

Program Wellbeing ve školách - Kurikulum pro pedagogické pracovnice/pracovníky

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.

Obsahem tohoto dokumentu:

- **Úvod** – účel, zdůvodnění a cílová skupina
 - **Vzdělávací cíle** – obecné cíle a konkrétní očekávané výstupy učení
 - **Přehled obsahu** – rámcový plán lekcí, témata a klíčové rozvíjené dovednosti
 - **Struktura a organizace** – kurikulární rámec a způsob realizace
 - **Výukové metody** – didaktické přístupy a aktivity ve tříd
 - **Hodnocení** – způsoby a kritéria pro vyhodnocování učení
 - **Zdroje** – potřebné materiály a integrace technologií
-

1. Úvod

Účel a zdůvodnění

Kurikulum mindfulness v programu **Wellbeing in Schools** reaguje na rostoucí potřebu sociálně-emoční podpory a posilování psychické odolnosti u dospívajících. Žactvo na druhém stupni často čelí školnímu tlaku, sociálním výzvám i emočním výkyvům, které mohou ovlivňovat jejich učení i celkovou pohodu. Kurikulum jim nabízí praktické mindfulness nástroje, které pomáhají zlepšovat soustředění, regulovat emoce a reagovat v běžných situacích promyšleněji. Začleněním krátkých každodenních cvičení a pravidelných lekcí do školního režimu program podporuje všímavost, seberegulaci a zdravější vztahy – a tím přispívá k vytváření podpůrnějšího a inkluzivnějšího vzdělávacího prostředí.

Cílová skupina

Kurikulum je určeno pro žactvo na úrovni **ISCED 2** (typicky ve věku **11–15 let**) a je použitelné v různých třídních i školních kontextech. Je navrženo tak, aby se dalo přizpůsobit různým předmětům i školním prostředím a bylo snadno využitelné pro pedagogstvo v různých zemích a napříč obory. Aktivity odpovídají vývojovým potřebám mladší adolescence – kombinují krátká vedená cvičení, interaktivní diskuse a reflektivní úkoly, které se opírají o kognitivní i emoční vývoj tohoto období.

2. Vzdělávací cíle

Hlavní cíl

Umožnit žactvu rozvíjet všímavost ke svému vnitřnímu světu (myšlenky, emoce a tělesných vjemy), osvojit si nástroje pro zvládání běžných situací a vztahů s větším klidem a jasností a využívat tyto nástroje vlastním tempem tak, aby postupně podporovali zdravější způsoby chování.

Dílčí cíle

- **Všímavost:** Žactvo se učí vnímat a pojmenovávat emoce, myšlenky i tělesné signály a rozpoznávat, jak ovlivňují jejich chování vůči sobě i druhým.
- **Mindfulness nástroje:** Žactvo si osvojuje jednoduché techniky, které jim pomáhají lépe pracovat s emocemi, myšlenkami i tělem a podporují klid, soustředění a emoční regulaci – samostatně i v interakci s druhými.
- **Situace ze života:** Žactvo se učí rozpoznat, které techniky se hodí v různých situacích (např. před testem, během konfliktu nebo při pocitu zahlcení). V průběhu programu by se měli setkat alespoň s jednou situací, kdy mindfulness nástroje úspěšně použijí a zareagují klidněji a promyšleněji.
- **Osobní „mindfulness toolbox“:** Žactvo si vytváří vlastní „sadu mindfulness nástrojů“ – přehled oblíbených technik a situací, kdy je využít, a to jak pro péči o sebe, tak pro lepší vztahy.

