

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Portfolio profesního rozvoje Davida Čermáka  
Portfolio of professional development David Čermak  
David Čermák

Vedoucí práce: PhDr. Michal Zvírotsky, Ph.D.

Studijní program: Vychovatelství

Studijní obor: BC-VYCH

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Portfolio profesního rozvoje potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Chlístovicích dne 14.4.2024

Podpis: David Čermák

Tímto bych rád poděkoval panu PhDr. Zvírotskému, Ph.D. za vedení bakalářské práce, trpělivost a cenné rady. Děkuji také své rodině a partnerce za podporu a pochopení.

## **ABSTRAKT**

Obsahem Portfolia profesního rozvoje Davida Čermáka je 10 povinných kapitol. V odborné eseji se autor zabývá pojmy jako psychohygienu, duševní zdraví, nebo syndrom vyhoření. Poukazuje na duševní zdraví zaměstnanců a jejich řešení. Dalšími částmi portfolia jsou profesiografický rozbor vychovatele školní družiny a případová studie školy, ve které pisatel působí. Závěrečná část je věnována přípravě na odpolední lekci školní družiny a ohlédnutím pisatele za svojí studijní dráhou.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

portfolio, profesní rozvoj, vychovatelství, psychohygienu, syndrom vyhoření

## **ABSTRACT**

The Portfolio of Professional Development by David Čermák consists of 10 mandatory chapters. In the professional essay, the author addresses concepts such as psychohygiene, mental health, and burnout syndrome. He highlights the mental health of employees and their solutions. Other parts of the portfolio include a professional analysis of a school club educator and a case study of the school where the author works. The concluding section is dedicated to preparing for an afternoon lesson at the school club and reflecting on the author's academic journey.

## **KEYWORDS**

portfolio, professional development, education, mental health, burn-out syndrome

## Obsah

1	Předmluva.....	6
2	Profesní strukturovaný životopis.....	7
3	Odborná esej na zvolené téma – Psychohygiena a syndrom vyhoření.....	9
4	Seznam prostudované literatury vážící se k předmětům studia.....	16
5	Konspekt knihy.....	17
6	Profesiografický rozbor vychovatele ve školní družině .....	23
7	Případová studie školy či školského zařízení .....	31
8	Písemná příprava na ucelenou volnočasovou výchovnou aktivitu.....	37
9	Závěrečná reflektivní úvaha o vlastním studiu.....	41
10	Soupis použité literatury a pramenů .....	43
	Seznam obrázků.....	44

## 1 Předmluva

Pro svou bakalářskou práci jsem si zvolil téma „Portfolio profesního rozvoje“, protože mi přijde vhodné, když se pedagog, nebo kterýkoliv jiný pracovník, může ohlédnout za svoji profesní cestou, zhodnotit její průběh, zamyslet se a poučit se z možných chyb a přešlapů, na které během psaní přijde a podělit se s ostatními o zkušenosti a problematiku z praxe, která může ostatním pomoci v jejich vykonávání obdobné profese.

V bakalářské práci se v části odborné eseje zabývám problematikou a významem psychohygieny, jako nezbytného nástroje pro úspěšné a dlouhodobé zvládnání práce v pomáhajících profesích, mezi které patří i ta pedagogická. Také se v odborné eseji zabývám tím, jak se soukromé a státní instituce zajímají o duševní zdraví svých zaměstnanců. Nakonec se v eseji podívám podrobněji na zásady a techniky psychohygieny. Tato bakalářská práce by mohla pomoci těm, kteří se chtějí dozvědět něco o tom, jak mohou pracovat se svojí psychikou a zvládat tak náročné situace, které tato práce přináší. Já sám vnímám psychohygienu jako dosti přehlíženou oblast pedagogických profesí a svoji domněnku jsem si již ověřil během svého čtyřletého působení jako pedagogický pracovník.

V dalších částech bakalářské práce se snažím poukázat na poznatky, které jsem načerpal během studia na vysoké škole. Poukazuji na knihu, která mi byla mým pomocníkem v náročných začátcích pedagogické profese a díky které jsem toto období nakonec úspěšně zvládl. V případové studii rozebírám fungování školní družiny, ve které nyní pracuji jako vychovatel a poukazuji na problémy, s kterými se aktuálně dle mého pohledu potýká.

Doufám, že tato bakalářská práce by mohla poukázat na důležitost a význam psychohygieny v pomáhajících profesích. Zároveň může pomoci těm, kteří vykonávají profesi vychovatele, nebo se na její vykonávání teprve chystají.

## **2 Profesní strukturovaný životopis**

### **Osobní a kontaktní údaje**

Jméno a příjmení: **David Čermák**

Datum a místo narození: XXX

Adresa: XXX

E-mail: XXX

Mobil: XXX

### **Vzdělání**

**Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Praha**

Bakalářský studijní program: Vychovatelství

- 2020 – nyní

**Gymnázium Jihlava**

Studijní obor: 79-41-K/41 GYMNÁZIUM

- 2015 – 2019

### **Pracovní zkušenosti**

Zaměstnavatel: **Základní škola Čáslav Sadová**

Pracovní zařazení: vychovatel

- 2021 – nyní

Zaměstnavatel: **Základní škola Čáslav Sadová**

Pracovní zařazení: asistent pedagoga

- 2019 – 2021

Zaměstnavatel: **FK Čáslav, z.s.**

Pracovní zařazení: trenér mládeže, trenér brankářů

- 2018 – 2022



### **Jazykové znalosti**

- Český jazyk – rodilý mluvčí
- Anglický jazyk – středoškolská úroveň (B1)

### **Fotbalové trenérské licence**

- UEFA – B

### **Řidičská oprávnění**

- AM
- A1
- A2
- A
- B1
- B
- BE

### **Zájmy**

- rekreační sportovní aktivity
- práce se dřevem
- chov hospodářských zvířat
- fotbalové tréninky s mládeží

### 3 Odborná esej na zvolené téma – Psychohygienu a syndrom vyhoření

O duševní zdraví každého z nás by mělo být řádně pečováno, neboť významně souvisí s kvalitou našeho života. Duševní zdraví je „*pocit pohody, v němž každý jedinec naplňuje svůj vlastní potenciál, zvládá běžný životní stres, může pracovat produktivně a plodně a je schopen přispívat k prospěchu své komunity*“. (Národní zdravotnický informační portál, 2023)

Duševní zdraví také úzce souvisí se zdravím tělesným a navzájem se ovlivňují. O své duševní zdraví můžeme například pečovat pomocí zdravého životního stylu. „*Zdravý životní styl lze definovat jako souhrn relativně ustálených každodenních zvyklostí a vzorců chování člověka, které prokazatelně pozitivně ovlivňují jeho celkové zdraví*“. (IKEM- zdravý životní styl, 2023)

Zdravý životní styl by měl poté sloužit jako prevence před narušením duševního zdraví. Ideálně by měl být pěstován již od raného věku především správnou výchovou v rodině. Pokud daný jedinec bude vyrůstat ve špatném prostředí a dané zásady zdravého životního stylu se nenaučí, bude pro něho velmi těžké se v dospělosti pouštět do transformace jeho životních návyků. Naše duševní zdraví se nám snaží každý den narušit stres. „*Z psychologického hlediska lze stres chápat jako stav nadměrného zatížení či ohrožení*“. (Vágnerová, 2008)

Se stresem se setkává každý z nás, avšak jsou jedinci, jejichž práce a každodenní život je naplněn stresem více, než je tomu u ostatních. Mezi takové práce řadíme především takzvané pomáhající profese, mezi které patří například lékař, sociální pracovník, nebo učitel. Dlouhodobé působení stresu, které není, žádným způsobem kompenzováno velmi často vyústí v nějaké psychické poruchy. Mezi nejrozšířenější patří například únavový syndrom, deprese, nebo syndrom vyhoření. Nejjobávanějším a v populaci velmi rezonujícím je syndrom vyhoření. „*Vyhoření je stav člověka, který se podobá vysychání pramenů či vybíjení baterie. Stejně jako stres ani burnout není mimo nás, ale v nás. Neznáme ho, dokud se v nás nezabydlí*“. (Křivohlavý, 1998)

Syndrom vyhoření je důsledkem dlouhodobého působení stresu. V takovém případě se nejčastěji bavíme o stresu chronickém. Takový druh stresu si jedinec leckdy ani neuvědomuje. U jedince bývá výrazně narušena bilance mezi aktivitou a odpočinkem. Projevy syndromu vyhoření nejsou nijak neobvyklé a těžko bychom hledali jedince, u kterého se nebude projevovat žádný z nich. To je i jeden z důvodů, proč je ve většině případů syndrom vyhoření v počátečních fázích okolím přehlížen. Význam a důležitost duševního zdraví byla v populaci v dřívějších dobách silně opomíjena a lidé se soustředili spíše na zdraví fyzické. Otázkou tedy je, jak je tomu dnes? Je význam a důležitost duševního zdraví pro státní a soukromé instituce důležitým aspektem, o který se zajímají, nebo je tato oblast stále opomíjena a přehlížena.

Z dokumentů, článků a publikací, které jsem měl možnost prostudovat, vyplývá, že situace ohledně problematiky duševního zdraví se výrazně zlepšila. Ovšem na druhé straně je také fakt, kdy procento lidí, trpících duševními poruchami se stále exponenciálně zvětšuje. Z průzkumu, který provedla organizace „nevypusť duši“ v roce 2023 vyplývá, že ze 100 % dotazovaných zaměstnanců firem jich 73 % uvedlo, že pociťují, nebo pociťovali stres, který jim významně ovlivnil jejich život. Dále z průzkumu vyplývá, že 63 % ze 100 % dotázaných tvrdí, že je velmi náročné se o psychických problémech na pracovišti bavit a to jak s kolegy, tak i s vedením. Téměř 60 % dotázaných respondentů poté uvádí, že se stresem pociťují i fyzické symptomy. Všechny tyto symptomy mohou být signálem začínajícího syndromu vyhoření. Také zhruba 1/3 dotázaných zaměstnanců uvedla, že jim zaměstnavatel neposkytuje žádné benefity spojené s podporou duševního zdraví. Z průzkumu také vyplývá, že nejčastější zaměstnanecké benefity jsou kuchyňka, nebo strava (38%), poté sick days (23%) a flexibilní pracovní doba (19%). Naopak benefity jako psycholožka, individuální sezení s manažerem (manažerkou), nebo školení duševního zdraví byly zmiňovány v 7 % případů. Alespoň z tohoto průzkumu tudíž vyplývá, že situace ve firmách se z pohledu starosti o duševní zdraví svých zaměstnanců příliš nezlepšila. Byť na venek se mnoho firem tváří a z jejich propagačních materiálů i vyplývá, že se aktivně zapojují do péče o psychické zdraví svých zaměstnanců. (Nevypusť duši, 2023)

