

ROZVÍJENÍ WELLBEINGU ŽÁKŮ VE VÝUCE CIZÍHO JAZYKA: VÝSLEDKY ANALÝZY UČEBNIC RUSKÉHO JAZYKA PRO STŘEDNÍ ŠKOLY

Developing student wellbeing in foreign language teaching: Results of the analysis of Russian language textbooks for secondary schools

Lenka Rozboudová – Sabina Večeřová

Abstrakt: Článek prezentuje výsledky analýzy dvou učebnicových souborů pro výuku ruského jazyka na střední škole. Cílem analýzy bylo zjistit, jakým potenciálem pro rozvoj wellbeingu žáků tyto řady disponují. Obsahová analýza učebnicových souborů byla provedena za základě rozšířeného modelu wellbeingu PERMA+4. Bylo zjištěno, že oba analyzované soubory potenciál pro rozvoj wellbeingu žáků mají, avšak jeho jednotlivé oblasti jsou rozvíjeny v různé míře. Nejčastěji jsou nabízeny aktivity rozvíjející oblasti pozitivních vztahů, zaujetí, úspěšného výkonu a nastavení mysli, ostatní oblasti jsou rozvíjeny spíše jen izolovaně a nesystematicky v rámci konkrétních lekcí či témat. Identifikovaná vhodná témata či zadání však nejsou na wellbeing žáků zacílena přímo, jde spíše o jejich potenciál, který by učitel mohl funkčně využít. Výsledky také ukázaly poměrně omezený repertoár aktivit směřujících k wellbeingu a znovu potvrdily významnou roli učitele, jehož úkolem je v učebnicích nabízené materiály doplňovat, modifikovat či individualizovat. Článek poukazuje na možnosti podpory wellbeingu žáků ve výuce cizího jazyka a zároveň na deficitní oblasti, kterým by měla oborová didaktika věnovat pozornost na úrovni teorie i praxe.

Abstract: The article presents the results of an analysis of two series of textbooks for teaching Russian at the secondary school. The aim of the analysis was to determine the potential of these series to develop student wellbeing. The content analysis of textbook sets was conducted based on the expanded PERMA+4 wellbeing model. It was found that both series have the potential to develop student wellbeing, but that individual areas are developed to varying degrees.

The most frequently offered activities are those that develop positive relations, engagement, accomplishment, and mindset; other areas are developed only unsystematically within specific lessons or topics. However, the suitable topics or tasks identified are not directly targeted at student wellbeing; rather, they represent potential that teachers could make functional use of. The results also showed a relatively limited repertoire of activities aimed at wellbeing and reaffirmed the important role of the teacher, whose task is to supplement, modify, or individualise the materials offered in textbooks. The article points to the possibilities of supporting student wellbeing in foreign language teaching and, at the same time, to the areas of deficiency that linguodidactics should pay attention to at both the theoretical and practical levels.

Klíčová slova: wellbeing; wellbeing žáků; model wellbeingu PERMA+4; výuka cizího jazyka; výuka ruského jazyka; střední škola; učebnicový soubor

Key words: wellbeing; student wellbeing; PERMA+4 wellbeing model; foreign language teaching; Russian language teaching; secondary school; textbook

1. Úvod

Wellbeing v kontextu vzdělávání je v posledních letech čím dál častěji skloňován. Důvodem jsou především změny, kterými současný český vzdělávací systém prochází a které stále více do popředí staví žáka, jeho osobnost a osobní pohodu, kterou při svém vzdělávání prožívá. Tyto změny reflektují i klíčové dokumenty vzdělávací politiky České republiky Strategie 2030+ (MŠMT, 2020) či revidovaný Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (MŠMT, 2025). Vzhledem k tomuto trendu lze očekávat, že požadavky pro rozvíjení wellbeingu budou formulovány i v revidovaných RVP pro jednotlivé typy středních škol. Ačkoli v aktuálně platných RVP pro střední školy není problematika wellbeingu explicitně vymezena, neznamená to, že by rozvoji wellbeingu žáků středních škol neměla být věnována pozornost, ba právě naopak. Wellbeing žáků i učitelů je zdůrazňován na všech úrovních vzdělávacího systému. Jak ale prakticky wellbeing rozvíjet ve vlastní výuce, je pro mnohé učitele didaktickou výzvou.

Vzhledem k tomu, že ve výuce cizích jazyků hraje práce s učebnicí velmi často klíčovou roli, neboť do značné míry určuje obsah i způsob práce v hodinách, rozhodli jsme se podrobit analýze dva nejčastěji používané učebnicové soubory pro výuku ruského jazyka na středních školách v ČR s cílem identifikovat témata či zadání vhodná pro rozvíjení wellbeingu žáků a na základě toho vytvořit další

doplňkové výukové materiály, které by daná témata rozpracovávaly s ohledem na wellbeing (ukázka v příloze článku, další ukázky viz Večeřová, 2025).

2. Teoretická východiska

Tématu wellbeingu je v posledních deseti letech věnována značná pozornost na úrovni teorie i praxe, vznikla celá řada odborných publikací, praktických příruček či tematicky zaměřených webových portálů. Ale ačkoli je wellbeing v současné době velmi aktuálním konceptem, neexistuje dosud jeho jednotná definice. Primární původ wellbeingu je psychologický, avšak zasahuje do mnohých jiných oborů, jako například sociologie, ekonomie, pedagogiky, filozofie, medicíny aj., je tedy nutné o něm uvažovat v interdisciplinárních souvislostech (Blatný – Dosedlová – Kebza – Šolcová, 2005, s. 12). Rozšířenost konceptu wellbeingu napříč různými disciplínami je právě jedním z důvodů, proč neexistuje jasná a jednotná definice, každý obor jej definuje různým způsobem ze své perspektivy nebo jej nedefinuje vůbec (Jarden – Roache, 2023).

Pojem wellbeing je většinou vykládán opisně, a to pomocí příbuzných pojmů, v anglosaské terminologii se nejčastěji vyskytují pojmy jako *satisfaction* (spokojenost), *welfare* (blaho), *pleasure* (radost), *prosperity* (úspěšnost, prosperita) či *happiness* (štěstí), je také často spojován se zdravím, a to v podobě pojmu *health* (zdraví) nebo různých slovních spojení jako *state of being healthy* (stav zdraví) (Blatný – Dosedlová – Kebza – Šolcová, 2005, s. 12). Blatný et al. (2010, s. 199–205) také upozorňují, že vnímání wellbeingu je ovlivňováno řadou faktorů, kvůli nimž může podobný stav být různými jedinci vnímán různě. K těmto faktorům řadí demografické a socioekonomické faktory, osobní dispozice, diskrepanci (či shodu) mezi osobními očekáváními a skutečností a sociální vztahy.

Cílem našeho článku není rozebírat jednotlivá pojetí či modely wellbeingu, nýbrž poukázat na to, jak je možné wellbeing prakticky rozvíjet ve výuce cizího jazyka na základě práce s učebnicí. V další části se tedy věnujeme pouze podstatným teoretickým poznatkům o modelu PERMA+4, který se stal východiskem naší analýzy, a také o wellbeingu v kontextu vzdělávání v České republice, neboť učebnice podrobené analýze byly nahlíženy prizmatem českého vzdělávacího systému.

