

# KURIKULUM PRO WELLBEING

## Lužánky zvou učitele do hry

2019-2021

Lužánky - středisko volného času nabízí semináře pro učitele a výukové programy rozličného zaměření pro školní kolektivy. V oblasti dramatické výchovy vycházíme z dlouhodobých zkušeností s výukovými programy pro třídy i vedením zájmových kroužků. Výukové programy pro školy, které využívají metod a technik dramatické výchovy, jsou založeny na aktivní účasti žáků. V porovnání s běžným školním vyučováním jim poskytují příležitost k intenzivnějšímu zapojení do procesu učení. Otevírají prostor pro různé názory a diskuzi mezi žáky, podporují vzájemnou spolupráci ve třídě i individuální rozvoj žáků. Z těchto principů jsme vycházeli i při vytváření aktivit projektu To Be v Lužánkách, které nabídku pro školy obohatily o cyklus seminářů pro učitele a realizace výukových programů dramatické výchovy pro jejich žáky.

Kurikulum pro wellbeing vznikalo jako podklad pro cyklus šesti seminářů v průběhu jednoho roku. Účastníky setkání byli učitelé pěti různých základních škol v Brně a okolí, mezi nimi i ředitelé a speciální pedagožka.

Během seminářů jsme se zaměřili na zkoumání wellbeingu ve školním prostředí a mapování potenciálu metod dramatické výchovy pro jeho podporu.

V následujícím dokumentu představujeme strukturu šesti setkání, jednotlivé aktivity a jejich cíle. Strukturu setkání jsme vždy dopředu připravili, zároveň jsme ale dbali na její dostatečnou variabilitu a prostor pro případné změny, abychom mohli reagovat na konkrétní potřeby skupiny, se kterou jsme pracovali. Setkání na sebe navazovala, průběžně jsme sledovali a hodnotili práci účastníků a její výstupy. Pracovali jsme převážně metodami dramatické výchovy, důraz jsme kladli na hru a zážitek. Zásadní součástí práce byly diskuze a skupinová i individuální reflexe.

Jádro realizačního týmu tvořili čtyři lektori dramatické výchovy se zkušenostmi se vzděláváním učitelů i studentů pedagogiky. Většinu aktivit jsme již dříve opakovaně realizovali, struktura semináře byla nová, společně jsme ji testovali a byli připraveni ji změnit na základě potřeb a podnětů

od účastníků.

Průběh seminářů je dále popsán a reflektován v příručce [Žít školu naplno](#) a ve výzkumné studii [Wellbeing učitelů a vedoucích pracovníků základních škol v kontextu dramatické výchovy](#). Kurikulum je pro lepší porozumění doplněno [videoukázkami](#), které představují průběh vybraných aktivit.

Po prvních dvou seminářích jsme museli společnou práci s učiteli přizpůsobit probíhající koronavirové pandemii. Dvě poslední setkání již proběhla online, tomu jsme museli uzpůsobit jejich náplň i užité aktivity. Setkání jsme zkrátili, z metod jsme volili ty zaměřené na verbální a grafické vyjádření.

## CÍLEM KURIKULA JE, ABY UČITELÉ:

- *lépe porozuměli problematice wellbeingu a způsobům, jak ho zlepšit ve svých třídách, při práci se žáky i v týmu učitelů*
- *konkrétně pojmenovali oblasti spojené s wellbeingem svým a svých žáků*
- *byli motivováni k vytváření příznivějšího prostředí pro své žáky a kolegy*
- *sdíleli potřeby, problémy a uvědomění role učitele v souvislosti s wellbeingem*
- *podporovali kolegiální vztahy prostřednictvím společné činnosti - budování komunity*
- *rozpoznali výhody používání dramatické výchovy a jejích metod ve vzdělávacím procesu*
- *vyzkoušeli zapojení metod a technik dramatické výchovy do dílčích aktivit i větších vzdělávacích celků s cílem podpořit zapojení žáků do procesu učení*
- *poznali nové vyučovací metody a jejich možné využití k podpoře rozvoje kreativity a sebevyjádření svých žáků*
- *rozšířili spektrum svých komunikačních stylů v různých situacích*
- *rozvíjeli sociální porozumění a spolupráci*
- *věnovali pozornost emocionálnímu rozvoji a wellbeingu žáků a chápali je jako důležitou součást vzdělávacího procesu*
- *zkusili, jak pracovat smysluplněji, jak být více žákům nablízku, lépe porozumět jejich potřebám a osvojit si způsoby jak je podpořit*

Naším cílem bylo společně s učiteli zkoumat, co pro ně pojem wellbeing znamená, jak vnímají svou vlastní profesní a životní spokojenost, kde toto téma vstupuje do popředí při výkonu jejich povolání a které oblasti naopak vnímají jako nejpalcivější. Postupně jsme přesouvali zájem od individuálního chápání wellbeingu k tomu, jak se odráží ve školním prostředí a v interakcích mezi různými aktéry. Tato etapa práce vyvrcholila realizací příběhového dramatu pro učitele, vytvořeného na základě jejich podnětů z předchozích setkání. V průběhu realizace jsme příběh v interakci s účastníky rozvíjeli.

Paralelně k práci s tématem wellbeingu jsme během setkání účastníkům představovali vybrané metody a techniky dramatické výchovy. Jejich aplikace byla součástí tvůrčího procesu skupiny. Učitelé je zakoušeli v roli účastníků a následně společně různými prostředky reflektovali jejich využití a potenciál pro vlastní pedagogickou práci.

V další části projektu se do popředí naší pozornosti dostal wellbeing žáka, jak mu učitelé rozumí a které jeho složky mají možnost ovlivnit. Na základě vlastní zkušenosti s aplikovaným dramatem potom učitelé sdíleli, jak dramatická výchova podporuje různé způsoby sebevyjádření a zapojení žáků do procesu učení. Věnovali jsme se i pozorování učitelů, kteří doprovázeli své žáky na programy dramatické výchovy. Závěrečné setkání jsme věnovali hodnocení osobního i profesního přínosu cyklu seminářů pro zúčastněné učitele.

