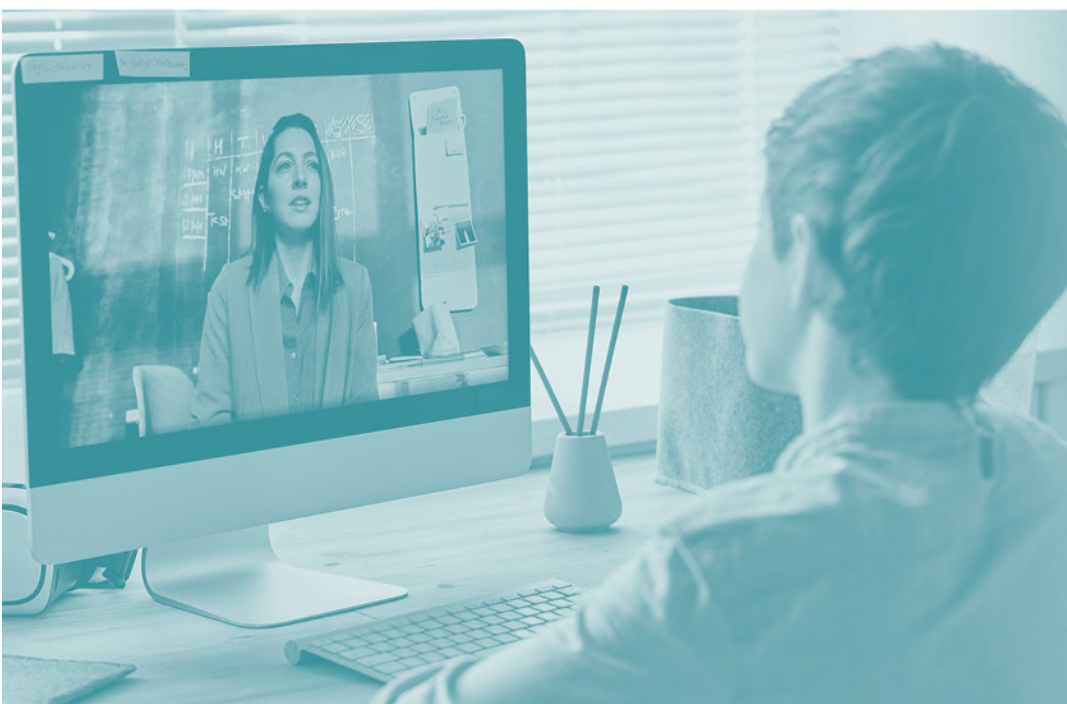


DISTANČNÍ VÝUKA A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ METODICKÉ DOPORUČENÍ PRO ŠKOLY



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Praha, 15. 3. 2021

DISTANČNÍ VÝUKA A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

METODICKÉ DOPORUČENÍ PRO ŠKOLY

Výuka na dálku je ve všech svých podobách náročná pro všechny zúčastněné. Velmi omezená je při ní sociální stránka vzdělávání a lidský kontakt, obtížně se realizuje i výchovný aspekt. V podmínkách odlišných od běžné situace se klíčovým slovem stává rovnováha. Ve výuce na dálku je jiná **rovnováha** času společně stráveného on-line, a proto nelze výuku na dálku úspěšně realizovat přenesením rozvrhu do on-line prostředí. Zásadní roli tak hrají samostatné aktivity žáků **řízené na dálku učitelem**. Pro všechny zúčastněné je důležité, aby společné i samostatné učební aktivity byly v rovnováze. V rovnováze by mělo být pokud možno také **zapojení všech dětí a žáků** do výuky - nikdo by neměl zůstat nezapojen. Aktuální situace více než kdy jindy ohrožuje duševní zdraví dětí. Vyvážení priorit mezi nároky na předávání znalostí i na duševní pohodu a zdraví dětí (rodičů a pedagogů) je životně důležité v době uzavření škol a bude nutné je brát v úvahu nadále i od první fáze návratu dětí a žáků do škol. Je naprosto klíčové hledat cesty, jak posilovat na dálku školní a třídní klima a podporovat pozitivní vztahy mezi žáky i mezi žáky a učiteli. Zpětná adaptace na školu tím bude výrazně usnadněna.

