří neprijdou, ale zase nemůžu nikoho nutit. Každopádně důvěra mezi námi je důležitá, to bude určitě taky s wellbeingem souviset.

#### **4. Využíváš ty sama v hodinách nějaké prvky pro podporu wellbeingu?**

Já myslím, že ano, kromě toho, co jsem už řekla, jakože pohybové chvilky, relaxační chvilky, protažení, tak třeba i to, že každé pondělí ráno si povídáme o tom, co se dělo o víkendu, řekneme si, co nás tenhle týden čeká, to si píšeme i na nástěnku, aby to věděli, to asi taky s wellbeingem souvisí, ne?

##### **a. Jak často třeba hraje hry nebo relaxujete v hodinách?**

Určitě ne každou hodinu, ale rozhodně aspoň 1x za den ano. Ale to myslím třeba hry, které nesouvisí s učivem. Takové to, když se píše tvrdé y, tak dej ruce nahoru a když měkké i, tak si dřepni, to do her jako takových asi ani nepočítám, ale to děláme často, většinou hned na začátku hodiny, aby je to rozproudilo k práci. Anebo když vidím, že mi usínají, ztrácí pozornost, tak něco takového zařadím. Ale když řeknu úplně jako hry na podporu kolektivu třeba, tak to tak jednou, dvakrát týdně. Ale jak kdy, to asi nedokážu říct takhle přesně.

##### **b. Jak na ně žáci reagují?**

Jasně, že jsou rádi, snad nemám ve třídě nikoho, kdo by takovou chvilku neocenil. A vlastně i ty relaxační chvilky jsou super, vždycky v září nám to chvilku trvá, než se naučí opravdu všichni uklidit a třeba jim vyprávím nebo čtu nějaký příběh s představováním, tak to trvá, ale pak když řeknu, ať si každý najde místečko, atd, tak se neruší a je to fajn chvilka. Pak si vždycky vyprávíme, co si kdo představoval, to mají rádi. Rádi vypráví, takže tohle nám většinou zabere času dost, ale já jsem zase ráda, že mluví, že se vyjadřují ve větách, takže to má určitě s češtinou jako takovou souvislost a je to potřeba.

**c. Je něco, co Ti ve třídě k tomu účelu chybí? Co by bylo dobré, kdyby škola podpořila?**

No, to by Ti řekl asi každý u nás ve škole, ale je to prostě prostor, víc místa v té třídě. Mám tu jenom dva malé koberce, takže nějaká hra na koberci je nemyslitelná, nevejdeme se tam pohodlně, ale tak zase využíváme podsedáky, srazíme lavice, ať máme víc místa. Ale kdyby třeba byla ve škole nějaký místnost, kde by lavice nebyly, dalo by se tam jít, měli bychom tam třeba nějaké relaxační hračky, pomůcky, to by bylo super. Jinak v podstatě není úplně problém s pomůckami, u nás je fakt spíš problém s tím prostorem, kam ty pomůcky dávat, aby byly po ruce a ne uložené ve sklepech, protože se tady nikam nevejdou. A jak jsou někde dál, tak na ně člověk ani tak nemyslí. Ale tak třeba box s míčkama tady mám ve třídě. Ale ty třídy jsou prostě malé a prostor tím pádem v podstatě žádný. A mně osobně přijde třeba tělocvična na nějaké relaxační cvičení taková neútluná. To si to radši přizpůsobíme nějak tady ve třídě.

**5. Jakým způsobem škola podporuje zájem o podporu wellbeingu?**

Tak v podstatě není problém si nějaké pomůcky pořídit, to se dá vždycky dohodnout, není potřeba nějak řešit, že jdeme na výuku ven, s tím nás vedení rozhodně podporuje. O více prostoru se taky usiluje, ale tak to je běh na dlouhou trať. Jako určitě bych neřekla, že by nepodporovalo. Byla jsem letos i na semináři o wellbeingu, tak to bylo taky vedením podpořeno. Tak jsme fakt malá škola a je rozhodně v zájmu nás všech, aby sem děti chodily rády, takže není důvod, proč wellbeing nepodporovat. A navíc si myslím, že ty menší školy to mají v tomhle ohledu takový jednodušší než třídy s třiceti dětmi. Je to takový osobnější, ty vztahy jsou přece jen lepší, žáky známe odmala, je to určitě rozdíl si myslím.

