



DISTANČNÍ VZDĚLÁVÁNÍ JAKO NÁSTROJ ROZVOJE VYSOKÝCH ŠKOL

Distanční vzdělávání a blended learning – obecná doporučení a návody.
Univerzita Karlova, 2022



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Výzkum, vývoj a vzdělávání

DISTANČNÍ VZDĚLÁVÁNÍ JAKO NÁSTROJ ROZVOJE VYSOKÝCH ŠKOL

Kolektiv autorů



Univerzita Karlova
2022



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Výzkum, vývoj a vzdělávání

DISTANČNÍ VZDĚLÁVÁNÍ JAKO NÁSTROJ ROZVOJE VYSOKÝCH ŠKOL

Partneři projektu

Projekt spojil 25 vysokých škol, aby společně sdílely zkušenosti a systematicky pracovaly na rozšiřování nabídky a zlepšování kvality distančního vzdělávání a blended learningu v České republice.

Tato publikace vznikla v rámci centrálního rozvojového projektu Distanční vzdělávání jako nástroj rozvoje vysokých škol. Jednotlivé partnerské vysoké školy v rámci tohoto projektu vytvářely svou koncepci distančního vzdělávání a blended learningu, zvyšovaly specifické kompetence svých pracovníků a připravovaly konkurenceschopnou a flexibilní nabídku studia.

Publikace je určena ke vzdělávacím a metodickým účelům.

Vznik publikace byl podpořen rozvojovým projektem Distanční vzdělávání jako nástroj rozvoje vysokých škol (číslo projektu C33-2021).

DISTANČNÍ VZDĚLÁVÁNÍ JAKO NÁSTROJ ROZVOJE VYSOKÝCH ŠKOL

Hlavní manažerka centrálního rozvojového projektu:
PhDr. Lucie Rohlíková, Ph.D.

Hlavní koordinátoři projektu za Univerzitu Karlovu:
prof. MUDr. Milena Králíčková, Ph.D. a MUDr. Josef Fontana

Hlavní koordinátorka projektu za Rektorát Univerzity Karlovy:
Mgr. Pavla Satrapová

Autoři publikace:

Kolektiv autorů, prezentováni abecedně.

Michal Bílek, Igor Červený, Josef Fontana, Jana Kočí,
Milena Králíčková, Anna Kucharská, Zbyněk Tonar, Martin Vejražka

© Univerzita Karlova
ISBN: 978-80-7603-293-4

Abstrakt

Učíte na vysoké škole a chcete nabrat inspiraci a rozvíjet své pedagogicko-psychologické kompetence v oblasti distančního vzdělávání? Studujete na vysoké škole v distanční nebo kombinované formě studia a hledáte radu, jak studovat co nejefektivněji? Nebo jste garantem studijního programu a chcete koncipovat program založený na smysluplném využití technologií ve vzdělávání? Pokud jste alespoň jednou odpověděli že ano, je tato publikace určena právě vám.

Pokud jste pedagog, najdete v předložené metodice teoretická východiska a praktické rady k tématům e-learningu, metodická doporučení pro distanční formu vzdělávání a desatero e-learningu nejen pro učitele.

Pokud jste student, dozvíte se, jak se připravit na distanční výuku a zkoušení, jak pomoci studujícím se specifickými potřebami či jak si vybudovat a udržet vaše zdraví a mentální well-being.

A pokud jste garant, určitě se nezapomeňte podívat na doporučení pro guaranty programů!

Obsah

1.1	E-LEARNING _____	13
1.2	METODICKÁ DOPORUČENÍ PRO DISTANČNÍ FORMU VZDĚLÁVÁNÍ _____	49
1.3	DESATERO PRO VYSOKOŠKOLSKÉ UČITELE _____ příklady orientované na dobrou praxi ve výuce a učení	79
2.1	JAK SE PŘIPRAVIT NA DISTANČNÍ VÝUKU _____	113
2.2	PŘÍSTUPY A DOPORUČENÍ PRO DISTANČNÍ VÝUKU U STUDENTŮ SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI _____	131
2.3	ZDRAVÍ A MENTÁLNÍ WELL-BEING VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ _____ edukace ke zdraví a well-beingu jako cesta k lepší akademické úspěšnosti	203
3.1	HYBRIDNÍ PODZIM 2021 / 2022 _____	435

1.1 E-LEARNING

ÚVOD

S pojmem e-learning se již pravděpodobně setkala většina uživatelů informačních a komunikačních technologií (ICT), obzvláště pak v období trvající pandemie COVID-19. Pokud se však jednotlivých aktérů zeptáte, co si pod pojmem e-learning představují, často se dočkáte různých odpovědí. Pro někoho je e-learning tvorba online prezentací, pro jiného pak online testování, ale také například sledování online přednášek na mobilním zařízení (telefon, tablet) nebo rozšíření informačních systémů o moduly obsahující učební materiály (aj.). Rozdíl vnímání e-learningu je patrný také vzhledem ke stupni škol a zaměření škol, na kterých je aplikován, a to především díky dominantním technologiím a specifickým potřebám konkrétních oborů a škol. Pokud se podíváme na odborné definice, zjistíme, že se neustále a dynamicky vyvíjejí. Důvodem je vývoj a dostupnost moderních technologií a nástrojů, vědeckých zjištění, pedagogických poznatků, ale také aktuálních trendů a potřeb. Vzhledem k těmto dynamickým změnám a různým přístupům považujeme za stěžejní definici Zounka (E-learning – jedna z podob učení v moderní společnosti, 2009) uvedenou v publikaci E-learning – jedna z podob učení v moderní společnosti, která zní:

„E-learning zahrnuje jak teorii a výzkum, tak i jakýkoliv vzdělávací proces (s různým stupněm intencionality), v němž jsou v souladu s etickými principy používány informační a komunikační technologie pracující s daty v elektronické podobě. Způsob využívání prostředků ICT a dostupnost učebních materiálů jsou závislé především na vzdělávacích cílech a obsahu, charakteru vzdělávacího prostředí, potřebách a možnostech všech aktérů vzdělávacího procesu.“

Tato definice je poměrně obsáhlá, ale zmiňuje prvky, které podle našeho názoru nebývají dostatečně zdůrazňovány. Jedná se o zařazení teorie a výzkumu do definice e-learningu. Vhodně zvolenou teorií vzdělávání a kvalitní výzkum totiž můžeme považovat za pilíře pro úspěšnou aplikaci prostředků ICT do vzdělávání tak, aby odpovídala potřebám a možnostem jednotlivých aktérů. Vytvořit stručný materiál, který by obsáhl tak komplexní témata jako jsou vzdělávací teorie a výzkum je značně náročný úkol. Této problematice se však věnuje celá řada tuzemských i zahraničních odborníků. Na tyto odborníky bychom rádi čtenáře odkázali formou doporučující literatury, kterou následně může volit dle svých specifických potřeb a cílů. V následujícím textu proto představíme některé základní koncepty a technologie, se kterými máme praktickou zkušenost a považujeme je za vhodný odrazový můstek do hlubší problematiky e-learningu. Zároveň se pokusíme představit některé populární nástroje, které mají univerzální využití a doporučit odbornou tuzemskou

a zahraniční literaturu. Začneme představením několika vzdělávacích teorií, které mohou posloužit jako záchytný bod pro výběr vhodné formy e-learningu a následného výběru vhodného nástroje. Následně si představíme možnosti ověření, zda námi vytvořený e-learning splňuje očekávání a vede k naplnění námi stanovených cílů. Na závěr čtenáři představíme praktickou aplikaci e-learningu na Ústavu patologické fyziologie 1. LF UK a seznam elektronických zdrojů, nástrojů pro tvorbu a správu e-learningu a návodů.

VZDĚLÁVACÍ TEORIE

Vzdělávací teorie mají jak své zastánce, tak své odpůrce. Zastánci argumentují, že díky vzdělávacím teoriím je na problematiku možné nahlížet z širší perspektivy, než je praxe a vlastní zkušenost. Tedy, že „*individuální zkušenost může být dobrým rádčem, ale špatným pánem*“. Odpůrci naopak namítají, že teorie mají málo společného s realitou a bývají nesrozumitelné (Zounek, Juhaňák, Staudková, & Poláček, 2021, str. 89).

Z našeho pohledu je možné nahlížet na vzdělávací teorie, zejména pak na tradiční zástupce **behaviorismus** (neo-behaviorismus), **kognitivismus**, **konstruktivismus** a **konektivismus**, jako na inspiraci, a to jak v přípravě, tak i v realizaci a hodnocení vzdělávacích aktivit a materiálů. Považujeme také za důležité zmínit to, že vzdělávací teorie chápeme jako vzájemně se doplňující, jak naznačuje například Tracey (Tracey, 2009). Ten poukazuje na to, že na vzdělávací teorie možné nahlížet jako na jednotlivé fáze učebního procesu, kdy behaviorismus reprezentuje budování základních poznatků, kognitivismus výběr vhodné strategie učení, konstruktivismus hlubší pochopení problematiky a konektivismus udržování aktuálních znalostí formou budování sítí informačních kanálů a (online) učebního prostředí.

Behaviorismus	Metody	Kognitivismus	Metody
Učící se je pasivní: učí se prostřednictvím externích procesů, tj. pozitivním posilováním	<ul style="list-style-type: none"> • Přednáška • Drill a trénink • Učení nazpaměť • Testy s výběrem odpovědí 	Učení jde nad rámec vnějšího: je vnitřním procesem – krátkodobou a dlouhodobou pamětí	Přednáška Vizuální nástroje: Myšlenkové mapy, grafy atd., které usnadňují zapamatování pro učení
Konstruktivismus	Metody	Konektivismus	Metody
Student staví na osobní zkušenosti (interní), aktivní a sociální v procesu učení	<ul style="list-style-type: none"> • Objevování • Spolupráce a skupinová práce • Sebe řízené vzdělávání založené na osobní zkušenosti • Vzájemné hodnocení a evaluace 	Studentovo učení je sebeřízené prostřednictvím uzlů (zdroj obsahu, lidé, skupiny) v rámci sítě.	<ul style="list-style-type: none"> • Sebeřízené hledání obsahu • Sdílení obsahu a zdrojů • Spontánní učební skupiny • Kolaborativní tvorba znalostí

Perspektivy učení na základě teoretických přístupů. Výukové metody asociované navzájem, sousedící s příslušným kvadrantem. Oranžové kvadranty reprezentují učení iniciované studentem, modré vyučujícím. Převzato a volně přeloženo podle How Course Design Puts the Focus on Learning Not Teaching (Morrison, 2013).

tabulka č.1 - Principy vzdělávacích teorií

Vizuální reprezentaci klíčových vlastností představuje *tabulka č. 1 – Principy vzdělávacích teorií*. Jako praktickou ukázkou využití teorií jako fází učebního procesu může posloužit budování povědomí o e-learningu. Základní poznatky jsou reprezentovány budováním povědomí o dostupných přístupech a technologiích (základní východiska a software). Výběr vhodné strategie učení pak spočívá v hledání ideální strategie (sebe)vzdělávání (intenzivní školení, sebevzdělávání, odborné kurzy a online univerzity). Hlubší budování pohledu do problematiky je pak realizováno zkoušením nástrojů, aplikací a testování jejich praktického zapojení do výuky s využitím zpětné vazby uživatelů (tvorba vlastních materiálů a e-pomůcek a jejich evaluace). Aktuální znalosti a budování sociálních sítí je pak realizováno výběrem vhodných informačních kanálů – například na sociálních sítích, odborných diskuzních fórech a specializovaných webových stránkách (diskuze s odborníky, sdílení postřehů, zkušeností, doporučení a e-pomůcek).

Z hlediska praktické realizace e-learningu z našeho pohledu nezáleží, zda uživatel e-learningu (zejména tvůrce) je nebo není zastáncem vzdělávacích teorií. Pokud má však uživatel přehled o konkrétních specifikách jednotlivých teorií, je mnohem snadnější vybrat vhodný nástroj. Alespoň rám-

cová znalost vzdělávacích teorií však umožňuje výběr vhodného nástroje, a tím zefektivnění (konkrétní fáze) vzdělávacího procesu. V e-learningu totiž mnohdy vznikají aplikace, software a webové stránky, které jsou přímo vytvářeny za účelem plnění cílů konkrétních teorií a jim přidruženým aktivitám. Vyhledávání vhodných e-learningových nástrojů je snadnější, pokud víme, co a k jakému účelu hledáme (*například nástroj pro testování: Hledáme nástroj pro test s otevřenými otázkami nebo kvíz? Jaké metody kalkulace výsledků požadujeme? Potřebujeme vést dlouhodobé záznamy nebo se jedná o jednorázové procvičování?*). Je však zapotřebí poznamenat, že existují nástroje, které mají plnit určitou funkci, ale postupem času nalézají své uplatnění v e-learningu i mimo tento stanovený účel (*například Facebook – sociální síť primárně určená ke sdílení statusů, fotografií a chatování; nyní zájmové skupiny s odborníky sdílející poznatky, ale také studenti sdílející studijní materiály apod.*).

Vzdělávacím teoriím a e-learningu se podrobně věnuje Zounek a Sudický (E-LEARNING učení (se) s online technologiemi, 2012) v publikaci E-LEARNING Učení (se) s digitálními technologiemi. Kniha je taktéž doplněna o elektronickou podporu, včetně rozcestníků a odkazů na související odbornou literaturu. Odkazy na webový rozcestník naleznete společně s dalšími doporučenými zdroji v kapitole **Nástroje, využívané pro online výuku na Veřejných vysokých školách (VVŠ)**.

FORMY E-LEARNINGU

Při dosahování stanovených vzdělávacích cílů s využitím e-learningu je zapotřebí vzít v potaz také různé typy e-learningové výuky. Jedná se zejména o rozdělení z **hlediska místa a času**. Z hlediska **místa** se jedná především o to, zda vzdělávání probíhá v **domácím či školním prostředí anebo případné kombinaci**. Z hlediska **času** pak jestli ke vzdělávání dochází v **reálném čase nebo ne**. Každá z těchto forem e-learningové výuky má svá specifika která je vhodná znát před přípravou e-learningové výuky.

ROZDĚLENÍ E-LEARNINGU Z HLEDISKA ČASU

V případě rozdělení e-learningu z hlediska času můžeme hovořit například o synchronním a asynchronním vzdělávání (Schneiderer, 2021). V následujícím textu si představíme některé rozdíly synchronního a asynchronního vzdělávání.

Synchronní vzdělávání

Synchronní vzdělávání **vyžaduje účast ve výuce v reálném čase**. Klasickým příkladem je prezenční výuka ve třídě, kdy přednášející vyučuje a studující mohou reagovat okamžitě. V případě e-learningu je tomu stejně. Účastníci spolu komunikují v reálném čase. Typickým příkladem je například streamování a živé přenosy přednášek, kdy studující musejí být přítomni a mohou v reálném čase odpovídat nebo pokládat dotazy do příslušného chatu.

Výhody synchronního vzdělávání:

- Okamžitá interakce mezi účastníky
- Sdílení znalostí a zkušeností mezi jednotlivými účastníky v reálném čase (nastane problém – je možné jej řešit hned)
- Zpětná vazba v reálném čase (od vyučujícího a spolužáků)
- Jasně stanovený rozvrh (někteří studující preferují jasně stanovenou strukturu před sebezřízením)

Nevýhody synchronního vzdělávání

- Není flexibilní – očekává se jasně stanovený časový úsek, datum, čas a např. místo
- Kvalita výuky nemusí být konzistentní – záleží na konkrétním vyučujícím a aktuálních okolnostech
- Vyžaduje zodpovědné plánování a koordinaci rozvrhu

Asynchronní vzdělávání

Asynchronní vzdělávání je takové, které nevyžaduje účast ve výuce v reálném čase. Studující se vzdělává svým vlastním tempem a sám volí čas a učební prostředí. Typicky bývá ohraničeno určitým časovým rozvrhem (např. semestr). Klasickým příkladem je samostudium ze záznamů přednášek a doporučených zdrojů podle vlastního rozvrhu.

Výhody asynchronního vzdělávání

- Účastníci se učí podle vlastního rozvrhu a volného času
- Možnost využití automatizace (automatické hodnocení kvízů apod.)

- Možnost znovu publikovat vzdělávací materiály (příp. Celý kurz apod.)
- Interaktivní bez ohledu na místo a časové bariéry (studium ze zahraničí, jiné časové zóny)
- Méně překážek v socializaci (někteří studenti preferují účast a komunikaci ve virtuálním prostředí před prezenčním vzděláváním)

Nevýhody asynchronního vzdělávání

- Nedostatek osobního kontaktu
- Nedostatek interakce v reálném čase
- Nedostatek okamžité zpětné vazby
- Může vést k prokrastinaci a nedostatku motivace
- Vyžaduje (sebe)disciplínu studujícího

V následující tabulce naleznete některé základní rozdíly mezi synchronním a asynchronním vzděláváním a příklady jejich využití v praxi:

Synchronní vzdělávání	Asynchronní vzdělávání
Výuka ve třídě	Záznam přednášky
Chat	E-mail
Položení dotazu a okamžitá odpověď od účastníků	Odeslání dotazu a čekání na odpověď
Telefonní hovor	Hlasová zpráva (záznam)
Živý online přenos přednášky	Přehrávání záznamu přednášky
Tempo udávané skupinou	Tempo určuje student
Probíhá ve stejném čase	Probíhá v různém čase

Tabulka č. 2 – Rozdíly mezi synchronním a asynchronním vzděláváním. Zpracováno podle Synchronous vs Asynchronous learning: What is the difference? (2020)

V případě synchronní a asynchronní interakce a výběru vhodného nástroje pro tyto interakce je nutné dbát také na to, kolik účastníků spolu bude komunikovat. Některé nástroje jsou vhodné pro interakci 1:1 (1 účastník s 1 účastníkem), 1:n (1 účastník s více účastníky), n:n (více účastníků s více účastníky). Volba nevhodného nástroje může vést ke zbytečným problémům. Například využití emailu pro hromadnou komunikaci se studenty je vhodné v případě, pokud vyučující rozesílá

zprávu všem účastníkům, ale neočekává odpověď (např. změna rozvrhu). Pokud však rozešle email s podnětem k hromadné interakci (např. „Vzájemně diskutujte o problematice XY“), je možné očekávat, že se diskuse brzy stane nečitelnou. V tomto případě je lepší použít diskusní fórum, kde je snadné sledovat časovou osu, ale také kdo reaguje na koho.

Dalším aspektem, na který je potřeba brát zřetel, je ten, že se někteří účastníci kurzů raději interagují s vyučujícím v soukromé diskusi (například rozebírání osobních záležitostí ve skupinovém chatu – proč jsem nemohl přijít do třídy, když má student problém s učením apod.). V tomto případě je lepší využít například email nebo soukromou zprávu. Naopak v některých případech je potřebí interagovat se všemi účastníky zároveň (například online seminář, ve kterém se účastníci mohou ptát na podrobnosti během přednesu vyučujícího). V tomto případě je vhodné využít videokonferenční nástroj. Více informací o nástrojích naleznete v kapitole **Výběr vhodného nástroje pro e-learning a Nástroje, využívané pro online výuku na Veřejných vysokých školách (VVŠ)**.

Další zdroje věnující se synchronnímu a asynchronnímu (e)vzdělávání:

- Synchronous vs Asynchronous learning <https://www.easy-lms.com/knowledge-center/lms-knowledge-center/synchronous-vs-asynchronous-learning/item10387>
- Synchronous learning vs asynchronous learning <https://www.easygenerator.com/en/blog/e-learning/synchronous-learning-vs-asynchronous-learning/>
- Asynchronous learning advantages and disadvantages in corporate training <https://e-learningindustry.com/asynchronous-learning-advantages-and-disadvantages-in-corporate-training>
- Synchronous learning advantages and disadvantages in corporate training <https://e-learningindustry.com/synchronous-learning-advantages-and-disadvantages-in-corporate-training>
- Asynchronous and Synchronous E-Learning <https://e-learningindustry.com/synchronous-learning-advantages-and-disadvantages-in-corporate-training>

ROZDĚLENÍ E-LEARNINGU Z HLEDISKA MÍSTA

E-learning můžeme z hlediska místa rozdělit na **prezenční** (face2face, f2f), **distanční** a na **kombinaci dvou předchozích**. **Prezenční vzdělávání** je typicky realizováno ve třídě. Může být jak off-line

(tradiční výuka), tak podpořena některou z e-pomůcek (tablety s 3D modely) nebo ve specializované učebně (PC třída). **Distanční vzdělávání** v kontextu tohoto článku chápeme jako online vzdělávání z mimoškolního prostředí. Klasickým reprezentantem jsou online univerzity, MOOC nebo specializované kurzy. Může se však jednat také o plně online kurzy (například kurzy programování, grafické práce apod.). Třetí kategorií je kombinace dvou předchozích s různým důrazem kladeným na prezenční či virtuální část vzdělávání. Tato kategorie je většinou označována jako **Blended Learning** (někdy také jako Hybrid Learning). Blended learning kombinuje tradiční metody vzdělávání ve třídě s metodami online vzdělávání. Je však nezbytné podotknout, že pojem blended learning bývá autory mnohdy interpretován různě, případně bývají různé typy blended learningu řazeny do pod-kategorií. Některé z příkladů naleznete v *tabulce č. 3 – Typy blended learningu*.

Název	Popis
Rotace stanic (station rotation)	Studenti jsou rozděleni do skupin a následně střídají přidělené stanice podle předem daného rozvrhu. Typicky se jedná o střídání seminárních skupin, kdy nejméně jedna stanice je online. Prakticky se jedná například o studijní kruhy, kdy se kruh A účastní prezenční výuky (cvičení) zatímco kruh B studuje online (studium literatury, tvorba seminární práce apod.).
Rotace ve specializované učebně (lab rotation)	Obdobně jako předchozí, ale studenti se scházejí ve specializované (počítačové) učebně. Typicky pro práci se specializovaným softwarem, kdy na prezenční hodině učitel vysvětluje nové funkce kruhu A. Kruh B mezitím zpracovává zadané úlohy na vlastním PC.
Rozšířený (enriched virtual)	Studenti studují plně online, ale mají možnost se v určitých hodinách nebo po domluvě prezenčně sejit s vyučujícím.
Flexibilní (flex blended)	Výuka probíhá většinou ve škole, ale je flexibilní – individuální výuka, malé skupiny a skupinové projekty, individualizované skupiny na základě potřeb konkrétních studentů. Student se učí primárně z online materiálů a učitel je přítomen pro pomoc v online prostředí. Výuka je individualizovaná pro jednotlivé studenty a jejich specifické potřeby.

Převrácená učebna (flipped classroom)	Student se nejprve seznámí se studijním obsahem v domácím prostředí. Následně jej na prezenční výuce zpracovává a rozebírá do hloubky se spolužáky a vyučujícími.
Individuální rotace (individual rotation blended learning)	Podobně jako rotace stanic nebo rotace ve specializované učebně. Rotace jsou však individualizované podle potřeb konkrétních studentů. Rotace určuje algoritmus nebo učitel (př. někteří studenti navštíví prezenčně třídu nebo laboratoř 3x po sobě, někteří vůbec).
Projektový (project-based blended learning)	Studenti využívají i prezenční i online metody (individuální i skupinové) k splnění projektově orientovaného vzdělávání (učí se zpracováním a tvorbou projektu).
Sebeřízený (self-directed blended learning)	Studenti využívají kombinaci prezenční a online výuky k dosažení vzdělávacích cílů, vlastních požadavků a spolupráci s mentory. Sebeřízený model je orientován na studenta. Role online vzdělávání a vyučujících se různě proměňují podle aktuálních okolností a potřeb. Běžně se nejedná o kurzy formálního vzdělávání, ale o kurzy, které mají studenta motivovat k odhalení a vytvoření studijních návyků.
Učebna-Mimo (inside-out blended learning)	Model učebna-mimo počítá se započítáním vzdělávání v učebně a jeho dokončením mimo učebnu. Typicky se jedná o specifické úkoly, kdy jsou studentům vysvětleny základní informace, požadavky a příklady. Student si na základě těchto informací dohledá víc v online prostředí a dokončí zadaný úkol.
Mimo-Učebna (outside-in blended learning)	Tento model funguje obráceně než učebna-mimo model. Vzdělávání začíná v mimoškolním prostředí, kde student určí, kde jsou jeho nedostatky a s čím potřebuje poradit (typicky na PC z domova). Následně se vrací do prezenční výuky, kde je veden vyučujícím.
Náhrada f2f (supplemental blended learning)	Jedná se o nahrazení výuky, které se nemohl student z nějakého důvodu zúčastnit. Může nahrazovat prezenčně online výuku (dojde na individuální konzultaci nebo školení), ale může nahrazovat prezenční výuku online výukou (nemohl se účastnit z důvodu nemoci, podívá se na záznam přednášky a odevzdá vypracovaná cvičení emailem).
Podmíněno výsledkem (mastery-based blended learning)	Jedná se o vzdělávání, kde je postup k dalšímu tématu výuky podmíněn konkrétním výsledkem (např. min 80 % z testu). Učující vyhodnotí potřeby studenta a doporučí mu online/prezenční rotace tak, aby obdržel požadovaný výsledek. V případě, že jej neobdrží, je mu doporučen nový plán rotací mezi prezenční a online výukou.

Tabulka č. 3 – Typy blended learningu. Zpracováno a volně přeloženo podle 12 Of The Most Common Types Of Blended Learning (TeachThought)

VÝBĚR VHODNÉHO NÁSTROJE PRO E-LEARNING

Jakmile máme stanoveny vzdělávací cíle a vybrali jsme vhodnou formu e-learningu, je zapotřebí vybrat vhodný nástroj k realizaci e-learningu. Přehled nástrojů využívaných na vysokých školách najdete v kapitole Nástroje využívané pro online výuku na Veřejných vysokých školách (VVŠ). **Výběr vhodného e-learningového nástroje by měl vždy začínat otázkou, zda je tento nástroj vhodný pro plnění stanovených vzdělávacích cílů.** Je zapotřebí mít na paměti, že e-learningový nástroj (software, aplikace) hraje ve vzdělávání roli pomůcky a nelze jej stavět před aktéry a jejich potřeby. Tedy nejedná se o nástroj, který studenty „naučí sám“, ale o pomůcku, která má vzdělávání aktérům usnadňovat, ne komplikovat.

E-learningové nástroje můžeme podle Zounka a Sudického (E-LEARNING učení (se) s online technologiemi, 2012) rozdělit do následujících kategorií:

- **Online nástroje** – Jedná se o nástroje, které mají typicky jedno primární využití nebo skupinu souvisejících. Jedná se pak například o Nástroje podporující spolupráci a komunikaci, Nástroje umožňující tvorbu a publikování obsahu, Nástroje podporující administraci studia, Nástroje podporující personalizované učení, Nástroje umožňující hodnocení a zpětnou vazbu.
- **Systémy pro podporu a správu vzdělávání** – typicky se jedná o kombinaci (balíček) online nástrojů, které umožňují komplexní správu vzdělávání, průběhu a administraci studia. Typickým představitelem bývají LMS (Learning management System), např. Moodle nebo Google Workspace for Education.
- **Prostředky nesoucí učební obsah** – jedná se o virtuální databáze, databanky a úložiště, která umožňují nahrávat, sdílet a spravovat učební obsah (e-zdroje, výuková videa, Wiki, úložiště souborů apod.).

Při výběru vhodného nástroje je vhodné myslet na vzdělávací cíle a formu e-learningu, kterou máme v plánu do vzdělávání zapojit. Jednou z možných variant, jak vhodné nástroje vyhledávat, je návštěva specializovaných webů, věnujících se právě nástrojům e-learningu. Odkazy a seznamy nástrojů naleznete v závěru tohoto článku. Je zde také možnost vybrat klíčové vlastnosti, které

nás zaujaly například v konkrétní vzdělávací teorii nebo formě e-learningu a pokusit se pomocí klíčových slov tento nástroj dohledat přes webový katalog nebo vyhledávač. Následně je zapotřebí nástroj před zapojením do reálné výuky otestovat, doporučujeme menší skupinu studentů, kteří poskytnou zpětnou vazbu tak, abychom mohli před nasazením do reálné výuky zvážit, zda nástroj vyhovuje či ne.

EVALUACE E-LEARNINGU A E-LEARNINGOVÝCH KURZŮ

Evaluace e-learningových je jednou z metod, jak odhalit nedostatky kurzů a potřeby studentů tak, aby výuka byla efektivní. Pomocí jednoduchých evaluačních nástrojů můžeme odhalit, co ve výuce funguje a co naopak ne. K evaluaci je možné vytvořit jednoduché portfolio kurzu, případně rozvojové portfolio, které zaznamenává cestu a průběh realizace e-learningových kurzů včetně poznámek o tom, co se v praxi osvědčilo a co naopak ne (Baumgartner, 2011). K tvorbě portfolio je možné použít tradiční zápisník, ale je možné využít také některý ze specializovaných nástrojů (například Mahara) nebo například blog či webové stránky.

Další z možností je předložení evaluačního dotazníku studentům, a to například po každé lekci nebo až na konci kurzu. Vyučující tak získává zpětnou vazbu, kterou může promítnout do přípravy dalších e-learningových kurzů a materiálů. Na webu je možné najít řadu předpřipravených dotazníků a pomůcek, které učitele provedou tvorbou vlastního „dotazníku spokojenosti“.

Před samotným publikováním kurzu si může tvůrce vytvořit svůj vlastní kontrolní seznam, zda jsou podmínky pro jím zamýšlený postup a tvorbu kurzu splněny. Jako inspirace může posloužit komplexní kontrolní seznam, volně přeložený a zpracovaný na základě *The Ultimate e-learning Course Design Checklist* (Pappas, 2014):

Cíle e-learningového kurzu

- Byla provedena analýza potřeb, rozpočtu a časového rozsahu (příprava kurzu, lekcí, absolvování)?
- Byla provedena analýza účastníků kurzu? (např. jejich technické schopnosti a dovednosti, úroveň znalostí látky probírané v e-learningu apod.)

- Jsou všechny cíle kurzu jasně stanovené a pochopitelné, včetně kritérií evaluace a absolvování (co se v kurzu účastníci naučí, jaké jsou na ně kladeny časové aj. nároky, jaké jsou podmínky pro absolvování jednotlivých lekcí a kurzu apod.)
- Jsou požadavky na studenty konzistentní se stanovenými cíli?
- Odpovídá struktura e-learningu učebním cílům?
- Byla provedena analýza úkolů?
- Využívá se více výukových modelů nebo teorií?
- Je vzdělávací obsah publikován v jednoduše vstřebatelných dávkách?
- Jsou nadpisy srozumitelné, vypovídající a konzistentní?
- Jsou informace seskupeny do souvisejících a praktických sekcí?
- Disponuje kurz dostatečným počtem prezentací a multimédií?
- Jsou informace rozděleny i do jednoduchých bodů? (pro seznámení s obsahem a rekapitulací)
- Obsahuje každý modul (lekce, sekce) shrnutí a seznam klíčových slov?

Hodnocení aktivit v e-learningového kurzu

- Jsou všechny aktivity relevantní, jednoduše pochopitelné, kompletní a představují pro účastníky výzvu?
- Jsou použity různé metody testování?
- Obsahuje kurz finální hodnocení (test, zkouška)?
- Má kurz strukturu splnil/nesplnil? (Informace o tom, co dělat pokud se nepodařilo něco úspěšně absolvovat, případně jak pokračovat pokud se podařilo apod.)
- Jsou zadané úkoly interaktivní a zajímavé a jsou zaměřeny na cíle kurzu?
- Je dostatek času pro poskytnutí zpětné vazby učitelem a její reflektování studentem?
- Obsahuje kurz možnost zpětné vazby k jednotlivým aktivitám a na konci kurzu?
- Obsahují aktivity pouze učivo, které student již probral?

Tvorba obsahu e-learningového kurzu

- Je obsah jednoduše pochopitelný, čitelný a bez gramatických chyb?
- Je obsah aktuální a souvisí s jádrem problematiky?
- Napomáhá obsah k dosažení vzdělávacích cílů kurzu?
- Je obsah patřičně citován?

- Je formulace vět a obsahu dostatečně jednoduchá a pochopitelná?
- Jsou použity texty pro správnou cílovou skupinu uživatelů?
- Je přístup a tón konzistentní a odpovídající?
- Jsou všechna data, statistiky a termíny aktuální, zkontrolovány a citovány?
- Je text formátován stejným způsobem?
- Jsou správně uvedeny kapitálky a znaménka?
- Je obsah dostupný v primárním jazyce výuky?

Multimédia

- Jsou použity legálně vlastněné obrázky a video prvky? (Případně jsou dostatečně citovány?)
- Jsou soubory a multimédia komprimovány a k dispozici ke stažení?
- Jsou multimédia konzistentní velikostí a kvalitou?
- Je audio stopa synchronizována s videem, případě prezentací?
- Pokud obsahují audio komentář, je mu jednoduché porozumět?
- Může být audio a video kontrolováno uživatelem? (Pozastaveno, Přetočeno na začátek apod.)

Přístupnost e-learningových kurzů

- Umožňuje kurz navigaci v kurzu pouze s využitím klávesnice a myši?
- Obsahují obrázky alternativní popisky? (Parametr ALT, ALT tag)
- Mají videa správné titulky?
- Pokud kurz obsahuje tlačítka a „klikatelný“ obsah, dá se na něj bez problému kliknout?
- Je doplněn text pro všechny materiály, které nejsou primárně založeny na textu? (např. přepis)

Orientace v kurzu

- Je navigace v kurzu pro uživatele jednoduchá a pochopitelná?
- Jsou všechny moduly (kapitoly, sekce) ve správném pořadí?
- Jsou odkazy jednoduše rozlišitelné od běžného textu?
- Je možné provádět „krok zpět“ pro návrat na předchozí stránku?
- Je grafika pro navigaci v kurzu omezena na minimum?
- Obsahuje kurz tabulku obsahu případně mapu kurzu?

Technický aspekt kurzu

- Načítá se kurz v přiměřeném čase?
- Jsou k dispozici klávesové zkratky?
- Obsahuje kurz Často kladené otázky pro řešení běžných technických problémů? (Zapomenutá hesla, nahrávání souborů apod.)

Obsahuje kurz seznam potřebného software a hardware?

- Jsou velikosti souborů optimalizovány do adekvátní kvality a velikosti souborů?
- Je zajištěna možnost zobrazovat kurz z běžně dostupných zařízení (a webových prohlížečů)?
- Je možné bez problému vytisknout materiály a je uvedeno jak?
- Mají aktivity a úkoly nastaveny správně čas otevření, odevzdání a ukončení?

E-learningový kurz obecně

- Je sylabus umístěn na začátku kurzu?
- Je kurz esteticky sjednocen a splňuje požadavky jednotné vizuální identity organizace?
- Je barevná škála konzistentní a vhodná?
- Jsou všechny prvky viditelné ve zvoleném barevném schématu?
- Je minimálně půlka plochy obrazovky prázdný prostor, aby vzhled vypadal čistě a organizovaně?
- Je zkontrolováno, že se veškerý obsah zobrazí správně a celý na obrazovce? (Nepřečnívá přes zobrazovací plochu a není potřeba vertikální a horizontální posuv. Jsou texty a obrázky responzivní?)
- Vyvarovali jste se pozadí textu, které by mohlo rozptylovat při čtení?
- Mohou učitelé přidávat a upravovat obsah dle potřeby?

Další odkazy na tyto pomůcky, dotazníky a doporučenou literaturu naleznete v seznamu níže:

- The five evaluation levels of your e-learning program <https://e-learningindustry.com/five-evaluation-levels-of-e-learning-program>
- 15-point post-course evaluation checklist for e-learning developers <https://www.efrontlearning.com>

[com/blog/2015/07/15-point-post-course-evaluation-checklist-for-e-learning-developers.html](https://www.e-learningindustry.com/blog/2015/07/15-point-post-course-evaluation-checklist-for-e-learning-developers.html)

- The ultimate e-learning course design checklist <https://e-learningindustry.com/the-ultimate-e-learning-course-design-checklist>
- Quality e-learning checklist <https://www.cdc.gov/training/development/design/online/checklist.html>
- Cdc's e-learning essentials https://www.cdc.gov/training/development/pdfs/design/e-learning-essentials-508.pdf#nameddest=product_evaluation
- Přístupy k hodnocení elektronických studijních opor určených pro realizaci výuky formou e-learningu https://www.pdf.upol.cz/fileadmin/userdata/pdf/katedry/ktiv/studijni_materialy/klement/1_klement-hodnoceni-el-opor.pdf
- Design and quality of online courses the checklist for beginners http://mooc-quality.eu/wp-content/uploads/2020/03/online_courses_the_checklist_for_beginners_v10.pdf

Na závěr je potřeba zmínit, že tento výčet je pouze krátkým výčtem některých specifik, která považujeme za významná a že tato problematika je mnohem komplexnější. Vzdělávání a pedagogické teorie, terminologie, technologie a samotní účastníci e-learningu se neustále proměňují a tyto změny je potřeba reflektovat. Je proto dobré sledovat odbornou literaturu, ale také webové informační kanály, které se této problematice věnují. Stručný výčet některých webů věnujících se problematice e-learningu naleznete níže:

Česká odborná literatura zabývající se e-learningem:

Tématům učení se s digitálními technologiemi se podrobně věnuje například Jiří Zounek (a kol.) v knize E-LEARNING, Učení (se) s digitálními technologiemi (Wolters Kluwer ČR, Praha 2021, ISBN: 978-80-7676-175-9 (brož.)).

STRÁNKY PODPORY E-LEARNINGU NA VVŠ A SDRUŽENÍ CESNET

CESNET – PODPORA E-LEARNINGU PRO VVŠ

Sdružení Cesnet poskytuje pro VVŠ infrastrukturu pro vzdělávání včetně práce a výuky na dálku. K dispozici jsou nástroje pro sdílení a zálohu dat, nástroje pro videokonference a webkonference.

[Cesnet – elearning](#)

VEŘEJNÉ VYSOKÉ ŠKOLY – PODPORA ELEARNINGU

V následujícím přehledu je možno nalézt stránky podpory e-learningu na jednotlivých VVŠ.

[Akademie múzických umění v Praze \(AMU\) elearning](#)

[Akademie výtvarných umění v Praze \(AVU\) intranet](#)

[Česká zemědělská univerzita v Praze \(ČZU\) elearning](#)

[České vysoké učení technické v Praze \(ČVUT\) elearning](#)

[Janáčkova akademie múzických umění \(JAMU\) ne](#)

[Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích \(JU\) elearning](#)

[Masarykova univerzita \(MU\) elearning](#)

[Mendelova univerzita v Brně \(MENDELU\) elearning](#)

[Ostravská univerzita \(OU\) elearning](#)

[Slezská univerzita v Opavě \(SU\) elearning](#)

[Technická univerzita v Liberci \(TUL\) elearning](#)

[Univerzita Hradec Králové \(UHK\) elearning](#)

[Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem \(UJEP\) elearning](#)

[Univerzita Karlova \(UK\) elearning](#)

[Univerzita Palackého v Olomouci \(UP\) elearning](#)

[Univerzita Pardubice \(UPa\) elearning](#)

[Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně](#) (UTB ve Zlíně) intranet

[Veterinární univerzita Brno](#) (VETUNI) [elearning](#)

[Vysoká škola báňská – Technická univerzita Ostrava](#) (VŠB-TUO) intranet

[Vysoká škola ekonomická v Praze](#) (VŠE) [elearning](#)

[Vysoká škola chemicko-technologická v Praze](#) (VŠCHT Praha) [elearning](#)

[Vysoká škola polytechnická Jihlava](#) (VŠPJ či VŠP Jihlava) [elearning](#)

[Vysoká škola technická a ekonomická v Českých Budějovicích](#) (VŠTE)

[Vysoká škola uměleckoprůmyslová v Praze](#) (UMPRUM)

[Vysoké učení technické v Brně](#) (VUT) intranet

[Západočeská univerzita v Plzni](#) (ZČU) [elearning](#)

NÁSTROJE, VYUŽÍVANÉ PRO ONLINE VÝUKU NA VEŘEJNÝCH VYSOKÝCH ŠKOLÁCH (VVŠ)

NEJVÍCE UŽÍVANÉ NÁSTROJE

Nejvyužívanějšími nástroji pro e-learning (či blended learning) na VVŠ jsou tyto nástroje:

LMS MOODLE

LMS systémy jsou (převážně) online nástroje pro řízení, sledování a organizaci výuky, které umožňují automatizaci některých procesů, ale také například tvorbu šablon nebo kompetenčních rámců. **Hlavní výhodou** je vkládání „interaktivních bloků“, které jsou obecně rozděleny na studijní materiály (studijní zdroje) a aktivity (umožňují interakci). **MOODLE** si tak můžeme představit jako stavebnici kostek, **studijní materiály a aktivity** jako jednotlivé kostky a kurz jako námi vytvořené individuální dílo. MOODLE umožňuje také instalaci zásuvných modulů (pluginů), které umožňují spolupráci s jinými aplikacemi (například zmíněný MS Teams). V této pomyslné stavebnici tak můžeme

využít i kostky od jiného výrobce.

Další výhodou je možnost automatizace. Jednotlivé aktivity je možné pomocí podmínek propojit a vytvořit tak systém na sebe navazujících činností, které se otevírají uživatelům po splnění těchto podmínek. Může se jednat o splnění úkolu nebo testu na určitý počet bodů, ale také například zobrazení materiálu nebo příslušnost k určité studijní skupině. Takto vytvořený kurz je možné se všemi materiály a nastavením sdílet s ostatními uživateli systému jako šablony, které si následně uživatelé upraví dle svých potřeb. Následně systém zkontroluje podmínky plnění, které se promítají také do virtuálního přehledu známek (Gradebook), ve kterém tvůrce přiřadí k jednotlivým aktivitám a činnostem váhu (jak bude aktivita ovlivňovat celkové hodnocení). Výsledky studentů a skupin je následně možné sledovat v automaticky generovaném reportu. Novější verze Moodle nabízejí také možnosti pokročilé statistiky a automatické upozornění studentů, pokud je zde předpoklad, že se jim nepodaří kurz dokončit.

V případě, že chce tvůrce kurz využívat v následujících letech, nemusí jej vytvořit znovu, ale může jednoduše kurz resetovat (odstranit uživatele a jejich hodnocení) nebo upravit již vytvořenou šablonu. Tímto odpadá nutnost vytvářet každý rok nový kurz od začátku, ale je jednoduše možné recyklovat a remixovat již vytvořené materiály. V ideálním případě pak dochází k integraci s jinými nástroji, jako je například uvedený MS Teams, ale také například modul pro interaktivní materiály a gamifikaci H5P(.org).

Za **největší nevýhodu** takto modulárního systému pak lze považovat právě jeho modulárnost. K instalaci doplňku a odladění systému tak, aby vyhovoval požadavkům uživatelů, je zapotřebí informačního technika, který má zkušenost s tímto systémem a zná tak jeho systémové možnosti, ale také dokáže porozumět jak a jakým způsobem chce vyučující dosáhnout. Jinými slovy, aby docházelo k šetření času automatizací, je nejdříve zapotřebí investovat čas do ladění, detailingu a komunikaci se zástupci uživatelů. Vzhledem k tomu, že je technologické i pedagogické prostředí proměnlivé, je zapotřebí na tyto požadavky reagovat dle aktuální situace a vyhodnotit, jaký dopad budou mít systémové změny na budoucí provoz těchto systémů. Zároveň je zapotřebí neustálé školení a informování o změnách a nových možnostech systému, které však nemůže být pouze o technické stránce věcí („kam kliknout“), ale v kontextu využití konkrétních aktivit pro dosahování konkrétních cílů. Toto se obzvláště projevilo v době pandemie COVID-19, kdy řada uživatelů MOODLE začala experimentovat s pokročilými funkcemi systému a možnostmi automatizace, aby získali čas na jiné aktivity spojené se vzděláváním online (školení, příprava online prezentací a jejich aktualizace, natáčení videí, příprava interaktivních materiálů aj.). Řada uživatelů se tak začala obracet na správce systému týkajících se dosažení konkrétních pedagogických cílů s efektivním využitím technologií. Na základě online a osobních kon-

zultací, školení a detailního rozboru požadavků, cílů a možností tak vznikla řada šablon kurzů, které je možné udržovat v provozu s nutností minimální aktivity ze strany učitele.

[MOODLE – návody](#)

[Oficiální MOODLE dokumentace](#)

[Publikace o MOODLE](#)

[Návody na Youtube](#)

Výběr návodů VVŠ

[Návody UK](#)

[Návody FEL](#)

[Návod AMU](#)

[Návod MUNI](#)

[Návody UJEP](#)

[Návody UPCE](#)

MS TEAMS

Je především nástroj pro spolupráci. Umožňuje vytváření týmů, sdílení dokumentů, online schůzky a prezentace (aj.). Jeho využití je možné sledovat nejen ve firemní a podnikové sféře, ale také ve vzdělávání. Ve vzdělávacích institucích funguje převážně jako online nástroj určený inkluzivnímu a hybridnímu vzdělávání. Jeho využití je snad nejvíce patrné pro tvorbu videokonferencí s možností vytvářet, zaznamenávat a sdílet přednášky. Poskytuje také možnost synchronní a asynchronní komunikace, sdílení souborů a tvorby kalendářů s možností upomínek.

Hlavní **výhodou** je poměrně snadná obsluha, ale také výběr mezi prací ve webovém prohlížeči nebo využití instalované aplikace. Licence bývají v řadě případů řešeny licencí pro školy. Zaměstnanci a studenti tak mají možnost využít jedny přihlašovací údaje do celé kancelářské sady Microsoft Office365, čímž je zaručena kompatibilita.

Hlavní **nevýhodou** jsou omezené možnosti sledování průběhu studentova pokroku v průběhu studia, vedení záznamů, tvorba pokročilejších kvízů a pokročilý management studijní skupiny. V některých případech je realizace celé online výuky v MS Teams (a dalších aplikacích Office365) možná, nicméně není vhodná pro všechny typy výuky.

[MS Teams – návody](#)

[Oficiální nápověda a výuka pro Microsoft Teams](#)

Výběr návodů VVŠ

[Návod AMU](#)

[Návod ČVUT](#)

[Návod MUNI](#)

[Návod MENDELU](#)

[Návod OU](#)

[Návod](#)

[SU](#)

[Návod UK](#)

[Návod VŠE](#)

ZOOM

ZOOM je nástroj pro on-line schůzky, chat a mobilní spolupráci. Umožňuje v bezplatné verzi on-line schůzku pro 100 účastníků s časovým omezením 40 minut. V placené verzi je pak možná účast až 1000 osob bez časového omezení.

Hlavní **výhodou** je to, že účastníci si nemusí zakládat účet. Aplikace je spolehlivá a jednoduchá na obsluhu.

Hlavní **nevýhodou** je to, že systém má mezery v zabezpečení.

ZOOM – návody

[Oficiální nápověda pro ZOOM](#)

Výběr návodů VVŠ

[Návod AMU \(autor CESNET\)](#)

MICROSOFT

365

(MS

365

DŘÍVE

OFFICE365)

Kromě MS Teams obsahuje MS 365 další nástroje pro potřeby e-learningu, jedná se např o úložiště MS Onedrive, které umožňuje ukládání dat a také synchronizaci dokumentů. Dalším nástrojem je MS Sharepoint, který umožňuje práci v týmu, sdílení dokumentů a jejich sledování. Průzkumy a kvízy lze jednoduše vytvářet ve MS Forms. Díky MS Stream je možno sdílet videa, vytvářet si kanály, vytvářet titulky atd. MS Planner je pak nástroj na vytváření plánů, uspořádání a přiřazování úkolů, sdílení souborů atd. Zajímavým nástrojem je MS OneNote, což je vlastně digitální poznámkový blok. MS 365 obsahuje ve svém cloudovém prostředí kromě vyjmenovaných, řadu dalších aplikací a služeb.

Hlavní **výhodou** systému je jeho komplexnost.

Hlavní **nevýhodou** je cena systému a nutnost zaškolení v práci s jeho nástroji.

MS 365 – návody

[Oficiální návody MS 365](#)

Výběr návodů VVŠ

[Návod ČVUT MS 365](#)

[Návod ČVUT MS Onedrive](#)

[Návod ČVUT MS Sharepoint](#)

[Návod ČVUT MS Forms](#)

[Návod ČVUT MS Stream](#)

[Návod MS Planner](#)

[Návod MS OneNote](#)

DALŠÍ, MÉNĚ VYUŽÍVANÉ NÁSTROJE NA VVŠ

VIDEOKONFERENCE, WEBINÁŘE

- [Google Meet](#) – umožňuje vytvářet videoschůzky ve vysoké kvalitě až pro 250 lidí
- [Webex Meetings](#) – umožňuje plánovat setkání s registrací účastníků
- [Jitsi Meet](#) – videokonferenční server, který lze zdarma provozovat na vlastním hardware, nevyžaduje zakládání účtů, umí vysílat živý stream na Youtube
- [Gobrunch](#) – volně dostupná služba pro meetingy a webináře, obsahuje obrázky konferenčních místností a učeben
- [Skype](#) – systém pro videohovory až pro 100 lidí, možnost živých titulků, možnost dočasně zamknout nebo odemknout nějakou událost
- [Whatsapp](#) – posílání zpráv, videohovory
- [Team Link](#) – videokonference až pro 300 účastníků
- [Adobe Connect](#) – placený software pro vzdálené školení, webové konference, prezentace a sdílení plochy

NAHRÁVÁNÍ A SDÍLENÍ VIDEÍ A PŘÍPRAVA NAMLUVENÝCH PŘEDNÁŠEK

- [Youtube](#) – umožňuje komukoliv nahrát, zveřejnit a sdílet libovolná videa na internetu
- [Vlastní streamservery](#) – řešení dané organizace, např. streamservery lékařských fakult UK
- [OBS Studio](#) – open-source software na streamování a nahrávání obrazovky počítače
- [MS PowerPoint](#) – software pro tvorbu prezentací s možností pořízení zvukové nahrávky
- [Snagit](#) - program pro snímání obrazovky, možnost zachcení videa a zvukového výstupu

- [LOOM](#) – možnost nahrávání a sdílení videozpráv

LMS SYSTÉMY, VIRTUÁLNÍ TŘÍDY, PRÁCE S DOKUMENTY

- [BigBlueButton](#) – open source webový konference systém, který je možno integrovat s LMS systémy
- [Google Classroom](#) – umožňuje školám zdarma vytvářet online učebny
- [G Suite, nyní Google Workspace](#) – balík online aplikací (pošta, kalendář, sdílený disk, dokumenty, videohovory)
- [Blackboard](#) – webové virtuální prostředí, systém pro správu učení
- [Alfresco DMS \(Document Management System\) – software pro správu dokumentů](#)
- [Filesender Cesnet](#) – služba Cesnetu pro zabezpečené zasílání souborů
- [Uložto](#) – prostředí pro sdílení souborů

TVORBA KRÁTKÝCH TESTŮ

- [Socrative](#) – jednoduchý online nástroj na tvorbu krátkých testů či kvízů pro rychlou zpětnou vazbu při výuce

CERTIFIKÁTY, ELEKTRONICKÝ PODPIS

- [Návod ČVUT](#) – popis jednotlivých druhů certifikátů a návod, jak je získat

DALŠÍ ZAJÍMAVÉ NÁSTROJE

Grafické nástroje (nástroje pro vizualizaci, sady ikon, nástroje pro úpravu grafiky aj.)

ONLINE NÁSTROJE PRO ÚPRAVU OBRÁZKŮ A GRAFIKY

- Canva (canva.com) – Jednoduchý nástroj pro drobné grafické úpravy. Umožňuje nahrávat obrázky, přidávat objekty a text, měnit barvy. V bezplatné verzi obsahuje i omezenou databázi grafických prvků (ikony, medaile, tvary, clip-art, dekorační prvky apod.).
- Photopea (photopea.com) – Bezplatný online nástroj pro pokročilou úpravu grafiky. Připomíná placené grafické programy jako je například Adobe Photoshop. Tento nástroj je zároveň možno využít k otevření a exportu souborů do jiného formátu (z Adobe .PSD/.AI např. na běžné .JPG apod.).

OFFLINE NÁSTROJE PRO ÚPRAVU OBRÁZKŮ A GRAFIKY

- Autodesk Sketchbook – Grafický nástroj pro počítače, tablety a mobilní zařízení. Jedná se o bezplatný nástroj, který umožňuje jednoduchou práci s vrstvami a různými druhy štětců a per. Jeho využití není omezené, ale vzhledem ke snadné obsluze se tento nástroj jeví jako velmi užitečný, pokud přednášející prezentuje online a potřebuje vytvářet řadu ilustrací a sketchů (umělecké školy aj.), ale také případných složitých vzorců.
- Krita – Profesionální nástroj pro grafickou práci, ilustraci aj., který je možné nainstalovat na většině OS (Windows, MacOS, Linux, Android, Chrome OS).
- Gimp – Grafický editor, který je možný využívat na většině operačních systémů (vč. Linux apod.).
- Další obdobné nástroje, které stojí za zmínku jsou například Inkscape, FireAlpaca, MediBang Paint. Tyto nástroje zastávají obdobnou funkci, ale liší se uživatelským rozhraním.

ONLINE NÁSTROJE PRO TVORBU 3D MODELŮ A VIZUALIZACÍ

- Tinkercad.com – Bezplatná webová aplikace pro tvorbu a zobrazení 3D návrhů. Jedná se o aplikaci orientovanou spíše na technické oblasti (elektronika, návrhy součástek, 3D tisk apod.)
- Sketchfab.com – platforma s nástroji pro rozšířenou realitu. Umožňuje sdílet a vkládat na web 3D modely. Odnoží je nástroj Sculptfab (<https://labs.sketchfab.com/sculptfab/>), který nabízí uživatelům vytvářet bezplatně 3D skulptury.

OFFLINE NÁSTROJE PRO TVORBU 3D MODELŮ A VIZUALIZACÍ

- Blender – Profesionální open source nástroj pro tvorbu 3D modelů, renderování aj. Výkonnější než online aplikace, možnost instalovat řadu doplňků pro usnadnění práce s 3D modely.

ONLINE DATABÁZE PODKLADŮ PRO TVORBU GRAFIKY A VIZUALIZACI

- Fotografie
Pexels.com, Pixabay.com – online databáze obrázků, ilustrací, fotek a vektorů (aj.), které jsou pod specifickou licencí, většinou umožňující remix a úpravu pro tvorbu vzdělávacích a výukových materiálů.
- Ikony
Iconfu.com – Sada online ikon a tlačítek, která umožňuje hromadné generování sad ikon včetně změny barev a stylu a jejich následné stažení v jednom balíčku.

E-ZDROJE VEŘEJNÝCH VYSOKÝCH ŠKOL (VVŠ), NÁRODNÍCH, ÚSTŘEDNÍCH A ODBORNÝCH KNIHOVEN

Přehled poskytovaných elektronických zdrojů

VEŘEJNÉ VYSOKÉ ŠKOLY – E-ZDROJE

Veřejné vysoké školy poskytují, dle svého zaměření, přístupy do databází elektronických zdrojů. Tyto zdroje jsou pro studenty dané školy dostupné na základě konkrétních licenčních ujednání většinou po přihlášení studenta. Veřejnost může do těchto zdrojů nahlížet většinou pouze prezenčně, ve studovně knihovny příslušné vysoké školy. Řada e-zdrojů je však dostupná i volně. E-zdroje lze prohledávat prostřednictvím katalogu dané VVŠ (viz kapitola katalogy).

[Akademie múzických umění v Praze \(AMU\) e-zdroje, e-zdroje, e-zdroje](#)

[Akademie výtvarných umění v Praze \(AVU\) e-zdroje](#)

[Česká zemědělská univerzita v Praze \(ČZU\) e-zdroje](#)

[České vysoké učení technické v Praze \(ČVUT\) e-zdroje](#)

[Janáčkova akademie múzických umění \(JAMU\) e-zdroje](#)

[Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích \(JU\) e-zdroje](#)

[Masarykova univerzita \(MU\) e-zdroje](#)

[Mendelova univerzita v Brně \(MENDELU\) e-zdroje](#)

[Ostravská univerzita \(OU\) e-zdroje](#)

[Slezská univerzita v Opavě \(SU\) e-zdroje](#)

[Technická univerzita v Liberci \(TUL\) e-zdroje](#)

[Univerzita Hradec Králové \(UHK\) e-zdroje](#)

[Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem \(UJEP\) e-zdroje](#)

[Univerzita Karlova \(UK\) e-zdroje](#)

[Univerzita Palackého v Olomouci \(UP\) e-zdroje](#)

[Univerzita Pardubice \(UPa\) e-zdroje](#)

[Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně \(UTB ve Zlíně\) e-zdroje](#)

[Veterinární univerzita Brno \(VETUNI\) e-zdroje](#)

[Vysoká škola báňská – Technická univerzita Ostrava \(VŠB-TUO\) e-zdroje](#)

[Vysoká škola ekonomická v Praze \(VŠE\) e-zdroje](#)

[Vysoká škola chemicko-technologická v Praze \(VŠCHT Praha\) e-zdroje](#)

[Vysoká škola polytechnická Jihlava \(VŠPJ či VŠP Jihlava\) e-zdroje](#)

[Vysoká škola technická a ekonomická v Českých Budějovicích \(VŠTE\) e-zdroje](#)

[Vysoká škola uměleckoprůmyslová v Praze \(UMPRUM\) e-zdroje](#)

[Vysoké učení technické v Brně \(VUT\) e-zdroje](#)

[Západočeská univerzita v Plzni \(ZČU\) e-zdroje](#)

KNIOVNY – E ZDROJE

E-zdroje dalších knihoven – řada těchto institucí poskytuje přístup k e-zdrojům pro své čtenáře online.

NÁRODNÍ KNIHOVNY

[Národní knihovna v Praze \(NK\) e-zdroje](#)

[Moravská zemská knihovna v Brně \(MZK\) e-zdroje](#)

ÚSTŘEDNÍ A ODBORNÉ KNIHOVNY

[Národní lékařská knihovna, Praha \(NLK\) e-zdroje](#)

[Národní technická knihovna \(NTK\) e-zdroje](#)

[Knihovna Akademie věd ČR, Praha \(KAV\) e-zdroje](#)

[Národní pedagogická knihovna Komenského v Praze \(NPMK\) e-zdroje](#)

[Zemědělská a potravinářská knihovna Antonína Švehly \(KAŠ\) e-zdroje](#)

SOUBORNÉ KATALOGY

Souborné katalogy umožňují vyhledávat současně v katalozích zapojených knihoven, jejichž seznam je uveden na stránkách daného souborného katalogu.

[Knihovny.cz e-zdroje](#)

[Souborný katalog ČR \(SK ČR\) e-zdroje](#)

MOŽNOST VYHLEDÁVÁNÍ VE ZDROJÍCH VVŠ

Přístupy do katalogů veřejných vysokých škol, národních knihoven, knihovny AV a souborných katalogů

VEŘEJNÉ VYSOKÉ ŠKOLY – KATALOGY

V katalogích veřejných vysokých škol je možno vyhledávat informační zdroje, které jsou dostupné volně nebo jsou dostupné pouze pro uživatele dané instituce. Jelikož katalogy a jejich zdroje jsou dostupné v plném rozsahu v síti dané organizace, je možno je využít prezenčně v konkrétní knihovně.

[Akademie múzických umění v Praze \(AMU\) katalog](#)

[Akademie výtvarných umění v Praze \(AVU\) katalog](#)

[Česká zemědělská univerzita v Praze \(ČZU\) katalog](#)

[České vysoké učení technické v Praze \(ČVUT\) katalog](#)

[Janáčkova akademie múzických umění \(JAMU\) katalog](#)

[Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích \(JU\) katalog](#)

[Masarykova univerzita \(MU\) katalog](#)

[Mendelova univerzita v Brně \(MENDELU\) katalog](#)

[Ostravská univerzita \(OU\) katalog](#)

[Slezská univerzita v Opavě \(SU\) katalog](#)

[Technická univerzita v Liberci \(TUL\) katalog](#)

[Univerzita Hradec Králové \(UHK\) katalog](#)

[Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem \(UJEP\) katalog](#)

[Univerzita Karlova \(UK\) katalog](#)

[Univerzita Palackého v Olomouci \(UP\) katalog](#)

[Univerzita Pardubice \(UPa\) katalog](#)

[Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně \(UTB ve Zlíně\) katalog](#)

[Veterinární univerzita Brno \(VETUNI\) katalog](#)

[Vysoká škola báňská – Technická univerzita Ostrava \(VŠB-TUO\) katalog](#)

[Vysoká škola ekonomická v Praze \(VŠE\) katalog](#)

[Vysoká škola chemicko-technologická v Praze \(VŠCHT Praha\) katalog](#)

[Vysoká škola polytechnická Jihlava \(VŠPJ či VŠP Jihlava\) katalog](#)

[Vysoká škola technická a ekonomická v Českých Budějovicích \(VŠTE\) katalog](#)

[Vysoká škola uměleckoprůmyslová v Praze \(UMPRUM\) katalog](#)

[Vysoké učení technické v Brně \(VUT\) katalog](#)

[Západočeská univerzita v Plzni \(ZČU\) katalog](#)

KNIHOVNY – KATALOGY

Poskytují služby registrovaným uživatelům k prezenčnímu i on-line studiu zdrojů podle stanovených podmínek dané organizace.

NÁRODNÍ KNIHOVNY

[Národní knihovna v Praze \(NK\) katalog](#)

[Moravská zemská knihovna v Brně \(MZK\) katalog](#)

ÚSTŘEDNÍ A ODBORNÉ KNIHOVNY

[Národní lékařská knihovna, Praha \(NLK\) katalog](#)

[Národní technická knihovna \(NTK\) katalog](#)

[Knihovna Akademie věd ČR, Praha \(KAV\) katalog](#)

[Národní pedagogická knihovna Komenského v Praze \(NPMK\) katalog](#)

[Zemědělská a potravinářská knihovna Antonína Švehly \(KAŠ\) katalog](#)

SOUBORNÉ KATALOGY

Souborné katalogy umožňují vyhledávat současně v katalozích zapojených knihoven, jejichž seznam je uveden na stránkách daného souborného katalogu.

[Knihovny.cz katalog](#)

[Souborný katalog ČR \(SK ČR\) katalog](#)

PŘÍKLAD PRAXE KOMPLETNÍ ONLINE VÝUKY NA ÚSTAVU PATOLOGICKÉ FYZIOLOGIE 1.LF UK

Po vypuknutí COVIDové pandemie a direktivě přechodu na online výuku bylo zapotřebí zajistit pro výuku na Ústavu patologické fyziologie prostředí a systém pro řízení výuky. Dále jsme řešili otázky formy zpřístupňování výukových materiálů, zabezpečení přenosu a zpřístupňování přednášek a seminářů a vykonávání interaktivních činností (interaktivních kazuistických seminářů, odevzdávání a hodnocení esejí systémem pro hodnocení shody, odevzdávání a prezentace referátů a konání pravidelných čtvrtletních testů).

Výuku Ústavu patologické fyziologie zabezpečovalo cca 25 vyučujících, provozovali jsme 10 jedno a dvousemestrálních studijních prostředí (kurzů) pro jednotlivé studijní programy a konkrétní předměty. Výuku absolvovalo v daném akademickém roce cca 600 studentů.

Jako základ pro organizaci výuky jsme použili LMS (Learning Management System) systém, který umožňuje řídit a provozovat plně online výuku. Systém má velké množství modulů pro zpřístupňování rozmanitých typů materiálů a provoz činností (zadávání, sběr a hodnocení úkolů, testování, kontrola shody atd.). Zde vytvořenou „kostru“ výuky pak lze doplňovat o výstupy libovolných programových prostředí (u nás zejména streamovaná videa). Tvorbu kurzů zabezpečovala k tomu vyčleněná osoba.

Studenti daného předmětu byli zapsáni do „kurzu“, který je vedl po celou dobu výuky. Zvolili jsme „týdenní schéma“, kdy studenti od poloviny předchozího týdne vždy znali své studijní povinnosti v dalším týdnu a měli k nim postupně dostupné příslušné materiály.

Základem komunikace se studenty byl studijní informační systém, studenti byli touto oficiální cestou informováni o všech svých závazcích, plynoucích z výuky. Tento způsob umožňuje ale pouze jednosměrnou komunikaci, proto jsme ho doplnili o další komunikační prostředky, které umožnily studentům pokládat nám otázky k výuce.

Učitelé jsou odborníci ve svém oboru a není možné po nich požadovat vysoké odborné znalosti v „boji“ s mnohdy svéhlavou technikou a širokým spektrem programového vybavení, včetně nutnosti speciálních dovedností (např. střih videa) nebo i sice jednodušších, ale časově náročných, prací spojených s e-learningem. Tyto činnosti za ně, pokud bylo možné, vykonával odborný pracovník. Přesto bylo nutno učitele zaškolit a poskytovat jim podporu při práci se základním software pro videopřenosy či nahrávání zvuku, který museli sami obsluhovat.

Přednášky byly konány formou živého vysílání a v průběhu vysílání byly zaznamenávány. Vyučujícímu přednesením přednášky skončila jeho povinnost a dále již byla přednáška zpracována odborníkem. Přednášku bylo nutno stáhnout z prostředí, kde se konala, ověřit její zvukovou a obrazovou kvalitu, provést úpravy, stříh a následně vyexportovat video na streamovací server, po zpracování opatřit metadaty a nalinkovat do kurzu. Každá přednáška tedy vyžadovala průměrně tři hodiny další odborné práce. Podobným způsobem byly zpracovávány také semináře. V průběhu přenosu i případného nahrávání přednášek a seminářů byla vyučujícím k dispozici lokální technická podpora, která řešila velkou škálu problémů – nefunguje počítač, nefunguje přihlášení, nefunguje zvuk, nefunguje kamera, nelze sdílet podklady k přednášce, „spadl“ program, přerušil se přenos atd. V průběhu akademického roku jsme pořídili, zpracovali a zpřístupnili kolem 250 záznamů.

Obecně se má za to, že studenti nemají o přednášky, které nejsou na rozdíl od seminářů povinné, velký zájem, resp. na začátku semestru je obvykle návštěvnost celkem vysoká, ale v průběhu semestru se posluchači „vytrácejí“. Naše zkušenost nyní ukazuje, že pokud studenti mají k dispozici nahrávky přednášek, tak o přednášky zájem je. Pokud bychom toto tvrzení vyjádřili počty spuštění dané přednášky, pak naši první tři rekordmani mají tato čísla spuštění: 6814 – 6409 – 5842. Jedná se o společné přednášky studijních programů Všeobecné lékařství a Stomatologie, který v letošním (2020/2021) akademickém roce absolvovalo 320 studentů, tedy v průměru se jedná o 21 spuštění u „nejúspěšnější“ přednášky.

Co se týká otázky interaktivních prvků ve výuce, tak tyto se všechny podařilo realizovat pomocí modulů LMS systému a napojení LMS na další systémy (např. systém kontroly shody). Námi zvolený LMS systém má mj. výborný nástroj pro tvorbu testů. Tento nástroj umožňuje vytvoření prakticky všech typů testových otázek. Otázky se vytvářejí buď přímo v systému, nebo v určitém schématu v textovém editoru a následně se do systému jednoduše importují. Banku úloh může tvořit jednu sada testových otázek nebo kategorie, podle určených oblastí. Z banky úloh lze vkládat do vlastního testu otázky buď „napevno“ nebo náhodně, nebo použít kombinaci obou postupů. Samozřejmostí je možnost míchání otázek a u otázek typu multiple choice pak i odpovědí, možnost přiřazovat otázkám různé váhy atd. Test lze omezit na určitý čas, otevřít ho v nastaveném časovém intervalu či zabezpečit test heslem. Systém test okamžitě vyhodnocuje, je možno si prohlížet konkrétní pokus daného studenta, atd. Jelikož se naše testy realizovaly vzdáleně, měly zejména autodidaktické poslání.

V průběhu roku bylo k online výuce naprosté minimum dotazů.

Obrovskou výhodou našeho řešení je, že vytvořenou podporu pro daný předmět lze využít i pro další období výuky. Vynaložené úsilí se tak v dalších letech tvůrcům vrátí.

Co se týká získaných znalostí, ověřovaných při zkouškách, pak se zatím zdá, že studenti nevykazují žádný negativní výkyv znalostí.

LITERATURA

VZDĚLÁVACÍ TEORIE

BERTRAND, Yves. *Soudobé teorie vzdělávání*. 1. Praha: Portál, 1998. Studium (Portál). ISBN 80-717-8216-5.

BOULEDROUA, Awatef. *Elearning Theories & Designs: Between Theory & Practice. a Guide for Novice Instructional Designers*. 1. Singapore: Partridge Publishing Singapore, 2021. ISBN 9781543762921.

Digital Difference Perspectives on Online Learning [online]. 1. Spojené království, Skotsko: Sense-Publishers, 2011 [cit. 2022-01-18]. ISBN 9789460915802. Dostupné z: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-94-6091-580-2>

KAŠČÁK, Ondrej a Branislav PUPALA. *Výchova a vzdelávanie v základných diskurzoch*. 1. Prešov: Rokos, 2009. ISBN 978-80-89055-98-2.

LEVINSON, By Paul. *Digital McLuhan A Guide to the Information Millennium*. 1. Abingdon: Routledge, 1999. ISBN 9780415249911.

Metodický portál RVP.cz (pomocník.rvp.cz) [online]. [cit. 2022-01-19]. Dostupné z: <https://pomocnik.rvp.cz/>

POL, Milan. *Škola v proměnách*. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN 978-80-210-4499-9.

PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika: [věda o edukačních procesech]*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-717-8170-3.

PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika*. 4., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-503-5.

ROHLÍKOVÁ, L., VEJVODOVÁ, J., ČERNÍK, R. *Konstruktivismus v praxi vysokých škol. Studijní text on-line kurzu*. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2011.

ROHLÍKOVÁ, Lucie a Jana VEJVODOVÁ. *Vyučovací metody na vysoké škole. Studijní text on-line kurzu*. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2010.

SYCHRA, Mikuláš. *Soudobé teorie vzdělávání* [online]. PedF (Tv-Tiv), 2006 [cit. 2022-01-19]. Dostupné z: http://it.pedf.cuni.cz/strstud/edutech/2005_Koncepce_educace_Sychra/. Seminární práce. PedF.

The Theory and Practice of online learning. 1. Kanada: AU Press, 2008. ISBN 9781897425084.

EVALUACE

JAMES-SPRINGER, Cathy a Katherine CENAMO. *A Tool for Determining E-Learning Readiness SpringerBriefs in Educational Communications and Technology, ISSN 2196-4998*. 1. Velká Británie: Springer Nature, 2021. ISBN 9783030769949.

KLEMENT, Milan. *PŘÍSTUPY K HODNOCENÍ ELEKTRONICKÝCH STUDIJNÍCH OPOR URČENÝCH PRO REALIZACI VÝUKY FORMOU E-LEARNINGU* [online]. 1. Litovel: Tiskárna Litovel, 2011 [cit. 2022-01-18]. ISBN 9788087557136. Dostupné z: https://www.pdf.upol.cz/fileadmin/userdata/PdF/katedry/ktiv/Studijni_materialy/Klement/1_klement-hodnoceni-el-opor.pdf

Modul Evaluační nástroje [online]. Praha [cit. 2022-01-19]. Dostupné z: http://evaluacninastroje.rvp.cz/nuovckk_portal/

PHILLIPS, Rob, Carmel MCNAUGHT a Gregor KENNEDY. *Evaluating e-Learning: Guiding Research and Practice Connecting with E-learning*. 1. Routledge, 2012. ISBN 9781136699511.

ŠAFRÁNKOVÁ, Dagmar. *Pedagogika. 2.*, aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Grada Publishing, 2019. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4755-113.

VÝZKUM

GAVORA, Peter. *Výzkumné metody v pedagogice: příručka pro studenty, učitele a výzkumné pracovníky Edice pedagogické literatury*. 1. Brno : Paido: Paido, 1996. ISBN 808593115X, 9788085931150

GULOVÁ, Lenka a Radim ŠÍP. *Výzkumné metody v pedagogické praxi*. 1. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 802474368X, 9788024743684.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 1. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.

KEENGWE, Jared a Kenneth KUNGU. *Handbook of Research on Cross-Cultural Online Learning in Higher Education Advances in Higher Education and Professional Development (2327-6983)*. Do-tisk. USA: IGI Global, 2019. ISBN 1522582878, 9781522582878.

LOCKYER, Lori, Sue BENNETT, Shirley AGOSTINHO a Barry HARPER. *Handbook of Research on Learning Design and Learning Objects: Issues, Applications, and Technologies: Issues, Applications, and*

Technologies Handbook of Research on Learning Design and Learning Objects: Issues, Applications and Technologies – Svazek 2. Dotisk. IGI Global, 2008. ISBN 1599048620, 9781599048628.

YANG, Harrison Hao a Steve Chi-Yin YUEN. *Handbook of Research on Practices and Outcomes in E-Learning: Issues and Trends:: Issues and Trends.* Ilustrované vydání, dotisk. IGI Global, 2009. ISBN 1605667897, 9781605667898.

ELEARNING

BADRUL, H. Khan a Ally MOHAMED. *International Handbook of E-Learning Volume 1: Theoretical Perspectives and Research Routledge International Handbooks of Education.* Ilustrované vydání. New York: Routledge, 2015. ISBN 1317643666, 9781317643661.

BORDEN, Jeff D. *Education 3.0 and eLearning Across Modalities Advances in Educational Technologies and Instructional Design.* 1. USA: IGI Global, 2021. ISBN 1799880346, 9781799880349.

MOHAMED, Ally a H. Khan BADRUL. *International Handbook of E-Learning Volume 2: Implementation and Case Studies Routledge International Handbooks of Education.* Ilustrované vydání. New York: Routledge, 2015. ISBN 1317643577, 9781317643579.

NEGASH, Solomon, Michael WHITMAN, Amy WOSZCZYNSKI, Ken HOGANSON a Herbert MATTORD. *Handbook of Distance Learning for Real-Time and Asynchronous Information Technology Education IGI Global research collection.* Ilustrované vydání. USA: IGI Global, 2008. ISBN 1599049651, 9781599049656.

SISTEK-CHANDLER, Cynthia Mary. *Exploring Online Learning Through Synchronous and Asynchronous Instructional Methods Advances in Mobile and Distance Learning.* 1. USA: IGI Global, 2019. ISBN 1799816249, 9781799816249.

WANLEI, Zhou a Mu YI. *Advances in Web-Based Learning – ICWL 2021: 20th International Conference, ICWL 2021, Macau, China, November 13–14, 2021, Proceedings Lecture Notes in Computer Science – Svazek 13103 Information Systems and Applications, incl. Internet/Web, and HCI.* 1. Velká Británie: Springer Nature, 2021. ISBN 3030907856, 9783030907853.

ZOUNEK, Jiří. E-learning a vzdělávání. Několik pohledů na problematiku e-learningu. *Pedagogika.* Praha, PedF UK. 2006, LVI (4), 335-347. ISSN 0031-3815.

1.2 METODICKÁ DOPORUČENÍ PRO DISTANČNÍ FORMU VZDĚLÁVÁNÍ

Název: 1.2 Metodická doporučení pro distanční formu vzdělávání

Autoři: Martin Bílek, Igor Červený, Jitka Feberová

Instituce: Pedagogická fakulta – Univerzita Karlova

Klíčová slova: Distanční vzdělávání, Cíle distančního vzdělávání, Učivo, Organizační formy v distančním vzdělávání, HW a SW, Sociální prostředí distančního vzdělávání

Keywords: Distance education, Objectives of distance education, Curriculum, Organizational forms in distance education, HW and SW, Social environment of distance education

METODICKÁ DOPORUČENÍ

Metodická doporučení vznikala na základě analýzy vybraných výzkumů realizovaných v České republice i v zahraničí. Fakt, že výsledky mnohých českých výzkumů byly popsány spíše v anglickém jazyce než v mateřštině, vyplývalo z potřeby jejich diskuse ve světovém měřítku.

Jednotlivé oblasti, do kterých metodická doporučení dále členíme (1–6) nelze v uvedených zdrojích sledovat samostatně a odděleně. Přestože jsou v procesu online distanční výuky provázány, každý z výzkumů je většinou zaměřen jen na některé z nich. Zkoumání online distanční výuky komplexně, s aplikací mnoha kritérií, je úkolem pro budoucí, ale určitě velmi blízké, období.

Při návrhu i realizaci online distanční výuky je ale vždy potřeba mít na paměti, že nejdůležitějším předpokladem úspěchu je motivace – učitelů i učících se, a vědomí, že obě strany budou muset k realizaci procesu vynaložit více úsilí. Dosavadní zkušenost indikuje, že dlouhodobé využívání online distanční výuky za stávajících podmínek, kdy ani vybavení škol, ani učitelské a učební kompetence nejsou optimální a jsou doplňovány až v průběhu procesu, přinesly do určité míry méně znalostí účastníků distanční formy výuky a v některých případech i negativní vnímání této organizační formy výuky. Jiní učící se a učitelé ale hodnotí online distanční výuku (velmi) pozitivně a mají vysokou motivaci ve své další praxi tuto formu aktivně využívat.

Z výsledků našich analýz plyne i jedno zajímavé zjištění, týkající se nalezení odpovídajících zdrojů věnujících se současné situaci v distančním vzdělávání. Zdroje, kterými uvedené oblasti prvotně doplňujeme, přinášejí výsledky velkého množství výzkumů, které proběhly na institucích, které se zabývají přípravou zdravotnického personálu (lékařů, sester) v nám poměrně vzdálených a kulturně odlišných zemích. V doplněných rešerších ke každé z popisovaných šesti oblastí je již zastoupení oborů pestřejší.

1.2.1 PROČ REALIZOVAT VÝUKU DISTANČNĚ?

CÍLE DISTANČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

Současná česká legislativa uvádí v Zákoně č. 111/1998 Sb. o vysokých školách, v § 44, odstavec 4 následující definici: „forma studia vyjadřuje, zda jde o studium prezenční, distanční nebo jejich kombinaci“. Pojem distanční se tedy vztahuje k organizační formě studia, a tak je nahlížen i z hlediska její realizace.

Průcha a Míka (2000) hledají kořeny distančního vzdělávání v tzv. korespondenční formě, sahající až do poloviny 19. století, když formou myslí spíše technickou realizaci distančního vzdělávání. Další rozvoj podle těchto autorů přinesla v počátku 20. století tzv. rozhlasová forma a následně v druhé polovině 20. století i televizní forma. Velký skok lze zaznamenat v tzv. vzdělávání prostřednictvím „Open Universities“ (otevřené univerzity). Vznik první z nich se datuje do roku 1969, přičemž otevřenost zde znamenala zejména zrušení jakýchkoliv vstupních požadavků na zájemce o studium. Revoluční éru pak představuje rozvoj informačních a komunikačních technologií (ICT), zejména internetu, sítí ISDN, digitálních sítí integrovaných služeb a systémů k řízení výuky (Learning Management Systems – LMS), tedy rozvoj distančního vzdělávání s elektronickou podporou, tedy distančního e-learningu.

Na přelomu tisíciletí ale bylo distanční vzdělávání v našich podmínkách celkem málo důležitou součástí terciárního a/nebo celoživotního systému vzdělávání (první plně distanční studijní program byl v té době akreditován na jedné z fakult VŠE v Praze). S postupným rozvojem a zvyšováním dostupnosti digitálních technologií se „propracovalo“ na pozici didaktického prostředku, jehož hlavním cílem je „podpora“ prezenční formy výuky.

Na jaře roku 2020 však nepříznivá situace v rozvoji pandemie Covid-19 vyústila v širokou uzávěru všech stupňů škol a neplánovaně tak začal největší experiment v celosvětovém školství – distanční online výuka jako náhrada či alternativa k prezenční formě vzdělávání. Obecně vzato, důvodem pro tzv. nouzovou distanční výuku může být jakákoliv překážka, která neumožní realizaci výuky prezenční (např. přírodní katastrofa aj.). Využití online nástrojů se tak nabízí jako logické vyústění nejnovějšího technického a technologického vývoje ve společnosti. Většina veřejnosti i odborníků získala zkušenosti z online distanční výuky právě v období pandemie. Proto se k němu odkazuje i většina uváděných zdrojů. Následující texty, na které se odkazujeme a z kterých čerpáme, se vztahují k historii distančního vzdělávání a jsou příkladem, jaké problémy byly v dané době nejpalčivější, jak je pedagogové i studenti řešili apod.

1.2 Metodická doporučení pro distanční formu vzdělávání

Literatura/odkazy:

- Průcha, J., Míka, J. (2000). Distanční studium v otázkách: (průvodce studujících a zájemců o studium). Praha: NCDiV/CSVŠ.
- Zhang, J. S. (2003). [A study on problems in online distance education](#). In *International Conference on Education and Information Systems: Technologies and Applications (EISTA 03)*, pp.142–146.
- Larreamendy-Joerns, J., Leinhardt, G. (2006). Going the distance with online education. *Review of Educational Research*. 76(4), 567-605.
- Crawford-Ferre, H. G., Wiest, L. R. (2012). Effective online instruction in higher education. *The Quarterly Review of Distance Education*, 13(1), 11–14.
- Li, C., Lalani, F. (2020). The COVID-19 pandemic has changed education forever. This is how. [The rise of online learning during the COVID-19 pandemic. World Economic Forum \(weforum.org\)](#).

Další odkazy na primární doplňující literaturu/zdroje:

- BARCZYK, Casimir et al. Assessment of a University-Based Distance Education Mentoring Program from a Quality Management Perspective. *Mentoring & Tutoring: Partnership in Learning*. Routledge, 2011, roč. 19, č. 1, s. 5–24. ISSN 1361-1267. DOI: [10.1080/13611267.2011.543567](#).
- BELL, Simon et al. Sustainability and distance learning: a diverse European experience? *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. Routledge, 2017, roč. 32, č. 2, s. 95–102. ISSN 0268-0513. DOI: [10.1080/02680513.2017.1319638](#).
- BOYD-BARRETT, Oliver. Distance Education Provision by Universities: How Institutional Contexts Affect Choices. *Information, Communication & Society*. Routledge, 2000, roč. 3, č. 4, s. 474–493. ISSN 1369-118X. DOI: [10.1080/13691180010002332](#).
- CRISP, Beth R. From distance to online education: two decades of remaining responsive by one university social work programme. *Social Work Education*. Routledge, 2018, roč. 37, č. 6, s. 718–730. ISSN 0261-5479. DOI: [10.1080/02615479.2018.1444157](#).
- DANIEL, John. Dual-mode universities in higher education: way station or final destination? *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. Routledge, 2012, roč. 27, č. 1, s. 89–95. ISSN 0268-0513. DOI: [10.1080/02680513.2012.640791](#).
- DEVEREUX, Jane a Sandra AMOS. The University of Fort Hare's learner-centred Distance Education Programme. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. Routledge, 2005, roč. 20, č. 3, s. 277–284. ISSN 0268-0513. DOI: [10.1080/02680510500298782](#).
- FRESÉN, Jill W. Embracing distance education in a blended learning model: challenges and prospects. *Distance Education*. Routledge, 2018, roč. 39, č. 2, s. 224–240. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/01587919.2018.1457949](#).
- FYLE, Clifford Omodele, Alexander MOSELEY a Nichola HAYES. Troubled times: the role of instructional design in a modern dual-mode university? *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. Routledge, 2012, roč. 27, č. 1, s. 53–64. ISSN 0268-0513. DOI: [10.1080/02680513.2012.640784](#).
- JEPPESEN, Karl. Distance Education in the University College of Education, Iceland. *Edu-*

cational Media International. Routledge, 1997, roč. 34, č. 2, s. 57–60. ISSN 0952-3987. DOI: [10.1080/0952398970340203](https://doi.org/10.1080/0952398970340203).

- KEARSLEY, Greg a William LYNCH. Structural Issues in Distance Education. *Journal of Education for Business*. Routledge, 1996, roč. 71, č. 4, s. 191–195. ISSN 0883-2323. DOI: [10.1080/08832323.1996.10116783](https://doi.org/10.1080/08832323.1996.10116783).
- KING, Bruce. Distance education and dual-mode universities: an Australian perspective. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. Routledge, 2012, roč. 27, č. 1, s. 9–22. ISSN 0268-0513. DOI: [10.1080/02680513.2012.640781](https://doi.org/10.1080/02680513.2012.640781).
- LENTELL, Helen. Distance learning in British universities: is it possible? *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. Routledge, 2012, roč. 27, č. 1, s. 23–36. ISSN 0268-0513. DOI: [10.1080/02680513.2012.640782](https://doi.org/10.1080/02680513.2012.640782).
- MAKOE, Mpine. Avoiding to fit a square peg into a round hole: a policy framework for operationalising open distance education in dual-mode universities. *Distance Education*. Routledge, 2018, roč. 39, č. 2, s. 159–175. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/01587919.2018.1457945](https://doi.org/10.1080/01587919.2018.1457945).
- NAGE-SIBANDE, Bogadi a Bantu Lulu MOROLONG. A trend analysis of opportunities and challenges of open and distance learning provision in dual-mode institutions. *Distance Education*. Routledge, 2018, roč. 39, č. 4, s. 495–510. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/01587919.2018.1457951](https://doi.org/10.1080/01587919.2018.1457951).
- NESBITT, Susan. BOOK REVIEW: Distance Learning and University Effectiveness: Changing Educational Paradigms for Online Learning. Edited by Caroline Howard, Karen Schenk, Richard Disenza. *American Journal of Distance Education*. Routledge, 2005, roč. 19, č. 1, s. 65–66. ISSN 0892-3647. DOI: [10.1207/s15389286ajde1901_6](https://doi.org/10.1207/s15389286ajde1901_6).
- POWER, Michael. A dual-mode university instructional design model for academic development. *International Journal for Academic Development*. Routledge, 2008, roč. 13, č. 1, s. 5–16. ISSN 1360-144X. DOI: [10.1080/13601440701860185](https://doi.org/10.1080/13601440701860185).
- RAMSEY, Ramsey Eric. Are There Virtues In The Virtual University? Some Words On Distance Learning. *SCHOLE: A Journal of Leisure Studies and Recreation Education*. Routledge, 1998, roč. 13, č. 1, s. 137–141. ISSN 1937-156X. DOI: [10.1080/1937156X.1998.11949432](https://doi.org/10.1080/1937156X.1998.11949432).
- SHILLINGTON, Sandi et al. Avoiding the goulash: closing gaps and bridging distances. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. Routledge, 2012, roč. 27, č. 1, s. 65–80. ISSN 0268-0513. DOI: [10.1080/02680513.2012.640789](https://doi.org/10.1080/02680513.2012.640789).
- SLATER, Rachel et al. Institutional change for improving accessibility in the design and delivery of distance learning – the role of faculty accessibility specialists at The Open University. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. Routledge, 2015, roč. 30, č. 1, s. 6–20. ISSN 0268-0513. DOI: [10.1080/02680513.2015.1013528](https://doi.org/10.1080/02680513.2015.1013528).
- SOESMANTO, Tommy a Suzanne BONNER. Dual Mode Delivery in an Introductory Statistics Course: Design and Evaluation. *Journal of Statistics Education*. Taylor & Francis, 2019, roč. 27, č. 2, s. 90–98. ISSN null. DOI: [10.1080/10691898.2019.1608874](https://doi.org/10.1080/10691898.2019.1608874).
- TEASTER, Pamela B. a Karen A. ROBERTO. Strategies for Distance Education. *Gerontology & Geriatrics Education*. Routledge, 2001, roč. 21, č. 1–2, s. 115–130. ISSN 0270-1960. DOI: [10.1300/J021v21n01_09](https://doi.org/10.1300/J021v21n01_09).
- XIAO, Junhong. On the margins or at the center? Distance education in higher education. *Distance Education*. Routledge, 2018, roč. 39, č. 2, s. 259–274. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/01587919.2018.1429213](https://doi.org/10.1080/01587919.2018.1429213).

1.2.2 CO BUDE OBSAHEM REALIZACE DISTANČNÍ VÝUKY?

UČIVO V DISTANČNÍM VZDĚLÁVÁNÍ

Distanční forma vzdělávání je založena zpravidla na významném podílu samostudia, k němuž učící se dostává k dispozici různě kompletní studijní materiál, speciálně připravený k tomuto účelu. Tím se do značné míry zvyšuje dostupnost učebních materiálů a odpadá často jejich komplikované získávání. Studijní obsah je zde zpracovaný do metodicky promyšlených a často i detailně strukturovaných studijních opor. V současnosti jde hlavně o elektronické studijní materiály (ESM) – různá média, tj. videokonference, texty upravené pro samostudium, televizní programy, audio a video programy, počítačové programy a interaktivní výuková média (IVM – blíže 1.1.6), které kombinují všechny znaky uvedených zdrojů (Turčáni, Bílek, Slabý 2003). Studium je průběžně sledované a koordinované vzdělávací institucí, studující má k dispozici svého individuálního pedagoga – tutora. Podle potřeby bývá doplněné povinnými nebo volitelnými prezenčními setkáními s tutorem v tzv. tutoriálech.

Online distanční výuka bude vždy snáze cílit na budování teoretických vědomostí než praktických dovedností. Přestože to moderní technologie již do značné míry umožňují a s určitou dovedností je sice možné se částečně seznámit i pozorováním, proces vlastního osvojení musí probíhat v reálných podmínkách neboli dovednost je potřeba vytvořit a zafixovat praktickým opakováním za podmínek, které se co nejvíce blíží reálné situaci. Jinými slovy, student může sledovat (opakovaně – což je velká výhoda) určitý proces, ale svou dovednost získá teprve ve chvíli, kdy bude sám schopen úkon opakovat. Teoretická příprava a vědomosti získané online distanční výukou mu tento proces mohou významně usnadnit.

Níže uvedený dokument MŠMT (2021), který byl vytvořen a vydán po první vlně pandemie Covidu-19 (po 06/2020), představuje principy a zásady úspěšného vzdělávání na dálku, jak bylo v té době online distanční vzdělávání oficiálně nazýváno. V dalším materiálu je pro srovnání představen mezinárodní přístup, v tomto případě stanovisko OECD. Jedna z publikací představuje i výsledky dílčího výzkumu z českého prostředí, který byl zaměřen na online distanční výuku z pohledu komunikace mezi učitelem a studentem, osvojování učiva, způsobů doručování studijních materiálů a hodnocení celé výuky studenty.

1.2 Metodická doporučení pro distanční formu vzdělávání

Literatura/odkazy:

- Turčáni, M. - Bílek, M. - Slabý, A. (2003). Přírodovedné vzdelávanie v informačnej spoločnosti. Nitra: FPV UKF.
- MŠMT. (2021). Principy a zásady úspěšného vzdělávání na dálku podrobný materiál_A3.pdf, MŠMT ČR (msmt.cz) [Principles and rules of successful distance education], last accessed 2021/02/26.
- Reimers, F. M., Schleicher, A. (2020). A framework to guide an education response to the covid-19 pandemic of 2020. [framework_guide_v1_002_harward.pdf \(hm.ee\)](#) (pp. 5-6).
- Faltynkova L., Simonova I., Kostolanyova K., Klimszova S. (2021). Re-thinking and Re-defining the Learning Process? Students' Feedback on Online Distance Instruction. In Li, R., Cheung, S.K.S., Iwasaki C., Kwok, L. F., Kageto M. (eds.) *Blended Learning: Re-thinking and Re-defining the Learning Process. ICBL 2021. Lecture Notes in Computer Science*, Vol 12830. Cham: Springer."

Další odkazy na primární doplňující literaturu/zdroje:

- ANDERSON, Terry. The Hidden Curriculum in Distance Education An Updated View. *Change: The Magazine of Higher Learning*. Routledge, 2001, roč. 33, č. 6, s. 28–35. ISSN 0009-1383. DOI: [10.1080/00091380109601824](#).
- AUSTIN, Eric K. Limits to Technology-Based Distance Education in MPA Curricula. *Journal of Public Affairs Education*. Routledge, 2009, roč. 15, č. 2, s. 161–176. ISSN 1523-6803. DOI: [10.1080/15236803.2009.12001551](#).
- EBERSÖHN, Liesel et al. Metamorphosis in distance learning: Setting new trends in special needs education by addressing existing curriculum challenges. *Africa Education Review*. Routledge, 2010, roč. 7, č. 1, s. 180–198. ISSN 1814-6627. DOI: [10.1080/18146627.2010.487357](#).
- FUNG*, Yvonne Y. H. Teachers' views on and use of printed materials in a distance learning teacher education course. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. Routledge, 2005, roč. 20, č. 2, s. 175–183. ISSN 0268-0513. DOI: [10.1080/02680510500094231](#).
- HILLIAM, Rachel a Gareth WILLIAMS. Academic and pastoral teams working in partnership to support distance learning students according to curriculum area. *Higher Education Pedagogies*. Routledge, 2019, roč. 4, č. 1, s. 32–40. ISSN null. DOI: [10.1080/23752696.2019.1606674](#).

- KEPPELL, Mike et al. Transforming distance education curricula through distributive leadership. *ALT-J*. Routledge, 2010, roč. 18, č. 3, s. 165–178. ISSN 0968-7769. DOI: [10.1080/09687769.2010.529112](https://doi.org/10.1080/09687769.2010.529112).
- KIRSCHNER, Paul, Martin M.A. VALCKE a Paul VAN VILSTEREN. Business Game Learning Environment: Design and development of a competency-based distance education business curriculum at the Open universiteit. *Distance Education*. Routledge, 1997, roč. 18, č. 1, s. 153–177. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/0158791970180111](https://doi.org/10.1080/0158791970180111).
- MARTIN, Vivien et al. Supported Distance Learning for Health-Care Managers: How Far Can Learning Materials Travel? *Innovations in Education and Teaching International*. Routledge, 2001, roč. 38, č. 4, s. 315–326. ISSN 1470-3297. DOI: [10.1080/14703290110073291](https://doi.org/10.1080/14703290110073291).
- MAY, Bruce E. Curriculum Internationalization and Distance Learning. *Journal of Teaching in International Business*. Routledge, 1997, roč. 9, č. 1, s. 35–50. ISSN 0897-5930. DOI: [10.1300/J066v09n01_03](https://doi.org/10.1300/J066v09n01_03).
- MILLER, Robert a Lindley HOMOL. Building an Online Curriculum Based on OERs: The Library's Role. *Journal of Library & Information Services in Distance Learning*. Routledge, 2016, roč. 10, č. 3–4, s. 349–359. ISSN 1533-290X. DOI: [10.1080/1533290X.2016.1223957](https://doi.org/10.1080/1533290X.2016.1223957).
- QUINN, Andrew a Anna M. BARTH. Operationalizing the Implicit Curriculum in MSW Distance Education Programs. *Journal of Social Work Education*. Routledge, 2014, roč. 50, č. 1, s. 34–47. ISSN 1043-7797. DOI: [10.1080/10437797.2014.856229](https://doi.org/10.1080/10437797.2014.856229).
- REED, Yvonne. Language choices in the writing of distance learning materials: How do we write our readers and ourselves? *Southern African Linguistics and Applied Language Studies*. Routledge, 2001, roč. 19, č. 1–2, s. 57–65. ISSN 1607-3614. DOI: [10.2989/16073610109486275](https://doi.org/10.2989/16073610109486275).
- REED, Yvonne. Using students as informants in redesigning distance learning materials: possibilities and constraints. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. Routledge, 2005, roč. 20, č. 3, s. 265–275. ISSN 0268-0513. DOI: [10.1080/02680510500298766](https://doi.org/10.1080/02680510500298766).
- ROBERTS, David Woollcombe. Effective use of distance education materials for on-campus learning. *Distance Education*. Routledge, 1998, roč. 19, č. 2, s. 358–374. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/0158791980190211](https://doi.org/10.1080/0158791980190211).
- WELCH, T. Reaching teachers? Curriculum challenges for distance teacher education in South Africa. *Africa Education Review*. Routledge, 2008, roč. 5, č. 2, s. 324–337. ISSN 1814-6627. DOI: [10.1080/18146620802450017](https://doi.org/10.1080/18146620802450017).

1.2 Metodická doporučení pro distanční formu vzdělávání

- WINSTON, Bruce E. a Dail L. FIELDS. Developing Dissertation Skills of Doctoral Students in an Internet-Based Distance Education Curriculum: A Case Study. *American Journal of Distance Education*. Routledge, 2003, roč. 17, č. 3, s. 161–172. ISSN 0892-3647. DOI: [10.1207/S15389286AJDE1703_3](https://doi.org/10.1207/S15389286AJDE1703_3).
- ZAIKINE, Oleg, Emma KUSHTINA a Przemyslaw ROZEWSKI. Cognitive approach to distance learning materials preparation adapted to asynchronous mode. *Journal of Business Economics and Management*. Taylor & Francis, 2003, roč. 4, č. 4, s. 222–227. ISSN 1611-1699. DOI: 10.1080/16111699.2003.9636059.

1.2.3 JAK REALIZOVAT DISTANČNÍ VÝUKU?

METODY A ORGANIZAČNÍ FORMY V DISTANČNÍM VZDĚLÁVÁNÍ

Metody a organizační formy jsou v distanční výuce principiálně ty samé jako v prezenční výuce. Rozdílem je zprostředkovaný kontakt aktérů distančního vzdělávání prostřednictvím specifických technologií (od korespondenčních nástrojů až po synchronní on-line). V současnosti je to zejména fenomén tzv. „výuky přes obrazovku“, studia připravených materiálů, vzdálených řešení, odevzdávání a hodnocení zpracovaných úkolů apod. Na významu získávají i tzv. virtuální aktivity, např. virtuální exkurze, vzdálené a virtuální laboratoře, virtuální adaptivní a personalizované kurzy aj.

Základním principem online distanční výuky je tedy její co největší „shodnost“ s výukou prezenční. Shodou je v tomto případě myšleno uplatnění identických didaktických principů v obou formách (viz Komenský níže). K vlastní realizaci mohou být použity různě akcentované didaktické přístupy (výukové metody, organizační formy výuky, materiální didaktické prostředky (zejména digitalizované učební pomůcky) aj.). Vždy je to v závislosti na vyučovaném oboru či předmětu a rozhodnutí učitele nebo studenta při autodidakci. V tom tkví jeho odbornost vyučujícího systému, tedy reálného učitele (tutora, lektora, kouče) nebo vyučujícího technického systému. Další podotázky postupů v distanční výuce mohou mířit do oblasti stylů učení, motivačních typů studentů, jejich speciálních potřeb apod. Nezbytnou podmínkou úspěšného navržení a vedení online distanční výuky je, aby jak učitelé, tak učící se měli k výuce, tj. k vyučování i učení se tímto způsobem potřebné kompetence.

V distanční výuce na bázi e-learningu rozlišujeme v základním horizontu off-line a on-line vzdělávání.

Při realizaci off-line vzdělávání nemusí být digitální zařízení učícího se zapojené do počítačové sítě. Studijní materiál je distribuovaný na různých datových nosičích (CD, DVD, USB, App) a největší nevýhodou je zde nemožnost jednoduché a rychlé aktualizace obsahu a omezené jsou i možnosti komunikace mezi účastníky. On-line vzdělávání naopak bazíruje na zapojení digitálního zařízení učícího se do počítačové sítě (internet, případně intranet). Studijní materiál je distribuovaný prostřednictvím síťových kanálů. Někdy bývá tato forma označovaná i jako Web Based Training (WBT).

On-line forma umožňuje kromě distribuce obsahu i navazování komunikace mezi učícím se a vyučujícím a mezi učícími se navzájem. Komunikace může probíhat dvěma způsoby: asynchronně a synchronně.

Při asynchronní on-line výuce nejsou její účastníci přihlášení současně a komunikují spolu výhradně použitím asynchronních komunikačních prostředků (zejména e-mail). Při asynchronní

1.2 Metodická doporučení pro distanční formu vzdělávání

formě tráví učící se většinu času řízeným samostudiem, sám prochází připraveným studijním programem, což znamená vyšší požadavky na jeho samostatnost a také zodpovědnost. Potlačený bývá princip skupinové práce a učící se tak není motivovaný ostatními k získávání nových poznatků. Upozaděná je i přirozená soutěživost a potřebná je i vyšší motivace. Naopak výhodou je nezávislost na čase, místě a postačuje i slabší připojení k internetu.

V synchronní on-line výuce jsou účastníci současně přihlášení do sítě a komunikují spolu v reálném čase. Jde o on-line komunikaci mezi učícími se a tutorem. Všichni mohou být na různých místech, ale ve stejném čase, podmínkou je připojení na internet. Mezi příklady synchronní komunikace bychom mohli zařadit on-line kurzy, audio/video konference, internetovou komunikaci, virtuální třídy, chat aj. Nalok jsou všichni účastníci časově synchronní, dostává se do popředí otázka skupinové spolupráce. Účastníci mohou spolupracovat na společných projektech a také se vzájemně motivovat.

Literatura/odkazy:

- Komenský, J. A. (1948). *Didaktika velká*. 3. vyd. Brno: Kolenium.
- Komenský, J. A. (1964). *Vybrané spisy J. A. Komenského. Svazek III*. Praha: SPN.
- Gagne, R. (1985). *The Conditions of Learning*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Peng, H., Ma, S., Spector, J. M. (2019). Personalized adaptive learning: an emerging pedagogical approach enabled by a smart learning environment. *Smart Learning Environments*. 6(1), 1–14.
- Simonova, I., Prochazkova, Z., Lorenc, V., Skoda, J. (2021). Students' motivation types in the smart approach to ESP instruction. *Australasian Journal of Educational Technology*, 37(2), 66-80.
- Cerna, M. (2019). Johann Amos Comenius and his legacy at the information Age. In Cheung, S., Lee, L. K., Simonova, I., Kozel, T., Kwok LF. (eds.). *Blended Learning: Educational Innovation for Personalized Learning. ICBL 2019*. LNCS, Vol. 11546. Cham: Springer, pp. 46–56.
- Faltynkova, L., Simonova, I., Kostolanyova, K. (2021). Teacher Communication in Online Distance Education at a Czech Higher Education Institution. In ICL 2021 Conference proceedings (in press).

Další odkazy na primární doplňující literaturu/zdroje:

- BEZUIDENHOUT, Adèle. Implications for academic workload of the changing role of distance educators. *Distance Education*. Routledge, 2015, roč. 36, č. 2, s. 246–262. ISSN 0158-7919. DOI : [10.1080/01587919.2015.1055055](https://doi.org/10.1080/01587919.2015.1055055).
- EAST, Jean F., Walter LAMENDOLA a Catherine ALTER. Distance Education and Organizational Environment. *Journal of Social Work Education*. Routledge, 2014, roč. 50, č. 1, s. 19–33. ISSN 1043-7797. DOI: [10.1080/10437797.2014.856226](https://doi.org/10.1080/10437797.2014.856226).
- GOUS, Ignatius G. P. a Jennifer J. ROBERTS. About time: a metacognitive view of time and workload created by technological advancements in an ODL environment. *Distance Education*. Routledge, 2015, roč. 36, č. 2, s. 263–281. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/01587919.2015.1056334](https://doi.org/10.1080/01587919.2015.1056334).
- GREGORY, Mary Sarah-Jane a Jason Michael LODGE. Academic workload: the silent barrier to the implementation of technology-enhanced learning strategies in higher education. *Distance Education*. Routledge, 2015, roč. 36, č. 2, s. 210–230. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/01587919.2015.1055056](https://doi.org/10.1080/01587919.2015.1055056).
- HAGGERTY, Carmel E. Supporting academic workloads in online learning. *Distance Education*. Routledge, 2015, roč. 36, č. 2, s. 196–209. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/01587919.2015.1055057](https://doi.org/10.1080/01587919.2015.1055057).
- HÜLSMANN, Thomas, Elena BARBERÀ a Jennifer ROBERTS. Distance education and time. *Distance Education*. Routledge, 2015, roč. 36, č. 2, s. 155–160. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/01587919.2015.1056333](https://doi.org/10.1080/01587919.2015.1056333).
- HÜLSMANN, Thomas a Lindiwe SHABALALA. Workload and interaction: Unisa's signature courses – a design template for transitioning to online DE? *Distance Education*. Routledge, 2016, roč. 37, č. 2, s. 224–236. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/01587919.2016.1191408](https://doi.org/10.1080/01587919.2016.1191408)
- JONES, James G. Issues and Concerns of Directors of Postsecondary Distance Learning Programs Regarding Online Methods and Technologies. *American Journal of Distance Education*. Routledge, 2008, roč. 22, č. 1, s. 46–56. ISSN 0892-3647. DOI: [10.1080/08923640701713430](https://doi.org/10.1080/08923640701713430).
- KARUNANAYAKA, Shironica P. a Som NAIDU. Designing capacity building of educators in open educational resources integration leads to transformational change. *Distance Education*. Routledge, 2018, roč. 39, č. 1, s. 87–109. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/01587919.2017.1413933](https://doi.org/10.1080/01587919.2017.1413933).
- KENNEDY, Eileen et al. Making meaningful decisions about time, workload and pedagogy in the digital age: the Course Resource Appraisal Model. *Distance Education*. Routledge, 2015, roč. 36, č. 2, s. 177–195. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/01587919.2015.1055920](https://doi.org/10.1080/01587919.2015.1055920).
- KOSZALKA, Tiffany a Radha GANESAN. Designing online courses: A taxonomy to guide strategic use of features available in course management systems (CMS) in distance education. *Distance Education*. Routledge, 2004, roč. 25, č. 2, s. 243–256. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/0158791042000262111](https://doi.org/10.1080/0158791042000262111).
- KUIPER, Alison, Ian SOLOMONIDES a Lara HARDY. Time on task in intensive modes of delivery. *Distance Education*. Routledge, 2015, roč. 36, č. 2, s. 231–245. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/01587919.2015.1055058](https://doi.org/10.1080/01587919.2015.1055058).
- MACPHERSON, Colin a Alan SMITH. Academic authors' perceptions of the instructional de-

1.2 Metodická doporučení pro distanční formu vzdělávání

sign and development process for distance education: A case study. *Distance Education*. Routledge, 1998, roč. 19, č. 1, s. 124–141. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/0158791980190109](https://doi.org/10.1080/0158791980190109).

- MARTENS, Rob, Theo BASTIAENS a Paul A. KIRSCHNER. New Learning Design in Distance Education: The impact on student perception and motivation. *Distance Education*. Routledge, 2007, roč. 28, č. 1, s. 81–93. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/01587910701305327](https://doi.org/10.1080/01587910701305327).

- MCKINNON, David H. a C. J. Patrick NOLAN. Distance education for the gifted and talented: An interactive design model. *Roeper Review*. Routledge, 1999, roč. 21, č. 4, s. 320–325. ISSN 0278-3193. DOI: [10.1080/02783199909553985](https://doi.org/10.1080/02783199909553985).

- MILLER, John Laurence. The New Education Professionals: The Emerging Specialties of Instructional Designer and Learning Manager. *International Journal of Public Administration*. Routledge, 2007, roč. 30, č. 5, s. 483–498. ISSN 0190-0692. DOI: [10.1080/01900690701205970](https://doi.org/10.1080/01900690701205970).

- MOEGLIN, Pierre a Martine VIDAL. Managing time, workload and costs in distance education: findings from a literature review of Distances et Médiations des Savoirs (formerly Distances et Savoirs). *Distance Education*. Routledge, 2015, roč. 36, č. 2, s. 282–289. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/01587919.2015.1056335](https://doi.org/10.1080/01587919.2015.1056335).

- NEMIRE, Ruth E. Intellectual Property Development and Use for Distance Education Courses: A Review of Law, Organizations, and Resources for Faculty. *College Teaching*. Routledge, 2007, roč. 55, č. 1, s. 26–30. ISSN 8756-7555. DOI: [10.3200/CTCH.55.1.26-30](https://doi.org/10.3200/CTCH.55.1.26-30).

- OLCOTT, Don. Ready, Fire, Aim! The Blurring of Campus and Distance Education: Realigning Institutional Policies for Organizational Change. *The Journal of Continuing Higher Education*. Routledge, 2005, roč. 53, č. 1, s. 13–20. ISSN 0737-7363. DOI: [10.1080/07377366.2005.10400055](https://doi.org/10.1080/07377366.2005.10400055).

- OLMOSK, Kurt E. a Ashish CHANDRA. Let's Reach All of the Market for Health Administration Education. *Journal of Hospital Marketing & Public Relations*. Routledge, 2006, roč. 16, č. 1–2, s. 29–43. ISSN 1539-0942. DOI: [10.1300/J375v16n01_04](https://doi.org/10.1300/J375v16n01_04).

1.2.4 POMOCÍ ČEHO REALIZOVAT DISTANČNÍ VÝUKU?

MÉDIA (HW A SW) V DISTANČNÍM VZDĚLÁVÁNÍ

Široké spektrum hardware a software pro distanční vzdělávání způsobuje nemožnost jednoznačné odpovědi, co je z pohledu médií pro jeho realizaci nejlepší. Nejobecnější rozhodnutí je používat jednu platformu, vybranou na základě posouzení expertů – vyučujících z konkrétní praxe a odborníků z oblasti informačních technologií se znalostí konkrétních podmínek realizace. Důležité je odsouhlasení platformy (v jejím nejširším možném pojetí, tedy HW, SW a příslušné metody) minimálně na úrovni příslušné vzdělávací instituce, nebo i v širším rámci (konsorcium, resort, ministerstvo). Takové řešení usnadňuje přechod mezi vzdělávacími aktivitami, institucemi a jejich součástmi, a i mimo institucionální vzdělávání.

Soudobé platformy (asi nejčastěji jsou v českém vzdělávacím prostředí zmiňovány MS Teams a Zoom) poskytují soubor nástrojů pro realizaci všech fází výuky, s důrazem na možnosti různých druhů zprostředkované komunikace mezi učitelem a studentem či mezi studenty navzájem. **Zpravidla platí, pokud je výuka realizována na velkém množství online platformem na základě výběru jednotlivých vyučujících, většinou to přispívá pouze k frustraci učících se při jejich hledání a využívání.** Dle potřeb vyučovaného předmětu je samozřejmě možné využívat více různých nástrojů, ale je třeba tento fakt sdělit učícím se předem. Zároveň by mělo patřit k odborným samozřejmostem, že učitel i učící se umějí uvedené nástroje (HW i SW) používat ke vzdělávacím účelům (např. různá „smart“ zařízení a aplikace), a že tuto dovednost získali před započítáním konkrétní online distanční výuky. Nedodržení tohoto pravidla vedlo k mnoha problémům v prvním nouzovém (covidovém) období (jaro 2020). Z toho víceméně vyplývá, že je potřeba ze strany vyučujících správně odhadnout a následně nastavit komunikační rámec (platformu). Ať se již příslušná instituce rozhodne využívat jakékoliv aplikace pro komunikaci (vyučující – student) či samotnou výuku, je nutné především zajistit bezpečné klima, které vychází i z předem jasně definovaného rámce komunikace. Tzn. hned z počátku je nutné nastavit a následně seznámit všechny účastníky komunikace/výukového procesu s přesnými kroky, které mají konat po celou dobu výuky. To klade na organizátora základní požadavky:

- 1) Výběr vhodných aplikací;
- 2) Nastavení pravidel ve využívání aplikací za celou organizaci (tzn. např. určit jednu platformu pro komunikaci, jednu pro ukládání dokumentů např. ve formě úkolů, jednu aplikaci pro nastavení a hlídání Workflow apod.);
- 3) Instalace vybraných aplikací a proškolení personálu v jejich využívání;

2001, roč. 11, č. 3, s. 15–26. ISSN 1052-8008. DOI: [10.1080/10528008.2001.11488754](https://doi.org/10.1080/10528008.2001.11488754).

- BIUK-AGHAI, Robert P. Supporting Distance Education over the Internet. *Educational Media International*. Routledge, 1999, roč. 36, č. 1, s. 10–18. ISSN 0952-3987. DOI: [10.1080/0952398990360103](https://doi.org/10.1080/0952398990360103).

- COHEN, Avi. Instructional Technology and Distance Learning Through the Internet. *Educational Media International*. Routledge, 1999, roč. 36, č. 3, s. 218–229. ISSN 0952-3987. DOI: [10.1080/0952398990360308](https://doi.org/10.1080/0952398990360308).

- DWYER, Carol A. Using Emerging Technologies to Construct Effective Learning Environments. *Educational Media International*. Routledge, 1999, roč. 36, č. 4, s. 300–309. ISSN 0952-3987. DOI: [10.1080/0952398990360409](https://doi.org/10.1080/0952398990360409).

- DWYER, Francis. Distance Education: An Evolving Instructional Technology Application. *Educational Media International*. Routledge, 1999, roč. 36, č. 4, s. 248–257. ISSN 0952-3987. DOI: [10.1080/0952398990360402](https://doi.org/10.1080/0952398990360402).

- FEASLEY, Charles E. a Calvin E. JORDAN. Distance learn: Software for the future. *American Journal of Distance Education*. Routledge, 1992, roč. 6, č. 1, s. 69–71. ISSN 0892-3647. DOI: [10.1080/08923649209526776](https://doi.org/10.1080/08923649209526776).

- FUKS, Hugo, Marco Aurélio GEROSA a Carlos José Pereira DE LUCENA. The Development and Application of Distance Learning Courses on the Internet. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. Routledge, 2002, roč. 17, č. 1, s. 23–38. ISSN 0268-0513. DOI: [10.1080/02680510120110157](https://doi.org/10.1080/02680510120110157).

- HAMER, Lawrence O. Distance Learning Technologies as Facilitators of Learning and Learning-Related Student Activities. *Marketing Education Review*. Routledge, 2001, roč. 11, č. 3, s. 55–67. ISSN 1052-8008. DOI: [10.1080/10528008.2001.11488757](https://doi.org/10.1080/10528008.2001.11488757).

- HARTLEY, Kendall W. Media Overload in Instructional Web Pages and the Impact on Learning. *Educational Media International*. Routledge, 1999, roč. 36, č. 2, s. 145–150. ISSN 0952-3987. DOI: [10.1080/0952398990360210](https://doi.org/10.1080/0952398990360210).

- HATZIPANAGOS, Stylianos a Steven WARBURTON. Feedback as dialogue: exploring the links between formative assessment and social software in distance learning. *Learning, Media and Technology*. Routledge, 2009, roč. 34, č. 1, s. 45–59. ISSN 1743-9884. DOI: [10.1080/17439880902759919](https://doi.org/10.1080/17439880902759919).

HENNING, Mary M. Closing the Gap. *Journal of Library Administration*. Routledge, 2001, roč. 32, č. 1–2, s. 233–246. ISSN 0193-0826. DOI: [10.1300/J111v32n01_02](https://doi.org/10.1300/J111v32n01_02).

- HODGKINSON, Myra a Joe HOLLAND. Collaborating on the Development of Technology Enabled Distance Learning: A Case Study. *Innovations in Education and Teaching International*. Routledge, 2002, roč. 39, č. 2, s. 89–94. ISSN 1470-3297. DOI: [10.1080/14703290252934531](https://doi.org/10.1080/14703290252934531).

- HORVATH, Violet E. a Crystal S. MILLS. The Challenges for Faculty Using Interactive Television in Distance Education. *Journal of Technology in Human Services*. Routledge, 2011, roč. 29, č. 1, s. 33–48. ISSN 1522-8835. DOI: [10.1080/15228835.2011.568678](https://doi.org/10.1080/15228835.2011.568678).

- JOHNSON, Helen Arleen, Melen MCBRIDE a Kathryn HYER. Web-Based Distance Education: Applications of Cyber-Learning Technology. *Gerontology & Geriatrics Education*. Routledge, 2004, roč. 24, č. 4, s. 1–7. ISSN 0270-1960. DOI: [10.1300/J021v24n04_01](https://doi.org/10.1300/J021v24n04_01).

- JONES, James G. Issues and Concerns of Directors of Postsecondary Distance Learning Programs Regarding Online Methods and Technologies. *American Journal of Distance Education*.

1.2 Metodická doporučení pro distanční formu vzdělávání

Routledge, 2008, roč. 22, č. 1, s. 46–56. ISSN 0892-3647. DOI: [10.1080/08923640701713430](https://doi.org/10.1080/08923640701713430).

- KASHORA, Trust, Huibrecht M. VAN DER POLL a John A. VAN DER POLL. E-learning and technologies for open distance learning in Management Accounting. *Africa Education Review*. Routledge, 2016, roč. 13, č. 1, s. 1–19. ISSN 1814-6627. DOI: [10.1080/18146627.2016.1186863](https://doi.org/10.1080/18146627.2016.1186863).

- KHALIL, Drira et al. A Design Methodology Applied to Distance Learning Support Software. *Interactive Learning Environments*. Routledge, 2001, roč. 9, č. 1, s. 51–78. ISSN 1049-4820. DOI: [10.1076/ilee.9.1.51.3577](https://doi.org/10.1076/ilee.9.1.51.3577).

- KUKULSKA-HULME *, Agnes et al. Investigating digital video applications in distance learning. *Journal of Educational Media*. Routledge, 2004, roč. 29, č. 2, s. 125–137. ISSN 1358-1651. DOI: [10.1080/1358165042000253294](https://doi.org/10.1080/1358165042000253294).

- LEAVITT, William M. a Roger S. RICHMAN. The High Tech MPA: Distance Learning Technology and Graduate Public Administration Education. *Journal of Public Administration Education*. Routledge, 1997, roč. 3, č. 1, s. 13–27. ISSN 1087-7789. DOI: [10.1080/10877789.1997.12023404](https://doi.org/10.1080/10877789.1997.12023404).

- LIPINSKI, Tomas A. An argument for the application of copyright law to distance education. *American Journal of Distance Education*. Routledge, 1999, roč. 13, č. 3, s. 7–21. ISSN 0892-3647. DOI: [10.1080/08923649909527032](https://doi.org/10.1080/08923649909527032).

- MELLIEON, Harold I. Leading the e-Learning Transformation of Higher Education: Meeting the Challenges of Technology and Distance Education by Gary Miller, Meg Benke, Bruce Chaloux, Lawrence C. Ragan, Raymond Schroeder, Wayne Smutz, and Karen Swan. *American Journal of Distance Education*. Routledge, 2014, roč. 28, č. 3, s. 215–216. ISSN 0892-3647. DOI: [10.1080/08923647.2014.926470](https://doi.org/10.1080/08923647.2014.926470).