Tento metodický materiál přináší základní informace a doporučení pro on-line výuku, individuální konzultace a péči o duševní zdraví. Najdete zde rovněž tipy, jak se připravit na návrat žáků do škol, nebo odkazy na materiály, které můžete doporučit rodičům vašich žáků.

- **Informativní části** (označené piktogramem **I**) – v těchto pasážích MŠMT informuje o některých zásadních skutečnostech, odkazuje na jiné zdroje informací, stanoviska jiných správních úřadů apod.
- **Doporučující části** (označené piktogramem **D**) – v těchto pasážích MŠMT metodicky podporuje školy.

SYNCHRONNÍ A ASYNCHRONNÍ VÝUKA

I Praxe uplynulých měsíců jasně potvrdila, že **nadměrný rozsah synchronní on-line výuky** představuje extrémní zátěž jak pro žáky, tak pedagogy a nepřináší potřebný efekt pro vzdělávací pokrok. Videokonferenční výuka je pro žáky mimořádně náročná. Nejen na udržení pozornosti a soustředění, ale také na potřebné digitální kompetence (zejména u mladších dětí) a zároveň na domácí zázemí. To kromě vybavení vyžaduje také v daný okamžik klidný koutek v domácnosti, nevyrušování od sourozenců atd. Naopak se **osvědčily asynchronní metody on-line výuky**, které mohou lépe reflektovat podmínky jednotlivých žáků a umožňují potřebnou individualizaci.

D Přestože někteří rodiče požadují od škol navýšení rozsahu synchronní výuky či dokonce kompletní převedení běžného rozvrhu do synchronních on-line hodin, MŠMT doporučuje školám **zachovat vyvážený poměr mezi synchronní a asynchronní výukou. Větší část by měla zabírat výuka asynchronní.**

I Zmíněná nadměrná zátěž na žákovo rodinné prostředí může být však v některých případech naopak důvodem, proč rodiče požadují navýšení synchronní výuky. Paradoxně totiž mnohdy snížení rozsahu synchronní výuky vede, **při pasivním přístupu učitele, k ještě větší zátěži žáků a jejich rodin**, což zvyšuje riziko negativních dopadů na psychickou pohodu všech zapojených stran (a žáci nakonec u monitorů celé dny stejně stráví). Asynchronní výuka má být vhodným způsobem učitelem **aktivně řízena**.

D Doporučujeme takovou formu **organizace asynchronní výuky**, kdy žáci¹pracují v časovém rozmezí vymezeném učitelem, **kteří je v této době k dispozici a žáci s ním mohou konzultovat** postup své práce, výsledky i případné nejasnosti. Tento postup výuky je velmi vhodný na 1. i na 2. stupni. Při nedostatečném synchronním řízení ze strany učitele hrozí, že se aktivita žáka přesune do pozdního odpoledne, u starších žáků dokonce i večera. V takovém případě pak často odpovědnost za plnění úkolů přebírají rodiče, nebo naopak žáci pracují zcela neřízeně, bez opory učitele, ve

¹ Pojem žák, popř. dítě, je pro zjednodušení textu používán dle kontextu zástupně pro děti, žáky i studenty.

stresu a neefektivně. Obojí je nežádoucí. Výhodou plně asynchronní výuky je mimo jiné možnost zorganizovat si čas a postupovat vlastním tempem. Je-li taková výuka kvalitně připravená (výkladová videa, odkazy na kvalitní zdroje, srozumitelně definovaná zadání, možnost individualizace, formativní zpětná vazba), zákonné zástupce nezatěžuje, podobně jako například správně pojaté domácí úkoly.

