

PILOTNÍ PROJEKT

ČTYŘLETÝ PROGRAM

WELLBEINGU

pro 6.–9. ročník základní školy

Autor projektu a zodpovědná osoba: Mgr. Helena Žouželková

4 setkání za školní rok × 2 vyučovací hodiny
32 vyučovacích hodin během čtyř let

Poznávám sebe • Pečuji o sebe • Já a druzí • Moje cesta

Smysl a koncepce programu

Program je koncipován jako čtyřletá návazná cesta žáka od základního sebepoznání a regulace emocí přes péči o vlastní psychickou pohodu a vztahy až k hodnotám, odolnosti a rozhodování před odchodem ze základní školy. Každý ročník obsahuje čtyři dvouhodinové bloky.

První rok vychází z již realizovaného programu. Další roky jej rozvíjejí tak, aby se témata neopakovala mechanicky, ale vracela se v hlubší podobě. Do programu jsou průběžně zakomponovány vděčnost, laskavost k sobě i druhým, sebesoucít, všímavost, journaling, práce s emocemi a tělem, sociální dovednosti, psychohygiena.

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.

Hlavní cíle

- rozvíjet schopnost žáků vnímat a pojmenovávat vlastní prožívání;
- naučit praktické techniky zklidnění, práce se stresem a emoční regulace;
- podporovat sebepřijetí, laskavý vnitřní dialog a zdravou sebehodnotu;
- rozvíjet vděčnost, všímavost k pozitivním zkušenostem a schopnost oceňovat druhé;
- posilovat zdravé vztahy, empatii, komunikaci, hranice a řešení konfliktů;
- podporovat psychohygienu, spánek, digitální rovnováhu a zdravé návyky;
- rozvíjet psychickou odolnost, práci s chybou, změnou a nejistotou;
- pomoci žákům formulovat vlastní hodnoty, cíle, zdroje podpory a představu dobrého života.
- Žít život v radosti

Bezpečný rámec

Wellbeingová lekce vytváří prostor pro sebepoznání, zkušenost a rozvoj praktických dovedností, nenahrazuje psychologickou ani terapeutickou péči. Žáci jsou vedeni k respektu k sobě i druhým a mají možnost rozhodnout, nakolik se chtějí do osobního sdílení zapojit.

Doporučený rytmus každé dvouhodinovky

Naladění	Zkušenost	Pochopení	Technika	Reflexe
5–10 min	20–25 min	15–20 min	25–30 min	10–15 min

Doporučený stálý prvek: krátké úvodní naladění na začátku a závěrečná reflexe doplněná písemnou zpětnou vazbou žáků.

Závěrečná reflexe a zpětná vazba:

Každá lekce bude zakončena krátkou reflexí a prostorem pro písemnou zpětnou vazbu žáků

Čtyřletá mapa

Ročník	Hlavní linka	1. blok	2. blok	3. blok	4. blok
6.	Poznávám sebe	Dech a mindfulness	Emoce a stres	Sebepoznání	Motivace a prokrastinace
7.	Pečuji o sebe	Sebehodnota a laskavost k sobě	Stres a tlak na výkon	Spánek, energie a psychohygiena	Digitální wellbeing
8.	Já a druzí	Vztahy, přátelství a laskavost	Komunikace a naslouchání	Hranice a asertivita	Konflikt, empatie a respekt
9.	Moje cesta	Identita, hodnoty a vděčnost	Psychická odolnost	Rozhodování, cíle a odvaha	Dobrý život a wellbeing kompas

6. ročník – POZNÁVÁM SEBE

První rok je zachován jako základ programu a vychází z již realizovaných lekcí.

Blok 1 – Dech, mindfulness a meditace

Cíl: Žák rozumí základnímu vztahu mezi dechem, tělem, stresem a pozorností a vyzkouší si jednoduché techniky zklidnění.