3. Přehled obsahu

Přehled výukových modulů

Mindfulness program Wellbeing in Schools je rozdělen do **11 tematicky odlišných výukových modulů**, z nichž každá rozvíjí konkrétní dovednosti:

1. **Mindfulness: Pauzni to** – úvod do mindfulness a vnímání přítomného okamžiku (*dovednosti: vnímání těla a tělesných vjemů, zklidnění pomocí dechu a pohybu*)
2. **Zaměř se na to podstatné** – soustředěná pozornost, všímavání si myšlenek a vyrušení (*dovednosti: udržení pozornosti, rozpoznání rozptýlení, dech jako kotva*)
3. **Vychutnej si tento okamžik** – všímavé jídlo; všímavost smyslů, soustředěná pozornost; uvědomělá konzumace (*dovednosti: všímavé jídlo, naslouchání, oceňování detailů*)
4. **Když to začne být náročné** – všímavost vůči nepohodě; všímavost vůči vlastnímu prožívání (myšlenky, emoce, tělesné pocity) (*dovednosti: vnímání tělesných signálů, rozpoznání a regulace emocí, zklidnění*)
5. **Miň stresu, víc chillu** – uvědomování a regulace stresu (*dovednosti: rozpoznání signálů stresu, zklidňující dech, uzemnění*)
6. **Buď sám sobě nejlepším kámošem** – sebesoucit a laskavost k sobě (*dovednosti: laskavý vnitřní dialog, podpurný dotek, empatie*)
7. **Uklid' si v hlavě** – uvědomování myšlenek a regulace ruminace (*dovednosti: pozorování myšlenek, uzemnění, mentální jasnost*)
8. **Vědomá akce, ne jen reakce** – všímavost a regulace vzteku; podpora vztahů (*dovednosti: rozpoznání signálů vzteku, pauza, klidná reakce*)
9. **Malý věci, velký boost nálady** – všímavost v každodennosti a zaměřování pozornosti na pozitivní podněty (*dovednosti: všímavání si pozitiv, smyslové uzemnění, podpora nálady*)
10. **Algoritmy a Ty** – všímavé používání technologií a práce s pozorností (*dovednosti: pauza před použitím technologií, všímavá pozornost, zaměření na realitu*)

11. **Najdi si svoje osvědčený triky** – tvorba osobního toolboxu, budování rutiny; vděčnost
(dovednosti: výběr oblíbených technik, propojení se situacemi, budování návyků)

Formát výukových modulů

Každý výukový modul kombinuje tři vzájemně se doplňující formáty v rámci rámce **Sleduj – Poslouchej – Vyzkoušej** (Watch–Listen–Act):

- **Sleduj (Watch):** Krátké animované video (2–3 minuty) s psychoedukačním cílem, které představuje klíčové pojmy (např. pozornost, regulace stresu, sebesoucit). Videá srozumitelně vysvětlují „proč“ mindfulness dává smysl a nabízí situace blízké žákům.
- **Poslouchej (Listen):** Několik audio nahrávek (typicky 2, 4 a 7 minut) s vedenými mindfulness cvičeními. Zaměřují se na techniky, jako je práce s dechem, body scan, uzemnění nebo laskavost k sobě, a umožňují žákům zažít mindfulness strukturovaně a bezpečně.
- **Vyzkoušej (Act):** Soubor textových aktivit pro práci ve třídě i pro samostatnou praxi mimo výuku. Patří sem cvičení zaměřená na dech a tělo, psaní (journaling), hraní rolí nebo tvorba vizuálních „nástěnek“, které podporují reflexi i přenos do běžných situací (např. před testem, při konfliktu, při zahlcení).

4. Struktura a organizace

Kurikulum je navrženo jako flexibilní a dobře přizpůsobitelné – pedagogičtí pracovníci a pracovníce mohou mindfulness zařazovat do každodenních rutin, nebo realizovat celé lekce. Rámec nabízí tři základní scénáře:

Scénář 1: Krátké každodenní bloky (5–7 minut)

- **Cíl:** Zařazovat krátké mindfulness aktivity do jakéhokoli předmětu (např. matematika, angličtina, občanská výchova) nebo do třídních rituálů (např. ranní kruh) a průběžně podporovat seberegulaci a soustředění.
- **Struktura:** Každý výukový modul obsahuje 4–5 krátkých setkání. Vyučující využije buď jednu aktivitu, nebo zkomponuje dvě ze tří typů: **Sleduj (video)**, **Poslouchej (audio)**, **Vyzkoušej (aktivita)**. Po každé aktivitě následuje alespoň krátká **2 minutová reflexe**. Model je nastaven tak, aby šel snadno zařadit do výuky bez narušení hlavního učiva.

