

PILOTNÍ PROJEKT

WELLBEING 6.A → 9.A

Čtyřletý měsíční program pro jednu třídu

2 vyučovací hodiny 1× měsíčně • září–červen • 40 setkání / 80 vyučovacích hodin

Autor projektu a zodpovědná osoba: Mgr. Helena Žouželková

Koncepce programu

Program je určen jedné třídě, kterou učitel provází od 6. do 9. ročníku. Díky měsíční frekvenci může vytvářet bezpečný rituál, sledovat vývoj skupiny a vracet se k dovednostem v hlubší podobě. Žáci tak osvojené vzorce aplikují v každodenních situacích. Nejde o terapii; cílem je prevence, wellbeingová gramotnost, sebepoznání a sociálně-emoční učení.

Program využívá věkově přizpůsobené principy a metody, které jsem si osvojila v rámci odborných workshopů, seminářů a dalšího vzdělávání vedeného zkušenými lektory a odborníky z oblasti pedagogiky, psychologie, wellbeingu a osobnostně-sociálního rozvoje, mimo jiné také na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci pod vedením docentky Petry Šobáňové a dalších odborníků. Jednotlivé metody jsou přizpůsobeny potřebám žáků 1. ročníku a dále rozvíjeny na základě vlastní pedagogické zkušenosti.

Stálý rituál dvouhodinovky:

- Naladění: Jak se dnes mám? – slovo, škála nebo pocitová karta.
- Krátké ukotvení: dech, smysly, tělo nebo ticho.
- Hlavní téma a prožitková/expresivní aktivita.
- Reflexe v kruhu, dvojici nebo individuálně; sdílení je dobrovolné.
- Technika do života nebo malý experiment na další měsíc.
- Zápis do Wellbeing deníku a check-out.

Čtyřletá cesta

Ročník	Hlavní linka	Směr
6.A	POZNÁVÁM SEBE A NAŠI TŘÍDU	bezpečí, emoce, laskavost, vděčnost, sebepoznání
7.A	PEČUJI O SEBE	sebehodnota, stres, tělo, spánek, návyky, digitální rovnováha
8.A	JÁ VE VZTAZÍCH	komunikace, empatie, hranice, konflikt, vrstevnický tlak
9.A	ZNÁM SEBE A SVOJI CESTU	identita, hodnoty, odolnost, rozhodování, smysl, přechod

6.A – POZNÁVÁM SEBE A NAŠI TŘÍDU

Září – Jsme spolu: bezpečí, důvěra a pravidla

Cíl: Vytvořit bezpečný rámec pro čtyřletou práci a první zkušenost s check-inem.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Pocitová karta: Jak přicházím do 6.A? • Co je wellbeing a proč se mu budeme věnovat • Co potřebuji, abych se cítil/a bezpečně • Společná tvorba pravidel bezpečného prostoru 	<ul style="list-style-type: none"> • Můj bezpečný prostor – symbolické hnízdo / místo opory • Krátké smyslové ukotvení • Založení Wellbeing deníku • Check-out jedním slovem

Technika / výstup: Plakát pravidel + osobní symbol bezpečí.

Wellbeing deník: Co potřebuji od skupiny a co mohu nabídnout já?

Říjen – Mrak emocí: jak se dnes mám?

Cíl: Rozšířit slovník emocí a učit se emoce pozorovat, pojmenovat a vyjadřovat bez hodnocení.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Check-in pocitovou kartou • Co jsou emoce a k čemu slouží • Mrak emocí – slova, barvy, tvary • Individuální výtvarná exprese 	<ul style="list-style-type: none"> • Sdílení ve dvojici nebo kruhu • Emoce nejsou dobré ani špatné • Krátká relaxace • Závěrečný monitoring: změnila se moje emoce?

Technika / výstup: Vlastní Mrak emocí a jednoduchý monitoring během týdne.

