

Wellbeing jako součást vize školy

Lenka Felcmanová
Society for All, z.s.
10. února 2026, Ústí nad Labem



**SO
FA**

Co je pro vás wellbeing?

Co nejvíce podporuje váš wellbeing mimo práci?

Co nejvíce podporuje váš wellbeing v práci?

2

minuty diskuze se sousedem

**SO
FA**



Co je wellbeing (ve vzdělávání)?

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.



Oblasti wellbeingu

● **Fyzický wellbeing**

Souvisí s fyzickým zdravím a bezpečím a je ovlivněný fyzickou aktivitou, zdravým stravováním, spánkovým režimem a uvědomělou volbou zdravého životního stylu a prostředí.

● **Kognitivní wellbeing**

Souvisí se schopnostmi kritického myšlení, řešení problémů a kreativity. Odráží se ve způsobu zpracování informací, vytváření úsudků a také v motivaci a vytrvalosti k úspěšnému dosahování stanovených cílů.



● **Emocionální wellbeing**

Souvisí s kladným vnímáním sebe sama, rozpoznáváním emocí a seberegulací. Odráží se ve schopnosti důvěry v sebe i druhé a v odolnosti umožňující zvládat nepříznivé situace.

● **Sociální wellbeing**

Souvisí se schopností empatie, pocitem sounáležitosti, navazováním a udržováním vztahů a spolupráce s ostatními a komunikačními dovednostmi.

● **Duchovní wellbeing**

Souvisí s poznáváním a naplňováním smyslu naší existence, hodnotami a etickými principy.



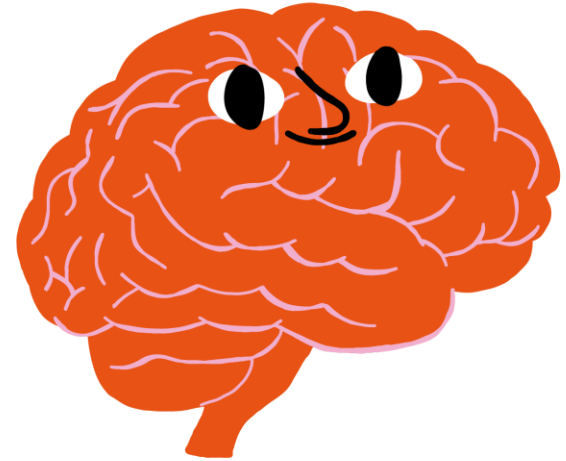
Wellbeing je...

když se ráno těším...



Proč podporovat wellbeing ve vzdělávání?

- Výzkumy z oblasti neurověd prokázaly, že negativní emoce a pocit ohrožení omezují využití funkcí mozkové kůry. Jinými slovy **omezují a někdy i zcela znemožňují učení, vybavování informací z paměti a očekávané fungování v běžných situacích.**
- Vyučující s nízkou úrovní wellbeingu **pocítují vyšší míru stresu**, mají větší obtíže s poskytováním podpory svým žákům a jejich **pracovní produktivita klesá.**
- Žáci vystresovaných vyučujících **vykazují horší vzdělávací výsledky a častější výskyt náročného chování.**





Potřeba
sebenaplnění,
potřeba naplnit potenciál

Mozková kůra:

kognitivní a exekutivní funkce

Sebedůvěra, sebeúcta,
ocenění druhými

Limbický systém:

