



## Zápis ze společného zasedání pracovní skupin

### PS pro čtenářskou gramotnost

**Místo konání:** Online platforma – ZOOM

**Datum konání:** 29. června 2021 od 12:00

**Seznam účastníků:** viz přiložené printscreeny obrazovky

**Program:**

- Úvodní slovo – zahájení
  - 12:00
- Host – Mgr. et. Bc. Lenka Dokládalová Bednářová (organizace **SEMIRAMIS**)  
Téma: **Psychohygienu pro pedagogy**
  - 12:10 – 13:30
- Diskuze, dotazy
- Závěr

**Stálí členi pracovní skupiny:**

- Paní Ilona Lacinová – ZŠ Příbyslav
- Paní Lucie Gregorová (Švástová) – ZŠ a MŠ Okrouhlice
- Paní Martina Brychtová – ZŠ a MŠ Havlíčkova Borová
- Paní Marie Brabcová – ZŠ Štáflova
- Paní Marcela Hájková – ZŠ a MŠ Herálec

**Úvodní slovo**

V úvodu setkání přivítala slečna Chalupová přítomné účastníky. Stručně seznámila členy pracovních skupin o aktuální situaci v projektu.

Na setkání byla tentokrát přizvaná odbornice na vzdělávání pedagogických pracovníků a prevenci rizikového chování u dětí. Slečna Chalupová uvedla a představila paní Dokládalovou Bednářovou a předala jí slovo. Vzhledem k trochu nevhodně zvolenému termínu byla účast i přes zajímavý program nízká.



**Host** - Mgr. et. Bc. Lenka Dokládalová Bednářová (organizace **SEMIRAMIS**)

Hostem společného online setkání pracovních skupiny byla paní Mgr. et. Bc. Lenka Dokládalová Bednářová z organizace Semiramis. Organizace Semiramis se zaměřuje na oblast prevence rizikového chování a vzdělávání. Poskytuje služby nejen pro děti, dospívající, pedagogy, rodiny, ale také osoby závislé na drogách. Konkrétně paní Dokládalová Bednářová se specializuje na prevenci ve školách a vzdělávání pedagogických pracovníků.

V úvodu se lektorka představila a přednesla program setkání. Jako první téma zvolila - Péči o sebe. Snažila se pedagogům přiblížit, proč je důležité, aby se o sebe starali nejen po fyzické, ale také po psychické stránce. Na konkrétních příkladech jim ukázala, že je dobré nechat si pomoc a přiznat si, že se s nějakým problémem potýkají. Lektorka zmínila, že pro psychickou pohodu tj. skloubení pracovního a osobního života je nutné si vymezit čas jen pro sebe. Nejlepší si je pevně si stanovit termín svého odpočinku, který budete pravidelně dodržovat a využívat ho pro sebe. Není podstatné, zda čas trávíte aktivně či pasivně. Každý z nás relaxuje svým způsobem. Dalším způsobem, jak zvládat napětí, je podělit se s někým o své povinnosti. Zapojit celou rodinu nebo třeba kolegu v práci.

Účastníci se aktivně zapojovali do aktivit, které si pro ně lektorka připravila. Jednalo se o různé metody, při kterých si sami účastníci uvědomili, s jakými problémy se potýkají. Zajímavá byla metoda volného psaní. Účastníci v průběhu 5 minut psali metodou volného psaní na téma MOJE POHODA. Smyslem je nechat volně ruku psát a hlavu přemýšlet. Při této aktivitě pak vyvstanou na povrch skutečnosti, které často veřejně nechceme přiznat. Velmi zajímavá byla také aktivita imaginace. Někteří účastníci již tuto aktivitu znali a velmi si ji chválili. V závěru paní Dokládalová Bednářová pedagogům představila několik užitečných odkazů, na kterých si mohou vyhledat více informací o tématu psychohygieny.

### **Diskuze, dotazy**

Dotazy probíhaly v průběhu setkání. Na závěr již žádné dotazy nebyly.

### **Závěr**

Účastníci poděkovali za velmi přínosné setkání. Ocenili především, to že na setkání vystoupil zajímavý host. Někteří dokonce zmiňovali, že pro ně byl seminář pomyslnou tečkou školního roku a u setkání se krásně uvolnili. Další setkání je naplánováno na konec srpna.



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



V Habrech dne 29. června 2021.

Zapsala: Nikola Krupičková

**Přílohy k zápisu:**

- Printscreeny obrazovky