



ČŠI

Česká školní
inspekce

Školy, které posilují odolnost

Inspirace pro základní
a střední vzdělávání



Školy, které posilují odolnost

Inspirace pro základní a střední vzdělávání

Mgr. Veronika Fiedlerová

Mgr. Roman Folwarczny

Ing. Dana Pražáková, Ph.D.

PhDr. Ladislava Šlajchová, Ph.D.

Mgr. Eva Tučková

© Česká školní inspekce | Fráni Šrámka 37, 150 21 Praha 5

1. vydání | Vydala a vytiskla: Česká školní inspekce | 2025

ISBN 978-80-53039-38-3 (brožováno)

ISBN 978-80-53039-39-0 (online ; pdf)

ISBN 978-80-53039-40-6 (online ; ePub)



OBSAH

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

Poznámka autorů:

V textu dokumentu jsou termíny „žák, učitel, pedagog, ředitel“ používány jako neutrální označení zahrnující jak žáky, učitele, pedagogy, ředitele, tak žákyně, učitelky, pedagožky, ředitelky. Tento přístup je zvolen za účelem zjednodušení textu a nemá vylučovat žádné pohlaví.



1

Úvod

1 ÚVOD

Odolnost jako základní kámen vzdělávání?

Na školy a pedagogy, kteří v nich pracují, je v našem vzdělávacím systému kladeno hodně nároků. Na rozdíl od doby nedávno minulé máme k dispozici značný objem dat a dalších zdrojů informací. Vychází mnoho metodik, doporučení, tematických zpráv a nejrůznějších analýz. Je těžké všechny i jen zaznamenat, natož s nimi cíleně pracovat.

Proč tedy Česká školní inspekce přichází s další publikací?

Snažíme se školám cestu k datům co nejvíce zjednodušit a ukázat jim, jak lze mnohá doporučení, která vycházejí z našich běžných zpráv, přetavit v něco opravdu praktického. V loňském roce jsme vydali příručku [Školy, do kterých se žáci těší](#) a letos přidáváme další, možná s trochu neobvyklým námětem.

V dnešním světě, který je plný výzev, nejistot a rychlých změn, se odolnost stává jednou z klíčových dovedností, které mohou žákům pomoci nejen zvládnout školní prostředí, ale také uspět v životě. Odolnost není jen o schopnosti překonávat překážky, ale také o tom, jak se učíme z chyb, přizpůsobujeme se novým situacím a nacházíme sílu pokračovat i přes nezdary.

Tato publikace vychází z dat, která v posledních letech shromáždila a analyzovala Česká školní inspekce. Přinášíme v ní přehled toho, jak lze průřezové téma, kterým bezpochyby odolnost je, rozvíjet v prostředí základních a středních škol. Nabízíme v ní inspiraci pro pedagogy, vedení škol i další pracovníky, kteří chtějí podpořit své žáky v budování psychické, emoční a fyzické odolnosti. Odolnost je zde představena nejen jako individuální dovednost, ale také jako součást širšího školního klimatu, která podporuje spolupráci, důvěru, otevřenost a v neposlední řadě také vzdělávací výsledky.

Příručka je praktickým nástrojem, který mohou využít jak ředitelé škol, tak učitelé. Ředitelé ji mohou začlenit do strategického plánování školy, například při tvorbě školního vzdělávacího programu nebo do akčního plánu pro konkrétní téma na nejbližší období. Mohou také využít doporučení k podpoře pedagogického sboru, budování bezpečného školního klimatu nebo zapojení rodičů a komunity do aktivit školy. Publikace nabízí konkrétní kroky, jak vyhodnocovat dopady podpory odolnosti na vzdělávací výsledky žáků i celkovou atmosféru školy.

I pro učitele může být předkládaný materiál zdrojem inspirace. Rozvoj odolnosti neznamená další práci navíc ani další téma, které je potřeba formálně „probrat“. Může se přirozeně stát součástí každodenní výuky i školního života. Popisujeme praktické tipy, jak rozvíjet růstové myšlení, podporovat žáky při zvládání stresu nebo budovat jejich emoční stabilitu. Učitelé zde najdou konkrétní aktivity, které mohou využít při třídnických hodinách, venkovní i běžné výuce nebo týmových projektech.

Klíčovou roli v podpoře odolnosti hraje také školní poradenské pracoviště. Může spolupracovat s učiteli na tvorbě individuálních plánů podpory nebo realizaci preventivních programů. Nabízíme i návrhy, jak posílit odolnost žáků propojením školní výuky se zájmovým vzděláváním, především se školní družinou a školním klubem. Příručka obsahuje náměty, jak efektivně zapojit školní psychology, speciální pedagogy nebo výchovné poradce, ale i vychovatele školních družin do podpory odolnosti žáků.

Publikace také nabízí otázky a reflexivní cvičení, které mohou učitelé využít k podpoře sebereflexe žáků i vlastní pedagogické praxe. Otázky k zamyšlení obsahuje i kapitola pro ředitele škol. Všechny tyto náměty lze využít nejen na úrovni jedné školy, ale třeba komunity škol v rámci místního akčního plánu.

Kapitoly není nutné číst od první do poslední strany, lze mezi nimi přeskakovat, vybírat si jen to, co nás v danou chvíli osloví.

Odolnost není jen dovednost, kterou lze rozvíjet, ale také cesta, kterou pojdme společně objevovat, protože díky ní můžeme proměňovat nejen vzdělávání, ale i životy našich žáků.

Budeme rádi za vaši zpětnou vazbu, proto jsme k publikaci netradičně připravili i prostor, kde můžete sdílet své postřehy, nápady nebo zkušenosti z praxe.

Své odpovědi můžete anonymně, bezpečně a inspirativně pro všechny další kolegy zaznamenat zde: [Školy, které posilují odolnost \(inspirace pro ZV a SV\)](#). Předem za vaše příspěvky děkujeme.

2

Proč se zabývat tématem
odolnosti ve škole

2 PROČ SE ZABÝVAT TÉMATEM ODOLNOSTI VE ŠKOLE

Odolnost žáků není okrajovou psychologickou dovedností, ale fenoménem, který se stále výrazněji odráží ve všech stránkách školního života. Pokud má škola plnit roli místa, kde se žáci připravují na proměnlivou a nejistou realitu současného světa, měla by se otázka odolnosti stát jednou z jejich priorit.

V každodenním životě školy se střetávají nároky na výkon s potřebou chránit žáky před nadměrnou zátěží a riziky. Škola je zároveň přirozeně prostředím, kde se selhání a nejistota vyskytují denně, ať už v podobě nevydařeného testu, konfliktu se spolužákem, či nepochopení zadání učitele. A právě způsob, jakým žák takové momenty interpretuje a zvládá, rozhoduje o jeho dalším postupu.

Obecně odolnost představuje schopnost čelit tlaku, pojmenovat chybu bez pocitu definitivního selhání a přetavit neúspěch v impuls k dalšímu pokusu. Nejde o statickou vlastnost, ale o pružnost v myšlení i jednání, která umožňuje změnit postoj či strategii, když se původní cesta ukáže jako nefunkční. Jinak řečeno odolnost znamená nezhroutit se pod tlakem, ale dokázat se zastavit, zamyslet se nad tím, co a proč nevyšlo, upravit svůj přístup a zkusit to znovu jinak.

Dítě, které se naučí chápat nezdar jako přirozenou součást vývoje, bude ve vzdělávání vytrvalejší, samostatnější a méně závislé na vnější podpoře.

Význam odolnosti ale sahá i za hranice jednotlivce. Zásadně spoluutváří například školní klima. V prostředí, kde žáci cítí bezpečí pro zkoušení nových věcí a diskuse o svých chybách bez obav z posměchu, roste důvěra mezi žáky a učiteli, snižuje se napětí a riziko sociálního vyloučení.

Z pohledu vedení školy se tedy cílený rozvoj odolnosti promítá nejen do lepších vzdělávacích výsledků žáků v dlouhodobém horizontu, ale také do vyšší stability třídních kolektivů, nižší míry kázeňských problémů a menší personální zátěže spojené s řešením krizových situací.

Odolnost ovšem není něco, s čím dítě do školy automaticky přichází. Vytrvalost, pružnost myšlení i schopnost nevzdat se při překážkách nejsou samozřejmostí. Jsou to kvality, které potřebují podmínky, čas a prostor k růstu. Rozvíjejí se tam, kde mají žáci možnost zkoušet nové věci, dělat chyby a hledat vlastní řešení s podporou učitelů. Tehdy roste jejich důvěra a oslabuje se napětí pramenící z obavy ze selhání či vyloučení. Takové klima ve škole není nadstavbou, ale podmínkou smysluplného vzdělávání a zdravých vztahů mezi žáky i učiteli.

Odolnost proto není jen další položkou k zařazení do již tak rozsáhlého seznamu školních priorit. Jde o téma, které se v konečném důsledku promítá do všech oblastí života školy i úspěchu jejích žáků.

2.1 Téma odolnosti v novém RVP ZV



Jak již bylo uvedeno, resilience (odolnost) staví na utváření fyzické i psychické odolnosti, rozvoji zdravých vztahů, zvládání obtížných situací a přizpůsobení se proměnlivému světu. Proto také nový [Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání](#) (RVP ZV) téma resilience žáků explicitně zavádí a konkrétně popisuje. V praxi to znamená, že se žáci v rámci různých vzdělávacích oblastí a průřezových témat cíleně učí pracovat se stresem, budovat svou sebedůvěru a reagovat na složité okolnosti bez předsudků a stereotypů.

Již v **Profilu absolventa** se zdůrazňuje, že absolvent by měl zvládat péči o své zdraví a pohodu i aktivně usilovat o bezpečí druhých. Zvyšování vlastní odolnosti je zde klíčové – rozvíjet psychickou i tělesnou zdatnost a adekvátně reagovat na různé životní situace je jedním z hlavních cílů základního vzdělávání.

2.4 Profil absolventa základního vzdělávání

Žák, který úspěšně ukončil základní vzdělávání, si **osvojil společný obsahový základ** – klíčové kompetence, základní gramotnosti, obsah vymezený v jednotlivých vzdělávacích oborech a průřezových tématech, které mu mimo jiné umožňují:

- utvářet a rozvíjet okruh vztahů, respektovat jiné lidi bez předsudků a stereotypů, **rozvíjet vlastní fyzickou a psychickou odolnost**, aktivně se rozhodovat ve prospěch vlastního zdraví a bezpečí (i druhých), utvářet osobní pohodu (wellbeing).

K tomu dále přispívá **Klíčová kompetence Osobnostní a sociální (KOS)**, primárně ve složce označené ODO [Resilience: odolávání obtížným situacím](#).

ODO

Resilience: odolávání obtížným situacím

Charakteristika složky klíčové kompetence

Gradační očekávaný výsledek učení se zaměřuje na rozvoj resilience prostřednictvím práce na psychické odolnosti a postupném překonávání překážek.

Očekávané výsledky učení:

1. stupeň, 5. ročník (ZV5)

KOS-ODO-000-ZV5-001

[Reflektuje obtížné situace, do kterých se dostává.](#)

2. stupeň, 9. ročník (ZV9)

KOS-ODO-000-ZV9-001

[Rozvíjí vlastní psychickou a fyzickou odolnost.](#)

Posilování odolnosti se prolíná také [napříč průřezovými tématy](#). V tématu **Péče o sebe a druhé** se žáci například učí reflektovat své potřeby i potřeby okolí, podporují ve třídě příznivý klimatický prostor a trénují sociálně interakční dovednosti (spolupráci, diskusi či naslouchání). Jsou vedeni k tomu, aby rozvíjeli schopnost adaptovat se na změny a zvládat tlak digitálních technologií. V průřezovém tématu **Společnost pro všechny** pak pracují s rozmanitostí názorů a přístupů svého okolí i médií. Získávají tak odolnost vůči manipulaci a učí se demokratickému způsobu rozhodování a spolurozhodování.

Další podstatná rovina rozvoje resilience se uplatňuje ve **vzdělávací oblasti Člověk, zdraví a bezpečí**, v níž se žáci seznamují s krizovými situacemi, diskutují o vhodných postupech a jednáních a získávají praktické zkušenosti při nácviku různých modelových situací. Podobně ve **vzdělávací oblasti Člověk, jeho osobnost a svět práce** si žáci osvojují dovednosti pro plánování vlastní budoucnosti a kariéry, ale zároveň se učí lépe pracovat s nejistotou a tlakem náročných životních změn. Praktický nácvik činností, promyšlené projekty či zpracovávání osobního portfolia jim pomáhají nacházet sebedůvěru i stabilitu.

V pojetí nového kurikula je tedy podpora odolnosti (resilience) viděna jako přirozená součást každodenního školního života. Žáci se stávají aktivními hybateli své osobní pohody i příznivého sociálního klimatu: dokážou poznávat a rozvíjet svůj potenciál, navazovat a pěstovat kvalitní vztahy, reflektovat vlastní postoje a zodpovědně čelit nečekaným výzvám.

2.2 Základní datový pohled

Protože spolehlivý ukazatel konceptu odolnosti nebyl dosud v českém prostředí, v rozsahu celorepublikového šetření, sledován, byly zvoleny tři tematicky příbuzné, byť ne zcela identické koncepty, a to *houževnatost*, *emoční stabilita* a *odolnost vůči stresu*. Teoretické koncepty jsou v šetření PISA zkonstruovány z odpovědí žáků na dotazníkové položky (tabulka 1 níže). Vyšší číselná hodnota indexu odpovídá vyšší hodnotě sledovaného jevu, což ve všeobecnosti interpretujeme jako žádoucí či příznivější stav.

Koncepty lze zařadit do obecnějšího rámce tzv. socio-emočních nekognitivních dovedností¹, které vedle těch ryze kognitivních (např. znalostí či gramotností) dotvářejí komplexní pohled na rozvoj jednotlivce. Předpokládáme, že posílení těchto socio-emočních dovedností má potenciál pro snadnější zvládání náročných situací, adaptování

¹ Zde následujeme členění použité v publikaci OECD *PISA 2022 Results – Learning strategies and attitudes for life (volume 5)*, dostupné z: https://www.oecd.org/en/publications/pisa-2022-results-volume-v_c2e44201-en.html.

se na změny a dlouhodobé udržování psychické i fyzické kondice. I z těchto důvodů je vhodné, aby se na rozvoj zmíněných dovedností cíleně zaměřovala škola, a to jak v rámci výchovného, tak i vzdělávacího procesu.

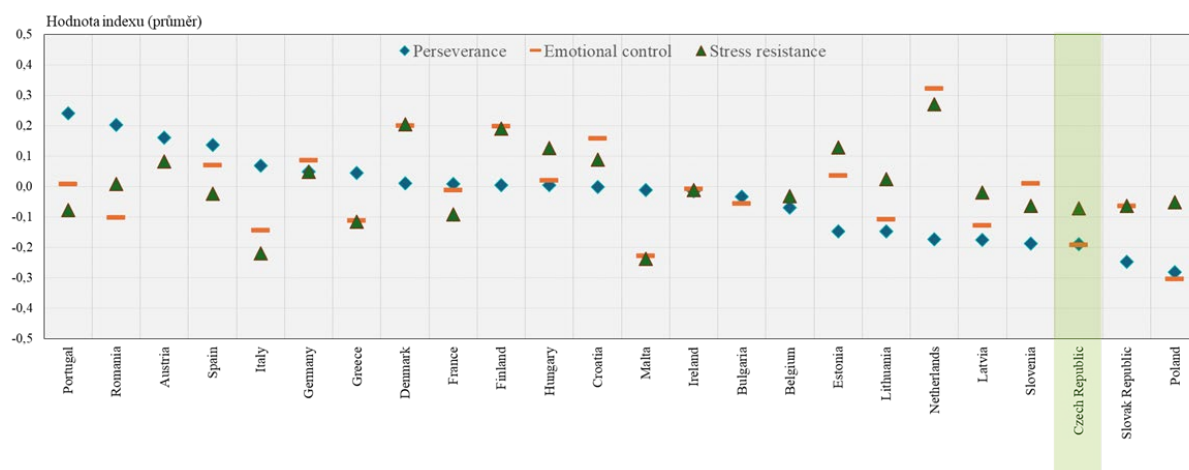
TABULKA 1 | Přehled sledovaných konceptů z PISA a položek

Houževnatost (Perseverance)	Emoční stabilita (Emotional control)	Odolnost vůči stresu (Stress resistance)
▪ Na úkolu pracuji tak dlouho, dokud není hotový. ▪ V případě náročnější práce vynaložím více úsilí. ▪ Úkoly, které jsem začal/a, dokončím, i když mě začnou nudit. ▪ Jakmile práce začne být příliš složitá, skončím s ní. ▪ Jsem vytrvalejší než většina lidí, které znám. ▪ Když udělám chyby, vzdám to. ▪ Když jsou domácí úkoly příliš dlouhé, nedokončím je. ▪ Dokončuji úkoly i v případě, že jsou složitější, než jsem si myslel/a. ▪ Co jsem začal/a, to dokončím. ▪ Snadno věci vzdávám.	▪ Zvládám své emoce. ▪ Snadno se rozčílím. ▪ Moje nálada se hodně mění. ▪ Reaguji přehnaně na každou maličkost, která nastane. ▪ I v napjatých situacích zachovávám klid. ▪ Snadno mě něco rozruší. ▪ Víím, jak zvládat své emoce. ▪ Mé emoce jsou nepředvídatelné. ▪ Jsem náladový/náladová. ▪ Věci mě dokážou rychle otrávit.	▪ Snadno znervózním. ▪ Jsem víc v pohodě než většina lidí, které znám. ▪ Znepokojuje mě hodně věcí. ▪ Snadno zpanikařím. ▪ Dokážu pracovat pod tlakem. ▪ Ve stresových situacích zachovávám klid. ▪ Před blížící se písemkou jsem nervózní. ▪ Z nešťastné události se dokážu rychle vzpamatovat. ▪ Dobře zvládám stres. ▪ Bojím se mnoha věcí.

Prezentované analýzy vycházejí z datových souborů získaných v posledním cyklu mezinárodního šetření *Programme for International Student Assessment* (dále jako PISA 2022), jejíž realizaci v České republice zajišťuje Česká školní inspekce. Některá dílčí zjištění z tohoto šetření byla v minulosti představena také v tzv. národních zprávách, které jsou zveřejněné na webových stránkách ČŠI².

Analýzy v této kapitole především seznamují čtenáře se stavem sledovaných konceptů ve věkové kohortě 15letých žáků, tedy zejména v posledním roce základního či na počátku středního vzdělávání. Vedle identifikace míry „odolnosti“ žáků ČR v mezinárodním pohledu nabízí analýzy také podrobnější srovnání mezi vybranými skupinami uvnitř ČR (třetí kapitola).

² Národní zpráva PISA 2022 (<https://www.csicr.cz/cz/Dokumenty/Publikace-a-ostatni-vystupy/Narodni-zprava-PISA-2022>); Národní zpráva PISA 2022 Tvůrčí myšlení (<https://www.csicr.cz/cz/Dokumenty/Publikace-a-ostatni-vystupy/Narodni-zprava-PISA-2022-Tvurci-mysleni>) a Národní zpráva PISA 2022 Finanční gramotnost (<https://www.csicr.cz/cz/Dokumenty/Publikace-a-ostatni-vystupy/Narodni-zprava-PISA-2022-Financi-gramotnost>).

GRAF 1 | Porovnání hodnot indexů napříč členskými státy EU

Poznámka: Země jsou řazeny sestupně dle hodnot indexu houževnatosti.

Graf 1 zobrazuje průměrné hodnoty zvolených indexů.³ Můžeme si všimnout, že ČR se nachází téměř na pravém konci grafu, to znamená, že se čeští žáci (v průměru) vyznačují relativně nižší hodnotou sledovaných indexů v porovnání s žáky ostatních zemí. Přestože je řazení zemí v tomto konkrétním grafu sestupné dle hodnot indexu houževnatosti, pozice České republiky se výrazně nemění ani v případě ostatních indexů, vždy se jedná o podprůměrnou hodnotu. Mimo obecnou důležitost konceptu odolnosti nás tento základní poznatek může utvrzovat v tom, že v případě ČR se skutečně jedná o téma primární důležitosti.

³ Pro lepší přehlednost byly vybrány pouze členské země Evropské unie, graf všech zemí je dostupný v příloze.



A decorative horizontal bar spanning the width of the page. It consists of a long gray rectangle on the left, followed by a large, thin-outlined number '3' in the center, and a smaller gray rectangle on the right.

3

Propojení odolnosti a wellbeingu

3 PROPOJENÍ ODOLNOSTI A WELLBEINGU

3.1 Odolnost a wellbeing: dvě strany téže mince

Žáci během školní docházky čelí mnoha překážkám, které mohou ovlivnit nejen jejich studijní výsledky, ale také fyzické zdraví a psychickou pohodu. Tyto zkušenosti často zasahují i do dospělého života. Výzkumy přitom ukazují, že právě škola má velký potenciál k biopsychosociálnímu rozvoji dětí pozitivně přispívat.⁴

Koncept odolnosti (resilience) už desítky let nabízí rámec pro pochopení toho, jak děti navzdory nepříznivým okolnostem dokážou růst a jaké faktory a procesy jim pomáhají vyhybat se rizikovému chování, duševním potížím nebo ohrožení zdraví. Odolnost není jen o tom přežít těžké chvíle, ale především o schopnosti adaptovat se, růst a využívat překážky jako příležitost k osobnímu rozvoji.⁵

Na první pohled by se mohlo zdát, že odolnost a známější wellbeing jsou protichůdné přístupy. Protože zatímco wellbeing je spojován s pohodou, bezpečím a podporou, odolnost (resilience) spíše evokuje potřebu posilovat schopnosti snášet tlak, čelit těžkostem a překonávat překážky.

