

Program Wellbeing ve školách-

Nástroj pro hodnocení všímavosti

Otázky

NÁZEV PROJEKTU: Enhancing Resilience and Well-being of All Students in Primary Schools

Číslo projektu: 2024-1-CZ01-KA220-SCH-000245017

Webové stránky: <https://wellbeinginschools.eu/>

Kontakt: zakova@ped.muni.cz

Licence: Program WellbeingInSchools ve školách © 2026 vytvořený Masarykovou Univerzitou, INNOVATION HIVE, INSIDE EU, Jyväskylä University a CEEV Živica je licencován pod CC BY-NC-ND 4.0. Kopii této licence si můžete prohlédnout zde: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

Tento dokument slouží jako pomocný materiál pro učitele realizující program Erasmus+ Wellbeing in School. Může jej využít i pedagog, který má v oblasti mindfulness odpovídající zkušenosti nebo absolvoval mindfulness školení.

Prohlášení: Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora/autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropskou unii ani EACEA za ně nelze činit odpovědnými.

Výukový modul 2: Zaměř se na to podstatné

Případá mi těžké soustředit se v jednu chvíli jen na jednu věc.

→ *Například: Když se snažím učit, zároveň u toho kontrolojuj skupinové chaty, vstávám, abych udělal jiné činnosti nebo úkoly, které mě napadnou, jako je například třídění oblečení.*

Výukový modul 3: Vychutnej si tento okamžik

Jídlo jen rychle zhltnu, aniž bych si ho opravdu vychutnal/a.

→ *Například: Sním oběd za pět minut, protože se chci vrátit do třídy nebo k telefonu.*

Výukový modul 4: Když to začne být náročné

Všimnu si, když se cítím nepříjemně.

→ *Například: Uvědomuji si, že se před prezentací nebo setkáním s novými lidmi cítím nervózní. To může znamenat, že si všimnu, že se více potím, třesou se mi ruce nebo je mi tepleji než obvykle.*

Výukový modul 5: Míň stresu, víc chillu

Často se cítím ve stresu.

→ *Například: Jsem nervózní z úkolů, které musím splnit, nebo z rozhovorů s jinými lidmi.*

Výukový modul 6: Buď sám sobě nejlepším kámošem

Když něco pokazím, jsem k sobě velmi kritický/á.

→ *Například: Když udělám chybu v matematickém příkladu nebo nechytím míč v tělocviku, hned si řeknu: „Jsem úplnej looser“.*

Výukový modul 7: Uklid' si v hlavě

Často nad vším příliš přemýšlím.

→ *Například: Neustále si v hlavě dokola přehrávám rozhovor a přemýšlím, jestli jsem neřekl/a něco špatně.*

Výukový modul 8: Vědomá akce, ne jen reakce

Když jsem naštvaný/á, často reaguji rychle, bez přemýšlení.

→ *Například: Ve skupinovém chatu někomu ostře odseknu, protože jste špatně pochopil/a jeho tón.*

Výukový modul 9: Malý věci, velký boost nálady

Soustředím se spíše na to, co je špatné, než na to, co je dobré.

→ *Například: Zabývám se jednou špatnou známkou, i když jsem ve všech ostatních předmětech dosáhl dobrých výsledků.*

Výukový modul 10: Algoritmy a Ty

Když se chci soustředit na něco jiného, umím svůj telefon bez problémů odložit.

→ *Například: Když se učím nebo jsem s kamarády, přepnu telefon do režimu „Nerušit“.*

Program Wellbeing ve školách-

Průvodce pro hodnocení potřeb

NÁZEV PROJEKTU: Enhancing Resilience and Well-being of All Students in Primary Schools

Číslo projektu: 2024-1-CZ01-KA220-SCH-000245017

Webové stránky: <https://wellbeinginschools.eu/>

Kontakt: zakova@ped.muni.cz

Licence: Program WellbeingInSchools ve školách © 2026 vytvořený Masarykovou Univerzitou, INNOVATION HIVE, INSIDE EU, Jyväskylä University a CEEV Živica je licencován pod CC BY-NC-ND 4.0. Kopii této licence si můžete prohlédnout zde: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

Tento dokument slouží jako pomocný materiál pro učitele realizující program Erasmus+ Wellbeing in School. Může jej využít i pedagog, který má v oblasti mindfulness odpovídající zkušenosti nebo absolvoval mindfulness školení.

