

POZNÁVÁME, JAK ZDRAVĚ ŽÍT

ANEB „PRO AKTIVNÍ ŽIVOT
NESTAČÍ JEN ENCYKLOPEDICKÉ ZNALOSTI“



výstup projektu
Hradec Králové 2015

ZŠ a MŠ Josefa Gočára a partneři



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Autor příručky: PaedDr. Dana Hladíková, Ph.D.

Tato brožura vznikla jako produkt projektu „Poznáváme, jak zdravě žít“ s registračním číslem CZ.1.07/1.1.00/53.0022

ÚVOD

Jako každá škola i my se snažíme o to, aby naši žáci získali nové poznatky a dovednosti co nejzajímavějším způsobem. Chceme-li obohatit běžný život školy, volíme k zajištění svého cíle i jiné možnosti získávání prostředků, abychom mohli žákům pobyt ve škole vytvářet zajímavě, nově, a to zejména propojováním běžné výuky s netradičními metodami práce. Dbáme na samostatnost žáků, na vytváření jejich názorů a na diskusi o těchto názorech, protože je nutné vyznat se ve velkém množství situací, umět si je vyhodnotit a posléze zrealizovat ten nejvhodnější a v dané chvíli nejsprávnější postup.

Hlavním cílem každé školy je vzdělávání žáků. Někdy více převládá pouze ústní sdělení, případně práce s literaturou. Tyto postupy pak neumožňují žákům, aby sami tvořili, zaznamenávali a vytvářeli svoje materiály, které pak mohou prezentovat, zdůvodňovat své závěry a obhajovat je. Důležité jsou také praktické dovednosti spojené např. s technickou problematikou. Vývoj v mnoha oblastech jde velmi rychle dopředu a je potřeba, aby naše děti byly připravené na časté změny. K tomu potřebují školy kvalitní zázemí s určitou materiální vybaveností a samozřejmě také kvalitní pedagogy. A právě ve vytváření těchto podmínek nám mohou pomoci i jiné zdroje financování. My jsme zvolili formu projektů jak regionálních, tak i financovaných Evropskými strukturálními fondy.

Jak již bylo zmíněno výše, hlavním cílem každé školy je vzdělávání žáků. Tento proces ale nelze oddělit od výchovné části, která nutně doplňuje průběh vzdělávání. I když základ výchovy připadá rodině, škola musí nezbytně doplňovat utváření postojů dětí, protože mnoho různých situací spadajících do této oblasti se stane právě ve škole a je potřeba se jimi zabývat. Proto se také snažíme o dobrou spolupráci s rodiči, kterou považujeme za velmi důležitou součást při budování zázemí školy. A právě na obě tyto oblasti – vzdělávací i výchovnou – se zaměřujeme v našich projektech. Zázemí školy je nutné budovat jako celek a nelze se zabývat pouze jednou částí.

Naše škola v minulosti řešila již několik rozsáhlých projektů podpořených ESF. Zaměřovali jsme se jak na zkvalitňování metod práce, tak na budování klimatu školy, kde jsme věnovali velkou pozornost vztahům žáků v kolektivech tříd i celkově ve školním prostředí, také vztahům žáků a pedagogů i rodičů a pedagogů. Získali jsme mnoho výborných zkušeností z různých aktivit a postupy využíváme i nyní, kdy již projekty skončily a probíhá jejich udržitelnost. Většinou se jednalo o projekty s delší dobou realizace. I když jednotlivé kroky byly někdy časově náročné, vnímáme vše nyní jako velký přínos škole.