**6. Nabízí škola nějaké činnosti, i např. mimo vyučování, které směřují k podpoře wellbeingu?**



Určitě v rámci družiny, to je fajn prostor, děti jsou všichni v jednom oddělení, takže podpora těch vztahů je úplně napříč celou školou. Chodí k nám lektorka z Etické dílny, což je taky fajn prvek během roku, oživení zase jiným způsobem a většinou vybíráme témata na podporu vztahů ve třídě, podporu vztahu k sobě samému, letos jsme měli práci s emocemi, to bylo taky fajn. No a potom kroužky, těch máme poměrně hodně, ať už to je od první třídy angličtina nebo pak konverzace v angličtině, která se samozřejmě s vyučovací hodinou nedá srovnat, je to spíš takovou hravou formou. Tak hlavně asi výtvarka, sportovky, kde děti zase dělají to, co je baví, co mají rádi, rozvíjí se v tom. A loni byla i jóga, ale ta nám letos nevyšla, tak snad vyjde v příštím roce, protože to je za mě fajn, s prvky třeba nějaké meditace a tak, to vím, že děti hrozně bavilo.

**7. Přišla ses během dne na projektový den podívat, co tě během té části zaujalo?**

Jojo, byla jsem, když se malovaly ty mapy, tak to se mi líbilo. I jsem si prohlížela knížku, vůbec ji neznám, ale musím si ji pak od Tebe ještě půjčit. A fakt se mi líbilo, tak to ty děti pojaly, že nad tím přemýšlely, mělo to hlavu a patu. Mají to hezky zpracovaný, fakt hezký za mě. A i jsem byla na chvíli v době, kdy ty mapy ukazovaly ostatním, a to se mi líbilo, jak si to obhajovali, že nad tím opravdu přemýšleli, mělo to souvislost, i jak diskutovali o tom, proč tohle ano a tohle ne. Fakt super nápad a určitě by se to dalo využít i dál a hlouběji.

**a. Je něco, co Tě naopak nezaujalo, co bys změnila?**

Nic takového nebylo, pracovali hezky spolu v těch skupinkách, ty byly podle mě dobře rozdělený, nic mě nenapadá, ale byla jsem fakt na chvíli.

**8. Myslíš si, že realizace takového projektového dne, během školního roku, má význam?**

Já jsem nad tím přemýšlela, za mě určitě ano, ale já bych to spíš rozdělila. Ne všechno v jeden den, ale třeba každý měsíc mít den, půl den za nějakou takovou aktivitu, aby to bylo průběžně, pak bysme mohli nějaká ta cvičení opakovat v hodinách a tak. Takhle v jeden den mi to přijde míň efektivní. Ale jako určitě to

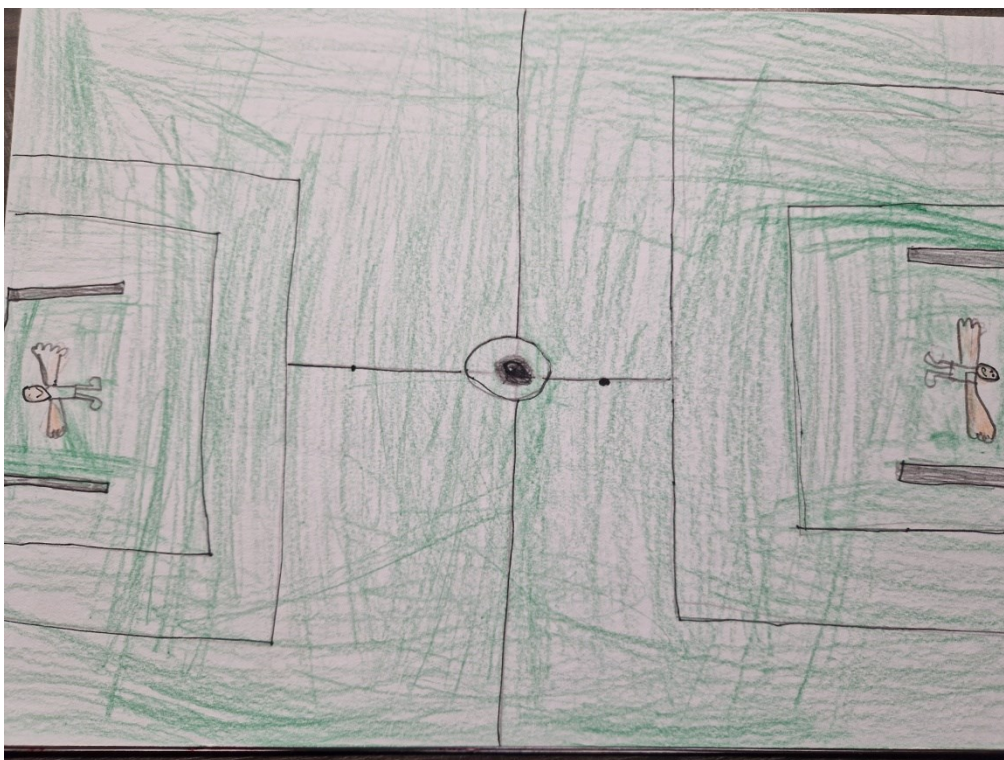
bylo fajn, super, líbily se mi ty nápady, ale za mě by to bylo efektivnější rozdělit po dobu celého roku. Nebo třeba i v rámci třídnických hodin, naplánovat si jakoby 10 lekcí postupně během roku, proč ne.