Wellbeing deník: Jaké emoce u sebe poznám snadno a které hůř? Jak je cítím na těle? Jaké zdroje mi pomáhají?

Listopad – Měsíc laskavosti

Cíl: Rozvíjet laskavost k druhým, sobě, třídě i okolí a vnímat její dopad na vztahy.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Co pro mě znamená laskavost • Karta / obraz, který mi laskavost připomíná • Laskavost versus zavdčování se • Jak vypadá laskavost k sobě 	<ul style="list-style-type: none"> • Mapa drobných laskavých činů • Start měsíční výzvy laskavosti • Tajný laskavý skutek bez odměny • Kruh ocenění – dobrovolně a konkrétně

Technika / výstup: 30 dní laskavosti – malé skutky bez soutěžení.

Wellbeing deník: Komu, sobě nebo světu chci tento měsíc projevit více laskavosti?

Prosinec – Vděčnost a radost z maličkostí

Cíl: Trénovat všímavost k dobrým a podpůrným zkušenostem bez popírání nepříjemných emocí.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Check-in: jedna drobnost, která mě potěšila • Co je a není vděčnost • Tři dobré věci • Strom / hvězdná mapa vděčnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • Dopis nebo karta poděkování • Všímavé hledání maličkostí • Krátká meditace vděčnosti • Prosincový rituál ocenění

Technika / výstup: 7 dní: tři drobné dobré věci denně.

Wellbeing deník: Za co jsem vděčný/á dnes – lidé, věci, schopnosti, zkušenosti?

Leden – Emoce v těle

Cíl: Všímat si tělesných signálů emocí a hledat bezpečné způsoby jejich odžívání.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Body check-in • Silueta těla: kde cítím různé emoce • Barva, tlak, teplota, pohyb emoce • Tělo jako včasný signál 	<ul style="list-style-type: none"> • Expresivní záznam emoce do siluety • Bezpečné odžívání: pohyb, tvorba, dech, hlas, psaní • Grounding 5–4–3–2–1 • Závěrečný body scan

Technika / výstup: Moje tělesná mapa emocí + grounding.

Wellbeing deník: Jak moje tělo pozná, že jsem ve stresu, smutný/á nebo naštvaný/á?

Únor – Jsem krajina: obraz mého vnitřního světa

Cíl: Bezpečně vyjadřovat vnitřní prožívání pomocí metafor a výtvarné exprese.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Řízená imaginace krajiny • Jak může krajina vyjadřovat náladu • Převod emocí do tvarů, barev a prostoru • Tvorba vlastní vnitřní krajiny 	<ul style="list-style-type: none"> • Galerie bez hodnocení • Dobrovolná reflexe symbolů • Co by moje krajina potřebovala • Ukotvení po expresivní aktivitě

Technika / výstup: Obraz Jsem krajina.

Wellbeing deník: Kdyby moje vnitřní krajina mohla mluvit, co by dnes potřebovala?

Březen – Když je toho moc: stres a moje první pomoc

Cíl: Rozpoznat stres a osvojit si několik bezpečných strategií zklidnění.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Co je stres a kdy pomáhá • Spouštěče a tělesné signály • Můj stresový semafor • Co mohu ovlivnit 	<ul style="list-style-type: none"> • Dech s delším výdechem • Grounding a orientace v prostoru • Moje krabička první pomoci • Kdy a koho požádat o pomoc

Technika / výstup: Osobní karta první pomoci při stresu.

Wellbeing deník: Moje tři oranžové signály a tři věci, které mi pomáhají.

Duben – Kdo jsem: silné stránky a sebepřijetí

Cíl: Rozvíjet realistické sebepoznání a schopnost vidět vlastní zdroje i oblasti růstu.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Pocitová karta a krátký check-in • Kdo jsem mimo školní výkon • Moje silné stránky • Co mi jde díky úsilí a co přirozeně 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivita strom / erb silných stránek • Přeznačkování: slabina jako oblast růstu • Ocenění od spolužáků – bezpečně a konkrétně • Krátký laskavý self-talk

Technika / výstup: Osobní erb / strom zdrojů.