Prohlášení: Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora/autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropskou unii ani EACEA za ně nelze činit odpovědnými.

Úvod

Tento průvodce je určen k tomu, aby pomohl učitelům při používání učebních plánů a materiálů programu WellbeingInSchools. Je navržen tak, aby usnadnil implementaci ve třídě, která je inkluzivní a přístupná všem žákům, bez ohledu na jejich specifické potřeby nebo schopnosti. Základem tohoto průvodce je metodika adaptace STEP. Jedná se o dobře zavedený systém, který byl úspěšně implementován v mnoha různých zemích a v různých typech aktivit.

Metodika STEP poskytuje jednoduchý, ale účinný rámec pro provádění změn v aktivitách tak, aby se všichni mohli zapojit a společně se účastnit. Pomocí tohoto nástroje mohou učitelé zajistit, aby všichni žáci mohli využívat výhody technik mindfulness

Porozumění metodice STEP

Co je STEP?

STEP je zkratka, která znamená:

- **S**pace (prostor)
- **T**ask (úkol)
- **E**quipment (vybavení)
- **P**eople (lidé)

Toto jsou čtyři klíčové oblasti, ve kterých lze přizpůsobit aktivity tak, aby umožnily a podpořily aktivní účast všech žáků.

Původ a použití

Metodika adaptace STEP byl původně vyvinut jako součást širšího „[Inclusion Spectrum](#)“ (spektrum inkluze) – přístupu k podpoře inkluze žáků a studentů se specifickými potřebami při tělesné výchově a sportu. Jeho principy jsou univerzálně použitelné a byly úspěšně přeneseny do různých vzdělávacích kontextů.

Metodika STEP poskytuje různé přístupy k provádění inkluzivních aktivit:

1. **Otevřené aktivity** – jednoduché aktivity, které lze provádět s velkou skupinou a které nevyžadují téměř žádné úpravy
2. **Upravené aktivity** – všichni provádějí stejnou aktivitu, ale s úpravami, které podporují různé potřeby a schopnosti
3. **Paralelní aktivity** – studenti jsou rozděleni do skupin, kde mohou provádět aktivitu svým vlastním tempem a na své úrovni
4. **Samostatné aktivity** – konkrétní skupina nebo jednotlivec provádí záměrně naplánovanou, odlišnou aktivitu dle konkrétních, specifických potřeb

Aplikace metodiky STEP

Prostor

Krok 1: Zvažte prostředí

Zeptejte se sami sebe:

- Kde by se tato aktivita obvykle odehrávala?
- Bylo by pro podporu účasti vhodnější jiné prostředí?

Například meditace zaměřená na prozkoumání těla se obvykle odehrává v tiché učebně, kde studenti pohodlně sedí na židlích nebo na podlaze. Tuto aktivitu však lze provádět i venku nebo v klidnější části školy, kde se studenti mohou snáze uvolnit.

Krok 2: Zhodnoťte dostupný prostory

Zamyslete se nad všemi možnými místy, kde byste mohli aktivitu realizovat:

- Vaše učebna
- Tělocvična nebo velká hala
- Venkovní prostory (hřiště, louka, zahrada)
- Tichá místnost nebo knihovna
- Jiné speciálně vybavené místnosti

U každého prostoru zvažte:

- Je velikost a kapacita prostoru vhodná pro účast všech?
- Jaké jsou smyslové vlastnosti prostoru (světlo, zvuky, teplota) a lze je změnit tak, aby bylo prostředí příjemnější?
- Je prostor dostatečně soukromý, aby se studenti mohli uvolnit?
- Existují potenciální rušivé vlivy, které by mohly studentům bránit v zapojení se do aktivity mindfulness?
- Je prostor fyzicky přístupný nebo lze jej zpřístupnit všem studentům, kteří se budou účastnit?
- Mají někteří studenti specifické potřeby, které je třeba v prostoru zohlednit, aby se mohli účinně účastnit?

