

Školy, které podporují odolnost

Ing. Dana Pražáková, Ph.D.
Mgr. Eva Tučková

Konference Škola podporující zdraví, 2. 12. 2025





Proč se ČŠI zabývá odolností?



V mezinárodním šetření PISA se v řadě sledovaných indexů Česká republika opakovaně řadí na chvost zapojených zemí, to indikuje horší situaci našich žáků oproti ostatním

Index houževnatosti
(perseverance)

Index emoční stability
(emotional control)

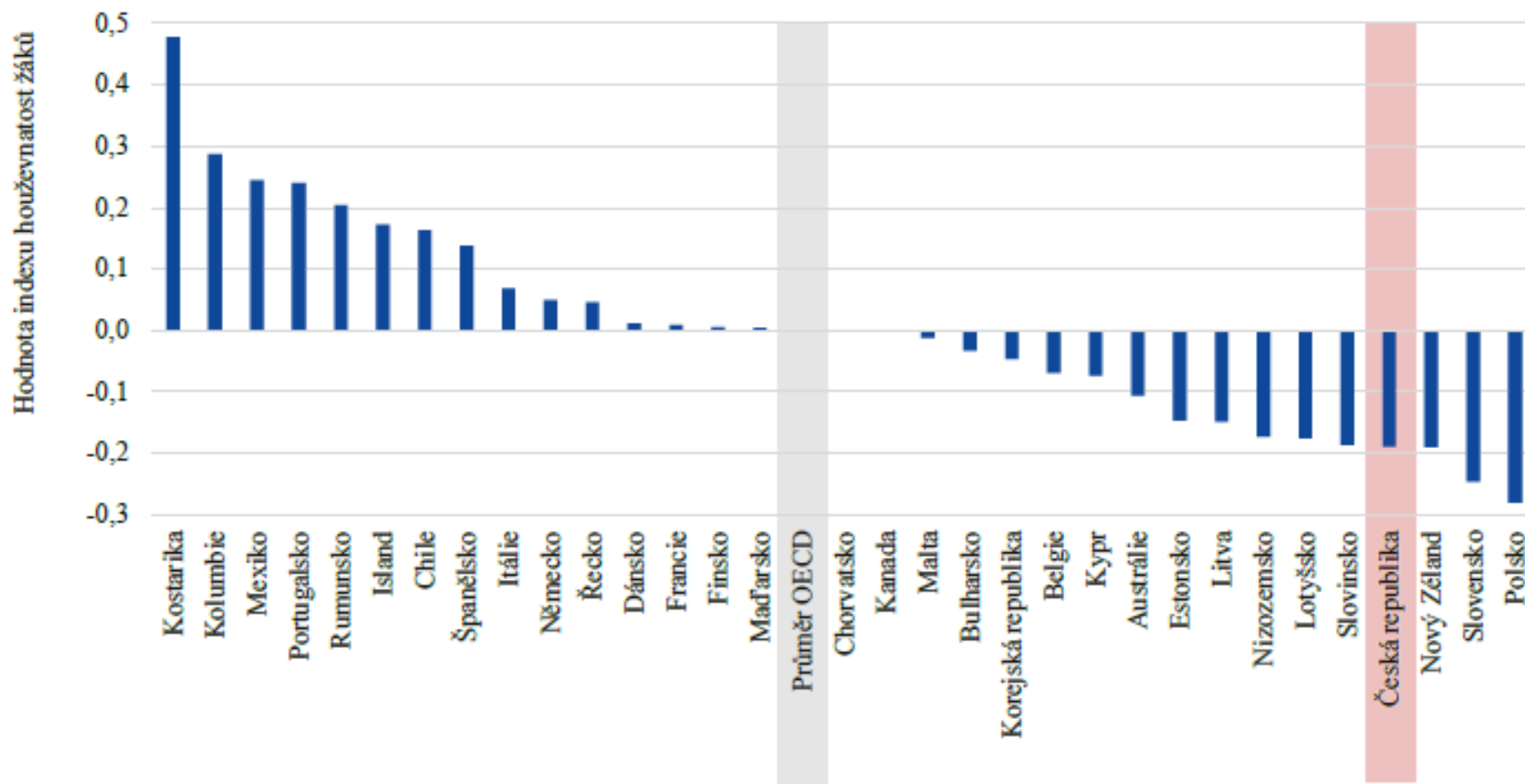
Index stresové odolnosti
(stress resistance)



Index houževnatosti

OBRÁZEK 4.9 | Houževnatost žáků zemí OECD a EU

(PISA 2022 – žakovský dotazník)



Země jsou řazeny sestupně podle průměrné hodnoty indexu. Vyšší hodnoty indexu znamenají vyšší míru houževnatosti žáků.

