

Zvyšovanie odolnosti a wellbeingu žiakov na základných školách (Wellbeing na školách)

Druh vzdelávania: Inovačné

Poskytujúca organizácia: CEEV Živica

Potvrdenie o oprávnení na poskytovanie inovačného vzdelávania: Evidenčné číslo: 16/2025 – IV.

Dátum schválenia: 21. 2. 2025.

Lektor: Eva Zavacká

Garant: Zuzana Labašová

Počet účastníkov: 18

Cieľová skupina:

- učiteľ/ka druhého stupňa ZŠ
- riaditeľ/ka
- pedagogickí zamestnanci
- psychológ a školský psychológ
- školský špeciálny pedagóg
- sociálny pedagóg
- vychovávateľ

Kariérový stupeň:

- samostatný pedagogický zamestnanec
- pedagogický zamestnanec s 1. atestáciou
- pedagogický zamestnanec s 2. atestáciou

Kariérová pozícia: Nerozhoduje

Predmety: všetky

Charakteristika vzdelávania:

Projekt Wellbeing na školách má za cieľ zlepšiť sociálno-emocionálnu odolnosť a wellbeing žiakov a učiteľov využitím prístupov založených na princípoch mindfulness. Mindfulness alebo všímavosť je prístup, ktorý pomáha bojovať so škodlivými účinkami stresu na náš mozog a prežívanie, pomáhajú zvládať negatívne emócie, zlepšujú sústredenie a emocionálnu stabilitu, podporujú duševnú pohodu a pomáhajú lepšie porozumieť vlastným myšlienkam a reakciám. Mindfulness sa dostáva aj do školského prostredia a to hlavne na podporu koncentrácie a pamäte, na zníženie stresu a pocitu úzkosti (napríklad pred

skúškami), alebo na zlepšenie vzťahov v triede znižovaním konfliktov, podporou empatie a spolupráce. Účastníci vzdelávania si osvoja techniku *znižovania stresu pomocou tréningu všímavosti* (mindfulness-based stress reduction, MBSR). Následne sa zoznámia s inovatívnym nástrojom MBI Toolkit (mindfulness based intervention), v ktorom nájdú usmernenia, praktické príklady aktivít všímavosti a nástroj na individuálne prispôsobenie MBI techník v učebných osnovách. K dispozícii budú mať aj mobilnú aplikáciu s cvičeniami, ktoré využijú v praxi na vyučovacích hodinách. Cieľom je využiť oba tieto nástroje na zvýšenie pozornosti žiakov, zlepšenie emočnej regulácie a vzťahov medzi deťmi, na zníženie stresu a pocitu vyhorenia u učiteľov, a vytvorenie pozitívneho a podporného školského prostredia.

Obsah vzdelávania:

Akreditované vzdelávanie “Wellbeing na školách” je rozdelené na 2 časti:

- **MBSR kurz - MBSR** (*mindfulness based stress reduction*) je vedecky overená metóda ako narábať s prežívaním stresu, lepšie zvládať zaťažujúce myšlienky a náročné emócie, posilňovať mentálne zdravie a zlepšiť kognitívne schopnosti (pamäť, pozornosť, chápanie a rozhodovanie sa). Ide o 8 stretnutí v trvaní 2,5 hodiny jedenkrát do týždňa. Dobrovoľne je možné absolvovať navyše aj jedno 4-hodinové online stretnutie a rovnako aj domácu prax, t.j. počúvanie nahrávok s cvičeniami 35 min denne počas trvania kurzu.
Prvé 2 úvodné lekcie a záverečnú lekcii účastníci absolvujú prezenčne. Zvyšné povinné lekcie budú prebiehať 1x týždenne online v trvaní 2,5 hodiny.
8 lekcii MBSR kurzu:
 1. Čo je mindfulness?
 2. Ako vnímame svet
 3. Doma vo svojom tele
 4. Stres a mindfulness
 5. Stres: Reagovanie alebo vedomá odpoveď
 6. Všímavá komunikácia
 7. Ako sa o seba postarať
 8. Pohľad vpred
- **Praktická časť** - oboznámenie sa s MBI Toolkitom (súpravou zahŕňajúcou učebné osnovy MBI, učebné plány, audio a video nahrávky súvisiace s technikami MBI a nástroj na hodnotenie personalizácie MBI techník) a s mobilnou aplikáciou (obsahuje MBI cvičenia, ktoré budú učitelia a žiaci využívať v triede).

Forma, rozsah a harmonogram vzdelávania:

Vzdelávanie je kombináciou jedného 2-dňového a jedného 3-dňového intenzívneho workshopu a online stretnutí prostredníctvom využitia aplikácie Zoom. Účasť na prezenčnej forme a absolvovanie piatich online lekcí MBSR kurzu sú podmienkou pre úspešné absolvovanie kurzu.

1. Prvé prezenčné stretnutie **7. - 8. 1. 2026** vo Vzdelávacom centre na Zaježovej – úvod do projektu, individuálna konzultácia a prvé 2 lekcie kurzu MBSR - 10 h
2. 5x online stretnutia – 5 lekcí MBSR kurzu (2,5 hod/týždeň) - 12,5 h
3. 1x 4-hod. online stretnutie (dobrovoľne)
4. Nahrávky s cvičeniami - 35 min denne počas trvania kurzu (dobrovoľne)
5. Online špecializovaný workshop o traumou rešpektujúcim prístupe (prípadne inej odbornej téme) – 2 h
6. Druhé prezenčné stretnutie **9. - 11. 3. 2026** vo Vzdelávacom centre na Zaježovej – posledná lekcija MBSR kurzu a informácie k praktickému používaniu toolkitu a mobilnej aplikácie v škole - 14,5 h
7. Online facilitačné stretnutia pre učiteľov na zdieľanie svojich praktických skúseností s využitím toolkit-u a mobilnej aplikácie v triede – 4 h
8. Individuálna práca s aplikáciou v triede
9. Individuálny mentoring - pravidelné mesačné online konzultácie s prideleným mentorom - 6 h

Spôsob ukončenia: Záverečná prezentácia pred trojčlennou komisiou, ktorá prebehne online formou. Každý účastník bude prezentovať ako novonadobudnuté vedomosti a zručnosti aplikoval v praxi v triede.

Podmienky pre úspešné ukončenie kurzu:

- zúčastniť sa všetkých prezenčných workshopov
- absolvovanie všetkých povinných online stretnutí k MBSR kurzu
- zrealizovať výskum dopadu mindfulness na žiakov
- zrealizovať záverečnú prezentáciu o využití mindfulness vo vyučovacom procese a jeho vplyvu na žiakov a školský kolektív

Cena: Vďaka podpore EÚ (projekt #2024-1-CZ01-KA220-SCH-000245017 - WellbeingInSchools) je toto vzdelávanie pre vybraných účastníkov bezplatné.

Kontaktná osoba: Katarína Ruttkayová, ruttkayova@zivica.sk, 0917 214 849