Krok 3: Připravte prostor a zvažte jeho úpravy

Na základě toho, co jste zjistili v kroku 2, vyberte nejvhodnější prostor (prostory) pro realizaci aktivity. Zamyslete se nad tím, co můžete udělat pro přípravu prostoru tak, aby co nejlépe odpovídala vybrané aktivitě. Mezi typické úpravy patří:

- Použití měkkých doplňků (polštáře, koberce) pro větší pohodlí

- Odstranění nepořádku nebo zbytečných vizuálních podnětů
- Ztlumení světel nebo zatáhnutí žaluzií
- Úprava teploty a větrání
- Vyznačení osobních prostorů nebo hranic pro žáky
- Vytvoření „klidové“ zóny nebo samostatné místnosti pro žáky, kteří potřebují přestávku
- V případě potřeby přidání ramp nebo bariér pro přístup do prostoru

Příklad: Příprava prostoru pro aktivitu „Skenování těla“

Následující příklad ukazuje, jak může učitel vybrat a upravit prostor pro realizaci inkluzivní aktivity „Skenování těla“. Ve většině případů poskytuje učebna adekvátní a bezbariérové prostředí pro provádění aktivit mindfulness – následující příklady ukazují úpravy, které učebnu činí vhodnější, nebo jak vybrat alternativní prostor, pokud učebna není vhodná.

Učitel zváží prostory, které má k dispozici: svou běžnou třídu, menší místnost a venkovní hřiště. Rozhodne se, že menší místnost není dostatečně velká, aby se do ní všichni pohodlně vešli. Venkovní hřiště poskytuje mnoho rozptýlení a mohlo by některým žákům bránit v soustředění se na aktivitu. Učitel má také dva žáky, kteří jsou citliví na jasné světlo a hlasité zvuky.

Učitel navrhne dvě možnosti.

Možnost 1

Učitel se domnívá, že aktivitu lze provádět společně s celou třídou v učebně jako **otevřenou aktivitu**. Uvolní velký prostor uprostřed místnosti, kde nikdo nebude překážen a kde se všichni budou moci posadit, postavit nebo lehnout. Umístí tam měkké vybavení, jako jsou polštáře a sedací vaky, na které se žáci mohou posadit. Zavře okna a žaluzie, ztlumí osvětlení a zavře dveře, aby vytvořil uvolněnější prostředí a vyhověl potřebám žáků s vyšší senzoricou citlivostí. Rozhodne se rezervovat také menší místnost a vysvětlí žákům, že je pro ně k dispozici, pokud si budou potřebovat od aktivity odpočinout.

Možnost 2

Učitel si myslí, že jeho třída není ideální pro provádění aktivity, protože z chodby a vedlejších tříd je slyšet příliš velký hluk. Chce provádět aktivitu na venkovním hřišti, ale obává se, že by to mohlo být překážkou pro žáky s vyšší senzoricou citlivostí. Učitel se rozhodne, že nejlepším způsobem, jak zajistit účast všech, je provést dvě **upravené aktivity**, a to tak, že tyto aktivity budou probíhat v různých prostorech.

Jedna aktivita se bude provádět na hřišti, zatímco druhá aktivita proběhne v menší místnosti, která je mnohem tišší a bez rušivých vlivů. Učitel vybere skupinu žáků pro aktivitu v menší místnosti, včetně žáků se smyslovou citlivostí. Tím zajistí, že se tyto dva žáci nebudou cítit vyčlenění a oddělení od zbytku třídy.

Úkol

Krok 1: Pochopte úkol

Projděte si mindfulness aktivitu, kterou chcete provést, a ujasněte si, co budou žáci dělat. Zvažte jednotlivé kroky, které jsou s tím spojené, a jaké problémy by mohly nastat. Připravte pro žáky jasné a dobře strukturované vysvětlení vybrané aktivity.

