

**UNIVERZITA MATEJA BELA V BANSKEJ BYSTRICI**  
**FILOZOFICKÁ FAKULTA**

**ROZVOJ WELLBEINGU NA HODINÁCH ANGLICKÉHO**  
**JAZYKA NA ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH**  
**DIPLOMOVÁ PRÁCA**

**289429fd-7dad-4a7e-a201-5bc7dd86bd3c**

**UNIVERZITA MATEJA BELA V BANSKEJ BYSTRICI**  
**FILOZOFICKÁ FAKULTA**

**ROZVOJ WELLBEINGU NA HODINÁCH ANGLICKÉHO  
JAZYKA NA ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH**

Diplomová práca

289429fd-7dad-4a7e-a201-5bc7dd86bd3c

Študijný program: učiteľstvo biológie a učiteľstvo anglického jazyka a literatúry

Študijný odbor: učiteľstvo akademických predmetov

Školiace miesto: Katedra anglistiky a amerikanistiky

Vedúci bakalárskej práce: doc. Mgr. Anna Slatinská, PhD.

**Banská Bystrica 2024**

**Bc, Paula Holubjaková**

### **Čestné vyhlásenie**

Čestne vyhlasujem, že som ako autorka tejto záverečnej práce neporušila zásady akademickej etiky, nekopírovala som myšlienky alebo práce iných ľudí bez uvedenia pôvodného zdroja, a že som pracovala samostatne, pod odborným vedením vedúcej školiteľky.

Banská Bystrica, 20. apríl 2024

## **Pod'akovanie**

Svoju vďaku by som chcela vyjadriť vedúcej školiteľke práce, doc. Mgr. Anne Slatinskej, za jej cenné rady, pripomienky, odborné vedenie a ochotnú pomoc pri vypracovaní mojej diplomovej práce.

## ABSTRAKT

HOLUBJÁKOVÁ, Paula: Rozvoj wellbeingu na hodinách anglického jazyka na základných školách. [Diplomová práca]. Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. Filozofická fakulta. Katedra anglistiky a amerikanistiky. Školiteľka: doc. Mgr. Anna Slatinská, PhD. Stupeň odbornej kvalifikácie: Magister. Banská Bystrica: 2024. 81 s.

Diplomová práca sa zaoberá rozvojom témy wellbeingu, ako formy celkovej životnej pohody a duševného zdravia na hodinách anglického jazyka. Práca je rozdelená na teoretickú a praktickú časť. Teoretická časť spracováva známe poznatky k téme wellbeing a jej uplatnení vo vyučovaní, pričom čerpá od domácich aj zahraničných autorov. Hlavným cieľom praktickej časti práce je preskúmať potenciál využitia tejto prierezovej témy v kontexte výučby anglického jazyka u žiakov na základných školách. Tento cieľ je uskutočnený metódou analýzy dvoch učebníc anglického jazyka, pričom sa skúma, v akom rozsahu a forme učebnice obsahujú vybrané témy wellbeingu. Na základe výsledkov analýzy práca ďalej opisuje návrh a realizáciu troch vyučovacích hodín vo ôsmom ročníku základnej školy. V časti Diskusia sú reflektované skúsenosti a pozorovania z vyučovania tém wellbeingu, ako aj z analýzy učebníc. Práca takýmto spôsobom hodnotí reálny potenciál využitia tejto témy na hodinách anglického jazyka. V záverečnej časti práce sú spomenuté užitočné odkazy, zdroje, ako aj plány hodín využiteľné pri výučbe tejto témy. Predpokladá sa, že práca môže inšpirovať učiteľov anglického jazyka pri rozvoji povedomia o zdravom životnom štýle, a to najmä pomocou doplnujúcich učebných úloh, aktivít, či plánov hodín na tému wellbeing. Týmto práca zároveň dopĺňa učebniciam chýbajúci obsah tém, a napomáha tak pri celostnom rozvoji žiakov.

**Kľúčové slová:** Dimenzie wellbeingu. Wellbeing na hodinách anglického jazyka. Zdravý životný štýl. Globálne vzdelávanie. Reforma školstva. Analýza učebníc.

## ABSTRACT

HOLUBJÁKOVÁ, Paula: Developing and Teaching wellbeing through English to Lower-level Secondary School Students [Diploma thesis]. Matej Bel University in Banská Bystrica. Faculty of Arts. Department of English and American Studies. Supervisor: doc. Mgr. Anna Slatinská, PhD. Qualification degree: Master. Banská Bystrica: 2024. 81 p.

The diploma thesis deals with the developing and teaching well-being, as a form of overall physical and mental health in English language classes. The work is divided into a theoretical and a practical part. The theoretical part summarizes familiar information on the topic of well-being and its application in teaching, while drawing from domestic and foreign authors. The main goal of the practical part is to explore the potential of using this cross-curricular topic in the context of teaching English to lower-level secondary students. This goal is realized by the method of analysis of two English language textbooks, while examining to what extent and form the textbooks contain selected topics of well-being. Based on the results of the analysis, the work further describes three lesson plans and their implementation in the eighth year of elementary school. The Discussion section reflects experiences and observations from teaching well-being topics, as well as from the analysis of textbooks. In this way, the work evaluates the real potential of using this topic in English language classes. In the final part of the thesis, useful links, resources, as well as lesson plans, useful in teaching this topic, are mentioned. It is assumed that the work can inspire English language teachers in developing awareness of a healthy lifestyle, especially with the help of additional exercises, activities, or lesson plans on the topic of well-being. At the same time, the work complements the content of the topics missing from the textbooks, and thus helps in the overall child development.

**Keywords:** Dimensions of wellbeing. Wellbeing in English language teaching. Healthy lifestyle. Global education. Education reform. Analysis of textbooks.

## PREDHOVOR

Osobná pohoda, zdravá myseľ a telo, celková spokojnosť vo všetkých oblastiach života. Toto všetko môžeme označiť jedným slovom – wellbeing.

Wellbeing je zručnosť, ktorú by si mal osvojiť každý človek žijúci v 21. storočí, pokiaľ chce viesť naplnený a spokojný život v dnešnej spoločnosti. Tá kladie na ľudí množstvo požiadaviek, a preto je potrebné, aby sme si vedeli udržať rovnováhu a venovať dostatok času odpočinku, športu, záľubám, ale aj povinnostiam a kariére. Znamená to tiež zvládanie stresových situácií, kritické myslenie, zdravé vzťahy a komunikáciu, schopnosť správne sa rozhodovať. Skrátka všetko, čo prispieva k celkovému šťastiu človeka.

Potreba osvojiť si „techniky“ wellbeingu sa čoraz viac dostáva do povedomia aj v školstve. Je to z toho dôvodu, že práve v škole žiaci prechádzajú obdobím výrazného fyzického, emocionálneho a sociálneho vývoja. A anglická hodina je na to ideálnym miestom. Učiť sa techniky wellbeingu a zažívať wellbeing znamená vedieť, ako viesť šťastný život.

Táto práca, ktorá sa snaží implementovať témy wellbeingu do vyučovania ANJ skúma 9 dimenzií wellbeingu, a to, či sa dostatočne a efektívne nachádzajú v učebniciach anglického jazyka. Dôvod, prečo som si vybrala túto tému je môj osobný vzťah k tejto téme. Považujem za veľmi dôležité, aby som žiakom v škole odovzdala viac, než len vedomosti. Chcem ich naučiť, aby vedeli, ako správne a šťastne žiť. Inšpiroval ma k tomu aj projekt virtuálnej výmeny, ktorý sme absolvovali na jar v roku 2023. Spolu so študentmi z Eastern Michigan University sme sa snažili o implementáciu tém wellbeingu v online vyučovaní. K môjmu rozhodnutiu prispel tiež fakt, že Slovensko momentálne prechádza reformou školstva, ktorej súčasťou je tzv. globálne vzdelávanie zahŕňajúce aj témy wellbeingu. Vďaka týmto okolnostiam, ako aj školiteľke a cvičným učiteľkám vidím zmysel v napísaní mojej práce a vnímam ju ako dôležitú prípravu pre moje budúce učiteľské povolanie.

# OBSAH

|                                                                                                 |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| ÚVOD.....                                                                                       | 9         |
| <b>1. TEORETICKÁ ČASŤ.....</b>                                                                  | <b>11</b> |
| 1.1. Definície wellbeingu .....                                                                 | 11        |
| 1.2. Dimenzie – oblasti wellbeingu .....                                                        | 12        |
| 1.3. Potreba wellbeingu vo vyučovaní .....                                                      | 16        |
| 1.4. Wellbeing ako súčasť globálneho vzdelávania .....                                          | 18        |
| 1.5. Edukačná realita na Slovensku.....                                                         | 20        |
| 1.5.1. Súčasný stav podľa ŠVP .....                                                             | 21        |
| 1.5.2. Kurikulárna reforma – vzdelávanie pre 21. storočie .....                                 | 22        |
| 1.6. Implementácia wellbeingu do školského prostredia .....                                     | 23        |
| 1.7. Wellbeing vo vyučovaní anglického jazyka.....                                              | 25        |
| 1.7.1. Metóda CLIL – Content and Language Integrated Learning .....                             | 27        |
| 1.7.2. Aktivity podporujúce rozvoj wellbeingu na hodinách anglického jazyka....                 | 27        |
| <b>2. PRAKTICKÁ ČASŤ .....</b>                                                                  | <b>31</b> |
| 2.1. Ciele .....                                                                                | 31        |
| 2.2. Výskumné otázky.....                                                                       | 32        |
| 2.3. Metódy .....                                                                               | 33        |
| 2.4. Analýza vybraných učebníc .....                                                            | 33        |
| 2.4.1. Rozsah tém wellbeingu v učebniciach.....                                                 | 35        |
| 2.4.2. Forma tém wellbeingu v učebniciach .....                                                 | 39        |
| 2.4.3. Potenciál vybraných učebných úloh pri rozvoji jazykových a globálnych<br>zručností ..... | 47        |
| 2.5. Výsledky analýzy a návrh vlastných plánov hodín na tému wellbeing .....                    | 51        |
| 2.5.1. Konštruktivistický prístup pri plánovaní hodín .....                                     | 53        |
| 2.6. Realizácia plánovaných hodín na tému wellbeing .....                                       | 55        |
| 2.6.1. Prvá vyučovacia hodina – Wellbeing and healthy habits .....                              | 55        |
| 2.6.2. Druhá vyučovacia hodina – Emotional and spiritual wellbeing.....                         | 57        |
| 2.6.3. Tretia vyučovacia hodina – Physical and environmental wellbeing .....                    | 59        |
| 2.7. Stručné zhrnutie hodnotenia vyučovacích hodín .....                                        | 62        |



|                                                                             |               |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>3. DISKUSIA A ZISTENIA .....</b>                                         | <b>66</b>     |
| 3.1. Interpretácia zistení na základe analýzy učebníc .....                 | 66            |
| 3.2. Sebareflexia a spätná väzba k odučeným hodinám na tému wellbeing ..... | 68            |
| 3.3. Limity práce .....                                                     | 70            |
| 3.4. Praktický prínos práce.....                                            | 70            |
| <br><b>4. ODPORÚČANIA PRE PRAX.....</b>                                     | <br><b>71</b> |
| <br>ZÁVER.....                                                              | <br>73        |
| SUMMARY .....                                                               | 75            |
| ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV .....                                       | 77            |
| ZOZNAM PRÍLOH.....                                                          | 82            |

## ÚVOD

Wellbeing je pojem, ktorý sa u nás postupne čoraz viac udomácňuje ako termín zastrešujúci všetky aspekty ľudského zdravia a šťastia. Tento pojem sa za posledné roky dostáva do povedomia aj v školstve. Pri jeho rozvoji ide o budovanie zdravých návykov, správnu reguláciu emócií, usporiadané vzťahy, stotožnenie sa s hodnotami a prácou, ale aj starostlivosť o životné prostredie, či angažovanosť v spoločnosti. Wellbeing zahŕňa všetko, čo by mal človek v dnešnej dobe ovládať, aby bol zdravý, šťastný a spokojný. Je to tak dôležitá zručnosť, že je skrátka nemožné, aby sme k tejto téme v školstve pristupovali len povrchné. V skutočnosti, ak by sme chceli pokryť všetky jeho oblasti, vyžadovalo by si to osobitný školský predmet. V škole sa však vieme dotknúť niektorých jeho oblastí aj na iných hodinách. Niektoré témy sú ľahko prepojitelné s angličtinou. Uplatňujú sa aj ako prierezové témy, alebo tvoria názvy jednotlivých tematických okruhov učebníc anglického jazyka. Zároveň je ich mnoho definovaných aj v štátnom vzdelávacom programe ako súčasť výkonových a obsahových štandardov. Učitelia by s podporou škôl mali dbať na kreatívnu implementáciu tém wellbeingu do vyučovania, čím prispievajú aj k celostnému rozvoju žiakov a ich celkovej pohode v školskom prostredí.

Rozvojom wellbeingu na hodinách anglického jazyka sa zaoberá aj táto práca. V teoretickej časti je konkrétne zameraná na stručnú charakteristiku wellbeingu ako dôležitej globálnej zručnosti. Opisuje tiež súčasný prístup škôl k tejto téme, a navrhuje aktivity podporujúce rozvoj wellbeingu na hodinách anglického jazyka. V praktickej časti práca skúma, v akom rozsahu a forme sa vybrané témy wellbeingu nachádzajú v učebniciach anglického jazyka a pri ktorých dôležitých zručnostiach sa tieto témy uplatňujú. Na základe analýzy učebníc práca navrhuje a realizuje tri vyučovacie hodiny na tému wellbeing, čím chce prispieť k rozvoju tejto témy na školách a zároveň rôznymi aktivitami inšpirovať učiteľov anglického jazyka. Záver práce sa krátko venuje reflexii žiakov a učiteľov na odučené hodiny, ako aj autorkinej sebareflexii, zisteniam a odporúčaniam pre prax.

Hlavným cieľom tejto diplomovej práce je preskúmať potenciál využitia prierezovej témy wellbeing v kontexte výučby anglického jazyka u žiakov na základných školách. Stanovený cieľ bude uskutočnený pomocou metódy analýzy učebníc, návrhu a realizácie tematických hodín, získaním spätnej väzby a následnom stručnom zhrnutí problematiky do celku.

Za účelom splnenia hlavného cieľa sme si položili nasledovné výskumné otázky, ktoré nás viedli pri písaní práce:

- 1. V akom rozsahu a forme obsahujú vybrané učebnice anglického jazyka témy zamerané na rozvoj wellbeingu u žiakov?*
- 2. Ktoré dimenzie wellbeingu sú v učebniciach zastúpené najčastejšie a ktoré naopak chýbajú?*
- 3. Ktoré jazykové zručnosti (produktívne, receptívne), a ktoré globálne zručnosti sú rozvíjané v učebniciach pomocou učebných úloh týkajúcich sa wellbeingu?*
- 4. Je potrebné, aby učiteľ vytváral (vyhľadával) k učebniciam ďalší doplnkový materiál pre rozvoj wellbeingu na hodinách anglického jazyka?*
- 5. Ako facilitovať u žiakov základných škôl rozvoj povedomia o wellbeingu na hodinách anglického jazyka?*

Zámerom diplomovej práce bolo zodpovedať na tieto otázky a tak ešte viac rozšíriť povedomie o wellbeingu a zdravom životnom štýle na hodinách angličtiny. Veríme, že aj naše učebné plány doplnia obsah učebníc o zaujímavé témy a aktivity, a budú tak slúžiť ako inšpirácia pre učiteľov na hodinách angličtiny.

# 1. TEORETICKÁ ČASŤ

V tejto časti našej práce chceme definovať a charakterizovať pojem wellbeing. Hoci sa môže tento termín zdať pre niekoho neznámy, posledné desaťročia naberá na dôležitosti a význame, a to nie len všeobecne v spoločnosti, ale hovorí sa o ňom aj v školstve. Wellbeing je široký pojem, ktorý sa aj v slovenských publikáciách pomaly udomácňujúce ako neprekladané, cudzie slovo. Preložili by sme ho ako *blahobyť*, *životná spokojnosť*, *duševná pohoda*, *zdravie*, či *osobná pohoda*. Wellbeingom sa skrátka myslí „dobré bytie“, teda stav pohodlia, zdravia a šťastia. Tento pojem komplexne zahŕňa všetky aspekty života jednotlivca vrátane jeho emocionálnych, psychologických, sociálnych a fyzických rozmerov. Wellbeing nie je len neprítomnosť choroby alebo utrpenia, ale zahŕňa aj zmysluplnosť, naplnenie a spokojnosť zo života. V dnešnej spoločnosti, ktorá kladie na jednotlivcov vysoké nároky a často krát spôsobuje psychickú záťaž, je wellbeing kľúčovou stratégiou, ktorú by sa mal naučiť ovládať každý človek, aby žil spokojný, naplnený život. Je to umenie – mať radosť zo života.

Často používaným synonymom k slovu wellbeing je aj wellness. Vzhľadom na slovenský význam tohto slova a nejednoznačný preklad slova wellbeing sme sa preto aj my rozhodli používať v rámci našej diplomovej práce tento zjednocujúci, hoci cudzí pojem – wellbeing, ktorý zastrešuje všetky aspekty životnej spokojnosti a osobnej pohody.

## 1.1. Definície wellbeingu

Mnoho autorov sa pokúsilo definovať wellbeing. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) ho definuje ako „stav úplnej telesnej, duševnej a spoločenskej pohody, v ktorej jednotlivec môže uskutočňovať svoje schopnosti, zvládať stresové situácie, efektívne pracovať a prinášať prospech spoločnosti “ a tiež ako základné ľudské právo.

Podľa Sarah Mercerovej (2021), významnej profesorky didaktiky, ktorá sa snaží o začlenenie témy wellbeingu do edukácie, môže byť wellbeing vnímaný ako: „*pocit šťastia, spokojnosti a zmyslu, ktorý vyplýva z dynamickej súhry osobných charakteristík a sociokontextových faktorov*“. Je to podľa nej nie len subjektívny pocit vnútornej pohody (subjective wellbeing – SWB), ktorý môže byť dočasný a emocionálny, ale tiež objektívny a spoločenský dojem spokojnosti, pretože jednotlivci žijú v perspektíve

spoločnosti, ktorá im ponúka priestor na sebarealizáciu a možnosť nájsť v nej zmysel svojho života.

Ďalšiu bežne používanú definíciu wellbeingu používanú aj vo výskume v rámci ELT (napr. MacIntyre a kol., 2019) ponúka Seligman (2011) vo svojom modeli PERMA. Podľa neho je wellbeing spojením 5 dimenzií: **P**ositive Emotion, **E**ngagement, **P**ositive **R**elationships, **M**eaning and **A**ccomplishment, teda pozitívne emócie, zaujatie činnosťou, pozitívne vzťahy, význam (zmysel) a úspech.

Nedávno bola do modelu PERMA pridaná aj šiesta dimenzia „V“ – „vitalita“ v zmysle fyzickej pohody (Diener a Chan, 2011). Podobný rámec navrhli Noble a McGrath (2015) – rámec PROSPER: pozitivita, vzťahy, výsledky, silné stránky, účel, angažovanosť a odolnosť.

## 1.2. Dimenzie – oblasti wellbeingu

Wellbeing človeka je súhrnou viacerých oblastí, ktoré nazývame dimenzie wellbeingu. Aby človek prežíval celkovú životnú pohodu, je dôležité, aby sa staral o každú z týchto oblastí. Najjednoduchšie môžeme o stave pohody hovoriť pri súhre troch oblastí – fyzickej, mentálnej a duchovnej, teda pohoda *tela*, *mysle* a *duše*.

Mnohí autori (napr. Diener a kol., 1999 a Watson a kol., 1988) ale definujú wellbeing ako súhru dvoch oblastí: *afektívny wellbeing* (rovnováha pozitívnych a negatívnych emócií) a *kognitívny wellbeing* (spokojnosť so životom v manželstve, spoločnosti). Hoci stručne môžeme povedať, že spokojnosť po afektívnej a kognitívnej stránke a zároveň rovnováha tela, mysle a duše zaistí človeku celkovú životnú pohodu, sú tu aj ďalšie oblasti ľudského života, ktoré nie sú zahrnuté v spomenutých pojmoch. Preto sa v posledné roky najčastejšie stretávame s wellbeingom, ktorý tvorí súhra šiestich, ôsmich, alebo až deviatich dimenzií, ktoré spolu vzájomne súvisia a nadväzujú. Pri „meraní“ celkového stavu wellbeingu je dôležité, aby človek rozvíjal všetky oblasti.

V tejto podkapitole sa stručne pokúsime charakterizovať spomínaných 9 dimenzií wellbeingu na základe Swarbricka (2006), SAMHSA (2016), Melnyka a Neale (2018) a ŠŠI (2023).



**Obr. 1. – 8 dimenzií wellbeingu**

**Zdroj: Swarbrick, M. (2006)**

### ***1. Fyzický (physical) wellbeing***

Zahrňa dôležitosť cvičenia, spánku, zdravej výživy, vyhýbanie sa alkoholu, fajčeniu, prístup k primeranej lekárskej starostlivosti, dobré zdravotné návyky. Je to všetko, vďaka čomu je naše telo zdravé a cíti sa dobre. Práve pri rozvoji fyzického wellbeingu je dôležité dbať na pravidelné návyky, pretože ľudské telo sa rýchlo učí a je preňho dôležité, aby bol čas oddychu vyvážený s časom fyzickej námahy. Takáto rovnováha zabezpečí telu, ale aj mysli pozitívne výsledky.

### ***2. Emocionálny (emotional) wellbeing***

Dimenzia emocionálneho wellbeingu zahrňa schopnosť pochopiť a vyjadrovať vlastné pocity a myšlienky, prispôbiť sa emocionálnym výzvam, ako napríklad zvládanie stresu a primeraná regulácia svojich emócií. Byť emocionálne spokojný skrátka znamená vedieť si užívať život. Táto oblasť zahrňa tiež poznanie a prijatie našich silných a slabých stránok, na ktorých vieme pracovať. K tomu je dôležitá sebaúcta a poznanie svojej vlastnej hodnoty. Emocionálny wellbeing vieme v ELT rozvíjať pomocou rôznych mindfulness aktivít, meditácií a pod.

### ***3. Sociálny (social) wellbeing***

Sociálna spokojnosť znamená spokojný život spoločnosti, založený na zdravých vzťahoch s priateľmi, rodinou a komunitou. K tomu vedie správne nastavená dôvera, poznanie hraníc vo vzťahoch a správne komunikačné zručnosti. Sociálny wellbeing ale tiež znamená rozvíjanie spolupatričnosti, teda akási empatia a záujem o potreby iných, prosociálnosť. Táto oblasť je u žiakov najlepšie rozvíjaná pomocou tímových aktivít, hier alebo diskusií zameraných na riešenie modelových príkladov.

### ***4. Kognitívny (intellectual) wellbeing***

Dimenzia duševného, respektíve rozumového zdravia zahŕňa praktizovanie tých zručností, ktoré udržujú náš mozog aktívny, čím sa neustále buduje náš intelekt, miesto toho aby stagnoval. Ide napríklad o rozpoznávanie vlastných talentov a hľadanie spôsobov, ako najlepšie využiť vlastné vedomosti a zručnosti. Znamená to tiež snahu učiť sa nové veci, byť orientovaný v aktuálnom dianí, a mať schopnosť pozerat' sa na problémy z viacerých strán. Tento wellbeing sa najlepšie rozvíja pri praktizovaní tvorivých a stimulujúcich mentálnych aktivít, pri nadobúdaní nových vedomostí, riešení logických úloh, ale aj pri zapájaní sa do kultúrnych a komunitných aktivít.

### ***5. Duchovný (spiritual) wellbeing***

Duchovný wellbeing predstavuje osobné presvedčenie a hodnoty človeka, hľadanie zmyslu života a existencie, stotožnenie sa s vlastnou vierou, či aktívne praktizovanie náboženstva. Ide o vnútorný pokoj človeka, ktorý plyní zo stotožnenia sa so svojou vierou a hodnotami. Aktivity, ktoré podporujú duchovnú pohodu sú rôzne diskusie, ale aj písanie si zoznamu vecí, za ktoré sú žiaci vďační, či učenie sa vzájomnému oceneniu.

### ***6. Pracovný (occupational) wellbeing***

Pracovný wellbeing sa viaže najmä na spokojnosť so zamestnaním a vlastné naplnenie z povolania. V školskom veku vieme tento wellbeing chápať ako rozvíjanie rôznych záľub a účasť na aktivitách, ktoré poskytujú žiakovi zmysel a odrážajú jeho osobné hodnoty. Znamená to tiež mať dobré pracovné (školské) vzťahy a zažívať úspech a ocenenie v danom prostredí. Žiakom by sme mali dať možnosť skúmať svoje budúce povolanie v oblasti, v ktorej vyniká, či cez rôzne dobrovoľnícke aktivity.

### **7. Environmentálny (environmental) wellbeing**

Cítiť sa bezpečne a zdravo v prostredí, kde žijeme, to je environmentálny wellbeing. Znamená to mať čistý, pohodlný domov, prístup k čistému jedlu a vode, ale aj pozitívne pracovné alebo školské prostredie, vyhovujúce vlastným potrebám. Prostredie, v ktorom žijeme by nás malo pozitívne ovplyvňovať a stimulovať. Ide tiež aj o kvalitný čas strávený relaxáciou na čerstvom vzduchu. V školskom prostredí sa odporúča, aby sme žiakov vzali na prechádzku, alebo školského areálu, pokiaľ to dovoľuje čas a možnosti.

### **8. Finančný (financial) wellbeing**

Finančný wellbeing vo všeobecnosti znamená mať stabilnú prácu, ktorá prináša človeku spokojnosť s jeho finančnou situáciou, aby si mohol dovoliť to, čo potrebuje k životu. Pre žiakov je potrebné sa na finančný život pripraviť rozvojom finančnej gramotnosti – učiť sa pojmy ako príjem, dlhy, možnosti sporenia a investovania. Zároveň by sme u žiakov mali vzbudiť presvedčenie, že peniaze nie sú cieľom ale prostriedkom, a viesť ich tak k skromnosti. Vhodné aktivity sú rôzne strategické hry, či spísanie si finančného plánu a finančných cieľov.

### **9. Kreatívny (creative) wellbeing**

Melnyk a Neale (2018) pridávajú k často spomínaným ôsmim dimenziám aj deviatu oblasť – kreatívny wellbeing. Znamená to účasť na umeleckých a kultúrnych zážitkoch, ktoré ľuďom lepšie pomáhajú vidieť svet z rôznych perspektív. Je to tiež schopnosť vyjadriť svoje emócie prostredníctvom umenia – tanca, maľby či spevu. Iní autori (WCPP, 2021) spomínajú v tejto súvislosti aj pojem **kultúrny (cultural) wellbeing**. Ide o podobnú oblasť, ale je v nej zahrnutý aj sociálny cieľ – vážiť si interkultúrne rozdiely, poznať históriu vlastnej kultúry a angažovanosť v ochrane národného dedičstva.

Je dôležité, aby oblasti wellbeingu boli v rovnováhe, pretože všetky sú vzájomne prepojené. Keď napríklad nevieme pracovať so stresom (emocionálny), ovplyvňuje to aj naše zdravie (fyzický), či pracovné prostredie (pracovný), atď. Je samozrejmé, že každý jednotlivец, pretože má rozdielne potreby a preferencie, môže považovať niektorú oblasť wellbeingu za dôležitejšiu, než inú. Dôležité je ale nezanedbávať ani jednu oblasť, pretože vytváranie rovnováhy je práve to, čo nás robí v živote dlhodobo šťastnými a naplnenými (SAMSHA, 2016).