Kupříkladu zaměstnavatel UNIQA reagoval na výsledky eurobarometru z roku 2023 z kterého vyplývalo, že 46 % obyvatel zemí EU pociťovali za posledních 12 měsíců depresivní pocity, pocity úzkosti, nebo jiné psychiatrické problémy. Ve věkové skupině 16 – 24 let odpovědělo takto dokonce šest lidí z deseti. Proto se UNIQA rozhodla zapojit do celosvětově uznávaného Programu první pomoci v oblasti duševního zdraví (MHFA). Tento program pochází z Austrálie a aktuálně jej již využívá více než 20 států. Jeho propagátory jsou například Michelle Obamová z USA nebo princ a princezna z Walesu ve Velké Británii. Firmě UNIQA se šíření tohoto programu podařilo za pomoci slovenské Ligy za duševné zdraví. V první vlně se programu zapojilo 90 kolegyně a kolegů z českých a slovenských poboček UNIQA. Firma UNIQA by se tak ráda stala prvním zaměstnavatelem na našem území s certifikátem První pomoci pro duševní zdraví. (UNIQA, 2023)

To jak se firmy, nebo jednotlivci starají o svoji duševní, ale taky fyzickou pohodu se také může nazývat cizím slovem wellbeing. Světová zdravotnická organizace (WHO) wellbeing definuje jako „Stav životní pohody, v níž každý jedinec realizuje svůj vlastní potenciál, dokáže se vyrovnat s běžnými stresy života, dovede pracovat produktivně a užitečně a je schopen přispět k rozvoji své komunity. (World Health Organization, 2023)

Wellbeing je dnes velkým trendem a jeho popularita stále stoupá. O wellbeing se zajímá i firma Vodafone, která se snaží svá pracoviště co nejvíce přizpůsobit potřebám zaměstnanců, aby se ve své práci cítili příjemně. Velkým trendem jsou v tomto duchu takzvané chytré budovy. Chytré budovy fungují za pomoci Internet of Things (IoT), což je technologie, která za pomoci internetu propojuje různá chytrá zařízení mezi sebou, ty pak mohou lépe a efektivněji fungovat. V oblasti chytrých budov jsou to například chytré žaluzie, které reagují na venkovní teplotu a další meteorologické jevy. Chytrá budova se také stará o aktivní udržování vnitřního klimatu, kdy sama upravuje teplotu, vlhkost a koncentraci CO<sub>2</sub>. Další společnosti, které se zajímají o duševní zdraví svých zaměstnanců, jsou například Škoda auto, společnost Accenture, nebo Mark2 Corporation (M2C). (Vodafone, 2019), (Accenture, 2024), (Škoda, 2022), (M2C, 2023).

Na vlně popularity wellbeingu se svezla také firma VOS, která byla založena v roce 2021. Její aplikace pro mobilní telefony, která, má za úkol pomáhat lidem v péči o jejich duševní zdraví sklidila po jejím spuštění pozitivní ohlasy a její úspěšnost stále stoupá. Aktuálně ji využívá více jak tři miliony uživatelů po celém světě. Jejich aplikace využívá různých nástrojů, které mají za úkol pečovat o duševní zdraví jejich uživatelů, pomáhat jim se vyrovnávat s psychicky náročnými obdobími, nebo jim pomoci při vzniku některých psychických onemocnění. Vývoj aplikace je stále pod dohledem odborníků na mentální zdraví. Aktuálně se do aplikace využívá i implementace umělé inteligence. (VOS, 2024)

Všechny tyto snahy jsou z větší části cíleny převážně na dospělé jedince, ale jak jsou na tom v České republice děti a dospívající. Z průzkumu na národní úrovni, který provedl Národní ústav duševního zdraví v roce 2023 vyplývá, že více jak 50 % žáků devátých tříd ČR vykazuje známky zhoršeného well-beingu. Well-being je v tomto případě klíčový, neboť poukazuje na kvalitu života, kterou daný jedinec aktuálně prožívá. Průzkum dále předkládá data, dle kterých 30 % z dotazovaných vykazuje známky středně těžké až těžké úzkosti. Větší ohrožení poté vykazují dívky a to až dvojnásobně. Výsledky jsou alarmující, a proto je zapotřebí zaměřit se především na preventivní opatření. Tristní nedostatek dětských psychologů a psychiatrů není možné vyřešit v řádu několika let. Preventivní složku se NUDZ podařilo promítnout i do národních akčních plánů. Na výsledky průzkumu reaguje také ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, které se snaží tuto palčivou otázku řešit ve strategii 2030+. Pro příklad uveďme rozvoj školních poradenských pracovišť, zařazení preventivních aktivit ve školách a důraz na podporu nespécifické primární prevence. (Národní ústav duševního zdraví, 2023)

O duševní zdraví může též pečovat každý sám a to pomocí zásad a technik psychohygieny. Samotné techniky psychohygieny, nebo duševní hygieny můžeme rozdělit do čtyř oblastí. Fyziologické postupy, dechové techniky, odstup od situace a sociální kontakty. Mezi fyziologické postupy řadíme techniky založené na principu “flow”. Tyto techniky jsou především chápány jako techniky prožitkové, jedná se o konání aktivit, během kterých je daný jedinec natolik ponořený do dané aktivity, že už se pro něj nic jiného v dané chvíli nezdá důležité. Tento prožitek by měl být jedinečný, autentický a v mnoha případech druhým lidem nesdílitelný. To je způsobeno tím, že každý z nás jsme jedinečný a pocit

“flow” se u každého z nás dostaví při konání jiné aktivity. Tato aktivita by u daného jedince měla navodit jeho naprostou soustředěnost a zaujatost pro činnost. Konání činnosti by také mělo být spojeno s navozením pozitivních a příjemných emocí. Mezi aktivity, kdy můžeme dosáhnout stavu “flow” můžeme zařadit různé sportovní a pohybové aktivity, s pohybovými aktivitami také úzce souvisejí aktivity outdoorové, u kterých bych rád vypíchnul například stále oblíbenější chůzi naboso. Chůze naboso byla, je a bude nejpřirozenějším způsobem pohybu člověka. V lidském chodidle je mnoho nervových zakončení, které se právě při chůzi naboso stimulují. Díky chůzi naboso jsou aktivovány reflexní body, které jsou dle staroindického učení ajurvědy spojeny s jednotlivými orgány lidského těla. Odvrácenou oblastí od pohybových a outdoorových aktivit je oblast tvorby, při které můžeme taktéž dojít do stavu “flow”, kdy budeme zcela ponořeni do dané aktivity. Doprovázejícím léčebným aspektem tvorby je její estetická funkce, která v člověku navozuje pocit uklidnění a harmonie. Dalším aspektem je také hmatatelný výtvar, který nám může zpětně navodit vzpomínky na prožitky, které jsme během vytváření zažívali. Radíme sem tvorbu výtvarnou, hudební, fotografickou, ale třeba i tvůrčí psaní. Podstatou těchto činností není kvalita výkonu, ale proces samotného tvoření. Další oblastí jsou dechové techniky. Do dechových techniky spadají veškerá dechová cvičení, která mají za cíl jedince zklidnit a navodit u něj relaxační pocity. Dýchání člověka je natolik zajímavé, protože se jedná o jedinou autonomní funkci lidského organismu, která je řízena vůlí člověka, ale zároveň je částečně regulována centrální nervovou soustavou. Oproti předešlým technikám, které můžeme provozovat například po práci během volného času, jsou dechová cvičení schopna zklidnit náš organismus i během probíhajících stresových situací v danou chvíli. Mezi taková dechová cvičení můžeme například zařadit rytmické dýchání do břicha, dýchání s opakovaným zvukem, dechové meditace, nebo krátké střídavé dýchání nosem ... Dechových cvičení je samozřejmě mnohem více, a pokud se daný jedinec bude chtít zabývat a naučit se nějaké dechové cvičení, má možnost buď pořídit příslušnou odbornou publikaci s těmito technikami, případně vyhledat odborníka. Výhodou spolupráce s odborníkem je jeho dohled, který v počátečních fázích pomůže ve správném naučení daných technik a upozorní na chyby, které při jejich vykonávání děláte. Pro účelné a prospěšné působení dechových cvičení je významné jejich správné technické provádění, kterého byste v mnoha případech bez koordinace s odborníkem nebyli schopni. Poté již samozřejmě dechová cvičení provádíte

samostatně s vlastní sebekontrolou. Poslední dvě oblasti, které jsou odstup od situace a sociální kontakty, jsou natolik širokými oblastmi, že není možné je zcela konkrétně specifikovat v pár větách. Jedná se například o techniky osobnostního rozvoje, které můžeme implementovat v každém věku a stále budou pro nás přínosné. Celková problematika osobnostního rozvoje je natolik široká a děje se po celý náš život. V každém věku a v každé situaci, ať už pracovní, nebo osobní je třeba se učit adaptovat na nové věci a nové situace, které nás v životě potkávají. Proto sem do této oblasti řadíme také rozvíjení profesních kompetencí, které můžou a prokazatelně významně pomáhají ke zvládnání stresových situací. (Švamberk Šauerová, 2018)

Z dostupných dat vyplývá, že zájem soukromých institucí a státu je o duševní zdraví zvýšený, ale je spojen se zvýšeným výskytem duševních problémů a onemocnění v populaci. Výrazné a alarmující výsledky jsou poté u dětí a dospívajících. Je proto zřejmé, že v oblasti podpory duševního zdraví máme stále značné mezery, na kterých je zapotřebí aktivně pracovat. Důležitým aspektem je také zájem každého z nás, pečovat o své duševní zdraví a uvědomovat si jeho význam.