První seminář


# BÝT SPOKOJENÝ

180 minut, 20 minut přestávka

Setkání probíhá v black-boxu

ČASOVÁ DOTACE	ZADÁNÍ/METODA	ÚSTREDNÍ OTÁZKA	MATERIÁL	CÍLE	POPIS
10 min	Úvod	Co je účelem našich seminářů?		Představit projekt, jeho témata, a způsob, jakým budeme společně pracovat	Stručná informace o projektu, představení týmu.
5 min	Icebreaker 1 Ledolamka	S kým tu dnes jsem?		Vytvořit neformální a pozitivní atmosféru, přiblížit účastníky	Účastníci stojící v kruhu jsou vyzváni, aby si vybrali někoho jiného ze skupiny bez toho, aby mu to dali jakkoliv najevo. Na pokyn lektora mají za úkol tuto osobu oběhnout třikrát dokola a vrátit se co nejrychleji na svoje místo.
5-10 min	Icebreaker 2 Ledolamka	Kdo jsme?		Vzájemné seznámení ve dvojicích	Účastníci se volně pohybují prostorem. Při náhodném setkání si ve dvojici podají ruce a vzájemně se představí. V chůzi mohou pokračovat, až když si oba volnou rukou najdou dalšího partnera. Původní dvojice se rozdělí a účastníci se představí novému partnerovi...

30 min	Motivace, očekávání a obavy účastníků. Formulace základních pravidel práce	Jaká je moje motivace k účasti na projektu? Co od seminářů očekávám? Čeho se obávám?	Post-it bločky ve třech různých barvách, kresba balonu na velkém formátu, fixy	Poznat očekávání a obavy účastníků v souvislosti se seminářem. Nastavení pravidel práce.	Každý z účastníků dostane tři post-it papírky různých barev (každý pro jednu otázku). Po odprezentování svých odpovědí umístí papírky na příslušné místo na kresbě balonu. Na základě účastníky vyjádřených očekávání ve skupině zformulujeme pravidla pro vzájemnou spolupráci.
5 min	Jak se cítím? Představení	Jak se dnes cítím?	Židle	Seznámení se jmény účastníků a poznat v hlase jaká je jejich momentální nálada či pocit..	Vsedě v kruhu říkáme postupně své jméno, intonací se snažíme vyjádřit, jak se cítíme právě teď. Pracujeme primárně s hlasem, možná se vyjádříme i prostřednictvím mimiky.
10 min	Lapidárium soch / Můj vztah k dramatické výchově	Co pro mne znamená dramatická výchova?	Využití divadelních světel na jiné nasvícení prostoru	Poznat zkušenost účastníků s dramatickou výchovou a jejich postoj k ní	Účastníci vytvoří ze svého těla sochu, kterou umístí kdekoli v pracovním prostoru tak, aby spolu všichni mohli udržovat oční kontakt. Na několik okamžiků vytvoříme lapidárium soch. Poté skupina postupně přechází od jedné sochy k druhé a prohlíží si je. Prostor pro komentáře.
10 min	Moje škola jako imaginární předmět	Co (jaká věc) by mohla představovat (symbolizovat) mou školu?		Evokace školního prostředí coby jednoho z rámců a témat naší práce	Účastníci jsou vyzváni, aby našli předmět, který pro ně v symbolické rovině reprezentuje jejich školu. Předmět představí prostřednictvím pohybu, tak, jak ho obvykle používáme. Pracují s metaforou, imaginací a mohou použít pantomimu.

45 min	Živé obrazy 	Jak se mohu vyjádřit prostřednictvím svého těla?	Ozvučná dřívka	Aktivizace účastníků k vyjádření prostřednictvím tělesného výrazu, osvojení si techniky živých obrazů, jejich variant a možností využití.	Lektor udá ozvučnými dřívky rytmus a vyzve účastníky, aby se volně pohybovali prostorem a zastavili se, kdykoliv dostanou pokyn. Postupně dostávají další a další instrukce, směřují k tvorbě živého obrazu individuálně (slunce, žák, inspektor, školní brašna), ve dvojicích (učitel a žák, křída a tabule, cesta do školy, kolega). Od začátku aktivity všichni účastníci pracují zároveň a pouze lektor má možnost si jejich obrazy dobře prohlédnout. Poskytuje jim zpětnou vazbu prostřednictvím slovního popisu.
15 min	Životní a profesní spokojenost (wellbeing) / brainstorming	Co si představuji pod pojmem životní a profesní spokojenost (wellbeing)?	Flipchart s prázdným papírem a nápisem "životní a profesní spokojenost", fixy židle	Zjistit, co osobní a profesní spokojenost pro účastníky znamená, vytvořit společné porozumění našemu hlavnímu tématu	Účastníci sedí v kruhu, lektor položí otázku <i>Co si představuji pod pojmem životní a profesní spokojenost (wellbeing)?</i> Lektor odpovědi zaznamenává.
20 min	Žití a přežívání / diskuze v malých skupinách	Co chápu jako přežívání a co jako žití?	Papíry, fixy židle	Vnést do našeho zkoumání další perspektivu	Účastníci diskutují ústřední otázku v malých skupinách, dostanou papíry a fixy, aby si mohli dělat poznámky. Výsledky prezentují ostatním.
10 min	Závěrečná reflexe v jednom slově	Co si z tohoto semináře odnáším?	Židle	Sdílení názorů účastníků na témata a metody, se kterými jsme pracovali	Posezení v kruhu. Účastníci jsou vyzváni, aby jedním slovem vyjádřili, s čím ze setkání odchází.