### 1.3. Potreba wellbeingu vo vyučovaní

Wellbeing sa postupne čoraz viac dostáva do povedomia aj v školstve. Je to základ spokojného života, a tým pádom by k nemu mali viesť aj všeobecné ciele vzdelávania. Vzhľadom na rastúcu mieru psychických problémov, závislostí, finančných rozdielov a iných problémov v súčasnej spoločnosti naliehavo rastie aj potreba akýchsi ochranných opatrení proti týmto znepokojujúcim trendom. Ideálnym miestom, kde sa môžu jednotlivci učiť „ako spokojnejšie a odolnejšie žiť“ je práve škola. Práve v čase povinnej školskej dochádzky žiaci prechádzajú obdobím výrazného fyzického, emocionálneho a sociálneho dospievania a je preto dôležité im poskytnúť vedomosti a zručnosti, ktoré potrebujú, aby sa o seba vedeli postarať, robiť správne rozhodnutia a v budúcnosti zažívať osobnú pohodu a naplnenie zo života. Škola by preto mala vytvárať bezpečné a podnetné prostredie, kde sa žiaci nehanbia prejavíť, cítiť podporu a prijatie. Tak sa škola stáva miestom, ktoré nie len vzdeláva, ale aj vychováva odolných a charakterových mladých ľudí. Sociálne a emocionálne zručnosti, ktoré sa mladí ľudia naučia v triede im pomáhajú budovať fyzickú a duševnú zdatnosť. To je to, čo si zo školy „odnesú“ do reálneho života (Mercer, 2021; ŠŠI, 2023).

Podľa medzinárodných prieskumov (World Happiness Report 2023, Besley a kol., 2023) vieme, že k najšťastnejším krajinám sveta za posledných 10 rokov patria krajiny ako Fínsko a Dánsko. Sú to vysoko efektívne a ekonomicky stabilné krajiny. Do celkového merania „šťastia“ obyvateľov sa však okrem ekonomických faktorov ráta aj duševná pohoda občanov. Tá je v týchto krajinách rozvíjaná už v školách, pretože wellbeing je tam povinnou súčasťou vyučovania. Ukázalo sa, že práve tento dôraz na wellbeing už u žiakov na základnej škole vedie k celkovej vyššej spokojnosti ľudí a následne väčšej efektivite a produktivite celého štátu. Osvojovanie si praktík wellbeingu pomáha tiež znižovať rôzne sociálno-patologické problémy ako je šikanovanie, ale aj psychologicko-patologické javy ako úzkosti a depresie. Okrem toho, vedenie žiakov k zdravému životnému štýlu (ako súčasť wellbeingu) patrí k celostnému rozvoju žiakov. Pomáha im to vypestovať si zdravé návyky, budovať emocionálnu pohodu a rozvinúť pozitívny postoj k sebe samým a k ostatným (NÚCEM, 2015).

Ak hovoríme o všeobecných cieľoch vzdelávania, existuje priama súvislosť medzi wellbeingom a akademickým úspechom. Ak žiaci zažívajú pozitívnu pohodu v triede a sú vnútorne motivovaní, majú tendenciu dosahovať lepšie akademické výsledky, a naopak, akademický úspech podporuje celkový wellbeing a spokojnosť

žiaka (Seligman a kol., 2009). Aj fyzická aktivita (fyzický wellbeing) je preukázateľne spojená so zlepšenou schopnosťou koncentrácie pri učení, a teda aj s lepšími výsledkami. Silné, podporné vzťahy a pozitívne emócie taktiež poskytujú žiakom otvorenosť k novým nápadom a spôsobom myslenia, čo je základom úspechu vo vzdelávaní (Mercer, 2021).

Wellbeing je základným pilierom školského úspechu a zároveň cieľom životných zručností, ktorým sa žiaci učia do budúcnosti. Preto by sme ho nemali ignorovať, ako keby bol nadbytočný pre základné ciele vzdelávania, ale plne ho integrovať do vyučovania a postaviť ho na prvé miesto v cieľoch edukácie. Na dôležitosť tejto témy poukázala aj praktická príručka z roku 2023 – Sprievodca wellbeingom v školskom prostredí (ŠŠI, 2023). Je to zrejme prvá publikácia v slovenčine venujúca sa tejto téme. Hoci sa pre mnohých učiteľov môže zdať implementácia wellbeingu do vyučovania nad rámec povinnej „akademickej“ sféry, výskumy dokazujú, že sa významne zlepšil wellbeing žiakov po tom, čo boli témy wellbeingu zahrnuté do učebných osnov a vyučované vyškolenými učiteľmi (Lordan a McGuire, 2019).

Aj podľa Pulimeno a kol. (2020), podpora wellbeingu v školách preukázateľne znižuje výskyt problémov žiakov a zlepšuje ich akademické výsledky. Prostredníctvom výchovy podporujúcej zdravý životný štýl možno predísť najmenej 80 % prípadov civilizačných chorôb, ako sú srdcové choroby, mŕtvica, cukrovka 2. typu a niektorým druhom rakoviny. Aj z tohto hľadiska by primárna prevencia a podpora zdravia v rámci wellbeingu mala začať čo najskôr, teda už v školskom prostredí. Pedagógovia by mali byť preto odborne pripravení na výučbu tém wellbeingu a osvojovať si najinovatívnejšie prístupy, aby efektívne pomohli žiakom osvojiť si zásady zdravého životného štýlu. Práve v oblasti špecifickej prípravy a vzdelávania učiteľov, ktorá je pre rozvoj wellbeingu u žiakov kľúčová a často krát nedostatočná, pomáhajú rôzne občianske združenia, napríklad Živica, Inkluziv, či V.I.A.C.

#### 1.4. Wellbeing ako súčasť globálneho vzdelávania

Keďže súčasná spoločnosť sa vyznačuje rýchlym technologickým pokrokom, zvýšenou globalizáciou a množstvom environmentálnych výziev, je potrebné, aby mladí ľudia vedeli, ako uspieť a prosperovať v takejto spoločnosti. Je potrebné, aby sa v škole okrem vedomostí z tradičných predmetov naučili najmä „životným“ zručnostiam navrhnutým na zvládnutie týchto novodobých výziev. Tieto zručnosti sú známe aj ako *globálne zručnosti – global skills* (Platzer a Mercer, 2022), predtým označované tiež ako kompetencie 21. storočia. Sarah Mercer zdôrazňuje význam týchto globálnych zručností vo vzdelávaní, najmä v kontexte výučby jazykov. Aj keď možno neexistuje presná definícia týchto zručností od Mercer, v jej prácach sa tieto zručnosti týkajú schopností nevyhnutných na orientáciu v dnešnom zložitom a globalizovanom svete. Tieto zručnosti presahujú obyčajné jazykové znalosti a sú nevyhnutné pre to, aby človek prekvital vo svojom osobnom, akademickom a profesionálnom živote (Mercer a kol., 2019, s. 10).

Mercer sa vo svojich prácach inšpiruje aj pojmom *globálne kompetencie (global competencies)*. Medzi *globálne kompetencie* patria schopnosti „skúmať miestne, globálne a interkultúrne problémy, tolerovať rôzne perspektívy a svetonázory, s rešpektom komunikovať s ostatnými a podnikať zodpovedné kroky smerom k udržateľnosti a kolektívnemu blahu“ (OECD, 2018, s. 4).

Globálne zručnosti (global skills) sú opísané a definované aj mnohými ďalšími autormi (ATC21S; Partnership for 21st-Century Skills (P21); OECD PISA Global Competence Framework; UNESCO four pillars of education, The Framework for 21st Century Learning). V skratke ich vieme zhrnúť a rozdeliť do piatich prehľadných kategórií:

- komunikácia a spolupráca,
- tvorivosť a kritické myslenie,
- interkultúrne povedomie a angažované občianstvo,
- emocionálna sebakontrola a wellbeing
- digitálna gramotnosť (Lorenzo a kol., 2020).

Tieto kategórie globálnych zručností budeme používať aj v kontexte praktickej časti tejto práce. Komunikácia a spolupráca patria tiež k základným jazykovým zručnostiam – interaktívnym zručnostiam a komunikačným kompetenciám.

Celostný rozvoj žiakov je súčasťou globálneho vzdelávania, ktoré má žiakov pripraviť na život v globalizovanej spoločnosti. Podľa Lorenza a kol. (2020), aj wellbeing patrí ku globálnym zručnostiam. Je to zručnosť, ktorá žiakom pomáha budovať a viesť šťastný život, podporuje pozitívny sociálno-psychologický vývoj, fyzické a duševné zdravie, ako aj schopnosť regulovať svoje emócie.

Iné existujúce rámce rozdeľujú globálne zručnosti do zapamätateľných „4C“ – komunikácia (communication), spolupráca (collaboration), kreativita (creativity) a kritické myslenie (critical thinking). V rámci ELT sú najčastejšie rozvíjané práve komunikácia a spolupráca. Tieto zručnosti sú veľmi úzko prepojené: spolupráca si vyžaduje efektívnu komunikáciu a komunikácia sa zlepšuje, keď si ľudia uvedomujú, ako môžu prispieť k interakcii v prospech ostatných. Komunikácia a spolupráca sú kľúčom k efektívnemu učeniu sa jazykov a fungujú najlepšie, keď si uvedomíme kontext, účel a publikum, ako aj zohľadníme spôsoby komunikácie – písanú, hovorenú alebo digitálnu (Lorenzo a kol., 2020).

S rastúcim záujmom o globálne vzdelávanie v súčasnosti dochádza k prehodnocovaniu cieľov vzdelávania a k reformnej integrácii globálnych zručností do školských osnov. Zdá sa, že samotné získavanie vedomostí pomocou tradičných predmetov už nestačí na to, aby pripravilo deti a dospelých na príležitosti a výzvy 21. storočia (Mercer, 2021). Mnohé z globálnych zručností sa čoraz viac zohľadňujú sa aj pri tvorbe učebníc, napríklad Open Mind (Macmillan), Think! (Cambridge University Press), Together (Oxford University Press).

Okrem zmien vo vzdelávacích štandardoch je potrebná aj zásadná zmena v celkovom myslení a prístupe učiteľov ku globálnemu vzdelávaniu. Každý učiteľ by sa mal stať učiteľom globálnych zručností vo všetkých predmetoch, zvlášť vo vyučovaní angličtiny. Globálne zručnosti sú rozhodujúce pre úspech žiakov a študentov, nie len v škole, ale aj v ich budúcom povolání. Robia ich zodpovednými a plnohodnotnými členmi svojich komunít. Globálne zručnosti pomáhajú žiakom prekvitať a dosahovať celoživotný úspech v čoraz globalizovanejšom svete 21. storočia (Lorenzo a kol., 2020).

O globálnom vzdelávaní sa zmieňuje aj nedávno prijatý Plán obnovy a odolnosti SR – Vzdelávanie pre 21. storočie, ktorý vychádza z medzinárodného programu OSN – Agenda 2030. Jeho cieľom je do roku 2030 podporovať vzdelávanie pre trvalo udržateľný rozvoj (ESD) a vzdelávanie ku globálnemu občianstvu (GCE). Vzdelávanie pre trvalo udržateľný rozvoj (ESD) je odpoveďou vzdelávacieho sektora UNESCO na naliehavé výzvy, ktorým planéta čelí – upovedomovať o globálnom otepľovaní, riešiť environmentálne, sociálne a ekonomické problémy holistickým spôsobom. Vzdelávanie ku globálnemu občianstvu (GCE) zas pozýva žiakov a študentov, aby prehĺbili svoj zmysel pre zodpovednosť a pocit spolupatričnosti k širšej komunite. Je potrebné, aby si najskôr samotní učitelia osvojili tieto princípy globálneho vzdelávania, ktoré sú významnou súčasťou wellbeingu.

Okrem globálneho vzdelávania sa téma wellbeingu vyskytuje aj v ďalšom známom koncepte, ktorého cieľom je podpora rozvoja sociálnych a emocionálnych zručností ako sebaregulácia, sebauvedomenie, rozhodovanie, riešenie konfliktov, vzťahové zručnosti, empatia a iné. Tomuto konceptu hovoríme Sociálne a emocionálne učenie (SEL – social and emotional learning). Veľké množstvo výskumov dokazuje pozitívne účinky SEL, ktoré presahujú aj samotné sociálne a emocionálne zručnosti. Ide napríklad o zlepšenia v správaní, znížené socio-patologické a psychologické problémy, a zlepšené akademické výsledky, teda úspech žiakov (Durlak a kol., 2011). Prístupy a praktiky sociálneho a emocionálneho učenia sa veľmi dobre hodia nielen na prevenciu problémov u žiakov, ale aj na budovanie ich charakterových zručností a pozitívnych silných stránok, ktoré umožňujú žiakom prosperovať ďalej v budúcnosti (McLaughlin a kol., 2016).

### **1.5. Edukačná realita na Slovensku**

To, že je wellbeing dôležitým cieľom vzdelávania, postupne začína byť zrejmé aj na Slovensku. Nová kurikulárna reforma sa snaží témy wellbeingu vniesť do školského prostredia formou rôznych diskusií a aktivít. Zo začiatku je však potrebné pristupovať k tejto téme s citom, pretože stále u nás prevláda tradičné vyučovanie podľa predmetov. Wellbeing však nie je stanovený ako osobitný predmet, preto musí byť do vzdelávania začlenený celostne – holisticky. Pre školy to znamená vytvorenie

dostatočne podnetného prostredia pre žiakov, kde sa môžu plne rozvíjať vo všetkých oblastiach wellbeingu, a tak zažívať celkovú spokojnosť. Vzdelávanie by malo byť samo o sebe pre žiakov pozitívnou skúsenosťou (ŠŠI, 2023).

Dôležitá reforma sa musí udiť v prvom rade hlavne v myslení učiteľov. Musíme byť presvedčení o tom, že sa oplatí viesť žiakov k wellbeingu a že sme schopní ho začleniť do vyučovania „udržateľným spôsobom“, a nie ako ďalšiu záťaž za ktorú musíme niesť zodpovednosť (Mercer a kol., 2018).

### 1.5.1. Súčasný stav podľa ŠVP

Súčasný stav využitia témy wellbeingu vo výučbe je opísaný v Štátnom vzdelávacom programe (ŠVP, 2015). Podľa neho by mal byť wellbeing súčasťou samostatných predmetov – biológie, občianskej náuky, etickej výchovy, dejepisu, ale aj všeobecnovzdelávacích predmetov – slovenského jazyka a cudzieho jazyka. V týchto predmetoch majú žiaci dostať základné vedomosti o jednotlivých oblastiach wellbeingu, napríklad zdravý životný štýl, emócie, mentálne zdravie a pod. Štátny vzdelávací program tiež rozvíja wellbeing vo vzdelávaní holisticky, a to s dôrazom na motiváciu žiakov k učeniu, vytváraním podporujúcej sociálnej klímy v škole, heuristickým prístupom k vyučovaniu a pod.

Téma wellbeingu sa však podľa ŠVP z roku 2015 najviac spomína v jednotlivých prierezových témach, ktoré sa realizujú ako samostatné projekty alebo ako súčasť vyučovacích predmetov. Prierezové témy vlastne dopĺňajú základné učivo na základe požiadaviek meniacej sa spoločnosti. Prierezové témy nie sú určené pre konkrétne ročníky, ale ponecháva sa im určitá voľnosť. Školy si samé stanovujú, akým spôsobom a v ktorých ročníkoch sa budú venovať jednotlivým prierezovým témam. Povedomie o wellbeingu v rámci prierezových tém je preto rozvíjané priebežne počas celého štúdia na ZŠ. Medzi prierezové témy, ktoré sa vo veľkej miere venujú wellbeingu patria:

- *Osobnostný a sociálny rozvoj* (budovanie správnych postojov a hodnôt, rozvíjanie osobnostných a sociálnych kompetencií, budovanie vzťahov s inými, ochrana zdravia, budovanie rezistentnej osobnosti, porozumenie vlastným emóciám, regulácia správania, komunikačné zručnosti)
- *Výchova k manželstvu a rodičovstvu* (zodpovednosť, informácie o vývine osobnosti, základné princípy zdravého životného štýlu)

- *Environmentálna výchova* (ochrana a zlepšovanie životného prostredia, udržateľnosť, rešpekt k prírode)
- *Multikultúrna výchova* (rešpektovanie iných kultúr, spolupráca, pochopenie rozdielov, ľudské práva, poznanie tradícií, rozmanitosti)
- *Ochrana života a zdravia* (chápanie zdravého životného štýlu, praktické zručnosti v sebaochrane a pomoci iným, rozvíjanie telesnej zdatnosti a odolnosti organizmu aj na psychickú záťaž).

Hoci sa zdajú byť tieto témy obsiahlo zamerané na rozvoj wellbeingu u žiakov, pravda je taká, že sa často realizujú iba v rámci voľných alebo voliteľných hodín (regionálna výchova, environmentálna výchova) alebo na predmetoch telesná výchova, či biológia. Niektoré školy sa však rozhodnú voliteľné hodiny využiť pre iné predmety, a na predmetoch ako biológia a telesná výchova neostane dostatok času na to, aby sa venovali týmto prierezovým témam.

Práve preto si myslíme, že cudzie jazyky môžu ponúknuť adekvátny priestor pre tieto témy, najmä v rámci rozvoja komunikačných a jazykových zručností.

### **1.5.2. Kurikulárna reforma – vzdelávanie pre 21. storočie**

V roku 2023 Ministerstvo školstva schválilo nové vzdelávacie štandardy (ŠVP, 2023), ktoré sú súčasťou kurikulárnej reformy – vzdelávanie pre 21. storočie (Plán obnovy a odolnosti SR, 2023). Nové ciele sú postavené tak, aby odpovedali na aktuálne výzvy globalizovanej spoločnosti. Oproti štandardom z roku 2015 sú celkovo viac zamerané na samotnú emocionálnu spokojnosť dieťaťa vo vzdelávacom procese a podporujú jeho osobnostný aj intelektuálny vývin. Vzdelávanie pre 21. storočie zdôrazňuje pojmy ako inkluzívna škola, celostný rozvoj osobnosti, konštruktívne myslenie, globálne kompetencie, environmentálna zodpovednosť, rôznorodosť, práca v tímoch a podobne. Cieľom vzdelávania pre 21. storočie je, aby si žiak vytvoril *„základný hodnotovo-kultúrny rámec osobnosti, ktorý ho sprevádza pri plánovaní a dosahovaní individuálnych životných cieľov, ako aj pri participácii na širších spoločenských, kultúrnych a globálnych aktivitách“* (ŠVP, 2023, s. 6). Tento cieľ prakticky vieme aplikovať aj na tému wellbeing.

Nový ŠVP sa nezameriava až tak na zapamätanie si množstva informácií, ale skôr na stratégie poznávania, podporu kritického myslenia, či rozvoj morálneho

charakteru a tvorivosti žiaka. Téma wellbeingu je teda ešte viac badateľná v celom vyučovaní, ako aj v jednotlivých obsahových štandardoch predmetov a prelína sa celým vzdelávaním, vo všetkých ročníkoch. Oproti starším štandardom, kde sa téma wellbeingu realizuje najmä prostredníctvom prierezových tém, v novom štandarde je ešte zreteľnejšie implementovaná v *doménových* a *prierezových* gramotnostiach. Každá škola by podľa nových požiadaviek mala organizovať na druhom stupni tematické dni (približne 1 týždeň za polrok) zamerané na rozvoj týchto gramotností. Medzi *doménové* gramotnosti úzko súvisiace s wellbeingom patria: komunikačná gramotnosť, prírodovedná gramotnosť, profesijná gramotnosť, spoločenskovedná gramotnosť, zdravotná a pohybová gramotnosť. K *prierezovým* gramotnostiam rozvíjajúcim wellbeing patria: finančná, občianska, interkultúrna, environmentálna, sociálna a emocionálna gramotnosť.

Aj prostredníctvom takýchto desiatich tematických dní v roku vie štát zabezpečiť, že wellbeingu je v školách venované väčšie (hoci možno ešte nie dostatočné) množstvo času, ako predtým. Na novej reforme školstva je zreteľnejšie vidieť, že štát začína považovať tému wellbeing za dôležitý cieľ vyučovania. Hoci to môže trvať ešte roky, kým sa uplatnia konkrétne stratégie rozvoja wellbeingu na školách, veríme, že aj vplyvom propagácie zahraničných prístupov, ako je sociálne a emocionálne učenie (SEL) alebo globálne vzdelávanie, sa wellbeing postupne stane neoddeliteľnou súčasťou edukácie.

## **1.6. Implementácia wellbeingu do školského prostredia**

Ako sme spomenuli, rozvoj wellbeingu na školách si vyžaduje holistický prístup, ktorý zahŕňa spoluprácu všetkých subjektov školy – učiteľov, rodičov ale aj ďalších partnerských škôl. Triedny učiteľ by nemal byť zameraný iba na kognitívny rozvoj žiakov a ich akademický úspech, ale jeho úlohou je tiež poskytovať emočnú podporu svojim žiakom. Sám učiteľ má byť pre žiakov príkladom vyrovnaného, zdravého človeka, na ktorého sa môžu kedykoľvek obrátiť a od ktorého sa môžu inšpirovať (McLaughlin a kol., 2016). Sarah Mercer vo svojej knihe *Teacher wellbeing* (2020) zdôrazňuje aj dôležitosť učiteľovho wellbeingu. Hovorí, že „*pozitívny wellbeing učiteľa je jednou z kľúčových zložiek toho, aby ste boli skvelým učiteľom.*“

Okrem vyučovania wellbeingu ako potrebnej kompetencie pre život človeka je dôležitý aj školský wellbeing, teda to, aby žiaci zažívali celkovú pohodu aj v školskom



prostredí. O koncepte Školského wellbeingu sa zmieňuje aj Allardt (1976). Podľa neho školská pohoda stojí na 4 pilieroch: podmienky školy, sociálne vzťahy v škole, možnosť sebarealizácie a celkový zdravotný stav žiaka. Konu a Rimpelä (2002) odporúča školám, aby pre žiakov vytvorili pozitívnu a stimulujúcu atmosféru, a to cez:

- logický a koherentný prístup k vyučovaniu
- bezpečné a dobre organizované vzdelávacie prostredie
- dobré vzťahy s rodičmi žiakov a okolitou komunitou.

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO, 1998) charakterizuje školu podporujúcu wellbeing ako tú, ktorá neustále vytvára zdravé prostredie pre život, učenie a prácu. Iniciatíva na podporu wellbeingu sa teda týka fungovania celej školskej komunity a nie je obmedzená iba na súbor vyučovacích hodín/aktivít v rámci osnov. Weare a Nind (2011) dospeli k tomu, že aby sa wellbeing skutočne „uplatnil“ na školách, často krát je dôležité zmeniť samotné školské vzdelávacie plány, podporiť vzdelávanie učiteľov v tejto oblasti, zvýšiť komunikáciu s rodičmi a pracovať aj s rôznymi agentúrami. Vyžaduje sa aj spolupráca špecializovaných školských zamestnancov, ako je školský poradca, psychológ či terapeut, ktorého úlohou je poskytovať individuálnu pomoc, pomáhať deťom stať sa sebavedomejšími, zlepšiť ich vzťahy a cítiť sa v škole šťastnejšie a bezpečnejšie.

Aj Školská inšpekcia (2023) navrhuje, aby sa wellbeing v škole nerozvíjal iba pomocou predmetov, ale hlavne celostne, a to vytvorením vhodného prostredia a kultúry školy. Treba preto začať od základov. Aj v rámci prestávok, tematických dní, či triednických hodín je vhodné upovedomovať žiakov o dôležitosti správnej výživy, psychohygieny, fyzickej aktivity a spánku. Zamerať sa treba tiež na duševné zdravie – pomáhať žiakom zvládať stres pomocou rozhovorov pred písomkami, alebo podporovať pozitívne vzťahy, ktoré sú rozhodujúce pre celkový wellbeing. Tým, že žiakov už na základnej škole učíme techniky wellbeingu, môžeme im pomôcť osvojiť si zdravé návyky, z ktorých budú mať úžitok po celý život.

Výučba wellbeingu je neustály proces. Okrem celostného prístupu k wellbeingu na školách je potrebné, aby sa jednotlivé témy wellbeingu implementovali aj do vyučovacích predmetov. Na samotných hodinách by sme mali dbať na to, aby sa deti

hýbali a participovali na aktivitách a hrách. Množstvo vhodne zvolených aktivít a hier je vhodným nástrojom, ako deti učiť spolupráci, prajnosti, ale aj prijatí prehry. Hry nám zároveň dávajú priestor, kde môžeme deti pochváliť a vzbudiť u nich tak motiváciu k učeniu. Hry rolí (role plays) sú skvelým príkladom aktivít, kde si deti na reálnych príbehoch nacvičujú kritické myslenie a správne reakcie na rôzne situácie.

### **1.7. Wellbeing vo vyučovaní anglického jazyka**

Podľa nového ŠVP (2023) sa wellbeing okrem doménových a prierezových tém realizuje aj cez jednotlivé vyučovacie predmety. Vo veľkej miere sa vyskytujú témy wellbeingu najmä v biológii, pri tematickom celku Vplyv životného štýlu a životného prostredia na zdravie človeka, ale aj v témach občianskej náuky a etickej výchovy. V rámci oblasti Človek a svet práce sa má vyučovať Kariérová výchova, ktorá u žiakov rozvíja pracovný (occupational) wellbeing, podnikavosť a iniciatívnosť.

Akú rolu hrá podľa ŠVP pri výučbe wellbeingu predmet anglický jazyk? Keďže cudzie jazyky patria k všeobecno-vzdelávacím predmetom, ponúka sa im priestor na to, aby svoje obsahové štandardy a tematické okruhy prispôbili práve aktuálnym požiadavkám globalizovanej spoločnosti. Popri hlavnom celi, rozvíjaní jazykovej a komunikačnej gramotnosti tak tento predmet môže rozvíjať aj témy wellbeingu, pretože tie sú dôležitým predpokladom sebarealizácie a sociálneho uplatnenia žiaka. Venovanie sa týmto témam by podľa Caprara a kol. (2006) v skutočnosti zlepšilo samotné učenie sa jazyka a akademické výsledky žiaka. Práve pre jeho všeobecné obsahové zameranie môže byť anglický jazyk ideálnym prostriedkom na to, ako u žiakov na hodinách rozvíjať povedomie o wellbeingu. Naopak, aj samotné osvojovanie si jazyka ako takého, žiakovi pomáha pri jeho osobnostnom, sociálnom a kultúrnom rozvoji pre budúcnosť (Judge a Bono, 2001).

Podľa štandardov sa má na angličtine žiak učiť otvorene prijímať cudzie kultúry bez vytvárania predsudkov a prijímať rôznorodosť. Žiaci by mali vedieť cudzí jazyk použiť na bežné rozhovory s cudzincami a pochopiť aj skrytým kultúrnym odlišnostiam v komunikácii. Výkonový štandard pre anglický jazyk zároveň hovorí aj o rozvoji troch zložiek komunikačných jazykových činností – recepcii, produkcii a interakcii. Zvlášť dôležitá je interakcia, ktorej zámerom je naučiť žiaka efektívne transferovať svoje vlastné myšlienky a potreby druhým, spolupracovať a s rešpektom počúvať

komunikačného partnera. Všetky tieto zručnosti, známe aj ako **komunikačné kompetencie** sú súčasťou sociálneho a emocionálneho vyučovania, globálneho vzdelávania a teda aj samotného sociálneho a emocionálneho wellbeingu. Rozvojom týchto zručností v učebniciach anglického jazyka sa budeme venovať aj v praktickej časti našej práce. Okrem toho, pri osvojovaní si slovnej zásoby rôznych tém (ako napríklad Ľudské telo, Vzdelávanie a práca, Príroda a životné prostredie, Voľný čas, Výživa a zdravie a pod.) sa ponúka priestor aj na rozvoj ďalších dimenzií wellbeingu. V tomto kontexte sú tematickými okruhmi na hodinách angličtiny v podstate samotné prierezové témy. Na základe týchto tém sú postavené nielen obsahové štandardy, ale aj učebnice anglického jazyka. Témy týkajúce sa wellbeingu sa ideálne hodia na jazykové vzdelávanie pre ich využiteľnosť v živote žiaka a najmä prepojenie s hlavným cieľom učenia sa jazykov – rozvoj komunikačných zručností.

