

ROK ZÁZEMÍ PRO DUŠI



Aleš Kudlík

Gymnázium Písek

Učitel Aj a Hv, metodik prevence

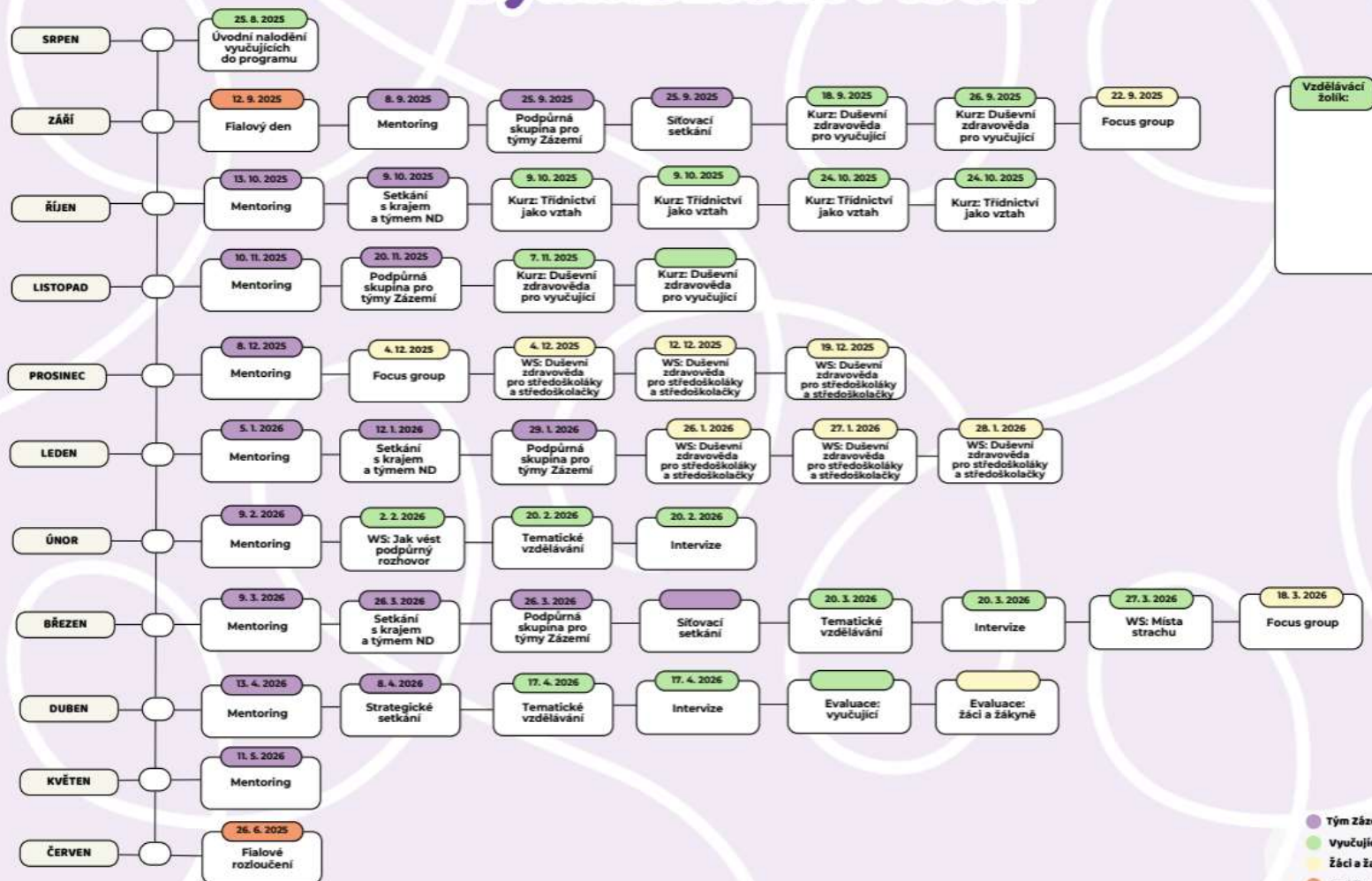
ZAČÁTKY

- Víme do čeho jdeme?
- Výjezd o prázdninách
- Vytvoření týmu Zázemí
 - 12 členů z 55 vyučujících
- Snadné/složité?
- Nevypust' duši
- Rozdělili jsme se do LEVEL 1-5
- Timeline