POZNÁVÁME, JAK ZDRAVĚ ŽÍT

Vzhledem k minulým zkušenostem jsme se pustili i do realizace projektu „Poznáváme, jak zdravě žít“, který se od minulých lišil zejména tím, že i přes vysokou finanční podporu měl krátkou dobu realizace, pouze jeden školní rok. Zaujalo nás hlavně téma zdravého životního stylu, které vnímáme jako doplnění obsahů předchozích projektů, protože toto téma se dá dobře zpracovat do vzdělávací a výchovné oblasti. Mohli jsme žákům nabídnout mnoho zajímavých aktivit, zapojili jsme další čtyři školy jako partnery, kteří realizovali stejný program, a vytvořili jsme i náplň několika velkých projektových dnů, kde se zapojily do programu i další školy, které s námi jinak projekt neřešily. Zaměřili jsme se nejen na zdravou výživu, ale i na význam pohybu, partnerské vztahy a na praktickou výuku v oblasti vaření a sportu. Doplnujícím tématem byla i dopravní výchova – zde jsme si mohli vytvořit zázemí k výuce, a tím rozšířit tuto oblast o zajímavé prvky a nesoustředit se jen na návštěvy dopravního hřiště. Většinu aktivit jsme zahrnuli do běžných vyučovacích hodin, chtěli jsme si je ověřit a získat tím zkušenosti, které bychom mohli využívat i v dalším období, protože projekt nyní končí.

Jako velký přínos vnímáme to, že jsme mohli spolupracovat s partnerskými školami, protože tím se velmi rozšířil zdroj nápadů na různé aktivity a mohli jsme si vyměňovat mnoho zkušeností. Na každé škole působil tým, který byl řízen příjemcem podpory a dále předával potřebné pokyny na své škole. Tým se pak pravidelně scházel průměrně dvakrát za měsíc a plánoval společně další činnosti a předával si záznamy z těch aktivit, které již proběhly.

Zvolili jsme vlastní projekt také z toho důvodu, že jako škola si sami určujeme obsah projektu a zaměřujeme ho podle svých potřeb. V tom vidíme velký klad oproti projektům, které jsou psané tzv. na zakázku nějakou firmou. Každá škola má své vize, jakou cestou jít a na jaké oblasti zpracovat, proto je takováto možnost podpory velmi cenná.

K realizaci nových postupů je také potřeba kvalitní pedagog, který se orientuje v dané problematice a získá nové podněty. Proto jsme se jako součást projektu zaměřili i na vzdělávací semináře pro učitele zúčastněných škol, stejně jako v minulých projektech, kde jsme vždy této oblasti kladli velký význam.

Tato brožura si klade za cíl seznámit s projektem, zprostředkovat zájemcům některé postupy a motivovat i další školy k podobným postupům. V úvodní části jsou obecné údaje a v další části jsou popsány konkrétní aktivity projektu.

ZÁKLADNÍ ÚDAJE O PROJEKTU

POZNÁVÁME, JAK ZDRAVĚ ŽÍT

Název projektu:	Poznáváme, jak zdravě žít
Operační program:	Vzdělávání pro konkurenceschopnost
Oblast podpory:	Zvyšování kvality ve vzdělávání
Registrační číslo projektu:	CZ.1.07/1.1.00/53.0022
Celková výše finanční podpory:	8 820 295,14 Kč
Obsah projektu vznikl:	jaro 2014 (dle výzvy)
Doba realizace:	1. 9. 2014 – 31. 7. 2015
Název školy:	Základní škola a Mateřská škola Josefa Gočára, Hradec Králové, Tylovo nábřeží 1140
Ředitel školy:	Mgr. Jitka Kičmerová
Manažer projektu:	PaedDr. Dana Hladíková, Ph.D.
Partneři projektu:	Základní škola a Mateřská škola, Skřivany Základní škola a Mateřská škola, Hradec Králové – Svobodné Dvory, Spojovací 66 Masarykova základní škola a Mateřská škola, Hradec Králové – Plotiště, Petra Jilemnického 420 Základní škola, Opočno, okres Rychnov nad Kněžnou



projektový den 2. stupně

OBECNĀ ČĀST

STRUČNĚ O OBSAHU PROJEKTU

Před vytvořením projektu je nutné vytvořit si ve škole tým, který se bude aktivně podílet na jeho realizaci. Velmi důležitá je účast vedení školy, které je buď součástí týmu, nebo se po celou dobu podílí na postupu aktivit. Nejprve je důležité si ujasnit, čeho chce škola projektem dosáhnout, na jaké aktivity se potřebuje zaměřit, aby udělala posun ve své práci, ale také aby cíle projektu byly splnitelné. Osvědčilo se nám zaměřit se na jednu oblast výuky, abychom současně zvládali svou běžnou práci. Toto je důležité zejména u krátkodobých projektů.