- ROGERSON-REVELL, Pamela, Ming NIE a Alejandro ARMELLINI. An evaluation of the use of voice boards, e-book readers and virtual worlds in a postgraduate distance learning applied linguistics and TESOL programme. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. Routledge, 2012, roč. 27, č. 2, s. 103–119. ISSN 0268-0513. DOI: [10.1080/02680513.2012.678610](https://doi.org/10.1080/02680513.2012.678610).

- SECKER, Jane a Gwyneth PRICE. Libraries, Social Software and Distance Learners: Blog It, Tag It, Share It! *New Review of Information Networking*. Routledge, 2007, roč. 13, č. 1, s. 39–52. ISSN 1361-4576. DOI: [10.1080/13614570701754536](https://doi.org/10.1080/13614570701754536).

- SELWYN, Neil. Digitally distanced learning: a study of international distance learners' (non) use of technology. *Distance Education*. Routledge, 2011, roč. 32, č. 1, s. 85–99. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/01587919.2011.565500](https://doi.org/10.1080/01587919.2011.565500).

- WATKINS, Ryan. Determining If Distance Education Is the Right Choice. *Computers in the Schools*. Routledge, 2003, roč. 20, č. 3, s. 103–120. ISSN 0738-0569. DOI: [10.1300/J025v20n03_10](https://doi.org/10.1300/J025v20n03_10).

- WHEELER, Steve. The influence of communication technologies and approaches to study on transactional distance in blended learning. *ALT-J*. Routledge, 2007, roč. 15, č. 2, s. 103–117. ISSN 0968-7769. DOI: [10.1080/09687760701470924](https://doi.org/10.1080/09687760701470924).

- WILSON, Tina a Denise WHITELOCK. Piloting a new approach: making use of technology to present a distance learning computer science course. *ALT-J*. Routledge, 1996, roč. 4, č. 1, s. 58–68. ISSN 0968-7769. DOI: [10.1080/0968776960040110](https://doi.org/10.1080/0968776960040110).

- WINSBORO, Irvin D. S. Technology and Distance Learning Lessons from the Nation's Newest University: Perceptions and Reality. *The Educational Forum*. Routledge, 2002, roč. 66, č. 3, s. 247–252. ISSN 0013-1725. DOI: [10.1080/00131720208984835](https://doi.org/10.1080/00131720208984835).

-
- WOO, Karen et al. Web-based lecture technologies: blurring the boundaries between face-to-face and distance learning. *ALT-J*. Routledge, 2008, roč. 16, č. 2, s. 81–93. ISSN 0968-7769. DOI: [10.1080/09687760802315895](https://doi.org/10.1080/09687760802315895).
 - ZHANG, Ping. A Case Study on Technology Use in Distance Learning. *Journal of Research on Computing in Education*. Routledge, 1998, roč. 30, č. 4, s. 398–419. ISSN 0888-6504. DOI: [10.1080/08886504.1998.10782235](https://doi.org/10.1080/08886504.1998.10782235).

1.2.5 PRO KOHO REALIZOVAT DISTANČNÍ VÝUKU?

UČÍCÍ SE V DISTANČNÍM VZDĚLÁVÁNÍ

Škála příjemců online distančního vzdělávání je široká. Mohou to být žáci, studenti a další účastníci vzdělávání, bez rozdílu věku, pokud věk bude zohledněn při volbě didaktických prostředků, účastníci celoživotního vzdělávání, učící se se specifickými potřebami (v závislosti na jejich problémech je pro některé z nich online distanční výuka téměř jedinou cestou ke vzdělávání), učící se z geograficky vzdálených (resp. hůře dostupných) lokalit, pro zaměstnané, u nichž pravidelná návštěva výuky je organizační překážkou (práce na směny, cesty mimo sídlo školy) aj.

Z pohledu účastníků distančního vzdělávání se často zvyrazňují jeho základní principy:

- individualizace a flexibilita – velká nabídka studijních možností dovoluje účastníkům volit si individuální vzdělávací strategii, rychle může docházet k přizpůsobování cílů a obsahu novým poznatkům;
- samostatnost – učivo je pro učícího se seskupované do určitých přiměřených dávek a jeho osvojování je vždy kontrolované otázkami a úlohami plnicími zpětnou vazbu;
- multimediálnost – působením na všechny smysly je zabezpečené efektivní osvojování učiva;
- podpora studujících a specifické organizace studia – podpora je zajišťovaná vzdělávací institucí nebo místními, např. regionálními středisky a tutori.

Vzhledem na zvýšené nároky na učícího se používá distanční vzdělávání v převážné míře ve vzdělávání dospělých. Na tomto základě je možné uvést jeho základní znaky:

- je z velké míry založené na samostudiu;
- učící se a vyučující jsou fyzicky oddělení;
- k prezentaci učiva se využívá multimédií (speciální tištěné výukové materiály (učební opory), audio a video nahrávky, výukové programy, interaktivní vyková média, applety, TV, WWW), ke komunikaci s učícím se telefon, email, LMS, internet, sociální sítě;
- subjektem vzdělávání je vzdělávací instituce;
- objektem vzdělávání a subjektem učení je účastník vzdělávání;
- postup studia je sledovaný prostřednictvím různých nástrojů (např. portfolio učícího se);
- k výcviku praktických dovedností a pro navazování sociálních kontaktů je určený prezenční tutoriál učících se s tutorem;

- hlavní zodpovědnost za průběh a výsledky vzdělávání má vždy subjekt učení – učící se/ studující, spočívá v jeho aktivitě a schopnosti řídit své vlastní studium.

Pro kvalitní distanční výuku by měl mít učící se k dispozici kvalitní výukové materiály, což závisí na jejich výběru, tvorbě a adaptivitě. Podstatnou roli hrají zejména digitální výukové materiály, tedy tvorba tzv. virtuálního prostředí, jako nejdynamičtějšího a rychle se měnícího zázemí pro výuku. Podstatná je možnost komunikace, spolupráce a obecně různých druhů interaktivity. To souvisí i s hodnocením výsledků učení v distanční formě, které by mělo podporovat tvořivost, kritické myšlení stejně tak jako osvojování vědomostí, dovedností a postojů z dané oblasti vzdělávání. E-learning, který je v současnosti hlavní realizační platformou distančního vzdělávání, na jedné straně poskytuje flexibilitu v čase a místě, ale zároveň způsobuje komplikace z pohledu bezpečnosti a tzv. proktoringu. Proto by měly být vytvořeny a implementovány postupy a předpisy, které zaručí dostupnost hodnotících nástrojů, identitu a pravost informací. Prostor pro distanční vzdělávání vyžaduje také pružnost a přizpůsobivost, což znamená příslušné umístění (kde se učit), čas (kdy se učit), trvání (délka učebního období), učební tempo, jazyk/y výuky a obsahu, přizpůsobení metod osobám se specifickými potřebami, velikost studijní skupiny, individuální a/nebo skupinová forma výuky atd. Obecně ale platí, že zlepšení pružnosti v jedné oblasti může zhoršit podmínky v jiné oblasti.

Podpora učících se a vyučujících musí zahrnovat víc než jen technické otázky. V rámci distančního e-learningového vzdělávání musí být i sociální podpora považována za minimálně stejně důležitou jako technická podpora. Pro vyučující by v této souvislosti měla být zabezpečovaná podpora stejně tak od expertů na související oblasti, jako administrátorů studia.

Zapomínat se nesmí ani na alokaci zdrojů, kdy si podmínky vyžadují jejich přesun z fyzických objektů (posluchárny, knihovny, kanceláře) do technické infrastruktury, oddělení podpory a rozvoje zaměstnanců aj. Je zřejmé, že si vývoj interaktivního obsahu a online materiálů vyžadují speciální nároky včetně příslušného finančního zabezpečení.

Literatura/odkazy:

- Kim, S. H., Park, S. (2021). Influence of learning flow and distance e-learning satisfaction on learning outcomes and the moderated mediation effect of social-evaluative anxiety in nursing college students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Nurse Education in Practice*, 56.
- Joiner, K. F., Rees, L., Levett, B., Sitnikova, E., Townsend, D. (2021). Learning environment of a distance and partly-distance postgraduate coursework programs. *Learning Environments Rese-*

1.2 Metodická doporučení pro distanční formu vzdělávání

arch, 24(3), pp.423-449.

- Centeio, E., Mercier, K., Garn, A., Erwin, H., Marttinen, R., Foley, J. (2021). The Success and Struggles of Physical Education Teachers while Teaching Online During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(4) 667–673.
- Lee, O. E., Kim, S. Y., Gezer, T. (2021). Factors Associated with Online Learning Self-Efficacy among Students with Disabilities In Higher Education. *American Journal of Distance Education*, early access.
- Shambour, M. K. Y., Abu-Hashem, M. A. (2021). Analysing lecturers' perceptions on traditional vs. distance learning: A conceptual study of emergency transferring to distance learning during COVID-19 pandemic. *Education and Information Technologies*, early access.
- Hu, Y. H. (2021). Effects of the COVID-19 pandemic on the online learning behaviors of university students in Taiwan. *Education and Information Technologies*, early access.
- Han, J. H., Sa, H. J. (2021). Acceptance of and satisfaction with online educational classes through the technology acceptance model (TAM): the COVID-19 situation in Korea. *Asia Pacific Education Review*, early access.

Další odkazy na primární doplňující literaturu/zdroje:

- ABUKARI, Abdulai a Bawa Kuyini AHMED. Integrating work-based learning into open distance learning in higher education – examining the prospects in a developing context from a student perspective. *Research in Post-Compulsory Education*. Routledge, 2019, roč. 24, č. 1, s. 102–128. ISSN 1359-6748. DOI: [10.1080/13596748.2018.1526910](https://doi.org/10.1080/13596748.2018.1526910).
- ABUKARI, Abdulai a Bawa Kuyini AHMED. Integrating work-based learning into open distance learning in higher education – examining the prospects in a developing context from a student perspective. *Research in Post-Compulsory Education*. Routledge, 2019, roč. 24, č. 1, s. 102–128. ISSN 1359-6748. DOI: [10.1080/13596748.2018.1526910](https://doi.org/10.1080/13596748.2018.1526910).
- ANNAMALAI, Nagaletchimee a Jeya Amantha KUMAR. Understanding Smartphone use Behavior among Distance Education Students in Completing their Coursework in English: A Mixed-Method Approach. *The Reference Librarian*. Routledge, 2020, roč. 61, č. 3–4, s. 199–215. ISSN 0276-3877. DOI: [10.1080/02763877.2020.1815630](https://doi.org/10.1080/02763877.2020.1815630).
- ARISTEIDOU, Maria a Simon CROSS. Disrupted distance learning: the impact of Covid-19 on study habits of distance learning university students. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. Routledge, 2021, roč. 0, č. 0, s. 1–20. ISSN 0268-0513. DOI: [10.1080/02680513.2021.1973400](https://doi.org/10.1080/02680513.2021.1973400).
- BAKER, Melissa A. Educational Distancing: A Mixed-Methods Study of Student Perceptions in the Time of Coronavirus. *Journal of Hospitality & Tourism Education*. Routledge, 2021, roč. 33, č. 3, s. 207–221. ISSN 1096-3758. DOI: [10.1080/10963758.2021.1907194](https://doi.org/10.1080/10963758.2021.1907194).
- BIREDA, Asamenew D. Doctoral Student Connectedness in Open Distance Learning: A Case of Students and Supervisors. *Africa Education Review*. Routledge, 2019, roč. 16, č. 5, s. 16–28. ISSN 1814-6627. DOI: [10.1080/18146627.2016.1229576](https://doi.org/10.1080/18146627.2016.1229576).
- BRYAN, Tara Kolar et al. When do online education technologies enhance student engage-

ment? A case of distance education at University of Nebraska at Omaha. *Journal of Public Affairs Education*. Routledge, 2018, roč. 24, č. 2, s. 255–273. ISSN 1523-6803. DOI: [10.1080/15236803.2018.1429817](https://doi.org/10.1080/15236803.2018.1429817).

- CALVERT, Carol a Rachel HILLIAM. Student feedback to improved retention: using a mixed-methods approach to extend specific feedback to a generalisable concept. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. Routledge, 2019, roč. 34, č. 1, s. 103–117. ISSN 0268-0513. DOI: [10.1080/02680513.2018.1552580](https://doi.org/10.1080/02680513.2018.1552580).
- COETZEE, Melinde a Rudolf M. OOSTHUIZEN. Examining the Mediating Effect of Open Distance Learning Students' Study Engagement in Relation to Their Life Orientation and Self-Efficacy. *Journal of Psychology in Africa*. Routledge, 2013, roč. 23, č. 2, s. 235–242. ISSN 1433-0237. DOI: [10.1080/14330237.2013.10820619](https://doi.org/10.1080/14330237.2013.10820619).
- COETZEE, Melinde a Rudolf M. OOSTHUIZEN. Students' Sense of Coherence, Study Engagement and Self-Efficacy in Relation to their Study and Employability Satisfaction. *Journal of Psychology in Africa*. Routledge, 2012, roč. 22, č. 3, s. 315–322. ISSN 1433-0237. DOI: [10.1080/14330237.2012.10820536](https://doi.org/10.1080/14330237.2012.10820536).
- GEMMELL, Isla a Roger HARRISON. A comparison between national and transnational students' access of online learning support materials and experience of technical difficulties on a fully online distance learning master of public health programme. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. Routledge, 2017, roč. 32, č. 1, s. 66–80. ISSN 0268-0513. DOI: [10.1080/02680513.2016.1253463](https://doi.org/10.1080/02680513.2016.1253463).
- GEMMELL, Isla a Roger HARRISON. Factors associated with differential attainment among transnational students on an online distance learning programme. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. Routledge, 2020, roč. 0, č. 0, s. 1–13. ISSN 0268-0513. DOI: [10.1080/02680513.2020.1820318](https://doi.org/10.1080/02680513.2020.1820318).
- HARRISON, Roger A et al. The experience of international postgraduate students on a distance-learning programme. *Distance Education*. Routledge, 2018, roč. 39, č. 4, s. 480–494. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/01587919.2018.1520038](https://doi.org/10.1080/01587919.2018.1520038).
- JONES, Emma, Rajvinder SAMRA a Mathijs LUCASSEN. Key challenges and opportunities around wellbeing for distance learning students: the online law school experience. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. Routledge, 2021, roč. 0, č. 0, s. 1–19. ISSN 0268-0513. DOI: [10.1080/02680513.2021.1906639](https://doi.org/10.1080/02680513.2021.1906639).
- LEPHALALA, Mirriam a Cathy PIENAAR. An evaluation of markers' commentary on ESL students' argumentative essays in an ODL context. *Language Matters*. Routledge, 2008, roč. 39, č. 1, s. 66–87. ISSN 1022-8195. DOI: [10.1080/10228190802321038](https://doi.org/10.1080/10228190802321038).
- LISTER, Kate, Jane SEALE a Chris DOUCE. Mental health in distance learning: a taxonomy of barriers and enablers to student mental wellbeing. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. Routledge, 2021, roč. 0, č. 0, s. 1–15. ISSN 0268-0513. DOI: [10.1080/02680513.2021.1899907](https://doi.org/10.1080/02680513.2021.1899907).
- MAKOE, Mpine a Asteria NSAMBA. The gap between student perceptions and expectations of quality support services at the University of South Africa. *American Journal of Distance Education*. Routledge, 2019, roč. 33, č. 2, s. 132–141. ISSN 0892-3647. DOI: [10.1080/08923647.2019.1583028](https://doi.org/10.1080/08923647.2019.1583028).
- MILES, Debra, Jo MENSINGA a Ines ZUCHOWSKI. Harnessing opportunities to enhance the dis-

1.2 Metodická doporučení pro distanční formu vzdělávání

tance learning experience of MSW students: an appreciative inquiry process. *Social Work Education*. Routledge, 2018, roč. 37, č. 6, s. 705–717. ISSN 0261-5479. DOI: [10.1080/02615479.2018.1447557](https://doi.org/10.1080/02615479.2018.1447557).

- MORTIMORE, Jeffrey M. a Ruth L. BAKER. Supporting Student-Led Content Creation in the Distance Learning Environment with LibGuides CMS. *Journal of Library & Information Services in Distance Learning*. Routledge, 2019, roč. 13, č. 1–2, s. 88–103. ISSN 1533-290X. DOI: [10.1080/1533290X.2018.1499239](https://doi.org/10.1080/1533290X.2018.1499239).
- NETANDA, Rendani Siphon, Joel MAMABOLO a Mahlapahlapana THEMANE. Do or die: student support interventions for the survival of distance education institutions in a competitive higher education system. *Studies in Higher Education*. Routledge, 2019, roč. 44, č. 2, s. 397–414. ISSN 0307-5079. DOI: [10.1080/03075079.2017.1378632](https://doi.org/10.1080/03075079.2017.1378632).
- OUMA, Richard. Transforming university learner support in open and distance education: Staff and students perceived challenges and prospects. *Cogent Education*. Cogent OA, 2019, roč. 6, č. 1, s. 1658934. ISSN null. DOI: [10.1080/2331186X.2019.1658934](https://doi.org/10.1080/2331186X.2019.1658934).
- SBAFFI, Laura a John BENNETT. Postgraduate students' experience of a jointly-taught, distance learning degree: the example of a Russell Group university. *Journal of Higher Education Policy and Management*. Routledge, 2019, roč. 41, č. 6, s. 600–618. ISSN 1360-080X. DOI: [10.1080/1360080X.2019.1637612](https://doi.org/10.1080/1360080X.2019.1637612).
- SEFORA, Sharonrose a Sindile A. NGUBANE. Career development for students with disabilities in an open distance learning institution: A narrative inquiry. *Disability & Society*. Routledge, 2021, roč. 0, č. 0, s. 1–15. ISSN 0968-7599. DOI: [10.1080/09687599.2021.1946676](https://doi.org/10.1080/09687599.2021.1946676).
- SHEARER, Rick L. et al. What Students Want: A Vision of a Future Online Learning Experience Grounded in Distance Education Theory. *American Journal of Distance Education*. Routledge, 2020, roč. 34, č. 1, s. 36–52. ISSN 0892-3647. DOI: [10.1080/08923647.2019.1706019](https://doi.org/10.1080/08923647.2019.1706019).
- SIMONS, Joan, Kythe BEAUMONT a Lesley HOLLAND. What factors promote student resilience on a level 1 distance learning module? *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. Routledge, 2018, roč. 33, č. 1, s. 4–17. ISSN 0268-0513. DOI: [10.1080/02680513.2017.1415140](https://doi.org/10.1080/02680513.2017.1415140).
- SNYMAN, Marici a Geesje VAN DEN BERG. Experiences of Nontraditional Students and Academics of the Recognition of Prior Learning Process for Admission to Graduate Studies: A South African Case Study in Open Distance Learning. *The Journal of Continuing Higher Education*. Routledge, 2021, roč. 0, č. 0, s. 1–23. ISSN 0737-7363. DOI: [10.1080/07377363.2020.1861577](https://doi.org/10.1080/07377363.2020.1861577).
- STEYN, Claire a Ashley GUNTER. When an international student stays at home: defining an international student in distance education. *Journal of Geography in Higher Education*. Routledge, 2021, roč. 0, č. 0, s. 1–15. ISSN 0309-8265. DOI: [10.1080/03098265.2021.1991289](https://doi.org/10.1080/03098265.2021.1991289).
- SUBLETT, Cameron. Examining Distance Education Coursetaking and Time-to-Completion among Community College Students. *Community College Journal of Research and Practice*. Routledge, 2019, roč. 43, č. 3, s. 201–215. ISSN 1066-8926. DOI: [10.1080/10668926.2018.1453889](https://doi.org/10.1080/10668926.2018.1453889).
- WATERHOUSE, Philippa, Rajvinder SAMRA a Mathijs LUCASSEN. Mental distress and its relationship to distance education students' work and family roles. *Distance Education*. Routledge, 2020, roč. 41, č. 4, s. 540–558. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/01587919.2020.1821606](https://doi.org/10.1080/01587919.2020.1821606).
- WHITE, Marney A. et al. Evaluation of a Self-Care Intervention to Improve Student Mental Health Administered through a Distance-Learning Course. *American Journal of Health Education*. Routledge, 2019, roč. 50, č. 4, s. 213–224. ISSN 1932-5037. DOI: [10.1080/19325037.2019.1616012](https://doi.org/10.1080/19325037.2019.1616012).

1.2.6 KDE A ZA JAKÝCH PODMÍNEK REALIZOVAT DISTANČNÍ VÝUKU?

SOCIÁLNÍ PROSTŘEDÍ PRO DISTANČNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Nezbytnou podmínkou pro možnost online distančního učení je jeden počítač/notebook/ jiné digitální zařízení na jednoho učícího se. Sdílení s ostatními (kolegové, spolužáci, sourozenci nebo jiní rodinní příslušníci apod.) vede zcela nevyhnutelně ke kolizím a neplnohodnotné účasti učícího se ve výuce. Za podmínek, kdy je online distanční výuka povinná pro všechny, znamená sdílení závažnou překážku při plnění povinné docházky. I po účasti na synchronní online distanční výuce jsou většinou plněny zadané úkoly, k čemuž je též digitální zařízení potřebné.

Další nezbytnou podmínkou online distanční výuky je kvalitní připojení k internetu. Jeho kvalita může být různá celkově nebo v určitých frekventovaných časech a v sociálně slabších rodinách poplatek za tuto službu může být problémem.

Online distanční výuka by měla probíhat v klidném prostředí, kde by jednak „vysílání“ nerušilo ostatní členy sociální skupiny (v mnoha případech bývaly v době lockdownu doma celé rodiny), a kde by také učící se měl klidné prostředí pro sledování a aktivní účast na výuce. Zajistit tyto minimální podmínky v třípokojovém bytě se dvěma dětmi a oběma rodiči na home office je téměř nereálné (nebo velmi obtížné). Reklamní shoty zobrazující dítě nebo rodiče v obývacím pokoji shrbené nad notebookem jsou velmi zavádějící.

V uvedených zdrojích můžete sledovat, jak byla online distanční výuka vnímána studenty v období před a během pandemie.

Literatura/odkazy:

- [Bolliger, D. U, Halupa, C. \(2018\). Online student perceptions of engagement, transactional distance, and outcomes. *Distance Education*, 39\(3\), 299–316.](#)
- [Simonova, I. Faltynkova, L. Kostolanyova, K. \(2021\). Students' Reflection on Online Distance Learning: Advantages, Disadvantages, Recommendations. In International Conference on Blended Learning ICBL 2021: Blended Learning: Re-thinking and Re-defining the Learning Process. Cham: Springer, pp. 275-286](#)
- Faltynkova, L., Simonova, I., Kostolanyova, K. (2020). Perspectives on distance education in secondary and tertiary education. In Busch, C., Steinicke, M., Wendler, T. (eds.) *Proceedings of the 19th European Conference on e-Learning ECEL 2020*, Academic Conferences & Publishing International, pp. 556–562.
- Mukhtar, K., Javed, K., Arooj, M., & Sethi, A. (2020). Advantages, Limitations and Rec-

1.2 Metodická doporučení pro distanční formu vzdělávání

ommendations for online learning during COVID-19 pandemic era. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(COVID19-S4)

Další odkazy na primární doplňující literaturu/zdroje:

- ATAN, Hanafi, Zuraidah A RAHMAN a Rozhan M IDRUS. Characteristics of the Web-Based Learning Environment in Distance Education: Students' Perceptions of Their Learning Needs. *Educational Media International*. Routledge, 2004, roč. 41, č. 2, s. 103–110. ISSN 0952-3987. DOI: [10.1080/09523980410001678557](https://doi.org/10.1080/09523980410001678557).
- BUCK, Stefanie. In Their Own Voices: Study Habits of Distance Education Students. *Journal of Library & Information Services in Distance Learning*. Routledge, 2016, roč. 10, č. 3–4, s. 137–173. ISSN 1533-290X. DOI: [10.1080/1533290X.2016.1206781](https://doi.org/10.1080/1533290X.2016.1206781).
- CASPERS, Jean S. a Lawrence C. RAGAN. The Evolution of Distance Learning Environments. *The Serials Librarian*. Routledge, 2000, roč. 38, č. 1–2, s. 123–133. ISSN 0361-526X. DOI: [10.1300/J123v38n01_14](https://doi.org/10.1300/J123v38n01_14).
- COMAS-QUINN, Anna, Beatriz DE LOS ARCOS a Raquel MARDOMINGO. Virtual learning environments (VLEs) for distance language learning: shifting tutor roles in a contested space for interaction. *Computer Assisted Language Learning*. Routledge, 2012, roč. 25, č. 2, s. 129–143. ISSN 0958-8221. DOI: [10.1080/09588221.2011.636055](https://doi.org/10.1080/09588221.2011.636055).
- COOMBS, Steven J. a Jillian RODD. Using the Internet to Deliver Higher Education. *Computers in the Schools*. Routledge, 2001, roč. 17, č. 3–4, s. 67–90. ISSN 0738-0569. DOI: [10.1300/J025v17n03_05](https://doi.org/10.1300/J025v17n03_05).
- DICKEY, Michele. The impact of web-logs (blogs) on student perceptions of isolation and alienation in a web-based distance-learning environment. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. Routledge, 2004, roč. 19, č. 3, s. 279–291. ISSN 0268-0513. DOI: [10.1080/0268051042000280138](https://doi.org/10.1080/0268051042000280138).
- DRON, Jon, Catharine SEIDEL a Gabrielle LITTEN. Transactional distance in a blended learning environment. *ALT-J*. Routledge, 2004, roč. 12, č. 2, s. 163–174. ISSN 0968-7769. DOI: [10.1080/0968776042000216219](https://doi.org/10.1080/0968776042000216219).
- GRAHAM, Mary a Helen SCARBOROUGH. Enhancing the learning environment for distance education students. *Distance Education*. Routledge, 2001, roč. 22, č. 2, s. 232–244. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/0158791010220204](https://doi.org/10.1080/0158791010220204).
- CHEN, Yau-Jane. Transactional Distance in World Wide Web Learning Environments. *Innovations in Education and Teaching International*. Routledge, 2001, roč. 38, č. 4, s. 327–338. ISSN 1470-3297. DOI: [10.1080/14703290110074533](https://doi.org/10.1080/14703290110074533).
- CHING, Luk Suet. The Influence of a Distance-Learning Environment on Students' Field Dependence/Independence. *The Journal of Experimental Education*. Routledge, 1998, roč. 66, č. 2, s. 149–160. ISSN 0022-0973. DOI: [10.1080/00220979809601401](https://doi.org/10.1080/00220979809601401).
- JAILLET, Alain. Conception and Operation of Distance Learning Environments. *American Journal of Distance Education*. Routledge, 2011, roč. 25, č. 2, s. 105–113. ISSN 0892-3647. DOI: [10.1080/08923647.2011.570529](https://doi.org/10.1080/08923647.2011.570529).

- KIRKWOOD, Adrian. Learning at home with information and communication technologies. *Distance Education*. Routledge, 2000, roč. 21, č. 2, s. 248–259. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/0158791000210204](https://doi.org/10.1080/0158791000210204).
- KLEMES, Joel et al. An assistive computerized learning environment for distance learning students with learning disabilities. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*. Routledge, 2006, roč. 21, č. 1, s. 19–32. ISSN 0268-0513. DOI: [10.1080/02680510500468062](https://doi.org/10.1080/02680510500468062).
- LEMBANI, Reuben et al. The same course, different access: the digital divide between urban and rural distance education students in South Africa. *Journal of Geography in Higher Education*. Routledge, 2020, roč. 44, č. 1, s. 70–84. ISSN 0309-8265. DOI: [10.1080/03098265.2019.1694876](https://doi.org/10.1080/03098265.2019.1694876).
- MACDONALD, Janet a Erica MCATEER. New Approaches to Supporting Students: strategies for blended learning in distance and campus based environments. *Journal of Educational Media*. Routledge, 2003, roč. 28, č. 2–3, s. 129–146. ISSN 1358-1651. DOI: [10.1080/1358165032000165662](https://doi.org/10.1080/1358165032000165662).
- MARTIN, Peter a Laura TEMPLE SCHEETZ. Teaching and Learning Experiences in a Collaborative Distance-Education Environment. *Gerontology & Geriatrics Education*. Routledge, 2011, roč. 32, č. 3, s. 215–224. ISSN 0270-1960. DOI: [10.1080/02701960.2011.598976](https://doi.org/10.1080/02701960.2011.598976).
- MASON, J. Alicia, Lonnie R. HELTON a Sophia DZIEGIELEWSKI. Psychosocial Environmental Relationships Among MSW Students in Distance Learning and Traditional Classrooms. *Journal of Social Service Research*. Routledge, 2010, roč. 36, č. 3, s. 230–247. ISSN 0148-8376. DOI: [10.1080/01488371003707621](https://doi.org/10.1080/01488371003707621).
- MCLOUGHLIN, Catherine. Learner Support in Distance and Networked Learning Environments: Ten Dimensions for Successful Design. *Distance Education*. Routledge, 2002, roč. 23, č. 2, s. 149–162. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/0158791022000009178](https://doi.org/10.1080/0158791022000009178).
- NETSHITANGANI, Tshilidzi a Petunia R MACHAISA. Supervision experiences of postgraduate students at an ODL institution in South Africa. *Cogent Social Sciences*. Cogent OA, 2021, roč. 7, č. 1, s. 1970442. ISSN null. DOI: [10.1080/23311886.2021.1970442](https://doi.org/10.1080/23311886.2021.1970442).
- NG, Clarence. Shifting the focus from motivated learners to motivating distributed environments: a review of 40 years of published motivation research in Distance Education. *Distance Education*. Routledge, 2019, roč. 40, č. 4, s. 469–496. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/01587919.2019.1681892](https://doi.org/10.1080/01587919.2019.1681892).
- NOBLE, Dorinda a Amy Catherine RUSSELL. Research on Webbed Connectivity in a Web-Based Learning Environment: Online Social Work Education. *Journal of Teaching in Social Work*. Routledge, 2013, roč. 33, č. 4–5, s. 496–513. ISSN 0884-1233. DOI: [10.1080/08841233.2013.829167](https://doi.org/10.1080/08841233.2013.829167).
- OFFIR, Baruch, Rachel BEZALEL a Ingrid BARTH. Introverts, Extroverts, and Achievement in a Distance Learning Environment. *American Journal of Distance Education*. Routledge, 2007, roč. 21, č. 1, s. 3–19. ISSN 0892-3647. DOI: [10.1080/08923640701298613](https://doi.org/10.1080/08923640701298613).
- PHILLIPS, Melodie R. a Mary Jane PETERS. Targeting Rural Students With Distance Learning Courses: A Comparative Study of Determinant Attributes and Satisfaction Levels. *Journal of Education for Business*. Routledge, 1999, roč. 74, č. 6, s. 351–356. ISSN 0883-2323. DOI: [10.1080/08832329909601710](https://doi.org/10.1080/08832329909601710).

1.2 Metodická doporučení pro distanční formu vzdělávání

- RAGUSA, Angela T. a Andrea CRAMPTON. Sense of connection, identity and academic success in distance education: sociologically exploring online learning environments. *Rural Society*. Routledge, 2018, roč. 27, č. 2, s. 125–142. ISSN 1037-1656. DOI: [10.1080/10371656.2018.1472914](https://doi.org/10.1080/10371656.2018.1472914).
- RICHWINE, Chelsea, Clese ERIKSON a Edward SALSBERG. Does Distance Learning Facilitate Diversity and Access to MSW Education in Rural and Underserved Areas? *Journal of Social Work Education*. Routledge, 2021, roč. 0, č. 0, s. 1–10. ISSN 1043-7797. DOI: [10.1080/10437797.2021.1895929](https://doi.org/10.1080/10437797.2021.1895929).
- SELWYN, Neil. Digitally distanced learning: a study of international distance learners' (non) use of technology. *Distance Education*. Routledge, 2011, roč. 32, č. 1, s. 85–99. ISSN 0158-7919. DOI: [10.1080/01587919.2011.565500](https://doi.org/10.1080/01587919.2011.565500).
- SCHNEIDER, Suzanne P. a Clark G. GERMANN. Technical communication on the web: A profile of learners and learning environments. *Technical Communication Quarterly*. Routledge, 1999, roč. 8, č. 1, s. 37–48. ISSN 1057-2252. DOI: [10.1080/10572259909364647](https://doi.org/10.1080/10572259909364647).
- STEIN, David S. et al. Bridging the Transactional Distance Gap in Online Learning Environments. *American Journal of Distance Education*. Routledge, 2005, roč. 19, č. 2, s. 105–118. ISSN 0892-3647. DOI: [10.1207/s15389286ajde1902_4](https://doi.org/10.1207/s15389286ajde1902_4).
- STEYN, Claire a Ashley GUNTER. When an international student stays at home: defining an international student in distance education. *Journal of Geography in Higher Education*. Routledge, 2021, roč. 0, č. 0, s. 1–15. ISSN 0309-8265. DOI: [10.1080/03098265.2021.1991289](https://doi.org/10.1080/03098265.2021.1991289).
- TITARENKO, Larissa a Craig B. LITTLE. International Cross-Cultural Online Learning and Teaching: Effective Tools and Approaches. *American Journal of Distance Education*. Routledge, 2017, roč. 31, č. 2, s. 112–127. ISSN 0892-3647. DOI: [10.1080/08923647.2017.1306767](https://doi.org/10.1080/08923647.2017.1306767).
- WELSER, Howard T., M. Laeeq KHAN a Michael DICKARD. Digital remediation: social support and online learning communities can help offset rural digital inequality. *Information, Communication & Society*. Routledge, 2019, roč. 22, č. 5, s. 717–723. ISSN 1369-118X. DOI: [10.1080/1369118X.2019.1566485](https://doi.org/10.1080/1369118X.2019.1566485).

1.3
DESATERO
PRO
VYSOKOŠKOLSKÉ
UČITELE
příklady
orientované
na dobrou praxi
ve výuce a učení

David Hurný¹ / Anna Malečková² / Čestmír Štuka³
Zbyněk Tonar⁴ / Martin Vejražka⁵

1.3 Desatero pro vysokoškolské učitele

¹Katedra anorganické chemie, Přírodovědecká fakulta, Univerzita Karlova,
david.hurny@natur.cuni.cz

²Ústav histologie a embryologie, Lékařská fakulta v Plzni, Univerzita Karlova,
anna.maleckova@lfp.cuni.cz

³Ústav biofyziky a informatiky, 1. Lékařská fakulta, Univerzita Karlova,
cestmir.stuka@lf1.cuni.cz

⁴Ústav lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky, 1. Lékařská fakulta, Univerzita Karlova,
martin.vejrazka@lf1.cuni.cz

⁵Ústav histologie a embryologie, Lékařská fakulta v Plzni, Univerzita Karlova,
zbynek.tonar@lfp.cuni.cz

Nabízíme praktické rozvedení „Desatera pro vysokoškolské učitele“, dokumentu, který vznikl písemným shrnutím zkušeností studentů i vyučujících Univerzity Karlovy po dvou semestrech distanční výuky. Dokument se zaměřuje na postupy, které platí pro vzdělávání obecně, ovšem zdůrazňuje i ty, které zasluhují zvláštní pozornost při online vzdělávání. Původní Desatero zůstává k dispozici na webu (<https://karlovkaonline.cz/chci-ucit/distancni-vyuka-na-uk/desatero-akademického-pedagoga/>) a je i součástí projektu Wikiskripta (https://www.wikiskripta.eu/w/Desatero_pedagoga). U pojmů, které nemusí být vždy zcela známy, odkazujeme na Slovníček pojmů pro online výuku (<https://karlovkaonline.cz/chci-ucit/distancni-vyuka-na-uk/slovnicek-pojmu-pro-online-vyuku/>). Původní pořadí bodů „Desatera“ jsme na základě oponentury ostatními vyučujícími upravili tak, aby odráželo přípravu na semestr, jeho průběh a závěr.

Přes název, odkazující na jeden ze zásadních dokumentů našeho kulturního okruhu, se nejedná o úplně či vyvážené pedagogické dílo, ale o sdílení zkušeností s některými palčivými problémy vysokoškolského vzdělávání, ať už v obecné rovině nebo v některých případech s důrazem na online formu. Spíše nežli z vlastních názorů přitom vycházíme ze zásad „výuky založené na důkazech“ (Evidence-based education) – základní teze a odkazy na primární zdroje jsou k dispozici v dokumentech Důkazy a fakta o efektivitě výuky (http://histologie.lfp.cuni.cz/wp-content/files/Vyuka_na_dukazech_Sarah.pdf) a Podněty k efektivní výuce (http://histologie.lfp.cuni.cz/wp-content/files/Mal_kroky_s_velkm_dopadem_pro_efektivitu_vuky.pdf). Pokud laskavého čtenáře – pedagoga – náš dokument motivuje k zamyšlení, souhlasu či nesouhlasu, diskusi, vlastním úpravám s ohledem na potřeby studentů daného oboru, popř. ke hlubšímu studiu, splní svůj účel.

A) PŘÍPRAVA SEMESTRU

1) STANOVME VÝSLEDKY UČENÍ – NÁROČNÉ, ALE DOSAŽITELNÉ.

Trocha názvosloví nikomu neublíží a může mnohé vyjasnit

Cíle výuky, výstupy výuky, výsledky učení, sylaby... není to všechno vlastně totéž? Nejde o slovíčkaření, které nás zdržuje od skutečné práce?

- **Sylabus** – v užším slova smyslu tím zpravidla myslíme souhrn všeho, co má být z pohledu vyučujícího probráno v určitém kurzu či předmětu. Sylabus je důležitý, ale neříká vše. Například se z něj studenti obvykle nedozví, do jaké hloubky mají témata v sylabu obsažená konkrétně ovládat. Také nevypovídá mnoho o tom, co skutečně absolvent předmětu na konci umí, zná, dokáže, ovládá. V širším slova smyslu se v různých zemích pod pojmem „sylabus“ rozumí kompletní informace o předmětu, včetně výsledků učení, rozvrhových informací, podmínek k absolvování, kontaktu na vyučující apod.
- **Cíle učení** (learning goals) – pomocný dokument, v němž si můžeme ujasnit, co chceme studenty v kurzu či v předmětu naučit. Tj. co má student umět vyjmenovat, popsat, poznat, napsat, vypočítat, porovnat... Na rozdíl od sylabu, který je výčtem názvů kapitol a okruhů, se zde již zaměřujeme na studenty.
- **Výsledky učení** (learning outcomes) – klíčový dokument, který definuje výsledky činnosti učitele (vyučování) i studentů (učení se), tj., co ovládá absolvent našeho kurzu či předmětu, jaké úkoly a problémy dokáže vyřešit a jak dokáže reálně využít to, co se naučil. Jde o seznam kontrolovatelných, splnitelných, měřitelných jednoznačných, veřejných a všem srozumitelných zadání, po jejichž splnění jsme se studentem spokojeni. Používáme je ke kontrole, zkoušení a hodnocení bez ohledu na to, kdo je zrovna zkoušející osobou. Tato zadání jsou formulována v jednoznačné a splnitelné (a tím pádem i dobře klasifikovatelné) formě, tj. začínají slovesy jako vyjmenujte..., definujte..., ve správném kontextu použijte..., nakreslete..., vypočítejte... porovnejte..., navrhněte..., odhadněte... apod. Těmito slovesy pokryjeme různé úrovně učení podle Bloomovy taxonomie (např. <https://vesmir.cz/cz/casopis/archiv-casopisu/2021/cislo-9/jak-muzeme-dosahnout-vynikajici-urovne-vyuky.html>) tak, abychom např. netestovali jen vybavování zapamatování pojmů z paměti (nejnižší stupeň taxonomie), ale i pochopení a aplikaci, řešení problémů, rozbor, vyhodnocení či tvorbu a rozhodování. K definici výsledků učení existují stručné a přehledné návody, např. <https://postudium.cz/mod/book/view.php?id=6429>.

Z hlediska názvosloví působí pojem „výsledky učení“ v českém jazyce dosud pro některé čtenáře nezvykle, přestože je běžný v celé řadě jiných jazyků. Jde o **výsledek** (tedy nikoliv zamýšlený cíl, ale to, k čemu jsme na konci dospěli a umíme to prokázat návazností na klasifikaci) **učení** (tedy nejen výuky jako aktivity vyučujících, angl. *teaching*, ale i učení se jakožto aktivního procesu ze strany studentů, angl. *learning*).

Výsledky učení – příklad pro jedno téma

Plodové obaly. Placenta a pupečník. Prenatální růst. Porod (Embryologie, kapitola 3)
(90 min. přednáška a 135 min. praktických cvičení, předmět Histologie a Embryologie pro studenty 2. ročníku všeobecného lékařství)

Studující dokáže:

- **Definovat a ve správných souvislostech použít pojmy:** plodové obaly, amnion, amniový epitel, amniová dutina, amniová tekutina (plodová voda), expanze amnia, amnio-chorion, oligohydramnion, polyhydramnion, chorion, syncytiotrofoblast, cytotrofoblast, extraembryonální mezenchym, choriové klky, chorion laeve, chorion frondosum, alantois, urachus, zárodečný stvol, pupečník, pupečnickové tepny a žily, ductus omphaloentericus, sekundární žloutkový váček, vitelinní cévy, Whartonovo rosolovité vazivo, fetální a mateřská část placenty, decidua, intervilózní prostor, kotyledon, placentální klky, kotevní a volné klky, placentální bariéra, hemochoriální typ placenty, placenta praevia, abrupce placenty, placenta accreta, placenta increta, placenta duplex, insuficience placenty, Rh isoimunitace, fetální erytroblastóza, anti-D-imunoglobulin, jednovaječná dvojčata, dvojvaječná dvojčata, progeneze, embryonální období, fetální období, ultrazvukové vyšetření v těhotenství, temenokostrční délka (TK, CRL), temenopatní délka (CHL), délka femuru (FL), délka humeru (HL), biparietální průměr (BPD), obvod břicha (AC), obvod hlavy (HC), okcipitofrontální průměr (OFD), určování gestačního stáří, uložení plodu, poloha (situs), postavení (position), držení (habitus), naléhání (praesentatio); fáze porodu; anatomické změny u těhotné ženy
- **Nakreslit a popsat** vývojová schémata podle osnovy upřesněné v samostatném dokumentu.
- **Porovnat** stavbu a funkci primárních, sekundárních a terciárních choriových klků.
- **Diskutovat** o funkci amniové tekutiny.
- **Porovnat** oligohydramnion a polyhydramnion. **Popsat** možné příčiny a následky těchto stavů.
- **Popsat** vývoj mateřské a fetální části placenty.
- **Porovnat** histologické vrstvy placentální bariéry ve 4. týdnu a ve 4. měsíci těhotenství.
- **Popsat** úlohu placentální bariéry v selektivním transplacentárním transportu. **Uvést příklady** pěti látek, které procházejí placentární bariérou.
- **Vyjmenovat** tři hormony produkované placentou.
- **Porovnat** koncentraci a afinitu ke kyslíku u fetálního a adultního hemoglobinu.
- **Popsat** rozdílné mechanismy vzniku vícečetného těhotenství.
- **Vyjmenovat** alespoň pět anatomických změn, k nimž dochází v těle těhotné ženy.
- **Vyjmenovat** alespoň tři abnormality placenty. **Diskutovat** jejich možné důsledky.
- **Porovnat** dobu trvání a vývojové pochody během progeneze, embryonálního období a fetálního období.
- **Porovnat** způsoby udávání gestačního věku (trvání těhotenství) založené na postkoncepčním stáří a založené na datu posledního menstruačního krvácení.

Výsledky učení – kritika a polemika

Kritické hlasy považují výsledky učení za přílišné zúžení vysokoškolské výuky, které ohrožuje výuku tím, že ji zaplavuje jednotlivostmi. Upozorňují na to, že suma dílčích výstupů ne-definuje kvalitu vzdělání jako celku. To by platilo pouze v případě, že při jejich sepsání nebyla použita Bloomova taxonomie.

Další kritika považuje výsledky učení za manažerský nástroj zužující akademickou svobodu myšlení. Je pravda, že pomocí výsledků učení lze například zmapovat kurikulum jako celek, vyřešit provázanost předmětů či nalézt „bílá místa“ ve výuce. Na druhou stranu je výuka určitého předmětu bez výsledků učení prakticky neporovnatelná s jiným předmětem vyučovaným např. v zahraničí. Výsledky učení nemají být cílem samy o sobě, ale nástrojem.

Další kritické hlasy upozorňují na dvojí možné pojetí výsledků učení, a to jako minimalistické („kdo toto nezvládne, neprojde zkouškou“), což by mohlo demotivovat k hlubšímu vzdělávání vs. jako maximalistické („toto vše by měl zvládnout student na jedničku“). Místo těchto extrémů lze pojmout výsledky učení jako výsledek snahy o optimální nastavení vzájemné jistoty a férovosti mezi vyučujícími a studenty.

Je pravdou, že použití výsledků učení samo o sobě neřeší zdaleka vše a nelze si od nich slibovat vyřešení mnoha jiných problémů, jako je např. aktivizace studentů, docházka a účast v nepovinné části výuky, podněcování tvořivosti a kritického myšlení. Tyto otázky musíme řešit, ať už výsledky učení máme či nemáme.

Z pohledu evidence – based education zůstává jedním z nejsilněji doložitelných faktů výuky založené na důkazech (http://histologie.lfp.cuni.cz/wp-content/files/Vyuka_na_dukazech_Sarah.pdf) to, že studenti, kteří mají písemně dostupné konkrétní výsledky učení sepsané v podobě přesných zadání, se naučí během semestru více a na hlubší úrovni, nežli v případě neexistence těchto výsledků.

Studenti však využívají výsledky učení pouze tehdy, jsou-li na nich založeny i kontroly výsledků učení v daném předmětu.

Náročnost vs. splnitelnost požadavků k absolvování předmětu

Dobře sepsané výsledky učení definují náročnost předmětu. Tato náročnost by neměla být založena na nevypočitatelnosti pedagogů či procesu zkoušení, kdy studenti tápou v tom, co a do jaké úrovně vlastně mají ovládat. Naopak, dobře sepsané výsledky učení umožňují pedagogům férové známkování a poměrně jednoznačné rozlišení mezi těmi studenty, kteří dosahují předem definovaných výsledků, a mezi studenty, kteří jich nedosahují. Naopak studenti si mohou nad výsledky učení sami zjistit, zdali jsou na zkoušku dostatečně připraveni nebo ne. energii ušetřenou na případném dohadování, jak se ke zkoušce připravit, mohou věnovat předmětu jako takovému. Transparentně sepsané výsledky učení snižují míru neproduktivního předzkouškového a zkouškového distresu.

Objem předmětu a nároky ke zkoušce by měly být doprovázeny alespoň přibližnou rozvahou časové náročnosti, tj. kolik času zabere studentům přímá výuka, kolik plnění úkolů, samostudium, příprava na hodiny a zkoušení. Protože individuální tempo studentů se liší, je vhodné odhadnout časovou zátěž dle průměrného studijního tempa. Pokud studenti vidí, že předmět je zvládnutelný poctivou prací a je zkušeno dle předem definovaných výsledků učení, lze takto do jisté míry snížit tendence k podvádění u zkoušky. zodpovědností vyučujících je přesvědčit se, že požadavky ke zkoušce jsou realisticky zvládnutelné. bližší kritéria jsou k dispozici v „checklistu“ elektronického kurzu (<https://postudium.cz/mod/book/view.php?id=6433>) včetně rozvahy nad analýzou potřeb, návrhem kurzu jako takového, tvorbou a evaluací kurzu. Rovněž u jednoho mezinárodně nejpopulárnějšího systému designu kurzů a předmětů (<https://abc-ld.org/>) je analýza časové náročnosti standardní součástí.

Velké kapitoly a obtížná témata mohou být zvládnutelnější, pokud jsou rozdělena na menší celky. Po každém z nich se obě strany, tj. vyučující i studenti, ujistí, zda došlo k porozumění a je možné pokračovat dále – vhodným nástrojem je zde [formativní testování \(neklasifikované\)](#). Přejdeme tak situacím, kdy studenti až u zkoušky zjišťují, co jim vše uniklo, co měli znát a neznají. Dopustit pokračování výuky bez ujištění, zdali byly předchozí představně výuky zvládnuty, je plýtváním časem vyučujících i studentů a není známkou dobré praxe.

Výsledky učení se i v rukou studentů stávají užitečným nástrojem

Dokument s výsledky učení je užitečný pro vyučující v tom smyslu, aby si mezi sebou např. sjednotili požadavky na absolvování předmětu, aby umožnili vyučujícím předcházejících či navazujících předmětů promyslet překryvy a „bílé místa“ ve výuce, aby dokázali vytvořit obsahovou mapu celého kurikula či uměli porovnat svůj předmět s obdobnými předměty vyučovanými v zahraničí.

Výsledky učení jsou především určeny studentům, musí být proto psány jazykem jim srozumitelným a měly by respektovat dosavadní studijní zkušenost (např. nelze psát výsledky učení pro 1. ročník pomocí pojmů, s nimiž studenty seznamujeme až ve 4. ročníku). Zkušeným vyučujícím bude dokument většinou srozumitelný, ovšem je vhodné ověřit si, že mu rozumí i jeho adresáti, tj. studenti. Osvědčilo se nám tyto výsledky učení předložit hned na začátku výuky jako jakousi „myš-

1.3 Desatero pro vysokoškolské učitele

lenkovou mapu“ předmětu a jasné vymezení nároků k jeho absolvování. Přestože doporučujeme rozsah jednoho tématu na maximálně jednu stranu A4, dokument jako celek za 1–2 semestry může zpočátku působit odstrašujícím dojmem. Jakmile studentům ukážeme výhody a efektivitu tohoto nástroje, je pro ně velkou oporou: rámuje požadavky na ně kladené, brání tomu, aby něco důležitého vynechali, a současně jim poskytuje vodítko při výběru online zdrojů i učebnic, kterých je v současnosti více, nežli lze vstřebat. Studenti velmi oceňují, že pokud se pokusí zodpovědět si zadání kladené tímto dokumentem nanečisto před zkouškou, mohou si sami ověřit, do jaké míry jsou k absolvování připraveni. Ubývá tak obvykle obav, dohadů a mýtů o zkoušce a student využívá maximum času ke skutečné práci, což je jedním z cílů těchto výsledků učení.

Pro některé obory je zajímavá i praxe, kdy studenti, kteří přebírají zodpovědnost za své vzdělávání, si sami prohlubují či rozšiřují výsledky učení (self-directed learning). Někteří pak takto aktivně přispívají k budování vlastního vzdělávacího portfolia (e-portfolia, https://cs.wikipedia.org/wiki/Elektronick%C3%A9_portfolio).

2) STANOVME STUDENTŮM ČASOVÝ PLÁN STUDIA VČETNĚ ODHADU ČASOVÉ NÁROČNOSTI JEDNOTLIVÝCH AKTIVIT.

Každý student má své individuální tempo učení. Někomu se lépe učí opakováním z jediného zdroje, jiný dává přednost tomu, přečíst si učivo ve více podobách a formulacích z více zdrojů. Studenti jsou osobnostmi s rozmanitými kognitivními styly, někteří vnímají přednostně a efektivně psaný text, jiní dokáží dobře pracovat s vizuálními informacemi či se sluchovými vjemy apod. Proto se skutečná časová náročnost může mezi jednotlivci značně odlišovat. Přesto vyučující obvykle ze zkušenosti mohou pomoci studentům v následujících bodech:

1. Doporučení, v jakém pořadí se látkou zabývat – co si prostudovat na úvod do problematiky, kde získat hlavní objemy informací a dovedností, z kterých podkladů naopak získat celkový utříděný obraz, aby se neztratili v jednotlivostech.
2. S jakou časovou náročností (workload) mají minimálně počítat u jednotlivých částí kurzu a předmětu. Přestože toto nelze stanovit exaktně a u některých předmětů to může být téměř nemožné, vyučující by měl mít přehled o přibližné nebo průměrné časové náročnosti tak, aby předešel tomu, že součet všech studijních povinností daného semestru vyústí například v nerealistickou hodnotu, kterou nelze férovým způsobem zvládnout.

Vzdělávací obsah předmětu je definován výsledky učení, které byly probrány v 1. bodě desatera.

3) URČEME ČI ZPRACUJME STUDIJNÍ MATERIÁLY A ROZLIŠME JE NA ZÁKLADNÍ A DOPORUČENÉ.

Užitečným vodítkem jsou výsledky učení

Patrně nikdy v historii nebylo pro většinu oborů k dispozici více pramenů, studijních materiálů a zdrojů rozmanité kvality. Oproti minulým dobám není obvykle možné ztotožnit jeden předmět či jeden kurz s jedním pramenem (knihou, skripty apod). Je proto velmi užitečné, pokud jsou studentům nabídnuty tzv. výsledky učení, jejichž formulací vyučující ukazují, které znalosti a dovednosti jsou dle jejich zkušenosti a názoru podstatné a mají být zvládnuty. V některých oborech je po studentech požadováno, aby v zásadě vstřebali předem vybrané učivo. V jiných oborech může být naopak žádanou součástí vzdělávání, aby student vyhledal a kriticky porovnal informační zdroje. K tomu si obvykle potřebuje ujasnit kritéria výběru zdrojů a pravidla nakládání s nimi.

Srozumitelnost studijních materiálů je naprosto klíčová

Důležitou vlastností studijních materiálů je jejich srozumitelnost. Odborník, který je autorem studijních podkladů, nemusí vždy vnímat obtížnost některého kroku ve výuce, protože za roky jeho vzdělání a praxe se pro něj stal dobře známou „maličkostí“. Z pohledu studenta může však jít o obtížně překonatelnou překážku. Tento jev se nazývá „slepá skvrna expertů“ (expert blind spot) a ve vysokoškolské výuce je spíše pravidlem nežli výjimkou. Studijní materiály však nejsou určeny stávajícím expertům (ti je nepotřebují), ale studentům s mnohdy různou vstupní úrovní, a proto je zcela zásadní, aby doporučené studijní materiály byly srozumitelné a respektovaly Komenského zásady, tj. názornost a přehlednost, návaznost a systematičnost, oddělení informací zásadních od těch ostatních, pobídku k aktivnímu získávání zkušeností, přiměřenost učiva a nakonec opakování.

Velmi oblíbeným způsobem tvorby a předávání studijních podkladů je kreslení zjednodušených schémat, která ilustrují současně vztahy mezi pojmy a jevy a usnadňují zapamatování (např. tzv. Feynmanova metoda, https://golden.com/wiki/Feynman_Technique).

Někteří pedagogové dávají své studijní texty během vzniku číst studentům s úkolem, aby se vyjádřili ke srozumitelnosti, návaznosti vysvětlování a výkladu a ke čtivosti textu. Vycházejí učebnice, na nichž se takto podílejí i studentští recenzenti (např. <https://www.memorixanatomy.com/>), neboť ti netrpí již zmíněnou slepou skvrnou expertů a na rozdíl od vysoce kvalifikovaných odborných recenzentů si snadno povšimnou např. situací, kdy pisatel učebnice či skript mylně předpokládá nějaké předchozí znalosti, představuje pojmy na přeskáčku, opomíjí názorné příklady, používá terminologii, s níž již sousední obory zařazené v témže kurikulu nepracují, či podobně. Tyto nedostatky mohou odborným recenzentům uniknout, protože jim díky jejich expertíze zůstává text přesto srozumitelný.

Zodpovědností vyučujícího je rovněž se ujistit, že jím doporučované zdroje jsou reálně dostupné. Osvědčuje se i společné seznámení alespoň se základními prameny a využívání odkazů a aktualizace v průběhu výuky.

4) SEZNÁMÍME STUDENTY S POŽADAVKY A VYMEZÍME FORMU A ROZSAH ZKOUŠKY.

Výsledky učení

Výsledky učení jsou mezinárodním standardem, který definuje náročnost předmětu a kompetence absolventa. Jde o nezbytnou podmínku designu kurzů a předmětů. V praktické rovině se jedná o seznam splnitelných zadání, po jejichž zodpovězení jsme se studentem spokojeni. Vyučující podrobně sepíše:

1. Co si mají studenti **pamatovat**? Co mají být schopni vyvolat z dlouhodobé paměti? Tuto úroveň **Bloomovy taxonomie** (<https://karlovkaonline.cz/chci-ucit/distanzni-vyuka-na-uk/slovnicek-pojmu-pro-online-vyuku/> a <https://vesmir.cz/cz/casopis/archiv-casopisu/2021/cislo-9/jak-muzeme-dosahnout-vynikajici-urovne-vyuky.html>) testujeme pomocí zadání jako např. „Definujte a ve správném kontextu použijte..., Vyjmenujte...“ apod. (<http://clil.nuv.cz/metodologie-clil/10-specifika-clil-metodiky/10-6-bloomova-taxonomie.html>)
2. Čemu mají studenti porozumět a jak to nejlépe **prokázat**? Tuto úroveň lze testovat zadáním typu „Vysvětlete..., Uvedte čtyři příklady..., Formulujte vlastními slovy...“ apod.
3. Co mají být studenti schopni **použít**? Jak mají umět využít znalosti a dovednosti? K **řešení** kterých **problémů**? Testujeme zadáním jako např. „Vypočítejte..., Nakreslete..., Prokažte..., Vyřešte...“.
4. Jak mají být studenti schopni **provést rozbor** situace či problému či konceptu? Jak mají umět **popsat vztahy** mezi jednotlivými součástmi problému? Lze testovat zadáním jako např. „Porovnejte..., Seřadte podle vybraného kritéria..., Analyzujte příčiny a následky jevu..., Diskutujte..., Diagnostikujte...“.
5. Co mají být studenti schopni **vyhodnotit**? Jaké mají **dělat závěry** a na jakých **pravidlech** mají být závěry založeny? Lze testovat zadáním ve formulaci např. „Posuďte, zda..., Oponujte..., Odůvodněte..., Rozeberte klady a zápory..., Zhodnoťte...“ apod.
6. Co mají být studenti schopni **vytvořit** a komu má být výstup srozumitelný a **pro koho použitelný**. Lze testovat zadáním typu „Navrhněte..., Predikujte, co se stane, když..., Navrhněte a spravujte systém pro...“ apod.

Aby se se vzniklým dokumentem dalo rozumně pracovat, neměl by přesahovat jednu stranu A4 pro dané téma nebo kapitolu.

Jaké zkoušení je efektivní a férové?

Přes rozmanité zvyklosti a praxi v různých oborech navrhuje tato kritéria:

- Podmínky a požadavky ke zkoušce jsou včas zveřejněné a jsou transparentní pro učitele i studenty.
- Zkoušení a jeho výsledek nejsou výrazně závislé na konkrétní osobě zkoušejícího v tom smyslu, aby studenti zkoušení pedagogem X nebyli předem ve výhodě oproti studentům zkoušeným pedagogem Y.
- Celý proces zkoušení má být realisticky splnitelný bez podvádění.
- Studenti jsou na obsah i formu zkoušení připravováni již během výuky:
 - Sdělíme studentům, co mají umět.
 - Zařadíme to do výuky (nebo alespoň ty nejtěžší oblasti).

- Ověříme vybraná zadání (namátkou vybraná, popř. Nejobtížnější) a dáme studentům zpětnou vazbu, do jaké míry téma zvládli. Problémy a mezery odhalíme ještě před zkouškovým obdobím.
- Zkoušení zakládáme na jasných výstupech učení: neměla by panovat pochybnost, co je a co není součástí zkoušky. Pokud je něco tak zásadní pro přípravu na povolání, že to má být podkladem klasifikace studijního úspěchu či neúspěchu, nemůže se jednat o nic tajného či o nečekané „eso v rukávu zkoušejícího“.
- Používáme validní a spolehlivé nástroje – v případě testů alespoň parametry odůvodňující rozsah a strukturu testu (plán testu), nastavení klasifikace (např. Angoffova nebo Cohenové metoda), pravidelná analýza testu a testových položek se znalostí jejich obtížnosti a diskriminačního indexu (vysvětlení pojmů viz <https://karlovkaonline.cz/chci-ucit/distanci-vyuka-na-uk/slovnicek-pojmu-pro-online-vyuku/>)
- Vyučující i studenti se vnímají spíše „na stejné straně barikády“ proti objektivním a náročným kritériím, která je nutno překonat.
- Vyučující během výuky poskytne studentům maximální přípravu a podporu, na druhou stranu pak při zkoušce neumožňuje a netoleruje podvádění.

Výběr a zveřejnění formulací a témat pro zkoušení – kritika a polemika

Pedagogové zastávají různé strategie, pokud jde o zveřejnění modelových testových otázek, zadání zkoušek z minulých let či míru přesnosti výsledků učení, z nichž lze usoudit na obsah zkoušky. Například některé nejrozšířenější oborové testovací systémy v oblasti jazyků či v oblasti lékařství toto standardně nabízejí a dlouhodobou a důslednou statistickou analýzou nasbíraných výsledků neustále zlepšují svoji validitu a celosvětovou prestiž. U jiných oborů to není zvykem a někteří pedagogové se domnívají, že by studenty měli u zkoušek otázkami spíše překvapovat. Nedaří se dohledat jakýkoliv důkaz o tom, že by utajování výsledků učení a formulací používaných u zkoušek jakkoli zlepšovalo výuku či přispívalo k vyšším kompetencím absolventů. Samozřejmě, musí se jednat o dostatečně rozsáhlou a validní databázi testových otázek. Její vypracování je dlouholetá a velmi nákladná činnost, což však lze říci o jakékoliv jiné součásti vysokoškolské výuky.

Navazujícím tématem s různou praxí v různých oborech je i tzv. otevřený formát zkoušky a volná dostupnost testových otázek. Tato otázka je dále rozpracována v bodě 10.

B) METODY PRÁCE

5) MOTIVUJME STUDENTY A VYBÍZEJME JE KE KONZULTACÍM.

Zvláštní role vyučujících prvních ročníků

Motivovat studenty k aktivnímu přístupu a k převzetí zodpovědnosti za jejich vzdělání patří k úkolům všech vyučujících, a to při jakékoliv podobě výuky. Zvláštní pozici zde však mají vyučující prvních ročníků vysoké školy, kteří pracují s absolventy středních škol. Ti dosud nemusejí mít dovednosti a postoje potřebné k úspěšnému zvládnutí vysokoškolského studia. (V akademickém roce 2021/22 navíc nastoupili do prvních ročníků studenti po téměř roce distanční středoškolské výuky.) Nelze se bohužel spolehnout, že se jim vždy dostalo vhodné podpory při přechodu na výuku zprostředkovanou médií. Vyžadují cílené povzbuzení při počátečním nastavení výuky, rady k tomu, aby „se naučili učit se“ a do jisté míry zvýšenou pozornost věnovanou problémům spojeným s přechodem ze střední na vysokou školu. Příkladem postupů, které mohou pomoci od začátku semestru studentům pracovat efektivně, mohou být:

- Seznámení s výsledky učení a s jejich důsledným vyžadováním,
- Brzké a časté využívání formativního hodnocení – pokud někdo nestíhá, musí to zjistit co nejdříve, dokud je čas na nápravu,
- Zvolit vhodné nástroje a vytvořit přehledný komunikační rámec se studenty, a netříštit jej na příliš mnoho platforem najednou,
- Napojit studenty na studentské organizace a spolky, studentské tutorý, starší kolegy apod., kteří mohou poskytnout významnou podporu.
-

Motivace ke konzultacím

Zcela zásadní je, aby studenti dokázali sami včas rozpoznat, zda potřebují pomoc, jakého charakteru a v jakém rozsahu. Pokud to zjišťují až při neúspěšných zápočtech či prvních zkouškových termínech, znamená to patrně, že značná část již uplynulého semestru nebyla využita efektivně, což je nevratná škoda a demotivující okamžik pro pedagogy i studenty. Aby nedocházelo k tomuto vzájemnému plýtvání časem, osvědčuje se jako velmi účinná kombinace dvou již představených nástrojů:

1. Zkusmým zodpovězením zadání formulovaných ve výsledcích učení student kdykoli zjistí, zda danou oblast ovládá nebo ne.
2. Častým zařazením formativní vazby, například formou kvízu na počátku hodiny (s revizí učiva hodin minulých) či na konci hodiny (s revizí právě probraného učiva) si studenti i jejich učitelé udržují přehled o tom:
 - a. zda se lze posunout k dalšímu tématu, nebo
 - b. zda nějaká významná část studentů něco zásadního nepochopila a je třeba se k učivu vrátit.

Pokud ani pedagog, ani studenti nemají během semestru jasno, do které kategorie spadají (např. formativní zpětná vazba není provozována, „aby nezdržovala“, či nejsou zpracovány výsledky učení

a studenti se falešně domnívají, že jejich dosavadní tempo přípravy bude ke zkoušce dostačovat), zůstávají obvykle nabídky ke konzultacím nevyužity. Vyučující zaručuje, že průběh a výsledky konzultací nebudou nijak zohledňovány u zkoušky.

6) SNAŽME SE O PESTROST METOD VÝUKY S DŮRAZEM NA AKTIVNÍ ZAPOJENÍ STUDENTŮ

Studenti, kteří s informacemi, které si mají osvojit, aktivně pracují a používají je, zejména během výuky, se naučí více. Tento závěr je patrně nejvíce prozkoumanou a nejlépe prokázanou skutečností v celé oblasti výuky a učení (http://histologie.lfp.cuni.cz/wp-content/files/Vyuka_na_dukazech_Sarah.pdf).

Při výuce zprostředkované médií jsou vyučující ochuzeni o řadu aktivizačních technik, na které byli zvyklí z výuky v režimu „face-to-face“. Hledáme tedy obvykle alternativní nástroje a následující odstavce nabízejí inspiraci k některým z nich:

Kooperativní whiteboard

Jde o nástroje, v nichž mohou studenti současně upravovat dokumenty, vkládat grafiku, vyjadřovat grafické vztahy, uspořádat podklady, vypracovávat definice, zařazovat objekty podle různých stupnic (škál), nalézat slabé a silné stránky řešení problému, tvořit strategie, algoritmizovat problémy, vytvořit myšlenkovou mapu, kreslit apod.

Úkolem vyučujícího je např. zvolit vhodné zadání, předpřipravit šablonu, hlídat časový rámec, moderovat práci studentů a pomoci v případě potřeby, moderovat debatu.

Příkladem těchto nástrojů, které se liší mírou komfortu obsluhy, mírou kontroly a zpětné vazby (např. integrované hlasování), cenovou politikou, možnostmi exportu výstup aj. jsou programy jako:

- <https://www.mural.co>
- <https://whiteboard.fi/>
- <https://draft.io/>
- <https://jamboard.google.com/>

Quizlety, interaktivní obsah Moodle H5P, Nearpod aj.

Quizlet je platforma pro interaktivní materiály, které mohou mít mnoho podob – od hravého procvičování paměti, pojmů a obrázků formou pexesa, přes interaktivní prezentace, videa, až po hierarchické uspořádání celého kurzu včetně revize. Adresa je <https://quizlet.com/>, lze využívat materiálů vytvořených řadou pedagogů po celém světě. Velmi dobrá je grafická podpora na mobilních zařízeních.

Tento formát postupně zobecněl do té míry, že se jako “quizlety” někdy hovorově označují i interaktivní nástroje platformy [Moodle H5P](#). Pro pedagogy obeznámené s Moodle se otevírá bohatá možnost tvořit doplňovací testy, řazení pojmů, pexesa (matching games), to vše s možností bodování, oprav a se všemi výhodami rozšíření Moodle platformy.

Dalším příkladem interaktivní platformy je <https://nearpod.com>. Učitel sdělí studentům kód pro přístup k předem připraveným podkladům, do nichž zařazuje na vhodná místa formativní testování, kvízy, kolaborativní whiteboard, domácí úkoly, soutěže a další techniky.

Spolupráce studentů v rámci synchronní on-line výuky – breakout rooms

Skupinová práce studentů je nejen vhodným nástrojem k aktivizaci studentů, ale také posiluje další dovednosti jako řešení problémů a sporů, schopnost plánovat práci či se navzájem hodnotit a oceňovat. Jednoduché vymezení pracovních skupin v prostoru učebny při výuce face-to-face je možné nahradit využitím nástrojů ve video-telekonferenčních softwarech používaných v distanční výuce. Jedná se o tzv. „breakout rooms“, které jsou již nyní běžnou součástí nejčastěji využívaných softwarů (MS Teams, Zoom, Google Meet apod.).

Výhodou využití breakout rooms je možnost skupinové práce studentů v on-line synchronní výuce, kteří se nerušení dalšími skupinami studentů mohou soustředit na zadanou činnost. Aktivně jsou nuceni zapojit se také studenti, kteří by ve velké skupině zůstali jen pasivními pozorovateli.

Nevýhodou oproti rozdělení do skupin při face-to-face výuce je ovšem hned několik:

- Vyučující nemůže být přítomen zároveň ve všech breakout rooms. Může se studenty komunikovat pomocí chatu nebo vstupovat do jednotlivých skupin, ovšem tím ztrácí přehled o práci v dalších skupinách – nemůže tak např. operativně reagovat na dotazy z jiných skupin, přizpůsobovat čas činnosti postupu v jednotlivých skupinách apod.
- Vyučující nemůže sdílet svou obrazovku do všech skupin zároveň. Např. instrukce k činnosti musí tedy vysvětlit nejprve všem studentům a až následně je může rozdělit do skupin. Studenti ovšem nemají celou dobu přístup k učitelem sdílenému obsahu, na své obrazovce nevidí to, co učitel sdílí v daný okamžik. Proto je vhodné instrukce a materiály zaslat studentům předem či sdílet formou hypertextového odkazu na sdílenou složku.

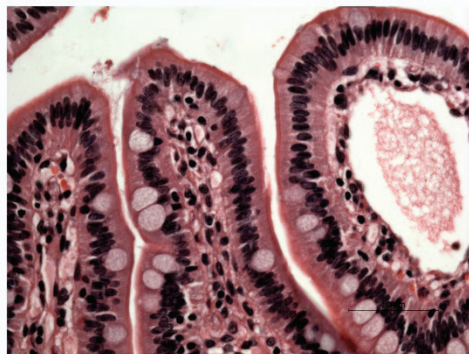
Užitečný tip!

Různou úroveň znalostí studentů ve Vašem kurzu můžete hned při úvodním setkání orientačně zjistit pomocí asociačních metod. Vyučující se studentů zeptá na pojem z oboru a studenti zapisují výrazy, které se jim s tímto pojmem pojí. Studenti mohou následně své odpovědi rozvést či vysvětlit a vyučující má možnost chybné prekoncepty pojmů opravit. Studenti se tak aktivně podílejí na náplni hodiny a jejich úroveň znalostí může být pak jedním z vodítek pro vytváření náplně práce v dalších hodinách.

Užitečné a efektivní je použití otázek typu Word Cloud, které nabízí např. platformy PollEverywhere (viz bod 4., Nástroje formativního hodnocení; <https://www.polleverywhere.com/>) nebo Mentimeter (<https://www.mentimeter.com>). Studenti mohou odpovídat na slovní zadání otázky, ale např. také reagovat na obrázky týkající se tématu. Nejčastěji použité výrazy jsou zapsány největším písmem, vyučující si tedy může udělat orientačně obrázek o nejčastějším zastoupení odpovědí, a dále tyto odpovědi rozvádět.

 Poll locked. Responses not accepted.

Co vidíte na obrázku?



„Převrácená třída“ – flipped classroom

Převrácená třída (anglicky flipped classroom) je jednou z technik prezenčního vzdělávání, kterou lze používat i v distanční formě. Učitel předem připraví podklady (v distanční výuce např. video, prezentaci, texty aj.), které zpřístupní studentům. Po zhlédnutí tak studenti přicházejí do výuky již s nastudovanými základy daného tématu. Studenti se přitom připravují takovým tempem, které jim vyhovuje, a zároveň si videa mohou kdykoliv pozastavit, vytvořit poznámky nebo položit dotaz vyučujícímu. Vyučování se přesouvá z pasivní formy do aktivní a má vysoký prvek individualizace. Mezi domácí a společnou částí výuky je vhodné zařadit test připravenosti (readiness assurance process, pre-class quiz, pre-class checkpoint), v němž se projeví, zda studenti vstupují do hodiny připraveni tak, aby byli schopni smysluplné aktivity a spolupráce.

1.3 Desatero pro vysokoškolské učitele

Tradiční vyučování		Převrácená třída	
 učitel vykládá novou látku		 učitel vytvoří výukové video	
žáci si dělají poznámky		žáci sledují video doma	
 žáci učivo procvičují		 ve škole žáci prohlubují své znalosti diskuzí nebo pracují samostatně	
učitel žáky ohodnotí		učitel pomáhá žákům zvládat studijní obtíže	
 žáci dostanou domácí úkol			

Příklad převrácené třídy a porovnání vzdělávacích přístupů. Dále např. viz. <https://www.moder-nivzdelavani.cz/prevracena-trida/> a <https://vesmir.cz/cz/casopis/archiv-casopisu/2021/cislo-9/prevracena-vyuka-nova-role-ucitele.html>.

Popis metody flipped classroom

Převrácené učení je založeno na čtyřech základních pilířích:

F Flexibilní prostředí (Flexible Environment): Převrácené učení umožňuje vytvořit flexibilní prostředí, a to jak časově tak do četnosti nástrojů, které lze využít a metod, které lze aplikovat. Vyučující často fyzicky upravují výukové prostředí, aby co nejvíce vyhovovalo vyučovací hodině nebo lekci a aby podporovalo buď skupinovou práci, nebo nezávislé studování.

L Změna principu (Learning Culture): Výuka je orientovaná na studenta a čas ve třídě je věnován zkoumání témat do větší hloubky a vytváření příležitostí pro učení.

I Vhodný obsah (Intentional Content): Vyučující neustále mohou upravovat obsah poskytovaných materiálů podle získané zpětné vazby od studentů.

P Profesionální pedagog (Professional Teacher): Vyučující by měli neustále poskytovat studentům zpětnou vazbu týkající se momentální činnosti, usměrňují diskuse, přitom ovšem nejsou hlavními aktéry ve třídě.

Výhody a nevýhody/použití flipped classroom

- Výhodou této metody je aktivní přístup k učení a individuální přístup (studenti mohou postupovat vlastním tempem, ve škole stráví čas efektivně). Pro vyučující je výhodou přímá zpětná vazba, možnost analyzovat a soustředit se převážně na problematická témata. Vyučující můžou také efektivněji zaměřit svoji pozornost na studenty, kteří mají s danou látkou problém a v tradičním konceptu výuky by byli pasivní.
- Nevýhodou je časová náročnost na přípravu převrácené třídy – struktura a organizace výuky, tvorba videí, textů, prezentací, odkazů na studijní materiály.

Vybavení a pomůcky pro flipped classroom

Pro samotnou realizaci jsou nutné programy na tvorbu videí (či záznamu obrazovky) a jejich úpravu a následně nástroje pro samotnou realizaci převrácené výuky. Programy na tvorbu videa existují v pestré škále, a to s různým typem licence. Základní přehled ukazuje následující tabulka:

Název software	Operační systém	Určen pro	Typ licence
OBS Studio	Windows macOS Linux	Počítač	Svobodná
Explain Everything	Windows macOS Android	Počítač Chytrý telefon, tablet	Proprietární
Camtasia	Windows macOS	Počítač Chytrý telefon, tablet	Proprietární
Adobe Captivate	Windows macOS	Počítač Chytrý telefon, tablet	Proprietární
Bandicam	Windows	Počítač (Chytrý telefon, tablet)	Proprietární
Open Broadcaster	Windows macOS Linux	Počítač	Svobodná
Jing	Windows macOS	Počítač	Svobodná
Snagit	Windows macOS	Počítač	Proprietární
SimpleScreenRecorder	Linux	Počítač	Svobodná

Pro samotnou editaci videí a záznamů obrazovky lze využít některého z následujících nástrojů:

Název software	Operační systém	Určen pro	Typ licence
Lossless-cut	Windows macOS Linux	Počítač	Svobodná
AVS Video Editor	Windows	Počítač	Proprietární
Vegas Movie Studio	Windows	Počítač	Proprietární
Pinnacle Studio	Windows macOS	Počítač iPad, iPhone	Proprietární
Windows Movie Maker	Windows	Počítač	Svobodná
Avidemux	Windows macOS Linux BSD	Počítač	Svobodná

1.3 Desatero pro vysokoškolské učitele

Camtasia	Windows macOS	Počítač Chytrý telefon, tablet	Proprietární
Adobe Premiere Pro	Windows macOS	Počítač	Proprietární
Final Cut Pro (X)	macOS	Počítač	proprietární

Online nástroje vhodné pro převrácenou třídu:

Typ nástroje	Popis
EDpuzzle	Aplikace je vhodná především pro sledování aktivity studentů do detailů. Umožňuje vyučujícímu vidět, jakou část videa student viděl, poskytuje informace o odpovědích studenta na otázky u videí. Po registraci je nástroj dostupný zdarma.
Google Classroom	Je vhodným nástrojem pro virtuální realizaci třídy. Umožňuje zadávání úkolů, jejich hodnocení a poskytování zpětné vazby. Prostředí je po registraci zdarma.
Google Drive	Jedná se o cloud-computingové úložiště dat. Umožňuje především ukládání a sdílení videí. K dispozici je i kancelářský balík Google Docs (tabulkový a textový editor a další).
Socrative	Jedná se o aplikaci k tvorbě textů (možnosti pokládání různých typů otázek, možnost poskytování zpětné vazby studentovi při chybné odpovědi a záznam průběhu odpovídání studentů). Po registraci je pro vyučující zdarma, studenti se nemusí ani registrovat.
YouTube a PlayPosit	Aplikace Playposit je nástroj, který umožňuje vkládat otázky a odpovědi do jakéhokoliv videa (např. Youtube). Služba je přístupná zdarma.
Moodle	Jedná se o poměrně rozšířený e-learningový nástroj umožňující vytvářet online kurzy (sdílení materiálů, videí, úkolů, tvorby testů a hodnocení).
Screencast-O-Matic	Jedná se o nástroj, který slouží především pro záznam obrazovky, do kterého lze přidávat komentáře, vkládat mluvený komentář. Video je možné sdílet nebo uložit do počítače. Program je ke stažení zdarma.

Příklady předmětů s využitím flipped classroom

- **Výuka cizích jazyků:** Video často zaznamenávají gramatické jevy a čas ve skupině je využit ke konverzaci, čtení, psaní a další aktivity.
- **Výuka matematiky:** V rámci videa je vyloženo nové téma a práce ve skupině je zaměřena na procvičování příkladů, matematické myšlení.
- **Výuka přírodovědných předmětů:** Teoretické koncepty jsou opět představeny studentům ve videu a studijních materiálech a čas ve škole je věnován procvičení, laboratorním úlohám apod.
- **Výuka humanitních předmětů:** Čas ve třídě je věnován především diskuzím a psaní.

Odkazy a videa k tématu flipped classroom

<https://www.youtube.com/watch?v=iQWvc6qhTds>

<https://www.youtube.com/watch?v=dR3hqx8zoxk&t=65s>

https://www.flip-it.hu/en/system/files/konyvek/flipit_book_en.pdf

https://flippedlearning.org/wp-content/uploads/2016/07/FLIP_handout_FNL_Web.pdf

The jigsaw technique (puzzle)

Metoda je založena na kooperativním učení studentů v malých skupinách. Jednotliví studenti se stávají experty na jednotlivá dílčí témata v rámci daného tématu a sdílí své znalosti s ostatními kolegy. Podporuje vlastní i vzájemné učení a usnadňuje studentům porozumění probíranému tématu na různých úrovních, podporuje vzájemnou diskuzi a řešení problému.

Popis metody a realizace jigsaw technique

1. Zahájení ve skupinách:

- a. Studenty rozdělte do malých skupin (po 4 až 5 studentech) a každému členovi dané skupiny dejte označení čísla (1, 2, 3...). Takto vytvořené skupiny označujeme jako domácí (home group).
- b. Poté dejte studentům pokyn, aby našli ostatní studenty se stejným číslem a vytvořili vlastní skupinu – expertní (expert group).
- c. Každé expertní skupině zadejte úkol (studijní text, příklad, ...). Poskytněte odborníkům studijní materiály tak, aby se dozvěděli o daném tématu (čtením, experimentem, diskuzí...). Každý člen expertní skupiny by měl následně být schopen vysvětlit řešení problémů nebo představit dané téma ve své domácí skupině.

2. Repot domácí skupině:

- a. Následně se studenti opět spojí do domácích skupin a experti vysvětlují danou látku ostatním členům domácí skupiny.

3. Diskuse ve skupině:

- a. Vzájemnou diskuzí expertů v domácí skupině dochází k sestavení celého celku (tématu, problémů...).

4. Po vystřídání všech expertů následně domácí skupiny prezentují své výsledky celé třídě.

Pro každou expertní skupinu je vhodné připravit „pracovní list“, který by měl studenty navést k tomu, jak mají postupovat – sledovat video, číst, provést experiment, analyzovat data či grafy atd.

Výhody a nevýhody/použití

Metoda je vhodná pro menší skupiny, především v rámci seminářů a cvičení. Tato metoda podporuje vzájemné učení, napomáhá zlepšit dovednosti, jako jsou řešení problémů, komunikace atd. Vyučujícímu poskytuje rychlou zpětnou vazbu a podle toho umožňuje přizpůsobit výuku.

Slabou stránkou této metody je nerovnoměrný čas nutný pro jednotlivé skupiny a požadavek na stejný počet členů ve skupinách.

1.3 Desatero pro vysokoškolské učitele

Vybavení a pomůcky

Digitální nástroje jsou užitečné ke sledování práce studentů, získávání aktuální zpětné vazby a odhalení mylných představ studentů a mohou být užitečné zejména pro velké třídy.

Pro sdílení výsledků lze využít nástroje jako je např. „Padlet“ což je virtuální zeď (<https://padlet.com/>), kde mohou studenti zveřejnit své odpovědi, aby je viděla celá třída.

Odkazy na jigsaw technique

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1134440.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=VXxN99Le0nc>

Obrázky dostupné online z <https://learningcurrents.weebly.com/the-jigsaw-method.html>

7) V PRŮBĚHU KURZU ZÍSKÁVEJME ZPĚTNOU VAZBU OD STUDENTŮ A VYTVÁŘEJME PROSTOR PRO SEBEHODNOCENÍ (SVÉ I STUDENTŮ).

Produkujeme měřitelná data

Kdekoliv je to možné, produkujme měřitelná data, která popisují činnost pedagogů (jak učíme) i činnosti našich studentů (jak se učí) během distanční výuky. Příkladem může být:

- Vývoj návštěvnosti povinných i nepovinných hodin
- Aktivita studentů (kolik z nich se zapojí do anonymního formativního hodnocení, což lze spočítat i při zachování anonymity respondentů)
- Využívání studijních podkladů na výukových platformách (kolik studentů zhlédlo nahrané přednášky, kolik si pročetlo námi připravené materiály) – výukové platformy (LMS, learning management systems), např. Moodle, již k tomu účelu mají zabudované analytické nástroje (learning analytics, reporting)
- Vývoj úspěšnosti studijní skupiny při zodpovídání formativních testů během semestru

Tato data nám mohou být oporou při dalším rozhodování o dalším postupu, kam výuku směřovat, které oblasti jsou satureovány dostatečně, které je třeba posílit, kde jsou slabiny či „úzké hrdlo“ (bottleneck) celého procesu učení apod. Protože zdroje vyučujících jsou omezené, je vhodné se při rozhodování, kam je dále investovat, moci opřít nejen o dojmy a názory, ale také o měřitelné podklady. Ne všechna důležitá nastavení lze vtěsnat do číselných parametrů a analytických nástrojů, proto neopomíjíme kromě celkového pohledu na skupinu studentů i individuální potřeby (k jejich sběru můžeme využít např. evaluační dotazníky či jiné nástroje zpětné vazby, viz dále).

Co studenti vnímají, že se naučili, není totéž, co se měřitelně naučili

Poměrně známým paradoxem je, že i pasivní učení (tj. nevyžadující od studentů jinou nežli posluchačskou aktivitu) v rukou dobrého pedagoga je studenty velmi ceněno. Svou příjemností někdy vzbuzuje subjektivní dojem, že se studenti hodně naučí. Naproti tomu aktivní učení je velmi tvrdá práce a studenti se mohou subjektivně domnívat, že se při ní zas tak mnoho nenaučili. Objektivní testy znalostí však ukazují a usvědčují subjektivní pocity z výuky z omylu. Co studenti vnímají, že se naučili, není totéž, jako to, co se měřitelně naučili. Tento paradox by bez měřitelných výsledků nebyl patrně odhalitelný. Dále nás upozorňuje na omezenou vypovídací schopnost studijních anket, v nichž obvykle zkoumáme pocity účastníků, nikoliv jejich skutečné kompetence a výsledky.

Strategie formativního hodnocení aneb zjišťujeme včas, co funguje a nefunguje, dokud se s tím dá něco dělat

Není dobrou ani smysluplnou praxí, pokud první test, s nímž jsou studenti konfrontováni, je „ostrý test“, který má vliv na jejich prospěch či absolvování předmětu. Pokud bychom nenavikli stu-

denty na průběžné testy bez klasifikace, připravujeme se o výhody velmi silného pedagogického nástroje zvaného formativní testování (<https://karlovkaonline.cz/chci-ucit/distancni-vyuka-na-uk/slovnicek-pojmu-pro-online-vyuku/>). Jednou z nejčastějších možností je zavedení krátkého kvízu na začátek každé hodiny. Pokud na tuto praxi studenty navykne, získáváme několik výhod:

- Studenti rychle přeorientují svou pozornost na to, že hodina již začala a je záhodno začít pracovat.
- Vyučující může do kvízu zařadit otázky na látku z minula, čímž si velmi rychle vyučující i posluchači vzájemně vyjasní, zda posluchači učivu porozuměli nebo ne.
- Vyučující mohou zařadit do kvízu otázky z oblastí, které si studenti měli za úkol nastudovat.
- Odhalování chyb je v této fázi naprosto žádoucí, proto je nevhodné studenty v této fázi za omyly jakkoli sankcionovat, trestat či zesměšňovat, nehledě na to, že svůj podíl na nesrozumitelnosti mohl mít i vyučující. Při analýze chybných odpovědí je naopak vhodné udržovat bezpečnou atmosféru a vysvětlit, proč chybné odpovědi nejsou správné, kvůli kterým častým omylům se jich studenti dopouštějí a napomoci tomu, aby je studenti příště již neopakovali.

Alternativně lze zařadit kvíz na závěr výukové jednotky a ověřit si, zda právě probrané učivo bylo pochopeno.

Rychle a často

Zpětná vazba, kterou poskytujeme studentům, může dobře fungovat, jen pokud je rychlá. Uspořádejte výuku tak, aby student dostal výsledky formativního hodnocení ihned po jeho skončení. Pokud to z jakýchkoli důvodů nejde, měl by je dostat co nejdříve – týž den, nebo přinejhorším předtím, než se začne připravovat na další lekci. Jedině tak jich bude moci včas využít.

Využitelnost zpětné vazby roste také s její pravidelností. Pro studenta je motivující, když vidí, že se v něčem zlepšil. Pravidelné formativní hodnocení mu také umožní lépe odhadnout čas a úsilí, jež musí vynaložit na přípravu k závěrečné zkoušce.

Aplikace pro hlasování a formativní testování

Kromě nástrojů již integrovaných ve výukových platformách (LMS Moodle) existují i specializované nástroje a programy, které nabízejí celou škálu typů otázek pro zpětnou vazbu (multiple response, multiple choice, single best answer, matching, word cloud, upvote/downvote, clickable image, open-ended, apod). Velmi časté je, že v omezené funkcionalitě či po omezenou dobu jsou volně dostupné, avšak pro větší auditorium či pro systematické využívání je třeba zakoupit licenci. Často mají kromě počítačové verze i odpovídající aplikaci pro mobilní zařízení. Příkladem jsou:

- <https://www.poll Everywhere.com/> – velkou výhodou je snadné včlenění otázek i odpovědí do prezentací (PPTX), čímž odpadá nutnost v reálném čase přepínat projekci či sdílení

oken, naopak, lze vřazovat otázky kdykoliv a kamkoliv do prezentace a k osvětlení správných řešení na konci použít připravené slajdy.

- <https://www.mentimeter.com/> a pro studenty pak <https://www.menti.com/> – kromě klasických typů úloh pro kvízy obsahuje i otázky vhodné pro průzkumy a zkoumání postojů. Velmi intuitivní pro použití.
- <https://www.socrative.com/> – umožňuje snadné sdílení otázek již vytvořených uživatelskou komunitou vyučujících, dále umožňuje soutěže skupin studentů, či ponechat série otázek v běhu i po skončení výuky. Aplikace v placené verzi umožňuje přihlašování nejen anonymním uživatelům, ale také ověřeným studentům, kteří se do místností přihlašují svým unikátním číslem (např. číslem studenta). V kombinaci se spuštěním kvízu v režimu „Open navigation“ tak mohou být připravené kvízy využity nejen k formativnímu, ale také sumativnímu hodnocení.

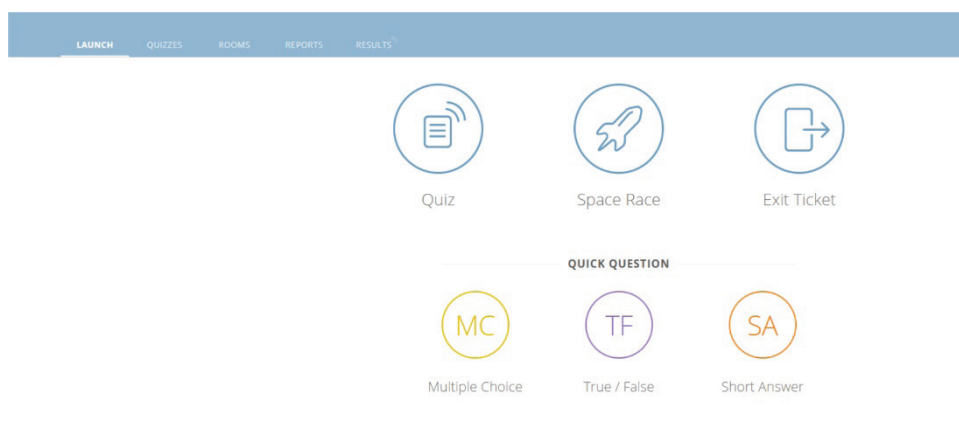
Výčet zdaleka není úplný, některé nástroje se vzájemně vhodně doplňují. Tabulka níže ukazuje přehledné srovnání některých nástrojů z hlediska jejich praktického využití.

	Socrative https://www.socrative.com/	PollEverywhere https://www.polleverywhere.com/
Typy otázek	3 typy otázek – multiple choice (lze koncipovat jako Single best answer i jako multiple true/false), True/False, Short Answer	Více než 5 typů otázek (multiple choice, multiple answer, short answer, word cloud, matching, word, upvote/downvote, clickable image, open-ended)
Počet studentů v místnosti/počet odpovědí k otázce – volná verze	50 studentů v místnosti – lze využít i na větším semináři či menší přednášce	25 odpovědí k otázce (! Jako odpověď se počítá i opakovaný pokus jednoho studenta, ne na všechny studenty se s odpovědí „dostane“)
Počet studentů v místnosti/počet odpovědí k otázce – placená verze	200 studentů v místnosti (verze higher ed.)	700 odpovědí k otázce (verze Present)
Cena placené verze – platí učitel, studenti zdarma	Pro vysokoškolské pedagogy využitelná „Higher ed“ verze https://www.socrative.com/plans/ , na UK je licence pro pedagogy k dispozici	Pro vysokoškolské pedagogy využitelná „Present“ verze https://www.polleverywhere.com/plans
Sdílení otázek/kvízů s dalšími vyučujícími	ANO	Jen v placených verzích
Implementace otázek/kvízu do powerpointu pomocí pluginu	NE	ANO, pomocí pluginu přímo v powerpointu
Využití obrázků v otázkách	Ano, jen ilustrační obrázek	Ano, lze vytvořit i interaktivní otázku, kde studenti pomocí kliknutí označují určité místo obrázku (např. najděte na fotografii jádro)
Reporty	Ano – shrnutí výsledků celé třídy, reporty pro jednotlivé studenty	Jen ve vyšších verzích licence (např. verze Engage) nebo za poplatek za studenta na časové období https://www.polleverywhere.com/plans

Skupinová práce	Ano – spuštěním kvízu v režimu „Space race“ lze studenty rozdělit do skupin, které spolu vzájemně soutěží	Ne
Využití nástroje	Aktivizace studentů Formativní hodnocení Dotazníky zpětné vazby Průzkumy Soutěžení mezi skupinami studentů Sumativní hodnocení	Aktivizace studentů Formativní hodnocení

Užitečný tip!

Při formativním hodnocení poskytujeme konkrétní zpětnou vazbu, v čem se student potřebuje zlepšit. Využití nástrojů formativního hodnocení vyžaduje přípravu otázek předem (znění otázek, vlastní vytvoření otázek v nástroji, vložení otázek do prezentace...), což je poměrně časově náročné. Při samotné hodině mohou vyvstat otázky, na které byste se studentů chtěli zeptat, ovšem které nemáte právě připravené. Reakce studentů na „otázky do pléna“ bývají problematické a většinou reagují jen ti nejmotivovanější. Chcete-li dát ovšem šanci i dalším studentům nebo chcete-li si ověřit, že dané problematice skutečně všichni rozumí, platforma Socrative nabízí možnost vytvoření tzv. Quick question. Nemusíte předem zadávat znění otázky, studenti reagují na ústní zadání týkající se aktuálního problému. Vybrat si můžete ze všech nabízených typů otázek (multiple choice, true/false, short answer).



Start/stop/continue – aneb s čím začít, s čím přestat, v čem pokračovat

Velmi jednoduchým typem zpětné vazby je technika zvaná „start/stop/continue“. Ve vhodný okamžik, např. ve třetině či v polovině kurzu či semestru požádáme studenty, aby zodpověděli tři následující otázky:

1. Zamyslete se nad dosavadní výukou (název předmětu). Napište heslovitě, co Vám ve výuce chybí a s čím by se mělo v budoucnu ZACÍT:
.....
.....
.....
2. Napište heslovitě, co Vám ve výuce přijde postradatelné, čemu se věnuje nadbytečně mnoho času a s čím by se mělo/mohlo PŘESTAT:
.....
.....
.....
3. Napište heslovitě, co je ve výuce pro Vás v pořádku a s čím by se tudíž mělo POKRAČOVAT i nadále.
.....
.....
.....

Návratnost takového anonymního minidotazníku bývá vysoká, lze jej provést v papírové podobě či cestou elektronického formuláře. Vypovídací hodnota bývá vysoká. Nikde není řečeno, že učitelé mají nebo dokonce musí plnit všechna vyřčená přání studentů, která mohou být někdy nerealistická, popř. vycházejí z dosud neúplného obrazu celého předmětu, ale často se lze inspirovat a zjistit, co pro studenty funguje a co ne. Studenti také přebírají část zodpovědnosti za podobu výuky. Je velmi vhodné výsledky shrnout a v příští hodině stručně rozebrat a okomentovat např. v tom smyslu, co, kdy a jak je reálné upravit (např. časté bývají požadavky upravit poměr mezi výkladem a praktickými aplikacemi učiva), proč ta či ona látka nebo činnost není tak zbytečná, jak se jeví apod.

Jednominutové shrnutí – one minute paper

Obdobnou technikou je „jednominutový dotazník“. Lze jej použít prakticky kdykoliv, nemá zabrat více času nežli skutečně 1–2 minuty, může mít opět papírovou či elektronickou formu. Sestává nejčastěji z následujících otázek:

1. Jakou nejdůležitější věc jste se dnes naučili (aniž byste se dívali do poznámek)?
2. Jakou nezodpovězenou otázku si odnášíte?
3. Zaznělo něco, čemu jste neporozuměli?

Evaluační dotazník na konci elektronického kurzu

Na konci elektronického kurzu je vhodné provést jeho evaluaci v podobě následujícího nebo obdobného dotazníku:

1. Kurz je logicky uspořádaný (stupnice 1 až 5)
2. Navigace v kurzu je (z hlediska přehlednosti): (stupnice 1 až 5)
3. V kurzu vše fungovalo podle mých očekávání: (stupnice 1 až 5)
4. Ohodnoťte, jak byly jednotlivé studijní materiály přínosné pro absolvování předmětu (stupnice 1 až 5; 1 – výborně, 5 – nedostatečně)
5. Časový plán kurzu je adekvátní (stupnice 1 až 5)
6. Zapojení pedagogů v kurzu mě motivovalo k hlubšímu studiu (stupnice 1 až 5)
7. Komunikace s pedagogy v kurzu byla (stupnice 1 až 5)
8. Další poznámky ke kurzu (dlouhé textové pole)

Zpětná vazba – kritika a polemika

Nemalá část vyučujících nahlíží na formativní zpětnou vazbu jako na „nadbytečný luxus“, který zabírá místo „skutečné výuce“, či na který lze pomýšlet, až pokud náhodou zbývá čas. Mnohým vyučujícím se rovněž vybaví vzpomínky, že sami jako studenti žádné takové možnosti neměli.

Na druhou stranu je doložitelné, že studenti, kteří získávají častou zpětnou vazbu o tom, zda látce skutečně porozuměli (průběžné testy, kvízy), zvládnou během semestru více učiva, na hlubší úrovni a s lepšími studijními výsledky v porovnání se studenty, kterým se této formativní zpětné vazby nedostává. Jde tedy o evidence-based postup, který je považován za dobrou pedagogickou praxi (http://histologie.lfp.cuni.cz/wp-content/files/Vyuka_na_dukazech_Sarah.pdf).

Rovněž učitelé, kteří se zabývají zpětnou vazbou své vzdělávací činnosti, se brání stagnaci a mají tendenci ke zlepšování své výuky.

Pestře, ale konzistentně

Pestrost metod a používání více různých nástrojů zvýší atraktivitu a někdy i efektivitu výuky. Je ale třeba najít hranici mezi žádoucí pestrostí a přílišnou roztržitostí.

Na začátku kurzu zvolte nástroje, od kterých očekáváte, že budou fungovat nejlépe. V průběhu kurzu je používejte pravidelně, nejlépe v každé lekci, a pokud možno je neměňte. Pokud zjistíte, že jiný nástroj by byl o něco lepší, začněte s ním až v dalším běhu kurzu.

Pravidelné používání stejných nástrojů zvýší efektivitu výuky. Až po několika prvních použitích se studenti naučí nástroj plně využívat a pochopí, co se od nich očekává. Při opakovaném použití je také práce s nástrojem rychlejší – studenti se např. rychleji přihlásí, naučí se, kam kdy mají kliknout, pochopí, jaký typ odpovědi se od nich očekává ve zpětnovazebných technikách a k čemu vlastně odpovědi slouží atd. Pravidelné používání stejných nástrojů také zlepšuje předvídatelnost výuky, pomáhá odstranit obavy a stres a usnadňuje vytvořit prostředí, které podporuje důvěru a spolupráci.

Malé a jednoúčelové vs. chytré a velké

Najít jeden víceúčelový nástroj, který by uměl vše, co pro výuku potřebujeme, se obvykle nedaří. Malé jednoúčelové aplikace většinou slouží v konkrétní situaci lépe, bývají intuitivnější a pracuje se s nimi snáze.

Nevýhodou použití několika různých nástrojů je, že je třeba se připravit na přechod mezi nimi. Dopředu je třeba vyzkoušet, jak se bude během prezentace mezi jednotlivými aplikacemi přepínat, mít vyřešené přihlašování a vše předem nastavit a vyzkoušet na konkrétním počítači, který se bude při výuce používat.

Pokud se studenti připojují z vlastního zařízení (nejčastěji mobilu), je vhodné předem vytvořit zkrácené URL adresy (např. pomocí <https://bit.ly>). Internetovou adresu poskytněte studentům jednak napsanou, jednak v podobě QR kódu. Můžete ji promítnout v prezentaci. Při distanční výuce ji také zašlete v chatu, při prezenční výuce rozdejte vytištěnou na papíru.

Zvažte, zda je všechno třeba řešit pomocí počítače nebo mobilu. Papír a tužka někdy poslouží stejně a rychleji, hlasovat se dá i rukou nebo pomocí barevných kartiček a graf se dá nakreslit na tabuli. Pokud ale chcete použít papír a tužku, je třeba zajistit, aby studenti měli ve správný okamžik jak papír, tak i tužku.

C) ZÁVĚR SEMESTRU

8) OVĚŘUJME NEJEN ZNALOSTI, ALE I ZÍSKANÉ DOVEDNOSTI A KOMPETENCE

Tento problém je pro většinu oborů dobře řešitelný pomocí Bloomovy taxonomie

Vyučující znalý svého oboru obvykle dobře ví, že pro jeho úspěšné zvládnutí je zapotřebí respektovat vícevrstevnou hierarchii znalostí, dovedností a postojů. Tato hierarchie odpovídá na otázku, jak uspořádat výsledky učení a jak vhodně volit poměry mezi různými typy otázek pro zkoušení. Vrstvy taxonomie tvoří pyramidu (vyšší čísla znamenají vyšší a obtížnější úroveň):

1. **Zapamatování** znalostí
2. **Pochopení**
3. **Užití, aplikace, řešení** problémů
4. **Rozbor** problémů
5. **Vyhodnocení** a syntéza
6. **Tvorba** nových hodnot, rozhodování

Tento přístup usnadňuje nalezení **vyvážených poměrů mezi různými typy zadání** výsledků učení. Z těch pak je možné utvářet strukturu hodin výuky a definovat obsah zkoušení postupem:

1. **Definovat výsledek**
2. Zvolit odpovídající **formu a rozsah výuky**
3. Přiměřeně definovat rozsah a formu **zkoušení**.

Odkazy k tématu Bloomovy taxonomie

- <http://clil.nuv.cz/metodologie-clil/10-specifika-clil-metodiky/10-6-bloomova-taxonomie.html>
- <https://vesmir.cz/cz/casopis/archiv-casopisu/2021/cislo-9/jak-muzeme-dosahnout-vynikajici-urovne-vyuky.html>

Kategorie cílů výuky pro umělecké a tvůrčí obory

Bloomova taxonomie není jediným možným pojetím a pro některé obory, zejména tvůrčí, je použitelná jen částečně. Další členění kategorií výuky je následující:

1. **Kognitivní cíle:** vědomosti, poznatky (faktické, konceptuální, procedurální, metakognitivní).
2. **Afektivní cíle:** přijímání podnětů; reagování na podněty; akceptování a oceňování hodnoty; integrování hodnot; internalizace hodnot.
3. **Psychomotorické cíle:** nápodoba; manipulace; zpřesňování; koordinace; automatizace.
4. **Osobnostně-sociální cíle:** sebepoznání; sebereflexe; komunikační dovednosti; atd.

Je nutné přiznat, že dosažení některých z uvedených cílů se jen obtížně objektivizuje. Hodnocení jejich naplnění vyžaduje velkou zkušenost hodnotícího pedagoga.

9) PŘI HODNOCENÍ POSKYTUJME STUDENTŮM ZPĚTNOU VAZBU A USILUJME O MOTIVAČNÍ CHARAKTER

Hodnocení práce studentů by vždy mělo probíhat ve vzájemné komunikaci. Studenti by předem měli znát výsledky učení, kterých měli dosáhnout, dále měřítko, podle nichž jsou hodnoceni, a předem definovaná kritéria pro úspěšné absolvování zkoušky. Během zkoušky či po ní by se měli dozvědět, co přesně je důvodem jejich hodnocení, a to i v případě, že jejich výkon hodnotíme jako výborný. Je třeba předem určit a rámcově dodržovat jednoduchá kritéria hodnocení (např. 3–5 jednoznačně definovaných vlastností odevzdávané a hodnocené práce). Vyučující by měl být schopen a ochoten doložit důvody svého hodnocení, tak, aby bylo přezkoumatelné.

Vysvětlení studijního neúspěchu a předcházení stížnostem

Pokud student u zkoušky či zápočtu neuspěje, mělo by být nejen zkoušejícímu, ale především dotčenému studentovi zcela jasně vysvětleno, který požadavek nesplnil. Pokud má vyučující k dispozici jasně formulované výsledky učení, které důsledně použil k návrhu a průběhu zkoušky, je situace obvykle oběma stranám zcela jasná. Student odchází i v případě neúspěchu s jasným vědomím, co opomněl. Současně má v ruce návod, jak být příště úspěšnější, neboť s pomocí výsledků učení si kdykoliv před zkouškou může ověřit, zda dokáže tento soubor splnitelných zadání zodpovědět. V případě neexistence či nepoužívání výsledků učení je situace obtížnější jak pro zkoušejícího v případě přezkumu jeho rozhodnutí (musí zdůvodnit, zda a jak postupoval dle předpisů, které mu ukládají seznámit na začátku výuky studenty s nároky na absolvování předmětu), tak pro studenta, který si snadno vyloží svůj neúspěch jako nespravedlnost, a to i v případě, že učivo skutečně neovládal.

10) NETOLERUJME PODVÁDĚNÍ ČI JINÉ NEŽÁDOUCÍ PŘÍSTUPY STUDENTA KE ZKOUŠCE.

Některými postupy lze snížit motivaci k podvádění

Příležitostí pro klasické podvádění (hlavně opisování nebo používání „taháku“) je především klasické zkoušení nebo testování zaměřené na kontrolu množství získaných vědomostí. I to je důvod, proč v oborech, které to umožňují, neponechávat těmto metodám kontroly práce studentů dominantní místo v celém procesu zkoušení. Pokud zkoumáme současně kvalitu a míru osvojení získaných dovedností, prostor pro podvádění se výrazně zmenšuje. Významnou položkou je zde výchova studentů k respektu k autorství a duševnímu vlastnictví, proto je vhodné věnovat pozornost otázkám autorství a možnostem citací a informovat studenty o přípustných možnostech využití duševního vlastnictví druhého člověka. V řadě oborů lze názorně zařadit ukázkou skutečného řešení problému, který je zkouškou imitován tak, aby studentům bylo zjevné, že hledání podvodných cest není příliš prozíravou přípravou povolání, k němuž směřují, a nejedná se o následováníhodný příklad. Rovněž seznámení s pravidly platnými pro zkoušku je důležitou prevencí podvádění.

Pokud se zaměříme na tu část studentů, kteří nejsou z principu nečestní a raději dávají přednost férovým řešením, můžeme některé postupy výuky a zkoušení nastavit tak, aby podporovaly férové přístupy, zvýhodňovaly poctivou a kvalifikovanou práci a naopak znevýhodňovaly podvodníky a „černé pasažéry“. Nejedná se v žádném případě o usnadnění splnění předmětu ve smyslu „snižování laťky“, naopak, může jít o předmět velmi náročný. Mezi tyto žádoucí postupy patří:

- Transparentní a včas zveřejněné podmínky k absolvování předmětu
- Srozumitelné, splnitelné, jednoznačně formulované, realistické výsledky učení, které jsou používány všemi zkoušejícími a jsou dostupné studentům
- Zamezení neproduktivnímu stresu a dohadům o tom, co je předmětem zkoušky, co je osobní a předem nedeklarovanou preferencí konkrétního vyučujícího a jakým nečekaným situacím budou studenti vystaveni
- Péče o kvalitu testu – zdokumentování validity a reliability testu, položková analýza jednotlivých otázek s cílem vytipovat nesprávně formulované anebo uniklé položky.
- Posun ke zkoušení s otevřenou knihou. Vytvoření nové otázky na vyšší úrovni Bloomovy taxonomie, které dávají studentům smysl a nemotivují k podvádění.

Další inspiraci lze nalézt ve webinári „Distanční zkoušení férově a efektivně“ (<https://cczv.cuni.cz/CCZV-352.html>).

2.1 JAK SE PŘIPRAVIT NA DISTANČNÍ VÝUKU

2.1 Jak se připravit na distanční výuku

Distanční výuka a zkoušení mají své výhody: vyučující i studenti mohou pracovat z pohodlí domova či kanceláře, ušetří čas na dojíždění. Mohou se zúčastnit i ti, kterým by v tom jinak okolnosti bránily – například nemoc nebo pobyt ve velké vzdálenosti na konferenci nebo stáži.

Na druhou stranu distanční výuku ani zkoušení není možné vytvořit prostým „překlopením“ tradiční prezenční výuky do elektronických prostředí. Jak se na distanční formy vzdělávání připravit a na co přitom nezapomenout?

PŘÍPRAVA NA DISTANČNÍ VÝUKU

PŘÍPRAVA NA DISTANČNÍ VÝUKU NA STRANĚ STUDENTA

Jak zvládnout asynchronní výuku

Rozvrh

Udělejte si **rozvrh**. Rozvrhněte si čas na výuku podobně, jako byste se měli stejné látce věnovat ve škole.

Buďte přesní. Do školy také musíte přijít včas a nemůžete odejít dřív.

Přestávky

Naplánujte si **přestávky**. Při distanční výuce je lepší práci rozdělit do menších bloků s častějšími přestávkami. Nejméně jednou za hodinu byste měli vstát ze židle a aspoň se projít. Naplánujte i několik delších pauz, kdy můžete třeba vyjít ven z domu.

Zařadte i pětiminutové přestávky na mobil. Když zkontrolujete všechny zprávy ve vymezeném čase, nebude vás telefon tolik rozptylovat, až se budete potřebovat soustředit.

Organizace

Při výuce na dálku se hůře sleduje, kdy máte co odevzdat. Zaznamenávejte všechny termíny do **kalendáře** a plánujte, kdy na čem budete pracovat. Vyhraďte si každý den čas (nejlépe hned ráno), kdy zkontrolujete, které termíny se blíží.

Uspořádejte si studijní materiály a udržujte v nich pořádek. Potřebujete mít přehled, kolik jste toho už zvládli a co ještě máte před sebou.

Plánování

Stanovte jasný **plán** a jasné **cíle**, co chcete kdy udělat. Cíl může být „přečtu 10 stránek“, „udělám úkol č. 3“ apod. Neplánujte čistě časově („hodinu se budu učit“).

Pracovní místo

Uspořádejte své pracovní místo tak, abyste se v něm cítili jako ve škole. Nenechte se zlákat k tomu, abyste pracovali v posteli. Zvlášť pokud se máte učit delší dobu, je potřeba jasně oddělit práci od odpočinku – jinak nebudete ani pracovat, ani odpočívat.

Odstraňte z okolí vše, co rozptyluje vaši pozornost. Pokud jej nepotřebujete k práci, dejte stranou mobilní telefon. Vhodně zvolená hudba může pomoci odstínit ruch z okolí. Film z Netflixu nebo spuštěné sociální sítě v jiném okně na počítači ale jistě budou rušit.

Někdy je lepší pracovat ve studovně nebo v klidné kavárně – nebude vás od práce odvádět pocit, že zrovna teď musíte umýt nádobí nebo uklidit.

2.1 Jak se připravit na distanční výuku

Komunikace

Základem každé výuky je komunikace mezi studenty a učitelem. Mějte na paměti, že při distanční výuce je komunikace obtížnější, a o to více se snažte tuto překážku překonat. Dejte vyučujícímu zpětnou vazbu, kdykoli vás o ni požádá. Nestyďte se zeptat, kdykoli je něco nejasného. Neostýchejte se učitele upozornit, že čas, který je na zvládnutí látky, je podstatně delší, než předpokládá, nebo že je zadání z jakéhokoli důvodu nesplnitelné. Pomáhejte hledat cestu – učíte se pro sebe, nikoliv pro učitele.

Komunikujte se svými kolegy v kurzu. Je-li to možné, udržujte s nimi kontakt třeba při sportu, potkávejte se v knihovně nebo v menze. Když to nejde, komunikujte na sociálních sítích. Sdílejte své zkušenosti, žádejte o pomoc, když si s něčím nevíte rady, pomáhejte ostatním.

Najděte svou vlastní strategii

Každý student je jiný a každému vyhovuje jiný styl práce. Výše uvedené tipy jsou jen náměty – najděte způsob učení, který nejlépe vyhovuje právě vám. Na druhou stranu ale nezkoušejte pořád něco nového a neměňte způsob, jak se učíte, každý týden. Všimněte si strategií, které používají vaši kolegové, ale mějte na paměti, že co vyhovuje jim, nemusí nutně vyhovovat i vám.

Příprava na synchronní výuku

1. Přečtěte si pokyny od vyučujícího s předstihem. Zkontrolujte, že máte nainstalované všechny nástroje, které budete potřebovat.
2. Udržujte počítač, videokonferenční programy a další software aktualizované.
3. Zkontrolujte, že vám funguje kamera, mikrofon a reproduktory.
ODKAZ na kapitolu KONTROLA TECHNICKÝCH PROSTŘEDKŮ.
4. Pro připojení najděte klidné prostředí. Nejlepší je místnost, kde budete po dobu výuky sami. Zařídte, že vás nikdo nebude rušit – dejte např. ceduli na dveře. Ztlumte zvonění telefonu.
5. Vyučujícímu i vašim kolegům je příjemnější, pokud vám vidí do tváře. Je-li to možné, mějte zapnutou kameru. Vždy byste měli mít zapnutou kameru, když mluvíte. Pokud to z jakéhokoliv důvodu nejde, omluvte se ostatním.
6. Budete se cítit lépe, pokud před začátkem výuky upravíte své okolí a za vámi bude neutrální, málo členité pozadí – např. zeď nebo závěs.
7. Ve videokonferenčním programu zapněte filtr, který pozadí rozostří. Nenahrazujte skutečné pozadí křiklavými obrázky nebo animacemi – rušili byste ostatní. Pamatujte ale, že při zkoušení musí být všechny filtry pozadí vypnuty.
8. Do konference vstupujte s vypnutým mikrofonem. Zapínejte jej, jen když máte slovo.
9. Připravte si papír a tužku. Uvařte si čaj nebo kávu.
10. Připojte se včas, nejlépe s malým předstihem. I když jste jen ve virtuální místnosti, chovejte se podobně jako v posluchárně nebo seminární místnosti. Komunikujte s ostatními, pozdravte je při příchodu a při odchodu. Stejně jako v posluchárně můžete čas před začátkem i po skončení výuky využít k neformální komunikaci. Během výuky ale nerušte – odolejte pokušení, které nabízí soukromý chat.
11. Pokládejte otázky. Kdykoli je něco nejasného, nebo vás cokoli zajímá, přihlaste se o slovo a zeptejte se, nebo napište otázku do chatu. Nebojte se, že byste vypadali hloupě – právě naopak. Ostatní jsou na tom stejně jako vy, jen se stydí zeptat. Kromě toho, formulace otázky je aktivní činnost, která vám při učení hodně pomůže.

PŘÍPRAVA NA DISTANČNÍ VÝUKU NA STRANĚ UČITELE

Příprava obsahu lekce

Pečlivě definujte **cíle výuky**. Vytvořte seznam cílů, kterých má student dosáhnout, pomocí aktivních sloves (např. *Po skončení lekce student kvalifikovaně odhadne, porovná, vypočítá, vyhodnotí, zdůvodní, vysvětlí, popíše, zařadí...*). Cíle výuky sdělte studentům.

Rozvrhněte, jaká část výuky bude probíhat **asynchronně** (tj. každý pracuje sám v čase, který mu vyhovuje) a co proběhne **synchronně**, například formou videokonferenčního setkání.

Novou látku zařadte přednostně do **asynchronní** výuky. Nemusíte vytvářet nové učební texty, často je užitečnější **vybrat materiály**, které mají účastníci kurzu sami nastudovat. Výuková **videa a podcasty** čleňte do krátkých úseků. Do asynchronní výuky zařadte kvízy a domácí úkoly, na nichž si studenti látku procvičí a své znalosti si ověří.

V **synchronní** výuce se vyhýbejte delšímu jednosměrnému toku informací od učitele ke studentům. Rozmyslete, jaké **aktivity** využijete. Každý výukový cíl byste měli procvičit a získat zpětnou vazbu, nakolik se jej povedlo dosáhnout. Každý výukový cíl by tedy měl být v některé aktivitě zahrnutý.

Zařazujte aktivity, při nichž pracuje každý student sám, ale i takové, kdy studenti pracují ve skupinách. Ve videokonferenčních nástrojích se k tomu dají využít „break-out rooms“. Připravte další nástroje, které skupinové práci pomohou – mohou to být např. sdílené dokumenty, sdílená virtuální tabule apod.

Používejte různé typy aktivit, na druhou stranu ale nepoužívejte příliš mnoho různých nástrojů. Pokud zařazujete např. kvízy, připravujte je vždy ve stejném prostředí. Studenti se naučí konkrétní nástroj používat a výuka bude probíhat efektivněji.

Organizace výuky

Stanovte **časovou náročnost** výuky pro studenta. V distanční výuce trvá řada aktivit déle než v prezenční. Je třeba počítat nejen s časem synchronní výuky, ale i s časem na samostatnou přípravu a vypracování zadaných úkolů.

Nedělejte změny na poslední chvíli. Na rozdíl od prezenční výuky, změny v online výuce často vedou k těžko odhadnutelným vedlejším efektům a způsobí zmatky.

Budte připravení na technické komplikace. Zejména v synchronní výuce mějte připravené **záložní postupy** pro případ, že něco nebude fungovat – například záložní videokonferenci. Informujte studenty o záložním spojení spolu s dalšími informacemi o kurzu nebo lekci.

Některé nástroje nefungují ve všech webových prohlížečích nebo pod všemi operačními systémy. Vyzkoušejte je předem se svými kolegy.

Dávejte studentům **jasné a stručné pokyny**. Když chybí osobní kontakt, neodhadnou bez nich, co jste měli na mysli. Mějte na paměti, že asynchronní části kurzu budou různí studenti procházet v různou dobu. Termíny úkolů stanovujte datem a časem, nikoli „do přespříští lekce“. Jasně informujte, jaké části bude mít výuka, kdy se budou konat a pomocí jakých nástrojů. **Nastavte pravidla** pro jednotlivé části výuky a sdělte je studentům.