- D Synchronní výuka na 1. stupni** by měla být rozdělena do kratších bloků. V 1. až 3. ročníku by neměla trvat déle než 2 x 30 minut za den. Ve 4. a 5. ročníku ne déle než 3 x 30 minut za den. V průběhu dne je možné zařadit i více synchronních setkání, pokud budou bloky kratší než 30 minut. Vhodné je žáky rozdělit na menší skupiny a klást důraz na aktivní zapojení žáků. Mezi jednotlivými bloky je potřeba dostatečný prostor pro odpočinek, pohyb nebo odlišný typ vzdělávacích aktivit. Vhodné je střídat “on-line” hodiny se samostatnou prací či praktickými činnostmi a na konec vyučování zařadit opět společné on-line shrnutí.
- D Synchronní výuka na 2. stupni** by měla být rozdělena do kratších bloků. Neměla by trvat déle než 3 x 45 min nebo 4 x 30 minut za jeden den. V průběhu dne je možné zařadit i více synchronních setkání, pokud budou bloky kratší než 30 minut. Vhodné je žáky rozdělit na menší skupiny a klást důraz na aktivní zapojení žáků a na spolupráci ve skupině. Po maximálně dvou vyučovacích jednotkách za sebou by měla následovat dostatečná přestávka na odpočinek. Zároveň je **nezbytná mezipředmětová koordinace** této výuky. Je třeba, aby učitelé vzájemně koordinovali své požadavky, nároky a očekávání, jež na žáky směřují – jednoduše aby věděli, kolik toho žáci „mají“ v ostatních předmětech a jsou-li všechny tyto požadavky zvládnutelné, a to nejen časově.
- D MŠMT rovněž doporučuje školám obě tyto formy výuky doplňovat off-line aktivitami**, a to v co nejširším spektru předmětů (*například tvorba komentovaného videa na téma historie/památek vlastního města, měření výkonu při individuálních pohybových aktivitách prostřednictvím chytrých telefonů a následné porovnávání dat o výkonech za skupiny nebo týmy, fotografie fází klíčícího hráčku a tvorba časované prezentace z vlastních fotografií atd.*). Pro takové aktivity musí být **dostatečná opora ze strany učitele** a zadání musí svojí **náročností odpovídat možnostem** a dovednostem žáků. V praxi často dochází k tomu, že žáci pro splnění úkolu potřebují ve značné míře asistenci rodičů (na splnění úkolu pracuje celá rodina...), zatímco učitel je pasivním příjemcem/hodnotitelem výstupu, namísto aktivním průvodcem jeho zpracováním. Jako funkční podpora ze strany učitele nestačí pouze výzva k žákům, že mohou například učiteli napsat mail. Zvláště v situaci, kdy žáci nebyli vedeni cíleně a efektivně k tomu, že chyba není problém a že může být naopak vítána. Individuální podpora je věnována i další podkapitola (Individuální konzultace).
- D** Je velmi důležité **posilovat i na dálku školní klima** a podporovat pozitivní vztahy mezi žáky i mezi žáky a pedagogy. Zajímejte se o to, čím a jak žáci žijí a zda se necítí osamělí. Předcházejte psychickému strádání žáků. Minimalizujete tím riziko nežádoucích aktivit žáků. Žáci, kteří budou mít se svými pedagogy dobré vztahy, nebudou aktivně usilovat o narušování online výuky.

INDIVIDUÁLNÍ KONZULTACE

- D** Ať již probíhá distanční způsob vzdělávání on-line, nebo off-line, za všech okolností je třeba, aby učitel monitoroval zapojování jednotlivých účastníků a poskytoval jim individuální konzultace a studijní podporu. Cílem je, aby nikdo **nezůstal nezapojen a každý pracoval přiměřeně svým možnostem** a podmínkám. Konzultace je třeba nabízet v takové formě, aby byly dostupné všem bez rozdílu a aby měly patřičný efekt – může se jednat o telefonické hovory, chat, e-maily či osobní konzultace v souladu s aktuálně platnými protiepidemickými nařízeními.
- I** Současná krizová opatření umožňují konání **individuálních konzultací** v základních školách, dále na středních a vyšších odborných školách a na konzervatořích. Konzultace jsou určeny především pro žáky ohrožené školním neúspěchem, žáky se speciálními vzdělávacími potřebami a žáky, které se jen obtížně daří zapojovat do distančního vzdělávání. Konzultace vede pedagogický pracovník školy a kromě žáka může být přítomen i zákonný zástupce. V rámci individuálních konzultací může se žákem pracovat učitel, asistent pedagoga, vychovatel, speciální pedagog či školní psycholog. O konkrétním způsobu organizace konzultací rozhoduje ředitel školy.
- D** Individuální konzultace se žákem, případně žákem a jeho rodiči, představují zvláště při dlouhodobé distanční výuce **účinnou podporu vzdělávacího pokroku i duševního zdraví** a také podporu pracovních návyků či zapojení