## Druhý seminář

# JEDEN DEN V ŽIVOTĚ UČITELE


180 minut, 15 minut přestávka

Setkání probíhá v black-boxu

ČASOVÁ DOTACE	ZADÁNÍ/METODA	ÚSTŘEDNÍ OTÁZKA	MATERIÁL	CÍLE	POPIS
5 min	Úvod	Na co se v dnešním semináři zaměříme?	Flipchart	Představit ústřední téma	Lektor představí účastníkům téma, které chceme na tomto semináři zkoumat - jeden den v životě učitele z perspektivy jeho wellbeingu (životní a profesní spokojenosti).
5 min	Vzájemné setkání a představení / rozechřívací cvičení	Kdo jsme?		Vzájemně se na sebe naladit a připomenout si svá jména.	Každý z účastníků se postupně se všemi setká, navzájem si potřesou rukama, pohlédnou do očí a řeknou svá jména.
15 min	Opakování jména a pohybu Přenos pohybové sekvence	Jak by vypadal pohyb k mému jménu?  Jak se v průběhu opakování pohyb proměňuje?		Naladění se na skupinu. Příprava pro další společnou práci.	Účastníci po kruhu postupně říkají svá jména a doprovodí je určitým pohybem. Ostatní jméno i pohyb opakuje. V další fázi cvičení jeden z lektorů předvede předem připravenou sekvenci pohybů, kterou účastníci jeden po druhém opakuje - předávají si po kruhu (vždy dva otočení čelem k sobě, ostatní zády). Byla posloupnost pohybů na konci stejná jako ta původní? Jak a kde se pohyb změnil? Proč?

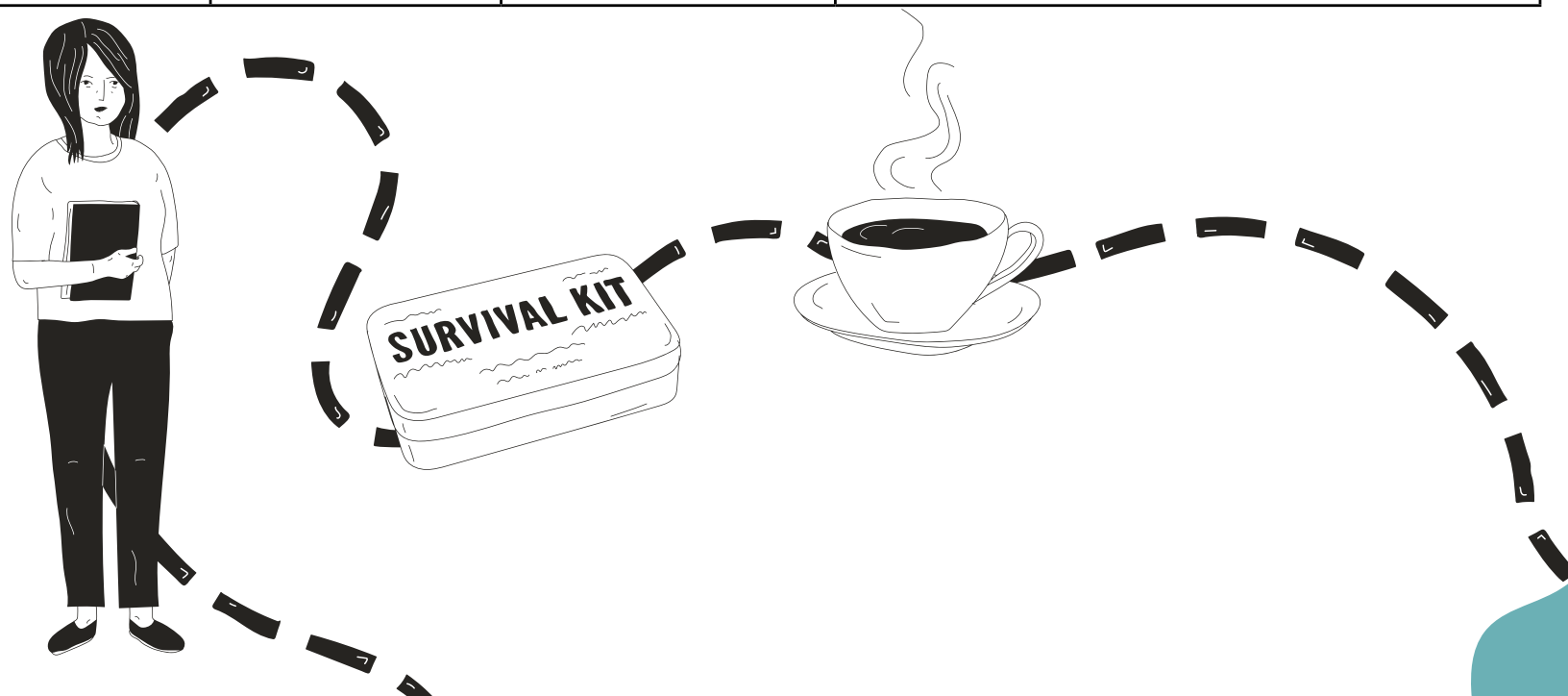
20 min	<p>Jak se mi v poslední době dařilo? / pohybová sekvence</p> 	Jak se mi v poslední době dařilo?	Židle	<p>Obrácení pozornosti k vlastnímu životu učitelů.</p> <p>Vyjádření tělem a pohybem</p> <p>Naladění se na spolupráci</p>	<p>Účastníci pracují ve dvojicích. Partneri sedí na židlích na opačných stranách místnosti. Jejich úkolem je přemýšlet o událostech z předchozích týdnů, o tom jak se cítili. Pohybem představují klíčové okamžiky v posloupnosti živých obrazů, vyjadřují své pocity také při přechodu z jednoho obrazu do dalšího a snaží se zachytit rytmus svého každodenního života. První obraz zobrazuje okamžik hned po našem prvním semináři, poslední představuje okamžik před začátkem této aktivity. Poté, co jeden z účastníků představí svoji sekvenci, pokusí se ji partner zopakovat. Aktivitu reflektují odpověďmi na otázky: Jaké to bylo? Jak se vám podařilo porozumět tomu, co váš partner představoval a snažil se vyjádřit?</p>
15 min	<p>Reflexe věnovaná použitým metodám / diskuze v malých skupinách</p>	Které z realizovaných aktivit považují za inspirativní a proč?	<p>Karty pro rozdělení účastníků do skupin,</p> <p>pracovní list k živým obrazům,</p> <p>židle</p>	<p>Hlubší porozumění technice živých obrazů, sdílení inspirace mezi účastníky</p>	<p>Účastníci jsou pomocí karet rozděleni do menších skupin. Ve skupinách se podělí o své první zkušenosti s využitím dramatických metod, s nimiž se seznámili na předchozím semináři. Zaměří se na to, co a jak považují za využitelné ve své práci. Mají možnost pracovat s jednoduchými pracovními listy s popisem metody, kterou jsme použili, kontext, přínosy, jejich vlastní nápady, jak ji během výuky použít.</p>