Hlavním záměrem a cílem našeho projektu bylo vytváření a ověřování nových forem a metod práce v oblasti výchovy ke zdravému životnímu stylu tak, aby žáci vzali správné postupy a přístupy za své. Doplněním těchto aktivit byla i dopravní výchova. Kromě naší školy – řešitele projektu – bylo zapojeno ještě pět partnerských škol, z toho čtyři školy plnily stejné úkoly jako příjemce podpory, jednalo se tedy o partnery s finanční spoluúčastí, a jedna škola (VOŠ a SZŠ, Hradec Králové) nám pomáhala realizovat projektový týden, jehož součástí byl program „Hrou proti AIDS“, šlo o partnera bez finanční spoluúčasti. V rámci projektu jsme připravovali programy, kterých se mohly účastnit i další školy, které se k této účasti zavázaly při přípravě projektu. Naše zkušenosti nyní budeme postupně zapracovávat do svých tematických plánů.

Velmi důležité pro úspěch projektu je i zajištění vzdělávání pedagogů, které tvořilo samostatnou aktivitu. Protože již máme více zkušeností s projekty, absolvovali naši učitelé již větší počet seminářů. Preferujeme praktické zaměření a z tohoto důvodu je někdy obtížné zajistit kvalitní lektory. Při běžném provozu je pro školu někdy obtížné takové lektory odměnit dle jejich požadavků a právě finanční dotace na realizaci projektu nám toto umožňuje.

Velkým přínosem pro průběh projektu byl i odborný garant, kterého se nám podařilo zajistit a který v případě potřeby pedagogů konzultoval realizaci některých aktivit. Jednalo se o pracovníka Krajské hygienické stanice, který měl bohaté zkušenosti s danou problematikou.



logo projektu

CÍLE PROJEKTU

Hlavní cíl našeho projektu navazuje na zmíněný obsah – jedná se o vytvoření takového zázemí školy a materiálů, které nám umožní co nejefektivněji realizovat vhodným zařazováním do učebního procesu prvky zdravého životního stylu tak, aby je žáci v maximální míře přijímali za své a řídili se jimi. Tyto materiály a metody práce vznikaly jako průřez v rámci výuky různých předmětů, aby byl zajištěn maximální obsah dané problematiky. Všechny partnerské školy spolupracovaly s garantem, který pomáhal zavádět potřebné aktivity do chodu škol. Postupně vznikaly i produkty projektu, jedná se o materiály využitelné při výuce v dalším období, které budou popsány u příslušných aktivit.

Při přípravě projektu provedly zúčastněné školy analýzy a z nich vyplynuly některé podklady, které se staly součástí obsahů našich aktivit. Ze zmíněných analýz vyplynulo:

- žáci mají malé povědomí o některých oblastech zdravého životního stylu, je třeba posílit jejich vědomosti
- pokud povědomí mají, často se jím neřídí (např. stravovací návyky)
- mnoha žákům chybí pravidelný pohyb, neberou ho jako součást zdravého způsobu života
- v určitém období mají někteří jedinci problémy sami se sebou a také v rámci kolektivu (návykové látky, násilí, řešení konfliktů apod.)
- u některých žáků chybí dodržování pravidel a osvojování si správných postojů (cizí lidé, doprava apod.)
- jako nutnost se ukazuje rozšířit povědomí v oblasti sexuální výchovy (poznávání sama sebe, co je ještě v normě apod.)
- neznalost správného přístupu u některých pedagogů zamezuje lepšímu předávání informací směrem k žákům

POZNÁVÁME, JAK ZDRAVĚ ŽÍT

Nastavení jakéhokoliv velkého cíle s sebou nese nutnost plnit a překonat mnoho tzv. dílčích úkolů neboli *sekundárních cílů*, jež vhodně podporují cestu k záměru, který chceme splnit. V našem projektu jsme viděli jako nutnost plnění následujících sekundárních cílů: založit kluby zdravého životního stylu; zavést zdravou výživu do žákovské kuchyně; věnovat se zdravému pohybu a ověřovat jeho význam; zajistit prvky dopravní výchovy zaměřené na správný přístup, aktivní i pasivní znalosti této problematiky; posilovat kolektivní vztahy; vzdělávat pedagogy v dané oblasti; spolupracovat s odborníky dle potřeb projektu; předávat zkušenosti dalším školám a co nejvíce je zapojit do realizace podobných aktivit; mít možnost srovnání řešení dané problematiky s jinými zeměmi.