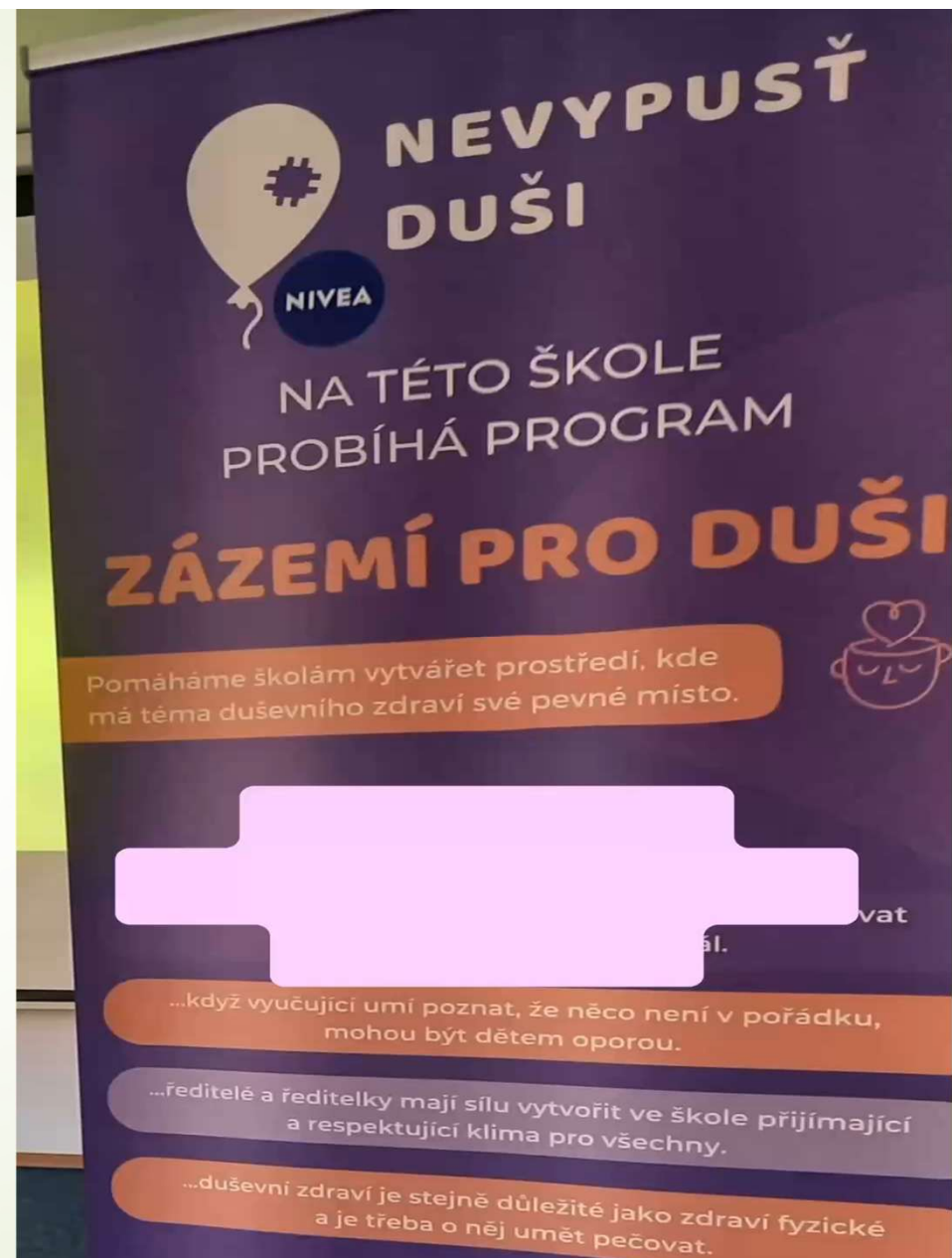




Timeline Zázemí pro duši Gymnázium Písek



Fialový den



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

NA TÉTO ŠKOLE
PROBÍHÁ PROGRAM

ZÁZEMÍ PRO DUŠI

Pomáháme školám vytvářet prostředí, kde
má téma duševního zdraví své pevné místo.

...když vyučující umí poznat, že něco není v pořádku,
mohou být dětem oporou.

...ředitelé a ředitelky mají sílu vytvořit ve škole přijímající
a respektující klima pro všechny.

...duševní zdraví je stejně důležité jako zdraví fyzické
a je třeba o něj umět pečovat.



TO NEJ

- Kurzy duševní zdravotvedy pro vyučující/středoškoláky a vyučující
- Intervize
- Třídnictví jako vztah
- Jak vést podpůrný rozhovor
- Síťovací setkání s veřejností
- Strategická setkání se zástupci zřizovatele
- Tematická školení – podpora psychické odolnosti, regulace emocí ve třídě, káva s Alenou

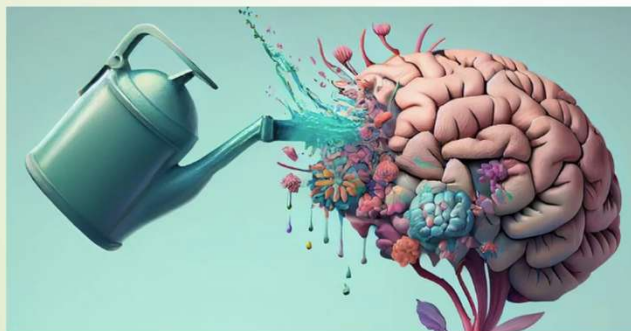


OTÁZKY

- Co nás překvapilo?
- Co nefungovalo?
- Co bychom dnes udělali jinak?