Zdroje:

Nevypušť duši. <https://nevypustdusi.cz/2023/10/06/dusevni-zdravi-zamestnancu-a-zamestnankyn-ve-firmach-je-stale-podcenovano-nadmernym-pracovnim-stresem-vsak-nekdy-trpelo-7-z-10-lidi-ukazal-pruzkum/> [cit. 2024-03-25]

UNIQA. <https://www.uniqa.cz/pro-media/aktuality/uniqa-chce-byt-prvnim-zamestnavatelem-certifikaci-prvni-pomoci-dusevnim-zdravi/> [cit. 2024-03-29]

World Health Organization. <https://www.uniqa.cz/pro-media/aktuality/uniqa-chce-byt-prvnim-zamestnavatelem-certifikaci-prvni-pomoci-dusevnim-zdravi/> [cit. 2024-04-01]

Vodafone. <https://www.vodafone.cz/business-blog/internet-veci/internet-veci-uz-neni-firemni-vyhoda-ale-nutnost-v/> [cit. 2024-04-09]

Vodafone. <https://www.vodafone.cz/business-blog/internet-veci/chytra-budova-neni-revoluce-ale-evoluce/> [cit. 2024-04-09]

Vodafone. <https://www.vodafone.cz/business-blog/internet-veci/well-being-ve-firmach-vodafonecz/> [cit. 2024-04-09]

Accenture. <https://www.accenture.com/cz-en/about/company/czech-republic> [cit. 2024-04-09]

ŠKODA. <https://www.skoda-storyboard.com/cs/udrzitelnost/zprava-o-trvale-udrzitelnem-rozvoji-2021-2022/socialni-oblast/> [cit. 2024-04-09]

M2C. <https://kariera.m2c.eu/benefity/> [cit. 2024-04-09]

VOS. <https://vos.health/cs> [cit. 2024-04-09]

Národní ústav duševního zdraví. <https://www.nudz.cz/pro-media/tiskove-zpravy/narodni-monitoring-dusevniho-zdravi-deti-40-vyazuje-znamky-stredni-az-tezke-deprese-30-uzkosti-odbornici-pripravuji-preventivni-opatreni> [cit. 2024-04-09]

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0470-3.

Institut klinické a experimentální medicíny, 2015 – 2023 [cit. 2023-10-07]. On-line: [www.ikem.cz](http://www.ikem.cz)

Národní zdravotnický informační portál. <https://www.nzip.cz/> [cit. 2024-04-09]



#### 4 Seznam prostudované literatury vážící se k předmětům studia

BENDL, Stanislav. *Vychovatelství: učebnice teoretických základů oboru*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4248-9.

PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 6., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.

PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. 4., aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0872-3.

KASPER, Tomáš a KASPEROVÁ, Dana. *Dějiny pedagogiky*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2429-4.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0470-3.

VALIŠOVÁ, Alena. *Jak získat, udržet a neztrácet autoritu*. Psychologie pro každého. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2282-5.

NELEŠOVSKÁ, Alena. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0738-1.

ZVÍROTSKÝ, Michal. *Sebevýchova: teorie a praxe pedagogického ovlivňování sebe sama*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2020. ISBN 978-80-271-2425-1.

ŠAFRÁNKOVÁ, Dagmar. *Pedagogika*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2993-0.

PRŮCHA, Jan. *Psychologie učení: teoretické a výzkumné poznatky pro edukační praxi*. Psyché (Grada). Praha: Grada, 2020. ISBN 978-80-271-2853-2.

## **5 Konspekt knihy**

### **JAK SI ZÍSKAT, UDRŽET A NEZTRÁCET AUTORITU**

**doc. PhDr. Alena Vališová, CSc.**

#### **Kapitoly:**

1. Úvodem několik slov
2. Autorita se těžko získává, ale lehce ztrácí
3. Autorita dnes – typologie a kritéria jejího členění
4. Osobnost nositele autority
5. Komunikace jako předpoklad porozumění
6. Význam asertivity a její etický kontext
7. Další specifické dovednosti nositele autority
8. Odolnost vůči zátěži a zvládání konfliktu

**Počet stran:** 144

#### **Úvodem několik slov**

V úvodní části autorka vymezuje zaměření a problematiku samotné knihy. Zároveň předkládá otázky, na které může čtenář během čtení nalézt odpovědi a ujistí uje čtenáře, jestli je tato kniha určena právě pro něho. V druhé části úvodu autorka předkládá osvědčený model, jak s touto odbornou publikací pracovat, protože kromě odborné teoretické části tato kniha obsahuje také několik testů, cvičení a úkolů, která mají čtenáře osobnostně rozvíjet v oblasti autority a její problematiky. Sám jsem tato cvičení v průběhu četby absolvoval a byly skvělým doplňkem k četbě, čtenář se tak více zapojil do problematiky, kterou kniha řeší a z publikace vytěžil její maximální potenciál.

#### **Autorita se těžko získává, ale lehce ztrácí**

Dle autorky je pojem autorita ve společnosti stále chybně a mylně pojímán. Společnost si pod pojmem autorita nejčastěji představí nějaký mocenský nátlak, který vychází z institucionálního postavení lidí, kteří tohoto nátlaku využívají. Já sám takto pojem autorita na první dojem nevnímám, ale tato skutečnost je u mě jistě vyvolána tím, že se této problematice během pedagogického studia úzce věnuji. Překvapením pro mě však byl fakt,

že lidé se dle autorky negativně staví i ke sloům jako povinnost, pravidlo, disciplína. Dle mého názoru jsou tyto slova základem svobodného žití člověka a na základě těchto sloví probíhá i vzájemná komunikace a styk mezi lidmi. Bohužel se domnívám, že velká část z nás si dnes již milně vykládá to, co svoboda znamená. Zapomínáme na význam a skutečnost přirozené autority, která by měla vycházet z charakterových vlastností jejího nositele. Dle mého pozorování je ve školství více učitelů, kteří využívají autoritu získanou, kterou jim propůjčuje jejich postavení a určité právo „veta“, než těch, kteří jsou žáky přirozeně přijímáni z důvodu jejich charakterových a osobnostních vlastností. Je potřeba si však uvědomovat i aspekt relativnosti a asymetričnosti autority. V praxi tyto pojmy znamenají to, že nositel autority nebude mít stejný vliv na všechny jedince a ne všichni budou jeho autoritu přijímat, autoritu vůči jejím příjemcům též nemusíme mít po celou dobu a zpravidla je autorita vždy podmíněná nějakým časovým rámcem. Tyto aspekty je potřeba si uvědomovat a nevnímat je v praxi jako nezdary, neboť jsou v problematice autority zcela přirozené. Avšak já sám mám s těmito fakty leckdy problém a bohužel jako selhání je vnímám. Ale to že u nějakých jedinců nemáme autoritu dnes, neznámá, že ji nemůžeme získat zítra. Na autoritě je zapotřebí neustále pracovat a zaměřit se především na své osobnostní a charakterové vlastnosti.

### **Autorita dnes – typologie a kritéria jejího členění**

V malých sociálních skupinách jako je rodina, školní třída, zájmový útvar zůstaly podmínky pro vznik přirozené autority zachovány. Naopak ve větších společenských makrogrupinách se významně tyto podmínky změnilly. Přirozenou autoritou je míněna osoba, jejíž následovníci ji uznávají dle svého svobodného rozhodnutí bez nutnosti vnějšího nátlaku. Dle mého názoru se však nyní ve společnosti setkáváme častěji s autoritou získanou, kterou jedinec získal na základě postavení, které mu bylo přiděleno. Nejčastěji se tak děje v státních organizacích, nebo v korporátních firmách. K znevážení autority dochází též v důsledku toho, že jedinci se získanou autoritou se často přiklání k manipulativním technikám a nátlaku, aby dosáhli svého cíle. Naopak přirozená autorita dosáhne svého cíle díky svým charakterovým vlastnostem a schopnostem. Dle autorky mají lidé s přirozenou autoritou v popředí své hodnotové orientace zájem o druhé. Tento fakt se odráží i v mé pracovní zkušenosti, kdy děti spíše pedagoga následují, pokud cítí, že to s nimi myslí dobře

a dělá to hlavně kvůli nim. V každodenním životě se setkáváme s různými druhy autorit a sami mezi nimi musíme aktivně přepínat. Jinak se budeme chovat jako vychovatel ve školní družině a jinak jako trenér, partner, nebo rodič. S tím jde v ruku v ruce také to, proč vlastně danou osobu jako autoritu uznáváme. Svého rodiče budeme uznávat kvůli tomu, že nám od narození dává svoji lásku, ale nemusí být například vysokoškolsky vzdělaný. Naopak vůči učiteli, který by dostatečné vzdělání neměl, bychom mohli být na pochybách a jeho přirozená autorita by se oslabila. Nejvíce však nositele autority ovlivňují jeho osobnostní rysy a kvality.

### **Osobnost nositele autority**

Nikdo z nás nemůže vystoupit ze sociálních vztahů, může je omezovat, nebo se jim stranit, ale nakonec je více či méně do těchto sociálních vztahů začleněn. Profesionální úspěšnost v pracovních vztazích, ale i úspěšnost v osobních sociálních vztazích závisí z velké míry na tom, jak je daný jedinec v rámci sociálních vztahů zdatný a umí se v nich orientovat. V této oblasti jsem měl vždy velké štěstí, neboť přirozený sociální kontakt mi nedělal větší obtíže. Sociálním kontaktem se člověk rozvíjí během celého života. Tato neustálá sociální interakce umožňuje socializaci člověka. Člověk tak postupně vrůstá do společnosti, osvojuje si při tom lidské vzorce chování, které mu umožňují žít mezi lidmi. Tento proces můžeme také nazvat sociálním učením. Úspěšné zvládání sociálních kontaktů v dnešní době nabývá na významu, neboť se ve společnosti mezi lidmi stále více objevuje pocit odosobnění, odtazitosti a chladu. K úspěšnému zvládání životních situací jsou zapotřebí vhodně osvojené lidské vzorce chování, jak jsme již zmínili dříve. Během sociálního styku je však také zapotřebí zvládat a vhodně užívat prostředků interakce. Jednoduše řečeno jde o dorozumívací prostředky, které užívá člověk během komunikace. Komunikaci můžeme rozdělit na verbální a neverbální. Z vlastní zkušenosti vím, že užívání verbální a neverbální komunikace musí být v rozumném poměru. Během každé komunikace záleží na sociálních rolích, které jedinci komunikace zastávají. Jedinec vždy zastává několik sociálních rolí dle prostředí, ve kterém se nachází. Mezi tyto role můžeme například u muže zařadit šéf, otec, partner ... Ke každé sociální roli je vždy přiřazen určitý vzorec chování, který se od dané role očekává. Předpokladem pro úspěšné zvládání jednotlivých sociálních rolí je osvojování a zdokonalování sociálních dovedností, mezi které například řadíme

společenský takt, dovednost kooperace, nebo schopnost asertivity. O každém člověku můžeme říci, že je utvářen svou osobností. Termín osobnost označuje většinou souhrn psychických rysů typický pro daného jedince. Když mluvíme o osobnosti, řešíme problematiku její struktury, dynamiky a vývoje. U každé osobnosti můžeme nalézt určité obecné rysy, které jsou pro většinu osobností stejné, a poté mluvíme o rysech individuálních, které od sebe jednotlivé osobnosti oddělují. V problematice osobnosti narazíme také na její typologii. Proces přechodu z dětství do dospělosti nastane jen tehdy, pokud jedinec začne respektovat a sdílet s dospělými obecně platný systém norem, pravidel a požadavků, které jsou pro jejich sociální styk typické. Věk člověka nemusí mít s přijetím těchto norem a pravidel nic společného, sám jsem se setkal s jedinci, kteří na svůj věk uznávali zvláštní životní hodnoty. Nezáleží proto jen na tom, jestli daný jedinec tyto normy zná, ale jestli je schopen se jim podřídit. Jedinec si tak musí vytvořit určitou míru sebekázně. Autoritu jako takovou utváří soubor charakterových vlastností jedince. Tyto charakterové vlastnosti mohou autoritu jedince buď oslabovat, nebo posilovat. Mezi charakterové vlastnosti, které autoritu oslabují, řadíme například nespravedlnost, nerozhodnost, nadřazenost, nebo manipulativní chování.