2.1 Model PERMA+4

Naše analýza vychází z modelu duševní pohody PERMA+4. Martin Seligman (2014, s. 26) vymezil tzv. teorii duševní pohody (*Theory of well-being*), ve které definoval wellbeing jakožto teoretický konstrukt, jenž je tvořen pěti měřitelnými prvky, které k duševní pohodě přispívají, ale samy ji nedefinují. Jde o pozitivní

emoce, zaujetí činností, pozitivní vztahy, smysluplnost a úspěšný výkon. Pro snadné zapamatování uvedených prvků byla vytvořena zkratka – PERMA – vycházející z anglických názvů jednotlivých aspektů (*positive emotions, engagement, positive relations, meaning, accomplishment*) (Seligman, 2014, s. 28).

První dva prvky, pozitivní emoce a zaujetí, jsou hodnoceny na rozdíl od ostatních pouze subjektivně, ostatní mají jak složku subjektivní, tak objektivní. Pozitivní emoce, které člověk pociťuje, „mohou mít podobu radosti, nadšení, extáze, vřelosti, spokojenosti apod.“ (Seligman, 2014, s. 22). Stav zaujetí, známý také pod pojmem angažovanost, se týká tzv. stavu *flow*. Jedná se o naprosté zaujetí aktivitou, která člověka při jejím vykonávání zcela pohltí. Zatímco pozitivní emoce jsou vnímány v okamžiku jejich prožívání, ve stavu *flow* se obvykle žádné emoce ani myšlenky nevyskytují a subjektivní stav je vnímán teprve zpětně.

Třetí prvek, smysluplnost, spočívá v tom, že „člověk patří k nebo slouží něčemu, co jej přesahuje“ (Seligman, 2014, s. 29). Subjektivní složka smysluplnosti se týká prožívání pozitivních emocí při smysluplné činnosti. K objektivní části náleží faktory jako například nezaujaté hodnocení historie, logika a koherence, které v některých případech mohou subjektivní složce protirečit.

Čtvrtým prvkem je úspěšný výkon. Ten sám o sobě představuje základní a samostatný prvek duševní pohody, je však často doprovázen zaujetím a pozitivními emocemi. Posledním prvkem jsou pozitivní vztahy. Seligman demonstruje důležitost pozitivních vztahů na faktu, že právě prokázání laskavosti nejspolehlivěji zvyšuje momentální duševní pohodu ve srovnání s ostatními testovanými metodami. (Seligman, 2014, s. 22–33)

Scott I. Donaldson a Steward I. Donaldson rozšířili Seligmanův PERMA model o další čtyři prvky, a to fyzické zdraví (*physical health*), nastavení mysli (*mindset*), prostředí (*environment*) a ekonomické zabezpečení (*economic security*). PERMA+4 tak představuje celistvý model pro wellbeing spojený s pracovní pohodou a výkonností. (Donaldson –Donaldson – van Zyl, 2021). Ačkoli tento rozšířený model byl původně vytvořen se záměrem rozšířit užívání PERMA modelu pro zkoumání wellbeingu v kontextu organizací, zvolili jsme jej i my pro potřeby naší analýzy právě z důvodu jeho komplexnosti. V obecné rovině lze konstatovat, že Seligmanův model wellbeingu byl již mnohokrát úspěšně aplikován v programech určených pro žáky a pedagogy různých stupňů škol, podrobněji o tom např. Křivohlavý (2013).

2.2 Wellbeing ve vzdělávání

Wellbeing v kontextu vzdělávání je na webových stránkách *European Education Area* (European commission, 2024) definován jakožto stav, kdy žáci mají možnost

rozvíjet svůj potenciál, učit se a kreativně si hrát. Takového stavu je dosaženo, jsou-li naplněny následující aspekty:

- pocit bezpečí, ocenění a respektu;
- aktivní a smysluplné zapojení do akademických a společenských činností;
- pozitivní sebehodnocení, důvěra ve své schopnosti a dovednosti a pocit autonomie;
- pozitivní a podpůrné vztahy s učiteli a vrstevníky;
- pocit sounáležitosti se třídou a školou;
- pocit štěstí a spokojenosti se svým životem ve škole.

V českém prostředí je školní wellbeing popsán například v dokumentu zachycujícím názory účastníků 11. setkání lídrů iniciativy úspěch pro každého žáka na téma *Wellbeing ve vzdělávání. Jak mu rozumíme a proč se mu věnovat?* Tam je wellbeing žáků definován jakožto „respektování jednotlivce a podpora jeho bio-psycho-socio-spirituálního vývoje“ (Felcmanová, 2020, s. 4). Na vzdělávání není tedy nahlíženo pouze z výkonové a akademické stránky, ale klade se také důraz na to, aby každý žák měl šanci být úspěšným, a na individualitu žáka, jeho individuální biologický, psychický, společenský i hodnotový vývoj a potřeby (tamtéž).

Žákovský wellbeing je, stejně jako wellbeing jedince v obecné rovině, determinován mnohými faktory různého charakteru, kterými jsou v tomto případě učitelé, vrstevníci, školní prostředí, rodina, komunita, zdroje domácnosti, kulturní příznaky (diverzita, hodnoty, normy), technologie a inovace, makroekonomické a politické podmínky, globální problémy a trendy, nerovnost, ekonomické, společenské či vzdělávací strategie (OECD, 2017, s. 62).

V kontextu výuky cizích jazyků na wellbeing žáků působí především motivace k osvojování cizího jazyka, míra jazykové úzkosti (podrobněji o tom např. Oteir – Al-Otaibi, 2019), komunikativní povaha výuky, interkulturní kompetence žáka, probíraná témata, užívané přístupy, metody a techniky (pozitivně působí zejména didaktické hry, projektová výuka, kooperativní učení, kreativně orientované aktivity, činnostně orientovaná výuka aj.), autentické výukové materiály a mnoho dalšího. Problematicke wellbeingu či jeho jednotlivým dimenzím ve výuce cizích jazyků je v současné době věnována značná pozornost i v zahraniční odborné literatuře, a to jak z pohledu žáka, tak i učitele, např. Budzińska – Majchrzak (2021), Argon-dizzo – Mansfield (2021), Mercer – Gregersen (2020), Mercer – Dörnyei (2020), Dewaele – Witney – Saito – Dewaele (2018) aj.

2.3 Wellbeing v českém vzdělávacím prostředí

V českém vzdělávacím prostředí dochází k významnému posunu v pojetí i cílech

vzdělávání. V minulosti se vzdělávací systém primárně soustřeďoval na úspěšnost a výkon žáků, zatímco duševnímu či fyzickému zdraví žáků nebyla věnována přílišná pozornost. Jak ukazují mnohá data, duševní zdraví české žákovské populace není v ideální kondici, k čemuž značně přispěla i pandemie COVID-19.

Od počátku 20. let 21. století se duševní zdraví, duševní pohoda, wellbeing stále intenzivněji dostávají do popředí zájmu nejen na úrovni české vzdělávací politiky, ale i jednotlivých pedagogů na všech úrovních a typech škol. Wellbeing ve vzdělávání je v českém prostředí v posledních letech natolik často skloňován a zdůrazňován, že se začaly postupně objevovat i pochybnosti a diskuse, zda přílišný důraz na wellbeing žáků nepovede ke snižování kognitivních vzdělávacích cílů. Relevantní výzkumy, které by tyto obavy potvrzovaly či vyvracely, však chybí. Dle našeho názoru jde v českém školství zatím spíše jen o deklarace důrazu na wellbeing žáků, než aby představoval etablovanou součást každodenní školní praxe.