Wellbeing deník: Co na sobě oceňuji a co se teprve učím?

Květen – Moje energie: duševní hygiena, příroda a pohyb

Cíl: Poznat vlastní zdroje energie a vytvořit realistický plán každodenní péče.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Moje baterie: co nabíjí a vybíjí • Spánek, pohyb, jídlo, pití, vztahy, ticho • Všímací procházka / aktivita venku • Tvůrčí psaní v přírodě 	<ul style="list-style-type: none"> • Co dělám, když potřebuji pauzu • Aktivní a pasivní odpočinek • Můj mikroplán psychohygieny • Závěrečné ukotvení venku

Technika / výstup: Moje baterie + 3 malé návyky péče.

Wellbeing deník: Co chci dělat častěji, protože mi to opravdu prospívá?

Červen – Moje řeka 6.A: ohlédnutí za rokem

Cíl: Zachytit vlastní vývoj, důležité zkušenosti a dovednosti prvního roku.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Pocitová karta: jak končím rok • Moje řeka – důležité momenty roku • Peřeje, klidná místa, mosty a pomocníci • Co jsem se naučil/a o emocích 	<ul style="list-style-type: none"> • Co jsem se naučil/a o sobě a třídě • Co si беру do 7.A • Dopis sobě na září • Závěrečný kruh vděčnosti

Technika / výstup: Moje řeka + dopis budoucímu já.

Wellbeing deník: Na co jsem za tento rok hrdý/á a komu nebo čemu chci poděkovat?

7.A – PEČUJI O SEBE

Září – Návrat k sobě: moje potřeby a bezpečný prostor

Cíl: Obnovit pravidla a prohloubit schopnost vnímat vlastní potřeby.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Check-in po prázdninách • Co se změnilo od 6.A • Opakování pravidel • Můj bezpečný prostor – co mě dnes podpírá 	<ul style="list-style-type: none"> • Potřeby versus přání • Jak poznám nenaplněnou potřebu • Karta zdrojů • Osobní záměr pro 7.A

Technika / výstup: Mapa potřeb a zdrojů.

Wellbeing deník: Co letos potřebuji, abych se mohl/a dobře učit a žít?

Říjen – Sebehodnota a vnitřní kritik

Cíl: Oddělit vlastní hodnotu od výkonu a nacvičit laskavější vnitřní dialog.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Co je sebehodnota • Odkud se bere vnitřní kritik • Typické kritické věty • Jak se cítí tělo při sebeshazování 	<ul style="list-style-type: none"> • Co bych řekl/a kamarádovi • Přeznačkování kritických vět • Sebelaskavost bez výmluv • Krátké psaní podpůrné věty

Technika / výstup: Moje podpůrná věta.

Wellbeing deník: Jak se sebou mluvím, když se mi něco nepovede?

Listopad – Laskavost k sobě i druhým – druhá úroveň

Cíl: Prohloubit laskavost o hranice, respekt a konkrétní prosociální jednání.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Co z loňské výzvy zůstalo • Laskavost a respekt • Laskavost není povinnost říkat ano • Jak přijmout pomoc a pochvalu 	<ul style="list-style-type: none"> • Mikroprojevy laskavosti ve třídě • Laskavost k sobě při chybě • Týden ocenění bez ironie • Reflexe dopadu na klima

Technika / výstup: Výzva: 7 dní konkrétního ocenění.

Wellbeing deník: Jak být laskavý/á a přitom neztrácet vlastní hranice?

Prosinec – Vděčnost, pozitivní emoce a vztahy

Cíl: Všimnout si zdrojů radosti a podpory a umět je vědomě posilovat.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Tři dobré věci – co fungovalo • Co dělá radost krátkodobě a dlouhodobě • Vděčnost lidem • Vděčnost sobě 	<ul style="list-style-type: none"> • Dopis poděkování • Sdílená mapa dobrých momentů třídy • Krátká všímavost • Rituál ocenění roku

Technika / výstup: Dopis poděkování / mapa dobrých momentů.