**Příklady tvrzení,
která utvářejí
celkový index:**

*Na úkolu pracuji
tak dlouho, dokud
není hotový.*

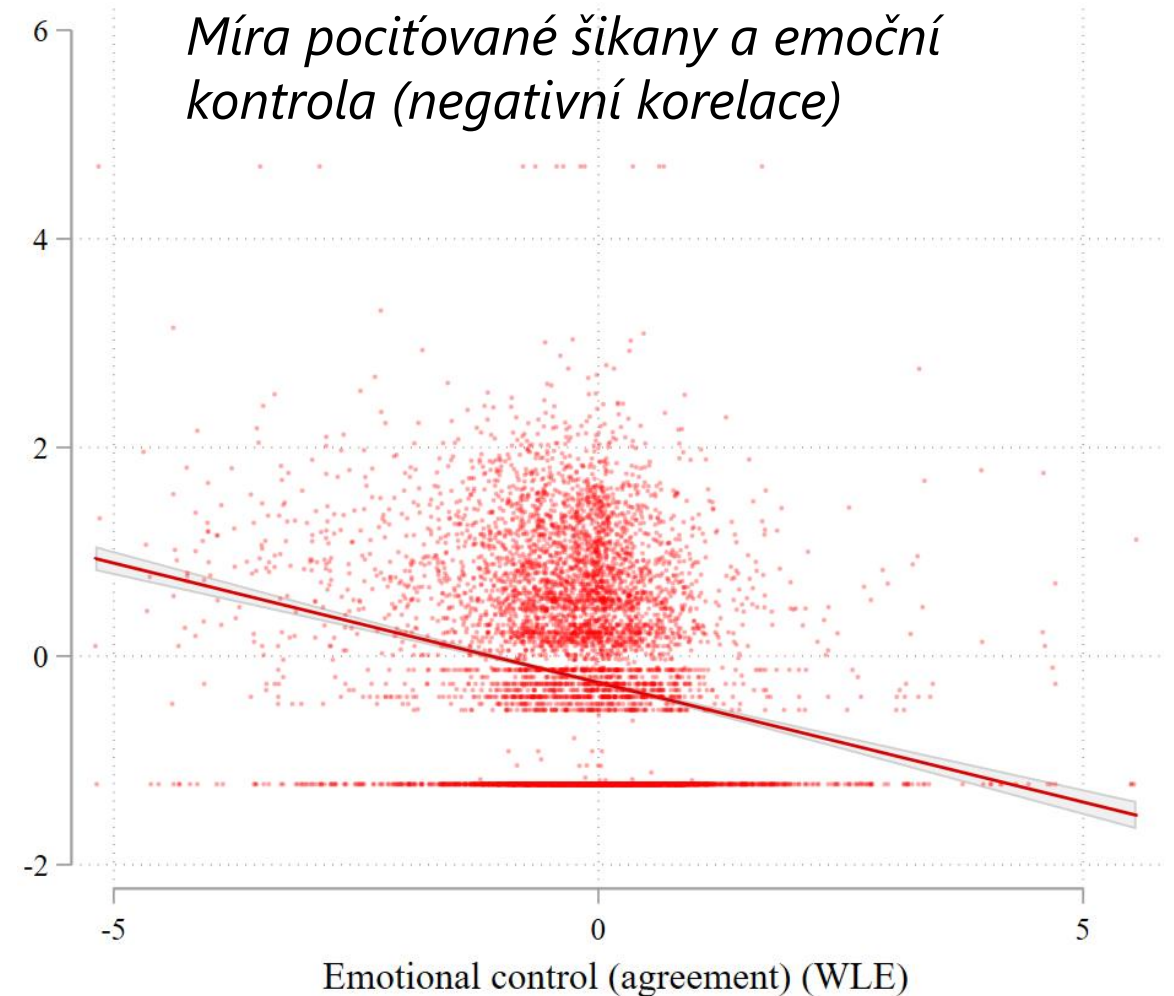
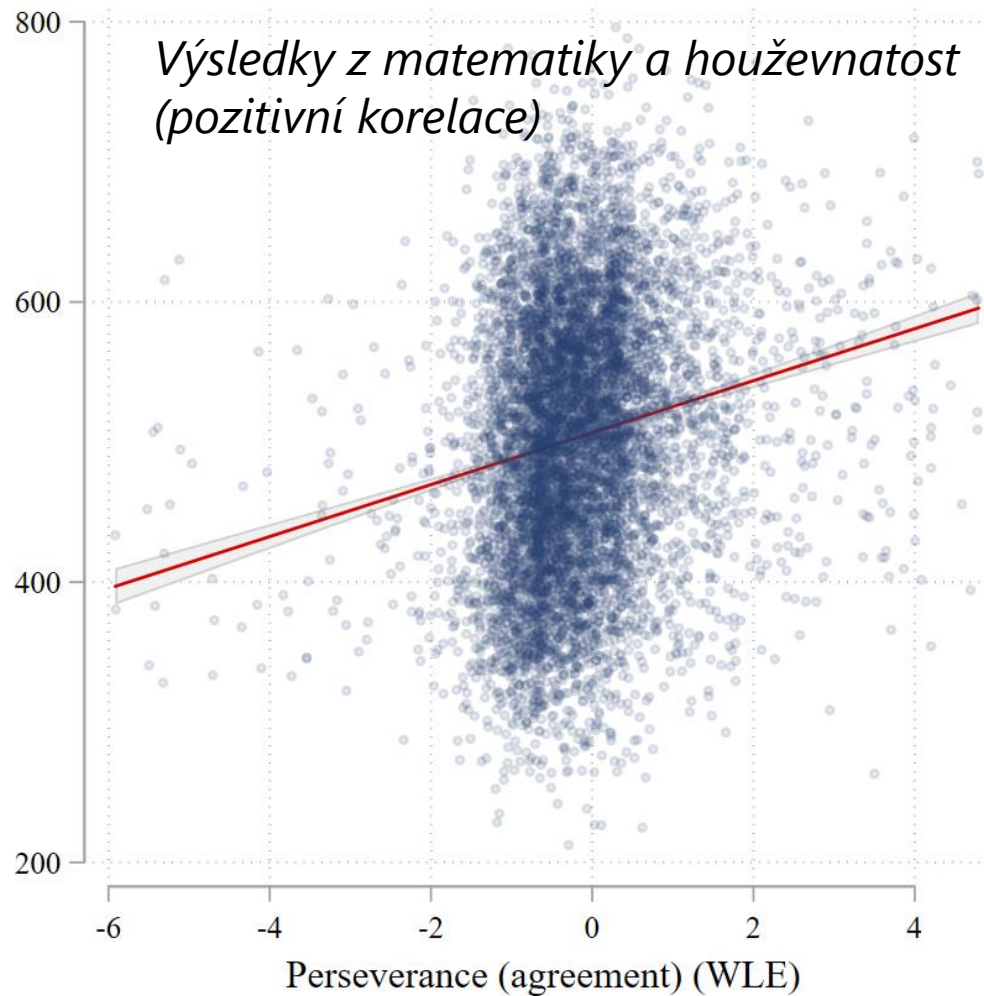
*Když udělám chyby,
vzdám to.*