Zdravý životní styl je téma, které jsme zatím neuměli celistvě pojmut, projekt nám umožnil tuto problematiku souhrnně rozpracovat. Bez finanční podpory bychom nemohli své postupy ověřit realizací jednotlivých aktivit, vždy byl odučen pouhý základ potřebného. Tuto skutečnost evidovaly i partnerské školy. Metody práce, při kterých žáci mohou aktivně řešit úkoly zajímavou formou, nám chyběly, projekt nám je umožnil vytvořit a ověřit.



prezentace prací žáků z projektového dne – ZŠ J. Gočára

CÍLOVÁ SKUPINA PROJEKTU A ZPŮSOB JEJÍHO ZAPOJENÍ

Při přípravě každého projektu je důležité, abychom si přesně určili, komu budou aktivity projektu určené a jakým způsobem budou dané osoby zapojovány. Tato nutnost vyplývá i z organizace školního roku, vše musí být připraveno tak, aby se činnosti skloubily co nejvíce s výukou a aby tuto výuku obohacovaly.

Cílovou skupinou našeho projektu byli všichni žáci zúčastněných partnerských škol a pedagogové těchto škol. Patřili sem i žáci, kteří nenavštěvují žádnou z realizujících škol, ale byli podpořeni formou účasti na některém projektovém dni. Jak již bylo dříve zmíněno, povědomí o některých oblastech zdravého životního stylu u žáků není optimální, proto jsme chtěli oslovit všechny žáky partnerských škol tak, aby zásady správných postupů přijímali již od svého nižšího věku a aby si vybudovali kladný vztah k pravidlům zdravého životního stylu, dále aby vzali za svá pravidla bezpečného chování apod. Problém může být i u některých pedagogů, kteří nevědí, jak některá témata správně podchytit a připravit je pro žáky zajímavější formou. Proto jsme uvítali možnosti, které nám projekt nabízel, a chopili jsme se šance na vytvoření potřebných zázemí k této tematice na školách, dále šancí na vytvoření vlastních materiálů, navázání kontaktů s různými odborníky. Chtěli jsme si připravit prostředí, které bude využitelné i v následujících letech.

Řešení tématu zdravého životního stylu bereme jako důležitý prvek, který posiluje prevenci na školách. Významná je i podpora žáků ze znevýhodněného prostředí a žáků se specifickými vzdělávacími potřebami.

V průběhu projektu byli tedy osloveni všichni žáci i pedagogové partnerských škol. Žáci pátých až devátých tříd byli postupně zapojeni do činností v klubech zdravého životního stylu, ostatní žáci byli zapojováni dle vhodnosti tématu. Tento postup jsme zvolili proto, že bylo potřeba mít nějaké zkušenosti s prací s informacemi, což se mladší žáci teprve učí. Žáci zpracovávali informace, pracovali s různými komunikačními technologiemi, s literaturou, učili se připravovat a vést besedy, pracovat s odborníky, zpracovávat poznatky z exkurzí. Sami vytvářeli i některé materiály k výuce (pohádky, informační letáky, kuchařku apod.). Kromě „Klubu zdravého životního stylu“ měl projekt i další aktivity. „Zdravě v žákovské kuchyni“ – zde žáci připravovali kvalitní zdravá jídla, soutěžili, spolupracovali s výživovými poradci a s profesionálními kuchaři. Dále se učili hodnotit jídlo, připravovali kuchařku. Zajímavou aktivitou byla ta s názvem „Zdravě ve sportu“, zde byl např. hodnocen vliv pohybu na lidský organismus, nezdramý pohyb, význam rozvíček při sportování. Mladší žáci se více zapojovali do aktivit s dopravní výchovou. Podařilo se zajistit i výjezd žáků do zahraničí, kde mohli diskutovat na školách o stejné problematice, jakou řešil projekt.

JAKÝ BYL PŘEDPOKLÁDANÝ PŘÍNOS PRO CÍLOVOU SKUPINU?