Wellbeing je v aktuální vzdělávací politice, která byla vymezena Strategií 2030+ (MŠMT, 2020), pojímán jako klíčový prvek, jehož začlenění do procesu vzdělávání je nezbytné k přípravě mladých lidí pro jejich úspěšný a spokojený život v moderním světě. Strategie 2030+ usiluje nejen o to, aby z žáků byli v budoucnu kompetentní profesionálové, ale také zdraví, spokojení a aktivní členové současné společnosti. Ve vzdělávání je tedy důraz kladen také na rozvoj osobních a sociálních kompetencí a dále dovedností, jež podporují psychické zdraví a emoční inteligenci žáků, například schopnost empatie, budování pozitivních mezilidských vztahů, sebereflexy či zvládání stresu. Další oblast se týká participace a autonomie žáků ve školách, zapojení žáků do procesů rozhodování. Účast na školních aktivitách u žáků podporuje pocit sounáležitosti a odpovědnosti, jež jsou pro wellbeing také zásadní. Navíc jsou při tom u žáků rozvíjeny sociální a občanské kompetence důležité i pro jejich další život. Strategie 2030+ se také zaměřuje na prevenci rizikového chování a budování odpovědnosti žáků za vlastní jednání. (MŠMT, 2020, s. 34)

Revidovaný RVP pro základní vzdělávání nově klade důraz na wellbeing žáků explicitně, a to hned v několika rovinách – v celkovém klimatu školy, v klíčových kompetencích i v průřezových tématech, a to konkrétně například v Klíčové kompetenci osobnostní a sociální (RVP ZV, 2025, s. 36), v Klíčové kompetenci k občanství a udržitelnosti (RVP ZV, 2025, s. 38), v Klíčové kompetenci digitální (RVP ZV, 2025, s. 48) či v průřezovém tématu Péče o sebe a druhé (RVP ZV, 2025, s. 50).

V aktuálně platných rámcových vzdělávacích programech pro střední školy se pojem *wellbeing* sice explicitně nevyskytuje, nicméně podrobná analýza těchto dokumentů odhaluje pasáže, které se do určité míry wellbeingu a jeho jednotlivých aspektů dotýkají, a záleží pouze na učiteli, do jaké míry bude wellbeing žáků rozvíjet. Kupříkladu v oblasti Jazyk a jazyková komunikace, konkrétně v rámci

výuky cizích jazyků, je wellbeing reflektován například v osobních a osobnostních tematických okruzích, jež se týkají společenských vztahů, zdraví, životního stylu či identity (RVP G, 2007, s. 18–21). Vzhledem k aktuálním tendencím a požadavkům lze očekávat, že v případě revize RVP pro střední školy bude wellbeing žáků akcentován podobným způsobem jako v revidovaném RVP pro základní vzdělávání.

3. Cíle a metodologie výzkumu

Cílem našeho výzkumu bylo zhodnotit potenciál učebnic a pracovních sešitů užívaných pro výuku ruského jazyka na českých středních školách k rozvoji žákovského wellbeingu a dovedností klíčových pro péči o něj. Analýza si kladla za cíl identifikovat, jakým způsobem a do jaké míry vybrané učebnicové soubory přispívají k budování těchto dovedností. Zkoumána byla nejen explicitní témata související s wellbeingem a jeho aspekty, ale také skrytý potenciál v učebnicích nabízených aktivit k rozvoji těchto dovedností.

Na základě teoretických poznatků o wellbeingu obecně i wellbeingu v kontextu vzdělávání byl pro účely této analýzy vybrán rozšířený model wellbeingu PERMA+4, jenž je tvořen devíti oblastmi: pozitivní emoce, zaujetí, pozitivní vztahy, smysluplnost, úspěšný výkon, fyzické zdraví, prostředí, ekonomické zabezpečení a nastavení mysli. Rozšířený model wellbeingu PERMA+4 byl zvolen z toho důvodu, abychom mohli na wellbeing nahlížet v co možná nejširší perspektivě, a tím tedy identifikovat co nejvíce možností jeho rozvíjení. Zaměření na střední školu bylo zvoleno s ohledem na relevanci vyjmenovaných oblastí pro tuto věkovou skupinu.

Analyzovány byly učebnice a pracovní sešity dvou učebnicových souborů běžně užívaných pro výuku ruského jazyka na českých středních školách, a to *Snova klass! 1, 2 a Klass! 3* a *Tvoj šans A1, A2, B1*. Tyto řady představují reprezentativní vzorek učebních materiálů dominantních v daném kontextu.

Ačkoli jsme si vědomi, že učitel má možnost v učebnici nabízený materiál modifikovat, či dokonce měnit, domníváme se, že podrobná analýza učebnicových souborů může odhalit důležité poznatky pro oborovědidaktickou teorii i praxi.

Analýza byla provedena formou kvalitativní obsahové analýzy vybraných učebnicových souborů. Identifikace zadání s potenciálem pro rozvoj wellbeingu žáků byla provedena jednou z autorek tohoto článku, následně byla jednotlivá témata a zadání prodiskutována oběma autorkami, přiřazena k dimenzím wellbeingu a byl zhodnocen jejich potenciál. Analýze byly podrobeny vždy učebnice pro žáka a pracovní sešit, tedy části, se kterými je ve výuce pracováno nejčastěji, a které tudíž bezprostředně působí na žáka. Každý učebnicový soubor byl analyzován po

jednotlivých lekcích, v každé lekci byla systematicky posuzována probíraná témata a zadání dle níže definovaných kritérií pro jednotlivé oblasti wellbeingu podle modelu PERMA+4. Jednotlivá témata vycházejí z RVP pro střední školy.

1. Pozitivní emoce

- Témata vyvolávající radost a optimismus, jako jsou zájmy, přátelé, volný čas, humorné texty, písně apod.
- Zadání, která přispívají k pozitivní atmosféře, potěšení z učení apod.

2. Zaujetí

- Témata týkající se zájmů, koníčků, vzdělávání.
- Aktivita, které jsou kreativní, vyžadující hluboké soustředění, motivující k bádání apod.

3. Pozitivní vztahy

- Témata týkající se přátel, mezilidských vztahů apod.
- Zadání podporující spolupráci, kooperativní učení, efektivní komunikaci, budování vzájemného respektu, empatie, tolerance apod.

4. Smysluplnost

- Témata týkající se vzdělávání, zaměstnání, hodnot, etiky, globálních problémů, osobního rozvoje apod.
- Zadání vedoucí k zamyšlení, diskusi a hledání vlastního smyslu apod.

5. Úspěšný výkon

- Témata týkající se stanovování a dosahování cílů, vzdělávání, zaměstnání, zájmů apod.
- Aktivita umožňující vidět vlastní pokrok, podporující pocit kompetentnosti, diferencované tak, aby každý mohl být úspěšný, apod.

6. Fyzické zdraví

- Témata týkající se sportu, stravování, denního režimu, hygieny, prevence nemocí apod.
- Zadání podporující péči o vlastní zdraví, celkové budování zdravého životního stylu apod.

7. Prostředí

- Témata týkající se každodenního prostředí člověka, životního prostředí, ekologie, udržitelnosti, vztahu člověka s přírodou apod.
- Zadání vedoucí k zamyšlení a uvědomění si významu prostředí pro osobní pohodu, podporující odpovědný přístup k okolnímu prostředí apod.