1. vyučovací hodina	2. vyučovací hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Co je wellbeing a mindfulness • Co se děje s tělem při stresu • Vědomý a funkční dech • Dýchání do břicha • Krátké smyslové ukotvení 	<ul style="list-style-type: none"> • Co je a není meditace • Krátká vedená meditace • Body scan • Vizualizace bezpečného/klidného místa • Reflexe účinku jednotlivých technik

Technika do života: Zastavím se – všimnu si dechu – prodloužím výdech – vrátím pozornost do přítomnosti.

Závěrečná reflexe: Která technika mi byla nejpříjemnější? Kdy ji mohu použít ve škole nebo doma?

Blok 2 – Emoce a zvládání stresu

Cíl: Žák dokáže lépe rozpoznat, pojmenovat a bezpečně regulovat své emoce.

1. vyučovací hodina	2. vyučovací hodina
<ul style="list-style-type: none"> • K čemu máme emoce • Základní emoce a jejich odstíny • Emoce v těle • Spouštěč – emoce – reakce • Pocitové karty / Mrak emocí 	<ul style="list-style-type: none"> • Škála intenzity emocí • STOP technika • Grounding 5–4–3–2–1 • Dech při silné emoci • Krátký emoční deník

Technika do života: Pojmenuji emoci, všimnu si těla a teprve potom volím reakci. Metoda emoční první pomoci EmotionAid.

Závěrečná reflexe: Co mi moje emoce mohou sdělovat? Co mi pomáhá, když je emoce silná?

Blok 3 – Sebepoznání a vnitřní svět

Cíl: Žák pojmenovává své silné stránky, potřeby, zdroje a to, co je pro něj důležité.

1. vyučovací hodina	2. vyučovací hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Kdo jsem a co mě charakterizuje • Co mi jde a co mě baví • Moje silné stránky • Moje potřeby • Co mě nabíjí a co mě vyčerpává 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivita Jsem jako strom: kořeny, kmen, větve, koruna • Práce s tematickými kartami • Krátký journaling • Co na sobě oceňuji • Dobrovolné sdílení

Technika do života: Každý večer si všimnu jedné věci, kterou jsem zvládl/a nebo na sobě oceňuji.

Závěrečná reflexe: Co jsem dnes o sobě zjistil/a? O co se mohu opřít?

Blok 4 – Prokrastinace a motivace

Cíl: Žák rozumí odkládání úkolů a umí použít jednoduché strategie k zahájení práce.

1. vyučovací hodina	2. vyučovací hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Proč odkládáme • Co mě rozptyluje • Emoce spojené s úkolem • Velký úkol versus malý krok • Metoda 5 minut 	<ul style="list-style-type: none"> • Vnitřní a vnější motivace • Realistická očekávání • Rozdělení cíle na kroky • Můj první krok • Krátká reflexe pokroku

Technika do života: Když se mi nechce začít, udělám jen pět minut nebo nejmenší možný krok.

Závěrečná reflexe: Co mi pomáhá začít? Jak se sebou mluvím, když se mi něco nedaří?

7. ročník – PEČUJI O SEBE

Blok 1 – Sebehodnota, sebezpřijetí a laskavost k sobě

Cíl: Žák rozlišuje výkon od vlastní hodnoty a učí se laskavému a realistickému vnitřnímu dialogu.

1. vyučovací hodina	2. vyučovací hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Sebevědomí, sebehodnota a sebezpřijetí • Co ovlivňuje obraz o sobě • Silné stránky a oblasti růstu • Srovnávání s ostatními • Vnitřní kritik 	<ul style="list-style-type: none"> • Co bych řekl/a dobrému kamarádovi? • Přeznačkování kritické věty • Sebelaskavost a sebesoucít • Tři věci, které na sobě oceňuji • Krátké přání laskavosti sobě

Technika do života: K sobě mluvím stejně respektujícím tónem jako k člověku, na kterém mi záleží.

Závěrečná reflexe: Kterou větu svého vnitřního kritika chci změnit? Co bych místo ní mohl/a říkat?