Například aktivita “Vědomé dýchání” může zahrnovat následující kroky:

- Najděte si pohodlnou polohu
- Zavřete oči nebo je uvolněte
- Vnímejte své dýchání
- Naučte se počítat své dechy
- Procvičujte prodlužování dechu
- Pokračujte po stanovenou dobu (např. 2 až 5 minut)

Krok 2: Identifikujte potenciální překážky

U každého jednotlivého kroku si položte otázku, zda by s ním mohli mít někteří žáci potíže nebo by pro ně mohl představovat výzvu. Které kroky bude třeba přizpůsobit, aby se aktivity mohli zúčastnit všichni žáci ve třídě?

Na příkladu s vědomým dýcháním by někteří žáci mohli mít potíže s počítáním dechů sami, bez pomoci druhé osoby. Jiní mohou mít potíže pokračovat v úkolu po stanovenou dobu bez neustálého vedení nebo povzbuzování.

Krok 3: Zvažte úpravy

Úkoly lze upravit mnoha různými způsoby.

Můžete upravit **složitost** úkolu:

- Jak můžete úkol zjednodušit a snížit jeho náročnost?
- Existují způsoby, jak úkol zkomplikovat pro zdatnější žáky?
- Můžete úkol rozdělit na menší kroky, které lze učit jeden po druhém?
- Můžete je učit postupně během několika lekcí, místo najednou?

Můžete upravit **délku**:

- Preferovali by někteří žáci kratší nebo delší trvání aktivity?
- Jaké varianty délky/trvání chcete nabídnout?
- Mobilní aplikace obsahuje zvukové nahrávky o délce 2 minuty, 4 minuty a 7 minut. Můžete zvážit, zda začít s krátkou 2minutovou verzí a v dalších lekcích přejít k delším verzím.

Můžete upravit své **pokyny**:

- Jsou pokyny jasné a srozumitelné pro všechny žáky?
- Potřebujete poskytnout pokyny v různých formátech, např. mluvené a psané?
- Můžete žákům předvést jednotlivé kroky, než se o ně sami pokusí?
- Můžete vytvořit vizuální pomůcky (diagramy, plakáty), které jsou srozumitelnější než psaný text?

Můžete upravit **flexibilitu** úkolu:

- Existují části aktivity, kterých se žáci nutně nemusí zúčastnit, a jsou takové, u kterých trváte na účasti všech žáků?
- Žáci se mohou účastnit aktivit s otevřenýma nebo zavřenýma očima, vsedě, vleže, vestoje nebo při chůzi.
- Kde můžete žákům dát na výběr, jak budou aktivitu provádět? Všechny části aktivity by měly být volitelné a žáci by měli mít svobodu se z jakékoliv části aktivity neúčastnit.

Příklad: Úpravy úkolu pro aktivitu Vědomé dýchání

Následující příklad ukazuje, jak může učitel upravit úkol, aby byla aktivita vědomého dýchání inkluzivnější.

Možnost 1

Učitel identifikuje jednotlivé úkoly, které jsou součástí aktivity Vědomé dýchání. Zváží konkrétní potřeby svých žáků a rozhodne se, že celková aktivita je relativně jednoduchá a nevyžaduje úpravy, a proto provede **otevřenou aktivitu**. Učitel předem jasně vysvětlí aktivitu a dá všem písemné pokyny pro případ, že je budou potřebovat, ale aktivita proběhne bez dalších úprav úkolu.

Možnost 2

Učitel se rozhodne, že aktivita je příliš složitá na to, aby se jí mohli všichni žáci účastnit společně bez úprav. Rozhodne se provést **upravenou aktivitu**, aby se jí mohli účastnit všichni najednou. Rozhodne se použít při prvním nácviku vědomého dýchání 2minutovou zvukovou nahrávku a místo počítání deseti dechů budou žáci počítat vždy tři dechy. Při dalším procvičování učitel postupně přejde k delším zvukovým nahrávkám a zvýší počet dechů.