8. Ekonomické zabezpečení

- Témata týkající se povolání, financí, nakupování, plánování rozpočtu apod.
- Zadání rozvíjející finanční gramotnost, jazykové dovednosti potřebné v ekonomickém kontextu apod.

9. Nastavení mysli

- Témata týkající se stanovování cílů a jejich dosažení, zvládání chyb a neúspěchů, optimismu, vytrvalosti apod.
- Zadání vedoucí k (sebe)reflexi vlastního pokroku, jednání, silných stránek charakteru, formulování cílů a pozitivních výroků o sobě apod.

4. Výsledky výzkumu

4.1 Učebnicový soubor *Snova klass! 1, Snova klass! 2 a Klass! 3*

Snova klass! 1, Snova klass 2 a Klass 3 tvoří sadu výukových materiálů pro výuku ruského jazyka na středních školách. Učebnicový soubor je určen pro výuku ruského jazyka od nulové znalosti jazyka a cílí na dosažení úrovně B1 podle Společného evropského referenčního rámce.

Učebnicový soubor *Snova klass! 1, Snova klass! 2 a Klass! 3* je komplexním souborem materiálů, který konzistentně podporuje několik oblastí wellbeingu, a to pozitivní vztahy, zaujetí, úspěšný výkon a nastavení mysli. **Pozitivní vztahy** jsou nejvýrazněji a nejsystematičtěji rozvíjenou oblastí v celé sadě. Prostřednictvím velkého množství interaktivních aktivit, rozhovorů, prací ve skupinách či dvojicích, rolových her a dalších zadání vyžadujících komunikaci, spolupráci, vzájemné sdílení a naslouchání dochází k neustálému a aktivnímu posilování pozitivních vztahů mezi žáky, vzájemného respektu a rozvíjení jejich sociálních dovedností.

Napříč celou sadou je také efektivně stimulováno **zaujetí** žáků díky projektovým úkolům. Ty od žáků vyžadují samostatné vyhledávání a zpracovávání informací, nabízejí možnost kreativního zpracování a osobní volby v rámci daných témat, přičemž propojují školní učivo s reálným světem. To vše má potenciál žáky motivovat, posílit jejich aktivní zapojení a prohloubit celkové zaujetí.

Oblasti úspěšného výkonu a nastavení mysli jsou v celé sadě podporovány konzistentními prvky. V každé lekci tohoto souboru jsou stanoveny cíle a reflektovány výsledky učení. Každá lekce začíná jasným vymezením toho, co se žák v jejím průběhu naučí, a končí sekcí „*Už umím...*“, která slouží k přehledné rekapitulaci a sebehodnocení osvojeného učiva. Žáci si mohou ověřit osvojení učiva, a reflektovat tak svůj pokrok, což může přispět k pocitu kompetentnosti a úspěchu. Identifikace silných stránek a prostoru pro zlepšení navíc přispívá k růstovému nastavení mysli.

V menší míře je napříč lekcemi rozvíjena **oblast pozitivních emocí**. K jejímu rozvoji přispívají zábavné prvky (písně, vtipy, hádanky, jazykolamy, didaktické hry...) a inherentně pozitivní témata (rodina, přátelé, koníčky...), jež podporují příjemnou a odlehčenou atmosféru ve výuce, radost z učení a pozitivní prožívání žáků.

Oblasti fyzického zdraví, smysluplnosti, ekonomického zabezpečení a prostředí nejsou podporovány systematicky, ale je jim věnována pozornost v rámci konkrétních lekcí. **Oblast fyzického zdraví** je rozvíjena v patnácté lekci druhého dílu, která je věnována především zdravému životnímu stylu. Žákům předává užitečné informace a vede je k zamyšlení nad vlastními návyky ovlivňujícími jejich zdraví. **Oblast ekonomického zabezpečení** je rozvíjena ve třetím díle ve dvacáté první lekci věnované tématu zaměstnání. Ta se především zaměřuje na diskusi o dovednostech a kvalitách člověka důležitých pro vykonávání určitých zaměstnání. **Oblast prostředí** je rovněž rozvíjena ve třetím dílu, a to dvacátou druhou lekcí, jejíž ústředním tématem je ekologie a životní prostředí. Lekce rozšiřuje povědomí žáků o ekologických tématech včetně vlivu člověka na životní prostředí, vede je k zamyšlení nad vlastními návyky a jejich dopadem a vybízí k aktivní péči o životní prostředí. **Oblast smysluplnosti** je podporována ve třetím dílu lekcemi věnujícími se zaměstnání a ekologii skrze aktivity, které vedou k (sebe)reflexi osobního vlivu a role ve společnosti a životním prostředí.

Přehled identifikovaných oblastí wellbeingu v jednotlivých lekcích učebnicového souboru *Snova klass! /Klass!* je zaznamenán v tabulce č. 1.

Tabulka č. 1: *Identifikované oblasti wellbeingu v souboru Snova klass! 1, Snova klass! 2 a Klass! 3*

Číslo lekce	Oblast PERMA+4		Pozitivní emoce	Zaujetí	Pozitivní vztahy	Smysluplnost	Úspěšný výkon	Fyzické zdraví	Prostředí	Ekonomické zabezpečení	Nastavení mysli
Snova klass! 1	1	✓	✓								
	2	✓	✓	✓							
	3	✓	✓	✓							
	4	✓	✓	✓							
	5	✓	✓	✓							
	6	✓	✓	✓							
	7	✓	✓	✓							
	8	✓	✓	✓							
	9	✓	✓	✓							

Číslo lekce	Snova klass! 2	10	✓	✓	✓						✓
		11	✓	✓	✓			✓			
		12	✓	✓	✓						
		13	✓	✓	✓						
		14	✓	✓	✓						
		15	✓	✓	✓			✓			
		16	✓	✓	✓						
		17	✓	✓	✓						
		18	✓	✓	✓						
	Klass! 3	19	✓	✓	✓						
		20	✓	✓	✓						
		21	✓	✓	✓	✓				✓	✓
		22	✓	✓	✓	✓			✓		
		23		✓	✓				✓	✓	✓
		24	✓	✓	✓						
		25	✓	✓	✓						
		26	✓	✓	✓						
		27		✓	✓						

4.2 Učebnicový soubor *Tvoj šans* A1, *Tvoj šans* A2 a *Tvoj šans* B1

Třídičný učebnicový soubor *Tvoj šans* je určen pro výuku současné ruštiny jak na středních, jazykových a vysokých školách, tak i pro jednotlivce. Studující by měla dovést od úplných jazykových začátků až na úroveň B1.

Analýza učebnicového souboru *Tvoj šans* odhalila systematický rozvoj **oblastí pozitivních vztahů a zaujetí**. Napříč všemi lekcemi jsou v četném množství přítomny interaktivní aktivity realizované ve dvojicích či skupinách, které vyžadují od žáků komunikaci, spolupráci, vzájemné sdílení a naslouchání. Patří k nim sehrávání dialogů, rolové hry, skupinové projekty či diskuze, skrze které jsou budovány nejen pozitivní vztahy mezi žáky samotnými, ale i jejich sociální dovednosti. Zaujetí žáků je podpořeno primárně projektovými úkoly, které podněcují zvědavost, bádání a samostatnost. Rovněž nabízí prostor pro tvůrčí činnost či osobně relevantní témata.