Wellbeing deník: Co dobrého nechci považovat za samozřejmost?

Leden – Stres a tlak na výkon

Cíl: Poznat vlastní vzorce stresu, očekávání a perfekcionismu.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Užitečný a škodlivý stres • Škola, známky, rodiče, vlastní nároky • Perfekcionismus versus snaha • Stresový semafor 2.0 	<ul style="list-style-type: none"> • Kruh vlivu • Realistická očekávání • Plán B a práce s chybou • Kdy výkon přestává být zdravý

Technika / výstup: Kruh vlivu + realistický plán.

Wellbeing deník: Kde na sebe vytvářím tlak, který mi nepomáhá?

Únor – Spánek a Večerní deník

Cíl: Propojit spánek, večerní návyky, emoce a fungování během dne.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Co se děje při nedostatku spánku • Moje večerní rutina • Telefon a usínání • Energie během dne 	<ul style="list-style-type: none"> • Večerní deník – pozorování bez hodnocení • Malý spánkový experiment • Relaxace před spaním • Vyhodnocení po týdnu

Technika / výstup: 7denní Večerní deník.

Wellbeing deník: Co večer dělám, co mi spánek podporuje nebo narušuje?

Březen – Mé zdraví: tělo, mysl a rovnováha

Cíl: Rozvíjet všímavou péči o zdraví bez moralizování a extrémů.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Co pro mě znamená zdraví • Tělo jako partner, ne projekt • Pohyb a nálada • Jídlo, pití a energie 	<ul style="list-style-type: none"> • Odpočinek a přetížení • Journaling Mé zdraví • Jeden realistický návyk • Laskavost k tělu

Technika / výstup: Osobní rovnováha: tělo–mysl–vztahy.

Wellbeing deník: Co moje tělo potřebuje, abych s ním spolupracoval/a?

Duben – Digitální wellbeing a FOMO

Cíl: Uvědomit si vliv digitálního prostředí na pozornost, emoce a spánek.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Mapa digitálního dne • Notifikace a pozornost • FOMO • Srovnávání a upravená realita 	<ul style="list-style-type: none"> • Kdy mi technologie slouží • Digitální hranice • 7denní experiment • Offline zdroje radosti

Technika / výstup: Můj digitální experiment.

Wellbeing deník: Která jedna změna mi může vrátit trochu času nebo klidu?

Květen – Relaxace, flow a tvořivost

Cíl: Poznat různé cesty k obnově energie a zkušenost hlubokého zaujetí.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Co je odpočinek • Kdy ztrácím pojem o čase • Flow a moje činnosti • Tvořivost jako regulace 	<ul style="list-style-type: none"> • Povídací skicák / volná exprese • Hudba, pohyb, příroda • Můj seznam rychlé a hlubší regenerace • Krátká imaginace

Technika / výstup: Mapa aktivit, které mě obnovují.

Wellbeing deník: Kdy jsem naposledy dělal/a něco jen proto, že mě to pohltilo?

Červen – Moje péče o sebe: osobní manuál

Cíl: Integrovat dovednosti 7.A do jednoduchého osobního manuálu.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Co mi letos nejvíc pomohlo • Moje varovné signály • Moje potřeby • Moje zdroje 	<ul style="list-style-type: none"> • Moje hranice • Moji lidé • Co chci zachovat přes prázdniny • Kruh vděčnosti

Technika / výstup: Můj manuál péče o sebe.

Wellbeing deník: Kdybych měl/a sám/sama sobě dát návod k použití, co v něm nesmí chybět?