Lze ale žáky učit zvládat náročné situace a zároveň je před zátěží a stresem chránit? Nejde podpůrné školní prostředí proti myšlence, že je třeba žáky vystavovat nárokům a „otužovat“ neúspěchem?

Tento zdánlivý rozpor vzniká pouze tehdy, pokud oba pojmy chápeme zjednodušeně. Skutečnost je naopak taková, že wellbeing a odolnost se navzájem doplňují a podporují. Péče o wellbeing vytváří prostředí, ve kterém se žáci cítí bezpečně, mají možnost rozvíjet všechny stránky své osobnosti a otevřeně reflektovat i své neúspěchy. A právě v takto nastavených podmínkách může růst i jejich odolnost (viz také publikace [Školy, do kterých se žáci těší](#)).

3.2 Jak vypadá propojení v praxi?

Nedávné výsledky mezinárodního šetření PISA, představené v předchozí kapitole, ukázaly, že čeští žáci mají potíže se zvládáním neúspěchu a často ztrácejí motivaci při prvních obtížích. Znamená to, že bychom měli přestat podporovat jejich duševní pohodu a „přitvrdit“? Rozhodně ne. Prostor tlaku, kde je chyba vnímána jen jako selhání, totiž vede spíše k úzkosti, stagnaci a rezignaci. Skutečná odolnost nevyrůstá v atmosféře stresu a obav, ale naopak v prostředí, kde je možné riskovat, dělat chyby, hledat nové cesty a nacházet motivaci zkusit to znovu.

Škola, která poskytuje příležitosti zažít úspěch i selhání, učit se zvládat stres a radovat se z pokroků, rozvíjí wellbeing i odolnost současně. Učitelé, kteří podporují růstové a kreativní myšlení, vedou žáky k pochopení, že schopnosti nejsou neměnné, ale rozvíjejí se tím, že zkoušejí nové věci a nevzdávají se při prvním neúspěchu.

Klíčem je tedy vyvážený přístup, kdy jsou žáci podporováni a dostávají příležitost čelit smysluplným výzvám a zároveň vědí, že je potřeba věnovat učení a svému rozvoji úsilí i za cenu dočasného nepohodlí a dílčích nezdarů.

⁴ School-Based Interventions to Enhance the Resilience of Students, Journal of Educational and Developmental Psychology; Vol. 4, No. 1; 2014 ISSN 1927-0526.

⁵ Richman, J. M. & Fraser, M. W. (2001). The context of youth violence: Resilience, risk, and protection. Westport, CT: Praeger Publishers.

4

Psychická odolnost

4 PSYCHICKÁ ODOLNOST

V první části kapitoly čtenář najde rozbor vybraných zjištění šetření PISA 2022, zasazený do širších souvislostí. Dozví se, jak se liší houževnatost, emoční stabilita a odolnost vůči stresu mezi různými skupinami žáků podle typu školy, jejich rodinného zázemí nebo studijních výsledků. Tato část vyžaduje větší pozornost při čtení a místy pracuje s odbornějším jazykem, přináší však hlubší poznatky a podnětné argumenty, které mohou inspirovat k zamyšlení nad tím, co ovlivňuje psychickou odolnost dětí a dospívajících.

Druhá část kapitoly je zaměřena na praxi a přináší tři tematické listy – každý věnovaný jednomu z indexů: houževnatosti, emoční stabilitě a odolnosti vůči stresu. V těchto listech pedagogičtí i nepedagogičtí pracovníci najdou konkrétní doporučení, otázky i inspirace, jak dané oblasti rozvíjet přímo ve výuce nebo ve školním prostředí.

Zatímco analytická část odpovídá na otázku „proč“ a „jaké jsou rozdíly“, tematické listy ukazují „jak na to“ – tedy jak s těmito tématy pracovat v každodenní praxi. Celá kapitola poskytuje nejen náměty pro hlubší porozumění současným výzvám českého školství v oblasti odolnosti žáků, ale i praktické nápady pro práci ve škole.

Analytická část této kapitoly navazuje na základní zjištění představená v první kapitole a dále je rozšiřuje o poznatky meziskupinových rozdílů v rámci České republiky. I zde je hlavním datovým zdrojem šetření PISA 2022, které sleduje žáky na konci povinné školní docházky a v prvním ročníku studia na střední škole. Níže představené rozdíly mezi žáky různých typů/druhů škol se v případě středního vzdělávání týkají pouze segmentu žáků v této věkové kohortě (většinou stále 15letých). Porovnání hodnot sledovaných indexů je doplněno o procentuální souhlas žáků⁶ s dotazníkovými položkami⁷.

Protože jsme již v úvodu poukázali na méně příznivý stav žáků ČR ve sledovaných konceptech souvisejících s odolností, je relevantní klást si otázku, zda je tento stav víceméně shodný napříč různými skupinami žáků nebo zda můžeme pozorovat odlišnosti napříč skupinami v rámci České republiky. Představená zjištění mohou jednak zpřesnit porozumění řešeného tématu, jednak pomoci včasné podchytit různé rizikové jevy či lépe zaměřit budoucí realizovaná opatření. I v této části pracujeme s dříve představenými indexy odrážejícími *houževnatost*, *emoční stabilitu* a *odolnost vůči stresu*.

Výsledky analýz sledující průměrné hodnoty indexů neprokazují statisticky významný rozdíl⁸ mezi chlapci a dívkami v indexu *houževnatosti*. Chlapci však oproti dívkám vykazují v průměru vyšší míru *emoční stability* i *odolnosti vůči stresu*. Tento rozdíl lze ilustrovat na odlišné míře souhlasu s tvrzením „jsem náladový/náladová“, se kterým souhlasí cca 60 % dívek, ale pouze cca 38 % chlapců, resp. v rozdílu v míře souhlasu s tvrzením „znepokojuje mě hodně věcí“, se kterým se ztotožňuje téměř 60 % dívek, ale pouze 37 % chlapců.

Žáci navštěvující gymnázia (první ročník 4letého programu i víceleté gymnaziální obory) se vyznačují v průměru vyšší hodnotou *houževnatosti* oproti žákům základních škol. Žáci navštěvující první ročník středoškolských oborů bez maturitní zkoušky (SŠ bez MZ) se naopak vyznačují nižší úrovní *houževnatosti* oproti žákům ze ZŠ (a rovněž tedy i oproti žákům gymnaziálních oborů). Tuto odlišnost ilustrujeme na příkladu souhlasu s tvrzením „V případě náročnější práce vynaložím více úsilí“, s tímto souhlasí 73 % žáků gymnaziálních oborů, 60 % žáků ZŠ a „pouze“ asi polovina žáků oborů vzdělání ukončených bez maturitní zkoušky.

Po zohlednění různosti ve skladbě žáků z hlediska jejich socioekonomického zázemí (SES) napříč těmito typy/druhy škol nebyly rozdíly v indexu *houževnatosti* mezi žáky ze ZŠ a z gymnázií natolik vysoké, abychom je mohli označit za statisticky významné⁹, to může částečně napovídat zdůvodnění, že postoje a názory žáků vzhledem ke sledovanému konceptu jsou utvořeny spíše ve vazbě na jejich socioekonomické zázemí, resp. i jiné charakteristiky, se kterými vstupují do středních škol. Stále ovšem přetrvává statisticky významný rozdíl mezi žáky ZŠ a žáky oborů SŠ bez MZ. Naopak žáci ZŠ (také po zohlednění odlišného socioekonomického zázemí) vykazují v průměru vyšší hodnotu *odolnosti vůči stresu* v porovnání s téměř všemi ostatními skupinami.¹⁰

⁶ V tomto případě souhlas sdružuje odpovědi *rozhodně souhlasím* a *souhlasím*.

⁷ Pro přehlednost byly vybrány zejména ty položky, u kterých byl sledován nejvyšší rozdíl mezi skupinami, kompletní přehled je dostupný v příloze textu.

⁸ Odhadnutá hodnota rozdílu v meziskupinových průměrech je konzistentní s nulovou hypotézou o nulovém rozdílu mezi skupinami na hladině statistické významnosti alfa 0,05.

⁹ Takové zjištění nutně neznamená, že mezi těmito skupinami ve skutečnosti rozdíl přítomen není, ovšem se získanými daty nelze na zvolené hladině statistické významnosti hovořit o zamítnutí nulové hypotézy (tzn. hypotézy o nulovém rozdílu mezi skupinami).

¹⁰ Tedy vyšší než žáci navštěvující 4letá, víceletá gymnázia, střední školy s MZ, pouze oproti žákům SŠ bez MZ nebyl rozdíl identifikován jako statisticky významný.

Další srovnávané skupiny tvoří žáci s nižším a vyšším socioekonomickým statusem (SES).¹¹ Žáci s vyšším SES vykazují v průměru vyšší hodnoty *houževnatosti* i *emoční stability* ve srovnání s žáky s nejnižším SES. Tento rozdíl je patrný například v míře souhlasu s tvrzením „Na úkolu pracuji tak dlouho, dokud není hotový“, s nímž souhlasí 57 % žáků ve skupině nižšího SES a 71 % žáků ve skupině s vyšším SES. Skupina žáků s vyšším SES také vykazuje o něco málo vyšší hodnotu *odolnosti vůči stresu*, která však nebyla zaznamenána jako statisticky významná (možným zdůvodněním může být o něco nižší míra *odolnosti vůči stresu* mezi žáky gymnázií, kteří jsou však ve skupině s vyšším SES zastoupeni ve vyšší míře).

Poslední komparace se zabývá dvěma skupinami žáků rozdělených podle výsledku v testu matematické gramotnosti. První skupinu tvoří pětina žáků s nejvyšším výsledkem, druhou skupinu naopak tvoří žáci, kteří se umístili v nejnižší výsledkové pětině. Z porovnání je patrné, že skupina žáků s vyššími výsledky deklaruje vyšší míru ve všech třech sledovaných indexech. Rozdíly jsou navíc statisticky významné také po zohlednění odlišné socioekonomické skladby obou skupin. Závěry představených srovnání přehledně zachycuje tabulka 2 níže, v příloze této zprávy lze pak nalézt přehled odpovědí všech představených skupin na každou z dotazníkových položek.

TABULKA 2 | Přehled identifikovaných rozdílů mezi skupinami

Porovnávané skupiny	Rozdíl v indexu <i>houževnatosti</i>	Rozdíl v indexu <i>emoční stability</i>	Rozdíl v indexu <i>stresové odolnosti</i>
Dívky vs. chlapci	+0,03	+0,46	+0,63
ZŠ vs. G4	+0,17 (SES: +0,06)	+0,07 (SES: +0,03)	-0,11 (SES: -0,16)
ZŠ vs. SŠ bez MZ	-0,26 (SES: -0,22)	-0,08 (SES: -0,06)	-0,05 (SES: -0,02)
G4 vs. SŠ s MZ	-0,18 (SES: -0,12)	-0,15 (SES: -0,11)	+0,01 (SES: +0,05)
G4 vs. SŠ bez MZ	-0,43 (SES: -0,38)	-0,15 (SES: -0,06)	+0,06 (SES: +0,18)
Min. vs. max. SES	+0,29	+0,14	+0,07
Nejnižší 1/5 vs. nejvyšší 1/5 výsledků	+0,44 (SES: +0,39)	+0,35 (SES: +0,31)	+0,21 (SES: +0,16)

Poznámka: Hodnoty představují průměrný rozdíl mezi skupinami v daném indexu. Hodnoty v závorce „SES“ představují odhad rozdílu po zohlednění odlišné skladby žáků z hlediska jejich socioekonomického statusu (index ESCS) mezi srovnávanými skupinami. Kladná hodnota (+) znamená, že druhá skupina (např. chlapci v porovnání s dívkami) má o tolik vyšší hodnotu sledovaného indexu, záporná hodnota (-) znamená, že druhá skupina má o tolik nižší hodnotu indexu. Tučným písmem jsou odlišeny hodnoty, které byly identifikovány jako statisticky významné na zvolené hladině statistické významnosti alfa 0,05.

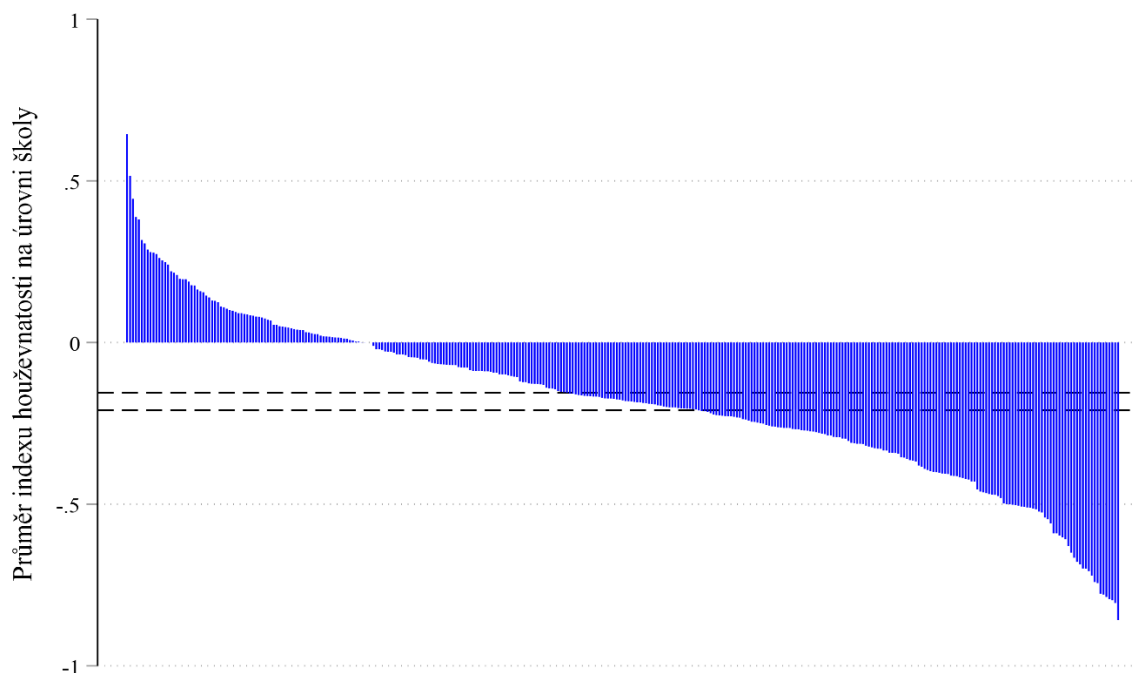
Důležitou úrovní, pro kterou lze rovněž posuzovat odlišnou míru sledovaných konceptů, představuje úroveň jednotlivých škol. I v tomto případě nahlížíme na školy zapojené v šetření PISA 2022, tedy školy základní i střední s věkovou kohortou 15letých žáků. Informace o školní úrovni byla získána agregací (zprůměrováním) odpovědí zapojených žáků. Zde meziškolní rozdíly hodnotíme pomocí grafické vizualizace.

Graf 2 níže znázorňuje průměrnou hodnotu sledovaného indexu *houževnatosti* na úrovni školy. V levé části grafu jsou sdruženy školy, jejichž žáci (v průměru) deklaruji vysokou míru houževnatosti, v pravé části grafu jsou školy v opačné situaci. Vhodné (byť stále orientační) porovnání nabízí šrafovaný pruh, který odráží stav „průměrné“ školy v ČR.

Školy (sloupce), které se umístily pod tímto pruhem (mají nižší průměrnou hodnotu houževnatosti), jsou v horší situaci, než je „typická“ škola. Naopak školy s vyšší hodnotou jsou na tom z hlediska sledovaného indexu lépe. Stejná interpretace je přenositelná také na grafy zobrazující meziškolní rozdíly v indexu *emoční stability* i *stresové odolnosti*, které jsou dostupné v příloze.

¹¹ V tomto případě odkazujeme na čtvrtinu žáků s nižšími hodnotami indexu SES, tak jak je měřen v šetření PISA, resp. na skupinu žáků s nejvyššími hodnotami indexu SES.

GRAF 2 | Rozdíl v indexu houževnatosti na úrovni škol



4.1 Houževnatost

PISA 2022 | Houževnatost



- Na úkolu pracuji tak dlouho, dokud není hotový.
- V případě náročnější práce vynaložím více úsilí.
- Úkoly, které jsem začal/a, dokončím, i když mě začnou nudit.
- Jakmile práce začne být příliš složitá, skončím s ní.
- Jsem vytrvalejší než většina lidí, které znám.
- Když udělám chyby, vzdám to.
- Když jsou domácí úkoly příliš dlouhé, nedokončím je.
- Dokončuji úkoly i v případě, že jsou složitější, než jsem si myslel/a.
- Co jsem začal/a, to dokončím.
- Snadno věci vzdávám.

V mezinárodním šetření PISA je houževnatost (synonymně také vytrvalost a odvaha) vnímána jako klíč ke studijnímu úspěchu i celoživotnímu učení.

Její podstatou je schopnost přizpůsobit se náročným úkolům a vnímat je jako příležitost k růstu. Vytrvalost ale nesmí sklouznout k „točení se v kole“, kdy chybí strategické myšlení a přizpůsobivost.

Výzkumy dokládají, že vyšší úroveň vytrvalosti úzce souvisí s lepšími studijními výsledky, zejména v matematice, a odkazují na její propojení s růstovým myšlením – přesvědčením, že vynaložené úsilí vede k dalšímu zlepšování.

Podpora vytrvalosti ve škole i mimo ni posiluje odolnost, návyky usilovné práce a celoživotní ochotu učit se.¹²

Také Česká školní inspekce si v národních tematických šetřeních i při sekundárních analýzách šetření mezinárodních všímá důležitosti přístupů, které se ukazují být pro odolnost ve smyslu houževnatosti efektivní, a promítá je do svých doporučení.

- *Podporovat u všech žáků přesvědčení, že s vynaložením potřebného úsilí mohou dosahovat lepších výsledků, a zvyšovat tak motivaci žáků ke vzdělávání. Rozvíjet růstové myšlení nejen u žáků, ale také u učitelů, kteří významně přispívají k sebedůvěře a motivaci žáků.*

[SA PISA 2018: Růstové nastavení mysli žáků a jeho vliv na výsledky vzdělávání](#)

¹² Parafráze popisu konceptu houževnatosti převzatého z OECD publikace k šetření PISA 2022, vol. 5.

- Ve výuce věnovat pozornost také náročnějším úlohám vyžadujícím jednak hledání vlastních cest řešení, jednak využití širšího spektra znalostí a dovedností současně. Úspěšným řešením takových úloh posilovat sebedůvěru žáků i v předmětech, které sami vnímají jako náročné (např. fyzika a chemie). Při posilování aktivního učení žáků neslevovat z nároků na žáky kladených. Zvyšovat kvalitu formativního hodnocení a zpětné vazby poskytované žákům.

[TZ Výsledky vzdělávání žáků 9. ročníku ZŠ ve vybraných předmětech 2022/2023](#)

- V hodinách matematiky po žácích častěji vyžadovat vysvětlení postupů řešení a obhájení svých řešení. Vést žáky k tomu, aby vždy své řešení zhodnotili a posoudili jeho smysluplnost v kontextu zadání úlohy.

[Národní zpráva PISA 2022](#)

- Dbát o rozvoj pokročilých čtenářských schopností a dovedností žáků systematickým zařazováním vhodných čtenářských situací do výuky (např. porozumění širšímu kontextu textu, rozpoznání manipulativních sdělení, práce s argumenty pro a proti v textech s nejednoznačnými závěry, hodnocení náročnějších textů odborného charakteru) podporujících schopnost dlouhodobější koncentrace žáků na čtenářsky zaměřené úkoly.

[SA PISA 2018: Čtenářství ve 21. století](#)

- Ve výuce zařazovat úlohy vyžadující využití různorodých čtenářských dovedností žáků, podněcovat hlubší úvahy žáků a poskytovat jim kvalitní zpětnou vazbu k rozvíjení čtenářských dovedností.

[TZ Výsledky vzdělávání žáků 9. ročníku ZŠ ve vybraných předmětech 2022/2023](#)

- Poskytovat zpětnou vazbu k žákovské práci na principu „ještě ne“ (v angl. not yet). Pokud si žák nedostatečně osvojil probíranou látku a obdržel špatnou známku, může v něm takové hodnocení vyvolat pocit neschopnosti, marnosti či rezignace (na to nemám). Naopak zpětná vazba ve smyslu „ještě ne“ dává žákovi najevo, že to, že látku neovládá, neznamená, že není schopen se ji při vynaložení dostatečného úsilí naučit. Žákův výkon tedy není nahlížen jako stav, ale jako proces, v němž může nakonec uspět každý žák.

[TZ Čtenářská gramotnost na základních a středních školách 2022/2023](#)



Uvedená doporučení přímo reagují na zjištění, která spojitost kognitivních výkonů s praktickými dovednostmi a postoji, jako je odolnost, vytrvalost a ochota podstupovat nepohodlí a překonávat překážky, opakovaně naznačují – a to ne vždy v tom nejpříznivějším světle.

Například výsledky národního šetření čtenářské gramotnosti českých žáků ukazují, že s rostoucí náročností úloh – ať už jde o délku textu, nutnost kombinovat více čtenářských dovedností, či hlubší porozumění – mají žáci větší potíže s jejich úspěšným řešením. Lépe zvládají jednoduché úkoly zaměřené na vyhledání konkrétních informací, ale selhávají tam, kde je třeba vytrvat delší dobu, propojit více poznatků nebo uplatnit vlastní úsudek a tvořivost.

Vytrvalost při práci s delším či náročnějším textem, ochota pokračovat i přes obtíže a schopnost hledat vlastní řešení jsou zásadní nejen pro úspěch v oblasti čtenářské gramotnosti, ale i pro zvládnutí dalších školních výzev.