60 min	<p>Jeden den v životě učitele / živé obrazy</p> 	Kdy žijeme a kdy přžíváme?		Identifikovat/Určit okamžiky, kdy učitelé cítí, že žijí a kdy jen přžívají	<p>Účastníci jsou rozděleni do menších skupin (ze stejné školy). Ve skupině připraví čtyři živé obrazy, které odrážejí jejich každodenní život ve škole. Živé obrazy by měly zahrnovat alespoň jednu situaci, kterou si účastníci spojují s žitím, a jednu, kterou spojují s přžíváním ve škole. Lektor upozorní na to, aby si dopředu promysleli, co chtějí zobrazit, diskutovali o tom ve skupině a dohodli se na podobě obrazů. Z těl účastníků se stává materiál i komunikační prostředek, pomocí kterého lze sdělovat myšlenky nebo nápady. Cílem je zachytit ze situací (včetně postojů, gest, rekvizit...) sdělení. Každý znak má smysl, záleží na každém detailu.</p> <p>Všichni členové se zapojí do každého z obrazů, na kterých jejich skupina pracuje. Účastníci mohou hrát v různých obrazech různé role, mohou dokonce ztělesňovat neživé předměty nebo abstraktní myšlenky. Každý obraz zachovává jednotu času, místa a děje. Skupiny používají rekvizity, pokud je považují za významné a přinášejí přidanou hodnotu.</p> <p>Měli by mít na paměti, jak jsou na scéně orientováni ve vztahu k divákům, aby divák mohl vidět celou scénu a vidět všechny důležité detaily.</p> <p>Účastníci si vyzkouší různé varianty živých obrazů a přechody mezi nimi.</p> <p>Živé obrazy jednotlivých skupin jsou potom prezentovány v jedné sekvenci. Publikum se zamýšlí nad tím, co v obrazech vidí, popíše znázorněné postavy a situace a pojmenuje, který z obrazů zachycuje žití a který přžívání. V další fázi skupina popisuje svůj záměr a to, co je z reflexe diváků zaujalo a proč. Společně se zamyslíme nad otázkou: Co měly zobrazené situace společné?</p>
--------	---	----------------------------	--	--	---



30 min	Mentální mapy zaměřené na životní a profesní spokojenost (wellbeing) učitelů	Jaké jsou vnitřní a vnější faktory ovlivňující wellbeing učitelů?	Flipchart, fixy, židle	Rozpracování témat evokovaných předchozí aktivitou a diskuzí o žití a přežívání	Účastníci v menších skupinách vytvoří myšlenkovou mapu wellbeingu učitele. Mapa odráží a rozpracovává témata zobrazená v živých obrazech a v předchozí diskuzi o okamžicích žití a přežívání.
15 min	Reflexe	Čím z toho, co jsme si definovali v oblasti wellbeingu, byste se rádi zabývali dál?	Flipchart, fixy, židle	Identifikace témat, která učitelé vnímají jako důležitá pro wellbeing svůj i svých žáků	Lektor skupině položí otázku: <i>Co chceme v oblasti wellbeingu učitele společně dále prozkoumat?</i> Odpovědi zaznamená na flipchart.