Blok 2 – Stres, přetížení a tlak na výkon

Cíl: Žák rozumí základní funkci stresu, všímá si vlastních tělesných a psychických signálů přetížení, rozpoznává své hlavní stresory a vytváří si vlastní soubor způsobů, které mu pomáhají zvládat zátěž.

1. vyučovací hodina – Rozumím svému stresu	2. vyučovací hodina -Co mi pomáhá vrátit se do pohody
<ul style="list-style-type: none"> • Užitečný a škodlivý stres • Krátkodobý X dlouhodobý stres • Co se při stresu děje v těle a myslí • Tělesné, emoční a psychické signály stresu • Moje stresory – co mě nejčastěji dostává pod tlak • Škola, známky, výkon, očekávání druhých X moje očekávání • Co mohu a nemohu ovlivnit • Můj stresový semafor 	<ul style="list-style-type: none"> • Moje osobní “záchranná brzda” • Dechová cvičení • Grounding – návrat k přítomnému okamžiku • Uvolnění napětí v těle /krátká svalová relaxace • Pohyb, kontakt, hudba, příroda, odpočinek • Co mi skutečně pomáhá • Kdy už nestačí zvládnout situaci sám/sama • Jak a koho požádat o pomoc • Moje karta první pomoci při stresu

Technika do života: Všímám si svých varovných signálů dříve, než se stres dostane do červené (semafor).

Závěrečná reflexe: Jak poznám, že je už toho na mě moc? Co mi v takové chvíli pomáhá? Na koho se mohu obrátit, když to sám/sama nezvládám?

Blok 3 – Spánek, energie, psychohygiena a vděčnost

Cíl: Žák chápe význam odpočinku a pravidelné péče o tělo a mysl a vyzkouší si jednoduchou praxi vděčnosti.

1. vyučovací hodina – Moje energie a péče o sebe	2. vyučovací hodina – Psychohygiena, journaling a vděčnost
<ul style="list-style-type: none"> • Moje baterie: co mě nabíjí a vybíjí • Spánek a jeho význam • Odpočinek není lenost • Pohyb, příroda, vztahy, jídlo a pitný režim • Varovné signály vyčerpání <p><i>Otázky:</i> Co jsem dnes udělal/a pro své zdraví? Co mi dnes udělalo dobře? Co pro mě dnes bylo těžké? Jak jsem se dnes cítil/a? Co mi pomáhá opravdu odpočinout?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Co je psychohygiena • Journaling jako způsob zastavení a sebereflexe • Vděčnost: všímám si i drobných milých maličkostí (tři dobré věci / tři drobnosti) • Umím ocenit take sám/a sebe • Můj osobní plan péče o sebe: denně – týdně – když mi není dobře <ul style="list-style-type: none"> - V jakých situacích a z čeho mám v životě radost? - Za co ve svém životě pociťuji vděčnost?

Technika do života: Ohlédnu se za proběhlým dnem, uspořádám si myšlenky. Na konci dne si všimnu tří drobných věcí, za které mohu být vděčný/á a jedné věci, za kterou se mohu pochválit.

Závěrečná reflexe: Jaké malé okamžiky mi přinášejí radost? Za co dnes mohu být vděčný/á? Co opravdu dobíjí moji baterii?

Blok 4 – Digitální wellbeing

Cíl: Žák reflektuje vlastní používání technologií a navrhne jednu realistickou změnu podporující rovnováhu.

1. vyučovací hodina	2. vyučovací hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Co mi technologie dávají a co mi berou • Pozornost a notifikace • FOMO- strach, že mi něco uteče a srovnávání se s ostatními na sociálních sítích • Online obraz versus skutečný život • Telefon, spánek a odpočinek • Jak se cítím před časem na telefonu a po něm • Používám telefon vědomě nebo po něm sahám automaticky? 	<ul style="list-style-type: none"> • Mapa mého digitálního dne • Co chci zachovat a co změnit • Offline zdroje radosti • Co můžu dělat místo automatického sáhnutí po telefonu • 7denní digitální experiment • Reflexe bez zákazů a moralizování

Technika do života: Místo zákazu si zvolím výzvu, která mi vrátí více pozornosti nebo klidu. (Každý si vybere svoji výzvu sám, například mobil mimo postel, vypnutí některých notifikací, část dne bez telefonu nebo vědomá offline činnost.)