Sarah Mercer (2019; 2021) navrhuje konkrétne spôsoby, ako implementovať témy wellbeingu do vyučovania anglického jazyka. Učitelia by sa mohli téme wellbeingu (ako hlavnej téme) venovať buď ako súčasť lekcie, prípadne série viacerých lekcií, alebo môžu tému wellbeingu začleniť do iných tém – ak je témou lekcie napríklad klimatická zmena, učitelia by mohli diskutovať o dôležitosti ochrany prírody pre životnú spokojnosť človeka (environmentálny wellbeing). Ak sú témou pracovné miesta a profesie, mohla by sa riešiť napríklad rovnováha medzi pracovným a súkromným životom a zároveň tak rozvíjať finančný a pracovný wellbeing. Učitelia by sa nemali báť zahrnúť do vyučovania anglického jazyka aj vlastné témy. Odporúčané sú napríklad témy voľno-časových aktivít, kde majú žiaci možnosť prezentovať spolužiakom ich vlastné koníčky, v ktorých vynikajú. Nielenže takéto aktivity zvyšujú sebavedomie žiakov vo veciach, v ktorých sú dobrí, ale ponúkajú im aj priestor, kedy sa môžu na hodinách plne ponoriť do zaujímavých aktivít a neuvedomujú si pri tom čas, či samotné učenie sa jazyka. Tým sa rozvíja pracovný, sociálny a kreatívny wellbeing. Zapojenie sa do rôznych koníčkov môže tiež znížiť úroveň stresu a úzkosti (emocionálny wellbeing), a žiaci majú zároveň možnosť si vyskúšať a naučiť sa nové koníčky prostredníctvom angličtiny (kognitívny a kreatívny wellbeing). Na hodinách sa mohli navzájom učiť, ako napríklad modelovať, hrať divadlo, tvoriť hudbu, maľovať, tancovať alebo cvičiť. V tejto súvislosti môžeme u žiakov podnietiť aj diskusiu o stratégiách riadenia času, ktorá je kľúčová pre celkový wellbeing.

### 1.7.1. Metóda CLIL – Content and Language Integrated Learning

Výučba anglického jazyka, teda ELT, už má skúsenosti s kombinovaním dvoch vyučovacích cieľov súčasne, a to v prístupe známom aj ako **CLIL** (Content and Language Integrated Learning), teda Obsahovo a jazykovo integrované vzdelávanie. Coyle, Hood a Marsh (2010) definujú CLIL ako dvojaký vzdelávací prístup, v ktorom sa na vyučovanie ľubovoľného predmetu používa cudzí jazyk. To znamená, že v procese vyučovania žiak prijíma nielen poznatky z obsahu predmetu, ale absorbuje súčasne aj cudzí jazyk. Pri CLIL platí rovnováha pre oba vyučované predmety, hoci niekedy je v danom čase kladený väčší dôraz na jeden alebo druhý. V súčasnosti sa CLIL používa pri tradičných predmetoch, ako napríklad biológia, geografia a pod. Hoci wellbeing nie je zakotvený v kurikulumoch ako osobitný predmet, metodológie CLIL ponúkajú množstvo námetov, ako „udržateľne a efektívne“ spojiť oba ciele, v tomto prípade výučbu anglického jazyka a wellbeingu, bez toho, aby to púšťalo učiteľov. V CLIL sú oba ciele vzájomne prepojené – jazyk podporuje diskusiu o rôznych témach a práca na týchto témach ďalej rozvíja jazykové zručnosti. Pri používaní metódy CLIL je potrebné, aby boli konkrétne činnosti a aktivity vopred poctivo prepracované a naplánované. Postupne sa tak wellbeing stane automatickou a neoddeliteľnou súčasťou výučby anglického jazyka.

### 1.7.2. Aktivity podporujúce rozvoj wellbeingu na hodinách anglického jazyka

Ako sme spomenuli, pre celkovú pohodu je dôležitá rovnováha všetkých oblastí wellbeingu. Na hodinách by sme sa preto mali venovať sčasti každej z týchto oblastí. Hoci to nie je vždy možné, existuje veľké množstvo príručiek a publikácií, ktoré ponúkajú námety na aktivity zamerané na jednotlivé dimenzie wellbeingu. Mnohé z nich rozvíjajú naraz aj viac zručností, či oblastí, a tematicky sú veľmi ľahko prispôsobiteľné obsahovým celkom vyučovacích predmetov, zvlášť angličtiny. Niektoré námety aktivít, inšpirované podľa SAMHSA (2016), Melnyka a Neale (2018), WCPP (2021), Department of Education, Queensland (2020) uvádzame aj my:

- *fyzická oblasť* – krátke warm-up a pohybové aktivity, hodiny realizované v prírode, zostavenie si nutričného plánu (jedálneho lístka) alebo plánu cvičenia, diskusia o zdravých návykoch, dni zdravej výživy

- *emocionálna oblasť* – mindfulness aktivity – meditácie, relaxačné cvičenia, diskusie, tréning si techniky zvládania stresu, riešenie modelových príkladov, vedenie si denníka emócií a faktorov, ktoré ich spúšťajú, prípadne vhodných spôsobov reagovania
- *sociálna oblasť* – hry rolí (role plays) – nácvik efektívnej komunikácie, aktivity zamerané na zručnosti aktívneho počúvania, tímové aktivity a hry podporujúce spoluprácu a konštruktívne riešenie konfliktov, spoločné projekty, diskusie o sociálnych problémoch (šikanovaní, diskriminácii), aktivity a úlohy, známe ako ice-breakers, pri ktorých sa žiaci a žiačky osobnejšie spoznávajú
- *kognitívna oblasť* – návšteva múzeí, knižníc, exkurzií, účasť na rôznych workshopoch, projektové vyučovanie s možnosťou výberu vlastnej témy, bádateľsky orientované aktivity, práca s rôznymi časopismi, internetom, riešenie tajničiek, sudoku, logických úloh, vedenie portfólia (pre lepšie uvedomenie si, ako sa žiaci zlepšujú a napredujú)
- *duchovná oblasť* – mindfulness aktivity, meditácie, písanie si zoznamu pozitívnych vecí, za ktoré sú žiaci vďační, praktizovanie dobrých skutkov (pomoc chudobným, dôchodcom), učenie sa o rôznych náboženstvách
- *pracovná oblasť* – workshopy zamerané na povolania a voľno-časové aktivity, vyplňanie si testov osobnosti pre lepšie pochopenie svojho zamerania, diskusie o možnostiach ďalšieho štúdia, hodiny zamerané na rozvoj koníčkov, ktoré žiakov bavia
- *environmentálna oblasť* – školské akcie a súťaže zamerané na recykláciu, zbieranie odpadu, ekologické aktivity – sadenie stromov, upratovanie, pestovanie triednej rastliny, výzdoba triedy
- *finančná oblasť* – zostavenie si finančného plánu a zoznamu priorít, snov, založenie si triedneho sporenia, diskusie na rôzne témy
- *kreatívna oblasť* – aktivity s využitím umenia na hodinách – tanec, maľba, spev, dráma, písanie básní, fotografia, návšteva múzeí, divadla, výchovných koncertov, projektové vyučovanie

Okrem konkrétnych aktivít na hodinách, ktorými sa žiaci oboznamujú s „teóriou wellbeing“, by mal učiteľ učiť wellbeing aj prakticky – na vlastnom príklade ukázať žiakom, ako má vyzeráť celková životná spokojnosť a pomáhať žiakom ju budovať cez individuálny prístup a rozhovory. To si vyžaduje od učiteľa vysokú mieru empatie a všímavosti. Ocenenie a pochvala by mali byť hlavnou motiváciou pri učení sa jazyka, aj za cenu, že žiakovi učenie cudzích jazykov nejde. Učiteľ by mal podporovať sebaúctu žiaka a učiť aj samotných žiakov, aby vedeli svojim spolužiakom vyjadriť, čo sa im na sebe navzájom páči a oceniť jeden druhého. Vyjadrovanie a prijímanie komplimentov vytvára pozitívnu atmosféru v triede. Každý žiak by sa mal v triede cítiť rešpektovaný a ocenený, čo je zároveň aj preventívnym krokom pred šikanovaním a diskrimináciou. Empatiu na hodinách anglického jazyka je možné rozvíjať aj prostredníctvom aktivít, ako je analyzovanie postáv v príbehoch, románoch, filmoch a hrách, čím sa zároveň precvičujú aj čitateľské zručnosti. Hranie rôznych postáv v role plays a ich analyzovanie prispieva k schopnosti žiakov rešpektovať ostatných a akceptovať kultúrnu rozmanitosť. Zároveň sa však precvičujú aj komunikačné zručnosti v cudzom jazyku.

Dlhodobý duševný wellbeing človeka pramení aj v nájdení zmyslu v tom, čo robíme. Žiaci preto potrebujú vidieť praktický zmysel a hodnotu učenia sa jazyka. V tom im môžu pomôcť diskusie o príležitostiach a benefitoch, ktoré znalosť angličtiny ponúka a o rôznych výhodách, ako angličtina môže pomôcť ľahšie dosiahnuť ďalšie životné ciele. Praktický zmysel anglického jazyka môžeme pomôcť žiakom vidieť vtedy, ak vytvárame príležitosti stretnúť sa s „anglickým jazykom osobne“ – cez výmenné pobyty, Erasmus+, pozvaním zahraničných lektorov do triedy, exkurziami do cudzích krajín a pod. Pocit zmysluplnosti môžeme podnietiť aj tým, ak so žiakmi prispievame s pomocou nejakej miestnej, alebo globálnej veci – napríklad návšteva domu dôchodcov, organizácia benefičnej akcie, zbierky a podobne. Žiaci tak dostanú príležitosť zamyslieť sa nad rôznymi problémami vo svojom okolí a trénovať si tak prosociálnosť.

Čo sa týka konkrétne rozvoja fyzického wellbeingu, pomôcť môžu rôzne diskusie o prepojení fyzického a mentálneho zdravia a aktivity zamerané na skúmanie vlastných spánkových návykov, výživy a cvičenia. Žiaci môžu vymýšľať rôzne plány, ako zlepšiť svoj životný štýl, čím budujú aj svoj kreatívny wellbeing. K diskusiám o fyzickom zdraví je však potrebné pristupovať s citom, pričom treba rešpektovať

fyzickú rozmanitosť a vyhýbať sa normatívnym alebo odsudzujúcim postojom. Tieto diskusie sa môžu viesť v triede alebo prostredníctvom projektov. (Lorenzo a kol., 2020).

V rámci ELT sa najčastejšie rozvíja najmä prvých 6 oblastí wellbeingu, pretože tieto témy sú aj súčasťou tematických celkov a tým pádom aj lekcií v učebniciach. Tieto oblasti sú zároveň najprimeranejšie veku žiakov základných škôl (na stredných školách by sa mali rozvíjať vo veľkej miere aj ostatné oblasti). Je však na každom učiteľovi, či je otvorený pre rozvoj povedomia o wellbeingu na školách a či dokáže na svojich hodinách vytvoriť adekvátny priestor na to, aby sa žiaci aspoň čiastočne zoznámili so všetkými dimenziami celkovej životnej spokojnosti a technikami ich budovania. Samozrejme, okrem učiteľov angličtiny by mali túto tému považovať za dôležitú aj učitelia ostatných predmetov. Mnoho tém wellbeingu sa realizuje na biológii, etickej/náboženskej výchove a občianskej výchove. Učitelia v rámci školy môžu spolupracovať pri vytváraní svojich učebných plánov. Často im v tom môžu dopomôcť aj vhodne zamerané príručky vydávané organizáciami venujúcimi sa wellbeingu, či mnohými krajinami cez ministerstvá školstva. Mnohé z týchto príručiek uvádzame aj v rámci odporúčanej literatúry. Tieto príručky obsahujú teoretické východiská pre tému wellbeing, a praktické nápady na aktivity, či tipy, ako implementovať wellbeing do výučby. Myslíme si však, že najväčším zdrojom nápadov je samotná kreativita učiteľa a jeho snaha a otvorenosť pre rozvoj témy životnej spokojnosti, ktorej osvojenie si je pre žiakov v dnešnej globalizovanej spoločnosti kľúčové.

## 2. PRAKTICKÁ ČASŤ

V teoretickej časti sme sa syntézou relevantných zdrojov pokúsili poukázať na dôležitosť témy wellbeing v edukačnom procese. To, či je téma wellbeingu skutočne využiteľná a uskutočniteľná sa pokúsime dokázať v praktickej časti, a to pomocou obsahovej analýzy učebníc anglického jazyka a následného návrhu a realizácie hodín tematicky zameraných na jednotlivé dimenzie wellbeingu.

### 2.1. Ciele

Hlavným cieľom výskumnej časti práce bude **preskúmať potenciál využitia prierezovej témy wellbeing v kontexte výučby anglického jazyka** žiakov ZŠ. Stanovený cieľ bude zrealizovaný na základe analýzy vybraných učebníc anglického jazyka a následného návrhu a realizácie 3 vyučovacích hodín na tému wellbeing. V súvislosti s hlavným cieľom sme si stanovili nasledujúce *čiastkové ciele*:

- kontaktovať vyučujúcich na základných školách a zistiť, aké učebnice používajú pri výučbe anglického jazyka
- na základe rozhovoru s vyučujúcimi a vlastného uváženia zadefinovať výskumnú vzorku (konkrétny ročník a jemu prislúchajúcu učebnicu)
- zistiť v akom rozsahu sa témy wellbeingu v učebnici nachádzajú
- konkretizovať, ktoré dimenzie wellbeingu sú v učebnici frekventované najviac/ najmenej
- špecifikovať, v akej forme sa dané témy v učebnici nachádzajú (texty, učebné úlohy, nahrávky)
- kategorizovať a graficky rozlíšiť učebné úlohy s témou wellbeingu podľa zručností, ktoré rozvíjajú na: *jazykové* (receptívne, produktívne) a *interaktívne a globálne zručnosti* (komunikačné kompetencie, interkultúrne povedomie, tvorivosť, emocionálna regulácia, digitálna gramotnosť)
- porovnať preskúmané učebnice kvalitatívne a kvantitatívne
- na základe teoretických východísk a výsledkov analýzy učebníc navrhnúť a odučiť 3 kreatívne hodiny na tému wellbeing s použitím vlastných materiálov



- pomocou metódy rozhovoru a výstupných lístkov (exit tickets) získať spätnú väzbu od žiakov a učiteľa
- prostredníctvom vlastnej sebareflexie zhodnotiť, aký prínos mali nami odučené hodiny na tému wellbeing (zhodnotiť, či boli ciele hodín splnené, či boli použité metódy a stratégie efektívne, ako hodinu hodnotili žiaci, učiteľka a autorka, popísať silné a slabé stránky odučených hodín)
- na základe pozorovaní a interpretácie získaných údajov zhodnotiť, ako využiteľná je téma wellbeing v kontexte výučby AJ pre žiakov na ZŠ
- vypracovať návrhy a odporúčania pre prax
- zhrnúť praktický prínos záverečnej práce

## 2.2. Výskumné otázky

Téma wellbeingu je všeobecnou a obširnou témou, týkajúcou sa každodenných situácií človeka. Učebnice anglického jazyka sú zostavené práve z takýchto všeobecných tém, pretože sú dobre uplatniteľné pri rozvoji komunikačných jazykových činností a stratégií. V kontexte vypracovania praktickej časti záverečnej práce sme sa rozhodli preskúmať túto oblasť podrobnejšie a za cieľom naplnenia kardinálneho cieľa, ako aj čiastkových cieľov, sme si stanovili nasledovné výskumné otázky:

- 1. V akom rozsahu a forme obsahujú vybrané učebnice anglického jazyka témy zamerané na rozvoj wellbeingu u žiakov?*
- 2. Ktoré dimenzie wellbeingu sú v učebniciach zastúpené najčastejšie a ktoré naopak chýbajú?*
- 3. Ktoré jazykové zručnosti (produktívne, receptívne), a ktoré globálne zručnosti sú rozvíjané v učebniciach pomocou učebných úloh týkajúcich sa wellbeingu?*
- 4. Je potrebné, aby učiteľ vytváral (vyhľadával) k učebniciam ďalší doplnkový materiál pre rozvoj wellbeingu na hodinách anglického jazyka?*
- 5. Ako facilitovať u žiakov základných škôl rozvoj povedomia o wellbeingu na hodinách anglického jazyka?*

### 2.3. Metódy

Pre naplnenie hlavného cieľa práce nám budú slúžiť viaceré metódy, ktoré sme si stanovili na základe Tureka (2010) a Lászla a Osvaldovej (2014):

- *štúdium odbornej literatúry* (sumarizácia, syntéza)
- *analýza učebníc* (indukcia, komparácia a opis)
- *plánovanie hodín* (vytváranie a vyhľadávanie doplňujúcich materiálov)
- *realizácia naplánovaných hodín* (prirodzený pedagogický experiment spojený s pozorovaním žiakov, využitie rôznych didaktických metód – didaktické hry, brainstorming, hra rolí...)
- *získanie spätnej väzby* (pozorovanie, rozhovor, výstupné lístky)
- *zhrnutie problematiky do celku* (dedukcia, syntéza, generalizácia).

### 2.4. Analýza vybraných učebníc

Učebnica je takmer pre každého učiteľa akýmsi sprievodným, či dokonca východiskovým materiálom. Obsahuje nielen množstvo učebných úloh a textov k danému predmetu, ale predkladá tiež istý usporiadaný plán (postupnosť hodín), ktorého sa učiteľ počas roka drží. Tradične sa učebnice zostavujú podľa vzdelávacích štandardov daných krajinou, alebo v prípade jazykov, podľa referenčných úrovní (CEFR), teda od A1 (začiatočník), až po C2 (expert). Hoci sa mnoho učiteľov učebníc „skalopevne pridŕža“, pretože im v mnohých ohľadoch uľahčujú prácu pri prípravách a realizácii hodín, nie všetky učebnice presne odpovedajú požiadavkám štandardov, alebo nepokrývajú všetky témy, ktoré požaduje od jednotlivých jazykových úrovní dnešná spoločnosť. Myslíme si, že správny učiteľ by mal byť vnímavý pre potreby konkrétnej triedy a otvorený aj pre prijatie nových tém, pokiaľ usúdi, že môžu byť pre žiakov prínosnejšie, ako tie, ktoré sa nachádzajú v učebnici. Dôležitá je tiež kreativita a flexibilita učiteľa pri vytváraní vlastných aktivít, tém a učebných materiálov.

Pre anglický jazyk je Edičným portálom každoročne schválených vyše 80 učebníc, z ktorých si školy a učitelia môžu vybrať. Samozrejme, každý rok pribudnú do zoznamu nové a niektoré sa zase vyradia, pretože ich obsah je časom zastaraný a nepostačujúci. V rámci našej praxe na základných školách sme sa najčastejšie stretávali s učebnicami zo sérií *Project*, *Family and Friends*, *English World*, *Project Explore*, *MORE!*, *Beyond*, *Motivate!* a *Gateway to the World*.

Za účelom analýzy učebníc sme oslovili učiteľky anglického jazyka z dvoch základných škôl a poprosili ich o zapožičanie učebníc, ktoré používajú na ich školách. Išlo o učebnice *Project* (Fourth edition, Oxford University Press) a učebnice *Motivate!* (MacMillan).

Učebnice zo série *Project* (vydané v roku 2014) tvorí 5 častí, a sú určené pre žiakov 5. až 9. ročníka ZŠ (*Project 1 – 5*). Pre každý ročník tak slúži jedna kniha, ku ktorej má žiak k dispozícii aj pracovný zošit a CD. Každá učebnica *Project* je zložená zo šiestich kapitol, pričom každá z nich zahŕňa novú slovnú zásobu, gramatiku a obsahuje aj komiks, tip na projektové vyučovanie, pieseň a mnohé zaujímavé učebné úlohy či aktivity. Bonusom každej kapitoly je sekcia *Culture*, ktorá obsahuje rôzne zaujímavé témy, hoc trochu menej aktuálne, a tiež sekcia *English Across the Curriculum*, vždy zameraná na iný školský predmet alebo prierezové témy.

Učebnice zo série *Motivate!* (vydané v roku 2013) sú rozdelené do 4 kníh, od úrovne A1 až po B1, pričom jedna kniha slúži aj na 2 roky. *Motivate! 1* je určená pre 5. ročník základných škôl, *Motivate! 2* pre 6. a 7. ročník, *Motivate! 3* pre 8. a 9. ročník, a posledná zo série, *Motivate! 4*, je určená až pre 1. ročník stredných škôl alebo gymnázií. Rovnako ako v *Project*, aj tu sa rozvíjajú všetky štyri jazykové zručnosti – čítanie s porozumením (reading), počúvanie s porozumením (listening), písanie (writing) a rozprávanie (speaking). Rozvíjajú sa tu tiež jazykové prostriedky (language means) – slovná zásoba, gramatika a výslovnosť. Učebnica je rozdelená na 9 kapitol, ktoré navyše obsahujú krátku kultúrnu sekciu o anglicky hovoriacich krajinách, projekt a sekciu CLIL – prepojenie s témou z iného predmetu. Oproti *Project* má *Motivate!* kratšie texty, ale väčšie množstvo učebných úloh. Texty v *Motivate!* obsahujú aktuálnejšie témy zamerané na záujmy tínedžerov, so zacielením na rozvoj komunikačných zručností žiakov a kultúrne povedomie. Využívajú sa situácie z reálnych kontextov podporujúce sociálne zručnosti, zdravé návyky, IKT, umelecké myslenie a pod. Ku knihe prislúcha aj pracovný zošit a príručka pre učiteľa. Tá obsahuje množstvo námetov na rozširujúce učebné úlohy, či návrhy na zahrievacie aktivity na začiatku hodiny a iné aktivity, ktoré sme použili aj v rámci našej praxe.

Škola, na ktorej budeme realizovať plánované hodiny na tému wellbeing používa učebnice *Motivate!*. Preto sa v rámci výskumnej časti budeme snažiť o hlbšiu analýzu tejto učebnice, pričom *Project* bude slúžiť ako komparatívny objekt. Na základe pozorovaní z praxe a rozhovoru s cvičnou učiteľkou sme sa rozhodli zrealizovať plánované hodiny na tému wellbeing v 8. ročníku. Preto sme si aj pre analýzu zvolili učebnicu *Motivate! 3*, ktorú používajú práve v tejto triede a pokračujú s ňou až do 9. ročníka. Pre komparáciu sme zvolili príslušnú učebnicu *Project* pre 8. ročník – *Project 4*.

#### **2.4.1. Rozsah tém wellbeingu v učebniciach**

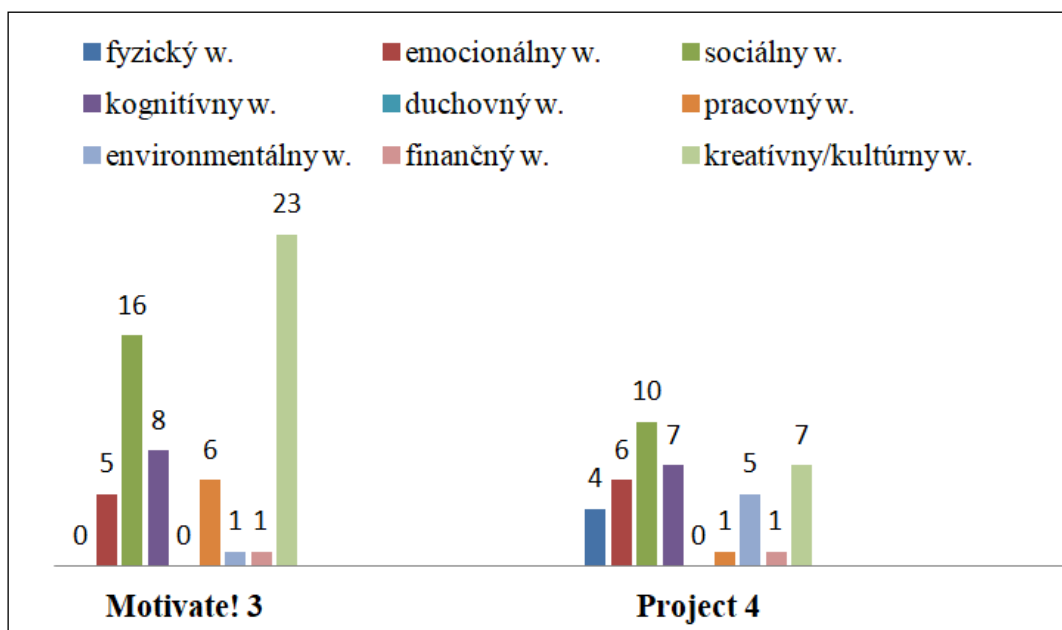
V prvom rade je pre nás dôležité vedieť, v akom rozsahu sa v učebniciach nachádzajú témy, ktoré v určitej miere rozvíjajú u žiakov povedomie o wellbeingu. Pri analýze jednotlivých tém v učebniciach sme si prešli konkrétnymi textami, nahrávkami a učebnými úlohami. Pri každej téme sme skúmali prítomnosť prvkov wellbeingu a následne identifikovali príslušnú dimenziu wellbeingu, ktorá v danej téme prevládala. To, či téma u žiakov skutočne rozvíja povedomie o wellbeingu sme určili najmä na základe príslušných učebných úloh k téme. Pokiaľ bol témou napríklad rozhovor dvoch ľudí o ich emóciách zameraný na čítanie s porozumením, ale téma ďalej nemotivovala žiaka hlbšie sa zamyslieť, resp. vyjadriť svoje emócie v anglickom jazyku, zastávame teda názor, že daná učebná úloha u žiaka neiniciovala rozvoj povedomia o wellbeingu a z tohto dôvodu táto učebná úloha spojená s nácvikom čítania s porozumením nebola zahrnutá do našej reprezentatívnej vzorky dát.

Naopak, zistili sme, že v učebniciach sú aj niektoré témy, ktoré rozvíjajú viac druhov wellbeingu. Zarátali sme však len ten druh, ktorý v téme prevažuje. Do celkového počtu tém učebnice sme nerátali kapitoly zamerané výlučne na gramatiku, alebo opakovacie kapitoly, v ktorých sa nachádzal malý súhrn zo všetkých tém danej lekcie. Hoci niektoré gramatické cvičenia mohli obsahovať určité prvky wellbeingu (napr. gramatické cvičenie na modálne slovesá *should* využívajúce rôzne rady pre život), tieto cvičenia nerozvíjali wellbeing celostne, ani neponúkali ďalšie možnosti a rozšírenia k rozvoju tejto témy. Preto je nami uvádzaný celkový počet všetkých tém v učebnici menší, ako je tomu v skutočnosti. Počet tém rozvíjajúcich jednotlivé dimenzie wellbeingu, ako aj celkový počet všetkých učebnicových tém uvádzame v tabuľke 1.

**Tab. 1 Počet učebnicových tém rozvíjajúcich povedomie o wellbeingu**

|                                    |                                           | Názov učebnice     |                  |
|------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------|------------------|
|                                    |                                           | <i>Motivate! 3</i> | <i>Project 4</i> |
| <b>Počet tém rozvíjajúcich</b>     | Fyzický (physical) wellbeing              | 0                  | 4                |
|                                    | Emocionálny (emotional) wellbeing         | 5                  | 6                |
|                                    | Sociálny (social) wellbeing               | 16                 | 10               |
|                                    | Kognitívny (intellectual) wellbeing       | 8                  | 7                |
|                                    | Duchovný (spiritual) wellbeing            | 0                  | 0                |
|                                    | Pracovný (occupational) wellbeing         | 6                  | 1                |
|                                    | Environmentálny (environmental) wellbeing | 1                  | 5                |
|                                    | Finančný (financial) wellbeing            | 1                  | 1                |
|                                    | Kreatívny / kultúrny wellbeing            | 23                 | 7                |
|                                    | <b>Počet tém rozvíjajúcich wellbeing</b>  | <b>60</b>          | <b>41</b>        |
| <b>Počet všetkých tém učebnice</b> |                                           | <b>83</b>          | <b>45</b>        |

Hneď na prvý pohľad vidíme, že wellbeing sa v učebniciach nachádza v pomerne veľkom zastúpení tém. Musíme však podotknúť, že učebnice obsahujú navyše aj kapitoly s gramatikou a opakovaním, ktoré sme do celkového počtu tém nezaráтали. Dovoľme si konštatovať, že učebnice sú takmer vyskladané z tém wellbeingu a zvyšok tvoria najmä témy zamerané na rozvoj globálnych a digitálnych zručností. Z tabuľky je tiež zrejmé, že najvyššie zastúpenie v učebniciach majú *sociálny*, *kognitívny* a *kultúrny* wellbeing. *Sociálny* wellbeing je rozvíjaný na hodinách anglického jazyka v podstate neustále, pretože odráža základný cieľ jazykového vyučovania - rozvoj komunikačných zručností. V tomto smere učebnice ponúkajú veľké množstvo tém a učebných úloh. *Kultúrny* wellbeing prevažuje vďaka tomu, že obe učebnice obsahujú sekciu *Culture* v rámci každej lekcie. Tá ponúka mnoho zaujímavých textov o histórii, ale rozoberajú sa v nej aj voľno-časové aktivity. Spoznávanie kultúr je tiež jedným zo základných cieľov učenia sa cudzieho jazyka. Napokon, tretí najčastejší wellbeing – *kognitívny*, prevažuje vďaka množstvu zaujímavých informácií zo sveta a encyklopedických poznatkov, ktoré rozširujú všeobecný prehľad u žiakov. Graf 1 ukazuje pomerné zastúpenie jednotlivých dimenzií wellbeingu v oboch učebniciach.