## Třetí seminář


# DOPIS



180 minut, 15 minut přestávka

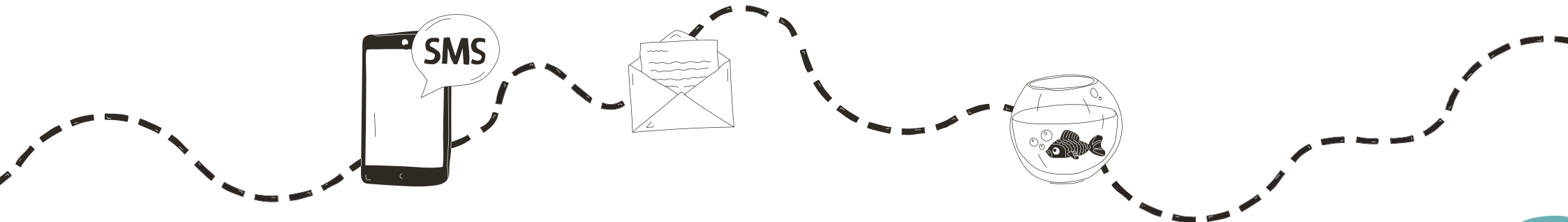
Setkání probíhá v black-boxu


ČASOVÁ DOTACE	ZADÁNÍ/METODA	ÚSTŘEDNÍ OTÁZKA	MATERIÁL	CÍLE	POPIS
3 min	Krátký úvod	Jak může drama řešit závažná a relevantní témata?		Představení kontextu	Následující program byl připraven účastníkům našich setkání na míru na základě témat, která jmenovali na konci minulého setkání. Pokoušíme se nabídnout strukturu, kterou naplní vlastním obsahem.
10 min	Evokace / Řízená improvizace	Jak se právě cítím ve volném prostoru? Jaké to je přicházet do školy za různých okolností?		Aktivace účastníků a nasměrování jejich pozornosti ke školnímu prostředí	Účastníci jsou vyzváni, aby se volně pohybovali pracovním prostorem, neuspořádaně a ve vlastním tempu. Soustředí se nejdříve na sebe samé, poté i na ostatní, zpomalují a zrychlují ve stejném rytmu, dívají se sobě navzájem do očí, zdraví se potichu tak dlouho, dokud se jim nepodaří potkat se se všemi. Zastavují se a znovu rozcházejí ve stejný okamžik, aniž by k tomu někdo dal pokyn. Jdou vědomě z jednoho bodu do druhého. Představují si, že jdou jako učitelé do školy. Jdou jako v první školní den v tomto roce. Jdou pozdě a s vědomím, že se nestihli pořádně připravit. Jdou do školy a ví, že je čeká nepříjemné jednání.

12 min	Školní sborovna. Výstavba scény / Řízená improvizace a fixace úvodní sekvence 	Co dělám, když vstupuji do sborovny?		Výstavba scény, v níž všichni účastníci vstupují do školní sborovny na začátku pracovního dne	Náš pracovní prostor se stane školní sborovnou. Účastníci jsou vyzváni, aby postupně vcházeli dovnitř. Sami si najdou své místo, pantomimicky (mlčky) předvádějí, co obvykle dělají dokud neustrnou v konečném štronzu. Zapamatují si vše, co dělali, a opouští prostor, aby celou sekvenci zopakovali. Před třetím opakováním dostávají pokyn, aby byli pozorní také k okolnímu dění. Do rozehrané situace vstoupí jeden z lektorů v roli ředitele školy.
3 min	Ředitel je tu. Příběh začíná / Improvizace				Ředitel přistoupí k jednomu z učitelů/účastníků, osloví ho/ji fiktivním křestním jménem a stroze vyzve k následování do ředitelny. Oba opouští prostor sborovny.
10 min	Co se děje? / Improvizace	Co si myslíš, že se děje? Jaké to v tobě vyvolává pocity??		Zkoumat různé pohledy a vztahy mezi postavami	Zbývající účastníci v rolích učitelů jsou vyzváni, aby si našli partnera a spolu improvizovali krátký rozhovor, během něhož si navzájem pokládají ústřední otázky. Lektor je po nějaké době přeruší a požádá, aby s ostatními sdíleli, co si řekli. Poté si najdou nového partnera pro improvizaci a celý proces se opakuje.
5 min	V ředitelně / Dramatizace		Dvě židle na jevišti, divadelní světla, židle pro publikum	Otevřít prostor pro konflikt	<i>Lektor v roli ředitele a jeden z účastníků - představitel hlavního hrdiny sedí naproti sobě na scéně.</i>  <i>Ostatní účastníci jsou v roli diváků.</i>  <i>Ředitel a hlavní hrdina spolu sedí v ředitelně.</i> <i>Ředitel: “Dostal jsem dopis. Musím se k tomu nějak postavit a vyvodit opatření. Nebudeme to teď tady rozebírat, ale dobře si rozmysli, co mi k tomu řekneš.”</i>


10 min	Psaní dopisů / Tvůrčí psaní, skupinová práce	Jaký typ konfliktu chceme zkoumat?	Papíry, tužky, židle jsou od tohoto momentu k dispozici pro všechny účastníky	Vymyslet konflikt, který bude jádrem příběhu	Účastníci vytvoří trojice tak, aby vymysleli a napsali dopis, který ředitel dostal. Učitelé ze stejné školy nepracují spolu. Obsah dopisu zveřejní až po následující aktivitě.
12 min	Zpátky ve sborovně / Dramatizace v podobě mizanscény 	Jak vyjádřit to, jak se cítím?		Vyjádření postoje	Hlavní hrdina přichází z ředitelny a mlčky si sedá na své místo.  Až do okamžiku, než se hlavní hrdina posadí na své místo, mají ostatní účastníci možnost zaujmout vůči němu nějaký postoj (neverbálně, jen s využitím gesta, pozice těla), a tak vytvoří mizanscénu.  Instrukce: “Nevíte, co přesně ředitel s kolegou řešil, ale určitě máte nějaké představy, předpoklady...” Jeden po druhém mají účastníci možnost vystoupit ze scény a nahlédnout situaci zvenčí, vnímat mizanscénu jako kompozici vztahů a napětí v aktuální situaci.
15 min	Čtení dopisů / Hlasování	Které ze zpracovaných témat chceme dále zkoumat?	Flipchart, fixy, nálepky	Výběr tématu (dopisu), kterému dávají účastníci přednost pro další práci	Postupně jsou přečteny dopisy a každý z nich dostane od skupiny název. Lektor názvy zapíše na flipchart. Účastníci si vybírají dopis, se kterým chtějí pracovat. Každý z nich má tři nálepky (tři hlasy), které umístí k vybranému dopisu nebo dopisům. Dopis s nejvíce hlasy je základem pro navazující práci.