### **Komunikace jako předpoklad porozumění**

Komunikace jako taková slouží především k vzájemnému dorozumění dvou a více jedinců. Při takovéto komunikaci dochází k vzájemné výměně slov a neverbálních obsahů. Otevřenost v mezilidských vztazích má svá pozitiva i negativa. Otevřená komunikace může jedinci přinášet zvýšení sebevědomí, nebo sebeúcty. Tento problém někdy sám vnímám, neboť jsem během komunikace na pracovišti s kolegy též otevřený. Ale je zapotřebí si uvědomovat, že ne každý je schopen se na takto vedenou komunikaci naladit. Proto je zapotřebí druhému naslouchat a věnovat pozornost jeho neverbálním projevům. Proto rizikem takové komunikace může být to, že si ji druzí špatně vyloží a budou ji považovat za drzost. Komunikace rozhodně není pasivní činnost, při které bychom si mezi sebou sdělovali pouze jednoznačná fakta. Během komunikace si jednotlivci předávají také své postoje, pocity a celkové ladění osobnosti v rámci komunikace. K předávání všech těchto informací člověk využívá neverbální komunikace. Mezi prostředky neverbální komunikace řadíme například pohyby těla, nebo mimiku obličeje. V sociálních interakcích je také

důležitou součástí sdělení pocitů řeč očí. K předávání informací o vztahu jedinců může také docházet pomocí tělesného a hmatového kontaktu. Mezi ně řadíme například podání ruky, poplácání, pohlázení ... V pedagogické praxi se takto může stávat během chůze mezi žáky, kdy i jen přiblížením, nebo setrváním v blízkosti žáka mu předáváme určitou informaci. Podstatou komunikace nositele autority je, aby byla efektivní a přinesla tížené výsledky. Proto v rámci komunikace je zapotřebí zdokonalovat například umění naslouchat, nebo vhodně volit a interpretovat námitky. Dále také volíme různé styly komunikace dle toho, s kým a kde komunikaci vedeme.

### **Význam asertivity a její etický kontext**

Asertivita slouží jedinci k úspěšnému zvládnutí sociálních interakcí. Jedná se o zásady a pravidla, která jedinec užívá v komunikaci s druhými a které mu napomáhají v úspěšném vedení komunikace i v případě, že se bude vyvíjet negativním směrem. Osobně bych se asertivitě chtěl věnovat více a naučit se její pravidla a zásady. V praxi je mnohdy obtížné rozlišit, jestli daný člověk užívá ve svém jednání asertivitu, nebo jestli jsme již svědky útočnosti a agresivity. Asertivita jako taková má výrazný etický podtext a jedinci, kteří ji správně užívají a respektují její pravidla, by měli vycházet z respektu k lidské důstojnosti a jednat s respektem k sobě, ale i druhým. Asertivita se skládá z jednotlivých dovedností, na které jsou přímo vázané techniky, kterými lze tyto dovednosti ovládat.

### **Další specifické dovednosti nositele autority**

Strach a úzkost jsou pocity, s kterými se více či méně setkává každý z nás. Tudíž se s nimi musí vypořádávat i nositel autority. Někdy mají lidé milný pocit, že tito lidé, kteří navenek vypadají, že strach nemají a vlastně vůbec ničeho nebojí. Působí na ně okolní vlivy úplně stejně, jako na nás ostatní. Oni si pouze vytvořili soubor strategií a metod, jak těmto pocitům strachu a úzkosti mohou čelit tak, aby je navenek nedávali najevo. Velmi častý je například strach z veřejného vystoupení, kdy je jedinec vystaven situaci, kdy má hovořit k většímu počtu lidí. Většinou by každému takovému vystoupení měla předcházet určitá příprava. Pokud budeme dobře připraveni, strach a úzkost z neúspěchu se jistě sníží. Velmi často se mi stává, že po nějakém vystoupení před více lidmi, my ostatní říkájí, jak jsem byl úplně v klidu. Přitom vnitřně jsem byl sevřený a strach jsem pociťoval. Ale tato schopnost je u mě nejspíše dána přirozeně, neboť žádné specifické techniky zvládnutí stresu

nepoužívám. Ale rád bych se jim do budoucna věnoval a zlepšoval se ve vystupování před více lidmi. V rámci vedoucích pozic, na kterých se nositelé autority většinou nacházejí je také zapotřebí ovládat různé styly vedení a ty uplatňovat dle situace a cílové skupiny.

### **Odolnost vůči zátěži a zvládání konfliktu**

Nositel autority je pro druhé autoritou také proto, že na nenadálé situace dokáže reagovat s chladnou hlavou a vyřešit je. Když se dostane do stresové situace, dokáže tuto situaci ustát a vyřešit ji. Psychická odolnost je tudíž neodlučitelnou součástí nositele autority. Psychickou odolnost může člověk budovat a rozvíjet. K tomu mu můžou pomoci zásady a pravidla psychohygieny. O psychohygienu se osobně zajímám a její význam je dle mého názoru v populaci podceňovaný. Během vykonávání svých povinností se nositel autority dostane do situací, kdy bude muset řešit nějaký konflikt. Konflikt sám o sobě není nic špatného a je přirozenou součástí lidského soužití. Konflikt je a může být například zdrojem změn, zabraňuje stagnaci a nutí ostatní kolem sebe, aby došli k řešení problému. Konflikt je možné řešit několika způsoby, z nichž asi nejmoudřejší je řešení konfliktu, kdy se nositel autority snaží konstruktivně hledat řešení a pokud to bude přijatelné pro obě dvě strany, přistoupit i k určitému kompromisu.

## 6 Profesiografický rozbor vychovatele ve školní družině

Profese vychovatele je jednou z pedagogických profesí, které jsou legislativně upraveny zákonem č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů. Pedagogickým pracovníkem je ten, kdo koná přímou i nepřímou pedagogickou činnost a svým působením se podílí na procesu vzdělávání. Zákon vymezuje pedagogického pracovníka takto.

*“Pedagogickým pracovníkem je ten, kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálně pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu<sup>1</sup>) (dále jen "přímá pedagogická činnost"); je zaměstnancem právnické osoby, která vykonává činnost školy, nebo zaměstnancem státu, nebo ředitelem školy, není-li k právnické osobě vykonávající činnost školy v pracovněprávním vztahu nebo není-li zaměstnancem státu. Pedagogickým pracovníkem je též zaměstnanec, který vykonává přímou pedagogickou činnost v zařízeních sociálních služeb.”*

Profese vychovatele stejně jako ostatní pedagogické profese vyžadují kromě formálního vzdělání, které umožňuje vykonávání této profese také určité osobnostní a charakterové rysy. Vychovatel musí kromě pedagogických zásad a postupů využívat také poznatků z psychologie a to především z psychologie osobnosti a sociální psychologie. Odbornou kvalifikaci vychovatele poté upravuje § 16, který je součástí zákona č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů.

*“(1) Vychovatel získává odbornou kvalifikaci*

*a) vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném studijním programu v oblasti pedagogických věd,*

*b) vysokoškolským vzděláním podle § 7 až 10, 12 a 14,*

*c) vysokoškolským vzděláním získaným ukončením jiného akreditovaného bakalářského studijního programu než podle písmen a) a b) a studiem pedagogiky podle § 22 odst. 1,*

*d) vyšším odborným vzděláním získaným ukončením akreditovaného vzdělávacího programu vyšší odborné školy v oboru vzdělání zaměřeném na vychovatelství nebo na pedagogiku volného času nebo na speciální pedagogiku nebo na sociální pedagogiku,*



e) vyšším odborným vzděláním získaným ukončením jiného akreditovaného vzdělávacího programu než podle písmene d) a studiem pedagogiky podle § 22 odst. 1,

f) středním vzděláním s maturitní zkouškou získaným ukončením vzdělávacího programu střední školy v oboru vzdělání zaměřeném na přípravu vychovatelů nebo pedagogů volného času,

g) středním vzděláním s maturitní zkouškou získaným ukončením vzdělávacího programu středního vzdělávání v oboru vzdělání zaměřeném na přípravu učitelů předškolního vzdělávání a vykonáním jednotlivé zkoušky, která svým obsahem a formou odpovídá zkoušce profilové části maturitní zkoušky z předmětu zaměřeného na vychovatelství, nebo

h) středním vzděláním s maturitní zkouškou získaným ukončením jiného vzdělávacího programu středního vzdělávání než podle písmen f) a g) a studiem pedagogiky podle § 22 odst. 1.

(2) Vychovatel, který vykonává přímou pedagogickou činnost ve školském výchovném a ubytovacím zařízení nebo v jeho oddělení zřízeném pro děti a žáky se speciálními vzdělávacími potřebami, ve školském zařízení pro výkon ústavní výchovy nebo ochranné výchovy, nebo ve středisku výchovné péče, získává odbornou kvalifikaci

a) vysokoškolským vzděláním získaným studiem v akreditovaném studijním programu v oblasti pedagogických věd zaměřené na speciální pedagogiku nebo sociální pedagogiku,

b) vyšším odborným vzděláním získaným ukončením akreditovaného vzdělávacího programu vyšší odborné školy v oboru vzdělání zaměřeném na speciální pedagogiku, nebo

c) vzděláním stanoveným pro vychovatele podle odstavce 1 a studiem k rozšíření odborné kvalifikace zaměřeným na speciálně pedagogickou, výchovnou a vzdělávací činnost ve školách a třídách zřízených pro děti, žáky a studenty se speciálními vzdělávacími potřebami nebo na získání odborné kvalifikace speciálního pedagoga”.

Vychovatel jako takový najde se svojí kvalifikací uplatnění v zařízeních zabývajících se výchovou a vzděláváním dětí nebo jedinců ve volném čase. Mezi tyto instituce řadíme například školská zařízení, kde se vychovatel může uplatnit ve školních družinách, nebo v zařízeních volného času, kde vychovatel může vést zájmové útvary různého zaměření. Dále také může nalézt uplatnění v zařízeních ústavní výchovy, mezi které řadíme dětské domovy, dětské domovy se školou, výchovné ústavy, nebo diagnostické ústavy.