*Co jsem začal/a, to
dokončím.*

*Přestanu, když je
práce příliš obtížná.*

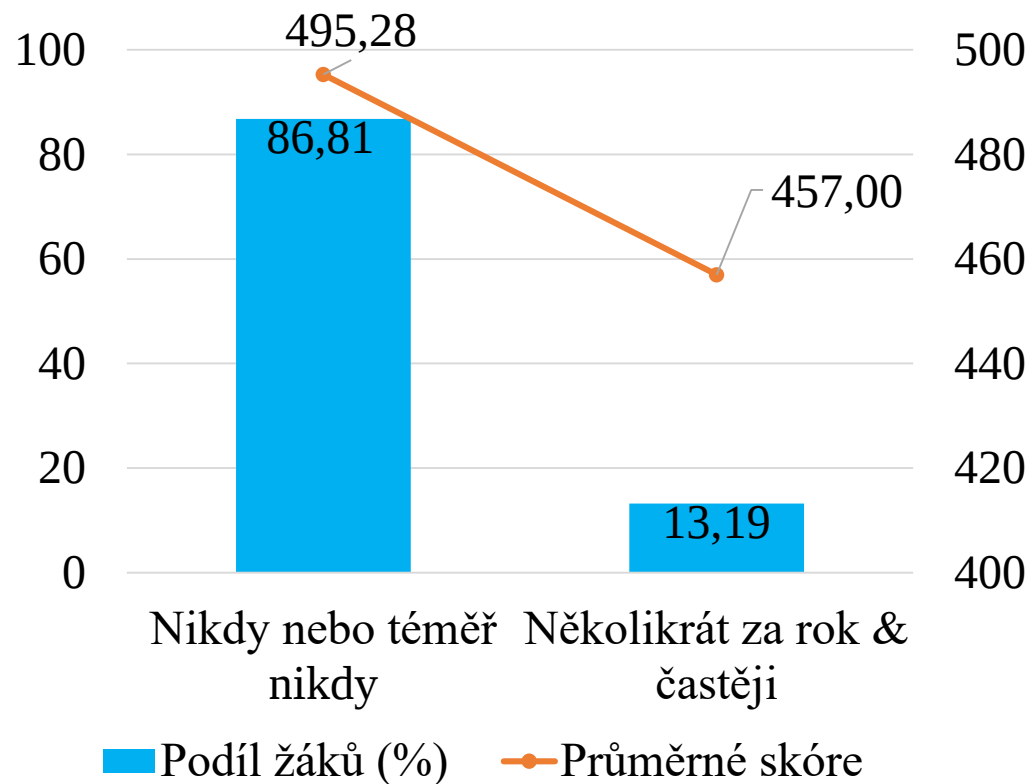
...

Proč by nás to mělo zajímat? Všechny představené indexy koreluje se vzdělávacími výsledky žáků i pociťovanou mírou šikany!

