

Projekt Wellbeing ve školách je mezinárodní Erasmus+ iniciativa realizovaná pod odbornou záštitou Masarykovy univerzity v Brně, Univerzity v Jyväskylä (Finsko) a dalších partnerských institucí z pěti evropských zemí (Česka, Řecko, Finsko, Slovensko a Irsko).

Proč je to důležité?

Mezinárodní výzkumy dlouhodobě ukazují, že psychická pohoda dětí a dospívajících s věkem klesá, a to výrazněji u dívek. Zároveň platí, že žáci, kteří dokáží lépe pracovat se svými emocemi a stresem, dosahují lepších školních výsledků. Tyto poznatky potvrzují, že skutečný školní úspěch nestojí jen na známkách, ale také na práci s emocemi, odolnosti vůči stresu a schopnosti soustředit se.

Tento projekt přináší cvičení všímavosti (anglicky mindfulness), které dětem pomáhají lépe se soustředit, zvládat stres a napětí, vyrovnávat se s konflikty, regulovat emoce, zlepšovat vztahy ve třídě a celkově zvyšovat jejich pohodu. Cvičení jsou krátká, hravá, přizpůsobená věku žáků a vycházejí pouze z vědecky ověřených principů pozornosti a psychické odolnosti.

Co projekt šcole a žákům přinese?

Projekt nabízí praktické a snadno použitelné nástroje, které pomohou jak žákům, tak pedagogům:

- školení učitelů vedené odborníky na mindfulness a vzdělávání,
- audio a video materiály s krátkými mindfulness aktivitami vhodnými pro žáky ve věku 11–15 let,
- metodické materiály a připravené lekce využitelné během výuky,
- mobilní aplikaci s jednoduchými cvičeními pro žáky i učitele,
- podporu odborníků z pěti evropských zemí a zapojení do mezinárodního výzkumu, který školám poskytne zpětnou vazbu o dopadech programu.

Vše je navrženo s ohledem na časovou nenáročnost, snadnou použitelnost a přirozenou podporu výuky.

Jak zapojení probíhá?

- Učitelé absolvují školení v mindfulness.
- Žáci si vyzkouší jednoduché aktivity na uklidnění, soustředění, práci s emocemi a vzájemnou ohleduplnost.
- Škola získá všechny materiály zdarma díky financování z programu Erasmus+.

Zapojením do projektu Wellbeing ve školách získává škola moderní nástroje pro podporu duševní pohody žáků, která je dnes nedílnou součástí kvalitního vzdělávání. Věříme, že tato příležitost může být pro Vaši školu a žáky velkým přínosem.

Kontakt

V případě zájmu Vám rádi poskytneme podrobnější informace.

Web projektu: <https://wellbeinginschools.eu/cs/>

Máte-li jakékoliv doplňující dotazy, můžete se obrátit na **Lenku Žakovou** (Institut výzkumu inkluzivního vzdělávání, Pedagogická fakulta, Masarykova univerzita, Poříčí 623/7, 603 00 Brno; e-mail: zakova@ped.muni.cz; tel.: +420 549 49 6969).

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 unií ani EACEA za ně nelze činit odpovědnými.