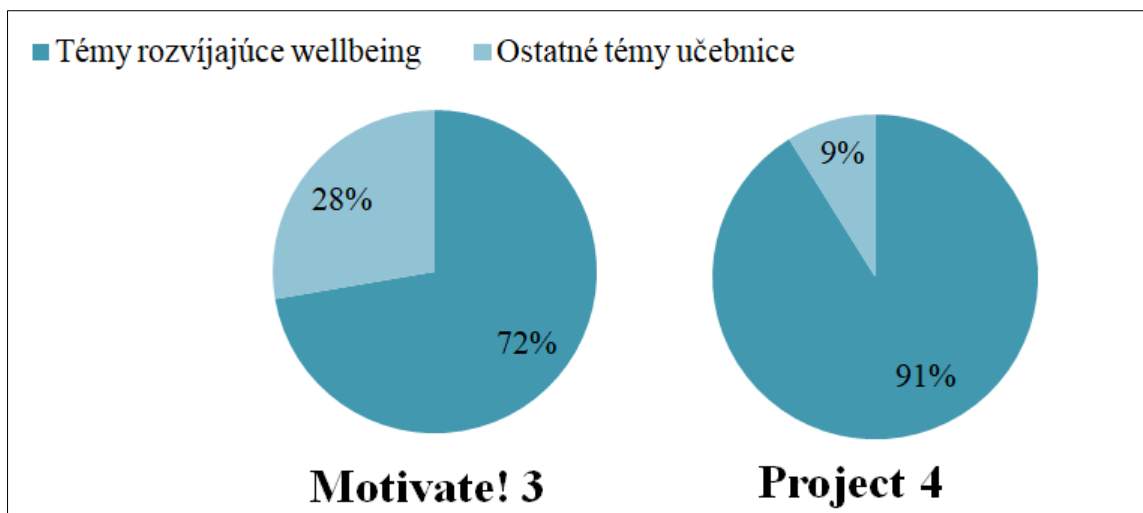
**Graf 1 Zastúpenie jednotlivých dimenzií wellbeingu v témach učebnice**

Ako sme spomínali, zaradiť jednotlivé témy učebnice ku konkrétnym dimenziám je náročné. Niektoré témy, napríklad voľno-časové aktivity môžu rozvíjať naraz pracovný, fyzický, sociálny, kognitívny alebo aj kultúrny wellbeing. Dôležitá je ani nie tak vybraná téma (text), ale k nej príslušné personalizované učebné úlohy, ktoré ďalej daný wellbeing rozvíjajú. Z grafu je ďalej evidentné, že obe učebnice rozvíjajú vo významnej miere sociálny, kognitívny a kultúrny wellbeing. Naopak, najmenej rozvíjané dimenzie u oboch učebníc sú finančný a duchovný wellbeing. Učebnica *Project* sa snaží v každej lekcii rozvíjať iný typ wellbeingu a preto sú rozdiely v zastúpení dimenzií menšie. Naopak, učebnica *Motivate!* sa v signifikantnej miere venuje kultúre (kultúrny w.) a komunikácii (sociálny w.), spomína aj zaujímavosti zo sveta (kognitívny w.) a voľno-časové aktivity (pracovný w.), ale pre ostatné dimenzie v nej už neostal takmer žiaden priestor. Rozdiel medzi oboma učebnicami je aj v tom, že kým *Project* obsahuje len niekoľko tém o životnom prostredí (environmentálny w.) a fyzickom zdraví človeka (fyzický w.), v *Motivate!* tieto témy úplne chýbajú a miesto nich je zas rozvíjaný pracovný wellbeing (prostredníctvom tém o voľno-časových aktivitách). Zároveň, v *Motivate!* sú niektoré kapitoly akoby len umelo vytvorené, tak aby prostredníctvom učebných úloh rozvíjali jednu zo 4 jazykových zručností, pričom témy nie sú ďalej nijakým spôsobom rozvinuté a personalizované a nerozvíjajú tak osobnosť žiaka a jeho wellbeing. V tabuľke 2 uvádzame niektoré príklady tém z oboch učebníc prislúchajúcich k jednotlivým dimenziám wellbeingu.

**Tab. 2 Príklady učebnicových tém k jednotlivým dimenziám wellbeingu**

| Dimenzia wellbeingu          | Zodpovedajúce témy v učebnici                                           |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>fyzický w.</b>            | <i>You and your body, Looking after yourself, Vitamins and minerals</i> |
| <b>emocionálny w.</b>        | <i>The test, Fame, Find the real you, Teens under pressure</i>          |
| <b>sociálny w.</b>           | <i>The tickets, Relationships – friends, A social network</i>           |
| <b>kognitívny w.</b>         | <i>Reading habits, Study skills, A miracle – thanks to technology</i>   |
| <b>duchovný w.</b>           | -                                                                       |
| <b>pracovný w.</b>           | <i>Jobs, Free-time activities, Travel, Fundraising activities</i>       |
| <b>environmentálny w.</b>    | <i>Climate change, Save the orphan bears, The green quiz</i>            |
| <b>finančný w.</b>           | <i>Out shopping</i>                                                     |
| <b>kreatívny/kultúrny w.</b> | <i>The story of England, Writing a biography, King Arthur, Film</i>     |

V grafe 2 uvádzame koľko percent z celkového obsahu učebníc tvoria témy rozvíjajúce wellbeing u žiakov. Musíme však poznamenať, že do celkového počtu tém sme nezaráтали kapitoly zamerané výlučne na gramatiku a opakovanie lekcie. Z grafu vyplýva, že učebnice *Project*, napriek tomu, že sú rozsahovo kratšie (určené len na 1 rok), uplatňujú svoje témy pri rozvoji wellbeingu viac ako učebnice *Motivate!*.



**Graf 2** Percentuálne zastúpenie učebnicových tém rozvíjajúcich wellbeing

### 2.4.2. Forma tém wellbeingu v učebniciach

V tejto podkapitole odbočíme od učebnicových tém a budeme sa venovať osobitne jednotlivým formám, v ktorých sa wellbeing v učebniciach nachádza, a to **učebným úlohám, textom, nahrávkam a aktivitám**. Samozrejme, že niektoré z týchto foriem sú spravidla naviazané na rozširovanie nejakej témy/ textu z učebnice, ale úlohy k nim nemusia bezprostredne na to rozvíjať wellbeing, a naopak, v učebnici sa nachádzajú aj samostatné učebné úlohy, ktoré aj napriek tomu, že sa neviažu na konkrétnu tému, môžu u žiakov rozvíjať povedomie o wellbeingu (napríklad gramatické cvičenie na modálne slovesá, v ktorom sú ako príklady použité vety z fyzického wellbeingu – *You shouldn't smoke. You should eat fruits and vegetables*).

Pri analýze učebníc sme vymedzili nasledovné formy, v ktorých sa wellbeing v učebnici môže nachádzať:

- 1. *učebné texty* (zväčša otvárajúce lekciu, sprevádzané obrázkami)
- 2. *krátke poznámky* (anekdoty, tipy)
- 3. *zvukové nahrávky*
- *učebné úlohy* – ďalej rozvíjame:

*Učebné úlohy*, teda konkrétne zadania a cvičenia vyžadujúce od žiaka aktivitu, sme ďalej podľa inšpirácie od Homolovej (2003) rozdelili na:

- 4. *učebné úlohy spojené s nahrávkou*
- 5. *učebné úlohy spojené s textom*
- 6. *cvičenia zamerané na rozvoj gramatiky a slovnej zásoby*
- 7. *projektové a skupinové úlohy*
- 8. *personalizované dialógy*
- 9. *úlohy zamerané na rozvoj tvorivého písania*
- 10. *učebné úlohy rozvíjajúce ústny prejav*

Pred samotnou analýzou týchto foriem by sme najprv chceli uviesť zopár príkladov ku každému typu konkrétnych učebnicových úloh, textov a nahrávok, ktoré pomáhajú pri rozvíjaní wellbeingu.



1. **Učebné texty** – zväčša otvárajú lekciu, sú sprevádzané obrázkami a dodatočnými učebnými úlohami na porozumenie:

**Climate change: its biggest cause**

We hear a lot today about <sup>1</sup>\_\_\_\_\_. Thousands of articles are written about it in newspapers and magazines; TV programmes are made about it.

<sup>2</sup>\_\_\_\_\_, like <sup>3</sup>\_\_\_\_\_ (carbon dioxide), are released into the atmosphere. The sun's heat is trapped by these gases and gradually the world is getting warmer. Scientists believe that, as a result, <sup>4</sup>\_\_\_\_\_ will melt, sea levels will rise and many islands and coasts will disappear under the water. We will also see more extreme weather, such as <sup>5</sup>\_\_\_\_\_, heavy rain, high temperatures and <sup>6</sup>\_\_\_\_\_.

A lot of greenhouse gases are produced when <sup>7</sup>\_\_\_\_\_ are burnt by <sup>8</sup>\_\_\_\_\_, factories, cars and aeroplanes.

However, the biggest cause is <sup>9</sup>\_\_\_\_\_. The world's forests – especially the tropical <sup>10</sup>\_\_\_\_\_ of South America, Africa and South-East Asia – are very important for the Earth's climate. But every year, over 200,000 square kilometres of forests are destroyed. That's an area the size of Britain.

In some cases, the trees are cut down and the wood is taken away. It's used for buildings and furniture. However, in many cases, the land is wanted for farms. The trees are just burnt down, and billions of tonnes of greenhouse gases are released into the atmosphere. Twenty-five per cent of all CO<sub>2</sub> is produced by deforestation. (Aeroplanes produce three per cent.)

If we want to save the planet, we must save the forests!

Obr. 2 – Učebný text *Climate change* rozvíjajúci environmentálny wellbeing

Zdroj: Učebnica *Project* (4th Edition 4, Oxford University Press, str. 56)

2. **Krátke poznámky** – ide o rôzne zamyslenia, anekdoty, tipy, či krátke komiksy nachádzajúce sa voľne v učebnici, bez dodatočných učebných úloh.

**Study skills**

**Your learning environment**

How do you learn best? What helps you to learn?

- Working in a quiet room?
- Working with other people?
- Having someone to correct you?
- Using a computer (*Project Student's Website*)?
- Playing language games?
- Learning rules?

Write some ideas. Discuss your ideas with a partner.

Obr. 3 – Sekcia *Study Skills* (kognitívny w.)

Zdroj: Učebnica *Project* (4, str. 66)

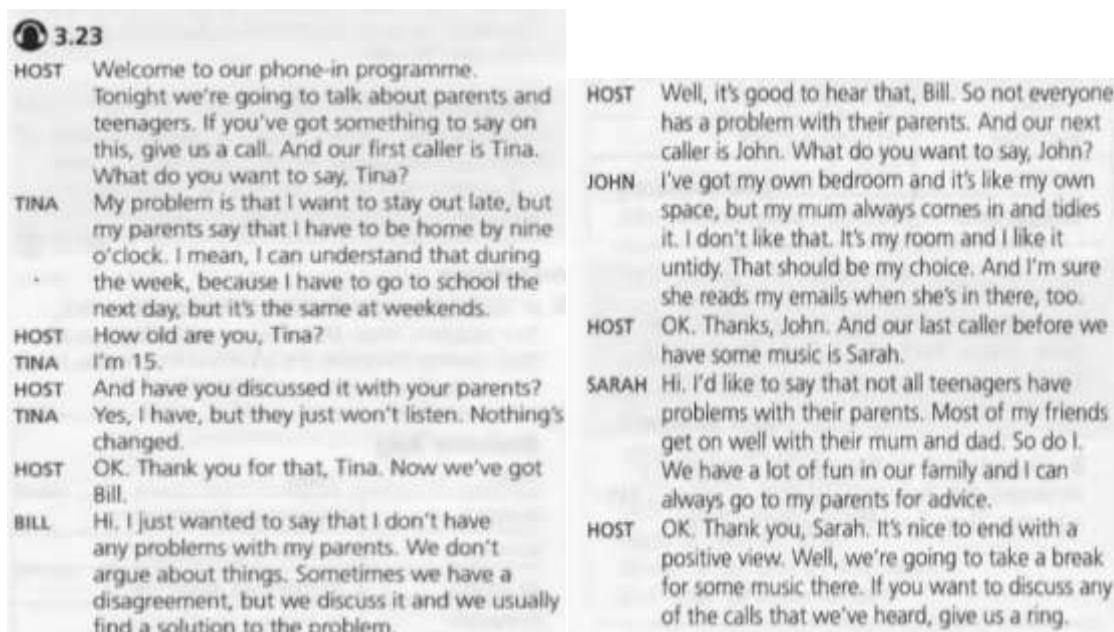
**Cultural Fact**

In some countries it is polite to burp after a meal. Is it polite in your country?

Obr. 4 – *Cultural Fact* (kultúrny w.)

Zdroj: Učebnica *Motivate!* (3, str. 99)

3. **Zvukové nahrávky** – nachádzajú sa vo forme CD, sprevádzajú aj niektoré učebné texty. Pre príklad uvádzame prepis zvukového scenára jednej z nahrávok:



**3.23**

**HOST** Welcome to our phone-in programme. Tonight we're going to talk about parents and teenagers. If you've got something to say on this, give us a call. And our first caller is Tina.

**TINA** My problem is that I want to stay out late, but my parents say that I have to be home by nine o'clock. I mean, I can understand that during the week, because I have to go to school the next day, but it's the same at weekends.

**HOST** How old are you, Tina?

**TINA** I'm 15.

**HOST** And have you discussed it with your parents?

**TINA** Yes, I have, but they just won't listen. Nothing's changed.

**HOST** OK. Thank you for that, Tina. Now we've got Bill.

**BILL** Hi, I just wanted to say that I don't have any problems with my parents. We don't argue about things. Sometimes we have a disagreement, but we discuss it and we usually find a solution to the problem.

**HOST** Well, it's good to hear that, Bill. So not everyone has a problem with their parents. And our next caller is John. What do you want to say, John?

**JOHN** I've got my own bedroom and it's like my own space, but my mum always comes in and tidies it. I don't like that. It's my room and I like it untidy. That should be my choice. And I'm sure she reads my emails when she's in there, too.

**HOST** OK. Thanks, John. And our last caller before we have some music is Sarah.

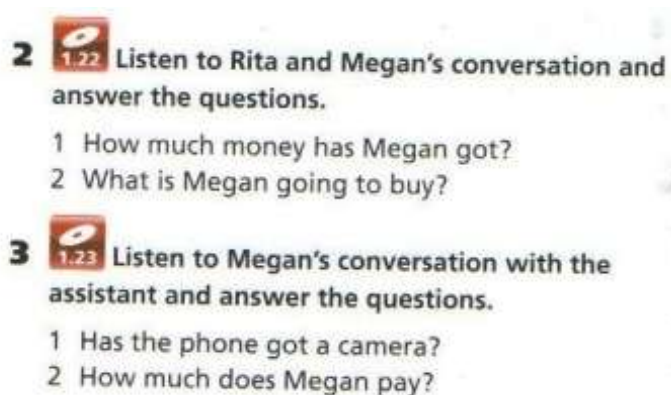
**SARAH** Hi. I'd like to say that not all teenagers have problems with their parents. Most of my friends get on well with their mum and dad. So do I. We have a lot of fun in our family and I can always go to my parents for advice.

**HOST** OK. Thank you, Sarah. It's nice to end with a positive view. Well, we're going to take a break for some music there. If you want to discuss any of the calls that we've heard, give us a ring.

**Obr. 5 – Nahrávka rozvíjajúca sociálny a emocionálny wellbeing**

**Zdroj:** Učebnica *Project* (4th Edition 4, Oxford University Press, str. 73)

4. **Učebné úlohy spojené s nahrávkou** – väčšinou sú to cvičenia zamerané na nácvik počúvania s porozumením alebo reprodukciu počutej nahrávky. Na obrázku č. 6 vidíme príklady na učebné úlohy k nahrávke *Out shopping*. Hoci sa môže zdať, že táto učebná úloha nie je nijak prepojená s témou wellbeing, pri zodpovedaní položených otázok je žiak nútený používať „obchodné“ frázy, ktoré podporujú rozvoj finančného wellbeingu (napr. *How much is it? That's too expensive for me. Can I have...? a pod.*).



**2** **1.22** Listen to Rita and Megan's conversation and answer the questions.

- 1 How much money has Megan got?
- 2 What is Megan going to buy?

**3** **1.23** Listen to Megan's conversation with the assistant and answer the questions.

- 1 Has the phone got a camera?
- 2 How much does Megan pay?

**Obr. 6 – Učebná úloha *Out shopping* rozvíjajúca finančný wellbeing**

**Zdroj:** Učebnica *Motivate!* (3, Macmillan, str. 22)

**5. Učebné úlohy spojené s textom** – cvičenia rôznym spôsobom spojené s témou hlavného textu, zamerané zväčša na čítanie s porozumením (scanning, skimming) alebo reprodukciu textu. Sú to úlohy, ktoré čítaniu predchádzajú (pre-reading tasks); úlohy, ktoré plnia žiaci pri čítaní (while-reading tasks); alebo úlohy, ktoré nasledujú po prečítaní textu (post-reading tasks), pričom tieto často žiakovi ponúkajú priestor na vyjadrenie vlastného názoru k téme:

**Comprehension**

**2 a** Look at the text. What does it give advice about? Tick (✓) the correct answers.

|              |           |           |          |
|--------------|-----------|-----------|----------|
| your stomach | eating    | your skin | sleep    |
| your ears    | your feet | smoking   | exercise |

**b** Which two pieces of advice do you think are the most important?

Obr. 7 – While a post-reading task k textu

*You and your body* (fyzický w.)

Zdroj: Učebnica *Project* (4, str. 32)

**Reading 1**

**5** Look at the title of the text. What do you think the text is about?

a) Teenagers are worried about school.  
b) Teenagers are stressed because they do too many activities.

Obr. 8 – Pre-reading task k textu

*Teens under pressure* (emocionálny a sociálny)

Zdroj: Učebnica *Motivate!* (3, str. 6)

## 6. Cvičenia zamerané na rozvoj gramatiky a slovnej zásoby:

**Vocabulary**

**Problems and treatments**

**a** **2.8** Listen. Which picture is it?

*It's swollen.* Picture 4.



1 It's bleeding.



a tablets / capsules



2 It's painful. / It hurts.



b drops

**b** What problems do you use treatments a–j for

Obr. 9 – Cvičenie rozvíjajúce slovnú zásobu pre

fyzický wellbeing

Zdroj: Učebnica *Project* (4, str. 37)

Complete the sentences with the adverbs of frequency and the correct form of the verbs in brackets.

I *often* do sports. (do / often)

1 She ... her friends at the weekend. (meet / usually)  
2 They ... happy. (be / sometimes)  
3 We ... to music. (listen / hardly ever)  
4 He ... to parties. (go / never)  
5 I ... a car. (drive / always)  
6 You ... (volunteer / often)  
7 She ... to the gym. (go / sometimes)

Obr. 10 – Gramatické cvičenie (príslovky času

aplikované na pracovný wellbeing

Zdroj: Učebnica *Motivate!* (3, str. 8)



**7. Projektové a skupinové úlohy** – tieto typy úloh, nech sú zamerané na akúkoľvek tému, vždy rozvíjajú u žiakov sociálny, pracovný, kognitívny a kreatívny wellbeing pretože vyžadujú tímovú spoluprácu viac ako dvoch ľudí, komunikáciu, kreativitu a spracovanie rôznych zdrojov informácií. V tom je ich najväčšia výhoda. Okrem toho však môžu rozvíjať aj ďalšie dimenzie wellbeingu:

**Work in a group. Discuss the questions.**

- 1 How is a typical weekend different in your country?
- 2 What things do you and your family do at the weekend?
- 3 What's your favourite time? Why?

Obr. 11 – Skupinová diskusia zameraná na kultúrny wellbeing

Zdroj: Učebnica *Project* (4, str. 76)

**Project task**

**Make a class problem page.**

- 1 Work in a group. Write a letter to a problem page. Use the pattern in exercise 1.
- 2 Give your letter to another group.
- 3 Write a reply to the letter that you receive. Use the expressions in exercise 2.

**Put all your letters and replies together to make a class problem page.**

Obr. 12 – Projekt rozvíjajúci sociálny a emocionálny wellbeing

Zdroj: Učebnica *Project* (3, str. 79)

**8. Personalizované dialógy** – diskusné úlohy prispôbené žiakom. Tieto úlohy vždy rozvíjajú sociálny wellbeing, komunikačné zručnosti, ale aj iné témy a dimenzie wellbeingu – kultúrne povedomie, emocionálny wellbeing, pracovný wellbeing a pod.. Patria tu aj hry rolí (role-plays). Na rozdiel od skupinových úloh, ktoré obsahujú zadanie „pracujte v skupine“ („*work in a group*“), tieto uvádzajú zadanie ako „*pracujte vo dvojiciach*“ („*work in pairs*“, „*work with a partner*“).

**13**  **INTERFACE** Work in pairs. Ask and answer the question.

*What would you do if your best friend told you a lie?*

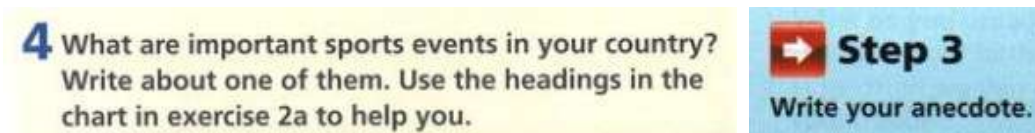
**9**  **INTERFACE** Work in pairs. What other cultural rules do you know?

*In India, you should only eat with your right hand.*

Obr. 13 – Personalizované dialógy rozvíjajúce emocionálny a kultúrny wellbeing

Zdroj: Učebnica *Motivate!* (3, Macmillan)

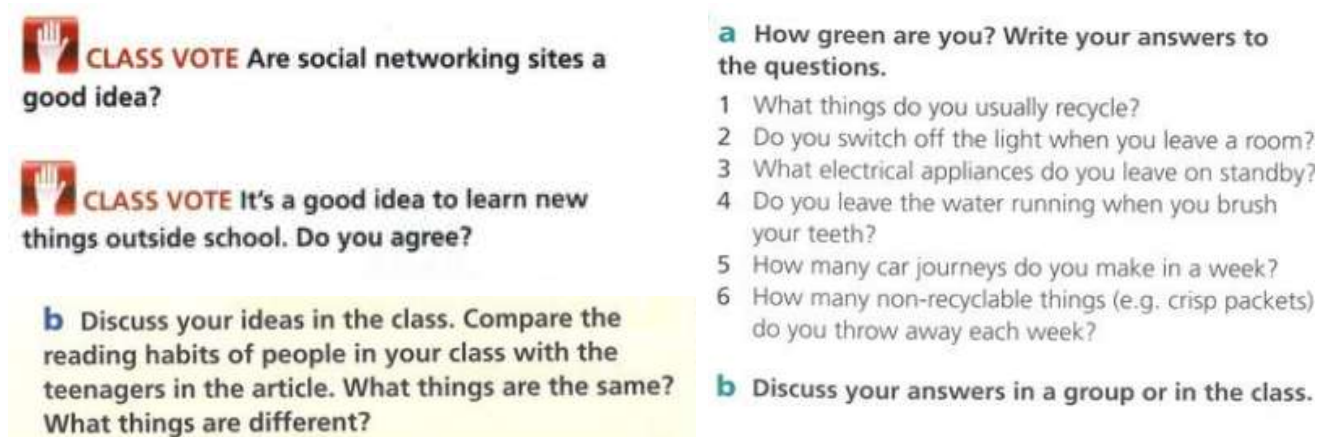
**9. Úlohy zamerané na rozvoj tvorivého písania** – samostatné, individuálne úlohy, ktoré nerozvíjajú primárne komunikačné zručnosti, ale skôr nácvik správneho a tvorivého písania. Okrem kreatívneho wellbeingu rozvíjajú aj ostatné dimenzie:



Obr. 14 – Príklady na tvorivé písomné úlohy rozvíjajúce kultúrny wellbeing

Zdroj: Učebnice *Project a Motivate!*

**10. Učebné úlohy rozvíjajúce ústny prejav** – rôzne otázky podnecujúce diskusiu alebo ústny monológ, v ktorom môže žiak vyjadriť svoj vlastný názor. Na rozdiel od skupinových úloh a personalizovaných dialógov, dôraz sa kladie skôr na vyjadrovacie schopnosti žiaka (v rámci monológu), než na jeho komunikačné zručnosti (interakciu, dialóg). Tieto formy úloh sú azda najlepšie aplikovateľné na témy wellbeingu:



Obr. 15 – Príklady na diskusné otázky rozvíjajúce rôzne témy wellbeingu

Zdroj: Učebnice *Project a Motivate!*

Pri dôkladnej analýze sme sa najskôr pokúsili identifikovať, v ktorých učebných úlohách (formách) sa v učebniciach nachádzajú témy wellbeingu a následne sme tieto učebné úlohy rozdelili v prehľadnej tabuľke podľa vyššie spomenutých typov. Pre porovnanie sme do tabuľky zaznačili aj celkový počet úloh, aby sme vedeli, ktorá forma úloh je pre témy wellbeingu najviac využívaná. Výsledky uvádzame zvlášť pre obe učebnice v tabuľke 3 a 4.