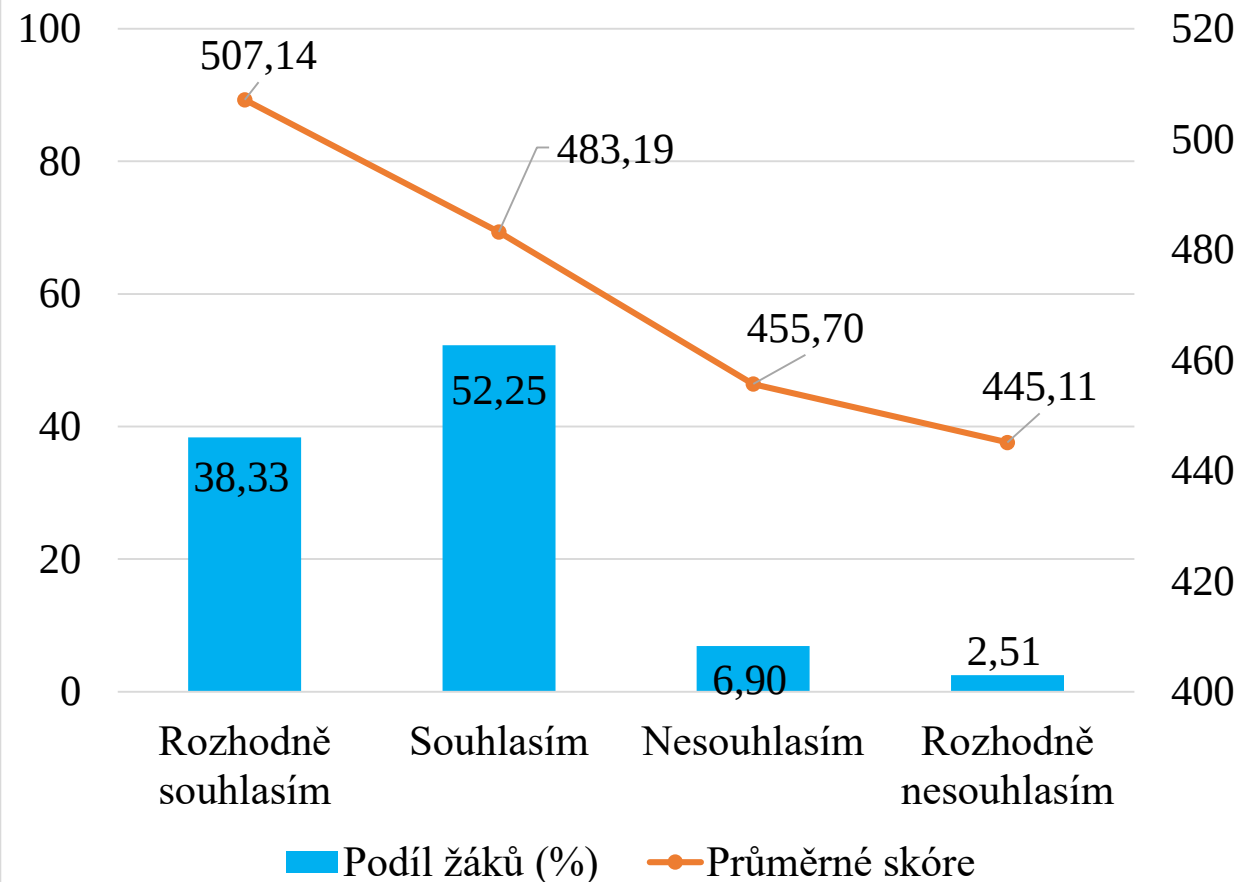


Školní klima se může odrážet v absenci i výsledcích žáků...

Zůstal/a jsem doma, protože jsem se ve škole necítil/a bezpečně.



Ve třídě se cítím bezpečně.



Zveřejněno v červnu 2024



Ucelený pohled na téma wellbeingu ve školách,
evidence-based, s doporučeními a praktickými tipy
pro pedagogy a vedení škol



Analyticko-metodický materiál pro ředitele, učitele a všechny ostatní

- Socioekonomický status
- Bez obav se ve výuce ptát
- Zájem učitele
- Spolužáci (vzájemná pomoc)
- Spolužáci (úkoly společně)
- Dostatek času pro řešení úloh
- Reálné příklady ze života
- Sebepojetí, reflexe vlastních schopností, sebedůvěra
- Zažívat úspěch



