

## Týden pro wellbeing ve škole v ORP Jičín TISKOVÁ ZPRÁVA

12. 03. 2024 - Téměř 80 organizací a desítky škol napříč Českem se zapojily do Týdne pro wellbeing ve škole, který zakončila odborná Konference pro wellbeing ve škole.

**Wellbeing je stav, ve kterém můžeme v podporujícím a podnětném prostředí plně rozvíjet svůj fyzický, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní potenciál a žít spolu s ostatními plnohodnotný a spokojený život.**

*Definice vytvořená Pracovní skupinou Wellbeing v rámci Partnerství pro vzdělávání 2030+*

Záměrem Týdne pro wellbeing ve škole bylo spojit síly těch, kterým záleží na duševním zdraví a kvalitě vzdělávání dětí a mladých lidí. Společně pak v týdnu od 13. do 20. února zapojené organizace, školy, instituce i jednotlivci zorganizovali desítky aktivit, workshopů, seminářů a vzdělávacích kampaní po celé České republice, kterými upozornili na to, že wellbeing není „něco navíc“, ale nutná podmínka pro prevenci duševního onemocnění i pro efektivní vzdělávání u dětí a mladých lidí.

V rámci realizace projektu Místní akční plán rozvoje vzdělávání pro ORP Jičín IV realizujeme implementační aktivitu Wellbeing na školách. Podrobnosti k implementační aktivitě naleznete na našich webových stránkách: [map.otevrenezahrady.cz/wellbeing-na-skolach](http://map.otevrenezahrady.cz/wellbeing-na-skolach). Jelikož toto téma je pro nás jedním z klíčových v rámci projektu, zapojili jsme se do akce Týden pro wellbeing ve škole. Naše zapojení spočívalo především ve sdílení materiálů, které řeší wellbeing, pro základní a mateřské školy v našem území od různých organizací. Oslovili jsme též školy z našeho území ohledně zapojení a realizace aktivit podporujících wellbeing ve školách.

Podařilo se nám získat informace a výstupy ze zapojených škol:

- **Základní škola a mateřská škola Libáň** – V rámci probíhajícího týdne wellbeingu se v základní škole zapojila třída 3. A s paní učitelkou J. Šmejcovou. Paní učitelka ke svým fotografiím napsala toto: „Každý den začínáme pozdravem Slunci. Jógové cviky zařazujeme i během dne. Vyzkoušeli jsme si různé relaxační techniky. Podle situace zařazujeme povídání v kruhu a k tomu často využíváme emoční karty (např. Zázračné karty, Život vás miluje apod.).“ Výstupy ze zapojení naleznete [zde](#).
- **Základní škola Bodláka a Pampelišky** – Nad rámec běžných činností, jako jsou pravidelné třídnické hodiny a preventivní programy, se škola se žáky zaměřila na jejich osobní pohodu i na zlepšení klimatu ve škole. V rámci osobní pohody děti v některých ročnících zkoumaly svůj denní režim. Po dobu celého týdne si evidovaly, kolik času tráví jednotlivými činnostmi (spánek, sport, pobyt ve škole, příprava do školy, "na PC / telefonu", ...) a následně své záznamy a zjištění budou vyhodnocovat. Starší žáci v souvislosti s tím zkoumali i pyramidu potřeb a pokusili se zjistit, jaké potřeby vlastně jedinec má a jak jsou důležité pro kvalitu jeho života. Děti se též seznamují s různými možnostmi relaxace. Žáci druhého stupně mohli v rámci Týdne pro wellbeing navrhovat, jak by mohl



vypadat klidový čtenářský koutek, který chtějí společně ve škole vytvořit. Sedmáci se společně zamýšleli nad tím, jak by měla vypadat škola, ve které je všem dobře. Své myšlenky přenesli do staveb z lega. Výstupy ze zapojení naleznete [zde](#).