Možnost 3

Učitel se rozhodne, že pro některé žáky může být tento úkol náročný, zatímco pro jiné příliš jednoduchý. Proto se rozhodne, že nejlepším přístupem je provést **paralelní aktivity**. Rozdělí třídu do tří samostatných zón, přičemž úkol v každé zóně bude jinak složitý. V první zóně se žáci soustředí pouze na vnímání dechu a cvičí hluboké nádechy a výdechy. Ve druhé zóně žáci cvičí prodlužování výdechu. Ve třetí zóně žáci aktivně počítají své dechy podle vzorce, například 3 sekundy na nádech a 6 sekund na výdech. Každý žák si může sám vybrat zónu, ve které se cítí nejlépe. Učitel může kdykoliv změnit aktivity v každé zóně, pokud je žáci považují za příliš snadné nebo příliš náročné.

Vybavení

Krok 1: Zvažte možné vybavení

Zamyslete se nad tím, jaké vybavení, které by mohlo zlepšit přístupnost i zábavnost aktivity, máte k dispozici. Žáci mohou mnoho aktivit zaměřených na všímavost provádět samostatně pomocí mobilní aplikace Mindzy v rámci programu WellbeingInSchools ve svých telefonech. K tomu mohou být ve třídě zapotřebí sluchátka. K aktivitám spojeným s psaním deníku mohou být zapotřebí tužky a papír, ale tyto aktivity lze provádět i v aplikaci.

Většina aktivit mindfulness nevyžaduje žádné zvláštní vybavení, ale můžete zjistit, že některé z nich mohou být velmi prospěšné, pokud máte k dispozici určité předměty. Ujistěte se, že je k dispozici dostatek vybavení pro všechny žáky.

Například pro aktivitu “Vědomé jedení” můžete zvážit:

- Druhy potravin, které budou k dispozici
- Ubrousky
- Ubrousky na ruce
- Čisticí prostředky
- Možnosti sezení (židle, polštáře, sedací vaky, podložky na jógu)

Krok 2: Zvažte potřeby žáků

Mají někteří žáci specifické potřeby, které lze uspokojit poskytnutím konkrétního vybavení? Může se jednat například o:

- Možnost výběru místa k sezení, nebo možnost sedět, stát nebo ležet
- Používání zařízení snižujících hluk, jako jsou sluchátka nebo chrániče sluchu
- Povolení běžných podpůrných předmětů, jako jsou zátěžové deky, antistresové hračky, texturované předměty, fidget spinnery atd.
- Používání vizuálních pomůcek, jako jsou diagramy, k vysvětlení pokynů
- Viditelný budík nebo časovač v místnosti

Příklad: Úprava vybavení pro aktivitu “Vědomé jedení”

Učitel se rozhodne, že pro provedení aktivity “Vědomé jedení” je třeba provést několik úprav dostupného vybavení. Rozhodne se připravit různé potraviny, které mají odlišnou konzistenci, chuť a vůni, aby studenti mohli během aktivity zažít různé vjemy. Předem se ujistí, že zná alergie nebo dietní požadavky všech žáků, a přizpůsobí jim výběr druhů potravin. Vysvětlí žákům, že během aktivity mohou sedět nebo stát, a připraví různé možnosti sezení, včetně židlí, sedacích vaků nebo polštářů na podlaze. Ujistí se, že v místnosti jsou hodiny, a jasně vysvětlí, jak dlouho bude aktivita trvat.

Lidé

Krok 1: Určete, kdo se bude účastnit

Začněte tím, že si projdete seznam všech, kteří se budou aktivity účastnit. To zahrnuje vás, žáky a všechny učitele, asistenty pedagoga nebo jiné osoby, které vám budou pomáhat s realizací aktivity. Zamyslete se nad potřebami a schopnostmi všech zúčastněných. Tato část metodiky STEP obvykle zahrnuje přemýšlení o tom, jak nejlépe využít dovednosti a schopnosti zúčastněných.