Závěrečná reflexe: Kdy mi telefon slouží a kdy už bere víc, než dává? Jak se při jeho používání cítím? Co bych chtěl/a během příštího týdne vyzkoušet jinak?

8. ročník – JÁ A DRUZÍ

Blok 1 – Vztahy, přátelství a laskavost

Cíl: Žák pojmenovává znaky bezpečných vztahů a uvědomuje si, jak může laskavost podporovat klima třídy.

1. vyučovací hodina	2. vyučovací hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Co potřebuji ve vztazích • Důvěra, respekt, bezpečí, přijetí • Zdravý a nezdravý vztah • Mapa vztahů • Kdo jsou moji bezpeční lidé • Jak poznám, že je mi ve vztahu dobře a bezpečně • Respekt k odlišnosti – nemusíme mít stejný názor 	<ul style="list-style-type: none"> • Laskavost není slabost • Malé projevy laskavosti a jejich dopad • Aktivita: neviditelné dobré skutky • Jak přijímat laskavost • Třídní výzva laskavosti • Empatie – naslouchání (ne hned radit) • Jak dát druhému najevo, že mu naslouchám • Respektující věty

Technika do života: Každý den mohu udělat jeden malý laskavý čin bez očekávání odměny.

Závěrečná reflexe: Jak poznám vztah, ve kterém se cítím bezpečně a přijímaně? Jakým člověkem chci být pro druhé? Jaký malý projev laskavosti mohu udělat, aniž bych očekával/a něco zpět?

Blok 2 – Komunikace a aktivní naslouchání

Cíl: Žák si prakticky osvojí základní principy respektující komunikace a aktivního naslouchání.

1. vyučovací hodina	2. vyučovací hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Slova, tón hlasu a řeč těla • Domněnka versus skutečnost • Co znamená opravdu naslouchat • Dvouminutové naslouchání bez rad • Parafráze: Slyším, že... • Rada, nebo naslouchání?- Co ode mě druhý právě potřebuje? 	<ul style="list-style-type: none"> • Já-výroky • Pozorování – pocit – potřeba – prosba • Nenásilná a respektující komunikace • Modelové situace • Jak vyjádřit nesouhlas s respektem • Reflexe komunikačních návyků

Technika do života: Než začnu radit, nejprve naslouchám. Mohu se zeptat: “Chceš, abych tě jen vyslechl/a, nebo chceš hledat řešení?”

Závěrečná reflexe: Kdy mám pocit, že mi někdo opravdu naslouchá? Co dělá dobrého posluchače? Umím druhého vyslechnout bez hodnocení? Co bych chtěl/a ve své komunikaci zkusit jinak?

Blok 3 – Hranice, souhlas a asertivita

Cíl: Žák si uvědomuje své osobní hranice, potřeby a učí se je srozumitelně vyjadřovat, respektuje hranice druhých a posiluje schopnost samostatně se rozhodovat.

1. vyučovací hodina	2. vyučovací hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Co jsou moje osobní hranice, proč je potřebuji • Fyzické, emoční a digitální hranice • Jak poznám, že je mi něco nepříjemné – všímám si signálů těla a emocí • Moje potřeby, moje hranice, moje rozhodnutí • Souhlas, nesouhlas a respect • Mám právo změnit názor • Proč je někdy těžké říci NE • Strach z odmítnutí a potřeba zapadnout 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasivní – agresivní – asertivní reakce • Vrstevnický tlak – co opravdu chci já? • Modelové situace – tlak kamarádů, sociální sítě, půjčování věcí, sdílení fotografií, osobní prostor • Jak říct NE jasně s respektem • Respektuji NE druhého člověka • Nemusím se rozhodnout hned • Nesouhlas neznamená neúctu • Kdy si poradím sám/sama a kdy je v pořádku požádat o pomoc? • Na koho se obrátit, pokud někdo moje hranice opakovaně nerespektuje?

