

PILOTNÍ PROJEKT

WELLBEING VE TŘÍDĚ – VESMÍR 1.A

„Každý z nás je jedinečná hvězda“

1. ročník • 1 vyučovací hodina týdně • dlouhodobá koncepce 1.–5. třída

1. NÁVRH PROJEKTU

Autor projektu a zodpovědná osoba: Mgr. Helena Žouželková

Délka projektu: 5 let (1.–5. ročník)

Rozsah v 1. ročníku: 1 vyučovací hodina týdně, přibližně 35 hodin za školní rok

Nosný motiv: celoroční hra Vesmír 1.A. Každý měsíc děti symbolicky navštíví jednu „planetu“, která představuje konkrétní oblast wellbeingu. Téma planety se propisuje do týdenních wellbeingových lekcí, třídních rituálů, výtvarných aktivit i běžného života třídy.

Cíl projektu

Cílem projektu je systematicky a věkově přiměřeně rozvíjet u dětí schopnost rozpoznávat a pojmenovávat emoce, vnímat signály vlastního těla, zklidnit se, spolupracovat, vytvářet bezpečné vztahy, projevat laskavost a vděčnost, posilovat sebedůvěru a postupně si vytvářet jednoduché návyky duševní hygieny. Dlouhodobým cílem je podpora bezpečného třídního klimatu, psychické odolnosti, sounáležitosti a schopnosti pečovat o vlastní wellbeing i vztahy s druhými.

Metodické východisko

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. Jde zejména o tyto principy a metody:

- **Krátkodobý monitoring aktuálního prožívání a emocí** – dítě se učí všimnout si, jak se právě cítí, a postupně své pocity rozpoznávat a pojmenovávat.
- **Práce s emocemi prostřednictvím obrazu, barvy, symbolu, pohybu a příběhu** – umožňuje dětem vyjadřovat prožívání způsobem odpovídajícím jejich věku.
- **Pocitové a tematické karty** – slouží jako podpůrný prostředek k vyjádření, pojmenování a bezpečnému sdílení.
- **Expresivní a výtvarné aktivity** – podporují sebezpoznaní, tvořivost a bezpečné vyjádření emocí a zkušeností.
- **Komunitní kruh a bezpečné sdílení** – s důrazem na respekt, naslouchání, přijetí a dobrovolnost sdílení.

- **Dechová cvičení** – vedou děti k uvědomění si svého dechu a osvojení si jednoduchých způsobů zklidnění.
- **Relaxační, uvolňovací a protistresová cvičení** – pomáhají uvolňovat tělesné napětí, zklidnit organismus a postupně vytvářet vlastní strategie zvládání stresu.
- **Jednoduché techniky mindfulness a grounding** – podporují ukotvení v přítomném okamžiku, všímavost a vědomé zapojení smyslů.
- **Vědomý pohyb a vnímání těla** – učí děti rozpoznávat tělesné signály napětí, únavy, neklidu i uvolnění.
- **Kooperativní hry a modelové situace** – rozvíjejí spolupráci, empatii, komunikaci, respektování hranic a schopnost řešit běžné situace ve vztazích.
- **Práce s příběhem, metaforou a imaginací** – umožňuje přibližovat témata wellbeingu dětem srozumitelnou a hravou formou.

Krátká reflexe a závěrečný monitoring – dítě si všímá, co během lekce zažilo, co mu pomohlo a zda se jeho aktuální prožívání změnilo.

U žáků 1. ročníku jsou všechny metody převáděny do hry, pohybu, kresby, příběhu, práce s fantazií, jednoduchých rituálů a krátkého sdílení. Důležitým principem programu je vytváření bezpečného prostředí, respektování individuálního tempa dítěte a dobrovolnost při sdílení osobních pocitů a zkušeností.

Průběžné prvky každé lekce

- krátký check-in: Jak se dnes mám? – obrázek, barva, gesto, pocitová karta nebo „hvězdná nálada“;
- dechové cvičení přiměřené věku;
- uvolňovací a protistresové cvičení, vědomý pohyb nebo krátké protažení;
- hlavní prožitková aktivita spojená s planetou daného měsíce;
- komunitní kruh, spolupráce, hra, výtvarná či dramatická činnost;
- krátká relaxace, grounding, imaginace nebo všímavost ke smyslům;
- závěrečný check-out: Co si dnes odnáším? / Co mi pomohlo?