Odolnost



Wellbeing



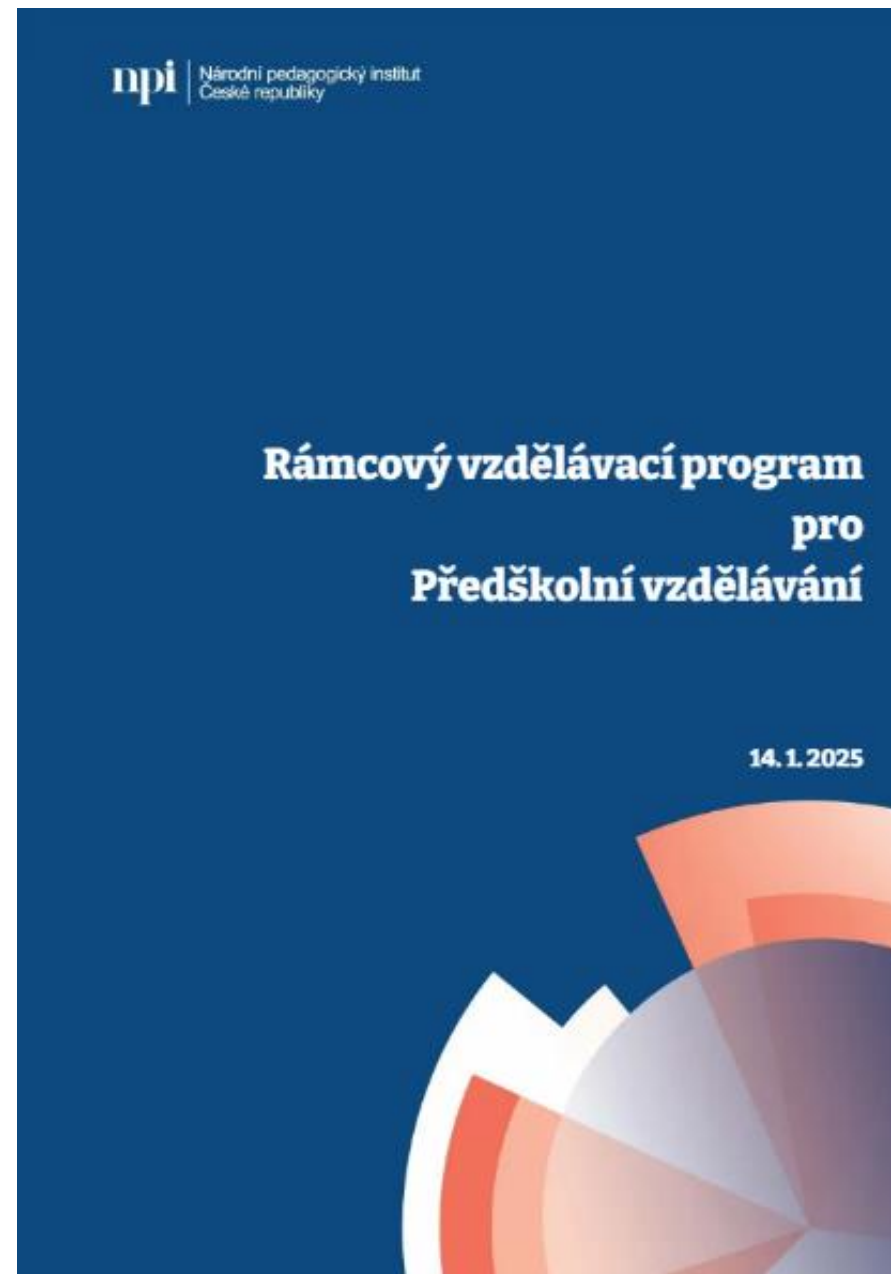
Téma odolnosti v revidovaném RVP PV

Explicitně

- oblast Dítě a jeho tělo: Vzdělávací oblast Fyzická zdatnost: OVU Prokazuje vytrvalost, sílu a odolnost. Překonává fyzické překážky.

Implicitně

- oblast Dítě a jeho psychika: orientace v základních emocích a pocitech a vyrovnání se s neúspěchem
- oblast Dítě, ten druhý a společnost: Schopnost adaptovat se na neznámé prostředí, překonávat nejistotu a obavy, samostatně reagovat na nezvyklé podmínky, zvládat stres z neznáma a hledat nejlepší možná řešení.



Téma odolnosti v revidovaném RVP ZV

Explicitně

- v profilu absolventa základního vzdělání
- v klíčové kompetenci Osobnostní a sociální

Implicitně

v průřezových tématech:

- Péče o sebe a druhé
 - Společnost pro všechny
- a ve vzdělávacích oblastech:
- Člověk, zdraví a bezpečí
 - Člověk, jeho osobnost a svět práce



Odolnost



**Odolnost je schopnost
„růst“
i v náročných
podmínkách a situacích.**

Wellbeing



Jak posilovat odolnost u žáků?



Psychická odolnost

Houževnatost

- Podporovat růstové myšlení
- Gradovat obtížnost úkolů
- Motivovat k vytrvalosti a dokončení úkolů
- Oceňovat vytrvalost s formativní zpětnou vazbou, která umožňuje korekci chyb a učení.

Emoční stabilita

- Vytváření bezpečného a předvídatelného prostředí
- Každodenní práce s emocemi, modelování jejich zvládání

Odolávání stresu

- Klást (zvladatelné) překážky
- Podporovat možnosti řešení a rozhodovací procesy
- Umožnit vzájemnou pomoc a spolupráci



Fyzická odolnost

V tělesné výchově:

- › Budovat pozitivní vztah k výzvě a neúspěchu
- › Pěstovat vzájemnou oporu, důvěru a týmovou spolupráci
- › Zavedení kontrolovaného stresu (eustresu) regulací míry zátěže
- › Rozvíjet seberegulaci a sebereflexi
- › Podporovat kulturu podpory a pocit bezpečí

Při venkovní výuce

Kombinací akademických výzev s fyzicky náročnějšími aktivitami



Průběžně zvyšuje kvalitu
výuky tělesné výchovy

Vytváří atraktivní, dostatečnou
a dostupnou nabídku
pohybových aktivit
v zájmovém vzdělávání



Vytváří organizační podmínky
pro formování pohybového
režimu žáků ve školním
prostředí

Podporuje organizaci školních
sportovních akcí a soutěží
jako významných událostí
školního roku

ČSI | Česká školní
inspekce

AKTIVNÍ ŠKOLA

Inspirace pro podporu pohybových aktivit žáků

Metodické doporučení

2023 2024



Jak jinak podpořit odolnost dětí a žáků

Ne všechno vyhovuje všem...