**9. Jak dál si myslíš, že by se s wellbeingem dalo ve škole pracovat?**

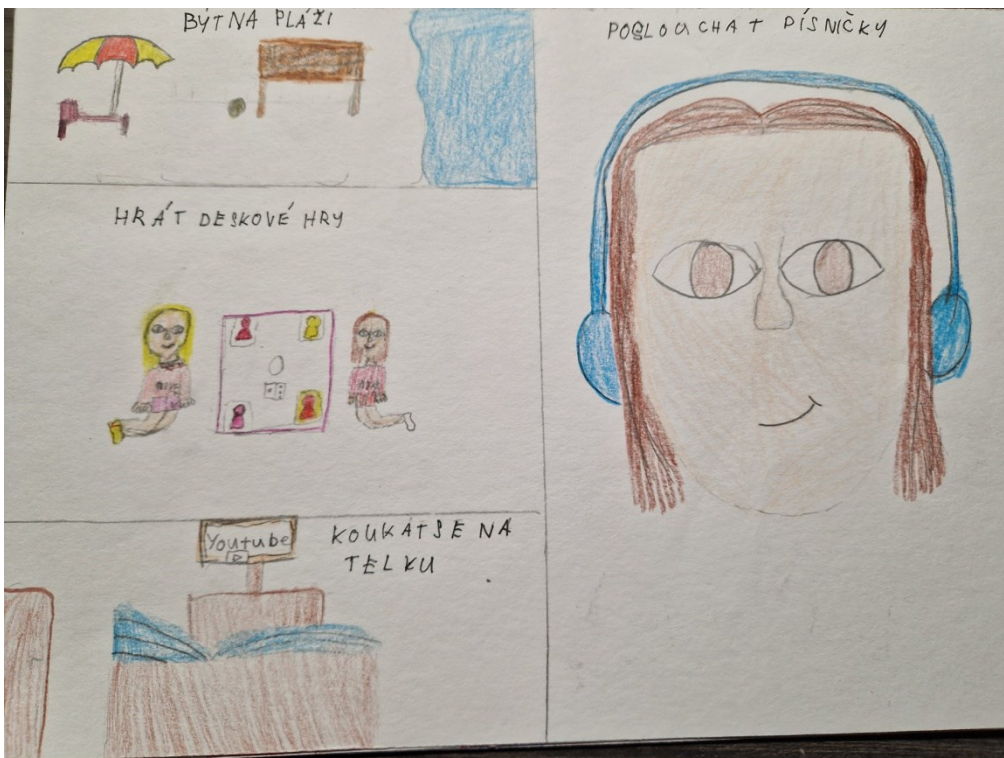
Za mě asi pokračovat v tom, co máme nastavený, jak v hodinách pracujeme, chci se pak podívat, co tam děti malovaly nebo psaly o tom, co by chtěli zlepšit, to se určitě mrknu. Zaměřila bych se na takovéhle projekty častěji během roku, ale já sama za sebe budu v hodinách pokračovat tak, jak doteď, myslím, že nám to vyhovuje. Plus se určitě chystám zase na nějaký seminář, ať načerpám zase inspiraci dál.