10 min	Ředitel čte dopis na poradě / vnitřní monolog	O jakou situaci se jedná? Co je obsahem doručeného dopisu? Kdo jej napsal a proč?		Reflexe situace a odhalení možných motivů a okolností.	Ředitel čte dopis na poradě za přítomnosti všech učitelů. Účastníci v roli učitelů dostávají pokyn ke sdílení vnitřního monologu jejich postavy v daném okamžiku.
15 min	Akvárium / Rolová hra 	Jak různé mohou být naše pocity a názory na tuto situaci?		Objevovat a představit různé pohledy na hlavní postavy příběhu, vlastní zkušenost s dramatem	Účastníci v roli zadané postavy se posadí do vnitřního kruhu a odtud sdílejí své pocity a myšlenky ve vztahu k dopisu a situaci ve škole.
12 min	Postavy 	Jaký je wellbeing v této škole? Kdo nám to může říct?	Flipchart, fixy	Tvorba nových postav, které mohou mít povědomí o klimatu a wellbeingu školy z našeho příběhu	Účastníci přicházejí s návrhy nových postav - osob, které mohou mít dobré povědomí/náhled na klima a wellbeing ve škole, kde se odehrává náš příběh. Popisují je prostřednictvím stručných charakteristik. Tři z nich vyberou pro další práci.



<p>20 min</p>	<p>Rozhovor na téma wellbeingu ve škole / formulace otázek, improvizace</p>  <p>Motivace: “Představte si mladého učitele, který se zajímá o volné pracovní místo v této škole. Během své návštěvy se setká s našimi postavami a má možnost se jich postupně zeptat na otázky na klima a wellbeing ve škole.”</p>	<p>Jaké otázky byste pokládali se záměrem to zjistit?</p>	<p>Papíry, tužky</p>	<p>Formulace otázek, poznávání různých perspektiv</p>	<p>V přípravné fázi této aktivity pracují účastníci ve skupinách - připravují tři otázky pro nové postavy, aby se dozvěděli více o školním klimatu a wellbeingu. Následuje improvizace, během které postavy na tyto otázky odpovídají.</p>
---------------	---	---	----------------------	---	--



<p>15 min</p>	<p>SMS. Reflexe / Tvůrčí psaní</p>  <p>Motivativace: <i>“Na cestě domů mladý učitel posílá textovou zprávu o svých dojmech ze školy, kterou navštívil, někomu koho dobře zná.”</i></p>	<p>Jaké jsou první dojmy učitele ucházejícího se o místo na této škole?</p>	<p>Pracovní listy SMS, tužky, počítač s projektořem a plátnem</p>	<p>Reflexe wellbeingu ve škole z příběhu i obecně, zhodnocení relevance pro danou osobu</p>	<p>Účastníci dostanou pracovní list SMS, kam vepíšou text dané SMS zprávy. Dopisy lektor přepisuje a simultánně promítá na plátno.</p>
<p>10 min</p>	<p>Strukturované rozhovory mezi účastníky / Skupinové diskuze s danými ústředními otázkami</p>	<p>Jak vám vyhovoval tento způsob práce? Co pro vás bylo inspirativní? Nacházíte nějakou podobnost s tím, co právě teď prožíváte?</p>	<p>Flipchart s ústředními otázkami</p>	<p>Reflexe dramatu jako způsobu práce, obdržení zpětné vazby</p>	<p>Účastníci vytvoří dvojice a dostanou ústřední otázky coby vodítko.</p>
<p>3 min</p>	<p>Závěrečné kolečko se zvukem a pohybem</p>	<p>S čím odcházím? Co vam utkvělo v paměti? Jaký byl váš nejsilnější zážitek?</p>		<p>Společný závěr</p>	<p>V kruhu stojící účastníci zvukem a pohybem vyjadřují jeden po druhém pocity, se kterými opouštějí seminář.</p>



## Čtvrtý seminář

# ŽÁK A DRAMATICKÁ VÝCHOVA

180 minut, 15 min přestávka

Setkání proběhlo kvůli protiepidemickým opatřením v exteriéru a aktivity byly naplánovány tak, aby umožnily účastníkům mezi sebou udržovat rozestupy.

ČASOVÁ DOTACE	ZADÁNÍ/METODA	ÚSTŘEDNÍ OTÁZKA	MATERIÁL	CÍLE	POPIS
15 min	Úvod / rozehřívací cvičení			Navzájem se na sebe naladit a představit téma semináře	Účastníci se postaví do řady. Jejich úkolem je seřadit se podle toho, jak dlouho učí. A to beze slov nebo jiných zvuků. Tímto pravidlem se řídí během celé aktivity. Do další řady se postaví podle vzdálenosti jejich učitelského kabinetu od vstupních dveří do školy. Do poslední řady se uspořádají podle toho, jak staří jsou žáci, které učí.
30 min	Silueta žáka a jeho wellbeing 	Co si představujete pod wellbeingem žáka?	Křídly, flipchart, fixy, židle	Prozkoumat a diskutovat, jak chápeme wellbeing žáků	Účastníci se spojí do menších skupin (tři až pět účastníků). Jejich úkolem je nakreslit obrys postavy, která bude představovat žáka. Dvnitř siluety vepišují vnitřní faktory ovlivňující wellbeing žáků. Na vnější stranu potom to, co na žákův wellbeing působí zvnějšku. Výsledek sdílejí s ostatními a lektor vše zaznamenává do jedné společné siluety.