Počítejte s **časovou náročností distanční výuky pro učitele**. Distanční výuku není možné připravit prostým „překlopením“ toho, co jste měli hotové pro prezenční výuku. Spoustu materiálů budete muset přepracovat, s každým nástrojem se musíte naučit zacházet a více času zabere i komunikace se studenty. Zejména pro uspořádání prvního běhu distanční výuky můžete potřebovat i několikrát více času než pro srovnatelnou výuku v prezenční formě.

Komunikace

Prezenční a distanční výuka se zásadně liší způsoby, kterými komunikují studenti s učitelem i mezi sebou. Při prezenčním setkání velká část komunikace probíhá neverbálně – na první pohled vidíte, koho váš výklad baví a kdo se nudí, studenty můžete povzbudit očním kontaktem atd. O tyto formy komunikace a zpětné vazby v distanční výuce přicházíme.

Na druhou stranu je komunikace v distanční výuce mnohem více individualizovaná. Když v prezenční výuce položíte otázku skupině studentů, většinou očekáváte jednu nebo několik málo odpovědí. Pokud v distanční výuce položíte stejnou otázku třeba formou kvízu, dostanete odpověď od každého. **Individualizovaná komunikace** je pro vzdělávání velmi cenná, ale je také časově náročná. Je rozhodně vhodné do výuky zařazovat nejrůznější aktivity, počítejte ale také s časem, který na ně potřebujete jako vyučující.

Nezapomeňte v distanční výuce studentům nabídnout **komunikační kanály**, kterými se s vámi mohou spojit. Počítejte jak s otázkami k obsahu výuky, tak s organizačními dotazy. Nebojte se jasně deklarovat, že nemůžete být k dispozici 24 hodin denně a 7 dní v týdnu. Můžete si v rozvrhu pro každý kurz vyhradit pravidelný čas („konzultační hodiny“), kdy se budete dotazy zabývat, případně i budete k dispozici na chatu nebo připraveni k videokonferenčnímu hovoru. Konzultace mohou být kratší, měly by ale být čtenější než v prezenční výuce.

Nabídněte další komunikační kanály, kterými mohou **studenti** o výuce ve vašem kurzu komunikovat **mezi sebou**. Výběr vhodného nástroje můžete nechat na studentech – zvolí prostředí, které budou rádi používat. Komunikaci mezi studenty sledujte, reagujte na ni ve výuce, ale nevstupujte do ní příliš aktivně. Získáte cennou zpětnou vazbu, která vám pomůže výuku zkvalitňovat. Uvědomte si, že pokud takovéto komunikační prostředí studentům nevytvoříte, vznikne bez vás – a o zpětnou vazbu tak přijdete.

Přemýšlejte, jak studenty pro výuku **motivujete**. Nezapomínejte jim ukázat, kolik se toho už naučili. Oceňte pokrok, kterého dosáhli.

Příprava na videokonferenci

S videokonferenčním nástrojem (viz **VOLBA TECHNICKÝCH PROSTŘEDKŮ A PRÁCE S NIMI**) se v dostatečném předstihu a **důkladně seznamte**. Během výuky už nemůžete zkusit, co které tlačítko udělá. Vyzkoušejte si videokonferenci nanečisto s někým z kolegů. Stejně si vyzkoušejte, jak v průběhu videokonference budete pracovat se **všemi ostatními nástroji** (prezentace, sdílení dokumentů, kvízy a hlasování atd.). Počítejte s tím, že na první „osahání si“ nového nástroje budete potřebovat i několik hodin.

2.1 Jak se připravit na distanční výuku

Pravidelně kontrolujte, že váš počítač je **aktualizovaný**. Rovněž software pro videokonference je třeba pravidelně aktualizovat. Kontrolu aktualizací nenechávejte až na čas těsně před výukou.

Zajistěte si klidné **prostředí**, kde nebude nikdo rušit. Dejte svému okolí jasně na vědomí, že učíte a nemáte být rušeni – pověste ceduli na dveře. Ztlumte telefon.

Zkontrolujte, co všechno kamera vidí. Za vámi by mělo být **pozadí**, které neruší. Většina videokonferenčních programů umožňuje pozadí rozostřit. Nenahrazujte pozadí členitými a pestrými obrázky či fotografiemi.

V rozvrhu si **vyhradte volný čas** před začátkem výuky i po jejím skončení. Videokonferenci spusťte několik minut před plánovaným začátkem. Komunikujte se studenty, jako byste byli ve třídě.

Pokud to počet studentů a kapacita videokonferenčního systému umožňují, požádejte studenty, aby nechali **zapnuté kamery**. Studenti se zapnutou kamerou lépe spolupracují. Navíc vidíte jejich reakce na pokyny nebo výklad.

Nebojte se studenty **požádat o technickou pomoc**. Mnohdy mohou místo vás obsluhovat videokonferenci a další nástroje, které při výuce potřebujete.

Volba technických prostředků a práce s nimi

Rozmyslete, jaké prostředky pro distanční výuku budete potřebovat. Typicky mezi ně patří:

- Nástroje pro jednosměrné předávání materiálů studentům (například zasílání pokynů, studijních materiálů apod.)
- Nástroje pro obousměrnou komunikaci, spolupráci a komunikaci ve skupině (například chat, wiki, sdílené dokumenty)
- Videokonferenční nástroje a nástroje pro webináře
- Nástroje pro zaznamenání a střih výukového videa
- Nástroje pro kvízy a testování
- Nástroje, kterými z jednotlivých součástí sestavíte kompletní distanční kurz – tj. systémy pro správu výuky (learning-management systems)
- Další a specializované nástroje (např. výukové hry, simulační software, nástroje pro modelování, výuku programování apod.)

Rozcestník, který vám pomůže s výběrem vhodného software a jeho použitím, najdete na adrese <https://www.wikiskripta.eu/elearning>.

JAK SE PŘIPRAVIT NA DISTANČNÍ ZKOUŠENÍ

PŘÍPRAVA PŘED ÚSTNÍ DISTANČNÍ ZKOUŠKOU

Technické předpoklady

Zkoušený i zkoušející musí mít komunikační zařízení (aktualizovaný stolní počítač, notebook, tablet, smartphone apod.) vybavené mikrofonem, reproduktory a kamerou, s dostatečným připojením k internetu.

Odkaz na kapitolu KONTROLA TECHNICKÝCH PROSTŘEDKŮ.

Volba komunikačního nástroje

Vhodný nástroj obousměrné komunikace určí zkoušející na základě praxe daného pracoviště. Informaci o volbě komunikačního nástroje (případně i adresu zkušební místnosti) zveřejní zkoušející spolu s informacemi o zkoušce.

K doporučeným nástrojům patří zejména:

- 1. Microsoft Teams** – komplexní nástroj, na UK s **autentizací v CAS**.
- 2. Jitsi**, videokonferenční systém dostupný pod různými názvy na řadě pracovišť (např. <https://meet.lf1.cuni.cz>, <https://meet.lf3.cuni.cz>). Jednoduchý a bezpečný fakultní nástroj pro konferenční hovory.
- 3. ZOOM** – výkonný videokonferenční nástroj s mnoha volbami pro náročné účely. Pro videokonference delší než 40 min. potřebuje plnou licenci.
- 4. Adobe Connect** – komplexní LMS systém s autentizací v CAS, obsahující videokonferenční modul. Účastníci budou vyzváni k instalaci aplikace Adobe Connect Meeting App. Pro zajištění „místnosti“ na videokonferenční zkoušení v Adobe Connect je třeba si předem rezervovat termín.

Videokonference s autentizací účastníků v CAS (Centrálním autentizačním systémem) jsou výhodné zejména tehdy, když zkoušející neznají studenty osobně. Autentizace proti CAS může přispět k ověření totožnosti zkoušených, nikoliv ji však nahradit.

Pokud pracoviště využívají jiné systémy oboustranné komunikace (Skype, Google Meet atd.), lze je využít i k distančnímu zkoušení, pokud v dané situaci vyhovují účelu.

Podrobnější informace o videokonferenčních nástrojích:

https://www.wikiskripta.eu/w/F%C3%B3rum:Videokonference#V.C3.BDb.C4.9Br_n.C3.A1stroje_pro_videokonferenci

2.1 Jak se připravit na distanční výuku

Příprava na straně učitele

Při vypisování distančních zkoušek je třeba dodržet předpisy platné na konkrétní fakultě, dodržet závazné pokyny a lhůty. Vždy by mělo být jednoznačně zřejmé, že zkouška bude probíhat distanční formou.

Zkoušející ve vybraném konferenčním nástroji vytvoří schůzku nebo virtuální místnost. Přihlašovací link zašle studentovi e-mailem. Pokud má zkouška podle předpisů probíhat veřejně, zveřejní link stanoveným způsobem.

Zkoušející musí mít připraven počítač s funkčním audio-video systémem. [ODKAZ NA KAPITOLU KONTROLA TECHNICKÝCH PROSTŘEDKŮ](#).

Před zahájením zkoušky musí zkoušející provést následující kroky:

1. Spustit, případně instalovat videokonferenční software. Je vhodné připravit i záložní zařízení (notebook, telefon).
2. Zkontrolovat aktuálnost vybraného software a aktualizovat počítač (aby se nezačal aktualizovat v okamžiku zahájení videokonference).
3. Zkontrolovat webkameru, případně mikrofon, sluchátka a reproduktory (zda reproduktory nezpůsobují zpětnou vazbu), případně zkontrolovat bluetooth připojení sluchátek atd.
4. Zkontrolovat nastavení software, speciálně ztišení („mute“) mikrofonu, přepínání oken atd.
5. Otevřít chatovací okno pro řešení problémů, hlasování, zpětnou vazbu atd.
6. Připravit e-mailové (případně telefonické) spojení na účastníky pro případ, že něco nebude fungovat.

Zajištění veřejnosti při distanční kontrole studia

Při distanční kontrole studia doporučujeme zkoušet za přítomnosti dalšího studenta nebo učitele jako u běžné prezenční zkoušky, aby nedocházelo k tomu, že student je se zkoušejícím ve virtuální místnosti sám.

Nahrávání zkoušky podléhá zvláštním pravidlům a často se zakazuje úplně. Pokud je pořizování záznamu zakázáno, zkoušející na to má zkoušeného a ostatní přítomné upozornit. Pokud by k nahrávání došlo, může se jednat o porušení předpisů na ochranu osobních údajů, občanského zákoníku a vnitřních předpisů vysoké školy. Takové jednání by dokonce mohlo být považováno za disciplinární přestupek nebo porušení etického kodexu.

Vypisování termínů, přihlašování ke zkoušce

Termíny musejí být vypsány tak, aby bylo zřejmé, že se student hlásí na distanční zkoušku. E-mailem by měl dostat v dostatečném předstihu odkaz na schůzku nebo virtuální místnost.

Pokud je termín vypsán pro více studentů, je vhodné, aby zkoušející určil předem pro každého zkoušeného časové okno, ve kterém má být do zkušební místnosti připojen. Informaci o přiděleném časovém oknu zašle zkoušeným e-mailem spolu s odkazem na videokonferenční místnost. Pokud zkoušející časová okna zkoušeným neurčí, měl by zkoušené na začátku termínu rozdělit alespoň na menší skupiny, které seznámí s bližším přibližným časem zkoušení. Zkoušející by měli vždy postupovat tak, aby šetřili nároky na délku připojení zkoušených k videokonferenčnímu hovoru. Před zkouškou student provede kontrolu dle technických předpokladů pro danou zkoušku (mikrofon, kamera, připojení k internetu, nainstalovaný potřebný software apod.).

Úvodní kontrola před zahájením zkoušky

Zkoušející **ověří spojení** se studentem, přičemž posuzuje kvalitu přenosu zvuku i obrazu. **Kamera** studenta musí být umístěna tak, aby zkoušející vždy viděl obličej a ramena studenta.

Pro kontrolu identity studenta ukáže student na kameru svůj průkaz studenta nebo občanský průkaz, nebo srovnatelný doklad (cestovní pas). Zkoušející může také ověřit identitu studenta porovnáním s fotografií ve studijním systému.

Zkoušející může studenta požádat o **sken místnosti** a bezprostředního okolí studenta. Sken se provádí pomalým otáčením kamerou/počítačem, aby zkoušející mohl prohlédnout celou místnost, včetně pohledu na stůl, podlahu, strop, místo, kde je umístěn počítač umožňující spojení.

Zkoušející může studenta požádat o **sdílení obrazovky**, aby ověřil, jaké aplikace má student v počítači spuštěny.

Pokud nemluví se zkoušeným, má zkoušející vypnutý **mikrofon**. Zkoušený student má zapnutý mikrofon neustále. Veřejnost, včetně studentů, kteří čekají na zkoušku, mají mikrofon vypnutý.

Zkoušející rozhodne, zda jsou splněny vyhlášené požadavky pro zahájení distančního zkoušení; může popřípadě vyzvat studenta k odstranění zjištěných nedostatků. Pokud student požadavky uvedené v podmínkách distančního zkoušení nebo požadavky zkoušejícího nesplnil, nebo jsou-li důvodné pochybnosti o tom, zda jsou splněny podmínky, zkoušku nelze zahájit.

Zkoušející na začátku zkoušky studenta upozorní na pravidla a podmínky v případě přerušení spojení, domluví záložní telefonní spojení a podobně.

Losování otázek

Otázky může losovat zkoušející, musí ale být zajištěna jeho nezpochybnitelnost. Měl by například ukázat, že sada otázek je kompletní, a losovat by měl před kamerou. Vhodnější je proto mít připravený důvěryhodný nástroj garantovaný fakultou. Volně dostupný je např. <https://los.lf1.cuni.cz/>. Videonávod k jeho použití je na adrese <https://www.medicalmedia.eu/cs/Detail/4966>.

Průběh distanční zkoušky

Učitel ústně klade studentovi otázky, student okamžitě odpovídá. Při distančním zkoušení se obvykle neposkytuje čas na přípravu odpovědí, nebo je takový čas ve srovnání s prezenční zkouškou

2.1 Jak se připravit na distanční výuku

velmi krátký (např. 2 minuty). K tomu, že student odpovídá bez přípravy, musí zkoušející přihlídnout při dalším vedení zkoušky a jejím hodnocení.

V rámci distanční zkoušky také může učitel sledovat, jak student něco koná: např. provádění nějaké procedury (na simulátoru, na obrazovce), samostatné řešení příkladů, rozbor kazuistiky apod.

Po celou dobu učitel kontroluje obrazovku, video a audio studenta.

Zápis a protokol o zkoušce

O každé zkoušce musí dle předpisů vzniknout zápis, o státní zkoušce protokol. Je třeba jej vytvořit i při distančním zkoušení. Pokud se pořizuje elektronicky, má být v needitovatelném formátu (např. pdf). Doporučuje se postupovat dle standardních pravidel zhotovování zápisů či protokolů v rámci prezenčních zkoušek.

Nad rámec záznamů pořizovaných u prezenčních zkoušek je vhodné u distanční zkoušky zaznamenat

- že zkouška probíhala distančně,
- čas zahájení a ukončení zkoušky,
- pokud byla zkouška ukončena předčasně, informace o této skutečnosti, důvod, proč k předčasnému ukončení došlo (např. ztráta spojení), a způsob řešení (tzn. zda byl zkoušený klasifikován na základě proběhlé části, omluven z termínu, nebo zda byla zkouška ukončena pro podvodné jednání).

Ztráta spojení během distanční zkoušky

Pravidla a předpisy musí řešit, jak se postupuje při ztrátě spojení během distanční zkoušky. Pokud spojení není dostatečně kvalitní, může zkoušející rozhodnout, že zkoušku nezahájí, nebo ji předčasně ukončí. Pokud nastanou problémy se spojením v průběhu zkoušky, musí se zkoušející v první řadě pokusit o jeho obnovení. Může využít i telefonický kontakt, je-li dostupný. Pokud je spojení definitivně přerušeno, je obvykle v kompetenci zkoušejícího určit, zda dosavadní průběh zkoušky vedl k dostatečnému ověření znalostí.

Pokud zkoušející rozhodne, že na základě dosavadního průběhu může zkoušeného hodnotit, pořídí zápis o průběhu zkoušky a hodnocení zapíše obvyklým způsobem. Zkoušeného navíc informuje e-mailem.

Pokud není možné zkoušeného po ztrátě spojení ohodnotit, zapíše to zkoušející do zápisu o průběhu zkoušky. Termín zkoušky se v tom případě obvykle anuluje. I v tomto případě zkoušeného navíc informuje e-mailem.

Pravidla pro distanční zkoušení obvykle stanoví, že při opakovaném selhání technických prostředků nebo ztrátě spojení se zkouška musí uskutečnit prezenčně.

<https://cczv.cuni.cz/CCZV-252.html> Ústní zkoušení online (individuální)

<http://www.msmt.cz/vzdelavani/vysoke-skolstvi/moznosti-overovani-vysledku-uceni-a-kompetenci-distanzni> Možnosti ověřování výsledků učení a kompetencí distanční formou (MŠMT)

<https://cczv.cuni.cz/CCZV-239.html> Metodika pro uskutečňování distančních kontrol studia (UK)
<https://www.natur.cuni.cz/fakulta/aktuality/metodika-pro-uskutecnovani-distancnich-kontrol-studia> Metodika pro uskutečňování distančních kontrol studia (Přírodovědecká fakulta UK)

2.1 Jak se připravit na distanční výuku

PŘÍPRAVA PŘED PÍSEMNOU DISTANČNÍ ZKOUŠKOU

Písemné zkoušení v distanční podobě je podstatně náročnější než ústní distanční zkoušení i než písemné prezenční zkoušení. Je tedy třeba pečlivě zvážit, zda přínos tohoto způsobu ověřování výsledků učení převyšuje náklady na jeho uspořádání i potenciální rizika.

Obecné zásady jsou podobné jako u ústní zkoušky, přibývá ale řada dalších požadavků. Student nejčastěji vyplňuje test v některém testovacím systému.

Nástroje pro distanční písemné testování: https://www.wikiskripta.eu/w/F%C3%B3rum:Dis-tan%C4%8Dn%C3%AD_zkou%C5%A1en%C3%AD

Distanční písemné testování může probíhat **s dohledem** nebo **bez dohledu**. Zkoušení s dohledem se často označuje jako **proktorované testování**.

Více o proktorovaném testování: <https://www.wikiskripta.eu/w/F%C3%B3rum:Proktoring>

V nejjednodušší podobě je proktorované testování kombinací nástroje na počítačové testování a videokonference, kterou se zajišťuje dohled.

Nejčastější uspořádání je takové, že student vyplňuje test na počítači. Současně má na mobilním telefonu spuštěnou videokonferenci, která slouží k dohledu.

Příprava studenta na proktorovanou písemnou zkoušku

Při zkoušce se pro dohled bude používat videokonference na vašem mobilním telefonu. Připravte se na ni podobně jako na synchronní distanční výuku. **ODKAZ**

Pro videokonferenci použijte **kameru pro selfie** mobilního telefonu.

Telefon umístěte tak, aby kamera zabírala vaši hlavu, ramena, obě ruce, klávesnici a monitor počítače a pracovní stůl kolem něj. Musí být vidět na monitor. K upevnění telefonu dobře poslouží třeba **hrneček naplněný tužkami**.

Zapojte telefon **do nabíječky**. Ze sítě by měl být napájený i notebook, na kterém budete psát test. Z pracovního stolu i širšího okolí odstraňte všechno, co tam nemusí být – hlavně papíry a knihy. Ani na stěnách nesmí být nic, co by mohlo být považované za nedovolené pomůcky. Pamatujte, že zkoušející vás může požádat, abyste mu ukázali celé své okolí.

Při zkoušce nesmíte mít v uších **sluchátka**.

Několik tipů pro učitele

Před proktorovanou písemnou zkouškou vždy uspořádejte **cvičné spojení**. Připravte pro něj několik (tři až pět) jednoduchých otázek ve stejném testovacím systému, jako použijete pro ostrou zkoušku.

Během cvičného spojení **vysvětlete pravidla**. Zkontrolujte, že studenti mají správně umístěnou **kameru** (mobilní telefon). Nechejte je, ať upraví umístění kamery i své okolí tak, jak se vyžaduje pro ostrou zkoušku.

Vyzkoušejte **kontrolu identity**, zvláště pokud vám mají studenti na kameru ukazovat průkaz. Ujistěte se, že údaje na průkazu můžete přečíst.

V průběhu zkoušky **vypněte svou kameru**. Zapínejte ji, kdykoli ke studentům mluvíte.

Rozhodněte a sdělte studentům, zda mají mít zapnutý mikrofon.

- Pokud budou všichni mít zapnutý mikrofon, může to přispět k odhalení podvádění. Jakýkoli hluk v okolí některého ze studentů ale bude rušit všechny.
- Pokud budou mít studenti mikrofon vypnutý, budou jej muset zapnout, kdykoli s vámi budou chtít komunikovat, nebo když je k tomu vyzvete (např. při podezření, že podvádějí). Vaše výzvy budou rušit všechny ostatní. Zapnout mikrofon na mobilním telefonu také znamená, že s ním student musí manipulovat, případně jej vzít do ruky. Bude pak nutné jej znovu správně umístit.
- Ve všech videokonferenčních programech můžete přenos zvuku od studenta vypnout, jen některé nástroje jej ale umožňují na dálku opět zapnout.

Distanční písemná zkouška bez dohledu

Distanční písemná zkouška může probíhat i s omezeným dohledem (například jen kontrola identity na začátku testu, bez kamery z boku apod.), nebo dokonce úplně bez dohledu. Nevýhodou takového přístupu je samozřejmě jeho napadnutelnost, a proto se méně využívá u sumativních zkoušek a zkoušek většího významu. Pro formativní testování však může být distanční testování bez dohledu zcela postačující. Jeho výhodou je snadnost a rychlost, s nimiž můžete formativní test nebo kvíz provést.

Podvádění u distančních písemných testů lze omezit:

- Zkoušejte **aplikaci znalostí**, nikoli jen vybavení zapamatovaných faktů. Odpovědi na čistě znalostní otázky lze snadno najít vyhledávačem, opsat z knihy nebo taháku. Pokud zodpovězení úlohy vyžaduje hlubší porozumění nebo aplikaci znalostí, kniha ani Google nepomohou.

Použijte tzv. „**open-book test**“.

<https://it.muni.cz/do/mu/samostudium/docs/openbook-metodika.pdf>

Snižujte **motivaci k podvádění**. Používejte distanční testy především jako zpětnou vazbu pro studenty, nikoli jako samostatný nástroj pro hodnocení. Studenti ovšem musí vědět, jaký je účel testu a jak s výsledkem testu pracujete.

KONTROLA TECHNICKÝCH PROSTŘEDKŮ

Pro kontrolu technických prostředků vyzkouší účastník v předstihu obousměrnou komunikaci se svými kolegy nebo využije testovací instanci.

Test videokonference ZOOM: <https://zoom.us/test>

Test videohovoru Skype: <https://support.skype.com/en/faq/FA265/how-do-i-test-my-sound-is-working-in-skype-make-an-echo-test-call>

Návod na test videokonference v MS Teams:

<https://www.lf1.cuni.cz/file/88260/nastaveni-mikrofonu-a-kamery-v-microsoft-teams.pdf>

Test videokonference Adobe Connect :

Testovací „místnost“: <https://el.lf1.cuni.cz/test/>

Diagnostický test: https://el.lf1.cuni.cz/common/help/en/support/meeting_test.htm

Test webkamery ve Windows 10:

<https://support.microsoft.com/cs-cz/help/4028647/windows-open-the-camera-in-windows-10>

Test přenosové rychlosti:

<https://speedtest.cesnet.cz/>

Co dělat v případě, že mikrofon nebo kamera nefungují

1. Zkontrolujte, že jsou vybrána správná vstupní a výstupní zařízení v nastavení používané aplikace.
2. Pokud máte nastavení v aplikaci v pořádku, zkontrolujte v nastavení vašeho počítače nebo jiného komunikačního zařízení, zda má aplikace ve vašem zařízení povoleno používat mikrofon a kameru.
3. Jestliže problém přetrvává, zkontrolujte, zda máte zaktualizované ovladače v zařízení, které právě používáte. (Poznámka: ve Windows 10 se ovladače aktualizují vždy s aktualizací celého systému. Zkontrolujte tedy, že žádná aktualizace nečeká na provedení. V nižších verzích Windows hledejte „ovladače“ v nastavení počítače. Tam můžete přímo aktualizovat ovladač pro mikrofon a kameru.)
4. Při přetrvávajících problémech kontaktujte helpdesk nebo IT podporu svého pracoviště.

2.2

PŘÍSTUPY

A DOPORUČENÍ

PRO DISTANČNÍ

VÝUKU

U STUDENTŮ

SE SPECIFICKÝMI

POTŘEBAMI

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Materiál byl zpracován v rámci Centralizovaného rozvojového projektu MŠMT „.....“

Na přípravě materiálu se podíleli:

Anna Kucharská, Lenka Dobešová, Kateřina Holubová, Tereza Hradilová, Andrea Hudáková, Kristýna Janyšková, Monika Kadrnožková, Ivan Kačur, Simona Kostelanská, Olga Kučerová, Pavla Presslerová, Hana Sotáková, Klára Špačková, Pavlína Šumníková, Šárka Vohlídalová, Anna Vozková, Blanka Štefaničová

Poděkování:

Děkujeme všem kolegům z vysokých škol, kteří přispěli materiálu svými zkušenostmi, podněty a připomínkami.

Recenzovali:

Doc. PhDr. Lea Květoňová, Ph.D.

Mgr. Barbora Čalkovská

ISBN:

Praha, Karlova Univerzita, Centrum celoživotního vzdělávání, Centrum Carolina

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

ÚVOD

Předložený materiál si klade za cíl informovat vyučující, ale i samotné studenty se specifickými potřebami¹ o možnostech podpory a modifikací v době distanční výuky. Protože je potřeba myslet na variabilitu studentů se speciálními potřebami a na různé přístupy ke studiu v době distanční výuky, které se již usadily a užívají se, ale i na obtíže spojené s online formami výuky, má naše metodická publikace širší charakter. Domníváme se, že nelze pouze podat v bodech doporučení, jak je potřeba výuku modifikovat a co konkrétně mají vyučující vysokých škol či studenti udělat. Naším záměrem je podat v jednom dokumentu základní údaje o potížích studentů se specifickými potřebami ve vysokoškolském studiu, podobně jako vzhled do přístupů, které mají kompenzační či rehabilitační charakter. Zmiňujeme proto i obecnější aspekty problematiky, které na jedné straně vyučujícím poskytnou důležité informace pro porozumění specifickým nárokům studentům se specifickými potřebami, a na straně druhé upozorní na možná rizika z hlediska studentů se specifickými potřebami i východiska pro jejich řešení.

Každá kapitola v naší publikaci má svůj autorský tým, který se podílel na přípravě podpůrného textu. Jednotlivé kapitoly mají velmi podobnou strukturu.

Publikace obsahuje nejprve úvodní kapitolu, která seznamuje čtenáře se základní terminologií a typologií specifických potřeb u studentů vysokých škol. Typologie, se kterou pracuje MŠMT², vychází z daného typu postižení/znevýhodnění, s důrazem na projevy a obtíže ve vysokoškolském studiu. V obecném rámci dále seznamuje s odbornými pracovišti vysokých škol, která se podporou studentů se specifickými potřebami zabývají a představuje jen velmi stručně základní podpůrná/servisní opatření. Zmíněny jsou i základní možnosti přístupů k distanční výuce u studentů se specifickými potřebami.

Situace, kterou naše společnost zažila v souvislosti s nouzovým stavem a lockdownem, stejně jako s odtržením jedinců od sociálních skupin a náročnými pracovními či studijními podmínkami, přinesla zvýšený výskyt psychických obtíží různého druhu. Ale i před zavedením distanční výuky bylo vysokoškolské studium pro mnoho studentů stresující. Nad rámec tématu jsme proto zařadili text ke stresu ve vysokoškolském prostředí, neboť jak se ukázalo, dobrá psychická kondice a péče o psychické zdraví je jedním z účinných faktorů úspěšného studia na vysoké škole, a to nejenom u studentů se specifickými potřebami a nejenom v době vynucené distanční výuky.

¹ Zatímco v preprimárním, primárním a sekundárním vzdělávání se pracuje s pojmem *speciální vzdělávací potřeby* (dle Zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání), ve vysokoškolském vzdělávání se již pracuje s pojmem *specifické potřeby*, případně *speciální potřeby*. Přestože dle platné legislativy na Univerzitě Karlově používáme termín *speciální potřeby*, používáme v naší metodické publikaci více v České republice užívaný termín „*specifické*“ potřeby, se kterým ostatně pracuje také metodika MŠMT. Ve shodě s ní se také držíme maskulinního pojmu „studenti“ se specifickými potřebami, případně užíváme termín „studující“ se specifickými potřebami.

² Č. j. MSMT-351/2021-2 – *Pravidla pro poskytování příspěvku a dotací veřejným vysokým školám Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy pro rok 2021*, dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/vysoke-skolstvi/pravidla-pro-poskytovani-prispevku-a-dotaci-verejnym-vysokym-2>

Od třetí kapitoly se již věnujeme studentům vysokých škol podle typologie, kterou používá MŠMT pro označení studentů se specifickými potřebami. Každá z nich podává vstupní charakteristiky, aby vyučující měli vhléd do situací, které studenty tíží a které potřebují řešit – aby obstáli v daném předmětu a ve studiu vůbec, podobně aby obstáli i v distanční výuce.

V rámci každé kapitoly, kterou věnujeme jedné kategorii studentů se specifickými potřebami (3–9), jsme se snažili dodržet podobnou strukturu textu. Zahajujeme úvodní teoretickou pasáží, která podává základní vhléd do problematiky dané kategorie. Zpracováno je také téma dopadů do vzdělávání u studentů s konkrétními obtížemi. Jsou zmíněny i specifické potřeby studentů dané kategorie ve studiu a ve prospěch studia.

Následující podkapitola dává doporučení, které technické prostředky lze v distančním studiu na vysoké školy využívat a na co je potřeba myslet při organizaci studia u studentů s určitým druhem obtíží. Rozšířením je pak další podkapitola, která již podává konkrétní doporučení pro vyučující, jak ke studentům se specifickými potřebami v distanční výuce přistupovat a co jim pomáhá. Následující podkapitola je naopak směřována ke studentům (i když samozřejmě předpokládáme, že i předchozí texty budou pro ně podnětné), na co mají pamatovat, o co mohou žádat a co jim může v distanční výuce pomoci.

Jednotlivé kapitoly obsahují také odkazy na webové stránky, které danou problematiku rozšiřují a na odborné literární zdroje, které by mohli využít zejména vyučující vysokých škol pro další obeznámení se s širokou problematikou specifických potřeb.

Postupně se tedy seznámíme se všemi kategoriemi studentů se specifickými potřebami, na které pamatuje metodický materiál MŠMT, který upřesňuje možnosti péče a podpory. Zabývali jsme se ale také další skupinou, která si podporu při studiu zaslouží, a to studenty se socioekonomickým znevýhodněním, kterých se také distanční výuka významně dotkla.

Původním záměrem naší publikace bylo, že oddělíme texty, které budou určeny pro vyučující a pro studenty. Nakonec jsme svůj záměr nedodrželi a ponecháváme text v jednodušší podobě, pro obě cílové skupiny. A to především z toho důvodu, že jsme si vědomi toho, že by vyučující měl vědět, co je doporučováno studentům. I studenti mohou vědět, jaká jsou naše doporučení pro vyučující. Domníváme se, že tak můžeme podpořit vzájemnou spolupráci a informovanost obou skupin.

Věříme, že náš materiál najde své čtenáře a že z něj budou čerpat nejenom vyučující studentů se specifickými potřebami a samotní studenti se specifickými potřebami, ale také další skupiny ohrožených studentů, kteří by tak mohli získat inspiraci, že i oni mohou při studiu využívat odborných poradenských služeb, které vysoké školy nabízejí všem studentům, kteří je potřebují.

Anna Kucharská a kolektiv pracovníků Univerzity Karlovy

V Praze, dne 11. 9. 2021

1. PODPORA STUDENTŮ SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI PŘI STUDIU NA VYSOKÉ ŠKOLE A V DOBĚ DISTANČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

**Anna Kucharská, Šárka Vohlídalová,
Anna Vozková, Kristýna Janyšková,
Monika Kadrnožková**

1.1 OBECNÉ INFORMACE K PODPOŘE STUDENTŮ SE SP VE VYSOKOŠKOLSKÉM VZDĚLÁVÁNÍ

STUDUJÍCÍ SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI NA VYSOKÝCH ŠKOLÁCH

Na vysokých školách, v souladu s obecně platnými právními předpisy v České republice (např. *Listina základních práv a svobod ze dne 16. prosince 1992, čl. 26*), ale i v souladu s legislativou jednotlivých vysokých škol, studují studenti se specifickými potřebami. Univerzity poskytují podporu studentům i uchazečům se specifickými potřebami tak, aby byly vytvořeny podmínky pro úpravu studia a prostředí pro využití jejich maximálního potenciálu.

Poskytování služeb studentům se specifickými potřebami (či se specifickými nároky/speciálními potřebami, dle terminologie jednotlivých vysokých škol) a jejich financování je podpořeno i **Pravidly pro poskytování příspěvku a dotací veřejným vysokým školám MŠMT³** pro rok 2021. V daném dokumentu jsou mj. specifikovány standardy opatření poskytovaných studujícím vysokoškolákům v jednotlivých kategoriích zdravotního postižení.

Specifické potřeby jsou důsledkem interakce mezi zdravotním postižením nebo zdravotním stavem studenta a jeho studijním prostředím. Důležité je, že vycházejí výhradně z aspektů relevantních pro studium na vysoké škole. Diagnóza a medicínské hledisko jsou důležité jako vstupní kritérium, pro poskytování podpurných opatření je však důležitější **tzv. funkční princip**.

Ten zohledňuje, že i v rámci stejných diagnóz a problémů mohou mít jednotlivci rozdílné potřeby a rozdílné silné stránky. Důležitý je tedy **praktický dopad na činnosti související se studiem konkrétního oboru/programu**. Z tohoto důvodu musí studující absolvovat **tzv. funkční diagnostiku**, aby bylo možné určit, do které kategorie studentů spadá a jaká konkrétní podpurná opatření bude při studiu využívat dle metodiky MŠMT. Jednotlivé kategorie studentů se specifickými potřebami ukazuje tabulka 1.

³ Č. j. MSMT-351/2021-2 – *Pravidla pro poskytování příspěvku a dotací veřejným vysokým školám Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy pro rok 2021*, dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/vysoke-skolstvi/pravidla-pro-poskytovani-prispevku-a-dotaci-verejnym-vysokym-2>

A	Student se zrakovým postižením
A1	uživatel zraku
A2	uživatel hmatu/hlasu
B	Student se sluchovým postižením
B1	uživatel mluveného jazyka
B2	uživatel znakového jazyka
C	Student s pohybovým postižením
C1	s postižením dolních končetin
C2	s postižením horních končetin
D	Student se specifickými poruchami učení
E	Student s poruchou autistického spektra
F	Student s jinými obtížemi – studující s psychickými poruchami, narušenou komunikační schopností, nebo chronickým somatickým onemocněním

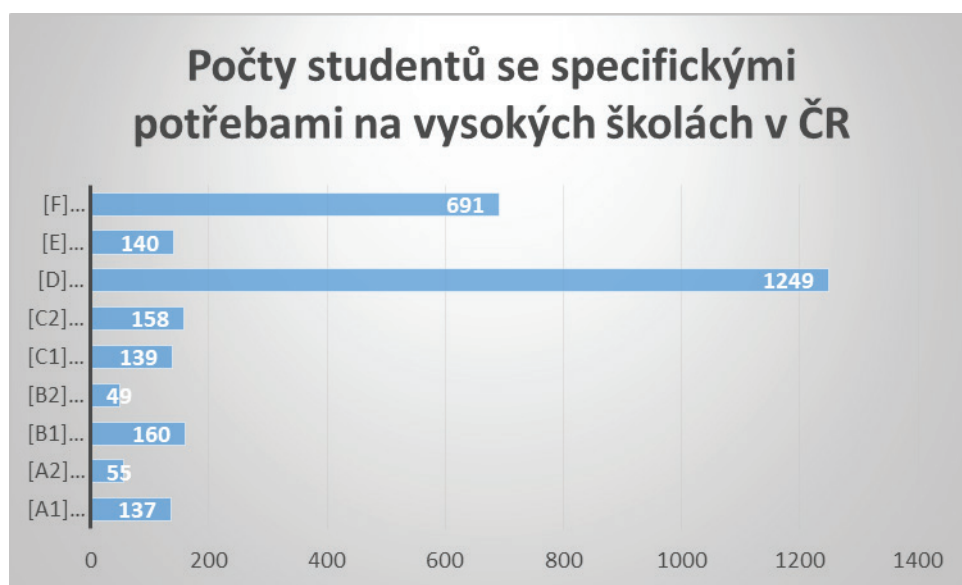
Tabulka 1. Kategorie studentů se specifickými potřebami dle metodiky MŠMT

Počty studentů se specifickými potřebami se na vysokých školách postupně zvyšují, což ukazuje na zvyšující se zájem o evidenci ze strany studentů, ale také možná na efektivitu nastavovaných opatření pro studium. Ze statistik MŠMT, zveřejněných na webu Asociace poskytovatelů služeb studentům se specifickými potřebami na vysokých školách, můžeme porovnat vývoj jejich počtu v čase:

- např. v roce 2012 bylo prostřednictvím statistik MŠMT evidováno 854 studentů se specifickými potřebami (z celkového počtu 303 121 studentů, tj. 0,28 %),
- zatímco v roce 2020 to bylo již 2916 studentů (z celkového počtu 263 498, tj. 1,1 %).

Z grafu 1 lze vyčíst rozložení studentů se specifickými potřebami dle příslušné kategorie v roce 2020. Nejpočetnější skupinou jsou studenti se specifickými poruchami učení (kategorie D) a studenti s jinými obtížemi (kategorie F).

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami



Zdroj: Peňáz (2021, 12. 9.).⁴

Graf 1. Počty studentů se specifickými potřebami na vysokých školách v ČR

Většina vysokých škol či univerzit má své **vnitřní předpisy a opatření**, které upravují **poskytování služeb studentům se specifickými potřebami**. Doporučujeme čtenářům prostudovat konkrétní dokumenty dané instituce.

Například na Univerzitě Karlově se jedná o Opatření rektora č. 23/2017, Standardy podpory poskytované studentkám/studentům a uchazečkám/uchazečům o studium se specifickými potřebami na Univerzitě Karlově, na Masarykově univerzitě se jedná o Směrnici MU č. 9/2014 O studiu osob se specifickými nároky na Masarykově univerzity a podobně.

Postupy a opatření ve prospěch studentů se specifickými potřebami mohou být v něčem odlišné, v jádru však mají **podobné principy**. Například školy zřizují **specializovaná pracoviště**, která zajišťují servis a podporu osob se specifickými potřebami. Jak k tomu jednotlivé instituce přistoupí, záleží na konkrétních institucích a také na počtu studentů se specifickými potřebami.

Na větších univerzitách obvykle fungují větší **specializovaná pracoviště**, k nim patří například Centrum Carolina (UK), Teiresias (MUNI), Alfons (VUT), Elsa (ČVUT) a další. Tato centra koordinují služby a podpůrná opatření pro studenty a zároveň mohou nabídnout i informace vyučujícím v oblasti specifických potřeb. Přehled dalších specializovaných pracovišť je možné dohledat na webových stránkách Asociace poskytovatelů služeb studentům se specifickými potřebami na vysokých školách ⁵.

4 www.ap3sp.cz

5 <https://www.ap3sp.cz/podpora-pri-studiu-na-vs/adresar-odbornych-pracovist>

Organizace podpory studujících se specifickými potřebami a podpůrná/servisní opatření

Organizace podpory studentů se specifickými potřebami závisí na tradici, aktuálním stavu, ale také na počtu studentů se specifickými potřebami.

Například na Univerzitě Karlově se postupně zvyšuje jejich počet, proměňují se i oblasti poskytované podpory. Protože má univerzita více fakult, fungují zde tzv. **kontaktní osoby na jednotlivých fakultách**⁶, které zodpovídají za podporu studentů na fakultní úrovni, komunikují se studujícími, vyučujícími a dalšími stranami, pokud je to potřeba. Systém organizace podpory na Univerzitě Karlově lze dohledat na uvedených stránkách a zahrnuje celou řadu centralizovaných i decentralizovaných služeb (více [zde](#)⁷), pro všechny kategorie studentů se specifickými potřebami. Na webových stránkách jednotlivých univerzit čtenář najde informace k příslušným formám podpory a službám pro studenty se specifickými potřebami.

Často zmiňovaným termínem jsou **podpůrná opatření** (dle MŠMT **servisní a organizační opatření**, případně se můžete setkat i s jinými názvy v rámci vysokých škol), což jsou formy podpory, které jsou studujícím se specifickými potřebami dostupné. Existují různá opatření, která jsou daná kategorií, do které student spadá a doporučením vzešlým z tzv. funkční diagnostiky. Studující přitom nemusí mít potřebu čerpat všechna opatření ze své kategorie.

Pokud určité opatření v dané kategorii studující potřebuje, měla by mu ho vysoká škola poskytnout. Škola může poskytnout služby i nad rámec metodiky MŠMT, pokud potřebnost těchto služeb vzejde z funkční diagnostiky studenta.

K daným opatřením dle Metodiky MŠMT patří například:

- zapůjčení a využívání pomůcek;
- individuální výuka a individuální studijní plán;
- adaptace studia;
- studijní a osobní asistence;
- prostorová orientace;
- nácvik studijních a pracovních strategií;
- tlumočnický a přepisovatelský servis;
- časová kompenzace při plnění studijních povinností a kontrol studia.

Kromě služeb pro studenty se specifickými potřebami velmi často nabízejí vysoké školy a univerzity také další služby, jako například **psychologické a jiné poradenství, psychoterapeutické služby, sebezvojové kurzy a skupiny, konzultace zaměřené na plánování studia** apod. Ty mohou využívat jak studenti se specifickými potřebami, tak i všichni ostatní a jsou hrazeny jiným způsobem.

Podrobný popis podpůrných opatření lze dohledat v Pravidlech pro poskytování příspěvku a dotací veřejným vysokým školám MŠMT (článek 3⁸).

6 <https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-66.html>

7 <https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-25.html>

8 <https://www.msmt.cz/file/54834/>

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Funkční diagnostika a zařazení studenta mezi studenty se specifickými potřebami

Aby student nebo studentka mohli využívat služeb a podpůrných opatření dle metodiky MŠMT, je nutné, aby doložili vhodnou **zdravotní nebo psychologickou dokumentaci** a absolvovali **funkční diagnostiku**. Jedná se zpravidla o rozhovor se studentem, případně užití dalších metod, na základě kterých je zpracována zpráva, kde se zaznamenává, jaké specifické potřeby studující má, jak k němu přistupovat a jaká podpůrná opatření může čerpat. Poté dochází k evidenci studenta⁹ a nastává možnost čerpání služeb a forem podpory.

Posudek funkční diagnostiky lze **modifikovat kdykoli v průběhu studia**, podle aktuálního zdravotního/psychického stavu studenta nebo nově se objevujících specifických potřeb. Může jít např. o změnu zdravotního/psychického stavu, přinášející požadavky na úpravu posudku, případně i nové nároky, které studium ve vyšších ročnících přináší.

Distanční výuka, se kterou se započalo v souvislosti s opatřeními proti onemocnění COVID-19, kladla na studenty se specifickými potřebami nové požadavky. Proto v některých případech bylo nutné, aby již evidovaný student požádal o **úpravu posudku právě z důvodu distanční výuky** – samozřejmě ne všichni studenti to potřebovali či této možnosti využili. Z našich zkušeností vyplývá, že toho využila spíše menší skupina studentů se specifickými potřebami. Náš materiál si klade za cíl informovat vyučující i studenty se specifickými potřebami na vysokých školách o specifických nárocích studentů dané kategorie v distanční výuce, ale také dát náměty, co by studujícím se specifickými potřebami konkrétně mohlo pomoci. Konkretizace těchto možností je uvedena v příslušných kapitolách našeho materiálu (konkrétně kapitoly 2–7).

1.2 JAK UŽÍVAT POJMY SPOJENÉ SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI, ANEB PŘEDSUDKY A MÝTY VŮČI OSOBÁM S POSTIŽENÍM

„Kvalita vztahu majoritní společnosti vůči lidem se zdravotním postižením bývá poznamenána nejen nedostatkem informací, nýbrž také existencí předsudků a mýtů, které z nedostatku informací pramení” (Michalík, 2011).

Účelem textu v této části kapitoly je mimo jiné vybavit čtenáře základním povědomím o životní realitě studentů s postižením a poukázat na možné předsudky, se kterými se tyto studenti mohou setkávat (jak na půdě univerzity, tak v každodenním životě). Právě uvědomění uvedeného může mít za cíl změnu případného nevhodného předsudečného nastavení jak v nás samotných, tak i v ostatních lidech, se kterými student během svého studia přichází do kontaktu.

⁹ Aby bylo možné čerpat na studenta se specifickými potřebami zvýšené finanční prostředky, musí být tyto podmínky splněny do 31. října daného akademického roku.

Nejčastějšími jsou předsudky:

- Podceňující: lidé s postižením si zaslouží politování a soucit, jsou bezmocní a závislí na pomoci druhých, tj. těch „pomáhajících“, kteří nejlépe vědí, co je pro ně nejlepší; „lidé s postižením si zaslouží soucit a politování např. (lidé se zrakovým postižením proto, že jsou bezmocní, nemohoucí, žijí ve světě tmy...)“.
- Odmítavé: lidé s postižením jsou neužiteční, zatěžující, neproduktivní, a tudíž parazitující, postižení je pro ně trest.
- Protektivní (ochranitelské): „...lidé s postižením potřebují ochranu; ... jsou tak opuštění, neobejdou se bez naší pomoci“.
- Hostilní: lidé s postižením mají mnoho neoprávněných a nezasloužených výhod; „...mají samé výhody; ...mají všechno zadarmo; ...kdo se má na ně dívat; ...jen na ně doplácíme.“

Předsudky mohou být však také „pozitivní“:

- Idealizující: „lidé se zrakovým postižením mají chybějící smysl kompenzován zbystrěním ostatních smyslů, jsou mravně lepší než ostatní.“
- Heroizující: život s postižením je hrdinstvím, mravní výzvou ostatním a zaslouží si obdiv; „...nikdo by nedokázal to, co oni, všechno skvěle zvládají, nepotřebují žádnou pomoc“ (Michalík, 2011).

Terminologie a nejčastější terminologické nešvary

Nedílnou součástí podpůrného procesu, ze které vlastně celý proces podpory vyrůstá, je terminologie. Již samotný způsob, jakým o studentovi uvažujeme, a zejména jakým o něm hovoříme, významně ovlivňuje chování jak nás samotných, tak samozřejmě i okolí a zejména samotného studenta. Zejména v případech, kdy student své postižení zcela nepřijal, může nevhodně zvolené slovo přinést zklamání, stud či dokonce přerušit slibně nastartovaný proces podpory. Student k nám bude mít důvěru pouze tehdy, bude-li se cítit respektovaný, a to na všech úrovních, včetně té komunikační. Níže uvádíme některá doporučení, jak se studenty a o studentech s pohybovým postižením hovořit. Zároveň jej prosím neberte zcela dogmaticky – každý student je jiný a vyhovuje mu něco jiného.

Tělesně postižený	
Nevhodný jazyk Naši fakultu navštěvují dva sluchově postižení. / ... navštěvují dva sluchově postižení studenti. Naši fakultu navštěvují dva sluchově postižení. / ... navštěvují dva sluchově postižení studenti.	Vhodný jazyk ... dva studenti se sluchovým postižením.

Tělesně postižený	
Nevhodný jazyk Vozíčkář, invalida Naši fakultu navštěvuje vozíčkář. Upoután na vozík Je na vozíku/používá vozík	Vhodný jazyk Student na vozíku (s přiznanou invaliditou) Naši fakultu navštěvuje student na vozíku.

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Tělesně postižený	
Nevhodný jazyk	Vhodný jazyk
Je hluchý (hluchoněmý)	Student je neslyšící/má sluchové postižení
Je slepý	Student je nevidomý/má zrakové postižení

Diagnóza	
Nevhodný jazyk	Vhodný jazyk
Trpí	Je/má diagnózu
Student trpí psychickým onemocněním/trpí epilepsií.	Student má psychické onemocnění/má epilepsii/má diagnózu epilepsie.

Tabulka 4. Vhodný versus nevhodný jazyk v označování studentů se specifickými potřebami

„Úcta je vyjádřením vědomí hodnoty člověka a musí být zniternělá, aby pronikla do myšlení a prožívání pomáhajícího tak silně, že potom navenek vyzraňuje z každého jeho slova (např. z pozdravení, oslovení, hodnocení), činu (vstup do místnosti, zadání úlohy, poskytnutí nutné pomoci), postoje (vyjádření očekávání, důvěra, dávání potřebného času, trpělivost) a metod pomoci (volba úkolu, k jehož zvládnutí je třeba snaha, ale je dosažitelný, respektování momentálního stavu a možností atd.)“ (Lechta, 2010 in Michalík et al., 2011).

1.3 DOPADY ONLINE VÝUKY NA STUDUJÍCÍ SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI – DOPORUČENÉ PŘÍSTUPY (V OBECNÉ PODOBĚ)

DISTANČNÍ VÝUKA NA VYSOKÝCH ŠKOLÁCH

Distanční výuka, která byla na vysokých školách zavedena v souvislosti s preventivními epidemiologickými opatřeními proti šíření onemocnění COVID-19, nebyla metodicky řízena a sledována ze strany MŠMT v tak velké míře jako např. v primárním a sekundárním vzdělávání (samozřejmě kromě základních regulačních výnosů, které nastavovaly základní pravidla, jak se má výuka realizovat podle aktuálního stavu epidemie). **Pokyny k distanční výuce a její realizaci nastavovaly jednotlivé vysoké školy** s tím, že zpravidla umožňovaly volbu mezi jednotlivými platformami a využívání dalších interaktivních programů pro vyučující.

Zatímco v prvním semestru, kdy se distanční výuka realizovala (tedy letní semestr akademického roku 2019/20), panovaly určité disproporce v zajištění, a i v kvalitě distanční výuky, o zimním semestru 2020/21 se již dá hovořit jako o období s dobrým zajištěním distanční výuky, jak ukazují i některé provedené průzkumy realizované jednotlivými vysokými školami (např. Wildová, 2021). Postupně se také ve větší míře začalo diskutovat o nutnosti **více sledovat potřeby studentů se specifickými potřebami** a začaly vznikat první metodické materiály, které si kladly za cíl dávat alespoň základní doporučení, jak uzpůsobit distanční výuku pro tuto skupinu studentů (např. kol., 2020).

V této kapitole shrneme obecné principy, které vstupují do přípravy distanční výuky u studentů se specifickými potřebami.

Doporučené obecné přístupy ke studujícím se specifickými potřebami

Zřejmě není příliš nutné popisovat, že mezi studenty se specifickými potřebami je velká **variabilita**. Vychází ze samotných typů postižení/znevýhodnění, ale také z osobnosti studujících, jejich zkušeností i schopností zvládat náročné situace. Jak se ukázalo v rámci distanční výuky, studenti se specifickými potřebami **mohou být více ohroženi** tím, že nemají možnost osobního setkávání a možnost řešit potíže na základě osobní komunikace. Mohou pociťovat obavy či dokonce strach ozvat se a požadovat specifický přístup, který jim z titulu jejich specifických potřeb může napomoci zvládnout distanční vzdělávání.

Základním pravidlem pro úspěšné studium studujících se specifickými potřebami je, aby měli **dostatek informací jak k samotnému studiu, tak k modifikacím**, které jim mohou pomoci vyrovnávat jejich znevýhodnění. A modifikace se **týkají nejenom prezenční výuky, ale měly by být poskytovány i v průběhu distanční výuky** – synchronní i asynchronní (s uplatněním specifických přístupů dle potřeb studujících se zdravotním postižením/znevýhodněním).

Distanční výuka, tak jak jsme ji zažili v minulých letech, byla náročnou situací pro všechny zúčastněné – jak studenty, tak i vyučující. Po téměř dvou letech můžeme reflektovat pozitivní zkušenosti a specifikovat doporučení, která mohou studentům se specifickými potřebami pomoci ve **zvládnutí nároků distanční výuky**.

Včasné informace a vhodná platforma výuky

První pravidlo, které bychom mohli identifikovat, je, aby se ke **studentovi dostala včas informace o konkrétní platformě, kde bude výuka probíhat a také odkaz na webové stránky, které lze využít pro orientaci ve využívání dané platformy**.

Ze strany vyučujících je důležitá **volba vhodné platformy**, která by měla být studentům jednoduše dostupná (např. MS Teams, Zoom, Meet, Moodle apod.) a zároveň by **neměla vyžadovat nadstandardní ICT kompetence**. Studentům se specifickými potřebami by velmi pomohlo, kdyby mohli pracovat v jedné až dvou platformách a na práci v nich si takto mohli lépe zvyknout.

Metodická podpora pro distanční výuku

Řada vysokých škol připravila různé tutoriály, které si kladly za cíl poskytnout metodické pokyny k distanční výuce i atestování (viz tabulka 2).

Univerzita Karlova	www.karlovkaonline.cz
Masarykova univerzita	https://www.muni.cz/studenti/jak-si-poradit-s-distancni-vyukou
Univerzita Palackého v Olomouci	https://www.upol.cz/nc/kalendar/akce/cal/////3389/
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích	https://www.jcu.cz/o-univerzite/aktuality/informace-k-omezeni-provozu-na-jihoceske-univerzite-od-7-12-2020
Západočeská univerzita v Plzni	https://info.zcu.cz/clanek.jsp?id=3093
Technická univerzita v Liberci	https://www.tp.tul.cz/fakulta/distancni-vzdelavani
Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem	https://www.uiep.cz/cs/covid-19-info
Ostravská univerzita	https://alive.osu.cz/archiv/online-vyuka-v-dobe-koronavirove/

Tabulka 2. Odkazy na metodické pokyny k distanční výuce na některých vysokých školách

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Informace o platformách by měla být sdělena studentům buď přímo (např. formou elektronické komunikace – mail, studijní informační systém), případně se může stát součástí charakteristiky předmětů, které slouží k popisu cílů, metod a požadavků v daném předmětu (např. na PedF UK se tyto informace nacházejí v anotaci předmětu v SIS, v oddíle Deskriptory).

Jako příklad uvádíme přehled nejčastěji užívaných platforem pro distanční výuku, jak se užívají na Univerzitě Karlově, je zobrazen v tabulce 3.

Tabulka 3. Výukové platformy – jejich specifika i možnosti využití u studentů se specifickými potřebami

Výuková platforma	Způsob využití	Specifika využití u studentů se SP	Webová adresa s informacemi pro uživatele
Platforma suplující prezenční setkání			
MS Teams	MS Teams je softwarová platforma, která umožňuje správu distanční výuky skrze psanou komunikaci, videohovory, datové úložiště pro ukládání souborů a integraci dalších aplikací do daného prostředí. Studenti, učitelé a zaměstnanci mohou bez problémů spolupracovat, vytvářet obsah a sdílet zdroje z jediné, jednoduché platformy, kterou si snadno osvojí. Nejedná se o tradiční LMS (<i>learning management system</i> , česky systém pro řízení studia), jako je například užívaný Moodle. Aplikace svým uživatelům nabízí sdílení obrazovky, video a audio přenos (souběžně se sdílením obrazovky), záznam komunikace, „hlasovou schránku“ pro zanechání zprávy, pokud nejste přítomni a veřejné videokonference i s neregistrovanými účastníky.	<p><i>Zrakové postižení</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - aplikace přístupná s odečítačem obrazovky, ale s jistými omezeními; - možnost ústního zkoušení při atestu; - možnost užití klávesových zkratk, ale má často opožděnou odezvu – doporučujeme například Skype. <p><i>Sluchové postižení</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - možnost konzultace formou videokonference; - možnost připnutí osob na schůzce (připnout); - možnost zapnutí živých titulků (další možnosti, zapnutí živých titulků); - možnost přepisu záznamu schůzky v Teams – vygenerování souboru pouze s titulky návod: zde¹. <p><i>Tělesné postižení</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - možnost využití klávesových zkratk; - možnost nahrání videokonference pro další využití. <p><i>Studenti se specifickými poruchami učení, studenti na spektru autismu a studenti s psychickými problémy / zdravotním znevýhodněním</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - možnost zasílat upomínky na čas konání online videokonference prostřednictvím emailu; - rozeslat offline link ke stažení proběhlé videokonference. - možnost vytvářet samostatné místnosti pro potřeby studentů. 	<p>Microsoft Teams – přihlášení zde²</p> <p>Office 365 pro studenty zde³</p>

Zoom	<p>Zoom je videokonferenční nástroj vhodný pro realizaci online výuky (video konference nebo webináře). Aplikace umožňuje jak běžné funkce (ztišení mikrofonů účastníků, sdílení plochy, chatování mezi účastníky nebo zaznamenávání konference ve formě videa), tak funkce pokročilé (např. možnost sdílení prezentace, přepínání na whiteboard nebo zadávání předem připravených anket).</p> <p>Je třeba brát v potaz, že existují různé rozdíly v licencích ZOOM. Základní licence BASIC umožňuje maximálně 40 minut hovoru pro 100 účastníků, plná licence až 30 hodin pro 300 účastníků a streamování (Youtube nebo Facebook). Plnou licenci pro UK si lze zajistit v registračním formuláři zde⁴.</p>	<p><i>Zrakové postižení</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - nahrávání schůzky; - skryté titulky; - klávesové zkratky nezávislé na odečítači obrazovky; - možnost ústního zkoušení formou videokonference. <p><i>Sluchové postižení</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - automatický přepis během videokonference (propojení s Web Captioner – lze spustit pouze v prohlížeči Chrome), odkud se text promítá i do platformy Zoom ve formě titulků); - možnost rozvržení oken pro znakování; - možnost ovládání pomocí hlasu; - možnost zvětšení a přepínání okna s videem. <p><i>Tělesné postižení</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - možnost využití klávesových zkratk; - možnost nahrání videokonference pro další využití. <p><i>Studenti se specifickými poruchami učení, studenti na spektru autismu a studenti s psychickými problémy / zdravotním znevýhodněním</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - možnost zasílat upomínky na čas konání online videokonference prostřednictvím emailu; - rozeslat offline link ke stažení proběhlé videokonference; - možnost vytvářet samostatné místnosti pro potřeby studentů. 	<p>Zoom pro univerzitu Karlovu zde⁵</p> <p>Zoom – přihlášení obecné zde⁶</p> <p>Free captioning right in your browser (Google Chrome) zde⁷</p>
Google Meet	<p>Google Meet je intuitivní, jednoduchá a bezplatná aplikace od společnosti Google pro uskutečnění videokonferencí. Schůzky lze vytvářet prostřednictvím Google účtu a připojit se stačí pouze přes odkaz.</p> <p>Z chatu lze bez problému přejít do videohovoru a spolupráci na dokumentech vylepšit připojením přes video. Skrze videokonferenci lze sdílet vybrané okno.</p> <p>Výhodou je jednoduché ovládání a silní záznamů, nevýhodou poté špatné sdílení obrazovky, výkyvy kvality a znemožnění privátní komunikace. Nelze zde také ukládat materiály jako například v MS Teams při vytvoření dané skupiny.</p>	<p><i>Zrakové postižení</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - odečítač obrazovky; - zkratkové klávesy; - možnost ústního zkoušení formou videokonference; - možnost uložení videonahrávky na Google disk. <p><i>Sluchové postižení</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - možnost automatického přepisu (zatím pouze v AJ), přepis je přehledný, titulky i informují o tom, kdo právě hovoří; - není zcela přívětivé sdílení obrazovky (rozložení oken). <p><i>Tělesné postižení</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - možnost využití klávesových zkratk; - možnost nahrání videokonference pro další využití (nahrávání pouze přes PC). <p><i>Studenti se specifickými poruchami učení, studenti na spektru autismu a studenti s psychickými problémy / zdravotním znevýhodněním</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - možnost zasílat upomínky na čas konání online videokonference prostřednictvím emailu či Google kalendáře; - rozeslat offline link ke stažení proběhlé videokonference. 	<p>Google Meet – přihlášení zde⁸.</p>

Platforma pro organizovanou podporu výuky

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

<p>Google Classroom</p>	<p>Google Classroom umožňuje vzdálenou podporu výuky, komunikaci, sdílení materiálů, zadávání úkolů a známkování prací. Do obsáhlého cloudového úložiště Googlu (virtuální třída) lze ukládat školní materiály, tvořit testy s automatickým hodnocením, posílat oznámení, přidávat odkazy a soubory, přijímat a zadávat úkoly a se studenty komunikovat. Nutnost zřízení Google účtu.</p>	<p><i>Zrakové postižení</i> - organizované jednoduché úložiště materiálů, především přednášek, např. ve Wordu; - uložení souborů pro možnost stažení, zvětšení a dalších úprav. <i>Sluchové postižení</i> - přehledná jednoduchá organizace studijních materiálů; - úkoly i oznámení lze zasílat všem nebo pouze vybraným studentům (narozdíl od Moodle), ale nemožnost dočasně skrýt materiály jako lze v Moodle; - pro složitější strukturu kurzu je vhodnější Moodle. <i>Tělesné postižení</i> - možnost získání studijních materiálů a prezentací dopředu; - úložiště pro soubory typu Word pro další úpravu studentem. <i>Studenti se specifickými poruchami učení, studenti na spektru autismu a studenti s psychickými problémy / zdravotním znevýhodněním</i> - možnost seřazení opor a literatury dle relevance důležitosti; - možnost vracet se k materiálům.</p>	<p><i>Google Classroom – přihlášení zde⁹</i></p>
<p>Fakultní Moodle</p>	<p>Moodle je určen pro vytváření a správu vzdělávacích kurzů. Umožňuje snadnou publikaci studijních materiálů, zakládání diskusních fór, sběr a hodnocení elektronicky odevzdaných úkolů, tvorbu online testů a řadu dalších možností. V Moodle lze zadávat a dostávat od studentů úkoly, zveřejňovat soubory s četbou, odkazy na video, podcasty, interaktivní úkoly a další formy studijních opor. K odevzdaným úkolům lze poskytovat studentům zpětnou vazbu, tvořit a vyhodnocovat testy. Možnost skrytí témat dopředu.</p>	<p><i>Zrakové postižení</i> - možnost získání prezentací, sylabů a dalších studijních materiálů přehledně na jednom místě, a to i s předstihem. <i>Sluchové postižení</i> - komplexně a přehledně organizované informace týkající se výuky, zakončení předmětu, deadlinů pro odevzdání prací atd. ; - zadávání a kontrola úkolů, vedení docházky, získávání odznaků a certifikátů; - možnost textové i audiovizuální podoby; - odevzdávání domácích prací, možnost zpětné vazby; - možnost prostudování podkladů před samotnou výukou a vytváření předtočené přednášky/podcastu; <i>Tělesné postižení</i> - možnost získání studijních materiálů a prezentací dopředu; - úložiště pro soubory typu Word pro další úpravu studentem. <i>Studenti se specifickými poruchami učení, studenti na spektru autismu a studenti s psychickými problémy / zdravotním znevýhodněním</i> - možnost seřazení opor a literatury dle relevance důležitosti; - jasné a strukturované instrukce ke každému úkolu; - možnost aktualit, srozumitelné a viditelné instrukce k atestu; - možnost vracet se k materiálům.</p>	<p><i>Moodle pro výuku – Univerzita Karlova zde¹⁰</i></p> <p><i>Moodle pro výuku – Pedagogická fakulta – Univerzita Karlova zde¹¹</i></p>

Vysoké školy také poskytují pro užívání výukových platforem různé systémy podpory. Jako příklad uvádíme uživatelskou podporu na Univerzitě Karlově – podobné informační přístupy jsou i na ostatních vysokých školách.

Helpdesk MS Teams UK: teams-podpora@cuni.cz

Helpdesk ZOOM UK: zoom@lfp.cuni.cz

Helpdesk Moodle UK: moodle-help@ruk.cuni.cz

Distanční výuka a přístupy ke studujícím se specifickými potřebami ve výuce

Důležitým pravidlem by mělo být to, že při distanční výuce studentů se specifickými potřebami je potřeba, aby online výuka byla přizpůsobena studijním potřebám konkrétního studenta a upravena **v souladu s posudkem funkční diagnostiky**.

Aby byl student informován ještě před zahájením výuky, lze doporučit dostatečně **jasnou strukturu daného předmětu** (harmonogram online výuky, témata předmětu, kvalitní a různé studijní opory, jasné požadavky na zpracování průběžných úkolů, příprava na atest), která pomůže všem studentům v orientaci, studentům se SP pak může významně pomoci ke zvládnutí nároků předmětů.

Významným pomocníkem v online výuce jsou **studijní opory**. Měly by být zajištěny ve více formách, tedy nejen písemně, ale také například formou videa či audionahrávkami, přičemž by měly být k dispozici studentovi po celou dobu kurzu tak, aby se k nim mohl zpětně vracet dle svého zdravotního/psychického stavu. Mimo nabídky video/audio nahrávek je vhodné doplnit studijní opory **prezentací, skripty či určitou písemnou osnovou** pro zajištění lepší orientace ve výkladu látky. Pro snazší orientaci **ve studijní literatuře** je možné upozornit na hlavní tituly či konkrétní kapitoly.

Samotné plnění průběžných úkolů může být v rámci zpracování textů u studentů se specifickými potřebami **časově navýšeno**, tedy tam, kde je toto doporučení dáno posudkem funkční diagnostiky. Pro studenty se zhoršenou orientací v organizaci studia a plnění termínů je vhodné průběžně zasílat **shrnující instrukce s důležitými termíny**.

Atestování v době distanční výuky

U formy atestu je vhodné vycházet z **posudku funkční diagnostiky** (preference ústní či písemné zkoušky). Opět je zde možnost navýšení časového rozpětí přípravy na atest či samotného atestu. Atest je možné provést přes již ověřenou aplikaci, kterou je student zvyklý používat či se s ním domluvit na aplikaci, která je v rámci jeho potřeb nejvhodnější. Někteří studenti i v online výuce, pokud to daná epidemiologická opatření umožňovala, využívali prezenční formy atestování, i když ostatní studenti byli atestováni distančně.

Konzultace a individuální výuka – prezenčně i distančně

Během distanční výuky je také vhodné průběžně nabízet **individuální konzultace či realizovat individuální výuku**, a to jak synchronní online formou, tak formou chatu či emailové konverzace opět v závislosti na zdravotním/psychickém stavu studenta. V době nouzového stavu bylo v některých případech možné, aby probíhala individuální výuka prezenčně – a mohla být uplatněna právě na studenty se specifickými potřebami.

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

1.4 SLEDOVÁNÍ PRŮBĚHU DISTANČNÍ VÝUKY U VYSOKOŠKOLÁKŮ I U STUDUJÍCÍCH SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI – NOVÉ PERSPEKTIVY?

ZKUŠENOSTI S DISTANČNÍ VÝUKOU A JEJÍ PERSPEKTIVY

Distanční výuka, která byla zavedena na vysokých školách v souvislosti s nouzovým stavem a epidemiologickými opatřeními proti šíření onemocnění COVID-19, byla pro všechny **novou zkušeností**. Jednotlivé vysoké školy zaváděly její pravidla a také sledovaly její efektivitu. Zejména se řešilo, zda může být distanční výuka **plnohodnotným prostředkem vysokoškolského vzdělávání** a jak nastavit mimořádná opatření a zajistit potřebný standard i v těch studijních programech nebo v jejích částech, kde nelze požadované obsahy předávat studentům distanční formou (např. lékařské či učitelské studijní programy, programy s velkou mírou praktické výuky a programy přípravy pro regulovaná povolání). Proto se také pozornost věnovala pečlivému **sledování efektivity distanční výuky** formou evaluačních dotazníkových šetření.

Na Univerzitě Karlově proběhla **dvě celouniverzitní šetření** – jedno ihned po prvním semestru distanční výuky (tedy letní semestr akademického roku 2019/20), druhé po druhém semestru (zimní semestr akademického roku 2020/21). Výsledky, jak o nich referuje Wildová (2021), přinášejí zajímavé výsledky.

Jak již bylo uvedeno výše, **první semestr vykazoval dílčí problémy**, a to jak u vyučujících, tak u studentů. Přestože řada vysokých škol má zkušenosti s kombinovaným studiem, kde jsou významným předpokladem pro jeho realizaci studijní opory pro distanční vzdělávání, situace, kterou jsme zažili, byla zcela jiná. Jednalo se o významný přesun podílu výuky do virtuálního prostředí, bez možnosti kontaktní výuky. Wildová uvádí, že „... v prvním online semestru se určité obtíže objevily, a to na straně vyučujících i studentů, což bylo dáno tím, že jsme se všichni učili, jak online platformy využívat, jak aktivně pracovat při distanční výuce, jak organizovat přednášky a semináře zcela novým způsobem tak, aby naplnily své cíle a zároveň obsahovaly interaktivní prvky vedoucí k aktivitě, spolupráci a vzájemné diskusi“.

Spokojenost s distanční výukou po prvním semestru byla podle šetření Univerzity Karlovy uváděna na jednotlivých fakultách mezi 58 až 68 %, zatímco **ve druhém sledovaném období** to bylo již 82 %. Druhý semestr tedy prokázal, že se **vyučující i studenti v nových podmínkách výuky zorientovali a zajistili kvalitně vzdělávací obsahy „na dálku“**.

Lze konstatovat, že distanční výuka **přinesla pozitiva i negativa**:

- Mezi pozitiva lze označit to, že byla ve větší míře studenty potvrzena vyšší účast na online přednáškách, než když se měli dostavovat do učeben – zejména v případě, kdy vyučující využívali předtočené přednášky (Wildová, 2021) nebo dávali studentům k dispozici po nějakou dobu (např. týden) streamované přednášky.
- Pozitivně lze vnímat i to, že byly řešeny nové formy vzdělávání, které se jindy zavádějí poměrně dlouho – nyní bylo potřeba zajistit vše okamžitě.
- Došlo také ke zvýšení kompetencí (vyučujících i studentů) využívat nové technologie ve vzdělávání.

- Sledujeme-li negativní ohlasy, bývá v největší míře uváděna sociální izolace, nemožnost setkávání a chybějící interakce mezi vyučujícími a studenty.

Tabulka 4 cituje provedený výzkum na Univerzitě Karlově (2021) a jeho nejdůležitější výsledky z hlediska pocíťovaných obtíží.

Co vám během studia na dálku působilo největší problémy?	
STUDENTI	
•	73 % mnoho času u počítače
•	66 % chybějící osobní interakce s vyučujícími a studenty
•	61 % celková náročnost situace
•	53 % praktickou výuku nelze nahradit virtuální
•	49 % sebedisciplína, motivace, time management
VYUČUJÍCÍ	
•	87 % chybějící interakce se studenty či kolegy
•	62 % praktická výuka se online nahradit nedá anebo jen velmi limitovaně
•	56 % nedostatečná zpětná vazba a komunikace ze strany studentů
•	52 % příliš mnoho času u počítače 45 % pasivita, neaktivita studentů

Tabulka 4. Hodnocení výuky na dálku

Zdroj: Dotazníkové šetření Univerzity Karlovy provedené po letním semestru v červnu 2020 a po zimním semestru 2020 (Wildová, 2021)

Až čas ukáže, nakolik se distanční prvky ve vysokoškolském vzdělávacím prostředí **stanou běžnou součástí** i ve studijních programech akreditovaných v prezenční formě studia. *Národní akreditační úřad* vydal v červenci 2021 (tedy po třetím semestru zkušeností s distanční výukou), a to na základě mnoha dotazů a zájmu vysokých škol o větší využití online forem výuky a jejich zakomponování do prezenční výuky, vyjádření, které na jedné straně přiznává **pozitivní zkušenost s online výukou**, na druhé straně chápe **přímou výuku jako osobní setkání mezi vyučujícími a studenty**, a nikoli jako online setkávání v reálném čase. Podobně byla diskutována možnost využití již získaných **online přednášek jako materiálu nahrazující přímou výuku**. „NAÚ zastává názor, že videonahrávky přímou výuku nahradit nemohou. Výklad vyučujícího při přednášce je určován nejen obsahem vzdělání, ale také konkrétními posluchači, kterým je nezbytné podobu výkladu při přednášce přizpůsobovat. Zatímco tedy část přímé výuky za přítomnosti studentů a vyučujícího v učebně je v souladu s výše uvedeným možné nahradit online výukou v reálném čase, na videonahrávky je třeba pohlížet jako na audiovizuální studijní opory, které mohou přímou výuku vhodně doplnit nebo rozšířit, nikoliv však nahradit.“

Za pozitivní lze označit to, že se o celé problematice bude nadále jednat. Podle informací z NAÚ by měl k využívání nových metod ve vzdělávání přispět projekt *Rozvoj standardů pro zajišťování kvality vzdělávací činnosti pro různé formy studia s ohledem na aktuální metody a zkušenosti se vzděláváním na dálku*.

Poměrně jasné vyjádření NAÚ uvedené výše se promítlo do doporučení, jak bude následující akademický rok (tedy 2021/22) realizován na Univerzitě Karlově (podobně k tomu přistupují i další ostatní vysoké školy). Označuje očekávané podzimní období, kdy může vzniknout potřeba využívání distančních prvků vzdělání z důvodu opětovného šíření onemocnění COVID-19, jako „**hybridní podzim**“ (lze chápat jako současné využívání prvků přímé kontaktní výuky s prvky distančními).

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Mezi doporučeními pro hybridní podzim je uváděno, co je nezbytné pro případný přechod do distančního vzdělávání – **pravidelné informování vyučujících a studentů o aktuální situaci** a zřízení **studijního tutora**, který by byl k dispozici v případě jakýchkoli obtíží. Dále se doporučuje využívání **jedné platformy pro výuku** pro fakultu nebo alespoň pro studijní program a opětovná **metodická podpora** ke zvýšení dovedností v metodických i technických aspektech distanční výuky.

Doporučení jsou vydána i **garantům studijních programů a garantům předmětů**. Pokud nedojde ke zhoršení epidemiologické situace, má být uskutečňována v prezenčních programech **kontaktní výuka**, neboť stávající univerzitní i celonárodní standardy neumožňují plošné zavádění prvků online výuky do prezenční formy studia. **Inovativní přístupy však univerzita podporuje**, je ale na garantech (programů, předmětů), aby zvážili případné využití distančních prvků a současně monitorovali naplňování obsahů studia a zajištění kvality (zajištění výstupů z učení). Zdůrazňováno je i to, že má být **zohledněna forma výuky** (přednáška, seminář, cvičení) a **forma hodnocení** (ústní nebo písemná zkouška, klauzurní práce, test apod.). Připouští se, aby **přednášky, které jsou doprovázeny semináři**, se v případě velkých počtů studujících konaly hybridně (část studentů na učebně, část studentů online) či online, ovšem za předpokladu dodržení online výuky v reálném čase a/nebo video záznamu přednášky, který bude k dispozici studentům po celou dobu semestru. Hybridní výuka může být vhodná v případech, kdy pro studující nebude možné se jí účastnit ze zdravotních důvodů nebo důvodu karantény.

Materiál obsahuje celou řadu dalších doporučení, jak po **metodické stránce**, tak z hlediska **organizace**. Lze je vyhledat na webu Univerzity Karlovy¹⁰.

Metodická podpora distanční výuky u studentů se specifickými potřebami a sledování její účinnosti

Skupinou, které by měla být věnována zvláštní pozornost v distanční výuce, je skupina studujících se specifickými potřebami – mohou být ve větší míře ohroženi nemožností osobního setkání a řešení studijních záležitostí „face to face“, případně jejich postižení/znevýhodnění může přinášet specifické nároky z hlediska technického zabezpečení distanční výuky či vyžaduje jiné metodické a didaktické přístupy k výuce.

Proto se také některé vysoké školy zabývaly otázkou, co konkrétně jednotlivé skupiny studentů podle kategorizace MŠMT mohou potřebovat k zajištění účinného distančního vzdělávání, jaké jsou jejich specifické potřeby v online výuce a jak je možné podpořit studenty se specifickými potřebami v užívání technických prostředků pro nový způsob výuky.

Na Univerzitě Karlově vznikl první materiál již na podzim 2020, autory byli pracovníci Akademické poradny Pedagogické fakulty, kteří alespoň rámcově připravili vstupní informace vyučujícím studentů se specifickými potřebami (kol., 2020). Podnětné informace ve prospěch distanční výuky u studentů se sluchovým postižením byly v průběhu akademického roku 2020/21 postupně dostupné na webových stránkách s názvem *Neslyšící a nedoslýchaví studenti na UK*¹¹.

10 <https://karlovkaonline.cz/uncategorized-cs/doporuceni-hybridni-podzim-2021-2022/>

11 <https://neslysicinauk.ff.cuni.cz/vyuka-na-dalku/>

Na Pedagogické fakultě UK proběhlo začátkem roku 2021 evaluační šetření mezi studenty se specifickými potřebami, které se mj. týkalo i zkušeností s distanční výukou. Druhou oslovenou skupinou, která se vyjadřovala k percepci pozitivních i negativních stránek distanční výuky, byli kontaktní pracovníci na katedrách, kteří jsou pověřeni koordinací podpory studentů se specifickými potřebami na dané katedře. Byly dosaženy zajímavé výsledky, uvádíme jen nejdůležitější shrnutí (Kucharská & Janyšková, v recenzním řízení).

Jako pozitivní aspekt distanční výuky bylo mezi studenty, ale i vyučujícími uváděno, že distanční výuka může být pro studenty se specifickými potřebami pohodlnější a komfortnější – studenti studují z domova. Studium na dálku může být vnímáno jako šance pro ty, kteří se nemohou z důvodu aktuálního stavu prezenční výuky zúčastnit. Pro studenty s psychickým onemocněním prostředí domova skýtá pocit bezpečí. Během distanční výuky mohou mít respondenti k dispozici větší množství studijních materiálů než obvykle, což kvitují. Zároveň si studenti mohou pořídit záznam online výuky, který umožňuje učení podle jejich aktuálních časových i zdravotních možností. Komunikační online platformy (v případě, že funguje internetové spojení) mohou svým uživatelům zprostředkovat dokonce lepší porozumění než účast na kontaktní výuce.

Jako negativní aspekty se respondentům jevilo to, že online výuka je náročnější, a to po všech stránkách, zejm. z hlediska pracovního nastavení (motivace, pozornost). Může mít negativní dopad na psychickou pohodu – izolovanost a omezené kontakty se spolužáky mohou psychicky na studenty se specifickými potřebami doléhat, a tak zhoršovat psychický stav. Rozvolnění kontaktu mezi studenty a fakultou přináší omezenou možnost vyhledat pomoc v případě potřeby, ztěžuje i půjčování elektronických a kompenzačních pomůcek či registraci mezi studenty se specifickými potřebami. Uváděny byly i problémy s orientací a využíváním online komunikačních platform u studentů se specifickými potřebami.

Náš materiál, který jsme připravili pro vyučující vysokých škol, ale také pro samotné studenty se specifickými potřebami, vychází ze zkušeností týmu pracovníků Univerzity Karlovy, které byly získány v posledních třech semestrech, kdy se distanční výuka uskutečňovala. Je to podnět pro další posun v přístupech ke studentům se specifickými potřebami v distanční výuce, ať se koná synchronně či asynchronně.

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Užitečné odkazy

- AP3SP (2021, 29. 8.). *Asociace poskytovatelů služeb studentům se specifickými potřebami na vysokých školách*. Dostupné z: <https://www.ap3sp.cz/>
- Centrum Carolina – UK Point (2021, 29. 8.). *Nabídka služeb*. Univerzita Karlova. Dostupné z: <https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-25.html>
- Google for Education (2021, 12. 9.). *Where teaching and learning come together*. Google for Education. Dostupné z: <https://edu.google.com/products/classroom/>
- Google Meet (2021, 12. 9.). *Špičkové videokonference*. Google Meet. Dostupné z: <https://meet.google.com/>
- Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích (2020, 7. 12.). *Informace k omezení provozu*. JČU. Dostupné z: <https://www.jcu.cz/o-univerzite/aktuality/informace-k-omezeni-provozu-na-jihoceske-univerzite-od-7-12-2020>
- Masarykova univerzita (2021, 10. 9.). *Jak si poradit s distanční výukou?* MUNI. Dostupné z: <https://www.muni.cz/studenti/jak-si-poradit-s-distanzni-vyukou>
- Microsoft Teams (2021, 9. 9.). *Vítá vás Microsoft Teams*. Microsoft. Dostupné z: <https://www.microsoft.com/cs-cz/microsoft-teams/log-in>
- Moodle pro výuku 1 (2021, 12. 9.). *Moodle pro výuku 1. Vyhledávání kurzů*. Univerzita Karlova. Dostupné z: <https://dl1.cuni.cz/>
- MŠMT (2021, 28. 1.). *Pravidla pro poskytování příspěvku a dotací na rok 2021*. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/54834/>
- Parmová, N. (2020, 9. 4.). *Online výuka v době koronavirové*. OUalive. Dostupné z: <https://alive.osu.cz/archiv/online-vyuka-v-dobe-koronavirove/>
- Pedagogická fakulta SIT (2021, 10. 9.). *Office 365*. PedF UK. Dostupné z: <https://sit.pedf.cuni.cz/pro-studenty/office-365-pro-studenty>
- Technická univerzita v Liberci (2021, 10. 9.). *Doporučení pro zajištění výuky distanční formou*. TUL. Dostupné z: <https://www.fp.tul.cz/fakulta/distanzni-vzdelavani>
- Univerzita J. E. Purkyně (2021, 11. 9.). *Vracíme se do normálu. Prezenční výuka a zkoušení povoleny všem*. UJEP. Dostupné z: <https://www.ujep.cz/cs/covid-19-info>
- Univerzita Karlova (2021, 12. 9.). *ZOOM pro Univerzitu Karlovu*. Univerzita Karlova. Dostupné z: <https://zoom.us/signin>
- Univerzita Karlova (2021, 12. 9.). *Žádost o licenci ZOOM*. Univerzita Karlova. Dostupné z: https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=2naS4DT5hkC_ClgWogQUovb6y23sm-hErgcSQARAEupUOE1WUUNTSjdUTjFCT09HVTdLVFMxWINGRCQIQCN0PWcu
- Univerzita Karlova (2021, 29. 8.). *karlovkaonline.cz*. Dostupné z: www.karlovkaonline.cz
- Univerzita Palackého v Olomouci. (2020, 9. 10.). *Distanční výuka*. UPOL. Dostupné z: <https://www.upol.cz/nc/kalendar/akce/cal/////3389/>
- Web Captioner (2021, 12. 9.). *Free captioning right in your browser*. Web Captioner. Dostupné z: <https://webcaptioner.com/>
- Západočeská univerzita (2020, 21. 9.). *Západočeská univerzita má přejít na distanční výuku*. ZU. Dostupné z: <https://info.zcu.cz/clanek.jsp?id=3093>
- ZOOM (2021, 12. 9.). *Sign in*. ZOOM. Dostupné z: <https://cuni-cz.zoom.us/>

Literatura

- AP3SP (2021, 29. 8). *Asociace poskytovatelů služeb studentům se specifickými potřebami na vysokých školách*. Dostupné z: <https://www.ap3sp.cz/>
- AP3SP (2021, 29. 8). *Podpora při studiu na VŠ. Možnosti podpory*. [Vztaženo obecně k univerzitním studentům se speciálními vzdělávacími potřebami]. Dostupné z: <https://www.ap3sp.cz/podpora-pri-studiu-na-vs/moznosti-podpory/>
- AP3SP (2021, 29. 8). *Podpora při studiu na VŠ. Adresář odborných pracovišť*. Dostupné z: <https://www.ap3sp.cz/podpora-pri-studiu-na-vs/adresar-odbornych-pracovist/>
- Centrum Carolina – UK Point (2021, 29. 8). *Nabídka služeb*. Univerzita Karlova. Dostupné z: <https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-25.html>
- Kol. autorů (2020). *Online výuka u studentů se speciálními potřebami – nároky a možnosti zvládnutí. Metodické doporučení pro pracovníky PedF UK*. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. Dostupné z: https://pedf.cuni.cz/PEDF-260-version1-studenti_se_sp_on_line_vyuka_27_10_2020_final.pdf
- Kucharská, A., & Janyšková, K. (v recenzním řízení). *Studenti se specifickými potřebami v době distanční výuky na vysoké škole*. Konference Kvalita života 2021 – Kariéra, rodina a COVID-19“, Prešov.
- Michalík et al. (2011). *Zdravotní postižení a pomáhající profese*. Portál.
- MŠMT ČR (2021). *Pravidla pro poskytování příspěvků a dotací veřejným vysokým školám pro rok 2021. Příloha č. 3 Metodický pokyn k financování zvýšených nákladů na studium studentů se specifickými potřebami*. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/vysoke-skolstvi/pravidla-pro-poskytovani-prispevku-a-dotaci-verejnym-vysokym-2>
- Národní akreditační úřad (2021, 15. 7). *Stanovisko NAÚ k využívání online výukových metod*. Dostupné z: <https://www.nauvs.cz/index.php/cs/aktualni-sdeleni>
- Univerzita Karlova (2021, 29. 8). www.karlovkaonline.cz. Dostupné z: www.karlovkaonline.cz
- Univerzita Karlova (2021, 22. 9.). *Doporučení: hybridní podzim 2021/2022*. Dostupné z: <https://karlovkaonline.cz/uncategorized-cs/doporučení-hybridni-podzim-2021-2022/>.
- Univerzita Karlova (2021, 22. 9.). *Neslyšící a nedoslýchaví studenti na UK*. Dostupné z: <https://neslysicinauk.ff.cuni.cz/vyuka-na-dalku/>
- Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta (2021). *Hodnocení služeb pro studenty se speciálními potřebami v roce 2020 - ESF pro VŠ II na UK*. CZ.02.2.69/0.0/0.0/18_056/0013322.
- Wildová, R. (2021, 9. 8). *Prezenční výuka zahrne i distanční prvky*. Dostupné z: <https://vzdelavani21.cz/V21-21.html?news=13120&locale=cz>

2. ZÁTĚŽ, STRES A PSYCHICKÉ ZDRAVÍ VE VYSOKOŠKOLSKÉM VZDĚLÁVÁNÍ

Anna Vozková

2.1 ÚVOD

Možná vás napadá, proč jsme sem zařadili tuto kapitolu. Distanční výuka se velmi často odehrává během doby, kdy není možné z nějakého důvodu uskutečňovat výuku prezenční. Do budoucna je samozřejmě reálné, že se prvky distanční výuky stanou běžně používanými pro svou praktičnost a přístupnost. Na druhou stranu je možné, že tyto materiály otevíráte opět v době, kdy výuka probíhá nedobrovolně distančně a v takových chvílích je podle nás důležité věnovat **zvýšenou pozornost péči o psychickému zdraví** u studujících i vyučujících. Je důležité mít na paměti, že problémy v distanční výuce mohou plynout jak ze specifik daného postižení/onemocnění, tak i ze situace samotné, v níž se výuka odehrává.

Doporučení týkající se psychického zdraví a zvládání stresu během pandemie (nebo podobných situací) můžete také nalézt na stránkách většiny zdravotnických a vzdělávacích organizací (například amerického Centra pro kontrolu a prevenci nemocí nebo na Covid portálu Ministerstva vnitra), následující podkapitola tak není vyčerpávajícím přehledem, ale spíše podnětem k zamyšlení o tom, proč o svém psychickém zdraví nyní více přemýšlet, jaký vliv má zvýšená stresová zátěž na studium a studující se SP¹² a kde najdete další informace.

Abychom věděli, co vlastně potřebujeme změnit a co se s námi děje, potřebujeme porozumět některým důležitým procesům, které se často dějí i ostatním lidem. I to nám může pomoci, pokud si uvědomíme, že v tom nejsme sami, nejsme divní, nejsme slabí. A jak řekl Francis Bacon: *Scientia est potentia*¹³.

Hodně zde obsažených informací už budete znát, tušit, někdy jste je slyšeli. Rádi bychom vás však podpořili v tom, abyste se **zkusili zamyslet**, jak se to, co zde budete číst, odráží ve vašem životě.

Zvýšená hladina stresu a psychických obtíží na vysokých školách je všeobecně problémem už delší dobu (v některých amerických zdrojích se například hovoří o *The College Mental Health Crisis*), není to tedy něco, co by se objevilo až nyní a vysvětlení tohoto tématu by zabralo jednu celou další publikaci. Podle *Americké asociace pro zdraví na vysokých školách (American College Health Association, 2021)*, jsou stres a další psychické obtíže rozsáhlým problémem. Během roku 2020 a 2021 zažívalo **akutní vysoký stres** 32,8 % studujících!

12 V textu je využívána zkratka studující se SP = se specifickými potřebami.

13 V poznání je síla.

Studující na vysoké škole jsou vystaveni různým stresorům, jako jsou nové situace, noví lidé, změna prostředí, změna jejich role, zhoršení prospěchu apod. A ukazuje se, že míra pociťovaného stresu mezi vysokoškoláky stoupá, viz například norská studie prováděná mezi lety 2010–2018 (Knapstad et al., 2021) nebo porovnání stejných dotazníků z roku 1988 a 2010 u vysokoškolských studentů (Janusis & Weyandt, 2010).

Velká část studujících zažívá **největší stresovou zátěž** v rámci celého svého dosavadního života právě na vysoké škole (Pfeifer, Kranz, & Scoggin, 2008) a je tak pochopitelné, že ne vždy jsou připraveni a vědí, jak se se stresem vypořádat. Během této doby navíc ještě stále dochází k vývoji čelního laloku v mozku (což má například za následek stále probíhající osvojování a upevňování exekutivních funkcí nebo zlepšování regulace emocí, více například uvádí Seladi-Schulman (2020).

Navíc **studující se specifickými potřebami** mohou zažívat ještě vyšší hladinu stresu než ostatní, což zjistilo už několik studií (např. Heiman, 2006, Reiff et al., 2001). První výzkumy věnující se pandemii také ukazují, že studenti se SP mohou být v tomto období více zranitelní. Například se ukázalo, že pro ně byla nepředvídatelnost a pocit nedostatku kontroly mnohem více stresující než pro běžné studující. V důsledku toho u nich docházelo ke zhoršování pozornosti a schopnosti se soustředit, problémům se spánkem nebo k větší izolaci. V souvislosti s distanční výukou se také více obávali, že budou mít horší známky a nebudou zvládat požadavky online výuky (Zhang et al., 2020).

2.2 PÁR INFORMACÍ O STRESU – PROČ HO ZAŽÍVÁME A JAK NÁS OVLIVŇUJE

Stres je **normální reakcí organismu** (těla i mysli) na požadavky okolí, výzvy, zátěž. Každý ho v nějaké míře zažíváme, může být jednorázový, dlouhodobý až chronický. Způsobují ho jak zcela běžné situace a stresory, jako je škola nebo práce, tak výrazné události až traumatické neočekávané situace, jako je například právě pandemie, přírodní katastrofy, trestné činy apod. Jak se vypořádat se stresem uvádí v několika bodech také *Národní americký institut mentálního zdraví (National Institute of Mental Health)*¹⁴.

Do určité míry stres potřebujeme, protože je adaptivní **reakcí organismu na potenciální hrozbu**. Abychom stres nezažívali, museli bychom žít ve vakuu, bez podnětů, bez lidí. Jak ale upozorňují lékaři Večeřová-Procházková a Honzák (2008), nedostatek podnětů a nuda mohou být paradoxně velmi silným stresorem. Což jsme si bohužel také mohli během posledních několika měsíců ověřit.

To, jestli se pro nás stres stane problémem, záleží na tom, kolik a jak silných stresorů musíme v určitý okamžik řešit a jak dlouho na nás působí. Co jsou **stresory**? Jsou to podněty, které vyvolávají stresovou reakci. Mohou mít různou podobu (Bryce, 2001):

14 <https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/documents/health/publications/stress/19-mh-8109-5-things-stress.pdf>

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

- a) Fyzické stresory a prostředí – hluk, teplo, ruch kolem nás;
- b) katastrofy – přírodní nebo způsobené lidským faktorem;
- c) velké životní změny – svatba, přestup na vysokou školu;
- d) *hassles*, tzv. každodenní problémy – zmeškání autobusu, vylitá káva na koberec;
- e) osobnostní stresory – perfekcionismus, nízké sebevědomí.

Z výše uvedeného mimo jiné vyplývá, že stresorem mohou být i pro nás příjemné události. V seznamu stresových událostí, který vytvořili psychologové Holmes a Rahe (1967) je například svatba na 7. místě. Jedná se o tzv. *škálu životních událostí* – [zde](#)¹⁵ si ji můžete zkusit vyplnit.

Pokud jste si ji vyplnili a napočítali více než 300 bodů, neznámá to, že je nutné hned začít panikařit. Uvedené hodnoty jsou totiž pouze orientační a je důležité vědět, že každý z nás **vnímáme různé stresory odlišně**. To, co může být pro někoho velmi traumatické a stresující, může být pro někoho jiného pouze střední zátěží. Díky tomu se může stát, že se v našem okolí nemusíme setkat vždy s úplným pochopením, protože to, co vnímáme jako velmi stresující, ostatní mohou vidět jinak. Nepochopení může vést k tomu, že sami začneme zpochybňovat, co cítíme a vnímáme, případně se za to stydět.

2.3 S ČÍM SE POTÝKAJÍ STUDUJÍCÍ SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI – ZDROJE STRESU NAVÍC

Jak už je zmíněno výše, studenti se specifickými potřebami mohou zažívat vyšší míru stresu. Důvodem může být i to, že na rozdíl od svých vrstevníků se musejí vypořádat s některými odlišnými problémy. Pokud jste studující se SP, v následujících řádcích možná zjistíte, že to, s čím bojujete a co řešíte, nezažíváte pouze vy. A pokud jste vyučující, můžete získat lepší náhled a pochopení na obtíže svých studentů.

Hong (2015) a Squires a Countermine (2018) ve svých článcích zmiňují několik bariér a obtíží, které mohou studující na VŠ zažívat. První z nich je možné nazvat **identitní krizí**, kdy studenti cítí rozpor mezi tím, že jsou studující se SP a tím, že chtějí být bráni jako normální/běžní studující. Často se chtějí zbavit nálepky „speciální“ a vyhnout se speciálnímu zacházení za každou cenu. Mají v sobě obrovskou touhu spolehnout se jen na sebe, ukázat, že na to mají.

Může docházet ke dvěma problémům, prvním je tzv. **sebestigmatizace** (self-stigma), kdy jedinec přijme stigma a stereotypy spojené s jeho postižením a zvnitřní si je/ztotožní se s nimi. Jako jedno z řešení se pak může snažit za každou cenu „*nebýt jako ti ostatní se stejným postižením*“. Časté je to například u lidí s psychickými problémy, které jsou opředeny velkým množstvím negativních stereotypů, s určitou nadsázkou najdete hodně z nich např. ve videu „[Zapomeňte na filmy!](#)“¹⁶.

Druhým je tzv. **imposter syndrom** (syndrom podvodníka). Lidé s tímto syndromem mají nedostatek sebedůvěry a přetrvávající pocit, že si nezaslouží úspěchy, kterých dosáhli. Pochybnosti jsou tak velké, že mohou vést k extrémům jako je stálé přepracování nebo až paralyzující strach z neúspěchu (typy, jak se s tímto vypořádávat nabízí v krátkém článku např. Sherman (2013).

15 <http://nadacesirius.cz/kviz/tabulka1/>

16 <https://www.youtube.com/watch?v=DvYpk6U1nb0>

Studující se SP také někdy nejsou schopni dostatečné sebereflexe a **odhadnutí vlastních limitů** (především dokud si neumí představit studium na VŠ a jeho náročnost), s tím se pak pojí i problém pojmenovat přesně jakou úpravu potřebují. Zde je vhodné zmínit, že funkční diagnostiku je možné provést znovu a upravit její výsledky (což je vhodné například pro účely distanční výuky).

Důležitou schopností je tzv. **sebeobhajoba** (*self-advocacy*), tedy schopnost obhájit své potřeby a práva a ozvat se, pokud jsou tato práva narušována. Schopnost sebeobhajoby může být u studujících se SP zhoršená a sami studující si často ani nejsou jisti, na co mají nárok, jaké služby by mohli využívat. S tímto problémem se často potýkají například **studující s psychickými obtížemi**, Weiner a Wiener (1996) ve svém výzkumu zjistili, že mnoho z nich se bojí si o pomoc říci, protože nevěří, že si ji skutečně zaslouží. Také někdy pociťují vinu, za to, že jsou vůbec v akademickém prostředí anebo nemají dostatek informací o tom, jaká jsou jejich práva a možnosti, na co vlastně mají nárok. Nevnímají své problémy jako postižení, a proto nemají pocit, že by mohli mít nárok na pomoc pro studující se SP, který však rozhodně mají.

Problematické může být i **vnímání okolí**. Studující může váhat, zda o svém znevýhodnění mluvit, aby nebyl okolím odsouzen nebo s ním okolí nezačali zacházet jinak. Obavy mohou mít také z reakce vyučujícího, z toho, zda studujícímu uvěří, že skutečně potřebuje speciální podmínky, že udrží informace v tajnosti a často neví, nakolik vlastně bude daná pomoc efektivní a užitečná. Stejně tak další personál (a to i ten, který se věnuje práci se studujícími se SP) nevnímají studenti vždy jako přístupný a nápomocný.

V tomto ohledu jsou nejvíce ohroženi studující s tzv. **skrytým postižením** (tzn. postižením/znevýhodněním, které není vidět na první pohled, např. psychické onemocnění, poruchy učení nebo ADHD), kteří se mohou obávat říct si o pomoc, aby nebyli vnímáni jako slabí a neschopní. Stein (2013, str. 157) to pojmenovává jako dilema „*vztah ceny a zisku*“, což znamená, že dochází k porovnávání zisku z úprav a služeb pro lidi se SP s cenou toho, že riskují potenciální vystavení se negativním stereotypům. Velmi často se tak snaží vyhnout pomoci a úpravám až do chvíle, než je to bezpodmínečně nutné, než to tzv. bouchne (Hong, 2015). Následkem toho však může být významná psychická zátěž, zhoršené známky a další problémy.

Další problémy jsou často dány **konkrétním typem znevýhodnění/postižení**. Například lidé s ADHD jsou častěji stresováni orientací v mezilidských vztazích a komunikaci, organizací studia a plánováním (Fleming a et al., 2018). U studujících s Aspergerovým syndromem (poruchou autistického spektra) to také mohou být sociální vztahy a aktivity, zvykání si na nový život, přestup na VŠ a nezávislost, případně specifické akademické výzvy jako jsou skupinové práce nebo nutnost dodržovat stanovené deadlines (Glennon, 2001).

Kromě odlišných problémů však studující se SP řeší také to samé, co jejich kolegové a kolegyně, na vysokoškolské poradce se obracejí kromě problémů spojených s konkrétním typem SP i se **stejnými problémy** jako jejich vrstevníci – deprese, poruchy příjmu potravy, agresivita a hostilita, rodinné problémy a sociální fobie (Coduti et al., 2016).

Ovšem u lidí se SP je všeobecně vyšší úzkostnost, obavy z akademických výkonů a co je velmi důležité a závažné, jsou také **tendence k sebepoškození a sebevražedné sklony** (Fleming et al., 2018). Sebevražedné sklony jsou nejčastější u studujících s psychickými obtížemi a fyzickým postižením. Coduti (2016) uvádí, že více než polovina studujících se SP měla někdy během svého života sebevražedné sklony.

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

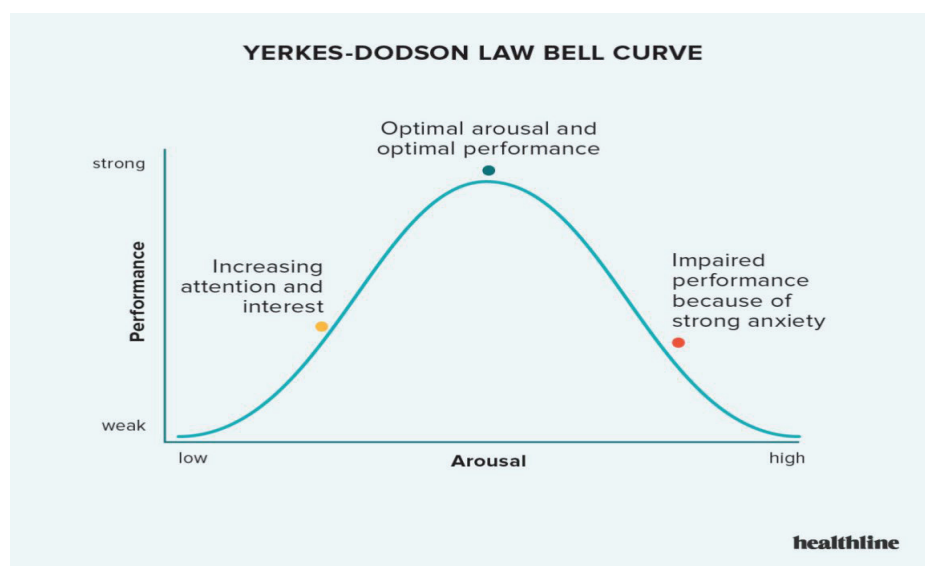
2.4 JAK NÁS STRES OVLIVŇUJE A JAK OVLIVŇUJE VYSOKOŠKOLSKÉ VZDĚLÁVÁNÍ

Vysoká míra stresu může vést k rozvoji psychických problémů a podílí se také na rozvoji různých fyzických obtíží. K nejčastějším patří například vysoký krevní tlak, infarkt, bolesti hlavy, bolesti pohybového ústrojí, zvýšená náchylnost k infekcím apod. V rámci psychiky stres způsobuje problémy s pamětí, deprese, úzkosti apod. (Bryce, 2001).

U studujících na vysoké škole (a nejen u nich) je míra stresu spojená s **pocitovanou kvalitou života**¹⁷. Tzn., že čím vyšší míru stresu pociťujeme, tím se snižuje kvalita našeho života. Tlak, který studující na vysoké škole zažívají, může vést až ke zhoršení kvality života v různých aspektech: fyzické, psychické, zdravotní, sociální apod.

Studie prováděné na univerzitních studentech ukazují, že mezi stresem a zhoršenou kvalitou života je blízký vztah a obojí má pak spojitost se zhoršenou kvalitou spánku, zhoršenými mentálními schopnostmi, s vyšší mírou depresivity a s neefektivními adaptačními strategiemi (Ribeiro et al., 2018).

Stres má nepochybně vliv na **akademické výkony** (Stoliker & Lafreniere, 2015). Křivka tzv. Yerkes-Dodsonova zákona (obrázek 1), která bývá využívána nejen pro vysvětlování stresu, ale celkově pro nabuzení organismu (*arousal*), ukazuje, že pro úspěšné fungování určitou míru nabuzení potřebujeme. Pokud je však míra nabuzení (v tomto ohledu stresu) příliš vysoká, náš výkon se začíná zhoršovat. Optimální je pohybovat se v tzv. komfortní zóně, kdy je míra stresu na takové úrovni, že to podporuje náš výkon. Pokud se však dostane za tuto zónu, přichází únava a pokud je míra stresu příliš velká nebo trvá příliš dlouho, může docházet až k syndromu vyhoření (*burnout*).



Obrázek 1. Křivka Yerkes-Dodsonova zákona.

Zdroj: Pienrangelo, Ann. (2020, 22. 10.) What the Yerkes-Dodson Law Says About Stress and Performance. *Healthline*. Dostupné [zde](#)¹⁸

17 Dle *World health organization* je kvalita života naše individuální vnímání toho, jaká je naše pozice v životě v kontextu kultury a v systému hodnot, kde žijeme, a to ve vztahu k našim cílům, očekáváním, životnímu stylu a zájmům.

18 <https://www.healthline.com/health/yerkes-dodson-law#stress-performance-bell-curve>

Syndrom vyhoření mezi studenty a akademickými pracovníky není neobvyklý a významně snižuje akademickou úspěšnost (Schaufeli et al., 2002). Ovlivňuje také naše zapálení a vášeň pro daný studijní obor a celkové zapojení do studia nebo práce. Na zapojení do studia má také vliv naše pocíťovaná osamělost a vnímána self-efficacy¹⁹ (Stoeber et al., 2011). Pozornost syndromu vyhoření by měla být věnována významně u studentů **medicíny**, kteří jsou vystaveni příliš velkému stresu velmi často (Ribeiro et al., 2017), ale samozřejmě se může objevit i u studujících jiných oborů.

Pokud se vám třeba teď stává, že se hůř soustředíte, není to nic neobvyklého. Vliv stresu na **pozornost** je poměrně zkoumanou oblastí, ukazuje se například, že akutní stres nám zhoršuje schopnost záměrného rozdělení pozornosti (Sänger et al., 2014). Na druhou stranu se ale také ukazuje, že určitá míra stresu nám pomáhá odfiltrovat nedůležité informace a soustředit se na podstatné (Booth & Sharma, 2009).

V souvislosti s tím můžeme zmínit také tzv. *Easterbookovu hypotézu*, v rámci které se dochází k podobnému závěru, a sice, že pokud se zvyšuje naše nabuzení, zužuje se naše pozornost a jsme schopni soustředit se pouze na menší množství podnětů.

Stres a pozornost je stále zkoumané téma, není proto jednoduché uvést všeobecně platné a jasné závěry, nicméně zajímavé výsledky přinesl v tomto směru například výzkumný tým Bangassera (2019), kteří se domnívají, že může hrát důležitou roli i pohlaví. A to konkrétně pokud jsme vystaveni chronickému stresu, je možné že muži mají větší problémy s udržením pozornosti.

Pokud nejsme schopni dobře se soustředit, je pochopitelné, že tím utrpí i naše **schopnost se učit**. I když to nemusí platit vždy, jak upozorňuje Joels (2006). V literatuře zabývající se stresem se můžete setkat jak s teoriemi, podle kterých stres zhoršuje paměť a schopnost se učit, tak i s teoriemi, podle kterých je v tomto ohledu stres naopak prospěšný. Je možné výše zmíněné shrnout tak, že důležitá je míra stresu a doba, po kterou jsme mu vystaveni, do určité míry nám stres může pomoci. Chronický nebo velmi silný stres však naši schopnost učit se spíše zhoršuje, zajímavý článek o tomto tématu napsal například Sanders (2014).

Stres také může ovlivňovat **kvalitu spánku**, i to může být důvodem poměrně vysokého počtu problémů se spánkem mezi vysokoškolskými studenty. Spánková deprivace má pak vliv na kognitivní schopnosti, zhoršené soustředění, zhoršení školního výkonu, iritabilitu, depresi a samozřejmě únavu (Ribeiro et al., 2018).

19 Self-efficacy (do češtiny někdy překládána jako osobní zdatnost) – v psychologii velmi zkoumaný a používaný koncept, odkazuje k tomu, co si myslíme o našich schopnostech a o tom, co s nimi dokážeme zvládnout. Důležité je, že nejde o to, jaké reálné máme schopnosti, ale o naše přesvědčení o nich. Self-efficacy má poté vliv na naše reálné výkony.

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

2.5 PROKRASTINACE

Dalším fenoménem, který se stresem také významně souvisí, je prokrastinace. Co je vlastně prokrastinace? Podle Tice a Baumeister (1997) se jedná o způsob **obrného chování**, které však paradoxně zvyšuje naši míru stresu a zhoršuje zdravotní stav. Koresponduje se vzorci chování, které upřednostňují *krátkodobý zisk ovšem za cenu dlouhodobých následků*. Co se bohužel ukázalo, je, že prokrastinace nezlepšuje naše výkony, i když si někdy můžeme myslet opak. Znáte termín *deadline-induced panic* (panika vyvolaná blížícím se termínem odevzdání)?

K většímu psychickému zdraví nepomáhá ani to, že lidé, kteří více prokrastinují, mají sami k sobě menší soucit (**self-compassion**), což ještě více zvyšuje jejich stres. I to může být důvodem, proč osvědčené rady „*jak přestat prokrastinovat*“ nemusejí být vždy účinné, především u silných prokrastinátorů. Naopak zaměřit se na zvýšení pochopení a schopnost odpustit sám sobě může být dobrým začátkem, radí např. Sirois (2014). Příklady ve formě *mindfulness cvičení* (česky *všímavost* si můžete sami vyzkoušet [zde](#)²⁰).

To, co pravděpodobně zažíváte v rámci studia nebo práce na vysoké škole, je tzv. **akademická prokrastinace**, což je tendence odkládat akademické úkoly, s čímž se pojí významná úzkost. Podle *Americké asociace pro zdraví na vysokých školách* (American College Health Association, 2015), vnímalo prokrastinaci v akademickém životě jako zatěžující a problematickou 76,1 % studujících, nejedná se tedy vůbec o malý problém, který by se týkal jenom vás.

Při řešení prokrastinace je prvním a základním krokem vědět, **proč vůbec prokrastinujeme**. Každý z nás máme většinou nějakou svou teorii, proč k tomu dochází, velmi často to vnímáme jako osobnostní chybu (*jsme líní, nedisciplinovaní*) nebo jako problém s *time-managementem*. Burka a Yuen (1982), však upozorňují, že na základě jejich zkušeností je prokrastinace spíše vyjádřením nějakého vnitřního konfliktu a **způsobem obrany** našeho sebevědomí.

Důvody mohou být poměrně rozdílné. Senecal (1995) shrnuje závěry různých výzkumů, které uvádějí, že se často jedná o problém **motivace**, roli zde hraje tzv. vnitřní motivace, proč vlastně studujeme, zda je to naše rozhodnutí, náš cíl, anebo naopak, zda jsme tzv. motivováni zvnějšku. A také jak máme pocit, že máme naše studium pod kontrolou, nebo zda si v něm připadáme bezmocně. Důležité také je, že příčinou prokrastinace většinou není nedostatek našich kompetencí, ale spíše **nedostatek naší sebedůvěry** při jejich uplatňování tzv. *self-efficacy* (Farran, 2004).

U prokrastinace se často objevuje strach ze selhání, úzkost spojená s výkonem, perfekcionismus. Především **zvýšené procento depresí a úzkostí** mezi prokrastinujícími jedinci je důležité. Problém s **regulací vlastního chování** může také stát za větší tendencí k prokrastinaci, často se toto objevuje například u poruchy ADHD.

Z modernějších výzkumů pak také vyplývá, že významný vliv na akademickou prokrastinaci má závislost na smartphonu (Ling Li et al., 2020). Schválně kolikrát během čtení tohoto textu jste se potřebovali podívat na svůj telefon? Případně pokud ho čtete na telefonu, kolikrát jste zavřeli prohlížeč a šli třeba na Facebook?

20 Roflikova, M. (2021, 5.9.). Tipy na každý den. Český mindfulness institut. Dostupné z: <http://www.mindfulness-institut.cz/tipy-na-kazdy-den/>

2.6 ZVÝŠENÁ ÚNAVA V ONLINE PROSTŘEDÍ

Příčinou prokrastinace může být někdy také i jednoduše únava a nedostatek sil věnovat se danému úkolu. V online prostředí je také potřeba si dávat pozor na únavu. Sice se většinou nemusíme pohybovat mezi učebnami nebo přebíhat z budovy do budovy, takže fyzická únava může být nižší. Na druhou stranu nedostatek pohybu, podnětů a zvýšené nároky na pozornost v online prostoru jsou problémy, které bychom neměli zanedbávat.

Vědci ze Stanfordské univerzity tak přišli s termínem **Zoomová únava** (*Zoom fatigue*). Čím konkrétně je tato únava způsobena? Zprvu, jednoduše tím, že každý z nás sleduje všechny přítomné v každém okamžiku (*everyone is looking at everyone, all the time*), z běžných posluchačů se stávají svým způsobem také mluvčí, i přes to, že nemluví, ostatní na ně totiž pořád koukají. Navíc tváře na monitoru mohou být příliš velké a příliš blízko. Zkuste si představit, že mluvíte běžně s lidmi na takovou vzdálenost, jako je váš monitor právě teď, vyhovovalo by vám to?

Oproti běžným poradám nebo výuce má také online prostředí a videohovory jednu výhodu/nevýhodu. Neustále **vidíme sami sebe**. I když jen jako malé čtverečky, nemusí nám to být vůbec příjemné. Naštěstí některé platformy umožňují tuto funkci vypnout, na druhou stranu se nám potom může stát, že úplně zapomeneme, že máme vlastně zapnutou kameru, pokud zrovna nejsme úplně aktivní.

Během videohovoru se také nemůžeme tolik hýbat jednoduše proto, že naše kamery nejsou zatím schopné nás sledovat a pohybovat se s námi. A v neposlední řadě můžeme mít velký problém číst a vysílat signály druhého člověka, ať už proto, že ho nevidíme celého, nebo proto, že mikrofon zkresluje hlas druhého člověka. To, co tak běžně vnímáme přirozeně a podvědomě, musíme najednou **dekódovat kognitivně**.

Pokud vás toto téma zajímá více, doporučujeme podívat se na stránky Stanfordské univerzity a text Leightona (2021). V rámci výzkumu je možné i vyplnit dotazník o zoomové únavě – odkaz [zde](#)²¹.

Jak by se podle vás daly tyto problémy řešit?

Autorky Fosslien a Duffy (2020) ve svém článku otisknutém v časopisu *Harvard Business Review*²² nabízí několik tipů:

- umožnit studentům, ale i vyučujícímu vypnout si kameru;
- pamatujte na to, že je důležité se čas od času na chvíli koukat mimo monitor;
- mít naplánované přestávky, aby bylo možné se projít;
- snažte se vyhnout multitaskingu, který významně zhoršuje naši schopnost zapamatování;
- zkuste se ve skupině domluvit na tom, aby jejich pozadí bylo co nejjednodušší (ideálně bílá zeď), případně aby si takové pozadí nastavili virtuálně;
- zkuste se zamyslet, které přednášky jsou skutečně potřeba řešit v online prostředí a co je možné nahradit třeba četbou.

21 Stanford. Study about your experience while attending video conferences. *Stanford*. Dostupné z: https://stanforduniversity.qualtrics.com/jfe/form/SV_3f9xepi9ryP7WK2

22 Fosslien L., Duffy. M. W. (2020, 29. 4.). How to Combat Zoom Fatigue. *Harvard Business Review*. Dostupné z: <https://hbr.org/2020/04/how-to-combat-zoom-fatigue>

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Kromě únavy z videohovorů také například *Yaleova univerzita* doporučuje zamyslet se nad tím, kolik času skutečně potřebujeme **strávit u monitorů** a případně se pokusit ho redukovat. Podle nich je dobré:

- zařazovat krátké pauzy s fyzickým cvičením (stačí jen udělat několik dřepů nebo chvilku běžet na místě);
- zvažte, zda během některých hodin můžete vypnout obrazovku (dát jí do režimu spánku), kamera vám může zůstat zapnutá;
- snažte se využívat co nejvíce nedigitálních zdrojů;
- zaměřte se na nastavení vaší obrazovky, také je možné pořídit si filtry na obrazovku, abyste redukovali tzv. modré světlo.

Další příklad naleznete ve článku *Student Accessibility Services* – [zde](#)²³.

2.7 COPINGOVÉ STRATEGIE

Copingové strategie jsou někdy překládány jako **strategie zvládnání stresu**, jejich cílem je zvládnout problém způsobující stres a emoce s ním spojené. Existuje různé dělení těchto strategií, jedno ze základních je na aktivní a vyhýbavé.

Strategie aktivní se projevují tím, že aktivně reagujeme na stresor, snažíme se vypořádat s problémem nebo s negativními emocemi s ním spojenými. Patří sem takové strategie jako plánování, vyhledání pomoci, akceptace apod.

Druhou možností jsou tzv. **vyhýbavé strategie**, které zahrnují například rozptylování se nebo vytěsnění a odmítání problému. Tyto strategie jsou většinou spojené se zhoršeným akademickým, fyzickým a psychickým působením, proto se někdy označují také jako maladaptivní (Freire et al., 2020).

Copingové strategie, které studující, ale celkově všichni z nás, využíváme, jsou velmi rozdílné a jsou závislé na individuálních charakteristikách. Také v různých situacích můžeme použít jinou strategii. Známe například následující příklady ze Seznamu *copingových strategií* (Tobin et al., 1989) a dotazníku *Akademické copingové strategie* (Sullivan, 2010):

23 Student Accessibility Services. (2021, 6. 9.). Screen Time Reduction and Self-Care Tips. Yale University. Dostupné z: <https://sas.yale.edu/covid-19/screen-time-reduction-self-care-tips#>

- hledání řešení problému;
- sociální podpora – rodina, přátelé, psychologická pomoc;
- vyjádření emocí;
- vyhýbání se problémům;
- odpojení se od ostatních lidí – izolace;
- fyzická aktivita nebo cvičení;
- snaha udržet si nadhled a humor;
- akceptace, že nemohu s problémem nic dělat;
- obviňování sebe nebo druhých;
- zapojení se do aktivit, které mě rozptýlí (sledování filmu, televize, internet);
- užívání alkoholu a drog.

Tento seznam by mohl pokračovat ještě poměrně dlouho, protože copingových strategií je skutečně hodně. V závislosti na tom, co bylo výše řečeno, které z nich byste označili za aktivní a které za vyhýbavé? Které vy sami někdy děláte? Které děláte nejčastěji? A které děláte a nebyly zde uvedeny? Využíváte někdy strategie, které nejsou úplně vhodné? A proč? Někdy mezi copingové strategie bývá řazena i prokrastinace, mimochodem.

Ribeiro (2018) zdůrazňuje, že je velmi důležité pomáhat vysokoškolským studentům rozvíjet copingové strategie, protože stejně jako většina populace mají studující tendence utíkat i k těm méně vhodným strategiím jako je alkohol, sociální izolace, ignorování a vytěsňování stresu. Oproti běžné populaci mají vysokoškolští studenti vyšší procento **zneužívání alkoholu** (ale naopak nižší procento zneužívání nikotinu a jiných návykových látek) (Hunt & Eisenberg, 2010). Zajímavé je, že zneužívání alkoholu a celkově návykových látek je mezi studujícími se SP naopak méně časté (Coduti et al., 2016; Umucu & Lee, 2020).