emoce a paměť

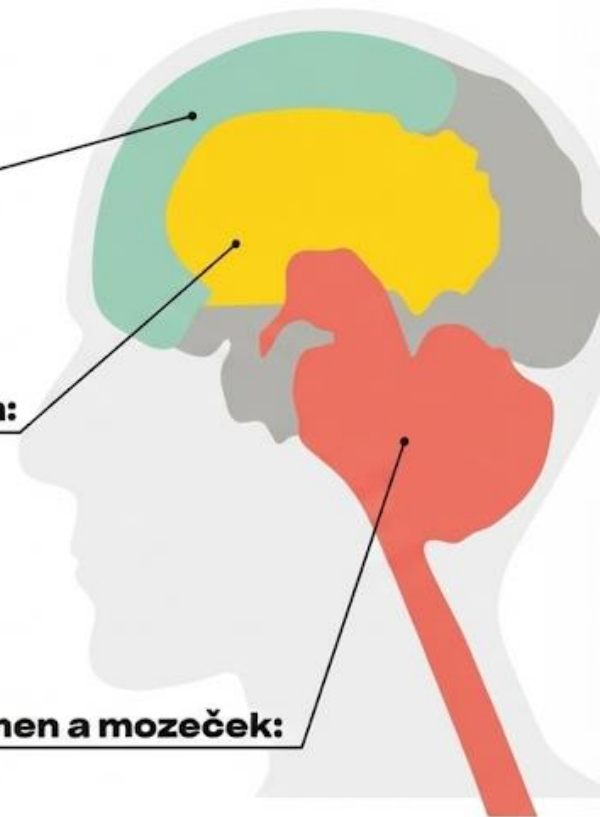
Potřeba lásky, naklonnosti,
shody a ztotožnění, nekam patřit, být přijat druhými

Potřeba jistoty, stálosti, spolehlivosti, struktury, pořádku,
pravidel, mantinelů, osvobození od strachu, úzkosti a chaosu

Mozkový kmen a mozeček:

přežití

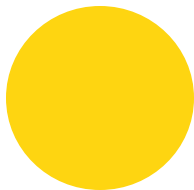
Potřeba jídla a nápojů, vyměšování, čerstvého vzduchu,
přiměřené teploty, pohybu, odpočinku a spánku, vyhnouti se bolesti



Příklady opatření podpory osobního wellbeingu pedagogů

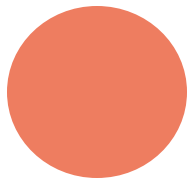


Fyzická oblast



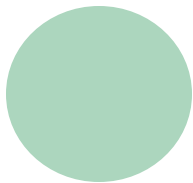
- Každodenní pohybová aktivita 20 až 30 minut (rychlá chůze, běh, cvičení, jóga)
- Nepřerušovaný spánek nejméně 6 hodin denně
- Pravidelné jídlo (nehladovění) a pití s omezeným množstvím sladkých a mastných pochutin
- Ponechání dostatečného času na vyléčení běžných nemocí
- Masáže nebo fyzioterapie
- Pravidelné pohybové přestávky během výuky s žáky
- Efektivní větrání ve třídách a zajištění tepelného komfortu
- Pravidelná sportovní aktivita

Emocionální oblast



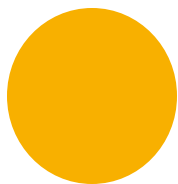
- Pravidelná relaxační cvičení (dechová, pohybová, s využitím relaxační hudby)
- Mindfulness a sebelaskavost
- Osvojení a využívání naučených copingových strategií (přerámování apod.)
- Terapeutické psaní (vedení deníku, záznamy prožitků a pocitů)
- Kreslení, malování, práce s hlínou a další formy umělecké a kreativní činnosti
- Poslech hudby a zpěv

Sociální oblast



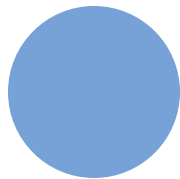
- Pravidelné sdílení a plánování s kolegy
- Tandemová výuka
- Pravidelná neformální setkání s kolegy a vedením školy
- Společné oslavy jubileí členů sboru
- Společné oslavy dosažených úspěchů s kolegy (i žáky)
- Rozvoj dovedností v nezraňující komunikaci
- Pravidelná setkání s přáteli
- Kolektivní sporty a další zájmové činnosti (sbor, divadelní, gurmánský spolek)

Profesní oblast



- Stanovení hranic a mechanismů zajišťujících rovnováhu mezi profesním a osobním životem
- Setkávání a sdílení zkušeností s inspirativními kolegy, vzájemné hospitace
- Využívání provázení a mentoringu při zavádění nových metod práce
- Využívání užitečných forem profesního rozvoje vč. těch na využívání technologií usnadňujících pracovní činnosti
- Vzájemné návštěvy s pracovníky z jiných škol
- Využívání intervize a supervize
- Využívání mentoringu nebo koučinku
- Zapojení do profesních skupin a asociací