20 min	Učitel a well-being žáků / diskuze	<p>Jaké aspekty well-beingu žáků mohou učitelé ovlivnit a jak?</p> <p>Které ovlivnit nemohou a proč?</p> <p>Jak mohou učitelé podporovat well-being žáků?</p>	Obrysy postav z předchozí aktivity, židle	Zahájit diskuzi o roli učitele ve vztahu k wellbeingu žáků	Na základě siluet z předcházející aktivity účastníci diskutují o tom, kterou oblast wellbeingu žáků mohou jako učitelé ovlivnit a kterou vnímají, že je mimo jejich dosah. Sdílejí, jakým způsobem podporují jednotlivé složky wellbeingu svých žáků.
45 min	Role dramatické výchovy v rozvoji, výchově a vzdělávání žáků / metoda World Cafe	<p>Jak může dramatická výchova podporovat žáky v učení?</p> <p>Jak může zlepšit jejich well-being?</p>	Stoly, židle, flipchart s otázkami, fixy	Získat hlubší porozumění, jak může drama podporovat well-being žáků jejich vzdělávání, rozvoj a vztahy ve třídě.	<p>Účastníci jsou rozděleni do tří skupin. Každá má své pracovní místo u stolu se židlemi a flipchart s otázkou. Diskutují zadané téma a všechno, co zazní a považují za podstatné, zaznamenají na flipchart. Ať už je to myšlenka, otázka, poznatek, kresba. Po sedmi minutách diskuzi ukončí a přesouvají se k dalšímu stolu, kde na ně čeká jiné téma a poznámky zaznamenané předchozí skupinou. Poté, co se všechny skupiny vystřídají na všech stanovištích, jsou výsledky společně představeny a reflektovány.</p> <p>Otázky:</p> <p>Jak může dramatická výchova rozvíjet dovednosti, vědomosti a postoje žáka?</p> <p>Jaký má dramatická výchova vliv na atmosféru ve třídě a na školní klima?</p> <p>Která témata může dramatická výchova zpracovávat?</p>

40 min	Tematizace	O čem byl příběh, se kterým jsme pracovali na minulém semináři?	Židle, flipchart, fixy	Porozumět, jak mohou být různá témata prezentována a zkoumána prostřednictvím dramatické situace	<p>Účastníci sestaví bodový scénář příběhu z minulého semináře a hledají v jednotlivých situacích dílčí témata a motivy. Od nich potom postupují k hledání ústředního tématu.</p> <p>Navazující otázky: Jakým tématům bych se chtěl/a věnovat se svými žáky?</p> <p>Jaké metody bych pro to chtěl/a použít?</p>
15 min	Závěrečná reflexe/ Dokončení věty	Jaký pro mne byl dnešní seminář?	<p>Židle, kartičky s nedokončenými větami:</p> <p><i>Bylo pro mě důležité....</i>  <i>S kolegyní budu o semináři sdílet...</i>  <i>Zjistil/a jsem...</i>  <i>Překvapilo mě....</i>  <i>Ocenil/a bych...</i>  <i>Přišlo mi zbytečné...</i></p>		Lektor rozdá kartičky s nedokončenými větami účastníkům. Ti svou zkušenost reflektují dokončením příslušné věty.

*Pátý seminář*

# ZKUŠENOSTI UČITELŮ

## POTENCIÁLU A DOPADU PROGRAMU DRAMATICKÉ VÝCHOVY

120 minut

Seminář se uskutečnil online

ČASOVÁ DOTACE	ZADÁNÍ/METODA	ÚSTŘEDNÍ OTÁZKA	MATERIÁL	CÍLE	POPIS
30 min	Úvod / sdílení, kolečko	Kde jste a jak se máte?		Poskytnout prostor ke sdílení, vzájemné naladění. Představit, na co se během semináře zaměříme	Každý z účastníků a lektorů odpovídá na ústřední otázku. Poté je účastníkům představen cíl semináře - reflexe konkrétních zkušeností s výukovým programem dramatické výchovy.
20 min	Struktura programu dramatické výchovy / prezentace	Jak byl vystavěn program dramatické výchovy pro třídu ... a proč?	Popis programu, fotografie z realizace	Připomenutí programů, kterých se učitelé účastnili se svými žáky a představení jednoho z programů těm z učitelů, kteří tuto zkušenost neměli	Jeden z programů realizovaný se žáky je učitelům prezentován prostřednictvím jeho cílů, souslednosti aktivit, fotografií a komentářů zúčastněných lektorů a žáků.

<p>60 min</p>	<p>Reflexe konkrétní zkušenosti / diskuze</p>	<p>Zaznamenali jste v průběhu výukového programu nějaký silný, překvapivý moment? Ať už pro vás jako učitele, nebo pro žáky?</p> <p>Zaznamenali jste nějaký dopad programu po návratu do školy?</p> <p>Nabídl program prostor pro vyjádření pocitů a postojů žáků?</p> <p>Uvědomili jste si v průběhu programu něco (vy nebo žáci)?</p> <p>Co z této zkušenosti pro vás vyplývá?</p>	<p>Otázky vypracované na základě 4P (angl. The four F's of active reviewing) byly předem zaslány učitelům, kteří se se svými třídami účastnili programů dramatické výchovy</p>	<p>Použít konkrétní zkušenost k formulaci obecných poznatků o dramatické výchově, zhodnotit dlouhodobý dopad programu na žáky a jejich wellbeing, reflektovat, jak drama může podpořit žáky ve vyjadřování emocí a postojů</p>	<p>Hlavní prostor je věnován učitelům, kteří absolvovali se svou třídou program dramatické výchovy. Ostatní účastníci jsou v roli posluchačů a mají možnost přispět se svými komentáři k tématu a klást vyjasňující otázky. Zaměřujeme se na konkrétní zkušenosti učitelů z pozorování žáků v průběhu programu a po návratu do školy. Diskuse byla vedena nad ústředními otázkami.</p>
<p>10 min</p>	<p>Závěrečná reflexe / sdílení, kolečko</p>	<p>Co vám osobně pomáhá zlepšit váš wellbeing v tomto náročném období? Máte doporučení, tip pro ostatní?</p>		<p>Poskytnout prostor pro sdílení</p>	<p>Jeden po druhém se účastníci podělí o to, co jim pomáhá v období distanční výuky.</p>