**Tab. 3 Učebné úlohy rozvíjajúce wellbeing v učebnici *Motivate! 3***

| <b>Forma</b>                                  | <b>Počet úloh<br/>zahŕňajúcich<br/>wellbeing</b> | <b>Celkový počet<br/>úloh v učebnici</b> | <b>Percentuálne<br/>zastúpenie<br/>úloh s<br/>wellbeingom</b> |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Učebné texty                                  | 36                                               | 55                                       | 65%                                                           |
| Krátke poznámky                               | 14                                               | 39                                       | 36%                                                           |
| Zvukové nahrávky                              | 15                                               | 40                                       | 38%                                                           |
| Učebné úlohy spojené s nahrávkou              | 12                                               | 44                                       | 27%                                                           |
| Učebné úlohy spojené s textom                 | 30                                               | 72                                       | 42%                                                           |
| Cvičenia na rozvoj gramatiky a slovnej zásoby | 67                                               | 229                                      | 29%                                                           |
| Projektové a skupinové úlohy                  | 3                                                | 6                                        | 50%                                                           |
| Personalizované dialógy                       | 40                                               | 54                                       | 74%                                                           |
| Úlohy zamerané na rozvoj tvorivého písania    | 14                                               | 17                                       | 82%                                                           |
| Učebné úlohy rozvíjajúce ústny prejav         | 27                                               | 38                                       | 71%                                                           |
| <b>Počet úloh spolu</b>                       | <b>258</b>                                       | <b>594</b>                               | <b>43%</b>                                                    |

Učebnica *Motivate! 3* obsahuje celkovo 594 učebných úloh, nahrávok a textov. Z celkového počtu sa 258 excerpovaných príkladov venuje téme wellbeingu, čo predstavuje 43% zo všetkých úloh učebnice. Zvyšné formy učebných úloh a textov sú z našich pozorovaní zamerané na iné témy (napríklad technológie, bežné komunikačné situácie), alebo rozvíjajú gramatiku a jazykové zručnosti bez využitia nejakej špecifickej témy. Zaujímavé je, že najviac učebných úloh rozvíjajúcich tému wellbeingu tvoria cvičenia zamerané na gramatiku a slovnú zásobu, avšak musíme poznamenať, že je to preto, lebo týchto typov učebných úloh je v učebnici najväčšie množstvo. Tie sa však až tak nepodieľajú na rozvoji wellbeingu, ako napríklad úlohy zamerané na rozvoj tvorivého písania, ústne úlohy alebo personalizované dialógy. Je to najmä z toho dôvodu, že kým pri cvičeniach zameraných na gramatiku a slovnú zásobu tvorí téma wellbeingu iba nepatrnú súčasť cvičenia, pri ďalších formách tvorí wellbeing hlavný obsah úlohy a tak motivuje žiaka, aby jej venoval väčšiu pozornosť. Z celkového počtu foriem sa pri rozvoji wellbeingu uplatnili najlepšie práve tieto typy úloh. Najefektívnejšie boli práve úlohy zamerané na rozvoj tvorivého písania, z ktorých sa až 82% venuje téme wellbeingu. Zároveň, tým, že žiak je nútený pri produkcii textu sa nad témou zamyslieť, rozvoj wellbeingu prebieha u žiaka aktívne, do hĺbky. Avšak, takýchto úloh nájdeme v učebnici iba 14. Ďalšou formou, ktorá sa ukázala pomerne dosť používaná sú učebné texty. Mnoho z nich je zameraných na tému wellbeing, avšak úlohy súvisiace s takýmito textami už nie sú až tak dobre formulované a efektívne pri rozvoji wellbeingu. Sú to otázky čisto zamerané na čítanie s porozumením, ale ďalej

nijakým spôsobom nerozvíjajú wellbeing – nevyvíjajú u žiaka aktivitu, nie sú personalizované. Toto považujeme za hlavný nedostatok učebnice *Motivate!* a učiteľom odporúčame, aby k učebným textom ako aj k nahrávkam vytvorili doplňujúce cvičenia a otázky podnecujúce diskusiu, aby sa tak vytvoril priestor na budovanie zdravej osobnosti. Učebnica *Motivate!* tak isto obsahuje celkovo málo projektových a skupinových úloh, kde by sa táto téma mohla ľahko uplatniť, preto by bolo vhodné takýto typ úloh na hodinách pridať. Využívanými témami pre projekty by mohli byť aj prierezové alebo globálne témy. Práve pomocou projektov majú žiaci možnosť rozvíjať danú tému do hĺbky, a okrem nových poznatkov sa učia aj ďalším dôležitým zručnostiam – kritickému mysleniu, spolupráci, komunikácii a pod. Na druhej strane, učebnica ponúka veľké množstvo dialógov, v ktorých môžu žiaci diskutovať na tému wellbeing. Celkovo by sme však na základe analýzy tejto knihy zhodnotili, že je primárne zameraná viac na rozvoj jazykových zručností, ale chýba jej efektívnejšie využitie tém, ktoré sú prepojené s rozvojom iných vedomostí, predmetov a zručností (CLIL).

**Tab. 4 Učebné úlohy rozvíjajúce wellbeing v učebnici *Project 4***

| <b>Forma</b>                                  | <b>Počet úloh<br/>zahŕňajúcich<br/>wellbeing</b> | <b>Celkový počet<br/>úloh v učebnici</b> | <b>Percentuálne<br/>zastúpenie<br/>úloh s<br/>wellbeingom</b> |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Učebné texty                                  | 26                                               | 36                                       | 72%                                                           |
| Krátke poznámky                               | 10                                               | 14                                       | 71%                                                           |
| Zvukové nahrávky                              | 25                                               | 56                                       | 45%                                                           |
| Učebné úlohy spojené s nahrávkou              | 37                                               | 69                                       | 54%                                                           |
| Učebné úlohy spojené s textom                 | 45                                               | 86                                       | 52%                                                           |
| Cvičenia na rozvoj gramatiky a slovnej zásoby | 56                                               | 135                                      | 41%                                                           |
| Projektové a skupinové úlohy                  | 10                                               | 16                                       | 63%                                                           |
| Personalizované dialógy                       | 23                                               | 35                                       | 66%                                                           |
| Úlohy zamerané na rozvoj tvorivého písania    | 20                                               | 26                                       | 77%                                                           |
| Učebné úlohy rozvíjajúce ústny prejav         | 17                                               | 22                                       | 77%                                                           |
| <b>Počet úloh spolu</b>                       | <b>269</b>                                       | <b>495</b>                               | <b>54%</b>                                                    |

Analýza knihy *Project* ponúkla prekvapivé zistenia. Zo všetkých 495 úloh učebnice sa až 54% venuje téme wellbeingu, čo predstavuje 269 učebných úloh, textov alebo nahrávok. Podobne ako v *Motivate!*, najviac sa témy wellbeingu nachádzajú v úlohách zameraných na rozvoj gramatiky a slovnej zásoby, ale je to iba preto, lebo

tento typ učebných úloh sa v učebnici nachádza v najväčšom množstve. V skutočnosti ide o najmenej využívaný typ úloh pri rozvoji wellbeingu. Najviac tém wellbeingu, ktorými môžeme rozvíjať žiakovo povedomie o jeho rôznych dimenziách sa nachádza vo forme úloh zameraných na rozvoj tvorivého písania a v učebných úlohách rozvíjajúcich ústny prejav, ktoré motivujú žiaka zamyslieť sa nad témou hlbšie. Takýto typ úloh by však mohol byť v učebnici vo väčšom množstve, preto učiteľom odporúčame, aby sami vytvárali v triede situácie umožňujúce diskusiu na tému wellbeing, alebo možnosť tvorivého písania na túto tému. Veľmi efektívne sa ďalej ukázali učebné texty a krátke poznámky. Oproti predošlej knihe majú tú výhodu, že učebné úlohy spojené s týmito textami sú oveľa lepšie formulované a dokážu u žiakov skutočne rozvíjať povedomie o wellbeingu. To znamená že text neostane iba na úrovni holého faktu, ale buduje zdravú osobnosť žiaka, aktivizuje žiaka k tomu, aby s témou pracoval a implementoval ju do života. Navyše, kniha obsahuje aj väčšie množstvo projektových a skupinových úloh, ktoré prispievajú k tomuto rozvoju. Musíme však skonštatovať, že témy ako aj štýl používaného jazyka v učebnici sú o čosi viac zastarané a menej aktuálne ako pri učebnici *Motivate!*. Týka sa to najmä použitých učebných textov k témam technológií alebo kultúry. Chýba tiež väčšie množstvo personalizovaných dialógov, ale prispieva k tomu tiež fakt, že učebnica *Project* je zostavená iba na dĺžku jedného školského roka, pričom *Motivate!* sa využíva až na dva.

#### **2.4.3. Potenciál vybraných učebných úloh pri rozvoji jazykových a globálnych zručností**

Aby sme neostali len pri samotnom rozvoji wellbeingu, chceme sa v tejto podkapitole venovať aj ďalším kľúčovým zručnostiam, ktoré by mali byť rozvíjané na hodinách angličtiny v rámci celostného rozvoja žiaka. Zaujíma nás konkrétne, ako sa učebné úlohy, rozvíjajúce primárne wellbeing, uplatňujú aj pri rozvoji iných zručností. Inak povedané, či sú témy wellbeingu v anglických učebniciach použiteľné aj pre rozvoj ďalších zručností. Keďže ide o cudzí jazyk, zamerali sme sa hlavne na *jazykové zručnosti*. Tie sú receptívne (reading, listening) a produktívne (speaking, writing). Pri jazykovom vzdelávaní sa spomína aj tretia kategória – interaktívne zručnosti. Tie sú súčasťou *globálnych zručností*, (preto sme ich priradili k nim) a rozdelili sme ich, vychádzajúc z teoretickej časti našej práce, podľa Lorenzo a kol. (2020) do piatich kategórií (viď tabuľka 5).



Naším cieľom je kategorizovať všetky učebné úlohy v učebnici obsahujúce resp. rozvíjajúce wellbeing podľa zručností, ktoré rozvíjajú. Pre dosiahnutie tohto cieľa sme si odznovu prešli celou učebnicou. Vynechali sme učebné texty a nahrávky a venovali sme sa výlučne učebným úlohám (cvičeniam). Učebné úlohy obsahujúce témy wellbeingu sme už mali vyznačené, takže sme v nich už len identifikovali ďalšie zručnosti, ktoré rozvíjajú. Robili sme to na základe zadania (Write, Discuss, Create...) alebo témy učebnej úlohy. Identifikované zručnosti sme zaznačili do Tabuľky 5. Pokiaľ jedna učebná úloha rozvíjala naraz viac zručností, priradili sme ju do tabuľky viackrát.

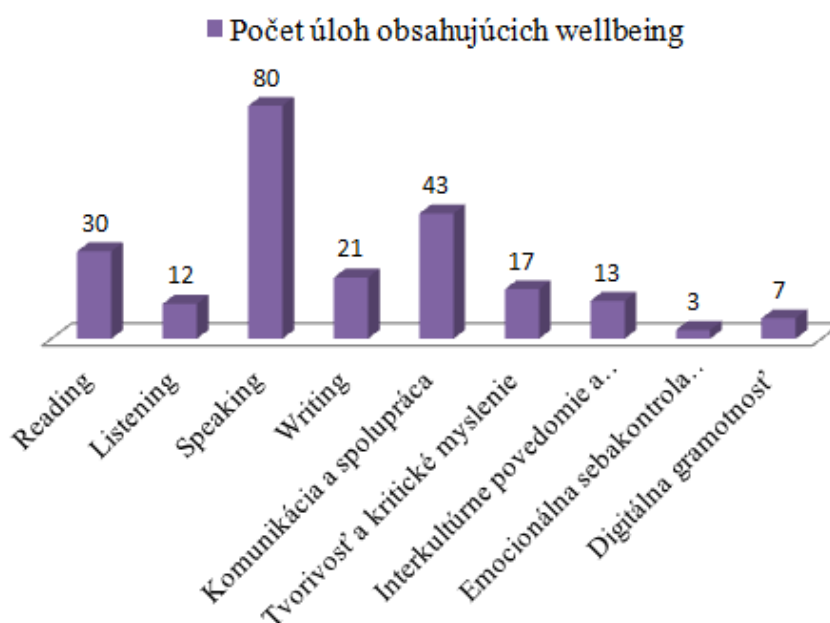
**Tab. 5 Učebné úlohy s wellbeingom podieľajúce sa na rozvoji ďalších zručností**

|                                                  | <b>Rozvíjaná zručnosť</b>                    | <b>Počet WB-úloh<br/>v <i>Motivate!</i></b> | <b>Počet WB-úloh<br/>v <i>Project</i></b> |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Receptívne<br/>zručnosti</b>                  | Reading (čítanie)                            | <b>30</b>                                   | <b>45</b>                                 |
|                                                  | Listening (počúvanie)                        | <b>12</b>                                   | <b>37</b>                                 |
| <b>Produktívne<br/>zručnosti</b>                 | Speaking (rozprávanie)                       | <b>80</b>                                   | <b>59</b>                                 |
|                                                  | Writing (písanie)                            | <b>21</b>                                   | <b>25</b>                                 |
| <b>Interaktívne<br/>a globálne<br/>zručnosti</b> | Komunikácia a spolupráca                     | <b>43</b>                                   | <b>33</b>                                 |
|                                                  | Tvorivosť a kritické myslenie                | <b>17</b>                                   | <b>30</b>                                 |
|                                                  | Interkultúrne povedomie a aktívne občianstvo | <b>13</b>                                   | <b>10</b>                                 |
|                                                  | Emocionálna sebakontrola a fyzický wellbeing | <b>3</b>                                    | <b>24</b>                                 |
|                                                  | Digitálna gramotnosť                         | <b>7</b>                                    | <b>3</b>                                  |

Z tabuľky 5 vyplýva, že učebné úlohy rozvíjajúce povedomie o wellbeingu sa v oboch učebniciach uplatňujú najviac pri rozvoji rozprávania (speaking skills). Je síce pravdou, že v učebniciach sa nachádza celkovo veľké množstvo takýchto úloh (dialógy, úlohy umožňujúce vyjadriť svoj vlastný názor...), musíme povedať, že do celkového počtu sme ráтали len úlohy zamerané výlučne na plynulosť (fluency), nie na presnosť (accuracy), čiže sa vyslovene týkali textu alebo dialógu na tému wellbeing. Tento fakt vieme preniesť aj na rozvoj globálnych zručností, kde bola prostredníctvom „wellbeing úloh“ najviac rozvíjaná zručnosť Komunikácia a spolupráca. Z toho vyplýva, že wellbeing ponúka zaujímavé témy, dobre použiteľné na rozvoj práve týchto zručností. Rozvoj ostatných zručností varíroval v závislosti od učebnice. Pred tým než v krátkosti analyzujeme každú učebnicu zvlášť, chceme ujasniť niektoré požiadavky týkajúce sa globálnych zručností:

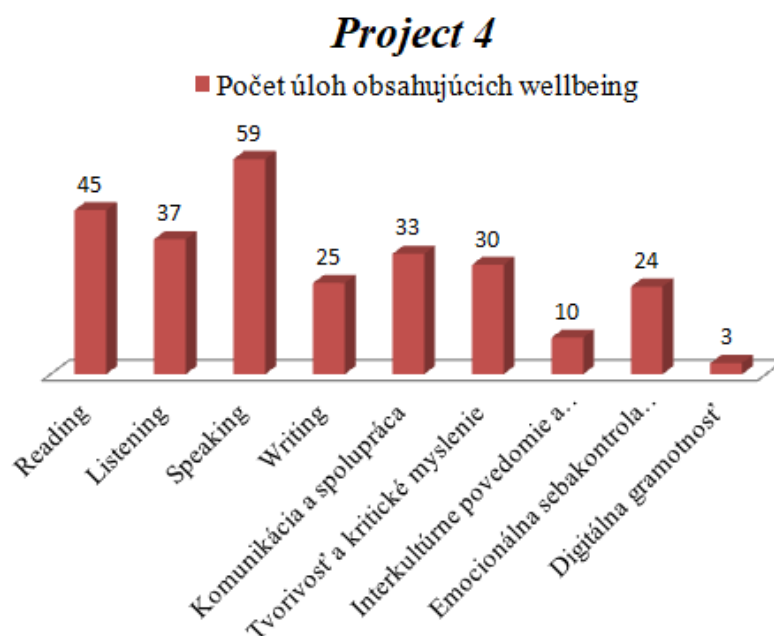
- *Komunikácia a spolupráca* – ide o rovnaké úlohy ako tie, ktoré rozvíjajú aj rozprávanie, ale musí ísť aspoň o dialóg alebo skupinovú diskusiu. Sú to teda všetky tie úlohy, ktoré prispievajú k rozvoju komunikačných kompetencií.
- *Tvorivosť a kritické myslenie* – tieto zručnosti požadujú samostatnosť, vyhľadávanie a spracovanie informácií. Ideálne sú projektové úlohy.
- *Interkultúrne povedomie a aktívne občianstvo* – z tejto zručnosti sme vyradili niektoré „kultúrne“ témy, ktoré sú zamerané iba intra-kultúrne, prípadne sa venujú histórii a legendám nejakej krajiny. Zarátali sme len tie úlohy, ktoré skutočne aktivizujú žiaka, aby sa zapájal do globálnej alebo lokálnej pomoci, prípadne sa dozvedel viac o komunite v ktorej žije.
- *Emocionálna sebakontrola a wellbeing* – v kontexte globálnych zručností sa tu myslí zdravý životný štýl, čiže dimenzia emocionálneho a fyzického wellbeingu. Preto sme tu zarátali len úlohy rozvíjajúce tieto dve dimenzie.
- *Digitálna gramotnosť* – sama o sebe nie je súčasťou wellbeingu, takže sme k nej zarátali všetky úlohy učebnice, ktoré rôzne rozvíjajú túto gramotnosť. Musíme však povedať, že vzhľadom na rýchly technologický pokrok sú témy k tejto zručnosti v oboch učebniciach dosť zastarané, čo súvisí aj s rokom vydania oboch učebníc (2013 a 2014).

### ***Motivate! 3***



**Graf 3 Zastúpenie jednotlivých zručností rozvíjaných učebnými úlohami s wellbeingom v učebnici *Motivate! 3***

V učebnici *Motivate!* analyzujeme veľkú nerovnováhu v rozvíjaní jazykových a globálnych zručností. Vo veľkej miere prevažujú práve tie jazykové, z nich konkrétne rozprávanie. Mnoho úloh s wellbeingom je totiž vo forme personalizovaných dialógov. Čitateľské zručnosti sú rozvíjané tiež pomerne často vďaka veľkému počtu zaujímavých textov venovaných wellbeingu. Zručnosti počúvania s porozumením a nácvik písania sú pri téme wellbeingu ale aj celkovo v celej učebnici rozvíjané veľmi málo. Z globálnych a interaktívnych zručností prevažuje Komunikácia a spolupráca. Z toho vyplýva, že vlastne celá učebnica *Motivate* je primárne sústredená na budovanie komunikačných zručností. Menej rozvíjané globálne zručnosti sú Tvorivosť a kritické myslenie a Interkultúrne povedomie a aktívne občianstvo. Práve týmito zručnosťami by mohlo byť v učebnici, v sekcii *Culture*, venované väčšie množstvo úloh. Učebné úlohy a texty v sekcii *Culture* sú však prevažne sústredené na históriu, šoubiznis, či legendy z anglicky hovoriacich krajín. Veľkým nedostatkom učebnice je tiež to, že hoci sa v nej nachádza aj zopár tém emocionálneho a fyzického wellbeingu, učebné úlohy spojené s týmito témami ďalej nerozvíjajú žiaka v týchto oblastiach. Dokopy sa v celej učebnici nachádzajú len 3 učebné úlohy zamerané na rozvoj týchto dvoch dimenzií wellbeingu. Čo sa týka digitálnych zručností, tie sú rozvíjané trochu viac – najmä pomocou slovnej zásoby či tém o sociálnych médiách a trávení voľného času na internete.



**Graf 4 Zastúpenie jednotlivých zručností rozvíjaných učebnými úlohami s wellbeingom v učebnici *Project 4***

V učebnici *Project* vidíme trochu inú situáciu. Učebné úlohy obsahujúce tému wellbeing sa uplatňujú takmer rovnako pri rozvoji všetkých zručností. Samozrejme, z jazykových zručností prevažuje rozprávanie, ale nezaostávajú ani ostatné zručnosti – čítanie s porozumením, počúvanie s porozumením, písanie. Z globálnych zručností je najviac rozvíjaná Komunikácia a spolupráca a Tvorivosť a kritické myslenie. Je to hlavne kvôli veľkému množstvu projektových a skupinových úloh v učebnici, s obsahom rôznych tém wellbeingu. Rovnako dobre je rozvíjaná aj emocionálna sebakontrola a fyzický wellbeing, pretože v učebnici sa nachádzajú viaceré lekcie venované ľudskému zdraviu a telu, čo napríklad v učebnici *Motivate!* chýba. O niečo menej je rozvíjané Interkultúrne povedomie a aktívne občianstvo, z rovnakého dôvodu ako v *Motivate!* V sekcii Culture (v oboch knihách) by to chcelo nahradiť niektoré zastarané témy napríklad témami o globálnom občianstve, interkultúrnych rozdieloch, či globálnej udržateľnosti. Digitálna gramotnosť je v tejto učebnici rozvíjaná tiež veľmi málo, preto odporúčame učiteľom na hodinách vyhradiť pre ňu čas a aktivity navyše.

## **2.5. Výsledky analýzy a návrh vlastných plánov hodín na tému wellbeing**

Hlavným cieľom našej práce je preskúmať a zhodnotiť potenciál učebnice pri rozvoji wellbeingu na hodinách anglického jazyka a na základe tejto analýzy následne navrhnuť a odučiť 3 hodiny so zameraním na rozvoj wellbeingu. V tomto kroku je potrebné, aby sme v krátkosti zhrnuli analýzu učebníc a vedeli sa tak následne od nej odraziť pri plánovaní hodín.

Na základe analýzy učebníc sme získali hodnotné výsledky a dáta. Celkovo sme v učebniciach nepredpokladali až také veľké zastúpenie tém wellbeingu, ako sa ukázalo. Čo sa však týka jednotlivých učebných úloh k týmto témam, mohli byť podľa nášho názoru lepšie formulované, aktivizujúce, prispôsobené tomu, aby u žiaka viac rozvíjali povedomie o wellbeingu. Samozrejme, že nemôžeme čakať, že to bude hlavným cieľom týchto učebníc, ktoré majú rozvíjať primárne jazykové zručnosti.

Myslíme si však, že učenie wellbeingu by malo byť zosúladené s jazykovým vzdelávaním, a navyše by sa tieto dve oblasti vzájomne zefektívnili, pokiaľ by boli učebné úlohy správne formulované.

Na základe výsledkov analýzy usudzujeme tiež, že úroveň využitia témy wellbeingu v učebných úlohách je dostatočne vysoká, ale to, či je učebnica ako taká skutočne využiteľná pri rozvoji wellbeingu závisí najmä na samotných učiteľoch. Učitelia sú totiž tí, ktorí musia vedieť ako správne využiť témy wellbeingu, ako s nimi pracovať, ako ich implementovať do vyučovania. Aby sa u žiakov rozvíjal celkový wellbeing, je potrebné, aby učitelia vytvárali aktivity navyše, kládli dodatočné otázky k témam učebnice, ale aj prinášali na hodiny nové témy a zaujímavosti, ktoré sa v učebnici nenachádzajú.

Hoci sme sa zamerali primárne na učebnicu *Motivate!*, musíme skonštatovať, že komparatívna kniha - *Project* je kvalitatívne lepšia, čo sa týka tém aj formulovania učebných úloh na tému wellbeing. Hoci je obsahovo kratšia, zahŕňa všetky dôležité oblasti wellbeingu. Na škole, kde sme rozhodli realizovať plánované hodiny však používajú učebnicu *Motivate!*. Tá zahŕňa tiež dostatočné množstvo tém o wellbeingu, avšak ide len o sociálny, kultúrny a kognitívny wellbeing. Ostatné oblasti, najmä emocionálny a fyzický wellbeing v učebnici takmer úplne chýbajú.

Na mieste je preto znovu položiť výskumnú otázku: *Je potrebné, aby učiteľ vytváral/ vyhľadával k učebniciam ďalší doplnkový materiál?* Pokiaľ sa bavíme o učebnici *Motivate!*, odpoveď je áno. Hoci učebnica dobre rozvíja jazykové a komunikačné zručnosti, témy ako zdravý životný štýl či emocionálna sebakontrola úplne chýbajú. Ak chceme používať túto učebnicu pri rozvoji wellbeingu, je potrebné doplniť mnoho aktivít a učebných textov, a to najmä k fyzickému, emocionálnemu, duchovnému, environmentálnemu, ale aj finančnému wellbeingu. Učebnica v tomto prípade dobre slúži ako vzdelávací štandard, avšak je dôležité, aby sme jej učebné úlohy prispôbili a aplikovali na témy wellbeingu.

Pri plánovaní hodín sme spolupracovali s cvičnou učiteľkou. Na základe pozorovaní z praxe a rozhovoru s učiteľkou sme sa rozhodli zrealizovať 3 hodiny na tému wellbeing v 8. ročníku, nakoľko so žiakmi tejto triedy sa nám dobre spolupracovalo, žiaci boli komunikatívni a na postačujúcej úrovni jazyka, aby vedeli pochopiť základným pojmom týkajúcim sa wellbeingu. Učiteľka nám pri plánovaní nechala určitú voľnosť. Povedala nám síce, aké učivo v učebnici žiaci momentálne

preberajú, ale sama nás vyzvala k tomu, aby sme sa nebáli ísť za hranice učebnice a naplno sa venovali iba téme wellbeingu. Využili sme preto túto možnosť a pri plánovaní hodín sme sa zamerali najmä na tie aktivity a témy, ktoré považujeme vo wellbeingu za kľúčové (tie, ktoré sa žiaci potrebujú naučiť a nie je na ne v edukácii dostatok priestoru) a zároveň na tie, ktoré v obsahu učebnice *Motivate!* chýbajú. Tým by sme chceli prispieť k celkovému osobnostnému rozvoju žiakov a zároveň vyvážiť pomer dimenzií wellbeingu, ktoré sa v učebnici nachádzajú najmenej. Toto považujeme rovnako za najväčší praktický prínos tejto záverečnej práce – doplniť to, čo chýba učebniciam a inšpirovať našimi plánmi ďalších učiteľov pri rozvoji wellbeingu.

Pri samotnom konštruovaní plánov hodín sme vychádzali najskôr z analýzy učebníc (výber dimenzií wellbeingu), avšak ďalej sme už s učebnicami nepracovali. Využívali sme najmä zahraničné internetové zdroje, rôzne príručky, publikácie a stránky, ako aj vlastné nápady a materiály, ktoré sa nám v minulosti pri výučbe osvedčili. Použité a odporúčané zdroje uvádzame v závere tejto práce.

### **2.5.1. Konštruktivistický prístup pri plánovaní hodín**

Pri zostavovaní plánov hodín sme vychádzali z rôznych alternatívnych prístupov a aktivizujúcich foriem vyučovania. Primárne sme sa zamerali na to, aby bol žiak ten, ktorý aktívne tvorí vyučovací proces a konštruuje tak vlastné vedomosti, pričom učiteľ je len akýmsi facilitátorom a pomocníkom pri budovaní poznania. Takémuto prístupu vo vyučovaní hovoríme aj konštruktivizmus.

Podľa tejto filozofie je učenie proces, ktorý si vyžaduje aktívne konštruovanie poznatkov samotnými žiakmi, miesto ich pasívneho získavania od učiteľa. Rozvoj vedomostí žiakov sa formuje na základe aktivít v ktorých sú žiaci zapojení, kontextu týchto aktivít a pozitívneho prostredia, bohatého na rôzne materiály, zážitky a stimulujúce situácie. Hodiny by mali byť orientované predovšetkým na riešenie rôznych úloh (task-based) a učiteľia by v nich mali nechať dostatok priestoru na rôzne spontánne situácie, interakcie a otázky žiakov, ktoré môžu byť kľúčové v procese učenia sa. Konštruktivistický učiteľ by mal byť flexibilný, nie striktný. Žiak je ten, ktorý je sám zodpovedný za to, čo a ako sa naučí. Učiteľ by mal na druhej strane dbať

na to, aby bolo poskytnuté učivo pre žiakov zaujímavé a aby v ňom videli pragmatický zmysel (Schcolnik a kol., 2006).

Z praktického hľadiska by mohla konštruktivisticky zostavená hodina obsahovať nasledovný sled aktivít:

1. Zahrievacie aktivity (pre stimuláciu a motiváciu žiakov)
2. Predstavenie „vstupných informácií“ pre žiakov, nevyhnutných na budovanie ďalšieho poznania, napr. slovná zásoba týkajúca sa preberanej témy
3. Zadanie úlohy, na ktorej majú žiaci pracovať – napríklad čítanie tematického textu s príslušnými učebnými úlohami zameranými na čítanie s porozumením
4. Otázky a problémové úlohy riešené pomocou diskusií a skupinového zdieľania sa. Práve prostredníctvom dialógov prebieha dobre zapamätateľné získavanie informácií, resp. budovanie poznania. Učiteľ by mal byť zároveň súčasťou týchto skupinových aktivít, nie len tichým pozorovateľom triedy.
5. Interpretácia získaných vedomostí žiakmi (napríklad pred celou triedou)
6. Vytvorenie spoločného konsenzu na poznatkoch (vyvrátenie dezinterpretácií)
7. Záverečná aktivita na upokojenie a fixáciu vedomostí (calm-down)

Okrem tohto nami zostaveného postupu pri plánovaní konštruktivisticky ladených hodín na tému wellbeing sme sa nechali inšpirovať aj ďalšími metódami používanými v tejto filozofii, medzi ktoré patria:

- obsahovo a jazykovo integrované vzdelávanie (CLIL), niekedy známe ako CBI (content-based instruction), teda prepojenie učenia sa jazyka s učením iného predmetu, resp. témy (s wellbeingom, s biológiou)
- projektové vyučovanie (project-based learning)
- kooperatívne skupinové učenie
- používanie dialógu
- problémové vyučovanie a bádateľský orientované vyučovanie

Schcolnik a kol. (2006) navrhujú používať konštruktivistický prístup práve pri učení sa anglického jazyka na zvýšenie motivácie a ľahšie učenie sa. Žiaci by mali doslova experimentovať s jazykom, zažiť ho v reálnych situáciách, aj napriek tomu, že urobia chyby. Takto naučený jazyk sa tak stáva zapamätateľným a využiteľným.