8.A – JÁ VE VZTAZÍCH

Září – Já a moje třída: vztahy a sounáležitost

Cíl: Zmapovat vztahové klima a posílit bezpečnou sounáležitost.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Check-in a návrat • Kolektivní pocitová mapa třídy • Kde se ve škole cítím dobře / napjatě • Co tvoří sounáležitost 	<ul style="list-style-type: none"> • Co do třídy přináším já • Co potřebujeme změnit • Dohoda jednoho malého kroku • Ukotvení

Technika / výstup: Kolektivní mapa + třídní mikro-závazek.

Wellbeing deník: Kdy mám pocit, že do skupiny patřím?

Říjen – Přátelství, důvěra a zdravé vztahy

Cíl: Rozpoznávat kvality bezpečného vztahu a vlastní potřeby ve vztazích.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Co od přátelství očekávám • Důvěra a respekt • Zdravé a nezdravé signály • Mapa vztahů 	<ul style="list-style-type: none"> • Bezpeční lidé • Reciprocita a prostor • Co dělám já jako kamarád/ka • Reflexe bez jmen

Technika / výstup: Můj kompas zdravého vztahu.

Wellbeing deník: Jak poznám vztah, ve kterém mohu být sám/sama sebou?

Listopad – Laskavost, empatie a perspektiva druhého

Cíl: Rozvíjet empatii a laskavost bez přebírání odpovědnosti za všechny.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Empatie versus lítost • Co druhý možná cítí a potřebuje • Příběh z více perspektiv • Laskavost bez zachraňování 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivní naslouchání • Týden malých prosociálních činů • Jak přijmout odlišnost • Reflexe

Technika / výstup: Perspektivní trojúhelník: já–druhý–pozorovatel.

Wellbeing deník: Jak mohu rozumět druhému a přitom zůstat sám/sama sebou?

Prosinec – Ocenění, vděčnost a vztahová banka

Cíl: Učit se konkrétně oceňovat druhé a vnímat vztahové zdroje.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Co je opravdové ocenění • Konkrétní versus obecná pochvala • Co si na lidech vážím • Vděčnost ve vztazích 	<ul style="list-style-type: none"> • Dopis / karta ocenění • Vztahová banka: vklady a výběry • Rituál dobrých momentů • Bez nuceného sdílení

Technika / výstup: Jedno konkrétní ocenění člověku, kterému na mně záleží.

Wellbeing deník: Komu chci dát najevo, že si ho vážím – a proč?

Leden – Komunikace a naslouchání

Cíl: Nacvičit respektující komunikaci a naslouchání bez rychlých rad a soudů.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Co slyším versus co si domýšlím • Neverbální komunikace • Dvě minuty opravdového naslouchání • Parafráze 	<ul style="list-style-type: none"> • Já-výroky • Pocit–potřeba–prosba • Modelové situace • Reflexe

Technika / výstup: Slyším, že... / Potřebuji... / Prosím...

Wellbeing deník: Kdy se cítím opravdu vyslyšen/a?

Únor – Hranice a asertivita

Cíl: Rozpoznat vlastní fyzické, emoční a digitální hranice a umět je sdělit.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Co jsou hranice • Tělo jako signál hranice • Fyzické a emoční hranice • Digitální soukromí 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasivita–agrese–asertivita • Nácvik NE • Respekt k odmítnutí • Kde hledat pomoc

Technika / výstup: Krátké asertivní NE + hranice + alternativa.

Wellbeing deník: Kde potřebuji jasnější hranici?

Březen – Konflikt a náprava

Cíl: Naučit se konflikt zpomalit, pojmenovat potřeby a hledat nápravu.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Co spouští konflikt • Útok–útěk–zamrznutí • Fakta a interpretace • STOP a regulace 	<ul style="list-style-type: none"> • Pohled obou stran • Nenásilná komunikace • Smysluplná omluva • Náprava a dohoda

Technika / výstup: STOP – fakta – pocit – potřeba – prosba.

Wellbeing deník: Co mohu udělat, abych konflikt nezvětšoval/a?

