

## Všech pět pohromadě

### Základní informace o programu:

Úroveň provádění: všeobecná prevence

Oblast zaměření: Prevence poruch DZ (life-skills: posilování seberegulačních a sociálních dovedností a kompetencí)

Cílová skupina: žáci 6. nebo 7. ročníku (11-13 let)

Forma: prezenční; interaktivní

Délka programu: 18 výukových lekcí (zhruba 1 pololetí)

Poskytovatel: realizátorem vyškolení pedagogové Výchovy ke zdraví nebo podobného programu

Náročnost programu: středně náročný program na pomůcky

Metodická podpora: učitelé mohou využít metodickou podporu NUDZ po dobu 1 roku od školení

Pomůcky: Manuál pro učitele, Deníky (pracovní sešity) pro žáky, doplňkové materiály (dobrovolné, online)

Evaluace: Program prošel dvěma RCT studiemi na národní úrovni a má za sebou všechny typy evaluací a ověření, včetně fidelity a bezpečnosti

Cena programu: školení dle ceníku, učitelé dostanou Manuál a 30ks Deníků, Deníky lze dokupovat

### Popis programu (perex)

Všech pět pohromadě je univerzální vzdělávací program, zaměřený na zvyšování duševní gramotnosti. V českých školách odpovídá obsah Všech pět pohromadě RVP předmětu Výchova ke zdraví a je koncipován tak, aby mohl být realizován v průběhu jednoho pololetí vyškoleným pedagogem.

Základním prvkem výukových lekcí i školení pro pedagogy je **pozitivní duševní gramotnost**, která se zaměřuje na rozvíjení a udržení optimální duševní pohody. Obsah je vytvořen s ohledem na vývojové potřeby žáků 6. nebo 7. ročníku a je předáván skrze zážitkové a vzdělávací aktivity a diskuze, kterými je pedagog provádí jako jejich průvodce. Program obsahuje 18 výukových lekcí, rozdělených do pěti témat: duševní zdraví, emoční gramotnost, vztahy, komunikace a první pomoc v oblasti duševního zdraví. Každá lekce trvá 45 minut. Program by měl proběhnout pod vedením jednoho vyškoleného pedagoga v jednom

pololetí se stálou třídou, a to v rozsahu jedné lekce týdně. Znalosti a dovednosti, které se žáci učí, na sebe navazují. Pedagog dostane na školení podrobný manuál, ve kterém jsou podrobně rozepsány jednotlivé lekce (cíl jednotlivých aktivit, časová dotace, obsah, skript k daným aktivitám a otázky vhodné k diskusi s žáky).

Program obsahuje 18 výukových lekcí, rozdělených do pěti témat: duševní zdraví, emoční gramotnost, vztahy, komunikace a první pomoc v oblasti duševního zdraví. Každá lekce trvá 45 minut.

Vzdělávací program Všech pět pohromadě vyvinula Pracovní skupina pro výzkum duševního zdraví dětí a adolescentů Národního ústavu duševního zdraví společně se skupinou českých a zahraničních odborníků z vládního a vzdělávacího sektoru a z oblasti duševního zdraví.

Více informací včetně přihlášek na školení najdete na [www.vsechpetpohromade.cz](http://www.vsechpetpohromade.cz)

### **Východiska programu**

Při vývoji programu a školení pro učitele se vycházelo z intervencí a informací založených na důkazech, zaměřených na podporu duševního zdraví a well-beingu ve školách. Program byl tvořen tak, aby odpovídal vývojovým potřebám žáků ve věku 11-13 let a aby na sebe jednotlivé lekce navazovaly. Postupně se tak skrze pozitivní přístup budují potřebné znalosti a dovednosti, které vedou ke zvyšování duševní gramotnosti.

### **Cíle programu**

Cílem programu je zvýšit duševní gramotnost a sociálně-emoční dovednosti u žáků i učitelů.