Doporučený rytmus 45minutové hodiny

5 min naladění a check-in • 5 min dech / pohyb / uvolnění • 20–25 min hlavní aktivita • 5–7 min reflexe v kruhu • 3–5 min zklidnění a check-out.

2. ROČNÍ PLÁN WELLBEINGU – 1.A

Témata wellbeingu jsou propojena s celoročním Vesmírem 1.A (celoroční hrou). Jednotlivé planety nejsou pouze dekorací – jejich téma se po celý měsíc objevuje v týdenních lekcích, krátkých třídních rituálech a běžných situacích.

Září – Planeta Kamarádství a bezpečí

Měsíční záměr: Poznáváme se a tvoříme naši vesmírnou posádku.

- 1. týden: Každý z nás je jedinečná hvězda – poznáváme se.
- 2. týden: Co potřebuji, abych se ve třídě cítil/a bezpečně.
- 3. týden: Pravidla naší vesmírné posádky.
- 4. týden: Spolupracující hry – patříme k sobě.

Inspirace / metody: komunitní kruh, pocitové karty/barvy, společný plakát pravidel

Říjen – Planeta Emocí

Měsíční záměr: Poznávám, co cítím a učím se o tom mluvit v bezpečném prostoru.

- 1. týden: Radost, smutek, strach, vztek, překvapení a znechucení.
- 2. týden: Jakou barvu a tvar může mít moje emoce.
- 3. týden: Kde emoci cítím v těle.
- 4. týden: Co mi pomáhá, když je emoce silná.

Inspirace / metody: věkově upravený princip Mraku emocí a Emoce v těle; kresba, barvy, mimika

Listopad – Planeta Laskavosti

Měsíční záměr: Učím se být laskavý/á k druhým i k sobě.

- 1. týden: Co je laskavost.
- 2. týden: Laskavá slova a malé skutky.
- 3. týden: Laskavost k sobě – co mi pomáhá, když se mi něco nepovede.
- 4. týden: Řetěz / hvězdná mapa laskavosti ve třídě.

Inspirace / metody: tematické obrázky, příběhy, modelové situace, měsíční výzva laskavosti

Prosinec – Planeta Vděčnosti a radosti

Měsíční záměr: Všímám si dobrých věcí a umím poděkovat.

- 1. týden: Co mi dělá radost (všímavost k maličkostem)
- 2. týden: Za co jsem dnes vděčný/á.
- 3. týden: Komu chci poděkovat.
- 4. týden: Hvězdné nebe vděčnosti – společná reflexe.

Inspirace / metody: kresba, krátký journaling obrázkem, hvězdy vděčnosti

Leden – Planeta Pohody

Měsíční záměr: Poznávám, co mi pomáhá zklidnit tělo a mysl.

- 1. týden: Můj dech jako kotva.
- 2. týden: Napětí a uvolnění – jaký je rozdíl.
- 3. týden: Protistresové pohybové a uvolňovací cviky.
- 4. týden: Moje kouzelná krabička pohody – co mi pomáhá.

Inspirace / metody: jednoduché dechové karty, grounding, protažení, svalové uvolnění, imaginace

Únor – Planeta /Sebe/Lásky

Měsíční záměr: Poznávám své silné i slabé stránky, učím se přijímat sám/sama sebe a učím se z chyb

- 1. týden: Co mám na sobě rád/a a co mě baví (sebepřijetí, jedinečnost).
- 2. týden: Moje silné stránky (co mi jde), moje slabé stránky (něco mi nejde, je pro mě těžší a je to v pořádku).
- 3. týden: Každý jsme jiný (jedinečnost).
- 4. týden: Chyba je můj pomocník (co se můžu z chyby naučit, co udělám příště jinak...Nevadí, ještě to neumím. Zkusím to znovu).