Duben – Vrstevnický tlak, odvaha a vlastní rozhodnutí

Cíl: Posílit schopnost rozhodovat se podle vlastních hodnot v tlaku skupiny.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Proč chceme zapadnout • Přímý a nepřímý tlak • Tělesné signály nepohody • Co je moje ano a moje ne 	<ul style="list-style-type: none"> • Modelové situace • Čas na rozmyšlenou • Bezpečný odchod ze situace • Podpora kamaráda

Technika / výstup: Věta: Potřebuji si to rozmyslet / Do toho nejdu.

Wellbeing deník: Kdy je pro mě nejtěžší jít proti skupině?

Květen – Náročný rozhovor a pomoc druhému

Cíl: Umět citlivě oslovit člověka, který nevypadá v pohodě a nepřebírat roli terapeuta.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Jak poznám změnu u druhého • Jak se zeptat bez nátlaku • Naslouchání bez rychlých rad • Co neslibovat 	<ul style="list-style-type: none"> • Kdy zapojit dospělého • Moje hranice pomáhání • Modelový rozhovor • Zdroje pomoci ve škole

Technika / výstup: Všiml/a jsem si... Mám o tebe starost... Chceš si promluvit?

Wellbeing deník: Jak mohu být oporou, aniž bych na sebe vzal/a všechnu odpovědnost?

Červen – Moje vztahová mapa 8.A

Cíl: Integrovat vztahové dovednosti a uvědomit si vlastní růst.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Kolektivní check-in • Co se změnilo v našich vztazích • Moje vztahová mapa • Co umím lépe než v září 	<ul style="list-style-type: none"> • Hranice, empatie, komunikace • Komu chci poděkovat • Co chci přenést do 9.A • Závěrečný kruh

Technika / výstup: Osobní kompas vztahů.

Wellbeing deník: Jakým člověkem chci být ve vztazích?

9.A – ZNÁM SEBE A SVOJI CESTU

Září – Kdo jsem dnes: identita a role

Cíl: Reflektovat vývoj identity a odlišit vlastní já od rolí a očekávání okolí.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Check-in posledního roku • Kdo jsem mimo známky a role • Moje role a jejich význam • Co mě formovalo 	<ul style="list-style-type: none"> • Emocionální autoportrét – bezpečná varianta • Co se na mně změnilo • Co zůstává moje • Záměr pro 9.A

Technika / výstup: Autoportrét identity / koláž rolí.

Wellbeing deník: Které části sebe chci v posledním roce více rozvíjet?

Říjen – Moje hodnoty a osobní kompas

Cíl: Pojmenovat klíčové hodnoty a využít je při rozhodování.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Co jsou hodnoty • Výběr z karet / seznamu • Třídění na důležité a méně důležité • Top 5 hodnot 	<ul style="list-style-type: none"> • Kdy podle nich žiji • Kdy jdu proti nim • Hodnotový konflikt • Osobní kompas

Technika / výstup: Mých 5 hodnot + příklad chování.

Wellbeing deník: Co chci, aby bylo vidět v mém jednání, ne jen v mých slovech?

Listopad – Laskavost, služba a stopa, kterou zanechávám

Cíl: Propojit laskavost s odpovědností, komunitou a osobním vlivem.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Jak se laskavost změnila od 6.A • Laskavost jako síla a občanská odpovědnost • Co mohu ovlivnit ve škole / obci • Malý projekt služby 	<ul style="list-style-type: none"> • Laskavost k sobě při nejistotě • Ocenění neviditelné práce druhých • Realizace nebo plán mikroprojektu • Reflexe dopadu

Technika / výstup: Mikroprojekt laskavosti / služby.

Wellbeing deník: Jakou stopu chci zanechávat v prostředí, kde žiji?

..