Jakou strategii zvolíte, je dáno různými faktory. Groomes & Leahy (2002) například zjistili, že je to spojeno i s mírou **přijetí/nepřijetí určitého znevýhodnění**. Lidé, kteří své postižení/znevýhodnění přijímají hůř, vnímají určité situace jako více zatěžující. Poukazují více na překážky a volí méně vhodné copingové strategie jako např. vytěsňování a vyhýbání se problémům. Například lidé s ADHD (ale nejenom oni) mají také tendenci k sebeobviňování, kdy například sami sobě říkají, že jsou zklamáním, že jsou hloupí, což následně prohlubuje jejich depresivitu (Overbey et al., 2011).

Často se stává, že i přes to, že si uvědomujeme, že některé způsoby řešení našich problémů a stresu nejsou příliš efektivní a chtěli bychom je **změnit**, ne vždy je to pro nás lehké. Každý z nás podvědomě i vědomě víme, že je důležité zdravě jíst, cvičit, relaxovat, mít efektivní time-management. A často také máme pocit, že na to nemáme čas a energii. Prvním krokem ke změně bývá hlubší zamyšlení se nad tím, jak aktuálně problémy řešíme. Ideální v tomto ohledu může být například vyhledání psychologické pomoci, protože nám může nabídnout nezaujatý pohled a celý proces významně urychlit.

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

2.8 SOCIÁLNÍ OPORA

Co vás napadne, když se řekne sociální opora a koho byste zařadili do svého okruhu?

Podle Sullivana (2010) tvoří sociální opora třetí kategorii copingových strategií. Především mladí lidé mívají mnohem více sociálních kontaktů a během distanční výuky mohou o tento velmi důležitý zdroj opory přijít. Dostatek sociální opory je také řazen k **protektivním faktorům** mezi vysokoškolskými studenty vůči akutním stresovým poruchám apod. (Ye et al., 2020) a celkově zvyšuje psychické zdraví jedinců.

Velmi důležitou úlohu má rodina a přátelské vztahy jako prevence negativních důsledků stresu i u lidí se SP a na jejich přizpůsobení na univerzitě (Fleming et al., 2018; Murray et al., 2013). Ovšem ukazuje se také, že mohou mít větší problém **vyvažovat své studijní a nestudijní aktivity**, kam patří například zaměstnání, sociální aktivity a rodinné povinnosti. Studující se SP tráví často významně méně času nestudijními aktivitami, protože mají některé povinnosti navíc, jako je organizování speciálních úprav a své podpory při studiu. Často se také oproti svým vrstevníkům musejí učit delší dobu (Reed & Kennett, 2017). Možná i v důsledku toho mohou cítit méně sociální opory (Heiman, 2006).

Na druhou stranu tento problém je pravděpodobně rozšířený i mezi ostatními vysokoškolskými studujícími, protože *Americká asociace pro zdraví na vysokých školách* (American College Health Association), uvádí že v jejím dotazníkovém šetření v roce 2021 uvedlo 53 % studujících, že se během posledního roku cítili někdy **osaměle**. Zajímavé je, že tyto výsledky zřejmě nebyly ovlivněny pandemií, protože v 2014 uvádělo osamělost dokonce 59,2 % studujících.

Míra potřeby socializace je samozřejmě velmi individuální, a ne vždy platí úměra, že s větším počtem kontaktů automaticky vzrůstá sociální opora, kterou pociťujeme (více lidí neznamena více spokojenosti). Důležitější než kvantita je kvalita daných vztahů (Murray et al., 2013).

Během distanční výuky mohou studující o velké množství sociální opory od spolužáků, kamarádů i vyučujících přijít, protože nemusí vnímat **online kontakt jako dostatečný**. Jak moc to bude pro jedince problematické, patrně záleží na tom, na jakou míru sociální opory byl zvyklý dříve. Pro jedince, kteří jsou zvyklí na hodně sociální opory a kontaktu, může mít distanční výuka a izolace horší dopad, způsobuje jim výraznější pocity osamocení (Szkody et al., 2020).

Řešením mohou být online setkání studentů zorganizovaná univerzitou, případně alespoň podpora takových setkání, krátký čas během online přednášek věnovaný sdílení aktuálních situací v životech studentů, tipů, jak zvládají učení doma nebo jen zajímavých zdrojů, které objevili. Protože studující se mohou během online výuky cítit zavaleni úkoly, může být vliv univerzity/fakulty/katedry na zorganizování takových setkání velmi důležitý.

Stejně tak je vhodné zapojení do zájmových aktivit na univerzitě (spolků), vrstevnických skupin, které mohou pořádat poradenská centra, případně i terapeutických skupin nebo i zapojení do podobných aktivit mimo univerzitu. Víte, jaká je nabídka takových aktivit na vaší fakultě? Zapojujete se do dění univerzity i mimo výuku?

2.9 PODPORA PSYCHICKÉHO ZDRAVÍ V DOBĚ DISTANČNÍ VÝUKY

Během pandemie začala být otázka psychického zdraví mnohem důležitější než kdy jindy. Jak uvádí NÚDZ (Národní ústav duševního zdraví) ve své tiskové zprávě, „v souvislosti s pandemií covid-19 a souvisejícími restriktivními opatřeními vzrostl v květnu 2020 výskyt **duševních onemocnění u dospělé populace ČR téměř na 30 %**.“ Podle jejich posledního výzkumu z listopadu 2020 výskyt duševních onemocnění neklesá, odborníci naopak upozorňují na další možné zhoršení. V předchozích obdobích se jednalo o 20 % populace, nárůst je to tedy velmi významný – článek [zde](#)²⁴ (Národní ústav duševního zdraví, 2021).

V rámci vysokých škol je důležité zmínit, že zvláště vysoký výskyt duševních onemocnění je **u mladých dospělých**. Podle dat NÚDZ se zvýšil oproti předpandemickému období výskyt deprese a rizika sebevraždnosti 3x a výskyt úzkostných poruch 2x.

Z těchto dat také vyplývá, že psychické problémy nejsou vůbec ojedinělým problémem, jak se můžeme někdy domnívat. A vysokoškolsky vzdělané populaci se rozhodně nevyhýbají. Z dalších dostupných statistik vyplývá, že v roce 2021 v Americe uvedlo **38,2 % studujících, že byli diagnostikováni** s nějakou formou psychických obtíží (*American College Health Association, 2021*). Lze očekávat, že u nás toto číslo nebude výrazně nižší. Jen zlomek těchto lidí se však obrátí na odbornou pomoc nebo jsou evidováni jako studující s psychickými obtížemi.

Navíc v souvislosti se zvýšeným stresem se i mezi běžně psychicky zdravou populací může objevit tzv. **akutní stresová reakce**, která se dle MKN-10 rozvíjí u „jedinců bez zjevné duševní poruchy v reakci na výjimečný fyzický a duševní stres“. Její symptomy jsou proměnlivé a zahrnují počáteční stav „zármutku“, snížení pozornosti, neschopnost pochopit podněty a dezorientaci. Objevit se však může také nadměrná aktivita a roztěkanost nebo i panické úzkostné ataky (problémy s dýcháním, pocení, závratě apod.). Takováto reakce by měla zmizet do několika dnů.

Z dlouhodobého hlediska se pak mohou objevit i tzv. **poruchy přizpůsobení**, ty jsou reakcí na výraznou změnu nebo stresovou událost. Jedná se subjektivní obtíže, emoční poruchy, které významně zasahují do našeho sociálního fungování. K příznakům patří např. depresivní nálada, úzkost, strach, pocit neschopnosti řešit situace, plánovat dopředu, změny ve zvládnání denních povinností apod. (MKN-10) V extrémním případě pak může dojít i k rozvoji **posttraumatické stresové poruchy**.

K tomu, abyste potřebovali vyhledat psychologickou nebo podobnou pomoc tak nemusíte mít diagnostikovanou žádnou poruchu, občas každého z nás něco vychýlí z rovnováhy. Dnes už víme, že není pouze duševní zdraví a duševní nemoc, ale že se jedná o určité **kontinuum** (viz obrázek 2). Každý z nás se na něm během života pohybujeme a zvýšený stres, negativní události, krize apod. nás mohou vychýlit mimo pocit duševní pohody a nemusí to rovnou znamenat, že se u nás rozvine nějaká duševní nemoc. Záleží na mnoha faktorech, jak rychle se nám opět podaří vrátit se zpátky, nicméně jsou určité změny a projevy, u kterých bychom měli zpozornět, především pokud trvají příliš dlouho a jsou pro nás výrazně neobvyklé. Kdy se tedy už „něco děje“?

Americká Národní aliance psychických onemocnění (NAMI) uvádí například následující varovné příznaky – více [zde](#)²⁵:

24 <https://www.nudz.cz/files/pdf/tz-opatruj-se.pdf>

25 <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Warning-Signs-and-Symptoms>

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

- významný strach, úzkost, obavy, pocity viny;
- nadměrné pocity smutku nebo vzteku;
- pocity zmatku a problémy soustředit se;
- problémy s vnímáním vlastních pocitů;
- příliš rychlé a výrazné změny nálad;
- vyhýbání se sociálním kontaktům, problém navázat s druhými kontakty, porozumět jim;
- změny spánku, pocity zvýšené únavy;
- změny v jídlu – jím víc nebo výrazně méně;
- změny v sexuálním chování;
- zvýšené užívání alkoholu a dalších návykových látek;
- fyzické obtíže bez zjevné fyzické příčiny (bolesti hlavy, nevolnosti, vágní bolesti);
- problém se zvládnutím každodenních úkolů;
- pocity odpojení od reality.



Obrázek 2. Co je duševní zdraví?

Zdroj: NUDZ. (2021, 6. 9.). Co je duševní zdraví? NA ROVINU. Dostupné [zde](#)²⁶
(na webu se můžete dozvědět více o stigmatizaci psychických onemocnění nebo o duševním zdraví).

V tomto ohledu neexistuje jednotná rada, kritérium, které by fungovalo u každého. Pro každého je normální něco jiného a vychýlení z normy vypadá u každého jinak. Například pro introvertního člověka je setkání s kamarády jednou týdně normální, pro někoho významně společenského, kdo byl zvyklý trávit každý večer venku, už to dlouhodobě může být významná odchylka. Jak zmiňujeme výše, je potřeba vnímat vše individuálně v kontextu vás, vašich blízkých, vašich studujících nebo kolegů, případně pokud si nejste jistí, obrátit se na odbornou pomoc.

2.10 ZÁVĚR

Předchozí text obsahuje velmi zhuštěné informace, které by samy o sobě vydaly na několik knih (a mnoho knih už o tomto tématu skutečně existuje). Jeho cílem nebylo nabídnout vám vyčerpávající přehled všech dostupných informací, ale spíše vás zkusit podnítit k zamyšlení, co během distanční výuky můžete zažívat jak jako studenti, tak i jako vyučující.

Je zřejmé, že stres a psychické obtíže na vysokých školách jsou časté a měli bychom jim věnovat pozornost. Studující se SP mohou navíc zažívat zvýšenou míru stresu, protože musejí řešit i přidružené problémy, které se jejich vrstevníků většinou netýkají. Stres má vliv na naše výkony a psychickou pohodu a může tedy ovlivňovat i naši schopnost zapojit se úspěšně do distanční výuky. Ta sama o sobě může být významně náročnější i proto, že online prostředí nás může více vyčerpávat. Výsledkem zvýšeného stresu a únavy pak může být i zvýšené procento času, který věnujeme prokrastinaci. Díky čemuž se můžeme dostat až do začarovaného kruhu stres-únava-prokrastinace-stres a tak dále.

Porozumět účinkům a fungování stresu nám může pomoci být i sami k sobě více chápaví. Naše snížená výkonnost, únava nebo problém se soustředit totiž nemusí být dána leností nebo naší neschopností.

Velkou pozornost bychom tak měli věnovat strategiím, pomocí kterých stres zvládneme, tomu, zda jsou funkční a dlouhodobě udržitelné, zda nám pomáhají stresové situace řešit, nebo nám naopak stres ještě zvyšují. V souvislosti s tím je pak také důležité mít dostatečnou sociální oporu, která může mít významný ochranný efekt.

Pokud cítíte, že je toho na vás během distanční výuky moc, pociťujete některé z výše uvedených varovných příznaků nebo se jen potřebujete s někým poradit, je vždy dobrou možností obrátit se na poradenské centrum vaší univerzity, případně na pracoviště, které se věnuje studujícím se specifickými potřebami. Ne vždy jsou si studující (ale i vyučující) jistí, zda už je daný problém skutečně dostatečně závažný, aby bylo potřeba ho řešit, obávají se, že to řeší zbytečně a nechtějí pracovníky zatěžovat. Většinou však platí, že pokud už začnete zvažovat, že požádáte o pomoc, má to své opodstatnění. Pracovníci poradenských center by měli být připraveni vás případně i odkázat, pokud je potřeba obrátit se někde jinde.

Pokud máte pocit, že už byste možná pomoc potřebovali, je možné použít screeningové online testy, které připravili odborníci z dané oblasti – více na „Otestuj se“ – [zde](#)²⁷. Na stejné stránce najdete i užitečné informace o psychickém zdraví a psychohygieně.

Dobrym začátkem může být i prozkoumání kvalitních online zdrojů, skvělá je v tomto ohledu například organizace Nevypusť duši – více [zde](#)²⁸. Naleznete zde například skvělé infografiky nebo tipy na relaxační cvičení. Stejně tak je možné využít i materiály a videa, které dali dohromady psychologo-

27 Otestuj se (2021, 7. 9.). Opatruje se. Otestuj se. *Národní ústav duševního zdraví*. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/otestujte-se>

28 <https://nevypustdusi.cz/>

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

vé od Hasičů ČR – více [zde](#)²⁹ nebo od Armády ČR – více [zde](#)³⁰.

Protože téma duševního zdraví je velmi aktuální, začínají také vznikat i první mobilní aplikace v českém prostředí, prozatím jsme zaznamenali například Nepanikař! – více [zde](#)³¹, kterou vytvořila brněnská studentka VUT Veronika Kamenská společně se svými kolegy (Häckl, 2021). Nebo PPP – první psychická pomoc, kterou vytvořila pracovní skupina Českomoravské psychologické společnosti (dostupné pro Android [zde](#)³²).

Vždy je také možné anonymně kontaktovat některou z krizových linek, jako je například Linka Bezpečí, ta je určena i studentům VŠ až do 26 let – více [zde](#)³³ nebo linka První psychické pomoci – více [zde](#)³⁴. V rámci krajů však existují i další oblastní linky, někdy může být výhodnější obracet se na ně, protože vás mohou lépe odkázat na další péči v daném kraji.

V neposlední řadě, pokud se rozhodnete vyhledat psychologickou nebo jinou pomoc mimo univerzitu, může být dobrým pomocníkem rozcestník od Nevypust duši – více [zde](#)³⁵ nebo nově vzniklá databáze terapeutů – více [zde](#)³⁶.

Rádi bychom se zde vyhnuli tomu, že se všemi psychickými problémy je nutné navštěvovat psychologa, psychiatra nebo jiného odborníka na duševní zdraví. Mnoho problémů a obtíží jistě zvládnete sami, případně s dopomocí knih, videí či webových stránek. Na druhou stranu některé situace už odbornou pomoc vyžadují a její oddalování často prohlubuje naše problémy, až se z původně malé obtíže může stát problém ovlivňující celý náš život. Řešit něco, když už to takzvaně „hoří“, většinou znamená, že to bude vyžadovat delší a intenzivnější řešení.

Literatura

American College Health Association (2021). *American College Health Association-National College Health Assessment III: Reference Group Executive Summary Spring 2021*. Silver Spring, MD: American College Health Association.

American College Health Association (2015). *American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Fall 2014*. Hanover, MD: American College Health Association.

Bangasser, D. A., Eck, S. R., & Sanchez, E. O. (2019). Sex differences in stress reactivity in arousal and attention systems. *Neuropsychopharmacology*, 44(1), 129–139.

Booth, R., & Sharma, D. (2009). Stress reduces attention to irrelevant information: Evidence from the Stroop task. *Motivation and Emotion*, 33(4), 412–418.

29 <https://tvhasici.cz/>

30 <https://www.psychologove.army.cz/>

31 <https://nepanikar.eu/>

32 <https://play.google.com/store/apps/details?id=cz.nic.ppp&hl=cs&gl=US>

33 <https://www.linkabezpeci.cz/>

34 <http://linkapsychickepomoci.cz/>

35 <https://nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/>

36 <https://www.terapie.cz/>

- Bryce, C. P. (2001). *Stress management in disasters*. Pan American Health Organization.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1982). Mind games procrastinators play. *Psychology Today*, 16(1), 32.
- Coduti, W. A., Hayes, J. A., Locke, B. D., & Youn, S. J. (2016). Mental health and professional help-seeking among college students with disabilities. *Rehabilitation Psychology*, 61(3), 288.
- Farran, B. (2004). *Predictors of academic procrastination in college students* (Doctoral dissertation, ProQuest Information & Learning).
- Fleming, A. R., Edwin, M., Hayes, J. A., Locke, B. D., & Lockard, A. J. (2018). Treatment-seeking college students with disabilities: Presenting concerns, protective factors, and academic distress. *Rehabilitation psychology*, 63(1), 55.
- Fosslien L., & Duffy. M. W. (2020, 29. 4.). How to Combat Zoom Fatigue. *Harvard Business Review*. Dostupné z: <https://hbr.org/2020/04/how-to-combat-zoom-fatigue>
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in University students: a person-centered approach. *Frontiers in psychology*, 11, 841.
- Glennon, T. J. (2001). The stress of the university experience for students with Asperger syndrome. *Work*, 17(3), 183–190.
- Groomes, D. A., & Leahy, M. J. (2002). The relationships among the stress appraisal process, coping disposition, and level of acceptance of disability. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 46(1), 14–23.
- Häckl, Mertha (2021, 7. 2.). Nepanikařte, nabádá Veroničina mobilní aplikace. Zachraňuje životy ve 150 zemích. *IDNES*. Dostupné z: https://www.idnes.cz/onadnes/vztahy/aplikace-nepanikarte-veronika-kamenska-panika-stres-uzkost.A210204_145128_ona-vztahy_jup
- Heiman, T. (2006). Social support networks, stress, sense of coherence and academic success of university students with learning disabilities. *Social psychology of education*, 9(4), 461–478.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). *The social readjustment rating scale*. *Journal of psychosomatic research*.
- Hong, B. S. (2015). Qualitative analysis of the barriers college students with disabilities experience in higher education. *Journal of College Student Development*, 56(3), 209–226.
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of adolescent health*, 46(1), 3–10.
- Janusis, G. M., & Weyandt, L. L. (2010). An exploratory study of substance use and misuse among college students with and without ADHD and other disabilities. *Journal of Attention Disorders*, 14(3), 205–215.
- Joëls, M., Pu, Z., Wiegert, O., Oitzl, M. S., & Krugers, H. J. (2006). Learning under stress: how does it work? *Trends in cognitive sciences*, 10(4), 152–158.

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Knapstad, M., Sivertsen, B., Knudsen, A. K., Smith, O. R. F., Aarø, L. E., Lønning, K. J., & Skogen, J. C. (2021). Trends in self-reported psychological distress among college and university students from 2010 to 2018. *Psychological medicine*, 51(3), 470–478.

Leighton, J. (2021, 23. 2.). Stanford researchers identify four causes for „Zoom fatigue” and their simple fixes. Stanford News. Dostupné z: <https://news.stanford.edu/2021/02/23/four-causes-zoom-fatigue-solutions/>

Li, L., Gao, H., & Xu, Y. (2020). The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Computers & Education*, 159, 104001.

Murray, C., Lombardi, A., Bender, F., & Gerdes, H. (2013). Social support: Main and moderating effects on the relation between financial stress and adjustment among college students with disabilities. *Social Psychology of Education*, 16(2), 277–295.

Národní ústav duševního zdraví (2021, 6. 9.). Co je duševní zdraví? NA ROVINU. Dostupné z: <https://narovinu.net/dusevni-zdravi-a-nemoc/>

Národní ústav duševního zdraví (2021, 15. 2.). V důsledku pandemie covid-19 se s duševním onemocněním potýká téměř každý třetí dospělý. NUDZ. Dostupné z: <https://www.nudz.cz/files/pdf/tz-opatruj-se.pdf>

Otestuj se (2021, 7. 9.). Opatruje se. Otestuj se. *Národní ústav duševního zdraví*. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/otestujte-se>

Overbey, G. A., Snell Jr, W. E., & Callis, K. E. (2011). Subclinical ADHD, stress, and coping in romantic relationships of university students. *Journal of Attention Disorders*, 15(1), 67–78.

Pfeifer, T. A., Kranz, P. L., & Scoggin, A. E. (2008). Perceived stress in occupational therapy students. *Occupational Therapy International*, 15(4), 221–231.

Pientrangelo, Ann. (2020, 22. 10.) What the Yerkes-Dodson Law Says About Stress and Performance. *Healthline*. Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/yerkes-dodson-law#stress-performance-bell-curve>

Reed, M. J., & Kennett, D. J. (2017). The Importance of University Students’ Perceived Ability to Balance Multiple Roles: A Comparison of Students with and without Disabilities. *Canadian Journal of Higher Education*, 47(2), 71–86.

Reiff, A. et al., (2001). Etanercept therapy in children with treatment-resistant uveitis. *Arthritis & Rheumatism: Official Journal of the American College of Rheumatology*, 44(6), 1411–1415.

Ribeiro, Í. J., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. *Health Professions Education*, 4(2), 70–77.

Roflikova, M. (2021, 5. 9.). Tipy na každý den. *Český mindfulness institut*. Dostupné z: <http://www.mindfulness-institut.cz/tipy-na-kazdy-den/>

Sanders, R. (2014, 11.1.). New evidence that chronic stress predisposes brain to mental illness. *Berkeley News*. Dostupné z: <https://news.berkeley.edu/2014/02/11/chronic-stress-predisposes-brain-to-mental-illness/>

Sänger, J., Bechtold, L., Schoofs, D., Blaszewicz, M., & Wascher, E. (2014). The influence of acute stress on attention mechanisms and its electrophysiological correlates. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 8, 353.

Seladi-Schulman, Jill (2020, 20. 4.) What to Know About Your Brain's Frontal Lobe. Healthline. Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/frontal-lobe>

Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The journal of social psychology*, 135(5), 607–619.

Sherman, R. O. (2013). Imposter syndrome: When you feel like you're faking it. *American Nurse Today*, 8(5), 57–58.

Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464–481.

Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145.

Stanford. Study about your experience while attending video conferences. *Stanford*. Dostupné z: https://stanforduniversity.qualtrics.com/jfe/form/SV_3f9xepi9ryP7WK2

Stein, K. F. (2013). DSS and accommodations in higher education: Perceptions of students with psychological disabilities. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 26(2), 145–161.

Stoeber, J., Childs, J. H., Hayward, J. A., & Feast, A. R. (2011). Passion and motivation for studying: predicting academic engagement and burnout in university students. *Educational Psychology*, 31(4), 513–528.

Stoliker, B. E., & Lafreniere, K. D. (2015). The influence of perceived stress, loneliness, and learning burnout on university students' educational experience. *College student journal*, 49(1), 146–160.

Student Accessibility Services (2021, 6. 9.). Screen Time Reduction and Self-Care Tips. *Yale University*. Dostupné z: <https://sas.yale.edu/covid-19/screen-time-reduction-self-care-tips#>

Sullivan, J. R. (2010). Preliminary psychometric data for the academic coping strategies scale. *Assessment for Effective Intervention*, 35(2), 114–127.

Squires, M. E., & Countermeine, B. (2018). College students with disabilities explain challenges encountered in professional preparation programs. *Exceptionality Education International*, 28(1).

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Szkody, E., Stearns, M., Stanhope, L., & McKinney, C. (2020). Stress-Buffering Role of Social Support during COVID-19. *Family process*.

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological science*, 8(6), 454–458.

Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., & Wigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive therapy and research*, 13(4), 343–361.

Umucu, E., & Lee, B. (2020). Examining the impact of COVID-19 on stress and coping strategies in individuals with disabilities and chronic conditions. *Rehabilitation psychology*, 65(3), 193.

Večeřová-Procházková, A., & Honzák, R. (2008). Stres, eustres a distres. *Interní medicína pro praxi*, 10(4), 188–192.

Weiner, E., & Weiner, J. (1996). Concerns and Needs of University Students with Psychiatric Disabilities. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 12(1), 2–9.

Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., & Lin, D. (2020). Resilience, social support, and coping as mediators between COVID-19-related stressful experiences and acute stress disorder among college students in China. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1074–1094.

Zhang, H., Nurius, P., Sefidgar, Y., Morris, M., Balasubramanian, S., Brown, J., & Mankoff, J. (2020). *How Does COVID-19 impact Students with Disabilities/Health Concerns?* arXiv preprint arXiv:2005.05438.

3. DISTANČNÍ VÝUKA U VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Pavλίna Šumníková, Lenka Dobešová

3.1 POPIS SKUPINY, ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE, DOPADY DO VZDĚLÁVÁNÍ TYPOLOGIE POSTIŽENÍ ZRAKU

Za závažné postižení zraku je většinou považována taková úroveň vizuální percepce, při které je zrak užíván se značným omezením.

Co je slepota? Mnoho lidí se domnívá, že nevidomí jedinci nemají žádné vidění, a tudíž žijí v naprosté tmě. Představy o slepotě si spojují intaktní jedinci s tmou, kdy „šátrají“ po věcech nebo zakopávají o nábytek. Ve skutečnosti jen 10 % všech lidí, kteří jsou diagnostikováni jako nevidomí, jsou totálně nevidomí. Většina nevidomých reaguje na světelné podněty nebo pohybující se objekty, a nežijí tedy ve světě totální tmy – řadí se do kategorie „prakticky nevidomých“.

Lze vymezit **pět typů narušení vizuální percepce:**

Ztráta zrakové ostrosti, postižení šíře zorného pole, okulomotorické problémy, obtíže se zpracováním zrakových informací v centrálním nervovém systému a poruchy barvocitu. Není neobvyklé, má-li zrakově postižený problémy současně v několika z těchto oblastí.

Student se **ztrátou zrakové ostrosti** nevidí zřetelně. Má obtíže s rozlišováním detailů, ale nemusí mít potíže s identifikací velkých předmětů. Stupeň poškození je velmi rozdílný.

Postižení zorného pole znamená omezení prostoru, který ZP vidí. Při této vadě se může, ale nemusí, projevit omezení zrakové ostrosti. Ztrátu zorného pole je obtížné změřit, zejména u malých dětí, neboť praxe ukazuje, že spolupracovat na vyšetření je dítě schopno až přibližně od pěti let věku. Pokud má jedinec výpadek v centru zrakového pole, bude mít problémy při pohledu přímo před sebe a bude se dívat stranou, aby viděl zřetelněji. Výpadek periferního vidění se může objevit v horním, dolním nebo postranním poli. Při pohybu v prostoru naráží postižený na předměty na té straně, kde je výpadek. Nemusí mít však problém při práci nablízko. Mohou se projevit potíže s diskriminací barev, případně se zhoršuje vidění za šera a při adaptaci na změnu osvětlení.

Okulomotorické poruchy nastávají při vadné koordinaci pohybu očí. Student může mít potíže při používání obou očí, při sledování pohybujícího se předmětu nebo při jeho prohlížení, předmět sleduje nejprve jedním, pak druhým okem. Při pohledu na blízký předmět, se při okulomotorické poruše může jedno oko stáčet dovnitř, druhé zevně, nebo se obě asymetricky stácejí dovnitř. Objevují se obtíže s přesně mířenými pohyby a při uchopování předmětu. Může se projevit i nystagmus, rytmické, trhavé mimovolní pohyby očí. Nystagmus nepatří mezi poruchy koordinace očních svalů.

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Problémy zpracování zrakových podnětů vznikají u dětí a dospělých s poškozením zrakových center CNS. Studenti s kortikálním postižením zraku, tzv. korovou slepotou, mají problémy se zpracováním zrakové informace, i když není poškozena sítnice ani zrakový nerv. U dítěte se objevují problémy s interpretací zrakové informace a jejím spojením s ostatními smyslovými vjemy při vytváření zrakového obrazu.

Z hlediska **narušení barevného vnímání** se rozeznávají poruchy, které postihují vnímání barvy červené a zelené, a to 8 % u mužů, zatímco u žen je výskyt poruch barevné percepce pouze 0,4 %. Lze vymezit poruchu částečnou, při níž postižený nevidí červenou barvu, to je protanop, nebo vidí červenou barvu hůře – protanomal. Narušené vnímání zelené barvy – deuteranop, zhoršené vnímání zelené barvy – deuteranomal. Percepce, která neumožňuje vnímání modré barvy – tritanopie, případně zhoršené vnímání modré barvy – tritanomálie. Příčinou monochromatismu je skutečnost, že postižený má v čípcích pigment jen pro jednu základní barvu, v jejichž odstínech vnímá barevně okolí a může být monochromat pro barvu modrou, zelenou a červenou. Při achromazii je jedinec totálně barvoslepý, nemá žádné čípkové pigmenty, v tyčinkách je přítomen rhodopsin, který umožňuje adaptaci na světlo a tmu, vidění je pak v podstatě černobílé.

ROZDĚLENÍ ZRAKOVÝCH VAD PODLE STUPNĚ

Stupně zrakového postižení lze rozdělit do následujících skupin:

- **Slabozrakost** je definována jako stav charakteristický snížením zrakové ostrosti obou očí, a to i s brýlovou korekcí. Tento stav působí postiženému potíže v běžném životě. Podle stupně postižení rozlišujeme slabozrakost lehkou, střední a těžkou. Slabozrakost je vada orgánová, poškozeno může být zevní i vnitřní oko, zrakové dráhy nebo zrakové centrum. Vada může být stacionární i progresivní.
- **Zbytky zraku** – osoby se zbytky zraku mají dolní hraniční míru vnímat zrakem. Pro ilustraci lze uvést, že osoba s takovým handicapem může číst písmo o velikosti plakátového písma. Orientace v prostoru za použití zraku není zpravidla možná.
- **Slepota (amauróza)** je neschopnost jedince vnímat zrakem, i když je zachováno určité zrakové čítí (světlocit). Definice *Světové zdravotnické organizace WHO* a její mezinárodní klasifikace chorob uvádí, že osoby nevidomé jsou ty, jejichž ostrost zraku s co nejlepší korekcí se pohybuje od maxima 3/60 po stav, kdy jedinec nevnímá světlo. Z výše uvedeného vyplývá, že slepotu lze rozdělit na praktickou (světlocit je zachován, příp. je zachována projekce) a totální (úplná absence vidění). Při poškození zorného pole v rozsahu 5 stupňů a méně lze jedince považovat jako prakticky nevidomého.

DOPADY ZRAKOVÉHO POSTIŽENÍ/ZNEVÝHODNĚNÍ DO VZDĚLÁVÁNÍ

Z odborné literatury definujeme tři základní omezení, které zrakové postižení působí.

1. Rozsah a rozmanitost zkušeností

Člověk s těžkým zrakovým postižením je po celý život vystaven informačnímu deficitu. V rovině psychiky lze toto dlouhodobé neuspokojování potřeby vizuálních podnětů nazývat senzoricou deprivací. Vliv senzoricke deprivace lze dokázat např. opožděním psychomotorického vývoje těžce zrakově postiženého dítěte. V pozdějším věku stále pociťuje zrakově postižený své znevýhodnění. Toto tvrzení lze doložit údajem o tom, že 80–90 % informací přicházejících z okolí vnímáme zrakem, tudíž při jeho absenci nebo značném omezení má jedinec méně zkušeností se světem jako takovým.

2. Schopnost pohybu – mobility

Již jen představa, že nám někdo zaváže oči a nechá nás stát na méně známém či neznámém místě, v nás vzbuzuje pocit bezradnosti v dané situaci. Zrakově postižený jedinec se musí naučit vyrovnávat se s maximální závislostí na člověku, který jej „vodí“ – průvodce nevidomého. Nebo se rozhodne pro zvládnutí a překonání vnitřní bariéry – strachu – a započne s pozvolným osamostatňováním prostřednictvím nácviku mobility. Známé trasy může zvládat bez průvodce. Jsou však situace a trasy, kdy je vhodné o pomoc požádat. Nevidomý člověk je mobilní, jestliže je schopen shromažďovat a využívat dostatečné informace o svém životním prostředí tak, aby předešel úrazům a aby dosáhl zamýšleného cíle bez větší námahy. Odborná literatura dále upozorňuje na potřebu zvládnutí základních technik, které jsou cílem vyučovacího procesu, neboť mobilita není vrozenou dovedností a vyžaduje metodické vedení rozvoje přirozených schopností.

3. Redukování kontroly prostředí a vlastní osoby v prostředí

Toto třetí omezení má spíše „sociální“ charakter. Pomůže možná malá zkouška nebo představa. Vidící člověk může ve společnosti, v učebně zavřít oči a zkusit identifikovat lidi po hlase, nebo se pokusit zapojit do hovoru – bez vizuální kontroly okolí. Velmi rychle zjistí, že postrádá oční kontakt, gesta.

Tato „komunikační“ bariéra může být i ze strany spolužáků, kteří nevědí, jak se mají chovat k těžce zrakově postiženému dítěti. Mnohdy přiznávají pocit ostychu pramenící z neznalosti.

Zrakové postižení omezuje člověka také v oblasti sebeobslužných dovedností, které jsou potřebné při hygieně, oblékání, péči o domácnost a péči o dítě. Tyto aktivity jsou odvislé od věku jedince (předškolák, školák, dospělý, ...).

Výše zmíněná tři omezení lze charakterizovat jako objektivní důsledky slepoty.

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Pokud má studující zrakové postižení či oslabení zrakových funkcí, dochází k problémům při vzdělávání. Projevy zrakových vad najdeme v řadě studijních aktivit a mohou mít tyto společné znaky:

- poruchy zrakové diferenciacce – hledání rozdílů nebo shod mezi číslicemi, písmeny, šablonami, obrysy, obrázky, symboly, poruchy vnímání barev, vnímání čáry, řádku, prostoru, potíže při překreslování, obkreslování, hledání detailu v textu, obrázku, neschopnost spojování teček podle předlohy, vpisování do čtverečků, orientace na řádku, v textu, chybovost v přepisování textu;
- poruchy pozornosti a soustředění;
- zvýšená chybovost jak při čtení, tak i při psaní a počítání;
- rychlá a zvýšená unavitelnost;
- bolesti hlavy až zvracení, slzení, pálení očí, mrkání, tik, natáčení hlavy aj.

Větší či menší problémy se zrakovým vnímáním u studujících se zrakovým postižením se projevují ve všech vzdělávacích oblastech i vzdělávacích oborech. Kromě čtení, psaní a počítání jsou obtížné činnosti jako práce s mapou, drobné manuální činnosti, prohlížení přírodnin, orientace a činnost v tělocvičně a mnoho dalších. Specifické problémy se objevují u studentů, kteří při vzdělávání znak používat vůbec nemohou. Tito studující potřebují podpůrná opatření a techniku nejen k získání znalostí, dovedností, aby mohli plnit studijní výstupy, ale i výcvik v mnohých speciálních dovednostech. Teprve využíváním speciálních dovedností (práce s kompenzačními pomůckami, speciální technikou a aplikacemi atd.) mohou studenti disponovat klíčovými kompetencemi a úspěšně studovat.

Student se zrakovým postižením, který se hlásí na vysokou školu, by měl mít osvojené dovednosti, které mu umožní v co největší možné míře kompenzovat nedostatky v uvedených oblastech. Obecnou minimální dovedností studentů se specifickými potřebami je infromatická a technická gramotnost, jež umožňuje využívání specifických kompenzačních a reedukačních pomůcek a technologií a zajišťující maximální nezávislost na individuální asistenci. U studentů se zrakovým postižením se jedná:

- **V případě uživatelů zraku** (lehce zrakově postižený) o hardwarové a softwarové prostředky pro vizuální přizpůsobení vizuálních dokumentů tištěných i elektronických, přizpůsobení aplikačního prostředí pro práci s dokumenty i systémového prostředí pro práci s aplikacemi;
- **v případě uživatelů hmatu** (těžce zrakově postižený, nevidomý) o znalost šestibodové i osmibodové normy bodového písma (pokud jeho sledování nebrání zdravotní stav studenta), včetně specifické oborové normy a normy platné pro zápis jazyka, který je předmětem studia jazyky a schopnosti efektivní práce s hmatovými dokumenty, vč. hmatové grafiky; dále znalost práce s odečítačem obrazovky, hmatovým displejem a hlasovým syntetizérem včetně syntézy jazyka, který je předmětem studia; student je schopen samostatné editace dokumentů textových i symetrických dokumentů tabulkových, určených pro vizuální tisk; uživatel hmatu/hlasu navíc i dokumentů určených pro hmatový tisk.

SPECIFICKÉ POTŘEBY STUDENTŮ TÉTO SKUPINY (S ROZLIŠENÍM A1/A2)

Pro potřeby vysokoškolského studia jsou studenti se zrakovým postižením podle metodiky MŠMT rozděleni do dvou skupin: A1/A2.

A1 Lehce zrakově postižený/Uživatel zraku

Osoba, jejíž zraková vada stále umožňuje práci zrakem (a to i s textem), s běžnými formáty dokumentů, včetně vizuálních. Někdy vyžaduje i editovatelný formát textového dokumentu. Úprava obrazu většinou spočívá ve zvětšování nebo jiných změnách optického charakteru. Pokud je třeba, může využívat i odečítače obrazovky.

A2 Těžce zrakově postižený/Uživatel hmatu/hlasu (A2)

Osoba, která pracuje buď s hmatově tištěnými dokumenty nebo s odečítači obrazovky (v kombinaci s hmatovým displejem nebo hlasovým výstupem), a tedy vyžaduje editovatelný formát textového dokumentu, příp. dokument obsahově i formálně adaptovaný.

V rámci vstupní a následných kontrolních funkčních diagnostik jsou sledovány tyto potřeby studenta:

- Časová kompenzace při práci s psaným textem;
- zpřístupnění studijní literatury;
- časová kompenzace při práci s digitalizovanými nebo jinak zpřístupněnými studijními materiály;
- úprava velikosti písma (zvětšený černotisk);
- nároky na práci s multimédií – kompenzace nepřístupných dokumentů;
- využívání speciálních pomůcek při studiu (včetně softwaru);
- požadavek individuální výuky: příležitostné, přechodné či soustavné.

Dále i osobní potřeby vyplývající z daného postižení (naplňování na základě dohody studenta s vyučujícím):

- Osobní asistence: příležitostná, pravidelná, trvalá;
- studijní asistence jednorázová, příležitostná, pravidelná;
- prostorová orientace: jednorázová, příležitostná;
- preference zkoušení: písemné či ústní;
- navýšení času při zkoušení;
- poskytování studijních podkladů (prezentací) v elektronické podobě.

Studenti se zrakovým postižením mají nárok používat tyto služby:

Zpřístupnění obsahu výuky a studijní literatury (editovatelné elektronické dokumenty, needitovatelné dokumenty, audiodokumenty);

hmatové dokumenty, hmatová grafika;

asistence při studiu;

zapůjčení pomůcek;

individuální výuka (příležitostná/přechodná/soustavná);

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

časová kompenzace při plnění studijních povinností a kontrol studia;
prostorová orientace (intenzivní/příležitostná).

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Jednotliví studenti se zrakovým postižením se liší v míře podpory, kterou jejich znevýhodnění vyžaduje. Studenti mají různé typy zrakového postižení, které se liší nejen diagnózou, ale také funkčními dopady. Je důležité mít na paměti, že je rozdíl, zda využívají zbytků zraku, či jsou nevidomí. Toto dělení je nastaveno i při podpoře studentů na vysokých školách. Ke každému studentovi je třeba přistupovat individuálně.

Student se zrakovým postižením, který se hlásí na vysokou školu, by měl mít osvojené dovednosti, které mu umožní v co největší možné míře kompenzovat nedostatky, způsobené sníženým zrakovým vnímáním, které se projevují ve všech vzdělávacích oblastech i vzdělávacích oborech. Kromě čtení, psaní a počítání jsou obtížné činnosti jako práce s mapou, drobné manuální činnosti, prohlížení přírodnin, orientace a činnost v tělocvičně a mnoho dalších.

Vždy se najdou studenti, kteří vědomě nevyhledávají podporu poskytovanou vysokými školami nebo využívají neformální podporu ze strany rodičů a přátel. Musíme vždy vzít v úvahu jedinečnost každého člověka, tedy i studenta se zrakovým postižením.

Užitečné odkazy

- Centrum Carolina – UK Point (2021, 29. 8.). *Nabídka služeb*. Univerzita Karlova. Dostupné z: <https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-25.html>
- Dopady zrakového postižení a oslabení zrakového vnímání na vzdělávání (2021, 10. 9.). *Katalog podpůrných opatření*. Dostupné z: <http://katalogpo.upol.cz/zrakove-postizeni-nebo-oslabeni-zrakoveho-vnimani/2-dopady-zrakoveho-postizeni-a-oslabeni-zrakoveho-vnimani-na-vzdelavani/>

3.2 SPECIFICKÉ TĚŽKOSTI STUDENTŮ TÉTO SKUPINY V ONLINE VÝUCE/PŘI DISTANČNÍM VZDĚLÁVÁNÍ (S ROZLIŠENÍM A1/A2)

Studenti se sníženou zrakovou ostrostí

Studenti se sníženou zrakovou ostrostí mohou trpět zvýšenou unavitelností očí, potřebují delší čas, mohou se špatně orientovat v textu, a tím i ve vlastním učitelově výkladu. To platí i pro online výuku, kde je základem sledování vizuálních podnětů na počítačové obrazovce. Někdy nemusí být dobrý signál, a tudíž nemusí být vyučující zřetelně slyšet, což je další, přídatná bariéra.

Studenti se zrakovým postižením, kteří přicházejí na vysokou školu, mají ale trénink ve využívání moderních technologií, je to v současné době jejich zásadní zdroj informací při získávání materiálů ke studiu, nemívají většinou s jejich používáním problém.

Studenti s úplnou ztrátou zraku

Studenti s úplnou ztrátou zraku nemohou využít vizuální podporu, někteří proto využívají počítač s hlasovým výstupem či digitální čtecí zařízení s hlasovým výstupem. Proto musí být při online výuce s vypnutým mikrofonem, mají-li souběžně pracovat s pomocným textem.

Závěrem této kapitoly

Jak jsme již zmínili výše, studenti se zrakovým postižením jsou rozděleni do dvou skupin: A1/A2, tedy studenti se sníženou zrakovou ostrostí a studenti s úplnou ztrátou zraku. Studentům se sníženou zrakovou ostrostí zraková vada stále umožňuje práci zrakem (a to i s textem), s běžnými formáty dokumentů, včetně vizuálních. Někdy vyžadují i editovatelný formát textového dokumentu. Úprava obrazu většinou spočívá ve zvětšování nebo jiných změnách optického charakteru. Pokud je třeba, mohou využívat i odečítače obrazovky.

Nevidomí studenti pracují buď s hmatově tištěnými dokumenty nebo s odečítači obrazovky (v kombinaci s hmatovým displejem nebo hlasovým výstupem). To vyžaduje editovatelný formát textového dokumentu, příp. dokument obsahově i formálně adaptovaný.

Výše uvedené možnosti obtíží nejsou studijního charakteru, byť se studiem úzce souvisejí.

Užitečné odkazy

- Centrum Carolina – UK Point (2021, 29. 8.). *Nabídka služeb*. Univerzita Karlova³⁷. Dostupné z: <https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-25.html>
- Průvodce pomůckami – Zrakové vady. (2021, 12. 9.). *SPEKTRA v.d.n.* Dostupné z: <https://spektra.eu/pruvodce-zrakove-vady/>

37 Konkrétní příklad z Univerzity Karlovy týkající se obecně studentů se specifickými potřebami; na ostatních veřejných vysokých školách v ČR by měla být situace obdobná.

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

3.3 PODPŮRNÉ TECHNICKÉ/TECHNOLOGICKÉ PŘÍSTUPY K MODIFIKACÍM V ONLINE VÝUCE

Pro lepší orientaci ve výkladu spojeném s prezentací studenti vítají **zaslání prezentace, případně sylabu či osnovy přednášky, s předstihem**, aby se s materiály mohli dopředu seznámit. Zejména v předmětech, kde vyučující sdílí tabuli, na kterou píše, je pro takové studenty obtížné souběžně si zapisovat poznámky a kontrolovat text na tabuli. Zde může pomoci jak zmíněné zasílání studijních podkladů, tak i **možnost přednášku si nahrát**. Zaslání prezentací s předstihem je vhodné i z toho důvodu, že studenti, kteří při sledování obrazovky PC trpí únavou a pálením očí, si mohou prezentaci vytisknout a vpisovat si do ní vlastní poznámky.

Důležité je, aby prezentaci zaslal vyučující **v přístupném a odemčeném souboru** (prohledávatelné PDF, Word, PPT), aby s ní student mohl pracovat, vyhledávat si v ní, graficky ji upravit, zvětšovat písmo atd. Záleží na dohodě se studentem, jaký formát právě jemu vyhovuje. V případě potřeby umožní převod do potřebného formátu **program ABBYY FineReader**. Tento software umožňuje převod obrázkových dokumentů do digitálních, editovatelných formátů, zejména do **aplikací Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft Powerpoint**, do formátů *RTF, HTML* a také do prohledávatelných *PDF*.

Specifika podpory studentů s úplnou ztrátou zraku

Je doporučeno zasílat studentům informace či **prezentace v jednoduché černobílé formě, ideálně ve formátu Word**, velmi přínosné je, pokud mohou studenti získat **materiály před přednáškou**. Důležité je, aby student se soubory mohl pracovat, vyhledávat si v nich, zvětšovat písmo, používat čtecí zařízení. Záleží na dohodě se studentem, jaký formát právě jemu vyhovuje.

Atesty

U písemných atestací potřebují studenti se SP **navýšit časový limit**, případně lze volit ústní zkoušení, pokud byla tato modifikace doporučena v posudku funkční diagnostiky. Vyučující může taktéž případně tolerovat ortograficky nepřesné zápisy slov a termínů.

Platformy pro online komunikaci

Distanční výuka probíhá převážně online formou, a proto je třeba volit takové nástroje, které by mohl používat i zrakově postižený a jsou přístupné s asistivními technologiemi. Za tímto účelem může zrakově postižený používat PC se speciálními softwary, notebook či mobilní telefony a tablety s hlasovým výstupem.

Google Meet – poměrně dobře přístupným nástrojem pro online komunikaci a videokonferenci. Je možné ho používat přes *Android* i *iOS*, ve *Windows 10* funguje v prohlížečích *Chrome, Edge* i *Firefox*. Je třeba být přihlášen k účtu *Google*. Když vás ke schůzce někdo pozve, účet *Google* není třeba. Podrobnější návod [zde](#)³⁸.

38 http://www.tyflokabinet.cz/clanky/google_meet_s_odecitacem

Zoom – videokonferenční nástroj vhodný pro online výuku a je přístupný odečítačům obrazovky. V této aplikaci je možné se orientovat i pomocí klávesových zkratk. Je vhodný pro ústní zkoušení formou videokonference. **Zoom** umožňuje jak běžné funkce ztišení mikrofonů účastníků, sdílení plochy, chatování mezi účastníky nebo zaznamenávání konference ve formě videa, tak funkce pokročilé, jako například možnost sdílení prezentace. Podrobnější návod [zde](#)³⁹.

Microsoft Teams – i tento nástroj je přístupný s odečítačem obrazovky, ale s jistými omezeními. Pro studenty se zrakovým postižením, kteří potřebují využívat klávesové zkratky, není tato platforma vhodná. **Teams** je služba společnosti Microsoft, lze v něm pořádat schůzky v podobě audio/video hovoru. Opět funguje ve **Windows 10**, na platformě **Android** i **iOS**. Lze také použít běžný internetový prohlížeč bez nutnosti instalace aplikací. Podrobnější návod [zde](#)⁴⁰.

Skype – další prostředek komunikace, lze jej využívat jak pro osobní komunikaci, tak i jako pracovní nástroj při výuce. Lze ho používat na stolním PC i mobilních zařízeních (**Windows**, **iOS**, **MacOS**, **Android**). Podrobnější informace [zde](#)⁴¹.

Využití jednotlivých platforem můžeme sledovat z následující výpovědi:

„...Já už jsem zvládla asi 5 platforem a vše úspěšně. No a v tomto týdnu jsem se naučila sdílet prezentaci přes Zoom. Vyučující byla tak hodná, že mi umožnila zkoušku nanečisto, během které mi radila, ať si tam najedu myš. Když jsem odpověděla, že myš nemám, řekla, ať tedy použiju touchpad.“ (Studenti se zrakovým postižením se orientují a obsluhují počítač prostřednictvím klávesových zkratk, pozn. aut.)

*„No, naštěstí je má počítačová gramotnost přiměřená, takže jsem si na to přišla sama. Dokonce jsem udělala velký objev, že dnešní odečítače umožňují prezentaci spustit tak, abych ji viděla i já. **Takže jsem snad poprvé v historii prezentovala jako vidící** (když nepočítám předchozí používání prezentace v textové podobě). Jasně, mohla jsem to poslat, ale chtěla jsem prostě zkusit, jestli se to dá naučit. A je to i příjemnější, protože jsem v kontaktu s tím, co vidí ostatní (když mi to někdo posouval, byl to docela adrenalin).“... (Výpověď studentky UK)*

Je tedy důležité vědět, jaké technologie student používá a jak s nimi umí pracovat. Na základě toho se pak volí nástroj, ve kterém bude komunikace probíhat. Neboť je nutné, aby tento nástroj zvládl ovládat student sám, aby nepotřeboval asistenci další osoby, aby se mohl ve virtuálním prostředí pohybovat samostatně za pomoci technologií, se kterými umí pracovat.

Při používání nástrojů online komunikace je nezbytné zajistit kvalitní internetové připojení tak, aby výuka mohla probíhat kvalitně bez přerušení, toto platí jak pro vyučující, tak pro studenty či jejich rodiče.

Při výuce matematiky může být dobře využitelný nástroj ozvučená kalkulačka, která je navržena přímo pro potřeby zrakově postižených. Jedná se o mobilní **aplikaci VOCalc**. Aplikace má velmi dobře čitelný a kontrastní vzhled. Pro nevidomé jsou tlačítka přístupná.

39 <https://www.portal-pelion.cz/jak-na-zoom-s-odecitacem-obrazovky/>

40 http://www.tyflokabinet.cz/index.php/clanky/schuzky_teams_s_odecitacem

41 <https://www.portal-pelion.cz/kde-chybi-zrak-muze-pomoc-skype/>

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Jaká výpočetní technika by mohla pomoci?

Jedná se o speciální softwary ve formě čtecích zařízení či softwarových lup. Jsou vhodné ke čtení, psaní, ke zpřístupnění a zpracování informací, dokáží také zvětšovat text. PC může mít hlasový či hmatový výstup. Nevidomý uživatel obsluhuje počítač (digitální čtecí zařízení s hlasovým výstupem) pouze pomocí klávesnice (klávesových zkratk), slabozraký uživatel obsluhuje počítač (digitální zvětšovací lupa) pomocí zvětšovacího programu, kdy vidí pouze malou část obrazovky. Tyto pomůcky slouží především pro komunikaci a získávání informací.

- **Čtecí zařízení:** Software převádějící informace do alternativního výstupu (hlasový – informace jsou předčítány počítačem – nebo hmatový – pomocí braillovského řádku jsou informace převáděny do Braillova písma).
- **Softwarové lupy:** Program, který zvětšuje informace na obrazovce počítače. Možná je i kombinace hlasového výstupu, jakožto hlasová podpora.
- **Braillovský řádek:** Zobrazuje informace pomocí Braillova písma. Využívají ho většinou ti uživatelé, kteří jsou nevidomí od narození či dětství. Důležitý komponent při práci s odbornými a rozsáhlými texty. Braillovský řádek se připojuje k PC, speciální braillovský řádek může samostatně sloužit jako zápisník.
- **Čtečky tištěných předloh:** Čtečky převádějí tištěnou předlohu na hlasový výstup.
- **OrCam My Eye/OrCam:** Malá kamera, která je magnety přichycena k nožičkám brýlové obruby. Kamera snímá prostor před uživatelem, dotykovými gesty hlasovým výstupem sděluje informace, které kamera sejme. Studenti takto mohou předčítat knihy či text před sebou. Další pomůcky pro zrakově postižené: diktafony, digitální zápisníky, Pichtův psací stroj.

Služba digitalizace studijních materiálů

Materiály jsou zpracovávány na základě *Pravidla pro poskytování příspěvku a dotací veřejným vysokým školám Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy podle Metodiky k úpravám elektronických textů pro zrakově postižené čtenáře.*

O digitalizaci žádá studující na základě povinné či doporučené studijní literatury.

Materiál k digitalizaci přinese studující sám/sama nebo se na jeho zapůjčení domluví s pracovníky střediska.

Titul je vždy připravován v co nejkratším možném termínu. Přesto doporučujeme vzhledem k náročnosti digitalizace zadávat požadavky co nejdříve. Lhůty se běžně pohybují od řádu dnů (v případě krátké předlohy či převodu do formátu *PDF*) až po řády měsíců (v případě textů rozsáhlých nebo po formální a obsahové stránce velmi komplexních, příp. špatně dostupných).

Součástí digitalizace je také proces adaptace původní předlohy, tedy soustava takových redakčních úprav, v jejichž důsledku bude elektronický zdroj smyslově přístupný cílové skupině, a to při udržení co největší informační hodnoty předlohy.

Příprava elektronického dokumentu může mít s ohledem na povahu předlohy a požadavky uživatele několik podob (z konkrétní použité podoby také pramení časová náročnost celého procesu).

Další podpůrné služby pro studenty se zrakovým postižením:

- braillový tisk (možný také soutisk – černotisk + braillovo písmo);
- černotisk/barevný tisk;
- zvětšování textových materiálů;
- vazba tištěných materiálů (kroužková vazba);
- konzultace pro práci se studijním systémem, vyhledávání v knihovních databázích;
- kurzy práce s výpočetní technikou a platformami pro distanční výuku;
- tyflografický tisk na fuseru – hmatový termotisk;
- studovna – možnost práce se speciálními softwary (*JAWS, Zoomtext, NVDA*);
- informační a poradenské služby pro studentky a studenty.

Na úpravy výukových materiálů digitalizaci studenti upozornují následovně:

„Z pozice člověka s těžkým zrakovým postižením je pro mě nesmírně důležité vědět, přes jakou platformu probíhá komunikace, zadávání úkolů atd. Je potřeba, aby tyto platformy byly plně přístupné s hlasovým výstupem (odečítačem obrazovky). Pro většinu studentů s těžkým zrakovým postižením jsou přednášky velmi důležitým zdrojem informací. Vhodné jsou např. Zoom meeting, Google Meet). Některé fakulty se v době covidové pandemie (především v počáteční fázi) dostaly k tomu, že vyučující studentům zaslali pouze stránky v učebnicích, které si měli nastudovat, problém byl v tom, že studenti s těžkým zrakovým postižením nemuseli mít přístup k veškeré literatuře v digitální podobě. Jako další velký problém vnímám přístupnost videokonferenčních nástrojů, z nichž některé nejsou příliš dobře ovladatelné s hlasovým výstupem. Obecně pro člověka s těžkým zrakovým postižením je situace složitější, protože nevidí na ostatní účastníky. Může pro něj být složitější přihlašovat se, komunikaci hodnotím jako složitější než v offline podobě.“

Určitě by při online výuce pomohlo, kdyby vyučující mohl posílat materiály v přístupném formátu. Tedy například PDF rozpoznané přes OCR, ne pouze obrázkové PDF, což vyučující rádi posílají. Dále, pokud se posílají nějaké tabulky, grafy, tak požádat vyučující, zda by byli tak hodní a pokusili se vytvořit nějaký jejich popis nebo příslušný materiál předali centru digitalizace. Případně poskytli studentovi možnost individuální konzultace, kde by ho například s grafy či tabulkami detailněji seznámili.

Pro komunikaci je potřeba vybírat vhodné nástroje, které jsou přístupné s odečítačem hlasu obrazovky, případně, pokud to nejde jinak, tak studentovi umožnit, aby například úkol vypracovával tak, jak je zvyklý a měl možnost jej odevzdat například prostřednictvím emailu, nikoliv přes nějaký program, který není dobře přístupný a student není potom schopen samostatně úkol odevzdat. Dále by bylo vhodné, aby vyučující poskytl větší časovou kompenzaci studentům s těžkým zrakovým postižením, protože čtení materiálů jim trvá delší dobu než studentům bez postižení. To je však výhoda u distanční výuky, že si zde student může volit čas strávený se studiem dle vlastních potřeb.“ (Výpověď studentky PF UK)

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Jak již bylo zmíněno, student se zrakovým postižením, který se hlásí na vysokou školu, by měl mít osvojené dovednosti, které mu umožní v co největší možné míře kompenzovat nedostatek přístupu k informacím způsobený zrakovým postižením. Obecnou minimální dovedností studentů se specifickými potřebami je infromatická a technická gramotnost, jež umožňují využívání specifických kompenzačních a reedukačních pomůcek a technologií a zajišťující maximální nezávislost na individuální asistenci.

Podpora studentů se specifickými potřebami je zajišťována různými subjekty podpory ve vzájemné součinnosti. Zabezpečují ji zejména kontaktní osoby pro studenty se specifickými potřebami na příslušných fakultách, speciální pracoviště a poradny zaměřené na jednotlivé cílové skupiny studentů, garanti studijních programů, ostatní odborní pracovníci, pracovníci studijní oddělení příslušných fakult a v neposlední řadě vyučující, ale také studenti a ostatní pracovníci Univerzity.

Užitečné odkazy

- Centrum Carolina – UK Point (2021, 29. 8.). *Nabídka služeb*. Univerzita Karlova. Dostupné z: <https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-25.html>
- Ceník služeb. (2021, 8. 9.) *ELSA*. Dostupné z: https://www.elsa.cvut.cz/index.php?m=pro_verejnost&menu=cenik-sluzeb
- Pélion (2021, 9. 9.). *Pélion – vzdělávací portál o výpočetní technice pro zrakově postižené*. Dostupné z: <https://www.portal-pelion.cz/>

3.4 PODPŮRNÉ PŘÍSTUPY VYUČJÍCÍCH, MODIFIKACE VÝUKY – PŘED VÝUKOU, VE VÝUCE, PŘI ATESTOVÁNÍ

STUDENTI SE SNÍŽENOU ZRAKOVOU OSTROSTÍ

Pro lepší orientaci ve výkladu spojeném s prezentací studenti vítají **zaslání prezentace, případně sylabu či osnovy přednášky, s předstihem**, aby se s materiály mohli dopředu seznámit. Zejména v předmětech, kde vyučující sdílí tabuli, na kterou píše, je pro takové studenty obtížné souběžně si zapisovat poznámky a kontrolovat text na tabuli. Zde může pomoci jak zmíněné zaslání studijních podkladů, tak i **možnost přednášku si nahrát**. Zaslání prezentací s předstihem je vhodné i z toho důvodu, že studenti, kteří při sledování obrazovky PC trpí únavou a pálením očí, si mohou prezentaci vytisknout a vpisovat si do ní vlastní poznámky.

Důležité je, aby prezentaci zaslal vyučující **v přístupném a odemčeném souboru**, aby s ním student mohl pracovat, vyhledávat si v ní, graficky ji upravit, zvětšovat písmo atd. Záleží na dohodě se studentem, jaký formát právě jemu vyhovuje. V případě potřeby umožní převod do potřebného formátu program *ABBYY FineReader*. Tento software umožňuje převod obrázkových dokumentů do digitálních, editovatelných formátů, zejména do aplikací *Microsoft Word*, *Microsoft Excel*, *Microsoft Powerpoint* a do formátů *RTF*, *HTML* a také do prohlídatelných *PDF*.

STUDENTI S ÚPLNOU ZTRÁTOU ZRAKU

Je doporučeno zasílat studentům informace či **prezentace v jednoduché černobílé formě, ideálně ve formátu Word**, velmi přínosné je, pokud mohou studenti získat **materiály před přednáškou**. Důležité je, student se soubory mohl pracovat, vyhledávat si v ní zvětšovat písmo, používat čtecí zařízení. Záleží na dohodě se studentem, jaký formát právě jemu vyhovuje.

Atesty

U písemných atestací potřebují studenti se SP **navýšit časový limit**, případně lze volit ústní zkoušení, pokud byla tato modifikace doporučena v posudku funkční diagnostiky. Vyučující může taktéž případně tolerovat ortograficky nepřesné zápisy slov a termínů.

U testů potřebují navýšení časového limitu, případně lze volit **ústní zkoušení**. Vyučující může taktéž případně tolerovat ortograficky nepřesné zápisy slov a termínů.

Přístupy, zkušenosti a dovednosti jednotlivých studentů se mohou lišit, jak ukazuje následující výpověď:

„Blížím se již ke konci studia, proto jsem online výuku již příliš nezažila. Měla jsem sice na právech ještě několik volitelných předmětů, ale to bylo úplně na začátku distanční výuky, kdy nám vyučující posílali prezentace a různé studijní materiály přímo mailem nebo případně přes informační systém, což mi plně vyhovovalo. Víceméně všechny studijní materiály byly čitelné i pro čtecí zařízení, takže jsem s tím byla naprosto spokojená a plně mi tento způsob distanční výuky vyhovoval. Pomohlo mi to tedy všechny předměty úspěšně absolvovat. Zkoušky byly písemné (většinou přes Moodle), což mi také lépe vyhovovalo než ústní.

Myslím, že tento způsob distanční výuky se opustil a nahradila ho současná online výuka, na kterou já moc nejsem

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

a mám s ní jen malou zkušenost. Jen s několika zkouškami, a z toho mi jednu posunuli na pozdější termín kvůli tomu, že mě vzhledem k technickým problémům zkoušející jen slyšeli, a neviděli. Přitom se jednalo o zkoušku, kde, jak sami řekli, stejně nebyly otázky, ke kterým by se daly někde najít odpovědi. Přesto jsem ji musela dělat znovu v pozdějším termínu, což mi dost zkomplikovalo studijní situaci.

Při dalším studiu by mi určitě pomohly před zkouškou prezentace nebo nějaké písemné podklady ideálně předem, což jsem tehdy neměla. Kdyby mě u těch distančních ústních zkoušek nemuseli zkoušející nutně vidět a stačilo jim, že mě slyší, bylo by to dobré.” (Výpověď studentky FHS a PF UK)

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Z pohledu studentů se zrakovým postižením se stále neuspokojivě řeší přednášky, semináře a cvičení. Mnozí vyučující opomínají uzpůsobit výklad, odkazují na prezentované grafy a obrázky. Jako hlavní doporučení lze uvést zapůjčení prezentace v elektronické podobě studentovi tak, aby byly prezentace ve formátech přístupných čtecím zařízením.

UŽITEČNÉ ODKAZY

Pedagogická fakulta Univerzita Karlova (2021). *Hodnocení služeb pro studenty se speciálními potřebami v roce 2020 – ESF pro VŠ II na UK*. CZ.02.2.69/0.0/0.0/18_056/0013322, více [zde](#)⁴².

3.5 PŘÍSTUPY STUDENTŮ – JAK SE NA VÝUKU PŘIPRAVIT, O CO A JAK ŽÁDAT, CO POMÁHÁ VE VÝUCE, JAK NA ZPRACOVÁNÍ ÚKOLŮ VE VÝUCE I PRO ATESTOVÁNÍ, JAK NA ATESTOVÁNÍ

DOPORUČENÍ STUDENTŮM

- nechte si vypracovat funkční diagnostiku, se zprostředkováním služeb vám pomůže vaše fakultní kontaktní osoba;
- na základě zkušeností z předchozích studií jasně a slušně formulujte své požadavky směrem k vyučujícím;
- vhodná forma digitalizace studijních materiálů či zpřístupnění online výuky prostřednictvím programů nemusí být pro všechny vyučující přístupná. Formáty, které potřebujete k úspěšnému studiu, můžete konzultovat buď s vyučujícím, nebo s digitalizačním pracovištěm, kde vám poradí, nebo vaše studijní materiály přímo digitalizují.

SLUŽBA DIGITALIZACE STUDIJNÍCH MATERIÁLŮ PRO STUDENTY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Materiály jsou zpracovávány na základě *Pravidla pro poskytování příspěvku a dotací veřejným vysokým školám Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy podle Metodiky k úpravám elektronických textů pro zrakově postižené čtenáře.*

O digitalizaci žádáte na základě povinné či doporučené studijní literatury. Materiál k digitalizaci přinese studující sám/sama nebo se na jeho zapůjčení domluví s pracovníky střediska. Titul je vždy připravován v co nejkratším možném termínu. Přesto doporučujeme vzhledem k náročnosti digitalizace zadávat požadavky co nejdříve. Lhůty se běžně pohybují od řádu dnů (v případě krátké předlohy či převodu do formátu *PDF*) až po řády měsíců (v případě textů rozsáhlých nebo po formální a obsahové stránce velmi komplexních, příp. špatně dostupných).

Součástí digitalizace je také proces adaptace původní předlohy, tedy soustava takových redakčních úprav, v jejichž důsledku bude elektronický zdroj smyslově přístupný cílové skupině, a to při udržení co největší informační hodnoty předlohy.

Příprava elektronického dokumentu může mít s ohledem na povahu předlohy a požadavky uživatele několik podob (z konkrétní použité také pramení časová náročnost celého procesu).

Další podpůrné služby pro studenty se zrakovým postižením:

- braillský tisk (možný také soutisk – černotisk + Braillovo písmo);
- černotisk/barevný tisk;
- zvětšování textových materiálů;
- vazba tištěných materiálů (kroužková vazba);
- konzultace pro práci se studijním systémem, vyhledávání v knihovních databázích;
- kurzy práce s výpočetní technikou a platformami pro distanční výuku;
- tyflografický tisk na fuseru – hmatový termotisk;

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

- studovna – možnost práce se speciálními softwary (JAWS, Zoomtext, NVDA);
- informační a poradenské služby pro studentky a studenty.

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Na základě již nabytých zkušeností absolventů se zrakovým postižením dodáváme, že poradna vaší fakulty je schopná zařídit řadu věcí, které vám mohou vaše studium usnadnit. Je proto dobré být s fakultním koordinátorem v kontaktu a sledovat nabídku služeb. Může zprostředkovat například zapůjčení kompenzačních pomůcek nebo zajistit asistenci apod. Je škoda tyto služby nevyužívat, nemusíte je složitě shánět jinde – v rámci univerzity jsou vám takto dostupné.

Užitečné odkazy

- Centrum Carolina – UK Point (2021, 29. 8.). *Nabídka služeb*. Univerzita Karlova⁴³. Dostupné z: <https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-25.html>

3.6 DALŠÍ DOPORUČENÉ PŘÍSTUPY

Na základě následujících výpovědí se pokusíme shrnout, jak se jednotliví studenti se zrakovým postižením se situací online výuky vypořádali:

„Zatímco se online výuka v předchozím semestru zkoušela „nanečisto“, v letošním školním roce už se z ní stal denní chleba. Chybějící kontakt se spolužáky ale i s vyučujícími, celé dny strávené u počítače, ale i větší pohodlí – to všechno potkalo každého současného studenta či studentku. Jak se ale studuje online se zrakovým postižením?“

Je zřejmé, že online výuka určitě sedí každému z nás jinak. Někomu plně vyhovuje, někdo s ní zápasí. Nejinak tomu je i v případě zrakově postižených. V následujícím článku budu popisovat vlastní zkušenosti, které jsem doposud nasbírala. Neznamena to však, že to tak vnímají všichni...“

Online výuka mě zaskočila na Erasmu

„Mě osobně pandemie zasáhla na Erasmu, a tak jsem své první zkušenosti s online výukou musela nasbírat právě tam. Dříve jsem nepatřila mezi největšího znalce a fanouška videohovorů a různých chatovacích platforem. Používala jsem WhatsApp a Skype, pro chatování pak převážně Messenger. O to více mě znejistilo, když má hostující univerzita přišla s tím, že pro výuku bude používat několik vzdělávacích a chatovacích platforem, o kterých jsem nic netušila. Jednalo se třeba o aplikaci Matrix, v rámci které jsme do každého předmětu měli vytvořenou skupinu, do které přispívali jak studenti, tak vyučující.

Samotná výuka pak probíhala až na jednu výjimku pomocí videokonferencí, a to v programu Big Blue Button nebo přes Zoom. Začátky byly krušné, co si budeme povídat. Všechny aplikace jsem se musela naučit ovládat pomocí hlasového výstupu. Naštěstí mi v tom pomohlo tamní centrum pro studenty se specifickými potřebami, ale i různé tutoriály a asistence rodiny a přátel.“

Na domovské univerzitě jako znalec

„Druhý online semestr, tentokrát už na domovské univerzitě, se po dvou dnech (ano, dvou dnech) přesunul z prezenční opět do online výuky. Potěšilo mě však, že jsem na rozdíl od spolužáků už uměla většinu online softwaru používat.

43 Konkrétní příklad z Univerzity Karlovy týkající se obecně studentů se specifickými potřebami; na ostatních veřejných vysokých školách v ČR by měla být situace obdobná.

Dostala jsem se mnohdy tak i do role poradce. Jedinou aplikací, kde mi znalosti chyběly, byl MS Teams, i ta mi ale především kvůli své dobré přístupnosti pro odečítače obrazovky brzy nečinila problémy.“

Jak tedy hodnotím online výuku obecně?

„Moje pohledy na ni jsou dost smíšené. Největším problémem je pro mě asi **nemožnost lidského kontaktu**. U ostatních studentů tento problém částečně nahrazuje kamera. Ta však v případě studenta se zrakovým postižením není příliš efektivní. Možná si řeknete, že přece ostatním do obličeje nevidím ani při prezenční výuce. To je sice pravda, přesto pohled do tváře nahrazuje lidská přítomnost kolem vás, ruch třídy nebo prostě to, že si člověk před hodinou může popovídat se spolužáky, probrat zkoušky, úkoly, ale i jiné radosti a strasti studentského života. V online světě se to vše vytrácí a jediné, co vám zbyde, je zařízení, ze kterého se ozývají známé i méně známé hlasy.

U těch známých je to samozřejmě lepší – umíte si hlas spojit s někým, koho znáte osobně, a to ať už učitelem, tak spolužákem. V těch neznámých však vaším jediným vjemem je jejich hlas. Stalo se mi tak, že mě celý semestr vyučovala profesorka, kterou jsem mohla poznat jen pomocí jejího hlasu.“

Hodina i ve vlaku

„Na druhou stranu se ale můžete připojit kdekoliv a odpadá vám tak trable s dojížděním nebo třeba s tím, jak trávit dlouhé pauzy mezi hodinami. Hodinu už jsem tak sledovala třeba i cestou vlakem. Na druhou stranu bývá často problém se na vše soustředit, především, když vám během výuky chodí různá upozornění na poštu a zprávy z jiných stránek.“

Zapnutá kamera je pro mě hodně zvláštní pocit

„Během výuky nemám problém si zapnout kameru, ale necítím se při tom dobře. I když mi samotná kamera příliš užítku nepřinese, snažím se komunikaci usnadnit alespoň ostatním. **Problémem je, že nemůžu kontrolovat, jestli je kamera správně nastavená, jestli jsem v ní vidět celá nebo co je zrovna v pozadí.** Už jsem v tom získala cvik, ale když zrovna není kamera vyžadována, raději ji nechávám vypnutou.“

Postižení se vytrácí?

„S problematikou kamer souvisí tak trochu i to, že se během online výuky dá dobře skrýt fakt, že vlastně mám nějaké postižení. Tím, že některé hodiny probíhaly zcela bez kamer se stalo, že téměř celý semestr spolužáci, které neznám osobně, ale i někteří učitelé, vůbec nevěděli o mém zrakovém postižení – a mnozí neví dodnes. To je případ třeba volitelných jazykových kurzů, kde se schází studenti z celé univerzity a vyučují je učitelé z jiných fakult. Protože se tam za celý semestr nevyskytl žádný problém se sledováním lekcí – učebnici jsem si stáhla v adaptované formě a k ostatnímu mi stačil můj hlas, **mohla jsem si pro jednu užít pocit běžného studenta, který nevyžaduje žádné adaptace.**

Je třeba ale dávat pozor na to, že přesun do online prostředí automaticky neznamená usnadnění pro studenty se zrakovým postižením. Problematické třeba zůstává sdílení obrazovky, které je pro odečítače obrazovek nerozpoznatelné.“

Příliš mnoho hlasů

„Poslední věcí, kterou bych ráda zmínila, je **problematika kombinování online přednášky a svého hlasového výstupu v počítači.** V mnoha hodinách je vyžadováno nejen poslouchat vyučujícího, ale i společně pracovat na různých úkolech nebo třeba překladech. Vzniká tím taková situace, kdy je potřeba poslouchat jak vyučujícího a spolužáky, tak hlasový výstup, který mi předčítá text. V rámci jednoho zařízení proto pro mě není možné obojí skloubit. Musela jsem přijít s novým řešením – zatímco s texty a úkoly pracuji na počítači, přednášku nechávám hrát na iPadu. U počítače mám pak sluchátka, do kterých si pouštím hlasový výstup, takže to pak neruší ani ostatní.

Ačkoli mi po technické a praktické stránce online výuka vyhovuje, nemůžu se dočkat, až se zase vrátím do třídy mezi spolužáky.“ (zdroj: Ostravská univerzita)

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Vyhodnocujeme-li další situace vysokoškoláka, mezi neopomenutelné aktivity patří také zkoušky. Pro písemné zkoušení lze text připravit v digitální podobě a zkoušku provést písemně. Ústní zkoušky problémem nebývají. Zápočty, seminární práce studenti se zrakovým postižením vyhotovují na dostupné technice, mnohdy za asistence osob z technického centra VŠ nebo spolužáků.

Užitečné odkazy

Seznam center pro podporu studentů se zrakovým postižením:

- AP3SP (2021, 29. 8.). *Asociace poskytovatelů služeb studentům se specifickými potřebami na vysokých školách*. Dostupné z: <https://www.ap3sp.cz/>

Organizace – podpora studentů se zrakovým postižením:

- Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR. (2021, 10. 9.). *SONS*. Dostupné z: <https://www.sons.cz/>
- Knihovna a tiskárna pro nevidomé K. E. Macana. (2021, 18. 9.). *KTN*. Dostupné z: <https://www.ktn.cz/intro>
- Tyfloservis. (2021, 12. 9.). *Tyfloservis, o. p. s.* Dostupné z: <https://www.tyfloservis.cz/>
- Okamžik. (2021, 10. 9.). *Okamžik z. ú.* Dostupné z: <https://www.okamzik.cz/>
- Centrum Carolina – UK Point (2021, 29. 8.). *Nabídka služeb*. Univerzita Karlova. Dostupné z: <https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-25.html>
- Ceník služeb. (2021, 8. 9.) *ELSA*. Dostupné z: https://www.elsa.cvut.cz/index.php?m=pro_veřejnost&menu=cenik-sluzeb
- Několik příběhů (1. 10. 2020). *Studenti se speciálními potřebami na MFF*. Dostupné z: <https://www2.karlin.mff.cuni.cz/~krump/ssp/pribehy.html>

3.7 ZÁVĚREM

Jednou z možností aktivního začlenění dospělého člověka do intaktní společnosti je absolvování vysokoškolského studia. Tímto studiem dostává mladý člověk odpovídající poznatky a informace ve zvoleném vědním oboru, které následně může využívat ve své profesi. Student se zrakovým postižením je plně integrován mezi intaktní populaci. Student je ve většině případů adaptován na prostředí majority, svoje postižení akceptuje a využívá všech svých kompetencí ke studiu i na výkon profese.

Z výpovědí je patrná snaha a velký zájem o studium, schopnost studentů se zrakovým postižením, kteří studují na vysoké škole, pracovat s informačními technologiemi a zdokonalovat se v jejich užívání. Zraková vada se v online výuce u mnohých „skryla“ a oni si zažili to, po čem celý život touží: být „normálním“, běžným studentem. Avšak je potřeba podpořit úsilí studujících vhodnou technickou podporou, přístupnými online platformami, vstřícným postojem vyučujících a také poskytovaním individuálních konzultací, kde mohou být vhodné přístupy nastaveny.

Literatura

Hanousková, M. (2014). *Metodika k úpravám elektronických textů pro zrakově postižené čtenáře*. Brno: Masarykova univerzita. Dostupné z: http://www.teiresias.muni.cz/download/Metodika_VII.pdf

Květoňová, L. (2007). *Vysokoškolské studium se zajištěním speciálně pedagogických potřeb*. Brno: Paido.

Lovasová, V., Voříšková, K., Albrechtová, L., & Rubicius, M. (2021). Distanční výuka a žáci se SVP. (soubor doporučení pro distanční výuku). CZ.02.3.62/0.0/0.0/16_037/0003942.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR (2011). *Dodatek č. 2 k „Pravidlům pro poskytování příspěvku a dotací veřejným vysokým školám Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy, č.j. 2 434/2011-33 ze dne 28. ledna 2011“, specifikující financování zvýšených nákladů na studium studentů se specifickými potřebami (č.j.: 23 728/2011-30)*. MŠMT.

Pedagogická fakulta Univerzita Karlova (2021). *Hodnocení služeb pro studenty se speciálními potřebami v roce 2020 – ESF pro VŠ II na UK*. CZ.02.2.69/0.0/0.0/18_056/0013322.

4. DISTANČNÍ VÝUKA VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ SE SLUCHOVÝM POSTIŽENÍM

Andrea Hudáková, Kateřina Holubová, Tereza Hradilová

4.1 POPIS SKUPINY, ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE, DOPADY DO VZDĚLÁVÁNÍ

ZÁKLADNÍ INFORMACE

Jediné, co mají všichni studenti se sluchovým postižením studující na vysokých školách v ČR společné, je fakt, že **slyší jinak, než je běžné**. Ve všech dalších ohledech – osobnostních, sociálních, studijních, ale i „sluchových“ – je každý z nich úplně jiný.

Proměnných, které stojí za unikátností každého jednoho studenta se sluchovým postižením, je nekonečná řada. **První, co většinu lidí při setkání s takovým studentem zajímá, je, co a jak (ne)slyší a čemu (ne)rozumí**. Netvrdíme, že míra ztráty sluchu v decibelech (podle níž bychom mohli vymezit skupinu *neslyšících* a skupinu *nedoslýchavých studentů*) a typ sluchové vady (příčemž pro některé vady sluchu je typické, že dotyční „slyší, ale nerozumí“) jsou okolnosti zcela nepodstatné. Nicméně považujeme za nebytné zdůraznit, že v žádném případě nejsou jediné určující či nejdůležitější.

Zůstaneme-li ještě u oblasti spojené úzce se zvuky a sluchem, jednotliví studenti se dále liší např. v těchto aspektech:

- **Kdy a jak se začala jejich sluchová vada projevovat:** Zda to bylo před tím, než si intuitivně odposlechem osvojili mluvenou češtinu (*prelingválně*), nebo sluch ztratili/ztráceli až v pozdějším věku (*postlingválně*), a zda šlo o proces postupný, nebo jednorázový (zapříčiněný např. úrazem, nemocí nebo farmakoterapií).
- **Zda (ne)slyší na obě uši stejně.**
- Jaké a v kterých situacích (ne)používají **pomůcky, přístroje a technologie** a jak a co s nimi (ne)slyší a co (ne)vnímají jinými smysly (zejm. zrakem či hmatem): Může se jednat o osobní kompenzační pomůcky (*sluchadla, implantáty, osobní indukční smyčky, FM systémy* aj.) nebo různá méně či více specializovaná zařízení (např. *asistivní technologie* ve smartphonech či *fonendoskopy* pro neslyšící zdravotníky).
- Zda je jejich **slyšení v čase konstantní, nebo proměnlivé**: Nejen že jsou některé sluchové vady progresivní (a některé naopak reverzibilní), ale u některých lidí se stává to, že se jejich (ne)slyšení nepředvídatelně mění např. i v průběhu jednoho dne.
- Zda (ne)mají **ušní šelest (tinnitus)** či jiné „**onemocnění spojené se sluchem**“: Soustředíme-li se na *tinnitus*, ten sám o sobě (nehledě na další sluchové vady, které dotyčný může mít) velmi rušivě, nepříjemně a zcela nepredikovatelně ovlivňuje psychický stav a kognitivní procesy „svého majitele“ a může ho na určitý čas zcela „vyřadit z běžných činností“.

Z dalších důležitých oblastí nelze opomenout minimálně následující:

- Jak každého ze studentů individuálně formovala jeho **dosavadní vzdělávací trajektorie**: Nejde pouze o dosažené stupně vzdělávání a jejich oborové či profesní zaměření, ale také o studium

ve školách pro sluchově postižené vs. ve školách hlavního vzdělávacího proudu a vzdělávací a komunikační postupy, metody a filozofie v těchto školách uplatňované.

- **Studijní program, který student právě studuje:** Podstatné není ani tak oborové směřování (přírodovědné vs. humanitní obory aj.), ale především **organizace studia** (obor s malým vs. velkým počtem pedagogů a spolužáků, kreditový systém s volným prostupem studiem vs. ročníkový systém s pevným rozvrhem, formy studia: velké přednášky vs. malé laboratorní skupiny, množství a charakter praxe, zapojení jiných osob – např. pacientů, práce s nástroji/přístroji aj.) a v neposlední řadě **počet studentů se sluchovým postižením, kteří studují/studovali daný obor.**
- **Sebepojetí studenta** a to, zda se (ne)identifikuje se *studenty se specifickými potřebami*, resp. zda sám sebe vnímá jako *studenta se sluchovým postižením*, či ne. S tím souvisí i to, zda si je vědom svých silných stránek, ale i limitů a dále *specifických potřeb* a možností, jak na ně v univerzitním vzdělávacím procesu efektivně reagovat. Otázka identity je ještě složitější, protože někteří studenti se mohou **identifikovat s jazykovou a kulturní minoritou neslyšících**, zatímco jiní se mohou cítit jako *studenti se sluchovým postižením*, ale nikoli jako *členové komunity neslyšících*.
- Zda má student ještě **další specifické potřeby nesouvisející se sluchovým postižením:** Student může mít souběžné zrakové či pohybové postižení, specifické poruchy učení, poruchy autistického spektra či jakékoli somatické či duševní onemocnění. Vedle toho ale může být také zahraničním studentem aj.

Na českých vysokých školách by studenti se specifickými potřebami měli procházet tzv. *funkční diagnostikou*. Jejím výstupem je velmi individualizovaný „soupis návrhů pedagogicko-organizačních doporučení“, jejichž cílem je vytvářet takové podmínky, aby každý student se specifickými potřebami mohl rozvíjet svůj studijní potenciál na maximum bez toho, aby byl zbytečně omezován a brzděn překážkami vyplývajícími např. z toho, že jeho sluchové vnímání se pohybuje v pásmu nestandardu. Výstupy z funkční diagnostiky jsou **základním zdrojem informací pro každého vyučujícího**, který se dozví, že bude učit studenta s nějakými specifickými potřebami. Jakým způsobem, kdo a kdy s nimi dotyčné vyučující seznámí, se v jednotlivých českých vysokých školách liší. Nicméně univerzální rada zní: dotazem na pracovníky univerzitních odborných pracovišť vyučující nikdy nic nezkazí.

U studentů se sluchovým postižením by ve funkční diagnostice měly být mj. zohledněny všechny skutečnosti zmíněné výše. Vedle toho jsou studenti se sluchovým postižením zařazováni do (*pod*) *kategorií B1 (uživatel mluveného jazyka)* a *B2 (uživatel znakového jazyka)*. Zatímco studenti zařazení do kategorie B1 preferují v komunikaci face-to-face mluvenou nebo psanou češtinu (příp. slovenštinu, maďarštinu, angličtinu aj.), studenti zařazení do kategorie B2 český znakový jazyk (příp. slovenský znakový jazyk, ruský znakový jazyk aj.).

Toto dělení je pouze administrativní a v žádném případě nevyovídá nic o tom, které jazyky student (ne)ovládá a jaké v nich má kompetence v jednotlivých složkách, jako jsou percepce, produkce a interakce. Nelze z něj vyvozovat ani to, jak student komunikuje s rodinou a přáteli, které jazyky a jak používal ve svém dosavadním vzdělávání, jaké jsou jeho studijní strategie, jaké má predispozice pro studium daného oboru, které služby a formy podpory (tlumočení, přepis aj.) a v jakých situacích bude při studiu využívat aj.

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

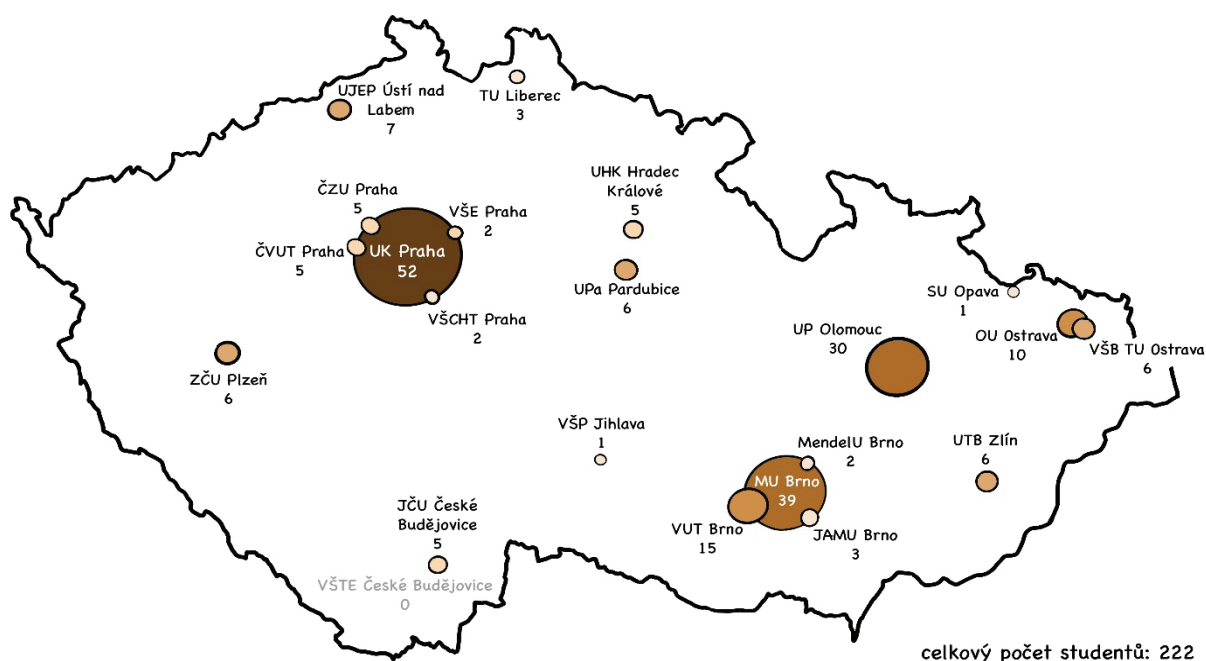
Na tomto místě bychom chtěli zdůraznit, že se občas setkáváme s poněkud unáhlenými a značně schematizujícími názory typu: „*Uživatelé českého znakového jazyka neumějí česky, protože je pro ně čeština cizím jazykem.*“ Tyto názory jsou jednak nevhodně zjednodušující, z kontextu vytržené a velmi zavádějící, také způsobují mnoho zbytečných nedorozumění, komplikací a frustrací. Upozorňujeme proto všechny zúčastněné, kteří se dozvědí, že je čeká interakce se studentem zařazeným do kategorie B2, aby si důkladně přečetli celou jeho funkční diagnostiku, včetně doporučení pro komunikaci s tímto studentem (nebo v jeho přítomnosti) v různých situacích. Pokud tyto informace funkční diagnostika neobsahuje, považujeme za vhodné obrátit se na odborného pracovníka, který funkční diagnostiku zpracovával, nebo jiného odborníka s žádostí o konzultaci na toto téma. Dále je užitečné způsob/y komunikace konzultovat také s daným studentem a samozřejmě se v každé interakci empaticky a pružně přizpůsobovat konkrétní komunikační situaci.

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Neexistuje žádný *prototypický student se sluchovým postižením*. Každý student je originálem, jenž je výslednicí nespočtu proměnných. Tento fakt s sebou často přináší mnoho terminologických obtíží. Abychom se jim vyhnuli, rozhodli jsme se pro účely tohoto textu používat generické označení **neslyšící student** a označovat jím všechny studenty se sluchovým postižením, bez ohledu na výše zmíněná hlediska a s vědomím, že každý ze studentů je jedinečný a jako k jedinečné osobnosti je k němu třeba přistupovat.

Aktuálně na českých veřejných vysokých školách **evidujeme 222 neslyšících studentů** (resp. studentů se sluchovým postižením; srov. obrázek 3). Jejich počet se přitom stále zvyšuje. Avšak reálně jich je mnohem více, protože mnozí další neslyšící studenti nejsou evidováni – většinou proto, že své sluchové postižení tají. O neslyšících studentech studujících na soukromých vysokých školách nemáme žádné informace.

POČET NESLYŠÍCÍCH STUDENTŮ NA VEŘEJNÝCH VŠ V ČR za akademický rok 2020/2021



Obrázek 3. Počet neslyšících studentů na veřejných VŠ v ČR za akademický rok 2020/2021.

Zdroj: Holubová, K. (2021, 29. 8). Statistiky AP3SP včetně aktuálního počtu studentů se specifickými potřebami na VŠ. *Asociace poskytovatelů služeb studentům se specifickými potřebami na vysokých školách*. Dostupné z: <https://www.ap3sp.cz/rozsirujici-informace/statistiky/>

Užitečné odkazy

Díky těmto odkazům si lze vytvořit základní představu o tom, jak je možné zajistit, aby české univerzity byly co nejvíce bezbariérové pro studenty se specifickými vzdělávacími potřebami, včetně studentů neslyšících. Zdroje jsou rámcové, nezohledňují specifika *distanční výuky (distance learning)* a už vůbec ne tzv. *nouzové distanční výuky (emergency remote teaching)*.

- AP3SP (2021, 29. 8.). *Asociace poskytovatelů služeb studentům se specifickými potřebami na vysokých školách*. Dostupné z: <https://www.ap3sp.cz/>
- MŠMT ČR (2021, 28. 8.). *Pravidla pro poskytování příspěvků a dotací veřejným vysokým školám pro rok 2021. Příloha č. 3 Metodický pokyn k financování zvýšených nákladů na studium studentů se specifickými potřebami*. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/vysoke-skolstvi/pravidla-pro-poskytovani-prispevku-a-dotaci-verejnym-vysokym-2>

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

4.2 SPECIFICKÉ TĚŽKOSTI STUDENTŮ TÉTO SKUPINY V ONLINE VÝUCE/PŘI DISTANČNÍM VZDĚLÁVÁNÍ

PROTOTYPICKÝ NESLYŠÍCÍ STUDENT NEEXISTUJE

Originalita každého neslyšícího studenta a z ní vyplývající originální specifické potřeby, jež byly načrtnuty v kapitole 4.1, se dále snoubí s originalitou každé vyučovací jednotky. Svou roli hraje osobnost vyučujícího (týmu vyučujících), téma výuky (a šířeji studovaný obor), délka a organizace vyučovací jednotky, její cíle a pedagogické přístupy a metody uplatňované k jejich dosažení, zapojení informačních a komunikačních technologií (ICT), internetové připojení, spolužáci a příp. další přítomné osoby (každá zvlášť i jako jeden sociální celek), denní doba (a s ní spojená příp. únava) aj. Z těchto důvodů nelze sestavit univerzální přehled potenciálních těžkostí, s nimiž se můžeme při distanční výuce, již se účastní také neslyšící studenti, setkat.

Pokud víme, že do naší distanční výuky bude zapojen neslyšící student, je vždy nutno vzít v potaz následující skutečnosti a organizaci výuky jim přizpůsobit:

- ***Vycházíme z toho, co platí pro prezenční výuku neslyšících studentů*** (viz užitečné odkazy na konci této kapitoly). Proto je prvotní ***důkladně se seznámit s funkční diagnostikou*** a následně se příp. ***poradit s pracovníky univerzitních odborných pracovišť*** a dalšími specialisty, příp. se samotným neslyšícím studentem (více v kapitolách 4.3, 4.4. a 4.5).
- ***Neslyšící studenti vnímají vše okolo sebe zejména/výhradně zrakem:*** Většinou nemohou zapojit zároveň zrak a sluch, jak to běžně dělají lidé (vyučující, spolužáci...), kteří dobře slyší a vidí. Pokud zrak a sluch souběžně zapojit mohou, sluchové vnímání nikdy není zcela identické jako u ostatních studentů, a navíc spotřebovává velké množství energie a pozornosti neslyšícího studenta.
- Měli bychom vždy zajistit, aby neslyšící studenti mohli ***vnímat vše, co ve výuce probíhá, všemu rozuměli*** a zároveň aby se mohli ***plnohodnotně zapojit do všech aktivit spojených se studiem.***
- ***Organizace výuky by měla být přehledná,*** aby se v ní neslyšící studenti dobře orientovali. To se netýká pouze výuky realizované formou videokonferencí, chatů aj. probíhajících v reálném čase, ale také všech výukových aktivit, tzn. i těch, které probíhají asynchronně a nejsou v daném čase přímo řízené žádným vyučujícím.

Výuka neslyšících studentů klade ***jiné a mnohdy vyšší nároky na efektivní užívání informačních a komunikačních technologií,*** než je ve vysokoškolském prostředí obvyklé. Potřebné specifické postupy a technologie by měli ovládat jak samotní neslyšící studenti, tak i – a v podstatě zejména – jejich vyučující, a v neposlední řadě také spolužáci a všechny další zapojené osoby (tlumočníci, přepisovatelé...). S běžnými problémy (např. zřízení účtu nebo nastavení kamery) jistě mohou pomoci zaměstnanci univerzitních ***laboratoří výpočetní techniky.*** Na každé univerzitě by však mělo existovat také ***speciální pracoviště, na které by se mohli všichni zainteresovaní obracet se záležitostmi ne zcela běžnými, spojenými právě s uživateli se specifickými potřebami, včetně neslyšících studentů.*** Na Univerzitě Karlově se v tomto směru nadmíru osvědčil web ***NaNUK: Neslyšící a nedo-***

slýchaví studenti na UK – [zde⁴⁴](#). *Tipy a doporučení pro vyučující a studenty Univerzity Karlovy, jehož služeb – včetně operativních rad či konkrétní pomoci – využívají neslyšící studenti a jejich vyučující z mnoha českých vysokých škol.*

Studenti v utajení

Z dosud uvedeného jasně vyplývá, že **máme-li designovat výuku tak, aby na ní mohli bezbariérově participovat neslyšící studenti, je nutné, aby vyučující dotyčné studenty dobře znali a komunikovali s nimi o jejich specifických potřebách a o způsobech, jak s nimi co nejefektivněji pracovat.** V praxi se však poměrně hojně setkáváme s tím, že studenti nechtějí „prozradit“, že „špatně slyší“. To pochopitelně bývá problémem i při běžné prezenční/kontaktní výuce. Při distanční výuce pak komplikace nejednou nabobtnají do nezvladatelných dimenzí a jediným řešením bohužel bývá ukončení studia nebo jeho přerušování do doby, než bude obnovena kontaktní výuka.

Od začátku pandemie onemocnění COVID-19 jsme se setkali s téměř 30 takovými *utajenými uchazeči, studenty či čerstvými absolventy* českých vysokých škol. Důvody, proč tají své sluchové postižení, jsou dle jejich slov následující (dle četnosti seřazeny sestupně):

- *Nechtěl/a jsem obtěžovat / nechtěl/a jsem, aby kvůli mně dělali něco navíc;*
- *nechtěl/a jsem vzbuzovat pozornost / lítost / aby se na mě pak všichni koukali;*
- *nechtěl/a jsem, aby to ve škole věděli / aby toho věděli příliš hodně / aby věděli, že mám nějaké problémy, protože jsem měl/a či mám obavy, že by mě měli vyučující za něco podřadného / za něco méně než mí spolužáci;*
- *nechtěl/a jsem, aby lidi vůbec věděli, že špatně slyším, protože by mě považovali za sluchově postiženého – to je něco, s čím ještě nejsem úplně smířen/a;*
- *nemám pocit, že bych něco potřeboval/a / zatím žádné úlevy nebo moc úlev nepotřebuji, vždycky to nějak sám/a vymyslím atd. (někteří by prý před covidovou pandemií tento důvod uvedli na prvním místě);*
- *nechtěl/a jsem, aby lidi vůbec věděli, že špatně slyším, protože to neví ani moje rodina a byli by zklamaní, že jsem jim to dlouho neřekl/a / bojím se jejich reakce;*
- *nechtěl/a jsem, aby lidi vůbec věděli, že špatně slyším, protože bych asi už nemohl/a studovat obor, který studuji / byl/a bych od studia tohoto oboru odrazován/a atd.*

Tento stav je alarmující. Bohužel má hlubší kořeny a my ho na univerzitní půdě můžeme měnit jen krok po kroku tím, že se budeme **soustavně snažit vytvářet bezpečné a důvěryhodné prostředí, v němž se studenti nebudou obávat mluvit o svých specifických a specifických potřebách.** Jen tak budeme schopni vytvořit prostředí, ve kterém se budou moci naplno věnovat studiu, nikoli vyčerpávajícímu vypořádávání se s problémy a svízeli způsobenými tím, že „špatně slyší“.

44 <https://neslysicinauk.ff.cuni.cz/>

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Bezbariérové distanční vzdělávání neslyšících studentů je realizovatelné pouze v těch případech, kdy **vyučující, spolužáci a další zapojené osoby a samozřejmě samotní neslyšící studenti vědomě dodržují určitá pravidla**, která byla rámcově předestřena v této kapitole a vybrané detaily jejich konkrétních aplikací jsou dále uvedeny v kapitolách 4.3, 4.4 a 4.5.

Významným vodítkem, jak distanční výuku navrhnout a realizovat, jsou **funkční diagnostiky jednotlivých neslyšících studentů**. Nesmíme je však pojímat dogmaticky, ale jako flexibilní rámec, od něhož se můžeme odrazit. Navíc se můžeme v praxi setkat se studenty, kteří funkční diagnostiku zatím neabsolvovali, protože až pod tlakem způsobeným distanční výukou poprvé veřejně deklarovali, že patří mezi neslyšící studenty. V případě jakékoli nejistoty doporučujeme konzultovat (ne) adekvátnost konkrétních vzdělávacích postupů s **pracovníky odborných univerzitních pracovišť**.

Užitečné odkazy

Tyto odkazy mohou čtenářům pomoci zorientovat se v tom, jaké formy podpory jsou běžné na našich vysokých školách při prezenční výuce, tzn. jsou východiskem pro modifikace při výuce distanční.

- AP3SP (2021, 29. 8.). *Podpora při studiu na VŠ. Možnosti podpory*. Dostupné z: <https://www.ap3sp.cz/podpora-pri-studiu-na-vs/moznosti-podpory/>
- Centrum Carolina – UK Point (2021, 29. 8.). *Nabídka služeb*. Univerzita Karlova. Dostupné z: <https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-25.html>
- FF UK (2015, 29. 8.). *Ústav jazyků a komunikace neslyšících. Služby*. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta. Dostupné z: <https://ujkn.ff.cuni.cz/cs/sluzby/>

Následující odkazy obsahují informace a doporučení ohledně vysokoškolského vzdělávání neslyšících studentů během koronavirové pandemie a obecněji během distanční výuky.

- World Federation of the Deaf (2020, 6. 4.). *Access to Higher Education for Deaf Students During the COVID-19 Pandemic*. Dostupné z: <https://wfdeaf.org/news/access-to-higher-education-for-deaf-students-during-the-covid-19-pandemic/>
- ÚJKN (2020, 29. 8.). *NaNUK: Neslyšící a nedoslýchaví studenti na UK. Tipy a doporučení pro vyučující a studenty Univerzity Karlovy*. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta. Dostupné z: <https://neslysicinauk.ff.cuni.cz/>
- ÚJKN (2020, 29. 8.). *NaNUK: Neslyšící a nedoslýchaví studenti na UK. Doporučení pro vyučující a studenty UK. Online výuka*. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta. Dostupné z: <https://neslysicivyukana-dalku.ff.cuni.cz/>
- NaNUK – Neslyšící a nedoslýchaví studenti Univerzity Karlovy (2020, 29. 8.). *Facebook*. Dostupné z: <https://www.facebook.com/neslysicinauk>

4.3 TECHNICKÉ/TECHNOLOGICKÉ PŘÍSTUPY K MODIFIKACÍM V ONLINE VÝUCE

Jak už bylo řečeno, distanční výuka neslyšících studentů klade na všechny zúčastněné specifické nároky v oblasti užívání digitální techniky a ICT. Níže se zastavíme u nejčastějších studijních situací vyskytujících se v distančním vzdělávání a ke každé připojíme tipy a doporučení, jak je co nejlépe zvládnout. Při tom je třeba mít stále na zřeteli, že **v praxi je vždy nutno znovu a znovu se přizpůsobovat konkrétním podmínkám a situaci.**

ORGANIZACE VÝUKY, LEARNING MANAGEMENT SYSTEMS A VIDEOKONFERENCE

Základním předpokladem úspěchu jakéhokoliv vzdělávání je zajistit, aby všichni zainteresovaní věděli, **co, kdy a v jaké formě se od nich očekává.** Proto je v podstatě nezbytné vytvořit pro každý vyučovaný předmět jakési *centrální operační středisko* neboli *learning management system* (LMS). Jde o platformy jako *Moodle* či *Google Classroom*, příp. softwaru vyvinuté pro podporu týmové spolupráce, jako je např. *MS Teams* či cloudové balíčky pro komunikaci a spolupráci, např. *Office 365 Education*. Všechny tyto nástroje umožňují **asynchronní práci studentů bez přímé interakce s vyučujícím v reálném čase, jež by měla být základem každé kvalitní distanční výuky.**

V univerzitní praxi se pro tyto účely osvědčila platforma *Moodle*, která mj. umožňuje:

- **na jednom místě shromáždit a přehledně zveřejnit všechny důležité informace týkající se organizace výuky**, jako jsou sylaby, podmínky úspěšného zakončení předmětu, deadlines pro odevzdávání domácích prací aj.;
- **vést přehlednou evidenci o průchodu jednotlivých studentů předmětem**, k čemuž lze využít různých funkcí, jako je sledování plnění jednotlivých úkolů dle kritérií, která nakonfiguroval vyučující, přehled docházky, získávání odznaků, udělování certifikátů aj.;
- **shromáždit a dle potřeby zveřejňovat studijní materiály**, jež mohou mít textovou, audiovizuální aj. podobu;
- **vytvářet široké spektrum interaktivních výukových a testových aktivit;**
- **odevzdávat domácí práce** a vytvářet tak **portfolia jednotlivých studentů**, přičemž ke všem aktivitám, jež studenti v Moodle provádějí, lze poskytovat **efektivní zpětnou vazbu;**
- **cíleně podporovat vzájemnou spolupráci mezi studenty.**

Jakkoli je používání LMS důležité při vzdělávání obecně, u distanční výuky neslyšících studentů je v podstatě nezbytné, protože se díky němu ani studenti, ani vyučující nemusejí obávat, že se ke studentům nedostanou informace, jež vyučující sdělil pouze ústně, nebo se k nim dostanou, ale ve zkrácené podobě.

Jako alternativa situací, při kterých by se během kontaktního vzdělávání vyučující a studenti sešli osobně, jsou v distančním vzdělávání často využívány tzv. *videokonference*. Probíhají v reálném čase a k dispozici je nespočet platform, na nichž je lze realizovat. Každá z nich má své výhody a nevýhody. Na základě intenzivních osobních zkušeností se domníváme, že **pro videokonferenci, jíž jsou přítomni také neslyšící účastníci (a příp. probíhá tlumočení, přepis aj.) je nejpříhodnější platforma Zoom (spouštěná jako aplikace, nikoli přes webové rozhraní).**

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Přednáška

Pokud se naši přednášky realizované formou videokonference zúčastní neslyšící student, je důležité nepodcenit následující kroky:

- **Zjistit si, co vše je nutné pro smysluplné zapojení daného neslyšícího studenta do výuky.** Zjistit, zda bude probíhat tlumočení, přepis, zápis, titulkování, nebo bude student využívat poslech (např. s nějakými speciálními pomůckami propojenými se svým počítačem) a odezírání, bude pracovat s nějakým speciálním softwarem, ... **Vše vychází z funkční diagnostiky jednotlivých studentů** a základní pravidla pro realizování všech forem podpory jsou při distanční výuce obdobná jako u prezenční výuky. V případě nejistoty je vhodné **obrátit se s žádostí o konzultaci na specializované odborníky**. Jako nezbytné se jeví **konzultovat situaci s dotyčným studentem a samozřejmě také s tlumočnickou, přepisovateli, zapisovateli atd., s nimiž budeme na přednášce spolupracovat**.
- **Promyslet a naplánovat, jak bude probíhat tlumočení, přepis, zápis, titulkování videí aj., tzn. všechny formy podpory, které budou do výuky zapojeny.** S tím by měli každému vyučujícímu pomoci odborní pracovníci specializovaných univerzitních pracovišť. Cenné rady lze nalézt také na webu *NaNUK: Neslyšící a nedoslýchaví studenti na UK. Tipy a doporučení pro vyučující a studenty Univerzity Karlovy*.
- Všem zúčastněným, tj. studentům, tlumočnickům, přepisovatelům atd., předem **oznámít, na které platformě bude výuka probíhat** (u opakovaných přednášek zachovat jednu a tutéž platformu) a **zaslat odkaz k připojení**.
- Vyučující, neslyšící student i tlumočníci, přepisovatelé a zapisovatelé by se měli **před první videokonferencí naučit používat danou platformu, včetně funkcionalit spojených specificky s přítomností neslyšícího účastníka**. Dále je nutné, aby neslyšící studenti, tlumočníci, přepisovatelé a zapisovatelé (a nejlépe všichni účastníci) měli staženou aktuální verzi komunikační platformy. Také se osvědčuje spojit se předem s výše uvedenými účastníky a vše „natrénovat“. Jako výhodné se ukázalo, když na začátku videokonference vyučující seznámí alespoň s některými funkcionalitami i ostatní studenty (např. skrytí okénka s tlumočnickem, používání emotikonů pro hlášení se o slovo, protože při použití hlásící se ručičky se u některých platformech úplně změní rozmístění okének s účastníky na ploše atd.).
- **Minimálně vyučující a tlumočníci by měli mít po celou dobu trvání přednášky zapnutou kameru.** Kamery a mikrofony musejí být funkční, s dobrým rozlišením a zároveň je důležité **dostatečně silné a stabilní internetové připojení**, aby byl přenos zvuku, a hlavně obrazu plynulý, nesekal se, nevyskytovaly se v něm „duchové“ a šmouhy za pohybujícími se končetinami. Zapnutou kameru by měl mít po celou dobu přednášky také neslyšící student, protože tlumočníci, přepisovatelé, zapisovatelé aj. potřebují kvůli zpětné vazbě průběžně sledovat jeho obličej. Nejvýhodnější je, pokud mají během přednášky kameru zapnutou všichni účastníci přednášky.
- Čím více účastníků videokonference má zapnutou kameru, tím menší jsou okénka s jejich obrazy. Proto si **neslyšící student, tlumočníci, přepisovatelé, zapisovatelé atd. potřebují mluvcí, kteří se právě projevují (v češtině nebo v českém znakovém jazyce), zvětšit**. K tomu se používá funkce *připínání jednoho nebo více videí* (např. v platformách Zoom a G Suite se nazývají *PIN*, příp. *MULTIPIN*). Ty bohužel nejsou součástí všech videokonferenčních platform, ale i u těch, jejichž součástí jsou, je většinou musí vyučující (resp. svolavatel video-

konference) **na začátku přednášky neslyšícímu studentu a tlumočnickům (resp. všem, kteří to potřebují) v nastavení povolit používat.** Účastníci, kteří je používají, si potom musí vybraná videa přesunout a připnout. Na toto musí přednášející myslet a **na začátku každé přednášky chvíli počkat, než si všichni vše nastaví tak, jak potřebují.**

- S výše řečeným těsně souvisí i fakt, že veškeré změny mluvčího musí vyučující oznámit. Proto se **všichni účastníci musí hlásit o slovo, počkat, až je vyučující vyvolá jménem (tlumočnick i přepisovatel toto jméno zahrnou do tlumočeného projevu/přepisu), chvíli počkat a teprve pak začít hovořit.** Jinak nemají neslyšící student, tlumočníci, přepisovatelé aj. nejmenší šanci zjistit, kdo právě hovoří.
- Vedle toho je potřeba neustále myslet na to, že **přepis i tlumočení se zobrazují s několika-sekundovým časovým zpožděním, jež se pochopitelně projevuje i v reakcích neslyšícího studenta,** např. při odpovědích na otázky vyučujícího nebo při reakcích na jeho pokyny.
- Vnímat, co se na obrazovce děje, je složité a namáhavé. Sledování pouze zrakem, s minimální či nulovou sluchovou oporou je ještě mnohem namáhavější. *Navíc znakové jazyky jsou svojí povahou trojdimenzionální, a na obraze jsou předávány pouze dvojrozměrně,* takže porozumění je mnohem náročnější než „naživo ve 3D“. Toto je třeba mít neustále na paměti, **poskytovat neslyšícímu studentovi, tlumočnickům, přepisovatelům atd. dostatek času, nepřechat, neustále si ověřovat, že vše funguje, nepřehánět délku přednášek a častěji, než je běžné při prezenční výuce, zařazovat přestávky,** kdy si všichni účastníci vypnou kameru a mikrofon a na chvíli se mentálně „odpojí“.
- Opakovaně bylo zdůrazňováno, že **neslyšící studenti vnímají vše pouze/převážně zrakem.** Proto není možné, aby vyučující např. simultánně komentoval prezentaci, již sdílí na obrazovce s účastníky přednášky. Slyšící student totiž zrakem sledují prezentaci a sluchem vnímají komentář vyučujícího, ale neslyšící studenti musí přenášet zrakovou pozornost mezi prezentací a „připinovaným“ obličejem mluvčího (pokud odezírá), tlumočnicka (pokud přednášku sleduje v českém znakovém jazyce) či přepisem/titulky (pokud přednášku vnímá v psané češtině). Při každém sdílení obrazovky se navíc ještě zmenšuje plocha obrazovky, na níž jsou viditelné „obdélníčky s účastníky“. Z toho důvodu je nutné, aby se vyučující k tomu, co sdílí na obrazovce, vyjadřoval nikoli simultánně, nýbrž sekvenčně, tzn. **poskytnout vždy dostatek času na sledování prezentace (obrázku, filmu...) a pak dostatek času na sledování komentáře vyučujícího.**
- *Obecně je vždy užitečné, pokud vyučující – samozřejmě v souladu se svými pedagogickými postupy a záměry – neslyšícímu studentovi, tlumočnickům, přepisovatelům, zapisovatelům atd. předem poskytuje (nejlépe v LMS) k prostudování podklady, z nichž bude při výuce čerpat, s nimiž bude pracovat a příp. je bude sdílet na obrazovce. To platí i při prezenční výuce. Při distančním způsobu vzdělávání je to ještě důležitější a vztahuje se to na veškeré podklady, jež budou při výuce využívány, tzn. i na studentské referáty atd.*
- Zatímco tlumočníci jsou vidět na obrazovce, přepisovatelé mají při přednášce kameru většinou vypnutou. **Přepis se zobrazuje buď ve formě titulků** (zobrazitelných všemi účastníky přednášky a někdy také ve formě souvislého dokumentu přístupného v rámci dané videokonferenční platformy), **nebo v samostatném dokumentu** (Text on Top, Google Doc. aj.), k němuž mají přístup ti účastníci přednášky, kterým vyučující nebo přepisovatel zašle přístupový odkaz. **Na formě výstupů vhodné pro danou přednášku je potřeba se předem domluvit**

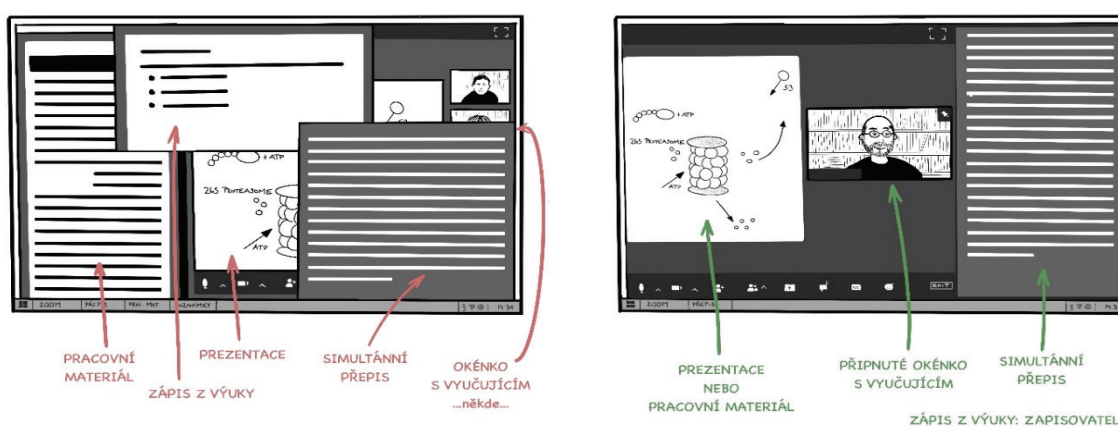
2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

s přítomným neslyšícím studentem a přepisovateli (mj. proto, aby byli všichni na konkrétní formu přepisu adekvátně technicky připraveni a aby všem zainteresovaným forma přepisu vyhovovala – např. neslyšící studenti, kteří mají také specifické poruchy učení, potřebují přepis ve speciálním formátování).

- V každém odborném diskursu se objevuje mnoho odborných termínů. **Pro zvýšení přehlednosti a jasnosti výkladu je vhodné, aby vyučující všechny odborné termíny, vlastní jména atd. psal do chatu, na sdílenou tabuli nebo jiné médium, jež se všem přítomným zobrazují na obrazovce.** Pro neslyšícího studenta, tlumočníky, přepisovatele, zapisovatele atd. je to nezbytnost, pro ostatní studenty příjemný bonus přispívající k efektivnímu průběhu přednášky.

Na obrázku 4 je vlevo zachycen monitor neslyšícího studenta, který se účastní distanční výuky, při níž mají studenti sledovat pracovní materiál a zároveň prezentaci. Tato výuka není z hlediska neslyšícího studenta vyučujícím optimálně zorganizovaná. Neslyšící student má navíc nevhodně uspořádané činnosti na obrazovce, konkrétně (a) má komunikační platformu zobrazenou přes celou obrazovku, takže mu okénko s přepisem překrývá prezentaci a videa s účastníky videokonference, (b) nemá „zapínované“ (zvětšené a na obrazovce vhodně umístěné) okénko s vyučujícím a (c) celkově má nevhodně zvolené zobrazení všech okének, překrývají se mu a student v podstatě není schopen výuku sledovat.

Vpravo (opět na obrázku 4) je stejná výuka s vhodnou organizací výuky ze strany vyučujícího – v jednu chvíli studenti pracují buď s prezentací, nebo s pracovním materiálem. Student má navíc funkčně uspořádanou plochu monitoru, tzn. v jedné části obrazovky má spuštěnou platformu s vlastní videokonferencí (sdílená obrazovka s prezentací/pracovním materiálem) a okénko s vyučujícím a v druhé části má otevřený dokument s přepisem. Vedle toho ještě po výuce dostane zázpis z výuky, který vytvořil zapisovatel.



Obrázek 4. Monitor neslyšícího studenta, který se zúčastní distanční výuky vedené formou videokonference: vlevo nevhodná organizace výuky a uspořádání činností na ploše monitoru, vpravo vhodné vedení výuky a přehledné uspořádání činností na ploše).

Zdroj: Holubová, K. (2021). Monitor neslyšícího studenta, který se zúčastní distanční výuky vedené formou videokonference.

- Ačkoli se výše popsané kroky mohou jevit jako poněkud zdlouhavé, obtížné či dokonce zbytečné, apelujeme na to, aby jim vyučující věnovali dostatek pozornosti a času. Určitě se to vyplatí. Přesto stále zůstává mnoho míst, ve kterých se může něco „pokazit“. Z toho důvodu je výhodné mít **tři pojistky: (1) Vědět, na koho se obrátit s žádostí o rychlou technickou pomoc** (tzn. být v kontaktu např. s odborníky ze specializovaného univerzitního centra). **(2) Mít se studenty, tlumočníky, přepisovatele, zapisovatele aj. domluven způsob, jak kontinuálně kontrolovat, že vše pobíhá technicky dobře, příp. jak oznamovat, že se vyskytl problém.** **(3) Mít předem promyšlené „plány B, C atd.“ a domluvená krizová a náhradní řešení.** Předejte se tak nejen časovým průtahům a komplikacím, ale také trapným momentům, kterých se obávají nejen vyučující, ale zejména neslyšící studenti: že budou zdržovat, strhávat na sebe pozornost, „vymýšlet si specialitky“, „kazit ostatním studentům výuku“ a ještě v porovnání s nimi budou mít „úlevy“.

Interaktivní výuka (semináře, cvičení, laboratorní práce,...)