Své uplatnění může také nalézt v oblasti vězeňské služby, ale i v dalších zařízeních. Z množství pracovních pozic, které může vychovatel se svým vzděláním vykonávat, vychází i fakt, že celková náplň práce se bude na jednotlivých pracovních pozicích lišit. Pro účely tohoto profesiografického rozboru budeme vycházet z typologie a náplně práce vychovatele ve školní družině.

Vychovatel ve školní družině se zabývá celkovou výchovně vzdělávací činností, kterou realizuje ve svém oddělení, které ze zákona může čítat maximálně 30 jedinců, pokud se vychovatel v oddělení nalézá sám. Do školní družiny jsou z pravidla zařazovány děti nižších ročníků a ti, jejichž rodiče jsou pracovním vyčerpání, nebo ti, kteří mají své bydliště dále od školy. Další specifik kritérií výběru a zařazování dětí do školní družiny může být více a každá školní družina si tyto kritéria vytváří ve svém vnitřním řádu. Z toho vyplývá, že vychovatel ve školní družině bude nejčastěji pracovat s dětmi docházejícími do 1. až 3. ročníků. Děti 4. a 5. ročníků jsou již většinou samostatné a dokáží chodit a dojíždět sami domů. Případně jsou zařazovány do odpoledních klubů, jejichž zřizovatelem bývají DDM nacházející se v okolí školy a které se školou přímo spolupracují. Proto si dovoluji konstatovat, že jiné osobnostní rysy vychovatele budou fungovat ve školní družině, kde děti potřebují vlídný a vstřícný přístup spolu s určitou dávkou lásky než děti, které jsou zařazeny do ústavní výchovy a na nichž je potřeba pracovat především na nápravě jejich rizikového chování. Níže se tedy pokusíme o jistý výčet osobnostních charakteristik a nutných kompetencí, které by pedagogický pracovník na pozici vychovatele ve školní družině měl ovládat s přihlédnutím k cílové skupině, na kterou pedagogicky působí.

### **Osobnostní charakteristika a profesní kompetence vychovatele školní družiny**

Jak jistě všichni víme, nelze najít na světě dva lidi, kteří by svojí osobností a charakterovými vlastnostmi byli identičtí. Tento fakt se samozřejmě projeví i v charakterových vlastnostech vychovatelů, kterou budou u každého mírně odlišné. Můžeme však nalézt určité charakterové vlastnosti, které se u vychovatelů opakují a jsou jistě neodlučitelnou součástí osobnosti, která je schopna tuto profesi vykonávat. Mezi tyto charakterové vlastnosti můžeme zařadit například kreativní myšlení, díky kterému bude vychovatel schopen reagovat na aktuální dění ve společnosti a bude schopen svou výchovně-vzdělávací činnost přizpůsobovat potřebám jedinců, na které pedagogicky působí. Dále by

měl také oplývat zásadovým přístupem k morálním otázkám společnosti tak, aby byl pro vychovávané vhodným a věčným vzorem. Spolu se zásadovým morálním stylem jde ruku v ruce i velká míra trpělivost a nezlomnosti, která je v působení na vychovávané potřebná vzhledem k tomu, že ve většině případů se nám tíženého cíle nedaří docílit během krátké chvíle a v práci vychovatele je nutné se stále dívat dopředu a sebe sama zdravě motivovat tak, abychom své snažení předčasně neukončili s vidinou nezdaru. Dále je také zapotřebí, aby vychovatel stejně jako učitel oplýval obecnými kompetencemi, které jsou potřebné k vykonávání pedagogické profese. V mém výčtu se na ně podívám s přihlédnutím k náplni práce vychovatele školní družiny.

- **Kompetence oborově předmětová** - na tuto kompetenci se nemůžeme dívat z pohledu například učitele Fyziky, který oplývá odbornými znalostmi prohlubujícími jeho připravenost na vyučování tohoto vědního oboru. Z pohledu potřeb vychovatele se budeme bavit spíše o hlubších znalostech v oblasti psychologie, a to především v psychologii osobnosti a sociální psychologii.
- **Kompetence didaktická/psychodidaktická** - vychovatel by měl stejně jako učitel oplývat znalostmi v problematice metod vyučování, které by měl být schopen aplikovat při realizování zájmových činností ve školní družině.
- **Kompetence pedagogická** - vychovatel ovládá a uvědomuje si poznatky z problematiky výchovy, které uplatňuje ve svém pedagogickém působení. Také je schopný rozpoznat individuální kvality jedinců a dále je rozvíjet. Je také obeznámen o právech dítěte a respektuje je ve svém výchovně-vzdělávacím profesu.
- **Kompetence manažerská** - vychovatel má poznatky o fungování školy a školských zařízení a jejich vzájemnou propojenost v rámci výchovy mimo vyučování. Dále ovládá zásady a pravidla spojená s nutnou administrativní činností, která je v této profesi nezbytná. Do této kompetence můžeme také zařadit jeho schopnost přípravy a plánování lekcí a akcí školní družiny.
- **Kompetence diagnostická/hodnotící** - vychovatel by na úrovni svého vzdělání měl také ovládat metody pedagogické diagnostiky tak, aby byl schopen identifikovat jedince se zvláštními vzdělávacími předpoklady a přizpůsobit jim výchovně vzdělávací činnost.

V rámci diagnostiky z pravidla spolupracuje s třídními učiteli, rodiči a školním psychologem.

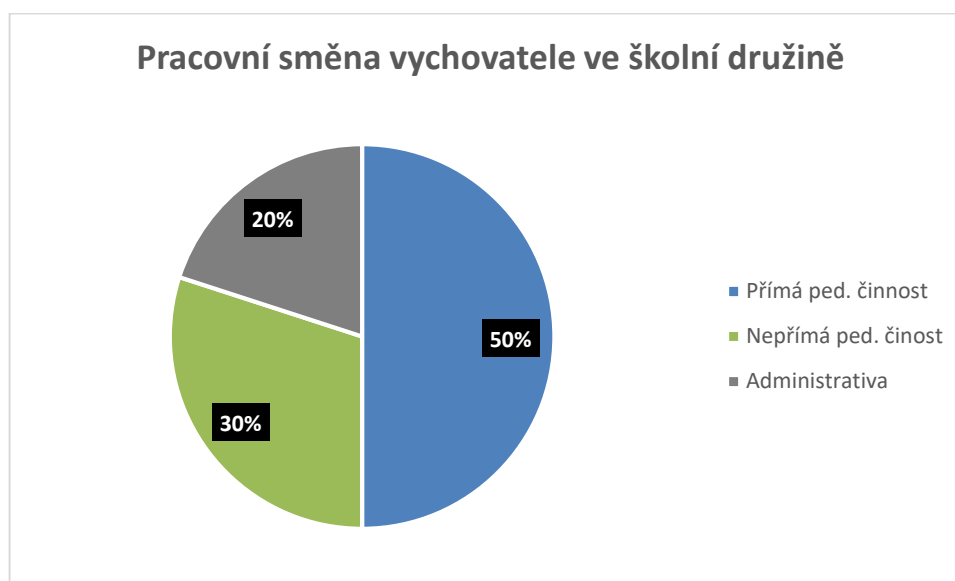
- **Kompetence sociální** - je si vědom toho, jak může sociální prostředí působit na jedince v rámci výchovně-vzdělávací činnosti a pokouší se vytvářet prostředí sociálně vhodné a podnětné.
- **Kompetence prosociální** - vychovatel ovládá zásady a pravidla socializace jedince do kolektivu, ale také jeho začlenění do širší společnosti. Spolu s tím je obeznámen o problematice skupinové dynamiky a struktury skupinové hierarchie.
- **Kompetence komunikativní** - vychovatel ovládá zásady a pravidla pedagogické komunikace. Oplývá komunikačními dovednostmi, díky kterým je schopen vést efektivní komunikaci s žáky, ale i jejich rodiči a dalšími pracovníky, s kterými během své práce spolupracuje a jedná.
- **Kompetence intervenční** - vychovatel by měl ovládat intervenční prostředky tak, aby byl schopen zajistit ve školní družině požadovanou kázeň tak, aby vytvořil sociálně bezpečné prostředí pro účastníky výchovně-vzdělávacího procesu. Měl by být také schopný identifikovat projevy rizikového chování u jednotlivých žáků a vědět, jak v takové situaci vhodně postupovat, aby nebylo žádnému účastníkovi psychicky ublíženo.
- **Kompetence osobnostní** - vychovatel školní družiny by měl být psychicky a fyzicky zdatný pro vykonávání této profese. Tuto připravenost by měl vhodně posoudit závodní lékař při vstupní prohlídce. Samozřejmostí je pak také mravní bezúhonnost.
- **Kompetence osobnostně kultivující** - vychovatel by měl jako každý reprezentant pedagogické profese oplývat všeobecným přehledem, díky kterému by se měl alespoň okrajově orientovat ve většině vědních oborů. Měl by mít také přehled o aktuálním dění ve společnosti, na které může ve svém výchovně-vzdělávacím procesu reagovat. Dále by se měl starat o svůj zevnějšek tak, aby byl vzorem pro jedince i společnost. Měl by si uvědomovat nutnost a potřebu celoživotního vzdělávání a rozšiřování svých odborných znalostí a kompetencí.

## **Profesiogram pracovních činností vychovatele školní družiny**

Vychovatel školní družiny se během svých pracovních směn potká se všemi základními druhy činností, které pedagogický pracovník tohoto profesního zařazení vykonává. Mezi tyto činnosti řadíme přímou pedagogickou činnost, nepřímou pedagogickou činnost a administrativu. Mezi různými pracovními pozicemi, které vychovatel se svým vzděláním zastává, se procentuální poměr vykonávaných činností může lišit. Pro naše účely použijeme vychovatele školní družiny působícího na základní škole.