Oblast pozitivních emocí je rozvíjena v menší míře, především v prvním a druhém díle, ale ve třetím je rozvíjena pouze minimálně. K prvkům, které podporují pozitivní prožívání žáků a pomáhají utvářet příjemnou atmosféru, se řadí veselé

fotografie a obrázky, inherentně pozitivní témata (svátky, narozeniny, volnočasové aktivity...), vtipy, písne či pohádky. Obecně se ale jedná spíše o izolované prvky, tudíž jejich dopad na oblast pozitivních emocí je omezený.

Každý díl sady obsahuje dvě opakovací sekce, které mají potenciál především pro rozvoj **oblastí úspěšného výkonu a nastavení mysli**. Tyto sekce umožňují žákům ověřit si osvojení znalostí a reflektovat svůj pokrok, což může přispívat k pocitu kompetentnosti a úspěchu. Navíc opakovací zadání pomáhají žákům odhalit jejich silné stránky nebo naopak prostor pro zlepšení, což je významné pro růstové nastavení mysli. Oblast nastavení mysli je rozvíjena také v některých lekcích: ve čtvrté lekci *Tvoj šans A2* jsou žáci vedeni k introspekci a identifikaci vlastních silných stránek, ve druhé lekci *Tvoj šans B1* se objevuje téma vůle a sebedisciplíny a v šesté lekci *Tvoj šans B1* jsou diskutovány silné a slabé stránky a dovednosti v kontextu zaměstnání.

Oblasti fyzického zdraví, prostředí, smysluplnosti a ekonomického zabezpečení nejsou rozvíjeny průběžně, ale pouze v konkrétních lekcích, které se explicitně věnují tématům spojeným s danými oblastmi. **Oblast fyzického zdraví** je rozvíjena druhou lekcí *Tvoj šans A2*, jejíž ústředním tématem je právě zdraví. Žáci se v ní dozvídají informace užitečné pro péči o zdraví a jsou vedeni k reflexi vlastních návyků a zdravého životního stylu. Dále je této oblasti v malé míře věnována pozornost v páté lekci *Tvoj šans B1* při diskusi o zdravotním přínosu plavání, sauny a otužování. **Oblast prostředí** je rozvíjena v páté lekci *Tvoj šans A2* a v desáté lekci *Tvoj šans B1*, které jsou věnovány ekologii a životnímu prostředí. V díle *Tvoj šans A2* jsou informace jen povrchní a nevedou k významnému rozvoji této oblasti. Žákům jsou pouze předkládány základní informace o globálním oteplování, změnách klimatu a vlivu člověka na životní prostředí. V *Tvoj šans B1* je ale dopad významnější, obsah lekce přispívá k povědomí žáků v oblasti ekologie a uvědomění si vlastního vlivu na něj. **Oblast smysluplnosti** je rozvíjena v několika lekcích spíše jen okrajově, a to v osmé lekci *Tvoj šans A2*, kde jsou žáci vedeni k zamyšlení nad svými plány do budoucna, což může podpořit uvědomění si smyslu vzdělání a budoucího života, a v desáté lekci *Tvoj šans B1* věnované ekologii, kde žáci reflektují svoji odpovědnost a možnost přispět k něčemu většímu. **Oblasti ekonomického zabezpečení** se věnuje šestá lekce *Tvoj šans B1*, která je zaměřena na téma zaměstnání a pracovní komunikace a žáci si v ní rozvíjejí dovednosti relevantní pro jejich budoucí pracovní život (psaní životopisu, průvodního dopisu, simulace pracovního pohovoru, porozumění smlouvám...). K oblasti ekonomického zabezpečení dále přispívá i sedmá lekce *Tvoj šans B1*, jejíž tématem jsou služby. Žáci se v ní učí dovednostem přispívajícím k jejich ekonomické samostatnosti (formulování stížnosti či reklamace, psaní inzerátu, komunikace s bankou...).

Přehled identifikovaných oblastí wellbeingu v jednotlivých lekcích učebnicového souboru *Tvoj šans* je zaznamenán v tabulce č. 2. (Označení 0 je nultá lekce zaměřená na nácvik azbuky, označení Π1 a Π2 jsou opakovací lekce – Повторение 1 a Повторение 2.)

Tabulka č. 2: *Identifikované oblasti wellbeingu v souboru Tvoj šans A1, Tvoj šans A2 a Tvoj šans B1*

Oblast PERMA+4		Pozitivní emoce	Zaujetí	Pozitivní vztahy	Smyslnost	Úspěšný výkon	Fyzické zdraví	Prostředí	Ekonomické zabezpečení	Nastavení mysli
Číslo lekce	Tvoj šans A1	0								
		1	✓	✓	✓					
		2	✓	✓	✓					
		3	✓	✓	✓					
		4	✓	✓	✓					
		Π1	✓		✓		✓			✓
		5	✓	✓	✓					
		6	✓	✓	✓					
		7	✓	✓	✓					
		8	✓	✓	✓					
		Π2			✓		✓			✓
	Tvoj šans A2	1	✓		✓					
		2	✓	✓	✓			✓		
		3	✓	✓	✓					
		4	✓	✓	✓					✓
		Π1			✓		✓	✓		✓
		5	✓	✓	✓			✓		
		6	✓	✓	✓				✓	
		7	✓	✓	✓					
		8		✓	✓		✓			
		Π2			✓		✓			✓

Číslo lekce	Tvoj šans B1	1	✓	✓	✓						
		2	✓	✓	✓						✓
		3	✓	✓	✓						
		4	✓	✓	✓						
		5	✓	✓	✓			✓			
		Π1			✓		✓				✓
		6	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓
		7	✓	✓	✓					✓	
		8	✓	✓	✓						
		9	✓	✓	✓					✓	
		10	✓	✓	✓	✓			✓		
		Π2			✓	✓	✓		✓	✓	✓

4.3 Porovnání učebnicových souborů

Analýza učebnicových souborů *Snova klass! 1, 2 / Klass! 3* a *Tvoj šans A1, A2, B1* odhalila jejich podobnosti a rozdílnosti v rozvoji jednotlivých oblastí wellbeingu podle modelu PERMA+4. V obou učebnicových souborech je nejsystematičtější a nejsilněji rozvíjenou oblastí **oblast pozitivních vztahů**. Prostřednictvím bohatého množství interaktivních a komunikativních aktivit, které navíc vyžadují spolupráci, naslouchání a sdílení, jsou budovány jak pozitivní vztahy mezi žáky, tak jejich sociální dovednosti významné pro budování vztahů v mimoškolním prostředí. Jedná se o aktivity jako sehrávání dialogů, rolové hry, skupinové či párové projekty, diskuse, sdílení vlastních zkušeností a názorů apod. Pozitivní vztahy mezi žáky a tvůrčí klima ve třídě jsou nezbytným předpokladem k tomu, aby mohl být naplňován hlavní cíl cizojazyčné výuky – rozvoj interkulturní komunikační kompetence žáků. Zároveň podporující a pozitivní vztahy s učiteli a vrstevníky tvoří základní složku wellbeingu ve školním prostředí.

Oba soubory také systematicky rozvíjejí **oblast zaujetí**, které je stimulováno primárně prostřednictvím projektových úkolů. Tyto úkoly podněcují zvědavost, samostatné vyhledávání a zpracovávání informací a tvůrčí zpracování témat, často s možností osobní volby a s propojením učiva s reálným světem. Tato oblast je klíčová pro podněcování zvědavosti a vnitřní motivace žáků, které mají ve svém důsledku pozitivní dopad na úroveň znalostí i komunikačních dovedností žáků.