Pro rozvoj houževnatosti žáků se proto ukazují jako funkční právě přístupy založené na nutnosti vynaložit úsilí a vytrvat v něm, na jasně nastavených akademických očekáváních a formativní zpětné vazbě a práci s chybou.

vynaložení a vytrvání v úsilí

Podpora houževnatosti není možná bez motivace žáků k tomu, aby úkoly, které začali, dokončili a nevzdávali. Uvědomění si, že někdy je třeba překonat i nepohodlí nebo pocit únavy, je pro rozvoj dlouhodobé odolnosti klíčové. Pokud žáci vnímají své úspěchy jako výsledek vlastního úsilí, roste jejich vnitřní motivace a ochota překonávat překážky.

akademická očekávání

Zařazování náročnějších úkolů, které vyžadují hledání vlastních řešení a kombinaci různých dovedností, také žáky učí vytrvalosti a schopnosti dokončovat úkoly i při ztrátě zájmu nebo obtížích. Takové výzvy posilují jejich sebedůvěru a připravují je na zvládání složitějších situací nejen ve škole, ale i v životě. Systematické zvyšování akademických očekávání pak ukazuje, že úspěch nezáleží jen na počátečním nadšení, ale především na schopnosti vytrvat a dokončit i čím dál náročnější úkoly.

formativní hodnocení a práce s chybou

Neméně důležitá je formativní zpětná vazba. Pokud je žák hodnocen způsobem „ještě ne“, vnímá učení jako proces a chyby jako příležitost k dalšímu zlepšení, nikoliv jako definitivní selhání. To předchází rezignaci a pocitům marnosti a motivuje žáky pokračovat v úsilí.

Podpora houževnatosti ve školním prostředí

Rozvíjení růstového myšlení – tedy přesvědčení, že pokrok je možný **díky vlastní snaze a vytrvalosti** – by mělo být přirozenou součástí vzdělávání nejen u žáků, ale i u učitelů. Právě učitelé mají významný vliv na atmosféru ve třídě, posilují sebevědomí svých svěřenců a vedou je k tomu, aby chyby dokázali využít ve svůj prospěch.

Zařazování obtížnějších úkolů, které vedou žáky k samostatnému hledání řešení a propojení různých dovedností, přispívá k tomu, aby si postupně začali více věřit – zejména v předmětech, které pro ně představují větší výzvu. Takové úlohy jim ukazují, že úspěch nestojí jen na prvotním elánu, ale že je potřeba vytrvat i v náročnějších situacích.

Systematické zadávání úkolů, jež vyžadují důkladnější pochopení, delší pozornost a větší samostatnost, vede žáky k tomu, aby se naučili dokončovat, co začali – ať už jde o rozsáhlejší domácí práci, nebo složitější projekty. Důležité je také **motivovat žáky, aby nevzdávali rozdělanou činnost**, i když je s časem začne nudit nebo se jim bude zdát příliš těžká. Právě schopnost překonat ztrátu motivace či únavy je základem dlouhodobé odolnosti.

Naopak tendence všeho nechat při prvním nezdaru nebo složitějším momentu je třeba vědomě překonávat. Učitelé by měli **oceňovat vytrvalost**, kterou žáci projevují, a zároveň povzbuzovat ty, kteří s vytrvalostí teprve začínají a často mají chuť úkoly vzdávat.

Tímto způsobem se houževnatost stává přirozenou součástí práce ve škole, úzce propojenou s úsilím žáků a jasností v očekáváních, která jim škola klade. To vše posiluje jejich odolnost a připravuje je na zvládání dalších výzev, se kterými se v životě setkají.

Otázky pro učitele a žáky k tématu houževnatosti

Aby bylo možné lépe porozumět tomu, jak jsou tyto principy ve školním prostředí skutečně naplňovány, je užitečné nabídnout prostor k reflexi a vzájemné diskusi v rámci pedagogického sboru i mezi učiteli a žáky. Sdílení zkušeností a pohledů může přispět k dalšímu rozvoji podpory houževnatosti a vytrvalosti ve výuce.

Následující otázky mohou být využity při různých formách zpětné vazby – ať už v rámci dotazníků, rozhovorů, nebo školních diskusí. Společná zamyšlení nad nimi umožní lépe pochopit, jak žáci i učitelé vnímají podporu houževnatosti, úsilí a nastavování akademických očekávání ve škole.

Otázky pro učitele:

- Jakým způsobem podporujete u žáků vytrvalost a ochotu vynaložit úsilí při řešení náročných úkolů?
- Jak často zařazujete do výuky úlohy vyžadující delší soustředění nebo hledání vlastních cest k řešení?
- Jak reagujete, když žák úkol nedokončí, protože jej považuje za příliš složitý nebo ho přestane bavit?
- Jakou roli hraje zpětná vazba typu „ještě ne“ ve vaší pedagogické praxi? Jak ji žáci přijímají?
- Jak pracujete s žáky, kteří mají tendenci snadno vzdávat úkoly nebo práci při prvních chybách?
- Jak podporujete rozvoj růstového myšlení u žáků i u sebe?
- Jak nastavujete akademická očekávání, aby byla motivující, ale zároveň dosažitelná pro všechny žáky?
- Jaké strategie používáte k posílení sebedůvěry žáků v náročných předmětech (např. matematika, fyzika, chemie)?

Otázky pro žáka:

- Jak obvykle reaguješ, když narazíš na úkol, který je pro tebe obtížný nebo ti nejde hned napoprvé?
- Dokončuješ úkoly, i když tě začnou nudit nebo jsou delší, než jsi čekal/a? Proč ano/ne?
- Co tě motivuje, abys pracoval/a na úkolech tak dlouho, dokud nejsou hotové?
- Vzpomeneš si na situaci, kdy jsi musel/a vynaložit více úsilí než obvykle? Jak jsi se cítil/a, když jsi úkol dokončil/a?
- Jak vnímáš zpětnou vazbu typu „ještě ne“ od učitele? Pomáhá ti pokračovat v práci, nebo tě spíše odradí?
- Máš pocit, že tvoji učitelé oceňují snahu, kterou do práce vkládáš, i když se ti výsledek hned nepodaří?
- Co ti nejvíce pomáhá nevzdat to, když se setkáš s chybou nebo neúspěchem?
- Když je domácí úkol dlouhý nebo náročný, jak často jej dokončíš? Co ti v tom pomáhá/brání?

Inspirace pro rozvíjení houževnatosti žáků ve výuce

**1 | Rozdělování náročných úkolů na zvládnutelné kroky**

Když žáci dostanou složitý úkol, například napsat esej nebo vyřešit náročnou matematickou slovní úlohu, snadno je může přemoci pocit, že to nezvládnou. Právě v takových chvílích je důležité úkol společně rozdělit na menší, konkrétní kroky a žáky celým procesem provázet.

U matematické slovní úlohy začněte tím, že si společně důkladně přečtete zadání a podtrhnete klíčové informace. Následně žáky ved'te k tomu, aby si zakreslili schéma, a společně určete, jaké matematické operace bude potřeba použít. Teprve potom nechte žáky, aby se pustili do samotného výpočtu.

Stejný princip lze využít i při psaní eseje. Nejprve pomozte žákům ujasnit si téma a sestavit osnovu. Dále je vhodné klást otázky, které je nasměrují ke shromáždění potřebných informací. Podpořte je v samostatné práci na úvodu i jednotlivých částech textu. Na závěr jim pomozte s formulací závěru a kontrolou celého textu. Díky této podpoře, která poskytuje přehlednou strukturu, se žáci učí zvládat i náročné úkoly, aniž by ztratili vlastní iniciativu a zodpovědnost za výsledek.¹³

**2 | Inspirativní příběhy o vytrvalosti**

Účinným způsobem, jak posilovat odolnost a houževnatost žáků, je ukazovat jim skutečné příběhy lidí, kteří překonali neúspěchy a nezalekli se překážek.

Vyprávějte ve výuce příběhy známých osobností (například vědců, umělců či sportovců), kteří uspěli právě díky své vytrvalosti a schopnosti poučit se z chyb. Společně s žáky rozebírejte, jaké strategie tito lidé použili, co jim pomohlo nevzdat se a jak překonali chvíle, kdy se jim nedařilo.

Takové příběhy žákům ukazují, že neúspěch není konečná, ale běžná součást cesty k úspěchu. Díky tomu si snadněji osvojí postoj „nevzdávat se“ a naučí se hledat řešení i v náročných situacích. Inspirujte žáky k tomu, aby podobnou houževnatost zkoušeli uplatnit i ve vlastním životě – ať už při učení, sportu, nebo v každodenních výzvách.¹⁴

**3 | Aktivizace žáků a podpora rozmanitých přístupů**

Houževnatost žáků lze rozvíjet také tím, že jim pravidelně zadáváte otevřené úlohy a problémy z běžného života, kde mohou hledat různá řešení, diskutovat o postupech a sdílet své nápady s ostatními. Důležité je, aby učitel neukazoval hned správné řešení, ale vytvářel prostor pro samostatné přemýšlení, oceňoval rozmanité způsoby uvažování a povzbuzoval odvahu zkusit něco nového.

Namísto rychlého vysvětlování využívejte otázky, které žákům pomáhají vytvářet souvislosti mezi pojmy a prohlubují jejich pochopení, například: „Co jste vyzkoušeli?“, „Co víte?“ nebo „Co se snažíte zjistit?“.

Můžete také zadávat různé varianty úkolů nebo klást otázky typu „co kdyby“, které vedou k zamyšlení a změně úhlu pohledu, třeba: „To nefungovalo; co byste mohli zkusit jiného?“.

Takto žáci zažívají, že je v pořádku hledat vlastní cesty, učit se z chyb a nevzdávat se při prvním nezdaru. Aktivní zapojení a podpora rozmanitosti v řešení posilují nejen jejich dovednosti, ale i vytrvalost a odolnost při učení.¹⁵

¹³ Zdroj: <https://www.edutopia.org/article/strategies-build-students-resilience>.

¹⁴ Zdroj: <https://www.edutopia.org/article/strategies-build-students-resilience>.

¹⁵ Zdroj: <https://www.edutopia.org/article/building-resilience-young-math-students>.



4 | Projekty/výzvy s dlouhodobým horizontem

Houževnatost žáků lze rozvíjet pravidelným zadáváním dlouhodobějších projektů, které vyžadují rozdělení práce do více etap, například sestavení modelu, vedení výzkumného deníku, tvorba školního časopisu nebo čtenářský či matematický maraton.

Důležité je, aby žáci měli možnost plánovat si postup, stanovovat dílčí cíle a sledovat svůj pokrok. Průběžně sledujte jejich pokroky a oceňujte každé dílčí dokončení etapy. Pomocí pravidelných kontrolních bodů podporujte vytrvalost, schopnost plánovat a dokončovat i to, co se může na začátku zdát příliš složité nebo zdlouhavé. Oceňujte nejen výsledný projekt, ale i úsilí při překonávání obtíží. Pomáhejte žákům klást si otázky typu: „Co už se vám podařilo?“, „Jak jste se vypořádali s překážkami?“, „Jaký bude váš další krok?“.

Takto vedené projekty ukazují žákům, že i náročné úkoly lze zvládnout postupně a že vynaložení úsilí, vytrvalost, plánování a rozdělení práce jsou klíčem k úspěchu. Dlouhodobé projekty proto významně podporují rozvoj houževnatosti ve školním prostředí.

4.2 Emoční stabilita

Ovládání emocí je klíčové pro naše životní zkušenosti, zejména pro učení. Podle pojetí mezinárodního šetření PISA se jedná o proces ovlivňování vlastních emocí tak, aby nebyly překážkou, ale naopak podporovaly žádoucí jednání.

PISA 2022 | Emoční stabilita

- Zvládám své emoce.
- Snadno se rozzčím.
- Moje nálada se hodně mění.
- Reaguji přehnaně na každou maličkost, která nastane.
- I v napjatých situacích zachovávám klid.
- Snadno mě něco rozruší.
- Vím, jak zvládat své emoce.
- Mé emoce jsou nepředvídatelné.
- Jsem náladový/náladová.
- Věci mě dokážou rychle otrávit.

Studie ukazují, že žáci, kteří lépe regulují své emoce, obvykle dosahují lepších studijních výsledků, lépe věří ve vlastní schopnosti a jsou psychicky odolnější.

Emoční stabilita je zároveň podstatnou podmínkou celoživotního úspěchu, protože ovlivňuje nejen vzdělání a zaměstnatelnost, ale i zdravotní stav

a celkovou spokojenost. Podpora ovládání emocí od raného věku tak zvyšuje odolnost vůči výzvám a zlepšuje přizpůsobivost v neustále se měnícím světě.¹⁶



Opakovaně slabé výsledky českých žáků v oblasti emoční stability, potvrzené indexem mezinárodního šetření PISA, ukazují, že jde o složku odolnosti představující pro české školy neopomenutelnou výzvu. Pro dokreslení problematiky jsou zajímavá také zjištění [tematického šetření ČSÍ](#), které se ve školním roce 2022/2023 zaměřilo na hodnocení rizikového chování žáků základních a středních škol. Jeho výsledky totiž poukazují na konkrétní faktory ve školním prostředí, jež mohou emoční stabilitu ovlivňovat.

Téměř na 80 % škol inspektoři vyhodnotili aktivní budování vztahů mezi žáky a na 70 % škol mají žáci možnost konzultovat osobní problémy s vybranými pracovníky. Přesto pouze 34 % základních škol pravidelně sleduje školní klima, třetina jejich žáků se necítí ve škole bezpečně a 40 % chodí do školy nerado.¹⁷

Zapojení žáků do tvorby školního prostředí i využití preventivních aktivit, jako jsou komunitní kruhy nebo peer programy, je stále omezené. Tyto skutečnosti mohou negativně ovlivňovat emoční stabilitu žáků, protože pocit bezpečí, férovosti a sounáležitosti je pro posilování psychické odolnosti zásadní.

Celkově se tedy zdá, že základní školy mají pro podporu emoční stability dobré základy, ale další rozvoj vyžaduje systematictější sledování školního klimatu, větší zapojení žáků a širší využití preventivních a podpůrných aktivit.

¹⁶ Parafráze popisu konceptu houževnatosti převzatého z OECD publikace k šetření PISA 2022, vol. 5.

¹⁷ Zdroj: [TZ Hodnocení rizikového chování žáků základních a středních škol 2022/2023](#).

Jak už bylo uvedeno výše, emoční stabilita je podstatným předpokladem úspěšného zvládnání každodenních výzev ve škole i v osobním životě. Ve školním prostředí hrají v této oblasti podstatnou roli zejména třídní učitelé a pracovníci školního poradenského pracoviště (školní psycholog, speciální pedagog, výchovný poradce, metodik prevence a další podpůrné pozice).

Pravidelná spolupráce, společné vzdělávání a využití potenciálu školní družiny, školní knihovny a školních klubů vytváří komplexní podpůrné prostředí, které rozvíjí emoční gramotnost, zvyšuje pocit bezpečí, sounáležitosti a napomáhá rozvoji pozitivních vztahů – tedy klíčových faktorů pro stabilitu emocí a psychickou odolnost žáků.

Systematická podpora emoční stability žáků formou propojení každodenní pedagogické práce a aktivit školního poradenského pracoviště může být pojata jako projektově orientovaná aktivita financovaná například prostřednictvím tzv. šablon. Stejně tak ji lze ale do života školy začlenit i nezávisle na těchto dotačních možnostech.

Níže uvádíme návrhy konkrétních přístupů a opatření, kterými lze ve škole přispívat k rozvoji emoční stability žáků.

Třídní učitelé

Vytváření bezpečného a předvídatelného prostředí

- Nastavování jasných, spravedlivých pravidel a rituálů, které podporují pocit jistoty a předvídatelnosti.
- Podpora otevřené komunikace, kde je v pořádku sdílet emoce a mluvit o tom, co žáky trápí.
- Posilování laskavosti, naslouchání, oceňování pozitivního chování.
- Řešení konfliktů nenásilnou cestou a podpora spolupráce.



Inspirace pro praxi – Mapa aktivit školy: náměty metodického portálu ČŠI

Využijte třídnické hodiny jako cestu k podpoře odolnosti žáků – soustřeďte se na vytváření bezpečného prostoru pro sdílení, rozvoj sounáležitosti a pozitivního klimatu ve třídě.

Užitečné je také zapojení třídních učitelů do přípravy a vedení klubových aktivit, které podporují pozitivní vztahy mezi žáky, například peer learning nebo společné projekty napříč třídami. Současně je vhodné vytvářet bezpečné prostory pro relaxaci a sdílení, například ve školních klubech nebo při ranních a odpoledních setkáních, kde mají žáci možnost odpočívat a otevřeně komunikovat.

Více na: <https://www.kvalitniskola.cz/Namety-a-inspirace/Mapa-aktivit-skoly>

Klíče k rozvoji školy – náměty pro čerpání šablon, inspirace pro školy (PDF ke stažení: <https://edu.gov.cz/klice-k-rozvoji-skoly-namety-pro-cerpani-sablon-inspirace-pro-skoly/>)

Každodenní práce s emocemi, modelování jejich zvládnání

- Krátké ranní kruhy nebo třídnické hodiny zaměřené na sdílení nálad, pocitů a způsobů, jak s nimi pracovat.
- Práce s emoční slovní zásobou, rozpoznávání a pojmenovávání emocí, hledání vhodných vyjadřovacích prostředků.
- Vedení žáků k reflexi vlastních emocí v různých situacích („Co mě dnes potěšilo? Co mě naštvlo? Jak jsem to zvládl?“).
- Učitel sám jde příkladem v tom, jak zvládá náročné situace, jak adekvátně reaguje na frustraci, překvapení či konflikt.
- Sdílení vlastních strategií (např. „Když se rozčilím, pomáhá mi...“).



Inspirace pro praxi – Mapa aktivit školy: náměty metodického portálu ČŠI

Účast na vzdělávacích programech zaměřených na seberegulaci, psychosociální aspekty chování žáků a komunikaci v obtížných situacích. Spolupráce s pracovníky ŠPP na tvorbě individuálně přizpůsobených programů pro třídnické hodiny – například tematické či relaxační aktivity podporující rozvoj emoční gramotnosti.

Více na: <https://www.kvalitniskola.cz/Namety-a-inspirace/Mapa-aktivit-skoly>

Klíče k rozvoji školy – náměty pro čerpání šablon, inspirace pro školy (PDF ke stažení: <https://edu.gov.cz/klice-k-rozvoji-skoly-namety-pro-cerpani-sablon-inspirace-pro-skoly/>)

Školní poradenské pracoviště

Diagnostika a individuální podpora

- Včasná identifikace žáků s nižší emoční stabilitou (např. časté výkyvy nálad, přehnané reakce, potíže se zvládáním emocí).
- Individuální či skupinová intervence zaměřená na rozvoj dovedností regulace emocí, zvládání impulzivity, rozpoznání spouštěčů náladovosti a rozvoj sebeuvědomění.
- Využití krátkých sebezkušenostních programů, nácvik relaxačních technik, práce s emočním deníkem.



Inspirace pro praxi – Mapa aktivit školy: náměty metodického portálu ČŠI

Pracovníci ŠPP mohou být aktivně zapojeni do plánování a realizace podpůrně-rozvojových aktivit v rámci školní družiny, například prostřednictvím klubových aktivit ŠD (snídaňový klub pro žáky se sociálním znevýhodněním, klub audiočtení pro žáky s obtížemi ve čtení nebo nadané žáky aj.). Tyto klubové činnosti posilují pocit sounáležitosti, sebevědomí a pozitivní vztah ke škole, což přispívá k vyšší emoční stabilitě.

Více na: <https://www.kvalitniskola.cz/Namety-a-inspirace/Mapa-aktivit-skoly>

Klíče k rozvoji školy – náměty pro čerpání šablon, inspirace pro školy (PDF ke stažení: <https://edu.gov.cz/klice-k-rozvoji-skoly-namety-pro-cerpani-sablon-inspirace-pro-skoly/>)

Poradenství a edukace

- Edukace žáků o tom, co je emoční stabilita, jak ji rozvíjet a proč je důležitá.
- Pravidelné workshopy či lekce na téma zvládání emocí, vyjadřování pocitů, práce s náladou.
- Spolupráce s třídními učiteli. Předávání doporučení pro práci s třídou i jednotlivci, sdílení osvědčených technik a preventivních nástrojů.
- Zapojení rodičů – informování o možnostech podpory dítěte doma, nabídka konzultací.



Inspirace pro praxi – Mapa aktivit školy: náměty metodického portálu ČŠI

Pracovníci ŠPP se mohou aktivně zapojovat do společného vzdělávání s třídními učiteli, například prostřednictvím supervizi či mentoringu, a společně s nimi připravovat obsah třídnických hodin zaměřených na podporu emoční stability žáků.

Dále je vhodné, aby byli součástí týmu, který plánuje klubové a mimoškolní aktivity s psychosociálním zaměřením. Na tuto spolupráci může navázat také společné vzdělávání pracovníků ŠPP a dalších podpůrných profesí se zaměstnanci školní družiny a knihovny, například formou seminářů věnovaných psychohygieně, podpoře žáků se SVP či práci s nadanými žáky. Tato provázanost a sdílení zkušeností následně přispívají k efektivnějšímu plánování rozvojových a volnočasových aktivit, které lépe odpovídají aktuálním potřebám žáků.

Více na: <https://www.kvalitniskola.cz/Namety-a-inspirace/Mapa-aktivit-skoly>

Klíče k rozvoji školy – náměty pro čerpání šablon, inspirace pro školy (PDF ke stažení: <https://edu.gov.cz/klice-k-rozvoji-skoly-namety-pro-cerpani-sablon-inspirace-pro-skoly/>)

Krátkodobá krizová intervence

- Okamžitá podpora v případě akutní emoční nestability (návaly vzteku, úzkosti, smutku).
- Pomoc žákovi najít způsoby, jak se zklidnit, získat nadhled a postupně zvládat své emoce.



Inspirace pro praxi – Mapa aktivit školy: náměty metodického portálu ČŠI

Pracovníci ŠPP mohou být v případě potřeby přizváni do školních klubů pro žáky 2. stupně ZŠ, kde mohou nabídnout relaxační, edukační či tvůrčí aktivity zaměřené na zvládání emocí a posilování sebeovládání v bezpečném prostředí mimo třídu.