- **Přímá pedagogická činnost** - přímá pedagogická činnost se řídí dle zákona č. 563/2004 Sb, o pedagogických pracovnících v § 23 – rozsah přímé pedagogické činnosti. Mezi přímou pedagogickou činností vychovatele školní družiny řadíme veškeré činnosti, které vychovatel se žáky vykonává. Spadá sem například vedení jednotlivých lekcí odpoledního programu školní družiny, dále také vycházky do okolí a návštěvy různých kulturních památek. Zařadit sem můžeme také dohled nad dodržováním základních hygienických návyků, nebo dohled nad žáky během oběda ve školní jídelně a udržování kázně během přesunů po škole. Během přímé pedagogické činnosti se také vychovatel dostává do přímého kontaktu s jednotlivci, kdy se stává jejich rádcem, mentorem, psychickou oporou a musí být na tyto situace řádně připraven. Nakonec do přímé pedagogické činnosti můžeme též zařadit vytváření vhodného pedagogického prostředí, které žáky ovlivňuje.
- **Nepřímá pedagogická činnost** - do nepřímé pedagogické činnosti vychovatele školní družiny můžeme zařadit jeho veškerou přípravu na pedagogickou praxi, která může zahrnovat samostudium odborné literatury, přípravu pracovních materiálů a pomůcek pro zájmové činnosti, organizaci a přípravu akcí, exkurzí a aktivit probíhajících mimo oddělení školní družiny. Spadají sem také veškeré pracovní porady a schůzky s rodiči či vedením. Významnou částí nepřímé pedagogické činnosti je též sebereflexe a neustálý rozvoj profesních kompetencí, které může vychovatel provádět pomocí samostudia, nebo pomocí stáží v jiných výchovně-vzdělávacích zařízeních.

- **Administrativa** - vychovatel školní družiny musí každý den zaznamenat po příchodu dětí jejich docházku a uvést nepřítomné a omluvené děti. K tomu mu slouží data, která rodiče uvádějí do zápisních lístků během přihlašování na začátku školního roku. Každý den je také nutné kontrolovat e-maily od rodičů, jestli náhodou v daný den nenastala nějaká změna v odchodu žáka. Během pracovního odpoledne je poté nutné zaznamenávat odchody dětí, kdy je vždy nutné uvést čas a doprovod, s kterým daný žák odešel. Pokud žák odchází sám, je potřeba tuto skutečnost zaznamenat a mít tuto informaci podloženou informací ze zápisního lístku, nebo zprávou od rodičů, pokud se jedná o výjimku pro daný den, nebo období. Dále je také zapotřebí vést seznam plných mocí o tom, kdo je oprávněn vyzvedávat žáka ze školní družiny mimo rodičů a rodinných příslušníků. Poté sem spadá také veškerá e-mailová komunikace s rodiči, spolupracovníky a vedením.



Graf č. 1

### **Předpoklady a podmínky pro výkon profese vychovatele ve školní družině**

Z výše uvedených informací se pokusíme o krátké shrnutí předpokladů a podmínek, které vykonávání pracovní pozice vychovatele ve školní družině determinují. Na prvním místě je to jistě vzdělání, které uchazeči o tuto pozici propůjčuje potřebnou odbornou kvalifikaci, která je na této pracovní pozici zákonem vyžadována. Poté jsou to osobnostní předpoklady, které významně určují to, jestli bude jedinec na této pozici úspěšný, nebo nikoliv. V práci vychovatele školní družiny bychom sem mohli zařadit smysl pro pořádek a zásadové chování, které jde ruku v ruce s ideálem výchovy mládeže. Dále pak určitou míru kreativity a zdravé zaujetí pro práci. Celková osobnostní charakteristika jedince může také určovat to, jestli je daný jedinec vhodný na práci vychovatele školní družiny, který se věnuje dětem nejčastěji ve věku od 6 do 10 let. Vychovatel se se svým vzděláním může uplatnit i v jiných zařízeních a pracovat tak i se staršími žáky a chovanci, pokud k tomu má předpoklady. Kompetence nutné k vykonávání této pozice by měl uchazeč načerpat během studia. Jejich ovládnutí je poté nutné zdokonalovat praxí a různými stážemi u starších a zkušenějších kolegů z branže.

## **7 Případová studie školy či školského zařízení**

### **Oficiální název školy**

Základní škola Čáslav, Sadová 1756

### **Adresa školy**

Základní škola Čáslav, Sadová 1756, 286 01 Čáslav

### **Historie školy**

Základní škola Čáslav Sadová byla vybudována jako mnoho ostatních z důvodu nedostačující kapacity základních škol ve městě Čáslav a jeho okolí. Proto zastupitelé města Čáslav schválili 10. března 1999 záměr výstavby nové školy. Stavba školy tak mohla začít. Základní škola Čáslav Sadová byla nakonec zkolaudována v srpnu 2003 jako v pořadí 3. základní škola ve městě Čáslav. V září 2003 tak usedli do lavic historicky první žáci. Na počátku fungování školy byl jejím ředitelem Mgr. Leon Machek, zhruba po půl roce ho na jeho pozici vystřídal Mgr. Pavel Škarka, který byl ředitelem této školy až do srpna roku 2018, kdy tuto pozici předal Mgr. Václavu Vondrovi. Za dobu fungování školy se zde vzdělávalo a rozvíjelo již 1167 žáků.

### **Zřizovatel a školská rada**

Zřizovatelem Základní školy Čáslav, Sadová 1756 je město Čáslav. Dle zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání je zřízena školská rada, která se skládá ze tří zástupců z MěÚ Čáslav, tří zástupců za Základní školu Čáslav, Sadová 1756 a tří zástupců z řad rodičů žáků této školy. Školská rada se schází dvakrát za rok a na svých schůzích řeší aktuální situaci školy, její budoucí rozvoj a dohlíží na její správné fungování.

### **Aktuální situace školy**

V tuto chvíli se tým Základní školy Čáslav, Sadová 1756 stará přesně o 600 žáků. Kapacita školy je tak na svém maximu. Proto se 78 zaměstnanců školy snaží podávat nejlepší pracovní výkony tak, aby chod školy fungoval dle aktuálních trendů ve vzdělávání. Ve škole se nachází 42 učitelů, kteří se pokouší věnovat svým žákům, jak nejlépe umějí a to v 27 třídách. Během výuky jim pomáhá 18 asistentů pedagoga. Kromě běžných tříd, se na škole



nachází specializované učebny pro výuku Chemie, Fyziky, Přírodopisu, Informačních technologií a Mediální výchovy.

### **Způsob výuky, sportovní třída**

Výuka na prvním stupni probíhá standardním způsobem, dle RVP. V rámci našeho ŠVP jsme provedli dotaci anglického jazyka, který vyučujeme již od 1. ročníku. Při přechodu žáků z 1. stupně na 2. stupeň, je možné vybrat si ze 3 možných směrů zaměření. Volba je možná ze sportovní třídy, třídy s humanitním zaměřením a třídy s přírodovědným zaměřením. Specializace třídy je realizována pomocí hodinových dotací dle způsobu zaměření. Talentové zkoušky pro přijetí do třídy se konají pouze u třídy se sportovním zaměřením. Talentová zkouška se koná každý rok a mohou se do ní zapsat všichni žáci 5. ročníků, kteří se chtějí pokusit o zařazení do sportovní třídy. Talentová zkouška se skládá ze 6 disciplín. Disciplínami jsou běh na 60 m, běh na 500 m, hod medicinbalem, leh-sedy (2 minuty), skok z místa, hluboký předklon. Přijetí žáků do tříd s humanitním a přírodovědným zaměřením, není podmíněno zkouškou.

### **Sportovní kurzy**

Sportovní kurzy pořádané Základní školou Čáslav, Sadová 1756 jsou zaměřeny na výuku sjezdového lyžování. Lyžařské kurzy jsou pořádány každý rok v období od prosince do konce února. Lyžařský kurz zpravidla trvá jeden vyučovací týden. Žáci se většinou podívají do lyžařských středisek na území České republiky, ale někdy se vydáme i za hranice. Například v zimě 2023 se žáci měli možnost podívat do lyžařského střediska Mautendorf v Rakousku. Účast na lyžařském kurzu je podmíněna zajištěním své vlastní lyžařské výzbroje a výstroje.

### **Školní projekty**

Základní škola Čáslav, Sadová 1756 již delší dobu spolupracuje s Českou spořitelnou a každoročně pořádá projekt Abeceda peněz, který je určen pro žáky 4. ročníků a slouží k jejich prohlubování finanční gramotnosti. Dále pak škola pořádá různé dny otevřených dveří, které jsou velmi často spojené s nějakým kulturním doprovodným programem.

## **Školní jídelna**

O stravování žáků se stará naše školní jídelna, která je součástí budovy školy. Ve školní jídelně vaří obědy dětem každý den 6 kuchařek. Děti mají možnost vybírat si ze dvou jídel a to v úterý, středu a čtvrtek. V pondělí a pátek se vaří pouze jedno jídlo. Jídla si mohou děti objednávat skrze internetový portál [www.strava.cz](http://www.strava.cz). Cena obědů je rozdělena do tří kategorií. Děti ve věku od 7 do 10 let mají oběd za 29 Kč. Děti ve věku od 11 do 15 let mají oběd za 33 Kč. Děti nad 15 let mají poté oběd za 37 Kč. Školní stravování je dotované státem, a proto se naše školní jídelna, jako všechny ostatní řídí vyhláškami č. 107/2005 a 137/2004 spolu s nutričním doporučením.

## **Školní družina a školní kluby**

Základní škola Čáslav, Sadová 1756 má 4 oddělení školní družiny a 3 oddělení školního klubu. V každém oddělení působí vždy jeden vychovatel. Zřizovatelem školní družiny je škola samotná. Zřizovatelem školních klubů je DDM Čáslav. Do jednoho oddělení školní družiny dochází 30 žáků. Do oddělení školního klubu může docházet až 25 žáků. Škola je tak připravena postarat se v odpoledních hodinách až o 195 žáků školy. Školní družina funguje každý den od pondělí do pátku, a to v ranních a odpoledních hodinách. Ráno od 6:00 do 7:45. Odpoledne poté od 11:25 do 17:00. Školní klub funguje pouze odpoledne a to od 11:25 do 15:00. Proto jsou žáci nižších ročníků nejdříve zařazováni do školní družiny a v případě naplnění kapacit jsou dále přeřazováni do školních klubů. Při rozdělování žáků se sledují i další sociální aspekty, které určují jeho zařazení.

## **Zájmové kroužky**

Základní škola Čáslav, Sadová 1756 nabízí v odpoledních hodinách také možnost rozvíjet své znalosti a dovednosti v široké paletě nabízených zájmových kroužků. Kroužky se na naší škole dělí do 4 kategorií. První a nejpočetnější kategorií jsou sportovní kroužky, mezi kterými nalezneme například fotbal, florbal, gymnastiku nebo jógu. Druhou kategorií jsou kroužky zaměřené na doučování matematiky, češtiny, nebo angličtiny. Třetí kategorií jsou kroužky zaměřené na umění, kde můžeme nalézt například výtvarné kroužky, kroužky zaměřené na hru na hudební nástroje, kroužky keramiky nebo pečení. Čtvrtou a poslední kategorií jsou kroužky zaměřené na vědu a poznání. Mezi těmito kroužky najdeme například

badatelský kroužek, zábavnou vědu nebo robotiku pro děti, kde se děti učí základy programování pomocí výukových robotů značky OZOBOT. Přihlašování na zájmové kroužky probíhá během začátku školního roku.