## 2.6. Realizácia plánovaných hodín na tému wellbeing

V nasledujúcich podkapitolách je opísaný priebeh vyučovania 3 pripravených hodín na tému wellbeing realizovaný počas súvislej praxe v 8. ročníku základnej školy. Trieda 8.A má 14 žiakov. Usudzujeme, že väčšina z nich je takmer na úrovni B1, niektorí na úrovni A2. Prípravy hodín sú súčasťou príloh tejto práce a je možné ich kedykoľvek použiť pre žiakov 7. až 9. ročníka základnej školy, ako súčasť výučby wellbeingu na hodinách anglického jazyka.

### 2.6.1. Prvá vyučovacia hodina – Wellbeing and healthy habits

Cieľom prvej hodiny bolo oboznámenie sa s témou wellbeingu a s jeho ôsmimi dimenziami, o ktoré by sa mal človek starať, ak chce v živote zažívať celkovú spokojnosť a duševnú pohodu. Žiaci mali spoznať dôležitosť vytvorenia si zdravých životných návykov v týchto oblastiach, aby mohli v živote zažívať celkový wellbeing.

So žiakmi tejto triedy sme sa poznali už z predchádzajúcich hodín súvislej praxe, a preto nebolo nutné na začiatku hodiny viesť zoznamovacie aktivity. Hneď v úvode sme teda žiakov oboznámili s cieľmi hodiny a vysvetlili im, že tejto novej téme sa budeme venovať nie len dnes, ale ešte aj nasledujúce dve hodiny.

Následne sme podľa plánov hodín žiakom ponúkli zahrievaciu aktivitu, v ktorej im boli predložené rôzne výroky v angličtine na tému wellbeing. Ich úlohou bolo rozhodnúť sa, či sú pre nich pravdivé alebo nie a na základe pokynov si buď sadnúť alebo sa postaviť. Išlo o rôzne výroky, napríklad: *Sadni si, ak sa niekedy cítiš v depresii kvôli škole alebo ľuďom navôkol. Postav sa, ak si dnes spal viac ako sedem hodín.* a podobne. Po tejto aktivite sme žiakom nechali chvíľu priestor na uvedomenie si tematiky tejto hodiny a postupne sme u žiakov vyvolali diskusiu. Ozrejmili sme im, že dnes sa budeme venovať téme wellbeingu, teda celkovej životnej pohode a spokojnosti človeka. Tento pojem sme napísali na tabuľu a k nemu sme spomenuli aj prislúchajúce synonymá - životné šťastie, pohoda, spokojnosť a wellness (vysvetlili sme, že nejde o rovnaký význam ako v slovenčine). Následne sme žiakov vyzvali, aby na tabuľu napísali aj ďalšie pojmy alebo súvislosti, ktoré im napadnú pri slove wellbeing. Žiaci spočiatku písali najmä pojmy týkajúce sa emocionálneho wellbeingu, napríklad stres, šťastie, oddych, „chill“ a podobne. Vysvetlili sme im však, že nejde len o fyzický a emocionálny aspekt, ale že wellbeing znamená aj životné hodnoty, presvedčenia,



dobré priateľstvá, ale aj schopnosť vedieť sa dobre rozhodnúť, poznať svoje priority a ciele a podobne.

Ďalej sme žiakov rozdelili do malých skupiniek, podľa toho ako sedeli v laviciach. Aby žiaci ešte hlbšie pochopili, čo všetko zahrňujeme do rozmeru wellbeingu, rozdali sme im malé papieriky, na ktoré mali osobitne napísať veci, vďaka ktorým sa v živote cítia dobre, resp. veci, ktoré pozitívne ovplyvňujú ich wellbeing. Žiaci písali faktory ako napríklad dobrá známka, pochvala, dobré jedlo, hudba, obľúbený film a pod. Medzitým sme v prednej časti triedy vyčlenili malý priestor, kde sme rozložili 8 papierových tanierov. Každý z nich bol vymaľovaný inou farbou, a označený príslušnou značkou a názvom jednej z ôsmich dimenzií wellbeingu.

Žiakov sme zavolali dopredu, kde vytvorili okolo rozložených tanierov kruh. Ukázali sme im taniere a vysvetlili sme im, že celková spokojnosť človeka je súhrn ôsmich oblastí – dimenzií wellbeingu. Ak chce byť človek šťastný, je dôležité, aby sa staral o každú z týchto oblastí a udržiaval medzi nimi určitú rovnováhu. Potom sme stručne opísali jednotlivé dimenzie. Opýtali sme sa aj žiakov, čo si pod danými pojmami predstavujú. Žiaci sa zapájali do odpovedí a zároveň vkladali svoje papieriky s pozitívnymi faktormi vplývajúcimi na wellbeing na príslušné taniere s konkrétnymi dimenziami wellbeingu. Spoločne sme diskutovali, čo všetko môžeme zahrnúť k daným dimenziám. Zisťovali sme tiež, na ktorom tanieri sa nachádza najviac papierikov, teda ktorá oblasť je považovaná za najdôležitejšiu a ktorá naopak najmenej. Najviac zastúpená bola sociálna, pracovná a fyzická dimenzia, kde sa viackrát nachádzali pojmy ako priateľstvá, hranie futbalu, venovanie sa koníčku a pod. Najmenej zastúpená bola finančná a environmentálna oblasť. Ukázalo sa, že žiaci vôbec nemali predstavu o tom, že aj tieto oblasti môžu byť súčasťou wellbeingu. Spoločnou diskusiou sme sa však snažili nájsť nové nápady aj pre tieto dimenzie. Takmer všetci žiaci prejavili záujem o túto aktivitu a zdieľali sa o svojich skúsenostiach s jednotlivými dimenziami.

Následne, vychádzajúc z konštruktivistického prístupu k vyučovaniu žiaci aplikovali svoje poznatky pri vypracovaní týždenného plánu zdravých návykov týkajúcich sa wellbeingu (My wellbeing checklist). Každý žiak individuálne alebo s pomocou spolužiaka vypracoval pracovný hárok, kde navrhovali rôzne aktivity ku každému z ôsmich dimenzií a rozdelili ich na trvanie jedného týždňa. Táto úloha rozšírila u žiakov ešte viac povedomie o všetkých oblastiach a motivovala ich inkorporovať zdravé životné návyky do bežného dňa, resp. týždňa. Žiaci vytvorili rôzne

nápady, a niektorí dobrovoľníci ich následne zdieľali aj pred ostatnými. K zaujímavým nápadom patrili: short morning walk, talking with my parents, writing a „thank“ list...

Na záver žiaci dostali úlohu vyskúšať si tento wellbeing plán po dobu nasledujúceho týždňa a všímať si, či sa po niektorých „wellbeing aktivitách“ cítia zdravšie a spokojnejšie. Žiaci boli v závere hodiny motivovaní splniť túto úlohu.

### **2.6.2. Druhá vyučovacia hodina – Emotional and spiritual wellbeing**

Druhá hodina, ktorej cieľom bolo priblížiť žiakom emocionálny a duchovný wellbeing bola odučená približne o týždeň. V úvodnej fáze sme sa žiakov opýtali, ako sa im darilo pri plnení si týždenného wellbeing plánu. Niektorí žiaci na plán zabudli, ale väčšina z nich bola odhodlaná pokračovať v jeho plnení aj nad rámec jedného týždňa. Uvedomili si, že plán im pomáha spomenúť si aj na tie oblasti wellbeingu, ktoré predtým zanedbávali, či už na úkor školy, alebo iných oblastí. Zhodnotili, že sa cítia spokojnejší, ale tiež, že si to vyžaduje aj veľkú dávku sebadisciplíny. Žiakov sme pochválili a povzbudili v tom, aby si plnili plán aj naďalej, prípadne v ňom obmenili niektoré aktivity za iné.

Následne sme žiakom predstavili cieľ hodiny a rozdali sme im prázdne papiere. Ich úlohou bolo nakresliť na ne ich dnešné pocity, s podmienkou, že nesmú použiť kresbu tváre alebo emotikon. Dovoľené sú rôzne farby, tiene, vzory, línie a rôzne abstraktné objekty, ktoré im môžu pripomínať ich dnešnú náladu. Po krátkom čase sme vyzvali dobrovoľníkov, aby zdieľali svoje kresby pred ostatnými. Ostatní sa spočiatku pokúšali hádať, čo dané obrázky môžu predstavovať. Následne im spolužiaci ich kresby ozrejmili a popísali svoje emócie pomocou niekoľkých jednoduchých viet. Popritom sme sa súčasne snažili na tabuľu zaznamenať kľúčové slová a výrazy, ktoré žiaci používali pri opisovaní svojich emócií – boring, tired, busy, love, nice, I feel...

Žiakom sme vysvetlili, že ak sa chceme naučiť, ako pracovať so svojimi emóciami a cítiť sa tak dobre, je potrebné, aby sme vedeli svoje pocity najskôr dobre pomenovať, a to hlavne vtedy, ak sa chceme o ne s niekým podeliť. A to môže byť niekedy problém. V ďalšej aktivite sme chceli rozšíriť poznanie žiakov o niektoré nové slovíčka, ktoré im môžu byť nápomocné pri opisovaní emócií. Každý žiak dostal malý papierik s vopred vytlačenou slovnou zásobou týkajúcou sa emócií. Žiaci si postupne po jednom mohli vybrať jedno zo slov, ktoré poznajú a naučiť ho ostatných spolužiakov tak, že im ho stvárnia (resp. zahrajú) bez použitia slov. Ostatní žiaci hádali o ktoré slovo

išlo a spoločne sme si takýmto spôsobom preložili celú slovnú zásobu. Niektorí žiaci si slovíčka prekladali priamo na papierik.

Nasledovala riadená meditácia. Žiakom sme vysvetlili, že jedným zo spôsobov ako zlepšiť svoj emocionálny wellbeing je nájsť si denne čas pre upokojenie svojho tela a mysle. Aktívny oddych, relaxačné cvičenia či meditácia pomáhajú správne fungovaniu tela a lepšej regulácii svojich myšlienok a emócií. Žiakom sme pustili nahrávku, počas ktorej mali podľa pokynov trénovať dýchanie, a zároveň pracovať so svojimi emóciami. Žiaci popritom rozvíjali počúvanie s porozumením pri ktorom bola použitá aj slovná zásoba z predchádzajúcej aktivity. V závere nahrávky si mali žiaci predstaviť veci okolo seba, za ktoré sú vďační, čím sa u nich rozvíjala aj duchovná dimenzia wellbeingu. Po skončení nahrávky prebiehala krátka diskusia o tom, ako sa žiaci počas meditácie cítili a o tom, či považujú takýto typ cvičení za prospešný. Väčšine žiakov sa cvičenie páčilo, ale povedali, že niektoré pasáže v nahrávke boli pre nich nezrozumiteľné.

Účelom ďalšej aktivity bolo ukázať žiakom na krátkej demonštrácii fakt, že človek sa na každý problém v živote môže pozerat' z dvoch strán, a od toho závisí aj jeho prežívanie a pozitívne naladenie. Na stôl sme položili vyšší sklenený pohár a do polovice sme ho naplnili vodou. Opýtali sme sa žiakov, nech zdvihnú ruky tí, ktorí si myslia, že pohár je poloprázdny, a v druhom kole tí, ktorí si myslia, že pohár je poloplný. Následne sme im vysvetlili, že obe skupiny majú pravdu. Tak je to aj so situáciami v živote. Môžeme sa na ne pozerat' z dvoch perspektív – pozitívne alebo negatívne. Pokiaľ sa budeme snažiť viac o pozitívne hodnotenie situácií, budeme prežívať pozitívnejšie emócie než keď budeme na svet hľadieť iba negatívne. Nadväzujúc na túto myšlienku sme žiakov rozdelili do malých skupín a každej skupine sme dali vytlačený hárok – Stress-free self-talk. Vysvetlili sme im, že v živote sa stretávame so situáciami, ktoré nám často spôsobujú stres. Ak by sme sa však na tieto situácie dokázali pozerat' z iného uhla pohľadu, dokázali by sme ich emočne lepšie zvládať. To, čo si v momentálnej stresovej situácii hovoríme sami pre seba sa volá vnútorná reč (self-talk). Úlohou žiakov bolo k situáciám v pracovnom liste naformulovať na miesto negatívnej vnútornej reči (respektíve vnútornej odpovedi na danú situáciu) pozitívnu a technickú vnútornú reč. Technickou rečou sa myslí konštruktívne a logické riešenie problému. Napríklad, stresovou situáciou je stretnutie neznámej osoby. Negatívna reč by mohla byť: *nebudem sa jej páčiť*. Žiaci mali vytvoriť

pozitívnu reakciu (*budeme priatelia*) a technickú reakciu (*pokúsím sa ju spoznať lepšie*). Žiakom sa úloha páčila. K niektorým situáciám vytvorili aj viac možností pozitívnych reakcií, ktoré následne zdieľali medzi sebou v triede. Zámerom aktivity bolo, aby sa žiaci naučili pozitívne a pokojne reagovať na rôzne stresové situácie. Žiaci sa rozhodli, že si vypracované hárkky zavesia v triede na nástenku ako inšpiráciu.

Na záver hodiny sme žiakom dali možnosť, aby si z malej misky vybrali jeden citát, ktorý si následne sami otvorili a prečítali. Citáty v angličtine boli rôzne, ručne napísané a týkali sa témy pozitívneho myslenia. Žiakom sa táto aktivita veľmi páčila, vzájomne si čítali citáty, nalepovali si ich do zošita a pod. Dovoľujeme si tvrdiť, že samotná hodina prispela svojim pozitívnym a inšpirujúcim priebehom k rozvoju emocionálneho wellbeingu.

### **2.6.3. Tretia vyučovacia hodina – Physical and environmental wellbeing**

Tretia hodina bola zameraná na fyzickú a environmentálnu dimenziu wellbeingu. O rozvoj týchto dvoch dimenzií sme sa rozhodli z dôvodu ich nedostatočného zastúpenia v učebniciach anglického jazyka, ale aj z praktických dôvodov. Autorka práce je zároveň študentkou biológie a preto poznatky z tohto predmetu mohla využiť ako súčasť obsahovo a jazykovo integrovaného vzdelávania (CLIL), čím upevnila medzipredmetové vzťahy prislúchajúce práve k učivu biológie pre 8. ročník. Cieľom hodiny bolo ozrejmiť žiakom niektoré kľúčové poznatky o zdravej výžive ako súčasti fyzického wellbeingu a zároveň poukázať na fakt, že zdravou výživou môžeme prispieť aj k zlepšeniu životného prostredia. Tomuto fenoménu hovoríme udržateľné stravovanie. Zámerom bolo tiež, aby žiaci boli schopní aplikovať niektoré z princípov udržateľného stravovania v reálnom živote.

Na začiatku sme žiakov oboznámili s tým, ktoré dve dimenzie wellbeingu budú tvoriť obsah a zámer dnešnej hodiny. S rozvíjaním fyzického wellbeingu sme začali hneď v prvej zahrievacej aktivite. Žiakov sme rozdelili do malých skupín (po troch až štyroch žiakoch) a do každej skupiny sme distribuovali vytlačený hárok s tzv. brain-break (zahrievacími) kartičkami a po jednej hracej kocke. Žiaci v skupinách sa mali samostatne strieďať v hádzaní kockou, pričom v každom z piatich hracích kôl vykonávali aktivity napísané na hárkku. Napríklad: Urob 10 hlbokých nádychov, Krúž rukami po dobu 20 sekúnd, a pod. Žiaci vykonávali tieto aktivity na svojich miestach,

prípadne vedľa lavice. Po stanovenom čase (cca 3 minúty) sme aktivitu prerušili, zozbierali sme hracie háčky a kocky, a plynule sme pokračovali v hodine.

Žiakov sme sa opýtali, čo si pamätajú z prvej hodiny o fyzickom wellbeingu a čo všetko k nemu môžeme zahrnúť. Žiaci spomínali dostatočný pohyb na čerstvom vzduchu, šport, pravidelné cvičenie, dostatok spánku, tekutín a vyváženú stravu. Práve téme vyváženej stravy sme sa rozhodli venovať túto hodinu. Na obrazovku interaktívnej tabule sme premietli obrázok taniera na ktorom boli graficky vyznačené jednotlivé zložky, ktoré by mala obsahovať zdravá a vyvážená strava – ovocie a zelenina, bielkoviny a celozrnné výrobky. Žiakov sme sa opýtali k akým stavebným látkam tieto zložky zaraďujeme (vitamíny, tuky, cukry, bielkoviny), čo žiaci poznali už z hodín biológie. Spoločne sme diskutovali o tom, aké množstvo týchto zložiek by sme mali denne skonzumovať a prečo je dôležitá rôznorodosť stravy. Žiaci následne vpisovali priamo do obrázku na interaktívnej tabuli rôzne názvy potravín patriace k jednotlivým skupinám.

Po tomto krátkom úvode sme sa rozhodli osobitnú pozornosť venovať ovociu a zelenine. Žiakom sme otvorili papierovú škatuľu, ktorú sme mali od začiatku hodiny položenú na stole. V škatuli sa nachádzali rôzne druhy ovocia a zeleniny, ktoré sme vopred umyli. Zahŕňali domáce jablká, hrušky, slivky, mrkvu, reďkovku, ako aj exotickéjšie druhy – banány, liči, marakuje, figy, avokádo a batáty. Žiakov sme sa opýtali, či poznajú názvy týchto druhov v angličtine a či ich niekedy ochutnali. Žiaci mohli vyskúšať niektoré druhy aj priamo na hodine, čím sme u žiakov podporili senzorické a zážitkové vyučovanie. Následne sme sa žiakov opýtali, či vedia, odkiaľ tieto druhy ovocia a zeleniny pochádzajú a ako sa dostali do našich supermarketov, prípadne, ktoré druhy by sme vedeli vypestovať aj doma. Zisťovali sme aj, či žiaci doma niečo pestujú alebo chovajú. Žiaci väčšinou nevedeli krajinu pôvodu exotických druhov, ale väčšina z nich má doma záhradu, tak pestujú rôzne druhy ovocia a zeleniny a niektorí dokonca chovajú hydinu.

Žiakov sme opäť zadelili do pôvodných skupín a každej skupine sme dali dva druhy ovocia a zeleniny. Ich úlohou bolo s pomocou mobilných telefónov na internete vyhľadať krajinu pôvodu týchto druhov (žiakov sme vopred upozornili, aby si priniesli mobilné telefóny). Túto krajinu mali zaznačiť na spoločnej mape, ktorú sme pripevnili na tabuľu a vypočítať koľko kilometrov musela daná zelenina alebo ovocie precestovať, aby sa dostala do našich supermarketov. Tým sme zároveň podporili medzipredmetový

vzťah s geografiou. Žiakom sa pomerne rýchlo podarilo zistiť na internete názvy krajín alebo oblastí, z ktorých dovážame potraviny na Slovensko a vypočítať približnú vzdialenosť. Následne sme im kládli kľúčové otázky: Ako sa tieto potraviny z celého sveta dostanú až k nám? Čo je na tom dobré, resp. prospešné, že môžeme mať tieto potraviny dostupné aj u nás? Čo je na tom všetkom naopak zlé? Túto otázku sme rozvinuli do diskusie. Žiaci sa zapájali a zdieľali svoje odpovede, pričom sme im pomáhali s prekladom náročnejších slovíčok (znečisťovanie prostredia, emisie...). Pomocou diskusie si uvedomili, že transport potravín vážne poškodzuje životné prostredie najmä tým, že si vyžaduje mnoho zdrojov – peňazí, energie, plynu, ropy, a tak znečisťuje vzduch, pričom dochádza ku globálnemu otepľovaniu.

Potom sme žiakom pustili relevantné video k tejto téme (s názvom *Can healthy food save the planet?*), v ktorom bolo vysvetlené, že to, ako sa stravujeme ovplyvňuje nie len naše zdravie ale aj život našej planéty. Bolo tam zahrnuté aj vyššie spomenuté znečisťovanie vzduchu kvôli nehospodárnemu dovážaniu potravín, ale napríklad aj vymieranie druhov spôsobené nadmernou konzumáciou živočíšnych produktov.

Po zhliadnutí videa sme sa snažili so žiakmi zhodnotiť jeho hlavnú myšlienku, ktorú sme zapísali aj na tabuľu: *By eating healthy we can help our planet*. Nadväzujúc na video sme sa žiakov opýtali, ako môže kupovanie lokálnych produktov namiesto tých dovážaných pomôcť našej planéte. Žiaci vedeli už samostatne produkovať vety: *Less transport – less energy – less greenhouse gases – better air*.

Po krátkej diskusii sme žiakom do skupín rozdali väčšie papiere a ich úlohou bolo vytvoriť spoločný skupinový projekt, ktorý by obsahoval nápady pre zdravšie a udržateľnejšie stravovanie. Žiakom sme znovu pustili video, aby sa mohli jednotlivými nápadmi ešte raz inšpirovať. Medzitým sme na tabuľu napísali tému projektu - *How to eat healthy and help the planet?* a pod to sme pre žiakov spísali aj záchytné body, ktoré im mali pomôcť pri vypracovaní projektu: *nápady na konkrétne lokálne potraviny, tipy pre udržateľné stravovanie, motivačné citáty*. Žiaci spoločne pracovali na projektoch, zdieľali svoje nápady, diskutovali, kreslili a písali. Často sa pýtali na preklad rôznych slov, pretože táto téma používa aj slovnú zásobu, ktorá je nad rámec úrovne B1. Z pozorovaní sme si všimli, že návrhy, ktoré žiaci často písali na svoje projekty zahŕňali: *Eat more plant products than animal ones. Eat healthier products. Buy food without packaging. Buy less – don't waste. Buy wisely. Buy seasonal and local food from farms*. a pod.

Kvôli nedostatku času sme boli nútení žiakov pri projektovej práci vyrušiť, aby sa stihla uskutočniť aspoň krátka diskusia zahŕňajúca celú triedu. Jednotlivé skupiny prezentovali niektoré z ich najlepších nápadov, ktoré sa im podarilo navrhnúť pri projektovej práci. Žiakov táto práca veľmi bavila, a mnohí z nich priznali, že to bolo prvý krát, kedy počuli o zdravom stravovaní, ktoré zároveň pomáha životnému prostrediu. Práve pomocou vypracovania projektovej úlohy prebehlo u žiakov konštruktívne a aktívne nadobúdanie vedomostí.

Na záver sme žiakov povzbudili, aby sa o týchto nových poznatkoch skúsili porozprávať s rodičmi a navrhli im niektoré možnosti udržateľného stravovania. Ich úlohou bolo tiež zistiť krajinu pôvodu niekoľkých vybraných potravín, ktoré nájdú doma, a navrhnúť rodičom, aby miesto nich nakupovali alternatívne produkty vyrobené na Slovensku.

Hoci išlo o náročnejšie učivo, čo sa týka obsahu a používania anglického jazyka, žiakom sa hodina veľmi páčila, a boli po nej odhodlaní aplikovať niektoré poznatky z environmentálneho a fyzického wellbeingu do ich reálneho života.

## **2.7. Stručné zhrnutie hodnotenia vyučovacích hodín**

Spoločným cieľom všetkých troch vyučovacích hodín bolo zároveň naplnenie cieľov tejto diplomovej práce. Pokúsili sme sa rozšíriť povedomie o wellbeingu u žiakov na základnej škole a tým preskúmať potenciál využitia tejto témy v kontexte výučby anglického jazyka. Stručne povedané, snažili sme sa o to, aby sa žiaci prostredníctvom troch hodín dozvedeli, čo je to wellbeing, resp. zdravý životný štýl, a popri získavaní vedomostí o wellbeingu si osvojovali aj iné jazykové zručnosti a trénovali plynulosť (fluency) anglického jazyka. Počas hodín sa žiaci naučili aplikovať poznatky z wellbeingu v reálnom živote prostredníctvom budovania vhodných návykov a oboznámili sa aj s vybranými témami zo 4 dimenzií wellbeingu, ktoré sme zvolili na základe vlastného výberu. Išlo o emocionálny, duchovný, fyzický a environmentálny wellbeing. Tieto dimenzie sa nachádzajú v anglických učebniciach v najmenšom rozsahu, a preto sme ich použitím na hodinách angličtiny chceli doplniť obsah učebníc a vyvážiť tak vznikajúci nepomer oblastí, a zároveň obohatiť edukačný proces o zaujímavé témy, ktoré môžu byť pre žiakov aktuálne a užitočné. Ako sme spomenuli, cvičná učiteľka nám nechala v plánovaní a realizácii hodín určitú voľnosť, preto sme sa rozhodli venovať téme wellbeingu v plnej miere, a v rámci samostatného jazyka sme

trénovali iba plynulosť, a to najmä prostredníctvom rozvoja písania, rozprávania a nácviku počúvania s porozumením. Sme si však istí, že témy wellbeingu sú veľmi dobre uplatniteľné aj pri rozvoji presnosti (accuracy), teda gramatiky. Pri vyučovaní sme nepoužívali učebnicu, nakoľko sme sa práve naopak snažili o jej komplementáciu, ale sme si istí, že by sa v nej našlo dostatok možností pre rozvoj wellbeingu, pokiaľ by samozrejme učiteľ využil ďalšie dodatočné cvičenia a aktivity. Namiesto učebnice sme však použili rôzne iné zdroje: videá, internet, či vlastné pracovné listy a iné pomôcky, ktoré boli pre žiakov zaujímavým obohatením.

Hoci sme už vyššie opísali priebeh a naplnené ciele pri každej odučenej hodine, dovolíme si opäť skonštatovať, že žiaci prejavili vysoký záujem o všetky témy a aktívne sa zapájali do všetkých činností a diskusií. Mohlo sa zdať, že viesť niektoré diskusie v anglickom jazyku bolo pre žiakov náročnejšie, ale aj napriek tomu sa snažili porozumieť a hľadali možnosti angažovania sa aspoň v slovenskom jazyku.

To, či si však skutočne niečo z hodín zapamätali, alebo či sa im podarilo osvojiť si niektoré jazykové zručnosti, sa dá najlepšie zistiť na základe priamej spätnej väzby od žiakov. Tú sme realizovali prostredníctvom metódy výstupných lístkov (exit tickets) na ďalšej hodine, ktorá bola ešte súčasťou autorkinej súvislej praxe. Vyčlenili sme si na ňu približne 10 minút v úvode hodiny. Každému žiakovi sme distribuovali výstupný lístok (viď Príloha 4), a objasnili sme, ako postupovať pri jeho vyplňaní. Žiaci sa mohli dobrovoľne podpísať alebo nechať spätnú väzbu anonymnú.

V rámci výstupných lístkov sme od žiakov chceli vedieť:

- 3 veci, ktoré sa žiak naučil počas wellbeing hodín
- 2 aktivity, ktoré sa im páčili najviac
- 1 otázku, ktorú stále majú nezodpovedanú (niečo, čo chcú vedieť, alebo čomu nerozumejú)
- či žiaci použili niečo z hodín doma, resp. v živote, a ak áno, tak čo
- či by chceli v budúcnosti absolvovať viac podobných hodín na tému wellbeing, a ak áno, tak o akej konkrétnej téme alebo oblasti

Od žiakov sa nám podarilo zozbierať 13 vyplnených lístkov (z celkového počtu 14 žiakov triedy). Zo spätnej väzby vyplýva jednoznačná pozitívna odozva žiakov na vyučovacie hodiny.



Medzi najčastejšie spomínané vedomosti, ktoré si žiaci zapamätali z wellbeing hodín patrili: nová slovná zásoba, používanie užitočných anglických fráz (najmä pri stresových situáciách), všeobecne „veľa užitočných informácií o wellbeingu“, alebo ako sa zdravo stravovať a pritom pomáhať planéte, či odkiaľ pochádza ovocie a zelenina v našich supermarketoch.

Medzi aktivity, ktoré sa žiakom páčili najviac patrili: písanie a plnenie si wellbeing plánu počas týždňa, kreslenie a opisovanie emócií, diskusie a skupinové práce. Spomenuté boli aj meditácia, citáty, jedenie exotického ovocia, alebo stručne odpovede typu „všetko bolo super“.

V sekcii „Otázka, ktorú stále mám“ žiaci väčšinou nepísali žiadne otázky, prípadne to boli otázky zamerané na význam niektorých anglických slovíčok. Z toho môžeme dedukovať, že buď žiaci téme dostatočne dobre porozumeli a tak nemali žiadne otázky, alebo ich téma možno nemusela úplne zaujať a nemajú k nej preto žiadne dodatočné otázky.