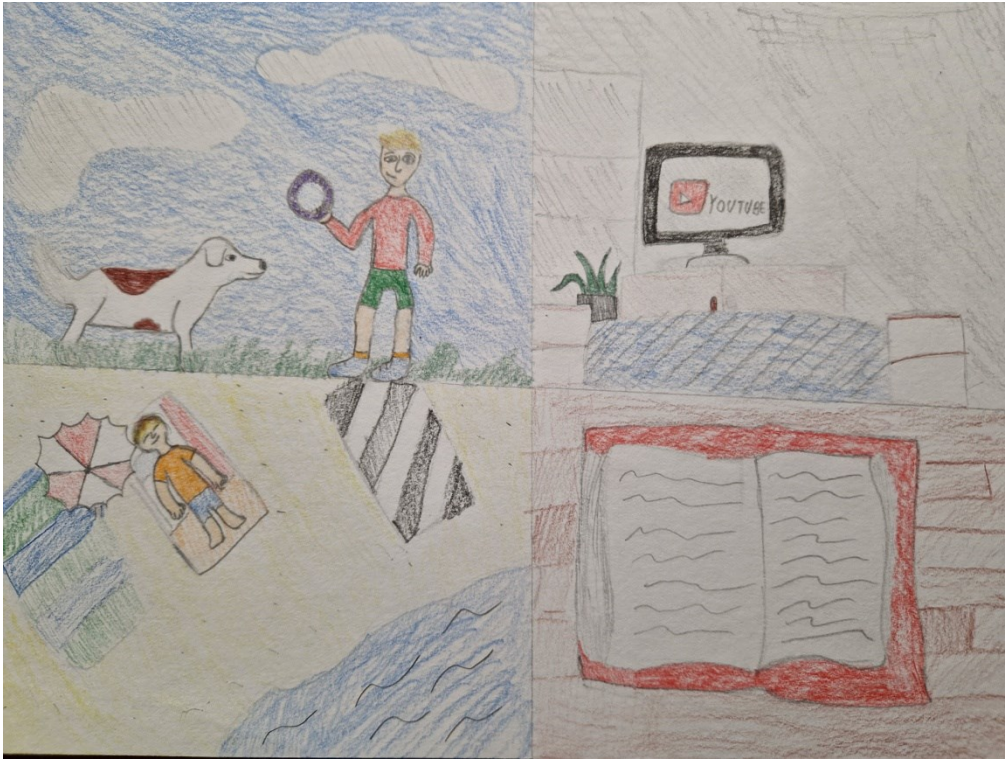
Příloha č. 6: Vybrané výstupy žákovských prací z projektového dne