Scénář 2: Samostatné mindfulness lekce (45 minut)

- **Cíl:** Jít více do hloubky a rozvíjet témata v ucelené lekci.
- **Struktura:** Týdenní 45minutové lekce mohou být integrovány do souvisejících předmětů (etická výchova, občanská výchova, tělesná výchova) nebo realizovány jako mimoškolní setkání. Každá lekce obsahuje:

- úvod (přehled tématu, brainstorming),
- **Sleduj** – krátké psychoedukační video,
- **Poslouchej** – vedené cvičení (7 min - nejdelší) + reflexe,
- **Vyzkoušej** – diskuse, psaní (journaling), skupinová aktivita, pokud to čas dovolí, můžete zařadit ještě jednu kratší audio-vedenou praxi
- závěr – reflexe a zadání „denních výzev“ (domácí praxe).
Denní výzvy (např. 3–5 minut vedené praxe) podporují upevňování dovedností mezi lekci.

Scénář 3: Flexibilní kombinování

Vyučující mohou vybírat a kombinovat praxe **Sleduj – Poslouchej – Vyzkoušej** podle dostupného času a potřeb třídy. Doporučený přístup: Po video animaci by žáci a žákyně měli začít nejdelší audio nahrávkou (přibližně 7 minut), protože nabízí nejuplněnější vedení před přechodem ke kratším 4- a 2minutovým verzím. V závislosti na výukovém modulu může být k dispozici jedna až tři nahrávky a všechny by měly být použity. Doporučuje se alespoň jedna nebo dvě textové aktivity ve třídě, případně všechny tři, pokud to čas dovolí. Pořadí lze obměňovat – například: video animace, nejdelší audio, textová aktivita, poté kratší audio. Žáci a žákyně by měli být také povzbuzováni, aby si v průběhu týdne každý den vybrali a splnili alespoň jednu z mimotřídních aktivit. Vždy je důležité končit **reflexí a praktickým propojením do života**.

Minimální požadavky na realizaci programu

Doporučeným přístupem je realizovat celou sadu 11 výukových modulů v průběhu 11 týdnů, tedy jeden výukový modul týdně. Jak bylo vysvětleno výše, každý výukový modul lze realizovat třemi způsoby: jako 5–7minutová setkání ve většině dnů týdne, jako jedna 45–60minutová mindfulness lekce jednou týdně, nebo prostřednictvím flexibilního týdenního uspořádání video, audio a textových aktivit. V některých týdnech je možné tyto tři formáty podle potřeby kombinovat, přesto je vhodné vytvářet konzistentní a předvídatelnou rutinu. Doporučeným přístupem je realizovat veškerý obsah poskytnutý v každém výukovém modulu.

Pokud však není možné realizovat všech 11 výukových modulů, mohou vyučující zvolit realizaci alespoň 8. To představuje minimální přijatelnou realizaci. Zároveň platí, že výběr výukových modulů by neměl být prováděn na principu vybírání jen toho, co se hodí („cherry-picking“), protože kurikulum bylo navrženo velmi promyšleně a postupuje postupně: začíná rozvíjením základních mindfulness dovedností a následně na nich staví. Vynechání některých výukových modulů by proto tuto vývojovou posloupnost narušilo.

Minimální požadovaná sada se skládá z **Výukových modulů 1–7 a Výukového modulu 11**, přičemž Výukové moduly 1–7 mají být realizovány v navrženém pořadí a posloupnost má být zakončena Výukovým modulem 11.

Minimální požadavky na aktivity v rámci každého vybraného výukového modulu jsou následující:

- Každý výukový modul by měl začínat **video animací**.

- Minimální realizace audio nahrávek jsou **dvě audio-založená setkání**. Ta mohou sestávat ze dvou opakování nejdelší nahrávky nebo z jedné nejdelší a jedné kratší nahrávky. Použití nejdelší nahrávky alespoň jednou je však nezbytné, protože poskytuje nejpodrobnější vysvětlení praxe.
- U textových aktivit ve třídě by měla být zařazena alespoň jedna. Vyučující mohou zvolit kteroukoliv z nich.
- Kromě toho je důležité povzbuzovat žáky a žákyně, aby si v rámci daného výukového modulu vybrali alespoň jednu ze dvou mimotřídních aktivit a během týdne ji splnili alespoň jednou.