Duchovní oblast



- Cílené připomínání si významu svého povolání
- Cílené připomínání sytících momentů profesního a osobního života
- Objevování a rozvíjení mimoprofesních zájmů a talentů
- Meditace
- Introspekce týkající se smyslu vlastního života
- Čtení/sledování inspirativních příspěvků s duchovní tematikou
- Udržování kulturních, náboženských nebo osobních tradic a rituálů
- Propojování s inspirativními lidmi v duchovním směřování

Wellbeing ve škole:

Jak na pozitivní přístup
k učení i k životu

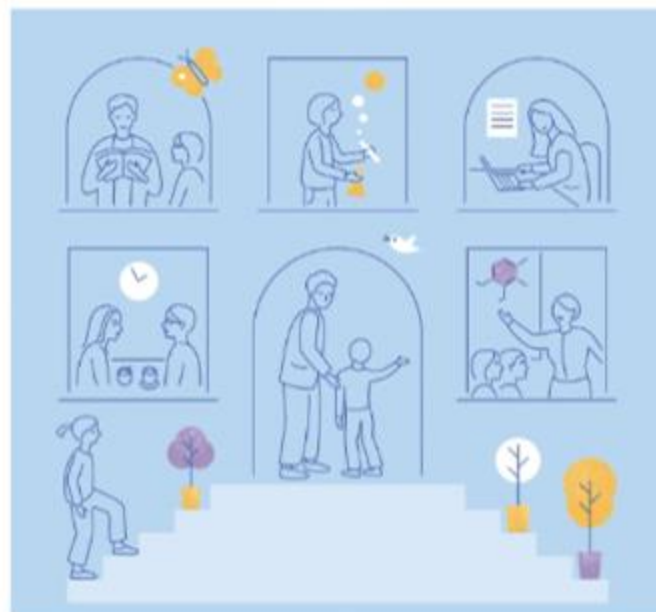
LENKA FELCMANOVÁ



Wellbeing ve škole:

Jak zařídit, aby se do školy
její pracovníci těšili

LENKA FELCMANOVÁ a kol.



Příklady opatření k podpoře osobního wellbeingu žáků

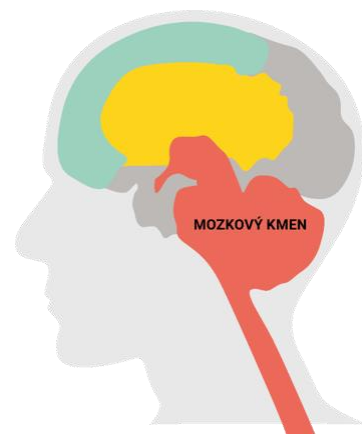


Fyziologické potřeby

- podpora pravidelného **pitného režimu a stravování**
- pravidelné **větrání** a optimální topení
- **umožnění návštěvy toalety** během výuky
- realizace výuky ve **venkovním** prostředí (školní dvůr, přírodní učebny)
- trávení přestávek ve venkovním prostředí
- **využívání pohybu** při výukových aktivitách

Pravidelné zařazování senzomotorických aktivit

- krátké chvilky s pohybem, dechová cvičení, manipulace s pomůckami k senzomotorické regulaci ve výuce, relaxační cvičení