Více na: <https://www.kvalitniskola.cz/Namety-a-inspirace/Mapa-aktivit-skoly>

Klíče k rozvoji školy – náměty pro čerpání šablon, inspirace pro školy (PDF ke stažení: <https://edu.gov.cz/klice-k-rozvoji-skoly-namety-pro-cerpani-sablon-inspirace-pro-skoly/>)

Otázky pro učitele, pracovníky ŠPP a žáky k tématu emoční stability

Pro lepší porozumění tomu, jak jsou ve škole realizována opatření na podporu emoční stability, je vhodné vytvářet prostor pro reflexi a společnou diskusi mezi učiteli, pracovníky ŠPP, dalšími podpůrnými profesemi i žáky. Sdílení zkušeností napomáhá vnímat, jak různá opatření ovlivňují emoční odolnost a vztahy ve škole.

Následující otázky lze využít při poskytování zpětné vazby – například formou dotazníků, rozhovorů nebo školních diskusí. Společné zamyšlení nad nimi umožňuje identifikovat silné stránky i oblasti, které je vhodné dále rozvíjet, a tím cíleně podporovat emoční stabilitu žáků i celého školního prostředí.

Otázky pro učitele:

- Jakým způsobem ve své třídě podporujete schopnost žáků zvládat vlastní emoce?
- Co se vám osvědčuje, když u žáka zaznamenáte časté změny nálad nebo přehnané emoční reakce?
- Jaké konkrétní aktivity nebo techniky využíváte k posilování emoční stability žáků (např. ranní kruhy, relaxace, práce s emocemi)?
- Máte možnost konzultovat obtížné emoční situace žáků s pracovníky ŠPP? Jak spolupráce probíhá?
- Jakým způsobem modelujete zvládání vlastních emocí před žáky?
- Věnujete ve třídě prostor otevřenému sdílení emocí a pocitů? Jak na to žáci reagují?
- Co podle vás nejvíce narušuje emoční stabilitu žáků ve vaší třídě?
- Jak byste popsali klima ve třídě z pohledu bezpečí a možnosti vyjádřit své emoce?
- Máte pocit, že žáci vědí, kam a na koho se mohou obrátit v případě emočních potíží? Jak to ověřujete? (Jakými konkrétními postupy či nástroji zjišťujete, zda si žáci tyto možnosti uvědomují a využívají je?)
- Jaké další vzdělávání nebo podporu byste v oblasti emoční stability uvítali?

Otázky pro pracovníka ŠPP:

- Jaké formy podpory nejčastěji poskytujete žákům v oblasti emoční stability?
- S jakými projevy emoční nestability se na vás žáci nejčastěji obracejí?
- Spolupracujete při práci s emocemi žáků s třídními učiteli, družinou nebo školní knihovnou? Jaká je vaše role?
- Jaké klubové či skupinové aktivity považujete za neefektivnější při podpoře emoční stability žáků?
- Jakým způsobem zapojujete rodiče do podpory emoční stability žáků?
- Jaké signály vnímáte jako varovné v oblasti emoční (ne)stability u žáků?
- Máte dostatek možností pro další vzdělávání v oblasti podpory emoční stability? Co by vám v tomto směru nejvíce pomohlo?
- S jakými nejčastějšími překážkami se setkáváte při snaze posilovat emoční stabilitu žáků ve škole?

Otázky pro žáka:

- Když se cítíš rozčilený/rozčilená nebo smutný/smutná, víš, co ti pomáhá se uklidnit?
- Můžeš ve škole otevřeně mluvit o svých pocitech? Pokud ano, s kým nejčastěji?
- Co děláš, když máš špatnou náladu nebo tě něco rozruší ve škole?
- Máš pocit, že učitelé a další dospělí ve škole rozumí tomu, jak se cítíš?
- Jak často se ti stává, že tvoje nálada ve škole rychle kolísá? Co to nejčastěji způsobí?
- Dokážeš si vzpomenout na situaci, kdy jsi v napjaté situaci zachoval/a klid? Co ti v tom pomohlo?
- Znáš nějaké techniky nebo aktivity, které ti pomáhají zvládat emoce?
- Víš, na koho se můžeš obrátit, když tě ve škole něco trápí nebo máš pocit, že své emoce nezvládáš?
- Jak se cítíš ve své třídě z pohledu bezpečí a možnosti být sám/sama sebou?
- Co by ti nejvíce pomohlo, aby ses ve škole cítil/a klidněji a spokojeněji?

4.3 Odolnost vůči stresu

V pojetí mezinárodního šetření PISA je odolností vůči stresu myšlena schopnost zvládat náročné situace a udržet si psychickou pohodu. Zahrnuje strategie zvládání a vyhýbání se. Přístup zaměřený na zvládání vede k aktivní snaze překonávat překážky a situace řešit, zatímco vyhýbání se často přináší jen dočasnou úlevu.

Empirické studie potvrzují pozitivní vliv odolnosti vůči stresu na duševní zdraví, motivaci k učení i sebevědomí,

třebaže přímý vztah k výsledkům ve škole není jednoznačný.

Posílená sebeúčinnost významně přispívá k celoživotnímu učení a lepší adaptaci v náročném světě.¹⁸

Stres je běžnou součástí života a může nabývat různých podob. Odborníci



PISA 2022 | Odolnost vůči stresu

- Snadno znervózním.
- Jsem víc v pohodě než většina lidí, které znám.
- Znepokojuje mě hodně věcí.
- Snadno zpanikařím.
- Dokážu pracovat pod tlakem.
- Ve stresových situacích zachovávám klid.
- Před blížící se písemkou jsem nervózní.
- Z nešťastné události se dokážu rychle vzpamatovat.
- Dobře zvládám stres.
- Bojím se mnoha věcí.

rozlišují mezi dvěma základními typy: **eustres** a **distres**. Eustres představuje pozitivní, motivující stres, který podporuje naši výkonnost, motivaci i schopnost přizpůsobení se – důležité přitom je, že se jedná o výzvy či překážky, na které máme vliv. Distres je naopak nadměrná, intenzivně prožívaná a často dlouhodobá zátěž, která oslabuje adaptační mechanismy a může vést k psychickým potížím i tělesným onemocněním. Vzniká v situacích, ve kterých ztrácíme vliv na události nebo nám z různých důvodů chybí možnosti či dovednosti se z nepříznivé situace dostat.

Jinými slovy stres se stává škodlivým zejména tehdy, jestliže nevíme, jak s danou situací naložit. Navíc pokud se v situacích, které nemáme možnost ovlivnit, ocitáme opakovaně, postupně rezignujeme na jakoukoliv snahu na změnu. Učíme se, že „se stejně nic nedá změnit“. Tento jev, tzv. **naučená bezmocnost**, vede k pasivitě, úzkostem, depresím i negativním dopadům na fyzické zdraví.¹⁹

Pokud tedy chceme podporovat v žácích odolnost vůči stresu, nejde o to, stres ze školního života odstranit, ale učít žáky s ním pracovat. Vést je k tomu, aby se nebáli řešitelných výzev, pěstovali pocit vlivu na své okolí a včas si řekli o pomoc, když je to potřeba. Skutečná odolnost (resilience) se totiž neprojevuje tím, že stres necítíme, ale tím, jak na náročné situace dokážeme reagovat, zotavit se z nich, najít novou rovnováhu.²⁰

Podívejme se nyní krátce na tři oblasti, které konkrétně ilustrují, jak stres a práce s ním mohou ovlivňovat vzdělávání a rozvoj žáků.

¹⁸ Parafráze popisu konceptu *odolnost vůči stresu* převzatého z OECD publikace k šetření PISA 2022, vol. 5.

¹⁹ Horáček, J., Kesner, L., Höschl, C., Nekovářová, T. (eds.): *Mozek a jeho člověk, mysl a její nemoc*. 2., doplněné a přepracované vydání. Praha: Galén, 2024, 462 s. ISBN 978-80-7492-738-6.

²⁰ Kolář, P.: *Posilování stresem: Cesta k odolnosti*. Praha: Universum, 2021, 376 s. ISBN 978-80-242-7465-2.

Přírodovědné vzdělávání



Tematické šetření přírodovědného vzdělávání na 2. stupni ZŠ a SŠ ukázalo na spíše negativní postoje žáků k přírodovědným oborům. Především fyziku a chemii žáci často vnímají jako obtížné a málo atraktivní předměty, v nichž jen zřídka zažívají pocit úspěchu. Převážně frontálně vedená výuka neposkytuje dostatečný prostor pro badatelské aktivity, experimentování, vlastní pozorování přírodních jevů ani pro práci s chybou. Pouze třetina žáků uvádí, že je ve škole baví objevovat nové věci.

Opakované pocity neúspěchu a neporozumění smyslu učiva mohou u žáků vyvolávat bezmoc a rezignaci, což snižuje jejich odolnost vůči stresu. Nedostatek příležitostí k aktivnímu objevování a vlastnímu zapojení tak vede nejen k nižšímu zájmu o přírodovědné obory, ale i k menší schopnosti zvládat náročné situace. Pokud však umožníme žákům samostatně bádát, experimentovat a aktivně se zapojit, podpoříme nejen zájem o obor, ale posílíme i jejich dovednosti zvládat stres a pracovat s chybou.



Náměty a inspirace do výuky

- Nechte žáky samostatně navrhovat a provádět jednoduché experimenty, aby měli reálný vliv na průběh i výsledek bádání – posiluje pocit kontroly nad situací, což snižuje riziko rezignace při neúspěchu.
- Zadávejte úlohy s více možnými řešeními, aby si žáci mohli vybrat vlastní cestu a nebáli se zkoušet nové postupy – umožňuje zažít úspěch různými způsoby a snižuje obavu z chyby.
- Ukazujte souvislosti učiva s běžným životem, aby žáci vnímali smysl a význam toho, co se učí – když žáci rozumí užitečnosti učiva, jsou ochotnější přijímat nové výzvy a snadněji překonávají stres z neznámého.
- Zařazujte práci v malých skupinách nebo krátké týmové hry zaměřené na spolupráci, kde si žáci mohou navzájem pomoci a sdílet své nápady i nejistoty – spolupráce a sdílení radosti z dosažených výsledků pomáhá zvládat tlak a nejistotu, snižuje pocit osamocení a posiluje pocit bezpečí při řešení obtížnějších úkolů.
- Po aktivitách zařazujte krátkou společnou reflexi – co se povedlo, co bylo výzvou, jak žáci překonali nejistotu nebo obavu z chyby – reflexe pomáhá žákům pojmenovat a zvládat stresové situace i hledat funkční strategie zvládání.

„Neúspěšné“ experimenty historie	„Badatelský“ deník
Projděte s žáky slavné vědecké omyly a nezdary, které přispěly k objevu. Diskutujte, jak vědci zvládali frustraci a co je posunulo dál.	Žáci si vedou deník, kde kromě pozorování a dat zaznamenávají i své pocity, např. při nezdaru, při úspěchu, při čekání na výsledek. Reflexe emocí pomáhá při zvládání stresu v učení.

Matematická úzkost



Zjištění PISA 2018 ukázalo, že žáci s tzv. matematickou úzkostí dosahují obecně horších výsledků v testech matematické gramotnosti. Matematická úzkost je charakteristická „negativním prožíváním, jako je napětí a stres. Negativně ovlivňuje kognitivní procesy nezbytné pro řešení matematických problémů, čímž zhoršuje výkon...“.²¹ V České republice vykazují dívky vyšší úroveň matematické úzkosti než chlapci. Tento rozdíl přetrvává i po zohlednění výsledků v matematické gramotnosti.

Je pravděpodobné, že matematická úzkost souvisí s nižší odolností vůči stresu při řešení matematických úloh. Schopnost udržet si psychickou pohodu a zvládat stres se proto zdá být velmi důležitá pro úspěšné zvládání matematiky, zejména pak u dívek.



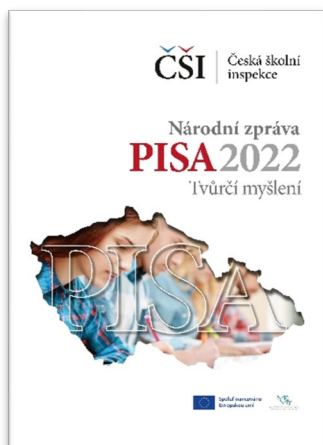
Náměty a inspirace do výuky

- Pracujte s úlohami, které jsou postupně obtížnější, ale vždy zvládnutelné – žáci zažívají úspěch a „dobrý“ stres, což zvyšuje jejich sebedůvěru při zvládání náročnějších úkolů.
- Umožněte žákům volit postup řešení nebo způsob prezentace výsledků – podporuje pocit kontroly a samostatnosti, což snižuje stres z vnějšího tlaku.
- Zařazujte společné rozborů chyb – uče žáky, že chyba je příležitost k dalšímu učení, ne důvod k rezignaci.
- Povzbuzujte žáky, aby si včas řekli o pomoc nebo využili nápovědu – učí se, že požádat o podporu je v pořádku, což snižuje jejich úzkost a pocit izolace.
- Ukažte, jak matematika řeší reálné problémy – propojení s každodenním životem dává smysl a zvyšuje motivaci přijímat výzvy i v náročných situacích.
- Podporujte spolupráci a vzájemnou podporu mezi žáky, aby se nebáli sdílet své postupy i nejistoty – společné řešení úkolů snižuje stres a posiluje pocit bezpečí ve skupině.

Matematické strategie v praxi	Vědomé prožívání stresu při matematice
Každý týden jeden žák předvede třídě „svůj“ způsob řešení určitého typu úlohy a ostatní mohou diskutovat, v čem je pro ně tento přístup snazší/obtížnější. Podporuje se tak rozmanitost a snižuje se úzkost z jednoho „správného“ postupu.	Při řešení náročnější úlohy záměrně zařaďte krátkou pauzu na uvědomění si vlastních emocí. Například pomocí škály od 1 do 10 žáci ohodnotí míru stresu. Třída pak společně hledá, jak stres snížit a kdy může být užitečný.

²¹ Pellicioni a kol., 2016, in: Federičová, M., Bičáková, A. (2025), s. 58.

Tvůrčí myšlení



Kreativita je další oblastí úzce spjatou s odolností vůči stresu. Schopnost tvořivě přistupovat k problémům totiž umožňuje lépe zvládat nejistotu, riziko i případné neúspěchy. Výsledky mezinárodního šetření PISA 2022 však ukazují, že čeští žáci patří k nejméně sebevědomým a zároveň nejméně otevřeným ke kreativitě v rámci zemí OECD a EU. Jen 47 % českých žáků věří, že svou kreativitu mohou rozvíjet, a pouze polovina z nich vnímá ve škole podporu originálních řešení.

Nízká sebedůvěra a obava z chyb jsou často v pozadí toho, že žáci méně experimentují a bojí se přijít s vlastním nápadem. Právě podpora různých cest k řešení, dostatek času na promýšlení a prostředí, kde chyba nevede k rezignaci, pomáhají žákům přijímat nejistotu a riziko jako běžnou součást tvořivého procesu. Tím se posiluje nejen kreativita, ale také schopnost zvládat stresové situace – chápat chybu jako příležitost k učení a vnímat, že k cíli může vést více správných cest. Podpora tvůrčího myšlení tak může výrazně přispívat k rozvoji odolnosti vůči stresu ve školním prostředí.



Náměty a inspirace do výuky

- Zadávejte otevřené úlohy s více možnými řešeními a podporujte různé cesty k cíli – žáci vnímají vliv na výsledek a snižuje se obava z chyby.
- Umožněte žákům volit způsob prezentace nápadů (kresba, model, video, příběh) – posiluje to sebedůvěru a využití silných stránek.
- Oceňujte originální nápady a snahu hledat nová řešení, nejen správné odpovědi – žáci se učí pracovat s chybou jako součástí tvoření.
- Podporujte spolupráci (brainstorming, společné projekty, experimenty) – sdílení nápadů v týmu pomáhá zvládat stres i nejistotu.
- Zařazujte krátké kreativní výzvy v časovém limitu – žáci si zvykají na mírný tlak a učí se zvládat stres v bezpečném prostředí.
- Inspirujte příklady z praxe, kde odvaha tvořit vedla k zajímavým výsledkům – posiluje to odvahu a vytrvalost při překonávání neúspěchu.
- Pravidelně zařazujte reflexi – co bylo nejtěžší, co byla výzva, jak žáci překonali nejistotu – pomáhá to uvědomit si vlastní reakce a používané strategie.

Kreativní laboratoř s omezenými zdroji	Tvořivě „faily“
Dejte žákům omezený soubor materiálů (např. pouze papír, gumičky, špejle) a zadejte úkol: „Vytvořte zařízení, které...“ (např. přenesení kuličky na vzdálenost 2 metrů). Práce s limity podporuje inovativní myšlení a schopnost zvládat nejistotu.	Pravidelně zařazujte aktivitu „nejzajímavější slepá ulička“. Žáci otevřeně sdílí nápady, které nevedly k výsledku, a společně hledají, co se z nich dá využít. Učí se, že neúspěch je přirozenou součástí inovace.

Otázky pro učitele a žáky k tématu odolnosti vůči stresu

Také u tématu odolnosti vůči stresu uvádíme sadu otázek určených pro učitele a žáky. Jejich společná reflexe nebo diskuse může pomoci lépe pochopit, jak jsou ve škole vytvářeny podmínky pro zvládání stresu a kde je možné podporu dále posílit.

Otázky lze využít při rozhovorech, dotaznících nebo skupinových aktivitách k získání zpětné vazby a k rozvoji odolnosti vůči stresu ve škole.

Otázky pro učitele:

- Vedete žáky k tomu, aby náročné situace vnímali jako řešitelné výzvy? Jak je v tom podporujete?
- Učíte žáky rozpoznat stresové situace a používat účinné strategie zvládání? Které postupy se vám osvědčily?
- Co děláte, když žák propadá pocitu bezmoci?
- Podporujete žáky, aby si včas řekli o pomoc a sdíleli své obavy?
- Povzbuzujete žáky k hledání nových řešení a vytrvalosti při neúspěchu? Jaké aktivity využíváte?
- Pomáháte žákům učit se ze svých chyb a vnímat neúspěch jako příležitost k růstu?
- Jdete žákům příkladem ve zvládání stresu? Jaké způsoby jim ukazujete?

Otázky pro žáky:

- Čím se podle tebe liší užitečný stres od škodlivého?
- Vzpomeneš si na situaci, kdy ti stres ve škole pomohl?
- Náročné úkoly nebo písemky vnímáš spíš jako výzvu, nebo jako ohrožení? Proč?
- Jak si poradíš s problémem, který sám/sama nezvládneš? Obracíš se na někoho o pomoc?
- Po chybě nebo neúspěchu dokážeš zkusit jiný přístup, nebo tě to odradí?
- Co ti nejvíc pomáhá ve stresu nebo když máš pocit, že situaci nezvládáš?
- Máš pocit, že ve škole můžeš ovlivnit, jak se ti daří, nebo někdy vnímáš, že to nejde? Proč?
- V opakovaných nepříjemných situacích hledáš nové způsoby, jak je zvládnout, nebo to vzdáváš? Co ti pomáhá nevzdávat se?
- Poznáš, kdy už je stres příliš silný nebo dlouhodobý? Co v takové situaci děláš?

Posilování odolnosti je komplexní proces, který zahrnuje nejen psychickou, ale také fyzickou stránku. Právě fyzická (tělesná) odolnost je s tou psychickou úzce propojená a často ji významně ovlivňuje. Následující kapitola se proto zaměří na to, jak pohyb, přiměřené fyzické výzvy a pobyt venku v rámci výuky přispívají k posilování celkové odolnosti (resilience) žáků.

5.

Fyzická odolnost

5 FYZICKÁ ODOLNOST

Sport a pohybové aktivity poskytují žákům příležitost poznávat vlastní možnosti i limity, učit se vytrvalosti a zvládat emoce, které přicházejí při překonávání překážek nebo soutěžení. Důležitou součástí je i týmová spolupráce, respekt k pravidlům a rozvoj sociálních dovedností. Hodiny tělesné výchovy (dále také „TV“) tak vytvářejí prostor nejen pro systematický rozvoj pohybových schopností, ale i pro budování psychické odolnosti a upevňování zdravého životního stylu. Pravidelný pohyb prokazatelně podporuje kognitivní funkce a zvyšuje schopnost koncentrace, což pozitivně ovlivňuje přístup žáků k učení.

Školní tělesná výchova nabízí žákům možnost:

- rozvíjet pohybové i sociálně-emoční dovednosti,
- posilovat fyzickou i psychickou odolnost,
- osvojovat si hodnoty, jako jsou fair play, týmová práce a vzájemný respekt.

Zjištění ČŠI v rámci inspekční činnosti

Hospitace realizované během inspekční činnosti v hodinách tělesné výchovy ukazují, že:

- většina žáků je v hodinách tělesné výchovy aktivní,
- individualizace bývá nižší, což vyplývá ze snahy nezdůrazňovat rozdíly mezi žáky,
- tělesná výchova má potenciál zapojit všechny žáky a přispívat k rozvoji jejich celkové odolnosti.

Výsledky tělesné zdatnosti žáků se liší zejména podle:

- kraje (např. slabší výsledky žáků škol ze strukturálně znevýhodněných krajů: v Ústeckém a Karlovarském kraji),
- typu osídlení (horší výsledky v odlehlejších venkovských oblastech, kde zjištění naznačují význam faktorů tělesné zdatnosti žáků, které zvýhodňují městské oblasti; zároveň je však potřeba respektovat trend stírání rozdílů mezi městským a venkovským způsobem života. Specifické se v tomto ohledu zdá být postavení území v zázemí velkých měst, kde může docházet ke spojení výhod městského a venkovského prostředí),
- typu školy (lepší výsledky dosahují žáci gymnázií oproti žákům v nematuritních oborech).