Oblasti úspěšného výkonu a nastavení mysli jsou také rozvíjeny systematicky v obou souborech. V každém díle obou souborů jsou přítomny vždy dvě opakovací lekce, které umožňují žákům ověřit si osvojení znalostí, reflektovat vlastní

pokrok a identifikovat silné stránky a prostor pro zlepšení. Soubor *Snova klass! 1, 2 / Klass 3* navíc na začátku každé lekce stanovuje cíle (co se žák v lekci naučí), které jsou reflektovány na jejím konci (co se žák v lekci naučil). To u žáků nepřímo podporuje dovednost stanovovat si reálné cíle a reflektovat jejich dosažení, což je klíčové především pro růstové nastavené mysli. Sada *Tvoj šans* k růstovému nastavení přispívá explicitněji skrze sebereflexi silných stránek žáků a témat vůle a sebedisciplíny v konkrétních lekcích. Tato oblast rovněž silně působí na motivaci žáka k učení v obecné rovině i k aktivní činnosti ve výuce při jednotlivých aktivitách. Zároveň však také rozvíjí kompetenci k autonomnímu celoživotnímu učení cizího jazyka a podporuje ochotu žáků cizí jazyk bez obav používat i v autentických komunikačních situacích.

Rozdíly se projevují především v přístupu sad k rozvoji **oblasti pozitivních emocí** a v míře a způsobu integrování **oblastí smysluplnosti, fyzického zdraví, prostředí a ekonomického zabezpečení**. Obě sady zapojují do výuky zábavné prvky (písňe, jazykolamy, hádanky, vtipy...), přispívající k odlehčené atmosféře, a inherentně pozitivní témata či veselé vizuální prvky. V souboru *Snova klass! 1, 2 / Klass! 3* se jedná spíše izolované prvky a jejich výskyt není tak četný. Soubor *Tvoj šans* je v tomto ohledu systematictější a bohatší na výskyt prvků přispívajících k pozitivnímu prožívání žáků, a to především v prvních dvou dílech A1 a A2. Obecně lze ale konstatovat, že ani v jednom souboru se nejedná o systematicky integrované strategie pro rozvoj oblasti pozitivních emocí, a rozvoj této oblasti je tak omezený.

Oblast smysluplnosti je v obou souborech rozvíjena spíše jen okrajově a pouze v konkrétních lekcích. Soubor *Tvoj šans* se této oblasti věnuje především skrze diskuze o osobních cílech, hodnotách a budoucích plánech, které posilují uvědomění si smyslu vzdělání pro budoucí život. Druhý soubor, zejména jeho třetí díl, *Klass! 3*, oblast smysluplnosti rozvíjí zaměřením na širší společenská témata, jako jsou ekologie či význam různých zaměstnání, což podporuje uvědomění si odpovědnosti a role člověka ve společnosti a životním prostředí.

Oblasti fyzického zdraví se věnují oba soubory v rámci konkrétních lekcí. *Snova klass! 2* se v patnácté lekci zaměřuje především na zdravý životní styl, stejnému tématu se věnuje také druhá lekce *Tvoj šans* A2. *Tvoj šans* B1 navíc okrajově zmiňuje zdravotní přínos některých aktivit.

Oblasti prostředí se soubory taktéž věnují v konkrétních lekcích, a to v rámci environmentální problematiky. Lekce věnovaná ekologii v díle *Klass! 3* podněcuje především zamyšlení nad vlivem člověka na životní prostředí. V sadě *Tvoj šans* se téma ekologie vyskytuje hned dvakrát, poprvé v díle A2, kde se ale jedná jen o povrchní informace, a podruhé v díle B1. Tam je téma rozebíráno do větší hloubky, žáci jsou vedeni k sebereflexi vlastních návyků, rozvoj ekologického

povědomí se zde jeví komplexnějším. Je však nutné zmínit, že ekologická problematika s oblastí prostředí souvisí spíše v širším smyslu. Primárně se oblast prostředí v kontextu wellbeingu týká prostředí, které přímo ovlivňuje naše každodenní prožívání, práci a vztahy. Toto zaměření v analyzovaných učebnicových souborech však zcela chybí.

Oblasti ekonomického zabezpečení jsou rovněž v obou souborech explicitně věnovány konkrétní lekce. *Klass! 3* se soustřeďuje především na dovednosti a kvality člověka relevantní pro určitá zaměstnání. Sada *Tvoj šans* je v tomto ohledu detailnější a praktičtější. V lekci věnované zaměstnání jsou rozvíjeny konkrétní dovednosti zásadní pro budoucí pracovní život (psaní životopisu a průvodního dopisu, simulace pracovního pohovoru) a v lekci zaměřené na byznys a pracovní komunikaci jsou rozvíjeny základní dovednosti pro efektivní fungování v podnikání, při uzavírání smluv apod. Lze tedy říci, že soubor *Tvoj šans* oblast ekonomického zabezpečení rozvíjí komplexněji.

Celkově lze konstatovat, že oba učebnicové soubory projevují konzistentní potenciál k rozvoji oblastí pozitivních vztahů, zaujetí, úspěšného výkonu a nastavení mysli. Jejich potenciál k rozvoji ostatních oblastí wellbeingu podle modelu PERMA+4 se ale liší. Soubor *Tvoj šans* se jeví jako více detailní v začleňování specifických témat relevantních pro oblasti osobní pohody, a to zejména na vyšší úrovni B1, kde nabízí podrobnější a praktičtější zaměření především v oblastech ekonomického zabezpečení a prostředí. Soubor *Snova klass! 1, 2 / Klass! 3* na druhou stranu nabízí zaměření na společenská témata, která mohou přispět k oblasti smysluplnosti. Oba soubory tak mají potenciál rozvíjet wellbeingu žáků, nicméně v odlišné hloubce a systematičnosti pro jednotlivé oblasti modelu PERMA+4.

5. Závěr

Rozvíjení wellbeingu žáků představuje pro učitele nelehký úkol. Vhodné učebnicové soubory, které ve své výuce používá, mu však mohou být funkční oporou. Zaměřili jsme se proto v našem šetření právě na aktuálně používané učebnicové soubory a snažili jsme se vyhodnotit jejich potenciál pro rozvoj žákovského wellbeingu. Analýza odhalila, jakým způsobem a v jaké míře jsou rozvíjeny jednotlivé oblasti modelu PERMA+4 v daných učebnicových souborech, v čem si jsou podobné a v čem se liší. Zjistili jsme, že ačkoliv ani jeden z analyzovaných souborů není primárně určen k rozvoji wellbeingu, obě řady obsahují prvky, které k němu mohou přispívat. Analýza tak ukázala, že i v rámci běžných jazykových učebních materiálů existuje prostor pro podporu jednotlivých oblastí osobní pohody žáků. Nelze se však zcela plně spoléhat na obsah učebnic, jelikož jejich potenciál je v určitých oblastech velmi omezený. Je žádoucí, aby učitelé systematicky doplño-

vali výuku o vlastní učební aktivitu, které by problematiku jednotlivých oblastí vhodně rozšířily a prohloubily, a kompenzovaly tak jejich omezené zastoupení v učebnicích. Při přípravě je možné hledat inspiraci jednak v prakticky zaměřených metodických publikacích, např. Felcmanová (2023), či na metodických portálech k tomuto tématu, např. Wellbeing ve škole (<https://www.wellbeingveskole.cz/>), ČT Edu (<https://edu.ceskatelevize.cz/namet/uvodni-metodika-skolni-wellbeing>) aj., nicméně vždy bude potřeba náměty modifikovat pro výuku daného cizího jazyka v konkrétní skupině žáků.