Technika do života: Všímám si, co je mi příjemné a co už ne. Své NE můžu říct jasně a s respektem, asertivně. Stejně tak respektuji NE druhého.

Závěrečná reflexe: Jak poznám, že někdo překračuje moji hranici? Které své hranice dokážu říct nahlas a kde potřebuji více odvahy? Dokážu respektovat hranici druhého, i když jeho rozhodnutí nechápu? Co mi může pomoci, když je pro mě těžké říct NE?

Blok 4 – Konflikt, empatie, respekt a náprava

Cíl: Žák chápe konflikt jako přirozenou součást vztahů, učí se rozpoznat jeho příčiny, pracovat se svou reakcí, vnímat pohled a potřeby druhého a hledat řešení založené na respektu.

1. vyučovací hodina	2. vyučovací hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Proč vznikají konflikty – proč se někdy neshodneme • Útok – útěk – zamrznutí • Co se se mnou děje v konfliktu- tělo, emoce, myšlenky • STOP – zastavím se dřív, než zareaguji • Fakta moje domněnky a interpretace • “Dobrá hádka” – konflikt nemusí znamenat konec vztahu 	<ul style="list-style-type: none"> • Empatie – zkusím se podívat na situaci očima druhého • Každý může stejnou situaci prožívat jinak • Potřeby obou stran • Jak říct, co mi vadí, jasně a s respektem • Omluva, která má smysl • Náprava- co mohu udělat, aby se situace posunula • Modelové situace “dobrá hádka”

Technika do života: STOP – nádech – co cítím (co se právě děje) – co potřebuji – co chci říct – co může potřebovat druhý- jak to mohu říct s respektem

Závěrečná reflexe: Co se se mnou děje, když vznikne konflikt? Co mi pomáhá zastavit se dřív, než řeknu nebo udělám něco, čeho budu litovat? Dokážu se na situaci podívat očima druhého? Co můžu udělat po konfliktu, aby se situace zlepšila?

9. ročník – MOJE CESTA

Blok 1 – Identita, hodnoty a vděčnost

Cíl: Žák se zamýšlí nad tím, kým je, co je pro něj v životě důležité, co ho formovalo a jak se jeho hodnoty promítají do každodenních rozhodnutí.

1. vyučovací hodina	2. vyučovací hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Co mě vystihuje a co je pro mě důležité? • Moje role – kým jsem v různých prostředích • Co a kdo mě formoval? • Moje silné stránky a zdroje • Co mi dává radost a smysl • Moje osobní hodnoty • Jak se moje hodnoty projevují ve vztazích a v péči o sebe i druhé 	<ul style="list-style-type: none"> • Můj hodnotový kompas • Jsou moje rozhodnutí a cíle v souladu s mými hodnotami a tím, co je pro mě důležité? • Vděčnost lidem, zkušenostem, místům i drobným okamžikům • Moje řeka – žáci si vytvoří řeku dosavadního života (důležité události, místa, lidé, úspěchy, věci, které se naučili, kam jejich řeka směřuje dál) • Co si chci odnést do další životní etapy

Technika do života: Když se rozhoduji, můžu se zastavit a zeptat se: Co je pro mě opravdu důležité? Je moje rozhodnutí v souladu s tím, kým chci být?

Závěrečná reflexe: Co je pro mě v životě opravdu důležité? Která hodnota mě nejvíce vystihuje? Je vidět v tom jak se chovám k sobě i k druhým? Za koho, za co nebo za jaký malý okamžik jsem dnes vděčný/á? Co si chci z této životní etapy odnést dál?

Blok 2 – Psychická odolnost a zvládání změny

Cíl: Žák chápe psychickou odolnost jako schopnost zvládat změny a náročné situace, učit se z nich a využívat vlastní zdroje podpory.