žáků

z nepodnětného prostředí nebo žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Mohou být důležitým nástrojem, jak zapojit do vzdělávání žáky, se kterými jiné postupy nefungují a kterým lze jen takto nabídnout potřebné pedagogické vedení.

I Formou individuální konzultace může být rovněž realizována **pedagogická intervence** a **předmět speciálně pedagogické péče**. A to jak prezenčně, tak on-line.

D Pokud se žák nezapojuje do distanční výuky, ale má potřebnou techniku, je třeba, aby ho škola aktivně kontaktovala jinak (telefonicky, zprávou) nebo kontaktovala rodiče, zjistila důvody absence a **pomohla překážky odstranit**. Pro komunikaci se zákonnými zástupci žáků, které je obtížné do distančního vzdělávání zapojit, doporučujeme využít také neziskové organizace zabývající se podporou socio-ekonomicky či kulturně znevýhodněných rodin nebo se obrátit na sociální odbor.

D **Individuální konzultace** realizované v souladu s aktuálními protiepidemickými předpisy školám naléhavě doporučujeme všude tam, kde je to **v zájmu žáka**. Konzultace však nejsou pro žáky povinné. Konzultace představují **nástroj podpory** a nemají primárně sloužit ke „zkoušení“ žáků ani ke sbírání podkladů pro celkové hodnocení na vysvědčení.

- NPI ČR, Jak dnes učit off-line žáky: <http://t.ly/fdrk>
- ČOSIV, Co můžeme udělat pro děti, které jsou off-line? <https://t.ly/xMlk>
- ČOSIV, Distanční vzdělávání u žáků se sociálním znevýhodněním: <https://t.ly/FXqU>

PODPORA DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Duševní zdraví dětí

I **Duševní zdraví dětí je aktuální situací ohroženo více než jindy**. Obzvláště ohrožené jsou děti současně vystavené zátěži v rodinném prostředí (např. ohrožení násilím a konflikty v rodině, onemocnění člena rodiny, ztráta bydlení, existenční problémy rodičů). Pro tyto děti je školní prostředí často tím jediným, kde jsou naplňovány jejich základní potřeby (např. bezpečí, přijetí). **Ztráta možnosti pravidelně docházet do školy** u nich výrazně navyšuje čas, kdy jsou vystavené nadměrnému stresu spojenému se situací v rodinném prostředí.

I Dlouhodobý nadměrný stres negativně působí na dětské duševní zdraví a významným způsobem může přispět k rozvoji duševního onemocnění. I samotná pandemie a s ní spojená omezení působí nadměrný stres, který negativně doléhá na děti a může být spouštěčem **psychických obtíží**. U dětí se mohou **objevovat pocity bezmoci, úzkosti či bezvýchodnosti, se kterými si neví rady** a mohou se s nimi vyrovnávat nevhodnými způsoby (např. sebepoškozováním, kontrolou příjmu potravy, nadměrným hraním či trávením času na sociálních sítích apod.). Častou reakcí jsou také apatie a ztráta chuti do života. Děti mají na rozdíl od dospělých omezenější prostředky

k vyrovnávání se s dlouhodobým stresem, který negativně působí na jejich stále ještě se vyvíjející centrální nervovou soustavu. Proto je zcela zásadní **včasné zajištění potřebné podpory**.