Wellbeing žáků by se měl stát jednou z hlavních priorit práce učitele, je proto třeba, aby se oborová didaktika tématu wellbeingu začala intenzivně věnovat jak na úrovni teoretické a empirické, tak také na úrovni praktické, například v tom smyslu, že budou vytvářeny relevantní doplňkové výukové materiály a postupně se témata wellbeingu stanou i nedílnou součástí samotných učebnic. Autoři učebnic cizích jazyků by měli témata a zadání rozvíjející wellbeing žáků do svých publikací systematicky zařazovat, nabízet takové úkoly, které budou explicitně cílit na reflektování a rozvíjení wellbeingu ve všech jeho dimenzích.

Wellbeing žáků i učitelů by se také měl stát předmětem různorodých vědeckých výzkumů. Naše šetření by mohlo být rozšířeno o analýzy učebnic dalších cizích jazyků nejen s cílem zhodnotit jejich potenciál pro rozvíjení wellbeingu, ale i v širším kontextu identifikovat deficitní oblasti, kterým by bylo potřeba věnovat více pozornosti napříč cizími jazyky. Na základě těchto výzkumů by pak bylo vhodné vytvářet doplňkové didaktické materiály pro jednotlivé cizí jazyky dle úrovně ovládnutí jazyka i dle typu školy s ohledem na specifika žákovských skupin. Neméně významné je také empirické zkoumání reálných dopadů výuky podporující wellbeing na výsledky učení žáků, postoje žáků vůči škole, ale i sobě samému.

Literatura

- Argondizzo, C. – Mansfield, G.: Wellbeing in language learning and teaching. *Language Learning in Higher Education*, roč. 11, č. 2, 2021, s. 263–268. Dostupné z: <https://www.researchgate.net/publication/356131190_Wellbeing_in_language_learning_and_teaching>.
- Blatný, M. – Dosedlová, J. – Kebza, V. – Šolcová, I.: *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita a Nakladatelství MSD, 2005. [cit. 2025-06-15]. Dostupné z: <https://psu.cas.cz/export/sites/psu/cs/lide/cv/blatny/Psychosocialni-souvislosti_5-2.pdf>.
- Blatný, M. et al.: *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing, 2010.

- Budzińska, K. – Majchrzak, O. (eds.): *Positive Psychology in Second and Foreign Language Education*. Cham: Springer, 2021.
- Dewaele, J.-M. – Witney, J. – Saito, K. – Dewaele, L.: Foreign language enjoyment and anxiety: The effect of teacher and learner variables. *Language teaching research*, roč. 22, č. 6, 2018, s. 676–697. [cit. 2025-10-15]. Dostupné z: <<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1362168817692161>>.
- Donaldson, I. S. – Donaldson, I. S. – van Zyl, L. E.: Perma+4 A Framework for Work-Related Wellbeing, Performance and Positive Organizational Psychology 2.0. *Frontiers in Psychology*, roč. 12, 2021. [cit. 2025-02-11]. Dostupné z: <<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.817244/full>>.
- European Education Area. *Wellbeing at school*. 2024. [cit. 2025-08-11]. Dostupné z: <<https://education.ec.europa.eu/education-levels/school-education/well-being-at-school>>.
- Felcmanová, L.: *Výstup z pracovních skupin a dotazníkového šetření mezi účastníky 11. Setkání lídrů iniciativy Úspěch pro každého žáka na téma: Wellbeing ve vzdělávání. Jak mu rozumíme a proč se mu věnovat?* 2020. [cit. 2025-08-05]. Dostupné z: <https://www.nsmascr.cz/e_download.php?file=data/multipage/editor/editor-65-893-cs_2.pdf&original=SKAV_Setkani-lidru_A4_listopad_2020_4_final.pdf>.
- Felcmanová, L.: *Wellbeing ve škole: Jak na pozitivní přístup k učení i k životu*. Praha: Partnerství pro vzdělávání 2030+, 2023.
- Jarden, A. – Roache, A.: What Is Wellbeing? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, roč. 20, č. 5006, 2023. [cit. 2025-08-05]. Dostupné z: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10049282/pdf/ijerph-20-05006.pdf>>.
- Křivohlavý, J.: *Psychologie pocitů štěstí: Současný stav poznání*. Praha: Grada Publishing, 2013.
- Mercer, S. – Gregersen, T.: *Teacher wellbeing*. Oxford: Oxford University Press, 2020.
- Mercer, S. – Dörnyei, Z.: *Engaging language learners in contemporary classrooms*. Cambridge: Cambridge University Press, 2020.
- Oteir, I. N. – Al-Otaibi, A. N.: Foreign Language Anxiety: A Systematic Review. *Arab World English Journal*, roč. 10, č. 3, 2019, s. 309–317. [cit. 2025-06-10]. Dostupné z: <<https://eric.ed.gov/?id=EJ1271725>>.
- PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being. Paris: OECD Publishing, 2017. [cit. 2025-04-03]. Dostupné z: <<https://doi.org/10.1787/9789264273856-en>>.
- Rámcový vzdělávací program pro gymnázia. 2007 [cit. 2025-06-09]. Dostupné z: <https://www.edu.cz/wp-content/uploads/2020/08/RVPG-2007-07_final.pdf>.

- Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. 2025. [cit. 2025-06-09]. Dostupné z: <https://prohlednout.rvp.cz/export/pdf?rvp_type_id=6&mandatory_part_only=true>.
- Seligman, M.: *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: Jan Melvil Publishing, 2014.
- Strategie vzdělávací politiky České republiky do roku 2030+*. 2020. [cit. 2025-06-09]. Dostupné z: <https://msmt.gov.cz/uploads/Brozura_S2030_online_CZ.pdf>.
- Večeřová, S.: *Well-being žáků ve výuce ruského jazyka na střední škole*. Diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, vedoucí práce: PhDr. Lenka Rozboudová, Ph.D, 2025.

Analyzované učebnicové soubory

- Golovatina, V. – Valova, L. – Rykovská, M.: *Tvoj šans A1*. Plzeň: Fraus, 2018.
- Golovatina, V. – Mistrová, V. – Molchan, M.: *Tvoj šans A2*. Plzeň: Fraus, 2019.
- Golovatina, V. – Mistrová, V. – Molchan, M.: *Tvoj šans B1*. Plzeň: Fraus, 2020.
- Orlova, N. – Vágnerová, M. – Kožušková, M.: *Snova klass! 1*. Praha: Klett, 2018.
- Orlova, N. – Vágnerová, M. – Kožušková, M.: *Snova klass! 2*. Praha: Klett, 2019.
- Orlova, N. – Vágnerová, M. – Kožušková, M.: *Klass! 3*. Praha: Klett, 2020.