- Základní škola, 17. listopadu 109, Jičín, příspěvková organizace** – V základní škole probíhá každý měsíc pedagogické sdílení. Jedná se o zcela dobrovolné a neformální setkávání učitelů „nad výukou“. Cílem takových setkávání je vzájemná výměna zkušeností, postřehů z výuky, z práce se žáky. Setkání na obdobné bázi se konají také pro asistentky pedagoga, neboť i jejich práce je náročná. V letošním školním roce se ve škole hodně věnují tématu spolupráce učitele a asistenta pedagoga ve výuce. Ve škole již od dob pandemie covid 19 probíhají také supervizní setkání, která rovněž umožňují pedagogickým zaměstnancům hovořit o svých emocích, směřují cíleně k podpoře osobnostního a profesního růstu zúčastněných. Tato supervizní setkání vedou externí certifikovaní odborníci.
- MŠ Ostružno** – V mateřské škole se snaží dětem připravovat prostředí, ve kterém se cítí spokojené a v pohodě po celý rok, nejen v týdnu pro wellbeing. I mezi pedagogy a dalším personálem panuje pohodová atmosféra, nikdo se nebojí přijít s jakýmkoliv nápadem či problémem. Do běžných aktivit zařazují zpěv, tanec, relaxaci, tvořivé a výtvarné činnosti a další aktivity při, kterých se děti mohou kreativně vyjádřit a které dětem přináší radost. Požádali i rodiče o zpětnou vazbu v anonymním dotazníku, jak se oni i děti cítí v MŠ, jaká je komunikace s vedením, učitelkami i dalším personálem – všichni hodnotili kladně. Výstupy ze zapojení naleznete [zde](#).
 
- Základní škola, Jičín, Železnická 460** – Na Čtyřce se zapojili do dnů wellbeingu a využili nabízené aktivity jednotlivých zapojených organizací na facebookovém profilu Vzděláváme se na Jičínsku. Jednotlivé nápady si rozdělili do dnů v týdnu tak, aby si vyzkoušeli drobné wellbeingové aktivity. Paní učitelka M. Bryknerová uvedla: „Mezi jinými činnostmi jsme se zaměřili na dech a dechová cvičení, dýchání s oporou trojúhelníku se zadržením dechu, uvědomění si dýchání, prodýchávání v jógových pozicích. V úterý jsme měli prožívání spojené s uměleckým zážitkem (při představení ŽIVLY připravené ZUŠ Jičín) vědomě prožíváme, soustředíme se na 5 věcí, které vidíme, 4 věci, kterých se dotýkáme, 3 zvuky, které slyšíme, 2 pachy nebo vůně, které cítíme, jednu věc, kterou cítíme v ústech. V této souvislosti jsme vyzkoušeli i psaní životabásně. Na sv. Valentýna se nabízelo v rámci posilování sociálních vazeb zasílání milých zpráv do Valentýnské pošty a zároveň podobná aktivita s hodnotícím koláčem, kdy žáci chodili po třídě a vpisovali do jednotlivých částí pozitivní vzkazy a věci, kterých si na daném jedinci cení. Čtvrtek byl zaměřený na chvíle s plyškem či jinou seberegulační a antistresovou pomůckou. První dvě ranní hodiny v pátek probíhala aktivita TICHŮ. Žáci ani vyučující nemluvili, výuka přesto probíhala. V následné reflexi si žáci i pedagogové vzájemně sdělovali pocity, které ticho a nemožnost mluvit vyvolávaly. Na víkend byla dětem doporučena „všímavá vycházka“ s rodiči. Děti i dospělí se v těchto dnech alespoň trochu zastavili a uvědomili si, že musí myslet i na sebe. Věříme, že drobné naučené techniky přispějí ke spokojenému prožívání a k pozitivnímu náhledu na svět.“

- **ZŠ a MŠ Lužany** – Zapojení doloženo fotografií z porady na podporu wellbeingu ve škole.
- **Základní umělecká škola J. B. Foerster Jičín** – ZUŠ Jičín připravila představení ŽIVLY a jeho uvedení naplánovala právě na Týden pro wellbeing ve škole, zřejmě neplánovaně.



Téma wellbeingu je hlavním tématem i v ostatních projektech místního akčního plánování v Královéhradeckém kraji. V rámci setkání Platformy MAP jsme se společně zapojili na podporu wellbeingu ve škole.



Zpracovala: Ing. Zuzana Vališková, projektová manažerka projektu MAP pro ORP Jičín IV