### **Výchovný poradce**

Výchovným poradcem školy je Mgr. Ivana Lněničková. Výchovný poradce je tu především pro žáky a jejich rodiče, kdy je jejich pomocnou rukou, pokud se u některých žáků projeví výchovné, nebo studijní problémy. Dále má přehled o žácích se speciálními vzdělávacími potřebami, kdy je v kontaktu s vyučujícími a koordinuje s nimi péči o tyto žáky. Též shromažďuje podklady pro případné psychologické, nebo speciálně pedagogická vyšetření vybraných žáků. Výchovný poradce také úzce spolupracuje s metodikem prevence, kdy spolu koordinují řešení vzniklých konfliktních situací a také se podílí na realizacích preventivních výchovných programů a aktivit.

### **Sociální pracovník**

Sociálním pracovníkem poskytujícím psychoterapeutické poradenství je Barbora Volfová. V naší škole ji najdete vždy ve středu od 7:50 do 11:25. V ostatní dny pracuje v sociálně aktivizační službě v KLUBUS v Kutné Hoře. Její náplní práce jsou individuální sezení s žáky, kteří mají potřebu se svěřit se svými obtížemi a najít a nasměrovat k jejich úspěšnému vyřešení. Kromě individuálního poradenství též pracuje s třídními kolektivy, kde se vyskytnou nějaké kolektivní problémy.

### **Silné stránky školy**

Škola se v tuto chvíli může pyšnit naplněním svých kapacit žáky, kteří mají zájem na této škole studovat. Škola si za dobu svého působení získala u občanů Čáslavi všeobecné uznání, a to díky svým nadstandardním aktivitám mimo vyučování samotné. Jedná se především o to, jak se škola prezentuje během svých “otevřených dveří”, kdy každé otevření školy veřejnosti je podmíněno dlouhými přípravami programu pro děti a rodiče. Ve školním roce 2023/2024 můžeme zmínit Halloween, čerty, jarmark, výroční ples k 20 let Sadovky a každoroční “den otevřených dveří”. Všechny tyto akce by nebylo možné realizovat bez dobře fungujícího týmu pracovníků, kteří se na škole nachází. Kolektiv zaměstnanců je léta

relativně stabilní a stále se zde nachází silné jádro pedagogů, kteří jsou na škole již velmi dlouho. Pokud již k nějaké obměně pedagogů dojde, jedná se především o mladé a perspektivní jedince. Další silnou stránkou školy je zavedení sportovní třídy. Zavedení třídy spojilo úzce školu se sportovními kluby na území Čáslavi, jejichž členové by rádi studovali Sadovce. Mnoho dětí se zájmem o sport se zde nachází i mimo sportovní třídu. Důvodem je také mnoho sportovních kroužků, které škola nabízí jak v ranních, tak i v odpoledních hodinách. Jejich realizace se ujímají dva zkušení učitelé tělocviku, kteří svou práci žijí a na škole působí delší dobu. Přidanou hodnotou jsou pak různé sportovní kurzy, které jsou každoročně pořádány. Za zmínku stojí i fakt, že aktuální vedení školy má velmi dobré vztahy se zřizovatelem, ale i partnery, kteří školu finančně a materiálně podporují. Vybavenost budovy školy je také jednou z jejích silných stránek, kdy se zde nad rámec 27 tříd nachází také posilovna, malá a velká tělocvična, kdy v malé tělocvičně je především vybavení pro gymnastická cvičení a velká tělocvična je využívána především pro míčové hry. Areál školy je uzavřený, a tudíž bezpečný pro pohyb žáků. Ve školním areálu nalezneme altán, kde se mohou děti během poledních přestávek učit, nebo relaxovat. Dále travnaté a tartanové hřiště, které mohou děti využívat i po škole k různým hrám se spolužáky. Posledním zajímavým místem v areálu je indiánské týpí, které je spíše využíváno pro účely zábavné výuky. Škola je tak v naší lokalitě oblíbená a z kapacitních důvodů není možné vyhovět všem žadatelům o zařazení do naší školy.

### **Slabé stránky školy**

Paradoxně nejslabší stránkou školy začíná být její maximální naplnění kapacit pramenící z její aktuální vysoké popularity v regionu. Z toho vyplývá vysoký počet žáků na chodbách školy v rámci jejich přesunů mezi třídami. Proto je dozor nad kázní během přestávek náročnější a jeden pedagog není schopen adekvátně obsáhnout dohled nad chodbou a přilehlými třídami. Vysoký počet žáků na škole se též projevuje dlouhými frontami do jídelny a vysokou přeplněností jídelny během obědů. Dopad této maximální naplněnosti se projevil i na fungování školní družiny a školních klubů, kdy školní družina a školní klub musejí fungovat ve třídách, kde během dopoledne probíhá výuka. Z toho plyne nedostatečná kvalita pedagogického prostředí, kterou nelze maximálně uzpůsobit potřebám fungování školní družiny. Další slabou stránkou je fungování školní družiny samotné, kdy

školní družina nemá žádný vyhrazený časový rámeček, kdy by děti domů neodcházely a pedagog se tak mohl plně věnovat dětem a realizované činnosti. Místo toho si mohou rodiče děti vyzvedávat kdykoliv během odpoledních hodin.

### **Budoucnost a směřování školy**

Dle aktuálního pohledu škola směřuje správným směrem a její popularita a žáci, kteří mají zájem o studium na této škole exponenciálně rostou. Proto by měla škola v následujících letech investovat do rozšíření prostor školy tak, aby nebylo její prostředí a kapacity přeplněné a mohly všechny zúčastněné strany podílející se na výchovně-vzdělávacím procesu dosáhnout pedagogicky kvalitního prostředí a mít podmínky, které jim umožní adekvátní vykonávání pracovních povinností. Dále by bylo vhodné zvážit fungování školní družiny, která by do budoucna potřebovala své vlastní prostory, které by se uzpůsobily potřebám jejího režimu. Dále by v rámci režimu školní družiny bylo vhodné zavést časový blok, během kterého by rodiče své děti ze školní družiny nemohli vyzvedávat, a tento časový rámeček by pedagog využil pro vedení zájmových činností, případně by také mohl využít možnost delší vycházky, nebo malé exkurze po památkách města. Všechny tyto změny by významně zlepšily prostředí školní družiny jak pro žáky, tak pro pedagogy.

Zdroj:

Základní škola Čáslav Sadová. Základní škola Čáslav Sadová [online]. Dostupné z: <https://www.sadovka.cz/>

## **8 Písemná příprava na ucelenou volnočasovou výchovnou aktivitu**

### ***„Zdravá strava“***

#### **Cílová skupina:**

Lekce je připravena pro skupinu 30 dětí, které docházejí do odpolední školní družiny při ZŠ Čáslav Sadová. Skupina dětí je složena ze 20 dívek a 10 chlapců ve věku od 7 do 8 let (žáci 2. tříd). Děti se proto ze školního prostředí dobře znají a vzájemná spolupráce by jim tudíž neměla činit větší obtíže. U některých dětí se objevují lehké projevy ADHD. Ve skupině nemáme žádného jedince s LMR, PAS atd. Děti ve skupině mají mezi sebou dobré interpersonální vztahy a celkově v ŠD panuje zdravé klima. Děti vykazují většinou chuť pro činnost.

#### **Cíle:**

Mým cílem je seznámit děti s významem a zásadami zdravého stravování.

**Afektivní** – děti budou konfrontovány s riziky nezdravého stravování.

**Psychomotorické** – každé dítě, dvojice, nebo skupina dokážou sestavit „puzzle“ zvolené obtížnosti.

**Kognitivní** – každé dítě bude schopné vyjmenovat alespoň jeden přínos zdravého stravování pro lidský organismus.

#### **Zdůvodnění postupu v závislosti na cílech, skupině a podmínkách:**

Význam a důležitost zdravé stravy mi přijde jako velmi důležité téma, které by mělo být s dětmi komunikováno. Trend obezity u mladistvých bohužel stále stoupá, a proto jsem se rozhodl děti obeznámit o způsobech, jak mohou zkvalitnit ve spolupráci s rodiči svůj životní styl. Klíčovým tématem je strava, na kterou jsme se zaměřili v dnešním odpoledním bloku činností v ŠD. Činnosti dnešního odpoledního bloku jsou zaměřeny především na rozvoj spolupráce ve skupině či dvojicích. Společná práce by měla u dětí rozvíjet sociální a personální kompetence, mezi které řadíme například schopnost podřídit se, respektovat

druhé, vyjednávat, přijímat a uzavírat kompromisy. Motivací by měl být úvodní příběh z cyklu naučného pořadu Agent v kapse z dílny České televize, který se vždy zabývá klíčovými problémy, s kterými se děti mohou setkat. Tento díl se zabývá špatnými stravovacími návyky a následky, které mohou poté vzniknout. Děti mají pořad Agent v kapse rády, a proto udrží svoji pozornost. Po skončení pořadu by měla s dětmi následovat společná reflexe příběhu a klíčové momenty, kdy se postavy zachovaly správně, špatně a co by děti případně udělaly jinak. Při správném postupu pedagoga by diskuse měla prohloubit zájem dětí o následující činnosti. Postup byl zvolen tak, aby byla dodržena struktura režimu ŠD a návaznost jednotlivých činností. Veškeré dnes realizované činnosti budou probíhat v prostorách ŠD, kde máme k dispozici oproti běžné učebně ještě koberec a specifické didaktické pomůcky vhodné pro činnosti v ŠD. Použité metody a formy výuky byly zvoleny tak, aby zvýšily efektivitu prováděné činnosti. Cílem častého využití metody diskuse bylo zapojení co nejvíce dětí do debaty tak, aby musely nad danou problematikou přemýšlet. Cílem využití metody manipulování během zájmové činnosti byl trénink práce s tabletem, jako vhodné metody pro získávání cenných informací a jejich dalšího zpracování. Cílem skupinové formy výuky během zájmové činnosti byla vzájemná spolupráce ve skupině a rozvoj sociálních kompetencí. Metody a formy výuky jsou vždy uvedeny u konkrétní činnosti níže. Hodnocení dnešních činností je převážně slovní, sleduji zaměření dětí na činnost a jejich účast při diskusích. Kladně hodnotím jejich dobrou spolupráci ve skupinách během zájmové činnosti. Během rekreační činnosti je způsob do značné míry autoevaluační, kdy děti sami hodnotí úspěšnost své činnosti během skládání „puzzle“. Obtížnost „puzzle“ byla zvolena úměrně schopnostem dětí.