5. Výukové metody

Při práci s mindfulness u dospívajících je klíčové volit výukové strategie, které odpovídají jejich vývojovým potřebám, jsou inkluzivní a citlivé k různorodým emočním i sociálním zkušenostem. Cílem je vytvořit bezpečné, předvídatelné a nehodnotící prostředí, ve kterém se žactvo cítí respektované a může se zapojovat vlastním tempem. Zapojení má být vždy **dobrovolné** – žactvo si může zvolit míru i formu účasti, která odpovídá jejich potřebám a zkušenostem.

- **Zážitkové učení** je v mindfulness vzdělávání zásadní. Žactvo se učí především skrze vlastní zkušenost, nikoli jen z vysvětlování. Aktivity jsou krátké a strukturované a vedou k praktickému, tělesně zakotvenému zkoumání. Vyučující vystupuje spíše jako průvodce než jako autorita – ztělesňuje klidnou všímavost a emoční regulaci. Tento přístup zdůrazňuje sebezkušenost před vysvětlováním, podporuje žactvo k vlastní interpretaci jejich osobních zkušeností.
- **Reflexe** doplňuje zážitkové učení a pomáhá žákům zpracovat, čeho si během aktivit všimli. Může mít podobu journalingu - deníkových zápisů, sdílení ve dvojicích nebo diskuse ve skupině. Vyučující používá otevřené otázky typu „Čeho sis všiml/a?“ nebo „Jaké to bylo?“ a podporuje zvědavost bez posuzování. Reflexe rozvíjí emoční slovník a empatii a zároveň respektuje hranice žactva.
- **Psaní (journaling) jako nástroj reflexe** dává žactvu soukromý a flexibilní prostor pro zkoumání vlastní zkušenosti. Zápisy postřehů, pocitů či tělesných vjemů prohlubují sebepoznání a pomáhají ukotvit učení. Podněty typu „Jedna věc, které jsem si všiml/a, byla...“ nebo „Překvapilo mě, že...“ podporují upřímnou, nehodnotící reflexi. Psaní může být samostatné nebo může předcházet sdílení. Je zvláště vhodné pro žáky, kteří potřebují tichý a individuální způsob reflektování zážitků. Postupně může deník sloužit jako záznam osobního posunu a pomáhat všímat si vzorců v myšleních a emocích.
- **Kooperativní a dialogické metody** podporují vrstevnickou oporu a normalizují prozkoumávání emotivity. Dobrovolné sdílení ve dvojicích nebo malých skupinách posiluje pocit sounáležitosti a validuje různorodost zkušeností. Vyučující udržuje tón zvědavosti, nikoli hodnocení, a vytváří

prostředí bez nátlaku, kde jsou vítané všechny formy zapojení.

- **Přímé (stručné) vysvětlení** je využíváno příležitostně – například pro uvedení základních pojmů, objasnění smyslu aktivity nebo propojení mindfulness s praxí (např. rozpoznání tělesných signálů stresu). Mělo by být krátké, zvací a podpůrné, aby nenahrazovalo samotnou zkušenost. Vysvětlení má dávat kontext, podpořit porozumění zkušenosti, ne „překrýt“ prožitkovou část.
- **Trauma-informovaný a inkluzivní přístup** je podkladem všech aktivit. Vyučující vnímá signály diskomfortu a nabízí alternativy (např. změnu polohy, možnost zůstat tiše, jinou formu zapojení). Jasně hranice a předvídatelná rutina zvyšují pocit bezpečí. Zároveň je důležitá flexibilita, která umožňuje diversitu. Žactvo může mít otevřené oči, sedět v poloze, která jim vyhovuje, nebo se zapojit tvořivě místo mluveného sdílení.

Celkově platí, že vyučující je **průvodce, nikoli „ten, kdo nutí“**. Mindfulness není o výkonu – jde o rozvoj všímavosti, přítomnosti, seberegulace a sociální propojenosti. Vyučující klade důraz na péči a laskavost, vede žáky jemně a zároveň respektuje jejich autonomii. Propojením zážitku, reflexe a inkluzivních postupů může žactvo postupně rozvíjet odolnost, empatii a emoční rovnováhu v podporující atmosféře třídy.