Pomůcky pro senzomotorickou regulaci

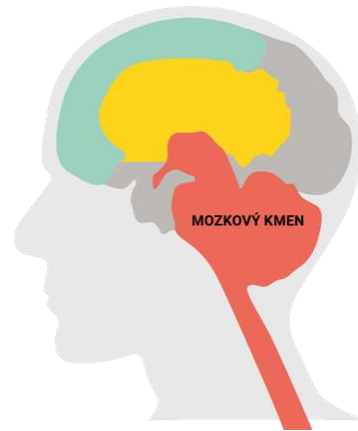


Pomůcky pro senzomotorickou regulaci



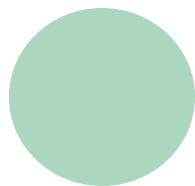
Potřeba bezpečí

- zajištění **předvídatelnosti** (ve škole i online vzděl. prostředí)
- zavedení **jednotných pravidel** chování (ve škole i v online)
- srozumitelná **vizualizace** denního programu
- vizualizace pokynů a postupů
- příprava na změnu - ohlašování a vizualizace informací ohledně změn oproti běžné rutině (suplování, změna učebny, mimořádná aktivita aj.)
- zajištění **možnosti kontroly** (možnost výběru, kde je to možné, participace žáků na rozhodování o dění ve škole)
- vytvoření relaxačního místa ve třídě i ve škole
- vzdělávání **o bezpečném chování online**, vlivu sociálních sítí na psychiku, ověřování informací



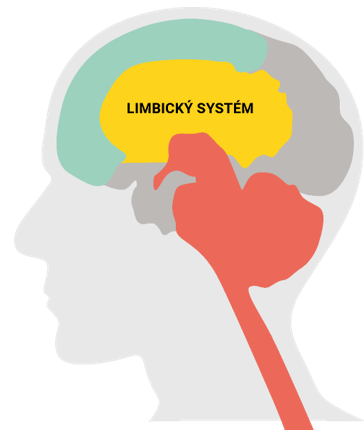
Relaxační koutek

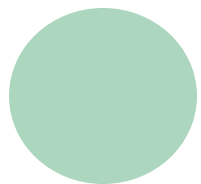




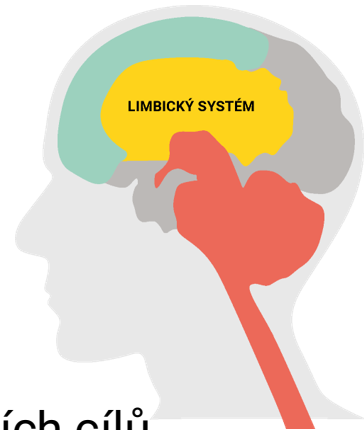
Potřeba přijetí

- **podpora vytváření respektujících vztahů** (OSV, třídnické hodiny, socio-emoční učení...)
- podpora třídní soudržnosti (rituály, společné oslavy)
- **zavedení patronů** pro nově příchozí žáky
- pravidelné využívání kooperativní výuky
- projektová výuka **napříč ročníky**
- **vzdělávání pedagogů** v oblasti respektující komunikace
- podpora **respektující komunikace online**

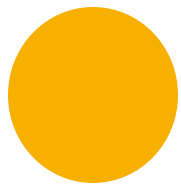




Potřeba uznání

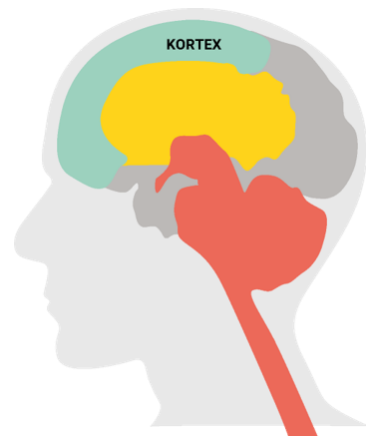


- **pochvala, ocenění (učení i chování)**
- **očekávání úspěchu od každého žáka**
- využívání **formativní zpětné vazby** k reflexi dosahování vzdělávacích cílů
- využívání **pozitivní konkretizované zpětné vazby** k fixaci očekávaného chování
- vyzdvihování a využívání **silných stránek** žáka
- stanovování dosažitelných očekávání v učení a chování dle individuálních možností žáků



Potřeba sebenaplnění

- **aktivní zapojení** a participace
- využívání metod aktivního učení
- podpora **plánování vlastního učení**
- využívání **formativní zpětné vazby**
- umožnění volby způsobu práce, pokud je to možné
- vytváření příležitostí pro poznávání a **rozvoj silných stránek** a talentů žáků
- rozvíjení témat, zájmů a dovedností, které jsou pro žáky důležité
- podpora rozvoje schopnosti **sebereflexe** žáků



Jaké nástroje mohu využít pro vyhodnocení wellbeingu žáků?