Rizikem této lekce, může být nízká motivovanost dětí pro další činnost, vzniklá v případě, že pro ně pořad Agent v kapse nebude dostatečně zajímavý. Dalším rizikem může být situace, pokud máme ve školní družině nějaké dítě s poruchou příjmu potravy, ať už trpícím podvýživou, či naopak obezitou. S touto situací je poté potřeba pracovat a zvážit vhodnost přístupu k tématu. V našem případě se však ve skupině dětí žádný takový jedinec nevyskytuje. Při rozdělování dětí do pracovních skupin během zájmové činnosti, je nutné znát dobře cílovou skupinu, její dynamiku a míru interpersonálních vztahů tak, aby nevhodně zvolenými skupinami nedošlo k výraznému narušení průběhu činnosti. Dalším rizikem může být vzniklá hádka ve skupině o to, kdo bude na tabletu vyhledávat.

Potřebujeme, aby se děti ve vyhledávání střídaly. Proto je třeba před začátkem zájmové činnosti jednotlivé pracovní skupiny vhodně instruovat a uvést jasně daná pravidla práce. Posledním rizikem, které u této lekce sledávám je situace, kdy by pedagog pro rekreační činnost vytvořil příliš těžké „puzzle“, které by čítaly příliš mnoho dílků a pro děti by jejich skládání bylo velmi těžké až nemožné. V tomto důsledku by již nebyly dodrženy znaky rekreační činnosti.

## **Postup:**

### **1. Návrat z oběda, odpočinková činnost (30 minut)**

- po návratu z oběda se s dětmi posadíme na koberec do komunitního kruhu
- seznámíme se s náplní pro dnešní odpoledne
- zhlédneme pořad Agent v kapse zabývající se problematikou zdravého stravování
- s dětmi provedeme krátkou reflexi zhlédnutého pořadu a proběhne společná diskuse
- **forma výuky:** hromadná
- **metody:** demonstrace, vyprávění, diskuse

### **2. Zájmová činnost – tvorba denního jídelníčku ve smyslu zdravého stravování, spolupráce v pracovních skupinách, používání tabletu (40 minut)**

- děti jsou rozděleny do pracovních skupin pro tvorbu denního jídelníčku
- děti s pomocí tabletu a vzájemné spolupráce vymýšlejí jednotlivá denní jídla
- pedagog se mezi dětmi aktivně pohybuje a je jim nápomocen při vymýšlení jednotlivých jídel
- Na závěr každá skupina představí svůj denní jídelníček a provedeme nad ním společnou diskusi a zhodnotíme jednotlivou skladbu a vhodnost jídel
- **forma výuky:** skupinová
- **metody:** instruktáž, manipulování, diskuse



### 3. Rekreační činnost - „puzzle“ zdravých pokrmů (20 minut)

- děti si mohou vybrat jeden zdravý pokrm „puzzle“
- děti se svobodně rozhodnou, zda chtějí skládat puzzle ve skupině, dvojici, nebo chtějí zkusit skládání „puzzle“ sami
- pedagog se pohybuje mezi dětmi a je jim k dispozici, během činnosti sleduje případné zdary a nezdary dětí a aktivně je řeší
- když mají děti úspěšně hotovo, posadíme se do komunitního kruhu a celou dnešní lekci si zhodnotíme
- **forma výuky:** hromadná, skupinová, individuální
- **metody:** instruktáž, produkční, diskuse

### 4. Pomůcky

- interaktivní tabule
- pracovní list A3 pro tvorbu denního jídelníčku ve skupinách
- tablety (Ipad)
- předem připravené „puzzle“ zdravých pokrmů

### **Zhodnocení lekce a dosažení cílů, sebereflexe pedagoga:**

Lekce proběhla úspěšně. Děti absolvovaly všechny dnešní činnosti bez větších obtíží. Činnosti se jim líbily a domů odcházely s dobrým pocitem. Cíle byly naplněny, během závěrečné diskuse byly všechny děti schopny říci, jaká rizika mohou vzniknout v důsledku špatného stravování a zároveň uvést benefity, které zdravé stravování člověku může přinést. Během vytváření denního jídelníčku děti dobře spolupracovaly ve skupinách a vyhledávání na tabletu se jim dařilo. Při skládání „puzzle“ děti rozvíjely své senzomotorické dovednosti. Nenašel se jedinec, dvojice, ani skupina, která by nedokázala „puzzle“ složit. Zvolená obtížnost byla adekvátní věku a dovednostem dětí. Pedagog musí být připraven během celé lekce na průběžnou motivaci dětí vhodnými podněty. Pedagog musí být připraven na hrozbu konfliktu v pracovní skupině, který během zájmové činnosti může vzniknout.

## 9 Závěrečná reflektivní úvaha o vlastním studiu

Tři roky řádné docházky na výukové přednášky kombinovaného studia oboru vychovatelství se do mé osobnosti nesmazatelně propsaly a s odstupem času budu jistě na tato léta a lidi, které jsem měl možnost potkat rád vzpomínat. Když teď čtvrtým rokem studia píši bakalářskou práci a ústní závěrečné zkoušky mám od května 2023 úspěšně za sebou, ptám se sám sebe, co my tyto roky studia daly? Především to pro mě v roce 2020 byla možnost nastoupit na pozici vychovatele do nově vzniklého oddělení školní družiny na škole, kde jsem rok pracoval jako asistent pedagoga. V tu chvíli mi přijetí na vysokou školu otevřelo možnost vést vlastní oddělení školní družiny a plánovat aktivity, činnosti a celkový rozvoj dětí. Pocity v tu dobu byly smíšené, mísily se dohromady pocity štěstí, nadšení, ale také zodpovědnosti, kdy jsem si pomalu začal uvědomovat, že teď to bude na mě a žádný pedagog za zády mi nebude říkat, co kdy a jak dělat. Přeci jen výchova a vzdělávání dětí je pro pedagogického pracovníka určitým závazkem, ve kterém chce přirozeně dosahovat úspěšných momentů a vidět u dětí určité pokroky. Počátky mé pracovní povinnosti ve školní družině byly náročné, než jsem se stihl zorientovat a naučil se základy režimu a aktivit. Spolu se samostudiem a občasným dojížděním na přednášky to nebylo nic snadného. V tu dobu mě velmi podporovala rodina a za to jim sem vděčný. Postupem času jsem si zvykl na nově vzniklý režim a sám jsem si začal užívat skutečnost, že problematika, kterou probíráme na přednáškách a které se věnuji v rámci samostudia, ovlivňuje můj pohled na každodenní práci a mohu zkoušet na dětech nové věci a postupy, které se postupně učím. Tato kombinace, která souzní praxi a studium mi velmi vyhovuje. Samozřejmě se během studia vyskytly i některé krušnější období, kdy se potkaly problémy v práci spolu se studijními povinnostmi, především pak tlak ve zkuškovém období, kdy jsem nevěděl, co dělat dřív. Přípravy na lekce do školní družiny, učit se na zkoušku, psát seminární práci... Naštěstí byly tyto období spíše nárazové a netrvaly příliš dlouho. Vždy mě byla v těchto chvílích oporou má rodina a nejbližší. Kombinované studium spolu se zaměstnáním není pro každého, ale komu tento styl vyhovuje, dává mu to velké možnosti dalšího rozvoje. Ačkoliv jsem měl pocit, že mi z tříleté docházky na přednášky v hlavě nic neutkvělo, každodenní činnost a práce s dětmi mě však utvrzuje o opaku. Formu kombinovaného studia na vysoké škole bych doporučil každému, kdo má již zvolený směr a chce se při práci zdokonalovat ve své profesi a případně

si také otevřít další kariérní možnosti. Po úspěšném dokončení studií je však zapotřebí prozřetelnost a uvědomění, že učit se musíme celý život, a pokud tak neučiníme, dříve nebo později nás na naší pracovní pozici někdo nahradí.

## 10 Soupis použité literatury a pramenů

- Nevypust' duši. <https://nevypustdusi.cz/2023/10/06/dusevni-zdravi-zamestnancu-a-zamestnankyn-ve-firmach-je-stale-podcenovano-nadmernym-pracovnim-stresem-vsak-nekdy-trpelo-7-z-10-lidi-ukazal-pruzkum/> [cit. 2024-03-25]
- UNIQA. <https://www.uniqa.cz/pro-media/aktuality/uniqa-chce-byt-prvnim-zamestnavatelem-certifikaci-prvni-pomoci-dusevnim-zdravi/> [cit. 2024-03-29]
- World Health Organization. <https://www.uniqa.cz/pro-media/aktuality/uniqa-chce-byt-prvnim-zamestnavatelem-certifikaci-prvni-pomoci-dusevnim-zdravi/> [cit. 2024-04-01]
- Vodafone. <https://www.vodafone.cz/business-blog/internet-veci/internet-veci-uz-neni-firemni-vyhoda-ale-nutnost-v/> [cit. 2024-04-09]
- Vodafone. <https://www.vodafone.cz/business-blog/internet-veci/chytra-budova-neni-revoluce-ale-evoluce/> [cit. 2024-04-09]
- Vodafone. <https://www.vodafone.cz/business-blog/internet-veci/well-being-ve-firmach-vodafonecz/> [cit. 2024-04-09]
- Accenture. <https://www.accenture.com/cz-en/about/company/czech-republic> [cit. 2024-04-09]
- ŠKODA. <https://www.skoda-storyboard.com/cs/udrzitelnost/zprava-o-trvale-udrzitelnem-rozvoji-2021-2022/socialni-oblast/> [cit. 2024-04-09]
- M2C. <https://kariera.m2c.eu/benefity/> [cit. 2024-04-09]
- VOS. <https://vos.health/cs> [cit. 2024-04-09]
- Národní ústav duševního zdraví. <https://www.nudz.cz/pro-media/tiskove-zpravy/narodni-monitoring-dusevniho-zdravi-deti-40-vykazuje-znamky-stredni-az-tezke-deprese-30-uzkosti-odbornici-pripravuji-preventivni-opatreni> [cit. 2024-04-09]
- ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Pedagogika (Grada). Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0470-3.
- Institut klinické a experimentální medicíny, 2015 – 2023 [cit. 2023-10-07]. On-line: [www.ikem.cz](http://www.ikem.cz)
- Národní zdravotnický informační portál. <https://www.nzip.cz/> [cit. 2024-04-09]
- VALIŠOVÁ, Alena. *Jak získat, udržet a neztrácet autoritu*. Psychologie pro každého. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2282-5.
- Základní škola Čáslav Sadová. Základní škola Čáslav Sadová [online]. Dostupné z: <https://www.sadovka.cz/>

## Seznam obrázků





















## **Seznam grafů**

Graf č. 1..... str. 29