UČITELSKÝ MĚSÍČNÍK

6 | 2025

JAK ZVLÁDAT RODINNÉ PROBLÉMY V PROSTŘEDÍ ŠKOLY

DIGITÁLNÍ VZDĚLÁVACÍ MATERIÁLY

EKOSYSTÉM VELKÝCH REVIZÍ RVP A JEHO IT PODPORA



Odborný časopis pro pedagogy | Služba pro předplatitele | e-časopis | www.rizeniskoly.cz

Shrnutí a doporučení

Problémy s duševním zdravím jsou mezi žáky stále velmi rozšířené. V porovnání s předchozími lety došlo sice k malému zlepšení, na optimismus je však ještě brzy. Sledované ukazatele, jako je wellbeing, příznaky deprese a příznaky úzkosti, zaznamenaly posun z okrajových (tedy „nejhorších a nejlepších") hodnot směrem do středu škály.

Celkem 21 % žáků by potřebovalo odbornou pomoc a podporu v oblasti duševního zdraví, protože mají velmi nízký wellbeing (životní spokojenost). Je proto potřeba zajistit včasné intervence, cílenou podporu ve školách i širší společenskou debatu o schopnosti mladých lidí zvládat stres a budovat jejich odolnost. Situace je horší u dívek.

Přetrvává také problém s důvěrou v dospělé ve školách. Více než polovina žáků uvádí, že nemají ve škole dospělou osobu, které by se svěřili s problémem. Třetina pražských žáků vykazuje vážné příznaky úzkosti, 40 % příznaky deprese, více než polovina se potýká s problémy se spánkem. Pouze necelých 40 % žáků spí v noci alespoň doporučovaný čas. Spánek přitom není oblast, na kterou by se v minulosti primární prevence zaměřovala, a proto je potřeba na ni zaměřit pozornost.

Mimo oblast duševního zdraví patří mezi výrazná témata také oblast technologií, sociálních sítí, internetu a digitálních her. Naše data ukazují, že obliba digitálních technologií mezi žáky narůstá. Žáci mají kvůli technologiím problémy ve svém životě, například vynechávají či omezují spánek, jídlo a tráví méně času s rodinou, kamarády a přípravou do školy. Téměř 70 % žáků uvedlo, že se alespoň někdy neúspěšně pokusili trávit na internetu méně času. Problémy mají žáci, zejména chlapci, také kvůli hraní digitálních her. Riziko herní poruchy se sice týká malého podílu žáků, minimálně jednu dimenzi dle definice poruchy však naplňuje 20 % žáků. Zvyšoval se také podíl žáků, zejména dívek, kteří měli problémy kvůli sledování videí a času strávenému na sociálních sítích. Do kategorie rizika závislostních projevů na sociálních sítích spadá 13 % žáků.

To přináší jasný závěr o nutnosti se věnovat rozvoji digitálních kompetencí zejména s důrazem na rizika digitálních technologií a digitální wellbeing. A to nejen ve formě specifických preventivních programů, ale včleněním těchto témat do každodenního fungování školy.

Hlavním realizátorem výzkumu je Centrum sociálních služeb Praha ve spolupráci s Magistrátem hlavního města Prahy, analýza dat proběhla ve spolupráci se společností Anreva Solution. Realizaci výzkumu finančně podpořilo MŠMT. Detailní výsledky a kompletní výzkumnou zprávu naleznete na stránkách Pražského centra primární prevence **www.prevence-praha.cz**.



Mgr. Dominika Matějovcová, sociologka, datová analytička Anreva Solution, s. r. o.



Bc. Roman Petrenko, sociolog, výzkumný pracovník Centra sociálních služeb Praha

Jak jsme pomáhali Mie a jak Mia pomohla nám



KLÁRA KOUBSKÁ

Každý v národě Komenského ví, že škola má být dílnou lidskosti. Výchova k laskavosti, ohleduplnosti a pomoci druhým je důležitou součástí našeho školního vzdělávacího programu – a to nejen na papíře. Jako učitelé máme k dispozici nepřeberné množství materiálů, dokumentů i skvělých projektů na téma dobrovolnictví, charity a pomoci druhým v nouzi, např. od Člověka v tísni nebo Paměti národa. V hodinách čteme společně příběhy, sledujeme poutavé a často velmi silné dokumenty, modelujeme se žáky různé

situace, ve kterých si mohou vyzkoušet být alespoň teoreticky v kůži někoho, kdo měl v životě méně štěstí než oni. Někdy také pomáháme v místní komunitě – např. účastí v Tříkrálové sbírce, organizací školního jarmarku s výtěžkem na charitu nebo přípravou programu pro domov seniorů.