K otázke, či žiaci využili niektoré vedomosti z hodín doma väčšinou odpovedali, že to bol najmä wellbeing check-list (týždenný plán zdravých návykov), alebo že začali tráviť viac času vonku. Niektorí sa tiež doma porozprávali s rodičmi o zdravšom stravovaní udržiavateľom pre našu planétu.

Najpozitívnejšou spätnou väzbou boli odpovede na poslednú otázku. Všetci žiaci by chceli v budúcnosti ešte absolvovať hodiny na tému wellbeing. Medzi najčastejšie témy, o ktoré by mali záujem patrili: vzťahy, komunikácia, zvládanie stresu, zdravý životný štýl, riadenie času (time-management), ale aj záujem o pomoc pri rozhodovaní sa o svojom budúcom povolání a výbere strednej školy. Na základe tohto môžeme skonštatovať, že téma wellbeing je v edukačnom procese veľmi potrebná a zasluhuje si dôležité miesto.

Okrem tejto spätnej väzby sme viedli o priebehu hodín aj rozhovor s cvičnou učiteľkou, v ktorom sme reflektovali obsahové naplnenie hodín a angažovanosť žiakov. Učiteľke sa naše hodiny veľmi páčili a bola pozitívne prekvapená aj z vysokej aktivity žiakov. Pripisuje to zaujímavému výberu tém, ktoré boli pre žiakov prítiahlivé a obohacujúce. Zaujímalo by ju, či by sme vedeli tieto témy prepojiť aj s jednoduchšími učebnými textami zameranými na nácvik čítania s porozumením, prípadne cvičeniami na rozvoj gramatiky. Myslíme si, že nájsť texty o wellbeingu v A2-B1 úrovni môže byť

náročnejšie, preto skôr navrhujeme použiť učebnicové texty, prípadne texty z internetu upraviť na nižšiu úroveň, aby boli pre žiakov zrozumiteľné. Rozvoj jazykových prostriedkov (gramatiku a výslovnosť) je tak isto možné nadviazať aj na tému wellbeingu, ale vyžaduje si to veľkú kreativitu učiteľa, aby vedel tieto dve oblasti prepojiť. V tejto sfére však zastávame názor, že pokiaľ si žiaci najskôr osvoja používanie jazyka prostredníctvom zaujímavých tém rozvíjajúc počúvanie a rozprávanie, správna výslovnosť a gramatika sa už upevní u žiaka postupne, automaticky a prirodzene spolu s tým.

### 3. DISKUSIA A ZISTENIA

Pred zhodnotením naplnenia hlavného cieľa práce je dôležité ešte raz stručne zhrnúť zistenia, ktoré vyplynuli z výsledkov analýzy učebníc a na základe subjektívneho hodnotenia plánovania a realizácie odučených hodín, s prihliadnutím na spätnú väzbu od žiakov a cvičnej učiteľky.

#### 3.1. Interpretácia zistení na základe analýzy učebníc

Analýza obsahu vybraných učebníc nám poskytla zaujímavý prehľad o tom, ako sú tieto učebnice uplatniteľné pri rozvoji wellbeingu na hodinách anglického jazyka. Išlo o učebnice *Motivate!* (MacMillan) a *Project* (Oxford University Press). Výsledkami analýzy sme sa pokúsili odpovedať na nasledovné výskumné otázky, ktoré nás zároveň sprevádzali pri elaborácii praktickej časti tejto práce:

##### ***1. V akom rozsahu a forme obsahujú vybrané učebnice anglického jazyka témy zamerané na rozvoj wellbeingu u žiakov?***

Výsledky, ktoré sme zaznamenali ukazujú, že obe skúmané učebnice vo veľkej miere pozostávajú z tém wellbeingu, pričom v učebnici *Motivate!* tvoria tieto témy až 72% obsahu a v *Project* až 91% obsahu zo všetkých tém učebnice. Rozvoj wellbeingu sa prostredníctvom oboch učebníc podnecuje formou rôznych učebných úloh vhodne formulovaných a prispôbených na tento zámer, pričom najefektívnejšie sa pri rozvoji wellbeingu ukázali úlohy zamerané na tvorivé písanie a učebné úlohy rozvíjajúce ústny prejav, pretože práve tento typ úloh umožňuje žiakovi osobné stotožnenie sa s témou. Wellbeing sa v učebniciach v menšej miere nachádza aj vo forme učebných textov, krátkych poznámok a cvičení zameraných na gramatiku a slovnú zásobu, hoci tieto cvičenia už pri rozvoji wellbeingu nie sú tak efektívne. Z detailnejšej komparatívnej analýzy vyplýva, že učebnice *Project*, napriek tomu, že sú rozsahovo kratšie, uplatňujú svoje témy a učebné úlohy pri rozvoji wellbeingu efektívnejšie, kvalitnejšie a vo väčšom rozsahu, než učebnice *Motivate!*.

##### ***2. Ktoré dimenzie wellbeingu sú v učebniciach zastúpené najčastejšie a ktoré naopak chýbajú?***

Na základe dôkladnej analýzy vyvodzujeme, že najvyššie zastúpenie v oboch učebniciach majú *sociálny*, *kognitívny* a *kultúrny* wellbeing, čo zodpovedá aj

samotnému jazykovému a komunikačnému cieľu predmetu anglický jazyk. Rozvoj ostatných dimenzií varíruje v závislosti od učebnice. Kým v *Project* sú zastúpené všetky dimenzie približne rovnako, v *Motivate!* výrazne vyčnievajú spomínané 3, pričom ostatné dimenzie takmer úplne chýbajú (napr. environmentálny a fyzický wellbeing). V oboch učebniciach nie je ani jedna téma o duchovnom wellbeingu a iba jedna téma so zameraním na finančný wellbeing.

### ***3. Ktoré jazykové zručnosti (produktívne, receptívne), a ktoré globálne zručnosti sú rozvíjané v učebniciach pomocou učebných úloh týkajúcich sa wellbeingu?***

Z analýzy vyvodzujeme, že učebné úlohy rozvíjajúce povedomie o wellbeingu sa zároveň uplatňujú aj pri rozvoji iných zručností. Prostredníctvom „wellbeing úloh“ je najviac rozvíjanou jazykovou zručnosťou rozprávanie (speaking skills), a najviac rozvíjanou globálnou zručnosťou Komunikácia a spolupráca. V učebnici *Project* sú rozvíjané aj ďalšie jazykové zručnosti (čítanie a počúvanie s porozumením a písanie), ale v *Motivate!* sú tieto zručnosti pomocou wellbeing úloh rozvíjané iba veľmi málo. Ďalšou globálnou zručnosťou, ktorá je rozvíjaná v súvislosti s wellbeingom je Tvorivosť a kritické myslenie. Ostatné globálne zručnosti sú podľa našej analýzy rozvíjané v oboch učebniciach nedostatočne, pričom najmenej rozvíjaná je Digitálna gramotnosť, čomu pripisujeme aj fakt, že učebnice využívajú v učebných textoch menej aktuálne až zastarané témy, čo sa týka tejto oblasti.

### ***4. Je potrebné, aby učiteľ vytváral (vyhľadával) k učebniciam ďalší doplnkový materiál pre rozvoj wellbeingu na hodinách anglického jazyka?***

Napriek tomu, že sa v učebniciach anglického jazyka nachádza pomerne veľa tém obsahujúcich prvky wellbeingu, jednotlivé úlohy prislúchajúce k týmto témam vo väčšine prípadov nie sú dostatočne dobre formulované, aktivizujúce a prispôsobené tomu, aby u žiaka skutočne rozvíjali povedomie o wellbeingu, ale primárne sa zameriavajú na rozvoj iných, najmä komunikačných zručností. Zároveň, mnoho dôležitých poznatkov a oblastí wellbeingu (napr. emocionálna sebakontrola alebo zdravý životný štýl) v učebniciach úplne absentuje. Preto, pokiaľ chce učiteľ využívať učebnicu a zároveň v plnej miere u žiakov rozvíjať povedomie o wellbeingu, je potrebné, aby doplnil obsah učebníc o vlastné aktivity, učebné úlohy a texty, a to najmä

k fyzickému, emocionálnemu, duchovnému, environmentálnemu, ale aj finančnému wellbeingu. Dovoľme si skonštatovať, že z dvoch skúmaných kníh sa kniha *Project* javí byť obsahovo kvalitnejšia a efektívnejšia pri rozvoji wellbeingu ako *Motivate!*. Obe učebnice sú z časti uplatniteľné pri rozvoji wellbeingu, avšak to, či sa wellbeing u žiakov skutočne rozvíja závisí najmä od kreativity a snahy samotných učiteľov. Učitelia sú tí, ktorí musia vedieť ako správne využiť témy wellbeingu, ako s nimi pracovať, ako ich implementovať do vyučovania, čo si vyžaduje dôkladné plánovanie. Aby sa u žiakov rozvíjal celkový wellbeing, je potrebné, aby učitelia často vytvárali aktivity navyše, kladli dodatočné otázky k témam učebnice, prinášali na hodiny nové témy a zaujímavosti, ktoré sa v učebnici nenachádzajú, alebo zahrnuli témy wellbeingu aspoň do domácich úloh.

### **3.2. Sebareflexia a spätná väzba k odučeným hodinám na tému wellbeing**

Pri plánovaní vyučovacích hodín sme výber tém a cieľov prispôbili aktuálnym potrebám a záujmom žiakov a tomu, aby sme prostredníctvom týchto tém vyvážili nepomer, ktorý vzniká kvôli nerovnomernému zastúpeniu jednotlivých dimenzií wellbeingu v učebniciach anglického jazyka. Učebné metódy a stratégie sme volili tak, aby boli pre žiakov zaujímavé a obohacujúce, pričom sme vychádzali z konštruktivistického prístupu k vyučovaniu, využívajúc prvky skupinovej práce, projektového vyučovania, CLIL a zážitkového vyučovania.

To, či naše plány boli v praxi úspešné, resp. či sa nám prostredníctvom nich podarilo u žiakov rozvinúť povedomie o wellbeingu sme overovali na základe spätnej väzby metódou výstupných lístkov. Žiaci hodnotili naše hodiny vysoko pozitívne, reflektovali informácie, ktoré si zapamätali z hodín, prejavili záujem aj o ďalšie podobné hodiny na tému wellbeing. Ukázalo sa tiež, že poznatky z hodín využili aj v reálnom živote, najmä pri osvojovaní si všeobecných wellbeing návykov. Cvičná učiteľka tieto hodiny hodnotila tiež kladne, avšak z jej prístupu dedukujeme, že tak ako ona, aj ostatní učitelia anglického jazyka nemajú ešte veľmi otvorený postoj k tejto téme. Je pre nich nová a vyžaduje si snahu, čas a náročné plánovanie. Práve naopak, sami žiaci sú tí, ktorí chcú a potrebujú o tejto téme vedieť viac, čo bolo evidentné z ich prístupu na hodinách a spätnej väzby.

Aj na základe nášho subjektívneho pozorovania na hodinách usudzujeme, že sa netradičný štýl aktivít žiakom páčil, pretože sa všetci aktívne zapájali,

a prostredníctvom efektívnej práce v skupinách konštruovali vlastné vedomosti. Nami stanovené ciele sa nám podarilo splniť na všetkých troch hodinách.

Medzi slabé stránky hodín považujeme to, že sme na hodinách nevytvorili dostatok priestoru na rozvoj niektorých jazykových prostriedkov a zručností, ale zamerali sme sa zväčša iba na rozprávanie a plynulosť. Zároveň, v niektorých témach sa mohla úroveň použitého jazyka zdať pre žiakov príliš náročná a nemuseli plne pochopiť všetkému.

K silným stránkam hodín zaraďujeme samotnú pozitívnu atmosféru v triede, vytvorenú na základe vhodne zvolených aktivít, a tiež to, že učivo bolo u žiakov budované efektívne, nadväzovaním, konštruktivisticky. Vďačíme za to dôkladnej príprave a plánovaniu hodín, pre ktoré sme si vyhradili osobitný čas, čo sa nám v minulosti vždy osvedčilo. Dobrý a prepracovaný učebný plán znamená úspešnú a efektívnu hodinu. Tieto nami navrhnuté plány hodín môžu slúžiť zároveň aj ako inšpirácia pre iných učiteľov anglického jazyka pri rozvoji wellbeingu na školách.

Na základe týchto zistení môžeme na tomto mieste stručne odpovedať na poslednú výskumnú otázku tejto práce:

##### ***5. Ako facilitovať u žiakov základných škôl rozvoj povedomia o wellbeingu na hodinách anglického jazyka?***

Rozvoj wellbeingu môžeme u žiakov facilitovať prostredníctvom hodín tematicky zameraných výlučne na wellbeing, kde sa žiaci o tejto téme môžu dozvedieť viac. Dôležitú rolu má pri tom predovšetkým dobre prepracovaný plán s vhodne zvolenými metódami. Okrem toho by mal učiteľ anglického jazyka vo všeobecnosti pri používaní učebnice dbať aj na dodatočné otázky, úlohy, aktivity, prípadne doplnujúce témy, ktoré sú pre rozvoj wellbeingu dôležité a v učebniciach chýbajú. Nie menej dôležitý je aj osobitný a empatický prístup učiteľa k žiakom a vytvorenie pozitívneho prostredia v triede, kde sa žiaci cítia dobre, a môžu tak celostne rozvíjať svoju osobnosť.

Po zodpovedaní výskumných otázok môžeme s istotou skonštatovať, že sa nám podarilo splniť hlavný cieľ práce – preskúmať potenciál využitia témy wellbeing v kontexte výučby anglického jazyka. Téma wellbeingu je reálne využiteľná a uplatniteľná vo výučbe nielen pri rozvoji ostatných jazykových a komunikačných

zručností anglického jazyka, ale aj pri celkovom rozvoji osobnosti, ktorého wellbeing je dôležitou súčasťou. Využitie témy wellbeingu vo výučbe podľa teoretických východísk podporuje aj vyššiu motiváciu a akademicky úspech žiaka, ale aj jeho samotné zdravie a šťastie v školskom prostredí.

### **3.3. Limity práce**

V záverečnej práci sme pri zhodnotení výsledkov určili nasledovné limity:

- Pri analýze učebníc sme sa odrážali iba od samotných kníh (textbooks). Súčasťou učebníc sú však aj pracovné zošity a knihy pre učiteľov, ktoré obsahujú rozširujúce aktivity a cvičenia k témam učebnice. Práve tie môžu byť dobre uplatniteľné pri rozvoji wellbeingu. Usudzujeme, že tento fakt by mohol výrazne ovplyvniť celkové výsledky analýzy.
- Analýza učebníc sa týkala iba jedného ročníka
- Závery vyplývajúce z hodnotenia hodín sú platné pri používaní nami navrhnutých plánov hodín, ale ich zovšeobecnenie by si vyžadovalo širší výskum – napríklad realizáciu wellbeing hodín vo viacerých triedach a ich dlhšie časové obdobie, prípadne implementáciu iba niektorých prvkov wellbeingu do vyučovania, čo by v otázke potenciálu témy wellbeingu vo vyučovaní mohlo priniesť úplne iné výsledky.

### **3.4. Praktický prínos práce**

Praktický prínos práce vidíme najmä v inšpirácii učiteľov anglického jazyka pri rozvoji wellbeingu na školách. Teoretickou časťou sme sa snažili poukázať na dôležitosť a efektivitu využitia tejto témy pri výučbe cudzieho jazyka a celostnom rozvoji osobnosti. V praktickej časti sme sa zas pokúsili prostredníctvom plánov hodín doplniť obsah učebníc o nové dimenzie wellbeingu, ako aj o zaujímavé nápady na aktivity. Vytvorením týchto plánov hodín, ktoré sa pri rozvoji wellbeingu ukázali ako efektívne, chceme obohatiť učiteľov anglického jazyka o počiatočné a kľúčové témy, od ktorých sa môžu odraziť a začať tak implementovať wellbeing do vyučovania v plnej miere.

## 4. ODPORÚČANIA PRE PRAX

Na základe zistení tejto práce sme vypracovali nasledujúce odporúčania pre učiteľov základných škôl pri rozvoji wellbeingu na hodinách anglického jazyka:

Učiteľom odporúčame, aby počas školského roka realizovali osobitné tematické hodiny zamerané výlučne na témy wellbeingu, pričom sa môžu inšpirovať nami zostavenými plánmi hodín a odporúčanou literatúrou uvedenou nižšie. Okrem týchto hodín majú učitelia možnosť zahrnúť wellbeing do vyučovania aj počas bežných hodín prostredníctvom rôznych aktivít. Pri používaní učebníc učiteľom odporúčame, aby k učebným textom a k nahrávkam vytvárali doplňujúce cvičenia, úlohy a aktivity, ktoré žiakom tému wellbeingu viac priblížia a žiaci sa s ňou tak môžu hlbšie stotožniť. Vhodné sú najmä otázky podnecujúce diskusiu, úlohy zamerané na rozvoj tvorivého písania, projektové a skupinové úlohy alebo aj domáce úlohy zamerané na wellbeing. Pri rozvoji povedomia o wellbeingu je dôležité dôkladné plánovanie hodín, všímavosť, kreativita a otvorenosť učiteľa k tejto téme.

Pri plánovaní wellbeing hodín môžu učitelia čerpať inšpirácie na aktivity alebo hotové plány hodín z nasledujúcich webových stránok a príručiek:

**Teachers Pay Teachers** [online]. IXL Learning, © 2024. Dostupné na: <https://www.teacherspayteachers.com>

Areas of Wellness: Lesson Plans by Patrick Healey. **Storyboard That** [online]. U.S.: Clever Prototypes, LLC, © 2024. Dostupné na: <https://www.storyboardthat.com/lesson-plans/areas-of-wellness>

The State of Queensland (Department of Education. **Wellbeing activities for students** [online]. The State of Queensland: 2020. Dostupné na: <https://education.qld.gov.au/curriculum/learning-at-home/wellbeing-of-students>

**Resilience, Rights and Respectful Relationships** [online]. State Government of Victoria (Department of Education and Training): Arc, 2016. Dostupné na: <https://arc.educationapps.vic.gov.au/learning/resource/2JZX4R?fuse=1>



Environmental Protection Agency (EPA). *Recipes for Healthy Kids and a Healthy Environment: Kids Building a Safer and Healthier Community Teachers* [online]. U.S.: EPA, 2013. Dostupné na: <https://www.epa.gov/children/student-curriculum-recipes-healthy-kids-and-healthy-environment>

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMSHA). *Creating a Healthier Life: A step-by-step guide to wellness* [online]. 2016. Dostupné na: [Creating a Healthier Life: A Step-By-Step Guide to Wellness | SAMHSA Publications and Digital Products](#)

*Student Wellbeing Hub* [online]. Commonwealth of Australia or Education Services Australia Ltd., © 2020. Dostupné na: [https://studentwellbeinghub.edu.au/educators/resources/?keywords\[\]=secondary%20school&exact=True](https://studentwellbeinghub.edu.au/educators/resources/?keywords[]=secondary%20school&exact=True)

Množstvo zaujímavých inšpirácií sa nachádza aj v literatúre uvedenej v zozname bibliografických odkazov.

## ZÁVER

V tejto diplomovej práci sme sa venovali téme wellbeingu, teda celkovej životnej spokojnosti a pohode človeka. V dnešnej komplikovanej spoločnosti sa táto téma postupne čoraz viac dostáva do povedomia aj v školstve. Wellbeing predstavuje stav spokojného, úspešného a odolného človeka, a preto je dôležité, aby sa žiaci v školách naučili, ako tento stav v živote dosiahnuť.

V našej práci sme sa pokúšali témy wellbeingu implementovať do výučby anglického jazyka na základných školách, a zároveň sme skúmali uplatniteľnosť tejto témy vo výučbe. Na základe teoretických východísk sme zistili, že je dôležité, aby si žiaci osvojili poznatky o wellbeingu, pretože to prispieva k ich celostnému rozvoju osobnosti, ovplyvňuje ich školský výkon, a pomáha im udržať si správnu životnú rovnováhu.

V praktickej časti našej práce sme skúmali potenciál využitia témy wellbeing prostredníctvom metódy analýzy učebníc anglického jazyka. Na základe výsledkov sme následne navrhli a zrealizovali tri vyučovacie hodiny s témou wellbeing. Po analýze sme zistili, že vybrané učebnice anglického jazyka môžu byť využiteľné pri rozvoji wellbeingu s použitím dodatočných úloh, či aktivít. Zistili sme, že téma wellbeingu je vo výučbe uplatniteľná aj pri rozvoji jazykových a globálnych zručností. Aj pozitívna spätná väzba od žiakov a subjektívna sebareflexia dokazujú veľký potenciál využitia témy wellbeingu v kontexte výučby angličtiny. Nami vytvorené plány hodín sa v praxi ukázali ako veľmi efektívne pri rozvoji wellbeingu. Pomocou nich sme doplnili obsah učebníc o chýbajúce dimenzie wellbeingu a o podnecujúce nápady na aktivity, ktoré môžu slúžiť aj ako inšpirácia pre učiteľov, pri vytváraní ich vlastných hodín, ktorých cieľom je rozvíjať povedomie o rôznych druhoch wellbeingu. Na základe uvedeného konštatujeme, že hlavný cieľ tejto práce, teda preskúmať potenciál využitia témy wellbeing, sa nám podarilo splniť.

Rozvoj wellbeingu u žiakov však siaha nad rámec tejto práce. Ďalšou možnosťou, ako rozšíriť prínos tejto práce by mohlo byť vytvorenie plánov hodín na zvyšné oblasti wellbeingu. Práca by si tiež vyžadovala dodatočný alebo dlhodobější výskum, aby sa dokázalo, že téma wellbeingu je na školách nielen potrebná, ale najmä efektívna a uplatniteľná aj pri rozvoji iných zručností, či pri zlepšení školského úspechu. Takýto výskum by mohol v konečnom dôsledku zväčšiť aj záujem pedagógov

o implementáciu tejto témy do vyučovania, ale čo je najdôležitejšie, mohol by pomôcť samotným žiakom, aby v živote robili vedomé kroky vedúce k zažívaniu ich celostného wellbeingu. Dnešná generácia mladých ľudí potrebuje poznať techniky wellbeingu, a potrebuje k tomu aj podnety od učiteľov, ktorí by sami mali byť inšpiratívnym príkladom vyrovnaných a spokojných ľudí.

Ako učitelia máme privilegované postavenie pretože svojich žiakov môžeme podporovať pri dosahovaní ich cieľov. Do našich vlastných hodín môžeme začleniť aktivity a metódy, ktoré im pomôžu prosperovať v triede aj mimo nej. Wellbeing je základným ľudským právom a všetci môžeme podniknúť kroky, či už malé alebo veľké, aby sme zlepšili život ľudí okolo nás. Klíma v triede, ktorú vytvárame, vzťahy, ktoré budujeme, a postoje, ktoré medzi žiakmi rozvíjame a budujeme, to všetko sú spôsoby, ktorými môžeme podporiť ich celkovú životnú spokojnosť. Každý z nás, z radov budúcich učiteľov má potenciál stať sa učiteľom, ktorý má vplyv na spokojnosť svojich žiakov v triede aj v ich budúcom živote.

## SUMMARY

Acquiring knowledge and skills of well-being is becoming extremely important in recent years since we live in a rapidly changing world. In order to lead a happy, calm, satisfied and fulfilling life, a person needs to learn how to maintain balance in all areas of life. School is the ideal place for young people to learn about wellbeing.

In the theoretical part, the work offers a brief overview of the topic of well-being and its application as a cross-curricular topic in education. It deals with its definition and describes its nine dimensions in more details - physical, emotional, spiritual, intellectual, cultural, social, environmental, financial and occupational wellbeing. Furthermore, the work describes the current educational approach to this topic in Slovakia, since well-being is one of the key global skills of the 21st century, and these skills are also mentioned in the new education reform. The work proposes how different areas and topics of well-being can be implemented in teaching, especially in English language classes - with the help of various activities, projects, discussions, but especially overall - by creating a "well-being culture" at schools.

In the practical part, the work examines the potential of using this topic in lower level secondary schools in the context of teaching English. The research is carried out through the method of analysis of two English language textbooks - *Project* and *Motivate!*. The results of the analysis describe the extent and form in which well-being topics in these textbooks are found and what other skills are developed through these topics. The analysis shows that in the textbooks there is a large proportion of topics including well-being elements, but these topics are not so well developed by the corresponding exercises and therefore do not stimulate the development of well-being to a significant extent. Therefore, when developing well-being, teachers should remember additional activities to textbook topics that are more personally focused on the student and initiate the development of well-being awareness. The analysis also showed that the textbooks mainly contain topics from the social, cultural and cognitive dimensions, while the other areas are developed very little.

Based on this analysis, the thesis proposes and describes the implementation of three lessons on the topic of well-being in secondary school. The first lesson is dedicated to building healthy habits what is an important part of acquiring well-being. The second lesson develops emotional and spiritual well-being in more detail, and the

third lesson focuses on environmental and physical well-being, what aims to complement the lack of topics in textbooks focusing on these dimensions of well-being.

Positive feedback from students and subjective self-reflection prove the great potential of using the topic of well-being in the context of teaching English. Not only was the awareness of a healthy lifestyle developed among the students, but also the overall development of the personality took place and the development of language skills in the English language was also supported. In order to verify the fact whether the teaching of well-being also affects the academic success of the student, a longer research would be needed, which could include, for example, the realization of well-being lessons during one school year. However, well-being topics are commonly and widely used in other subjects as well, or in the development of important global and language skills. Today's generation of young people needs to know well-being techniques, and they need incentives for this from teachers, who themselves should be an inspiring example of balanced and satisfied personalities.

## ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

ALLARDT, E. Dimensions of welfare in a Comparative Scandinavian Study. In: *Acta Sociologica*, 1976, roč. 19, č. 3, 227-240.

BESLEY, T., MARSHALL, J., PERSSON, T. Well-being and State Effectiveness. In: *World Happiness Report 2023*. Sustainable Development Solutions Network, 2023, 11. ed., s. 77 – 102. Dostupné na: <https://worldhappiness.report/ed/2023/well-being-and-state-effectiveness/>

BROADBENT, E. a kol. *What the World's Young People Think and Feel: Generation Z: Global Citizenship Survey*. The Varkey Foundation, 2017. Dostupné na: <https://www.varkeyfoundation.org/generation-z-global-citizenship-survey>

CAPRARA, G. a kol. Teachers' self-efficacy beliefs as determinants of job satisfaction and students' academic achievement: A study at the school level. In: *Journal of School Psychology*. 2006, roč. 44., č. 6, s. 473-490. DOI: 10.1016/j.jsp.2006.09.001

DIENER, E. a kol. Subjective well-being: Three decades of progress. In: *Psychological Bulletin*. 1999, zv. 125, č.2, s. 276–302. DOI: 10.1037/0033-2909.125.2.276

DIENER, E., CHAN, M. Y. Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. In: *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2011, roč. 3., č. 1, s. 1–43. DOI: 10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x

DURLAK, J. A. a kol. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. In: *Child Development*. 2011, zv. 82, č. 1, s. 405–432. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x

GAVORA, P. a kol. *Elektronická učebnica pedagogického výskumu* [online]. Bratislava: Univerzita Komenského, 2010. ISBN 978–80–223–2951–4. Dostupné na: <http://www.e-metodologia.fedu.uniba.sk>

GUTMAN, L.M, VORHAUS, J. *The Impact of Pupil Behaviour and Wellbeing on Educational Outcomes*. London: Department for Education, 2012. 49 s. ISBN: 978-1-78105-190-0

HOMOLOVÁ, E. *Autentický materiál ako prostriedok rozvoja jazykových a komunikatívnych kompetencií žiakov*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2003. 98 s. ISBN: 80-8055-788-8

HOMOLOVÁ, E. *Teaching English*. Banská Bystrica: Belianum, 2016. 110 s. ISBN 978-80-557-1102-7.

HOWARTH, P., REILLY, P. *Motivate! 3 – Student's Book*. MacMillan, 2013. 128 s. ISBN: 9780230453814

HUTCHINSON, T. *Project 4 Student's Book (Fourth edition)*. Oxford University Press, 2014. 80 s.,

Inovovaný štátny vzdelávací program pre NIŽŠIE STREDNÉ VZDELÁVANIE – 2. STUPEŇ ZÁKLADNEJ ŠKOLY. 2015. Štátny pedagogický ústav.