Dostupnost pravidelného pohybu nebo sportu a životní styl žáků ovlivňují i socioekonomické podmínky rodin a jejich vedení k aktivnímu trávení volného času a zdravým návykům, včetně pěstování fyzické odolnosti. Úspěšná podpora zdravého životního stylu proto vyžaduje systémový přístup – kvalitní výuku tělesné výchovy, kterou doplňují aktivní přestávky, pohybové výzvy nebo motivace k aktivnímu trávení volného času.

Doporučení ČŠI pro školní praxi

- Motivace žáků: individualizovat cíle a hodnocení, nabízet smysluplné pohybové zážitky a pro žáky atraktivní aktivity, vytvářet prostor pro pozitivní zkušenost a sebereflexi, představovat nové sporty a možnosti.
- Organizace výuky: věnovat pozornost přiměřenému zatížení a respektovat různé úrovně zdatnosti, podporovat spolupráci místo soutěžení.
- Propojení s širším prostředím školy: podporovat aktivní přestávky, nabízet pohybové aktivity i mimo rámec hodin TV. Připravit prostor pro aktivní dopravu do školy (např. zajistit místo pro parkování kol nebo koloběžek, zapojení do výzev jako Do školy na kole apod.).
- Využití dostupných zdrojů ČŠI: [Metodika Aktivní škola – Inspirace pro podporu pohybových aktivit žáků](#), příklady inspirativní praxe na portálu Kvalitní škola, jako např. [propojení školních sportovních aktivit s místní komunitou](#), zapojení rodin žáků, využívání prostoru a [příležitostí](#) k pohybovým aktivitám v okolí školy.



Náměty pro praxi



1 | Budování pozitivního vztahu k výzvě a neúspěchu

Posílení celkové odolnosti žáků začíná změnou pohledu na neúspěch. Východiskem je koncept růstového myšlení (growth mindset). Místo aby byla například prohra vnímána jako selhání, stává se příležitostí k učení. Učitelé mohou podporovat růstové nastavení například tím, že poskytnou žákům zpětnou vazbu zaměřenou na proces (nikoli pouze výsledek) a zohledňují jakýkoliv pokrok (upozornění na zaznamenané zlepšující se výkony žáka, vedení k sebereflexi o vlastních pocitech: např. úroveň zadýchání při běhu, síla paží při kliku, rozsah pohybu při hlubokém předklonu atd.). Důležitou strategií je zavedení tzv. **low-stakes** situací (low-stakes test má informativní charakter, neovlivňuje hodnocení žáka) – např. nehodnocené pokusy, pokusy s dopomocí apod. Je rolí učitele žákům pomáhat při překonávání obtíží a neúspěchu a podněcovat jejich motivaci k pokračování s aktivitou.



2 | Vzájemná opora a týmová spolupráce

Silná opora v kolektivu zvyšuje odolnost jednotlivců. Učitel může podporovat pozitivní sociální vazby ve třídě skrze hry v týmech a aktivity zaměřené na budování důvěry a spolupráci (zážitkové hry, které kombinují fyzické a kognitivní dovednosti v týmu apod.). Má také možnost aktivně podporovat vnímání vzájemné podpory mezi žáky – například slovně uvedením příkladů a popisu společně zvládnutých obtížných situací (např. vzájemná dopomoc členů týmu k překonání všech překážek na dráze, typicky přelezení a přeskoky). Podle výzkumů (OECD, 2021) je kvalitní sociální klima silně spojeno s vyšší mírou wellbeingu a nižším výskytem školní neúspěšnosti.



3 | Zavedení kontrolovaného stresu (eustresu)

Stres není nutně negativní – mírná míra stresu může být motivační (viz kapitola 4.3). Škola může žáky učit rozpoznávat a regulovat míru zátěže a nabízet výzvy, které jsou přiměřené jejich možnostem. Například organizací celoškolních sportovních soutěží různého zaměření (míčové hry, atletika, zimní sporty, zážitkové hry atd.), kdy prezentace před spolužáky nebo veřejné vystoupení poskytují příležitost zažít úspěch po překonání nervozity. Učitelé zde fungují jako průvodci, kteří pomáhají žákům chápat stres jako přirozenou součást učení a růstu. Důležité je žákům poskytnout možnost nácviku, reflexe a rozkladu úkolů na zvládnutelné kroky.



4 | Rozvoj seberegulace a sebereflexe

Odolnost úzce souvisí se schopností regulovat vlastní emoce, chování a myšlení. Ve sportu jsou to typicky situace, které představují pro žáky zvýšení pocitu strachu a jeho následné překonání (úkony jako přeskok, stoj na rukou, cvičení na hrazdě/kladině, skok do vody při plaveckém výcviku apod.). Učitel může podporovat seberegulaci zavedením pravidelných reflexí, představením univerzálních plánovacích nástrojů a technik pro zvládání stresu (např. mindfulness – všímavost, dechová cvičení, emoční deníky). Sebereflexe pomáhá žákům rozpoznávat, co jim pomáhá zvládat obtížné situace a rozvíjet strategie pro jejich zvládání. Učitel také může sdílet vlastní postupy – například jak zvládá stres při své vlastní sportovní aktivitě nebo jak reflektuje složité momenty (těsné skóre při soutěži, blízkost výkonů při závodu, vysoká fyzická náročnost treku/ferraty apod.).



5 | Kultura podpory a pocit bezpečí

Zásadní podmínkou pro rozvoj odolnosti je prostředí, kde se žáci cítí bezpečně. Emoční podpora učitele a kolektivu v situacích zátěže, nejistoty a selhání vede k tomu, že se žák učí čelit zátěži, nebojí se riskovat a má odvalu selhávat. To znamená, že žáci mohou otevřeně přiznat např. svoji svalovou slabost, malou vytrvalost, nezkušenost s bruslením, lezením na stěně apod., a to bez strachu z posměchu nebo zesměšnění a trestu. Kultura podpory se vytváří důsledným a transparentním nastavením pravidel, otevřenou komunikací a respektem k individuálním potřebám. Dlouhodobé výzkumy²² (např. Hart, Heaver, 2015) ukazují, že žáci, kteří zažívají respekt a přijetí, jsou schopni lépe čelit výzvám a aktivně se zapojovat do učení.

²² Hart, A., Heaver, B.: *Resilience approaches to supporting young people's mental health: Appraising the evidence base for schools and communities*. University of Brighton / Boingboing, 2015.

Otázky pro učitele a žáky k tématu fyzické odolnosti

Stejně jako u psychické odolnosti je vhodné vést žáky i učitele k reflexi a rozhovoru o významu fyzické odolnosti. Následující otázky mohou být využity při společné diskusi nebo v dotaznících.

Otázky pro učitele:

- Jakou roli podle vás hraje pohyb v celkové odolnosti žáků? V čem konkrétně nejvíc pomáhá?
- Jak ve škole podporujete aktivní pohyb a zdravý životní styl (ve výuce i mimo ni)?
- Co byste mohli změnit, aby se do pohybových aktivit zapojilo více žáků?
- Sledujete, jakým směrem se vyvíjejí zájmy žáků v oblasti pohybových aktivit? Jak s poznatky pracujete?
- Jak svým žákům pomáháte kompenzovat nedostatky jejich pohybového režimu?
- Do jaké míry je vaše výuka tělesné výchovy individualizovaná tak, aby rozvíjela potenciál každého žáka?
- Podle čeho diferencujete a individualizujete výuku? Např. znalost žákova sportu, jeho zdravotní omezení, jeho zájem o konkrétní rekreační sport/aktivitu, jeho aktuální potřeba natrénovat nebo kompenzovat atd.
- Jaké nástroje používáte pro záznam pokroku žáků a budování jejich fyzické zdatnosti?
- Využili jste někdy modul [FITPA](#) v systému InspIS? Vyhovuje vám? Proč ano, proč ne?
- Jakou podporu věnujete rodičům zejména těch žáků, kteří nesportují?

Otázky pro žáky:

- Kde a kdy máš ve škole možnost aktivního pohybu (mimo hodiny TV)? Např. se proběhnout, nebo projít, protáhnout se, několik minut si zacvičit atd.
- Jaký pohyb/sport tě baví a proč? Škola/učitel to o tobě ví?
- Co by ti pomohlo být pohybově aktivnější?
- Máš možnost ovlivňovat obsah výuky tělesné výchovy a to, co se konkrétně učíte? Pokud ne a vadí ti to, jak by to šlo změnit?
- Sleduješ svůj pohybový režim? Denně, týdně, měsíčně? Jak využíváš zjištěné informace? Sdílíš je se svým učitelem TV a pokud ano, přihlíží se k nim v hodinách TV?
- Máte ve škole silnou tradici některých sportovních aktivit, akcí, programů? Jsou tyto aktivity pro tebe zajímavé? Co můžeš udělat pro to, aby nabídka byla lákavá a přiměla tebe a další spolužáky k zapojení?

Venkovní výuka jako nástroj podpory odolnosti

Důležitý školní nástroj pro podporu odolnosti dětí a žáků představuje výuka a vzdělávání venku (nebo venkovní učení, venkovní výuka). Přirozené prostředí mimo školní lavice nabízí prostor nejen pro rozvoj pohybových dovedností, ale i pro posilování psychické pohody, schopnosti zvládat stres, adaptovat se na změny a zátěž nebo budovat sebedůvěru a vztahy v kolektivu. Právě tyto dovednosti jsou základem celkové odolnosti (resilience), která úzce souvisí s úspěšností ve škole i životní spokojeností.

Co je venkovní učení a proč je důležité?

Podle současných definic²³ (Kelly, Whelan, Coulter, 2025) zahrnuje venkovní učení širokou škálu pravidelných, záměrně plánovaných vzdělávacích zkušeností v přírodě, ideálně na přirozených místech a realizovaných v rámci formálního vzdělávání. Takové zkušenosti podporují *prožitkové učení*, *autonomii žáků*, *propojení s přírodním světem* a *budování vztahů* mezi lidmi a místy. Venkovní výuka přispívá k získávání kompetencí a naplňování vizí moderních kurikulárních programů.

Fyzické a psychosociální přínosy pobytu venku

Příroda přirozeně vytváří prostor pro pohyb a překonávání výzev – ať už jde o lezení, běh, orientaci v terénu, nebo překonávání přírodních překážek. Podle Hofman-Bergholm²⁴ (2024) má kontakt s přírodou vliv na vytrvalost, odolnost, týmovou spolupráci, kritické myšlení a dovednost řešení problémů. Také McArdle et al.²⁵ (2013) zdůrazňují, že rozvíjející venkovní prostředí zvyšuje schopnost čelit výzvám zejména u těch dětí/žáků, které/které pocházejí

²³ Kelly, O., Whelan, J., Coulter, M.: A pedagogy of outdoor learning in the primary school – Insights from outdoor educators in Ireland. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 15. 3. 2025.

²⁴ Hofman-Bergholm, M. (2024). Nature-Based Education for Facilitating Resilience and Well-Being among Youth – A Nordic Perspective. *Education Sciences*, 14(1), 43.

²⁵ McArdle, K., Harrison, T., & Harrison, D. (2013). Does a nurturing approach that uses an outdoor play environment build resilience in children from a challenging background? *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 13(3), 238–254.

z nepříznivého sociálního prostředí. Podobně Chalman²⁶ (2019) uvádí, že outdoorová výuka zvyšuje u adolescentů vnímání vlastních schopností, což má vliv na jejich „sebeúčinnost“ (self-efficacy), odolnost a výdrž.

Česká inspirace

Pobyt v přírodě i za nepříznivých podmínek v kombinaci s pedagogicky promyšlenými aktivitami je účinné řešení podpory fyzické odolnosti.

Cenným zdrojem informací o přínosech venkovního učení pro žáky a učitele, překážkách učení venku, příkladech ze zahraničí a tipech, jak zavádět učení venku, je publikace Ministerstva životního prostředí [Tajemství školy za školou | Učíme venku](#). V kontextu školního vzdělávání asi nejvýrazněji vystupuje vzdělávací centrum TEREZA, které prostřednictvím svých programů (jako „[Učíme se venku](#)“, „[Les ve škole](#)“ a „[Ekoškola](#)“, „[Lessons in grass](#)“) podporuje venkovní výuku a environmentální výchovu. Inspiraci a metodickou podporu nabízejí také projekty jako „[Děti žijí venku](#)“ nebo metodika „[Družiny venku](#)“.

K rozvoji adaptability, samostatnosti a spolupráce přispívají také exkurze, výlety a [vícedenní výjezdy](#) po ČR i do zahraničí. Klíčovou roli zde hraje tvořivost a otevřenost učitelů, kteří dokážou využít potenciál okolí školy i spontánních situací. Také projekt [Stezka Českem pro školy – Stezka ČESKEM může jít každý](#): může být školami využít pro inspiraci k aktivnímu pohybu a vzdělávání venku.

Co umožňuje (a omezuje) školská legislativa?

Při plánování venkovní výuky je vždy potřeba zohlednit aktuální legislativní rámec – konkrétně § 3 vyhlášky č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky.

Škola může pravidelnou výuku venku uskutečňovat ve vlastních či pronajatých prostorách (školní zahrada nebo pozemek, hřiště). Při aktivitách konaných mimo místo, kde škola uskutečňuje vzdělávání, ale platí omezení – na jednu osobu zajišťující bezpečnost a ochranu zdraví žáků připadá maximálně 25 žáků (výjimku může povolit ředitel na základě náročnosti akce). Bezpečnost a důkladná příprava jsou proto základním předpokladem úspěšné realizace venkovní výuky.

Výuka přírodních věd v přírodě a výsledky šetření TIMSS

V souvislosti se vzděláváním v přírodě, které může být primárně přínosné žákům pro oblast přírodních věd, jsme provedli analýzu počtu hodin výuky přírodních věd (science) a dosahovaných výsledků (data z šetření TIMSS 2019). Zjišťování probíhalo odděleně pro žáky 4. a 8. ročníků s tím, že v cyklu TIMSS 2019 ČR zapojila pouze žáky 4. ročníku. V rozsahu výuky je ČR ve srovnání s ostatními zapojenými zeměmi skoro na chvostu (uvádí 51 hodin, oproti celkovému průměru 74 hodin).

Podíváme-li se však na vztah mezi testovými výsledky všech zemí, které se do šetření TIMSS zapojily, a počtem hodin výuky, nebylo možné mezi těmito proměnnými identifikovat pozitivní korelaci (v případě žáků 4. ročníků se jednalo dokonce o negativní souvislost, kdy se s vyšším počtem hodin pojily v průměru nižší výsledky žáků). Rozhodně tedy neplatí, že vysoký počet hodin výuky představuje nutnou podmínku k dosažení vysokých výsledků (na úrovni zemí). Lze dovozovat, že je potřeba vnímat především kvalitu výuky a že její propojení s reálným životem je jistě dobrou cestou.

²⁶ Chalman, A. (2019). *Resilience, Adolescents and Outdoor Education: Is Resilience Context Specific?* Victoria University.



6

Rozmanité cesty podpory –
s tvořivostí a vnímavostí
k odolnosti

6 ROZMANITÉ CESTY PODPORY – S TVOŘIVOSTÍ A VNÍMAVOSTÍ K ODOLNOSTI

Podpora odolnosti prostupuje všemi předměty i mimoškolními aktivitami a její rozvoj je možný různými způsoby, které se vzájemně doplňují a rozšiřují. Právě rozmanitost přístupů, otevřenost novým metodám, tvořivost a vnímavost jsou silnými stránkami školního prostředí – ať už jde o práci s rozdílnými potřebami žáků, využívání netradičních výukových metod, nebo zapojení zdrojů, které nejsou s odolností na první pohled spojovány.

Evropské projekty a inspirace

Odolnost je důležitá pro každého žáka bez ohledu na jeho schopnosti či potřeby. Právě žáci se speciálními vzdělávacími potřebami často ukazují, jak lze díky vytrvalosti a hledání nových cest překonávat náročné situace. Inspirací mohou být projekty jako [Strengthening resilience in inclusive learning](#), které přinášejí konkrétní příklady dobré praxe zaměřené na posilování odolnosti žáků se speciálními vzdělávacími potřebami v různých evropských zemích. Tyto projekty ukazují, jak lze odolnost rozvíjet nejen ve výuce, ale i skrze širší školní prostředí, a často přinášejí inovativní přístupy, které je možné adaptovat podle místních podmínek.

Podobně projekt [Schools4Health](#), realizovaný pod záštitou Evropské komise, nabízí školám kolekci materiálů a inspirací pro změny v celoškolním přístupu. Školy tak mohou čerpat z konkrétních osvědčených postupů a zavádět systematické kroky, které mají pozitivní dopad na odolnost žáků.

Významná je také Evropskou komisí podporovaná platforma [Wellbeing and resilience in schools](#), která nabízí nejen analytické podklady a expertní názory, ale především návody, projekty a webináře zaměřené na podporu žákovského wellbeingu a odolnosti. Díky tomu mají školy přístup k aktuálním poznatkům i k příkladům z praxe napříč Evropou.

V českém prostředí lze využít například program [MindMatters](#) určený pro základní i střední školy (včetně odborných škol), který nabízí flexibilní výukové moduly a nástroje zaměřené na vytváření bezpečného, respektujícího a všímavého školního prostředí. Program klade důraz na rozvoj zvládání emocí, posilování odolnosti vůči stresu, řešení psychických obtíží a prevenci šikany. Moduly lze integrovat do ŠVP, přičemž je možné je přizpůsobit specifickým potřebám dané školy. Tento program je zdarma dostupný po registraci na oficiálních stránkách a je k dispozici v němčině ve formátu pdf.

Potenciál vícejazyčnosti

Další oblastí, kde lze odolnost posilovat, je práce s vícejazyčností. [Doporučení Rady Evropy](#) zdůrazňuje význam vícejazyčné a mezikulturní výchovy pro demokratickou kulturu a wellbeing žáků. Ve školách se zvyšuje podíl žáků, jejichž prvním jazykem není jazyk výuky; nemusí se jednat pouze o cizince, ale také o děti, které vyrůstaly v zahraničí nebo doma hovoří jiným jazykem či dialektem.

Možnost využívat vlastní jazyk ve výuce zvyšuje pocit bezpečí a emoční stability a podporuje rozvoj sebedůvěry. Zároveň i ostatním žákům přináší zkušenost, že komunikace je možná různými způsoby, což rozvíjí jejich respekt, empatii a vlastní motivaci osvojit si další jazyk. Výzkumy ukazují, že inkluzivní a mnohojazyčný přístup přispívá k odolnosti žáků a snižuje riziko školního neúspěchu či předčasného odchodu ze vzdělávání, zejména u dětí s migračním nebo menšinovým původem.

Odolnost v akci

14 dní před ŠVP si žák zlomil nohu.

Naše první reakce byla, ať se nebojí, že na ŠVP pojede.

Jelikož i rodiče jsou vstřícní, sám kluk fakt chtěl a nám bylo jasné, že to prostě nějak vymyslíme.

V něčem se spolužáci přizpůsobili, tak to má dle mého být.



7:54 dop. · 21. 5. 2025 · 31,6 tis. Zobrazení

Rozvoj odolnosti žáků úzce souvisí také se zkušenostmi mimo tradiční prostředí školy, zejména v situacích, které přinášejí nečekané výzvy a vyžadují hledání nových řešení. Právě v těchto momentech se ukazuje, jak důležitá je otevřenost ke změně, tvořivost a schopnost spolupracovat.

Příkladem může být příběh, který učitelka jedné české základní školy popsala na sociální síti. Žák její třídy si krátce před odjezdem na školu v přírodě (v příspěvku uvedeno pod zkratkou ŠVP) zlomil nohu. Místo vyloučení z aktivity se učitelka a rodiče společně snažili najít způsob, jak jeho účast umožnit. Spolužáci přizpůsobili program jeho potřebám, což nejen podpořilo zapojení žáka, ale zároveň posílilo solidaritu a pozitivní klima třídního kolektivu.

Podobné situace podporují u žáků schopnost improvizace, adaptace na nové podmínky a vzájemnou pomoc, což přispívá k rozvoji socio-emočních dovedností, odolnosti jednotlivců i třídy jako celku.

Způsoby rozvoje odolnosti jsou rozmanité. Není potřeba složitých nástrojů nebo velkých investic – často stačí ochota zkoušet nové metody, vystoupit z komfortní zóny a být otevření potřebám druhých. Tvořivost a vnímavost umožňují nalézat funkční cesty rozvoje odolnosti, které mají skutečný dopad. Stačí začít a hledat vlastní cestu, která bude pro vaši školu nejvhodnější.



7

Ředitel školy a jeho role při posilování odolnosti žáků

7 ŘEDITEL ŠKOLY A JEHO ROLE PŘI POSILOVÁNÍ ODOLNOSTI ŽÁKŮ ANEB ODOLNOST ŽÁKŮ ZAČÍNÁ U SILNÉHO VEDENÍ ŠKOLY



Bez strategie to nikdy nebude úplné!

Jak již bylo řečeno, odolnost žáků je jedním z rozhodujících faktorů jejich dlouhodobého vzdělávacího i osobního úspěchu. V prostředí současné školy, která čelí různým vnějším tlakům, je nezbytné i k této oblasti přistupovat systematicky. Ředitel školy zde sehrává klíčovou roli. Jako lídr ovlivňuje, jak je téma odolnosti vnímáno, řízeno a hodnoceno.

Podpora odolnosti žáků představuje komplexní proces, který přesahuje rámec jednotlivých intervenčních aktivit. Vyžaduje promyšlený, celoinstitucionální přístup. Základem je vytváření bezpečného, respektujícího a inkluzivního klimatu, které umožňuje aktivní zapojení žáků do života školy, posiluje pocit jejich sounáležitosti a rozvíjí partnerskou spolupráci mezi všemi členy školní komunity, včetně rodičů a externích partnerů. Strategické řízení v tomto ohledu nabízí srozumitelný a přenositelný rámec, který umožňuje efektivní plánování a realizaci potřebné změny. Pokud se vedení školy rozhodne tento přístup využít, získá logicky strukturovaný návod, který lze univerzálně aplikovat na různá témata. V našem případě na téma žakovské odolnosti.