V základních rysech se řídíme postupy popsanými u přednášek. Navíc je nezbytné pamatovat na následující:

- Ještě důležitější než u přednášek, je **domluvit se se všemi účastníky na pravidlech komunikace a předávání slova**, jimiž se všichni účastníci videokonference budou důsledně řídit.
- V průběhu interaktivní výuky potřebují někteří neslyšící studenti i tlumočníci překlíkávat mezi jednotlivými „připnutými mluvčími“, popř. si je různě přesouvat na obrazovce. To vyžaduje čas a zrakovou pozornost. Na toto musí vyučující myslet a **při každém střídání mluvčích vždy chvíli počkat, aby si všichni mohli vše nastavit tak, jak potřebují.**
- Pokud se jedná o výuku interaktivní, je třeba myslet i na to, jak se bude na dění ve skupině aktivně podílet neslyšící student. Každý student je jiný a do komunikace se začleňuje po svém. Pomineme-li všechny ostatní faktory a zůstaneme přísně u komunikačního a jazykového chování, **vždy je nezbytné předem se se studentem (a následně tlumočníky, přepisovateli...) domluvit, jak se bude do komunikace zapojovat.** To, že některým studentům pro percepci vyhovuje znakový jazyk a jiným mluvená či psaná forma mluveného jazyka, je zřejmé. Studenti se ale liší i v tom, jak se sami vyjadřují – **někteří preferují český znakový jazyk** (jejich projev tlumočnick tlumočí do mluvené češtiny), **jiní raději píšou** (např. do chatu s přepisovatelem, který jejich projev přečte nahlas), **jiní mluví nahlas česky.** A abychom byli důslední: **Jeden a tentýž student může v různých situacích (i v rámci jedné vyučovací hodiny) přepínat mezi několika způsoby percepcie a několika způsoby produkce nebo je různě kombinovat.** Všichni přítomní by s tím měli počítat a být na to předem připraveni.
- Při dělení studentů do skupin (*breakout rooms*) nesmí vyučující zapomenout, že **do skupiny, v níž je neslyšící student, musí vždy ručně přiřadit také tlumočníka, přepisovatele, zapisovatele atd.**
- Výše bylo vzpomenuto, že k splavnosti výuky velmi pomáhá, když přednášející (vyučující) poskytuje neslyšícímu studentovi, tlumočnickům, přepisovatelům, zapisovatelům atd. podklady, podle nichž se mohou na tlumočení, přepis, zápis atd. připravit, nastudovat danou problematiku, osvojit si pravopis odborných termínů, vlastních jmen aj. Pokud u interaktivní výuky

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

není možné takové podklady poskytnout, je vhodné **zpřístupnit jim v dostatečném časovém předstihu alespoň rámcová témata, odborné termíny a jména, která by se v rámci interaktivní výuky mohla vyskytnout apod.**

Samostudium

Podklady k samostudiu je žádoucí umísťovat do LMS, např. *Moodle*.

- **Předtočené přednášky** je potřeba – na základě předcházející domluvy s neslyšícím studentem a příp. dalšími zainteresovanými osobami – s dostatečným předstihem před zpřístupněním v LMS opatřit překladem do českého znakového jazyka a/nebo titulky, příp. přepisem (v textovém dokumentu). Pokud to je jen trochu možné, je žádoucí upřednostnit audiovizuální záznamy před audiozáznamy (*podcasty*).
- Obdobně jako u přednášek postupujeme u **studijních videomateriálů (filmů)**, příp. audiomateriálů.
- **Textové materiály** (souvislé texty, prezentace, ...) se pochopitelně titulky ani přepisem neopatřují. Je samozřejmě možné zajistit k psanému textu překlady do českého znakového jazyka. Není však technicky proveditelné a ani žádoucí překládat veškeré texty, které musí neslyšící studenti přečíst a nastudovat. V rámci Univerzity Karlovy např. platí, že se překládají texty, které „nahrazují“ výuku, která by při režimu prezenční výuky proběhla jako přednáška, seminář atd. s „živým tlumočením“.
- U neslyšících studentů se ještě více než u studentů ostatních opakovaně osvědčuje **doplnit samostudium častějšími a/nebo pravidelnými konzultacemi**.

Konzultace

I při distanční výuce by studenti měli mít možnost „konzultací s živým vyučujícím v reálném čase“ (s tlumočením, přepisem, příp. zápisem, pokud některou z těchto služeb využívají), nelze je odkázat výlučně na e-mailovou komunikaci, příp. chatování v reálném čase. **Konzultace pak probíhají na videokonferenčních platformách a řídí se podobnými pravidly jako přednášky, semináře a další interaktivní výuka.**

Pokud konzultace probíhají v malém počtu studentů či individuálně, není nezbytné realizovat je na videoplatformě umožňující „připínání videí“. V případě konzultací vztahujících se k předmětu, u něhož souběžně probíhá výuka formou videokonferencí, se jako užitečné osvědčuje využívat tu též platformu jako u výuky, protože všichni zúčastnění jsou na ni už zvyklí a umí ji používat, což eliminuje příp. technické a organizační obtíže.

Atestace

Při atestacích **v zásadě platí vše, co bylo řečeno u přednášek, interaktivní výuky (seminářů, cvičení, laboratorních prací, ...), samostudia i konzultací**. Zároveň jde ale o situace ještě **mnohem více zatížené stresem**, do jisté míry určující další studentův (často nejen studijní) osud. Proto je opravdu **extrémně důležité, aby se na ně všichni přítomní dobře technicky připravili**. Níže přinášíme výčet několika vybraných bodů, které v žádném případě nelze ignorovat:

- **I u atestací je potřeba mít připravené krizové varianty pro případ, že se něco technicky pokazí.** Zpravidla je však nutné volit „*mnohem méně kompromisní*“ řešení než při běžné výuce. Například zatímco při výuce je možné v některých případech a po dohodě všech zúčastněných nahradit přepis s živým přepisovatelem automatickým přepisem, při atestacích by toto byl krok velmi riskantní a nelze se k němu uchýlovat.
- Stejně jako při prezenční výuce je nejvýhodnější, když při atestacích působí ti tlumočníci a přepisovatelé, kteří byli přítomni na (distanční) výuce. Pokud to z nějakého závažného důvodu není možné, může tlumočit/přepisovat i jiný – náležitě odborně vybavený – tlumočnick/přepisovatel. **Stane-li se však, že na daný termín není možné sehnat tlumočnicka/přepisovatele či tlumočnick/přepisovatel svou již domluvenou účast na atestaci zruší, je nutno atestaci přesunout na jiný – z hlediska zajištění tlumočení/přepisu – příhodnější termín.**
- **Při skupinových atestacích je z důvodu přehlednosti komunikace vhodné volit zkoušení v malých skupinách, příp. ve dvojicích.**
- Pokud je součástí atestace část, ve které studenti něco píší na papír, sleduje je při tom kamera a v určitém okamžiku mají přestat psát, je nezbytné **domluvit se předem se studentem, jakým způsobem mu dáme signál k ukončení práce, když nás „přes kameru a počítač“ neslyší** (např. poslat mu SMS na telefon).
- **Pokud je součástí atestace sdílené video** (včetně videonahrávek s překlady do českého znakového jazyka), je nutné klást ještě větší důraz na technickou přípravu atestace, počítat např. s tím, že ne u všech studentů se bude video zobrazovat plynule, a mít pro tyto případy připravený „plán B“ (např. použít OBS nebo online prezentace, např. AhaSlides).
- **Na veškeré technické záležitosti a možné komplikace by měl vyučující myslet s dostatečným předstihem, vše včas prokonzultovat s kompetentními osobami a dobře vyzkoušet,** nejlépe s těmi studenty, tlumočnický či přepisovatel, kteří budou atestaci přítomni.

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Za výuku a za to, že bude přínosná pro všechny studenty daného předmětu, je zodpovědný vyučující. Je-li součástí výukové skupiny také neslyšící student, vyučující se při distanční výuce neobejde bez jistých specifických technických dovedností, příp. i speciálního technického vybavení. Stejně tak se bez specifických dovedností z oblasti ICT a příp. bez potřebné techniky neobejde ani samotný neslyšící student a dále ani tlumočníci, přepisovatelé aj. ***Jak s osvojováním potřebných informačně-komunikačních kompetencí, vymyšlením technických řešení designovaných přímo na konkrétní výukové (a potažmo i komunikační) situace, tak s půjčováním potřebného technického vybavení by měla všem výše jmenovaným pomáhat specializovaná pracoviště,*** jež by měla být součástí každé vysoké školy v ČR. Rady, postupy a inspiraci je možno hledat i na různých jiných platformách. V ČR se v tomto směru osvědčuje jedinečný web *NaNUK: Neslyšící a nedoslýchaví studenti na UK. Tipy a doporučení pro vyučující a studenty Univerzity Karlovy*, jenž má od března 2020 tisíce zhlédnutí a jeho technický poradce na něm odpovídá na desítky (v některých obdobích i stovky) dotazů měsíčně. Obracet se na tento web mohou i specialisté působící v univerzitních odborných pracovištích, protože detailní vyladění technických parametrů tak, aby vyhovovaly po-

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

třebám distanční výuky, jíž se zúčastní také neslyšící studenti, je záležitostí natolik specializovanou, okrajovou, a navíc velmi dynamicky se vyvíjející, že pro některé může být obtížné plně se v ní orientovat. Ke zdárnému technickému zvládnutí distanční výuky doporučujeme i specializované stránky *NaNUK: Neslyšící a nedoslýchaví studenti na UK. Doporučení pro vyučující a studenty UK. Online výuka a NaNUK: Neslyšící a nedoslýchaví studenti na UK. Doporučení pro vyučující a studenty UK. Potřebná technická nastavení pro distanční výuku.*

Při distanční výuce, do níž je zapojen také neslyšící student, se zřejmě více než kdy jindy projevuje, že vyučující není a nemůže být sólový hráč a že **základem vzdělávání je týmová spolupráce**. V tomto případě jsou členy týmu kromě vyučujících také tlumočníci, přepisovatelé, zapisovatelé, „technická podpora“ a příp. další odborníci. Pro efektivní předávání informací v rámci tohoto týmu se osvědčilo přidělit všem členům týmu práva pro přístup do LMS, např. *Moodle*. Každopádně je nevyhnutelné **zapojit je všechny do seznamu kontaktů pro zasílání informací ke každému konkrétnímu předmětu**.

Již tak technicky a pedagogicky poměrně složitá situace se ještě může zneprůhlednit v případě, že máme **ve výukové skupině více neslyšících studentů**. V tu chvíli je pochopitelně nutno vzít v potaz individuální specifické potřeby každého z nich a vše sladit do funkčního celku (při vědomí, že ve výuce musíme zohlednit i mnoho dalších faktorů, které nesouvisejí s přítomností neslyšících studentů).

Užitečné odkazy

Na těchto odkazech lze získat mnoho užitečných technických a technologických tipů pro distanční výuku neslyšících studentů.

- ÚJKN (2021, 29. 8.). *NaNUK: Neslyšící a nedoslýchaví studenti na UK. Tipy a doporučení pro vyučující a studenty Univerzity Karlovy*. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta. Dostupné z: <https://neslysicinauk.ff.cuni.cz/>
- ÚJKN (2021, 29. 8.). *NaNUK: Neslyšící a nedoslýchaví studenti na UK. Doporučení pro vyučující a studenty UK. Online výuka*. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta. [Sekce Pro vyučující a sekce Pro studenty]. Dostupné z: <https://neslysicivyukanadalku.ff.cuni.cz/>
- ÚJKN (2021, 29. 8.). *NaNUK: Neslyšící a nedoslýchaví studenti na UK. Doporučení pro vyučující a studenty UK. Potřebná technická nastavení pro distanční výuku*. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta. Dostupné z <https://neslysicinauk.ff.cuni.cz/distancnivyukenastaveni/>
- ABA (2021, 29. 8.). *Zoom: Accessibility for Deaf and Hard-of-Hearing*. American Bar Association, Commission on Disability Rights. [Týká se PRO verze + je potřeba mít vždy právě aktuální verzi Zoomu]. Dostupné z: <https://www.courts.wa.gov/content/publicUpload/Interpreters/ZOOM%20ASL%20TIPS%20zoom-accessibility-tips.pdf>
- Microsoft (2021, 29. 8.). *Best practices for setting up and running a Teams meeting or Live event for the deaf and hard of hearing*. Dostupné z: <https://support.microsoft.com/en-us/topic/best-practices-for-setting-up-and-running-a-teams-meeting-or-live-event-for-the-deaf-and-hard-of-hearing-6d5ff6ac-c6f3-434b-ac95-c6e2e15ff0ac>

4.4 PODPŮRNÉ PŘÍSTUPY VYUČJÍCÍCH, MODIFIKACE VÝUKY – PŘED VÝUKOU, VE VÝUCE, PŘI ATESTOVÁNÍ

DESATERO PRO VYUČJÍCÍ

Distanční vzdělávání neslyšících studentů v podstatě stojí a padá na tom, jak se k němu postaví vyučující. Ostatně, to se jako červená nit prolíná kapitolami 4.1, 4.2 i 4.3.

Zde jsme se pokusili zformulovat desatero klíčových doporučení pro vyučující, mezi jejichž studenty je i neslyšící student:

- **Základ přípravy na přítomnost neslyšícího studenta na distanční výuce je stejný jako u prezenční výuky:** Studium **funkční diagnostiky** daného studenta a dalších podkladů, konzultace s pracovníky odborných pracovišť, domluva s konkrétními tlumočníky, přepisovateli, zapisovateli aj., kteří budou s vyučujícím přítomni ve výuce, a v neposlední řadě se samotným studentem.
- **U distanční výuky neslyšících studentů platí všechna komunikační aj. pravidla uplatňovaná při výuce prezenční.** Jen je potřeba **zohlednit specifické okolnosti a podmínky**, jež s sebou přináší distanční výuka (větší důraz na samostatnou práci; každodenní mnohahodinové zatěžování zraku sledováním monitoru; specifika komunikace na videokonferenčních platformách, ...), a **vhodně na ně reagovat**.
- **Všichni (vyučující, studenti, tlumočníci, přepisovatelé...) máme dlouholeté osobní zkušenosti s prezenční výukou. Distanční výuka a zvl. tzv. nouzová distanční výuka (emergency remote teaching) je pro většinu z nás novinkou, s níž se teprve sžíváme.** Jako k nové – a logicky do jisté míry stresující – životní a studijní situaci je k ní třeba přistupovat. **Vyučující by si měl jasně a realisticky (!) stanovit, čeho, jak a proč chce ve výuce dosáhnout. To vše s vědomím všech okolností, včetně zapojení neslyšícího studenta.**
- Distanční výuka není ani „prezenční výuka nahrazená samostudiem odborných textů a odevzdáváním domácích úkolů“, ani „prezenční výuka kompletně realizovaná formou videokonferencí“. Jde o zcela **osobitý způsob vzdělávání promyšleně a účelně kombinující různé synchronní a asynchronní aktivity**. S tím, že **na distanční výuce bude participovat také konkrétní neslyšící student, by měl vyučující počítat při plánování výuky/semestru i každé jednotlivé vyučovací jednotky/hodiny**.
- To nejdůležitější, co si musí při výuce neslyšících studentů vyučující neustále uvědomovat, je fakt, že **neslyšící student musí ve všech situacích**, kdy slyšící studenti používají souběžně zrak a sluch, **používat sekvenčně zrak**. Při distanční výuce je to klíčové zejm. při výuce realizované formou videokonferencí. **Jednotlivé aktivity, které neslyšící student vykonává s využitím zraku (= všechny, které vykonává), musí následovat za sebou. A je to právě vyučující, kdo musí vymyslet a zařídit, aby to takto probíhalo (srov. např. obrázek 4).**
- **Distanční výuka, při níž je přítomen neslyšící student, vyžaduje od všech zúčastněných určité nestandardní technické a technologické kompetence a někdy také technické a technologické vybavení (podrobně v kapitole 4.3).**
- U prezenční výuky je důležité **v průběhu výuky vyhodnocovat vhodnost užívaných řešení (včetně tzv. služeb, jako je tlumočení, přepis, zápis, titulkování apod.) a příp. realizování změn a úprav**. U distanční výuky je to ještě důležitější.

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

- Protože **většina neslyšících studentů má s distanční výukou na vysoké škole malé zkušenosti, uchazeči dokonce nulové**, může se stát, že nevědí, jak se v některých situacích chovat, jak technicky vyřešit vzájemnou komunikaci, na koho se obrátit aj. Není proto překvapivé, že se vše nemusí podařit na první pokus, např. konzultace s vyučujícím před začátkem semestru, na niž si student neobjedná přepis, protože nemá osobní zkušenost s přepisem při konzultacích realizovaných formou videokonference, a vyučujícího nenapadlo se se studentem na těchto technických záležitostech při plánování konzultace domluvit. **S klidnou hlavou a vstřícným postojem na všech stranách se jistě podaří vše postupně vyladit – třeba „na druhý pokus“.**
- Distanční vzdělávání – jako vše nové či neobvyklé – může být u všech zúčastněných provázeno nejistotou, obavami, psychickým tlakem aj. Mějme proto na paměti, že méně je někdy více, stres a neopodstatněný tlak na výkon jsou zbytečné a nadměru vyčerpaný či dokonce zhroucený student či vyučující ničemu a nikomu neprospějí. **Více než kdy jindy je na místě klid, rozvaha, pochopení a vzájemná domluva.**
- A jedno doporučení na závěr: **Nepaušalizujme.** Přistupujme ke každému neslyšícímu studentu nově, neporovnávejme jednotlivé studenty mezi sebou ani to, jak se konkrétní student chová v různých (pro nás možná srovnatelných) situacích. **Přistupujme ke každému z nich a ke každé studijní situaci s otevřenou myslí, bez předsudků a stereotypních postojů.**

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Distanční výuka přináší do vzdělávání nové podmínky, formy organizace práce, postupy, pomůcky, technické možnosti a komunikační nástroje. To vše se promítá i do univerzitního vzdělávání neslyšících studentů. **Na nové podmínky se musí adaptovat nejen vyučující a samotní neslyšící studenti a jejich slyšící spolužáci, ale také tlumočníci, přepisovatelé, zapisovatelé, ...** Všichni „automaticky“ víme, že tabule bývá v čele třídy, na bílou tabuli se píše fixem, na zelenou či černou křídou, je nám jasné, kde bývá ve třídě umístěn dataprojektor a jak se používá, jak bývají uspořádány lavice, jak se upozorňuje na konec vyučovací hodiny... **Úkolem každého vyučujícího je, aby ve své distanční výuce zautomatizoval nové „jistoty“**, např. že ve výuce, jíž je přítomen neslyšící student, musí mít všichni zapnutou kameru, spuštěné zobrazení přepisu jako titulků a musí se hlásit o slovo. Tyto *rutiny* se stanou nejen předpokladem efektivní výuku dané skupiny studentů, ale také určitou kotvou, která všem zúčastněným pomůže **soustředit se výuku, neřešit technická a podávat co nejlepší vzdělávací výkon.**

Užitečné odkazy

Mnohé vysoké školy v průběhu pandemie způsobené onemocněním COVID-19 pro své vyučující vytvořily podpůrné metodické materiály, nejedny z nich se přímo nebo částečně zaměřují i na distanční vzdělávání studentů se specifickými potřebami, tzn. i na distanční vzdělávání neslyšících studentů. Níže připojujeme dva příklady z Univerzity Karlovy:

- Univerzita Karlova (2021, 29. 8.). *karlovkaonline.cz*. Dostupné z: www.karlovkaonline.cz
- Kol. autorů (2020). *Online výuka u studentů se speciálními potřebami – nároky a možnosti zvládnání. Metodické doporučení pro pracovníky PedF UK*. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. Dostupné z: https://pedf.cuni.cz/PEDF-260-version1-studenti_se_sp_on_line_vyuka_27_10_2020_final.pdf

4.5 PŘÍSTUPY STUDENTŮ – JAK SE NA VÝUKU PŘIPRAVIT, O CO A JAK ŽÁDAT, CO POMÁHÁ VE VÝUCE, JAK NA ZPRACOVÁNÍ ÚKOLŮ VE VÝUCE I PRO ATESTOVÁNÍ, JAK NA ATESTOVÁNÍ ATD.

DESATERO PRO STUDENTY

Neslyšících studentů u nás na vysokých školách studuje jen pár stovek (srov. obrázek 2). Jedná se ani ne o jedno promile ze všech studentů veřejných vysokých škol, o soukromých vysokých školách statistiky neexistují). To znamená, že mnozí z nich se při svém studiu opakovaně dostávají do situace **prvních neslyšících studentů, se kterými se daný vyučující setkává**. Ani pro jednu stranu se nejedná o jednoduchou situaci. Distanční výuka situaci ještě komplikuje, protože **ani vyučující, ani neslyšící studenti často netuší, jak ji nejlépe naplánovat a realizovat, aby se do ní neslyšící studenti mohli účelně zapojit**.

Na základě našich osobních zkušeností se domníváme, že by neslyšícím studentům, které čeká distanční výuka, mohly pomoci tyto kroky:

- **být otevřený:** Říct, že slyším jinak, než je obvyklé.
- **být proaktivní:** Obrátit se s žádostí o konzultaci, jak řešit různé situace spojené s distanční výukou, na svého funkčního diagnostika a/nebo pracovníky univerzitního odborného pracoviště, hledat v různých zdrojích – na Univerzitě Karlově se velmi osvědčil web *NaNUK: Neslyšící a nedoslýchaví studenti na UK. Tipy a doporučení pro vyučující a studenty Univerzity Karlovy*, jehož součástí je i interaktivní sekce, v níž odborný poradce odpovídá na zaslané dotazy.
- **být kreativní:** Každý problém má řešení. Jen je potřeba neulpívat na starých (a pro distanční výuku často nefunkčních či málo funkčních) postupech a hledat, jak k různým situacím přistupovat nově. Mnoho tipů lze získat např. na webu Univerzity Karlovy *NaNUK: Neslyšící a nedoslýchaví studenti na UK. Doporučení pro vyučující a studenty UK. Online výuka*, v sekci *Pro studenty*.
- **nebát se:** Každý rozumný vyučující (stejně tak tlumočník, přepisovatel, ...) přivítá, když sám student navrhne možná řešení různých studijních situací, prodiskutuje je s ním a vyučující (tlumočník, přepisovatel, ...) pak může pro svou výuku vybrat některé z nich. Zároveň každý vyučující (tlumočník, přepisovatel, ...), kterému záleží na tom, jak jeho výuka probíhá, uvítá zpětnou vazbu a je přístupný hledání a ověřování dalších případných řešení, pokud se ta původní ukáží jako ne zcela vyhovující.
- **sdužovat se:** I když neslyšících studentů studuje na českých univerzitách poměrně málo, vždy je možnost se s některým z nich poradit, sdílet své zkušenosti, tipy, nápady. Kde ostatní neslyšící studenty hledat? Například na facebookové skupině, založené na Univerzitě Karlově, avšak plně otevřené neslyšícím studentům ze všech vysokých škol v ČR, *Neslyšící a nedoslýchaví studenti Univerzity Karlovy*.

Mnoho dalších cenných rad a nápadů lze získat na různých zahraničních fórech sdružujících neslyšící vysokoškolské studenty a/nebo akademiky a vědce (některé skupiny mají oborové zaměření, např. *Atomic Hands*, *AMPHL – Association of Medical Professionals with Hearing Losses* nebo *Deaf and Hard-of-Hearing STEM Professionals*).

To nejmenší, co lze udělat, je sledovat novinky týkající se distanční výuky na webu svého univerzitního odborného pracoviště zabývajících se studiem studentů se specifickými potřebami.

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

- **vybavit se:** Pro bezproblémové zapojení do distanční výuky potřebuje každý neslyšící student umět používat některé speciální funkce (např. PIN ve videokonferencích) a mít kvalitní technické vybavení (webkameru, notebook s velkým monitorem apod.). Každý neslyšící student by se měl tyto potřebné funkce naučit používat a pořídit si potřebnou techniku. Buď to zvládne vlastními silami, nebo ho zaučí a techniku zapůjčí v jeho univerzitním odborném pracovišti zaměřeném na studium studentů se specifickými potřebami.
- **plánovat:** Je vynikající, když je v distanční výuce nastaveno vše tak, aby se do ní bez problémů mohl zapojit i neslyšící student. Vždy se ale může něco nečekaného stát, něco přestane fungovat, někomu selže připojení, ... Proto je dobré mít vymyšlená náhradní řešení, nejen plán B, ale také C a raději i D a E, a umět je používat. Je např. tak trochu k ničemu, když student využívající při přednáškách přepis zajišťovaný přepisovatelem má jako „plán B“ využití automatického přepisu, ale automatický přepis si nikdy nevyzkoušel, neví, jak se k němu připojit, jak si co nastavit apod. Takový „plán B“ jako by ani neexistoval.
- **připravit se:** V rámci technické přípravy na distanční výuku realizovanou formou videokonference je dobré věnovat se i zdánlivým detailům. Je například dobré zautomatizovat si, že je potřeba vždy zkontrolovat, že mikrofon u neslyšícího studenta je vypnutý (když celá třída poslouchá spolužákovo kručení v břicho, na výuku se moc nesoustředí...). A pak jedna citlivější záležitost: Mikrofony někdy dosti zkreslují přenášený zvuk, a tak se může stát, že se neslyšící student, který je zvyklý běžně používat mluvenou češtinu a okolí mu bezproblémově rozumí, dostane do situace, kdy mu není rozumět. Co s tím? Například domluvit se předem s vyučujícím, že kdyby se to stalo, vyzve studenta, aby odpovídal formou psaní do chatu. Podobně je potřeba předem s vyučujícím domluvit, jak v tomto případě pojmout prezentaci nebo referát neslyšícího studenta (lze využít video s titulky, seminární práci atd.).
- **přizpůsobovat se:** Kromě videokonferencí jsou při distanční výuce neslyšících studentů využívány také audiovizuální záznamy, často s projevy (ať už autorskými, či překlady) v českém znakovém jazyce. Aby bylo mluvčím českého znakového jazyka (včetně neslyšících studentů) rozumět, musejí svůj projev v některých ohledech přizpůsobovat a vzít mj. v potaz, že projev realizovaný v prostoru je přenášen ve dvou dimenzích, což příjemcům (vyučujícím, spolužákům, tlumočnickům, ...) znesnadňuje porozumění. Doporučujeme nebýt před kamerou zhroucený na židli, být vhodně osvětlený, být dobře nastaven v zorném poli kamery (kamera musí snímat obličej a celý znakovací prostor), vyjadřovat se přiměřenou rychlostí a tempem, pečlivě a přesně (s precizními tvary rukou, zřetelnou mimikou, přehledným využíváním viditelného znakového prostoru) atd.
- **být slušný:** Není ostuda ani drzost (ba naopak!) otevřeně s vyučujícími, tlumočnickými, přepisovateli, spolužáky, pracovníky odborných pracovišť aj. hovořit o svých specifických potřebách, hledat vhodná řešení, zkoušet je zavést do praxe, reflektovat je a poskytovat všem zainteresovaným zpětnou vazbu, navrhnout nová řešení a postupy, ... Veškerá komunikace by však vždy měla zůstat v rovině slušnosti a neměla by sklouznout k nátlaku, vynucování, konfliktům apod.

Ke každé životní situaci můžeme přistupovat různými způsoby. Dva možné přístupy k distanční vysokoškolské výuce ilustruje obrázek 5.



Obrázek 5. Neslyšící studentka při distanční výuce: nahoře bez podpory, dole s podporou.

Zdroj: Holubová, K. (2021). Neslyšící studentka při distanční výuce.

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Někdy se může zdát, že distanční výuka vynucená celosvětovou koronavirovou epidemií je v případě neslyšících studentů vysokých škol jednou velkou komplikací, která nikomu nepřinesla nic dobrého.

Určitě lze z této situace vytěžit i nějaká pozitiva a dosud neodhalené možnosti, např.:

- **Souběžné sledování tlumočení a přepisu zobrazeného formou titulků, přibližování obličejů mluvčích během výuky realizované formou videokonferencí (obě např. v Zoomu), používání různých technických a technologických pomůcek (osobních indukčních smyček, automatických přepisů, ...) aj., jež při prezenční výuce nejdou použít vůbec, nebo je to složitější než při distanční výuce, která je principiálně postavena na využívání ICT.**
- Velmi snadné nahrávání částí výuky realizovaných formou videokonferencí a využívání těchto audiovizuálních záznamů (příp. zahrnujících překlady do českého znakového jazyka a/nebo titulky/přepis) v pedagogickém procesu.
- Přístup k velkému množství informací/akcí, jež jsou v masmédiích a na sociálních sítích přístupny v českém znakovém jazyce (nebo jiném národním znakovém jazyce či v mezinárodním znakovém systému) a/nebo s titulky/přepisem.

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

- Téměř neomezená dostupnost **obrovského množství zahraničních odborných přednášek, konferencí, seminářů...** probíhajících **v mezinárodním znakovém systému** (nebo v některém z národních znakových jazyků) a/nebo **s titulky/přepisem**. Často se jedná o akce, jichž by se „běžný český neslyšící vysokoškolák“ prezenčně nikdy neměl možnost zúčastnit.
- Skokové **zvýšení ICT gramotnosti vyučujících, studentů, tlumočnicků, přepisovatelů, ...** Doufáme, že nabyté dovednosti a zkušenosti budou všichni využívat i v prezenční výuce a posunou ji tak pedagogicky do jiných dimenzí, než byla před příchodem onemocnění COVID-19.

Užitečné odkazy

Odkazy na zdroje použité v této kapitole:

- ÚJKN (2021, 29. 8.). *NaNUK: Neslyšící a nedoslýchaví studenti na UK. Tipy a doporučení pro vyučující a studenty Univerzity Karlovy*. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta. Dostupné z: <https://neslysicinauk.ff.cuni.cz/>
- ÚJKN (2021, 29. 8.). *NaNUK: Neslyšící a nedoslýchaví studenti na UK. Doporučení pro vyučující a studenty UK. Online výuka*. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta [Sekce Pro vyučující a sekce Pro studenty]. Dostupné z: <https://neslysicivyukanadalku.ff.cuni.cz/>
- NaNUK – Neslyšící a nedoslýchaví studenti Univerzity Karlovy (2020, 29. 8.). *NaNUK*. Facebook. Dostupné z: <https://www.facebook.com/neslysicinauk>
- Atomic Hands (2018, 1. 1.). *Atomic Hands*. Dostupné z: <https://www.atomichands.com/>
- AMPHL. (2021, 29. 8.). *AMPHL – Association of Medical Professionals with Hearing Losses*. Dostupné z: <https://www.amphl.org/>
- Described and Captioned Media Program (2020, 29. 8.). *Deaf and Hard-of-Hearing STEM Professionals*. Dostupné z: <https://dcmp.org/series/608-deaf-and-hard-of-hearing-stem-professionals>

4.6 DALŠÍ DOPORUČENÉ PŘÍSTUPY/DALŠÍ MOŽNOSTI PODPORY

K tématu distančního vzdělávání neslyšících univerzitních studentů (a širěji studentů se specifickými potřebami) lze dohledat téměř nepřeborné množství odkazů, většinou zahraničních. Z těch, které se vztahují k českému prostředí a dosud nebyly v kapitole 4 zmíněny, vybíráme následující dva:

- ÚJKN (2020, 1. 1.). *NaNUK: Neslyšící a nedoslýchaví studenti na UK. Tipy a doporučení pro vyučující a studenty Univerzity Karlovy. Užitečné odkazy*. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta. Dostupné z: <https://neslysicinauk.ff.cuni.cz/uzitecne-odkazy/>
- VDV. Nadace Olgy Havlové (2021, 29. 8.). *Jak pandemie ovlivnila přístup ke vzdělání znevýhodněných studentů*. Dostupné z: <https://www.vdv.cz/clanky/vzdelavani/dopad-pandemie-na-pristup-znevychodnenych-studentu-ke-vzdelani/>

4.7 ZÁVĚR

Studium vysoké školy není triviální záležitostí. V několika uplynulých semestrech jsme se všichni ocitli ve zcela nových podmínkách – vysokoškolské studium se transformovalo do distančního režimu. Znenadání jsme byli hozeni do vody a každý jsme plavali, jak jsme uměli. Čím lepší jsme měli „předcovidový“ trénink (zkušenosti s různými formami výuky, ICT dovednosti a v našem případě i promyšlený a funkční systém podpory spojený s výukou neslyšících studentů), tím menší a kratší byl počáteční šok a následně lepší naše (studentské i učitelské) výkony. Zkrátka: Měli jsme natréno- váno a trénink jsme v pravou chvíli zúročili.

Avšak pokud náhodou někde něco nefunguje, není třeba házet flintu do žita. Nic není definitivní, vše je v pohybu a vše se dá dohnat a dopilovat. Nemusí se vždy všechno povést hned napoprvé či napodruhé. Někdy to chce jen čas a zkoušet, vymýšlet, upravovat, diskutovat nad možnými řešeními. Než se vše vyladí ke spokojenosti všech stran, může to nějaký čas trvat. Základem je **komunikace**: nebát se zeptat (vyučující studenta, pověřeného pracovníka aj. i student vyučujícího, pověřeného pracovníka aj.), připomenout se, pokud by bylo potřeba, a hlavně nerezignovat. Po malých krůčcích – s trpělivostí, vůlí a pokorou – se dá dosáhnout mnohého.

Stejně jako komunikace je důležitá **spolupráce**. Vzdělávání neslyšících studentů (distanční i prezenční) stojí a padá na spolupráci mnoha zapojených subjektů: samotných studentů a jejich vyučujících, ale také spolužáků, pracovníků jednotlivých ústavů/kateder a fakult, pracovníků odborných univerzitních pracovišť a v neposlední řadě tlumočnicků, přepisovatelů, zapisovatelů, titulkářů, ... Těm všem je určen tento text.

Literatura

- ABA (2021, 29. 8). *Zoom: Accessibility for Deaf and Hard-of-Hearing*. American Bar Association, Commission on Disability Rights. Dostupné z: <https://www.courts.wa.gov/content/publicUpload/Interpreters/ZOOM%20ASL%20TIPS%20zoom-accessibility-tips.pdf>
- AMPHL (2021, 29. 8). *AMPHL – Association of Medical Professionals with Hearing Losses*. Dostupné z: <https://www.amphl.org/>
- AP3SP (2021, 29. 8). *Asociace poskytovatelů služeb studentům se specifickými potřebami na vysokých školách*. Dostupné z: <https://www.ap3sp.cz/>
- AP3SP (2021, 29. 8). *Podpora při studiu na VŠ. Možnosti podpory*. [Vztaženo obecně k univerzitním studentům se speciálními vzdělávacími potřebami]. Dostupné z: <https://www.ap3sp.cz/podpora-pri-studiu-na-vs/moznosti-podpory/>
- AP3SP (2021, 29. 8). *Podpora při studiu na VŠ. Adresář odborných pracovišť*. Dostupné z: <https://www.ap3sp.cz/podpora-pri-studiu-na-vs/adresar-odbornych-pracovist/>
- Atomic Hands (2018, 1. 1). *Atomic Hands*. Dostupné z: <https://www.atomichands.com/>
- Centrum Carolina – UK Point (2021, 29. 8). *Nabídka služeb*. Univerzita Karlova. Dostupné z: <https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-25.html>
- Cripps, J., Small, A. (2021, 29. 8). *What is Deaf Culture?* Deaf Culture Centre. Dostupné z: <https://deafculturecentre.ca/what-is-deaf-culture/>
- Described and Captioned Media Program (2021, 29. 8). *Deaf and Hard-of-Hearing STEM Professio-*

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

- nals. Dostupné z: <https://dcmp.org/series/608-deaf-and-hard-of-hearing-stem-professionals>
- Dršata, J. a kol. (2015). *Foniatrie – sluch*. Havlíčkův Brod: Tobiáš.
- FF UK (2015, 1. 1.). *Ústav jazyků a komunikace neslyšících. Služby*. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta.]. Dostupné z: <https://ujkn.ff.cuni.cz/cs/sluzby/>
- Holubová, K. (2021, 29. 8). Statistika AP3SP včetně aktuálního počtu studentů se specifickými potřebami na VŠ. *Asociace poskytovatelů služeb studentům se specifickými potřebami na vysokých školách*. Dostupné z: <https://www.ap3sp.cz/rozsirujici-informace/statistiky/>
- Kol. autorů (2020, 20. 10). *Online výuka u studentů se speciálními potřebami – nároky a možnosti zvládnutí. Metodické doporučení pro pracovníky PedF UK*. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. Dostupné z: https://pedf.cuni.cz/PEDF-260-version1_studentsi_se_sp_on_line_vyuka_27_10_2020_final.pdf
- Macurová, A., & Dingová, N. (2016). Znakový jazyk. In Karlík, P., Nekula, M., Pleskalová, J. *Nový encyklopedický slovník češtiny*. Praha: NLN, s. 2124–2127.
- Microsoft (2021, 29. 8). *Best practices for setting up and running a Teams meeting or Live event for the deaf and hard of hearing*. Dostupné z: <https://support.microsoft.com/en-us/topic/best-practices-for-setting-up-and-running-a-teams-meeting-or-live-event-for-the-deaf-and-hard-of-hearing-6d5ff6ac-c6f3-434b-ac95-c6e2e15ff0ac>
- MŠMT ČR (2021). *Pravidla pro poskytování příspěvků a dotací veřejným vysokým školám pro rok 2021. Příloha č. 3 Metodický pokyn k financování zvýšených nákladů na studium studentů se specifickými potřebami*. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/vysoke-skolstvi/pravidla-pro-poskytovani-prispevku-a-dotaci-verejnym-vysokym-2>
- NaNUK – Neslyšící a nedoslýchaví studenti Univerzity Karlovy. *Facebook*. Dostupné z: <https://www.facebook.com/neslysicinauk>
- NZIP (nedatováno). *Duševní onemocnění*. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/kategorie/91-dusevni-onemocneni>
- ÚJKN (2020, 1. 1.). *NaNUK: Neslyšící a nedoslýchaví studenti na UK. Tipy a doporučení pro vyučující a studenty Univerzity Karlovy*. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta. Dostupné z: <https://neslysicinauk.ff.cuni.cz/>
- ÚJKN (2020, 1. 1.). *NaNUK: Neslyšící a nedoslýchaví studenti na UK. Doporučení pro vyučující a studenty UK. Online výuka*. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta. Dostupné z: <https://neslysicinavykanadalku.ff.cuni.cz/>
- ÚJKN (2020, 1. 1.). *NaNUK: Neslyšící a nedoslýchaví studenti na UK. Doporučení pro vyučující a studenty UK. Potřebná technická nastavení pro distanční výuku*. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta. Dostupné z <https://neslysicinauk.ff.cuni.cz/distancnivyukenastaveni/>
- ÚJKN (2020, 1. 1.). *NaNUK: Neslyšící a nedoslýchaví studenti na UK. Tipy a doporučení pro vyučující a studenty Univerzity Karlovy. Užitečné odkazy*. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta. Dostupné z: <https://neslysicinauk.ff.cuni.cz/uzitecne-odkazy/>
- Univerzita Karlova (2021, 29. 8). www.karlovkaonline.cz. Dostupné z: www.karlovkaonline.cz
- VDV. Nadace Olgy Havlové (2021, 29. 8). *Jak pandemie ovlivnila přístup ke vzdělání znevýhodněných studentů*. Dostupné z: <https://www.vdv.cz/clanky/vzdelavani/dopad-pandemie-na-pristup-z-nevyhodnenych-studentu-ke-vzdelani/>
- World Federation of the Deaf (2020, 6. 4.). *Access to Higher Education for Deaf Students During the COVID-19 Pandemic*. Dostupné z: <https://wfdeaf.org/news/access-to-higher-education-for-deaf-students-during-the-covid-19-pandemic/>

5. DISTANČNÍ VÝUKA U VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ S POHYBOVÝM POSTIŽENÍM

Kristýna Janyšková, Simona Kostelanská, Ivan Kačur

5.1 STUDENTI S POHYBOVÝM POSTIŽENÍM – ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE, DOPADY DO VZDĚLÁVÁNÍ, SPECIFICKÉ POTŘEBY

ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE

Přestože se jedná o heterogenní skupinu, společným rysem studentů s pohybovým postižením je částečné anebo celkové omezení hybnosti (Valenta et al., 2014). Mezi nejčastější formy pohybového postižení u studentů vysokých škol řadíme mozkové obrny, vrozené i získané vady, svalové atrofie a myopatie, zánětlivá (degenerativní) poškození pohybového aparátu (např. zánětlivé kloubní choroby, artróza), úrazy hlavy a páteře a další pouřazové stavy, deformace a malformace, stavy po amputacích (Michalík et al., 2011). Uvedené pro potřeby vzdělávání řadíme dle *Pravidel pro poskytování příspěvku a dotací veřejným vysokým školám Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy* do dvou kategorií:

- **Student s postižením dolních končetin (C1):** Student, který – s ohledem na své pohybové postižení – ke svému samostatnému pohybu nezbytně potřebuje a využívá dalších osobních zařízení, ať už se jedná o opěrné hole, nebo mechanické či elektrické vozíky.
- **Student s postižením horních končetin (C2):** Student, který je schopen horními končetinami vykonávat jen v omezené míře nebo za použití speciálních pomůcek či modifikovaných postupů činnosti, které se se studiem běžně spojují, jako je pořizování poznámek vlastní rukou, příp. i na klávesnici, manipulace s předměty a zařízeními, které jsou nezbytné pro plnění studijních povinností (fyzické knihy, psací potřeby, přístrojová technika atd.), příp. manipulace s předměty běžné denní potřeby (MŠMT, 2021).

Případně se může u studentů objevit kombinace obou kategorií.

Vedle samotné diagnózy je důležitá také doba vzniku, a sice zda se jedná o postižení vrozené, anebo získané. Kromě dalšího totiž tato informace pomůže odhalit studentovy možnosti a porozumět jeho schopnostem a dovednostem a také má velký vliv na to, jak sám student svůj zdravotní stav přijímá, má vliv na jeho motivaci a kompenzaci jeho postižení.

Vrozené tělesné postižení vzniká už v poruchách zárodku během prvních týdnů těhotenství. Na příčinách vzniku se může podílet celá řada faktorů, které působí v době prenatální, perinatální a postnatální. Mezi vrozená tělesná postižení patří např. poruchy tvaru a velikosti lebky, vady horních i dolních končetin, poruchy růstu, rozštěpové vady a centrální a periferní obrny (různé formy mozkové obrny) (Bendová, 2007).

Příčinami **získaného tělesného postižení** mohou být deformace, různé typy úrazů a nemocí. Nejvyšší počet tvoří pouřazové stavy míšní léze, úrazy hlavy, získané ortopedické vady dolních konče-

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

tin, získané srdeční vady a další (Opatřilová & Zámečnicková, 2007).

Některé výše uvedené stavy mají přesah také do kategorie F – chronická onemocnění – a naopak. Takového studenta je pak potřeba vnímat v rámci obou těchto kategorií specifických potřeb.

Další specifika pohybového postižení a podpůrný vztah

Dále v textu se zabýváme tím, jaké další faktory mají vliv na studentovu studijní trajektorii, na jeho sebedůvěru a důvěru ve vyučujícího a přijetí v kolektivu.

Tělesné postižení je obvykle postižení **zjevné**:

- zejména u pohybových postižení, kdy student využívá různé kompenzační pomůcky – berle, hole, vozík je na obvykle první pohled patrné, že se jedná o studenta s pohybovým postižením. U distanční výuky to samozřejmě nemusí být tolik patrné, avšak i v tomto prostředí to lze vyzorovat.
- I u studentů, kteří se pohybují bez kompenzačních pomůcek, může být postižení snadno patrné – ačkoli je pohyb samostatný, může být odlišný, případně je redukován.
- Dobře patrné jsou také amputace, deformace apod.

Může se ale také jednat o postižení **skryté**:

- Skryté tělesné deformity (srůst prstů nohou), svalová onemocnění, amputace apod.

Výše uvedeným se nepřímo dostáváme k otázce, **jak postupovat, když se ve výuce objeví student s pohybovým postižením**:

- Pokud je zjevné, že student má pohybové postižení, avšak přesto nezažádal o modifikaci výuky/atestace (nezapomeňte, že studenti musí o modifikaci zažádat, nemohou ji očekávat automaticky), máte v podstatě dvě možnosti. Buď vyčkáte, až/zda se na vás student obrátí, případně – a to je na vašem zvážení – můžete studentovi podporu aktivně nabídnout vy sami. Bez zabíhání do detailů (přeci jen nevíme, zda se nejedná o studenta, který se za svůj zdravotní stav stydí) studentovi můžete nabídnout podporu ve smyslu: „kdybyste cokoli potřeboval, neváhejte se na mne obrátit“. Tím rozhodně nic nezkažíte a studenty, kteří se stydí a obtížně si k podpoře hledají cestu, tím můžete namotivovat k další komunikaci.
- Zároveň je možný pravý opak – student o modifikaci zažádal, prokázal svůj nárok prostřednictvím posudku funkční diagnostiky, a přesto „na něm není vůbec nic vidět“. Je zcela nevhodné takové nároky zpochybňovat či bagatelizovat závažnost studentova stavu. Jak totiž uvádíme výše, postižení a dost možná i jeho projevy, mohou být pro nezávislého pozorovatele zcela neviditelné.

Dopady postižení/znevýhodnění do vzdělávání s rozlišením dle jednotlivých typů postižení

Dopady jednotlivých postižení a vad závisí na mnoha faktorech, a proto nikdy nelze vnímat skupinu studentů s pohybovým postižením, stejně tak ani s jakýmkoli jiným, jako homogenní skupinu,

a to ani v rámci jedné diagnózy. Kromě hloubky postižení totiž závisí také na době vzniku (vrozené/vzniklé), včasnosti léčby/rehabilitace, okolí (podpůrné/hyperprotektivní), osobnostních rysech daného jedince a dalších faktorech.

Dva lidé se stejnou diagnózou mohou mít zcela odlišné projevy, zcela odlišné schopnosti a dovednosti a zcela odlišné potřeby.

Ve vztahu ke vzdělávání může mít postižení pohybového aparátu vliv hned v několika oblastech, u studentů se může objevovat následující:

- vlivem pohybového postižení se objevuje problematická koordinace pohybů – u studentů se může vyskytovat narušení rovnováhy a koordinace pohybů, svalová ztuhlost a slabost, zpomalený a ztížený pohyb a s tím související rychle nastupující vyčerpání;
- zvýšená únava (důvodem může být neurologická příčina, např. u mozkových obrn, z důvodu bolesti či jako vedlejší efekt farmakologické léčby);
- postižení může dále mít vliv na grafomotoriku (zpomalený a narušený psaný projev, či zhoršení výsledků detailní práce horních končetin vlivem narušení jemné motoriky);
- z hlediska hrubé motoriky, lokomoce, jsou narušeny studentovy výsledky v pohybových aktivitách, jeho zdravotní stav má vliv na průběh a plnění praktických činností (např. odborných praxí a exkurzí), problematické může být také dlouhé setrvání v jedné pozici (stoj, sed), kdy může student pociťovat potřebu změny této pozice, potřebu protažení atp.;
- objevuje se zpomalené pracovní tempo;
- znesnadnění řečového projevu (zejména z důvodu narušené funkce mluvidel, ale také vlivem stresu, vlivem přidruženého sluchového postižení či z důvodu spasticity mluvidel);
- slabá koncentrace pozornosti;
- částečná či úplná závislost na technických pomůckách či opatřeních (bezbariérovost prostor, kompenzační pomůcky) či na externí fyzické pomoci (asistence, dopomoc);
- student může zažívat tzv. „činnostní“ deprivaci, kdy mu zdravotní stav nedovoluje dělat to, co by si přál;
- mohou se objevit poruchy sebepojetí, např. zkreslené sebehodnocení;
- možné bariéry při navazování sociální interakce;
- redukované životní a sociální zkušenosti (objevit se může také podnětová deprivace z nedostatku zájmu a interpersonálních kontaktů), snížené porozumění „agendám“ jakéhokoli charakteru (tedy např. studijnímu řádu, studijnímu informačnímu systému dané univerzity);
- možné oslabení vůle a motivace;
- studenti se mohou potýkat se stigmatizací či zkresleným hodnocením okolí;
- atypické či dokonce patologické stereotypy mohou vést k druhotnému zdravotnímu postižení (např. dlouhodobé používání berlí či mechanického vozíku může vést k poškození kloubů horních končetin) (Michalík et al., 2011).

Pohyb a jeho význam:

- Pohyb působí na socializaci člověka i na vývoj jeho osobnosti, ovlivňuje samostatnost, fyzické a psychické zdrav, působí na schopnost komunikovat, na schopnost vyvíjet cílenou, smyslupl-

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

nou aktivitu, zprostředkovává interakci. Může se odrážet v oblasti poznávacích procesů, vůle, emocionality, vztahů, má vliv na vzdělávání v průběhu celého života.

- Uvedené má nezanedbatelný vliv na studentův dennodenní život jak přímo v procesu vzdělávání, tak i mimo něj – ovlivňuje dopravu studenta na fakultu a zpět, pohyb po budově fakulty, přístup do knihoven, studoven, menz i fungování mezi ostatními studenty. Tato redukce pohybových aktivit, v některých případech i částečná až úplná imobilita, má zásadní vliv na kvalitu života studenta, jeho soběstačnost a přístup k životním příležitostem (Michalík et al., 2011).

Specifické potřeby studentů této skupiny (s rozlišením C1/C2 a jednotlivých typů postižení)

Pro úspěšné vysokoškolské studium potřebuje student s pohybovým postižením nejen potřebné dispozice pro dané studium, vědomosti a studijní návyky, ale také dovednosti a návyky využívat svůj vlastní potenciál k co nejvyšší možné soběstačnosti. Při styku s takovou překážkou, kterou student není schopen vlastními silami překonat, je na místě odpovídající míra podpory, asistence, dopomoc (Květoňová, 2007).

Studenti kategorie C2 mají nárok na zpřístupnění mluveného slova (zapisovatelský servis), při práci s psaným textem mají nárok na časovou kompenzaci a na editovatelné elektronické dokumenty, při práci se symbolikou a grafikou mají nárok na časovou kompenzaci a na editovatelné a needitovatelné elektronické dokumenty.

Při práci s technologiemi, příp. fyzickým materiálem, při výuce a studiu mají studenti kategorie C2 nárok na časovou kompenzaci, studijní asistenci a příležitostnou pedagogickou intervenci.

Studenti kategorie C1 pak v této oblasti mají nárok na příležitostnou/přechodnou/soustavnou pedagogickou intervenci.

V oblasti osobních potřeb souvisejících se studiem pak mají obě kategorie studentů nárok na příležitostnou/pravidelnou/trvalou osobní asistenci, studenti kategorie C2 pak nadto ještě mají nárok na prostorovou orientaci (MŠMT, 2021).

Specifika komunikace studentů s tělesným postižením

Tělesné postižení může mít vliv také na komunikaci. Proto je vhodné věnovat pozornost možným odlišnostem, které se mohou u studentů objevit (nejčastěji hovoříme o studentech s obrnami, po úrazech), a to i v online prostředí.

Neverbální komunikace:

- mimika – může být odlišná od majority, dokonce nemusí mít standardní význam (záškuby v obličejí, mimovolní grimasy, smích, pláč, ...);
- pantomimické projevy – mohou být značně redukovány nebo neadekvátně aktivizovány (např. u jednostranných ochrnutí);
- složkou neverbální komunikace je také posturika, čili vzájemné postavení komunikačních partnerů (stojící/sedící na vozíku, jedinci nápadně malého vzrůstu, ...).

Verbální komunikace:

- formální narušení plynulosti řeči – odlišné článkování (např. z důvodu „nedodýchnutí“), zakoktavání, prodlužování slabik či další odlišnosti, které ve výsledku mohou mít vliv na zhoršené porozumění studentovu mluvnímu projevu;
- artikulační poruchy.

Zásady pro komunikaci s osobami s tělesným postižením dle *Národní rady osob se zdravotním postižením* (2006) (vybrány byly ty, které mají vztah k distanční výuce, a za tímto účelem byly drobně upraveny):

- komunikujeme zásadně se studentem s postižením, a nikoliv s jeho případným doprovodem;
- dbáme, aby student s pohybovým postižením měl ve svém dosahu nezbytné kompenzační pomůcky. Tím zvyšujeme jeho jistotu a soběstačnost;
- zvláště při delších jednáních dbáme na časový prostor na použití WC;
- nemá-li student s tělesným postižením žádné jiné omezení (např. smyslové, mentální), komunikujeme s ním zcela normálně bez zdůrazňování toho, že víme o jeho postižení.

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Pohybové postižení může studenta ovlivňovat nejen po stránce pohybu, ale zasahovat může také do komunikace, sociální interakce, sebevědomí, soustředění, potažmo do všech oblastí studia. Konkrétní dopady postižení jsou u každého studenta jiné, proto je dobré věnovat pozornost individuálním projevům, historii a životním zkušenostem daného jedince a dalším proměnným, které mají vliv na utváření jeho stavu.

Užitečné odkazy

- Podpora uchazečů a studentů se specifickými potřebami na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně (2021, 9. 8.). *Interní předpisy a metodické dokumenty*. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Akademická poradna. Dostupné z: <https://akademickaporadna.utb.cz/centrum/dokumenty/>
- Průvodce pro studenty se specifickými potřebami (2021, 5. 9.). *Průvodce pro studenty se specifickými potřebami*. Mendelu. Dostupné z: <https://icv.mendelu.cz/prirucky-pro-sp>
- Klíč. (2008, 1. 1.). *Česká televize*. Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/1096060107-klic/208562221700021/>

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

5.2 SPECIFICKÉ TĚŽKOSTI STUDENTŮ TÉTO SKUPINY V ONLINE VÝUCE/PŘI DISTANČNÍM VZDĚLÁVÁNÍ (S ROZLIŠENÍM C1/C2 A JEDNOTLIVÝCH TYPŮ POSTIŽENÍ)

STUDENTI KATEGORIE C1 – POSTIŽENÍ DOLNÍCH KONČETIN

Studenti s omezením mobility, problémy se sezením, častými rehabilitacemi:

- Studenti mohou mít problémy při dlouhém sezení u počítače, mohou pociťovat bolesti, a potřebují tedy přestávku. Setrvání v jedné pozici může u jiných studentů zase vést k nárazové potřebě pohybu, alespoň krátkého protažení apod. Studenti, kteří pravidelně docházejí na rehabilitace, mohou častěji chybět ve výuce. Bolestivé stavy mohou u studentů vést k tomu, že nezvládnou absolvovat celou přednášku (a to ať kontaktní, či online).
- U těchto studentů a také u studentů s chronickým onemocněním (klasifikovaným pod kategorií F) doporučujeme zohlednění jejich aktuálního stavu – některé dny může být jejich výkon lepší, někdy zase horší, proto je vhodné tolerovat zvýšenou unavitelnost a horší výkony i v těch aktivitách, které obvykle dobře zvládají.
- Vzhledem k proměnlivému zdravotnímu stavu (např. bolestem, únavě, nezřídka také psychickým obtížím) doporučujeme tolerovat nepřítomnost na výuce (a to online i prezenční). Studentům doporučujeme povolit plnění studijních povinností v náhradním (individuálním) termínu.

Studenti kategorie C2 – postižení horních končetin

Studenti se zhoršenou motorikou horních končetin:

- Příčinou zhoršené motoriky horních končetin může být zánětlivé kloubní onemocnění horní končetiny, svalové obtíže, deformita paže, poúrazový stav či amputace. U těchto studentů mohou být problémy se psaním většího množství textu, zejména pokud si má student v průběhu online výuky dělat sám poznámky. Obtíže mohou nastat také při zpracování většího množství textu, zejména má-li být sepsán v relativně krátkém čase (např. do druhého dne).

Studenti kategorie C1 + C2 – postižení dolních i horních končetin

Studenti s mozkovou obrnou a další:

- Kromě již výše uvedeného mohou mít studenti s mozkovou obrnou nadto obtíže jiného charakteru, např. se soustředěním, s horší výbavností, s komunikací, z tohoto důvodu mohou mít problém sledovat přednášku a zapojovat se do diskusí, zejména u delších výkladových bloků.

SHRNUTÍ A DOPORUČENÍ PRO PRÁCI SE STUDENTY S POHYBOVÝM POSTIŽENÍM

- Stačí mít **základní povědomí** o dané diagnóze, resp. o zdravotním stavu daného studenta (nepropadejte panice, že *nic* nevíte).

- V komplexnějších případech je dobré vědět „kam sáhnout“ pro informace, být v kontaktu s odborníky (referentka pro studenty se specifickými potřebami, autor posudku funkční diagnostiky, ...).
- Nezapomínejte, že **každý student je originál**.
- Nejlepším odborníkem na jeho zdravotní stav je student sám – **nebojte se ho zeptat (samozřejmě citlivým způsobem a ve vhodné chvíli)**.
- Důležitý je **respektující rovnocenný přístup** – nedělat za studenta zbytečně to, co zvládne sám (zeptat se) a zároveň se mu nebát nabídnout podporu (opět se zeptat).
- Pokud si v situaci nejste jisti „v kramflecích“, přiznejte to – student to ocení.

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Každý student je originál, proto je vhodné ke každému přistupovat s vědomím jedinečnosti jeho stavu a životního příběhu. Výše uvedený výčet možných projevů tedy nelze brát jako zcela vyčerpávající, ale pouze jako souhrn těch nejběžnější. Užitečné informace lze kromě literatury či komunikace s odborníky čerpat také u samotného studenta, který svůj zdravotní stav zná nejlépe.

Užitečné odkazy

- Centrum Carolina – UK Point (2021, 29. 8.). *Nabídka služeb*. Univerzita Karlova. Dostupné z: <https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-25.html>
- Kol. (2020, 20. 10.). *Online výuka u studentů se speciálními potřebami – nároky a možnosti zvládnání. Metodické doporučení pro pracovníky PedF UK*. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy. Dostupné z: https://pedf.cuni.cz/PEDF-260-version1-studenti_se_sp_on_line_vyuka_27_10_2020_final.pdf
- Průvodce pro studenty se specifickými potřebami (2021, 5. 9.). *Průvodce pro studenty se specifickými potřebami*. Mendelu. Dostupné z: <https://icv.mendelu.cz/prirucky-pro-sp>

5.3 PODPŮRNÉ TECHNICKÉ/TECHNOLOGICKÉ PŘÍSTUPY K MODIFIKACÍM V ONLINE VÝUCE

Zatímco běžnými kompenzačními pomůckami jsou studenti většinou vybaveni, neboť je potřebují pro svůj každodenní život (vozik, berle, ortézy, ...), a nezdá se, že budou v této oblasti potřebovat ještě dovybavit potřebnými pomůckami. Při využívání počítačů je u studentů s tělesným postižením kladen hlavní důraz na fyzický přístup – tj. adaptace klávesnice/myši (Valenta et al., 2014). Na trhu jsou k dostání klávesnice s redukováným počtem kláves, zvětšenými klávesami, využívají se také kryty klávesnic pro vedení prstů. Myš může být standardní, ergonomická, velikostí malá či naopak zvětšená, vše dle individuálních potřeb studenta. Existují i myši ovládané trackballem (jakýmsi míčkem) či náhlavní myši ovládané výdechem (ty nacházejí uplatnění u studentů s těžším typem postižení).

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Studenti dále s oblibou využívají tablety, skenovací pera (která převádějí tištěný text do elektronické podoby, např. do MS Word), digitální pera (ta zase převádějí do elektronické podoby rukou psaný text), diktafony, skenery, digitální čtečky knih.

Distanční výuka je nejčastěji realizována na platformách MS Teams, Zoom, Skype, Google Classroom či Moodle. Nelze říci, že by některá z uvedených platforem byla pro uvedenou skupinu studentů vhodnější než jiná, je však dobré nepřehltnout studenty mnoha různými platformami a vybrat např. 1–2, a ty dále využívat. Toto pak platí i u studentů ostatních kategorií specifických potřeb.

Univerzity mnohdy umožňují bezplatnou zápůjčku elektroniky (či dalších pomůcek) studentům s postižením, je tedy vhodné, aby se student o této možnosti informoval přímo na své fakultě.

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Vhodně vybraná pomůcka může být klíčem k úspěšnému studiu, proto doporučujeme věnovat této oblasti dostatek prostoru. Informace lze nalézt jak na fakultě, tak například na internetu.

Užitečné odkazy

- Poradím si sám. (2021, 12. 9.) *Poradím si sám. Radím si sám!* Dostupné z: [https://docplayer.cz/516373-Poradim-si-sam-radim-si-sam-poradim-si-sam-poradim-si-sam-poradim-si-sam-poradim-si-sam-kompenzacni-pomucky-a-upravy-prostredi-v-praxi.html](https://docplayer.cz/516373-Poradim-si-sam-radim-si-sam-poradim-si-sam-poradim-si-sam-poradim-si-sam-kompenzacni-pomucky-a-upravy-prostredi-v-praxi.html)
- Tělesné postižení. (2021, 11. 9.). *PETIT*. Dostupné z: <https://www.petit-os.cz/index.php/vyber-pomucky-pro-ovladani-pc?id=13>

5.4 PODPŮRNÉ PŘÍSTUPY VYUČUJÍCÍCH, MODIFIKACE VÝUKY – PŘED VÝUKOU, VE VÝUCE, PŘI ATESTOVÁNÍ

PODPŮRNÉ PŘÍSTUPY PŘI STUDIU

Studenti s omezením mobility, problémy se sezením, častými rehabilitacemi:

- V případě delšího výkladu studentům velmi pomáhá, když jim vyučující zašle prezentaci s předstihem, neboť si ji mohou vytisknout a vpisovat své poznámky přímo do ní, případně si ji mohou otevřít na tabletu a na PC dopisovat informace nad rámec. Pokud by v některých předmětech prezentace nebyly doprovodným učebním materiálem, je možné studenty vybavit osnovou přednášky, rozšířeným sylabem aj. V případě, že nebude tento způsob postačovat, je možné studentům doporučit spolupráci se studijním asistentem, který jim může zasílat své zápisky (studijním asistentům náleží za tuto práci odměna). V případě potřeby lze studentům povolit nahrávání přednášky např. na diktafon, či přímo prostřednictvím online komunikačního nástroje (MS Teams, Zoom, ...).
- Stejně jako u kontaktní výuky lze studentovi nabídnout možnost samostudia (zaslané prezentace, zvuková nahrávka přednášky). V posudku funkční diagnostiky lze také nalézt, zda má student nárok na individuální výuku.

- Studenti s postižením dolních končetin mohou zejména při dlouhé výuce pociťovat bolesti zad, nohou či jiného charakteru, může u nich docházet k poklesu koncentrace, ke zvýšené unavitelnosti. Studenti by tak měli mít možnost distanční výuku opustit a projít se (mají-li nárazovou potřebu pohybu), protáhnout se či se z výuky dokonce odhlásit, nemohou-li dále pokračovat. Zbytek přednášky by pak měli mít možnost si pustit ze záznamu.
- Studentům s častými rehabilitacemi, hospitalizacemi či bolestmi lze povolit možnost náhradního plnění předmětů vyžadujících pravidelnou účast na online vzdělávání, účast ve výuce zde může být zčásti či zcela nahrazena individuálním studiem (seminární úkol, kontrolované samostudium apod.).

Překvapivý pozitivní aspekt distanční výuky

„Stejně tak jako mince má dvě strany, tak ani distanční výuka nepřinesla jen to špatné, má také pozitivní důsledky. Zatímco během kontaktní výuky neměli například dlouhodobě hospitalizovaní studenti možnost udržovat těsný kontakt s vyučujícími a spolužáky a zejména moci studovat a mít stejný přístup ke zdrojům a přednáškám jako spolužáci, kteří se výuky fyzicky účastní, nyní se situace změnila. Nutnost rychlé, téměř okamžité adaptace na distanční výuku a s tím související přenos přednášek do online prostředí, umožnily nově i studentům, kteří by se výuky za běžných okolností nemohli zúčastnit, aby se výuky účastnili ve stejné míře, jako jejich ostatní spolužáci. Zejména nahrávání přednášek v míře, která dříve nebyla vůbec možná, a kterou s sebou přineslo právě online komunikační prostředí, se ukazuje být pro studenty se specifickými potřebami velmi užitečnou formou podpory – studenti s pohybovým postižením, kteří se z důvodu zhoršení zdravotního stavu nemohou zúčastnit (online či kontaktní) výuky, či studenti, kteří z důvodu bolestí a zvýšené unavitelnosti nevydrží celou přednášku, si mohou záznam pouštět postupně po takových časových úsecích, které jsou pro ně zvládnutelné.“ (Kucharská & Janyšková, v recenzním řízení)

Studenti se zhoršenou motorikou horních končetin:

- Studenti se zhoršenou motorikou horních končetin mohou vykazovat problémy s rychlým psaním či se psaním většího množství textu. V případě delšího výkladu jim tedy velmi pomáhá, když jim vyučující zašle prezentaci s předstihem, neboť si ji mohou vytisknout a vpisovat své poznámky přímo do ní, případně otevřít na tabletu a na PC dopisovat informace nad rámec. Pokud by v některých předmětech prezentace nebyly doprovodem učebním materiálem, je možné studenty vybavit osnovou přednášky, rozšířeným sylabem aj. V případě, že nebude tento způsob postačovat, je možné studentům doporučit spolupráci se studijním asistentem, který jim může zasílat své zápisky (studijním asistentům náleží za tuto práci odměna). V případě potřeby lze studentům povolit nahrávání přednášky např. na diktafon, či přímo prostřednictvím online komunikačního nástroje (MS Teams, Zoom, ...).
- V případě zpracovávání seminárních prací (psaných v ruce/na PC), mohou mít studenti z důvodu pomalejšího tempa či rychlejší unavitelnosti ruky problémy s dodržením termínu pro odevzdání (zejména má-li práce být odevzdána ze dne na den). V případě zpracování delších písemných prací proto doporučujeme prodloužení lhůty pro odevzdání.
- Obtíže pramenící ze zhoršené motoriky horních končetin se mohou projevat také v plnění dalších, zejména praktických, úkolů samostudia či v praktické přípravě. Týká se to zejména tzv. výchov (hudební, výtvarné, příp. tělesné) a jedná se o skicování, kresbu a malbu, cvičení na hudební nástroj, tělesné cvičení, dále předmětů technických, jako jsou například informační technologie, architektura, grafika (zde se jedná např. o modelování v grafických programech). Mezi hlavní možné obtíže studentů, které mohou mít negativní vliv na (ne)

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

plnění jejich průběžných studijních povinností a přípravu na atestaci, lze zařadit zvýšenou unavitelnost, pomalost, neobratnost prstů, zvýšenou chybovost a třes rukou (při kresbě, při prstokladu, ...). V případě, že by student nebyl schopen dokončit činnost včas (dokreslit obraz během online semináře, dohrát během přehrávky celou skladbu), doporučujeme prodloužit čas, popř. dát mu možnost dokončit dílo či činnost v náhradním termínu. Ke kontrole jeho činnosti lze přistupovat i velmi kreativně, pokud např. student není v čase domluvené konzultace/kontroly studia – např. přehrávky – schopen skladbu zahrát a zároveň je jeho stav tak proměnlivý, že není jisté, že na náhradní schůzce bude schopen skladbu odehrát, může ji natočit v momentě, kdy mu to jeho zdravotní stav dovoluje, a výsledek zaslat vyučujícímu či nasdílet v online komunikačním nástroji.

Studenti s mozkovou obrnou:

- Řešením jsou výše uvedená opatření (např. student si látku dostuduje samostatně ze zasláné prezentace, požádá studijního asistenta, který mu předá informace, které mu při výkladu unikly, případně mu látku dovysvětlí).

Zásady pro atestování

Studenti s omezením mobility, problémy se sezením, častými rehabilitacemi:

- Studentům lze v návaznosti na výše uvedené problémy umožnit plnění studijních povinností a zkoušek v náhradním (individuálním) termínu a/nebo individuálním čase, kdy se na zkoušku student запиše na konkrétní hodinu, ve které mu bude umožněno zkoušku vykonat, aby byl eliminován čas čekání (ať už kontaktně či distančně). V návaznosti na posudek funkční diagnostiky může student preferovat typ atestace (ústní/písemná zkouška) a může čerpat zvýšenou časovou dotaci.
- U studentů s bolestivým onemocněním či takovým zdravotním stavem, který při námaze významně snižuje jejich výkonnost a pozornost, lze doporučit distanční formu atestování i po přechodu na kontaktní výuku. Zejména u těch, kteří se na fakultu dopravují zdaleka, totiž může po fyzické námaze dojít k takovému poklesu schopností, že student nebude schopen zkoušku vykonat, anebo ji vykoná s výrazně horším výsledkem.

Studenti s postižením horních končetin:

- Atestace je vhodné realizovat ústně (kontaktně či distančně), v posudku funkční diagnostiky lze dohledat, zda má být pro atestaci prodloužen čas. Využít lze také testy, ve kterých studenti zatrhnutím příslušného políčka vybírají správnou odpověď. Testy, do kterých se odpovědi vepisují, pak bývají nevhodné.
- U těchto studentů doporučujeme tolerovat možnou zvýšenou chybovost či pomalejší tempo při činnostech jemné motoriky např. hra na hudební nástroj. Je na místě přihlídnout k aktuálnímu stavu studenta – je možné, že některé dny bude jeho výkon lepší a student bude schopen poměrně dlouhé a bezchybné hry na nástroj, zatímco jindy může být jeho výkon horší či výkonu nebude schopen vůbec. Toto možné kolísání výkonu je vhodné zohlednit a tolerovat zvýšenou unavitelnost a horší výkony i v těch skladbách, které již má student osvojené a ob-

vykle je dobře zvládá. Stejný přístup doporučujeme i v dalších praktických předmětech (výtvarná výchova, informační technologie atp.). Kazy na díle způsobené nekontrolovatelnými záškuby ruky (kresba, grafický program) doporučujeme nehodnotit zhoršením známky.

Studenti s mozkovou obrnou:

- Z titulu výše uvedených obtíží lze studentovi umožnit zvolit typ atestace (ústní/písemná zkouška), prodloužit čas na řešení úkolů a atestací, viz doporučení posudku funkční diagnostiky.

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Při jakýchkoli pochybnostech komunikujte. Pokud je pro vás posudek funkční diagnostiky špatně srozumitelný, rádi byste se o konkrétní diagnóze a jejích funkčních dopadech dozvěděli více do hloubky, potřebujete poradit, jaké postupy a úpravy můžete využívat, neváhejte se obrátit na odborníka, který studentovi vypracoval posudek funkční diagnostiky. Nezapomeňte, že cenné informace můžete získat také od samotného studenta, neboť je to právě on, kdo zná svůj zdravotní stav nejlépe, nebojte se ho tedy zeptat. Věnujte prostor otázce: „*Co je možné změnit, aby student s postižením lépe zvládal své studijní povinnosti?*“

Užitečné odkazy

- Centrum Carolina – UK Point (2021, 29. 8.). *Nabídka služeb*. Univerzita Karlova. Dostupné z: <https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-25.html>
- Podpora uchazečů a studentů se specifickými potřebami na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně (2021, 9. 8.). *Interní předpisy a metodické dokumenty*. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Akademická poradna. Dostupné z: <https://akademickaporadna.utb.cz/centrum/dokumenty/>
- Průvodce pro studenty se specifickými potřebami (2021, 5. 9.). *Průvodce pro studenty se specifickými potřebami*. Mendelu. Dostupné z: <https://icv.mendelu.cz/prirucky-pro-sp>
- Kol. (2020, 20. 10.). *Online výuka u studentů se speciálními potřebami – nároky a možnosti zvládnutí*. Metodické doporučení pro pracovníky PedF UK. Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy. Dostupné z: https://pedf.cuni.cz/PEDF-260-version1-studenti_se_sp_on_line_vyuka_27_10_2020_final.pdf

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

5.5 PŘÍSTUPY STUDENTŮ – JAK SE NA VÝUKU PŘIPRAVIT, O CO A JAK ŽÁDAT, CO POMÁHÁ VE VÝUCE, JAK NA ZPRACOVÁNÍ ÚKOLŮ VE VÝUCE I PRO ATESTOVÁNÍ, JAK NA ATESTOVÁNÍ

PODPŮRNÉ PŘÍSTUPY PŘI STUDIU

Studenti s postižením horních končetin:

- V případě, že je pro vás obtížné či dokonce nemožné zaznamenávat si poznámky, způsobuje vám to bolesti či si nestiháte psát a zároveň sledovat vyučujícího, ozvěte se nejprve samotnému vyučujícímu s prosbou o zaslání prezentace. Někdy takové řešení nestačí či vyučující ke svému předmětu žádné vhodné poznámky nemá, v tom případě je užitečné využít služeb studijního asistenta. Tím se může stát ideálně některý z vašich spolužáků, který vám může nabídnout své poznámky, dovysvětlit obtížnou látku či předat informace z výuky, na které jste ze zdravotních důvodů chyběli. Vašemu spolužákovi za tuto službu náleží odměna ve formě stipendia a vy tak máte veškeré materiály přehledně k dispozici.

Studenti kategorie C1 i C2:

- Při sebeobsluze a dalších fyzických aktivitách souvisejících se studiem nebo s činnostmi, které jsou součástí vzdělávacího programu (včetně ubytování a stravování v zařízeních, jejichž zřizovatelem je škola nebo které jste fakticky nucen využít při akcích organizovaných mimo sídlo školy) máte právo využívat služby osobního asistenta. O této možnosti se dozvíte více na své konkrétní fakultě.
- Dále můžete čerpat individuální výuku, která v případě distanční výuky může využívat např. výukové metody i zcela odlišné od běžných výukových metod daného předmětu. To znamená, že vyučující vám může výuku tzv. „ušít na míru“ tak, aby byla pro vás i přes vaše specifické potřeby zvládnutelná.
- I přes výše zmíněné je však jisté, že bez učení to stejně nepůjde. Pokud nevíte, jaký učební styl zvolit, nevíte si rady, jak se efektivně učit, můžete využít službu *Nácvik studijních strategií*, která se v online prostředí může mimo výše zmíněné zaměřovat také na nácvik efektivní práce s výpočetní, případně jinou kompenzační technikou.
- Na vaší fakultě by dále měla být možnost bezplatného zapůjčení pomůcek jako jsou tablety, skenovací pera (která převádějí tištěný text do elektronické podoby, např. do MS Word), digitální pera (ta zase převádějí do elektronické podoby rukou psaný text), diktafony, skenery, digitální čtečky knih. Jsou užitečnými pomocníky, neváhejte je využít.

Příběh studenta s tělesným postižením

„Jsem student s mozkovou obrnou. Na vysokou školu jsem nastoupil před dvěma lety, a i přes svou diagnózu jsem se rozhodl studovat dva obory najednou. Co mi při zvládnání studia nejvíce pomohlo? Díky posudku funkční diagnostiky jsem získal nárok na navýšení časové dotace u zkoušek, a to hlavně u zkoušek písemných či testových. Dále jsem využil možnosti zapůjčit si notebook, ten mi při studiu na cestách výrazně pomohl. Velice prospěšná pomůcka pro mne také bylo skenovací pero, které převádí text z papíru do elektronické podoby, např. do Wordu. Registraci mezi studenty se specifickými potřebami proto všem doporučuji.“

O všech zmíněných službách se můžete informovat na své fakultě, např. u osoby vyčleněné pro podporu studentů se specifickými potřebami či na studijním oddělení. K jejich využívání je nezbytné začlenit je do vašeho posudku funkční diagnostiky. Pokud zde toto doporučení uvedené nemáte, nebojte se odborníka, který vám posudek vystavil, požádat o aktualizaci posudku funkční diagnostiky.

Doporučení pro atestování

Studenti s omezením mobility, problémy se sezením, častými rehabilitacemi:

- Nebojte se požádat o plnění studijních povinností a zkoušek v náhradním (individuálním) termínu a/nebo individuálním čase. Díky tomu se můžete na zkoušku zapsat na konkrétní hodinu, ve které vám bude umožněno zkoušku vykonat, aby byl eliminován čas čekání (ať už kontaktně či distančně). V návaznosti na posudek funkční diagnostiky můžete také preferovat vybraný typ atestace (ústní/písemná zkouška) a můžete čerpat zvýšenou časovou dotaci.
- Máte-li bolestivé onemocnění či takový zdravotní stav, který vám při námaze významně snižuje výkonnost a pozornost, lze doporučit distanční formu atestace i po přechodu na kontaktní výuku. Zejména u studentů, kteří se na fakultu dopravují zdaleka, totiž může po fyzické námaze dojít k takovému poklesu schopností, že student nebude schopen zkoušku vykonat, anebo ji vykoná s výrazně horším výsledkem.

Studenti s postižením horních končetin:

- Pro atestace písemným testem máte zpravidla v posudku uvedenou informaci o navýšení času na jeho zpracování (vyjádřeno v procentech) či máte rovnou možnost požádat vyučujícího o atestaci ústní. Pro některé studenty může být postačující, když vyučující nahradí test s otevřenými otázkami testem se zatrhávacími políčky. Více informací jistě naleznete ve svém posudku a finální podobu atestace doladíte se svým vyučujícím. Dbejte však na to, abyste jej o této modifikaci uvědomili s dostatečným předstihem.

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Základem nastavení efektivní podpory při studiu je komunikace. Doporučujeme vám tedy o svých potřebách mluvit. Nebojte se požádat o aktualizaci informací uvedených v posudku funkční diagnostiky, pokud u vás došlo ke změně zdravotního stavu či vašich potřeb. Zároveň pokud je to jen trochu možné, doporučujeme uvažovat také dopředu, tzn. nastudovat si předem svůj studijní plán a předjímat možné budoucí obtíže ještě před tím, než doopravdy nastanou. Radu vám v této věci může poskytnout pracovník vyčleněný pro práci se studenty se specifickými potřebami, vedoucí katedry či studentský spolek.

Užitečné odkazy

- AP3SP (2021, 29. 8.). *Asociace poskytovatelů služeb studentům se specifickými potřebami na vysokých školách*. Dostupné z: <https://www.ap3sp.cz/>
- Podpora uchazečů a studentů se specifickými potřebami na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně (2021, 8. 9.). *Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Akademická poradna*. Dostupné z: <https://akademickaporadna.utb.cz/centrum/dokumenty/>
- Průvodce pro studenty se specifickými potřebami (2021, 5. 9.). *Průvodce pro studenty se specifickými potřebami*. Mendelu. Dostupné z: <https://icv.mendelu.cz/prirucky-pro-sp>

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

5.6 DALŠÍ DOPORUČENÉ PŘÍSTUPY STUDENTŮM/DALŠÍ MOŽNOSTI PODPORY

DOPORUČENÍ PRO VYUČUJÍCÍ: BUĎTE STUDENTŮM OPOROU

Pokuste se podpořit i ty studenty, kteří si o podporu sami aktivně nezažádají, je možné, že se stydí, obávají se o citlivost informací o jejich zdravotním stavu anebo jen nevědí, na koho se mohou obrátit. Citlivě nabídnutá podpora může být v tomto případě klíčová, samozřejmě je však potřebné nabídnout ji ve správný čas, na správném místě a citlivým způsobem. Základem podpory je rovnocenný a důvěrný vztah a komunikace. Proto se nebojte přiznat, když něčemu nerozumíte, studenti váš přístup jistě ocení.

DOPORUČENÍ PRO STUDENTY: NEJVĚTŠÍM ODBORNÍKEM NA SVŮJ STAV JSTE VY SAMI

Nebojte se své potřeby říct svému okolí nahlas. Jen Vy sami nejlépe víte, jak se cítíte, co potřebujete a co by vám mohlo pomoci. Uvidíte, že to vyučující či vaši spolužáci ocení. Přeci jen se člověk může stydět, když má někomu nabídnout pomocnou ruku (nechce udělat nějaké faux-pas). Vzpomeňte si například, jak se cítíte, když na ulici potkáte nevidomého člověka. Dokážete mu sami od sebe nabídnout pomoc? Pravděpodobně je to pro vás těžké, stydíte se. Kdyby se na vás však sám obrátil a o pomoc požádal, zcela jistě mu rádi vyjdete vstříc, je to tak? A stejně tak je to i u vás.

5.7 ZÁVĚR

Úspěšná a kvalitní spolupráce spočívá v otevřené, rovnocenné a důvěrné komunikaci všech zúčastněných stran. Každý student s tělesným postižením potřebuje pro podání odpovídajícího výkonu vytvořit takové prostředí, které je přátelské a bezpečné. Vyučující by měl být připraven se studentem o možnostech spolupráce jednat a nebát se studenta zeptat, zda mu to či ono vyhovuje. Vyučující musí zvládnout rozdělení svého zájmu a působení mezi zdravé studenty a studenta s postižením tak, aby žádná ze stran nebyla v nevýhodě a ochuzena nízkými nároky a nedostatkem času (Janyšková & Šumníková, 2021).

Literatura

- Bendová, P. (2007). *Manuál základních postupů jednání při kontaktu s osobami s tělesným postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- *Desatero pro komunikaci s pacienty s pohybovým postižením*, 2006 [online]. Praha: Národní rada osob se zdravotním postižením. [Cit. 14.8.2021]. Dostupné z: <https://nrzp.cz/2010/09/27/desatero-komunikace-s-pacienty-s-pohybovym-postizenim/>.
- Janyšková, K., & Šumníková, P. (2021). Studijní strategie a strategie zvládnání u studentů se speciálními potřebami: Výstupy z kurzu pro studenty. [PowerPoint slides].
- Kol. (2020). Online výuka u studentů se speciálními potřebami – nároky a možnosti zvládnání. Metodické doporučení pro pracovníky PedF UK. [online]. Praha: PedF UK. Dostupné z: https://pedf.cuni.cz/PEDF-260-version1-studenti_se_sp_on_line_vyuka_27_10_2020_final.pdf.
- Kucharská, A., & Janyšková, K. (v recenzním řízení). *Studenti se specifickými potřebami v době distanční výuky na vysoké škole*. Konference Kvalita života 2021 – Kariéra, rodina a COVID-19“, Prešov.
- Květoňová, L. (2007). *Vysokoškolské studium se zajištěním speciálně-pedagogických potřeb*. Brno: Paido.
- Michalík, J. et al. (2011). *Zdravotní postižení a pomáhající profese*. Praha: Portál.
- Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (2021). Pravidla pro poskytování příspěvku a dotací veřejným vysokým školám Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy pro rok 2021 [online]. 28.1.2021 [Cit. 14.8.2021]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/vysoke-skolstvi/pravidla-pro-poskytovani-prispevku-a-dotaci-verejnym-vysokym-2>.
- Opatřilová, D., & Zámečnicková, D. (2007). *Somatopedie. Texty k distančnímu vzdělávání*. Brno: Paido.
- Valenta, M. et al. (2014). *Přehled speciální pedagogiky: Rámcové kompendium oboru*. Praha: Portál.

6. DISTANČNÍ VÝUKA U VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ SE SPECIFICKÝMI PORUCHAMI UČENÍ

Anna Kucharská, Alice Rytychová, Olga Kučerová, Klára Špačková

6.1 STUDENTI SE SPECIFICKÝMI PORUCHAMI UČENÍ – ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE, DOPADY DO VZDĚLÁVÁNÍ, SPECIFICKÉ POTŘEBY

ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE

Studenti se specifikovanou poruchou učení (dále jen studenti s SPU) patří mezi studenty se specifickými potřebami a dle *Pravidel pro poskytování příspěvku a dotací veřejným vysokým školám*⁴⁵ je řadíme do kategorie D. Rozhodujícím aspektem pro zařazení do uvedené kategorie je tzv. funkční princip, při němž není rozhodující samotná diagnóza, ale její praktický dopad na činnosti související se studiem konkrétního oboru nebo programu. Platí přitom pravidlo, že existuje velmi velká variabilita potíží jedinců s SPU (tj. jednotlivých „dys“), ale i v jejich závažnosti, proto musí být vždy poskytování podpůrných opatření a modifikací ve studiu vázáno na důkladný rozvoj potíží a specifické potřeby konkrétního studenta (např. s ohledem na studijní obor).

Napříč odbornou literaturou se setkáváme s širokou formulací termínu specifických poruch učení. Obecně lze říci, že specifické poruchy učení představují obecný termín pro heterogenní skupinu poruch s nejasnou etiologií a nejasnými vzájemnými vztahy. Jedná se o zastřešující pojem pro jednotlivá označení deficitů zejména ve čtení (dyslexie), psaní (dysgrafie), pravopisu (dysortografie), matematice (dyskalkulie) a deficitu ve vývoji pohybové koordinace (dyspraxie) (Zelinková, 2012), které se objevují v různé míře závažnosti. Mezi méně časté a méně závažné typy specifických poruch učení řadíme dyspinxii (specifická porucha kresebných schopností) a dysmuzii (specifická porucha hudebních schopností). Jednotlivé typy specifických poruch učení se velmi často kombinují, výskyt tzv. čistých typů je spíše vzácný (časté jsou např. kombinace dyslexie a dysortografie, příp. dysgrafie a dysortografie, aj.). Mnohdy se také vyskytují v komorbiditě se specifickými poruchami pozornosti (ADD/ADHD) (Smečková, 2013).

Je nutné doplnit, že specifické poruchy učení nejsou zapříčiněny nepodnětným rodinným prostředím ani nevhodnou výukou, a nesouvisí s inteligencí. Přes počátek v dětství jsou zpravidla celoživotním problémem a mají vliv na způsob, jakým daná osoba zpracovává informace a užívá gramotnostní dovednosti. Proto také ovlivňují průběh vzdělávání a mohou mít dopad na úspěšnost při studiu na VŠ. Vzhledem k vyšším nárokům na studium a samostudium se mohou problémy zvýraznit u vysokoškoláků, kteří již na střední škole měli specifické poruchy učení do jisté míry kompenzovány. Ve spojení s ADD/ADHD se mohou vyskytovat problémy v exekutivních funkcích,

45 Viz <https://www.msmt.cz/file/54834/>

kteře jsou velmi významné pro úspěšné studium na VŠ (zejména plánování a organizování aktivit, sebekontrola, kognitivní flexibilita, pracovní paměť).

Jedinci s těmito poruchami by měli zvážit typ studovaného oboru, volit ho s ohledem na specifické zvláštnosti svých obtíží, ale také v souladu se svou motivací a dalšími předpoklady pro studium. Mezi silné stránky jedinců se specifickými poruchami učení patří kreativita, schopnost logického usuzování či dovednost plnit úkoly konstrukční povahy. Často se u nich projevuje nadání v oblasti technických programů, umění, programování, modelování či designu (Bartoňová, 2019). Protože vysokoškoláci s SPU museli v řadě případů překonávat překážky na nižších stupních vzdělávání, mohou mít silnou motivaci pro studium daného programu.

Specifické poruchy učení ovlivňují emoční projevy dané osoby, která může trpět pocitem úzkosti, pocitem, že vynaložené úsilí neodpovídá výsledku. Může mít problémy zvládat situace, které vyžadují vyšší míru frustrační tolerance. Nejčastějšími negativními emocemi, které tuto poruchu doprovází, bývá úzkost, přecitlivělost a nedostatek sebevědomí. Objevovat se může skleslost, deprese, melancholie. Specifické obtíže mohou mít dopad na pracovní uplatnění, proto je vhodné, když ještě i v průběhu vysokoškolského studia jedinec pracuje na posílení svých kompenzačních strategií a vyrovnávání se svým handicapem. Způsob zvládnutí vysoké školy ovlivňuje emoční nastavení jedince s SPU, jeho sebepojetí a spokojenost, případně může mít podíl na rozvoji sekundárních psychosomatických obtíží.

TYPOLOGIE SPECIFICKÝCH PORUCH UČENÍ S DŮRAZEM NA PROJEVY V DOSPĚLOSTI

Dyslexie: Manifestuje se v dětství obtížemi ve výuce čtení a v rozvoji čtenářských dovedností. Následně má vliv na vzdělávací obsahy, které jsou na čtenářský výkon vázány, dále i na životní situace, které dovednost čtení vyžadují. Charakteristickým znakem dyslexie je narušení v oblasti rychlosti a/nebo přesnosti čtení slov, sekundárně pak může být narušeno porozumění čtenému textu. Potíže nesouvisí s věkem nebo se základními poznávacími schopnostmi a dovednostmi. Dle většiny předních odborníků je zakládající příčinou dyslexie považován deficit fonologické složky jazyka (Lyon et al. 2003). Kromě čtení se proto obtíže jedinců s dyslexií projevují v celé řadě dalších oblastí, které se opírají o fonologické procesy – např. krátkodobá verbální paměť, párové asociativní učení, rychlé jmenování, opakování slov a pseudoslov. V dospělosti se tak dyslexie může projevovat nejen pomalým čtením nebo obtížemi v porozumění odborného textu, ale také obtížemi ve vyjadřování.

Vzhledem k tomu, že řada potíží je vázána na jazykové deficity (tzv. *language based learning disorder*, Vitásková, 2010), nepřekvapí nás, že jedinci s dyslexií mohou mít problém v cizím jazyce, a to nejenom v oblasti čtení, ale v osvojování cizího jazyka vůbec. Přitom vysokoškolské studium v řadě případů nárokuje osvojení cizího jazyka na vyšší úrovni, případně je vyžadována ve studijním programu znalost více jazyků.

Dalším specifickým znakem dyslexie je, že se mohou obtíže manifestovat v práci se symbolikou, v orientaci v ploše, prostoru a čase, proto mohou mít vysokoškoláci s dyslexií problémy v různých oblastech studia, nemusí to být jen učivo vázané na písmo, ale i na jiný symbolický systém (např. symbolika v přírodovědných oborech, užívání symbolů a orientace na řádcích v oborech informatiky aj.)

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Dysgrafie: Je porucha psaní, která postihuje grafickou stránku písemného projevu, tedy čitelnost a úpravu. Je vázána na praktickou i estetickou úroveň psaní. Osoba s touto poruchou zaměňuje podobná písmena, písmo je neuspořádané, těžkopádné, neobratné. Psaní vyžaduje delší čas a přináší jedinci únavu, zejména při psaní delších textů. Objevuje se tendence směřovat psací a tiskací písmo (nutné je ale nesměšovat se specifickým rukopisem, který vzniká v důsledku individualizace písma). Trpět může celková úprava písemných materiálů.

Současné využívání výtvarných informačních technologií a zpracování textů a jiných materiálů na počítači velmi vhodně poskytuje studentovi možnost kompenzace, přesto se mohou vyskytovat situace, ve kterých je vyžadováno ruční psaní (např. zpracování písemných úkolů v atestech). Pak zde specifická porucha psaní vystoupí ve své závažnosti, kdy vyučující může mít problém s přečtením textu. Apely na to, aby student psal čitelněji, nejsou tou správnou metodou, jak řešit problém (viz níže).

Dysortografie: Je specifická porucha pravopisu, která je velmi často a úzce spojena s dyslexií. Vzniká v důsledku obtíží zejména ve fonologických dovednostech (fonologické povědomí, schopnost diferenciací, analýza a syntéza zvuků, tj. foneticko-fonologická rovina jazyka), vliv však mají i vyšší jazykové roviny (lexikálně-sémantická, morfologicko-syntaktická). U jedinců s dysortografií jsou časté tzv. specifické poruchy řeči (artikulační neobratnost, asimilace sykavek), které se následně mohou promítat do písemného projevu. Typickým bývá i snížený jazykový cit, který je potřebný jak při odůvodňování pravopisných jevů, tak při samotné písemné produkci.

Jedinec s dysortografií obtížně aplikuje gramatická pravidla, v jeho písemném projevu se vyskytuje vyšší chybovost (tzv. specifické chyby – záměny písmen, záměny slabik, vynechávání písmen, chybí diakritika, problémy v dodržení hranice slov, komolení slov), problémem může být psaní nových či cizích slov. Potřebuje delší čas na odůvodnění si pravopisných jevů i na kontrolu napsaného textu. Problémy ve vyšších jazykových rovinách narušují schopnost samostatně formulovat texty, vyjádřit se prostřednictvím písemných útvarů, častý je specifický styl psaného projevu.

Lehčí stupeň poruchy zpravidla přináší pouze vyšší chybovost, kterou lze kompenzovat užíváním textových editorů, případně externí korekturou jiné osoby. Studenti se závažnějším stupněm poruchy mohou mít problém se zpracováním písemných úkolů či seminárních prací, právě z důvodu narušení schopnosti formulovat texty.

Dyskalkulie: Jedná se o poruchu matematických schopností, která postihuje manipulaci s čísly, číselné operace, matematické představy, geometrii. Jejím projevem jsou nejen obtíže v numerickém počítání, ale především neschopnost orientovat se na číselné ose, časové přímce, chápat vztahy množství, číselné údaje spojené se studiem jakýchkoli oborů.

Diagnostika SPU a uplatnění požadavků na modifikaci studijních podmínek

Někteří studenti zvažují, zda se mají registrovat jako student se specifickými potřebami. Pokud víte, že máte specifickou poruchu učení, je velmi žádoucí, abyste prošli funkční diagnostikou a evidovali se tak mezi studenty se specifickými potřebami nejlépe na začátku svého studia, a to i v případě, kdy se u vás potíže při studiu ještě neprojeví. Pozdější požadavky na modifikaci podmínek a zkoušek mohou jejich realizaci komplikovat.

Specifické poruchy učení se mohou objevit až při studiu na vysoké škole, i když většina nově identifikovaných studentů uvádí, že v předchozím studiu na základní nebo střední školy problémy měli, ale zvládli je zvýšenou pílí, důkladnou přípravou na výuku nebo s podporou dospělých (rodič, učitel aj.). Jestliže u vás diagnostika SPU neproběhla, ale máte podezření, že se u vás porucha projevila vzhledem ke zvýšeným nárokům vysokoškolského studia, neváhejte kontaktovat příslušné odborníky na své škole (zpravidla se jedná o poradenské centrum). Poradí vám, kam se s požadavkem na diagnostiku obrátit.

Je-li je výuka realizována distančním způsobem a v minulosti zpracovaná funkční diagnostika neobsahuje všechna opatření, která by vám mohla pomoci zvládnout její nároky, neváhejte požádat o revizi posudku funkční diagnostiky a doplnění vhodných doporučení.

DOPADY POSTIŽENÍ/ZNEVÝHODNĚNÍ DO VZDĚLÁVÁNÍ A DOPORUČOVANÉ POSTUPY

Přijetí ke studiu

Studenti s SPU mohou mít ztížené podmínky pro přijetí do studia, pokud se nepřihlásí o podporu a nežadají modifikaci přijímací zkoušky. Neúspěch při přijímací zkoušce může souviset s jejich potřebou delšího času na zpracování úkolů a kontrolu porozumění textům, s obtížným plánováním a strukturací úkolů, případně může mít vliv i problémová koncentrace pozornosti či zvýšená senzitivita a snížená tolerance vůči stresu, které mohou narušit samotný výkon. Modifikace, vycházející z rozboru obtíží studenta i poskytovaných podpůrných opatření při studiu na střední škole a při skládání maturitní zkoušky, mohou respektovat specifické potřeby studenta.

Nejběžnější, a přitom i nejjednodušší modifikací, která jedincům s SPU umožňuje podat adekvátní výkon, je navýšení časového limitu na vykonání zkoušky. Je nutné vzhledem k větší potřebě času na zpracování textů a dalších vizuálních podnětů, ale také vzhledem k častým problémům v koncentraci pozornosti. Přináší benefit i v tom směru, že dává uchazeči o studium pocit jistoty, naopak její absence může negativně zatížit podání výkonu. Dalšími možnými podpůrnými postupy je využívání pomůcek při skládání přijímací zkoušky (slovníky, kalkulačka) či možnost zpracovat písemný úkol na počítači. U závažnějších typů specifických poruch učení se může také pomoci s označením klíčových slov v textech formou grafického zvýraznění.

Nástup ke studiu

Při nástupu ke studiu je potřeba zajistit registraci studenta mezi studenty se specifickými potřebami. I když je procedura poměrně jednoduchá – dodání odborných zpráv dokumentující typ a stupeň poruchy (studenti mají zpravidla tyto dokumenty z předchozího středoškolského studia), podepsání informovaného souhlasu a realizace funkční diagnostiky – ne všichni studenti se specifickou poruchou učení se skutečně registrují. Kvalifikované odhady říkají, že těchto studentů je na vysokých školách 5–10x více, a to jak na základě zkušeností vyučujících vysokých škol, tak také vzhledem k počtům studentů s SPU v populaci (8–9 % dle informací MŠMT). Např. na UK, i když platí počty studentů s SPU za největší (vzhledem k ostatním kategoriím dle metodiky MŠMT), přesto tvoří jen zlomek ze všech studentů na UK (Kucharská et al., 2021).

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Kromě registrace se na počátku studia musí student zorientovat v systému vysokoškolského studia, vyřídit si všechny studijní náležitosti (zápis do studia, zápis do předmětů, registrace v knihovně či menze, zajištění studijní literatury aj.). Zejména studenti s problémy v exekutivních funkcích mohou promeškat některé termíny. Problémy v koncentraci pozornosti a špatná orientace v písemných materiálech mohou ovlivnit potřebnou orientaci ve studijním plánu. Student může přehlédnout podstatné informace v něm, může vzhledem k nepřesnostem ve čtení špatně identifikovat povinné či povinně volitelné předměty, semestr, kdy si je zapsat atd. Pomoci může osobní podpora (studijní asistence), možnost konzultací s garantem studijního programu či vyučujícími.

Průběh studia

Podle typu specifické poruchy učení mohou mít studenti s SPU problémy ve výuce, ale i v přípravě na ni. Nevyužívá-li vyučující vizuální oporu formou prezentací a mluví tzv. spatra, může mít student problém s identifikací struktury přednášky, rozlišením podstatných bodů učiva. Může také mít problém s novými pojmy, neboť mnoho jedinců s SPU může mít také slabší verbální schopnosti. Dále mohou poruchy pozornosti způsobovat výpadky ve vnímání obsahu přednášky. Bývá také problém sledovat verbální projev a současně si zapisovat důležité informace, které vyučující v rámci přednášky předává, o to více, vyskytuje-li se u studujícího současně problém v psaní. Proto je studenty s SPU jedním z doporučených přístupů, aby měli k dispozici písemné opory. Pokud vyučující nepracuje s prezentacemi, může studentovi předat rozšířený sylabus, s klíčovými pojmy, které je nutné obsáhnout, předat kondenzovaný text z výukových materiálů aj. Obecně se doporučuje, aby výuka byla pestrá a umožňovala multisenzoriální zpracování (prezentace, doplněné výklady, odkazy na studijní materiály, audiovizuální podněty, projektové principy aj.).

Nad rámec možností tohoto materiálu zmiňujeme také specifické nároky jednotlivých oborů. Specifické poruchy učení se mohou promítat do různých studijních programů různě. Student s SPU může na počátku studia konzultovat s příslušnými odbornými pracovníky VŠ, kteří se problematikou zabývají a kteří mohou doporučit v rámci funkční diagnostiky i vhodné přístupy z hlediska nároků jednotlivých studijních programů.

Problémem může být také příprava na výuku. I zde se velmi liší nároky jednotlivých studijních programů. Zvláště je potřeba řešit problém, pokud např. student s SPU nevládá zpracovat zadané úkoly ve stanovených termínech (zvýšená unavitelnost, vyšší potřeba odpočinku, problémy v koncentraci pozornosti). Potíže v exekutivních funkcích mohou způsobovat špatný odhad časových nároků a problémy v plánování pro zpracování úkolů.

Oblastí, ve které mívají studenti s SPU problémy, je práce s literaturou. Pomalé čtení s nutností kontroly porozumění způsobují, že student nemusí obsáhnout tolik titulů odborné literatury, které vyučující vyžaduje. Vyučující může po konzultaci se studentem vytyčit základní literaturu, případně se dohodnout na sekvencích látky z více publikací. Pokud je součástí přípravy na výuku zpracování seminárního úkolu, je potřeba, aby si student vytvořil opory pro korekturu textů – nemůže argumentovat, že trpí specifickou poruchou učení, a proto se v textu vyskytují chyby. Práce na studijních strategiích, což bývá jednou z nabízených odborných služeb vysokoškolských poraden, může zahrnovat i zvyšování dovedností kontroly zpracovaných písemností. Dále to může být podpora pro zvyšování kompetencí tvorby textu (struktura textu, odkazování na bibliografické zdroje aj.).

Atestování

Velmi vhodnou formou podpory je navýšení časového limitu – jak při písemné zkoušce, tak při ústní zkoušce (příprava na výkon). U studentů s těžšími formami specifické poruchy učení je možné, pokud tak bylo doporučeno v rámci funkční diagnostiky a umožňují-li to předpisy dané vysoké školy, volba formy zkoušky (písemná vs. ústní) dle preference studenta. V písemné zkoušce je nutné tolerovat specifickou chybovost studenta, kterou na rozdíl od seminární práce nemá možnost v tak velké míře korigovat. Principy, které uplatníme v rámci kontrol studia v jednotlivých předmětech, se mohou uplatnit i při státní zkoušce. V závěrečných pracích některé vysoké školy nabízejí pomoc s korekturou textu po jazykové stránce.

SPECIFICKÉ POTŘEBY STUDENTŮ SE SPECIFICKÝMI PORUCHAMI UČENÍ PŘI STUDIU NA VŠ

Posudek funkční diagnostiky a minimální kompetence pro VŠ studium

Specifické potřeby studentů s SPU se odvíjejí od závažnosti poruchy a je vždy třeba vzít v úvahu posudek funkční diagnostiky. Z charakteristiky poruch lze však vyvodit nejvýznamnější potřeby, které zároveň korespondují se specifickými potřebami uvedenými v metodickém pokynu MŠMT (Pravidla pro poskytování příspěvku a dotací VVŠ).

Metodický pokyn zároveň uvádí tzv. minimální kompetence, kterými by měli studenti VŠ disponovat. V případě studentů se specifickými poruchami učení se jedná o znalost práce s textem a o znalost práce s výpočetní technikou. Tyto kompetence lze rozvíjet pomocí nácviků studijních a pracovních strategií. Pro studenty je nezbytná dovednost práce s textem (efektivita čtení, orientace v dokumentech různého typu a různé délky a struktury) a o nácvik práce s výpočetní technikou umožňující kontrolu strukturní, typografické a ortografické správnosti textu.

Potřeba dostatku studijních materiálů pro samostudium

Studenti s SPU potřebují především disponovat kvalitní studijní oporou při přípravě na plnění průběžných písemných úkolů a závěrečných kontrol studia. Podstatné jsou obsahové zápisy z přednášek a základní studijní literatura k danému předmětu. V rámci online výuky mohou studenti využít funkci nahrávání přednášky, ale tento způsob je vhodné doplnit službou zápisu od vyškolené osoby dle zvyklostí navštěvované VŠ.

Při práci s odbornými texty a literaturou student vždy uvítá, pokud si může text upravovat (řazení a tok textu, velikost, písmo, zvýraznění). V tomto ohledu je studentům k dispozici digitalizační střediska, která studentům text k úpravě připraví, pokud jsou na jednotlivých vysokých školách zřízena.

Je třeba mít na paměti, že příprava studenta k plnění závěrečných kontrol studia vyžaduje zpravidla výrazně více úsilí a času. Vhodné je tak studentům doplňovat online přednášky vizuální oporou. Podklady ve formě sylabu, prezentace, přehledu základní literatury k předmětu je žádoucí studentům poskytnout ještě před samotnou přednáškou. Jako prevence problémů s orientací v organizaci studia lze doporučit zasílat jasné a přehledné instrukce.

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Potřeba vyšší časové dotace na zpracování informací a řešení úkolů

Při práci s psaným textem studenti často potřebují prodloužený čas na vypracování. Velkou oporou studentům s SPU je proto navýšení časové dotace pro zpracování textů (přečtení) či následné písemné zpracování. Budeme-li se studijním textem pracovat v semináři/cvičení, můžeme ho těmto studentům poskytnout předem, aby se mohli připravit doma. V případě zpracování písemného výstupu se můžeme se studentem domluvit na individuálním prodloužení termínu odevzdání (doporučíme takový termín, který bude přijatelný pro studenta i vyučujícího).

Zvýšené potřeby podpory vykazují studenti při studiu cizího jazyka. Je proto možné zaznamenat zvýšenou poptávku po individuálních konzultacích.

Strukturace – učitel pomáhá tím, že ji má sám v přednášce

Obtíže v exekutivních funkcích mohou během studia studentovi způsobovat problémy v rozlišování podstatných a méně podstatných informací. Těmto problémům můžeme snadno předejít tím, že má vyučující jasnou strukturu přednášky. Bude-li osnovu přednášky zařazovat do připravených slidů, budou se studenti s SPU v učivu lépe orientovat.

Potřeba opakovaných informací, dovysvětlování, potřeba osobního kontaktu

Sekundární obtíže, které zaznamenáváme u studentů s SPU, mohou mít také podobu nejistoty ve své schopnosti, emoční nestability, sníženého sebevědomí v kontextu studijních výsledků. Těmto obtížím mohou předejít osobním kontaktem s vyučujícím, proto se může využívat ve zvýšené míře podpora v konzultačních hodinách. Platí to především u kurzů s vyšší náročností. Vzhledem k tomu, že student s SPU může mít ovšem také obtíže v komunikaci s vyučujícím, je vhodné studenty na možnost konzultace upozornit již na začátku semestru.

Kompenzace dílčích deficitů/Pomůcky

Studenti se specifickou poruchou učení mají možnost své obtíže kompenzovat s pomocí technických zařízení. Nejčastěji využívanou pomůckou dyslektiků je diktafon. Student se může znovu vrátet k obsahu přednášky (popř. doplnit si poznámky). Využití diktafonu je přínosné také pro studenty s obtížemi v oblasti psaní (dysgrafie a dysortografie). Čitelnost písma je v tomto věku často již kompenzovaná tak, že student píše např. tiskacím písmem. Stále ovšem přetrvává nízká rychlost psaní – student tedy nestíhá psát poznámky, proto je dobré umožnit mu nahrání přednášky. Studenti jsou vždy informováni o tom, že diktafon mohou použít pouze se svolením vyučujícího.

Další technickou podporou, kterou studenti využívají, jsou textové editory, díky nimž si mohou elektronické poznámky přizpůsobit svým potřebám (např. úprava fontu, podbarvení, použití tučného písma).

Pro studenty s těžkou formou dyslexie je také velkou pomocí použití počítačových programů, které převedou elektronicky psaný text do zvukové podoby.

Důsledné používání chytrých mobilních aplikací zaměřených na organizaci dne může výrazně zlepšit efektivitu plánování práce a včasné odevzdávání úkolů.

Včasnost řešení potíží

Vyučující studentů s SPU často zmiňují, že studenti přicházejí s požadavky na úpravu zkoušek a závěrečných testů až když při pokusech o splnění neuspějí. Jedná se o jev poměrně běžný a má vzhledem k diagnóze své opodstatnění. Samozřejmě je nutné, aby student dodržel pravidla daná univerzitou, a vyučující by měl vědět o specifických potřebách studenta dostatečně dopředu. Důvodů, proč studenti nepřicházejí včas, je však celá řada. Studenti se často za svou diagnózu stydí jak před vyučujícími, tak před spolužáky, a nechtějí na sebe upozornit. Snaží se do poslední chvíle zvládnout nároky studia vlastními strategiemi. Chtějí si dokázat, že studium zvládnou (Zelinková, 2012).

Adam studoval bez větších problémů, zvládl studium na technicky zaměřeném oboru. Z gymnázia měl dobře osvojené studijní strategie, nenechával studijní povinnosti na poslední chvíli. Svoje obtíže, které plynuly z poruchy učení, považoval za překonané. Ve třetím ročníku ho ovšem čekala zkouška z cizího jazyka. Po absolvování několika neúspěšných pokusů o splnění zápočtu mu bylo jasné, že nezvládne získat ani zápočet. Vyučující z Centra jazykové přípravy si všimla specifčnosti jeho chyb, které se v testech objevovaly, a sama mu doporučila návštěvu poradenského centra.

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Studenti se SPU tvoří nejpočetnější skupinu mezi studenty se specifickými potřebami. Různorodost obtíží, se kterými se tito studenti musí vyrovnávat, je široká. Obecně lze říct, že postihuje dovednosti, které souvisí se školním výkonem – čtení, psaní, počítání. Jedním z častých předsudků ohledně specifických poruch učení je, že se týkají pouze období základní školy a zvýšeným úsilím a cvičením oslabených funkcí obtíže zcela vymizí. Není tomu tak. S nedostatky v dané gramotnostní funkci se postižený člověk vyrovnává celý život. Obzvláště během zkouškového období bychom neměli zapomínat, že stres u studentů obtíže většinou zhoršuje.

První kapitola představila studenty s SPU pohledem jejich obtíží, se kterými se potýkají v průběhu svého studijního života. Na tento „zápas“ lze ovšem pohlížet také pozitivně, neboť díky němu si tito studenti osvojí vlastnosti jako je houževnatost, pracovitost a odvaha kompenzovat své nedostatky.

Užitečné odkazy

V případě zájmu o problematiku lze dohledat pravidla, kterými se řídí poskytování podpory studentům se specifickými potřebami na vysokých školách – všech kategorií, a tedy i studentům se specifickými poruchami učení. Doporučujeme také sledovat webové stránky *Asociace poskytovatelů služeb studentů se specifickými potřebami*, která podává základní přehled o vysokoškolských centrech podpory a také přehledně informuje o formách podpory při studiu na VŠ.

Zatím nelze podat odkaz, který by mohl být užíván pro podporu distančního vzdělávání.

- MŠMT. *Pravidla pro poskytování příspěvku VŠ a dotací veřejným vysokým školám*. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/vysoke-skolstvi/pravidla-pro-poskytovani-prispevku-a-dotaci-verejnym-vysokym-2>
- AP3SP (2021, 29. 8). *Podpora při studiu na VŠ. Adresář odborných pracovišť*. Dostupné z: <https://www.ap3sp.cz/podpora-pri-studiu-na-vs/adresar-odbornych-pracovist/>
- AP3SP (2021, 29. 8). *Podpora při studiu na VŠ. Možnosti podpory*. [Vztaženo obecně k univer-

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

zitním studentům se speciálními vzdělávacími potřebami]. Dostupné z: <https://www.ap3sp.cz/podpora-pri-studiu-na-vs/moznosti-podpory/>

Funkční diagnostiku provádí odborné pracoviště vysoké školy, informace najdete na příslušných webových stránkách vysoké školy. Přehled podává i Asociace poskytovatelů služeb studentům se specifickými potřebami na vysokých školách. Dostupné [zde](#)⁴⁶.

Pro evidenci budete potřebovat zprávu z pedagogicko-psychologické poradny nebo jiného pracoviště, neměla by být starší než 2 roky a měla by obsahovat údaje z diagnostiky, která využívá všeobecně akceptovatelné baterie pro dospělou populaci/vysokoškoláky. Pokud se specifické poruchy učení objevují nově právě až na vysoké škole, může být vstupní diagnostika provedena v poradenském pracovišti vysoké školy. Případně se lze obrátit i na některé soukromé poradny, kde je však diagnostika SPU hrazena klientem (např. Pražská pedagogicko-psychologická poradna, Dyscentrum aj.).

6.2 SPECIFICKÉ TĚŽKOSTI STUDENTŮ TÉTO SKUPINY V ONLINE VÝUCE/PŘI DISTANČNÍM VZDĚLÁVÁNÍ

PŘÍPRAVA NA DISTANČNÍ VÝUKU

Na začátku semestru je vhodné zajímat se o to, zda ve skupině studentů (ne)jsou studenti se specifickými potřebami. Následovat by případně měla identifikace studijních potřeb konkrétního studenta a dohodnutí se na způsobu online výuky. Ztěžujícím faktorem pro všechny studenty, nejenom studenty se specifickými potřebami či dokonce studenty s SPU, je příliš velké množství systémů online výuky, příliš mnoho platforem, které se začaly používat. Vysoká škola by měla také umožnit metodickou podporu těm studentům, kteří mají problém ve využívání některých prvků distanční výuky.

REALIZACE DISTANČNÍ VÝUKY

Distanční výuka je realizována ve dvou základních podobách – synchronní a asynchronní. Synchronní výuka probíhá v takové situaci, kdy jsme jako vyučující v přímém kontaktu se studentem. Typickým problémem studentů se specifickou poruchou učení v oblasti synchronní výuky je zhoršená orientace ve výkladu. Nejčastější modifikací, která je studentovi doporučována, je poskytnutí podkladů předem. Student si je může před vlastní přednáškou vytisknout a poznámky psát přímo do vytištěného textu, což zlepšuje jeho pozornost a obsahovou kvalitu poznámek.

Asynchronní výuka má podobu samostatné práce studenta na úkolech zadaných vyučujícím. Pro studenty se specifickou poruchou učení je typické, že musí vynaložit zvýšené úsilí a čas na práci s literaturou. V případě potřeby je vhodné umožnit zvýšenou časovou dotaci na plnění zadávaných úkolů. Písemné práce studentů s SPU mohou obsahovat gramatické chyby a nepřesnosti ve formulaci myšlenek. Doporučujeme vést tyto studenty k využívání korektorských služeb.

U studentů s SPU se setkáváme s obtížemi v komunikaci s vyučujícími (zvýšená úzkost při komunikaci s vyučujícím). Z toho důvodu doporučujeme vyučujícím vstřícný postoj s jasnými strukturovanými požadavky. V asynchronní výuce je vhodné studentům připomenout, že v případě potřeby mohou využít individuální konzultace.

„Můj handicap se trochu zhoršil a opravdu k tomu z větší části přispěla izolace a distanční výuka. Horší soustředěnost na čtení, poslouchání přednášek (i v sedě u stolu jsem schopná usnout), těžší motivace se začít učit.“

Jana měla vždy problém se záznamem přednášek realizovaných běžnou formou. V online výuce to bylo ještě náročnější. I když se naučila pracovat v aplikaci Zoom, kterou vyučující využíval, velkým problémem pro ni bylo, že měla sledovat prezentaci na obrazovce počítače, která obsahovala pouze klíčová slova. Musela si proto dělat podrobný záznam řečeného, při kterém jí ale následující stránka prezentace tzv. „utekla“. Vyučující dávala záznam přednášky na jeden týden do výukového prostředí Moodle, což jí velmi pomohlo, protože se mohla vrátit k pasážím, které jí unikly. Velmi ocenila, když vyučující, na podnět všech studentů, začala vkládat do Moodle nejenom nahrávky přednášky, ale také prezentace, které byly při přednášce užity.

Jsou však i studenti, kterým distanční výuka vyhovuje a celkově jim prospěla, viz výpověď studentky níže.

„Výuka online mi vyhovuje, protože se cítím víc v bezpečí (jsem v prostředí, které znám a nemusím být mezi velkou skupinou lidí a neustále komunikovat s osobami, které neznám).“

„Doma mě nestresuje prostředí, mám své pohodlí. Pokud mi není dobře, mohu použít kompenzační techniky v průběhu hodiny. Což při prezenční výuce nešlo.“

PRŮBĚŽNÉ PLNĚNÍ ÚKOLŮ V DISTANČNÍ VÝUCE

Jednou z obtíží, se kterou se potýkají studenti s SPU, je neefektivní práce s vlastním časem a plánování práce. Tato skupina studentů může mít ve větší míře problém odhadnout množství času, který potřebuje na plnění úkolu. Obecně platí, že studenti s SPU potřebují např. na práci s literaturou vždy více času. Častěji se dostávají do situace, kdy nejsou schopni dodržet termíny odevzdání a práce se jim nahromadí.

DISTANČNÍ ATESTOVÁNÍ

V případě, že atest bude probíhat také v online prostředí, doporučujeme seznámit studenty s dostatečným předstihem s platformou, na které bude test probíhat (např. Moodle, MS-Teams, Google Forms). Jednou z nejčastěji využívaných modifikací pro studenty se specifickou poruchou učení je **navýšení časové dotace** při plnění atestu. Při přípravě atestu v elektronickém prostředí myslíme na navýšení času pro tuto skupinu studentů. Doporučujeme opět studenty vyzvat, aby se přihlásili ti, kteří mají nárok na navýšení času (mailem, osobní konzultací aj.).

Stejně důležité jako mít kvalitní záznamy z přednášek a studijní materiály je také seznámení se s podobou online zápočtového testu nebo zkoušky. To ostatně platí pro všechny studenty, nicméně pro studenty s SPU je toto opatření zvláště důležité, aby mohli svou přípravu zacílit potřebným směrem.

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Studenti by měli být seznámeni s typem otázek a cvičení, počtem testových položek, systémem a kritérii bodování, průběhem zkoušky – nejlépe pomocí ukázkových úloh. Pokud to specifika předmětu i zkoušky umožní, pak je pro studenty s SPU žádoucí mít dostatek úloh k procvičování. Při přípravě na zkoušky často nastává situace, kdy studenti vědí o podobě testové úlohy (např. u jazykových testů – úloha na doplňování slov do vět nebo korekturu textu), ale v běžně dostupných učebnicích nebo skriptech se dané typy úloh/cvičení téměř nebo vůbec nevyskytují.

V případě, že probíhá zadání testu ústně, je vhodné vložit do formuláře testu zadání také v písemné podobě a být online k dispozici k případným dotazům.

Přes mnohé výhody může online testování komplikovat studentům s SPU použití kompenzačních strategií jako je barevná struktura textu a zvýrazňování klíčových slov a termínů. Závažnou komplikací může být také způsob nastavení testu, kdy je studentovi znemožněno vracet se k úlohám nebo kdy nemá možnost vidět všechny úlohy. Jelikož jde o nastavení, která snižují možnosti nechtěné spolupráce mezi studenty a opisování, je třeba hledat řešení na úrovni individuálního přístupu – tím může být individuální termín se změnou nastavení testu (vyplňovaný se zapnutou kamerou). Pro některé studenty se pak jako nejvhodnější řešení nabízí možnost psaní testu prezenčně v papírové podobě v rámci individuální konzultace nebo nahrazení písemného testu ústní online zkouškou.

V případě neúspěšného pokusu by mělo být samozřejmostí poskytnout studentovi zpětnou vazbu. Pokud nechceme zpřístupnit test z důvodu možného okopírování úloh testu, lze vyřešit tuto situaci opět formou individuální konzultace – v prezenční nebo online formě.

Ivana má ve svém studijním portfoliu již jeden neúspěšně ukončený obor. Na svou druhou vysokou školu vstupovala s velkou dávkou motivace a odhodlání. Vedle SPU se musela vypořádat také se zhoršeným psychickým stavem. Byla „evidovaná“ studentkou a úzce spolupracovala s kontaktní osobou na své fakultě. Veškerá podpůrná opatření měla nastavena vhodně, ale nezvládala komunikaci s vyučujícími. Bála se, že je bude obtěžovat, nedokázala si říct o doporučené modifikace ke zkouškám. Poradenský pracovník Ivaně navrhl, aby ji v komunikaci s vyučujícím pomohla kontaktní osoba, která v této chvíli plnila roli mediátora.