JANOVČÍKOVÁ, M. *Prierezové témy a ich implementácia v edukačnom procese vidieckej školy*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2014.

JUDGE, T. A., BONO, J. E. Relationship of core self-evaluations traits—self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability—with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. In: *Journal of Applied Psychology*. 2001, zv. 86, č. 1, s. 80–92. DOI: 10.1037/0021-9010.86.1.80

KONU, A., RIMPELÄ, M. Well-being in schools: A conceptual model. In: *Health promotion international*. 2002, roč. 17, č. 1. s. 79-87. DOI: 10.1093/heapro/17.1.79.

LÁSZLÓ, K., OSVALDOVÁ, Z. *Didaktika*. Banská Bystrica: Belianum, 2014. 161 s. ISBN 978-80-557-0690-0.

LORDAN, G., MCGUIRE, A. *Healthy minds: Health outcomes: Evaluation Report and Executive Summary*. Education Endowment Foundation and the London School of Economics, 2019.

LORENZO GALÉS, N., MERCER, S. HOCKLY, N., STOBART, G. *Global Skills: Creating empowered 21st Century Citizens*. Oxford: Oxford University Press, 2020.  
Dostupné na: <https://elt.oup.com/feature/global/expert/global-skills?cc=sk&selLanguage=sk>

MACINTYRE, P., GREGERSEN, T., MERCER, S. Setting an agenda for positive psychology in SLA: Theory, practice and research. In: *The Modern Language Journal*, 2019, zv. 103, s. 262-274. DOI: 10.1111/modl.12544

MCLAUGHLIN, C. a kol. *Promoting Emotional Health, Well-being and Resilience in Primary Schools*, Public Policy Institute for Wales, 2016.

MELNYK, B. M., NEALE, S. *9 Dimensions of wellness. Evidence-based tactics for optimizing your health and wellbeing*. Columbus: The Ohio State University, 2018.

MERCER, S. a kol. Positive Language Education: Combining Positive Education and Language Education. In: *Theory and Practice of Second Language Acquisition*. 2018, roč. 4, č. 2., s. 11-31.

MERCER, S., GREGERSEN., T. *Teacher Wellbeing*. Oxford University Press, 2020. 168 s. Oxford Handbooks for Language Teachers

MERCER, S. An agenda for well-being in ELT: an ecological perspective. In: *ELT Journal*. Oxford: Oxford University Press, 2021, vol. 75, č. 1, s. 14–21. DOI:10.1093/elt/ccaa062

MERCER, S. *Focus paper on student wellbeing*. Oxford University Press, 2021



NOBLE, T., MCGRATH, H. PROSPER: A new framework for positive education. In: *Psychology of Well-Being*, 2015, roč. 5, č. 2. DOI: 10.1186/s13612-015-0030-2

NÚCEM. *Životná pohoda a prosperita žiaka v štúdiu PISA 2015* [online], ©2015. [cit. 2024-01-05]. Dostupné na:

[https://www2.nucem.sk/dl/3476/Pohoda\\_a\\_prosperita\\_%C5%BEiaka.pdf](https://www2.nucem.sk/dl/3476/Pohoda_a_prosperita_%C5%BEiaka.pdf)

OECD. *Preparing our youth for an inclusive and sustainable world: The OECD PISA global competence framework* [online], ©2018. [cit. 2024-01-05]. Dostupné na:

[www.oecd.org/pisa/Preparing-youth-inclusive-sustainable-world.pdf](http://www.oecd.org/pisa/Preparing-youth-inclusive-sustainable-world.pdf)

OSN. *Transforming our world: The 2030 agenda for sustainable development* [online], ©2015. [cit. 2024-01-05]. Dostupné na: <https://sustainabledevelopment.un.org/sdgs>

PISA. *PISA 2018 Global Competence* [online], ©2018. [cit. 2024-01-05]. Dostupné na: [www.oecd.org/pisa/pisa-2018-global-competence.htm](http://www.oecd.org/pisa/pisa-2018-global-competence.htm)

PLATZER K., MERCER, S. 12 Global Skills and ELT: Moving Beyond 21st century skills. In: *English Language Teaching in Austria: From theory to the classroom and beyond*, 2022, s. 162-177. DOI: 10.25364/978-3-903374-05-8.013

PULIMENO, M. a kol. School as ideal setting to promote health and wellbeing among young people. In: *Health Promotion Perspectives*. 2020, roč. 10, č. 4, s. 316-324. DOI: 10.34172/hpp.2020.50.

SELIGMAN, M. E. P. a kol. Positive education: positive psychology and classroom interventions. In: *Oxford Review of Education*. 2009, roč. 35, č. 3, s. 293-311.

SELIGMAN, M. E. P. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, Free Press, 2011.

SCHCOLNIK, M., KOL, S., ABARBANEL, J. Constructivism in theory and in practice. In: *English Teaching Forum*. 2006, zv. 44, č. 4, s. 12-20. ISSN:1559-663X

Spoločný európsky referenčný rámec pre jazyky: učenie sa, vyučovanie, hodnotenie.  
[preklad: Štefan Franko]. Revid. vyd. Bratislava : Štátny pedagogický ústav, 2022.  
ISBN 978-80-8118-282-2.

SWARBRICK, M. A Wellness Approach. In: *Psychiatric Rehabilitation Journal*. 2006, zv. 29, č. 4, s. 311–314. DOI: 10.2975/29.2006.311.314

ŠTÁTNA ŠKOLSKÁ INŠPEKCIA (ŠŠI). *Sprievodca wellbeingom v školskom prostredí*. Bratislava: Štátna školská inšpekcia, 2023. ISBN: 978-80-974470-1-4

Štátny vzdelávací program pre základné vzdelávanie č. 2023/831:7-A2140, schválený Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky dňa 31. 3. 2023.

TUREK, I. *Didaktika*. 2.vyd. Bratislava: IURA Edition, 2010. 598 s. ISBN 978-80-8078-322-8.

WATSON, D., CLARK, L. A., TELLEGEN, A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. In: *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988, zv. 54, č. 6, s. 1063–1070.

WCPP – WELSH CENTRE FOR PUBLIC POLICY. *Evidence briefing paper: Cultural Well-Being*. Cardiff: WCPP, 2021.

WEARE, K., NIND, M. Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? In: *Health Promotion International*. 2011, roč. 26, č. 1, s. 29–69.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Wellbeing Measures in Primary Health Care/The Depcare Project*. WHO Regional Office for Europe: Copenhagen, 1998.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *School Policy Framework: Implementation of the WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Geneva: WHO, 2008.

## **ZOZNAM PRÍLOH**

Príloha 1 : Lesson Plan 1 – Wellbeing and healthy habits

Príloha 2 : Lesson Plan 2 – Emotional and spiritual wellbeing

Príloha 3 : Lesson Plan 3 – Physical and environmental wellbeing

Príloha 4 : Výstupný lístok slúžiaci na spätnú väzbu z hodín

## Príloha 1 : Lesson plan 1

### Wellbeing and healthy habits

**Level:** A2 – B1

**Time:** 45 minutes

**Materials:** blackboard and chalks, small blank pieces of paper (many), bowls or boxes coloured and marked for each dimension of wellbeing, wellbeing checklist – printed for each student

**Lesson objectives:**

**Linguistic:** *The students will be able to speak about the importance of self-care, wellbeing dimensions and positive things that influence their wellbeing.*

**Communicative:** *The students will be able to share their ideas about improving their healthy habits with others.*

**Formative:** *The students will be able to use the knowledge from the lesson in building accurate wellbeing habits during the next week.*

---

#### 1. Introduction (1min)

Presenting the aims of the lesson

#### 2. Warm-up: Stand Up/Sit Down (5 min)

Students sit on their places. The teacher gives them questions about the wellbeing and healthy lifestyle without saying the name of the topic. They respond by standing up or sitting down. Questions are:

*Stand up if you have ever been to a gym.*

*Sit down if you slept more than 7 hours today.*

*Stand up if you sometimes feel depressed because of school or people around.*

*Sit down if you think you know how to recycle.*

*Stand up if you think you have balanced time in your duties, relax and hobbies.*

*Sit down if you sometimes feel that anyone can't understand you.*

*Stand up if you don't know what you want to be in the future.*

*Sit down if you read a book for more than 2 hours a week.*

*Stand up if you think that according to the statistics, 1 in 6 young people (aged 5- 16) are having mental health problems. (Then say that it is true.)*

*Sit down if you think that in EU, the second most common cause of death after transport accidents for young people is obesity (The truth is self-harm and suicide).*

After each question, the teacher leaves a moment for everyone to understand and realize the questions and the answer of themselves and others.

### **3. Wellbeing – brainstorming & discussion (5 min)**

After the last question, the teacher opens the discussion. He asks the students what they think the topic of the lesson is going to be, based on the given questions. Then he writes the word WELLBEING on the board and defines it briefly. He mentions the synonyms (wellness, health...) and explains that it is not only about having good physical health and being psychically happy, but also having good relationships, values, growing intellectually, feeling good at the place you live, knowing how to manage time, feeling freedom in deciding and knowing your goals and ways how to achieve them. Students at the same time go to the board and write any associations that come to their mind when speaking about wellbeing.

### **4. Dimensions of wellbeing – group activity**

**1. task (4 min):** Students are divided into small groups (3-4 people) and they are given few small blank pieces of paper. They are going to think and discuss about the things that make them feel good, the things that positively influence their wellbeing. Students write these things on separate pieces of paper (e. g. daily exercise, meeting a friend, short walk, music...), as many as possible.

**2. task (15 min)** – The students sit in a circle in front of the class. The teacher places 8 plastic bowls (or boxes) on the floor, in front of them. Each bowl is marked with a different colour and signed according to 8 dimensions of wellbeing. See below:



**Zdroj: Center for Health Education & Wellness, The University of Tennessee, Knoxville**

The teacher will explain to the students that these are dimensions - areas of well-being. If a person wants to be happy in life, it is important to pay attention to each of these dimensions. Briefly, in 1-2 sentences, he will explain what the individual dimensions represent and mean. Students then one by one read the things they wrote on papers in the groups and put those papers in the bowl where they belong - according to the dimensions of well-being. If the thing concerns two dimensions, students can split the paper in half and throw it into two bowls. Finally, the class discusses together about which bowls are filled the most and what else could be added to the bowls for each well-being. It is also important for the teacher to say that it is good to maintain a kind of balance between the dimensions, although it is clear that some people prefer one area more than another. The teacher can ask additional questions: *Which dimension do you think is the most neglected and why? Which dimension do you manage to maintain the best? Do you feel the school helps you to achieve your goals in life and then helps you feel happy?*

### **5. My wellbeing checklist – pair work (12 min)**

Finally, each student receives 1 printed worksheet - ***My well-being checklist*** (see next page). The teacher will explain to the students that living well-being means creating good habits that will help us feel good. The teacher explains that this is a sample of a weekly plan on which they can write habits so that all dimensions of well-being are represented. Some habits are already written as examples, and students can add new activities to improve well-being, for each dimension according to the colours. Everyone creates an individual plan, but they can work together in pairs and advise each other.

### **6. Wind-up (3min)**

In the end, the teacher invites few volunteers to share their wellbeing check-lists with the rest of the class. He invites them to try this weekly plan during the following week. For the next lesson, they can then share how they did and if they feel better.

# MY WELL-BEING CHECKLIST



## 8 Dimensions of Wellness



### MONDAY

- Deep breathing —
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### TUESDAY

- \_\_\_\_\_
- Prepare a healthy breakfast —
- \_\_\_\_\_
- Meditate/ pray for 10 minutes -

### WEDNESDAY

- Exercise for 15 minutes —
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### THURSDAY

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Clean-up your room —
- \_\_\_\_\_

### FRIDAY

- \_\_\_\_\_
- Meet with a friend —
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### SATURDAY

- Listen to a podcast/ read a book
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Wellbeing checklist, Zdroj: vlastné spracovanie

## Príloha 2 : Lesson plan 2

### Emotional and spiritual wellbeing

**Level:** A2 – B1

**Time:** 45 minutes

**Materials:** papers, pencils, chalk and blackboard, vocabulary related to emotions printed for each student, laptop (for playing the recording of meditation), a glass and water, self-talk worksheet printed for each group, various motivational quotes (printed or handwritten and cut)

**Lesson objectives:**

**Linguistic:** *The students will be able to describe their emotions and understand related vocabulary in a recording of a guided meditation.*

**Communicative:** *The students will be able to speak about their mood and emotions with other.*

**Formative:** *The students will be able to look at the problematic situations from positive and technical perspective.*

---

#### 1. Introduction (5 min)

It is appropriate for the teacher to ask at the beginning how the students are doing and how they did last week when completing the well-being check-list. Pupils share voluntarily. The teacher asks them which dimensions were the most difficult and which were the easiest to fulfil or whether they feel better after this week (whether the wellbeing plan helped them in overall wellness). Then, the teacher tells the students that today they will focus on two specific dimensions of well-being: emotional and spiritual.

#### 2. Warm-up: Express your emotions by art (10 min)

Students are given paper and they will also have coloured pencils available. Their task is to draw how they feel today, but they must not use a face drawing or an emoticon. They can express this through colours, shapes, lines or other objects that remind them of their today's mood. After 3 minutes, the teacher asks them to share the pictures. The author of the picture shortly describes the feelings he is experiencing today and explains how his picture corresponds to it, or alternatively, other classmates can guess their peer's mood based on the picture. Meanwhile, the teacher marks on the board words



describing the emotions mentioned in the classroom. After everyone shares, the teacher says that in order to learn how to work with our emotions, we need to name them well first, and that is sometimes a problem. In the next activity, he will therefore offer them the vocabulary that will help them understand their emotions and learn how to work with them.

### 3. Emotions vocabulary (10 min)

Each student will get the paper with the vocabulary or phrases related to emotions. Their task is to choose one and try to act it out in front of the whole class (one by one). Others students guess which word is it and then try to translate it as well. The teacher helps them with understanding and translating. Students might also take notes into their papers since they will need those words in the next activity.

|                                                |                           |
|------------------------------------------------|---------------------------|
| <i>to take a deep breath</i>                   | <i>tension/ tightness</i> |
| <i>to bring yourself to the present moment</i> | <i>warm oxygen</i>        |
| <i>to breath into the belly</i>                | <i>to breath out</i>      |
| <i>worries</i>                                 | <i>anger</i>              |
| <i>fear</i>                                    | <i>to flow out</i>        |
| <i>judgement</i>                               | <i>to release,</i>        |
| <i>feel grateful/ express gratitude</i>        | <i>heartbeat</i>          |
| <i>scared,</i>                                 | <i>pumping blood</i>      |
| <i>gift of life</i>                            | <i>gift of hearing</i>    |
| <i>surprised</i>                               | <i>confusion</i>          |
| <i>kindness</i>                                | <i>hatred</i>             |
| <i>joy</i>                                     | <i>disgust</i>            |

### 4. Guided meditation (6 min)

The teacher tells the students that there are many ways to be emotionally well. One of them is to find some time every day for themselves and meditate - it can be a prayer, exercise, relaxation or meditation. When the body feels good, the emotions are satisfied too. He then plays a video - guided meditation for the students and invites them to close their eyes and relax for a while.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=GHtml2VJl88>

In meditation, students learn to breathe correctly and regulate negative emotions and replace them with positive ones according to the instructor, who is also using the vocabulary from the previous activity. The instructor in the video invites them to express gratitude for the gifts around them. Through the gratitude, the spiritual wellbeing is developed too.

After listening to the meditation, students can briefly discuss how they felt and share their experiences with the similar types of meditations.

### **5. Two points of view - demonstration (2 min)**

The teacher shows the students a glass which he fills halfway with the water. He tells the students that we can look at this glass from two points of view - that the glass is half full or half empty. This glass represents situations in our life. We can be happy about them (as we are happy that the glass is half full), or we can look at them negatively (half empty glass), but still, it is the same glass. How we look at things from the inside and what we say to ourselves about them is called self-talk. If we react to things and always take them negatively, we will be full of negative emotions. If we rather focus on positive ones, we will feel happier. In the next activity we will try to look at things rather positively.

### **6. Stress-free self-talk worksheet (10 min)**

The teacher divides the students into groups (3-4 students in each) and distributes worksheets: *Stress-free self-talk* with various situations that normally cause stress. The students' task is to add positive and technical self-talk to them. (note: technical self talk is more neutral and includes a logical solution to given situation). Students work together in groups on worksheets, discuss and write their ideas. After everyone finished, students can voluntarily share their ideas and discuss them. The teacher then asks students what they should do with these worksheets (to stick them on the wall, or send them to someone).

### **7. Wind-up: Quotes (2 min)**

At the end of the lesson, students can choose one quote from the box that the teacher has prepared for them (handwritten quotes are appreciated). There are various quotes on the topics such as spirituality, gratitude, motivation, positive thinking...

## STRESS-FREE SELF-TALK

Write appropriate reactions  
for each scenario

| Scenario                                         | negative self-talk                     | positive self-talk              | technical self-talk                          |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------|
| Meeting someone new                              | <i>They won't like me.</i>             | <i>We will be best friends.</i> | <i>I can try to get to know them better.</i> |
| Doing something that seems hard for the 1st time | <i>I can't do it!</i>                  |                                 |                                              |
| Tasting something new                            | <i>I won't like it!</i>                |                                 |                                              |
| Joining a group conversation                     | <i>Will I know what to talk about?</i> |                                 |                                              |
| Performing something                             | <i>I will be embarrassed</i>           |                                 |                                              |
| Sitting for a test                               | <i>I won't pass</i>                    |                                 |                                              |

## Príloha 3 : Lesson plan 3

### Physical and environmental wellbeing

**Level:** A2 – B1

**Time:** 45 minutes

**Materials:** printed brain break charts (for each group), few dices, data projector, interactive board (not necessary), few pieces of real fruit and vegetables, map of the world, laptop for playing the video, large blank poster, markers and coloured pencils, chalk and blackboard

**Lesson objectives:**

**Linguistic:** *The students will be able to name components of a healthy diet using appropriate vocabulary.*

**Communicative:** *The students will be able to discuss their ideas for local food and other thoughts related to healthy and sustainable eating habits.*

**Formative:** *The students will be able to suggest ideas for healthier and more sustainable eating and apply them in life. The students will understand what impact has sustainable eating on environment.*

---

#### 1. Introduction (1 min)

Welcoming the students, presenting the aims of the lesson

#### 2. Warm-up: Brain-break cards (5 min)

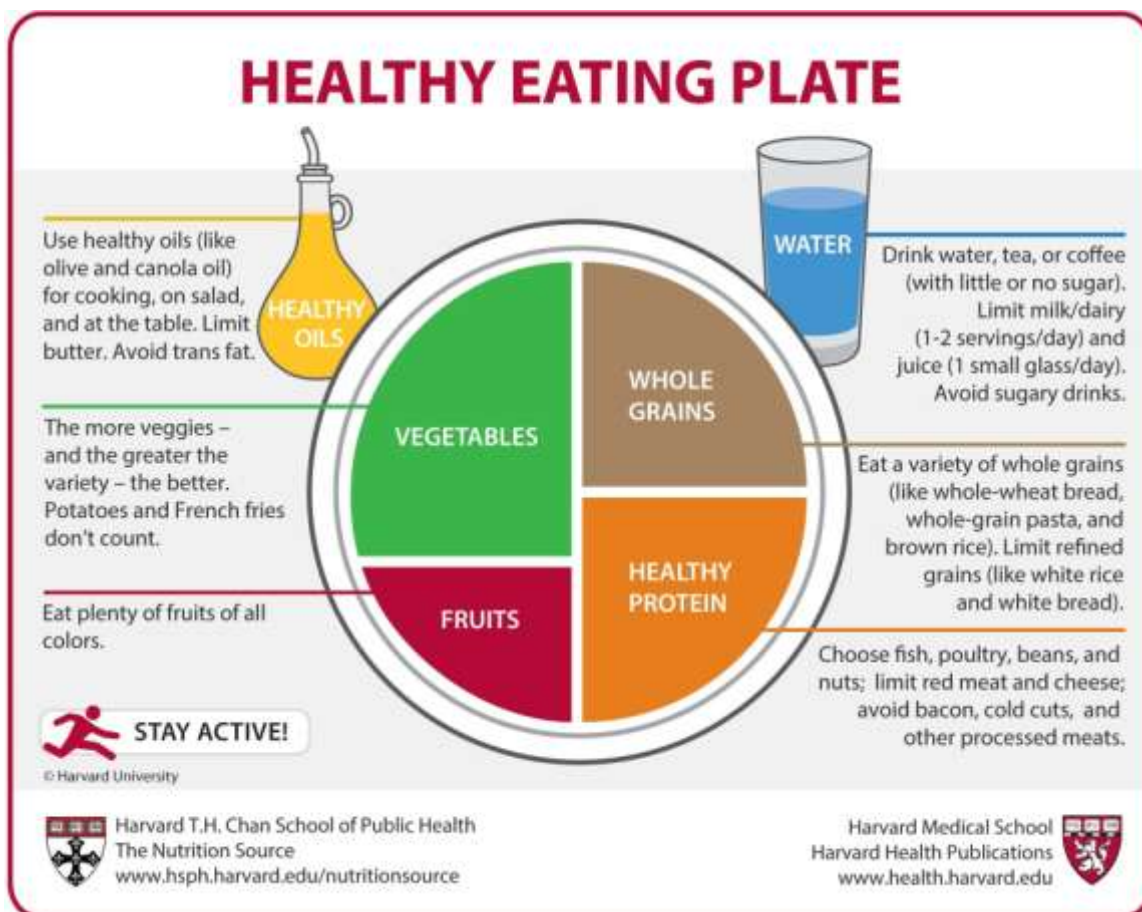
The teacher tells the students that today they will focus on two dimensions of wellbeing – physical and environmental. And since physical well-being also relates to sports and movement, the best way to learn it is to practice it directly here in class. The teacher distributes to the students a printed paper with a brain-break table (see next page) containing various short physical activities. Students in groups (3-4 students per group) roll a dice for each of the five rounds and simultaneously carry out the instructions according to what the dice shows. After a certain time, the teacher can stop them if he sees that the activity is taking too long.

|                                                                                          | Column #1                                                          | Column #2                                                             | Column #3                                                          | Column #4                                                                      | Column #5                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1<br>   | 10 jumping jacks                                                   | Wiggle your whole body for a count of 10.                             | Bring R elbow to L knee and L elbow to R knee 5 times              | Jump in place 10 times.                                                        | Rub your entire R arm with your L hand                   |
| 2<br>   | Squeeze your R hand firmly with your L hand                        | 5 wall push ups                                                       | Move the upper half of your body                                   | Spin in a circle 3 times to the right                                          | Touch L hand to bottom of R foot. Repeat 5x.             |
| 3<br>   | Move the right side of your body                                   | Spread legs apart and bend at waist looking between knees. Repeat 5x. | Make 10 small circles with your arms                               | 10 jumps over a pencil on floor                                                | Give yourself a big hug for 10 seconds                   |
| 4<br> | Rub your entire L arm with your R hand                             | Touch R hand to bottom of L foot. Repeat 5x.                          | Twist at the waist 10 times with arms out to the side              | Spin in a circle 3 times to the left                                           | Make 10 large circles with your arms                     |
| 5<br> | Touch R hand to L shoulder. Touch L hand to R shoulder. Repeat 5x. | March in place with knees high for a count of 10                      | Squeeze your L hand firmly with your R hand                        | Move the left side of your body                                                | Touch R hand to L foot and then L hand to R foot 5 times |
| 6<br> | Run in place for a count of 15                                     | Move the lower half of your body                                      | Touch hands overhead and try to balance on one foot for 5 seconds. | Tap your feet on the floor while making small circles with fingers for 10 sec. | Take 10 deep breaths                                     |

Brain-Breaks, Zdroj: ©Your Therapy Source

### 3. Components of a healthy diet (5 min)

Let's discuss physical health: "Not only everyday exercise, but also enough of sleep and healthy diet are important part of physical wellbeing." The teacher presents an image to the students on the screen - The Healthy Eating plate (see below).



The Healthy Eating Plate, Zdroj: [www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Together with the students, they discuss about what a healthy, balanced and nutritious diet should contain - fats, sugars, proteins, minerals, sufficient amount of water. If there is an interactive board in the classroom, students can directly write into the picture on the board specific foods that relate to individual groups on the plate - whole grain flour, legumes, dairy products, meat, specific types of fruit and vegetables. Alternatively, they can only mention them in the discussion. The teacher can ask these additional questions: What are healthy foods? How many food groups are there? Can we eat only one thing in order to have a balanced diet? Have you ever seen a similar picture?

#### 4. Where is this food from? (15 min)

The teacher shows the students few real fruits and vegetables that he brought to the class. Exotic types, or less available ones that the students probably haven't tasted yet, are especially appreciated. Before class, it is important to clean the fruits and vegetables and prepare them for tasting. It is also necessary to find out possible allergic reactions in



students in advance. The teacher shows the student these fruits and vegetables and starts a discussion about them. He can ask students if they know their names or if they've ever eaten them. The teacher might allow students to taste ones he brought to the class if they want to. He asks questions: *Where does this fruits come from? Can you grow it at home? Do you grow food or raises animal at home?* Then he divides class into few groups and each group is given 1-2 types of fruits or vegetables. The student's task is to find out where their fruit or vegetable comes from. Students can use their mobile phones or tablets to find a country from which these fruits or vegetables were brought. They will then mark this country on the map and find out how many kilometres this fruit or vegetable had to travel to reach our supermarkets. Students' share their findings. The teacher asks additional questions: *How did this food from all over the world get to us? What can be good about having fruits and vegetables from all over the world?* Students name the advantages. *On the other hand, what might be bad about having food brought in by boats or planes from all these countries?* Transporting food so many kilometres requires a lot of resource – oil, gas, money, energy... We got used to eat things that do not naturally grow in our country and we cannot “live without them”.

### **5. Can healthy food save the planet? – Video (3 min)**

To continue with the topic of sustainable eating, the teacher plays a video about healthy eating that is also sustainable for our environment. Students are watching.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=PIc42oIU0Ik>

After watching, the teacher explains that by healthy lifestyle we can also help our environment by eating local products, that means products we can grow at home or seasonal food from our country. Students may name few of such products. The teacher elicits speaking by additional questions: Why and how would eating locally help the environment? The answer they should eventually come to is: Eating local food (grown or raised nearby) helps to reduce the amount of greenhouse gases and therefore improve our environment.

### **6. Project task - How to eat healthy and help the planet? (13 min)**

Students will receive a large blank poster, markers and coloured pencils. They can be divided into two larger groups. Their task is to make a group project in which they incorporate advices from the video for healthier and more sustainable eating, which is

good not only for their body, but at the same time also for the environment. The teacher writes the name of the project on the board (How to eat healthy and help the planet?) and under it he writes the main points that it should contain:

- ideas for local foods
- ideas on how to eat more sustainably (e.g. to eat more fruits and vegetables, less packaging, less meat, supporting farm communities...)
- key information on this topic
- motivational quotes

The whole poster serves as a mind map of what the students remembered from the lesson. At the end, the students will present their ideas that they learnt while working on the project and share them with other classmates.

## **7. Wind-up (3 min)**

The students get homework. They are told to start noticing, especially at home, where the food they eat comes from. Not only fruits and vegetables, but they can take different products, and when they unpack them, they have to find out where they come from. They can also talk about it at home with their parents, and tell them how eating more sustainably would help improve our environment. They can suggest to parents to buy food from local farms or food produced in our country instead of one that is transported from abroad.

Ideas for the lesson activities inspired by: [www.sustainabletable.org](http://www.sustainabletable.org).



**Príloha 4 : Výstupný lístok slúžiaci na spätnú väzbu z hodín**

Name: \_\_\_\_\_

# Exit Ticket

## WELLBEING CLASSES

**3**

things I have  
learnt

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2**

activities I liked  
the most

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**1**

question I still  
have

\_\_\_\_\_

\*Did you use something from our wellbeing classes at home?  
**YES-NO**  
If yes, what? \_\_\_\_\_

\*Would you like to have more wellbeing lessons in the future?  
**YES-NO**  
If yes, about what topic ? \_\_\_\_\_

**Zdroj: vlastné spracovanie**