7.1 Kvalitní škola je vždy odolná

ČŠI při hodnocení škol a školských zařízení postupuje podle kritérií, která vycházejí z modelu tzv. Kvalitní školy. Jde o logický rámec vzájemně provázaných oblastí, které prezentují komplexitu přístupu s myšlenkou na pozitivní dopad do praxe:

1. **Koncepce a rámec školy**
2. **Pedagogické vedení školy**
3. **Pedagogický sbor**
4. **Výuka**
5. **Vzdělávací výsledky žáků**
6. **Podpora žáků při vzdělávání**

Kritéria jsou koncipována tak, aby odrážela ambiciózní, ale zároveň dosažitelnou vizi propojenou s rozvojem školy a jejím vlastním hodnocením.

OBRÁZEK 1 | Kritéria kvalitní školy ČŠI



V následujícím textu představíme empiricky podložené strategie a konkrétní opatření, jejichž implementace může vést k posílení houževnatosti žáků, jejich stresové odolnosti a emoční stability. Tyto přístupy jsou koncipovány jako prakticky aplikovatelné nástroje, kterými může ředitel školy přirozeně propojit všechna kritéria Kvalitní školy. Tím se podpora žákovské odolnosti stane součástí celkového směřování a zlepšování školy, a nikoliv izolovanou aktivitou jednotlivých pedagogů, omezenou na určité třídy nebo konkrétní skupiny žáků.

7.2 Postupné kroky vedení škol k posílení odolnosti žáků

Mapujeme, kde aktuálně jsme.



Podíváme se, co všechno už ve škole děláme pro posílení odolnosti žáků. Určitě tam toho spoustu najdeme! Stačí to zachytit, pojmenovat a ocenit.

Ptejte se všech uvnitř, tj. i žáků, případně jejich rodičů a dalších partnerů školy.

Zdroje informací: školní strategie, školní vzdělávací program/y, pedagogové, žáci, rodiče a další partneři aj.

Nabízíme výběr ilustrativních otázek, které pokrývají **oblast 1 | Koncepce a rámec školy** modelu Kvalitní školy:

1.1 Vize a strategie rozvoje školy

- Jaké jsou naše cíle v oblasti podpory odolnosti žáků a jak jsou definovány?
- Kde a jak jsou tyto cíle formulovány (např. ve strategii školy, akčním plánu, vlastním hodnocení, prezentačních materiálech...)?
- Jakým způsobem tyto cíle sdílíme s pedagogickým sborem? Jsou vnímány jako společně sdílené a naplňované?
- ...

1.2 Školní vzdělávací program

- Jak máme téma odolnosti uchopené v našem školním vzdělávacím programu?
- Je téma podpory odolnosti přítomné i ve vzdělávání mimo výuku (školní družina, školní klub)?
- Jsou cíle v oblasti odolnosti srozumitelné a sdílené jak mezi pedagogy, tak směrem k rodičům? Jak to zjišťujeme?
- ... více také [kapitola 2.1](#), část Téma odolnosti v novém RVP ZV.

1.3 Pravidla a komunikace

- Jaké jsou názory učitelů na školní prostředí a jeho vliv na odolnost žáků?
- Jaké jsou názory rodičů na uplatňovanou náročnost výuky? Považují ji za přiměřenou?
- Jak probíhá komunikace o tématu odolnosti mezi vedením školy, pedagogy a rodiči?
- Je odolnost žáků konzultovaným tématem také v prostředí školního poradenského pracoviště?
- Probíráme téma žákovské odolnosti na pedagogických radách, metodických orgánech nebo jiných formálních setkáních?
- ...

1.4 Škola jako bezpečné a vstřícné prostředí

- Jaké jsou názory žáků na školní prostředí a jeho vliv na jejich odolnost?
- Jak tyto názory zjišťujeme a jak žáky motivujeme k otevřenosti a sdílení?
- Jak identifikujeme hlavní výzvy, kterým naši žáci v oblasti odolnosti čelí?
- Vnímáme souvislost mezi podporou psychické odolnosti žáků a jejich školním úspěchem? Sledujeme, zda žáci s vyšší mírou odolnosti dosahují lepších výsledků ve výuce?
- Jak vyvažujeme náročnost výuky a potřebu žákovské pohody, aby podporovala dlouhodobý akademický úspěch?

- Do jaké míry podporujeme odolnost propojením výuky a zájmového/neformálního vzdělávání (např. školní družina, školní klub, zájmové kroužky)?
- Jak podporujeme žáky během přechodových období (např. přechod mezi prvním a druhým stupněm, mezi základním a středním vzděláváním, vstup na trh práce)?
- Ovlivňuje socioekonomické zázemí našich žáků jejich vzdělávací výsledky? A pokud ano, umíme s těmito daty pracovat tak, abychom je co nejlépe podpořili?
- ...

1.5 Spolupráce s vnějšími partnery

- V jakých případech při podpoře žákovské odolnosti spolupracujeme s externími odborníky?
- Jak zapojujeme externí partnery do aktivit zaměřených na pohodu a odolnost žáků?
- ...

Pokud ve vaší škole funguje školní parlament nebo jiná forma žákovské samosprávy, může jít o vhodnou příležitost, jak zvýšit participaci žáků v tématu, které se jich bytostně dotýká. Parlament může uspořádat anketu mezi spolužáky (možná i u svých rodičů a prarodičů) a přinést zásadní zjištění.

I zde přikládáme pár inspirativních otázek:

- Jaké situace tě ve škole nejvíce stresují nebo tě dokážou rozhodit?
- Kdy se ve škole cítíš být pod tlakem nebo v nejistotě?
- Co ti obvykle pomáhá zvládat náročné úkoly nebo chvíle, kdy se ti něco nepovede?
- Máš nějaký „trik“, jak se uklidnit, např. když máš strach, jsi nervózní?
- Co děláš, když jsi zklamaný sám ze sebe? Jak se z toho dostáváš?
- Pomáháš svým kamarádům, když prožívají nějaké těžké období?
- Jaké školní aktivity by ti pomohly být silnější, jistější, vytrvalejší?
- Kdo ti ve škole pomáhá, když uděláš chybu nebo se ti něco nepovede?
- Co bys mohl ty sám udělat pro to, abys byl odolnější a zvládal těžší situace lépe?
- ... více také [tabulka 1](#). Přehled sledovaných konceptů z PISA a položek.

Aktivita, která do dotazování přirozeně zapojí i názory širší komunity: Zkus si doma s rodiči, prarodiči, sousedy ... promluvit o roli odolnosti v životě a přines zpět do školy svoje „AHA“, které jsi rozhovorem získal.

Škola může v této fázi mapování zkusit také [screening duševního zdraví a wellbeingu žáků](#), kdy celá administrace probíhá jednoduše v prostředí InspIS DATA na kartě Autoevaluace. Zde jsou pro školy umístěny standardizované nástroje, z nichž je každý orientován na určitý aspekt duševního zdraví žáků. Dotazníky lze v praxi využít samostatně nebo v různých kombinacích.

Σ Ředitelský pohled na [oblast 1 Koncepce a rámec školy](#) = typické činnosti ředitele, které lze využít i pro téma žákovské odolnosti.

Co dalšího by ještě bylo možné?



Už víme, co aktuálně pro posílení odolnosti zvládáme, případně jak to vidí naši žáci, jejich rodiče. Teď popustíme uzdu fantazii. Co dalšího by se dalo dělat, aby byli žáci odolnější, sebevědomější, připraveni zvládat výzvy?

Výhodné je vytvořit společný vizuální nebo digitální prostor (např. klasickou nástěnku nebo digitální prostor), kde mohou pedagogové a případně další zainteresované osoby sdílet svoje návrhy na podporu odolnosti. Včetně těch, o kterých slyšeli jinde.

Zdroje informací: vlastní invence pedagogů, žáků a dalších přizvaných osob, inspirativní příklady od kolegů z jiných škol, včetně těch, které jsou dostupné na metodickém portálu ČŠI aj.

Doporučujeme zaměřit se například na **oblast 4 Výuka** a **oblast 5 Vzdělávací výsledky** z modelu Kvalitní škola, kde najdete konkrétní ukázky toho, jak jiní pedagogové podporují rozvoj odolnosti žáků v každodenní výuce, jak pracují s chybou, se sebehodnocením nebo jak posilují motivaci žáků k překonávání překážek.

[SPOLU TO DOKÁŽEME](#) (kritérium 4.4 pro střední vzdělávání)

[Aktivní práce s výsledky vzdělávání žáků v průběhu studia](#) (kritérium 5.4 pro základní vzdělávání)

Dále také kapitoly [4.1](#), [4.2](#), [4.3](#) a [5](#).

Zpátky nohama na zem aneb rozhoduje realita.



Z nashromážděných nápadů vybíráme to, co pokládáme ve své škole za reálné. Co zvládneme rozjet právě teď a pro co dokážeme vytvořit podmínky.

Přichází vhodná chvíle pro propojení plánu aktivit s modelem Kvalitní školy. Pak budete mít zaručeno, že tématem odolnost neminete žádnou zásadní oblast, která vede k udržitelné změně.

Zdroje informací: databanka možných aktivit a postupů, interní dokumentace (např. plán dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků, osobní portfolia učitelů), model Kvalitní škola, pověření pracovníci (např. širší vedení, předsedové metodických orgánů, školní poradenské pracoviště) aj.

Vybraná doporučení z modelu Kvalitní škola pro **oblast 2 Pedagogické vedení školy** a navazující **oblast 3 Pedagogický sbor** k výběru a doplnění:

2. Pedagogické vedení školy

- **Analyzujte výukové přístupy z hlediska bezpečí a resilience:** Systematicky sledujte a vyhodnocujte, které výukové strategie posilují psychickou odolnost. Zaměřte se na to, jak jednotlivé metody podporují kognitivní vytrvalost, odvahu klást otázky při nejistotě, otevřenost k neznámému a dovednost samostatně řešit složitější problémy.
- **Zaměřte hospitace i na emoční klima:** Při hospitacích a reflexích výuky sledujte, jak učitelé a asistenti pedagoga pracují s chybou, jak podporují růstové nastavení mysli a jak reagují na projevy frustrace nebo nejistoty žáků. Zaměřte se na to, jak se vytváří atmosféra, kde je možné projevit nejistotu nebo požádat o pomoc.
- **Pečujte o potřeby pedagogů a jejich profesní rozvoj:** Zařaďte do plánů profesního rozvoje témata z oblasti [růstového myšlení žáků](#), jejich psychosociální podpory a resilience (ukázka níže). Nezapomeňte na sebe!
- **Rozvíjejte kolektivní podporu mezi pedagogy:** Budování žákovské resilience začíná u odolnosti dospělých. Vytvářejte bezpečné prostory pro sdílení zkušeností a jednotnému přístupu k posilování resilience ve výuce, podporujte kolegiální učení. Společné nastavení týkající se práce s chybou, motivací a podporou při neúspěchu zvyšuje účinnost přístupů napříč školou.
- **Zajistěte otevřenou komunikaci:** Podporujte kulturu otevřeného dialogu mezi vedením, pedagogy, žáky i rodiči. Pravidelná komunikace pomáhá včas zachytit známky psychického přetížení nebo poklesu vnitřní motivace žáků.
- **Měřte účinnost opatření:** Zavádějte nástroje ke sledování dopadů přijatých opatření na úroveň žákovské resilience. Sledujte nejen akademické výsledky, ale i známky vnitřní motivace, míru zapojení, vytrvalosti a sebedůvěry žáků. Využijte k tomu jak služby školního poradenského pracoviště, tak i dostupné standardizované [nástroje ČŠI](#).

Ukázka plánu profesního rozvoje učitelů „Posilování žákovské resilience“

Cíl vzdělávání:

Učitelé budou schopni **analyzovat** potřeby žáků v oblasti psychické odolnosti, **navrhovat** výukové a vztahové strategie, které cíleně rozvíjejí vytrvalost, sebevědomí, schopnost zvládat chyby a orientaci v náročných situacích, a **hodnotit** účinnost těchto strategií v praxi.

Modul	Téma	Obsah	Doporučená forma, frekvence
1	Růstové myšlení	Práce s mentalitou růstu, význam chyb pro učení, vedení žáků k vytrvalosti	Workshop + modelové hodiny + diskuse nad příklady praxe 1× za pololetí
2	Odolnost v každodenní výuce	Návrh úloh a výukového prostředí, které podporuje odolnost, začleňování principů resilience do běžné výuky	Případové studie + sdílení praxe + pracovní skupiny dle zájmu pedagogů
3	Práce s chybou a emocemi	Reakce na chybu, frustrace žáků, vytváření emočně bezpečného klimatu, podpora emoční regulace	Videohospitace + řízená reflexe + metodické listy 1× měsíčně
4	Peer podpora mezi učiteli	Tandemová výuka, kolegiální hospitace se zpětnou vazbou, mentoring	Peer learning + reflexní sezení + mentoringové rozhovory dle zájmu pedagogů, př. doporučení na základě výsledků hospitací
5	Zpětná vazba a evaluace odolnosti	Měření a vyhodnocování rozvoje resilience u žáků, práce s evaluačními nástroji (ŠPP, ČŠI)	Práce s nástroji a analýza dat + plánování podpory, pravidelná sezení se ŠPP každé čtvrtletí

3. Kvalita pedagogů

- **Vytvářejte kulturu sdílení:** Nabízejte prostor pro vzájemné hospitace, náslechy, tandemovou výuku, peer learning, mentoring mezi učiteli aj. Aktivně zapojte metodická sdružení, předmětové komise. Podporujte pravidelné sdílení osvědčených postupů a konkrétních výukových strategií, které žáky posilují.
- **Systematicky budujte bezpečné a responzivní prostředí:** Při procesu učení (se) pečujte o klima, kde se žáci nebojí „myšlenkově“ riskovat a učit se z vlastních neúspěchů, kde je hledání strategie vlastního učení přirozenou a dobrodružnou součástí jejich růstu. Psychicky bezpečné prostředí není „měkké“, ale stabilní a předvídatelné – umožňuje růst i v náročných situacích. Platí pro každého uvnitř školy.
- **Podporujte aktivní profesní růst jednotlivých pedagogů:** Motivujte pedagogy, aby se pravidelně věnovali sebereflexi, sebehodnocení a individuálnímu rozvoji (ukázka sebehodnocení učitele níže). Respektujte jejich tempo a vnitřní motivaci. Vytvářejte prostor pro to, aby si sami učitelé určovali moment, kdy se cítí připraveni sdílet svůj pokrok. Umožněte, aby pozvání k hospitaci nebo sdílení výuky přišlo z jejich iniciativy, tehdy, když budou sami vnímat posun ve svých pedagogických kompetencích.
- **Pracujte se zpětnou vazbou:** Využívejte informace od žáků a rodičů k úpravě přístupů a metod k posilování resilience ve výuce.

Ukázka sebehodnoticího nástroje „Jak posilují odolnost svých žáků?“

Tento jednoduchý nástroj slouží k sebereflexi učitele na měsíční/čtvrtletní bázi. Může být anonymně sdílen ve sborovně jako podklad pro skupinovou reflexi.

Sebehodnoticí škála (1–5): 1 – vůbec ne, 3 – částečně, 5 – systematicky, vědomě, často

Oblast	Otázka k sebereflexi	Hodnocení	Poznámka / Akční krok
Práce s chybou	Reaguji na chyby žáků jako na příležitost k učení?	x	Jak mohu lépe využít chybu jako nástroj k učení?
Kognitivní výzvy	Zadávám úlohy, které vyžadují přemýšlení, trpělivost a odvahu nevědět?	x	Které typy úloh mohu zařadit častěji?
Oceňování úsilí	Dávám žákům zpětnou vazbu zaměřenou na úsilí a strategie, nejen výsledky?	x	Jak mohu zpětnou vazbu lépe strukturovat?
Bezpečné klima	Cítí se moji žáci bezpečně, když potřebují vyjádřit svoji nejasnost nebo pochybnost?	x	Co mohu udělat pro zvýšení pocitu bezpečí?
Podpora autonomie	Vybízím žáky, aby si hledali vlastní cesty k řešení, a umožňuji jim spolurozhodovat?	x	Kde mohu žákům nabídnout více volby?
Vytrvalost	Povzbuzuji žáky, aby se vraceli k obtížným úkolům, i když se jim napoprvé nedaří?	x	Jak mohu podpořit jejich motivaci k návratu, k pokračování?
Zpětná vazba od žáků	Ptám se žáků, co jim pomáhá překonávat obtíže, případně co by potřebovali víc?	x	Jak mohu lépe naslouchat jejich potřebám?

Dále také [kapitola 5](#) Otázky pro učitele.

Celkové skóre: x/35

Silné stránky: ...

Co chci zkusit změnit: ...

Σ Ředitelský pohled na [oblast 2 Pedagogické vedení](#) a [oblast 3 Pedagogický sbor](#) = typické činnosti ředitele, které lze využít i pro téma žákovské odolnosti.

Startujeme.



Jsme ve fázi, kdy každý ví, co a proč dělá – máme jasný směr a signály, podle kterých poznáme, že jdeme správnou cestou k větší odolnosti žáků.

Zkuste to třeba formou akčního plánu. Je to jednoduché, přehledné a všem srozumitelné.

Zdroje informací: realizační/akční plán, systém sledování pokroku, indikátory úspěchu, pověření pracovníci aj.

Akční plán obvykle tvoří odpovědi na tyto základní otázky: Jaké konkrétní kroky podnikneme? Kdo za ně bude odpovědný? V jakém termínu? A jak budeme měřit úspěšnost?

Samozřejmě vše je vztaženo ke konkrétnímu cíli celého procesu.

Ukázka akčního plánu pro oblast 5 Vzdělávací výsledky žáků modelu Kvalitní škola

Kritérium ČŠI	Cíl	Aktivity	Zodpovědnost	Termín	Ukazatel úspěchu
5.1 Individuální pokrok žáků	Systematicky sledovat pokrok žáků a reagovat na něj	Práce s portfolii žáků / mapy učebního pokroku Pedagogická diagnostika silných a slabých stránek žáků Zavedení podpůrných opatření (doučování, mentoring, vrstevnické učení) Pravidelné konzultace uvnitř školy ...	Vyučující, třídní učitelé, ŠPP + samotní žáci	průběžně	Evidence pokroku každého žáka – min. 4× ročně Funkční podpora pro žáky v riziku selhání Zlepšení výsledků žáků s podpůrnými opatřeními ...
5.2 Soulad výsledků s očekáváními	Ujistit se, že výsledky odpovídají cílům ŠVP a RVP	Systematické vyhodnocování vzdělávacích výsledků Systematické vyhodnocování klíčových kompetencí https://www.kvalitniskola.cz/Namety-a-inspirace/Hodnoceni-klicovych-kompetenci Pravidelná reflexe ve sborovně Úprava výukových cílů dle výsledků (ročníkových, třídních, individuálních) ...	Koordinátor ŠVP, metodické orgány školy	pololetně	Soulad výstupů s RVP Aktualizace ŠVP dle vzdělávacích výsledků Zlepšení žáků v klíčových kompetencích ...
5.3 Motivace a kompetence žáků	Posílit motivaci, vnitřní stabilitu a sociální kompetence žáků	Výuka zaměřená na sebedůvěru, práci s chybou Resilience jako součást třídnických hodin (viz kapitola 4.2 část Třídní učitelé) Obohacení vzdělávací nabídky o tematicky zaměřené programy jiných vzdělávatelů ...	Vyučující, třídní učitelé, školní metodik prevence	září–červen	Min. 2 aktivity měsíčně v každém předmětu Resilience jako téma třídnických hodin Pozitivní výsledky v dotazníku wellbeing zahrnující otázky k odolnosti ...
5.4 Úspěšnost absolventů	Sledovat a vyhodnocovat úspěšnost žáků po opuštění školy	Dotazníky pro absolventy Evaluace přechodu na vyšší stupeň Zpětná vazba na zvládání stresu a školní přípravy Revize podpůrných programů ...	Výchovný/ kariérový poradce, vedení školy	každý školní rok – listopad	Aktualizace podpory a kariérového poradenství Zpětná vazba od absolventů Bezproblémový přechod žáků na další stupeň vzdělávání ...

Σ Ředitelský pohled na **oblast 5 Vzdělávací výsledky žáků** = typické činnosti ředitele, které lze využít i pro téma žákovské odolnosti.

Sledujeme, co už nám funguje.



Díváme se, jak se nám daří, co to přináší žákům, a podle toho upravujeme další aktivity.

Pro vedení školy i pedagogický sbor může být užitečné pracovat s jednoduchým kontrolním listem jako nástrojem pro rychlou sebereflexi a otevření společné debaty o tom, jak škola přispívá k rozvoji žákovské odolnosti. Checklist nepřináší „hodnoticí tabulku“, ale slouží pro zjištění aktuálního stavu naplňování akčního plánu. Jeho využití můžete zařadit kdykoliv v průběhu či na konci cesty za zvýšenou žákovskou odolností.

Zdroje informací: záznamy v kontrolním listu, systém autoevaluace, seznam tzv. otevřených bodů (sdílený prostor pro průběžné zaznamenávání situací, které vyžadují řešení), průběžná zpětná vazba od pověřených pracovníků (např. širší vedení, předsedové metodických orgánů, školní poradenské pracoviště), žáci a rodiče aj.

Níže uvádíme ukázky z **oblasti 4 Výuka** a **oblasti 6 Podpora žáků** při vzdělávání, které jsou součástí modelu Kvalitní škola. Tyto oblasti jsme zvolili záměrně, protože právě v nich se podpora žákovské odolnosti může promítat nejviditelněji – ať už jde o nároky na žáky, způsob hodnocení, práci s chybou, atmosféru ve třídě, nebo dostupnost podpory, spolupráci s rodiči, externími odborníky aj.