Žáci základní školy

Předpokládali jsme, že přínosem pro všechny žáky bude rozšíření povědomí o jednotlivých oblastech zdravého životního stylu, dále vytvoření podnětného zázemí ve škole, ve kterém budou tyto vědomosti a dovednosti získávat. Chtěli jsme rozšířit zdroje, ze kterých mohou žáci čerpat tak, aby všechny nové poznatky a dovednosti bylo možno získávat zajímavou formou s aktivní účastí žáků. Samozřejmě ne vždy se každá aktivita osvědčí. Projekt ale umožňuje zrealizovat více činností a do budoucna si vybrat ty, které považujeme za opravdu přínosné. Pro žáky ze znevýhodněného prostředí se otevírá prostor k novým zdrojům poznatků, které jim běžně nemusí být dostupné. Jako velký přínos jsme vnímali i spolupráci více škol, žáci poznali jiné prostředí, nové kamarády a mohli si předávat zkušenosti.

Pedagogové škol

Zde jsme vnímali jako přínos zlepšení kvality práce, zlepšení zázemí školy, a tím i větší motivaci k výkonu svého povolání. U pedagogů došlo k rozšíření teoretických i praktických zkušeností, ke zkvalitnění týmové práce, k navázání aktivních konzultací při předávání si zkušeností mezi školami. Toto vše má jako důležitý výsledek rozvoj klíčových kompetencí žáků v této oblasti, rozvoj jejich dovedností a samostatnosti při práci.

ZVAŽOVALI JSME I RIZIKA PROJEKTU

Při přípravě jakéhokoliv projektu je vždy nutné zvažovat i možnosti, jak bychom postupovali, pokud by některá z činností neproběhla podle plánu. Při takto rozsáhlém obsahu projektu jsme této stránce museli věnovat maximální pozornost. Při přípravě aktivit jsme se zaměřovali zejména na odpovídající personální zajištění, na dobrou spolupráci partnerů, na získávání cílových skupin pro spolupráci, na zajištění odborníků a garantů pro některé aktivity, na dostatek materiálního a finančního zajištění projektu. I přes důkladnou přípravu se nelze vyhnout určitým rizikům, které s sebou realizace projektu může přinést. Na základě podrobné analýzy a prognózy průběhu projektu jsme identifikovali následující rizika projektu:

- nepodaří se dostatečně motivovat cílovou skupinu všech žáků školy při realizaci klíčových aktivit

POZNÁVÁME, JAK ZDRAVĚ ŽÍT

- odstoupí některý z odborných pracovníků nebo garantů, kteří slíbili účast na projektu
- dojde ke změně v pedagogickém sboru některé ze škol (odejde pracovník zainteresovaný na aktivitách projektu)
- vzniknou problémy se zajištěním zázemí společných akcí škol
- vzniknou problémy s realizací zázemí klubů zdravého životního stylu
- lektor pedagogů nedodrží smlouvu a plánovaný termín semináře, ohrozí tak vzdělávací akci
- učitelé nevyužijí svých poznatků a budou pokračovat v tradičních metodách
- při přípravě tištěných materiálů nedodrží dohodnutá služba (tiskárna) termín
- finanční riziko (nepodaří se zajistit finanční prostředky, problémy s platbou, nesprávný postup partnerů atd.)

Při vyhodnocení rizik projektu je nutné také naplánovat, jak tato rizika eliminovat, abychom byli připraveni na včasné řešení různých situací. Náš plán na eliminaci rizik představoval tato opatření:

- a) naplánovali jsme pravidelná setkávání všech, kteří se podílejí na realizaci aktivit; na těchto setkáních jsme si předávali dílčí výsledky své práce, monitorovali je a společně tvořili další metodické postupy
- b) při přípravě projektu všechny partnerské školy oslovily více odborných pracovníků z různých oblastí zdravého životního stylu a také případné možné guaranty projektu, abychom nebyli závislí pouze na jednom člověku a mohli jsme zapojovat odborníky nejen dle našich potřeb, ale i podle jejich aktuálních možností; zároveň byl stanoven hlavní garant projektu
- c) na každé škole jsme zvolili členy týmu a eventuálně i další spolupracovníky na projektu tak, aby nedošlo případným odchodem některého z pedagogů k narušení chodu projektu; na přípravě projektu vždy pracovalo vedení školy a další pedagogové, a tím jsme zapojili více lidí, kteří jsou seznámeni s problematikou projektu a kteří případně mohou převzít některé úkoly související s realizací aktivit projektu
- d) pokud jsme zajišťovali společné aktivity škol, připravili jsme se vždy na více variant, které souvisely hlavně s využíváním zázemí škol, abychom nenarušili průběh konkrétní činnosti