Krok 2: Zvažte možnosti vytvoření skupin

Zamyslete se nad tím, jestli a jak nejlépe seskupit žáky a jakou podporu od ostatních by mohli potřebovat. Budete aktivitu provádět s celou třídou nebo v malých skupinách? Bylo by pro některé žáky přínosné individuální vedení ze strany asistenta, učitele nebo spolužáků?

Ve většině případů bude rozumné provádět aktivity s **celou třídou**. To je nejvhodnější, když:

- Většina žáků má podobnou úroveň schopností.
- Aktivita je přirozeně přístupná všem nebo ji lze zpřístupnit pomocí několika úprav.
- Máte pocit, že by žákům prospělo, kdyby všichni prožili aktivitu společně

Možná budete chtít rozdělit žáky do **malých skupin** nebo **dvojců**, pokud:

- Ve třídě jsou žáci s různou úrovní schopností (např. kratší pozornost, zrakové/sluchové postižení), kterým by prospěly samostatné aktivity prováděné paralelně
- Žáci by mohli být ve velké skupině přetížení nebo by se nemohli soustředit.
- Žáci by mohli nejdříve upevnit sebedůvěru, než se připojí k větší skupině.
- Někteří žáci by mohli potřebovat individuální podporu nebo pozornost.

Krok 3: Zvažte úpravy

Zvažte, jaké úpravy můžete použít na základě osob zapojených do aktivity.

Začněte tím, že se zamyslíte nad svojí rolí facilitátora aktivity. Promyslete jazyk, jaký můžete použít, abyste žáky povzbudili k zapojení se do aktivity, například:

- Klidný, jemný tón hlasu
- Jasný, jednoduchý, pozitivní a povzbuzující jazyk
- Nebuďte ve svém přístupu kritičtí
- Dejte žákům čas na zpracování pokynů, nemluvte příliš rychle
- Povzbuzujte žáky k účasti na všech aktivitách, ale ujistěte se, že chápou, že účast je dobrovolná a že si mohou kdykoli udělat přestávku nebo aktivitu opustit

Zvažte, kde budete během aktivity stát. Budete stát v přední části třídy a dávat pokyny, nebo budete chodit mezi skupinami a sledovat, kdo potřebuje vaši podporu?

Kolik pokynů a rad byste měli dát? Potřebujete dávat velmi strukturované pokyny a časté podněty, nebo můžete dát minimální pokyny a nechat žáky, aby se aktivně zapojili do provádění aktivity? Mohou se žáci navzájem podporovat? Pokud rozdělíte aktivitu na menší skupiny, můžete určit schopnější žáky, kteří budou vést každou skupinu při plnění úkolu.

Rozhodněte se, zda žákům povolíte tiše mezi sebou mluvit, nebo zda chcete, aby po zahájení aktivity mlčeli. Pokud jsou někteří žáci spárováni s vrstevníky nebo asistenty pedagoga a ostatní provádějí aktivitu ve velké skupině s minimální podporou, zvažte, jak rozdělíte svou pozornost mezi jednotlivé skupiny.

Příklad: Úpravy pro aktivitu “Vědomé dýchání”

Následující příklad ukazuje, jak může učitel upravit aktivitu “Vědomé dýchání” pro účastníky.

Možnost 1

Učitel se rozhodne, že třída je schopna se do aktivity zapojit společně s minimálními pokyny a vedením. Rozhodne se provést **otevřenou aktivitu**. Učitel vše předem jasně a srozumitelně vysvětlí a během aktivity stojí uprostřed před třídou, aby mohl snadno pomoci každému, kdo to potřebuje.

Možnost 2

Učitel se rozhodne, že někteří žáci potřebují při aktivitě pravidelnou podporu a povzbuzení, aby si udrželi pozornost a soustředění. Učitel se rozhodne provést dvě **paralelní aktivity**. Vysvětlí třídě, že v jedné aktivitě bude učitel dávat pokyny a umožní žákům provádět aktivitu vlastním tempem. V druhé aktivitě bude asistent pedagoga pracovat se žáky krok za krokem a žáci budou moci snáze klást otázky a žádat o pomoc (například s počítáním dechů).