Inspirace / metody: sebevyjádření kresbou, osobní hvězda silných stránek, laskavý self-talk

Březen – Planeta Vztahů a komunikace

Měsíční záměr: Učím se naslouchat druhým, vyjádřit své pocity a potřeby, hledat cestu k dobrým vztahům.

- 1. týden: Jak můžu být dobrým kamarádem? (co od kamarádství očekávám a co do něj přináším já)
- 2. týden: Naslouchám očima, ušima i srdcem. (jak poznám, že mi někdo opravu naslouchá)
- 3. týden: Umím říct, co cítím a co potřebuji (cítím se..., když....., potřebuji....)
- 4. týden: Když se nepohodneme, hledáme řešení (zastavit se – zklidnit se – říct, co se stalo – vyslechnout druhého – domluvit se, omluva, náprava, přijetí)

Inspirace / metody: modelové situace, komunitní kruh, aktivní naslouchání, práce s pocity kartami, kooperativní hry, jednoduchý Já-výrok, krátká reflexe

Duben – Planeta Spolupráce a odvahy

Měsíční záměr: Učím se spolupracovat s druhými, přijímat svou roli v týmu a mít odvalu zkoušet nové věci.

- 1. týden: Společně dokážeme víc.(co je spolupráce)
- 2. týden: Každý v týmu je důležitý.
- 3. týden: Mám odvalu požádat o pomoc a zkusit něco nového. (požádat není slabost, odvaha není nebát se, ale něco zkusit, i když si nejsem úplně jistý/á)
- 4. týden: Naše společná vesmírná mise. (praktický týmový úkol, kde děti využijí vše z předchozích týdnů, domluvit se, rozdělit role, naslouchat, pomáhat si, něco společně vytvoří a nakonec zhodnotit spolupráci)

Inspirace / metody: kooperativní hry, týmový úkol, výzvy, práce ve dvojicích a skupinách, rozdělení rolí, reflexe

Květen – Planeta Přírody a zdraví

Měsíční záměr: Učím se vnímat své tělo a poznávám, co prospívá mému zdraví a pohodě

- 1. týden: Všímavá procházka – co vidím, slyším a cítím.
- 2. týden: Moje tělo potřebuje pohyb i odpočinek.
- 3. týden: Co mě nabíjí a co mě unavuje.
- 4. týden: Relaxace venku / přírodní mandala / tiché pozorování.

Inspirace / metody: mindfulness smyslů, vědomý pohyb, pobyt venku, tvoření z přírodnin, relaxace, práce s tělem a krátká reflexe

Červen – Planeta Radosti a moje cesta

Měsíční záměr: Ohlížím se za svou cestou první třídou, všímám si toho, co jsem zvládl/a a raduji se z toho, co jsme společně prožili.

- 1. týden: Co jsem se naučil/a o sobě.
- 2. týden: Co mi pomáhá cítit se dobře.
- 3. týden: Na co jsem hrdý/á a z čeho mám radost. (malé pokroky se také počítají...měl jsem strach a zkusil jsem to, naučila jsem se říct, co potřebuji...)
- 4. týden: Moje wellbeingová hvězda – co si nesu do 2. třídy (slavnostní zakončení celé vesmírné cesty, každé dítě si vytvoří vlastní hvězdu se svým “pokladem” z první třídy)

Inspirace / metody: obrázková reflexe, portfolio, kruh ocenění, vzpomínková cesta po planetách, wellbeingová hvězda, společné sdílení a zakončení vesmírné cesty

3. PROPOJENÍ S CELOROČNÍ HROU VESMÍR 1.A

Na začátku každého měsíce se ve třídě objeví nová planeta. Učitel krátkým příběhem představí její téma a děti během měsíce plní jednoduché „vesmírné mise“. Nejde o soutěž ani sbírání bodů za správné chování. Mise slouží k všímavosti, zkušenosti a společné reflexi. Na konci měsíce děti planetu symbolicky „osídlí“ – obrázkem, hvězdičkou, společným výstupem nebo krátkým vzkazem o tom, co si z tématu odnášejí.