PILÍŘE

- Well-being pro vyučující
- Třídnické hodiny
- Síť, která podpoří?





2026/2027

- Well-being pro vyučující
 - Výjezd/y pro učitele
 - Podpora při třídnických hodinách
 - Další vzdělávání
 - Setkávání s odborníky
 - Intervizní setkávání
 - Checklisty 😊

CHECKLIST PRO TU - ZAČÁTEK ŠKOLNÍHO ROKU

	úkoly	dat. splnění/ poznámka	splněno
•	Příprava třídy (nástěnka - zákl. info, kruh ze židlí - později se určí zasedací pořádek), 1.9. kontrola počtu lavic a židlí na počet žáků		☐
•	Školní řád (přečíst a okomentovat) + BOZ - poučení Ž stvrdí podpisem v podpisovém archu, zapsat do TK v Bakalářích (Žáci byli poučeni o BOZ, PO a PP a seznámeni se školním řádem a s pravidly pro hodnocení výsledků vzdělávání.)		☐
•	GDPR - zjistit, zda chce někdo změnu		☐
•	Wifi - zjistit zájem a rozdat kódy proti podpisu		☐
•	Aktualizace osobních údajů Ž - mohou Ž sami ve webové app (případně TU, nebo ZŘ - ER), rodiče i budou moci si sami vygenerovat potvrzení o studiu		☐
•	VG - ISIC karty - zjistit zájem - nová (350,-)/prodloužení (250,-) nejlépe prodloužit v září, karta platí od září do prosince - žádost (web) + poslat fotku ER		☐
•	ŠOP - připomenout vložení prostředků - platby objednaných učebnic a pracovních sešitů, kurzy, ... (1.roč. cca 3 000,- Kč)		☐
•	Zjistit pozdní příchody/dřívější odchody (pouze povolené důvody) - žádost web		☐
•	Nadační fond - podat informace		☐
•	Seznámit s organizací školního roku		☐
•	Uvolnění z TV - žádost + formulář vyplněný PLDD		☐
•	Určit služby pro každý týden a zapsat do Bakalářů		☐
•	Pravidla třídy		☐
•	Tematické plány - nahraj do Teams → učitelé → šk. rok 2026/27 → Tem.plány → vytvoř složku → pojmenuj svojí zkratkou	do15.9.	☐
další úkoly pro TU 1. ročníků			
•	Dotazníky GDPR		☐



TŘÍDNICKÉ HODINY

- Rozvrh
- Náplň
- Jak to dělat? To mě nikdo nenaučil!
- Kdo? Jako já???
- První rok
- Řešení

PŘÍKLAD TŘÍDNICKÉ HODINY

Sedmá třídnická hodina:

Komunikace a řešení konfliktů

Cíl: Žáci se naučí efektivně komunikovat, aby předcházeli nedorozuměním a konfliktům. Zároveň si osvojí techniky, jak konstruktivně řešit konfliktní situace.

Struktura:

1. **Úvod – Úvodní aktivita (5 min): „Tichá komunikace“**

- Žáci dostanou úkol domluvit se na jednoduché činnosti (např. seřadit se podle výšky, sestavit obrázek z částí apod.) **beze slov**.
- Po splnění reflektujeme: Jaké to bylo? Co bylo nejtěžší? Jaký způsob neverbální komunikace se osvědčil.

2. **Hlavní aktivita (15 min): „Já výroky vs. Ty výroky“**

Vysvětlení rozdílu mezi „Já výroky“ (konstruktivní komunikace) a „Ty výroky“ (obviňování, zvyšování konfliktu).

„Ty jsi mě naštval, protože jsi mě neposlouchal!“

„Cítil jsem se špatně, když jsi mě nenechal domluvit.“

Ve dvojicích si žáci přetvoří negativní „Ty výroky“ na „Já výroky“.

3. **Následná aktivita (15 min): „Jak řešit konflikt?“**

Modelové situace: Žáci se rozdělí do skupin a dostanou reálné konfliktní situace (např. hádka s kamarádem, neshoda s učitelem, spor v týmu).

Úkolem je vymyslet, jak situaci řešit pomocí:

Aktivního naslouchání

Kompromisu

Vyjádření vlastního názoru bez obviňování

Prezentace řešení a společná diskuse

4. **Závěr (5 minut) – „Moje komunikační výzva“**

Reflexe: Každý si napíše jednu věc, na kterou si chce dát v komunikaci pozor a kterou chce zlepšit (např. „Budu více naslouchat“, „Nebudu hned reagovat impulzivně“).



SÍŤ, KTERÁ PODRŽÍ

- Nechceme si to nechat pro sebe
- Je toho hodně
- Svépomoc
- Sebevzdělávání a literatura
- Zveme si pomoc



Co už je v plánu!

- Středa 30.9. setkání výchovných poradců a ředitelů škol z regionu Písek
- Pondělí 19.10. burza škol v Písku
- Jsme pozvaní na setkání ředitelů ZŠ města Písku
- **Rozcestník** na desce MÚ Písek, snad i ostatních škol