D Z výše uvedených důvodů je velmi důležité vnímat **signály značící ohrožení dítěte**. Varovné signály, kterým je třeba věnovat pozornost, protože naznačují ohrožení dítěte:

- Není v kontaktu se školou déle než jeden týden.
- Pravidelně se nezapojuje do online výuky.
- Neodevzdává zadané úkoly.
- Zhoršuje se jeho prospěch.
- Zhoršuje se jeho chování (nepozornost, nízká motivace, zamlklost, agrese, opozice...).
- Často vyžaduje nadměrnou pozornost dospělé osoby.
- Reaguje neadekvátně na běžné podněty (pláč, agrese, dráždivost).
- Často si svévolně vypíná video/mikrofon.
- Často projevuje smutek, lítost, obavy.

- Ztrácí zájem o vzdělávání.
- Nemá dostatečnou podporu nebo dohled rodiny adekvátní svému věku.
- Často je nuceno převzít odpovědnost za péči o sourozence, která neodpovídá jeho věku.
- Zájem o výuku a aktivní zapojení při online vzdělávání klesá dva a více týdnů v kuse.
- Projevuje úzkostné reakce i v přítomnosti dalších osob.
- Zvyšuje se nezájem o sociální interakci se spolužáky nebo učitelem.
- Dává najevo, že je „špatné“ nebo že zná určité tajemství.
- Má časté fyzické obtíže (např. bolesti břicha, hlavy, zvracení, nechutenství...).
- Projevuje sexuální chování, které není přiměřené jeho věku.

D Při identifikaci ohrožení dítěte a hledání nejvhodnější podpory je užitečné **spolupracovat s poskytovateli sociálních služeb** zaměřených na děti, mladistvé a na jejich rodiny, případně i s OSPOD, a vycházet z již zpracovaných doporučení, nástrojů a metodik.

D O projevech dítěte a jeho možném ohrožení je možné se **anonymně zdarma poradit** na lince psychologické pomoci NPI² nebo třeba na Lince bezpečí. Dětem, u kterých pozorujeme výše uvedené projevy, je třeba **nabídnout individualizovanou podporu**, která může spočívat v následujících činnostech:

- nabídka individuální online podpory školním psychologem či poskytnutí kontaktu na poskytovatele psychosociálních služeb,
- zajištění individuální nebo skupinové vzdělávací podpory ve spolupráci se školním speciálním pedagogem, asistentem pedagoga či dobrovolníky,
- nabídka individuální podpory učitelem prezenční formou ve škole,
- pravidelný nácvik seberegulačních a relaxačních technik při on-line výuce (nácvik je vhodné provést v on-line třídnických hodinách, užívání technik je třeba průběžně připomínat, realizovat hromadně ve výuce),
- pravidelné informování ve výuce o rozpoznávání a zvládání krizových situací včetně poskytnutí informací o linkách důvěry a dalších formách pomoci,
- zařazení on-line komunitních kruhů,
- realizace pravidelných individuálních nebo skupinových setkávání dětí se školním psychologem, výchovným poradcem nebo metodikem prevence,
- nabídka pravidelných konzultací s učiteli i školními poradenskými pracovníky rodičům žáků,
- určení způsobu, kterým děti mohou upozornit na ohrožení svého fyzického nebo psychického zdraví (soukromá zpráva učiteli ve výuce, speciální emotikon, předem domluvená věta v chatu apod.),
- návrh různých forem pomoci včetně zprostředkování kontaktu s těmi, kdo dítěti mohou pomoci,
- navázání komunikace s rodiči a zprostředkování kontaktu na podpůrné služby (pokud není dítě ohroženo přímo ze strany rodiny),
- kontaktování místně příslušného orgánu sociálně-právní ochrany dětí obce s rozšířenou působností při podezření na poškozování zájmu dítěte, a to ihned po zjištění skutečností, které tomu nasvědčují.

D Všechny děti by měly být průběžně seznamovány s možnostmi **kontaktování školních poradenských pracovníků** (výchovného poradce, metodika prevence, školního psychologa, školního speciálního pedagoga). Informace o možnosti využití poradenských služeb by měly být žákům průběžně připomínány jejich třídními učiteli i s ilustrativním popisem situací, ve kterých je vhodné se na poradenské pracovníky obrátit.