- Planeta = hlavní wellbeingové téma měsíce.
- Vesmírná mise = jednoduchý úkol do běžného týdne (např. všimnout si laskavého skutku, použít uklidňující dech, někomu poděkovat).
- Hvězdná nálada = krátký ranní/úvodní check-in pomocí barvy, obrázku nebo symbolu.
- Vesmírná zastávka = krátká relaxace, dech, protažení nebo grounding.
- Hvězdný deník / portfolio = obrázky a jednoduché výstupy z jednotlivých planet.

4. METODY

- komunitní kruh a bezpečné sdílení;
- kooperativní a pohybové hry;
- příběh, pohádka a práce s metaforou;
- pocitové a tematické obrázky/karty – věkově přiměřeně;
- výtvarná a expresivní činnost;
- modelové situace a jednoduchá dramatizace;
- dechová, relaxační, uvolňovací a protistresová cvičení;
- mindfulness, grounding a práce se smysly;
- reflexe obrázkem, gestem, jedním slovem či krátkou větou;
- pobyt venku a vědomý pohyb.

5. PRŮBĚŽNÁ REFLEXE A VYHODNOCENÍ PROJEKTU

Průběžně bude sledován přínos programu prostřednictvím pozorování třídního klimatu, spolupráce, komunikace a schopnost dětí využívat osvojené vzorce chování v běžných situacích. Součástí budou krátké dětské reflexe, obrázkové škály, třídní portfolio a společné ohlédnutí na konci školního roku. Získané poznatky budou sloužit k úpravám programu a plánování dalšího rozvoje. Hodnocení se zaměřuje na rozvoj a zkušenost, nikoli na výkon dítěte.

6. PŘÍNOS PRO ŠKOLU

- systematická podpora bezpečného a respektujícího třídního klimatu;
- prevence konfliktů a rizikového chování;
- rozvoj sociálně-emočních dovedností od počátku školní docházky;
- praktické způsoby zvládání stresu a napětí;
- podpora spolupráce, empatie, laskavosti a sounáležitosti;
- propojení wellbeingu s každodenním životem třídy, nikoli pouze s jednorázovými akcemi;
- možnost postupně rozšířit zkušenost do dalších ročníků školy.

7. DLOUHODOBÁ KONCEPCE 1.–5. TŘÍDA

Jednotlivá témata wellbeingu se v průběhu 1.-5. ročníku vracejí a postupně rozvíjejí a prohlubují s ohledem na věk a potřeby žáků. Děti navazují na již získané zkušenosti a osvojené dovednosti, které dále rozšiřují, upevňují a učí se využívat v běžných každodenních situacích. Témata emocí, vztahů, sebepoznání, komunikace, spolupráce, zvládání stresu a péče o vlastní wellbeing tak děti provázejí kontinuálně od 1.do 5. ročníku, vždy v podobě odpovídající jejich věku.

Ročník	Hlavní vývojový důraz	Příklady témat
1. třída	Bezpečí, emoce a základní seberegulace	kamarádství, emoce, laskavost, vděčnost, dech, tělo, spolupráce, příroda
2. třída	Prohloubení práce s emocemi a vztahy	potřeby, silné emoce, sebeuklidnění, respekt, pomoc, odpočinek
3. třída	Empatie, komunikace a zvládání konfliktů	naslouchání, Já-výroky, hranice, stres, týmová spolupráce, sebedůvěra
4. třída	Sebepoznání, odolnost a zdravé návyky	silné stránky, vnitřní kritik, digitální wellbeing, stres, regenerace, vztahy
5. třída	Identita, cíle a přechod na 2. stupeň	hodnoty, cíle, změna, odolnost, komunikace, osobní wellbeingový plán

8. Poznámka k bezpečnosti a věkové přiměřenosti

Aktivity zaměřené na prožívání nejsou terapeutickou intervencí. Učitel nenutí děti sdílet osobní či citlivé zkušenosti, všechny aktivity jsou založeny na dobrovolnosti. U prvňáčků se pracuje převážně s běžnými situacemi, příběhem, metaforou, obrázkem a tělesným prožitkem. Pokud dítě signalizuje závažnější obtíže, postupuje škola podle svých podpůrných a poradenských mechanismů.