1. vyučovací hodina	2. vyučovací hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Co je a není psychická odolnost • Změna, nejistota a zklamání • Nemusím mít všechno pod kontrolou • Chyba jako příležitost k růstu • Co mohu / nemohu ovlivnit • Co mi už někdy pomohlo zvládnout těžkou situaci • Moje zdroje – co mě dobíjí, uklidňuje a podporuje 	<ul style="list-style-type: none"> • Můj kruh podpory – na koho se mohu obrátit • Kdy si dokážu pomoci sám/a a kdy potřebuji pomoc druhého • Požádat o pomoc není selhání • Laskavost k sobě v náročné chvíli • Pauza – nádech – čas: nemusím reagovat okamžitě • Co právě potřebuji? • Jeden malý zvládnutelný krok • Osobní plán pro náročný den

Technika do života: Zastavím se, všimnu si, co se se mnou děje, pojmenuji, co potřebuji, udělám jeden malý krok. Nemusím vyřešit všechno najednou.

Závěrečná reflexe: Co mi pomáhá zvládat změny a těžké chvíle? Co už jsem někdy zvládl/a, i když jsem si zpočátku nevěřil/a? Kdo a co patří mezi moje podpory? Jaký malý krok můžu udělat, když nevím, jak dál?

Blok 3 – Rozhodování, cíle, odvaha a práce s chybou

Cíl: Žák rozlišuje vlastní přání a hodnoty od očekávání okolí, učí se přijímat možnost chyby a převádět své cíle do malých, realistických kroků.

1. vyučovací hodina	2. vyučovací hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Jak se rozhoduji- co ovlivňuje moje rozhodnutí • Co chci já a co ode mě očekávají druzí • Strach z chyby a neúspěchu • Perfekcionismus a nereálná očekávání • Odvaha neznamená nebát se 	<ul style="list-style-type: none"> • Já za rok – kam bych se chtěl/a posunout • Co je pro mě opravdu důležité • Cíl a první malý krok • Překážky a plán B • Můžu změnit názor • Dopis budoucímu já

Technika do života: Nemusím znát celý plán. Potřebuji znát další smysluplný krok. Můžu něco zkusit, i když si nejsem jistý/á výsledkem.

Závěrečná reflexe: Které rozhodnutí je opravdu moje? Co bych zkusil/a, i když mám obavu, že se mi to nemusí podařit? Co se můžu naučit, když se něco nepovede? Jaký může být můj první malý krok?

Blok 4 – Dobrý život, smysl a můj wellbeing kompas

Cíl: Žák propojí zkušenosti a dovednosti získané v průběhu program, pojmenuje své zdroje podpory a vytvoří si vlastní wellbeing kompas pro další životní etapu.

1. vyučovací hodina	2. vyučovací hodina
<ul style="list-style-type: none"> • Co pro mě znamená dobrý život • Co je pro mě v životě důležité • Co mi přináší radost a co mě naplňuje • Moje hodnoty a silné stránky • Vděčnost – všímám si dobrých věcí a malých okamžiků • Co jsem se za 4 roky naučil/a o sobě 	<ul style="list-style-type: none"> • Můj wellbeing kompas • Jak poznám, že jsem v pohodě • Moje varovné signály- jak poznám, že toho začíná být moc • Co mi dává radost a energii • Moji lidé – moje kotva, na koho se obrátit • Moje hodnoty, co je pro mě důležité • Závěrečná čtyřletá reflexe

Technika do života: Když nevím, co potřebuji, můžu se zastavit a podívat na svůj kompas: Jak mi je? Co potřebuji? Co mi může pomoci? Na koho se mohu obrátit? Co je pro mě teď důležité?

Závěrečná reflexe: Co dnes vím o sobě, co jsem v 6. třídě ještě nevěděl/a? Co jsem se naučil/a o svých emocích, vztazích a potřebách? Co mi pomáhá v náročných chvílích? Za co nebo za koho jsem vděčný/á? Co si z těchto čtyř let chci odnést dál?