Mezi další konkrétní cíle patří:

- zjistit, co je to duševní zdraví
- pochopit roli hormonů a mozku,
- lepší emoční regulace a poznání, jak spolu souvisí emoce, myšlenky a chování
- zvýšit povědomí, jak důležité jsou vztahy a jak působí na duševní zdraví
- porozumění, jak komunikace ovlivňuje vztahy, duševní zdraví
- zlepšení komunikačních dovedností
- lepší řešení konfliktních situací
- posílení znalostí a kompetencí ve vyhledání pomoci při problémech s duševním zdravím

## **Cílová skupina**

Žáci ve věku 11-13 let

Učitelé Výchovy ke zdraví a podobných předmětů

Třídní učitelé, kteří mají pravidelné třídnické hodiny

Školní metodici prevence, kteří mají možnost pravidelných hodin

## **Časová struktura**

Školení pro učitele: 3 dny, každý den 8h (celkem 24h)

Program Všech pět pohromadě: 18 lekcí x 45 min

## **Obsah programu**

Program je založený na konceptu duševní gramotnosti a sociálně-emočního učení. Kurikulum se skládá z 18 lekcí (každá má 45 minut), rozdělených do 5 témat:

- duševní zdraví
  - lekce: zdraví; duševní zdraví; mozek a hormony; stres v našich tělech
- emoční gramotnost
  - lekce: emoce; emoční regulace; myšlenky; chování
- vztahy
  - lekce: znát sám sebe; vztahy s druhými; budování empatie
- komunikace
  - základy komunikace; komunikování emocí; zdravá komunikace
- první pomoc v oblasti duševního zdraví
  - lekce: je OK nebýt OK; péče o duševní zdraví; hledání pomoci; můj plán duševního zdraví

Lekce vede vyškolený pedagog, který se účastní 3denního školení, jehož obsahem je vedle správné implementace programu, také teorie o duševní gramotnosti a sociálně-emočního učení, syndrom vyhoření a péče o sebe, nejčastější problémy v oblasti duševního zdraví ad.

## **Personální nároky**

Pedagog, který projde 3 denním školením k programu Všech pět pohromadě.

### **Kontraindikace (omezení)**

Program je preventivní, neměl by být realizován ve chvíli, kdy ve třídě probíhá velký konflikt či šikana. Program by neměl být prováděn nevyškolenými osobami a neměl by být prováděn online. V případě nesprávné implementace nelze zaručit efektivitu programu.

### **Evaluace**

Pro evaluace dopadu programu byla vytvořena sada dotazníků pro děti před a po ukončení programu, pro učitele před a po ukončení školení. Položky dotazníků byly důsledně vybrány z hodnotných akademických studií a jejich validita byla empiricky ověřena.

### **Materiální požadavky**

Vyškolený pedagog dostává manuál a 30ks Deníků pro žáky. Další materiály jsou dobrovolné. Pro samotnou realizaci programu stačí běžné vybavení třídy a materiály, které jsou standardně k dispozici (tabule, křídly/fixy). V pátém tématu se pouští krátké video, je proto potřeba mít možnost jej žákům pustit (počítač, projektor).

### **Prostorové požadavky**

Učitel pracuje v běžné třídě nebo někde, kde mohou žáci sedět v kruhu.

### **Požadavky na supervizi**

Proškolení pedagogové mají možnost se během 1 roku od školení obrátit na realizátora a supervidovat svoji implementaci v dané třídě.

### **Ověření efektivity programu**

Efektivita programu byla empiricky evaluována výzkumným designem RCT (randomized-controlled trial). Jeho výsledky byly ověřeny pokročilými statistickými metodami. Výsledky ukázaly, že program má významný dopad na duševní zdraví a podporuje duševní gramotnost dětí v cílové skupině.

### **Formy podpory**

Pedagog se může po dobu 1 roku od proškolení obrátit na realizátora s jakýmkoli nejasnostmi.

**Realizátor** – přímý kontakt na organizaci a zodpovědnou osobu za vzdělávání v programu

Národní ústav duševního zdraví

Pracovní skupina pro výzkum duševního zdraví dětí a adolescentů

Mgr. Magdalena Lukasová – [magdalena.lukasova@nudz.cz](mailto:magdalena.lukasova@nudz.cz) nebo [dzda@nudz.cz](mailto:dzda@nudz.cz)

[www.vsechpetpohromade.cz](http://www.vsechpetpohromade.cz)

[www.dzda.cz](http://www.dzda.cz)