Co pro mě znamená wellbeing, duševní pohoda

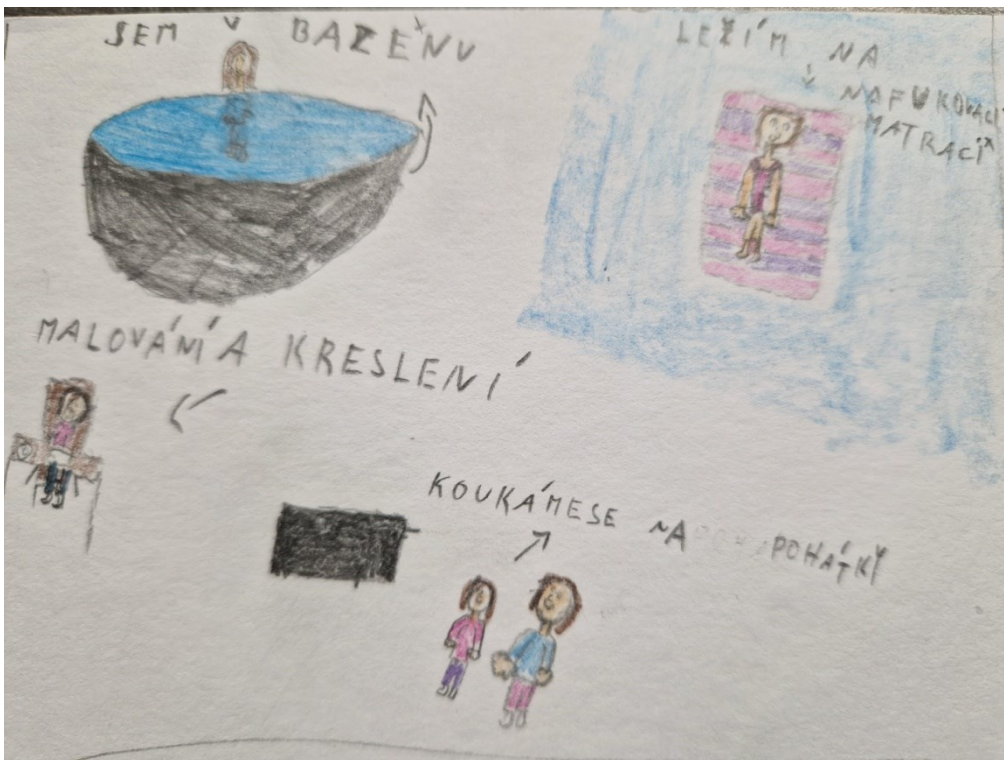






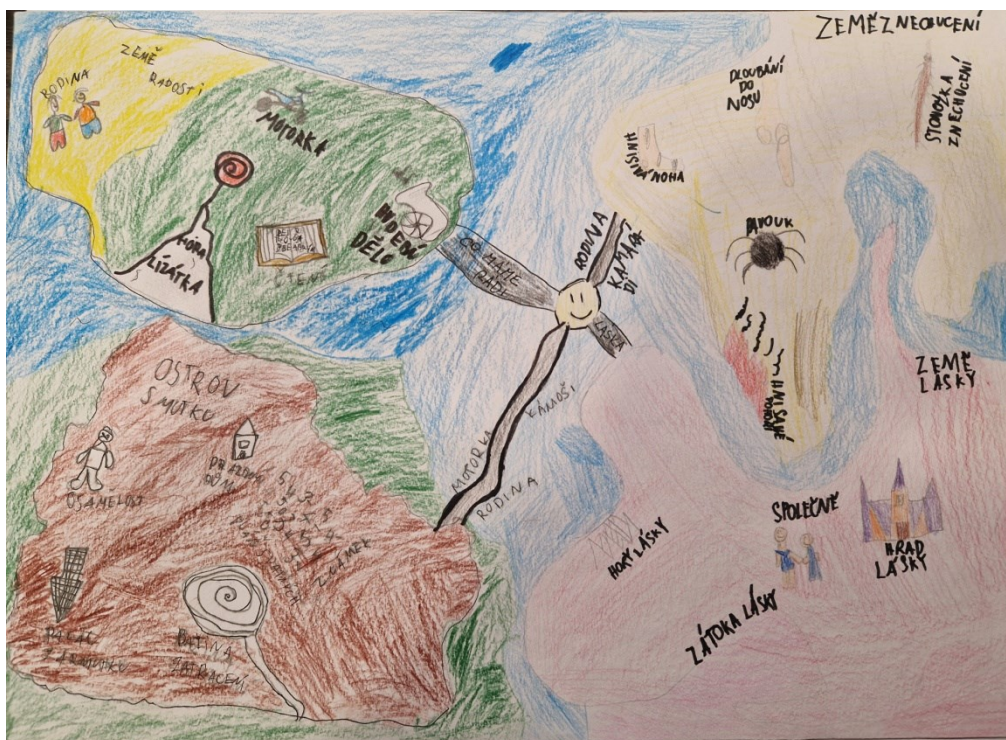
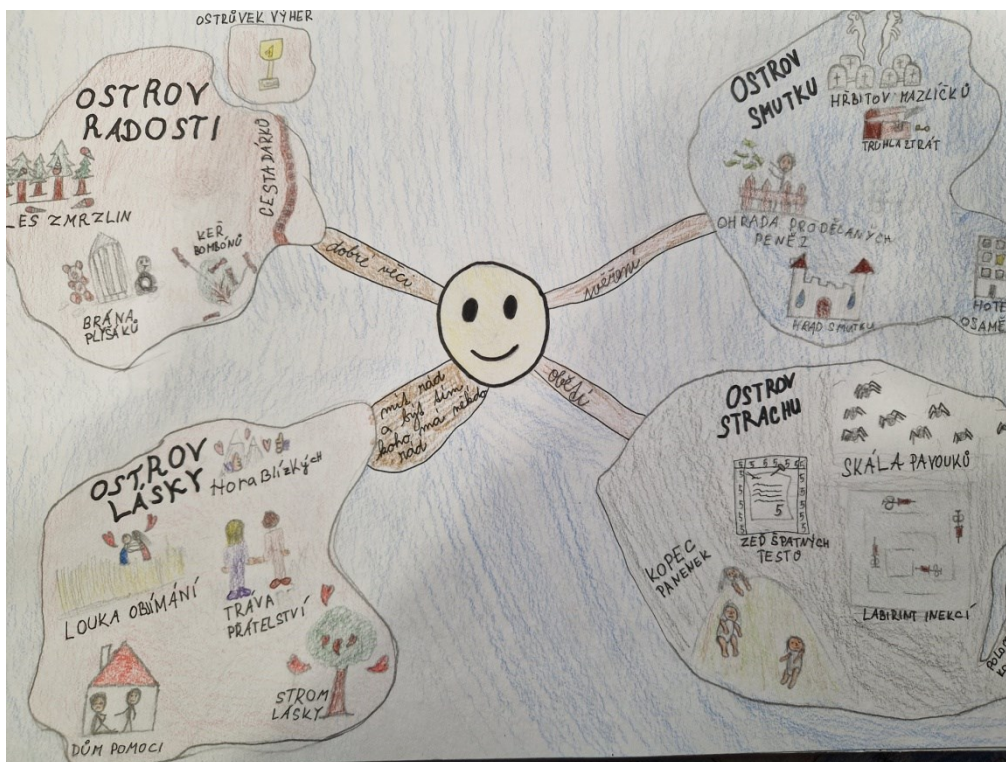