Užitečné odkazy:

- HZS ČR, Virtuální asistenční centrum: www.tvhasici.cz
- ČOSIV, Uvolnění psychosomatického neklidu: <http://bit.ly/3l4VUps>
- ČOSIV, Plakáty pro rozvoj emočních dovedností: <http://bit.ly/3vhRFvB>
- Centrum LOCIKA, Autoregulace: <http://centrumlocika.cz/assets/user/Autoregulace.jpg>
- Centrum LOCIKA, Pomoc pro děti ohrožené domácím násilím: <http://bit.ly/3t9S6WW>
- Český mindfulness institut, Tipy na každý den: <http://bit.ly/30A09zS>
- Go Noodle, Wake Up: <https://bit.ly/3qJmmq4>

² <https://koronavirus.edu.cz/psychologicka-pomoc>

- Nevypuště duši: <https://nevypustdusi.cz/>
- Neapanikař a nevypuště duši: <http://bit.ly/3v8Dbhk>

Duševní zdraví pracovníků škol a školských zařízení

I Pandemie COVID-19 a s ní spojená omezení negativně doléhají i na duševní zdraví pracovníků ve školách a školských zařízeních. Podpora duševního zdraví pracovníků ve školách je nezbytnou podmínkou podpory duševního zdraví žáků. Jsou-li pracovníci školy **v psychické nepohodě, nemohou efektivně podporovat** duševní zdraví žáků.

D Ze strany vedení škol je proto nezbytné zajistit pro pracovníky školy **podporu v oblasti psychohygieny a zvyšování odolnosti v oblasti duševního zdraví**. Je vhodné zprostředkovat nabídku vzdělávání zaměřeného na psychohygienu či prevenci syndromu vyhoření.

D Je vhodné vycházet vstříc potřebám zaměstnanců a sledovat míru zátěže, která je na jednotlivé pracovníky kladena. Obzvláště učitele vyčerpávané v on-line výuce je třeba **odbřemnit** od dalších (zejména administrativních) povinností.

D Je třeba pamatovat na to, že **vnímání zátěže se může postupně stupňovat a tolerance vůči stresu naopak snižovat**. Je vhodné pracovníkům školy zprostředkovat kontakty na psychosociální služby a zajistit informační zdroje k podpoře duševní hygieny.

- Portál ministerstva zdravotnictví: www.opatruj.se
- Psychologická pomoc NPI pro učitele: <https://koronavirus.edu.cz/psychologicka-pomoc>
- HZS ČR, Virtuální asistenční centrum: www.tvhasici.cz

Podpora rodičů

D Situace spojená s distanční výukou je náročná i pro rodiče, kteří mají důležitou roli v prevenci rizikového chování u svých dětí. Rodiče často nemají dostatek informací, jak rizikové chování rozpoznat a jak se zachovat. Doporučujeme **aktivně informovat rodiče o projevech rizikového chování**. Důležité je, aby byly včas identifikovány případné problémy a škola mohla nabízet cesty k řešení.

Užitečné odkazy:

- HZS ČR, Virtuální asistenční centrum: www.tvhasici.cz
- [Tipy pro rodiče a učitele co vyzkoušet s dětmi, když jim není dobře](#)
- [10 tipů pro rodiče do náročného období](#)
- [Co dělat doma...](#) – tipy na volnočasové aktivity
- [Prevence z obýváku](#) – online seriál
- [Jak s dětmi mluvit o koronaviru](#)
- [Pracovní listy](#) zaměřené na rozvoj psychosociálních kompetencí
- [Jak mluvit s dětmi o kyberšikaně](#)
- [Lasagne](#) – pracovní list zaměřený na možnosti aktivit v této omezené době, instrukce k vyplnění [zde](#)

REALIZACE PREVENTIVNÍCH PROGRAMŮ

D V průběhu vzdělávání na dálku není z principu možné, aby školy zcela naplňovaly preventivní program školy v plném rozsahu, jako je tomu v době prezenční výuky. Doporučujeme proto realizaci programů primární prevence rizikového chování **on-line formou s využitím zejména třídnických hodin** a dalších společných online setkání. Využít lze i **online preventivní programy** nabízené odborníky působícími v uvedené oblasti. Primární prevence je zásadně důležitá i během protiepidemických opatření. Velmi vhodné je do vzdělávání zařazovat obsahy zaměřené na **zdravý životní styl, duševní zdraví a podporu odolnosti vůči stresu**. Jsou pro žáky aktuálně potřebné.