Příloha: Ukázka doplňkového didaktického materiálu pro rozvoj wellbeingu na téma Prostředí domova

Tento didaktický materiál je zaměřen na rozvoj oblasti prostředí, konkrétně na prostředí domova. Materiál doplňuje téma bydlení, které je přítomno v *Tvoj šans A1* v sedmé lekci, a lze jej užít i pro doplnění sedmé lekce *Snova klass! 1*, která se v rámci tématu nákupy věnuje i vybavení domu. Předpokladem pro práci s vytvořeným materiálem je, že žáci znají slovní zásobu týkající se vybavení domu a dokáží jednoduše popsat místnost s využitím předložek. Žáci si nejprve zopakují potřebnou slovní zásobu formou křížovky a didaktické hry na popisování místnosti a následně je pozornost přesunuta k vlivu domácího prostředí na jejich osobní pohodu. Žáci reflektují, co přispívá k jejich pohodě u nich doma a na závěr vytváří letáček s tipy pro utváření domácí pohody.

Primární zaměření materiálu je na oblast prostředí, zároveň ale přispívá i k dalším oblastem wellbeingu. Pozitivní emoce jsou podporovány didaktickou hrou a zamyšlením se nad tím, co přispívá k pozitivnímu prožívání v domácím prostředí. Oblast pozitivních vztahů je rozvíjena prostřednictvím interaktivních aktivit i samotného tématu domácí pohody. Zaujetí je podněcováno především závěrečným projektem, tvořením letáčku, který nabízí prostor pro kreativní zpracování.

Úroveň: A1

Časová dotace: 45 minut

Rozvíjené oblasti wellbeingu: prostředí, pozitivní emoce, pozitivní vztahy, zaujetí

Cíle:

- Žák jednoduše popíše místnost, co a kde se v ní nachází.
- Žák vyjmenuje, co přispívá k (jeho) domácí pohodě a co člověk může dělat, aby se doma cítil dobře.

Popis práce s materiálom:

- **Motivační fáze:** Hodinu učitel může začít citátem: *В гостях хорошо, а дома лучше* (Všude dobře, doma nejlépe.), a následně se žáků zeptat: „Вы согласны, или нет? Почему да? Почему нет?“ Po krátkém sdílení žákům vyučující objasní téma a přibližný plán hodiny.
- **První cvičení:** Na začátku si žáci zopakují názvy vybavení domu formou křížovky. Nebudou-li některá slova znát, mohou využít slovník. Vyučující se pak pro kontrolu zeptá na výslednou tajenku a pro zkontrolování pravopisu může promítnout řešení.

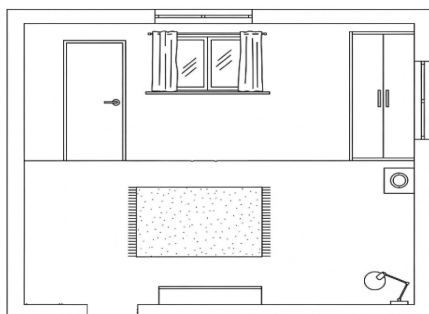
[illegible]

- **Druhé cvičení:** Žáci utvoří dvojice a každý dostane plánec místnosti. Tyto místnosti jsou identické, ale liší se v přítomnosti nábytku. Úkolem žáků je se navzájem ptát a zjistit, co se v místnosti nachází. Žáci si do obrázku vkreslují části nábytku, a když každý doplní čtyři věci, mohou si obrázky porovnat.

Plánek pokoje A (Gemini, 2025)



Plánek pokoje B (Gemini, 2025)



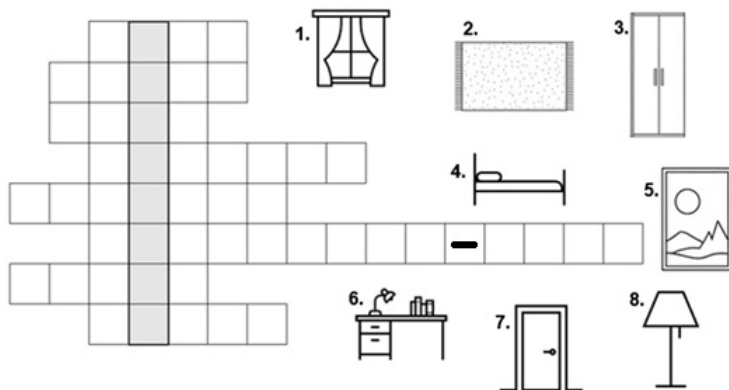
- **Třetí cvičení:** V další fázi se pozornost přesouvá k vlastním pokojům žáků a postupně i vlivu prostředí na osobní pohodu. Žáci nejprve samostatně odpoví na dané otázky. Poté se ptají ostatních spolužáků a zaznamenávají si jejich odpovědi do tabulky. Následně žáci vytvoří dvojici s někým, s kým nemluvili, a sdělí mu, co zjistili o ostatních spolužácích.
- **Čtvrté cvičení:** Nejprve se žáci nad otázkami zamyslí sami a napíší své odpovědi. Poté odpovědi sdílí v malých skupinách (3–4 žáci).
- **Páté cvičení:** Ve skupinách z předchozího cvičení žáci vytváří letáček s tipy, jak si vytvořit domácí pohodu, mohou k tomu využít jak své předchozí odpovědi, tak přijít s dalšími návrhy. Volba zpracování by měla být volná podle preferencí žáků, mohou tvořit materiál fyzický nebo digitální. Podle časových potřeb

projekt mohou dokončit mimo výuku. Každá skupinka si pak na následující hodinu připraví krátkou prezentaci svého materiálu. Vyučující by měl žáky vybídnout, ať si promyslí nebo s nimi prodiskutovat to, co vše je k vypracování letáčku potřeba, a navést je k tomu, aby si rozdělili práci/role mezi sebou podle svých dovedností.

Pracovní list pro žáka:

Můj domov

1. Zopakuj si názvy vybavení pokoje. Vyplň křížovku a zjisti tajemku.



Tajenka: _____

2. Co se nachází v pokoji? Utvořte dvojice. Každý z vás dostane plánec identického pokoje, ale některé kusy nábytku vám budou scházet. Obrázky si neukazujte, ptejte se jeden druhého a doplňte je. Každému z vás chybí v místnosti čtyři věci.

Příklad otázek:

A: В комнате кровать?

B: Да.

A: Где она стоїт/находится?

B: Она стоїт/находится напро́тив окна́.

3. Můj pokoj. Odpověz na otázky o svém pokoji, pak se na ně zeptej i několika spolužáků.

Otázky	Tvé odpovědi	Spolužák A	Spolužák B
Ты любишь свою комнату?			
Почему да/нет?			
Как ты себя чувствуешь в своей комнате?			
Какую вещь в комнате ты любишь?			
Что ты хочешь купить в комнату?			

4. Všude dobře, doma nejlépe. Zamysli se a odpověz na otázky.

A) Что тебе помогает чувствовать себя дома хорошо?

B) Что ты или члены твоёй семьи делаете, чтобы дома было хорошо?

C) Что ты можешь делать, чтобы дома было ещё лучше?

5. Tipy pro pohodový domov. Sdílej své odpovědi se spolužáky a společně vytvořte letáček s několika jednoduchými tipy, jak si vytvořit domácí pohodu.

PhDr. Lenka Rozboudová, Ph.D.

Katedra rusistiky a lingvodidaktiky, Pedagogická fakulta UK

lenka.rozboudova@pedf.cuni.cz

ORCID: 0000-0003-0706-670X

Mgr. Sabina Večeřová

Katedra rusistiky a lingvodidaktiky, Pedagogická fakulta UK

veceroва.sabca@seznam.cz

ORCID: 0009-0003-4890-3516