- e) pro realizaci zázemí klubů zdravého životního stylu měla každá škola více vytipovaných učeben
- f) snažili jsme se jednat s větším počtem případných lektorů a odborníků, kteří aktivně pracují v oblasti zdravého životního stylu a kteří můžou prakticky vést semináře žáků, abychom zajistili plánovaný průběh těchto činností
- g) pedagogové, kteří se aktivně zapojili od počátku do realizace aktivit, předávali své zkušenosti na poradách školy nebo na specificky zaměřených setkáváních, hovořili o kladných zkušenostech, zdůrazňovali to, co se povedlo, a tím se postupně „nabalovali“ i další pracovníci; mladší členové týmu byli vedeni těmi zkušenějšími
- h) důležitý pro naši práci byl také vnitřní kontrolní systém škol, který umožňoval soustavně sledovat průběh projektu a efektivně řešit případné problémy

Dodatek k rizikům projektu

Výše uvedená rizika projektu a opatření na jejich eliminaci jsme museli řešit hned v počátku, kdy došlo k pozdějšímu podepsání smlouvy ze strany poskytovatele, čímž se prodloužilo i obdržení finanční dotace. Tím se doba vlastní realizace zkrátila o jeden měsíc, což je u projektu na jeden školní rok velký problém. Vzhledem k připravenosti na tyto situace jsme ihned vyhodnotili aktivity, které je možné přesunout na pozdější dobu, a realizovali jsme v počátku hlavně ty, jež takto upravit nešly. Jednalo se zejména o vzdělávání pedagogů a vytváření klubů zdravého životního stylu, protože na ně navazoval další program projektu. I přes to jsme projekt zvládli a považujeme ho za velký přínos pro naše školy, pouze došlo k omezení rozsahu některých bodů, např. četnosti exkurzí žáků.

Při zahájení realizace projektu se plně projevilo, jak je důležité při přípravě zvažovat více variant postupů. Pokud bychom tak neučinili, nastaly by v projektu velké trhliny a hlavní cíl by nemohl být naplněn.

JAK POSTUPOVAT PO UKONČENÍ PROJEKTU?

Většina projektů má ve svém zadání podmínku udržitelnosti často po dobu pěti let. Tuto skutečnost je třeba mít na zřeteli již při přípravě aktivit, musí být zvolené tak, abychom na ně mohli navazovat i v dalším období své práce.

POZNÁVÁME, JAK ZDRAVĚ ŽÍT

Projekt „Poznáváme, jak zdravě žít“ tuto udržitelnost plnit nemusí. Pro práci školy by ale nebyl přínosem, pokud bychom získané zkušenosti a materiály nemohli dále využívat. Proto i zde jsme volili mnoho činností již s takovou vizí, že ověříme např. obsah nějaké hodiny či semináře, dále obsahy projektových dnů a to, co se nám osvědčí, budeme dle možností dále využívat. Právě ověření si postupů by nebylo možné bez finančního zázemí, které projekt poskytuje. Stejně i materiály, které vznikly jako produkty projektu (pohádky, pracovní listy, kuchařka atd.), jsme tvořili jako budoucí pomůcky pro naši práci. Náš projekt pomohl pěti školám vytvořit výborné zázemí pro výuku témat z oblasti zdravého životního stylu a oslovil i další školy, kterým nabídl některý ze svých programů. Velmi se nám osvědčilo předávání si zkušeností mezi školami a i v tomto bychom chtěli pokračovat. Plánujeme pro některé aktivity získat prostředky pomocí menších dotací, např. z prostředků zřizovatele, krajského úřadu apod.

Tuto příručku dle možností předáme i dalším školám, které ji mohou využít při přípravě vlastního projektu.

Dále budeme podporovat žáky v jejich samostatném přístupu řešení různých témat dané oblasti a umožňovat jim prezentovat své práce ostatním buď ústní, nebo písemnou formou a na výstavách pořádaných školou. Tyto aktivity pak využijeme i při akcích, kdy je škola otevřena rodičům a další veřejnosti.



Projekt „Šťastná Země“ – ZŠ Plotiště