



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



Společné zasedání pracovních skupin

(Čtenářská gramotnost, Matematická gramotnost, Rovné příležitosti, Financování, Polytechnika)

Místo konání: ONLINE (Google MEET)

Datum konání: 29. června 2021

Seznam účastníků: dle printscreenu obrazovky

Program:

- **14:00** Úvodní slovo – zahájení

- **14:10 – 15:30** Host

lektor: Mgr. et Bc. Lenka Dokládalová Bednářová (SEMIRAMIS z.ú.)

Téma: Psychohygienu pro pedagogy

- **Diskuze, připomínky**
- **Závěr**

Stálí členové pracovní skupiny Financování:

- Bohuslava Vondrušová
- Jan Mikeš
- Petra Vondrová
- Jaroslava Chládová
- Vlastimil Špatenka

Stálí členové pracovní skupiny Čtenářská gramotnost:

- Marie Hanzálová
- Eva Vlčková
- Pavlína Nulíčková
- Eva Milfaitová
- Jiřina Roženská

Stálí členové pracovní skupiny Matematická gramotnost:

- Petra Holatová
- Hana Lacinová
- Veronika Havlová
- Petra Hálová

Stálí členové pracovní skupiny Polytechnika:

- Miroslav Hánečka
- Olga Fialová



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



- Pavel Ešner
- Hana Štercová
- David Šorm
- Monika Poulová

Stálí členové pracovní skupiny Rovné příležitosti:

- Jan Mikeš
- Hana Nejedlá
- Jitka Muzikářová
- Lenka Kahounová
- Lucie Škrdllová

Úvodní slovo – zahájení

Slečna Krupičková zahájila společné setkání pracovních skupin. Nejprve přivítala všechny přítomné a poděkovala jim, za účast.

V úvodu byli účastníci krátce seznámeni s aktuální situací v projektu. Na toto setkání byla přizvána sociální pracovnice z organizace SEMIRAMIS paní Mgr. Lenka Dokládalová Bednářová. Lektorka si připravila pro členy PS krátké povídání o psychohygieně pedagoga, jelikož tento rok byl pro pedagogy velmi náročný. Vzhledem k tomu, že jsme se rozhodli uskutečnit setkání PS těsně před koncem prázdnin, účast byla velmi malá.

Host – Mgr. et. Bc. Lenka Dokládalová Bednářová

Hostem tohoto společného setkání členů PS byla sociální pracovnice z organizace SEMIRAMIS. Tato organizace se zaměřuje na oblast prevence rizikového chování a vzdělávání. Jejich hlavním cílem je sociální a zdravotní stabilizace klientů. Paní Dokládalová se také účastníkům svěřila s tím, že její hlavní nynější aktivita je supervize ve školství, proto přichází s tématem psychohygieny pro pedagogy. Lektorka se v úvodu online semináře představila a krátce sdělila účastníkům program celého semináře. Nejprve se věnovala tématu – Péče o sebe. Na začátku blíže specifikovala pojem psychohygieny, a jak je důležité starat se o sebe nejen o fyzické stránce, ale také psychické. První aktivitou, kterou si lektorka připravila pro pedagogy, bylo napsat si 5 věcí, lidí, zvířat, skutečností, na kterých jim záleží. Dále lektorka pokračovala ve výkladu a snažila se pedagogům představit na příkladech, jakým způsobem si vyhranit čas, strávený sám se sebou. Je důležité vyhranit si konkrétní dobu na svůj odpočinek a tu vždy dodržet. Standardně se udává čas 2 hodiny týdně, který člověk potřebuje pro sebe. Každý svůj volný čas pro sebe může využít jinak. Někdo si může číst, někdo jen tak relaxovat, někdo může relaxovat při sportu. Je na člověku jak čas pro sebe využije. Lektorka doporučila, že je vhodné si i ty nejmenší aktivity psát do diáře. Důležité je, abychom na vše nebyli sami. Vhodné je si říci o pomoc někomu jinému, například zapojit členy rodiny nebo třeba kolegu v práci. V druhé polovině semináře si mohli účastníci vyzkoušet některé z relaxačních technik. První aktivitou byla metoda volného/autentického psaní na dané téma. Pedagogové dostali časový limit 5 minut na téma „pohoda“. V tomto časovém limitu měli psát, co jen je na toto téma napadne. Další aktivitou byla metoda s názvem „balónky a kotvy“. Cílem bylo nakreslit si balonek a kotvu a



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



odpovědět si na dané otázky, které se nacházeli v těchto obrázcích. V balónku se objevovaly otázky typu „Co mi dělá radost?“, „Co mám udělat, aby moje radost byla větší?“, a naopak v kotvě byly otázky negativního charakteru směřující k obavám. Jako další možnost relaxace může být aktivita „zmačkaný papír a příběh na něm. Příběh slůněte je masážní technika, kterou mohou pedagogové dělat například i s dětmi ve třídě. Jedná se o vyprávěný příběh slůněte a následná interpretace daných činností druhé osobě. Například pokud vypravěč řekne, že slůně se koupe ve vodě. Masírující osoba té druhé hladí záda. Závěrečnou aktivitou byla metoda imaginace, kdy si účastníci ulevili od svých starostí a uvolnili se. Lektorka vyprávěla příběh na téma „Klid a pohoda u vody“. Ten co příběh poslouchá, zavře oči, pohodlně se usadí a představuje si co se děje v příběhu. Touto technikou by se daná osoba měla zklidnit a uvolnit se. Všichni pedagogové se aktivně účastnili všech relaxačních metod a svěřili se, že jim tento seminář velmi pomohl. Závěrem paní Dokládalová doporučila užitečné webové stránky a videa, vztahující se k tématu psychohygienu.

Diskuze a připomínky

V závěru pedagogové debatovali s lektorkou a s realizačním týmem. Navzájem si sdělovali své pocity a dojmy. Vyskytl se také požadavek na další seminář tohoto typu.

Závěr

Závěrem paní Krupičková poděkovala všem přítomným a rozloučila se s nimi. Doplnila ještě termín dalšího setkání, který je plánovaný na konec srpna.

V Habrech dne 29. června 2021

Zapsala: Lucie Šulcová

Přílohy k zápisu:

- Printscreen obrazovky