Evidovaný student se specifickou poruchou učení – dyslexií – dosud zvládal nároky studia bez větších modifikací, pomáhaly mu prezentace, které získával od vyučujících. Při písemném atestování v některých případech využíval navýšeného časového limitu, jak bylo doporučeno ve funkční diagnostice – domluvil se na poslední přednášce s vyučujícím, že bude mít na test delší časový limit.

V distanční výuce byl test realizován prostřednictvím výukového prostředí Moodle. Protože se jednalo o vyučujícího, kterého zatím neznal, neozval se, že potřebuje navýšení času. Otázky v testu byly konstruovány tak, že se na otázky odpovídalo postupně, nebyla možnost se vrátit k předchozí otázce. To ho velmi znejistilo, protože byl zvyklý, že si vše po sobě kontroluje. Čas na test rychle uběhl, a přitom se mu podařilo zodpovědět pouze na polovinu otázek, v testu neuspěl.

ZÁVĚREM KAPITOLY

Distanční forma vzdělávání přinesla studentům (bez i s SPU) také několik pozitiv. Především se jedná o strukturované studijní opory, které vytvořil sám vyučující. Díky těmto podkladům se student lépe orientuje v probraném učivu, a tím si ho také lépe zapamatuje. Velkou pomoc pro studenty

představuje také možnost opakovaného zhlédnutí/poslechu záznamu přednášky. Díky tomu mohou kompenzovat také obtíže v pozornosti, které se u studentů s SPU mohou objevovat vlivem většího kognitivního zatížení.

Vzdělávání není pouze jednosměrný proces přijímání poznatků, který by směřoval od vyučujících ke studentům. Je to především proces interakce, vzájemného ovlivňování a diskuse. Studenti s SPU často potřebují větší míru podpory od nás – vyučujících. Nabízejme jim možnost konzultace a dovysvětlení látky během konzultačních hodin. Informujte studenty, že jste k takové formě podpory otevření, neboť jim tím pomáháte odstranit překážky, které staví obava ze „škatulky studenta, který na onom oboru nemá co dělat.“

Užitečné odkazy

- MŠMT (2020, 24. 9.). *Metodické doporučení pro vzdělávání distančním způsobem*. Edu.cz. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/metodika-pro-distancni-vzdelavani>
- PedF UK (2020, 20. 10.). *Online výuka u studentů se speciálními potřebami – nároky a možnosti zvládnutí. Metodické doporučení pro pracovníky PedF UK*. Dostupné z: https://pedf.cuni.cz/PEDF-260-version1-studenti_se_sp_on_line_vyuka_27_10_2020_final.pdf
- Univerzita Karlova. *Chci učit*. Karlovkaonline.cz. Dostupné z: <https://karlovkaonline.cz/chci-ucit/>
- Univerzita Karlova. *Chci zkoušet*. Karlovkaonline.cz. Dostupné z: <https://karlovkaonline.cz/chci-zkousej/>
- Univerzita Karlova. *Návody*. Karlovkaonline.cz. Dostupné z: <https://karlovkaonline.cz/navody/>

6.3 PODPŮRNÉ TECHNICKÉ/TECHNOLOGICKÉ PŘÍSTUPY K MODIFIKACÍM V ONLINE VÝUCE

ELEKTRONICKÁ FORMA KOMUNIKACE A DISTANČNÍ VÝUKA

Distanční výuka je vázána na využívání elektronické formy komunikace. Vysoké školy umožňují studentům, aby si osvojili základní dovednosti v práci s užívanými platformami, které ke komunikaci a distanční výuce jsou určeny (MS-Teams, Zoom, Moodle, Skype Google Meet, Google Classroom). Na jejich webových stránkách lze dohledat základní metodické pokyny k užívání (viz kapitola 1).

Studenti s SPU nemají žádné bariéry v užívání těchto platform (jako např. studenti se zrakovým nebo pohybovým postižením), mohou dobře zvládnout každou z nich. Přesto však mohou vykazovat dílčí potíže při jejich využívání. Jedná se např. o situace, kdy vyučující pracují v mnoha platformách distančního vzdělávání. Poruchy pozornosti nebo poruchy exekutivních funkcí mohou přinášet obtížnou orientaci, co která platforma vyžaduje, studenti s SPU si jednotlivé platformy mohou plést. Studenti se tak mohou zdržovat při řešení daných úkolů, případně se mohou při přihlášení se do výuky zpoždovat.

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Vzhledem k pomalému čtení a problémům v porozumění textům, současně s možnými problémy v zápisech řečeného v rámci online přednášek či seminářů, si může student pomoci nahráváním mluveného slova na diktafon, případně požádat vyučujícího o nahrávku výuky. To se týká případu synchronní výuky. Asynchronní výuka přináší výhody, že si přednášku, která je uložena na nějakém úložišti, může student pustit vícekrát, může si ji také sekvenovat. Student také může využívat přerušované sledování přednášky vzhledem ke své zvýšené únavě, která doprovází práci s texty (např. při sledování prezentace). Vyučující mohou ale využívat postup, kdy je přednáška dána studentům k dispozici pouze v omezeném časovém limitu. V tom případě je možné, aby student se specifickou poruchou učení měl k přednášce delší přístup.

Pro zpracování seminárních prací na počítači mohou studenti využívat software, který zvládne zapsat text na základě diktování. Pro přípravu na ni může student využít skenovací pero (např. při práci s literaturou), podobně jako to dělá při běžné přípravě v rámci předmětu.

Atestování může být u studentů s SPU, bylo-li to doporučeno v posudku funkční diagnostiky, realizováno s podporou počítače (např. při ústní zkoušce zpracování osnovy, při písemné zkoušce zpracování celého textu). V distanční výuce se často v písemných testech využívají platformy, které umožní online zpracování a odeslání testu (např. Moodle, Google Forms). Vyučující však musí být dopředu informován, že student bude nárokovat delší čas na zpracování testu.

... jako vyučující se snažím vždy předpokládat, že mezi mými studenty může být vždy někdo se speciální potřebou ve vzdělání a já o něm nevím. Vyplatilo se mi na začátku semestru opakovat přání, aby se mi sami přihlásili elektronickou cestou, abychom nastavili konkrétní modifikace v mém kurzu. Stejnou výzvu opakuji na konci semestru, kdy připravuji online testy...

PLATFORMY PRO ONLINE KOMUNIKACI, VÝUKU A ATESTOVÁNÍ

Nejčastější platformy, které využíváme pro komunikaci se studenty, uvádíme níže. Všechny jsou dostupné ve formě aplikací pro operační systémy Microsoft Windows, MacOS a Linux, stejně tak i disponují aplikace pro mobilní telefony a tablety se systémem Android a iOS.

- Google Meet – dobře dostupný nástroj pro online komunikaci a videokonference. Je třeba být přihlášen k účtu na Google. Když vás někdo ke schůzce pozve, účet na Google není potřeba.
- Microsoft Teams – prostřednictvím této platformy je možné pořádat schůzky v podobě audio/video hovoru, zakládat pracovní skupiny.
- Skype – další prostředek komunikace, lze využívat jak pro osobní komunikaci, tak i jako pracovní nástroj při výuce. Není příliš vhodný pro výuku většího množství studentů.
- ZOOM – alternativa Skype nebo Google Meet, pro pořádání schůzek delších než 45 minut je nutné mít k dispozici placenou licenci.

ZÁVĚREM KAPITOLY

Pro osvojení si elektronických forem komunikace doporučujeme sledovat aktuální nabídky konkrétních vysokých škol. Platí beze zbytku, že zatímco v počátečních etapách distanční výuky se

vyučující s novou situací zpravidla museli vyrovnávat sami, postupně se ale formovala doporučení a metodická podpora jednotlivých vysokých škol. Na webových stránkách VŠ lze dohledat celou řadu materiálů a doporučení, pořádají se také metodická školení na osvojení si výukových platforem a vedení distanční výuky vůbec.

Neváhejte se na semináře či workshopy přihlásit, lze očekávat, že prvky distanční výuky najdou ve vysokoškolském vzdělávání uplatnění i v budoucnu.

Užitečné odkazy

- MŠMT (2020, 24. 9.). *Metodické doporučení pro vzdělávání distančním způsobem*. Edu.cz. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/metodika-pro-distančni-vzdelavani>
- Kol. (2020, 20. 10.). *Online výuka u studentů se speciálními potřebami – nároky a možnosti zvládnání. Metodické doporučení pro pracovníky PedF UK*. Dostupné z: https://pedf.cuni.cz/PEDF-260-version-1-studenti_se_sp_on_line_vyuka_27_10_2020_final.pdf
- Univerzita Karlova. *Chci učit*. Karlovkaonline.cz. Dostupné z: <https://karlovkaonline.cz/chci-ucit/>
- Univerzita Karlova. *Chci zkoušet*. Karlovkaonline.cz. Dostupné z: <https://karlovkaonline.cz/chci-zkouset/>
- Univerzita Karlova. *Návody*. Karlovkaonline.cz. Dostupné z: <https://karlovkaonline.cz/navody/>

6.4 PODPŮRNÉ PŘÍSTUPY VYUČJÍCÍCH, MODIFIKACE VÝUKY – PŘED VÝUKOU, VE VÝUCE, PŘI ATESTOVÁNÍ

PODPŮRNÉ PŘÍSTUPY VE VÝUCE

Vyučující by měl před samotnou výukou (prezenční i distanční) vědět, že má ve skupině studenty se specifickými potřebami – v našem případě se specifickou poruchou učení. Měl by znát obecné principy těchto poruch, aby porozuměl obtížím studenta a neinterpretovat si je jako nezájem či lajdáctví. Měl by také vědět, že se studenti se SP za svůj handicap mohou stydět, proto je vhodné, když na začátku semestru neadresně informuje, aby se studenti hlásili, pokud budou potřebovat nějakou modifikaci ve výuce či při atestování.

Optimální je, když vyučující při přípravě materiálů na výuku, včetně výuky distanční, myslí na obecné principy, které uplatňuje ve vzdělávání studentů se specifickou poruchou učení. Tyto principy se promítají v obsahu předmětu a dále ve zvolených metodách a formách výuky.

- *Princip názornosti*: ve všech studijních podkladech se snažíme zařazovat dostatek názorných příkladů.
- *Princip strukturovanosti*: studijní podklady mají jasnou strukturu. Na začátku materiálů je vždy uveden jasný obsah a cíl. Na závěr je vhodné zařazovat shrnutí, které opět studenta navede k nejdůležitějším bodům studijního materiálu.

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

- Dalším principem je užívání *jednotného typografického systému* pro zvýraznění vnitřního členění, s jednoduchou grafikou, což může velmi výrazně napomoci v orientaci v textech (např. v prezentacích užívaných při přednáškách).

Na základě výzkumných zjištění a zpětné vazby od jedinců s dyslexií sestavila *Britská dyslektická společnost*⁴⁷ doporučení k vytváření písemných podkladů vhodných pro jedince s dyslexií. Většinu z uvedených doporučení lze využít pro přípravu písemných materiálů obecně – slouží k zpřehlednění a usnadnění práce s textem pro všechny čtenáře, některá doporučení jsou cílena přímo na skupinu jedinců s dyslexií, neboť právě jim vyhovují více než ostatním čtenářům.

DOPORUČENÍ PRO VYTVÁŘENÍ PÍSEMNÝCH PODKLADŮ PRO VÝUKU

Doporučení se týkají otázky výběru fontů, strukturače obsahu studijního materiálu, rozložení textu, užití barev a tisku. Stručně si nyní základní tipy ze seznamu představíme (BDA, 2018).

Výběr fontu

Ohledně výběru fontu pro jedince s SPU panuje mezi odborníky shoda. Doporučeno je užití bezpatkového písma. Příkladem takového písma je např. Ariel, Comic sans, Verada, Tahoma či Calibri. Přímo pro jedince s dyslexií byly navrženy i speciální fonty. Designěři (často sami jedinci s dyslexií) v nich respektují hned několik zásad – prodloužení horní části písmen (b, d, f, h, k, l, t), dolní části písmen (g, j, p, q, y), výraznější rozdíly mezi písmeny b a d, p a q, ale také mezi rozlišit mezi velkým [i] I, malým [i] I a číslicí 1 aj. Příkladem takovýchto volně dostupných fontů je *Lexie-Readable* nebo *Open dyslexic*.

Strukturače textu

Delší text by měl být pomocí nadpisů a stylů členěn do sekcí a součástí textu by měl být obsah. Pro přehlednost je doporučeno použít u nadpisů font o 20 % větší než v běžném textu. Pokud je třeba nadpis ještě více zvýraznit, lze použít tučné písmo. Mezi nadpisy a mezi paragrafy by měly být mezery.

Pro zvýraznění se nedoporučuje používat podtrhávání ani kurzívu. Písmena i slova pak více splývají. Obdobně se také nedoporučuje předkládat text psaný velkým hůlkovým písmem. Pokud chceme v textu zvýraznit slovo nebo nějakou jeho část, doporučuje se využít tučného písma.

Rozložení

Řádkování by mělo být úměrné velikosti mezer mezi slovy, doporučováno bývá řádkování 1,5.

Přednost se dává zarovnání textu doleva, ne do bloku. Řádky nemají být příliš dlouhé (doporučuje se do 60 až 70 znaků na řádek). Nepřehledný je pak pro jedince s dyslexií text uspořádaný do více sloupců (jako tomu bývá v novinách).

⁴⁷ *Britská dyslektická společnost (British Dyslexia Association, BDA)* je jednou z předních organizací, která usiluje o změny ve společnosti ve prospěch jedinců s dyslexií. Podporuje výzkum, nastavuje standardy podpory a přispívá k sdílení dobré praxe i odborných poznatků nejen na národní, ale také na mezinárodní úrovni.

Užití barev

Jedním z hlavních doporučení v této oblasti je užívání jednobarevného pozadí bez obrázců nebo obrázků. Mezi textem a pozadím by měla být navíc dostatečná kontrastní úroveň.

Na barevné kombinace se zaměřilo i několik výzkumných šetření. Např. Rello a Baeza-Yates (2012) zjistili, že čtenáři s dyslexií četli nejrychleji při kombinaci černého textu na krémovém pozadí, dále pak také při kombinaci tmavě hnědého textu na světle zeleném pozadí, nejpomaleji četli černý text na žlutém pozadí, který ale paradoxně preferovali nejvíc.

Obecně se setkáváme s doporučením, že text by měl být tmavý na světlém, ale ne bílém, pozadí. Bílá totiž někdy působí rušivě a čtenáře příliš oslňuje.

Tisk

Pokud pro studenty připravujeme tištěný materiál, je vhodné nepoužívat lesklý, ale matný papír. Důležitá je pak dostatečná tloušťka papíru, aby nedocházelo k prosvítání textu na druhou stranu.

V samotné výuce je vhodné mít jasnou představu o průběhu přednášky/semináře a připravené struktury se držet. Budeme-li pracovat v rámci výuky s textem, je vhodné ho studentovi poskytnout předem. Toto platí také při výuce cizích jazyků.

Bývá doporučováno, aby studenti se specifickými potřebami, včetně studentů s SPU, měli možnost pracovat přímo s texty, které připravuje vyučující (prezentace přednášek, rozšířené sylaby atd.). Je velmi důležité, aby vyučující poskytl materiál v takové podobě, aby mohl student přímo do textů vstupovat, doplňovat je či upravovat. Jedná se o tzv. otevřené dokumenty.

Nejčastější podoba modifikace, která je doporučována studentům s SPU je navýšení časového limitu – nejčastěji v rozmezí 25 až 50 % navíc. Student díky tomu může vyrovnat obtíže v rychlosti zpracování psaného textu. Přesná podoba modifikace při ústním/písemném zkoušení je uvedena ve zprávě z funkční diagnostiky.

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

6.5 PŘÍSTUPY STUDENTŮ – JAK SE NA VÝUKU PŘIPRAVIT, O CO A JAK ŽÁDAT, CO POMÁHÁ VE VÝUCE, JAK NA ZPRACOVÁNÍ ÚKOLŮ VE VÝUCE I PRO ATESTOVÁNÍ, JAK NA ATESTOVÁNÍ

PŘIJETÍ KE STUDIU

Jako student s SPU máte možnost požádat o modifikaci přijímacího řízení. Nejčastější úprava přijímací zkoušky bývá v navýšení časového limitu na splnění zadání. Další možností je využití pomůcek, jako jsou slovníky či kalkulačka. Nezapomeňte svou žádost začlenit již do přihlášky ke studiu.

NÁSTUP DO STUDIA

Po přijetí ke studiu je nutné absolvovat funkční diagnostiku, pokud budete chtít být registrován(a) jako student/studentka se specifickými potřebami. Funkční diagnostika identifikuje vaše potřeby a případná omezení během studia. Výsledkem je potom posudek obsahující návrh podpůrných opatření, která můžete během studia využít. Posudek vám slouží jako podklad pro uplatnění nároku na čerpání příslušných služeb a modifikace studia. Posudek funkční diagnostiky lze dle potřeby aktualizovat, např. právě pro potřeby nových modifikací v rámci distanční výuky.

Na začátku studia může být náročné zorientovat se v různých studijních záležitostech (zápis ke studiu, zápis předmětů, orientace ve studijním informačním systému atd.). Neváhejte si proto říct o pomoc a podporu. Oslovte kontaktní osobu, která je k tomu na vaší fakultě určena, nebo studijní oddělení, případně garanta studijního programu, poradenské pracoviště nebo i konkrétního vyučujícího. Pomoci vám může i služba asistenta při studiu či mentora.

PRŮBĚH STUDIA

V průběhu studia můžete využít řady podpůrných služeb podle závažnosti vaší diagnózy. Přehled nabízených služeb Vám poskytne poradenské centrum vaší školy. Nejčastěji studenti využívají obecnou studijní podporu od mentorů, asistentů při studiu. Mohou vám například pomoci se sháněním studijní literatury a se zápisem přednášek.

Specifickým typem studijní asistence jsou nácviky studijních strategií. Pomáhají získat a rozvíjet kompetence nezbytné pro zdárné vysokoškolské studium. Jedná se například o diagnostiku učebního stylu, nácvik efektivních učebních strategií, individuální nácvik práce se studijními materiály, rozvoj sociálních dovedností, zvládání stresu a rady, jak efektivně naložit s časem během studia.

Pro efektivní učení a přípravu ke zkouškám je vám k dispozici služba digitalizace textů, najdete si tuto službu ve středisku vaší univerzity, která se stará o studenty se specifickými potřebami. Texty vám budou převedeny do elektronické podoby, které je připravena pro úpravy. Text si můžete přizpůsobit svým potřebám.

Zvažte, zda by vám nemohly podpořit studium elektronické pomůcky, které některé vysoké školy také studentům se specifickými potřebami bezplatně zapůjčují – např. tablety, skenovací pera

(jde o převod tištěného textu do elektronické podoby), digitální pera (převod psaného textu rukou do elektronické podoby), diktafony, skenery, digitální čtečky knih, aj.

„...návuk studijních strategií mi pomohl především na konci studia, kdy mě čekala obhajoba závěrečné práce. S konzultantkou jsem si vytvořila scénář obhajoby a dala mi užitečné rady, na co se zaměřit v prezentaci práce.“

ODLIŠNOST DISTANČNÍ VÝUKY OD PREZENČNÍ

Distanční podoba výuky zcela odpovídá práci z domova. Aby byla efektivní, je výhodné vytvořit si pravidelný režim dne. S tím souvisí také pravidelná (hodnotná) strava a zařazování dostatečného množství pohybových a odpočinkových aktivit. Jejich podoba je na každém z nás, ale doporučujeme ty, které probíhají mimo pracovní či studijní prostor. Základním předpokladem pro podání dobrého výkonu je kvalitní spánek, proto nedoporučujeme pracovat či studovat na úkor samotného spánku. Tato strategie je často dlouhodobě neudržitelná.

Jedním z prostředků pro zlepšení plánování je také vizualizace. Proto si vytiskněte svůj rozvrh a dejte si ho na viditelné místo k pracovnímu stolu. K lepšímu plánování může pomoci také vedení diáře. Nemusíte si do něj zaznamenávat pouze úkoly, ale také aktivity spojené s odpočinkem. Naučte se diář kontrolovat v pravidelných intervalech – ideálně si každý večer zkontrolujte, co vás čeká následující den.

PŘÍPRAVA NA VÝUKU: TECHNICKÉ ZABEZPEČENÍ – VČAS VYZKOUŠET, PŘIPRAVIT

Distanční výuka má svá pozitiva – např. ušetříte čas, který byste strávili cestováním do školy – současně však může představovat významný zdroj stresu. Proto je důležité včas zjistit, na jaké platformě výuka probíhá, stáhnout si danou aplikaci a seznámit se s jejími funkcemi. S dostatečným předstihem vyzkoušejte, zda máte stabilní připojení a správně fungující technické zázemí (kamera, mikrofon atd.), vyhnete se tím nepříjemnostem před začátkem výuky.

V případě, že se přece jenom objeví technické problémy, kontaktujte odborného pracovníka své fakulty (popř. technické oddělení), který odpovídá za hladký průběh distanční výuky a pomůže vám při řešení všech komplikací.

TIPY PRO ZVLÁDNUTÍ DISTANČNÍ HODINY

Základním předpokladem pro zvládnutí distanční výuky je být informován. Sledujte webové stránky fakulty/katedry. U zapsaných předmětů si s dostatečným předstihem zjistěte pokyny a požadavky na jejich plnění. V případě jakýchkoliv nejasností kontaktujte jednotlivé vyučující.

Synchronní výuka

Distanční výuka je realizována ve dvou základních podobách – synchronní a asynchronní. Synchronní výuka probíhá v takové situaci, kdy komunikace s vyučujícím na elektronické platformě, ale jsme s ním v přímém kontaktu. Máte-li v doporučení z tzv. funkční diagnostiky doporučení o možnosti

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

poskytnutí podkladů k výuce předem, sdělte toto vyučujícímu s dostatečným časovým předstihem. Nebojte se tuto podporu využít také při výuce cizích jazyků. Úspěšné zvládnutí zkoušky z cizího jazyka stojí studenta s SPU často velké úsilí, nebojte se proto požádat o materiály předem.

Asynchronní výuka – tipy na zpracování úkolů

Asynchronní výuka má podobu samostatné práce studenta na úkolech zadaných vyučujícím. Studium „z domova“ klade mnohem větší nároky na koncentraci a organizování vašeho času. Důležité je také vyhradit si místo, kde budete studovat. Je-li to možné, zajistěte si dostatečný klid. Na tomto místě mějte kromě počítače také poznámkový blok a psací náčiní, které potřebujete k výuce. Veškeré studijní materiály si vytiskněte předem. Se studijními podklady pracujte tvořivě – podtrhávejte, zvýrazňujte, vypisujte pouze podstatné informace.

V případě nejasností si dělejte poznámky a kontaktujte vyučujícího v době jeho konzultačních hodin. Otevřené konzultace jsou určeny právě k tomu, aby se studenti obraceli na své učitele.

Pokuste se být v kontaktu se spolužáky na sociálních sítích. Podporujte se a sdílejte si své zkušenosti. V online prostředí můžete vytvořit menší skupiny, ve kterých se budete připravovat společně.

Na každý den si vytvořte seznam úkolů. Zformulujte si je tak, aby byly zvládnutelné. Po jejich splnění si je odškrtněte. Věřte, udělá vám to radost.

Ve svém rozvrhu nezapomínejte na přestávky. Vyvětrejte si a protáhněte se. Důležité je také zařazování aktivní relaxace. Nezapomínejte, že procházka venku není ztrátou času, ale investice do obnovy vašich sil.

Nezapomínejte pravidelně a zdravě jíst.

TIPY NA ATESTOVÁNÍ

Každý semestr je zakončen zkuškovým obdobím. Jeho online podoba opět klade zvýšené nároky na organizaci času. V dostatečném předstihu si zjistěte požadavky na splnění jednotlivých předmětů a podle jejich náročnosti si sestavte harmonogram jejich plnění. Napište si ho přehledně i s daty.

Máte-li v doporučení z funkční diagnostiky nárok na jakoukoliv modifikaci podoby atestu, včas o ni vyučujícího požádejte. Úprava písemné nebo ústní zkoušky vychází z doporučení funkční diagnostiky. Nejčastěji se jedná o navýšení časového limitu na splnění atestu. Některé vysoké školy nabízejí korekturu textu při podávání závěrečné práce. Pozor, ke korektuře je určena vždy poslední verze písemné práce.

V den konání atestu si zkontrolujte, jestli je vaše připojení dostatečně stabilní a technika v pořádku. V případě technických obtíží okamžitě kontaktujte vyučujícího.

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Distanční výuka přinesla nové nároky jak na studenty, tak na vyučující. Pokusili jsme se pro vás formulovat užitečná doporučení, jak překonat obtíže způsobené specifickými poruchami učení jak v běžné výuce, tak ve výuce, která se realizuje distanční formou. Zcela jistě nejde postihnout vše, co pomáhá – každý jedinec má odlišné předpoklady pro zvládnutí překážek, má také jinou zkušenost a jinou technickou zdatnost, aby zvládl různá elektronická prostředí, ve kterých se distanční výuka realizuje. Proto je dalším našim doporučením, abyste využívali všech dostupných forem pomoci, které vysoká škola nabízí.

Užitečné odkazy

- Centrum Carolina UK (2021, 23. 7.). *Nácviky studijních strategií*. Centrum Carolina UK. Dostupné z: <https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-142.html>
- MŠMT (2021, 28. 1.). *Pravidla poskytování příspěvku a dotací VVŠ*. MŠMT. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/54834/>
- Czechdyslexia (2009, 1. 1.). *Czechdyslexia*. Dostupné z: <http://www.czechdyslexia.cz>
- DYS-centrum Praha z. ú. (2021, 1. 1.). **Nabídka služeb DYS-centra**. DYS-centrum Praha z. ú. Dostupné z: <https://www.dyscentrum.org>
- British Dyslexia Association (2021, 1. 1.). *British Dyslexia Association*. Dostupné z: <https://www.bdadyslexia.org.uk>
- Studenti (2021, 9. 9.). *Studenti*. Pražská pedagogicko-psychologická poradna. Dostupné z: <https://pppp.cz/studenti/>

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

6.6 DALŠÍ DOPORUČENÉ PŘÍSTUPY

ODBORNÍCI/ORGANIZACE, KTERÉ MOHOU VYSOKOŠKOLŠTÍ STUDENTI SE SPU VYUŽÍT

Kromě vysokoškolských poraden se studenti se specifickými poruchami učení mohou obracet na další odborná zařízení či odborné pracovníky.

- V České republice vznikly na podporu jedinců se specifickými poruchami učení a jejich rodin nestátní neziskové organizace – tzv. *dyscentra*. Poskytují poradenské služby – od diagnostiky po intervence – a zabývají se také osvětou. Mohou provádět podrobnou pedagogicko-psychologickou diagnostiku, pokud student nemá aktuální zprávu, která by opravňovala k zařazení mezi studenty se specifickými potřebami.
- Dále to jsou i soukromé pedagogicko-psychologické poradny, na které se mohou studenti obrátit s žádostí o diagnostiku (např. *Pražská pedagogicko-psychologická poradna, s.r.o.*).
- U klinického psychologa mohou studenti řešit doprovodné obtíže, jako je úzkostné prožívání obtíží, problém v mezilidských či partnerských vztazích aj.
- V případě, že jsou doprovodné obtíže závažného charakteru, může mít student se specifickou poruchou učení potřebu medikace – v tom případě řeší psychické obtíže s psychiatrem.

Užitečné odkazy

- Czechdyslexia (2009, 1. 1.). *Czechdyslexia*. Dostupné z: <http://www.czechdyslexia.cz>
- DYS-centrum Praha z. ú. (2021, 1. 1.). **Nabídka služeb DYS-centra**. DYS-centrum Praha z. ú. Dostupné z: <https://www.dyscentrum.org>
- British Dyslexia Association (2021, 1. 1.). *British Dyslexia Association*. Dostupné z: <https://www.bdadyslexia.org.uk>
- Studenti (2021, 9. 9.). *Studenti*. Pražská pedagogicko-psychologická poradna. Dostupné z: <https://pppp.cz/studenti/>

Literatura

- BDA, British Dyslexia Association (2018). *Dyslexia Style Guide 2018: Creating Dyslexia Friendly Content*. Dostupné z: <https://www.bdadyslexia.org.uk/advice/employers/creating-a-dyslexia-friendly-workplace/dyslexia-friendly-style-guide>
- Bartoňová, M. (2019). *Specifické poruchy učení a chování*. Distanční studijní text. Opava: Fakulta veřejných politik v Opavě, Slezská univerzita v Opavě.
- Kucharská, A., Špačková, K., & Sotáková, H. (2021). *Psychological and Educational Support for University Students with Special Needs*. Poster ID 6734. The 32th International Congress of Psychology. Praha: 13.–20. 7. 2021.
- Kol. (2020). *Online výuka u studentů se speciálními potřebami – nároky a možnosti zvládnutí. Metodické doporučení pro pracovníky PedF UK*. Praha: PedF UK. Dostupné z: https://pedf.cuni.cz/PEDF-260-version1-studenti_se_sp_on_line_vyuka_27_10_2020_final.pdf

-
- Lyon, G.R., Shaywitz, S.E. & Shaywitz, B.A. (2003) A definition of dyslexia. *Ann. of Dyslexia*, 53, 1–14. <https://doi.org/10.1007/s11881-003-0001-9>
 - *Možnosti podpory* (n.d.). *Asociace poskytovatelů služeb studentům se specifickými potřebami na vysokých školách*. Dostupné z: <https://www.ap3sp.cz/podpora-pri-studiu-na-vs/moznosti-podpory/>
 - MŠMT (2020). *Metodické doporučení pro vzdělávání distančním způsobem*. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/metodika-pro-distancni-vzdelavani>
 - MŠMT (2021). *Pravidla pro poskytování příspěvku a dotací veřejným vysokým školám Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy pro rok 2021*. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/54834/>
 - Rello, L., Kanvinde, G., & Baeza-Yates, R. (2012). Layout guidelines for web text and a web service to improve accessibility for dyslexics. *In Proceedings of the international cross-disciplinary conference on web accessibility*, 1–9.
 - Smečková, G. (2014). *Student se specifickými poruchami učení na vysoké škole*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
 - Vitásková, K. (2010). Aktuální náhled na dyslexii a související poruchy čtení v dětství a dospělosti. In: *Neurologie pro praxi*. 11, 6. 382–385.
 - Zelinková, O. (2012). Dyslexie u studentů vysokých škol. *Psychologie pro praxi*, 1–2, 49–64.

7. DISTANČNÍ VÝUKA U VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ S PORUCHOU AUTISTICKÉHO SPEKTRA

Hana Sotáková

7.1 POPIS SKUPINY, ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE

Studenti s poruchou autistického spektra (PAS) tvoří specifickou skupinu, která i při studiu na vysoké škole vyžaduje podporu ze strany akademiků a dalších pracovníků. O autismu a poruchách autistického spektra se v posledních letech ve společnosti hovoří stále častěji. Přesto je nutné si uvědomit, že základní, obecné informace jsou sice nezbytné při práci s jedincem s PAS, ale nestačí s nimi, jelikož projevy poruchy u konkrétních jedinců jsou značně variabilní, což významně ovlivňuje také dopady na jejich fungování v běžném každodenním životě. Někdy také hovoříme o *neurodiverzních jedincích*, znamená to, že vykazují odlišnosti v kognitivním zpracování (vnímání, myšlení), to se projevuje v jejich pohledu na okolní svět a jejich jednání. Neznamená to ale automaticky handicap, někteří jedinci se s tím naučí pracovat tak, aby je tento fakt výrazně neomezoval v denním životě (Šporclová, 2018).

Důležité je také mít na paměti, že společnost vnímá jedince s poruchou autistického spektra šablonovitě, často podle filmů či seriálů, v nichž jsou zobrazeni (fenomén Rain Man či Teorie velkého třesku). Podob autismu je ale skutečně mnoho a nejdůležitější při spolupráci s konkrétním jedincem je především získat o něm dostatek informací a respektovat jeho individualitu. V následující části se pokusíme zachytit to nejdůležitější pro základní pochopení problematiky, další informace je možné nalézt v příručce *Metodika přístupu ke studentům s poruchou autistického spektra na UK – zde*⁴⁸ (Sotáková & Šporclová, 2020).

PORUCHY AUTISTICKÉHO SPEKTRA, AUTISMUS, ASPERGERŮV SYNDROM

V současnosti shrnujeme všechny autistické poruchy pod souhrnný název poruchy autistického spektra. Přesto se v praxi setkáme i s dalšími označeními, jako jsou například autismus, Aspergerův syndrom nebo pervazivní vývojové poruchy. Jde v podstatě o to, že v průběhu zkoumání a vývoje poznatků o autismu se odborníci snažili nejprve vyčlenit různé projevy poruchy s ohledem na fungování jedince, až posléze usoudili, že variabilita projevů je natolik rozsáhlá, že je přesnější mluvit o spektru poruch, které významně ovlivňují vývoj a fungování jedince ve společnosti, a tím i kvalitu jeho života.

Jedná se o neurovývojové poruchy, vznikající před narozením dítěte, nebo v období jeho raného vývoje, mající biologický základ a s vysokou mírou dědičných faktorů (Hrdlička & Komárek, 2004; Thorová, 2006). Ačkoliv jsou u autismu definovány tzv. **jádrové oblasti** (viz níže), ty určují jen základní oblasti projevů, které se objevují u lidí „na spektru“. Teprve až jejich kombinace a míra

48 https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-192-version1-cuni_metodika_pristupu_ke_studentum_s_poruchou_autistickeho_spektra_na_uk_web.pdf

v součinnosti s vývojem jedince a jeho prostředím (přístupem rodiny, vzděláním a kompenzačními intervencemi) nám dává komplexní obraz o specifikách dospělého jedince s PAS. Každý člověk s autismem je jak ve svých projevech, tak i v deficitech spojených právě s PAS, jedinečný, proto se odborná veřejnost přiklání k pojetí autismu jako kontinuálního **spektra** autistických projevů.

JÁDROVÉ OBTÍŽE

Jádrovými obtížemi nazýváme oblasti PAS, které jsou specifické pro jedince napříč spektrem (Šporclová, 2018). Jedná se tedy o projevy vycházející z toho, jak jedinec vnímá a myslí, což se projevuje v jeho chování. Nejsou spojené s výchovou nebo prostředím, ovlivňují život jedince a jeho socializaci. Tabulka 5 ukazuje oblasti jádrových obtíží a jejich projevy:

Oblast obtíží	Projevy obtíží
Obtíže v sociálním chování a sociální komunikaci	Narušená schopnost iniciovat a udržet sociální interakci, porozumět sociálním situacím; rezervovanost v sociálních situacích či naopak snaha být aktivní, ale jen velmi neobratně (viz sociální typy); odlišnosti v jazykovém vývoji, problémy porozumění jazyku (jak slyšenému, tak psanému); nápadné odchylky ve verbální i neverbální komunikaci (zvláštní dikce, tempo řeči, ulpívání na určitém tématu, obtíže v používání gest); problémy pochopit slovní humor, dvojsmysly, ironii
Stereotypní, opakující se vzorce chování nebo aktivit	Lpění na určitých rituálech, denní rutině, dodržování pravidel; pohybové stereotypie (kývání tělem, poklepávání na stůl, třepání rukama); specifická přichylnost k předmětům nebo intenzivní zaujetí pro určitou činnost, předmět nebo téma
Emoční reaktivita	Problémy v chápání a projevování emocí; jedinec buď projevuje emoce omezeně nebo míra a kvalita reakce je neobvyklá, pro okolí nečekaně intenzivní a nepředvídatelná (prudká emocionální reakce na zdánlivě běžnou situaci/podnět); mluvíme také o zahlcení podněty
Adaptabilita	Míra adaptability určuje schopnost přizpůsobit se novým situacím a změnám; určité deficity v adaptabilitě sledáváme u všech jedinců s PAS (výrazně se liší svou závažností, vyšší míra adaptability je častější u dívek); je možné je do velké míry kompenzovat (například pomocí kognitivně-behaviorální terapie); závažné obtíže v adaptabilitě způsobují velké problémy v každodenním životě (jedinec není schopen např. cestovat hromadnou dopravou, vzdělávat se ve skupině)

Tabulka 5. Oblasti jádrových obtíží a jejich projevy.

NESPECIFICKÉ OBTÍŽE

Jak již bylo uvedeno, poruchy autistického spektra jsou velmi individuální, ale komplexní. Pro dobré pochopení myšlení a chování jedince s PAS je třeba brát v potaz také tzv. nespecifické obtíže, které nemusí být přítomny vždy, ale mohou významně pozměnit potřeby takového jedince. Pokud jsou u studenta zastoupeny a působí mu větší problémy v každodenním životě, jsou zmíněny ve zprávě

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

z funkční diagnostiky. V tabulce opět uvádíme přehled oblastí nespecifických obtíží. Lépe se s danou problematikou můžeme seznámit také prostřednictvím autobiografií a příběhů osob s PAS (můžeme doporučit například Radková a Hořejší, 2018; Schovanec, 2014 nebo webovou stránku – [zde](#)⁴⁹).

Oblast obtíží	Projevy obtíže
Abnormity ve smyslovém vnímání	Hypersenzitivita na smyslové podněty (zvuky, světlo, chuť, vůně – určitý vjem může způsobit i fyzickou bolest) vyvolávající prudkou reakci; smyslová hyposenzitivita (snížené vnímání bolesti); smyslové zahlcení (jedinci s PAS nedokáží účinně filtrovat vnější podněty, v rušném prostředí jich tedy pro ně může být příliš mnoho a mohou vyvolat neočekávanou reakci – vztek, pláč, útek)
Sebepojetí a sebehodnocení	Odlišnosti ve schopnosti sebehodnocení, narušené sebepojetí; uvědomování si odlišnosti (snížené sebepojetí) vs. snížená schopnost reflektovat své schopnosti a postavení v kolektivu/společnosti (pocit, že vše zvládnou); Šporclová (2018) upozorňuje, že uvědomování si své odlišnosti může být zraňující
Poblematické/neočekávané chování	Oblast spjatá s předsudky společnosti a zjednodušujícím hodnocením, že autisté jsou agresivní (bylo mnohokrát vyvráceno); nevhodné, obtížné, neočekávané chování (psychomotorický neklid, vydávání zvuků, problémy se spánkem, nepřiměřené emocionální reakce); problematické chování se může objevit ve stresových situacích, může být projevem frustrace, neporozumění situaci či strachu

Tabulka 6. Oblasti jádrových obtíží a jejich projevy.

Pro přehlednost ještě doplňujeme tabulku sociálních typů definovaných Lornou Wingovou (Wing, 2002), to může pomoci pochopení potřeb studentů. Thorová (2006) na základě své praxe ještě upozorňuje, že je třeba počítat také s typem smíšeným. Ten kombinuje projevy níže uvedených typů, někdy v závislosti na situaci, jindy se projevy jedince mění v čase, v průběhu vývoje.

Sociální typ	Charakteristické projevy
Osamělý	Jedinci nevyhledávají sociální kontakt, straní se větší skupině lidí, v extrémním případě i aktivně se brání sociálnímu kontaktu. V situacích sociálního tlaku může takový jedinec reagovat nepředvídatelně či problémově. Dlouhodobě se u nich může rozvinout až sociální fobie. Takoví jedinci volí spíše kombinovanou formu výuky na VŠ, v prezenčním studiu mají výrazné potíže s docházkou na výuku, zvláště u výukou ve velkých skupinách
Pasivní	Aktivně nevyhledávají sociální kontakt, ale nebrání se mu, nechají se vést. Pokud nejsou aktivováni, mohou ztratit kontakt v rámci sociální skupiny, činnosti (např. v rámci distanční výuky); při studiu na VŠ často potřebují podporu v rámci organizace studia i samotném studiu (je důležité přesvědčit se, zda student rozuměl výuce, zda chápe povinnosti nezbytné pro zakončení předmětu atd.)

Sociální typ	Charakteristické projevy
Aktivní, ale zvláštní	V sociálních situacích se snaží být aktivní, často však nepřiléhavým způsobem. Mohou volit nevhodné formy kontaktu, frekvenci kontaktu (nerespektování intimní zóny, neschopnost brát ohled na potřeby ostatních); objevují se i potíže se sebehodnocením (student buď nenahlíží deficity ve svém fungování, nebo je naopak přesvědčen o své nekompetentosti v rámci studia)
Formální	Jedinci dbají na dodržování sociálních norem a různých pravidel; jejich nedodržení vyvolává u jedince napětí, snaží se přimět i ostatní, aby vše dodržovali podle jejich pojetí pořádku; student není schopen řešit situace „ad-hoc“, rychle se přizpůsobit změnám

Tabulka 7. Oblasti jádrových obtíží a jejich projevy.

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Mějme na paměti, že jedinci s PAS mohou vnímat svět kolem sebe do jisté míry jinak než většinová populace. Pro to, abychom pochopili chování studenta s PAS, je dobré přemýšlet, jak na něj působilo okolí, jaká byla situace, zda se setkal s něčím novým nebo neočekávaným. Je důležitý empatický přístup, ale na druhou stranu je naprosto v pořádku žádat, aby se student v rámci svých možností také přizpůbil. Je jen nutné mu vysvětlit, co od něj chceme a proč. Jak často zmiňujeme, není možné spolehnout se na „obecné povědomí“ či nepsaná pravidla.

Užitečné odkazy

Pro lepší pochopení vnímání světa lidmi s PAS můžete využít různé rozhovory či filmy, jako například: *Autismus a rodina*, *Autismus u dívek a žen*, *Dospělý autista*, *Komunikace*, *Zrzavá* (2021, 3. 8.). *O autismu a lidských právech*. Zrzavá holky. Dostupné z: <https://www.zrzi.cz>

Drtinová, D. (2019, 27. 3.). *Autistka: Lidé se bojí, myslí si, že nemáme city a nemluvíme, ženy čelí diskriminaci*. Aktuálně.cz. Dostupné z: <https://video.aktualne.cz/dvstv/autistka-lide-se-boji-mysli-si-ze-nemame-city-a-nemluvime-ze/r~ad76cd10508611e9ae850cc47ab5f122/>

Iowa PBS (2020, 27. 1.). *Temple Grandin*. YouTube. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=C8xaW84b7U8>

Vše o autismu (2021, 11. 1.) *Vše o autismu*. Autismport. Dostupné z: <https://autismport.cz/o-autistickem-spektru>

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

7.2 SPECIFICKÉ TĚŽKOSTI STUDENTŮ S PAS NA VŠ

SPECIFICKÉ POTŘEBY STUDENTŮ S PAS

Je patrné, že specifické potřeby studentů s PAS vycházejí z jádrových problémů daných poruch a jsou dále variovány mírou deficitů v sociálním chování, úrovni intelektových schopností, nespecifickými obtížemi a prostředím. Teprve poté dostáváme komplexní obraz specifických potřeb, který může být u jednotlivých studentů velmi rozdílný. Pokud shrneme výše uvedené, dá se říci, že vždy sledujeme potřeby studenta v následujících oblastech:

- sociální chování a komunikace;
- stereotypní chování a emoční reaktivita;
- adaptabilita;
- sebepojetí a sebehodnocení;
- problémové chování (v souvislosti se smyslovými abnormitami, emocionálně náročnými situacemi, odlišnostmi v kognitivním zpracování).

Specifické potřeby jsou také charakterizovány mírou nezbytné podpory, kterou student při studiu na VŠ potřebuje k úspěšnému absolvování studia. Podpůrná opatření se mohou týkat:

- organizace studia (zapisování do předmětů, sestavování rozvrhu, vyřizování žádostí);
- naplňování požadavků při studiu/obsahu studia (zaznamenávání poznámek z přednášek, pochopení nároků na atesty, příprava na atesty);
- atestační proces (průběh zkoušek a zápočtů, zvládnutí vysoce stresové situace);
- emoční podpora, kompenzace a rozvíjení sociálních, komunikačních dovedností a pracovního chování (poradenská centra na VŠ, terapeutické služby).

Při popisu specifických potřeb studentů s PAS můžeme také vycházet ze vzdělávacích programů vytvořených právě pro ně. V České republice je již od 90. let využíván program *Strukturované učení* odpovídající nárokům na odlišné kognitivní zpracování jedinců s PAS. I když je primárně určen pro žáky základních škol, jeho hlavní zásady či principy jsou dobře využitelné i při studiu na VŠ (Čadilová & Žampachová, 2008).

- **Princip struktury času a prostředí**

Jedinci s PAS vykazují obtíže v kognitivním zpracování, což jim zhoršuje orientaci ve struktuře dne nebo v jejich okolí. Často je tedy pro ně důležité, aby strukturace času a prostředí byla výraznější a názornější, než jsme běžně zvyklí (je třeba si však uvědomit, že již rozvrh studenta a přidělení výuky do jednotlivých místností je struktura, více viz níže). Nezbytná jsou také jasná pravidla fungování v rámci struktury času a prostředí (i při distanční výuce).

„Pavel v rámci online výuky zkoušel možnosti aplikace, v níž probíhala online výuka. Jelikož nebyla dána pravidla předem, zkoušel, co funguje. Nejprve tak odhlašoval spolustudující, vypínal jim mikrofony. Poté, co byl upozorněn, aby toto nedělal, vypnul při jednom ze setkání i vyučujícího.“ (Takové situaci můžeme předejít nastavením pravidel ideálně uvedených v záhlaví online kurzu. Při přechodu na novou formu výuky je třeba vždy nastavit základní pravidla a přemýšlet o tom, co by mělo být jasně/písemně dané. Pokud se nějaká nová skutečnost objeví v průběhu kurzu, je možné nastavit je později s určením data, od kdy jsou platná, poznámka autorky)

- **Princip vizuální podpory**

Signifikantní u jedinců s PAS bývá také výrazná preference vizuálních podnětů. Všechny informace by tedy měly mít vizuální oporu s jasnou strukturou, měly by být pro studenta opakovaně přístupné a měly by být pochopitelné i bez dodatečného výkladu vyučujícího nebo dalších pracovníků VŠ. Doporučujeme využívat vizuální podporu například i v případě ústní komunikace se studentem (shrnutí důležitých bodů setkání, požadavky vyplývající pro studenta v krocích, nejlépe i s přesnými daty očekávaných výstupů).

- **Princip individuálního přístupu**

Individuální přístup je nezbytný vzhledem k velké variabilitě projevů poruch autistického spektra, což vede k odlišnostem ve fungování jedinců s PAS (viz výše). Platí tedy, že bychom měli o každém studentovi vyžadujícím specifické přístupy a podporu načerpat informace důležité pro studium. Patří sem zejména: způsob a odlišnosti v komunikaci, nárok na speciální pomůcky, reakce na stres, neočekávané projevy v chování, nároky pro plnění atestů.

Vzhledem k deficitům v sociálním chování se jako klíčové ukazuje také to, že by měl student přesně vědět, s kým má na VŠ komunikovat, pokud potřebuje řešit organizaci studia či jeho obsah. Měli by být jasní klíčoví pracovníci, na které se může obracet a kteří v případě potřeby zprostředkují kontakt s dalšími vyučujícími, zajistí podporu v organizačních záležitostech. Na Karlově univerzitě byl z tohoto důvodu vytvořen systém **kontaktních osob** a referentů studijních oddělení zaměřujících se na problematiku studentů se specifickými potřebami. Je však možné, aby individuální podporu koordinoval i jiný akademik či referent mající důvěru studenta. Koordinaci služeb pro studenty pak na Univerzitě Karlově zajišťuje Centrum Carolina, na které se může obracet student i vyučující, pokud na své domovské fakultě mají problém dosáhnout na potřebnou podporu. I na ostatních VŠ najdeme poradenská centra pro studenty, kde jsou odborníci zajišťující obdobnou podporu.

„Jana studuje druhý ročník VŠ, při svých nadprůměrných intelektových schopnostech vykazuje poruchu autistického spektra se středně závažnou symptomatikou a přidruženou úzkostnou poruchou. Má velké problémy s adaptací na nové prostředí a situace, to způsobuje, že potřebuje jasnou strukturu a je pro ni složité přepínat mezi strukturami/prostředími. V praxi to znamená, že prostředí školy má spojené s učním, domácí prostředí s odpočinkem a nedokáže je dobře propojit. Distanční výuka tedy ze začátku znamenala neřešitelný problém. Připojovat se dokázala jen do kurzů, kde již znala pedagoga, úkoly nezpracovávala vůbec. Byla potřeba podpora kontaktní osoby v komunikaci s vyučujícími a zajištění přístupu do místnosti na VŠ, aby byla schopna zpracovat některé úkoly i v průběhu lockdownu.“

„Ivana má diagnostikovaný Aspergerův syndrom, v běžném kontaktu však není porucha patrná (působí jen tišším, rozvážným dojmem). Skupinové úkoly jsou pro ni problematické, pokud jsou ve skupině víc než dva studenti. Pak je pro ni domluva zmatená, obtížně se přizpůsobuje rozdělení rolí, často úkol zpracuje celý, předá ostatním a složitě se vyrovnává s tím, že jsou některé jeho části z prezentace vyřazeny. Prezentovat před větší skupinou je pro ni nemožné. V předmětech, kde byly skupinové prezentace klíčové, bylo využito možnosti, aby se na skupinové práci podílela, ale

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

neprezentovala. Zároveň byl doporučen nácvik studijních strategií (nácvik prezentačních dovedností, rozvíjení komunikačních dovedností.”

SPECIFICKÉ POTŘEBY STUDENTŮ S PAS V ONLINE VÝUCE/PŘI DISTANČNÍM VZDĚLÁVÁNÍ

Distanční vzdělávání je samo o sobě specifickou formou vzdělávání, s níž mají studenti jen omezené zkušenosti. Problémy v adaptaci na nové věci a situace u studentů s PAS ještě znásobují možné těžkosti a problémy. V bodech shrneme specifické potřeby, které by měl vyučující v distanční výuce reflektovat, v dalších kapitolách se jim budeme věnovat více:

- potřeba adaptace na novou situaci (mohou sem patřit změny běžné rutiny a denního řádu, změny místa, kde se odehrává výuka, změny metod);
- potřeba jasné struktury a pravidel distanční výuky (platforma a pravidla fungování při online výuce; platforma studijních opor a dalších zdrojů pro výuku);
- potřeba jasných požadavků a pravidel atestů (postupných úkolů; zápočtů; zkoušek);
- potřeba pravidel komunikace s vyučujícím (závisí na individuálních potřebách studenta);
- potřeba tolerance specifických i nespécifických projevů v chování (problémy zapnout kameru v online prostředí; hypersenzitivita na určité smyslové podněty; problémy s důvěrou k internetovým aplikacím);
- potřeba alternativního plnění požadavků předmětu (dle individuálních potřeb studentů, např. plnění skupinových úkolů, diskuse v rámci online výuky atd.);
- potřeba emocionální podpory a zvládnání náročných situací (v kompetenci poradenských center pro studenty na příslušné univerzitě).

ZÁVĚREM TĚTO KAPITOLY

Specifické potřeby studentů s PAS vycházejí z komplexnosti poruchy, a zároveň také z individuálních projevů poruchy u každého studenta. Znamená to pro nás úzkou spolupráci mezi studentem, pracovníkem zabezpečujícím podporu studentů na každé univerzitě, pracovníkem poskytujícím funkční diagnostiku a v neposlední řadě také vyučujícím. Je třeba mít na paměti, že student nemusí být schopen vyhodnotit přiléhavě své potřeby, zejména na začátku studia, kdy nemá se studiem na VŠ dostatek zkušeností. Je tedy nezbytné průběžně reflektovat jeho postup ve studiu, případně být proaktivní v komunikaci s ním.

Užitečné odkazy

Sotáková, H., & Šporclová, V. (2020, 15. 10.). *Metodika přístupu ke studentům s poruchou autistického spektra na UK*. Centrum Carolina. Dostupné z: https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-192-version1-cuni_metodika_pristupu_ke_studentum_s_poruchou_autistickeho_spektra_na_uk_web.pdf

Karlovkaonline.cz (2021, 10. 9.). *karlovkaonline.cz*. Dostupné z: <https://karlovkaonline.cz/>

7.3 PODPŮRNÉ TECHNICKÉ/TECHNOLOGICKÉ PŘÍSTUPY K MODIFIKACÍM V ONLINE VÝUCE

U studentů s PAS závisí technická podpora ryze na individuálních potřebách jednotlivých studentů. Část studentů vykazuje nadprůměrné schopnosti v oblasti práce s technologiemi, někteří na druhé straně mohou mít problémy s běžnými aplikacemi, jako je email, výukové aplikace (MS Teams, Zoom) nebo dokonce s důvěrou v technologie obecně.

V průběhu funkční diagnostiky jsou dané skutečnosti zkoumány a měly by se objevit ve zprávě.

Nicméně se mohou objevit i v průběhu studia, pak řešíme situaci individuálně, podle potřeb studentů a nároků předmětu/studia (jiné potřeby mohou vykazovat studenti humanitních oborů, jiné studenti technických oborů atd.). Mezi běžně využívané modifikace řadíme:

- využití počítače bez přístupu na internet při atestech;
- možnost pořízení (alespoň hlasového) záznamu přednášek a seminářů.

Můžeme se setkat i s nároky na další technickou podporu, jako je například sluchadlo/sluchátka redukující šum okolí (zlepšuje soustředění se studenta na hlas vyučujícího); přístup k PC na fakultě i v průběhu distanční výuky; nácvik práce s technologiemi, aplikacemi, zařízeními.

7.4 PODPŮRNÉ PŘÍSTUPY VYUČJÍCÍCH, MODIFIKACE VÝUKY – PŘED VÝUKOU, VE VÝUCE, PŘI ATESTOVÁNÍ

Distanční vzdělávání by mělo být nastaveno tak, aby dodržovalo následující zásady:

DOPORUČENÍ ZAČÁTKEM VÝUKY

Jde-li o pro studenta novou situaci, je třeba umožnit mu se na ni adaptovat, pomoci mu vyrovnat se s emocionálními výkyvy, nepochopením situací, to je úkol především pro poradenská centra a terapeutické služby jednotlivých škol. Poradenští pracovníci či kontaktní osoby (samozřejmě může i vyučující, pokud je obeznámen s tím, že má studenta s PAS ve skupině) by tedy na začátku nové situace měli kontaktovat studenty a zjistit, zda je potřebná další podpora.

Pokud má vyučující informaci, že je ve skupině studentů právě student s PAS, měl by sledovat jeho aktivitu v kurzu (připojování k hodinám, plnění průběžných úkolů). Je určitě dobré přesvědčit se, že student rozumí nárokům předmětu, ověřit, zda mu způsob výuky vyhovuje (například mailem po prvních setkáních).

V rámci distanční výuky se dostáváme i do situace, kdy se studenti neměli možnost poznat osobně, seznámit se. Interakce je pak pro studenty s PAS velmi stresující, zvětšují se problémy v adaptaci. Zadávání skupinových prací může být velmi problematické a vyučující by měli zjistit, zda je studující schopen takový úkol zvládnout. Jinak je vhodné umožnit studentovi alternativní plnění úkolu.

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

I v průběhu distanční výuky by měl student mít stanoveny konkrétní osoby, na které se může obracet v případě nejasností, problémů (kontaktní osoba, studijní referentka, klíčová osoba, mentor).

Distanční výuka by měla mít jasná, jednotná pravidla. Je pochopitelné, že se metody výuky budou mírně lišit podle obsahu předmětů, nicméně každá fakulta/katedra by měla mít jasně danou základní strukturu distanční výuky (rozvrh distanční výuky v reálném čase, jednotnou online platformu pro studijní materiály jednotlivých předmětů).

DOPORUČENÍ K PRŮBĚHU VÝUKY

Každý vyučovaný předmět by měl mít jasnou strukturu. Studenti by měli být již na první hodině seznámeni se strukturou předmětu (jak budou vypadat přednášky/semináře, jaké jsou výstupní požadavky, důležité zdroje, data odevzdání prací apod.), kde je možné najít důležité informace k předmětu, všechny informace by měly být znovu dostupné v online platformě předmětu.

Veškerá výuka, přednáška/seminář by měla mít vizuální oporu. Běžně pracujeme s prezentacemi, jejich strukturou můžeme významně napomoci studentům v pochopení tématu i s učením. V online platformách studijních opor (např. Moodle). Prezentace by měla obsahovat: a) téma přednášky/semináře; b) cíle tématu; c) samotný obsah; d) závěry, výstupy, očekávané poznatky z výuky (rekapitulace).

Studenti s PAS mohou mít značné problémy v porozumění mluvenému slovu, zároveň i se soustředěním a orientací v přednášeném tématu, tím, že se naučíme využívat určitou strukturu a zároveň využíváme vizualizační podpory (prezentace, obrázky, postery), zpřístupňujeme obsah přednášek jejich kognitivnímu zpracování.

Studenti s PAS si často nejsou schopni dělat zápisky z přednášek/seminářů, ani o ně požádat kolegy, spoléhají na svou nadprůměrnou paměť. Často se pak orientují pouze podle prezentace či studijních materiálů.

Pokud zařazujete do výuky nové/neobvyklé formy výuky, je dobré se přesvědčit, zda je student chápe, ovládá. Ačkoli se často uvádí, že studenti s PAS preferují technické oblasti a práci s počítačovými systémy, nemusí to být pravda ve všech případech.

U některých studentů se setkáváme s nedůvěrou v počítačové programy či internet, s obtížemi při práci v online prostředí. Nakonec i mailová komunikace nebo účast na online výuce může být problematická.

KOMUNIKACE SE STUDENTEM

V distanční výuce probíhající v reálném čase v online platformách může být pro studenty s PAS problematické mít zapnutou kameru či promptně reagovat na vyučujícího, spolužáky. Pokud takové aktivity do výuky začleňujeme, je možné studenta s PAS na tuto skutečnost dopředu připravit (sdělit mu, kdy zhruba přijde na řadu prostřednictvím chatu) nebo hledat alternativní metody výuky

(pokud například kurz zahrnuje diskusi mezi účastníky, může student s PAS plnit daný požadavek v rámci menší skupiny v tzv. breakout room nebo může být diskuze vedena pouze s vyučujícím, to doporučujeme zejména, pokud se studenti neměli možnost dobře poznat před distanční výukou). Můžeme mu také umožnit, aby komunikovat/odpovídal na otázky prostřednictvím chatu.

Vyvarujte se ve svém slovním projevu ironii, dvojsmyslům nebo na ně alespoň upozorněte, ať je jasné, jak to myslíte. V komunikaci je dobré vycházet ze specifik jádrových problémů jedinců s PAS. K tomuto účelu byla vytvořena vodítka pro komunikaci, zásady komunikace, která jsou dostupná například [zde](#)⁵⁰.

Nespoléhejte na „obecné povědomí“ nebo to, že si studenti důležité informace sdělí mezi sebou. Toto se často neuplatňuje u studentů s PAS. Řiďte se příslovím: „Co je psáno, to je dáno.“

DOPORUČENÍ K ORGANIZACI ZKOUŠEK

Modifikace v rámci zkoušek a atestů jsou upraveny ve zprávě z funkční diagnostiky, student/ka nebo po dohodě s ním kontaktní osoba či studijní referentka by měl(a) informovat vyučující o nezbytných opatřeních.

Při organizaci zkoušky bychom měli myslet na to, že dlouhé čekání či velký počet lidí v malém prostoru mohou u studenta s PAS vyvolat neúměrný stres. Při písemných zkouškách je možné studentovi umožnit plnit zkoušku v menší, tiché místnosti. U ústních zkoušek doporučujeme zařadit studenta/tku na začátek či konec tak, aby jim byl poskytnut dostatek času a nebyli zahlceni sociálními podněty.

V průběhu zkoušky mějte na paměti, že stresová situace může vyvolat neočekávané chování. Student by měl mít dostatek času na vyjádření, to, že nezačne hned odpovídat, neznamená, že odpověď nezná. Problémy v jazykové oblasti a komunikaci mohou způsobit, že vyjádření jsou neobratná, soustředíme se tedy na obsah odpovědi, ne na komunikační zvláštnosti. Je žádoucí dát studentovi možnost, aby si ústní odpověď připravil písemně. Deficity v jazykové oblasti se mohou projevit i neobratnými formulacemi v písemném projevu.

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Je třeba podotknout, že vyučující se může při práci se studentem s PAS dostat do situací, na které nebyl v průběhu své akademické praxe zvyklý. Je možné, že bude muset poskytovat více podpory, komunikovat se studentem (navíc si bude muset zvyknout na jeho komunikační styl), více strukturovat svou práci s ohledem na přístupnost informací pro studenta. Nicméně tím pomáhá často rozvinout se potenciálně nadanému studentovi, který je plně kompetentní zvládnout daný obor, má však více bariér, které mu komplikují cestu. Na druhou stranu platí, že stejně jako u běžných studentů, může dojít k tomu, že student není schopen studium úspěšně dokončit ani přes podporu ze strany univerzity. V takových situacích bychom si měli být jisti, že jsme udělali vše, co bylo v rámci univerzitní podpory možné.

⁵⁰ https://www.vlada.cz/cz/ppov/vzpo/dokumenty/komunikace-s-lidmi-s-poruchou-autistickeho-spektra--komunikacni-soubor-139070/%20https://nautis.cz/_files/userfiles/PR_osveta/110_zasad_komunikace.pdf

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

7.5 DOPORUČENÍ PRO STUDENTY S PAS PŘI DISTANČNÍ VÝUCE

Distanční výuka klade vyšší nároky na kompetence a samostatnou práci studentů. Neznamená to však, že je student na výuku sám, že není možné požadovat podporu ze strany fakulty či vyučujících. Nebojte se tedy o svých potřebách mluvit. Porucha autistického spektra neznamená automaticky stigma. Zařazením se mezi studenty se specifickými potřebami dáváte najevo, že možná (ale ne určitě) budete potřebovat v průběhu studia podporu či specifické modifikace. Záleží však na vás a vaší aktivitě, zda a jak budou uplatňovány. Pro úspěšné zvládnutí distanční výuky doporučujeme dodržovat následující zásady⁵¹:

PERSONÁLNÍ PODPORA

- Zjistěte, kdo z fakulty/univerzity je vaší kontaktní osobou, na kterou se můžete obrátit s řešením těžkostí spojených s distanční výukou. Pokud takovou osobu nenajdete, můžete kontaktovat pracovníka, který vám prováděl funkční diagnostiku nebo se obrátit s prosbou o pomoc na poradenské centrum pro studenty. V komunikaci postupujte systematicky, snažte se nerozesílat emaily všem vyučujícím katedry či studijního oddělení. Postupujte od kontaktní osoby katedry (email je uvedený na webu katedry/fakulty).
- Pokud máte výraznější problémy v komunikaci, můžete se domluvit s kontaktní osobou/klíčovým pracovníkem, aby vám poskytl podporu v komunikaci (znamená to, že uplatňování některých podpůrných opatření a modifikací vyřídí za vás). Zároveň můžete využít služby poradenských center pro nácvik efektivní komunikace (např. mailové komunikace, zjistěte tedy, jaké služby centrum pro studenty se specifickými potřebami nabízí).
- Průběh distanční výuky, nemožnost setkat se s vyučujícím, docházet do školy ve vás může vyvolat napětí. Snažte se tedy předcházet výraznému nárůstu stresu (viz kapitola 2 o stresu ve vysokoškolském prostředí), využijte strategie, které vám doposud fungovaly (odpočinek, procházky, přesná struktura dne). Pokud i přesto cítíte nárůst stresu, využijte pomoc odborníků (odborníků, se kterými dlouhodobě spolupracujete; odborníků v rámci poradenských center jednotlivých univerzit).

DISTANČNÍ VÝUKA

- Seznamte se s průběhem distanční výuky. Základní orientaci zajišťuje rozvrh předmětů, který najdete v SIS, dále popisy předmětů v SIS, kde by měly být uvedeny i odkazy na online platformy se studijními materiály či oporami (např. Moodle). Prostudujte si dostupné materiály a v případě nejasností se obraťte na kontaktní osobu nebo vyučujícího s prosbou o vysvětlení. Své otázky si připravte v bodech, můžete je rovnou zaslat v mailu s prosbou o vysvětlení/doplnění informací.
- V případě, že pro vás způsob výuky není vyhovující nebo nejste schopni porozumět dostatečně studijním oporám a materiálům, požádejte o pomoc kontaktní osobu či vyučujícího. Vzhledem k tomu, že distanční výuka je poměrně novým fenoménem, je možné, že některé materiály nejsou dostatečně zpracované. **Nebojte se říct si o pomoc, v žádném případě to neznamená, že byste neměli dostatečné kompetence pro studium, navíc tím můžete předejít závažnějším problémům.**

51 Zpracováno s využitím příruček využívaných na zahraničních univerzitách viz Martin & Cannon (2020) a Fabri, M., Andrews & Pukki (2016).

PŘÍPRAVA NA VÝUKU A DOPORUČENÍ PRO DOMÁCÍ UČENÍ

- Od začátku semestru strukturujte svůj čas. Vyjděte z rozvrhu online přednášek a seminářů v reálném čase a vytvořte si rozvrh na školní práci, volný čas a další aktivity na každý den. Vytvořte si svou rutinu.
- Sestavte si také přehled požadavků k ukončení jednotlivých předmětů, nejlépe i s daty, do kdy se mají úkoly nebo práce odevzdat. Podobně můžete postupovat i s přehledem zkoušek a požadavků k nim.
- Takový přehled vám může pomoci rozvrhnout si práci a orientovat se v tom kolik a jaký typ zkoušek musíte v semestru splnit. Ujasníte si také, zda se jedná o zkoušky písemné či ústní; testy či eseje. Podle toho můžete (ve spolupráci s kontaktní osobou) požádat o navýšení času při zkoušce, modifikaci typu zkoušky tak, jak to máte uvedeno ve funkční diagnostice.
- Vytvořené rutiny/přehledy pak můžete konzultovat s lidmi, kterým věříte. Připravte se na to, že v průběhu semestru může nastat změna situace a bude nutné pozměnit i přehled (změna vyučujícího, přechod do prezenční výuky). Pokud taková situace nastane, nebojte se opět požádat o pomoc lidí, kterým věříte nebo kontaktního pracovníka na VŠ.
- Vytvořte si pracovní místo v domácím prostředí, kde budete moci nerušeně pracovat. Kde budete mít přístup k počítači a dalším pomůckám, které potřebujete pro studium.

SOCIÁLNÍ OPORA

- Snažte se udržet si sociální kontakt. I když se se spolužáky setkáváte v průběhu online výuky, není to dostatečný sociální kontakt, tímto způsobem se dostatečně nepoznáte. Využijte různé komunikační platformy pro kontakt se spolužáky i s přáteli. Sledujte sociální aktivity, které vaše fakulta nabízí a kde se můžete potkat, komunikovat s ostatními (online filmový klub, šachový klub, studentské spolky).
- Zůstaňte aktivní, zapojte se do distanční výuky, i když není povinná. Pomůže vám to lépe strukturovat čas, pochopit komunikační styl učitele, připravit se na atesty.
- V případě problémů s distanční výukou nebo zvládnutím náročných situací kontaktujte kontaktní osobu či poradenské centrum hned, předejdete tím vzniku větších problémů.
- Problémy se také mohou objevit při přechodu z distanční výuky na prezenční formu. Pokud zažíváte strach, úzkost nebo jiné problémy s tím spojené, nebojte se obrátit na kontaktní osobu nebo poradenské centrum. Problémy s návratem do „normálu“ například po delším lockdownu se běžně objevují a je důležité je nepodcenit.

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Každý student s PAS by měl vědět, že vysoké školy v ČR jsou připraveny poskytnout jim podporu pro úspěšné studium. Je důležité znát konkrétního pracovníka, s kterými mohou studenti komunikovat, řešit skutečnosti týkající se studia. Pro shrnutí uvádíme několik zásad úspěšného studenta:

- Nebojte se tedy říct si o pomoc, kontaktovat klíčové pracovníky (viz výše).
- Zaměřte se také na všechny dostupné informace týkající se studia, které můžete najít online (stránky univerzit, poradenských center, kateder, studijních oddělení).

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

- Problematické skutečnosti řešte hned na začátku, nečekejte na konec semestru.
- Zkuste se zapojit do činnosti studentských spolků, můžete zde najít podporu i přátele.

7.6 DALŠÍ DOPORUČENÉ PŘÍSTUPY

V průběhu studia na VŠ je žádoucí, aby student nejen zvládl plnit nároky jednotlivých kurzů, ale také aby se dále rozvíjel v rámci sociálních a komunikačních dovedností, případně ve studijních strategiích. Poradenská centra jednotlivých univerzit by tedy měla pro studenty s PAS nabídnout služby rozvíjení studijních strategií, rozvoj komunikačních dovedností, sociálních dovedností či prezentačních dovedností.

7.7 KDE DÁLE HLEDAT POMOC

Vysoké školy se v dnešní době snaží zajistit podporu a služby studentům s PAS pro zvládnutí studia. Jak již bylo uvedeno, mají vytvořena svá poradenská centra. Může se však stát, že student bude potřebovat ještě další podporu, pak je vhodné obrátit se na organizace v daném regionu věnující se problematice PAS či poradenským a terapeutickým službám pro mladé dospělé. Níže uvádíme přehled některých z nich, jako rozcestník může sloužit portál *Autismport* – [zde](#)⁵².

- NAUTIS Praha (2021, 10. 9.). *NAUTIS poradna*. Dostupné z: <http://nautis.cz>
- PASPOINT (2021, 18. 9.). *Naše služby*. Dostupné z: <https://paspoint.cz>
- APLA Jižní Čechy (2021, 10. 9.). *APLA Jižní Čechy*. Dostupné z: <https://aplajc.cz>
- Modré dveře (2021, 9. 9.). *Modré dveře – terapeutické centrum*. Dostupné z: <http://www.modredvere.cz>
- Centrum osobního rozvoje (2021, 7. 9.). *Aditea – centrum osobního rozvoje*. Dostupné z: <https://aditea.cz>
- Aspekt (2021, 5. 9.). *Aspekt, z. s.* Dostupné z: <https://aspektzs.cz>
- Agapo (2021, 7. 9.). *Agapo – cesta k uplatnění*. Dostupné z: <https://www.agapo.cz/>

7.8 ZÁVĚR

Závěrem této kapitoly bychom rádi uvedli, že jedinci s poruchou autistického spektra mohou sice někdy reagovat jinak, než očekáváme, může být proto pro nás náročné zvyknout si na jejich komunikační styl či sociální chování, nicméně to neznamená, že by jejich vnímání, myšlení a prožívání bylo kvalitativně horší než to naše. Domníváme se, že nám může pomoci přístup, který akcentuje Mesibov (2004), který tvrdí, že je možné chápat jedince s PAS jako sociokulturní menšinu s určitými specifiky. Je tedy nutné vzájemné poznání, vstřícnost a respekt, abychom byli schopni dobře spolupracovat, a to platí nepochybně i pro distanční výuku.

Literatura

Čadilová, V., & Žampachová, Z. (2008). *Strukturované učení: vzdělávání dětí s autismem a jinými vývojovými poruchami*. Praha: Portál.

Fabri, M., Andrews, P. C., & Pukki, H. K. (2016). *Best Practice for Professionals Supporting Autistic Students Within Or Outside HE Institutions: A Guide to Best Practice in Supporting Higher Education Students on the Autism Spectrum. Guide 3*. Leeds Beckett University.

Hrdlička, M., & Komárek, V. (Eds.). (2004). *Dětský autismus: přehled současných poznatků*. Portál.

Martin, N. & Cannon, H. (2020). Studying during the COVID-19 (Coronavirus) pandemic: suggestions for autistic university students. *Journal of Inclusive Practice in Further and Higher Education*. 12(1), pp. 65–86.

Mesibov, G.B., Shea, V. & Schopler, E. (2004). *The TEACCH. Approach to Autism Spectrum Disorders*. New York: Springer Verlag.

Radková, I., & Hořejší, J. (2018). *Aspergerův syndrom: život pod společenským tlakem*. Praha: Galén.

Schovanec, J. (2014). *O kolečko míň*. Praha: Paseka.

Sotáková, H. (2019). *Analýza problematických míst při zvládnání matematiky u žáků s poruchou autistického spektra (a jejich vztah ke kognitivnímu zpracovávání žáků)*. Praha: Pedagogická fakulta UK.

Sotáková, H., & Šporclová, V. (2020, 15. 10.). *Metodika přístupu ke studentům s poruchou autistického spektra na UK*. Centrum Carolina. Dostupné z: https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-192-version1-cuni_metodika_pristupu_ke_studentum_s_poruchou_autistickeho_spektra_na_uk_web.pdf

Šporclová, V. (2018). *Autismus od A do Z*. Pasparta.

Thorová, K. (2006). *Poruchy autistického spektra: dětský autismus, atypický autismus, Aspergerův syndrom, dezintegrační porucha*. Praha: Portál.

Wing, L. (2002). *The autistic spectrum: a guide for parents and professionals* London: Robinson.

8. DISTANČNÍ VÝUKA U VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ S JINÝMI OBTÍŽEMI

Anna Kucharská, Pavla Presslerová, Kristýna Janyšková

8.1 STUDENTI S JINÝMI OBTÍŽEMI

– ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE, DOPADY DO VZDĚLÁVÁNÍ, SPECIFICKÉ POTŘEBY

Legislativa MŠMT vymezuje souhrnnou kategorii F, tzv. jiné obtíže. Jedná se o studenta, „...kterému jiná psychická porucha či obtíže, včetně neautistických neurovývojových poruch, tj. narušených jazykových, řečových a jiných komunikačních schopností, nebo chronické somatické onemocnění objektivně brání standardním způsobem plnit studijní povinnosti.“ (MŠMT, příloha 3). I zde platí pravidlo, že rozhodujícím aspektem pro zařazení do uvedené kategorie je tzv. funkční princip, při němž není rozhodující samotná lékařská diagnóza, ale její praktický dopad na činnosti související se studiem konkrétního oboru nebo programu. Vzdělávací konsekvence mohou souviset s projevy samotné poruchy či onemocnění nebo může jít o důsledky farmakologické léčby této poruchy či onemocnění.

Dále je třeba upozornit, že člověk je tvor bio-psycho-sociální a tedy každé onemocnění má somatický, psychický a sociální aspekt. Nelze je oddělit a vzájemně se ovlivňují.

STUDENTI S PSYCHICKÝMI PORUCHAMI

Prevalence psychických onemocnění u studentů VŠ je přibližně stejná jako v širší populaci mladých dospělých. Věk přechodu z adolescence do dospělosti patří z hlediska možného propuknutí psychického onemocnění ke zvýšeně citlivému období. Některé poruchy mají výraznější dopad na fungování jedince v dětství (např. poruchy pozornosti ADHD/ ADD), u jiných je pro jejich diagnostiku a také závažnost projevů typičtější pozdní adolescence a raná dospělost (např. psychotická onemocnění, schizofrenie), u jiných mohou být naopak problémy v dospělosti přetrvávající a závažné. V dětství či v dospívání mohou mít také jednotlivé psychické poruchy trochu jiné projevy, v dospělosti se mohou manifestovat v jiných oblastech či intenzitách. Proto je složení skupiny studentů s psychickými potížemi velmi heterogenní. Pouze u části studentů můžeme jejich potíže registrovat po velmi krátkém setkání či komunikaci. Některé obtíže nemusejí být zřejmé vůbec, pokud s nimi umí studující pracovat nebo má dobré kompenzační mechanismy.

Oproti některým jiným skupinám studentů se specifickými potřebami je pro studenty s psychickými poruchami obtížné vůbec o zařazení mezi studenty se SP požádat. Status studenta vysoké školy a zároveň jedince s psychickým onemocněním či psychickými potížemi u nich může vyvolat pocity méněcennosti, zklamání, obavy ze stigmatizace, stud před okolím. Přestože jsou mýty a negativní konotace o psychických onemocněních v posledních letech celospolečensky již v mnohém vyvráceny či alespoň zmírněny, přesto se stále ještě řada studentů s psychickými obtížemi setkává s nepochopením a zkreslenou představou okolí o tom, co znamená psychická porucha a která vnímá obtíže jako slabost. Je proto vysoce pravděpodobné, že mezi vysokoškolskými studenty je větší podíl studentů s psychickými potížemi, kteří studují tzv. v utajení, než těch, kteří projdou procesem

tzv. funkční diagnostiky a využívají v rámci statutu studenta se specifickými potřebami možnosti modifikací v přijímacím řízení či ve studiu (kol., 2016). V tomto směru se jedná o výrazné specifikum této skupiny, a to i přesto, že evidence těchto studentů postupně narůstá (uvádíme zkušenost z Univerzity Karlovy, in Kucharská, Sotáková, & Špačková, 2021).

Dalším klíčovým momentem je také skutečnost, že některá psychická onemocnění se mohou u studenta projevit až v průběhu studia na vysoké škole, ačkoliv v předchozích etapách svého života projevy psychického onemocnění nepocítoval. Důvody jsou v podstatě dva. Prvním je výše zmiňovaný typický nástup onemocnění v době rané dospělosti. Druhý důvod souvisí se zvýšenými nároky na psychickou odolnost, které mohou být spojeny se studiem, ale také s fází životního cyklu. Samotné nároky studia, zvládnání zkoušek a dalších atestů, stres při učení, změna životního cyklu, nové prostředí, osamostatňování se od rodičů, to vše mohou být velmi náročné kroky vyrovnávání se zátěží a zároveň také spouštěče zhoršení psychického stavu mladého člověka. V neposlední řadě je nutné zmínit, že i přes různá podpůrná opatření vyplývající z funkční diagnostiky může být u této skupiny studentů zvýšené riziko předčasného ukončení studia.

S jakými psychickými potížemi se můžeme i studentů setkat nejčastěji? Velmi zjednodušeně můžeme říci, že spektrum psychických poruch je velmi široké, v podstatě kromě poruch intelektu se mohou vyskytovat všechna psychická onemocnění. Zmíníme psychické poruchy, které jsou frekventovanější a u kterých můžeme konkretizovat i projevy při studiu a možné přístupy a doporučení, která mohou studentům při organizaci jejich vysokoškolského studia pomoci.

Konkrétnější popisy a diagnostická kritéria uvádí mezinárodní klasifikace a manuály nemocí – *DSM V* (v ČR platná od roku 2013) a *MKN 11* (aktuálně ještě platná *MKN 10*, *MKN 11* v platnosti od ledna 2022), ze kterých také vycházíme (Raboch a kol., 2015, ÚZIS, 2019). Od této klasifikace se odchylujeme tím, že poruchy autistického spektra v této kapitole neuvádíme, ačkoliv dříve tyto neurovývojové poruchy byly také přiřčeny ke kategorii F. Vzhledem k charakteristikám těchto pervazivních poruch a jejich specifickým jsou studenti s PAS v současné době řazeni do samostatné kategorie studentů se specifickými potřebami (E). Nezmiňujeme ani specifické poruchy učení, které mají rovněž samostatnou kategorii D.

Nejčastěji se vyskytující psychické poruchy:

- **Neurotické poruchy** představují dosti značně širokou skupinu onemocnění, která je charakterizována zejména úzkostmi a somatickými projevy. Nejčastěji se vyskytují panická porucha, generalizovaná úzkostná porucha, smíšená úzkostná nebo obsedantně kompulzivní porucha (Kol., 2016).
- **Afektivní poruchy (poruchy nálady)** zahrnují poruchy nálady, které nekorespondují s životní situací, v níž se jedinec nachází. Obvykle se jedná o depresivní nebo manickou poruchu, přičemž druhá jmenovaná se ve většině případů vyskytuje jako jedna fáze bipolární afektivní poruchy – při ní se manická fáze střídá s fází depresivní.
- **Poruchy osobnosti** zahrnují odchylky od normy v oblasti osobnosti a povahových rysů, názorů a chování jedince, což má vliv na fungování jedince ve společnosti, v oblasti mezilidských vztahů a v pracovním působení. Problémové může být také chování těchto jedinců, neboť bývá problém s uvědoměním si nevhodnosti svého chování. Existuje celá řada subtypů poruch osobnosti (dle MKN paranoidní porucha osobnosti, schizoidní porucha osobnosti, disociální porucha osobnosti, emočně nestabilní porucha osobnosti, hraniční porucha, histrionická porucha osobnosti, závislá porucha osobnosti aj.).

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

- **Psychotické poruchy** – jedná se o velmi závažné stavy, které jsou doprovázeny poruchami v oblasti vnímání (halucinace) a myšlení (bludy). Omezena je také schopnost prožívání a projevů v chování. Narušen bývá kontakt s realitou. I zde se vyskytuje celá řada subtypů (schizofrenie, schizotypní porucha, akutní a přechodné psychotické poruchy, schizoafektivní porucha aj.).

Ke kategorii F se dále mohou přiřčovat **poruchy genderové dysforie** (rozpor mezi pohlavní identitou jedince a jeho pohlavím biologickým), **poruchy pohlavní identity** (transsexualita, transvestitismus) a **poruchy příjmu potravy** (mentální anorexie, bulimie).

STUDENTI S NEAUTISTICKÝMI NEUROVÝVOJOVÝMI PORUCHAMI⁵³

Do této skupiny se řadí celá řada obtíží, které mohou ovlivnit vysokoškoláka ve studiu. Jejich společnou charakteristikou je, že se objevují v průběhu časného vývoje jedince, často v souvislosti se školní docházkou. Typická je variabilita obtíží i komorbidní výskyt jednotlivých poruch, které narušují osobní, sociální i pracovní oblast jedince. Ovlivňují oblast vzdělávání, a to nejenom v základním či sekundárním vzdělávání, ale také ve vzdělávání terciálním.

Klasifikační schémata (DSM 5, MKN 10 či MKN 11) vymezují jednotlivé typy těchto poruch. Zmíníme, že jedna z nich, mentální postižení, v rámci vysokoškolského studia není zahrnuta. Patří sem i specifické poruchy učení, kterým však v rámci vysokoškolské klasifikace kategorií studentů se specifickými potřebami patří samostatná kategorie (D) a již zmíněné poruchy autistického spektra (kategorie E). Budeme si proto všimnout zejména:

Poruchy komunikace – i zde nacházíme celou řadu obtíží v komunikačních schopnostech jedince, s narušením jednotlivých jazykových rovin (fonologicko-fonetická, morfologicko-syntaktická, lexikálně-sémantická, pragmatická, in Lechta, 2002). Narušení může zasahovat verbální či neverbální prostředky komunikace, mluvenou i psanou formu, produkci či porozumění řeči. Rozlišujeme narušení vývojová či získaná, trvalá nebo přechodná.

V rámci poruch komunikace je nutné především odlišit poruchy řeči, ve smyslu motorické, fyzikální realizace řeči, a poruchy jazykové, tedy poruchy užití individuálního jazykového systému.

Mezi poruchy motorické realizace řeči řadíme přetrvávající poruchy výslovnosti (dyslálie), poruchy zvuku řeči (rinolalie, palatolalie), poruchy plynulosti řeči (kockavost, breptavost), mutismus, vývojové a získané dysartrie a řečové dyspraxie.

- Chronická **kockavost** (porucha mluvní fluence s multifaktoriální etiologií) velmi významně ovlivňuje zapojení studenta do skupinových forem práce a také limituje atestování, které je realizováno ústní formou. Je charakteristická nezáměrnými a nekontrolovatelnými pauzami, fyzickou námahou i psychickou tenzí, narušeným koverbálním chováním. Velmi často je doprovázena logofobií (strach z vlastního mluvení), což dále ovlivní průběh studia a studijní výsledky.

- Kóktavost může být někdy zaměňována za **breptavost**, která také narušuje plynulost řeči, avšak jinak a na základě jiných mechanismů. Charakteristické je pro ni zrychlené a/nebo nepravidelné tempo řeči (Lechta, 2009), které zasahuje nejen formální, ale i obsahovou stránku výpovědi jedince. Mluvní projev studenta s breptavostí může působit dezorganizovaně, neobratně.
- **Dysartrie** představuje komplexní narušení motorické realizace řeči, tedy všech systémů, které se na tvorbě mluvené řeči podílejí, respirace, fonace, rezonance, artiklace, postiženy bývají i tzv. prozodické faktory řeči, přízvuk, melodie, tempo a rytmus řeči). Je způsobena narušením inervace svalů mluvidel. Vývojová dysartrie bývá součástí tělesného postižení (mozková obrna) a v rámci kategorie F nebývá zpravidla využívána jako samostatná jednotka. Získané dysartrie mohou vznikat v důsledku úrazů mozku, nádorových onemocnění či jiného onemocnění mozku. Dané narušení ovlivňuje především srozumitelnost řeči studenta, v nejtěžších formách mu zabraňuje v komunikaci mluvenou řečí.
- Sice v malé míře, přesto se však i u studentů vysokých škol můžeme setkat s **mutismem**. Jde o neschopnost komunikovat mluvenou řečí, vzniká na neurotickém nebo psychotickém podkladu. Rozlišuje se elektivní forma (neschopnost mluvy s určitou osobou, na určitém místě nebo v určité situaci) od totálního mutismu (neschopnost mluvit vůbec). Mutismus musíme odlišit od **mluvního negativismu**, kdy jedinec může mluvit, ale nechce.
- **Poruchy výslovnosti** nebývají zpravidla považovány za velký problém. Celá řada významných osobností dokládá, že lze vystudovat vysokou školu a uplatnit se v oboru. Výjimkou jsou ale obory, které jsou na komunikačních schopnostech a správné výslovnosti založeny (např. mediální studia, herectví, učitelství).
- Podobně **poruchy zvuku řeči**, které spočívají v patologickém zvýšení či snížení nosovosti mluvené řeči, zpravidla nepředstavují pro studenty vysokých škol závažnější bariéru, s výjimkou studia oborů hlasových profesionálů.
- Určité omezení mohou pro studenty vysokých škol představovat **hlasové poruchy**, tedy poruchy tvorby a užívání hlasu různých příčin. Ovlivňují opět především kvalitu ústního projevu studenta, obsahovou stránku studia nezasahují.
- K poruchám užití individuálního jazykového systému řadíme především vývojovou dysfázií a afázií. S **vývojovou dysfázií** se u studentů vysokých škol setkáváme spíše v menší míře, a to zejména v praktických, technických či uměleckých vysokoškolských programech, kde tolik nezáleží na verbálních schopnostech, nýbrž na jiných schopnostech (tvořivost, představitelství, umělecké schopnosti a citění aj.). Jedná se o studenty s lehčími formami poruchy, často i v kombinaci se specifickými poruchami učení, případně ADD/ADHD. V ojedinělých případech může být u studenta, který dříve do kategorie studentů se specifickými potřebami nespadal, identifikována **afázie**, tedy získané narušení způsobené zejména úrazem mozku, nádorem mozku a jiným postižením mozku). Tato narušení spočívají v narušení produkce i recepce (porozumění) řeči, a to v mluvené i psané formě. Řeč afatika může být neplynulá, dys-

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

gramatická, s výraznými obtížemi ve výbavnosti slov, pojmenování, deformací slov i vět. Zda bude student dále vysokou školu studovat, závisí na léčbě a stupni postižení.

- Narušení komunikační schopnosti může být dominující nebo může doprovázet jiné, dominující postižení. Hovoříme pak o **symptomatických poruchách řeči**, z etiologického hlediska různorodé kategorii narušení, studenti s těmito poruchami komunikace jsou zařazováni primárně do „hlavní“ kategorie (např. E).
- **ADD/ADHD** – jedná se o poruchu, která je charakterizována třemi symptomy – poruchou pozornosti, hyperaktivitou a impulzivitou. K dalším projevům mohou patřit problémy v exekutivních funkčních (plánování, plnění úkolů, dochvilnost), odlišné vnímání času, velký problém s plněním nezajímavých a nudných úkolů. Velmi častá je komorbidita s jinými poruchami, zejména neurovývojovými (specifické poruchy učení, poruchy autistického spektra). Doprovodnými mohou také být sekundární obtíže (úzkost, deprese, poruchy chování aj.).

STUDENTI S CHRONICKÝM ONEMOCNĚNÍM

Mezi nejčastější diagnózy z kategorie chronických onemocnění, která přinášejí konsekvence pro studium patří, řadíme poruchy metabolických procesů (cukrovka), autoimunitní onemocnění (roztoušená skleróza, systémový lupus erythematodes, Crohnova choroba, revmatoidní artritida), onkologická onemocnění, onemocnění plic a dýchacích cest, poruchy imunity (alergie a astma), kardiovaskulární onemocnění, kožní onemocnění (ekzém, lupénka) a epilepsii.

Mnohá chronická onemocnění bývají charakteristická střídáním remisí (stavy, kdy jsou symptomy málo patrné) a vzplanutí (prudké zhoršení stavu, často nevratné). Zatímco některá onemocnění jsou chronická od samotného počátku (např. revmatoidní artritida, roztoušená skleróza), jiná se chronickými stávají až po opakovaných či neléčených akutních projevech nemoci.

Studium je pro tyto studenty komplikováno nejčastěji vyšší měrou absence ve výuce. Další důsledky pro vzdělávání jsou velmi různorodé a velmi individuální a je třeba je pečlivě individuálně prozkoumat. Nicméně vždy je třeba mít na paměti psychický aspekt každého onemocnění. Ztráta zdraví je vždy krizovou situací. Přináší zlom v dosavadním způsobu života, v určité míře omezuje schopnost svobodně řídit vlastní život, může vést ke snížení sebeúcty, vždy ovlivňuje schopnost koncentrovat se na úkoly. Obecně lze tento stav popsat jako narušení psychosociální rovnováhy. Studium může dále ovlivňovat požadavek na léčebný režim a nutné kompenzace omezení. Dále je třeba mít na paměti vliv užívaných léků na proces učení (zejména ovlivnění pozornosti, bdělosti a dalších psychických funkcí).

Student s chronickým onemocněním bývá ve svých výkonech limitován jak projevy vlastního onemocnění, tak dalšími projevy, které se s onemocněním pojí – např. ztížení či redukce pohybu z důvodu velké tělesné námahy – nebo je student omezen ve výkonu určitých činností, které by za normálních okolností vykonávat mohl (Michalík et al., 2011). Tento sekundární vliv onemocnění na studentův výkon je třeba bedlivě zkoumat v rámci diagnostického rozhovoru při tvorbě posudku funkční diagnostiky.

Nejčastější diagnózy:

- **Epilepsie**

Jedná se o narušení mozkových funkcí mající za následek opakující se záchvaty. Záchvaty se objevují spontánně a jejich spouštěčem mohou být zejména impulzy jako mihotání světél (sledování TV, práce na PC), agresivní, ostré a neharmonické barvy, hluk, kouř, zápach, stres, rozčilení, alkohol a jiné (Michalík et al., 2011). Po záchvatu se dostavuje únava, mnohdy student není schopen aktivity ani den po záchvatu.

Parciální (fokální, ložiskové) záchvaty mohou být jednoduché, kdy postihuje jen určité ložisko mozku. Projeví se dočasnou poruchou postižené oblasti (hmat, sluch, zrak, myšlení, ...). Vědomí není narušeno. Komplexní parciální záchvat postihuje širší oblasti mozku. Často se projevuje automatickými pohyby od jednoduchých (mrkání, mlaskání, ...) až po složité (chůze, ...). Vědomí bývá narušené a objevuje se porucha paměti.

Generalizované záchvaty mohou být bez křečí – tzv. s absencemi – jedná se o záchvat postihující celý mozek, projevuje se náhlou a krátkou poruchou vědomí. Projeví se strnulým pohledem a přerušením práce nebo jiné činnosti. Po odeznění se vědomí téměř okamžitě vrací do normálu a člověk ani nemusí vědět, že k něčemu došlo (případně to ví, ale neví, co se dělo – „okno“). Generalizovaný záchvat s křečemi představuje klasický obraz toho, co si lidé spojují s pojmem epilepsie. Jde o křeče a výpadek vědomí. Záchvat trvá několik minut a pak ještě několik minut (až hodin) trvá, než se člověk dostane zpět do normálního stavu (Michalík et al., 2011).

- **Roztroušená skleróza** – neboli sclerosis multiplex, roztroušená skleróza mozkomíšní (RS). Onemocnění CNS (centrální nervové soustavy) vyznačující se rozpadem obalů nervových vláken a poruchou přenosu nervových impulzů. Dle lokalizace poškození dochází k poruchám řeči, dechu, chůze, vyměšování, citlivosti, zraku a rovnováhy. Probíhá ve vlnách: remise (zklidnění) střídá prudké zhoršení stavu. Léčba je pouze konzervativní, zaměřená na zmírnění obtíží a zpomalení rozvoje nemoci. I slabé impulzy – chřipka, fyzická námaha, stres, celkové přetížení mohou rapidně zhoršit stav. Pro jedince je typické kolísání zdravotního stavu a aktuálního výkonu, stejně tak jako se mohou opakovat hospitalizace a období „nefunkčnosti“. Roztroušená skleróza s sebou může přinášet také obtíže psychického rázu (deprese, poruchy emoční regulace, kognitivní poruchy), které sekundárně zhoršují celkový stav studenta (Michalík et al., 2011).

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Studentka 6. ročníku začala pociťovat první příznaky onemocnění před 4 lety, tehdy však ještě nebyly správně rozpoznány. Nejprve studentka začala pociťovat výraznou únavu, tu však přikládala velkému pracovnímu nasazení, únava byla doprovázena rozostřeným viděním, později se přidaly řečové obtíže – studentka měla problém se vyjádřit, zakoktávala se, obtížně hledala správná slova či říkala jiná, než měla v plánu, přidaly se obtíže koordinace rukou. Problémy vyústily v panickou ataku a hospitalizaci v nemocnici. Její problémy byly ještě zesíleny, avšak přijímající lékař varovné signály nerozpoznal a odeslal studentku na psychiatrii. Po nějaké době následovala sekvence několika dnů postupného zhoršování studentčina stavu – nejprve se objevilo brnění a bolesti nohou, problém se samostatnou chůzí/chůzí do schodů/nastupováním na eskalátory, problémy s udržením rovnováhy – opět vyšetření v nemocnici, opět bez správné diagnózy. Po další gradaci problémů studentka opět navštívila nemocnici a poprvé podstoupila neurologické vyšetření, na jehož základě jí byla později diagnostikována roztroušená skleróza. Od února 2018 studentka medikována. Studentka svůj stav charakterizuje jako mírně se zlepšující, přesto ji stále trápí brnění a pálení nohou, únava (fyzického i psychického charakteru), třes (vnitřní i vnější), což ji vše limituje v plnění jejích studijních povinností a závazků. Nadto studentku trápí výkyvy psychického stavu – negativně na ni doléhá stres, který může vyústit v úzkost, či v dokonce panickou ataku. Studentka v průběhu studia využívala zvýšenou časovou dotaci na atestace, toleranci absencí na výuce (z důvodu měnícího se stavu), možnost zapsat se na konkrétní (individuální) termín zkoušky a nahrávání přednášek. Studentka úspěšně splnila kontroly studia a nyní se připravuje na SZZ.

- **Cukrovka (diabetes mellitus)**

Pro onemocnění je charakteristická zvýšená hladina cukru v krvi, přičemž je porušeno její využívání buňkami, pro které je zdrojem energie. Léčba probíhá dodáváním inzulínu. Hlavním projevem onemocnění je zvýšená unavitelnost, kožní změny, ztížené prokrvení dolních končetin. Neléčená cukrovka pak v krajním případě může vést až ke ztrátě končetiny či zraku. Onemocnění se dá obvykle dobře kontrolovat, přesto je na místě dbát na určitá opatření. Fyzická námaha, stres, celkové přetížení, nesprávná životospráva či chyba v léčbě totiž mohou vést k hypoglykemii (riziko upadnutí do šoku a úmrtí). Kolísání hladiny cukru může u jedinců vést také ke kolísání aktuálního výkonu (Michalík et al., 2011).

- **Nádorová (onkologická) onemocnění**

Jsou způsobována zhoubným buněčným bujením a tvorbou patologických tkáňových útvarů (nádorů), ty mohou být zhoubné (metastázy) a nezhoubné (utlačení). Specifickým typem onkologického onemocnění, které se může vyskytovat u studentů, je zhoubné onemocnění krve – leukémie. Obecně je u těchto onemocnění typické kolísání zdravotního stavu a aktuálního výkonu vlivem rozvoje onemocnění, stejně tak ale aktuální výkon může kolísat vlivem medikace. Studentův stav může rapidně zhoršit také zvýšená fyzická námaha, stres či celkové přetížení. S nádorovými onemocněními se mohou pojít také přidružené obtíže (např. ztráta zraku). Obvyklým doprovodným jevem onkologického onemocnění bývají hospitalizace a období „nefunkčnosti“ (Michalík et al., 2011).

- **Astma (průduškové astma)**

U nemocných se objevuje záchvatovitá dušnost s pískáním a problémy při výdechu, která je způsobena náhlým zúžením průdušek. Astma se typicky může zhoršovat ve stresu či při námaze, při přetížení, přičemž v krajním případě mohou tyto faktory vést k astmatickému záchvatu. Zde je klíčová dostupnost a rychlost podání vhodné léčby (inhalátor) (Michalík et al., 2011).

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Nejen, že kategorie F zahrnuje širokou škálu diagnóz, také projevy jednotlivých onemocnění mohou nabývat velmi rozličných podob. Při posuzování konkrétního studenta je proto nezbytné vycházet z jeho individuálního stavu, a kromě diagnózy brát v potaz také jeho životní historii, zkušenosti a dovednosti a další proměnné, které mohou mít vliv na jeho funkční stav. I při stejné diagnóze totiž projevy dvou studentů mohou být velmi rozdílné, a tak jsou tyto doprovodné informace velmi důležité. Za účelem lepšího porozumění studentovu stavu lze čerpat informace kromě literatury také u odborníka na danou kategorii specifických potřeb a pochopitelně též u samotného studenta.

Užitečné odkazy

- Podpora uchazečů a studentů se specifickými potřebami na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně (2021, 9. 8.). *Interní předpisy a metodické dokumenty*. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Akademická poradna. Dostupné z: <https://akademickaporadna.utb.cz/centrum/dokumenty/>
- Průvodce pro studenty se specifickými potřebami (2021, 5. 9.). *Průvodce pro studenty se specifickými potřebami*. Mendelu. Dostupné z: <https://icv.mendelu.cz/prirucky-pro-sp>
- O epilepsii (2021, 11. 9.). *O epilepsii*. Nemocnice na Homolce. Dostupné z: <https://www.homolka.cz/nase-oddeleni/11635-specializovana-centra/11635-centrum-pro-epilepsii/11856-pro-pacienty/11858-o-epilepsii/>
- Roztroušená skleróza mozkomíšní – co by měl lékař vědět? (2021, 8. 9.). *Roztroušená skleróza mozkomíšní – co by měl lékař vědět?* Nadační fond Impuls. Dostupné z: <http://www.nfimpuls.cz/index.php/roztrousena-skleroza/o-roztrousene-skleroze/161-roztrousena-skleroza-mozkomisni-co-by-mel-nejlekar-vedet>

8.2 DOPADY POSTIŽENÍ/ZNEVÝHODNĚNÍ DO VZDĚLÁVÁNÍ S ROZLIŠENÍM DLE JEDNOTLIVÝCH TYPŮ POSTIŽENÍ

STUDENTI S PSYCHICKÝMI PORUCHAMI

Vzhledem k tomu, že se mohou jednotlivá psychická onemocnění projevovat u různých jedinců odlišně, není možné ani jejich dopady na studium jednoznačně zobecnit. Situaci navíc komplikují například i dopady farmakologické léčby (medikace), pokud ji má studující nasazenu. Nalézt vhodný postup léčby a zejména typ a množství medikace, který by se zároveň co nejméně negativně promítal do osobního a studijního života, je často proces trvající řadu měsíců, někdy i let. Situace může být komplikována i skutečností, kdy student vysadí medikaci bez konzultace s lékařem, což se bohužel někdy stává.

Situaci studentů s psychickými obtížemi dále komplikuje fakt, že u velké řady z nich je spouštěčem zhoršení stavu psychická zátěž. Je třeba ji dobře rozložit a reagovat na výkyvy v psychickém stavu tak, aby nedošlo k dekompenzaci.

Projevem psychického onemocnění samotného, ale i medikace, může být nespavost, roztěkanost nebo naopak utlumení se zhoršenou schopností soustředění a zvýšenou unavitelností, což může

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

významně ovlivnit jak samotný průběh výuky, tak přípravu na ni a atestování. Můžeme konstatovat, že u mnohých studentů s psychickými poruchami dochází k narušení denního režimu, velmi časté je, že studenti nejsou schopni docházet do výuky či se na ní aktivně podílet, a to zejména v ranních hodinách.

Rozhodující může být rovněž fáze onemocnění, v níž se student právě nachází. Pro podání studijního výkonu je ve stavu akutního průběhu onemocnění nutné vynaložit mnohem více úsilí, energie, i vůle, přesto nemusí být student úspěšný. Někdy je student přijat ke studiu v době, kdy již absolvuje nějakou formu terapie (farmakologickou či psychoterapeutickou), jindy onemocnění propukne až během průběhu studia, i tento faktor má velký vliv na průběh studia. Pro nově rozvinuté onemocnění platí, že může přijít nezávisle na průběhu akademického roku – student musí řešit jiné záležitosti než jen studium. Proto se setkáváme s nezvládnutím nároků konkrétních předmětů, neukončením ročníku, přerušáním studia, případně i s neúspěšným ukončením studia.

Někdy se mohou objevit u studentů s psychickými poruchami i neadekvátní reakce v komunikaci, které jsou pro okolí nesrozumitelné, neznají totiž kontext potíží studenta, mohou si je interpretovat jinak. Obtíže mohou být stupňovány osobnostními charakteristikami, které mohou přinášet úzkostné prožívání studijních situací některými studenty, s přehnanými nároky na sebe a obavami ze selhání. Jako obrácená strana mince jsou situace studentů, kteří přehlíží reálné základy svých studijních obtíží a domáhají se neadekvátních postupů. Jak již bylo uvedeno v úvodu, stále jsou studenti, kteří se vzhledem ke své zkušenosti nebo osobnímu nastavení obávají stigmatizace ze strany prostředí (tj. vyučujících, ale i svých kolegů – studentů) a studují proto v „utajení“.

Přes výše uvedené studenti s psychickými obtížemi mohou normálně fungovat, pokud mají správně nastavenou medikaci, dochází na psychoterapii a dodržují lékařem či psychologem navržené postupy. Neoprávněné jsou tak názory, že pokud student psychicky nezvládá VŠ, je zbytečné, aby ji studoval, protože se pak stejně nemůže uplatnit v zaměstnání. Pokud se správně nastaví podpůrná opatření, může ve studiu uspět.

8.2.2 STUDENTI S NEAUTISTICKÝMI NEUROVÝVOJOVÝMI PORUCHAMI

Studenti s narušenou komunikační schopností dle jednotlivých jazykových rovin jsou při vysokoškolském studiu ve velmi obtížné situaci, neboť studijní zapojení i studijní výsledky jsou v přímé vazbě na komunikaci, sociální a komunikační dovednosti. I když může být dnes řada studijních situací usnadněna písemnou komunikací (např. mailové zprávy či využívání jiných forem sociálních medií, písemné atestování), schopnost vyjádřit svůj záměr či názor, úspěšná prezentace vlastní práce, sebevědomá diskuse či obhajoba zpracovaných úkolů je tím, co přesvědčuje okolí o dosažených kompetencích každého studenta – a v případě studenta s narušenou komunikační schopností tomu tak být nemusí. Uvědomění si svých nedostatků a případně i vyskytující se logofobie může ještě dále problém studenta prohlubovat. Někdy k tomu dochází oprávněně – kolik situací student zažil, kdy se mu někdo vysmíval za problém v řeči (vzpomeňme např. vtipy o balbuticích), odmítl

spolupráci slovy „s ním se nedá domluvit“ nebo neadekvátně na něj „tlačil“ („jen to zkus, vždyť to nic není...“).

Vyučujícím i kolegům – studentům – nemusí být výskyt problémů v řeči „příjemný“. Často nevědí, jak se mají zachovat – zda si mají problému v řeči nevšimnout, nebo zda mají mluvit za studenta a doříct větu, když se student zadrhne v řeči a oni vědí, co by chtěl říct. Bývá jim také nepříjemné, když mají na mluvnici vyjádření čekat, pocítují trapnost dané situace. Nevědí, zda a jak se mají doptávat, co si student myslel, když se nevyjádřil dostatečně srozumitelně. Naopak studenti uvádějí, že je znervózňuje neverbální chování ostatních. Dostavuje se zejména ve zmatečných reakcích vyučujícího, jak se zachovat (např. když student koktá nebo vůbec nemluví – má blok v mluvení). Neškodné sledování vyučujícího, kolik je hodin může student vnímat jako kritické zhodnocení, že kvůli svému handicapu zdržuje. Otevřená komunikace mezi vyučujícím a studentem je nezbytně nutná, aby si obě strany porozuměly.

Narušená komunikační schopnost (NKS) také znepříjemňuje studentovi socializaci se spolužáky. Při skupinové práci, kde se očekává diskuse, může studenta s NKS předběhnout kolega, protože nemá trpělivost počkat na jeho verbální vyjádření. Na druhou stranu, pokud vyučující hlídá a moderuje komunikaci ve skupině a dává prostor a čas studentovi s narušenou komunikační schopností, mohou to ostatní studenti snášet s vyjádřenou nelibostí. Logofobie může přinášet sníženou hlasitost v řeči, takže může být student s NKS v komunikaci neslyšen (doslovně, ale i v přeneseném významu – „má problémy to říct, tak to po něm nebudeme chtít“).

Studenti s vývojovou dysfázií, byť je jejich porucha zpravidla lehčího stupně⁵⁴, mohou mít problém s porozuměním verbálních výpovědí ostatních nebo/i s vlastní řečovou produkcí. Také může vážnout porozumění přednáškám nebo úkolům na seminářích, mohou mít problém se zápisem slyšeného, vyžadují zopakování nebo písemný podklad. Mohou proto působit jako méně nadaní, neboť potřebují upřesnění, zda porozuměli správně nebo naopak se jich druzí dotazují, protože jejich vyjádření neporozuměli, což narušuje sebevědomí jedince s touto poruchou a snižuje i jeho důvěru, že zvládne studium na VŠ. Protože se vývojová dysfázie může manifestovat jako problém v písemném projektu (dysortografie), mohou být tito studenti evidováni v rámci kategorie D (student se specifickou poruchou učení).

Zpravidla se setkáváme s popisem obtíže, že **u jedinců s ADD/ADHD** se v průběhu vývoje snižuje míra hyperaktivity, a že poruchy pozornosti a impulzivita spíše přetrvávají. Hyperaktivita se však může vyskytovat i v dospělosti a má trochu jinou podobu než v dětství (např. zmatečnost, problém se systémem, neschopnost v plánování činnosti, zapomínání). Velmi častým jevem jsou také problémy v exekutivních funkcích, které způsobují chaotičnost při plnění studijních povinností.

Pro porozumění situaci lidí s ADD/ADHD je vhodný koncept „figura a pozadí“ nebo „signál a šum“: Zatímco člověk bez ADD/ADHD vybírá z proudu současně působících podnětů pouze ty relevantní (signál, figuru) a ostatní (šum, pozadí) odfiltruje, člověk s ADD/ADHD z tohoto neorganizovaného proudu vybírá podněty víceméně náhodou. Výsledkem je určitá chaotičnost, neschopnost koncentrace, neschopnost zacílení na řešení. Tedy trpí především funkce, které jsou pro zdárné studium velmi důležité.

54 Např. Vitásková a Mičáková (2014) uvádějí, že jedinci s dysfázií na vysokých školách nestudují. S tímto tvrzením polemizujeme, protože jsme se v rámci vysokoškolského poradenství setkali s několika studenty s dysfázií, kteří studovali umělecký obor, měli dysfázii diagnostikovou, byť byla v lehčím stupni. Autorky pravděpodobně zvažovaly těžší formy dysfázie.

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Problémy mohou být v orientaci v systému studia (ve studijním plánu), při zápisech do studia, v orientaci v budování a učebnách vysoké školy, ale také problémy s rozvrhem (kdy a kam dorazit). Ve výuce mohou být studenti s ADD/ADHD nepozorní, impulzivní (skákání do řeči vyučujícím či kolegům), mohou mít zvýšenou potřebu pohybu. Také mají často problémy v sociálních dovednostech, díky tomu své okolí rozčilují, mají potřebu se dohadovat a mít vždy pravdu (a někdy i vůči vyučujícímu). Mohou mít také výpadky v pracovním tempu a být zvýšeně unavitelní, což se projevuje v rámci dne, v rámci týdne, ale i ve vztahu k průběhu semestru (tj. zvýšená unavitelnost na konci semestru, přitom v následném zkouškovém období budou potřebovat určitou kapacitu na skládání atestů). Také je u nich častý problém s denním režimem a režimem spánku, proto hlavně na přednáškách ráno mohou být nepoužitelní, často chodí spát velmi pozdě. Potíže se projeví i při zpracování písemných úkolů (zapomínání odevzdat úkol, potřeba delšího času na zpracování seminární práce) a při skládání atestů.

Psychosociální potíže, které někdy ADD/ADHD doprovázejí mohou způsobovat problémy v komunikaci s vyučujícími nebo kolegy – studenty. Někdy mohou působit až egocentricky a přehnaně sebejistě, velmi často se však potýkají s nedostatkem sebedůvěry a negativními pocity z toho, že se jim nedaří zvládat to, co dělají ostatní snadno. Připadají si méněcenně a mohou pochybovat o sobě.

STUDENTI S CHRONICKÝM ONEMOCNĚNÍM

Jak je patrné, chronická somatická onemocnění mohou nabývat různého charakteru, proto také dopady jednotlivých diagnóz jsou velmi různorodé. Ve vztahu ke studiu na vysoké škole může mít chronické onemocnění vliv hned v několika oblastech:

- u studentů se může vyskytovat zvýšená únava (důvodem může být neurologická příčina, bolestivé stavy, vedlejší účinek farmakologické léčby, reakce na stresovou situaci – např. i ve vztahu ke studiu), což zhoršuje studijní pozici;
- student může pociťovat zhoršení v oblasti jemné motoriky a grafomotoriky (zpomalený a narušený psaný projev, či zhoršení výsledku detailní práce horních končetin vlivem narušení jemné motoriky);
- zpomalené pracovní tempo, které se dotkne jak samotné výuky, tak přípravy na ni, zpracování průběžných úkolů i na atestování;
- znesnadnění řečového projevu (zejména z důvodu narušené funkce mluvidel, ale také vlivem stresu);
- slabá koncentrace pozornosti či zhoršení psychického stavu (jak vlivem samotného onemocnění, tak jako vedlejší efekt farmakologické léčby);
- studijní úspěšnost může ovlivňovat také náročnost léčby (pravidelné docházení na infuze/opakované hospitalizace/léky).

Studentův zdravotní stav má vliv kromě výuky také na průběh a plnění odborných praxí a exkurzí, ale také na jeho dennodenní život.

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Stejně tak jako platí, že projevy jednotlivých onemocnění mohou být rozdílné i u studentů se stejnou diagnózou, tak také otisk jejich specifických potřeb do vzdělávání se může významně lišit. Svou roli zde sehrávají kompenzační mechanismy, ať už ve formě vhodně zvolených pomůcek, přístupů vyučujících anebo naučených strategií ovládaných samotným studentem.

Užitečné odkazy

- Centrum Carolina (2021, 9. 8.). *Nabídka služeb*. Centrum Carolina. Dostupné z: <https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-25.html>
- Podpora uchazečů a studentů se specifickými potřebami na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně (2021, 9. 8.). *Interní předpisy a metodické dokumenty*. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Akademická poradna. Dostupné z: <https://akademickaporadna.utb.cz/centrum/dokumenty/>
- Průvodce pro studenty se specifickými potřebami (2021, 5. 9.). *Průvodce pro studenty se specifickými potřebami*. Mendelu. Dostupné z: <https://icv.mendelu.cz/prirucky-pro-sp>

8.3 SPECIFICKÉ POTŘEBY STUDENTŮ TÉTO SKUPINY (DLE JEDNOTLIVÝCH TYPŮ PROBLÉMŮ)

Dle *Pravidel pro poskytování příspěvku a dotací veřejným vysokým školám Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy* mají studenti kategorie F (společné pro všechny dimenze této kategorie, tedy jak studenty s psychickým, neurovývojovým i chronickým somatickým onemocněním) nárok na služby osobní asistence, na individuální výuku a prostorovou orientaci. V oblasti sociální a mluvní komunikace a také při práci s psaným textem mají tito studenti nárok na časovou kompenzaci (MŠMT, 2021).

V textu níže uvedeme některá specifika a konkrétní studijní potřeby jednotlivých skupin studentů v rámci kategorie F.

STUDENTI S PSYCHICKÝMI PORUCHAMI

Velmi důležité je, aby vyučující studentů s psychickými poruchami měli informaci o typu onemocnění a aby znali průvodní projevy poruch i doporučené přístupy ke studentům. Vhodné proto je, když se osoba provádějící funkční diagnostiku nebo jiný poradenský/pověřený pracovník vysoké školy zapojí do případných konzultací studenta, řeší-li se nějaký studijní problém a může tak pomoci mediovat spolupráci s vyučujícím. Nezaújaté postoje, otevřenost v komunikaci, neodsuzování a nenálepkování je to, co studenti s psychickými poruchami v první řadě potřebují.

Potřeby studentů s psychickými obtížemi se odvíjejí i od povahy a průběhu psychického onemocnění a nezřídka ovlivňují i motivaci ke zvládnutí studia. V klidové fázi onemocnění je student schopen se nadchnout pro mnoho věcí a je odhodlán je zvládnout, pokud však dojde ke zhoršení onemoc-

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

nění, dochází mnohdy k frustraci a výraznému oslabení zájmu o studium. Student by tedy ocenil odborné provázení studiem, např. s podporou poradenských služeb vysokých škol, případně také využije studijního asistenta, který mu může pomoci zprostředkovat aktuální informace z výuky, je-li např. student hospitalizován nebo je ve fázi, kdy se nemůže účastnit výuky.

Dlouhodobým vlivem samotného onemocnění a dopadem farmakologické léčby se u studentů velmi často objevuje oslabení kognitivních funkcí. Jde zejména o pozornost, paměť, pochopení a třídění informací, rychlost myšlení apod., tedy funkce podstatné pro schopnost učit se a úspěšně procházet studiem. Studenti například nejsou schopni zaměřit svou pozornost na výklad vyučujícího nebo studijní poznámky a nerozptylovat se přitom okolím či vtíravými myšlenkami, objevuje se u nich i častější sklony k prokrastinaci. Mnohdy selhává i schopnost organizace času a plánování studijních záležitostí (tvorba a odevzdání prací, úkolů a rovnoměrné rozložení studijních povinností nebo pružné řešení nastalých situací (Kol., 2016, s. 19). I vzhledem k výše uvedenému se velmi často doporučuje v rámci modifikovaných přístupů studijní asistence, časová kompenzace a individuální výuka.

„Mám strach, že vyučující mě bude považovat za lenocha, za někoho, kdo se chce jen ulít, nebo za někoho nepřizpůsobivého (někoho, kdo nemá dostatečnou snahu dělat všechny věci stejně jako ostatní studenti).“

STUDENTI S NEAUTISTICKÝMI NEUROVÝVOJOVÝMI PORUCHAMI

Studenti s poruchami v komunikaci (zejména s týká koktavosti a mutismu) mají zejména potřebu pozitivního přijetí své osobnosti a vhodné přístupy k nim, a to jak ze strany vyučujících, tak kolegů – studentů – ale i dalších servisních pracovníků vysokých škol, se kterými se setkávají. K nim patří neupozorňování na poruchy řeči, nezduřazňování potíží a nehodnocení verbálního projevu – to jsou faktory, které naopak přispívají ke vzniku logofobie. Konkrétní doporučení pro vyučující jsou uvedena v podkapitole 8.5, doporučení pro studenty v podkapitole 8.6.

Mezi nejčastěji čerpané formy podpory patří u studentů s narušenou komunikační schopností navýšení času, což studentům pomůže zejména v interaktivních formách výuky a ve zkuškových situacích. Dále je to možnost ve zvýšené míře využívat náhradních forem komunikace – např. písemné.

U studentů s vývojovou dysfázií může být problémem porozumění textům a písemné vyjádření, tj. formulování složitějších textů. Pomůže jim dobře strukturovaná přednáška nebo možnost konzultace s vyučujícím, pokud nějakému obsahovému celku neporozuměli. Doporučována bývá i studijní asistence, kterou např. zajišťuje kolega z kruhu. Může dát svému spolužákovi zpětnou vazbu ke srozumitelnosti jeho vyjádření, případně také mu být pomocníkem při kontrole porozumění. Jazyková korektura textů může odhalit problémy studenta v písemné produkci i dát podnět pro sjednání nápravy v oblasti gramatiky a stylistiky (zejména u studentů s komorbiditou specifické poruchy učení).

Studenti s ADD/ADHD potřebují porozumění pro své obtíže, aby vyučující správně interpretovali určité projevy jejich chování. Problémy v soustředění či impulzivní reakce si může vyučující vykládat jako nezájem o daný obsah výuky a přinášet nepravdivý obraz o studentovi – např. nezájem, lenost, arogance, nižší inteligence – to jsou nejčastější nesprávné interpretace studentových obtíží. Pro-

blémy v exekutivních funkcích, ovlivňující průběh studia z hlediska jeho organizace, může pomoci řešit studijní asistence. Studenti s ADD/ADHD velmi profitují z poskytovaného psychologického poradenství, případně koučinku, kde mohou trénovat relaxační techniky, pracovat na sebepojetí, motivaci, či zvládnutí prokrastinace. Na řadě vysokých škol fungují také studentští tutoři, kteří mohou pomoci při vstupním zorientování se v systému studia, zápisu do předmětů či zápisech na zkoušku.