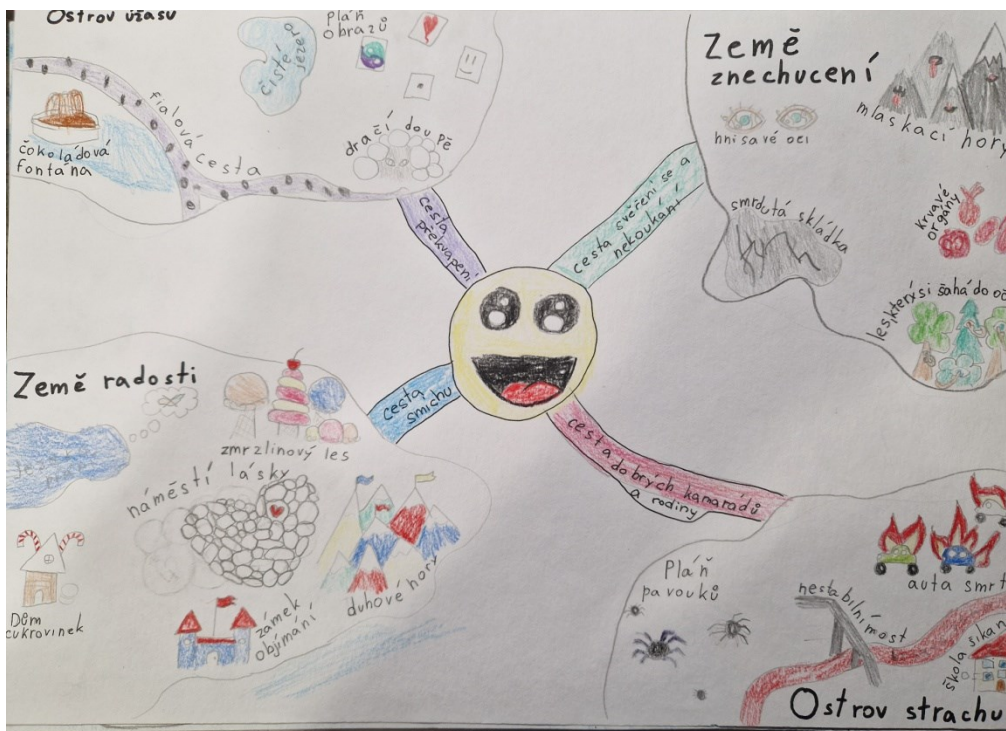




# Mapy pocitů









# Návrhy na zlepšení třídy