Ukázka kontrolního listu

Možná škála:

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

Oblast 4 Výuka

Opatření / Aktivita / Pozorovaný jev			
Pedagogové při výuce uplatňují aktivní metody podporující sociální a emoční učení.			
Učitelé vyjadřují pozitivní očekávání směrem k žákům, oceňují pokrok a posilují sebedůvěru.			
Učitelé vědomě využívají chybu jako příležitost k učení, podporují konstruktivní přístup k neúspěchu.			
Individuální přístup je součástí výuky, podpora silných stránek žáků je východiskem.			
Výuka zahrnuje úkoly a aktivity rozvíjející týmovou spolupráci a řešení problémů.			
Učitelé pravidelně využívají formativní hodnocení včetně sebehodnocení a zpětné vazby.			
Součástí výuky jsou prvky duševní hygieny (relaxace, sebereflexe).			
Pedagogové využívají psychosociální techniky a nástroje podporující vztahy a klima ve třídě.			
Pedagogové sledují vliv výuky na emoční pohodu a stabilitu žáků.			
Žáci mají prostor sdílet své názory, pocity a aktivně se podílet na tvorbě pravidel či rozhodnutí.			
...			

Oblast 6 Podpora žáků při vzdělávání

Opatření / Aktivita / Pozorovaný jev			
Systém včasného rozpoznání rizik u žáků přináší rychlou a efektivní pomoc.			
Poradenské a krizové služby jsou dostupné každému žákovi.			
Inkluze je pedagogy vnímána jako příležitost pro posílení resilience všech žáků.			
Pedagogická diagnostika sleduje i projevy žákovské odolnosti a způsoby zvládání zátěže.			
Komunikace s rodiči je pravidelná a cíleně zaměřená na podporu žáků včetně jejich odolnosti.			
Odborníci uvnitř i vně školy aktivně spolupracují s učiteli při řešení obtížných situací.			
Máme zavedené funkční krizové postupy, které pedagogové znají a dokážou je použít v praxi.			
... Více kapitola 4.2 část Školní poradenské pracoviště			

Σ Ředitelský pohled na [oblast 4 Výuka](#) a [oblast 6 Podpora žáků při vzdělávání](#) = typické činnosti ředitele, které lze využít i pro téma žákovské odolnosti.

Vyhodnocujeme dopad, než začneme plánovat nové kroky a inovace.



Jsme ve fázi, kdy se díváme na výsledek našeho činění, a to nejlépe v propojení s celkovou kvalitou školy. Získané zkušenosti nás motivují „co dalšího by šlo vymyslet“ pro ještě větší odolnost žáků.

Využít můžete tzv. **Ředitelský pohled na kvalitu**, který pomůže udržet hodnotící proces v nastavených kritériích: [https://www.kvalitniskola.cz/Kriteria-hodnoceni-\(1\)/Reditelsky-pohled-na-kvalitu](https://www.kvalitniskola.cz/Kriteria-hodnoceni-(1)/Reditelsky-pohled-na-kvalitu).

Zdroje informací: vyhodnocený akční plán, zpětná vazba od pedagogů, žáků, rodičů aj.

Podporu odolnosti žáků a pedagogů ve škole lze rozvíjet pouze tehdy, pokud bude i samotný ředitel psychicky zdatný, odolný a sebevědomý. Jedná se o jednu z [potřebných kompetenčních předpokladů ředitele](#).

Pro školy, které souběžně poskytují předškolní vzdělávání, případně další zájemce vytvořila ČŠI samostatnou publikaci zaměřenou na posilování odolnosti dětí v mateřské škole: *Školy, které posilují odolnost – Inspirace pro předškolní vzdělávání*.

7.3 Závěrečné shrnutí

Posilování žákovské odolnosti je strategickým cílem každé kvalitní školy.



Dlouhodobá odolnost žáků se stává nedílnou součástí kvalitního vzdělávání. Pokud ji vedení vnímá jako prioritu a reflektuje ji ve své strategii, stává se katalyzátorem změny, která má dopad na výuku, klima školy i školní výsledky.

Jako ředitel školy jste hlavním iniciátorem změn a nositelem vize školy podporující psychosociální pohodu a odolnost žáků. Máte jedinečnou pozici propojit různé agendy do funkčního systému.

OBRÁZEK 2 | Strategicky kvalitní a odolná škola

Je nějaký konkrétní krok či opatření, které byste jako ředitel školy rád realizoval (nebo už realizujete) pro posílení odolnosti žáků? Která z prezentovaných fází strategie vás nejvíce inspirovala? Své odpovědi můžete anonymně, bezpečně a inspirativně pro všechny další kolegy zaznamenat zde:

[Školy, které posilují odolnost \(inspirace pro ZV a SV\)](#)

Poznámka autorů:

Všechny ukázky slouží pouze jako ilustrativní náhled. Pokud se s nimi rozhodnete ve škole pracovat, doporučujeme obsah upravit tak, aby byl plně v souladu s vizí a podmínkami vaší školy, charakterem žáků a dalšími specifiky celého vzdělávacího prostředí. Zohledněte také stávající potřeby pedagogického sboru i zkušenosti, které již všichni ve vaší škole s tématem odolnosti máte. Takto upravený nástroj se může stát užitečnou součástí vašeho vlastního systému řízeného rozvoje.





P

Přílohy

PŘÍLOHA 1 | Zdroje a použitá literatura

Národní pedagogický institut. (2025). *Rámcové vzdělávací programy, základní vzdělávání*. <https://prohlednout.rvp.cz/zakladni-vzdelavani>

Propojení odolnosti a wellbeing

Česká školní inspekce. (2024). *Školy, do kterých se žáci těší – Inspirace ze škol a pro školy*. <https://www.csicr.cz/cz/Dokumenty/Publikace-a-ostatni-vystupy/Publikace-Skoly,-do-kterych-se-zaci-tesi,-Inspirac>

Psychická odolnost

Beachboard, C. (2025, 30. leden). *How to Build Students' Resilience*. Edutopia. <https://www.edutopia.org/article/strategies-build-students-resilience>

Česká školní inspekce. (2019). *Výsledky českých žáků v PISA 2018*. <https://www.csicr.cz/cz/Aktuality/Mezinarodni-setreni-PISA-2018-Narodni-zprava>

Česká školní inspekce. (2021). *Metodické doporučení – Přístupy k náročnému chování dětí a žáků a možnosti jeho řešení*. <https://www.kvalitniskola.cz/Migrace/Metodicke-doporuceni-%E2%80%93-Pristupy-k-narocnemu-chovan>

Česká školní inspekce. (2021). *Sekundární analýza PISA 2018: Čtenářství ve 21. století*. <https://www.csicr.cz/cz/Aktuality/Sekundarni-analyza-PISA-2018-Ctenarstvi-ve-21-stol>

Česká školní inspekce. (2021). *Sekundární analýza PISA 2018: Růstové nastavení mysli žáků a jeho vliv na výsledky vzdělávání*. <https://www.csicr.cz/cz/Dokumenty/Publikace-a-ostatni-vystupy/Sekundarni-analyza-PISA-2018-Rustove-nastaveni-mys>

Česká školní inspekce. (2023). *Hodnocení rizikového chování žáků základních a středních škol*. <https://www.csicr.cz/cz/Aktuality/Tematicka-zprava-%E2%80%93-Hodnoceni-rizikoveho-chovani-za>

Česká školní inspekce. (2023). *Národní zpráva PISA 2022*. <https://www.csicr.cz/cz/Aktuality/Narodni-zprava-PISA-2022>

Česká školní inspekce. (2023). *Výsledky vzdělávání žáků 9. ročníku základních škol ve vybraných předmětech ve školním roce 2022/2023*. <https://www.csicr.cz/cz/Dokumenty/Tematicke-zpravy/Tematicka-zprava-%E2%80%93-Vysledky-vzdelavani-zaku-9-rocn>

Česká školní inspekce. (2024). *Čtenářská gramotnost na základních a středních školách ve školním roce 2022/2023*. <https://www.csicr.cz/cz/Aktuality/Tematicka-zprava-%E2%80%93-Ctenarska-gramotnost-na-zakladn>

Česká školní inspekce. (2024). *Národní zpráva PISA 2022 Tvůrčí myšlení*. <https://www.csicr.cz/cz/Dokumenty/Publikace-a-ostatni-vystupy/Narodni-zprava-PISA-2022-Tvurci-mysleni>

Česká školní inspekce. (2024). *Přírodovědná gramotnost a přírodovědné vzdělávání na ZŠ a SŠ*. <https://www.csicr.cz/cz/Aktuality/Tematicka-zprava-%E2%80%93-Prirodovedna-gramotnost-a-priro>

Česká školní inspekce. (2025). *Mapa aktivit školy*. <https://www.kvalitniskola.cz/Namety-a-inspirace/Mapa-aktivit-skoly>

Davidson, C. (2022, 14. leden). *Building Resilience in Young Math Students*. Edutopia. <https://www.edutopia.org/article/building-resilience-young-math-students>

Horáček, J., Kesner, L., Höschl, C., Nekovářová, T. (2024). *Mozek a jeho člověk, mysl a její nemoc* (2. vydání). Galén.

Kolář, P. (2021). *Posilování stresem: Cesta k odolnosti*. Universum.

MŠMT. (2024). *Klíče k rozvoji školy – náměty pro čerpání šablon, inspirace pro školy*. <https://edu.gov.cz/klice-k-rozvoji-skoly-namety-pro-cerpani-sablon-inspirace-pro-skoly/>

OECD. (2024). *PISA 2022 Results (Volume V): Learning Strategies and Attitudes for Life*. https://www.oecd.org/en/publications/pisa-2022-results-volume-v_c2e44201-en.html

Suárez-Pellicioni, M., Núñez-Peña, M. I., & Colomé, À. (2016). Math anxiety: a review of its cognitive consequences, psychophysiological correlates, and brain bases. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 16(1), 3–22. <https://doi.org/10.3758/s13415-015-0370-7>

Fyzická odolnost

Chalman, A. (2019). *Resilience, Adolescents and Outdoor Education: Is Resilience Context Specific?* Victoria University. <https://vuir.vu.edu.au/40050/>

Česká školní inspekce. (2023). *FITPA*. <https://fitpa.csicr.cz/>

Česká školní inspekce. (2023). *Metodické doporučení – Aktivní škola – Inspirace pro podporu pohybových aktivit žáků*. <https://www.csicr.cz/cz/Dokumenty/Publikace-a-ostatni-vystupy/AKTIVNI-SKOLA-%E2%80%93-Podpora-pohybovych-aktivit-deti-a>

Česká školní inspekce. (2023). *Tělesná zdatnost žáků na základních a středních školách – Výuka tělesné výchovy a podpora pohybových aktivit*.

https://www.csicr.cz/CSICR/media/Prilohy/2023_p%59%99%3%adlohy/Dokumenty/TZ_Telesna-zdatnost-zaku-na-ZS-a-SS_final.pdf

Daniš, P. (2019). *Tajemství školy za školou*. Ministerstvo životního prostředí. <https://ucimesevenku.cz/tajemstvi-skoly-za-skolou/>

Ekoškola. (2025). <https://ekoskola.cz/>

Hart, A., & Heaven, B. (2015). *Resilience approaches to supporting young people's mental health: Appraising the evidence base for schools and communities*. University of Brighton.

<https://research.brighton.ac.uk/en/publications/resilience-approaches-to-supporting-young-peoples-mental-health-a>

Hofman-Bergholm, M. (2024). *Nature-Based Education for Facilitating Resilience and Well-Being among Youth—A Nordic Perspective*. *Education Sciences*, 14(1), 43. <https://doi.org/10.3390/educsci14010043>

Kelly, O., Whelan, J., & Coulter, M. (2025). *A pedagogy of outdoor learning in the primary school – Insights from outdoor educators in Ireland*. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1–19. <https://doi.org/10.1080/14729679.2025.2477982>

Les ve škole. (2025). <https://www.lesveskole.cz/>

Lessons in grass. (2025). <https://lessonsingrass.com/>

McArdle, K., Harrison, T., & Harrison, D. (2013). *Does a nurturing approach that uses an outdoor play environment build resilience in children from a challenging background?* *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 13(3), 238–254. <https://doi.org/10.1080/14729679.2013.776862>

Ministerstvo financí ČR. (2019, 30. září). *Děti žijí venku. Hrou a učení v přírodě k vyšší kvalitě života a zodpovědnosti vůči životnímu prostředí*. <https://www.eeagrants.cz/cs/priklady-dobre-praxe/2019/deti-ziji-venku-hrou-a-ucenim-v-prirode-2913>

OECD. (2021). *Positive, High-achieving Students? What Schools and Teachers Can Do*, TALIS-PISA link. https://www.oecd.org/en/publications/positive-high-achieving-students_3b9551db-en.html

Stezka Českem pro školy. (2025). <https://www.stezkaceskem.cz/pro-skoly/>

TEREZA. (2025). <https://terezanet.cz/>

Učíme se venku. (2025). <https://ucimesevenku.cz/>; <https://ucimesevenku.cz/druziny/>

Rozmanité cesty podpory

Council of Europe. (2022). *The importance of plurilingual and intercultural education for democratic culture*. <https://rm.coe.int/recommendation-cm2022-1-importance-of-plurilingual-and-intercultural-e/1680b50bf1>

European centre for modern languages. (2025). *Plurilingual and intercultural education*. <https://www.ecml.at/en/Thematic-areas/Plurilingual-and-intercultural-education>

European Commission. (2024, 20. červen). *Wellbeing and resilience in schools*. <https://school-education.ec.europa.eu/en/discover/news/wellbeing-and-resilience-schools>

European Commission. (2024, 22. květen). *Strengthening resilience in inclusive learning*. <https://school-education.ec.europa.eu/en/discover/news/strengthening-resilience-inclusive-learning>

MindMatters. (2025). <https://mindmatters-schule.de/home.html>

Pražáková, E. [@ellenprazakova1]. (2025, 21. květen). *Škola v přírodě* [Tweet]. X (Twitter). <https://x.com/ellenprazakova1/status/1925067676977696831>

Ředitel školy a jeho role při posilování odolnosti žáků

Babanová, A. (2019). *Dvanáct otevřených metod pro rozvoj kolegiální spolupráce*. *Gender Studies*. https://aa.ecn.cz/img_upload/8b47a03bf445e4c3031ce326c68558ae/dvanact_otevrenych_metod_a4_web.pdf

Česká školní inspekce. (2021). *Sekundární analýza PISA 2018: Růstové nastavení mysli žáků a jeho vliv na výsledky vzdělávání*. <https://www.csicr.cz/cz/Dokumenty/Publikace-a-ostatni-vystupy/Sekundarni-analyza-PISA-2018-Rustove-nastaveni-mys>

Česká školní inspekce. (2025). *Hodnocení klíčových kompetencí*. <https://www.kvalitniskola.cz/Namety-a-inspirace/Hodnoceni-klicovych-kompetenci>

Česká školní inspekce. (2025). *Kvalitní škola: Metodický portál*. <https://www.kvalitniskola.cz/>

Česká školní inspekce. (2025). *Kvalitní škola: Oblasti kritérií hodnocení*. <https://www.kvalitniskola.cz/Kriteriia-hodnoceni/Oblasti-kriterii-hodnoceni>

Česká školní inspekce. (2025). *Náměty pro plánování a realizaci vlastního hodnocení*. <https://www.kvalitniskola.cz/Vlastni-hodnoceni/Namety-pro-planovani-a-realizaci-hodnoceni>

- Česká školní inspekce. (2025). *Příklad inspirativní praxe: Aktivní práce s výsledky vzdělávání žáků v průběhu studia*. <https://www.kvalitniskola.cz/Namety,-inspirace,-aktuality/Priklady-z-inspirativni-praxe/PIP45/Aktivni-prace-s-vysledky-vzdelavani-zaku-v-prubehu>
- Česká školní inspekce. (2025). *Příklad inspirativní praxe: Spolu to dokážeme*. <https://www.kvalitniskola.cz/Namety-a-inspirace/Prehled-PIP/Priklady-z-inspirativni-praxe/PIP53/Spolu-to-dokazeme>
- Česká školní inspekce. (2025). *Ředitelský pohled na kvalitu*. [https://www.kvalitniskola.cz/Kriteria-hodnoceni-\(1\)/Reditelsky-pohled-na-kvalitu](https://www.kvalitniskola.cz/Kriteria-hodnoceni-(1)/Reditelsky-pohled-na-kvalitu)
- Česká školní inspekce. (2025). *Screening duševního zdraví a wellbeingu žáků*. [https://www.kvalitniskola.cz/Kriteria-hodnoceni-\(1\)/Nastroje-zamerene-na-dusevni-zdravi](https://www.kvalitniskola.cz/Kriteria-hodnoceni-(1)/Nastroje-zamerene-na-dusevni-zdravi)
- Česká školní inspekce. (2025). *Videa na YouTube*. <https://www.kvalitniskola.cz/Uvodni/Videa-na-YouTube>
- MŠMT. (2025). *Průvodce strategickým a akčním plánováním ve vzdělávání*. <https://edu.gov.cz/methodology/pruvodce-strategickym-a-akcnim-planovanim/>

PŘÍLOHA 2 | Odpovědi žáků na dotazníkové položky

Odpovědi žáků na dotazníkové položky

Hodnoty v tabulkách značí podíl respondentů (v %) z dané skupiny, kteří s uvedeným tvrzením souhlasí. V kontextu šetření PISA se jedná o součet odpovědí *rozhodně souhlasím* a *souhlasím*.

Pro zachování přehlednosti tabulek a vzhledem k explorativnímu charakteru analýzy nejsou testovány nulové hypotézy, resp. hodnoceny statisticky významné rozdíly mezi skupinami, ani není jinak vyobrazena nejistota odhadů. Obecně lze říct, že pokud nejsou rozdíly v odpovědích mezi skupinami příliš výrazné, nulová hypotéza o neexistenci rozdílu mezi skupinami by neměla být zamítnuta.

TABULKA 3 | PERSEVAGR (Perseverance), houževnatost

Tvrzení	ČR	Chlapci	Dívky	¼ min. SES	¼ max. SES	ZŠ	VG	G4	SŠ s MZ	SŠ bez MZ	Nejnižší 1/5 výsledků	Nejvyšší 1/5 výsledků
1.	48,38	46,14	50,65	43,53	54,43	46,84	55,12	58,39	47,24	42,51	35,67	58,39
2.	64,35	61,94	66,82	56,43	71,00	60,93	72,48	73,84	67,94	51,43	46,65	74,92
3.	47,91	47,23	48,57	43,59	54,05	48,38	47,06	53,91	47,11	42,91	40,24	52,64
4.	19,05	16,84	21,38	24,28	16,80	21,03	14,35	16,63	17,70	20,71	28,82	11,55
5.	32,24	34,39	29,99	27,27	36,27	34,18	34,63	32,04	29,68	26,08	28,17	35,94
6.	12,41	10,14	14,72	16,88	9,22	12,67	9,68	8,90	12,27	19,47	18,62	9,17
7.	22,50	25,17	19,75	24,60	19,81	23,33	20,40	15,86	22,47	27,78	29,47	17,15
8.	43,82	44,29	43,36	32,85	55,54	42,20	54,53	57,22	42,80	28,48	28,93	60,82
9.	54,31	56,02	52,57	52,93	54,94	55,66	50,60	57,74	53,36	52,27	52,56	54,62
10.	19,76	16,72	22,74	23,47	16,10	18,65	18,66	14,70	21,92	25,11	25,16	15,03

1. Na úkolu pracuji tak dlouho, dokud není hotový.
2. V případě náročnější práce vynaložím více úsilí.
3. Úkoly, které jsem začal/a, dokončím, i když mě začnou nudit.
4. Jakmile práce začne být příliš složitá, skončím s ní.
5. Jsem vytrvalejší než většina lidí, které znám.
6. Když udělám chyby, vzdám to.
7. Když jsou domácí úkoly příliš dlouhé, nedokončím je.
8. Dokončuji úkoly i v případě, že jsou složitější, než jsem si myslel/a.
9. Co jsem začal/a, to dokončím.
10. Snadno věci vzdávám.