Na příběh jedenáctileté Mii, která trpí svalovou dystrofií, nás upozornila jedna z maminek našich žáků. Mia navštěvuje 1. stupeň základní školy v Praze a od 6. ročníku ji čeká přestup na školu novou. Ta je sice blízko jejího bydliště, ale je zcela bariérová. Škola ani zřizovatel nemají peníze na bezbariérový přístup. Rodinu tak čekalo buď časově a organizačně náročné dojíždění do jiné školy, nebo zajištění financí na výtah, který by škola byla ochotna instalovat. Energická a odhodlaná maminka Mii, paní Jindra Landová, proto založila sbírku na platformě Znesnáze21 s cílem získat potřebné 3 miliony na školní výtah. Díky nim by se Mia mohla vzdělávat ve spádové škole v blízkosti domova.

Do hodiny osobnostní výchovy v 6. A jsme přinesli Miin příběh s cílem seznámit děti s tím, jak fungují podobné sbírky, jaké komplikace lidé se zdravotními problémy řeší a že někdy je i „obyčejná" školní docházka velkým problémem. Prohlédli jsme si web Znesnáze21 a poté se setkali online s paní Landovou. Šesťáci jí kladli otázky o Miině onemocnění, pohybu po bariérové škole i možných řešeních. Líbilo se jim, že je Mia stejně stará jako oni, že ráda kreslí a také to, že ji štve, když někdo vnímá její situaci jako neřešitelný problém.

Původní plán byl jednoduchý – třída vytvoří krátkou prezentaci, představí ji na školním shromáždění a pomůže tak rozšířit povědomí o sbírce, do které třeba přibydou další peníze.

Po setkání s paní Landovou však věci nabraly nečekaný spád. Šesťáci se s elánem pustili do akce „Výtah pro Miu". Nadšeně vymýšleli jeden nápad za druhým – a nezůstalo jen u brainstormingu. Graficky zdatné děti vyrobily letáky s QR kódem a odkazem na sbírku. Skupina spolužáků je roznesla do obchodů a kaváren v našem městě. Chlapci uspořádali týden sportovních přestávek, kdy děti z ostatních tříd mohly trénovat na veslařském trenažeru, hrát basket nebo ping-pong a každou minutu strávenou pohybem jsme ocenili nějakou menší částkou. Celkový výtěžek sportovního týdne pak škola vložila do sbírky. Další šesťáci navrhli a vytiskli prodejní samolepky, se kterými chodili po škole a po městě – vyprávěli příběh o Mie a výtahu a nabízeli samolepky jako malou pozornost za finanční podporu sbírce. Celý projekt pak shrnuly dívky ze 6. A v krátkém článku, který vyšel v místních novinách a přilákal další dárce.

Své nápady a jejich realizaci šesťáci konzultovali s učiteli, ale projekt si řídili samostatně a vytrvale. Každé ráno hlásili, kolik prodali samolepek, kolik přibylo na kontě sportovního týdne a jaké další kroky chystají. Z původního jednoduchého záměru se stal sofistikovaný a dlouhodobý žákovský počin, který trval víc než měsíc a většinově probíhal v režii šesťáků. Oficiálně projekt skončil odesláním vybrané částky na konto sbírky. Mia a její rodina však nejsou jediní, kdo něco získal.

Všichni víme, jak krátká dokáže být naše paměť – nejen v kontextu školního učiva. Je ale vědecky ověřeno, že události a situace, které nesou silný emocionální náboj, si pamatujeme výrazně déle a přesněji. Jednoduše řečeno: nejvíc se naučíme z toho, co se dotkne našich srdcí a čeho můžeme být součástí. Žáci 6. A si tak budou dlouho pamatovat, jak skvělý pocit je být užitečný druhým a jaké zadostiučinění přináší vědomí, že dokázali zorganizovat náročnou akci, do které se zapojila celá třída do posledního žáka. Měli také možnost uvědomit si, jakým privilegiem jsou zdravé svaly, škola bez schodů a podporující okolí.

V blízké budoucnosti bude jednou z klíčových dovedností schopnost vytvářet offline komunity a projevovat lidskost jako protiváhu virtuálnímu světu. Šesťáci si vyzkoušeli, že klíčem k tomu je hlavně odhodlání a chuť pomáhat. Za tuto zkušenost jsme Mie a její rodině vděčni.

A co o celé akci řekli sami šesťáci?

- „Netušil jsem, že se můžeme jako třída takhle spojit a všichni něčím malým přispět." (Eliáš)
- „Překonala jsem sama sebe, když jsme se spolužačkami chodily po městě a vysvětlovaly jsme lidem v obchodech a kavárnách, proč by měli vystavit naše letáky." (Majda)
- „Vybrali jsme fakt hodně peněz, i když to byly malé částky. A na to jsme pyšní." (Martin)
- „Někdy jsme se dostali do úzkých, třeba když chyběl důležitý člen našeho týmu. Ale naučili jsme se navzájem zastoupit a projekt jsme dotáhli do konce." (Róza)
- „Měla jsem pocit, že Mia je naše kamarádka, i když jsme se nikdy nesetkaly osobně." (Zuzka)

Pokud vás projekt šesťáků z naší školy inspiroval, určitě najdete ve svém okolí konkrétní lidi, kteří potřebují podporu. Pomůžete jim a oni zase „pomohou" vašim žákům.



Klára Koubská, ředitelka ZŠ SMART