STUDENTI S CHRONICKÝM ONEMOCNĚNÍM

Studenti s kolísavým zdravotním stavem, s bolestmi, častými rehabilitacemi a hospitalizacemi:

- Studenti mohou mít problémy při dlouhém sezení u počítače, z toho důvodu mohou pociťovat bolesti, a potřebují tedy přestávku. Setrvání v jedné pozici může u jiných studentů zase vést k nárazové potřebě pohybu, alespoň krátkému protažení apod. Studenti, kteří pravidelně docházejí k lékaři, mohou častěji chybět ve výuce. Bolestivé stavy mohou u studentů vést k tomu, že nezvládnou absolvovat celou přednášku (a to ať kontaktní, či online).
- U těchto studentů doporučujeme zohlednění jejich aktuálního stavu – některé dny může být jejich výkon lepší, někdy zase horší, proto je vhodné tolerovat zvýšenou unavitelnost a horší výkony i v těch aktivitách, které obvykle dobře zvládají.
- Vzhledem k proměnlivému zdravotnímu stavu (např. bolestem, únavě, po astmatickém/epileptickém záchvatu, nezářka také psychickým obtížím) doporučujeme tolerovat nepřítomnost na výuce či pozdní příchody a brzké odchody z výuky (a to ať už online či prezenční). Studentům doporučujeme povolit plnění studijních povinností náhradním (individuálním) termínem.
- Studenti dále mohou mít problémy s psaním většího množství textu, zejména pokud si mají v průběhu online výuky dělat sami poznámky. Obtíže mohou nastat také při zpracování většího množství textu, zejména má-li být sepsán v relativně krátkém čase (např. do druhého dne).

Studentům, jejichž chronické onemocnění se projevilo až v průběhu života, např. během studia na střední škole, a zejména těm, u nichž se projevilo až v průběhu studia vysoké školy, je potřeba věnovat zvýšenou pozornost, neboť na takové studenty jsou kladeny nezměrné nároky – nutnost vyrovnat se s onemocněním, absolvovat časově i fyzicky náročnou léčbu, naučit se novým dovednostem, pomocí kterých mohou překonávat překážky (vlastní kompenzační mechanismy v kombinaci s dostupnými kompenzačními pomůckami), a současně s tím zvládat nároky studia. Takovým studentům je třeba ve zvýšené míře poskytovat kontinuální intenzivní podporu, a to jak psychologickou, tak speciálně pedagogickou a pedagogickou. Na místě je také možná úprava studijního plánu (rozložení ročníku prostřednictvím ISP, v nutných případech i přerušení studia). Studentům náleží při kontaktní výuce služba osobního asistenta, při distanční výuce tomu tak však není.

ZÁVĚREM TĚTO KAPITOLY

Základem podpůrného procesu je bezpečný prostor a respektující vztah. V případě, že si nebudete čímkoli jistí, obraťte se kromě odborníků na vaší vysoké školy i na samotné studenty – znají svůj aktuální stav nejlépe.

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Užitečné odkazy

- Centrum Carolina (2021, 9. 8.). *Nabídka služeb*. Centrum Carolina. Dostupné z: <https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-25.html>
- Podpora uchazečů a studentů se specifickými potřebami na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně (2021, 8. 9). *Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Akademická poradna*. Dostupné z: <https://akademickaporadna.utb.cz/centrum/dokumenty/>
- Mendelu (2021, 10. 9). *Průvodce pro studenty se specifickými potřebami*. Mendelu. Dostupné z: <https://icv.mendelu.cz/prirucky-pro-sp>

8.4 SPECIFICKÉ TĚŽKOSTI STUDENTŮ TÉTO SKUPINY V ONLINE VÝUCE/PŘI DISTANČNÍM VZDĚLÁVÁNÍ (DLE JEDNOTLIVÝCH TYPŮ PROBLÉMŮ)

Studenti této kategorie nemají výrazná omezení v distanční výuce z hlediska samotných technologií, nepotřebují speciální pomůcky pro usnadnění využívání komunikačních platforem. Měli by zvládat jednotlivá výuková prostředí, pokud mají dostatek času na to si vyzkoušet, jak fungují a seznámí se se všemi funkcemi, které se budou ve výuce používat. Přesto by měli vyučující reflektovat specifické zvláštnosti studentů s jednotlivými onemocněními a poruchami, které mohou být překážkou zvládnutí studia. Nutno je však uvést, že zatímco některým studentům přináší distanční výuka komplikace, jiní naopak mohou mít z výuky na dálku pozitivní užitek. Podívejme se nyní na shody a rozdíly, které nacházíme u jednotlivých obtíží v kategorii F.

STUDENTI S PSYCHICKÝMI PORUCHAMI

Změna režimu, zvláště, pokud je poměrně nečekaná, vyžadující rychlou adaptaci a flexibilitu, může vést u některých studentů s psychickým onemocněním ke zvýšené unavitelnosti, zpomalení studijního a pracovního tempa, nekomunikaci s vyučujícími apod.

Studenti mohou mít problém se v jednotlivých výukových prostředích a požadavcích vyučujících při distanční/online výuce zorientovat. U některých studentů s psychickými problémy může být náročné zvládnout nároky online výuky z důvodu zhoršujícího se psychického stavu, zvýšené míry prožívání stresu a zátěže či dokonce dekompenzovaného stavu. Doprovodným efektem mohou být obavy, zda student zvládne nároky studia, zda bude schopen obstát v nestandardní výukové situaci. Může také dojít ke zhoršení autoregulačních mechanismů, k prodlevě ve studijním postupu, plnění průběžných úkolů.

„Jsem neschopný si stanovit režim a dodržovat jej.“

„Online výuka negativně ovlivňuje moji studijní motivaci, výkonnost i sebedůvěru.“

„Často jsem pasivní a neschopný situaci řešit, protože obecně nemám sílu.“

Při online synchronní výuce může být problém při zapojování se do skupinové práce či prezentaci úkolu před skupinou. Pro některé studující je online výuka a diskuse významně zúzkostňující. To, že se nezapojují a nemluví, nemusí být důsledkem jejich nezájmu, pomoci může využívání online „tabulí“, kam mohou studenti místo mluvení psát. Studujícím doporučujeme vždy tyto konkrétní

praktické záležitosti komunikovat s vyučujícími, ideálně ještě před začátkem semestru, aby měl vyučující prostor pro hledání modifikačního řešení.

Asynchronní výuka, která je realizována nahrávkou přednášky a zpracováním úkolů na základě studijních opor může přinášet výhody těm studentům, kteří mají problém v komunikaci, jsou úzkostně laděni a mají obavy z prezentace před ostatními. Pak je ale důležité, aby podkladové materiály byly dostatečně srozumitelné. Někdy dělá problém i to, že se student vidí na monitoru počítače, může mu to být nepříjemné, mohou mít problém např. se zapnutím kamery, zvláště, pokud se přednáška/cvičení nahrává. Vyučující by proto neměl na studenta tlačit nebo ho přede všemi kritizovat za to, že se student nezobrazuje svým videozáznamem.

STUDENTI S NEAUTISTICKÝMI NEUROVÝVOJOVÝMI PORUCHAMI

Narušená komunikační schopnost se nemusí dotýkat schopností studentů zvládnout distanční výuku z hlediska nároků na elektronickou komunikaci. Zde mají stejné možnosti jako ostatní studenti, osvojí si jednotlivé výukové aplikace bez větších potíží. Podobně nemusí být žádný problém v asynchronní výuce, neboť zde pracují sami a podle svých časových i psychických možností.

Pozornost si ale zaslouhuje synchronní výuka. Problémy v komunikaci se projevují i v komunikaci prostřednictvím elektronických medií. Největší potíže budou studující pociťovat tam, kde se od nich očekává interaktivita, aktivní zapojení do výuky (např. semináře a cvičení) a zde jsou vyjadřovací schopnosti nezbytné. Proto by vyučující neměl u studentů, zejména u studentů s koktavostí či mutismem, vyžadovat verbální sdělení, měl by studentovi umožnit, aby komunikoval pomocí chatu. Je ale na studentovi, aby si formu zapojení domluvil s vyučujícím předem a ten tak měl možnost vyvarovat se pro studenta znevýhodňujících postupů.

U studentů s vývojovou dysfázií také může být problém v synchronní výuce – běžně v rámci výuky komunikují se svými spolužáky, doptávají se, zda porozuměli správně, dále také mají možnost se zeptat vyučujícího přímo po přednášce. Podobný postup může ale vyučující zvolit i v přednášce na dálku – může vyzvat studenty, že po přednášce bude dostupný v dané platformě na individuální dotazy.

Studenti s ADD/ADHD mohou mít v distanční výuce problémy související s exekutivními funkcemi. Sledování výkladu může na studenta působit monotónně, mohou se objevovat problémy s koncentrací pozornosti i únavou. Hyperaktivita studenta může narušovat průběh výuky („skákání“ vyučujícímu do výkladu aj.).

STUDENTI S CHRONICKÝM ONEMOCNĚNÍM

Problémy mohou nastat při dlouhém sezení u počítače, kdy mohou studenti trpět bolestmi či naopak nárazovou potřebou pohybu. Z důvodu rehabilitací/hospitalizace mohou mít studenti častější absence, nemusí zvládnout absolvovat celou přednášku. Takové absence doporučujeme tolerovat, student by se však měl vždycky (byť se zpožděním) omluvit.

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Sekundárně mohou obtíže studentů s chronickým onemocněním pramenit také z farmakologické léčby jejich onemocnění (vedlejší účinky, např. zvýšená únava, zhoršené soustředění atp.). Špatný zdravotní stav může studenty ovlivňovat i po stránce psychické (deprese). V případě biologické léčby (např. při léčbě roztroušené sklerózy), má pak samotná léčba vliv na zhoršování psychického stavu.

U studentů s chronickým onemocněním doporučujeme zohlednění jejich aktuálního stavu – některé dny může být jejich výkon lepší, někdy zase horší, proto je vhodné tolerovat zvýšenou unavitelnost a horší výkony i v těch aktivitách, které obvykle dobře zvládají.

V případě zpracování delších písemných prací doporučujeme prodloužení lhůty pro odevzdání.

Vzhledem k proměnlivému zdravotnímu stavu (např. bolestem, únavě, nezřídka také psychickým obtížím) doporučujeme tolerovat nepřítomnost na výuce (a to ať už online či prezenční). Doporučujeme studentům povolit plnění studijních povinností náhradním (individuálním) termínem.

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Distanční (synchronní i asynchronní) výuka může na studenty působit různě – zatímco u některých dochází k poklesu výkonnosti (např. kvůli nízké motivaci, špatné organizaci práce), u jiných může docházet naopak ke zlepšení stavu (domácí prostředí skýtá bezpečí, což zejména na studenty s psychickým onemocněním může působit hojivě), stejně tak ale k žádné změně dojít nemusí.

V dotazníkovém šetření realizovaném na Pedagogické fakultě UK vyučující identifikovali problémy, které způsobila distanční výuka u studentů se specifickými potřebami, viz níže (Kucharská & Janyšková, v recenzním řízení).

„Asi jako všichni v této době, někteří studenti se zhoršili po psychické stránce (vyšší míra úzkosti apod.).“

„Množí se psychické obtíže studentů (i vyučujících) v pandemii.“

„Obecně nejen pro studenty se speciálními potřebami považuji za problém vyšší míru sociální izolace a nižší podnětnost prostředí, což je významné pro rozvoj duševních obtíží.“

Užitečné odkazy

- Kol. (2020, 20. 10.). *Online výuka u studentů se speciálními potřebami – nároky a možnosti zvládnutí. Metodické doporučení pro pracovníky PedF UK.* Pedagogická fakulta Univerity Karlovy. Dostupné z: https://pedf.cuni.cz/PEDF-260-version1-studenti_se_sp_on_line_vyuka_27_10_2020_final.pdf

8.5 PODPŮRNÉ TECHNICKÉ/TECHNOLOGICKÉ PŘÍSTUPY K MODIFIKACÍM V ONLINE VÝUCE

STUDENTI S PSYCHICKÝMI PORUCHAMI A STUDENTI S NEAUTISTICKÝMI NEUROVÝVOJOVÝMI PORUCHAMI

Studenti s psychickými potížemi ani **studenti s dalšími obtížemi** nepotřebují žádnou speciální úpravu online platformem ani specifický software, jako např. studenti se zrakovým postižením či sluchovým postižením. Měli by zvládnout synchronní i asynchronní výuku i atestování bez větších potíží. Spíše se jedná o pamatování na jejich specifické potřeby v oblasti komunikace a přístupů k nim.

Můžeme říct, že hlavním podpůrným technickým přístupem je strukturovanost a přehlednost online výuky. Z hlediska technických pomůcek lze vycházet z posudku funkční diagnostiky. Případnou úzkost či nejistotu zcela jistě zmírní možnost mít například k dispozici ještě před přednáškou vizuální oporu ve formě prezentace či alespoň rozšířeného sylabu. Většině studentů pomáhá i možnost nahrávání přednášky. To umožní studujícímu volit vlastní individuální tempo výuky, možnost vrátit se k pasážím, které mu nejsou zcela jasné, přizpůsobit si i případné pauzy, aby nekolísala jeho pozornost. Student si může optimalizovat jednotlivé časové bloky dle svých aktuálních potřeb. Pokud nejsou přednášky/cvičení/semináře nahrávány přímo vyučujícím a poskytovány studentům, doporučujeme využívat pro účely záznamu alespoň diktafon, samozřejmě po předchozí domluvě s vyučujícím.

STUDENTI S CHRONICKÝM ONEMOCNĚNÍM

Studenti s chronickým onemocněním mohou při svém studiu využívat tablety, skenovací pera (která převádějí tištěný text do elektronické podoby, např. do MS Word), digitální pera (ta zase převádějí do elektronické podoby rukou psaný text), diktafony, skenery či digitální čtečky knih. Distanční výuka je nejčastěji realizována na platformách MS Teams, Zoom, Skype, Google Classroom či Moodle. Nelze říci, že by některá z uvedených platform byla pro uvedenou skupinu studentů vhodnější než jiná, je však dobré nepřehltnout studenty mnoha různými platformami a vybrat např. 1–2, a ty využívat. Toto pak platí i u studentů ostatních kategorií specifických potřeb.

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

U studentů kategorie F nacházejí uplatnění jednoduché, leč efektivní způsoby podpory. Jedná se zejména o možnost nahrávání výuky (a to přímo v online komunikační platformě). Studenti si díky tomu mohou pouštět záznam ve chvíli, kdy se cítí dobře, případně si mohou záznam pouštět po takových časových úsecích, které jsou pro ně zvládnutelné. Velmi vhodné je také zasílání prezentací a dalších opor s předstihem. Navýšení času u atestování může také významně pomoci zvládat zkouškovou situaci. Studium může usnadnit také vhodně zvolená pomůcka (např. tablet), kterou student může zapůjčit přímo na své fakultě (praxe na UK).

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Užitečné odkazy

- PETIT (2021, 12. 9.). *A – Tělesné postižení – nabídka pomůcek* (online shop). PETIT HW-SW. Dostupné z: <https://www.petit-os.cz/index.php/vyber-pomucky-pro-ovladani-pc?id=13>

8.6 PODPŮRNÉ PŘÍSTUPY VYUČUJÍCÍCH, MODIFIKACE VÝUKY – PŘED VÝUKOU, VE VÝUCE, PŘI ATESTOVÁNÍ

STUDENTI S PSYCHICKÝMI PORUCHAMI

Pokud má vyučující v kurzu zapsaného studenta se specifickými potřebami, může si i on sám udělat ve svých poznámkách o této skutečnosti záznam. Při přípravě na hodinu si může lépe uvědomovat potřeby tohoto studenta. Ať už tím, že mu pošle předem prezentaci či nebude kontrolovat jeho účast na hodině, apod. Před výukou může vyučující také reflektovat případná riziková místa lekce a připravit si případnou modifikaci, alternativu zadání pro tohoto studenta. Průběžná komunikace vyučujícího se studentem může u většiny studujících s psychickými potížemi velmi podpořit jejich motivaci ke studiu i studijní sebehodnocení. Doporučujeme také, aby si vyučující se studentem vyjasnil, jak se bude komunikovat problém se spolužáky – zda mají nebo nemají o odlišných přístupech vyplývajících např. z posudku funkční diagnostiky vědět.

Ve výuce lze akceptovat větší podíl absencí při synchronní online výuce, jako dobrý nástroj se také osvědčila delší časová dotace na průběžné úkoly. Mnozí studenti také ocení možnost individuálních konzultací, ať formou videorozhovoru či emailu. Vyučující může nabídnout konzultace k zadané práci, případně ho může odkázat na studijní asistenci. Zvláště u studentů s většími projevy úzkosti je třeba se připravit na konkrétní dotazy, případně i na jejich větší počet. Trpělivé a konkrétní odpovědi či odkazy od vyučujících, kde přesně studující může odpovědi najít, lze jednoznačně ocenit.

Formu atestování doporučujeme diskutovat také s časovým předstihem, aby studující věděl, pokud možno co nejpřesněji, v jaké formě, rozsahu a v jakém prostředí jej zkouška/zápočet čeká. S odkazem na posudek funkční diagnostiky lze také doporučit možnost individuálního termínu či modifikaci formy zkoušky (písemná/ústní), která více vyhovuje aktuálnímu psychickému stavu studujícího. Doporučuje se i delší časová dotace pro přípravu na zkoušku (v případě ústní formy, u písemné formy vycházet z posudku funkční diagnostiky).

STUDENTI S NEAUTISTICKÝMI NEUROVÝVOJOVÝMI PORUCHAMI

Jak již bylo uvedeno výše, vyučující studentů s narušenou komunikační schopností mohou pociťovat určitou bezradnost, jak mají reagovat, co mohou po studentovi chtít a jak mu mohou pomoci. Někdy se ale i dobrý úmysl může minout svým účelem, proto uvádíme některá doporučení. I když jsou to někdy velmi obecná doporučení, budeme reflektovat odlišnosti z hlediska jednotlivých poruch komunikace.

U studentů s poruchami výslovnosti a výskytem dysartrie lze doporučit:

- citlivý a nehodnotící přístup k formální stránce řeči;
- doporučení pro vyučující studentů s koktavostí, mutismem (neurotický podklad obtíží), s doprovodnou logofobií;
- poskytnout dostatek času pro mluvní vyjádření;
- nevystavovat studenta stresu (zhoršuje mluvní projev) – nutná je příznivá atmosféra při výuce;
- ponechat dostatečný čas na osvojení si učebních postupů, které vyučující používá, neměnit často učební styly (přístup dává studentovi určitou jistotu);
- nepřerušovat mluvu studenta, nedokončovat za něj věty;
- nehodnotit mluvní projev ani nenavádět na mluvní pokusy („zkus to, to zvládneš“);
- dávat dobrý mluvní vzor (mluvit pomaleji, zřetelněji);
- nevyhýbat se očnímu kontaktu, jeho absenci může student pociťovat jako nespokojenost se svými výstupy;
- nedávat prostor studentům pro prezentaci výsledků z hlediska rychlosti řešení úkolů;
- respektovat, zda student má zájem o prezentaci svých názorů, myšlenek, zpracovaných úkolů formou mluvy nebo písemnou formou.

Doporučení pro vyučující studentů s vývojovou dysfázií:

- volit jednodušší formu vyjadřování;
- kladení jednoznačných otázek;
- kontrola porozumění (mluvy i písemných materiálů);
- dostatečný čas pro komunikaci i pro zpracování úkolů, které byly zadány ústně nebo které vyžadují čtení delších a náročnějších textů;
- udržovat oční kontakt, ten může upozornit i na neporozumění u studenta;
- při atestování vycházet z možností studenta, respektovat doporučení funkční diagnostiky k volbě formy atestování (ústní zkouška vs. písemná);
- v písemné zkoušce lze využívat otázek s nucenou volbou, zpracování je pro studenta jednodušší než volné otázky, s nutností písemného vyjádření.

STUDENTI S CHRONICKÝM ONEMOCNĚNÍM

Podpůrné přístupy při studiu

- V případě delšího výkladu studentům velmi pomůže, když s předstihem obdrží prezentaci, do které si během přednášky ručně či na PC/tabletu mohou psát své poznámky. Pokud by v některých předmětech nebyly prezentace doprovodným učebním materiálem, je možné studenty vybavit osnovou přednášky, rozšířeným sylabem aj. V případě, že nebude tento způsob postačovat, je možné studentovi doporučit spolupráci se studijním asistentem, který mu zašle své zápisky atd. Také lze studentovi povolit nahrávání přednášky např. na diktafon, či přímo prostřednictvím online komunikačního nástroje (Zoom, ...).
- Stejně jako u kontaktní výuky lze studentovi v případě hospitalizace, častých absencí či v případě, že nezvládá absolvovat celou přednášku, nabídnout možnost samostudia

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

(zaslané prezentace, zvuková nahrávka přednášky). V posudku funkční diagnostiky lze také dohledat, zda má student nárok na individuální výuku.

- Zejména nahrávání přednášek se ukazuje být pro studenty se specifickými i potřebami velmi užitečnou formou podpory – studenti s chronickým onemocněním, kteří se z důvodu zhoršení zdravotního stavu nemohou zúčastnit (online či kontaktní) výuky, či studenti, kteří z důvodu bolestí a zvýšené unavitelnosti nevydrží celou přednášku, si mohou záznam pouštět postupně po takových časových úsecích, které jsou pro ně zvládnutelné.

Zásady pro atestování

- Studentům lze v návaznosti na výše uvedené problémy umožnit plnění studijních povinností a zkoušek v náhradním (individuálním) termínu, na zkoušku se student запиše na konkrétní hodinu, ve které mu bude umožněno ji vykonat, aby byl eliminován čas čekání (ať už kontaktně či distančně). V návaznosti na funkční diagnostiku může student preferovat typ atestace (ústní/písemná zkouška) a může čerpat zvýšenou časovou dotaci na atestaci.
- U studentů s bolestivým onemocněním či takovým zdravotním stavem, který při námaze významně snižuje jejich výkonnost a pozornost, lze doporučit distanční formu testování i po přechodu na kontaktní výuku. Zejména u těch, kteří se na fakultu dopravují zdaleka, totiž může po takovéto námaze dojít k takovému poklesu schopností, že student nebude schopen zkoušku vykonat, anebo ji vykoná s výrazně horším výsledkem.

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Výše uvedené specifické potřeby jsou tzv. potřebami „neviditelnými“. Také proto mají studenti leckdy pocit, že jejich problémy mohou být okolím přehlíženy či dokonce bagatelizovány, což je může odradit od vyhledání podpory. Potvrzení jejich specifických potřeb a jejich nároku na modifikaci ze strany vyučujícího tak může samo o sobě být pro studenty významnou podporou, která jim pomůže se ukotvit a zesílit. Základem podpory je zde respektující vztah.

Užitečné odkazy

- AP3SP (2021, 29. 8.). *Asociace poskytovatelů služeb studentům se specifickými potřebami na vysokých školách*. Dostupné z: <https://www.ap3sp.cz/>
- Podpora uchazečů a studentů se specifickými potřebami na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně (2021, 8. 9.). *Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Akademická poradna*. Dostupné z: <https://akademickapradna.utb.cz/centrum/dokumenty/>
- Mendelu (2021, 10. 9.). *Průvodce pro studenty se specifickými potřebami*. Mendelu. Dostupné z: <https://icv.mendelu.cz/prirucky-pro-sp>

8.7 PŘÍSTUPY STUDUJÍCÍCH K DISTANČNÍ VÝUCE

Tuto kapitolu jsme připravili pro vás – pro studující s jinými obtížemi. Nejdříve shrneme obecná doporučení, poté zmíníme i jednotlivá doporučení z hlediska typologie vašich obtíží.

Obecná doporučení:

Při nástupu ke studiu na vysoké škole se informujte o statutu studenta se specifickými potřebami (např. v univerzitních střediscích a poradnách, které se podporou studentů se SP zabývají, najdete je např. na webových stránkách *Asociace poskytovatelů služeb studentům se specifickými potřebami*⁵⁵). Dostatek informací vám pomůže rozhodnout se, zda by pro vás mohl být statut studenta se specifickými potřebami přínosný.

- Po rozhodnutí, že má pro vás statut studenta se SP smysl, kontaktujte včas pověřeného pracovníka, který provádí funkční diagnostiku. Ta bude sloužit pro doporučení, jak by vaše studium mohlo být modifikováno.
- Pro funkční diagnostiku si připravte dokumenty, které dosvědčí vaše zdravotní či psychické znevýhodnění (nemělo by být starší 2 let).
- Seznamte se se studijním plánem vašeho studia ještě před funkční diagnostikou, zkuste si také dohledat anotace či charakteristiky jednotlivých předmětů – přemýšlejte, jaké nástrahy na vás ve studiu čekají. Můžete je řešit v rámci funkční diagnostiky, a tak již preventivně zamezit jejich vzniku.
- Součástí funkční diagnostiky je i doporučení opatření, které budete moci jako student se specifickými potřebami využívat. Seznamte se (např. na webových stránkách univerzitních center, odkaz na web asociace) s jejich popisy, pomohou vám lépe osvětlit jejich obsah i způsob využívání (jak je objednat, na koho se máte obrátit aj.).
- Najděte si informační zdroj mezi studenty (studenti vyšších ročníků, studenti z oborových studentských rad, skupiny studentů v rámci sociálních sítí – např. na Facebooku, Instagramu aj.) – mohou vám pomoci zorientovat se v tom, jak studium probíhá, jaké jsou zvyklosti na fakultě/katedře, kde budete studovat.
- Reflektujte, jaké podpůrné sítě budete využívat (poradenství na vysoké škole, psychoterapie v rámci klinického zařízení, tutorské služby atd.).

STUDENTI S PSYCHICKÝMI PORUCHAMI

Základem našeho doporučení pro studenty je komunikace s vyučujícími. Oproti některým jiným skupinám studentů se specifickými potřebami, z běžné komunikace nemusí mít vyučující (zvláště u větších kurzů) žádné povědomí o vašich potížích. Může si případnou absenci či zpoždění interpretovat jako váš nezáměr. Proto je otevřená a včasná komunikace a vyjádření vašich potřeb základem pro přípravu na předmět, jeho průběh i úspěšné zakončení. Můžete mít obavy, zda najdete u konkrétního vyučujícího pochopení – pokud nebudete úspěšní, můžete se obrátit na pracovníka, který realizoval funkční diagnostiku nebo na jiného poradenského/pověřeného pracovníka fakulty s žádostí o pomoc při komunikaci s vyučujícím.

55 AP3SP (2021, 29. 8). *Podpora při studiu na VŠ. Adresář odborných pracovišť*. Dostupné z: <https://www.ap3sp.cz/podpora-pri-studiu-na-vs/adresar-odbornych-pracovist/>

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Distanční výuky se nemusíte obávat, může mít i své výhody. Co se osvědčuje?

- Aby byla efektivní, je výhodné si vytvořit pravidelný režim dne. Ten můžete mít i ve formě vytištěného listu, kalendáře, diáře apod. Vizuální kontrola a možnost zapisování pomáhá se strukturací i pozitivním pocitům za splněné dílčí kroky.
- Můžete si zkusit vytvořit na daný den dva plány. Jeden pro případ, že budete v dobrém psychickém stavu a druhý pro případ, že budete mít slabší den. Je však potřeba, aby vaše plány byly realistické. Velké očekávání a nadhodnocení splnitelnosti cílů zvyšuje vnitřní frustraci a může prohloubit vaše psychické potíže. Do denního plánu si kromě studijních povinností a úkolů zařaďte i další aktivity, včetně času na jídlo. Aktivitou se myslí i čas na odpočinek, ať již aktivní či ten pasivní.
- Veďte si písemnou evidenci o tom, jak se vám dařilo plán dodržet. Učíte tak veličinu „studijní aktivity, sebekázeň, ...“ měřitelnou. Výsledek pravidelně po určité době (např. týden) vyhodnocujte. Nechtějte od sebe hned stoprocentní plnění plánu, buďte spokojený/á se zlepšením. Plán nesmí být maximalistický, potřebujete se sebou udělat dobrou zkušenost. Všichni jsme motivovaní především úspěchem, zkuste si ho tímto způsobem zajistit. Později od sebe můžete chtít víc.
- Myslete i na to, jakým způsobem ovlivňuje vaše případná medikace vaši soustředěnost během dne a podle toho také uzpůsobte mentální náročnost jednotlivých aktivit.
- Pro stabilitu vašeho psychického stavu je velmi důležitá i délka a kvalita spánku. Ta je předpokladem pro dobré fungování paměti, pozornosti, ale i pro celkové emoční ladění. Dále je to dodržování denního a spánkového režimu.
- Během distanční výuky ušetříte i nějaký čas, který byste jinak strávili cestováním na fakultu, využijte proto tento čas navíc tak, abyste jej naplnili hodnotně a ke své spokojenosti.
- Zkuste si udělat časový harmonogram výuky tak, abyste na svém pracovišti, odkud se budete připojovat na výuku či plnit studijní úkoly, byli 10 minut předem. Tím se vám dostane krátký prostor se na výuku naladit, technicky se zvládnout připravit atd.
- Vždy si kromě technických prostředků (mobil, tablet, počítač, notebook apod.) připravte i papír a psací pomůcky. Mnohé výzkumy ukazují, že forma poznámek tužka-papír je efektivnější než děláním si poznámek pomocí elektronického zařízení. Pokud vám však elektronické poznámky vyhovují více, pokračujte v nich.
- U pracoviště si připravte i vodu, studenti často během výuky zapomínají na příjem tekutin.
- K efektivnějšímu studiu pomáhá i to, pokud se na výuku vhodně oblékneme a nepřipojujeme se v pyžamu. Tento prostý fakt pomáhá odlišit čas soukromí a čas práce/studia. Pokud je to možné, vytvořte si doma pracovní prostor, kde pravidelně pracujete a neděláte zde nic jiného.
- Pokud máme možnost nahrávání přednášky/semináře, určitě ji doporučujeme využívat. Pokud to vyučující sám nenabízí, zkuste jej o to požádat. V případě, že by vám nevyhověl, požádejte jej o to, zda si můžete vy sám/a hodinu pro své soukromé účely nahrávat.

- Může se stát, že i přes důslednou přípravu na výuku, pravidelný režim dne vám studium nepůjde podle plánu a vašich představ či se zhorší váš psychický stav. I v této situaci doporučujeme otevřenou komunikaci s vyučujícími. Věříme, že pokud vyučujícího informujete o aktuálních problémech, bude i on sám ochoten najít nějaké řešení, které by vám pomohlo zvládnout nároky předmětu.
- Můžete požádat o prodloužení lhůt pro odevzdání úkolů/prací, o omluvení absence ve výuce, apod. V případě, že máte plnit nějaký skupinový úkol, domluvte se na jeho realizaci, zda by nebylo ve vašem případě lepší individuální plnění. Pokud cítíte, že by vám pomohla individuální konzultace, požádejte o ni.
- Kdyby se váš psychický stav i přes poskytovanou psychoterapii, farmakologickou péči apod. zhoršil a vy nebudete schopni/náročnosti kurzu či celého studia zvládat, neváhejte se obrátit na studijní referentku nebo jinou pověřenou osobu fakulty, která má na starost studenty se specifickými potřebami. Určitě vám poradí, jaké jsou vaše možnosti (např. rozložení ročníku, individuální studijní plán atd.). Mohou to být i poradenští pracovníci VŠ, na koho se můžete obrátit o radu (např. na Univerzitě Karlově existují poradny na několika fakultách nebo přímo v Centru Carolina).

STUDENTI S NEAUTISTICKÝMI NEUROVÝVOJOVÝMI PORUCHAMI

Měli byste vědět, že váš problém v komunikaci nemusí být každému vyučujícímu zřejmý z hlediska toho, jak by vám měl pomoci. Ještě před samotnou výukou vyučujícího informujte, že patříte do kategorie F a jaká doporučení obsahuje posudek funkční diagnostiky. Vyučující přivítají i konkrétní postupy, které právě vám pomáhají.

Podobný postup zvolte i v případě distanční výuky. Reflektujte, zda budete schopni/schopna se zapojit přímo do výuky formou svých výpovědí, nebo zda budete preferovat verbální komunikaci nebo se zapojíte formou chatových zpráv.

Dohodněte se také s vyučujícím, jaké podpůrné přístupy potřebujete při písemné zkoušce, jaké při ústním zkoušení, a to jak v rámci prezenční výuky, tak výuky distanční.

STUDENTI S CHRONICKÝM ONEMOCNĚNÍM

Podpůrné přístupy při studiu

- Při sebeobsluze a dalších fyzických aktivitách souvisejících se studiem nebo s činnostmi, které jsou součástí vzdělávacího programu (včetně ubytování a stravování v zařízeních, jejichž zřizovatelem je škola nebo které jste fakticky nuceni využít při akcích organizovaných mimo sídlo školy) máte právo využívat služby osobního asistenta. O této možnosti se dozvíte více na své fakultě.
- Dále můžete čerpat individuální výuku, která v případě distanční výuky může využívat např. výukové metody i zcela odlišné od běžných výukových metod daného předmětu. To znamená, že vyučující vám může výuku tzv. „ušít na míru“ tak, aby pro vás byla i přes vaše specifické

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

potřeby zvládnutelná.

- Využijte domácí prostředí ve svůj prospěch. Uspořádejte si pracovní prostředí podle svých představ, zvolte takovou polohu, která vám bude příjemná.

Inspirace studenta kategorie F: „Doma mne nestresuje prostředí, mám své pohodlí. Pokud mi není dobře, mohu použít kompenzační techniky v průběhu hodiny. Což při prezenční výuce nešlo.“

- I přes výše zmíněné je však jisté, že bez učení to stejně nepůjde. Pokud nevíte, jaký učební styl zvolit, nevíte si rady, jak se efektivně učit, můžete využít službu *Nácvik studijních strategií*, který se v online prostředí může mimo výše zmíněné zaměřovat také na nácvik efektivní práce s výpočetní, případně jinou kompenzační technikou.

O všech zmíněných službách se můžete informovat na své fakultě, např. u osoby vyčleněné pro podporu studentů se specifickými potřebami či na studijním oddělení. K jejich využívání je nezbytné zařadit je do vašeho posudku funkční diagnostiky. Pokud v něm doporučení uvedené nemáte, nebojte se odborníka, který vám posudek vystavil, požádat o aktualizaci posudku funkční diagnostiky.

Zásady pro atestování

Studenti s kolísavým zdravotním stavem, rehabilitacemi, hospitalizacemi:

- Nebojte se požádat o plnění studijních povinností a zkoušek v náhradním (individuálním) termínu a/nebo individuálním čase. Díky tomu se můžete na zkoušku zapsat na konkrétní hodinu, ve které vám bude umožněno zkoušku vykonat, aby byl eliminován čas čekání (ať už kontaktně či distančně). V návaznosti na posudek funkční diagnostiky můžete také preferovat vybraný typ atestace (ústní/písemná zkouška) a můžete čerpat zvýšenou časovou dotaci.
- Máte-li bolestivé onemocnění či takový zdravotní stav, který při námaze významně snižuje vaši výkonnost a pozornost, lze doporučit distanční formu testování i po přechodu na kontaktní výuku. Zejména u studentů, kteří se na fakultu dopravují zdaleka, totiž může po fyzické námaze dojít k takovému poklesu schopností, při kterém student nebude schopen zkoušku vykonat, anebo ji vykoná s výrazně horším výsledkem.
- Pro atestace (písemným testem/ústní zkouškou) máte zpravidla v posudku uvedenou informaci o navýšení času na jeho zpracování (vyjádřeno v procentech). Obvykle tam také je uvedena informace, zda máte nárok preferovat způsob atestace (písemná, ústní). Pro některé studenty, kteří mají obtíže v písemném projevu, může být postačující, když vyučující nahradí test s otevřenými otázkami testem se zatrhávacími políčky. U jiných je nezbytné nahradit jej zkouškou ústní. Více informací jistě naleznete ve svém posudku a finální podobu atestace doladíte se svým vyučujícím. Dbejte však na to, abyste jej o této modifikaci uvědomili s dostatečným předstihem.

ZÁVĚREM TÉTO KAPITOLY

Nebojte se o svých potřebách mluvit, jste to právě vy sami, kdo o vás ví nejvíce. Doporučujeme vám být v kontaktu nejen s vyučujícími, ale také s pracovníky své fakulty, kteří jsou pověřeni prací se studenty se specifickými potřebami (kontaktní osoby/referentka/odborníci). V případě potřeby jsou to právě oni, kdo vám mohou poskytnout potřebnou podporu.

Užitečné odkazy

- AP3SP (2021, 29. 8.). *Asociace poskytovatelů služeb studentům se specifickými potřebami na vysokých školách*. Dostupné z: <https://www.ap3sp.cz/>
- Podpora uchazečů a studentů se specifickými potřebami na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně (2021, 8. 9). *Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně – Akademická poradna*. Dostupné z: <https://akademickaporadna.utb.cz/centrum/dokumenty/>
- Mendelu (2021, 10. 9). *Průvodce pro studenty se specifickými potřebami*. Mendelu. Dostupné z: <https://icv.mendelu.cz/prirucky-pro-sp>

8.8 DALŠÍ DOPORUČENÉ PŘÍSTUPY

Poradenské služby pro studenty s psychickými potížemi nabízejí i možnost programu nácviku studijních strategií. Tento program je nabízen buď ve formě individuálních konzultací nebo ve formě skupinových setkání. Jeho náplní je analýza učebního stylu studenta, vyzkoušení si strategií podporujících efektivní učení, rozvoj paměti, koncentrace pozornosti a také vzájemné sdílení studentů s podobnými potížemi.

Další podpůrnou možností je možnost studijní asistence. Jedná se o výpomoc studenta stejného či příbuzného oboru, sdílení poznámek, společné učení, apod.

8.9 DALŠÍ FORMY POMOCI

Studenti kategorie F mohou při sebeobsluze a dalších fyzických aktivitách souvisejících se studiem nebo s činnostmi, které jsou součástí vzdělávacího programu (včetně ubytování a stravování v zařízeních, jejichž zřizovatelem je škola nebo které je student fakticky nucen využít při akcích organizovaných mimo sídlo školy) využívat služby osobního asistenta (MŠMT, 2021).

Studenti mohou dále čerpat individuální výuku, což je opatření, jímž se v odůvodněných případech zajišťuje smyslová nebo fyzická přístupnost výuky studentům se specifickými potřebami. Může jít jak o výuku poskytovanou samostatně jedinému studentovi, tak o výuku v malých skupinách studentů s týmiž specifickými potřebami, resp. týmiž pracovními metodami (MŠMT, 2021).

Pro volbu vhodného studijního stylu a nácvik efektivních strategií mohou studenti čerpat službu *Nácvik studijních strategií*, který je podporuje v nácviku minimálních kompetencí potřebných pro studium (MŠMT, 2021).

Literatura

- Kol. autorů (2016). *Manuál podpory studentů s psychickým onemocněním na vysoké škole*. Asociace poskytovatelů služeb studentům se specifickými potřebami na vysokých školách. Dostupné z: https://alfons.vut.cz/wp-content/files/Manul_-PSY.pdf

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

- Kucharská, A. et al. (2020). Online výuka u studentů se speciálními potřebami – nároky a možnosti zvládnání. Metodické doporučení pro pracovníky PedF UK. Praha: PedF UK. Dostupné z: https://pedf.cuni.cz/PEDF-260-version1-studenti_se_sp_on_line_vyuka_27_10_2020_final.pdf
- Kucharská, A., & Janyšková, K. (v recenzním řízení). *Studenti se specifickými potřebami v době distanční výuky na vysoké škole*. Konference Kvalita života 2021 – Kariéra, rodina a COVID-19“, Prešov.
- Lovasová, V., Voříšková, K., Albrechtová, L., & Rubricius, M. (n.d.). *Distanční výuka a žáci se SVP (soubor doporučení pro distanční výuku)*. Vydáno v rámci projektu Vzděláním k úspěchu bez bariér. Číslo projektu: CZ.02.3.62/0.0/0.0/16_037/0003942. Dostupné z: <https://bezbarier.zcu.cz/images/Vzdelavani/Manualy-pro-pedagogy/Distanzni-vyuka-a-zaci-se-SVP.pdf>
- Michalík, J. et al. (2011). *Zdravotní postižení a pomáhající profese*. Portál.
- *Možnosti podpory* (n.d.). Asociace poskytovatelů služeb studentům se specifickými potřebami na vysokých školách. <https://www.ap3sp.cz/podpora-pri-studiu-na-vs/moznosti-podpory/>
- MŠMT (2020). *Metodické doporučení pro vzdělávání distančním způsobem*. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/metodika-pro-distanzni-vzdelavani>
- MŠMT (2021). *Pravidla pro poskytování příspěvku a dotací veřejným vysokým školám Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy pro rok 2021*. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/54834/>
- *Nepozorní. Dokument o ADD/ADHD*. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=Wi_4C-g34RbA
- Raboch, J., Hrdlička, M., Mohr, P., Pavlovský, P., & Ptáček, R. (Eds.). (2015). *DSM-5®: diagnostický a statistický manuál duševních poruch*. Hogrefe – Testcentrum. <http://www.digitalni-knihovna.cz/mzk/uuid/uuid:37024c20-09ff-11eb-b34d-005056827e51>
- Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR (2019). *MKN-10: Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize*. Aktualizované vydání k 1. 1. 2020. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/index.php?pg=registry-sber-dat--klasifikace--mezinarodni--klasifikace-nemoci>
- Vitásková, K., & Mlčáková, R. (2014). *Student s narušenou komunikační schopností na vysoké škole*. Olomouc: UPOL. Dostupné z: <https://cps.upol.cz/wp-content/uploads/2017/09/Student-s-narusenou-komunikacni-schopnosti-na-vysoke-skole.pdf>
- Weiss, P. (2012). Poruchy pohlavní identity. *Psychiatr. praxi* 2012; 13(3), 104–106. <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2012/03/03.pdf>

9. DISTANČNÍ VÝUKA U STUDUJÍCÍCH S EKONOMICKÝM ČI SOCIÁLNÍM ZNEVÝHODNĚNÍM (SEZ)

Blanka Štefaničová

9.1 POPIS SKUPINY, ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE, DOPADY DO VZDĚLÁVÁNÍ

ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE

Definice studujících se sociálním a/nebo ekonomickým znevýhodněním je přejata z *Katalogu podpůrných opatření pro žáky s potřebou podpory ve vzdělávání z důvodu sociálního znevýhodnění* (Felcmanová, Habrová a kol., 2015) a uzpůsobena pro studující vysokých škol.

Je třeba si uvědomit, že životní okolnosti, jakými jsou např. menšinová příslušnost, špatná finanční situace rodiny, nezaměstnanost pečovatelů, nízké vzdělání rodičů, životní historie zahrnující narození v jiném státě než v ČR nebo jiný rodný jazyk atd. neznamená automaticky znevýhodnění studující/ho, ale může jím být. Záleží na dalších okolnostech jako je např. osobnost studující/ho, jeho/její zdravotní stav, okolní prostředí (politická situace, společenské naladění, možnost přivýdělku apod.), rodiny s vyšším počtem dětí aj.).

Pokud shrneme aspekty, které mohou způsobit znevýhodnění ve vzdělávacím procesu na vysoké škole, patří sem především:

- špatná finanční situace rodiny (závislost na dávkách státní sociální podpory či hmotné nouze, exekuce, zadluženost, nezaměstnanost, hodně sourozenců);
- nízké vzdělání rodičů či pečovatelů (základní škola či učiliště);
- bydliště v sociálně vyloučené lokalitě;
- nedostatečná znalost vyučovacího jazyka;
- znevýhodnění kvůli etnické stigmatizaci (student/ka může být vnímán/a jako příslušník ne-majoritního etnika);
- ústavní výchova, pěstounská péče.

Výše uvedený výčet nemusí být konečný, jedná se pouze o nejčastější potíže, se kterými se studující mohou potýkat, a které ovlivňují jejich studijní úspěšnost. Vždy je však třeba postupovat individuálně.

Co se týká početnosti skupiny SEZ studujících, můžeme se ji pokusit odhadnout např. podle počtu studujících, kteří pobírají sociální stipendium. V roce 2018 bylo stipendium v případě těživé sociální situace na Univerzitě Karlově vypláceno celkem 147 studujícím. Očekávalo se, že v době covidové krize, kdy mnoho studujících či jejich rodičů, kteří je finančně podporovali, bude mít finanční těžkosti, v důsledku čehož vzroste počet studujících, kteří budou pobírat nějaký druh sociálního

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

stipendia⁵⁶. Stalo se však, že mladí lidé, kteří by mohli spadat do kategorie SEZ, se pravděpodobně ke studiu ani nepřihlásili, neboť počet těch, kteří pobírají stipendium, se paradoxně snížil: za rok 2020 pobíralo sociální stipendium 63 studujících, tedy méně než polovina původního počtu studujících. Je obtížné určit, kolik z těchto studujících patří do kategorie SEZ dle definice výše. V praxi se setkáváme s tím, že ne všichni studenti, kteří mají nějaký problém, jsou nějakým způsobem evidováni (příčinou je i neinformovanost nebo neochota samotných studentů).

DOPADY ZNEVÝHODNĚNÍ NA VZDĚLÁVÁNÍ S ROZLIŠENÍM DLE JEDNOTLIVÝCH TYPŮ POSTIŽENÍ

Studující s ekonomickým znevýhodněním

Ze zkušeností dvouletého poradenství pro skupinu studujících s ekonomickým znevýhodněním můžeme říct, že tito studující mají obvykle silnou motivaci studium dokončit, neboť si uvědomují lepší možnosti pracovního uplatnění s dokončeným vysokoškolským vzděláním. Na druhou stranu je pro ně nezbytné mít uspokojené základní potřeby (bydlení, strava). Ve většině případů tedy kombinují studium s brigádou či pracovním poměrem. Nadměrnou zátěž mnozí zvládají dobře, stává se však, že má negativní vliv na jejich zdravotní stav (zejména psychický).

Psychika hraje důležitou roli při zvládání studijních povinností. Z praxe známe případy, kdy rodiče manipulují své děti (studující UK), aby jim daly svoje vlastní prostředky (vydělané či zděděné peníze), někdy dokonce prodávají jejich osobní věci včetně studijních pomůcek. Studující je pak pod dvojitým tlakem (školy i rodiny).

Samostatnou kapitolu pak tvoří studující rodiče, kteří se rovněž mohou potýkat s finančními problémy a cítit se sociálně vyloučení. Na druhou stranu, opět čerpáme z praxe, si velmi často pochvalují rozšíření distanční výuky. Mohou si např. poslechnout přednášku v čase, který jim vyhovuje. Mohou u poslechu přednášky plnit své rodičovské či domácí povinnosti v prostředí domova bez nutnosti hlídání dítěte třetí osobou.

Kazuistika: Studentka bydlí s přítelem v pronajatém bytě. Rodiče rozvedeni, oba mají novou rodinu s malými dětmi. Tvrdí, že nemají peníze na to, aby přispívali nejstarší společné dceři (studentce) na studium VŠ. Přestože je to jejich zákonná povinnost, studentka se s nimi soudit nechce. Z brigád ale nemá dostatečný příjem, který by pokryl část nájmu, obživu a studijní pomůcky. Obává se, že na stipendium nemá nárok, protože rodiče ji odmítají dát potvrzení o svých příjmech. Řešení: společně posuzovaná domácnost je domácnost, kde studentka žije se svým přítelem, a kde má trvalé bydliště. Nepotřebuje tedy doklady o příjmech rodičů, ale přítele. Pokud jsou příjmy jejich domácnosti do 1,5násobku, resp. do 2,7násobku životního minima, může si požádat o stipendium na podporu ubytování ve zvýšené míře.

⁵⁶ Na sociální stipendium na UK má nárok student/ka, u něž příjmy společně posuzované domácnosti jsou do 1,5násobku životního minima, a splňuje další podmínky. Mezi druh sociálního stipendia lze zařadit i ubytovací stipendium ve zvýšené míře 1. či 2. kategorie, kdy pro jeho přiznání kromě dalších podmínek musí být příjmy společně posuzované domácnosti do 1,5násobku, resp. do 2,7násobku životního minima. Pro náhle vzniklé situace je na UK určeno Stipendium v akutní tíživé situaci studenta, jehož výše činí jednorázově až 100 000 Kč. O přidělení tohoto stipendia rozhoduje rektor/ka nebo děkan/ka. Podrobnější informace jsou k nalezení [zde](#).

Studující se sociálním znevýhodněním

Studující, jejichž rodiče nemají vysokoškolské vzdělání, a kteří nemají ve svém okolí nikoho, kdo by tímto druhem vzdělání prošel, mohou mít problémy se zorientováním se v systému vzdělávání na VŠ. Sociální znevýhodnění se jeví jako rizikové především v prvním roce studia na vysoké škole. Studující často tápou, prostředí vysoké školy je pro ně naprosto nové a těžko se v něm orientují. Obvykle nemají vytvořenou podpůrnou skupinu vrstevníků, nevědí, jak se seznámit, jak komunikovat s vyučujícími (jak je oslovit, jak napsat e-mail zdvořilým způsobem, na koho se obrátit v případě potíží, jak fungují univerzitní knihovny atd.).

Student prvního ročníku z vyloučené lokality. Uzavřený, introvertní, nikoho zde nezná. Na koleji bydlí se studentem, se kterým si nerozumí. Zaujala jej nabídka mentoringového programu pro studující prvních ročníků. Obrátil se na Centrum Carolina, které mu našlo mentora přímo z jeho fakulty. Mentor mu vysvětlil základní chod fakulty a univerzity, poradil, kde najde potřebná oddělení. Doporučil mu, kam se může obrátit s dalšími otázkami. Navíc mu poradil i s neformálními potížemi (obtížné navazování přátelství). První setkání proběhlo online, další osobně. Student je jistější, nemá pocit, že někoho obtěžuje se svými dotazy. Mentor je též spokojený, za čas, který strávil se studentem, je finančně odměněn.

Studující se sociálním znevýhodněním nemusí mít dlouhou dobu zřetelné projevy, nebývá snadné je odhalit, neboť se na první (ani na druhý) pohled nijak neliší od běžných studujících. Ani student/ka si svou situaci nemusí připouštět nebo prožívat jako znevýhodněnou, často z toho důvodu, že patřit do kategorie sociálního znevýhodnění může být vnímáno jako ponižující či spojeno s vnitřním pocitem vlastní nedostatečnosti, neboť se jedná o formu vyloučení z něčeho, co je ostatním dostupné.⁵⁷ Okolí se takový člověk může jevit jako uzavřený, izolující se od ostatních, nebo naopak jako drzý a bez znalostí společenské etikety.

Specifické potřeby studentů této skupiny

Z praxe je možné říct, že studenti a studentky této skupiny uvítají individuální a citlivý přístup ze strany vyučujících (i spolužáků). Studujícím s ekonomickým znevýhodněním nepochybně pomohou delší lhůty k plnění svých studijních povinností, eventuálně možnost přivýdělnku v rámci jejich studovaného oboru. Studujícím se sociálním znevýhodněním zase pomůže, když je vyučující bude začleňovat do týmové práce, v případě komunikačních problémů diskrétně a citlivě vyjasní, jaké chování je vyžadováno a jaké je nepřijatelné.

9.2 SPECIFICKÉ TĚŽKOSTI STUDENTŮ TÉTO SKUPINY V ONLINE VÝUCE / PŘI DISTANČNÍM VZDĚLÁVÁNÍ

Distanční (online) výuka nemusí představovat pro tuto skupinu studujících nadměrné těžkosti, pokud mají vyhovující prostorové a technické zázemí. Domníváme se, že nejvýznamnější těžkostí mohou u nich být technické problémy (nedostatečné vybavení, nevyhovující prostor pro online výuku) a také chybějící osobní kontakt se spolužáky i s vyučujícími. Mnoho věcí se snadněji řeší při setkání face to face než přes kameru. V online komunikaci zpravidla chybí důvěrná atmosféra ke sdílení osobních potíží a vy, jakožto vyučující se tak nemusíte dozvědět, čím si student/ka prochází a čemu momentálně musí čelit.

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

Jakou zpětnou vazbu na distanční výuku poskytli studující Univerzity Karlovy, včetně tipů na zlepšení a ocenění dobré praxe, můžete najít na stránkách karlovkaonline.cz – [zde](#)⁵⁸.

Konkrétně studenti/ky, nejen socioekonomicky znevýhodnění, často postrádají

- Jasně zveřejnění, kam a kdy se na výuku připojit, zejména pokud se střídají vyučující.
- Synchronní výuku s osobní přítomností vyučujícího v době rozvrhu. Předtočenou prezentaci s komentářem nepovažují studenti za plnohodnotnou.
- Včasný příchod vyučujících na distanční výuku.
- Dodržování rozvrhovaného času vyučujícím. Nedodržením vymezeného času dostává vyučující své studenty/ky do nepříjemného tlaku a neřešitelných situací, kdy studující mají být v jiné výuce.
- Zdůraznění toho, co je v látce opravdu to podstatné a čemu věnovat největší pozornost.
- Možnost otevřené diskuse nad odbornými nejasnostmi.
- Komunikace nad nejasnostmi organizačního rázu.
- Včasné zveřejnění podmínek k zápočtu a zkoušce (to je dokonce v rozporu se studijními předpisy Univerzity Karlovy, leč údajně k tomu dle některých studujících dochází).
- Včasné odpovídání na e-maily (alespoň do dvou dnů).

Co bývá z pohledu studentů nadbytečné a problematické

- Online výuka trvající déle než 90 minut bez přestávky. Výuku nad 2 hodiny popisují jako utrpení.
- Vymyšlení nadbytečných domácích úkolů, které dříve při prezenční výuce nebývaly. Zahlcují již tak komplikovanou agendu distanční výuky a obvykle jsou výrazem pedagogických rozpaků. To se nevztahuje například na konkrétní zadání a přípravu na následující hodinu, to je naopak vnímáno jako smysluplné a výhodu přinášející.

Co studenti často oceňují jako dobrou praxi

- Pokud se stane, že výuka přesáhne rozvrhovanou dobu, upozornit na to studenty/ky předem a dát jim možnost odejít, pokud mají již další povinnosti.
- Vizuelní kontakt s vyučující/m, který má kameru zapnutou a namířenou na sebe.
- Poskytovat prezentaci ke sdílení, nejlépe již před přednáškou.
- Pořizovat videonahrávku přednášky a odkaz na ni umístit na Moodle.
- Mít prostor na dotazy, podněcovat je, vytvářet bezpečný prostor pro diskusi a vyjasňování.
- Vést přednášku synchronně, „naostro a živě“ je mnohem přínosnější nežli poskytnout předtočenou verzi.

- Pokud se nedaří navodit aktivitu studentů a je nutné vyvolávat je jmenovitě, pak alespoň navodit bezpečné prostředí – nekárat, neshazovat, ale uvítat i špatnou odpověď a v klidu vysvětlit. Pochvaly jsou vítány.
- Co nejvíce interaktivních prvků ve výuce – kazuistiky, kvízy, zamyšlení nad problematikou. Nezůstávat jen u výkladu!⁵⁹

9.3 PODPŮRNÉ TECHNICKÉ/TECHNOLOGICKÉ PŘÍSTUPY K MODIFIKACÍM V ONLINE VÝUCE

Studující se sociálním/ekonomickým znevýhodněním by měli mít k dispozici technické vybavení a prostorové zázemí pro studium. Potřebovat budou v závislosti na zvoleném nástroji: funkční počítač s reproduktory, mikrofonom, webovou kamerou, popřípadě plnohodnotně vybavený tablet či mobilní telefon. Student/ka musí mít též nainstalovaný příslušný software a zajištěné klidné prostředí, ve kterém nebude v průběhu výuky rušen/a. Univerzita by jim měla poskytnout potřebné pomůcky, pokud studujícím chybějí (např. zapůjčit notebook, zajistit internetové připojení), ale také poskytnout přístup na místa, kde je možné studovat (knihovny, studovny).

Pro usnadnění průběhu online výuky je žádoucí, aby si studenti/účastníci předem osvojili některé kompetence. Důležitá je zejména předchozí zkušenost s použitým nástrojem, zodpovědné chování (nesdělování osobních údajů a hesel) a nezatěžování systémů vkládáním objemných souborů.

V případě, že student/ka UK nebude mít odpovídající technické vybavení (např. notebook s videokamerou, mikrofonom a reproduktory, připojení k internetu) je možné pro eventuální zapůjčení kontaktovat informační a poradenské centrum dané univerzity. Na Univerzitě Karlově se jedná o [Centrum Carolina](#) – [zde](#)⁶⁰, které je součástí UK Pointu – [zde](#)⁶¹. Kontakt: centrumcarolina@cuni.cz (kapacita Centra Carolina je však omezená).

9.4 PODPŮRNÉ PŘÍSTUPY VYUČUJÍCÍCH, MODIFIKACE VÝUKY – PŘED VÝUKOU, VE VÝUCE, PŘI ATESTOVÁNÍ

Při online výuce je zásadní nastavit transparentní kritéria a podmínky při výuce. Jedná se zejména o nastavení povinností pro studující: vymežit obsah učiva, poskytnout zdroje pro samostudium, specifikovat (ne)zbytnost přítomnosti studující/ho na online výuce, upřesnit způsob, jakým bude hodnoceno splnění předmětu a specifikovat všechny požadované podmínky. Dále je pak vhodné představit organizaci výuky a nabídnout individuální konzultace.

Velmi vítaná je možnost nahrávání přednášek. Student/ka si nahrávku může pustit (i opakovaně) v čase, který mu/jí vyhovuje bez nutnosti se přizpůsobit pevnému rozvrhu.

59 <https://karlovkaonline.cz/chci-ucit/distancni-vyuka-na-uk/pohled-studentu-na-distancni-vyuku/>

60 <https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-1.html>

61 <https://ukpoint.cuni.cz/IPSC-1.html>

2.2 Distanční výuka u studentů se specifickými potřebami

9.5 PŘÍSTUPY STUDENTŮ – JAK SE NA VÝUKU PŘIPRAVIT, O CO A JAK ŽÁDAT, CO POMÁHÁ VE VÝUCE, JAK NA ZPRACOVÁNÍ ÚKOLŮ VE VÝUCE I PRO ATESTOVÁNÍ, JAK NA ATESTOVÁNÍ

Ačkoli chápeme, že se z vašeho pohledu studující/ho jedná v důsledku SEZ znevýhodnění o nepříjemný status, kterým se nikdo nechce „chlubit“, určitě vám doporučujeme, abyste vyučující/mu tuto skutečnost sdělili. Nelze očekávat úlevy od studijních povinností, ale např. možnost posunutí termínu splnění studijních povinností, individuální přístup apod. ano.

Zásadní pro vás jakožto pro studující je zajistit si technické a prostorové vybavení. Na většině vysokých škol fungují poradenská centra, která vám mohou technické pomůcky zapůjčit a poskytnout další služby a poradenství. Neváhejte je kontaktovat, dost možná vám nabídnou i další podporu, která bude individuální přímo pro vás. Můžete si také domluvit individuální termín v poradně podle nabídky jednotlivých vysokých škol (na UK např. psychologická poradna v českém i anglickém jazyce, právní, kariérní, sociálně-ekonomická a další, více informací [zde](#)⁶²).

9.6 DALŠÍ DOPORUČENÉ PŘÍSTUPY/DALŠÍ MOŽNOSTI PODPORY

Je vhodné studenty a studentky začlenit do dění a aktivit na univerzitě, aby se necítili izolováni. Konkrétně je možné zapojit je do činnosti spolků či peer programů, nabídnout mentoringový program, pokud je to možné, tak i brigády od fakulty či univerzity.

Další užitečné odkazy

- Karlovkaonline.cz (2021, 9. 9.). *Karlovkaonline.cz*. Dostupné z: <https://karlovkaonline.cz/>
- Lábusová, A. (2021, 9. 9.). *Projevy sociálního znevýhodnění a jeho dopady do vzdělávání*. Katalog podpůrných opatření. Dostupné z: <http://katalogpo.upol.cz/socialni-znevychodneni/2-projevy-socialniho-znevychodneni-a-jeho-dopady-do-vzdelavani/>
- Chci učit (2021, 8. 9.). *Chci učit*. Karlovkaonline.cz. Dostupné z: <https://karlovkaonline.cz/chci-ucit/distanzni-vyuka-na-uk/pohled-studentu-na-distanzni-vyuku/>
- [Poradny centra Carolina \(2021, 7. 9.\). *Poradny centra Carolina*. Centrum Carolina. Dostupné z: <https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-40.html>](https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-40.html)
- [Stipendia a poplatky. \(2020, 3. 1.\). *Stipendia a poplatky*. Univerzita Karlova. Dostupné z: <https://cuni.cz/UK-59.html>](https://cuni.cz/UK-59.html)
- [MPSV \(2021, 8. 9.\). *MPSV*. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/>](https://www.mpsv.cz/)
- [Sbírka zákonů ČR. \(2021, 12. 9.\). *Sbírka zákonů ČR. Zákon pro lidi*. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/>](https://www.zakonyprolidi.cz/)

62 <https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-40.html>

9.7 ZÁVĚR

Se socioekonomickým znevýhodněním se mohou studující potýkat od počátku studia, může se ale přihodit komukoli a kdykoli. Aby mohli takto znevýhodnění pokračovat úspěšně ve svém studiu, je třeba, aby měli zajištěny základní technické pomůcky ke studiu a prostor, kde nebudou rušeni. Někteří z nich se mohou díky svému znevýhodnění potýkat i s psychickými problémy, proto je třeba, aby věděli, na koho se případně mohou obrátit (zejména poradenství psychologické a socioekonomické). Neméně důležitá je celková informovanost o nabízených podporách univerzity, jako jsou stipendia, možnosti přivýdělku, možnosti ubytování a stravování, organizace, které se zaměřují na pomoc v nouzi atd.

Literatura

Felcmanová L., Habrová M. et al. (2015). *Katalog podpůrných opatření pro žáky s potřebou podpory ve vzdělávání z důvodů sociálního znevýhodnění*. Univerzita Palackého v Olomouci.

(Footnotes)

- 1 <https://support.microsoft.com/cs-cz/office/%C3%BAprava-p%C5%99episu-z%C3%A1znamu-sch%C5%AFzky-v-teams-2f-461386-e39a-4444-b9e2-5787da1da11b>
- 2 <https://www.microsoft.com/cs-cz/microsoft-teams/log-in>
- 3 <https://sit.pedf.cuni.cz/pro-studenty/office-365-pro-studenty>
- 4 https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=2na54DT5hkC_ClgWogQUovb6y23sm-hErgcSQARAEupUO-E1WUUNTSjdUTjFCT09HVTdLVFMxWINGRCQIQCN0PWcu
- 5 <https://cuni-cz.zoom.us/>
- 6 <https://zoom.us/signin>
- 7 <https://webcaptioner.com/>
- 8 <https://meet.google.com/>
- 9 <https://edu.google.com/products/classroom/>
- 10 <https://dl1.cuni.cz/>
- 11 <https://dl1.cuni.cz/course/index.php?categoryid=2>

2.3
ZDRAVÍ
A MENTÁLNÍ
WELL-BEING
VYSOKOŠKOLSKÝCH
STUDENTŮ

EDUKACE KE ZDRAVÍ A WELL-BEINGU JAKO CESTA
K LEPŠÍ AKADEMICKÉ ÚSPĚŠNOSTI

JANA KOČÍ & STEWART I. DONALDSON

CHARLES UNIVERSITY IN PRAGUE

1. PŘEDMLUVA A PODĚKOVÁNÍ AUTORSKÉMU TEAMU

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

Klíčová slova: výzkum, postupy založené na důkazech, online vzdělávání, distanční vzdělávání, duševní zdraví, pozitivní zdraví, akademický well-being



Obrázek č. 1 Přístup založený na důkazech překlenující propast mezi výzkumem a praxí (Kočí & Donaldson, 2021)

Jakkoli by se mohlo zdát neobvyklé začínat předmluvu obrázkem, chtěli bychom vám hned v úvodu představit hlavní charakteristiku předkládaného metodologického materiálu. V rámci podpory akademického well-beingu se předložené materiály zaměřují na edukaci v oblasti zdraví ve všech jeho rovinách – v rovině fyzické, psychické a sociální, s věnováním zvláštní pozornosti mentálnímu zdraví vysokoškolských studentů. Důraz je kladen na aplikaci nejnovějších poznatků vědy, doporučeních zahraničních univerzit a praktické využití ověřených postupů, které podporují nejen váš celkový well-being, ale v důsledku také pozitivně ovlivňují vaše studijní výsledky.

Infografika znázorňuje filozofii předkládaného edukačního materiálu. Ruce uprostřed znázorňují současné vědecké důkazy, které výzkum v oblasti zdraví a duševní pohody přináší společnosti. Žárovka na levé straně odkazuje na náš záměr vybrat hlavní myšlenky a zjištění vyplývající ze současných vědeckých studií, které vám postupně představíme. Ozubené kolečko vpravo představuje další důležitý cíl, a to předložit vám na důkazech založené metody a techniky, které vám pomohou posílit mentální zdraví a s ním tak i akademickou úspěšnost v průběhu vašeho distančního vzdělávání.

S radostí vám předkládáme materiál, který byl vytvořen s jediným záměrem – pomoci vám studovat více v pohodě. Tak, aby vás studium bavilo. Protože distanční vzdělávání by koneckonců mělo být, a také je, zábava! Přejeme vám mnoho radosti na cestě k pohodovějšímu a úspěšnějšímu vzdělávání.

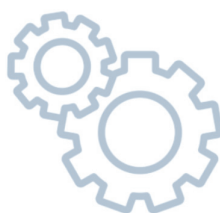
Jana & Stewart



„Díky doporučením založených na důkazech se můžete vědomě rozhodovat o svém životním stylu, podpořit své zdraví, duševní pohodu a pozitivně ovlivnit své studijní výsledky.“



„Pečlivě vybrané myšlenky prezentované v nejnovějších studiích, které vám pomohou k úspěšnějšímu distančnímu vzdělávání.“



„Přístup ke vzdělání, který klade důraz na praktické využití nejaktuálnějších poznatků, které lze snadno aplikovat do běžného života studentů.“

PŘÍSPĚNÍ AUTORŮ

PhDr. Jana Kočí, Ph.D., vysokoškolská pedagožka v oblasti edukace ke zdraví působící na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy napsala předložené metodické materiály, navrhla obsah publikovaných obrázků a na základě rešerše současné odborné literatury a vědeckých informačních zdrojů dostupných online, vytvořila odkazy na další relevantní informační materiály rozšiřující publikovaný text. Univerzitní profesor a Psycholog pozitivní psychologie Stewart I. Donaldson, Ph.D. poskytl cenný intelektuální vhled do předkládané problematiky a pomohl napsat a evidovat předložená doporučení.

Korespondence vztahující se k předkládaným metodickým materiálům Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů zasílejte prosím na adresu Jana Kočí, Pedagogická fakulta, katedra pedagogiky, Univerzita Karlova v Praze, Magdalény Rettigové 4, Praha 1, 116 39, Czech Republic. E-mail: jana.koci@pedf.cuni.cz.

Rádi bychom srdečně poděkovali váženému kolegovi Bc. Yaroslavu Artemovi za pomoc s designem publikovaných obrázků a kolegovi Petru Savickému, který jménem Národního pedagogického muzea a knihovny J. A. Komenského v Praze pomohl s rešerší odborné literatury.

2. NOVÁ ÉRA VZDĚLÁVÁNÍ

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

Klíčová slova: světová pandemie, nouzová dálková výuka, on-line vzdělávání, distanční vzdělávání, duševní zdraví, pozitivní zdraví, well-being, akademický well-being

„Nejistota v lidech podněcuje hledání nových řešení.“

Sophie Soklaridis

Tak, jak se onemocnění způsobené virem SARS-CoV-2 (COVID-19) šířilo po celém světě, zaváděly politické orgány jednotlivých zemí „lockdowny“ nebo svým obyvatelům nařizovaly zůstat v bezpečí domova. Pro tato opatření byla vysokoškolským studentům na několik semestrů odebrána možnost zúčastnit se prezenčního studia. Zákaz kontaktního vzdělávání v již tak omezených společenských stycích zamezil studentům osobní kontakt nejen s ostatními studenty, ale také s učiteli.

Taková opatření účinně chrání veřejné zdraví, protože významně zpomalují šíření viru. Zároveň lze ale velmi dobře předpokládat, že na tato opatření doplatí vysokoškolští studenti v podobě zhoršení stavu jejich psychického well-beingu.^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17}

V posledních dvaceti letech jsme díky řadě pandemií zjistili, jaký mají takové události vliv na duševní zdraví. Na základě těchto zkušeností a rozsahu stávající pandemie víme, že se míra duševních poruch zvýšila. Nepříznivé dopady na duševní pohodu pocítila nejen široká veřejnost, ale také studenti všech úrovní vzdělávání, tedy i vysokoškolští studenti, kteří při pandemii COVID-19 opustili lavice jako první a vraceli se do škol jako poslední.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

Koncept tradičního vzdělávání se za poslední desetiletí radikálně změnil a vzhledem k tomu, co jsme se naučili během mimořádné výuky realizované „na dálku“ v době pandemie COVID-19, můžeme s určitostí říci, že budoucnost vzdělávání patří radikálnímu rozvoji on-line výuky a distančnímu vzdělávání.^{18,19,20,21,22,23,24,25,26,27}

Krise spojená s onemocněním COVID-19 a z ní vyplývající krize v oblasti zdraví a duševní pohody, jsou celosvětové problémy, které vyžadují zásah na globální úrovni. Vzdělávání týkající se zdraví a mentálního well-beingu a intervence v oblasti duševního zdraví jsou nezbytně nutným krokem pro snížení psychologických následků světové pandemie COVID-19. Zároveň jsme také poznali, jak může být edukace o zdraví a mentálním well-beingu zásadní pro budoucí pozitivní vývoj distančního vzdělávání.^{28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40} Je zapotřebí, aby studenti distančního vzdělávání, kteří nemohou využívat luxusu pravidelného osobního setkávání s ostatními studenty a učiteli (na rozdíl od výuky kontaktní), studovali nejen efektivně, ale také se zodpovědným ohledem na své zdraví.

Pro účely zdravého distančního vzdělávání byly zpracovány různé pomůcky podpory duševního zdraví a mentálního well-beingu a výzkumů věnujících se jejich účinnosti stále přibývá. Předkládané metodologické materiály k akademickému well-beingu vysokoškolských studentů nabízí doporučení založená na nejaktuálnějších důkazech, která si kladou za cíl nejen vám pomoci cítit se psychicky lépe, ale také podpořit vaši akademickou úspěšnost.

Reference:

1. Journal of education for teaching:international research and pedagogy -- ISSN 0260-7476 -- Roč. 46, č. 4 (September) (2020), s. 472-483.
2. AMIRKHAN, James H., Graham K. BOWERS a Christina LOGAN. Applying stress theory to higher education: lessons from a study of first-year students. *Studies in Higher Education*. Routledge, 2020, roč. 45, č. 11, s. 2231–2244. ISSN 0307-5079. DOI: 10.1080/03075079.2019.1601692.
3. Barton, Susanne Garvis, Viviana Sappa (editors). Cham, Switzerland : Palgrave Macmillan, [2020] -- xxvii, 351 pages. ISBN 978-3-030-26052-1
4. AMPONSAH, Kwaku Darko et al. Stressors and coping strategies: The case of teacher education students at University of Ghana. *Cogent Education*. Cogent OA, 2020, roč. 7, č. 1, s. 1727666. ISSN null. DOI: 10.1080/2331186X.2020.1727666.
5. BALORAN, Erick T. Knowledge, Attitudes, Anxiety, and Coping Strategies of Students during

- COVID-19 Pandemic. *Journal of Loss and Trauma*. Routledge, 2020, roč. 25, č. 8, s. 635–642. ISSN 1532-5024. DOI: 10.1080/15325024.2020.1769300.
6. ARRIBATHI, Abdul Hamid et al. An Analysis of Student Learning Anxiety During the COVID-19 Pandemic: A Study in Higher Education. *The Journal of Continuing Higher Education*. Routledge, 2021, roč. 0, č. 0, s. 1–14. ISSN 0737-7363. DOI: 10.1080/07377363.2020.1847971.
 7. BIBER, Duke D., Bridget MELTON a Daniel R. CZECH. The impact of COVID-19 on college anxiety, optimism, gratitude, and course satisfaction. *Journal of American College Health*. Taylor & Francis, 2020, roč. 0, č. 0, s. 1–6. ISSN 0744-8481. DOI: 10.1080/07448481.2020.1842424.
 8. BOLUMOLE, Motunrola. Student life in the age of COVID-19. *Higher Education Research & Development*. Routledge, 2020, roč. 39, č. 7, s. 1357–1361. ISSN 0729-4360. DOI: 10.1080/07294360.2020.1825345.
 9. CAHAPAY, Michael B. Stranded College Students amid Corona Virus Disease 2019 Pandemic: An Existential Phenomenology. *Journal of Loss and Trauma*. Routledge, 2020, roč. 25, č. 6–7, s. 598–604. ISSN 1532-5024. DOI: 10.1080/15325024.2020.1770955.
 10. CLEOFAS, Jerome Visperas. Life Interruptions, Learnings and Hopes among Filipino College Students during COVID-19 Pandemic. *Journal of Loss and Trauma*. Routledge, 2020, roč. 0, č. 0, s. 1–9. ISSN 1532-5024. DOI: 10.1080/15325024.2020.1846443.
 11. KIBBEY, Mindy M., Erick J. FEDORENKO a Samantha G. FARRIS. Anxiety, depression, and health anxiety in undergraduate students living in initial US outbreak “hotspot” during COVID-19 pandemic. *Cognitive Behaviour Therapy*. Routledge, 2021, roč. 0, č. 0, s. 1–13. ISSN 1650-6073. DOI: 10.1080/16506073.2020.1853805.
 12. LIU, Cindy H. et al. Priorities for addressing the impact of the COVID-19 pandemic on college student mental health. *Journal of American College Health*. Taylor & Francis, 2020, roč. 0, č. 0, s. 1–3. ISSN 0744-8481. DOI: 10.1080/07448481.2020.1803882.
 13. MOHLMAN, Jan, Leah M. WATSON a Corey H. BASCH. The COVID-19 Inventory: Measuring anxiety related to illness pandemic across college males and females. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*. Taylor & Francis, 2021, roč. 49, č. 2, s. 163–178. ISSN 1085-2352. DOI: 10.1080/10852352.2021.1908204.
 14. PAN, Haimin. A Glimpse of University Students’ Family Life Amidst the COVID-19 Virus. *Journal of Loss and Trauma*. Routledge, 2020, roč. 25, č. 6–7, s. 594–597. ISSN 1532-5024. DOI: 10.1080/15325024.2020.1750194.
 15. PASCOE, Michaela C., Sarah E. HETRICK a Alexandra G. PARKER. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*. Routledge, 2020, roč. 25, č. 1, s. 104–112. ISSN 0267-3843. DOI: 10.1080/02673843.2019.1596823.
 16. RICHARDSON, Clarissa M. E., Wilson T. TRUSTY a Kylie A. GEORGE. Trainee wellness: self-critical perfectionism, self-compassion, depression, and burnout among doctoral trainees in psychology. *Counselling Psychology Quarterly*. Routledge, 2020, roč. 33, č. 2, s. 187–198. ISSN 0951-5070. DOI: 10.1080/09515070.2018.1509839.
 17. SCOTTA, Ana Veronica, Mariela Valentina CORTEZ a Agustín Ramiro MIRANDA. Insomnia is associated with worry, cognitive avoidance and low academic engagement in Argentinian university students during the COVID-19 social isolation. *Psychology*,

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

- Health & Medicine*. Taylor & Francis, 2020, roč. 0, č. 0, s. 1–16. ISSN 1354-8506. DOI: 10.1080/13548506.2020.1869796.
18. ADEDOYIN, Olasile Babatunde a Emrah SOYKAN. Covid-19 pandemic and online learning: the challenges and opportunities. *Interactive Learning Environments*. Routledge, 2020, roč. 0, č. 0, s. 1–13. ISSN 1049-4820. DOI: 10.1080/10494820.2020.1813180.
 19. BRYSON, John R. a Lauren ANDRES. Covid-19 and rapid adoption and improvisation of online teaching: curating resources for extensive versus intensive online learning experiences. *Journal of Geography in Higher Education*. Routledge, 2020, roč. 44, č. 4, s. 608–623. ISSN 0309-8265. DOI: 10.1080/03098265.2020.1807478.
 20. CARRILLO, Carmen a Maria Assunção FLORES. COVID-19 and teacher education: a literature review of online teaching and learning practices. *European Journal of Teacher Education*. Routledge, 2020, roč. 43, č. 4, s. 466–487. ISSN 0261-9768. DOI: 10.1080/02619768.2020.1821184.
 21. DONITSA-SCHMIDT, Smadar a Rony RAMOT. Opportunities and challenges: teacher education in Israel in the Covid-19 pandemic. *Journal of Education for Teaching*. Routledge, 2020, roč. 46, č. 4, s. 586–595. ISSN 0260-7476. DOI: 10.1080/02607476.2020.1799708.
 22. FIRAT, Mehmet a Aras BOZKURT. Variables affecting online learning readiness in an open and distance learning university. *Educational Media International*. Routledge, 2020, roč. 57, č. 2, s. 112–127. ISSN 0952-3987. DOI: 10.1080/09523987.2020.1786772.
 23. JOOSTEN, Tanya a Rachel CUSATIS. Online Learning Readiness. *American Journal of Distance Education*. Routledge, 2020, roč. 34, č. 3, s. 180–193. ISSN 0892-3647. DOI: 10.1080/08923647.2020.1726167.
 24. LEE, Kyungmee et al. Student learning during COVID-19: It was not as bad as we feared. *Distance Education*. Routledge, 2021, roč. 42, č. 1, s. 164–172. ISSN 0158-7919. DOI: 10.1080/01587919.2020.1869529.
 25. MAJUMDAR, Piya, Ankita BISWAS a Subhashis SAHU. COVID-19 pandemic and lockdown: cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen exposure of office workers and students of India. *Chronobiology International*. Taylor & Francis, 2020, roč. 37, č. 8, s. 1191–1200. ISSN 0742-0528. DOI: 10.1080/07420528.2020.1786107.
 26. MURPHY, Michael P. A. COVID-19 and emergency eLearning: Consequences of the securitization of higher education for post-pandemic pedagogy. *Contemporary Security Policy*. Routledge, 2020, roč. 41, č. 3, s. 492–505. ISSN 1352-3260. DOI: 10.1080/13523260.2020.1761749.
 27. SANGSTER, Alan, Greg STONER a Barbara FLOOD. Insights into accounting education in a COVID-19 world. *Accounting Education*. Routledge, 2020, roč. 29, č. 5, s. 431–562. ISSN 0963-9284. DOI: 10.1080/09639284.2020.1808487.
 28. *David S. Rosenthal Center for Wellness and Health Promotion at Harvard University Health Services (2021). Your wellbeing*. [7/10/2021; on-line] available at: <https://wellness.huhs.harvard.edu/your-wellbeing>
 29. Kelly-Ann Allen and Peggy Kern (2020). *Boosting school belonging: practical strategies to help adolescents feel like they belong at school*. Abingdon, Oxon ; New York, NY : Routledge Taylor & Francis Group, [2020] ISBN 978-1-138-30508-3

30. Eric Rossen (2020). Supporting and educating traumatized students: a guide for school-based professionals / edited by Eric Rossen -- Second edition. New York, NY : Oxford University Press, [2020] 411pgs. ISBN 978-0-19-005273-7
31. BATCHELOR, Rachel et al. Student perspectives on mental health support and services in the UK. *Journal of Further and Higher Education*. Routledge, 2020, roč. 44, č. 4, s. 483–497. ISSN 0309-877X. DOI: 10.1080/0309877X.2019.1579896.
32. CAGE, Eilidh et al. Barriers to accessing support for mental health issues at university. *Studies in Higher Education*. Routledge, 2020, roč. 45, č. 8, s. 1637–1649. ISSN 0307-5079. DOI: 10.1080/03075079.2018.1544237.
33. LAZAREVIC, Bojan a David BENTZ. Student Perception of Stress in Online and Face-to-Face Learning: The Exploration of Stress Determinants. *American Journal of Distance Education*. Routledge, 2021, roč. 35, č. 1, s. 2–15. ISSN 0892-3647. DOI: 10.1080/08923647.2020.1748491.
34. LUCIANO, Francesco et al. COVID-19 lockdown: Physical activity, sedentary behaviour and sleep in Italian medicine students. *European Journal of Sport Science*. Routledge, 2020, roč. 0, č. 0, s. 1–10. ISSN 1746-1391. DOI: 10.1080/17461391.2020.1842910.
35. RAMLO, Susan. COVID-19 Response: Student Views about Emergency Remote Instruction. *College Teaching*. Routledge, 2021, roč. 0, č. 0, s. 1–9. ISSN 8756-7555. DOI: 10.1080/87567555.2021.1887071.
36. SALIMI, Nahal et al. College Students Mental Health Challenges: Concerns and Considerations in the COVID-19 Pandemic. *Journal of College Student Psychotherapy*. Routledge, 2021, roč. 0, č. 0, s. 1–13. ISSN 8756-8225. DOI: 10.1080/87568225.2021.1890298.
37. SHIN, Minsun a Kasey HICKEY. Needs a little TLC: examining college students' emergency remote teaching and learning experiences during COVID-19. *Journal of Further and Higher Education*. Routledge, 2020, roč. 0, č. 0, s. 1–14. ISSN 0309-877X. DOI: 10.1080/0309877X.2020.1847261.
38. SINGH, Kamlesh a Shilpa BANDYOPADHYAY. Enhancing college students well-being: The psycho-spiritual well-being intervention. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. Routledge, 2021, roč. 0, č. 0, s. 1–22. ISSN 1091-1359. DOI: 10.1080/10911359.2020.1823294.
39. WEI, Huei-Chuan a Chien CHOU. Online learning performance and satisfaction: do perceptions and readiness matter? *Distance Education*. Routledge, 2020, roč. 41, č. 1, s. 48–69. ISSN 0158-7919. DOI: 10.1080/01587919.2020.1724768.
40. YUSUF, Juita-Elena (Wie), Marina SAITGALINA a David W. CHAPMAN. Work-life balance and well-being of graduate students. *Journal of Public Affairs Education*. Routledge, 2020, roč. 26, č. 4, s. 458–483. ISSN 1523-6803. DOI: 10.1080/15236803.2020.1771990.

3 ZDRAVÉ DISTANČNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

3.1 DISTANČNÍ VZDĚLÁVÁNÍ A HOLISTICKÝ PŘÍSTUP KE ZDRAVÍ

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

Klíčová slova: duševní zdraví, zdraví, akademický výkon, akademický úspěch, stanovování cílů, well-being

„Na naučeném je krásné to, že vám to nemůže nikdo vzít.“

B. B. King

Dva rychlé dotazy. Zaprvé, co jste si přáli se naučit pro zvýšení kvality vašeho života, když jste nastupovali na vysokou školu?

A zadruhé, co vás doposud studium na vysoké škole naučilo?

Mnozí z nás se chtějí stát odborníky ve své profesi a být úspěšní a spokojení v pracovním i osobním životě. A pevně věříme, že přesně toto našim studentům vysokoškolské studium zprostředkovává. Nicméně, mnozí z nás k odpovědi na druhý dotaz jistě ještě doplní, že jsme se také ve své nové roli vysokoškoláka naučili, jak se stresovat.

Jeden ze tří vysokoškolských studentů vykazuje během svého studia nějaké duševní problémy. Podobné procento studentů z vysoké školy odejde, aniž by získalo titul, o který usilovalo.¹

První rok na vysoké škole je spojen s poměrně vysokým rizikem, že ve studiu nebudeme úspěšní, což samo o sobě klade na studenty velký tlak. Zároveň to ale znamená i vyšší riziko potíží spojených s duševním zdravím a následně i sníženou duševní pohodou a kvalitou celkového zdraví vysokoškolských studentů.^{2,3,4,5} Navíc narušení akademického well-beingu a duševní nepohoda přímo úměrně souvisí s horšími studijními výsledky (které jsou ve výzkumných studiích definované jako počet studentů pokračujících ve studiu, studijní průměr a získané kredity).⁴ Výzkumy dokazují, že u vysokoškolských studentů trpících duševními problémy je dvakrát větší pravděpodobnost, že studium

nedokončí.^{6,7} Že deprese a sebevražedné myšlenky jsou v přímé souvislosti s horšími akademickými výsledky studentů.^{8,9} Studie věnující se stresu u vysokoškoláků a jeho zvládnání potvrzují negativní vliv obojího na akademický well-being.¹³ Duševní zdraví a akademické výsledky studentů jsou tak velmi úzce provázané.¹

Je všeobecně uznáváno, že duševní pohoda (mentální well-being) je multidimenzionálním jevem. Jinými slovy, duševní pohoda je dynamický a plynulý nepřetržitý sled událostí ovlivněný mnoha vzájemně propojenými dimenzemi. Světová zdravotnická organizace¹² stanovila tři rozměry duševní pohody: tělesný well-being, duševní well-being a sociální well-being (viz obr. 2). Je důležité si plně uvědomovat všechny tři rozměry našeho well-beingu a zaměřovat naši pozornost na to, co konkrétně u nás funguje a díky čemu zvládnáme distanční výuku více v pohodě.

Centrum Davida S. Rosenthala pro podporu wellness a zdraví (CWHP) při Harvardské univerzitě pak například připisuje duševní pohodě osm rozměrů. Jsou jimi tělesný well-being, emoční well-being, vztahový well-being, spirituální well-being, environmentální well-being, profesní well-being, intelektuální well-being a finanční well-being (viz obr. 3 v kapitole 3.2 „RÁMEC NAŠEHO ZDRAVÍ A AKTIVNÍ PODPORA MENTÁLNÍHO WELL-BEINGU“).¹¹ Výše uvedené položky představují holistický přístup ke zdraví a duševní pohodě rozdělující abstraktní koncepty tělesného, duševního a sociálního well-beingu na další dílčí části. Každý z nás si musí najít rovnováhu mezi jednotlivými složkami, která bude fungovat během různých období našeho života, včetně let strávených ve škole, ať už při kontaktním či distančním vzdělávání.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů



Obrázek č. 2 Dimenze well-beingu vyobrazené v souladu s definicí zdraví Světové zdravotnické organizace (Kočí & Donaldson, 2021)

Reference:

1. Dekker I, De Jong EM, Schippers MC, De Bruijn-Smolders M, Alexiou A, Giesbers B. Optimizing Students' Mental Health and Academic Performance: AI-Enhanced Life Crafting. *Front Psychol.* 2020 Jun 3;11:1063. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01063. PMID: 32581935; PMCID: PMC7286028.
2. Hunt, J., and Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *J. Adolesc. Health* 46, 3–10. doi: 10.1016/j.jadohealth.2009.08.008
3. Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., et al. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: prevalence and distribution of mental disorders. *J. Abnorm. Psychol.* 127, 623–638. doi: 10.1037/abn0000362
4. Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., et al. (2018). Mental health problems in college freshmen: prevalence and academic functioning. *J. Affect. Disord.* 225, 97–103. doi: 10.1016/j.jad.2017.07.044
5. Choi, A. (2018). Emotional Well-Being of Children and Adolescents: Recent Trends and Relevant Factors. (No. 169). Paris: OECD Publishing, doi: 10.1787/41576fb2-en
6. Kessler, R. C., Foster, C. L., Saunders, W. B., and Stang, P. E. (1995). Social consequences of psychiatric disorders. I: Educational attainment. *Am. J. Psychiatry* 152, 1026–1032. doi: 10.1176/ajp.152.7.1026
7. Hartley, M. T. (2010). Increasing resilience: strategies for reducing dropout rates for college students with psychiatric disabilities. *Am. J. Psychiatr. Rehabil.* 13, 295–315. doi: 10.1080/15487768.2010.523372
8. Mortier, P., Demyttenaere, K., Auerbach, R. P., Green, J. G., Kessler, R. C., Kiekens, G., et al. (2015). The impact of lifetime suicidality on academic performance in college freshmen. *J. Affect. Disord.* 186, 254–260. doi: 10.1016/j.jad.2015.07.030
9. De Luca, S. M., Franklin, C., Yueqi, Y., Johnson, S., and Brownson, C. (2016). The relationship between suicide ideation, behavioral health, and college academic performance. *Commun. Ment. Health J.* 52, 534–540. doi: 10.1007/s10597-0169987-4
10. Godmen, H. (2013). Your well-being: more than just a state of mind. Harvard Medical School. Harvard Health Publishing. [7/10/2021; on-line] available at: <https://www.health.harvard.edu/blog/your-well-being-more-than-just-a-state-of-mind-201303065957>
11. *David S. Rosenthal Center for Wellness and Health Promotion at Harvard University Health Services (2021). Your wellbeing.* [7/10/2021; on-line] available at: <https://wellness.huhs.harvard.edu/your-wellbeing>

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

12. World Health Organization: Mental health: strengthening our response. Cited [7/27/2021, last update 3/30/2018]. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
13. AMIRKHAN, James H., Graham K. BOWERS a Christina LOGAN. Applying stress theory to higher education: lessons from a study of first-year students. *Studies in Higher Education*. Routledge, 2020, roč. 45, č. 11, s. 2231–2244. ISSN 0307-5079. DOI: 10.1080/03075079.2019.1601692.



MŮŽE BÝT MENTÁLNÍ WELL-BEING UČEN NA ŠKOLÁCH?

Klíčová slova: well-being, pozitivní edukace, škola, studenti, zdraví, výchova ke zdraví, inspirace

Podívejte se na diskusi Dr. Martina Seligmana o výhodách začlenění pozitivní psychologie do školního prostředí jako prostředku podpory well-beingu mezi studenty a benefitech tzv. pozitivního vzdělávání. Najdete zde inspiraci nejen pro sebe, ale i pro váš unikátní proces vzdělávání.

<https://vimeo.com/192522856>



Open University je vysokoškolské studium pro všechny zájemce [Open University is higher study for all persons interested]

Klíčová slova: otevřená univerzita, distanční vzdělávání, korespondenční studium, vysokoškolské studium, univerzita, Velká Británie, Česko

Článek nabízí informace o Open University (Otevřené univerzitě) v Milton Keynes ve Velké Británii. Tato největší instituce distančního vzdělávání v evropském měřítku poskytuje vzdělávání všem zájemcům, a to bez přijímacích zkoušek a bez požadavků na předchozí dokončené vzdělání. Vzdělávání je založeno na samostudiu v korespondenčních kursech. První pokusy o zavedení tohoto typu studia v České republice.

<http://katalog.npmk.cz/documents/67540>

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů



Nahradí on-line vzdělávání univerzity? [Will on-line education replace universities?]

Klíčová slova: vysoká škola, univerzita, vysokoškolské studium, student, studentský život, distanční vzdělávání, počítač, vzdělávací technologie, inovace ve vzdělávání, e-learning, Massive Open On-line Course, Spojené státy americké, on-line

On-line vzdělávání dnes postupně inovuje jeho tradiční formy. Jaká je situace v americkém školství? Řada univerzit nabízí MOOC (Massive Open On-line Course) pro veřejnost, některé již zabudovaly MOOC do svých studijních programů. S on-line studiem by mělo mnoho studentů možnost přizpůsobit studium svým potřebám a možnostem. Více studentů by mělo možnost získat rezidenční zkušenosti. Přináší on-line studium konec příležitosti učit se spolu a vytvářet typický studentský život?

<https://katalog.npmk.cz/records/094a9af7-34ee-427e-b8bd-d304963c7a44>



Staré univerzity v ohrožení [Old universities in danger]

Klíčová slova: vysokoškolské studium, univerzita, kurs, spolupráce mezi univerzitami, distanční vzdělávání, vzdělávací technologie, inovace ve vzdělávání, prognóza, on-line

Nová konkurence tradičního univerzitního vzdělávání: hromadné a bezplatné on-line kurzy nabízené IT společnostmi (např. Udacity a Coursera). Bezplatnost kurzů je kompenzována zpoplatněním certifikátů dokládajících absolvování studia, vydáváním učebnic nebo prodejem reklamy. Reakce univerzit: spolupráce na poskytování on-line kurzů (např. založení neziskové organizace EdX). Zapojení britské Open University, jednoho z průkopníků dálkového vzdělávání, do této spolupráce.

Odmítavý postoj Oxfordu a Cambridge. Prognózy dalšího vývoje on-line vzdělávání. Převzato a přeloženo z časopisu The Economist.

<https://katalog.npmk.cz/records/aa75b8a2-748c-4e77-b8aa-684f7940f2bb>



Titul po drátě: do Čech dorazilo lákadlo skutečně otevřené univerzity [Academic title online attraction in the form of a true open university has arrived in the Czech Republic]

Klíčová slova: vysoká škola, zahraniční škola, otevřená univerzita, distanční vzdělávání, podmínky přijetí, zkušební systém, tutorský systém, mezinárodní spolupráce, multimediální systém, internet, Open University, Velká Británie, Česko, Praha (Česko)

Článek přináší informace o distančním studiu on-line, které nabízí britská Open Univerzity v Praze. Studium je časově nenáročné (studenti se učí doma), předpokladem je dobrá znalost angličtiny, zkoušky se skládají psaním esejí a vyplňováním písemných testů. Komunikace mezi studenty a učiteli (tutory) probíhá převážně přes počítač nebo telefonicky.

<https://katalog.npmk.cz/records/ed138a6f-d041-4b8c-bcb4-7f8f3d4b8657>



Titul se dá získat i přes internet: vysedávat v učebnách už není nutné. Některé obory je možné studovat na dálku, stačí být online [A title can be obtained via internet: sitting in the classroom is not necessary. Some disciplines can be studied from a distance, being online is enough.]

Klíčová slova: e-learning, učebna, školní prostředí, studijní obor, studijní program, distanční vzdělávání, vysoká škola, střední škola, budoucnost, forma výuky, univerzita, kurs, Česko, Spojené státy americké, Velká Británie, masivní otevřený online kurz, on-line

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

Příspěvek je věnován internetové výuce (e-learningu) a seznamuje čtenáře s možnostmi studia některých oborů formou kombinovaného nebo distančního studia na vysokých školách a dokonce některých středních školách v České republice. Autorka v příspěvku dokazuje na příkladech ze Spojených států amerických a Velké Británie, že online vzdělávání má budoucnost a tato forma studia má dlouhodobě dobré výsledky na universitách, které pořádají online vedené kurzy vlastní a kurzy MOOC (Massive Open Online Courses).

3.2 RÁMEC NAŠEHO ZDRAVÍ A AKTIVNÍ PODPORA MENTÁLNÍHO WELL-BEINGU

Klíčová slova: zdraví, celkový well-being, rámec celkového zdraví, duševní zdraví, fyzické zdraví, emoční zdraví, zdraví vztahů, duchovní zdraví, životní prostředí, pracovní zdraví, duševní zdraví, finanční zdraví

„Duševní zdraví není cíl, ale proces. Nejde o to kam jedete, ale jak řídíte.“

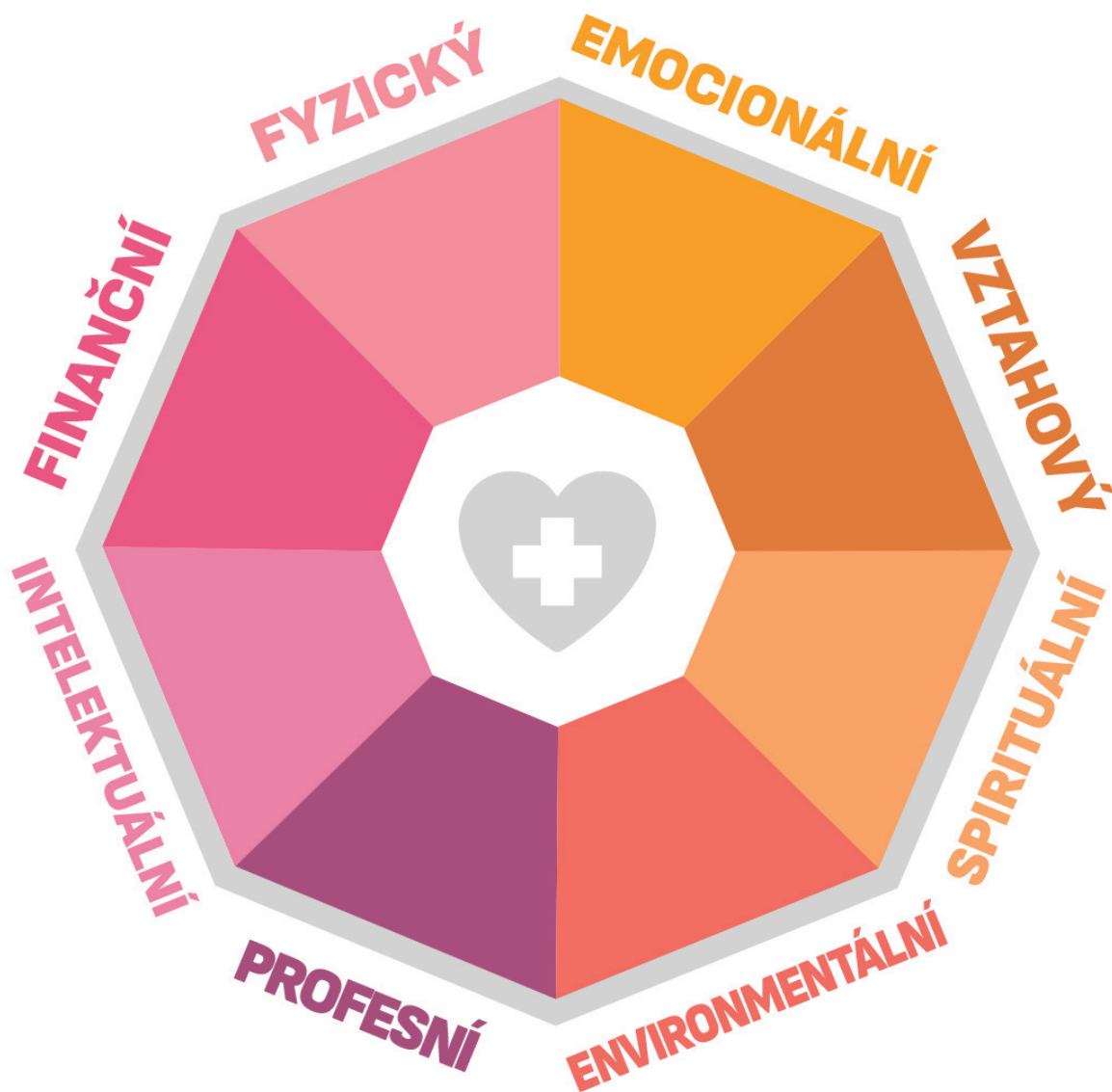
Noam Spencer, Ph.D.

Jednou z největších překážek efektivního učení, které v současnosti čelíme, je malá vybavenost studentů dovednostmi, které by jim pomohly udržet si duševní pohodu. To je přirozeně i problémem, se kterým se potýkáme ve vysokoškolském prostředí. Univerzity po celém světě v souvislosti s pandemií COVID-19, ale i vzhledem k obecným trendům ve vzdělávání, které zde byly před pandemií, částečně přesouvají výuku do režimu distančního vzdělávání. Hlavním zaměřením pro zlepšení akademického well-beingu se proto stává aktivní posilování celkového zdraví vysokoškoláků, včetně péče o jejich duševní zdraví v průběhu distanční výuky, která aktivně ovlivňuje nejen školní úspěšnost, ale také celkovou životní spokojenost studentů.

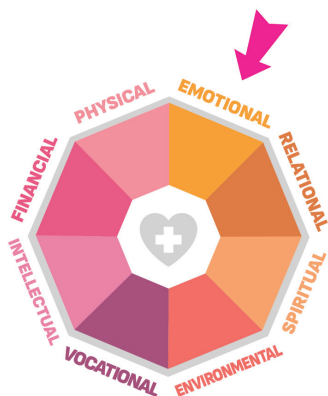
Jedna severoamerická studie¹ hodnotila spokojenost se životem a míru pociťovaného stresu u vysokoškoláků na Barbadosu. Zjištění ukázala, že vyšší úroveň pociťovaného stresu souvisela s nižší úrovní životní spokojenosti respondentů. Hlavními předpoklady životní spokojenosti studentů přitom bylo prostředí ve kterém bydleli, celkové univerzitní zázemí a zmiňovaný pociťovaný stres.

Můžeme jako studenti distančního vzdělávání za pomoci poznatků moderní vědy posílit své zdraví a naši duševní pohodu? Odpověď zní jednoznačně ano. Seznamte se s jednotlivými položkami duševního zdraví a podpořte svou tělesnou a duševní pohodu uvedenými tipy a aktivitami podložené výsledky současných studií, které můžete začlenit do svého každodenního života ještě dnes.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů



Obrázek č. 3 Dimenze well-beingu nadesignované autory vycházející z originálního rámcového pojetí Harvardovy univerzity a centra Davida S. Rosenthala pro podporu wellness a zdraví Health (Kočí & Donaldson; 2021)



Emocionální well-being

Jednou z nejdůležitějších částí systému well-beingu (obr. 3) je emoční well-being zahrnující schopnost identifikace, uvědomění si a přijetí všech svých myšlenek a pocitů, a to jak těch pozitivních, tak i těch negativních. Umět si zvědomit a přijmout své emoce je nezbytnou dovedností pro pěstování své životní rovnováhy a psychické odolnosti. Zároveň nám emocionální well-being pomáhá rozvíjet a pěstovat pozitivní vztahy a přátelství.²

Pečujte o svůj emoční well-being níže uvedenými tipy vycházejícími z rad Centra Davida S. Rosenthala na podporu duševní pohody a zdraví (CWHP) při Harvardově univerzitě upravenými pro životní styl a prostředí studentů (Kočí & Donaldson, 2021):

- Udělejte si čas, zklidněte svou mysl a popřemýšlejte v klidu o průběhu celého svého dne, včetně vašich studijních povinností.
- Sdílejte své myšlenky a pocity (i ty související s vaším studiem) s někým, komu důvěřujete. Na oplátku naslouchejte aktivně myšlenkám a sdíleným pocitům druhých, vašich přátel, členů rodiny či vašich spolužáků.
- Starejte se o své tělo. Dobře jezte, cvičte a dbejte na kvalitní spánek. Vaše emoční a fyzické zdraví jsou vzájemně provázané a obojí, jak emoční, tak psychické zdraví jsou pro učení velice důležité.
- Smějte se! Neberte život za každé situace až tak vážně, i když rozumíme tomu, že je studium někdy opravdu náročné. S humorem jde ale přece všechno lépe!
- Projděte se venku, mezi on-line výukou nebo hned po skončení výuky.
- Často k sobě býváme velmi kritičtí. Budte na sebe hodní a netrestejte se za to, že jste ve škole neuspěli, nebo že jste nesplnili všechny úkoly, které jste si předsevzali.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

Možný přínos

- Jasnější mysl pro učení a pro vstřebávání nových informací.
- Celkově lepší nálada.
- Větší sebedůvěra, a to nejen ve škole.
- Lepší komunikační schopnosti, které se stanou vaší velkou studijní výhodou.

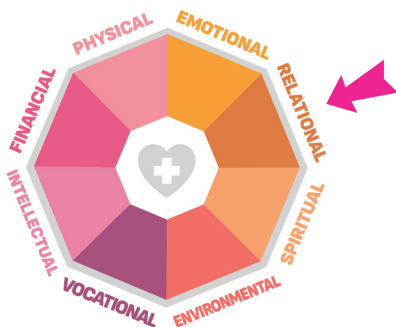


NECÍTÍTE SE DOBŘE? ZAVOLEJTE SI O POMOC. NEJSTE V TOM SAMI!

Klíčová slova: well-being, stress, stress management, on-line pomoc

Nevíte si rady? Ublíží vám někdo? Máte z něčeho strach? Nedaří se vám v lásce? Máte pocit, že vám rodiče nerozumí? Myslíte si, že to už nezvládnete sami? Sami na nic určitě nejste! Volejte linku bezpečí 116 111 - ANONYMNĚ, ZDARMA A NONSTOP!

https://www.linkabezpeci.cz/?gclid=Cj0KCQjw0K-HBhDDARIsAFJ6UGhQ2UtsGymBjEvUjwhgEYa-JAAD9vXIjxdYvtlo7-dLuxforWohrQnUaAnm6EALw_wcB



Well-being vztahů

Další důležitou součástí systému well-beingu (obr. 3) je vztahový well-being zaměřující se na budování a udržování smysluplných vztahů se sebou samým a s jedinci kolem nás. S našimi pracovními skupinami a celou komunitou. Vztahové zdraví se rozvíjí interakcemi a budováním vzájemných vazeb s ostatními. Naše vybudovaná síť vztahů založená na podporujících vztazích nejen v osobním životě, ale i v našem školním prostředí nám pomáhá navodit pocit bezpečí a spokojenosti.²

Pečujte o svou vztahovou pohodu s níže uvedenými tipy vycházejícími z rad Centra Davida S. Rosenthala na podporu duševní pohody a zdraví (CWHP) při Harvardově univerzitě upravenými pro životní styl studentů (Kočí & Donaldson, 2021):

- Udělejte si čas, abyste lépe poznali sami sebe. Přemýšlejte o tom, čemu a v co věříte, jaké vyznáváte hodnoty a jak to vše souvisí s vaším studiem.
- Připojte se k nějakému vysokoškolskému spolku nebo k organizaci.
- Aktivně se účastněte studijních skupin.
- Snažte se zůstat v kontaktu s rodinou, s přáteli, se spolužáky a s vašimi učiteli.
- Je-li to možné, věnujte se nějaké dobrovolné činnosti.
- Udržujte rovnováhu mezi školou a vaším společenským životem!

Možný přínos:

- Pocit začlenění a sounáležitosti.
- Podpora v těžkých časech během života i na škole.
- Osobní rozvoj a větší sebevědomí. Budete spokojenější sami se sebou.
- Lepší komunikační schopnosti, které budou prospěšné vašemu pohodovějšímu studiu.
- Umění řešit spory.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

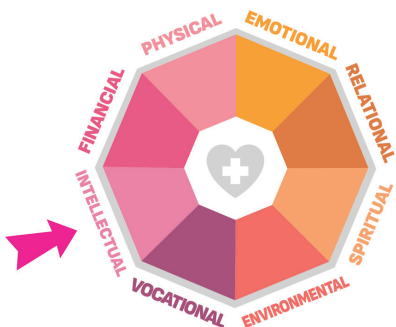


DISTANČNÍ STUDIUM VŮBEC NEMUSÍ BÝT OSAMĚLÉ! KAŽDÁ VYSOKÁ ŠKOLA NABÍZÍ SVÝM STUDENTŮM MOŽNOSTI ZAPOJIT SE DO RŮZNÝCH STUDENTSKÝCH SPOLKŮ. NAJDĚTE SI TEN SVŮJ A PŘIPOJTE SE K NÁM!

Klíčová slova: well-being, stress, stress management, vztahy, vztahový well-being, studentské spolky

Zajímá vás přehled studentských spolků na UK? Podívejte se na studentské spolky podle fakult zde:

<https://cuni.cz/UK-8518.html>



Intelektový well-being

Další důležitou součástí systému našeho celkového well-beingu (obr. 3) je intelektuální pohoda. Ale nebojte se, nejedná se o žádnou zkoušku vaší inteligence, ani vás nebude nikdo známkovat. Spíše se bavíme o intelektuální transformaci a o nových způsobech získávání vědomostí. Stejně jako fyzické a emoční zdraví, i intelekt totiž vyžaduje určitou péči. Intelektuální pohoda se vyznačuje aktivním osvojováním si a používáním kritického myšlení, využíváním konstruktivního myšlení, vizualizace, podněcování sami sebe ke zvědavosti, k řešení problémů a ke tvořivosti. Důležité je zmínit, že intelektuální pohoda není vázána pouze na dobu našeho studia. Naopak, intelektuální pohoda musí být udržována a pěstována po celý život.²

Pečujte o svou intelektuální pohodu s níže uvedenými tipy vycházejícími z rad Centra Davida S. Rosenthala na podporu duševní pohody a zdraví (CWHP) při Harvardově univerzitě upravenými pro životní styl studentů (Kočí & Donaldson, 2021):

- Zajděte se podívat na nějakou výuku mimo váš studijní obor nebo mimo vaše obvyklé zájmy.
- Čtěte si, ale jen tak, pro zábavu. Nezaměřujte se jen na vědeckou literaturu. Přečtěte si nějaké drama, fantasy, beletrii, historickou prózu nebo cokoliv, na co máte právě náladu.
- Najděte si seminář nebo konferenci o něčem, o čem toho moc nevíte.
- Zajděte si do divadla, na výstavu, do muzea nebo na kolektivní čtení poezie.
- Polemizujte s někým ze spolužáků, nebo z přátel i mimo školu o nějakém vybraném tématu (a respektujte přitom i jeho/její názor).
- Zkuste se naučit další jazyk.
- Luštěte křížovky a různé hádanky.
- Je-li to možné, neváhejte a připojte se k nějakému výzkumnému projektu.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

Možný přínos:

- Lepší kognitivní dovednosti.
- Širší spektrum přijímaných podnětů.
- Rozvoj vašich osobních hodnot a názorů!
- Otevřenost a respekt vůči jiným názorům.
- Jasnější uvažování.

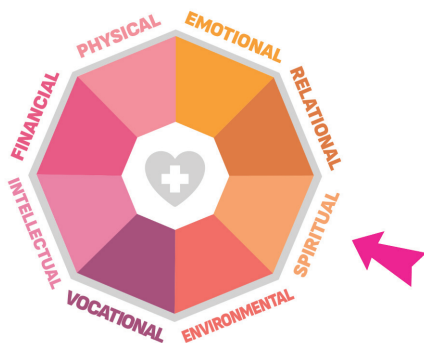


ZÁLEŽÍ TI NA TVÉM MOZKU? NÁM NA NĚM TAKÉ ZÁLEŽÍ!

Klíčová slova: intelektuální well-being, zdraví, well-being, intelekt, kritické myšlení, konstruktivní myšlení, vizualizace, kreativita, řešení problémů

Vyzkoušejte si, co všechno vaše mysl dokáže. Zlepšete si paměť, podpořte svou schopnost soustředění a zbystřete své myšlení! Stáhněte si aplikaci cílenou na trénink lidského mozku.

<https://www.lumosity.com/train/turbo/odp/1/start>



Spirituální well-being

Další důležitou částí systému well-beingu (obr. 3) je spirituální well-being vycházející z víry, našich přesvědčení, naděje, našich osobních hodnot, etiky nebo morálních zásad, které dávají našemu životu smysl a nám důvod, proč žít. O spirituální well-being lze pečovat a pěstovat ho například modlením, meditací, trávením času v přírodě, aktivním nasloucháním při komunikování s druhými a také sebereflexí a reflexí vlastního života.²

Pečujte o svou spirituální pohodu s níže uvedenými tipy vycházejícími z rad Centra Davida S. Rosenthala na podporu duševní pohody a zdraví (CWHP) při Harvardově univerzitě upravenými pro životní styl studentů (Kočí & Donaldson, 2021):

- Pište si deník a zapisujte si do něj zážitky ze svého osobního a studentského života.
- Snažte se strávit co nejvíce času v přírodě. Užijte si čas, který trávíte bez monitorů a obrazovek.
- Vyzkoušejte meditaci a rozvíjejte svou schopnost vnímat.
- Je-li to pro vás zajímavé, zajděte si na bohoslužbu.

Možný přínos:

- Uvědomění si důvodu proč děláme to, co děláme a odkrytí smyslu svého studijního a osobního života.
- Odolnost vůči stresu ve škole i v osobním životě.
- Vyjasnění si hodnot, jakými se v životě řídit.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

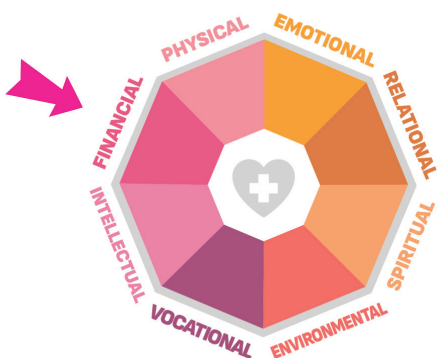


PODPOŘTE SVOU SPIRITUÁLNÍ POHODU TECHNIKOU PSANÍ DENÍKU. ZDE NALEZNETE RADY A TIPY OD KALIFORNSKÉ UNIVERZITY V BERKELEY:

Klíčová slova: žurnalistika, zdraví, pohoda, kvalita života, smysl, deník, psaní deníku

Výzkumy ukazují, že pravidelné psaní deníku a žurnalistika významně podporují naše prožívání štěstí a pohody, zvyšují naši vnitřní motivaci a díky psaní našich myšlenek na papír vnímáme překážky spíše jako výzvu, než-li jako hrozbu. To významně zvyšuje šance na náš budoucí úspěch. Mezi různými zkoumanými faktory, od nabízené pomoci od kolegy až po slovní povzbuzování a podporu, bylo dosažení smysluplného pokroku vyhodnoceno jako nejzásadnější prediktor našeho dobrého pracovního dne. Zjistěte více informací na téma psaní a vyzkoušejte si psaní deníku třeba hned teď.

https://greatergood.berkeley.edu/article/item/do_this_in_the_afternoon_for_a_better_workday#thank-influence



Finanční well-being

Další důležitou částí systému celkového well-beingu (obr. 3) je finanční well-being, tedy schopnost rozhodovat se uvědoměle v oblasti financí. Finanční zdraví zlepšíme, pokud se naučíme rozlišovat mezi svými potřebami a touhami, pokud budeme žít v rámci svých finančních možností a pokusíme se naplňovat naše krátkodobé a dlouhodobé finanční cíle, které jsme si stanovili jak v osobním životě, tak i v rámci našeho studentského životního stylu.²

Pečujte o svou finanční pohodu s níže uvedenými tipy vycházejícími z rad Centra Davida S. Rosenthala na podporu duševní pohody a zdraví (CWHHP) při Harvardově univerzitě upravenými pro životní styl studentů (Kočí & Donaldson, 2021):

- Sledujte a kontrolujte pravidelně své výdaje. Neschovávejte hlavu před tím, jak a za co utracíte peníze. Opravdu si udržujte dobrý přehled o svém bankovním účtu. Zkuste si třeba zapisovat své týdenní výdaje. Zapojte svou tvořivost, výdaje můžete zaznamenávat do mobilu do poznámek, nebo si je můžete každý večer napsat na kus papíru. Funguje to lépe, než se může zdát.
- Začněte s malými změnami, které vám pomohou ušetřit a které se časem sčítají (např. si udělejte kávu doma, než abyste si ji kupovali ve školní kavárně; přineste si vlastní svačinu nebo si doma připravte oběd mezi jednotlivými on-line semináři).
- Než vyrazíte na nákup, zkontrolujte si, co už máte doma. Sepište si potraviny, které opravdu potřebujete a ještě před odchodem do obchodu si stanovte maximum, kolik miníte utratit peněz.
- Než něco neplánovaně koupíte, zeptejte se sami sebe, zda to opravdu potřebujete.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

- Otevřete si spořicí účet a automaticky tam každý měsíc odkládejte drobnou částku nebo částku, kterou si coby student můžete dovolit.
- Nebojte se ptát na studentské slevy!

Možný přínos

- Naučíte se dosahovat svých osobních finančních cílů.
- Pokrátíte své případné dluhy.
- Snížíte svůj finanční stres, což může být zejména pro studenty velice užitečné.
- Budete mít své finance pod kontrolou a v bezpečí.
- Začnete spořit.

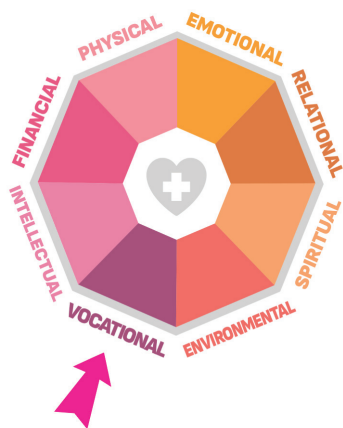


JSTE VE FINANČNÍ TÍSNI? MNOHÉ UNIVERZITY FINANČNĚ PODPORUJÍ SVÉ STUDENTY PROSTŘEDNICTVÍM STIPENDIÍ. PROSTUDUJTE ZÁKLADNÍ DRUHY STIPENDIÍ POSKYTOVANÉ VAŠÍ UNIVERZITOU! JAKOU PODPORU NABÍZÍ UNIVERZITA KARLOVA? PODÍVEJTE SE ZDE:

Klíčová slova: finanční well-being, zdraví, finanční pomoc, podpora, finance, studentské půjčky

Univerzita Karlova poskytuje svým studentům finanční podporu v podobě stipendií. Ta mohou mít různé podoby a jsou používána v různých situacích – například jako sociální dávka, je-li student v obtížné situaci či třeba jako hmotná pochvala za mimořádně kvalitní výsledky v nejrůznějších činnostech spjatých se studiem. Podle druhu jsou stipendia buď jednorázová nebo se pravidelně opakují.

<https://cuni.cz/uk-59.html>



Pracovní well-being

Pro většinu z nás zahrnuje hledání té správné profese přípravu v podobě vzdělání, určitou míru rozhodování, potřebu získat zkušenosti a přemýšlení nad tím, co chceme vlastně dělat. Další důležitou částí systému well-beingu (obr. 3) je práce, ve které uplatňujeme naše dovednosti a která zároveň koreluje s našimi hodnotami. Práce, která nás baví, umožňuje nám růst a dává nám pocit naplnění v každodenním životě. Důležitou součástí profesní pohody jsou cíle a ambice, naše spokojenost v práci a pocity smysluplnosti a naplnění, které nám práce přináší.²

Pečujte o svou profesní pohodu s níže uvedenými tipy vycházejícími z rad Centra Davida S. Rosenthala na podporu duševní pohody a zdraví (CWHP) při Harvardově univerzitě upravenými pro životní styl studentů (Kočí & Donaldson, 2021):

- Uvědomte si, co vám v životě přináší radost a smysl. Sepište si to na papír. Souvisí to nějak s vaším studiem? Víte jak?
- Využijte nějakou novou pracovní příležitost a pozorujte, co vás baví. Nebo se zapojte do dobrovolnické činnosti, která vám poskytne příležitost vyzkoušet si v praxi, zda vás opravdu to, co byste rádi dělali, bude bavit či nikoliv!
- Buďte otevření a v rámci vašeho studia se snažte vyzkoušet co nejvíc různých aktivit a činností!
- Zúčastněte se stáží nebo nějakého výzkumu. Podívejte se, jaké možnosti vám vaše univerzita nabízí!
- Využijte konzultačních služeb pro výběr budoucího povolání, které vaše univerzita poskytuje, a kterým může být například kariérní poradenství!