Náladometry

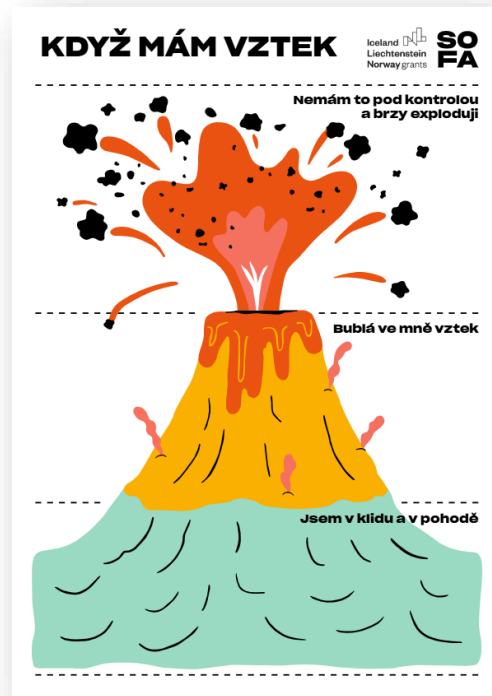
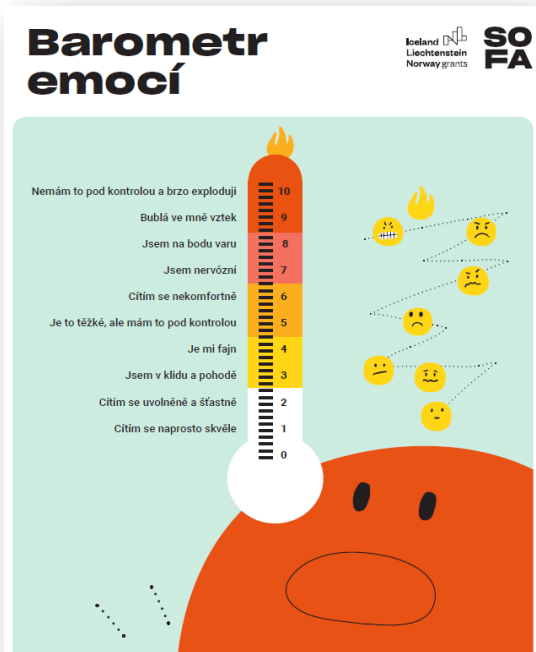
Škály

Škály v prostoru

Semafor

Verbální zpětná vazba

Infografiky

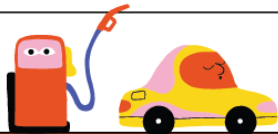


Náš mozek je trochu jako motor auta.

Když motor...



... běží příliš pomalu
a nemá benzín, moc daleko
nedojedeme.



Potřebuji zrychlit



... běží tak akorát,
ani moc rychle nebo pomalu,
dojedeme pohodlně do cíle.



Jede se mi dobře



... běží moc rychle,
můžeme nad autem ztratit
kontrolu a nabourat.



Potřebuji zpomalit

Když se cítíme:

Zpomalení, unavení,
i čeho se nám nechce...

Svůj motor můžeme

ZRYCHLIT

Neklidní, impulzivní, myšlenky
nám zběsile létají sem a tam...