- Učit v inkluzivním prostředí, komunikovat rozdílné potřeby žáků
- Pracovat s fyzickými omezeními
- Nabízet různé metody, přístupy, zdroje a způsoby získávání informací
- Pracovat s mnohojazyčností třídy/školy a vícejazyčností žáků, vystavovat žáky cizím jazykům

Společné školní projekty - výzvy různého charakteru

Modelové situace – reakce na nevhodné chování, zvládání emocí



Školy, které posilují odolnost

Inspirace pro základní a střední vzdělávání

OBSAH

1	ÚVOD.....	6
2	PROČ SE ZABÝVAT TÉMATEM ODOLNOSTI VE ŠKOLE.....	8
2.1	TÉMA ODOLNOSTI V NOVÉM RVP ZV	8
2.2	ZÁKLADNÍ DATOVÝ POHLED.....	9
3	PROPOJENÍ ODOLNOSTI A WELLBEINGU	14
3.1	ODOLNOST A WELLBEING: DVĚ STRANY TÉŽE MINCE.....	14
3.2	JAK VYPADÁ PROPOJENÍ V PRAXI?	14
4	PSYCHICKÁ ODOLNOST	16
4.1	HOUŽEVNATOST.....	18
4.2	EMOČNÍ STABILITA	22
4.3	ODOLNOST VŮČI STRESU.....	26
5	FYZICKÁ ODOLNOST.....	32
6	ROZMANITÉ CESTY PODPORY – S TVOŘIVOSTÍ A VNÍMAVOSTÍ K ODOLNOSTI.....	38
7	ŘEDITEL ŠKOLY A JEHO ROLE PŘI POSILOVÁNÍ ODOLNOSTI ŽÁKŮ ANEB ODOLNOST ŽÁKŮ ZAČÍNÁ U SILNÉHO VEDENÍ ŠKOLY.....	42
7.1	KVALITNÍ ŠKOLA JE VŽDY ODOLNÁ.....	42
7.2	POSTUPNÉ KROKY VEDENÍ ŠKOL K POSÍLENÍ ODOLNOSTI ŽÁKŮ	43
	PŘÍLOHA 1 ZDROJE A POUŽITÁ LITERATURA	54
	PŘÍLOHA 2 ODPOVĚDI ŽÁKŮ NA DOTAZNÍKOVÉ POLOŽKY	57
	PŘÍLOHA 3 ANALÝZY A PUBLIKACE ČESKÉ ŠKOLNÍ INSPEKCE	62



Role vedení školy a učitelských týmů - celoinstitucionální přístup

- › Odolnost učitelů == Odolnost žáků
- › Profesní rozvoj, sdílení zkušeností a otevřený dialog == bezpečné prostředí a motivace
- › Wellbeing svých učitelů == stabilita, otevřenost změnám, pružnější reakce na potřeby žáků
- › Kultura důvěry, spolupráce a vzájemné podpory == dlouhodobé posilování odolnosti
- › Provázanost s modelem Kvalitní školy



ZATÍM NEREALIZUJEME	ZAČÍNÁME	ZVLÁDÁME
---------------------	----------	----------

Oblast 4 - Výuka

Opatření / Aktivita / Pozorovaný jev			
Pedagogové při výuce uplatňují aktivní metody podporující sociální a emoční učení.			
Učitelé vyjadřují pozitivní očekávání směrem k žákům, oceňují pokrok a posilují sebedůvěru.			
Učitelé vědomě využívají chybu jako příležitost k učení, podporují konstruktivní přístup k neúspěchu.			
Individuální přístup je součástí výuky, podpora silných stránek žáků je východiskem.			





Školy, které posilují odolnost

Inspirace pro předškolní
vzdělávání





ČSI | Česká školní
inspekce

Školy, které posilují odolnost

Inspirace pro základní
a střední vzdělávání



Jak odolnost souvisí se školou podporující zdraví?

Padlet

ZV a SV



Portál Kvalitní škola – informace na jednom místě



Staňte se spolu s námi ambasadory odolných škol

Ing. Dana Pražáková, Ph.D.
Mgr. Eva Tučková

dana.prazakova@csicr.cz
eva.tuckova@csicr.cz

Česká školní inspekce
Oddělení kanceláře ústředního školního inspektora