Prosinec – Vděčnost a moje cesta

Cíl: Uvědomit si lidi, zkušenosti a překážky, které přispěly k vlastnímu růstu.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Čtyři roky v obrazech • Co mi dala třída • Kdo mě podpořil • Co mě naučily obtíže 	<ul style="list-style-type: none"> • Dopis vděčnosti • Vděčnost sobě za vytrvalost • Rituál ocenění • Krátká meditace

Technika / výstup: Dopis vděčnosti + stránka Co si nesu.

Wellbeing deník: Komu, čemu a také sobě chci poděkovat?

Leden – Psychická odolnost a změna

Cíl: Rozvíjet realistickou odolnost před přechodem na střední školu.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Co je resilience • Odolnost není necitlivost • Změna a nejistota • Kruh vlivu 	<ul style="list-style-type: none"> • Moje minulé zvládnuté situace • Zdroje v těle, lidech a návycích • Plán pro těžký den • Sebelaskavost

Technika / výstup: Můj plán odolnosti.

Wellbeing deník: Co mě pomáhá zvednout, když věci nejdou podle plánu?

Únor – Rozhodování a tlak očekávání

Cíl: Rozlišit vlastní přání od očekávání okolí a pracovat s nejistotou.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Jak se rozhoduji • Rozum, emoce, hodnoty • Očekávání rodičů a okolí • Strach z chyby 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozhodovací matice • Co mohu zjistit a ověřit • Plán B není prohra • Krátká imaginace budoucího já

Technika / výstup: Rozhodovací kompas: fakta–pocity–hodnoty–krok.

Wellbeing deník: Která část rozhodnutí je skutečně moje?

Březen – Cíle, motivace a malé kroky

Cíl: Nastavit realistické cíle a zachovat pružnost při změně okolností.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Vnitřní a vnější motivace • Cíl versus směr • Perfekcionismus • Malé kroky 	<ul style="list-style-type: none"> • Překážky a plán B • Co už umím • Já za rok • Dopis budoucímu já

Technika / výstup: Jeden směr + jeden další krok.

Wellbeing deník: Co mohu udělat tento týden, místo abych řešil/a celý život?

Duben – Smysl, wellbeing a dobrý život

Cíl: Prozkoumat vlastní představu životní spokojenosti a smyslu.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Co je pro mě dobrý život • Wellbeing není stále dobrá nálada • PERMA jako inspirace • Vztahy, zaujetí, smysl, zvládnutí 	<ul style="list-style-type: none"> • Co mě naplňuje • Co nechci obětovat výkonu • Koláž / mapa dobrého života • Reflexe

Technika / výstup: Moje definice dobrého života.

Wellbeing deník: Podle čeho jednou poznám, že žiji život, který mi dává smysl?

Květen – Přechod a loučení: co si nesu dál

Cíl: Bezpečně zpracovat změnu, loučení a přechod do nového prostředí.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Co končí a co začíná • Radost i obavy mohou být současně • Moje kotvy • Co si nesu ze třídy 	<ul style="list-style-type: none"> • Co nechávám za sebou • Mapa podpory pro nový začátek • Dopis sobě na první těžší den • Rituál přechodu

Technika / výstup: Moje kotvy pro nový začátek.

Wellbeing deník: Co mi pomůže zůstat sám/sama sebou v novém prostředí?

Červen – Můj wellbeing kompas: závěr čtyřleté cesty

Cíl: Integrovat čtyřletou zkušenost do osobního kompasu pro další život.

1. hodina	2. hodina
<ul style="list-style-type: none"> • První stránka deníku versus dnešek • Co vím o svých emocích • Co vím o svém těle a stresu • Co vím o vztazích a hranicích 	<ul style="list-style-type: none"> • Moje hodnoty • Moji lidé a zdroje pomoci • Můj wellbeing kompas • Závěrečný kruh a oslava cesty

Technika / výstup: Finální Wellbeing kompas: signály–zdroje–lidé–hodnoty–další krok.

Wellbeing deník: Co dnes vím o sobě, co jsem v 6.A ještě nevěděl/a?