## Šestý seminář

# ZÁVĚREČNÉ OHLÉDNU TÍ

100 minutes

Setkání proběhlo online

ČASOVÁ DOTACE	ZADÁNÍ/METODA	ÚSTŘEDNÍ OTÁZKA	MATERIÁL	CÍLE	POPIS
5 min	Úvod			Představit cíl semináře	Lektor prezentuje hlavní náplň online setkání, kterým je reflexe seminářů.
45 min	Časová osa / Kresba, psaní	Jak se mi daří?	Papíry, tužky, pastelky, webová prezentace s přehledem našich seminářů	Oohlédnutí za uplynulým obdobím a zásadními okamžiky během našich seminářů	Účastníci nakreslí časovou osu, která zahrnuje období od prvního semináře v únoru po tento poslední v listopadu. Jsou vyzváni, aby identifikovali jeden nebo více klíčových momentů, které měly vliv na jejich wellbeing během tohoto období a na osu je zaznamenali.
20 min	Báseň / Tvůrčí psaní, recitace		Papíry, tužky	Vyjádřit pocity, které se vážou k tomu, co jsme prožívali	Lektor vyzve účastníky, aby zapsali tři slova, která vyjádří jejich pocity, když slyšeli, co jejich kolegové v rámci předchozí aktivity sdíleli. Poté jsou rozděleni do skupin, minimálně dvojic, a ze svých slov vytvoří báseň a najdou způsob, jak ji prezentovat ostatním. Mohou měnit tvary slov a slova opakovat, ale nesmí žádná nová přidávat. Mohou využít zvuků, sborovou i sólovou recitaci, kánon, ozvěnu, opakování či jiné způsoby prezentace. Poté básně prezentují.

30 min	Pas / Kresba, psaní	<p>Co jsem na seminářích získal/a?</p> <p>Co na mne během nich zapůsobilo, co se mne dotklo?</p> <p>Jak se změnilo mé vnímání potřeb a spokojenosti žáků na základě seminářů?</p> <p>Co chci na základě této zkušenosti udělat pro svou profesní a osobní spokojenost?</p>	Papíry, tužky, pastelky	Reflektovat individuálně proces učení a zkušenost ze seminářů	<p>Účastníci rozdělí stránku papíru na čtvrtiny. Do polí postupně zaznamenávají svou odpověď na ústřední otázky. Vyjadřují se kresbou, symboly, barvami, slovy atd.</p> <p>Do prvního pole účastníci nakreslí na siluetu postavy to, co při setkáních získali.</p> <p>Do druhého pole doplní to, co na ně udělalo největší dojem.</p> <p>Do třetího pole nakreslí, jak se změnilo jejich vnímání potřeb a wellbeingu žáků.</p> <p>U čtvrtého pole lektor zadá účastníkům, aby přemýšleli o tom, co chtějí udělat pro svou profesní a osobní spokojenost. Do nakreslených stop znamenají konkrétní tři kroky, které pro ni podniknou.</p>
Navazující aktivity	Individuální dotazník		Online dotazník	Hodnocení dopadu projektu	Účastníci jsou požádáni o vyplnění online dotazníku, který hodnotí dopad projektu.
	Dopis sobě	<p>Která důležitá zjištění nebo uvědomění si z našich seminářů odnášíte?</p> <p>Co je pro vás důležité a nechtěli byste zapomenout?</p>	Online formulář	Zaznamenat, co účastníci nechtějí zapomenout a dát jim možnost se k tomu v budoucnu vrátit	Účastníci mají možnost vyplnit do online formuláře "dopis svému budoucímu já coby učiteli". Vlastní odpovědi jim budou s časovým odstupem zaslány v podobě pohlednice prostřednictvím poštovní aplikace.



**TECHNIKA:**

**JAK JSME JI POUŽILI NA SEMINÁŘI:**

**CO TECHNIKA ROZVÍJÍ:**

**K ČEMU JI MOHU POUŽÍT VE TŘÍDĚ:**

**POZNÁMKY:**

**POPIS TECHNIKY:**




TEXT SMS:

OD:

KOMU:

# KURIKULUM PRO WELLBEING

## Lužánky zvou učitele do hry

vytvořili Eva Dittingerová, Katja Ropret Perne,  
Veronika Rodová, Tomáš Mohapl Doležal.

Grafický design Dániel Danczi, Kristóf Kantár.

Sazba Alena Vognárková.

Video materiály Tadeáš Plch.

Jazyková korektura Jakub Václavek.

Zvláštní poděkování patří zúčastněným učitelům, bez nich by tyto materiály nemohly nikdy vzniknout.

Janě Novákové Staré děkujeme, že s námi sdílela své postřehy a vášně pro wellness.

Lužánky - středisko volného času Brno,  
příspěvková organizace  
Brno 2021  
ISBN 978-80-85038-08-8

Tento materiál je dílem a duševním vlastnictvím realizátorů evropského projektu To be or not to be well? - Drama and Theatre in Education, 2019-1-HU01-KA201-06127.

<https://tobe.nyitottkor.hu/>

<https://to-be.luzanky.cz/>

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Spolufinancováno  
z programu Evropské unie  
Erasmus+

### COPYRIGHT

Uvedte původ - Neužívejte komerčně - Nezpracovávejte 4.0 Mezinárodní (CC BY-NC-ND 4.0)

Dílo smíte sdílet - rozmnožovat a distribuovat materiál prostřednictvím jakéhokoli média v jakémkoli formátu za těchto podmínek:

Uvedte původ - je vaší povinností uvést autorství, poskytnout s dílem odkaz na licenci a vyznačit vámi provedené změny. Toho můžete docílit jakýmkoli rozumným způsobem, nicméně nikdy ne způsobem naznačujícím, že by poskytovatel licence schvaloval nebo podporoval vás nebo váš způsob užití díla.

Neužívejte dílo komerčně - je zakázáno užívat dílo pro komerční účely.

Nezasahujte do díla - pokud dílo zpracujete, zpracujete s jinými díly, doplníte nebo jinak změníte, nesmíte toto upravené dílo dále šířit.

Další informace: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>