Svůj motor můžeme

ZPOMALIT

**SO
FA**



Co-funded by
the European Union



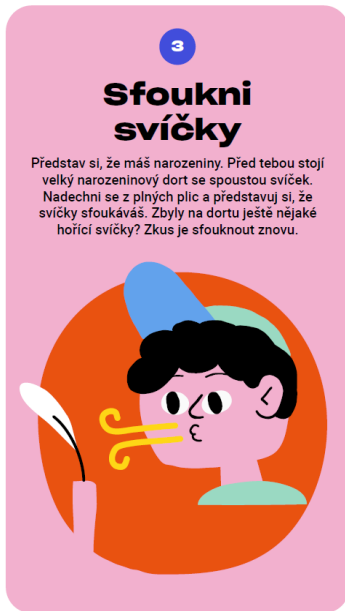
www.societyforall.cz/port

Podpora sebe sama ve škole

- Dechová cvičení
- Zatínání a uvolňování svalů
- Setřást ze sebe, o co nestojíš
- Uvědomění si jednotlivých částí těla (chodidla, ramena...)
- Zaměření pozornosti na jednu věc a vnímání všemi smysly
- Tlak lokty do stolu, tlak ramenem do stěny, nohama do země
- Vyjít ven/pracovat venku/vyvětrat místnost
- Krátká imaginace, relaxace
- Karty (Ú)klid v hlavě



(Ú)klid v hlavě



Technika 5-4-3-2-1

Najděte ve svém okolí:

- 5 věcí, které vidíte
- 4 zvuky, které slyšíte
- 3 věci, kterých se můžete dotknout
- 2 vůně/pachy, které cítíte
- 1 věc, kterou můžete ochutnat



pro žáky



Relaxační koutek pro pracovníky školy



Oblasti systémové podpory wellbeingu ve škole

Kultura a prostředí

- Vize, étos a kultura školy
- Klima tříd i školy jako celku
- Kvalita fyzického prostředí školy a jejího okolí
- Podpora zdravého životního stylu

Učení

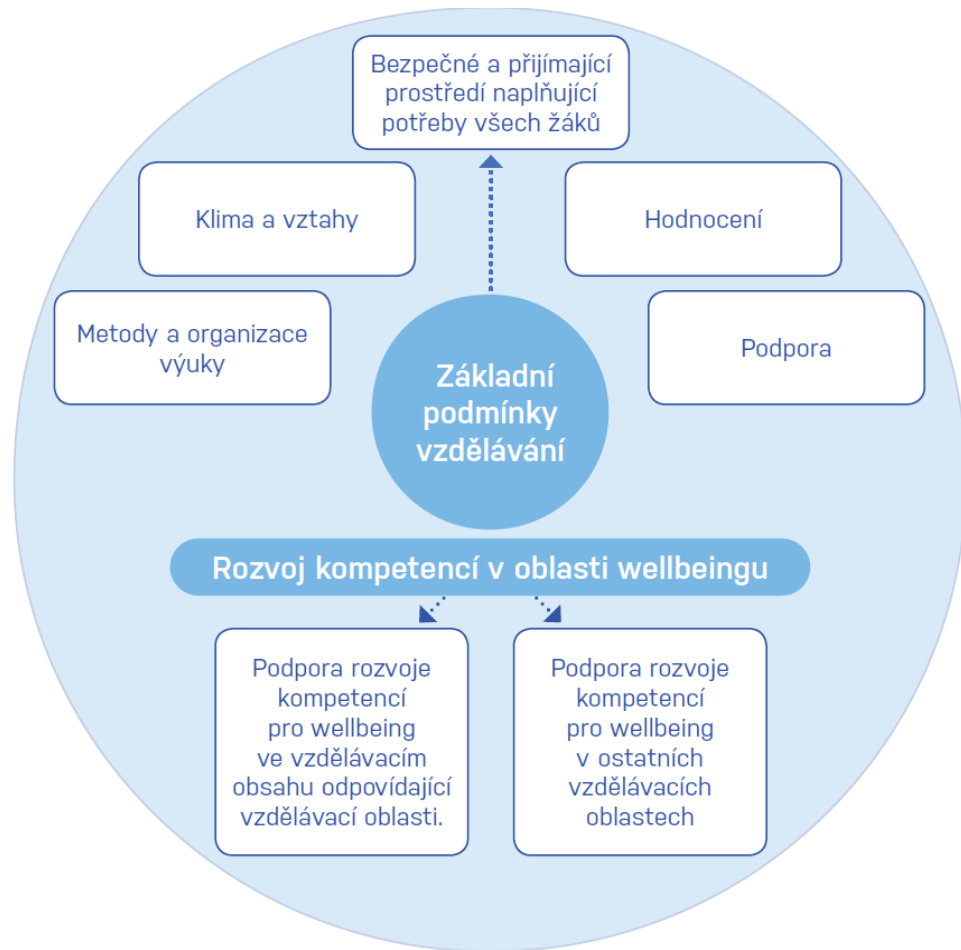
- Výuka a podpora učení žáků
- Hodnocení
- Rozvoj dovedností pro wellbeing
- Očekávání úspěchu od každého žáka
- Personalizace výukových aktivit vyvolávající zájem žáků