- D** Důležité je evidovat neomluvené absence žáků a v případech nadměrného počtu zameškaných hodin kontaktovat zákonné zástupce, případně také školního metodika prevence.
- D** Doporučujeme školám věnovat pozornost **posilování pozitivních a bezpečných vrstevnických kontaktů** a režimových prvků během dne i týdne. Jako významné potencionální ohrožení žáků lze vnímat nadměrné a **nebezpečné používání internetu** (rizikové sdílení osobních dat v textové nebo obrazové podobě, komunikace s neznámými identitami na internetu, nevhodné sociální sítě a hry, nebezpečí kyberšikany a šikany, sexuálního predátorství atd.), proto je vhodné věnovat pozornost především prevenci těchto forem rizikového chování.
- D** Dostatečnou pozornost je třeba věnovat pravidlům bezpečného chování na internetu, a to jak v rámci výuky, tak v rámci volnočasových aktivit žáků. Správné zacházení s přístupovými údaji a dodržování hlavních bezpečnostních zásad pomáhá vytvářet prostředí, ve kterém se účastníci mohou cítit bezpečně.
- D** V případě zachycení neobvyklých výraznějších projevů rizikového chování u dětí je nutné konzultovat celou situaci se školním metodikem prevence a školním psychologem a rozhodnout o dalším postupu:
- kontaktování rodiče s dotazem a upozorněním a nabídkou pomoci,
 - nabídka individuální podpory dítěte ze strany školního psychologa, výchovného poradce atp.,
 - ověření přímo u dítěte, zda je v pořádku a nepotřebuje nějakou formu pomoci,
 - zapojení externích poradenských a podpůrných služeb, včetně služeb sociálních (např. školské poradenské zařízení, případně jiné organizace, s nimiž škola spolupracuje).

Užitečné odkazy:

- NÚKIB a rizikové chování na internetu: <https://osveta.nukib.cz/course/view.php?id=98>
- SEPA, Systém evidence preventivních aktivit: <https://www.preventivni-aktivity.cz/>
- Dítě v krizové situaci: <https://bit.ly/3bzMEXl>
- Třídnická hodina on-line: <https://bit.ly/30FmZGd>

ADAPTACE ŽÁKŮ PO NÁVRATU DO ŠKOL

- D** . Je proto důležité myslet na to, že také návrat do škol po izolaci a nedostatku (v některých případech až absenci) vrstevnických vztahů může být velmi náročný. Považujeme za klíčové tuto fázi nepodcenit a **věnovat v prvních týdnech a měsících pozornost nejen opakování a probírání nového učiva, ale i znovuoobnovení bezpečného klimatu třídy a dynamice vrstevnických vztahů.**
- D** Pro vytvoření bezpečného třídního klimatu je zásadní role pedagogů. Je proto důležité, aby i pedagogové měli v této situaci možnost využít metodickou podporu.

Užitečné odkazy:

- [Těšíme se do školy](#) – jak podpořit adaptaci po návratu do škol
- [Až se sejdeme ve škole](#) - manuál s návrhy aktivit pro jednotlivé věkové skupiny
- [Metodická podpora při znovuootevření škol](#) – konkrétní aktivity a zásady psychohygieny pro učitele
- [Jak podpořit žáky při návratu do školy po COVID-19](#) – praktické tipy pro učitele
- [Jak podporovat duševní zdraví ve třídě](#) – praktické tipy pro učitele
- [Důležitost primární prevence po znovuootevření škol](#) – text Odborné společnosti pro prevenci rizikového chování ke stažení