TABULKA 4 | EMOCOAGR (Emotional control), emoční stabilita

Tvrzení	ČR	Chlapci	Dívky	¼ min. SES	¼ max. SES	ZŠ	VG	G4	SŠ s MZ	SŠ bez MZ	Nejnižší 1/5 výsledků	Nejvyšší 1/5 výsledků
1.	43,95	53,96	34,00	42,18	45,01	46,12	44,74	47,99	40,15	39,30	37,50	52,36
2.	48,02	40,37	55,57	51,34	45,48	49,20	45,10	44,71	48,54	47,27	52,84	39,52
3.	52,11	39,06	65,21	54,05	52,56	50,80	51,18	55,21	54,06	51,56	57,17	48,05
4.	23,85	18,40	29,25	25,97	20,80	23,35	20,77	22,35	25,96	25,46	29,05	17,65
5.	37,72	44,23	31,00	35,97	39,46	40,26	39,58	37,92	33,35	34,89	35,76	43,80
6.	43,10	32,18	54,04	42,19	43,73	41,02	44,63	42,81	46,99	39,22	44,98	40,84
7.	45,16	52,65	37,72	44,36	48,01	47,52	44,16	51,30	41,21	40,94	38,69	51,92
8.	39,96	31,03	48,73	44,32	36,96	40,37	37,63	33,33	39,97	48,03	43,74	34,04
9.	46,89	34,10	59,85	50,26	42,46	45,08	42,29	45,61	52,61	45,03	55,69	38,06
10.	46,24	40,76	52,03	47,17	48,90	43,76	47,44	47,76	50,17	43,47	50,04	46,18

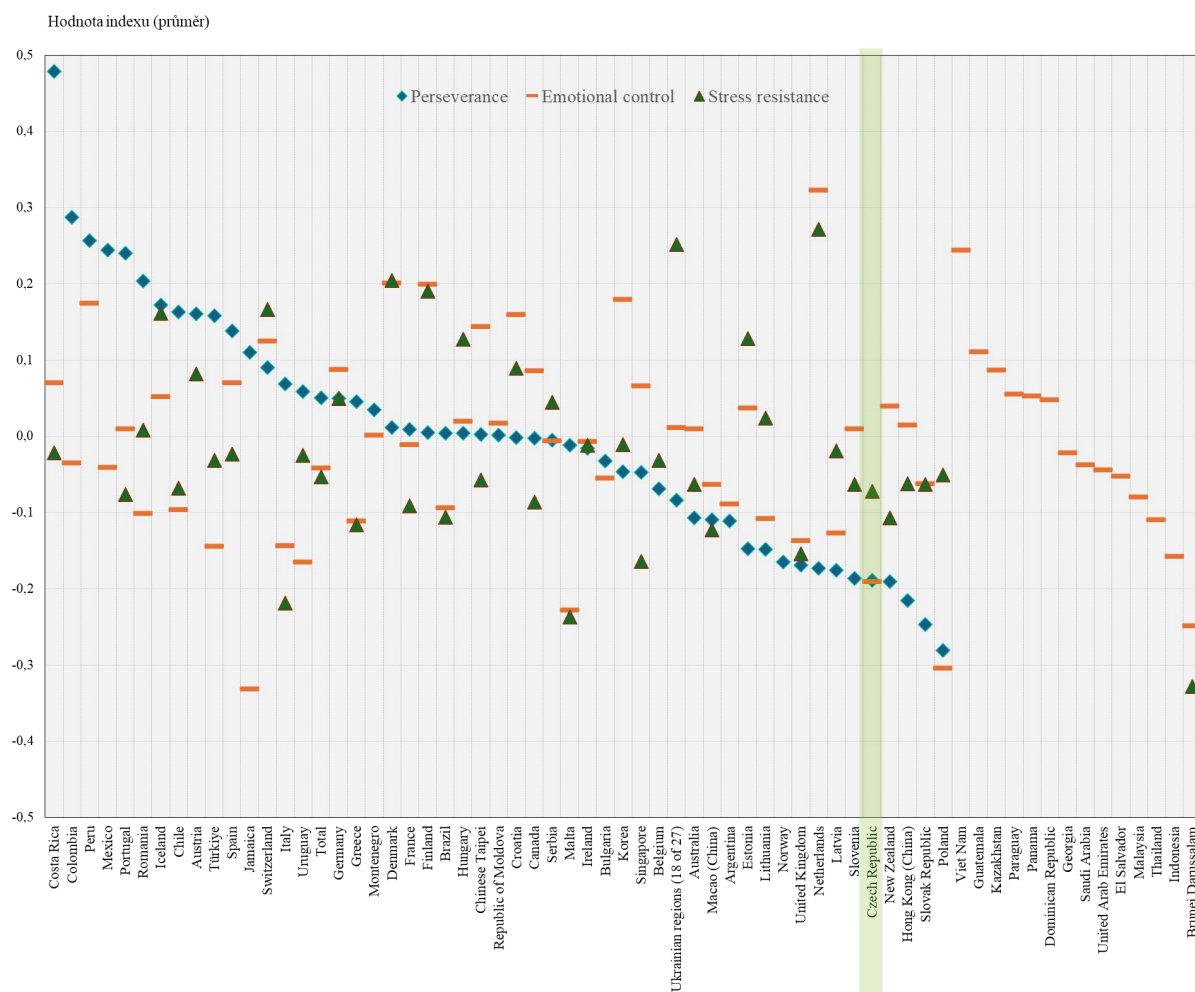
1. *Zvládám své emoce.*
2. *Snadno se rozčílím.*
3. *Moje nálada se hodně mění.*
4. *Reaguji přehnaně na každou maličkost, která nastane.*
5. *I v napjatých situacích zachovávám klid.*
6. *Snadno mě něco rozruší.*
7. *Vím, jak zvládat své emoce.*
8. *Mé emoce jsou nepředvídatelné.*
9. *Jsem náladový/náladová.*
10. *Věci mě dokážou rychle otrávit.*

TABULKA 5 | STRESAGR (Stress resistance), odolnost vůči stresu

Tvrzení	ČR	Chlapci	Dívky	¼ min. SES	¼ max. SES	ZŠ	VG	G4	SŠ s MZ	SŠ bez MZ	Nejnižší 1/5 výsledků	Nejvyšší 1/5 výsledků
1.	56,74	42,80	70,94	55,77	55,60	54,86	61,26	61,32	58,46	50,56	54,81	54,23
2.	39,29	45,30	33,17	36,94	40,25	39,97	40,23	35,65	39,97	34,58	38,26	40,12
3.	48,13	37,45	59,06	45,79	49,41	46,05	53,56	57,22	47,52	45,55	46,83	48,52
4.	40,84	25,00	55,57	43,78	38,55	40,06	39,03	44,46	42,09	40,13	42,22	30,68
5.	47,96	51,16	44,75	40,79	55,33	47,06	59,07	56,13	45,11	37,51	39,84	59,52
6.	37,37	47,27	27,26	35,43	42,67	39,50	39,55	37,19	35,12	29,83	33,02	47,70
7.	50,85	40,48	61,39	48,75	54,00	45,64	55,93	62,16	55,97	45,11	51,54	51,44
8.	35,95	46,08	25,73	36,06	38,18	37,12	36,61	36,16	34,56	33,09	31,91	41,01
9.	30,07	42,55	17,46	29,50	31,22	32,66	33,01	27,07	26,03	27,24	29,62	37,26
10.	39,45	25,88	53,37	37,86	39,32	35,63	43,24	43,41	43,48	38,95	37,24	36,80

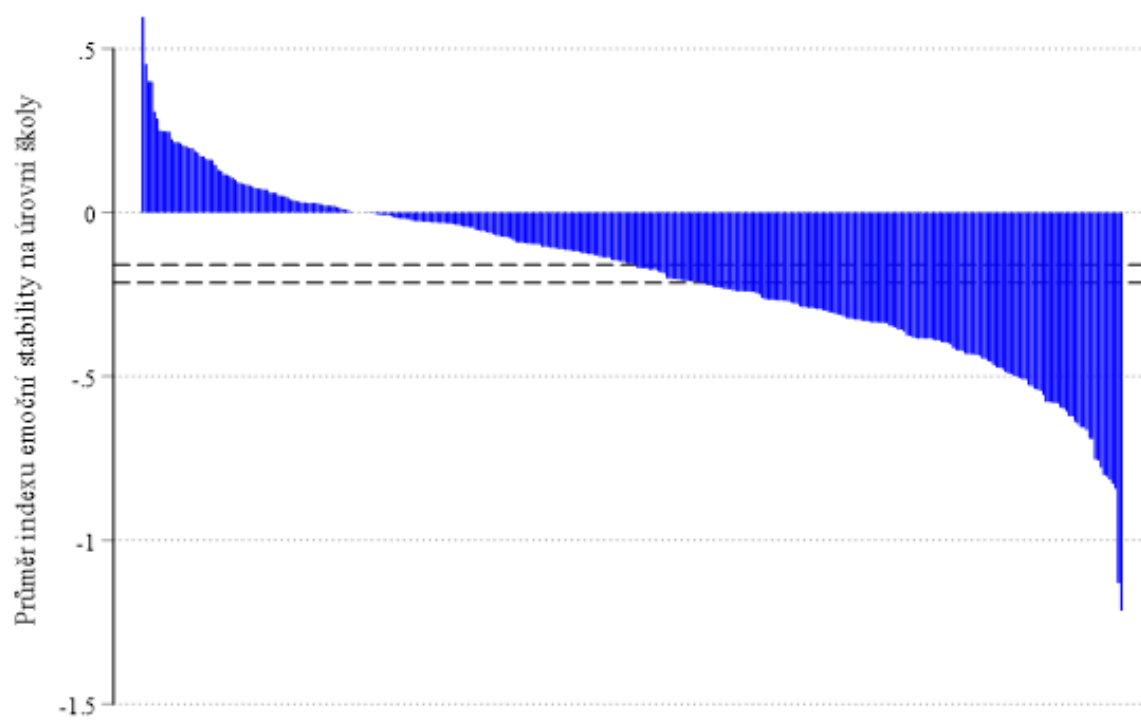
1. Snadno znervózním.
2. Jsem víc v pohodě než většina lidí, které znám.
3. Znepokojuje mě hodně věcí.
4. Snadno zpanikařím.
5. Dokážu pracovat pod tlakem.
6. Ve stresových situacích zachovávám klid.
7. Před blížící se písemkou jsem nervózní.
8. Z nešťastné události se dokážu rychle vzpamatovat.
9. Dobře zvládám stres.
10. Bojím se mnoha věcí.

GRAF 3 | Porovnání indexů, všechny země

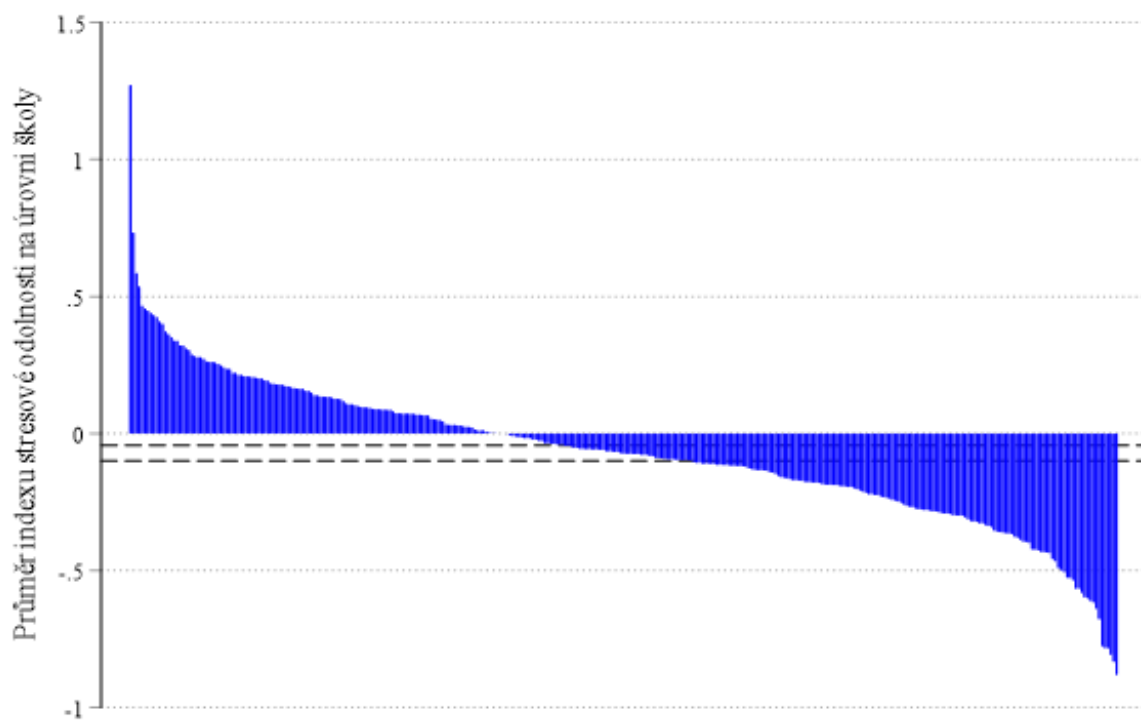


Rozdíly mezi školami

GRAF 4 | Rozdíl v indexu emoční stability na úrovni škol



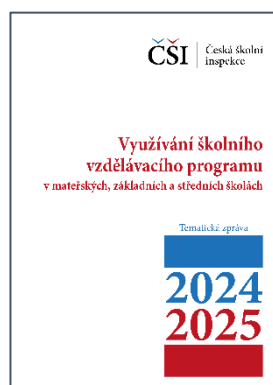
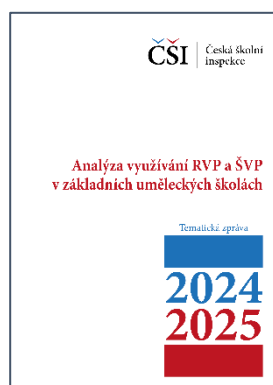
GRAF 5 | Rozdíl v indexu stresové odolnosti na úrovni škol



PŘÍLOHA 3 | Analýzy a publikace České školní inspekce

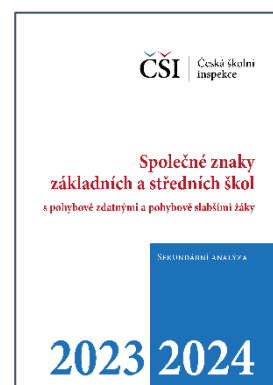
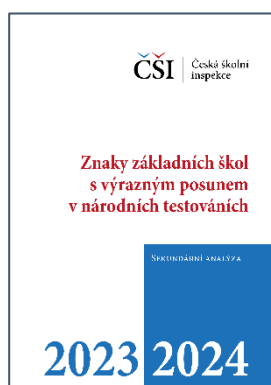
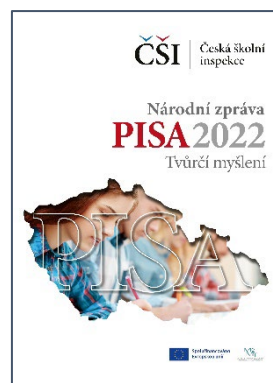
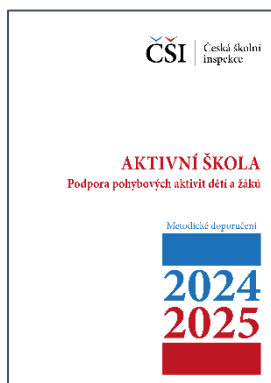
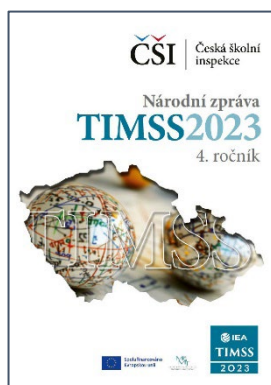
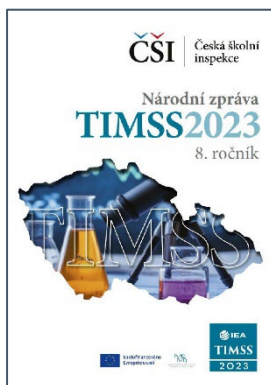
Tematické zprávy

Tematické zprávy nabízejí pohled na kvalitu a efektivitu vzdělávání ve vybraných tématech, která jsou předmětem sledování a hodnocení ze strany České školní inspekce. Také tyto výstupy poskytují zcela zásadní soubor zjištění, dat, závěrů a doporučení využitelných při přijímání opatření směřem k podpoře vzdělávání v České republice.



Další výstupy

Česká školní inspekce připravuje a zveřejňuje také další výstupy analytického či metodického charakteru, z nichž některé jsou využitelné i přímo jednotlivými školami a školskými zařízeními.



Výroční zprávy

Výroční zprávy České školní inspekce každoročně poskytují komplexní výpověď o kvalitě a efektivitě vzdělávání a vzdělávací soustavy České republiky za příslušný školní rok a jsou důležitým zdrojem informací pro řízení vzdělávání a nastavování podpory pro školy a školská zařízení.



Sledujte výstupy České školní inspekce na Facebooku, platformě X a YouTube



ANALÝZY | DATA | PUBLIKACE

ČŠI Česká školní inspekce



Česká školní inspekce - Analýzy, data, publikace
@CSInspekce

Česká školní inspekce je správním úřadem ČR provádějícím hodnocení a kontrolu kvality a efektivitě vzdělávání.



ČŠI Česká školní inspekce

Česká školní inspekce

DOMOVSKÁ STRÁNKA

VIDEA

PLAYLISTY

KANÁLY

INFORMACE



ČŠI Česká školní inspekce

České školství v mapách

Mgr. Tomáš Zatloukal, MBA, LL.M., MSc. | ředitel školní inspekce



České školství v mapách

1 161 zhlédnutí • před 5 měsíci

Prostorová analýza podmínek, průběhu a výsledků vzdělávání. Charakteristiky českých vzdělávacích dat na úrovni okresů. Množství dosud nezveřejněných dat a informací v podobě přehledných kartogramů. Zaměření na mateřské, základní i střední školy.

Informační a metodické weby

www.csicr.cz



Česká školní
inspekce

KARIÉRA | VEŘEJNÉ ZAKÁZKY | OTEVŘENÝ ÚŘAD | INFORMAČNÍ SYSTÉMY | KONTAKTY



Základní
informace

Registr
inspekčních
zpráv

Dokumenty

Metodický
portál

Vzdělávání
v datech

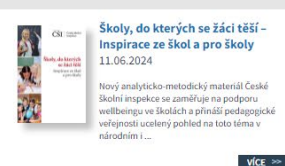
Aktuality



VÍCE >>>



VÍCE >>>



VÍCE >>>

www.kvalitniskola.cz



Česká školní
inspekce



Vlastní
hodnocení

Nástroje
pro vlastní
hodnocení

Kritéria
hodnocení

Externí
hodnocení

Náměty a
inspirace



VÍCE >>>



VÍCE >>>



VÍCE >>>

Česká školní
inspekceMINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

vzdelavanivdatech.cz

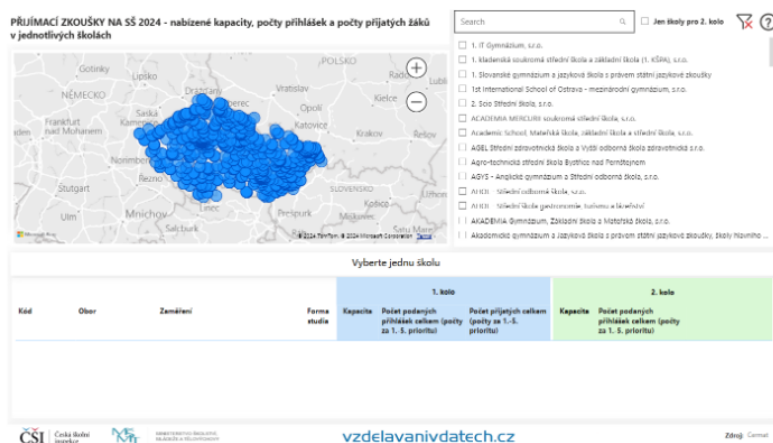
Česká školní inspekce na základě svých zjištění a závěrů z různých typů národních i mezinárodních hodnocících aktivit připravuje a k dalšímu využití zpřístupňuje relevantní data a informace o vzdělávání v České republice. Ve svých výstupech usiluje o pohled na vzdělávací témata optikou situace v jednotlivých územích, a to v širším kontextu vzdělávacích souvislostí a faktorů, které vzdělávání ovlivňují. Cílem České školní inspekce je nabídnout veřejnosti zajímavý nástroj využitelný při podpoře vzdělávání v České republice a při snahách o kontinuální zvyšování jeho kvality a efektivity ve vztahu ke všem relevantním souvislostem.

Platforma vzdelavanivdatech.cz je koncipována jako celoresortní nástroj pro prezentaci důležitých vizualizovaných dat a zjištění různého charakteru, kterými resort školství, mládeže a tělovýchovy disponuje. Postupně tak vedle dat a zjištění České školní inspekce budou v mapách přibývat další vizualizovaná data a zjištění pocházející jak ze zdrojů Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, tak ze zdrojů dalších organizací v jeho působnosti.

NOVÉ

PŘIJÍMACÍ ZKOUŠKY NA SŠ 2024 – nabízené kapacity, počty přihlášek a počty přijatých žáků v jednotlivých školách

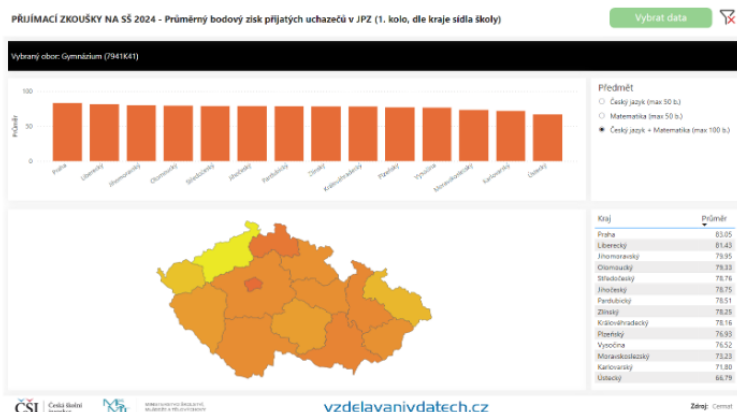
Změna ve způsobu podávání přihlášek na střední školy v roce 2024 spojená s možností podávat přihlášky elektronicky prostřednictvím systému DiPSy (CERMAT), který uchovává také údaje o přijatých uchazečích, umožňuje prezentaci vybraných dat a informací týkajících se podaných přihlášek pomocí různých vizualizací. Díky této vizualizaci je možné seznámit se s nabízenou kapacitou jednotlivých oborů konkrétní střední školy v porovnání s počtem přihlášek, které byly uchazeči podány, a to za 1. i 2. kolo přijímacího řízení. Pro 1. kolo jsou doplněny i počty přijatých žáků.



NOVÉ

PŘIJÍMACÍ ZKOUŠKY NA SŠ 2024 – průměrný bodový zisk přijatých uchazečů v JPZ (1. kolo, dle kraje sídla školy)

Následující vizualizace umožňuje identifikovat krajské rozdíly průměrného bodového zisku přijatých uchazečů (ke studiu jednotlivých oborů) v testech jednotné přijímací zkoušky (český jazyk, matematika).





www.csicr.cz