6. Hodnocení

V tomto programu se **neprovádí formální hodnocení** ani „známkování“ mindfulness praxe. Účast je zcela dobrovolná a žactvo je k aktivitám zváno, nikoli nuceno – může se zapojovat vlastním tempem. Důraz je kladen na vytváření podpůrného prostředí, ve kterém se přirozeně rozvíjí zvědavost a sebepoznání. Vyučující vystupuje jako facilitátor, poskytuje jemné vedení a povzbuzení bez nastavování výkonových očekávání.

Místo měření výsledků se přístup zaměřuje na **přítomnost a zkušenost**. Zpětná vazba, pokud se dává, má být popisná a podpůrná – soustředí se na to, co žáci považují za užitečné, nikoli na „správnost“ nebo výkon. Tím mindfulness zůstává osobní cestou bez tlaku, srovnávání a posuzování.

7. Zdroje

Existuje široká škála mindfulness zdrojů pro vyučující i žactvo na 1. i 2. stupni. Následující výběr není vyčerpávající; jde o seznam sestavený autorstvem programu. Některé uvedené aktivity byly přímo převzaty, upraveny nebo se jimi autorstvo inspirovalo:

Aplikace pro učitele

- Calm Schools Initiative – Classroom meditations & self-care guide: <https://www.calm.com/schools/resources>
- Headspace for Educators – Free access for K-12 teachers: <https://www.headspace.com/educators>
- Insight Timer – Free library of guided meditations & teacher sessions: <https://insighttimer.com>
- Smiling Mind – Free, evidence-based program & educator hub: <https://www.smilingmind.com.au/>

Weby a online platformy

- Educating Mindfully (Coalition of Schools Educating Mindfully) – Frameworks, events, PD: <https://www.educatingmindfully.org/>
- Greater Good in Education (UC Berkeley) – 400+ research-based SEL & mindfulness practices: <https://ggie.berkeley.edu/>
- Kristin Neff – Self-Compassion Resources – Guided practices, exercises, and research: <https://self-compassion.org/>
- Mindful Teacher Community Network – Newsletter, research, teacher voices: <https://mindfulteachercommunitynetwork.com/resources/>
- Mindfulness in Schools Project (MiSP) – Evidence-based school curricula & training: <https://mindfulnessinschools.org/>
- New Leaf Foundation Mindfulness Toolkit – 7 lesson plans, audio, and slides: <https://newleaffoundation.com/mindfulness-toolkit/>
- MindUP – Social-emotional learning and mindfulness curriculum: <https://mindup.org>
- MSC-T (Mindful Self-Compassion for Teens) – Self-compassion practices for adolescents: <https://centerformsc.org/msc-teens/>
- The Mindset Clinic – Breathing Exercises to Reduce Stress: <https://themindsetclinic.co.uk/breathing-exercises-reduce-stress/>

Knihy

- Fogarty, R. (1994). *The Mindful School: How to Teach for Metacognitive Reflection*. Palatine, IL: IRI/Skylight Publishing. ISBN 978-0932935496
- Hawkins, T. (2017). *Mindful Teacher's Toolkit: Creating Calm, Focus and Wellbeing in the Classroom*. London, UK: Routledge. ISBN 978-1138670684
- Jennings, P. A., & Siegel, D. J. (2015). *Mindfulness for Teachers: Simple Skills for Peace and Productivity in the Classroom*. New York, NY: W. W. Norton & Company. ISBN 978-0393708073
- Jennings, P. A. (Ed.). (2019). *The Mindful School: Transforming School Culture through Mindfulness and Compassion*. New York, NY: Guilford Press. ISBN 978-1462540020
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment and Your Life*. Boulder, CO: Sounds True. ISBN 978-1622036677
- Neff, K. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. New York, NY: William Morrow. ISBN 978-0061733529
- Schoeberlein David, D., & Sheth, S. (2009). *Mindful Teaching and Teaching Mindfulness: A Guide for Anyone Who Teaches Anything*. Boston, MA: Wisdom Publications. ISBN 978-0861715671