Partnerství a spolupráce

- Respektující vztahy
- Vzájemná spolupráce a sdílení uvnitř a vně školy
- Participace a zapojení všech členů školní komunity
- Podpora wellbeingu pracovníků školy

(Partnerství pro vzdělávání 2030+)

Systemový přístup k podpoře WB žáků



Evaluační nástroj k plánování podpory WB ve škole



Úvod do evaluace

Partnersství pro vzdělávání 2020+ Domů Pro rodiče Pro školy Novinky Videa Finanční partneři O nás Teden pro wellbeing Evaluace

Název OEP

Období evaluace: 1. květen - 3. listopad, 4. říjen

Oblast: Kultura prostředí

Zásadní cíle evaluace v této oblasti:

1. Wellbeing školy a pracovníků školy je klíčovým prvkem udržitelné školy	1	2	3	4
2. Všechny školy aktivně podporují wellbeing všech členů školní komunity	1	2	3	4
3. Pracovníci školy a škola připravují veškeré a rozumně reálné individuální potřebnosti členů školní komunity (učitelů, učitelky, zvláště zvláštní apod.)	1	2	3	4
4. Škola a rodiči školy přicházejí komunitně a uceleně na wellbeing a vzdělávání dětí a u konkrétních potřebách podpory wellbeing dětí a studentů školy	1	2	3	4
5. Všechny školy i všechny její zúčastněné strany, že podporují wellbeing a vzdělávání a dovednostní podporu wellbeing ve školní komunitě a škola pracuje vytvářet pracovníky	1	2	3	4
6. Všechny pracovníci školy rozvíjejí uceleně na wellbeing a vzdělávání dětí a wellbeing školy	1	2	3	4
7. Ve škole je uplatňován pozitivní přístup k udržitelnému chování školy. Problémy v oblasti školy jsou řešeny a odpovědnosti pracovníků, rozvojem a dovednostmi	1	2	3	4
8. Wellbeing pracovníků je ve škole považován za stejnou důležitou jako wellbeing dětí. Škola disponuje opatřeními k podpoře wellbeing svých pracovníků	1	2	3	4

Oblasti podpory wellbeingu

K podpoře wellbeingu ve vzdělávání vedou spíše zaměřená na následující oblasti:



Na následujících stránkách jsou bližší popisné ukazatele dobré praxe školy a příklady opatření v oblasti kultury a prostředí, učení a partnersství a spolupráce. U každé z oblastí jsou uvedeny:

- Ukazatele dobré praxe – popis toho, jak vypadá dobrá praxe školy v dané oblasti.
- Příklady opatření, které k dosažení požadované dobré praxe mohou přispět škola ve a školní komunita, učitelé a pracovníci a spolupráce. U každé z oblastí jsou uvedeny:

Co udělám pro podporu svého wellbeingu?

- Hned po skončení tohoto dnešního programu konference
- V následujících dvou týdnech
- Během tohoto pololetí



Nabídka vzdělávání

- [Akademie SOFA - Society for all](#)

Akademie SOFA

Vzdělávání, které mění životy dětí – ověřené přístupy v praxi.

NAŠE KURZY

SO
FA

Děkuji za pozornost!



PhDr. Lenka Felcmanová, Ph.D.

předsedkyně a zakladatelka SOFA

lenka.felcmanova@so-fa.cz

**SO
FA**