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

Možný přínos

- Udržování rovnováhy mezi školou (potencionálně prací) a osobním životem.
- Naučíte se pozorně sledovat vaše pocity spokojenosti a vaši vnitřní motivaci.
- Otevřete si dveře k novým možnostem, které se netýkají pouze školy.
- Objevíte své schopnosti a zájmy!
- Začnete si uvědomovat, kdy prožíváte pocity, že to, co děláte stojí za to a má to cenu. Zeptejte se sami sebe, při jakých aktivitách tyto pocity zažíváte? Jak to souvisí s vaším studiem?

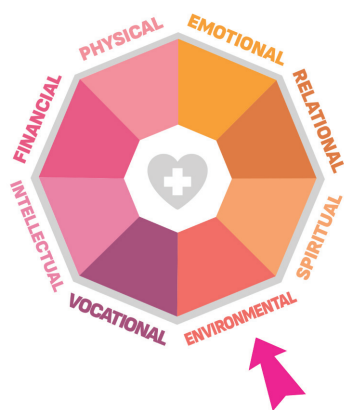


NEJSTE SI JISTI TÍM, CO CHCETE VLASTNĚ V ŽIVOTĚ DĚLAT? TO JE NAPROSTO V POŘÁDKU! UNIVERZITY POSKYTUJÍ PRO SVÉ STUDENTY KARIÉRNÍ PORADENSTVÍ. PROSTUDUJTE SLUŽBY KARIÉROVÉHO PORADENSTVÍ POSKYTOVANÝCH VAŠÍ UNIVERZITOU! JAKÉ PORADENSTVÍ NABÍZÍ UNIVERZITA KARLOVA SE PODÍVEJTE ZDE:

Klíčová slova: profesní pohoda, zdraví, kariéra, pomoc, podpora, budoucnost

Cílem kariérní poradny UK Pointu je zprostředkování efektivního poradenství zaměřeného na kariérní rozvoj studentů a čerstvých absolventů UK. Typickými tématy, která můžeme v poradně řešit, jsou: další vzdělávání a možnosti celoživotního vzdělávání, problémy při studiu, vstup na pracovní trh, volba pracovního uplatnění, příprava na přijímací řízení a další. Nejste-li si jisti, zda váš problém patří do kariérní poradny, neváhejte napsat e-mail a zeptat se – kariérní poradna je tu pro vás.

<https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-36.html>



Environmentální well-being

Další důležitou částí systému celkového well-beingu (obr. 3) je environmentální well-being. Ten se vyznačuje životním stylem cenícím si vztahů mezi jednotlivci, vztahů se společností a prostředím kolem nás. A to jak v našem osobním prostoru, tak i v rámci vysokoškolského prostředí. Well-being každého z nás je ovlivněn prostředím, ve kterém žijeme a zároveň i my máme vliv na prostředí, ve kterém se vyskytujeme. V rámci péče o environmentální well-being je důležité naučit se přijímat svou zodpovědnost za ochranu Země a vést takový životní styl, který umožňuje zachovat přírodní prostředí a jeho zdroje zdravé.²

Pečujte o svou environmentální pohodu s níže uvedenými tipy vycházejícími z rad Centra Davida S. Rosenthala na podporu duševní pohody a zdraví (CWHP) při Harvardově univerzitě upravenými pro životní styl studentů (Kočí & Donaldson, 2021):

- Recyklujte. Využívejte aktivně nádob na tříděný odpad umístěných v budově univerzity.
- Pokud to půjde, jezděte na kole nebo chodte pěšky. Díky pravidelné fyzické aktivitě nejenže snížíte svou osobní míru produkovaných emisí, ale zároveň posílíte vaše kognitivní funkce.
- Používejte co možná nejčastěji opakovaně použitelné sáčky a láhve na vodu.
- Sledujte svou spotřebu vody.
- Chodte na farmářský trh, kupujte si lokálně vypěstované potraviny a podpořte místní chovatele a pěstitele.
- Vypínejte světla a elektroniku, kdykoli je nepoužíváte. Jděte příkladem svým spolužákům.
 - Odpojte zařízení, pokud se zrovna nepřipravujete do školy.
- Darujte nepoužívané oblečení.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

Možný přínos

- Snížení vlastní uhlíkové stopy na Zemi.
- Malé změny vedou k velkým změnám důležitým pro zachování našeho životního prostředí.
- Ušetříte peníze, což se studentům vždy hodí.
- Budete mít dobrý pocit z toho, jak vedete svůj život a ještě budete pozitivním příkladem pro své spolužáky.
- Místní potraviny, které se naučíte konzumovat, jsou čerstvější a výživnější.

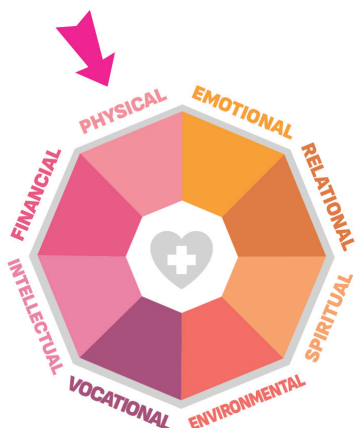


**RÁDI BYSTE PŘISPĚLI K OZDRAVĚNÍ NAŠEHO ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ, ALE NEVÍTE JAK?
NASBÍREJTE INSPIRACI NA WEBU MINISTERSTVA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ ZDE:**

Klíčová slova: zdraví, well-being, environmentální well-being, prevence, podpora

Podívejte se do kalendáře akcí a navštivte plánované kurzy, pravidelně pročítejte zpravodaj MŽP či nastudujte legislativu a plánované kampaně.

<https://www.mzp.cz/>



Fyzický well-being

Jednou z nejdůležitějších částí systému celkového well-beingu (obr. 3) je fyzický well-being. Fyzická pohoda má zásadní podíl na celkové pohodě, která přímo ovlivňuje nejen naše dlouhodobé zdraví, ale i to, jak se v tento daný moment cítíme. Významné aspekty fyzického zdraví zahrnují pohybovou aktivitu, správnou výživu, spánek, bezpečné sexuální chování a zdravé rozhodování v oblasti užívání návykových látek. Pamatujte, že péče o fyzickou pohodu a sladění tělesných potřeb napomáhá fyzickému zdraví a zároveň významně přispívá vaší i naší emoční pohodě, intelektuální pohodě a pohodě našich vztahů.²

Pečujte o svou fyzickou pohodu s níže uvedenými tipy vycházejícími z rad Centra Davida S. Rosenthala na podporu duševní pohody a zdraví (CWHP) při Harvardově univerzitě upravenými pro životní styl studentů (Kočí & Donaldson, 2021):

Pohyb

My všichni obecně, ale studenti obzvlášť, sedáváme při učení dlouhé hodiny u počítače či u knih. Pečujte proto o své tělo i mozek a co nejvíce se hýbejte. Nejlépe si vytvoříte, ale i udržíte, pohybový režim tak, že si najdete pohybovou aktivitu, která vás bude bavit! Vyzkoušejte různá cvičení a pohybové aktivity a uvidíte, co vám vyhovuje nejlépe.²

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

Možný přínos

- Snížení celkového stresu a stresu souvisejícího se školou.
- Získáváte energii pro každodenní život i pro vaše studium.
- Udržujete si zdravou váhu.
- Zlepšíte si paměť, schopnost soustředit se, a tím podpoříte svou výkonnost nejen v akademickém prostředí!
- Zkvalitníte si spánek. Po lepším spánku vždy následuje lepší školní den.
- Zlepšíte si náladu a sebevědomí, což může být pro vaše studium jediné prospěšné.



STÁHNĚTE SI DOPORUČENÍ HARVARDOVY UNIVERZITY PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A BUDUJTE SVŮJ WELL-BEING.

Klíčová slova: zdravá strava, pohyb, kvalitní spánek, zdravý životní styl, dlouhověkost, well-being

Výzkumy Harvardovy univerzity ukazují, že ti z nás, kdo dodržujeme pět klíčových návyků – jíme zdravě, pravidelně cvičíme, udržujeme si zdravou tělesnou hmotnost, nepijeme příliš mnoho alkoholu a nekouříme – žijeme o více než deset let déle než ti, kteří tato základní pravidla nedodržují. Dodržování těchto doporučení nám všem může pomoci nejen žít déle, ale také lépe. Na Harvardu bylo zjištěno, že dospělí středního věku dodržující těchto pět klíčových návyků žijí nejen déle, ale také bez chronických onemocnění, včetně diabetu mellitu 2. typu, kardiovaskulárních chorob a rakovin. Na tomto odkazu najdete zmiňovaného průvodce zdravým životem Harvardovy univerzity!

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2021/01/19/healthy-living-guide-2020-2021/>



PROHLÉDNĚTE SI POHYBOVÁ DOPORUČENÍ SVĚTOVÉ ZDRAVOTNICKÉ ORGANIZACE Z ROKU 2020 ZDE:

Klíčová slova: pohybová aktivita, pohoda, duševní zdraví, pohybová doporučení, tělo a mysl, kognice, doporučení, prevence stresu, pravidelná pohybová aktivita, zdraví studentů

Pohybová doporučení Světové zdravotní organizace týkající se fyzické aktivity a sedavého způsobu života nám poskytují doporučení v oblasti veřejného zdraví založené na důkazech pro všechny naše občany: děti, mladistvé, dospělé a starší dospělé. Doporučení poskytují rady ohledně množství fyzické aktivity (frekvence, intenzita a doba trvání) potřebné k tomu, aby nám přinesla významné zdravotní výhody a zmírnila zdravotní rizika. Poprvé jsou doporučení vztahující se k souvislostem mezi sedavým chováním a zdravotními následky poskytována i dílčím populačním skupinám, kterým jsou těhotné ženy a ženy po porodu, občané trpící chronickými onemocněními či občané s různým typem zdravotního postižením.

Výživa

Jako studenti někdy šetříme časem, abychom se mohli učit a studovat tak, že odbydeme přípravu našeho jídla. Často také jíme ve spěchu, což obvykle vede i k tomu, že si vybíráme jídla, která nejsou zdravá. Aby mohlo podat ty nejlepší výsledky, vaše tělo si zaslouží výživné a kvalitní palivo. Zaměřte se na potraviny, které vašemu tělu dodají dostatek živin a zkuste si vědomě spojovat výživu s pocitem spokojenosti, sounáležitosti a hojnosti. Pamatujte, že pečlivým výběrem zdravých potravin a vnímáním vlastního těla zjistíte, co konkrétně vám a vašemu tělu nejvíce vyhovuje.² Potraviny, které jíme, ovlivňují nejen naše fyzické zdraví, ale i naše emoční a duševní zdraví. A mimo to správně vyvážená strava významně přispívá i k našim dobrým akademickým výsledkům. Dopřejte si kvalitní stravu a užíjte si benefity, které vám správné stravování přinese.³

Možný přínos

- Budete mít více energie na studium a větší radost ze života.
- Udržíte si zdravou váhu.
- Zlepší se vám pleť, nehty a přestanou vám padat vlasy.
- Snížíte si riziko srdečních chorob a rakoviny.
- Zvýší se vám výkonnost při studiu.
- Zlepší se vám nálada a vaše sebevědomí.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů



STÁHNĚTE SI SVÉHO PRŮVODCE ZDRAVÝM STRAVOVÁNÍM, VYVINUTÉHO HARVARDOVOU UNIVERZITOU – ŠKOLOU VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ A ZAČNĚTE SI BUDOVAT ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, KTERÝ VÁM BUDE VÝBORNÝM POMOCNÍKEM V PRŮBĚHU CELÉHO VAŠEHO STUDIA.

Klíčová slova: zdravá strava, cvičení, dobrý spánek, zdravý životní styl, dlouhověkost, pohoda

Jezme opravdové jídlo. To je základní poslání dnešní moderní výživy. Naše znalosti o výživě uzavírají pomyslný kruh, kdy se vracíme zpět ke konzumaci jídla, které se co nejvíce blíží formě, ve které ji příroda připravila. Na základě solidních dat současné vědy o výživě popisuje Harvardova univerzita v tomto speciálním reportu podporujícím zdraví, tedy v Průvodci zdravým stravováním ověřené strategie, výživové tipy a recepty, které vám pomohou si nejen lépe vybrat stravu, ale dokument také podrobně popisuje, jak si pomoci stravou budovat optimální zdraví.

<https://www.health.harvard.edu/nutrition/a-guide-to-healthy-eating-strategies-tips-and-recipes-to-help-you-make-better-food-choices>



VYUŽÍVEJTE TALÍŘE ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ, VYVINUTÉHO HARVARDOVOU UNIVERZITOU – ŠKOLOU VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ A ZAČNĚTE SI BUDOVAT ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, KTERÝ VÁM BUDE VÝBORNÝM POMOCNÍKEM V PRŮBĚHU CELÉHO VAŠEHO STUDIA.

Klíčová slova: zdravá strava, cvičení, dobrý spánek, zdravý životní styl, dlouhověkost, pohoda

Talíř zdravého stravování použijte aktivně jako vodítko pro vytváření zdravých a vyvážených jídel – ať už podávaných u stolu nebo zabalených v krabičce na oběd do práce či do školy s sebou.

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2021/01/19/healthy-living-guide-2020-2021/>

Spánek

Studium a učení nás opravdu vyčerpává. Dobíjejte baterky kvalitním spánkem a naučte se si pravidelně dělat čas na odpočinek. Je to rozumná investice, a to nejen pro studenty. Díky pravidelnému spánku v délce sedmi až osmi hodin se vám zbystří úsudek a budete rozhodně lépe připraveni zvládnout i náročnější den.¹

Možný přínos

- Získáte více energie na školní aktivity, které vás čekají.
- Zlepšíte si paměť, schopnost soustředit se a schopnost se rozhodovat.
- Udržíte si zdravou váhu.
- Zlepší se vám výkonnost, což může být zejména při studiu velká výhoda.
- Snížíte si hladinu stresu a dobrým spánkem mu i předcházíte.
- Zlepší se vám nálada, což je pro studenty vždycky výhra!

ZKUSTE SI OSVOJIT SPRÁVNÉ NÁVYKY VEDOUcí KE KVALITNíMU SPÁNku A NAUČTE SE VÍCE OD DIVIZE HARVARDOVY UNIVERZITY PRO ZDRAVý SPÁNEK.

Klíčová slova: zdraví, spánek, well-being, prevence, lepší výkon, lepší nálada, kognice

Každý potřebujeme ke zdraví zdravý spánek. Zjistěte více o tom, co nám nedává spát, začněte řešit problémy se spánkem a zhodnoťte své spánkové potřeby – jinými slovy, dopřejte si dnes večer dobrou noc!

<http://healthysleep.med.harvard.edu/need-sleep/>

Reference:

1. ALLEYNE, Mary, Philmore ALLEYNE a Dion GREENIDGE. Life Satisfaction and Perceived Stress Among University Students in Barbados. *Journal of Psychology in Africa*. Routledge, 2010, roč. 20, č. 2, s. 291–297. ISSN 1433-0237.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

2. David S. Rosenthal Center for Wellness and Health Promotion at Harvard University Health Services (2021). *Your wellbeing*. [7/10/2021; on-line] available at: <https://wellness.huhs.harvard.edu/your-wellbeing>
3. David S. Rosenthal Center for Wellness and Health Promotion at Harvard University Health Services (2021). *Nutrition*. [7/13/2021; on-line] available at: <https://wellness.huhs.harvard.edu/nutrition>

4 MENTÁLNÍ ZDRAVÍ A DISTANČNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

4.1 JAK SE STARAT O SVÉ ZDRAVÍ V PRŮBĚHU DISTANČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

Klíčová slova: distanční výuka, zdraví, vysokoškolští studenti, zdravý životní styl, well-being, akademický výkon, úzkost, deprese

„Tím, že se o sebe staráme, získáváme zpět svoji sílu.“

Lala Delia

Výzkumy opakovaně potvrzují, že se u studentů po celém světě zvyšuje míra výskytu duševních potíží. Psychické problémy u vysokoškoláků jsou běžné jak u studentů prezenčního (kontaktního), tak i u studentů distančního studia. Studie dokládají, že jeden ze tří vysokoškoláků vykazuje jednu či více duševních potíží.^{1,2,3} Podle nedávné studie zkoumající studenty z 19 vysokých škol v 8 zemích (n = 13 984) trpí vysokoškoláci nejčastěji depresemi a úzkostnými poruchami.²

V současnosti je na celém světě přibližně 70 % absolventů středních škol, kteří pokračují ve studiu na vysoké škole.^{2,3} Roky strávené na univerzitě jsou ovšem obdobím, kdy se běžné duševní potíže projevují nejčastěji, zejména afektivní poruchy, úzkostlivost a poruchy způsobené užíváním návykových látek.^{4,5} Tyto problémy si vysvětlujeme z části vysokou mírou stresu, kterému jsou studenti často vystavováni a negativně prožívanými neúspěchy, které s sebou studium na vysoké škole nese. Tlak při studiu na vysoké škole přispívá k rozvoji pocitů úzkostlivosti a zhoršující se duševní pohoda studentů.^{6,7} Prokrastinace a zhoršující se výsledky ve škole vedou velmi často vedle zmiňované úzkostlivosti také k depresi a nízkému sebevědomí.^{8,9} Všechny výše zmiňované potíže spojené s duševním zdravím negativně ovlivňují akademické výsledky našich studentů.^{10,11,12,13,14}

Symptomy duševních potíží se projevují například: fyzickou bolestí, vyčerpáním a stresem.¹⁵ Nepřítomnost negativních prožitků, spolu s pozitivními prožitky (jako jsou pocity spokojenosti a radosti) určují subjektivní (nebo-li hédonickou) pohodu jedince.¹⁶ Samotný hédonický náhled na duševní pohodu nemusí být akurátním ukazatelem zdravého života, protože se tímto pohledem zaměřujeme většinou jen na symptomy.¹⁷ Životní styl jedince vyznávajícího hédonickou pohodu a spokojenost může mít velmi pravděpodobně naopak z dlouhodobého hlediska na duševní pohodu špatný dopad.^{18,19,20} Převedeno na vysokoškolské prostředí, vyhledávání hédonické pohody může být v rozporu se snahou o dosažení studijních cílů a akademických úspěchů, protože ani studium ani

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

práce nejsou vždy zábavou a vyžadují namáhavé a často dlouhodobé úsilí.¹⁵ Oproti hédonickému přístupu k duševní pohodě, eudaimonický přístup naopak říká, že duševní pohody lze dosáhnout jen tehdy, žijeme-li v souladu se svými vlastními hodnotami, které máme hluboce zakořeněné, a jejichž naplňováním se aktivně a komplexně podílíme na naší duševní pohodě.²¹ Oba druhy duševní pohody se částečně překrývají, přesto jsou ale individuálními systémy, které spolu středně silně korelují.²² Výzkumy také ukazují, že si zajištěním základních potřeb (jako jsou kompetence, sounáležitost a autonomie) zlepšujeme hédonickou i eudaimonickou duševní pohodu. Na druhé straně, když se nám jedné nebo více z těchto potřeb nedostává, oba druhy naší duševní pohody se zhoršují.²³

Reference:

1. Hunt, J., and Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *J. Adolesc. Health* 46, 3–10. doi: 10.1016/j.jadohealth.2009.08.008
2. Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., et al. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: prevalence and distribution of mental disorders. *J. Abnorm. Psychol.* 127, 623–638. doi: 10.1037/abn0000362
3. Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., et al. (2018). Mental health problems in college freshmen: prevalence and academic functioning. *J. Affect. Disord.* 225, 97–103. doi: 10.1016/j.jad.2017.07.044
4. De Girolamo, G., Dagani, J., Purcell, R., Cocchi, A., and McGorry, P. D. (2012). Age of onset of mental disorders and use of mental health services: needs, opportunities and obstacles. *Epidemiol. Psychiatr. Sci.* 21, 47–57. doi: 10.1017/S2045796011000746
5. Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., and Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *J. Psychiatr. Res.* 47, 391–400. doi: 10.1016/j.jpsychires.2012.11.015
6. Centre for Education Statistics and Evaluation (2015). *Student Wellbeing*. Sydney, NSW: NSW Department of Education and Communities.
7. Cant, S. (2018). Hysteresis, social congestion and debt: towards a sociology of mental health disorders in undergraduates. *Soc. Theor. Health* 16, 311–325. doi: 10.1057/s41285-017-0057-y

8. Saddler, C. D., and Sacks, L. A. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: relationships with depression in university students. *Psychol. Rep.* 73, 863–871. doi: 10.2466/pr0.1993.73.3.863
9. van Eerde, W., and Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A metaanalysis of intervention studies. *Educ. Res. Rev.* 25, 73–85. doi: 10.1016/j.edurev. 2018.09.002
10. Kessler, R. C., Foster, C. L., Saunders, W. B., and Stang, P. E. (1995). Social consequences of psychiatric disorders. I: Educational attainment. *Am. J. Psychiatry* 152, 1026–1032. doi: 10.1176/ajp.152.7.1026
11. Steel, P., Brothen, T., and Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Pers. Individ. Differ.* 30, 95–106. doi: 10.1016/S01918869(00)00013-1
12. Hartley, M. T. (2010). Increasing resilience: strategies for reducing dropout rates for college students with psychiatric disabilities. *Am. J. Psychiatr. Rehabil.* 13, 295–315. doi: 10.1080/15487768.2010.523372
13. Kim, K. R., and Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: a meta-analysis. *Pers. Individ. Differ.* 82, 26–33. doi: 10.1016/j.paid.2015.02.038
14. Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., et al. (2018). Mental health problems in college freshmen: prevalence and academic functioning. *J. Affect. Disord.* 225, 97–103. doi: 10.1016/j.jad.2017.07.044
15. Dekker I, De Jong EM, Schippers MC, De Bruijn-Smolanders M, Alexiou A, Giesbers B. Optimizing Students' Mental Health and Academic Performance: AI-Enhanced Life Crafting. *Front Psychol.* 2020 Jun 3;11:1063. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01063. PMID: 32581935; PMCID: PMC7286028.
16. Kahneman, D. (1999). "Objective happiness," in *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology*, eds D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwarz (New York, NY: Russell Sage Foundation).
17. Ryff, C. D., and Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *J. Happiness Stud.* 9, 13–39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
18. Huppert, F. A., Baylis, N., Keverne, B., Ryff, C. D., Singer, B. H., and Love, G. D. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philos. Trans. R. Soc. B Biol. Sci.* 359, 1383–1394. doi: 10.1098/rstb.2004.1521
19. Anic, P., and Toncic, M. (2013). Orientations to happiness, subjective well-being and life goals. *Psihologijsketeleme* 22, 135–153. doi: 10.1177/0146167215573211

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

20. Baumel, A., Muench, F., Edan, S., and Kane, J. M. (2019). Objective user engagement with mental health apps: systematic search and panel-based usage analysis. *J. Med. Intern. Res.* 21:e14567. doi: 10.2196/14567
21. Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *J. Pers. Soc. Psychol.* 64:678. doi: 10.1037/0022-3514.64.4.678
22. Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A., and Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *J. Pers. Soc. Psychol.* 71, 406. doi: 10.1037/ 0022-3514.71.2.406
23. Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu. Rev. Psychol.* 52, 141–166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141



POCIŮJETE DEPRESI? VYHODNOŤTE SVÉ SYMPTOMY A ZMĚŘTE SI MÍRU DEPRESE ZDE:

Klíčová slova: well-being, psychologický well-being, deprese, zdraví, prevence stresu

CES-D dotazník měří symptomy prožívané deprese a pomáhá nám porozumět a zorientovat se v naší situaci.

<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/>

4.2 MENTÁLNÍ ZDRAVÍ JE MNOHEM VÍCE NEŽ JEN STAV MYSLI

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

Klíčová slova: mentální zdraví, mentální well-being, zdraví, Světová zdravotnická organizace, psychický well-being, sociální well-being

„Žádná naše součást nemůže být zdravá, pokud není zdravý celek.“

Platón

Duševní zdraví má vliv na naše přemýšlení, na naše prožívání a na to, jak se chováme. Zároveň duševní zdraví ovlivňuje i náš každodenní život, naše vztahy a zejména i stav našeho fyzické zdraví.

Mentální well-being je úzce spojen s dobrým zdravotním stavem. Dobrým zdravím se přitom myslí měřitelný a definovatelný stav, kdy se nejedná jen o pouhou nepřítomnost nemoci. Dobrého zdraví lze dosáhnout kombinací výborného stavu biologických, subjektivních a funkčních podmínek.¹

Světová zdravotnická organizace² upozorňuje na to, že duševní zdraví znamená více než jen nepřítomnost duševní poruchy. Jedná se o nedílnou součást zdraví. Pokud nejsme duševně v pořádku, nejsme ani zdraví.

Nejlepšího duševního zdraví nedosáhneme jen tím, že se budeme vyhýbat chorobným stavům, ale zejména tím, že se budeme aktivně starat o svou celkovou pohodu (*well-being*) a štěstí.

Duševní zdraví je stavem, při kterém si jedinci uvědomují své schopnosti, jsou schopni se vyrovnat se stresem každodenního života, aktivně pracovat a být prospěšní společnosti.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

Duševní zdraví je základem kolektivní i individuální schopnosti lidí přemýšlet, vyjadřovat emoce, vzájemně se ovlivňovat, vydělávat si na živobytí a užívat života. Proto je třeba podporu, ochranu a obnovu duševního zdraví chápat jako zásadní aktivity pro jednotlivce, komunity i celosvětovou společnost.

Faktory určující naše duševní zdraví

Duševní zdraví zahrnuje naši fyzickou, psychickou a sociální pohodu, které jsou určovány různými faktory (viz obr. 3 v předchozí kapitole).

Duševní zdraví je determinováno řadou socioekonomických, biologických a environmentálních faktorů.¹ Úroveň duševního zdraví člověka je tedy v každém okamžiku určována mnoha sociálními, psychologickými a biologickými faktory.

Podle Světové zdravotnické organizace² často špatné duševní zdraví souvisí s náhlými sociálními změnami, se stresujícími podmínkami v práci či při studiu, genderovou diskriminací, sociálním vyloučením, nezdravým životním stylem, špatným fyzickým zdravím, či s porušováním lidských práv. Existují také psychologické a osobnostní faktory, které nás činí náchylnější k duševním potížím. Biologická rizika například zahrnují různé genetické faktory a predispozice prožívat stres intenzivněji.

Podívejme se blíže na všechny rozměry duševní pohody.

Rozměr první: tělesný well-being.

Na tělesné pohodě se podílí naše genetiky, hormony, stres, strava, cvičení, kvalitní spánek, dále i zranění, toxiny, léky, užívání alkoholu a mnoho dalšího.

Je nesmírně důležité dodržovat výživová doporučení tak, abychom se cítili mentálně dobře. Dodržování pohybového režimu také pomáhá (rozdělte si krátká cvičení do celého dne, během jednotlivých hodin se protáhněte, dejte si přestávku od učení a udělejte si pár dřepů nebo po výuce vyražte na krátkou procházku), stejně jako režimu spánkového. Vytvořte si takový spánkový režim, který vám bude vyhovovat a snažte se jej dodržovat. Vyhýbejte se drogám a alkoholu.

Rozměr druhý: sociální well-being.

Sociální pohoda je ovlivňována naší rodinou, našimi blízkými, systémem naší sociální podpory,

médii, společností, školním a pracovním prostředím, společenstvím ve kterém žijeme, kulturou, ale i diskriminací, stresovým prostředím, traumaty a řadou dalšího.

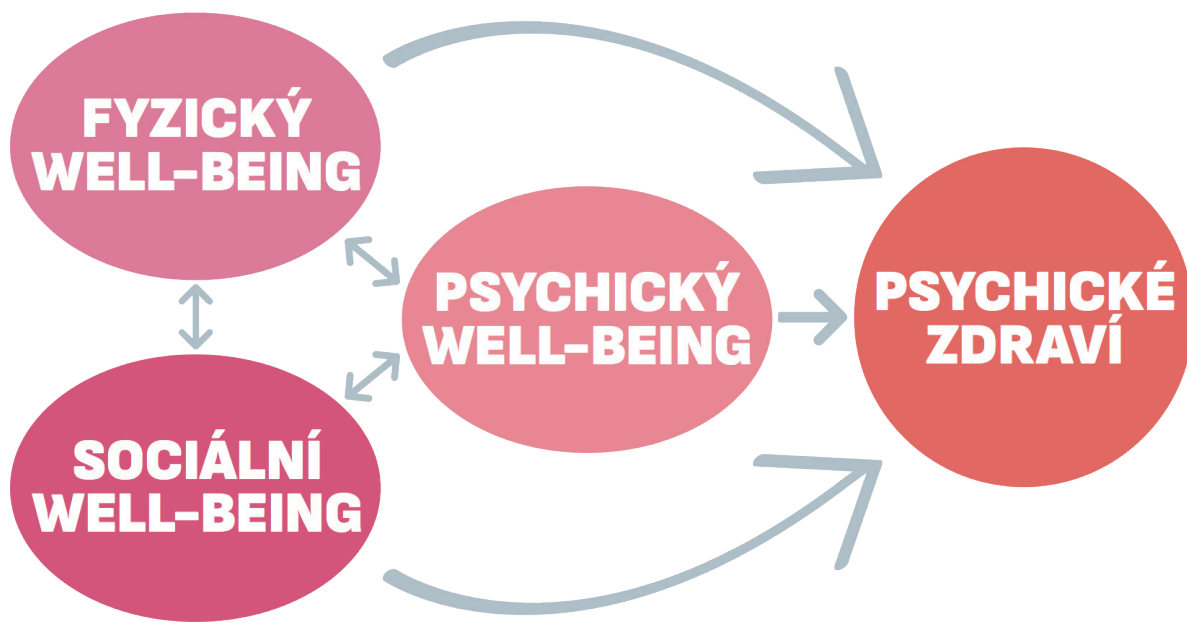
Je velmi důležité trávit čas s rodinou nebo přáteli se kterými se cítíme dobře, a to nejlépe každý den. Je důležité si vytvořit systém sociální podpory, například formou studijní skupiny, a omezit čas strávený před monitory a vyhýbat se, pokud možno, vlivům sociálních médií, zejména při procesu aktivního studia.

Rozměr třetí: psychický well-being.

Duševní pohodu ovlivňuje naše přesvědčení a to, zda v něco věříme, naše emoce, emoční inteligence, stav kognice, naše chování, zkušenosti, odolnost vůči stresu a náročným životním obdobím, naše předsudky, inteligence a řada dalších faktorů.

Pro zachování vašeho mentálního well-beingu si všímejte svých pocitů, myšlenek a vašeho chování. Cítit se občas jak při běžné, tak i při distanční výuce ve stresu nebo prožívat občasnou úzkost je normální. Ovšem jen do určité míry. Stanovte si své hranice a tolerovanou míru stresu a neváhejte kontaktovat svého vysokoškolského poradce s žádostí o pomoc, pokud cítíte, že je toho na vás už moc.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů



Obrázek č. 4 Determinanty mentálního zdraví (Kočí & Donaldson; 2021)

Reference

1. Seligman, Martin. (2008). Positive Health. *Applied Psychology*. 57. 3 - 18. 10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x.
2. World Health Organization: Mental health: strengthening our response. Cited [7/27/2021, last update 3/30/2018]. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>



JAK POSÍLIT VAŠE ZDRAVÍ PROSTŘEDNICTVÍM POHYBOVÉ AKTIVITY A SPRÁVNÉ VÝŽIVY?

Klíčová slova: well-being, psychologický well-being, zdraví, výživa, pohyb

Jak na to, značka: jednoduše. Podívejte se na TED talk Jasona Kilderrya na téma “Exercise, Nutrition, and Health: Keeping it Simple by Jason Kilderry at TEDxDrexelU event”.

<https://www.youtube.com/watch?v=qUfWOT3ZujY>

4.3 JAK ZMĚNIT NAŠE CHOVÁNÍ KE ZDRAVĚJŠÍMU?

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

Klíčová slova: změna chování, zdravý životní styl, well-being, distanční vzdělávání, studenti

„Změna je konečným produktem veškerého učení.“

Leo Buscaglia

Dvě třetiny všech našich onemocnění jsou způsobeny naším životním stylem.¹ Kde tedy začít, když bychom si rádi zlepšili zdraví? Lékařská fakulta Harvardovy univerzity nabízí několik zásadních tipů, které lze snadno aplikovat při distanční výuce (jak je uvedeno níže autory Kočí & Donaldson, 2021) a které mohou, krůček po krůčku zlepšit naše zdraví:

1. Přijměte odpovědnost za své zdraví. To například znamená umět se odhodlat navštívit lékaře, když se zrovna necítíte dobře. Neignorujte signály těla jen proto, abyste nezameškali školu. Škola počká, nejprve se musíte postarat o své zdraví.
2. Využijte své silné stránky ke zlepšení svého zdraví. Pokud jste například disciplinovaný, systematický nebo odvážný student, popřemýšlejte, jak byste mohli své silné stránky charakteru (stránky osobnosti) použít tak, abyste zvýšili pravděpodobnost úspěchu ve změně, kterou plánujete provést.
3. Začněte s rozumnými (SMART) a menšími cíli. Najděte si něco, co změní váš režim, i kdyby jen o 1 % za den. Například jedna desetiminutová každodenní procházka mezi výukou může výrazně zlepšit váš den. Vyražte například na procházku v době oběda, procházejte se, když mluvíte

do telefonu, nebo se projděte v parku a do sluchátek si přitom pusťte zaznamenanou výuku. Když si nejste jistí, jak na to, zkuste se zeptat sami se, jakou drobnou změnu byste mohli udělat, a přitom si zůstali pevně jistí, že ji skutečně provedete?

4. Zaznamenávejte své změny a úspěchy. Pozitivní změna vašeho životního stylu vám půjde lépe, když budete svůj pokrok sledovat a hlásit například své blízké osobě nebo někomu z vašich přátel. Své úspěchy můžete například také sdílet na sociálních sítích nebo si pravidelně zaznamenávat pokroky do aplikace tak, abyste mohli později posoudit, kam až jste se posunuli.

5. Všimněte si toho, jaké benefity přináší vaše změna životního stylu vaší schopnosti se učit. Důsledky různých změn, které jste podstoupili, kterým může být například zlepšení kvality vašeho spánku v důsledku vašeho pravidelného cvičení mohou být velkou motivací k tomu, abyste se změnou životního stylu pokračovali a odhodlali se i k dalším krokům. Obzvláště pokud zaregistrujete například zlepšení schopnosti koncentrace či vyšší míru odolávání stresu v důsledku toho, že poslední dobou dobře spíte. Když uvidíte, že jsou změny možné a že vám to přináší pozitivní výsledky, povzbudí vás to k tomu, abyste v procesu změn setrvali.

Reference:

1. Godmen, H. (2013). Your well-being: more than just a state of mind. Harvard Medical School. Harvard Health Publishing. [7/10/2021; on-line] available at: <https://www.health.harvard.edu/blog/your-well-being-more-than-just-a-state-of-mind-201303065957>

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů



PROGRAM PENSYLVÁNSKÉ UNIVERZITY PRO ROZVOJ MINDFULNESS, ANEB NAŠÍ BDĚLÉ POZORNOSTI

Klíčová slova: bdělá pozornost, všímavost, mindfulness, mentální zdraví, mentální well-being, emocionální well-being, smysl

Program poskytuje účinné nástroje pro zvládání stresu a podporu osobního růstu. Program kombinuje moderní kognitivní vědu s tradičními technikami všímavosti a učí účastníky změnit způsob, jakým vnímají a prožívají sebe a svůj svět. Účastníci se naučí znovu se spojit se zdroji smyslu svého života, být v nejtěžších chvílích mentálně stabilní a hlouběji se spojovat s tím, na čem nám nejvíce záleží. Aplikované přístupy založené na všímavosti nám pomáhají zbavit se neproduktivních návyků, reaktivity a začít žít vědomě.

<https://www.pennmedicine.org/for-patients-and-visitors/find-a-program-or-service/mindfulness#>



NAUČTE SE VÍCE O VĚDĚ V OBLASTI WELL-BEINGU PROSTŘEDNICTVÍM KURZU NA COURSERA VEDENÉHO LAURIE SANTOS, PROFESORKY Z UNIVERZITY YALE

Klíčová slova: vděk, štěstí, meditace, vychutnávání si, well-being, pohoda, zdraví, smysl života

V tomto kurzu se zapojíte do řady výzev, které zvýší vaše prožitky štěstí a díky kterým si vybudujete produktivnější návyky. Profesorka Laurie Santos odhaluje mylné představy o štěstí a neefektivní zvyky mysli, pro které přemýšlíme tak, jak přemýšlíme a výzkum, který nám může pomoci toto změnit. Díky kurzu budete připraveni úspěšně začlenit konkrétní wellness aktivity do vašeho každodenního života.

https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being?utm_source=gg&utm_medium=sem&utm_campaign=09-ScienceofWell-Being-US&utm_content=09-ScienceofWellBeing-US&campaignid=-9728548210&adgroupid=102459401907&device=c&keyword=happiness%20course&matchtype=b&network=g&devicemodel=&adpostion=&creativeid=428300743411&hide_mobile_promo&gclid=CjwKCAjwIYCHBhAQEiwA4K21mysBHQp25ZF-F2UPuik68kOb2EIDL7WiLMgQrTNaroDHDYS2yiFrJxoCO7oQAvD_BwE

4.4 NOVÝ POHLED NA ZDRAVÍ A PSYCHICKÝ WELL-BEING

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

Klíčová slova: pozitivní zdraví, well-being, akademický well-being, vysokoškolští studenti, zdravé vysokoškolské prostředí, PERMA, PERMA4

„Život se zlepší v momentě, kdy se zdraví stává vaší prioritou.“

Maxime Lagacé

Světová zdravotnická organizace definuje zdraví (dále označované jako „celkový well-being“) jako stav tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoliv jen jako nepřítomnost nemoci či vady.¹ K dnešnímu dni bylo provedeno značné množství výzkumů zabývajících se zdravím a akademickým well-beingem, které se tradičně zaměřovaly spíše na negativní stavy, kterými jsou například vyhoření, amotivace a stres u vysokoškolských učitelů a jejich studentů. Zbavit někoho utrpení ovšem není totéž, jako když někomu umožníte vzkvétat. Vysokoškolští učitelé a jejich studenti se chtějí také rozvíjet, nejen přežívat. Když u studentů dosáhneme zdraví a psychického well-beingu, dosáhneme tak stavu s dvojnásobným účinkem. Výchova a vzdělávání k psychickému well-beingu chrání studenty před duševním onemocněním a zároveň ukazuje cestu k rozvoji pozitivních stránek jejich života.²

Výzkumy prokázaly, že psychický well-being není ceněný jen proto, že se v něm cítíme dobře, ale také proto, že nám skutečně přináší prospěch v každodenním životě. Díky empirickým studiím víme, že jednotlivci s vyšší úrovní duševní pohody žijí déle (na rozdíl od lidí s nízkou úrovní duševního well-beingu),^{3,4,5,6} mají silnější imunitu,^{3,4,6} nižší úmrtnost spojenou s kardiovaskulárními chorobami,^{3,4,6} mají celkově lepší tělesné zdraví a vyšší úroveň wellness,^{3,4,6,7,8} vyskytují se u nich méně často problémy se spánkem,^{4,7} mají lepší výsledky v práci,^{3,9,7,10,11,12} vykazují větší tendenci spolupracovat,^{3,13,14,15} méně často trpí vyhořením,⁹ mají spokojenější vztahy,^{3,9,12} jsou společenštější,^{3,9,12,13,14} mají větší sebedisciplínu,^{3,13,7,9} lépe se ovládají a lépe zvládají náročné situace.^{3,7,9,13} Výzkumy dále

ukazují, že zejména optimismus je v úzkém propojení s duševní pohodou. Studie pak také ukazují, že oproti pesimismu přináší optimistický pohled na život mnoho výhod, včetně nižší četnosti depresivních a úzkostlivých nálad,³ lepších výsledků ve škole, či při sportu a v zaměstnání,^{10,111,12,14} dále nižšího rizika, že studenti nedokončí školu nebo že pracující nesplní své úkoly,⁷ a lepšího tělesného zdraví, nižší nemocnosti, nižšího výskytu ischemických chorob srdečních, nižšího rizika úmrtí a rychlejšího zotavování po operaci.^{3,4,7,6}

Psychologie se jako obor tradičně zaměřovala zejména na to, aby ulevila lidskému trápení. Zbavit někoho utrpení ovšem není totéž, jako když je nám umožněno vzkvétat. Všichni se chceme rozvíjet, nejen přežívat.¹ Dovednosti, které nám pomáhají vzkvétat, se ale obvykle liší od dovedností, které pomáhají zmírňovat utrpení. Odstranění obtěžujících podmínek není to samé jako vytváření stimulačních podmínek, díky nimž stojí za to žít. Lidské přednosti, dokonalost a rozkvět jsou stejně opravdové, jako je opravdové lidské utrpení. Snad každý z nás si přeje podporu v rozvoji toho nejlepšího, co v nás je a rádi bychom vedli smysluplný život. Chtěli bychom rozvíjet svou schopnost milovat a projevovat soucit, svou tvořivost a zvědavost, schopnost pracovat, odolnost, integritu a moudrost.¹⁶ V závěru můžeme citovat výzkumníka Eda Dienera: „Psychologické vzkvétání znamená vyšší životní spokojenost a pocit, že život má smysl. Pocit, že se podílíme na zajímavých činnostech a že dosahujeme důležitých cílů. Stav, kdy prožíváme kladné emoce a spiritualitu spojující nás lidi s věcmi, které nás přesahují.“ Všechny naše zmiňované touhy vytvářejí prostor pro edukaci ke zdraví a k psychické pohodě.

Co to ale vůbec znamená „vzkvétat“ a co nám vzkvétání umožňuje? Americký profesor psychologie Martin Seligman hovoří v rámci své teorie PERMA o pěti stavebních kamenech umožňujících lidem rozkvést. Jsou jimi pozitivní emoce, zaujetí, vztahy, smysluplnost a úspěch. Jiný americký profesor psychologie Stewart I. Donaldson hovoří o dalších čtyřech stavebních kamenech¹⁸, kterými jsou tělesné zdraví, prostředí, nastavení mysli a ekonomické zabezpečení (PERMA4, viz obr. 5).

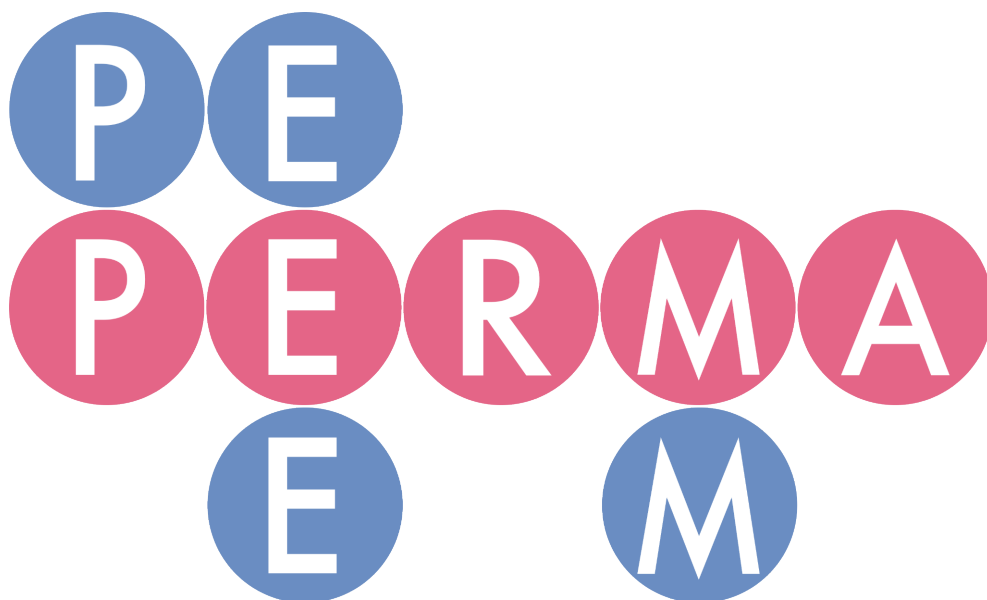
Velmi efektivním vedlejším produktem snahy vytvořit přátelské, bezpečné a proaktivní univerzitní společenství jsou celkový well-being a duševní zdraví studentů, akademických zaměstnanců a celé vysokoškolské komunity. Aktivní podpora jejich celkového zdraví v běžném univerzitním životě by měla být prioritou každé univerzity a vysoké školy.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů



Obrázek č. 5 Stavební kameny mentálního well-beingu založené na teorii PERMA (Seligman, 2011), rozšířeny o stavební kameny přesahující PERMA (Donaldson, 2020) znázorněno autory (Kočí & Donaldson, 2021)

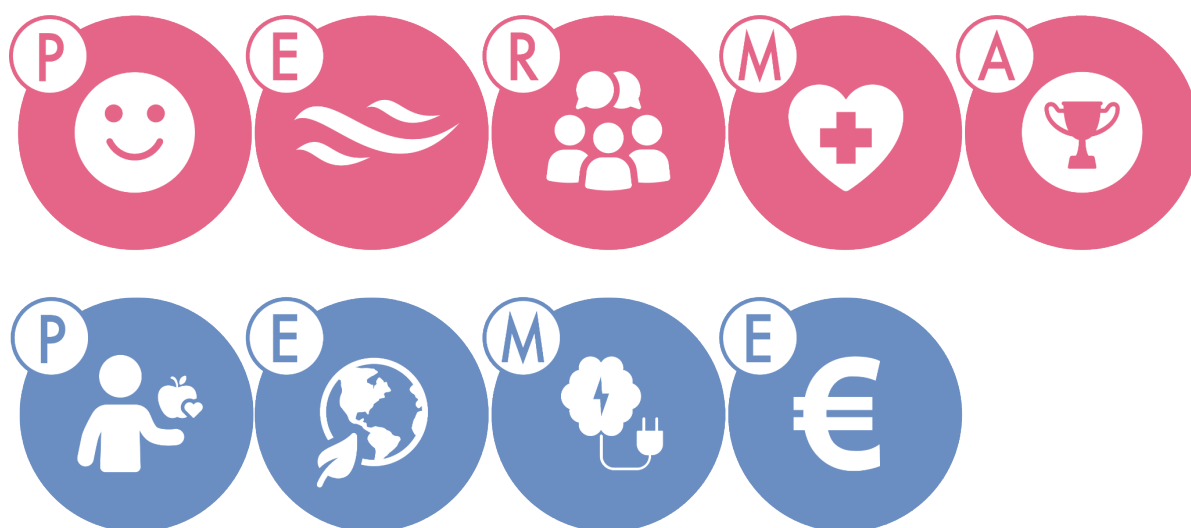
PERMA je akronym tvořený prvními písmeny pěti základních stavebních kamenů vyvinutými Martinem Seligmanem¹⁷, které spoluutváří „spokojený život“, tedy autentické a trvalé štěstí a celkovou životní pohodu. Rozšířený model PERMA4¹⁸ představuje devět základních pilířů rozkvětu a rozvoje, které můžeme jednoduše pěstovat v našem každodenním běžném životě, včetně školního a vysokoškolského prostředí. Devět pilířů (PERMA PEME, Donaldson 2020, viz obr. 6) reprezentují pozitivní emoce (*Positive Emotions*), zaujetí (*Engagement*), vztahy (*Relationships*), smysluplnost (*Meaning*), úspěch (*Accomplishment*), tělesné zdraví (*Physical health*), prostředí (*Environment*), nastavení mysli (*Mindset*) a ekonomické zabezpečení (*Economic security*).



Obrázek č. 6 Stavební kameny mentálního well-beingu založené na teorii PERMA (Seligman, 2011), rozšířeny o stavební kameny přesahující PERMA (Donaldson, 2020) znázorněno autory (Kočí & Donaldson, 2021)

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

Obrázek níže představuje koncept PERMA4 a naznačuje obsah a zaměření každého stavebního kamene.



Obrázek č. 7 Stavební kameny mentálního well-beingu založené na teorii PERMA (Seligman, 2011), rozšířeny o stavební kameny přesahující PERMA (Donaldson, 2020) znázorněno autory (Kočí & Donaldson, 2021)

Reference:

1. Seligman, M. E. P. (2008). Positive health. *Applied Psychology: An International Review*, 57 (Suppl 1), 3–18. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x>
2. Seligman, M. E. P. (2017). Teaching wellbeing in schools will improve the lives of young people and drive up test results. Available from: <https://www.tes.com/news/martin-seligman-teaching-wellbeing-schools-will-improve-lives-young-people-and-drive-test>
3. Diener, E & Seligman, M. (2004). *Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being*. 10.1007/978-90-481-2350-6_9.
4. Chida, Yoichi MD, PhD; Steptoe, Andrew DPhil Positive Psychological Well-Being and Mortality: A Quantitative Review of Prospective Observational Studies, *Psychosomatic Medicine*: September 2008, 70(7), pp. 741–756 doi: 10.1097/PSY.0b013e31818105ba.
5. Diener E. (2021). *Ed Diener Quotes*. Available from: <https://citatis.com/a35707/37b5f9/>
6. Howell, R. T., Kern, M. L. & Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically deter-

- mining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1(1), pp. 83-136. doi:10.1080/17437190701492486
7. Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55–64. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.93.1.55>
 8. Miers, D. (2019). *5 Simple Ways to Improve Your Physical and Mental Wellness*. Available at: <https://cropwatch.unl.edu/2019/5-simple-ways-improve-your-physical-and-mental-wellness>
 9. Nes, S., L., & Evans, D., & Segerstrom, S. (2009). Optimism and College Retention: Mediation by Motivation, Performance, and Adjustment. *Journal of Applied Social Psychology*, 39, 1887 - 1912. 10.1111/j.1559-1816.2009.00508.x.
 10. Seligman, M. E., & Schulman, P. (1986). Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance sales agents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(4), 832–838. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.4.832>
 11. Seligman, M. E. P., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N., & Thornton, K. M. (1990). Explanatory Style as a Mechanism of Disappointing Athletic Performance. *Psychological Science*, 1(2), 143–146. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1990.tb00084.x>. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/j.1467-9280.1990.tb00084.x?journalCode=pssa>
 12. Lyubomirsky, S. & King, L. and Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? (January 10, 2013). *Psychological Bulletin*, 131(6). Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2199192>
 13. Brand M, Markowitsch HJ. (2010). Aging and decision-making: a neurocognitive perspective. *Gerontology*. 2010;56(3):319-24. doi: 10.1159/000248829. PMID: 19864870.
 14. Johnson, K & Fredrickson, B. (2005). „We All Look the Same to Me“: Positive Emotions Eliminate the Own-Race Bias in Face Recognition. *Psychological science*. 16. 875-81. 10.1111/j.1467-9280.2005.01631.x.
 15. Fredrickson, B. & Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being. *Psychological science*. 13. 172-5. 10.1111/1467-9280.00431.
 16. Positive psychology center (2020). PERMA Theory of well-being and PERMA workshops. University of Pennsylvania. [Cited 7. 10. 2021] Available at: <https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/perma-theory-well-being-and-perma-workshops>
 17. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

18. Stewart I. Donaldson, Victoria Cabrera, Jaclyn Gaffaney (2020): Following the Science to Generate Well-being During a Global Pandemic: Using the Highest Quality Experimental Evidence to Design Interventions. Department of Psychology, Claremont Graduate University, Claremont, CA.



ZMĚŘTE SI SVŮJ WELL-BEING ZDE:

Klíčová slova: well-being, psychologický well-being, zdraví, stres, prevence

Zde najdete dotazník “Well-Being Survey”, který vám pomůže změřit vaši psychickou pohodu.

<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/>



JAK NÁM MŮŽE BDĚLÁ POZORNOST A TECHNIKY MINDFULNESS POMOCI ROZKRÝT SMYSL V NAŠICH KAŽDODENNÍCH ČINNOSTECH?

Klíčová slova: smysl, mindfulness, well-being, pozitivní emoce, zdraví, prevence stresu

Výzkumnice a psycholožka Barbara Fredrickson, vedoucí laboratoře PEP na Univerzitě v Severní Karolíně, Chapel Hill, hovoří o tom, jak nám každodenní všímavost může pomoci odkrýt smysl života.

https://www.youtube.com/watch?v=nOYDT_9vyI8

4.5 IMPLEMENTACE TEORIE WELL-BEINGU PERMA4 DO KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ DISTANČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

Klíčová slova: PERMA4, well-being, věda well-beingu, každodenní život, distanční vzdělávání, akademický well-being, edukace ke zdraví, pozitivní zdraví

„Štěstí je jako motýl. Čím více se ho snažíte chytit, tím více se vám bude vyhýbat. Pokud si ale začnete spíše všímat věci kolem sebe, motýl se vrátí a jemně vám sedne na rameno.“

Henry David Thoreau

Co je to tedy vlastně well-being jsme si již specifikovali, stejně tak, jako jsme si řekli řadu důvodů, proč je péče o mentální zdraví důležitá. Nyní je čas se podívat na to, jak ale v každodenním životě well-being rozvíjet a budovat.

Rozvíjejte svou duševní pohodu prostřednictvím níže uvedených doporučení, která jsme vytvořili na základě výsledků současných odborných studií z rozsáhlé rešerše odborné literatury a systematického přehledu studií³. V přehledu byla analyzována zjištění z 25 metaanalýz, 41 recenzovaných článků a pozitivně hodnocených randomizovaných kontrolovaných studií, zaměřených na hodnocení efektivity intervencí v oblasti pozitivní psychologie, cílených na celkový well-being a mentální zdraví. Předkládaná doporučení pomáhající generovat well-being jsme v případě všech devíti pilířů adaptovali na životní styl vysokoškolských studentů distančního vzdělávání.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů



Pozitivní emoce

Pozitivní emoce registrujeme nejčastěji při prožívání štěstí, radosti, ale také vděčnosti a řady jiných příjemných prožitků.

Cesta k celkovému well-beingu je totiž také hédonická – vede přes zvyšování našich každodenních pozitivních emocí. Své pozitivní emoce můžeme posilovat ve třech časových úrovních. Vědomě můžeme zesílit pozitivní prožitky provázané s minulostí, tedy pozitivní vzpomínky (například vědomým prožíváním vděčnosti či odpuštěním), s přítomností (můžeme se naučit vychutnávat si pozitivní tělesné prožitky spojené s našimi smysly, stejně jako můžeme trénovat svou všímavost a plnost prožitku daného okamžiku) a s budoucností (zejména budováním optimismu a kultivováním naší naděje).¹



Drozd a kol. (2014) ve studii Dr. Donaldsona a kol. (2020)³ navrhuje praktikovat cvičení „tři dobré věci“ generující pozitivních emoce, které významně přispívají k naší duševní pohodě. Jak můžete toto cvičení uplatňovat v každodenním životě a skloubit ho s životním stylem vysokoškolského studenta distančního vzdělávání? Velmi jednoduše. Pravidelně se vědomě zamýšlejte nad tím, za co jste vděční, například i v souvislosti s vaším studiem. Toto jednoduché cvičení vám pomůže k navození pozitivních emocí, které vám nejen zlepší náladu, ale také posílí váš celkový well-being a vaši duševní pohodu.

Projděte si v duchu svůj předchozí den (24 hodin) a stanovte si tři věci, ze kterých jste měli dobrý pocit a které ideálně souvisejí s vaším životem na vysoké škole. Všimněte si momentů, kdy jste cítili

pozitivní emoce, jako například radost, vděčnost, klid, zájem, naději, hrdost, pobavení, inspiraci, strach a lásku. Například jste mohli pocítit hrdost, když váš vyučující pozitivně hodnotil vaši esej nebo jste mohli pocítit radost a nadšení, když jste pročetli zajímavou kapitolu vztahující se k vašemu oblíbenému tématu. Také vás mohl inspirovat spolužák, se kterým jste diskutovali na téma, které vás oba zajímá, nebo vás také mohla jednoduše pohltnout nějaká zajímavá přednáška. Sepište si tři věci, které ve vás v posledních 24 hodinách vyvolaly pozitivní pocity a týkaly se studia, na papír. Pokud je pro vás obtížné si vybavit pozitivní události spojené se studiem, které se udály v posledních 24 hodinách, zkuste to bez časového omezení (tzn. jaké pozitivní věci díky studiu obecně prožíváte). Prozkoumávejte pravidelně pozitivní události z vašeho předchozího dne a začněte si psát deník!



Zaujetí

Stav úplného zaujetí nejčastěji zažíváme, když k překonání různých výzev aktivně zapojujeme své silné stránky, ale také když prožíváme pocit plynutí v důsledku úplného ponoření do aktivity, kterou zrovna vykonáváme (*flow*).²

Zaujetí je zkušenost, při níž plně využíváme svých schopností a dovedností, silných stránek a plné pozornosti ke splnění výzev a náročnějších úkolů. Dle Mihalyho Csikszentmihalyiho takové zkušenosti vedou k pocitu „plynutí“, který je mnohdy tak příjemný, že lidé dělají, to, co dělají pro zmiňovaný pocit samotný, nikoliv pro to, co z oné činnosti mají. Odměnou je jim samotná činnost. Abychom uvedli alespoň některé příklady, pocit „plynutí“ lze zažít při řadě činností. Například při příjemné a plně zaujaté konverzaci, při poslechu zajímavé přednášky, při plnění pracovního či školního úkolu, při hraní na hudební nástroj, při čtení knihy, při psaní, ale také například při montování nábytku, při spravování kola, při zahradničení, při sportovním tréninku či při sportovním utkání.¹

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů



Drozd a kol. (2014) ve studii Dr. Donaldsona a kol. (2020)³ navrhují aktivně zařazovat do každodenního života příjemné činnosti, které zároveň podněcují naše schopnosti k navození stavu flow a pozitivních emocí obecně vedoucích k duševní pohodě. Jak lze takové činnosti zařazovat do života vysokoškoláků distančního vzdělávání? Sestavte si seznam činností spojených se studiem a distančním vzděláváním, které vám přináší radost a pomáhají vám navodit pocit zaujetí, generující váš mentální well-being.

Co v životě rádi děláte? Při jaké činnosti si odpočinete, zklidníte se nebo si naopak dobijete energii? Jaké činnosti vám přináší radost, probudí vaši kreativitu, dodávají vašemu životu energii a díky kterým zapomenete na okolní svět? Sepište si seznam příjemných činností, které rádi děláte ať už v rámci studia, nebo mimo něj právě pro to, abyste si odpočinuli od školy, práce a všech studijních povinností. Projděte si seznam a vyznačte si činnosti, které snadno zařadíte do vašeho současného studentského života. Vrhňte se na některé z těchto příjemných činností hned v příštím týdnu!



Vztahy

Blízké vztahy prožíváme, když se pozitivně propojujeme s lidmi kolem nás. Když milujeme a jsme milováni.²

Vztahy jsou pro naši duševní pohodu zásadní. Veškeré námi prožívané zkušenosti, přispívající k naší duševní pohodě, jsou často umocněny právě díky našim vztahům. A to například sdílenou velkou radostí, sdílenou smysluplností, smíchem, či pocitem sounáležitosti či hrdosti, když se nám podaří

něčeho dosáhnout. Spojení s druhými lidmi dává našemu životu smysl a důvod. Nejen, že jsou podpora druhých a spojení s nimi jednou z nejlepších protilátek na životní nezdary, ale jsou také spolehlivým způsobem, jak si zvednout náladu. Výzkumy ukazují, že altruismus a projevování laskavosti jsou zaručenou cestou k lepšímu zdraví a k lepší duševní pohodě.¹

Prevalence duševních potíží u vysokoškoláků roste, což lze mimo jiné připisovat stresovým faktorům spojeným se studiem, financemi a společností obecně. Dnes je již dobře známo, že jedním z hlavních faktorů přispívajících k rozvoji duševních potíží je právě nedostatek sociální podpory. Jedna zahraniční studie²³ prokázala vysokou prevalenci depresivních symptomů, kdy byla deprese naměřena u 33 % zkoumaných studentů. Sociální podpora rodiny a přátel přitom byla rozhodujícím determinantem nepřítomnosti depresivních symptomů ($p=0,000^*$). To znamená, že kvalitu života (z psychologického hlediska) bylo možné u respondentů předpovídat na základě sociální podpory blízkých a přátel. Přítomnost sociální podpory byla pro univerzitní studenty klíčovým protektivním faktorem zamezujícím rozvoj duševního rozladění a deprese.



Drozd a kol. (2014) ve studii Dr. Donaldsona a kol. (2020)³ navrhuje v rámci podpory našeho well-beingu aktivně projevovat laskavost lidem v našem okolí. Altruismus a pomoc druhým v nás generují pozitivní emoce, které významně přispívají k naší duševní pohodě. Jak lze obojí uplatňovat v každodenním životě vysokoškoláků? Posilujte svou duševní pohodu plánováním a vykonáváním dobrých skutků.

Přemýšlejte o nadcházejícím týdnu a naplánujte si vykonat tři dobré skutky, které pomohou ostatním a zároveň podpoří i vaši studijní pohodu (vyvolají pocit klidu, motivaci, důvěru, účelnost nebo úspěch). Proveďte je. Nezáleží na tom, zda projevíte laskavost někomu ve škole, doma nebo někde jinde. Důležité je si vytvořit reálný a konkrétní plán, který opravdu můžete uskutečnit. Sepište si seznam projevů laskavosti, díky nimž podpoříte, vybudujete nebo prožijete pocit blízkého vztahu vedoucímu ke studijní pohodě. Jak to ale vypadá? Například můžete pomoci spolužákovi s přípravou na test na téma, ve kterém se dobře vyznáte. Pomůžete tak spolužákovi s přípravou, budete se cítit lépe a sebevědoměji a zároveň se také připravíte sami na test. Nejen že se budete cítit jistější, ale zažijete i příjemný rozhovor na téma, které vás zajímá.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

Zvolte si tři projevy laskavosti, které posílí vaše vztahy a současně i vaši studijní pohodu. Ideálně takové, které lze začlenit do vašeho rozvrhu na příští týden. Naplánujte si, jak je chcete provést, proč a kdy. Pokud jste zvyklí používat kalendář, zanepte si do něj tyto aktivity a nastavte si k nim upomínku.



Smysluplnost

Pocity smysluplnosti prožíváme, když se zaměříme na důležité aktivity našeho života a když odkrýváme smysl v našem životě.²

Pocit, že patříme k něčemu většímu a že něčemu většímu také sloužíme, vnáší do našich životů pocit smysluplnosti a pocit, že máme pro co žít. V naší společnosti je řada společenských institucí, které nám pomáhají pocity smysluplnosti zažít. Například mezi ně patří církve a jiné náboženské instituce, ale také rodina, politika, věda či různé pracovní organizace, smysl pro spravedlnost, různá sociální hnutí (např. za zdravé životní prostředí) a společnost jako taková.¹



Ivtzan a spol. (2016)⁵ ve studii Donaldsona a spol. (2020)³ navrhuje písemnou aktivitu, zaměřenou na vizualizaci vašeho života naplněného smyslem a životním posláním, protože smysluplnost života přispívá k naší duševní pohodě. Jak ale takovou aktivitu realizovat v životním stylu vysokoškoláků? Sepište si na papír svou životní vizi a popřemýšlejte, jak by vám k jejímu naplnění mohla dopomoci vaše odborná školní příprava. Cvičení vám pomůže nejen nalézt pocit smysluplnosti, ale také odkrýt smysl vašeho studia a podpořit vaši duševní pohodu.

Zkuste si na chvíli představit, že máte jednu superschopnost. A to obohatit svůj vlastní život smyslem a pro vás důležitým posláním. Zamyslete se na moment a zeptejte se sami sebe: Jak by vypadal můj život, kdyby měl důležité poslání? A jak by mi mohlo studium a odborná příprava pomoci tuto vizi naplnit? Popřemýšlejte o tom. Vizualizujte si váš smysluplný život. Vaše poslání. Napište o něm pár řádků a snažte se být opravdu konkrétní. Věnujte pozornost i malým detailům. Představte si, třeba jen na chvíli, jaké by to bylo žít takový život? Chcete-li, můžete se o své myšlenky s někým podělit.



Úspěch

Pocity úspěchu zažíváme, když o něco usilujeme. Když postupně plníme své cíle a když se snažíme dosáhnout něčeho, co má pro nás význam.²

Jako lidé se snažíme dosáhnout pokroku, kompetencí, úspěšných výsledků a mistrovství v mnoha různých životních oblastech. Například na svém pracovišti, při studiu, v oblasti sportu, her, či koníčků.¹



Drozd a kol. (2014) ve studii Dr. Donaldsona a kol. (2020)³ navrhuji soustavně hledat nové možnosti, jak aktivně využívat naše silné stránky. Vědomé využívání našich silných stránek nám pomáhá dosahovat cílů, které jsme si stanovili a posilovat tím naši duševní pohodu. Jak toto ale můžeme uplatnit v životním stylu vysokoškolských studentů? Studujte aktivně své silné stránky a zamýšlejte se pravidelně nad tím, jak můžete vaše přednosti využít při studiu. Přemýšlejte, jak využívat vaše

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

schopnosti a dovednosti tak, abyste ve škole dosahovali cílů, které si stanovíte a posílíte tím tak opět svou duševní pohodu.

Studenti, kteří během studia a ve svém běžném životě aktivně využívají své silné stránky, pociťují vysokou životní spokojenost a zároveň mají pocit angažovanosti. Na rozdíl od jedinců, kteří své silné stránky nevyužívají, jim také připadá smysluplnější to, co zrovna studují, a častěji vykazují pocity, že jsou ke studiu vybraného oboru kompetentní.

Zanalyzujte si vaše silné stránky v elektronickém dotazníku VIA Character Strengths Survey (<https://www.viacharacter.org/>) a popřemýšlejte, jak konkrétně můžete své silné stránky využít pro zefektivnění vašeho studia, ke kterému budete rázem přistupovat s větší chutí a které vám bude dávat větší smysl.

NĚKOLIK NÁPADŮ, JAK VYUŽÍT SVÉ SILNÉ STRÁNKY PŘI STUDIU

(aktivity vychází ze studie Rashida a Anjuma, 2005, pro vysokoškolské studenty upravili Kočí & Donaldson):

Pokud je například vaší silnou stránkou zvědavost, můžete si rozšířit znalosti v oblasti, které se věnujete ve škole, čtením knih, časopisů, blogů, sledováním televizních dokumentů či poslechem rádia/podcastů nebo sledováním tématu na internetu. Pro častější navozování pocitu zaujetí, úspěchu, pozitivních emocí a smysluplnosti vám postačí půl hodina třikrát týdně. Pro podporu vašich pozitivních vztahů si najděte ještě studijního parťáka, nebo se podělte o své znalosti s blízkými či spolužáky.

Pokud je vaší silnou stránkou nezaujatost, můžete si vše, na čem pracujete, nejprve pořádně promyslet a prozkoumat to ze všech stran tak, že se před každou studijní činností zeptáte sami sebe: Proč? Kdy? A jak? (Proč chci studovat to, co právě hodlám studovat? Kde využiji znalosti nebo dovednosti, které se teď naučím, a jak přesně je v životě využiji?)

Pokud je vaší silnou stránkou perspektiva a dobrý rozhled, můžete pomocí svých vynikajících znalostí a úsudku v rámci sebestudia prozkoumat důvody, proč jste se při svých posledních pěti důležitých rozhodnutích či činnostech souvisejících se studiem rozhodli právě tak, jak jste se rozhodli.

Pokud je vaší silnou stránkou statečnost, můžete tuto svou silnou stránku ještě rozvinout nebo jen využít například tím, že se při výuce postavíte za nějaké nepopulární téma, ve které věříte. Nebo o takovém tématu můžete také napsat esej.



Tělesné zdraví

Fyzické zdraví prožíváme, když pociťujeme biologická, funkční a psychologická aktiva zdraví.²

Jedinci s vyšší úrovní celkového well-beingu vykazují lepší tělesné zdraví, méně onemocnění, ischemických chorob srdečních, nižší riziko úmrtí a rychleji se zotavují po operaci.¹ Starat se o svou tělesnou pohodu není důležité jen pro samotné tělesné zdraví, ale také proto, že dobrá tělesná kondice prospívá vašemu mentálnímu well-beingu a přispívá k vašim dobrým akademickým výsledkům. Váš tělesný well-being, stejně jako váš životní styl, přímo ovlivňují i vaši duševní pohodu. Studie provedené u vysokoškoláků opakovaně prokazují, že na základě kvality vašeho spánku, míry fyzické aktivity a užívání návykových látek (kouření, pití alkoholu atp.) lze usuzovat, jaký je stav vaší duševní pohody.²⁰

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů



Feicht a spol. (2013)⁶ ve studii Donaldsona a spol. (2020)³ doporučují dodržovat zásady správného stravování, které podporuje nejen naše tělesné zdraví, ale také posiluje naši duševní pohodu. Jak taková doporučení ale může uplatnit ve svém životním stylu vysokoškolský student? Zkuste přemýšlet více nad tím, co jíte, například při svačině mezi výukou. Stravovat se kvalitně a vyváženě rozhodně stojí za posílením celkového zdraví a vašeho mentálního well-beingu.

Příště, až si budete dávat mezi výukou svačinu, zkuste jednoduché tipy z Harvardovy Univerzity⁸ upravené pro životní styl studentů distančního vzdělávání autory Kočí & Donaldsonem. Více se tomuto tématu věnujeme v kapitole Duševní zdraví a chytré stravování.

- Pokud něco konzumujete, věnujte se pouze vašemu jídlu. Nedělejte více věcí najednou. Při jídle či svačení vypínejte počítač, aby vás to nelákalo sledovat online výuku, nebo se dívat do svých poznámek a opakovat si látku. Dopřejte si zaslouženou pauzu od studia a plně si své jídlo vychutnejte!
- Dělejte při konzumaci jídla pravidelně přestávky, abyste měli prostor zapojit všechny vaše smysly. Neposlouchejte přednášku na pozadí a ani se jedním okem nedívejte do PowerPointu. Když jíte, zaměřte všechny své smysly na jídlo.
- Připravujte si malé porce. Nikdo nechceme, aby nám plný žaludek zpomaloval kognitivní výkon při studiu. Servírujte si jídlo ideálně na malý talíř a zkuste si nepřidávat.
- Vychutnávejte si jídlo po malých kouscích a pečlivě ho rozkousávejte. Díky tomu budete jíst pomaleji a plně si uvědomíte všechny chutě vašeho jídla. Krátká přestávka od studia se vám vyplatí nejen protože budete posilněni, ale zejména proto, že se budete moci znovu soustředit.
- Zpomalte. Jezte pomalu, abyste se nepřejídali. Dopřejte si dostatek času, abyste jídlo mezi výukou nebo studijními aktivitami, které máte v plánu, v klidu snědli.
- Když se dostaví hlad, máme tendenci k přejídání, nebo snadněji sáhneme po něčem nezdravém. Zkuste proto nevynechávat žádnou porci z vašeho denního stravování, abyste předešli hladu. Pokud máte nepravidelný rozvrh, naplánujte si rozložení jednotlivých jídel předem, abyste nemuseli žádné z jídel vynechat. Pokud máte na jídlo málo času, buďte připraveni a mějte u sebe nějaké zdravé občerstvení (např. oříšky nebo sušené ovoce v šuplíku vašeho stolu), abyste rychle a zároveň zdravě zahnali hlad.



Prostředí

Zdravé prostředí můžeme zažít, jsme-li vystavováni zdravým časoprostorovým prvkům, které jsou například přirozené světlo, příroda či fyziologické bezpečí.²

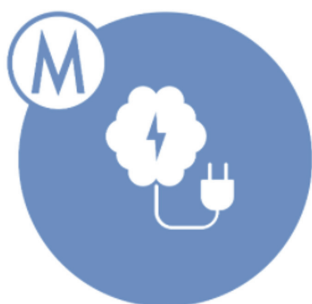
Pohodu jedince do velké míry ovlivňuje prostředí, ve kterém žije. A naopak i my lidé máme významný vliv na prostředí, ve kterém se pohybujeme. Pokud se rozhodneme budovat environmentální pohodu, musíme přijmout svou odpovědnost za ochranu Země a vést takový životní styl, který vede k zachování životního prostředí a jeho zdrojů.²¹



Drozd a spol. (2014)⁴ ve studii Donaldsona a spol. (2020)³ navrhuje užívat si drobné každodenní chvíle radosti, které posilují naši duševní pohodu. Jak toto ale můžeme uplatnit v životním stylu vysokoškolských studentů a nejlépe to ještě spojit s podporou zdravého životního prostředí?

Při vytváření zdravého prostředí můžeme procvičovat svou všímavost. Dnes budeme všímaví a zastavíme se vždy, když se budeme věnovat nějaké příjemné činnosti, při které pocítíme, že je kolem nás zdravé prostředí, nebo v momentě, kdy si uvědomíme, že zdravé prostředí pomáháme utvářet (např. když si zajdeme sníst náš oběd ven na slunce, nebo když si zajdeme po škole zaběhat na čerstvý vzduch a nebo když se rozhodneme třídit odpad, který dnes vyprodukuje). Zkuste si takové okamžiky prožít a uvědomit naplno. Přestaňte myslet na to, co se dnes již stalo, ani nemyslete na zbytek dne, který vás čeká. Žijte okamžikem a uvědomujte si to, co právě teď děláte. Když budete mít chuť, můžete se podělit o své zkušenosti s vytvářením zdravého prostředí s někým z vašich blízkých. Pokud taková možnost není, můžete si zapsat vaši zkušenost do deníku.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů



Nastavení mysli

Zdravé nastavení mysli se projevuje, když se orientujeme na budoucnost, na růst a když si osvojíme pozitivní myšlení a schopnost vytrvat.²

Martin Seligman⁹ prezentuje pozitivní způsob myšlení jako jednu z forem explanačního stylu. Náš explanační styl je vlastně způsob, jakým si vysvětlujeme a jakým prezentujeme, proč došlo ke konkrétním událostem. Studenti s optimistickým explanačním stylem si obvykle připisují zásluhy za většinu dobrých věcí, které se jim staly (např. složil jsem zkoušku, protože jsem se opravdu učil), ale špatné výsledky připisují i vnějším okolnostem (např. neuspěl jsem u zkoušky také díky tomu, že profesorka neporozuměla tomu, co jsem se snažil říci). Zároveň mají tendence vnímat negativní události jen jako dočasné a neobvyklé (např. neuspěl jsme tentokrát u zkoušky, ale příště to bude zase lepší). Bylo mnohokrát prokázáno, že když si vysokoškoláci osvojí pozitivní explanační styl, přináší to pozitivní vliv na jejich studijní výsledky^{10,11} a zároveň pozitivní explanační styl také snižuje míru úzkosti a deprese.^{12,13,14,15,16,17,18}

Růstové myšlení, termín ražený profesorkou Carol Dweck ze Stanfordu,¹⁹ popisuje styl myšlení studentů, kteří věří, že jejich úspěch závisí na čase a úsilí. Studenti s růstovým myšlením cítí, že jejich dovednosti a inteligence se mohou zlepšit za předpokladu, že se budou snažit a že vytrvají.



Schotanus-Dijkstra a spol. (2017)⁹ ve studii Donaldsona a spol. (2020)³ navrhuji procvičovat sebe-soucítí, který nás vede k pozitivnímu způsobu myšlení, který významně posiluje naše mentální zdra-

ví. Jak toto ale můžeme uplatnit v životním stylu vysokoškolských studentů? Jednoduše. Pokud se stane, že neuspějete nebo vám to ve škole nejde podle plánu, projevte sami sobě trochu soucitu.

Carol Dweck, psycholožka a badatelka ze Stanfordovy univerzity, uvádí, že studenti s růstovým myšlením věří, že tvrdá práce, vytrvalost a učení se z vlastních chyb jim umožňuje se neustále rozvíjet v oblasti svých znalostí a dovedností. Vždy, když se vám něco nedaří úplně podle plánu, zkuste k sobě projevít trochu soucitu. Opakujte si svým vnitřním hlasem své soucitné přání (například přál bych si, aby jsi se tím už netrápil/a) a naučte se, jak vytěžit ze situace nejvíce a jak se vždy poučit z vlastních chyb.



Ekonomické zabezpečení

Ekonomického zabezpečení zažíváme, když si jednoduše připadáme finančně zajištění.²

Finanční well-being znamená, že si jsme velmi dobře vědomi toho, jaká rozhodnutí a proč tato rozhodnutí při hospodaření se svými financemi děláme. Finanční well-being můžete zlepšit tím, že se naučíte rozlišovat mezi svými potřebami (potřebuji to) a touhami (přál/a bych si to, ale nepotřebuji to), budete žít v rámci svých finančních možností (neutrácíme finance, které nemáme) a také tím, že se pokusíte dosahovat svých krátkodobých a dlouhodobých finančních cílů.²¹

Jedna studie porovnávala životní spokojenost a pociťovaný stres u vysokoškoláků na Barbadosu. Zjištění ukázala, že finanční zajištění bylo jedním z rozhodujících faktorů pro životní spokojenost studentů. V této studii se zjistilo, že studenti byli spokojenější se svými vztahy, s přijímáním sebe sama a se svým sebehodnocením a se svým fyzickým vzhledem, ale nespokojení byli s univerzitním zázemím, s kvalitou výuky, s jejich finančním zajištěním a situací na trhu práce.²²

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů



Drozd a spol. (2014)⁴ ve studii Donaldsona a spol. (2020)³ navrhují věnovat pozornost dobrým věcem a událostem, které se ve vašem životě dějí, a tím posilovat svou duševní pohodu. Jak toto ale můžeme uplatnit v životním stylu vysokoškolských studentů a ideálně přitom zároveň zlepšit své finanční zabezpečení? Napište si seznam dobrých věcí, které přináší váš studentský život a které mohou zároveň zlepšit vaše ekonomické zabezpečení. Podívejte se na list věcí/aktivit které jste si sepsali a udělejte z některých součástí vašeho běžného života.

Napište si seznam dobrých věcí či událostí, které se objevují ve vašem životě. Pak si seznam proděte a označte si věci/činnosti svého běžného života, které zlepšují vaše stávající nebo budoucí ekonomické zabezpečení (například vaření z potravin, které máte současně v lednici či ranní běh v okolí vašeho bydliště, který vás nic nestojí). Záměrně pak takové věci, které jsou pro vás ekonomicky prospěšné a zároveň je hodnotíte z pohledu vašeho života jako dobré, zahrňte do svého životního stylu.

Reference:

1. Positive psychology center (2020). PERMA Theory of well-being and PERMA workshops. University of Pennsylvania. [Cited 7. 10. 2021] Available at: <https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/perma-theory-well-being-and-perma-workshops>
2. Stewart I. Donaldson , Saeideh Heshmati , Joo Young Lee & Scott I. Donaldson (2020): Examining building blocks of well-being beyond PERMA and self-report bias, *The Journal of Positive Psychology*, DOI: 10.1080/17439760.2020.1818813. Available from: <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818813>
3. Stewart I. Donaldson, Victoria Cabrera, Jaclyn Gaffaney (2020): Following the Science to Generate Well-being During a Global Pandemic: Using the Highest Quality Experimental Evidence to Design Interventions. *Department of Psychology, Claremont Graduate University, Claremont, CA*.
4. Drozd, F., Mork, L., Nielsen, B., Raeder, S., & Bjørkli, C. A. (2014). Better days—A randomized controlled trial of an internet-based positive psychology intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 9(5), 377–388.
5. Ivtzan, I., Young, T., Martman, J., Jeffrey, A., Lomas, T., Hart, R., & Eiroa-Orosa, F. J. (2016). Integrating mindfulness into positive psychology: A randomised controlled trial of an online positive mindfulness program. *Mindfulness*, 7(6), 1396–1407. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0581-1>

6. Feicht, T., Wittmann, M., Jose, G., Mock, A., von Hirschhausen, E., & Esch, T. (2013). Evaluation of a seven-week web-based happiness training to improve psychological well-being, reduce stress, and enhance mindfulness and flourishing: A randomized controlled occupational health study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013. <https://doi.org/10.1155/2013/676953>
7. Hanh TN, Cheung L. *Savor: Mindful Eating, Mindful Life*. HarperCollins Publishers. 2010.
8. Schotanus-Dijkstra, M., Drossaert, C. H., Pieterse, M. E., Boon, B., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2017). An early intervention to promote well-being and flourishing and reduce anxiety and depression: A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 9, 15–24. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2017.04.002>
9. Seligman M. *Learned Optimism*. New York City: Random House; 2006.
10. LaForge, Mary & Cantrell, Stephen. (2003). Explanatory Style and Academic Performance among College Students Beginning a Major Course of Study. *Psychological reports*. 92. 861-5. 10.2466/PRO.92.3.861-865.
11. Adler, Alejandro. (2016). Teaching well-being increases academic performance: Evidence from Bhutan, Mexico, and Peru.
12. Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (1967). Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 105, 3–46.
13. Metalsky, G. I., Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., Semmel, A., & Peterson, C. (1982). Attribution styles and life events in the classroom: Vulnerability and invulnerability to depressive mood reactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 612–617.
14. Seligman, M. E. P., Schulman, P., DeRubies, R. J., & Hollon, S. D. (1999). The prevention of depression and anxiety symptoms. *Behavior Research and Therapy*, 45, 1111–1126.
15. Gillham, Jane & Reivich, Karen & Freres, Derek & Chaplin, Tara & Shatté, Andrew & Samuels, Barbra & Elkon, Andrea & Litzinger, Samantha & Lascher, Marisa & Gallop, Robert & Seligman, Martin. (2007). School-Based Prevention of Depressive Symptoms: A Randomized Controlled Study of the Effectiveness and Specificity of the Penn Resiliency Program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 75. 9-19. 10.1037/0022-006X.75.1.9.
16. Gillham JE, Reivich KJ, Jaycox LH, Seligman MEP. Prevention of Depressive Symptoms in Schoolchildren: Two-Year Follow-Up. *Psychological Science*. 1995;6(6):343–351. doi:[10.1111/j.1467-9280.1995.tb00524.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00524.x)
17. Lisa H. Jaycox, Karen J. Reivich, Jane Gillham, Martin E.P. Seligman, Prevention of depressive symptoms in school children, *Behaviour Research and Therapy*, Volume 32, Issue 8, 1994, Pages 801-816, ISSN 0005-7967, [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90160-0](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90160-0).
18. Brunwasser, Steven & Gillham, Jane & Kim, Eric. (2009). A Meta-Analytic Review of the Penn Resiliency Program's Effect on Depressive Symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 77. 1042-54. 10.1037/a0017671.
19. Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House.
20. Ridner SL, Newton KS, Staten RR, Crawford TN, Hall LA. Predictors of well-being among college students. *J Am Coll Heal*. 2016 Feb 17;64(2):116–24.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

21. David S. Rosenthal Center for Wellness and Health Promotion at Harvard University Health Services (2021). *Your wellbeing*. [7/10/2021; on-line] available at: <https://wellness.huhs.harvard.edu/your-wellbeing>
22. ALLEYNE, Mary, Philmore ALLEYNE a Dion GREENIDGE. Life Satisfaction and Perceived Stress Among University Students in Barbados. *Journal of Psychology in Africa*. Routledge, 2010, roč. 20, č. 2, s. 291–297. ISSN 1433-0237.
23. ALSUBAIE, M. M. et al. The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*. Routledge, 2019, roč. 24, č. 4, s. 484–496. ISSN 0267-3843. DOI: 10.1080/02673843.2019.1568887.

5 MANAGEMENT STRESU V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ STUDENTŮ DISTANČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

5.1 CO JE TO VLASTNĚ STRES A JAKÝ MŮŽE MÍT DOPAD NA ZDRAVÍ STUDENTŮ DISTANČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ?

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

Klíčová slova: stres, eustres, distress, strach, stresové hormony, stres mezi studenty, akutní stres, chronický stres, strategie zvládnání stresu

„Stres není to, co nás zabíjí, ale je to naše reakce na stres.“

Hans Selye

Všichni se potýkáme se stresem. Nejen, že je stres přirozenou součástí našeho života, ale může pro nás být i velmi prospěšný. Často pohlížíme na stres, jako na něco špatného, ale tak jednoznačné to určitě není. Každá mince má přece rub i líc.

Podle Daniely Kaufer, profesorky integrativní biologie na Kalifornské univerzitě v Berkeley, se díky určitému množství stresu dostáváme do optimální hladiny ostražitosti, která nás podněcuje k lepším behaviorálním a kognitivním výkonům.¹

Stres nás tedy, jinými slovy, může mimo jiné motivovat k tomu, abychom dotahovali věci do konce, což se může hodit zejména studentům nejen vysokých škol.

Stejný výzkumný tým z univerzity v Berkeley¹ ale také tvrdí, že mnohé výzkumy prokázaly zcela odlišné výsledky u stresu dlouhodobého, chronického. Chronický stres totiž na druhé straně zvyšuje hladinu stresového hormonu glukokortikoidu, který potlačuje tvorbu nových neuronů v hippokam-

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

pu a nepříznivě ovlivňuje paměť. Chronicky zvýšená hladina stresových hormonů ovšem ovlivňuje celé tělo a zvyšuje například riziko chronické obezity, srdečních chorob a depresí.

Stres je často u vysokoškolských studentů stěžejním problémem, ovlivňujícím jejich celkové zdraví a mentální well-being. Od studentů, zejména studentů prvních ročníků, se očekává rychlé vyrovnání se s akademickým stresem v ten samý moment, kdy se teprve adaptují na nové prostředí a na nové sociální situace. Navíc řada nových údajů o stresu prokazuje, že reakce na stres se liší nejen v závislosti na pohlaví, ale také rase.^{3,4}

Podle centra UMass Memorial Health Center for Mindfulness (2021) dlouhodobý stres znamená pro lidské tělo obrovskou zátěž. Faktem je, že stále více výzkumů prokazuje souvislost stresu s celou řadou zdravotních problémů:

- vysokého krevního tlaku
- srdečních chorob, včetně poruch srdečního rytmu a ischemických poruch srdečních
- potíží se zažíváním, včetně syndromu dráždivého tračníku, pálení žáhy a žaludečních vředů
- nedostatku spánku
- obezity
- bolestí hlavy
- bolestí zad
- úzkostí
- depresí

Chronický distres může rovněž vést k maladaptivnímu chování, tedy technice zvládnání stresu, která může vést k dočasnému zmírnění symptomů, ale rozhodně neřeší samotnou příčinu stresu. Některé maladaptivní strategie, které registrujeme i mezi studenty, zahrnují nadměrnou konzumaci alkoholu, užívání drog, kouření nebo přejídání, což všechno následně způsobuje jmenované zdravotní problémy. Je pochopitelné, že se často uchylujeme k užívání léků proti úzkosti a depresím. Léky předepsané lékařem mohou krátkodobě pomoci stres zmírnit, ale určitě taková léčba neřeší vlastní příčinu stresu.²

Reference:

1. Sanders, R. (2013). Researchers find out why some stress is good for you. US Barkley, Barkley News. [on-line]. Cited 7/6/2021. Available at: <https://news.berkeley.edu/2013/04/16/researchers-find-out-why-some-stress-is-good-for-you/>

2. UMass Memorial Health Center for Mindfulness (2021). WHAT STRESS DOES TO THE BODY, AND HOW MINDFULNESS CAN HELP. Available at: <http://www.simplywellblog.org/2019/06/24/what-stress-does-to-the-body-and-how-mindfulness-can-help/>
3. WELLE, Paul D. a Helen M. GRAF. Effective Lifestyle Habits and Coping Strategies for Stress Tolerance Among College Students. *American Journal of Health Education*. Routledge, 2011, roč. 42, č. 2, s. 96–105. ISSN 1932-5037. DOI: 10.1080/19325037.2011.10599177.
4. ZOCHIL, Marina L. a Einar B. THORSTEINSSON. Exploring poor sleep, mental health, and help-seeking intention in university students. *Australian Journal of Psychology*. Routledge, 2018, roč. 70, č. 1, s. 41–47. ISSN 0004-9530. DOI: 10.1111/ajpy.12160.

5.2 COPINGOVÉ STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ STRESU U STUDENTŮ DISTANČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

Klíčová slova: stres, stresovaní studenti, nástroje ke snížení stresu, zvládání stresu, všímavost, uvědomění, meditace

„Někdy tou nejproduktivnější věcí, kterou můžeme udělat, je relaxovat.“

Mark Black

Negativní dopady chronického stresu a vliv dlouhodobého distresu na kvalitu života studentů jsou dnes dobře zdokumentované. Dlouhodobá a neřešená fyzická reakce studentů na stres může vést k narušení zdraví, a přitom zůstat bez vědomého povšimnutí, dokud na ni neupozorní vážnější symptomy nebo nějaká nepříjemná situace.

Jak tomu ale můžeme zabránit? Můžeme se naučit naslouchat svému tělu a naučit se vnímat

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

těla, které nám říkají, že jsme ve stresu. Můžeme také ke stresu změnit náš vztah skrze vyšší míru všímavosti a uvědomění (mindfulness). Když budeme pravidelně procvičovat svou všímavost a zastavování se v přítomném okamžiku, naučíme se dovednosti, díky kterým si zlepšíme pozornost, výkonnost, komunikaci a odolnost vůči stresu.¹

Vědomá pozornost je neustálý proces aktivního a otevřeného pozorování svých tělesných, duševních a emočních prožitků. Věda považuje vědomou pozornost za efektivní prostředek snižování stresu, zlepšení pozornosti, imunity, snížení emoční reaktivity a generalizace obecného pocitu zdraví a pohody. Praktiky zvědomování našeho povědomí (*Mindful Awareness Practices – MAP*) jsou nástroje a cvičení, kterým je například meditace, jóga a tai-či, které rozvíjejí povědomí o našem těle a mysli a zlepšují naši schopnost být všímavý k sobě a ke svému okolí.²

Centrum UCLA Mindful Awareness Research Center (2021) považuje vědomou všímavost za skvělý protilék stresu, který moderní život přináší. Jedná se o umění, kdy věnujeme pozornost stávajícímu okamžiku a sledujeme ho s otevřeností a se zvědavostí. Vědomost lze rozvíjet i meditací. Být si vědom toho, co se teď a tady děje, je vlastně určitý stupeň bdělé pozornosti, kterou můžeme uplatňovat v absolutně jakémkoliv okamžiku a v jakékoli oblasti našeho života. Pozornost lze využívat během dne, k lepšímu zvládnutí stresových situací a ke snížení naší emoční reaktivity. Nástroje a praktiky vědomé pozornosti nám pomáhají nejen v práci, v rámci naší rodiny, ve vztazích, ale také při budování našeho zdraví a v boji se stresem či jinými problémy. Používat vědomě svou pozornost a uvědomovat si přítomný okamžik se může naučit každý. Vědomá všímavost je skvělým nástrojem k nalezení celkového well-beingu bez ohledu na to, co vnější okolnosti přinášejí.

Jedním z nejúčinnějších způsobů, jak procvičovat vědomou všímavost a pozornost k sobě a k okolí je meditace. Podle centra UMass Memorial Centre for Mindfulness (2021) pravidelná, i jen několikaminutová, meditace vyvolává relaxační odpověď snižující činnost sympatické nervové soustavy (která aktivuje alarmovou reakci). Studie opakovaně prokazují³ pozitivní dopady meditace na zdraví v těchto oblastech:

- nižší krevní tlak
- nižší srdeční tep
- pomalé pravidelné dýchání
- snížení úzkosti
- nižší hladina kortizolu v krvi (stresový hormon)

- častější pocity pohody
- hlubší odpočinek

Jak tedy zvládneme stres a existuje něco, co nám pomůže se se stresem vyrovnat? Jistě. Dnes je nám dostupná řada vědecky podložených způsobů, jak stres zvládnout. Vyzkoušejte například jednu z technik níže, které vám mohou pomoci vyrovnat se s životními těžkostmi.

Zdá se, že podobně jako u tělesné hmotnosti jsme i pro štěstí geneticky naprogramováni. To znamená, že pokud nečiníme kroky ke zlepšení našeho pocitu duševní pohody a positivity, klesáme stále zpět na stejnou úroveň. Máme pod kontrolou přibližně 40 % z toho, co určuje naše prožitky štěstí. Naopak pouze přibližně 10 % z našeho celkového psychického well-beingu je v přímé úměře s vnějšími „šťastnými“ a „nešťastnými“ událostmi.

Lékařská fakulta Harvardovy univerzity⁴ nabízí několik rad, jak zlepšit svou emoční pohodu, nehledě na to, v jakém stavu se nacházíte. Všechny je přitom lze snadno, dle doporučení autorů, aplikovat na distanční vzdělávání (podle návrhů Kočí & Donaldson, 2021):

1. Žijte v přítomném okamžiku, i při práci na školních úkolech a projektech. Když se plně oddáte nějaké činnosti (např. přednášce, projektu, online konzultaci se spolužákem), více si danou činnost užijete a rozhodně se budete méně trápit tím, co bylo nebo co teprve přijde.

2. Buďte vděční za vše ve svém osobním i studijním životě. Když si budete vést deník a zapisovat si tam, za co všechno jste ve svém životě vděční, budete si pravidelně navozovat pozitivní pocity, budete optimističtější, posílíte svou životní spokojenost a posílíte i své vztahy a sociální propojenost s ostatními. Zkuste projevit vděk za to, jak pozitivně ovlivňuje vaše studium váš život a uvidíte, jak se to odrazí na vaši tělesné a duševní pohodě!

3. Udělejte něco pro druhé. Pocit štěstí se spolehlivě dostaví, když se spojujeme s ostatními a nestaráme se výhradně jen o sebe. Snažte se dělat věci, které jsou prospěšné i pro vaše spolužáky, kamarády ze školy, učitele nebo vaše blízké, kteří vaše studium podporují.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

4. Uvědomte si své silné stránky a snažte se je ve svém běžném životě (a při studiu) využívat jak jen to je možné. Nebo alespoň jinak, než jste zvyklí. Pokud třeba za svou silnou stránku považujete zvědavost, studujte nebo si přečtěte něco, co je pro vás zcela nové. Pokud si myslíte, že jste odvážní, zkuste něco, z čeho jste nervózní, jako například projev před celou třídou, například i v on-line režimu.

5. Užívejte si drobné radosti. Vzpomínejte na pěkné a příjemné chvílky, oslavujte důležité okamžiky s ostatními a radujte se, když se vám něco podaří (zejména ve škole) a buďte za to na sebe hrdí.

Každý z nás se se stresem vyrovnáváme různě a zároveň volíme různé techniky, které nám pomáhají stresové situace či náročnější období lépe zvládat. Podívejte se na obrázek níže (obr. 8). Zamyslete se nad tím, co vám obvykle pomáhá se zklidnit, odpočinout si a zrelaxovat se. Inspirujte se aktivitami uvedenými níže a ideálně si sepište vaše nápady třeba do mobilu. Vytvořte si tak seznam aktivit, které vám pomáhají ve stresujícím období načerpat novou energii, který budete mít za každé situace hned po ruce.



Obrázek č. 8 Aktivity a techniky stress managementu (Koci & Donaldson, 2021)

Reference:

1. UMass Memorial Health Center for Mindfulness (2021). Mindfulness Classes. Available at: <https://www.ummhealth.org/center-mindfulness>
2. UCLA Mindful Awareness Research Center (2021). What is mindful awareness? Available at: <https://www.uclahealth.org/marc/body.cfm?id=169>
3. UMass Memorial Health Center for Mindfulness (2021). WHAT STRESS DOES TO THE BODY, AND HOW MINDFULNESS CAN HELP. Available at: <http://www.simplywellblog.org/2019/06/24/what-stress-does-to-the-body-and-how-mindfulness-can-help/>
4. Godmen, H. (2013). Your well-being: more than just a state of mind. Harvard Medical School. Harvard Health Publishing. [7/10/2021; on-line] available at: <https://www.health.harvard.edu/blog/your-well-being-more-than-just-a-state-of-mind-201303065957>

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů



CO KDYŽ MŮŽEME STRES VNÍMAT JAKO POZITIVNÍ?

Klíčová slova: stres, distres, eustres, radost, kuráž, přerámování, zdravější reakce, stress management, courage

Stres. Rozbuší se vám srdce, zrychlí se dech a potí se vám čelo. Ale i když se stres stal nepřítelem veřejného zdraví, současné výzkumy naznačují, že stres pro nás může být špatný, pouze pokud věříte, že tomu tak je. Psycholožka Kelly McGonigal nás nabádá, abychom stres vnímali jako pozitivum, a seznamuje nás s neopěvovaným mechanismem redukce stresu: s požádáním o pomoc lidí v našem okolí.

<https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU&t=232s>

5.3 JAK MŮŽE PROJEVOVÁNÍ VDĚKU OVLIVNIT NAŠI BIOCHEMII A ZKLIDNIT NAŠI NERVOVOU SOUSTAVU?

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

Klíčová slova: distanční vzdělávání, vděčnost, zvládání stresu, duševní pohoda, zdraví, štěstí

„Největší zbraní proti stresu je naše schopnost upřednostnit jednu myšlenku před druhou.“

William James

Distanční vzdělávání, ale také prezenční vzdělávání, mohou být velmi náročná na udržení duševní pohody studentů. Co konkrétně můžeme udělat pro to, abychom co možná nejvíce pokrátily vliv stresu na naše studium, a to zejména při distanční výuce? Výzkumy naznačují,¹ že svou duševní pohodu můžeme vyvažovat i něčím tak prostým, jako je jednoduchý projev vděčnosti.

Jak může ale taková vděčnost zmírňovat pocity úzkosti a stresu? Princip je vlastně velmi jednoduchý. Když se záměrně zaměříme na pocit vděku a vyjadřování vděčnosti, budujeme si pomyslný „sval“, který nám pomáhá registrovat pozitivní osoby a události, které mají místo v našem životě, které bychom za normálních okolností brali jako samozřejmost a nevěnovali bychom jim tolik pozornosti.²

Robert Emmons, přední vědecký odborník na vděčnost vysvětluje, že vděčnost přináší výhody pro naše duševní, tělesné, ale i sociální zdraví zejména proto, že je to velmi efektivní způsob afirmace s pozitivními událostmi našeho života. Vyjadřování vděčnosti si spojujeme s uvědoměním, že jsou na světě dobré věci, dary a řada pozitivního.^{1,4}

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

Když vyjadřujeme vděk, náš mozek uvolňuje serotonin a dopamin, dva hormony, díky nimž se cítíme šťastnější a uvolněnější. Jednoduchý projev vděčnosti nám pomůže vyvážit stresové hormony, mezi které patří například kortizol, tím, že přepneme negativní myšlení na pozitivní, plné vděku.

Jak lze ale takovou vděčnost nacvičovat?

Jednoduše. Položte si jednu nebo dvě z následujících otázek (původně vytvořených Harvardovou univerzitou, adaptované na prostředí distanční výuky autory Kočí a Donaldsonem).³ Pokud možno si své odpovědi napište na papír a pozorujte, jak se u toho cítíte.

Pokud máte pocit, že vás stále něco znepokojuje, nebo že se až moc soustředíte na to, co ve vašem životě nefunguje, zkuste se na chvíli zastavit a položit si jednu nebo dvě z následujících otázek:

1. Co jsem se v nedávné době naučil/a ve škole, co mi zároveň pomohlo v osobním růstu?
2. Jakých příležitostí se mi díky studiu dostalo a jsem za ně vděčný/á?
3. Jaké fyzické schopnosti, které mám, beru jako samozřejmost?
4. Co jsem dnes nebo v průběhu minulého měsíce viděl/a úžasného?
5. Koho ve třídě nebo na online výuce vidím rád/a a proč?
6. S kým moc často nekomunikuji, ale ublížilo by mi, kdybych ho zítra ztratil/a? (Berte to jako podnět k tomu, abyste se této osobě ještě dnes ozvali!)
7. V čem jsem dnes díky studiu lepší, než jsem byl/a před rokem? Jakou věc používám každý den, která mi zároveň umožňuje či usnadňuje studium?
8. Co pro mne ve škole v nedávné době někdo udělal, a já jsem mu za to vděčný/á?
9. Za jaké tři věci právě teď cítím vděk? Pokud si najdeme čas, abychom si odpovědi sepsali, vědomě přesouváme naši pozornost k tomu, za co jsme vděční. Je to zároveň skvělá příležitost se ohlédnout a uvědomit si, že to, co jsme třeba považovali za nedůležité, bylo vlastně právě tím, co nás velmi potěšilo.³

Zaregistrujte se na [Thnx4.org](https://thnx4.org) a začněte si psát online deník (vhodný i pro práci na mobilním telefonu). Deník vám usnadní proces vyjadřování vděku a umožní vám sledovat, jak měníte svůj postoj k vděčnosti. Web Thnx4 vytvořilo centrum Greater Good Science Center (GGSC) při Kalifornské univerzitě v Berkeley. Stránky vycházejí z dvacetiletého výzkumu, z něhož vyplývá, že lidé, kteří často pociťují vděk:

- mají lepší zdraví, nižší riziko srdečních chorob a kvalitnější spánek
- mají intenzivnější pocit propojení a spokojenosti ve vztazích
- jsou spokojenější se svým životem, veselejší, optimističtější a méně úzkostliví.⁴

Zaregistrujte se zde: <https://nurseschallenge.thnx4.org/about>

Reference:

1. Summer, A., (2018). The Science of Gratitude. Greater Good Science Center. Available at: https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC-JTF_White_Paper-Gratitude-FINAL.pdf
2. Greater Good Science Center (2021). Thnx4 Gratitude Journal. [on-line]. available at: https://ggsc.berkeley.edu/what_we_do/online_courses_tools/thnx4_gratitude_journal
3. Littlefield, Ch. (2020). Use gratitude to counter stress and uncertainty. Harvard Business Review. [on-line]. available at: <https://hbr.org/2020/10/use-gratitude-to-counter-stress-and-uncertainty>
4. Greater Good Science Centre (2021). Online Gratitude Journal. [on-line]. available at: https://thnx4.org/?_ga=2.4097204.542645702.1625729744-336604110.1625559203



DOPORUČENÁ LITERATURA

Smalley, Susan L., and Diana. Winston. *Fully Present : the Science, Art, and Practice of Mindfulness / Susan L. Smalley and Diana Winston*. 1st Da Capo Press ed. Cambridge, Mass: Da Capo Lifelong, 2010. Print.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů



ZAČNĚTE SI VÉST THNX4 DENÍK VDĚČNOSTI!

Klíčová slova: distanční vzdělávání, vděčnost, zvládání stresu, duševní pohoda, zdraví, štěstí, deník

Pokud si najdeme čas, abychom si odpovědi sepsali, vědomě přesouváme naši pozornost k tomu, za co jsme vděční. Je to zároveň skvělá příležitost se ohlédnout a uvědomit si, že to, co jsme třeba považovali za nedůležité, bylo vlastně právě tím, co nás velmi potěšilo.³

Zaregistrujte se na [Thnx4.org](https://nurseschallenge.thnx4.org) a začněte si psát online deník (vhodný i pro práci na mobilním telefonu). Deník vám usnadní proces vyjadřování vděku a umožní vám sledovat, jak měníte svůj postoj k vděčnosti. Web Thnx4 vytvořilo centrum Greater Good Science Center (GGSC) při Kalifornské univerzitě v Berkeley. Stránky vychází z dvacetiletého výzkumu, z něhož vyplývá, že lidé, kteří často pociťují vděk:

- mají lepší zdraví, nižší riziko srdečních chorob a kvalitnější spánek
- mají intenzivnější pocit propojení a spokojenosti ve vztazích
- jsou spokojenější se svým životem, veselejší, optimističtější a méně úzkostliví.

<https://nurseschallenge.thnx4.org/about>



MYSLÍTE SI, ŽE JSTE V PROJEVOVÁNÍ VDĚKU DOBŘÍ? OTESTUJTE SE V KVÍZU NAVRŽENÉM KALIFORNSKOU UNIVERZITOU BERKELEY!

Klíčová slova: distanční vzdělávání, vděčnost, zvládání stresu, duševní pohoda, zdraví, štěstí

Výzkumy ukazují, že vděční lidé jsou šťastní lidé. Kolik vděku pociťujete ve vašem životě? Vyhodnoťte svou vděčnost prostřednictvím kvízu, který byl vyvinut psychology Mitchelem Adlerem a Nancy Fagleyovou zde.

https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/take_quiz/gratitude



MEDITUJTE S VÝZKUMNICÍ BARBAROU FREDRICKSON

Klíčová slova: meditace, stres management, zdraví, well-being, relaxace

Vyzkoušejte meditace zaměřené na kultivaci pozitivních pocitů pod vedením Barbary Fredrickson vytvořené v souladu s nejnovějšími výzkumy moderní vědy.

<https://www.positivityresonance.com/meditations.html>



UČTE SE OD DIANY WINSTON – ŘEDITELKY VZDĚLÁVÁNÍ V OBLASTI MINDFULNESS NA UCLA O MINDFULNESS PODPORUJÍCÍM ZDRAVÍ A WELL-BEING

Klíčová slova: meditace, stres management, zdraví, well-being, relaxace

Připojte se k Dianě Winston, ředitelce vzdělávání zaměřeného na mindfulness v UCLA Mindful Awareness Research Center (MARC) a naučte se vědecky osvědčené techniky cílené na snížení stresu a kultivaci well-beingu. Prozkoumejte webové stránky výzkumného centra zde.

<https://www.uclahealth.org/marc/default.cfm>

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů



ZAJÍMÁ VÁS VÝZKUM O VŠÍMAVOSTI A TECHNIKÁCH UVOLŇUJÍCÍCH STRES? HLEDÁTE PRAKTICKÉ TIPY NA TO JAK ZRELAXOVAT SVÉ TĚLO, SRDCE A MYSL? NECHTE SE INSPIROVAT ZDE VE VÝZKUMNÉM CENTRU MINDFUL AWARENESS RESEARCH CENTER.

Klíčová slova: meditace, stres management, zdraví, well-being, relaxace, techniky podpory zdraví

Posláním výzkumného centra Mindful Awareness Research Center (MARC) je prostřednictvím vzdělávání a výzkumu šířit teorii a praktiky uvědomělého způsobu života. Naučte se, jak se zbavit napětí a jak uvolnit tělo, srdce a mysl v rámci bezplatných workshopů či řízených meditací!

<https://www.uclahealth.org/marc/default.cfm>



ZÚČASTNĚTE SE ZDARMA TÝDENNÍHO PROGRAMU ZAMĚŘENÉHO NA ONLINE MEDITACE.

Klíčová slova: meditace, stres management, zdraví, well-being, relaxace, techniky podpory zdraví

Centrum pro všímavost organizuje bezplatné týdenní online kurzy na podporu absolventů programů MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nebo Kognitivní terapii založenou na všímavosti (MBCT) po celém světě. Kurzy jsou dostupné široké veřejnosti, která má zájem o meditaci zaměřenou na zbystření všímavosti.

<https://www.ummhealth.org/center-mindfulness>

5.4 KDE ŽÁDAT O POMOC, POKUD JE TO NA MĚ PŘÍLIŠ MNOHO?

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

Klíčová slova: první pomoc, pomoc, duševní zdraví, pohoda, svépomocí, vysokoškolské poradenství, studenti, poradenství, terapie

„To, že naše vlastní uzdravení a naše vnitřní práce je naše zodpovědnost neznamená, že na to musíme, nebo bychom měli být sami.“

Lisa Olivera

To, že se každý z nás někdy cítíme pod tlakem a že je normální být občas ve stresu již víme. Musíme se ale také naučit, že když je toho na nás moc, je naprosto přirozené a velmi prospěšné si říci o pomoc.

Mnozí z nás žijeme s předsudky, že požádat o pomoc je známkou slabosti. Pravdou ale je, že tím naopak posílujeme svou psychickou odolnost. Požádat o pomoc se může zdát velmi těžké. Ale už jen tím, že vyslovíme žádost o pomoc se významně snižuje naše sekrece stresového hormonu kortizolu. A naopak se zvýší sekrece serotoninu, dopaminu a oxytocinu – hormonů, které snižují hladinu stresu nejen u studentů distančního vzdělávání.

Pomoc můžeme vyhledávat opravdu na mnoha místech. Dovolte nám zdůraznit, že vyhledat pomoc v případě nesnází rozhodně doporučujeme a rádi bychom vám v tomto kroku vyjádřili naši plnou podporu. Díky odborné pomoci se začnete cítit lépe. A nejen to, díky pomoci můžete například také znovu najít smysl v tom, co právě děláte. Ať už se to týká vašeho studia, nebo vašeho osobního života. Odborníci vám rádi pomohou se znovu postavit na nohy a zaměřit se na to, co je pro vás nejdůležitější, čímž velmi efektivně předejdete dalšímu stresu a depresivním stavům. Díky novým cílům, nebo zvědoměním a připomenutím si vašich cílů původních se vám vrátí do života nejen zdraví, ale také dobrá úroveň výkonnosti.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

Máte-li pocit, že už je toho na vás mnoho, zvažte prosím, jednu z níže uvedených možností. Podívejte se, jaké poradenství by vám mohlo vyhovovat nejlépe, obraťte se na odborníka a nezapomeňte, že tu jsme pro vás a vždy vám rádi pomůžeme.

PORADENSTVÍ NA VYSOKÉ ŠKOLE

Na vaší vysoké škole máte s vysokou pravděpodobností také poradenské centrum nebo vyškolené sociální pracovníky, kteří vám jako studentům (i profesorům) mohou pomoci. Stejně tak mnoho vysokých škol majících katedru psychologie, často nabízí bezplatné poradenské služby studentům, kteří se necítí dobře.

Podívejte se do níže uvedeného seznamu psychologických poradenských center na českých univerzitách a vyšších odborných školách. Pokud jste nenašli odkaz na vaši školu, prostudujte web vaší školy, nebo se zeptejte, na koho se nejlépe obrátit, jakéhokoli z vašich vyučujících, kteří vám rádi poradí.

WEBOVÉ STRÁNKY PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVÍ NA JEDNOTLIVÝCH ČESKÝCH VYSOKÝCH ŠKOLÁCH

Česká zemědělská univerzita

Institut vzdělávání a poradenství:

<https://www.ivp.czu.cz/cs/r-6930-studium/r-6943-informace-pro-studenty/r-8814-poradenstvi-pro-studenty/r-8816-psychologicke-poradenstvi>

České vysoké učení technické

Centrum informačních a poradenských služeb ČVUT:

<https://www.cips.cvut.cz/poradny/psychologicka-poradna/>

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vysokoškolská psychologická poradna JU:

<https://www.jcu.cz/absolvent/karierni-poradenstvi/vysokoskolska-psychologicka-poradna-ju>

Masarykova univerzita

Poradenské centrum MUNI:

<https://www.muni.cz/studenti/psychologicke-konzultace-pro-studenty>

Mendelova univerzita v Brně
Psychologické poradenství Institutu celoživotního vzdělávání MENDELU:
<https://icv.mendelu.cz/ppc>

Ostravská univerzita v Ostravě
Psychologické poradenství:
<https://poradenske.osu.cz/psychologicke-poradenstvi/>

Policejní akademie
Poradenské centrum:
<http://www.polac.cz/g2/view.php?poradna/index.html>

Slezská univerzita v Opavě
Univerzitní poradenské centrum pro psychologické konzultace:
<https://www.slu.cz/slu/cz/psychologickekonzultace>

Technická univerzita v Liberci
Akademická poradna a centrum podpory:
<http://apc.tul.cz/>

Univerzita Hradec Králové
Psychologická a terapeutická poradna:
<https://www.uhk.cz/cs/univerzita-hradec-kralove/uhk/celouniverzitni-pracoviste/ipakc/psychologicka-a-terapeuticka-podpora>

Univerzita Jana Amose Komenského Praha
Akademické poradenské centrum UJAK:
<http://www.ujak.cz/akademicke-poradenske-centrum/>

Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem
Psychologické poradenství:
<https://www.ujep.cz/cs/psychologicke-poradenstvi>

Univerzita Karlova v Praze:
Centrum Carolina
<https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-16.html>

Seznam poraden na jednotlivých fakultách Univerzity Karlovy v Praze:
Centrum Carolina
<https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-39.html>

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

Psychologické poradenské centrum FF UK

Filozofická fakulta

<https://www.ff.cuni.cz/fakulta/katedry-a-ustavy/centra-a-specializovana-pracoviste/psychologicke-poradenske-centrum/>

Psychologické centrum Hybernská

Filozofická fakulta

<https://poradenskecentrum.ff.cuni.cz/>

Univerzita Palackého v Olomouci

Psychologická poradna pro studenty a zaměstnance UP Olomouc:

<https://psych.upol.cz/katedra/psychologicka-poradna/>

Univerzita Pardubice

Informační a poradenské centrum Fakulty ekonomicko-správní:

<http://www.upce.cz/fes/ipc.html>

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Psychologická poradna:

<https://www.utb.cz/poradna/>

Vysoká škola báňská-Technická univerzita

Psychologické poradenství:

<https://www.vsb.cz/cs/o-univerzite/poradenske-centrum/psychologicke-poradenstvi/>

Vysoká škola ekonomická v Praze

Akademická psychologická poradna:

<https://ac.vse.cz/nase-sluzby/psychologicka-poradna/>

Vysoké učení technické v Brně:

Psychologické poradenství Institutu celoživotního vzdělávání:

<https://www.lli.vutbr.cz/psychologicke-poradenstvi>

Západočeská univerzita v Plzni:

Psychologické poradenství Informačního a poradenského centra ZČU v Plzni:

<http://www.zcu.cz/pracoviste/ipc/psychologicke-poradenstvi>

KOMUNITNÍ ORGANIZACE ZASTŘEŠUJÍCÍ POMOC V OBLASTI PSYCHICKÉHO ZDRAVÍ

V České republice najdeme řadu organizací a psychologických center, která nám jsou připravena pomoci. Patří mezi ně například *Psychologické centrum Psychoterapie Anděl* (<https://www.psychoterapie-andel.cz/>), první pomoc při psychických potížích *linka první pomoci* (volejte 116 123 nebo navštivte: <http://linkapsychickepomoci.cz/>), psychologové Hasičského záchranného sboru České republiky: www.tvhasici.cz, vojenská linka psychologické pomoci: <http://www.psychologove.army.cz/>, psychologové Ministerstva vnitra <https://www.mvcr.cz/sluzby-pro-verejnost-psychologicka-sluzba.aspx>, linka bezpečí: <https://www.linkabezpeci.cz/>, sociální klinika: <https://www.socialniklinika.cz/>, nebo populární web psychické pomoci „Nevypuště duši“: <https://nevypustdusi.cz/o-nas/>.

Vždy také můžete vyhledat psychologa on-line, například na webu terapie.cz, který nabízí kontakty na terapeuty hrazené z vašeho zdravotního pojištění. Všem výše uvedeným kontaktům můžete důvěřovat a prosíme neváhejte se obrátit na kteréhokoliv z odborníků, pokud se necítíte dobře. Každý z nás potřebuje někdy pomoci a my jsme tady pro vás.

ONLINE PORADENSTVÍ V OBLASTI DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Dostupnost. Pohodlí. Bezpečí. Úspora času. To vše nám zajišťuje on-line poradenství v oblasti duševního zdraví, které by mohlo být skvělou cestou i pro vás. V rámci on-line terapie se můžete spojit se svým terapeutem on-line, z pohodlí domova, v době, kdy cítíte, že terapii zrovna potřebujete.

V literatuře zaměřené na prevenci duševních problémů u studentů (např. úzkostlivost nebo deprese) jsou v poslední době digitální formy terapie, jako další možnost řešení psychických problémů navrhovány čím dál tím častěji.¹

V porovnání s on-line terapií může být někdy tradiční léčba duševních zdravotních potíží nákladná. V České republice máme výborný bezplatný systém pomoci a péče o duševní zdraví. Poradenství poskytovaná po internetu, nebo skrze digitální prostředí mohou být méně finančně nákladná, zejména nacházíme-li se v zahraničí, ať už na dovolené, nebo na erasmu. Zároveň několik aktuálních metaanalýz prokazuje, že péče poskytovaná po internetu může být stejně účinná jako tradiční formy terapie duševních problémů.^{2,3}

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

Potřebujete si s někým promluvit? Vyzkoušejte emoční podporu poskytovanou odborníky na duševní zdraví nebo dobrovolníky ve virtuálním světě, buďto za nízké poplatky, nebo dokonce zcela zdarma:

THERAPY PRO dostupné z:

<https://etherapypro.com/>

THERAPY AID COALITION dostupné z:

<https://therapyaid.org/>

DR+ ON DEMAND dostupné z:

<https://www.doctorondemand.com/?correlationId=d3b789d4-e3cf-4084-8a7c-6d8a5eef3108>

SEVEN CUPS dostupné z:

<https://www.7cups.com/?correlationId=9d70e1c6-8944-4b24-ba14-4daca071618e>

JE TU PRO NÁS ŘADA APLIKACÍ!

Výzkumy ukázaly,⁴ že on-line poradenství skrze mobilní aplikace pomáhají snižovat stres, pocit vyhoření, depresi a sebevražedné myšlenky a to napříč různými skupinami lidí, včetně vysokoškolských studentů.

Stáhněte si do telefonu aplikaci buďto (a) Nepanikař – první psychická pomoc v případě mentálního diskomfortu (dostupné z: <https://nepanikar.eu/>) nebo (b) Don't Panic (<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.dontpanic&hl=cs&gl=US>).

Reference:

1. Dekker I, De Jong EM, Schippers MC, De Bruijn-Smolders M, Alexiou A, Giesbers B. Optimizing Students' Mental Health and Academic Performance: AI-Enhanced Life Crafting. *Front Psychol.* 2020 Jun 3;11:1063. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01063. PMID: 32581935; PMCID: PMC7286028.
2. Andersson, G., Cuijpers, P., Carlbring, P., Riper, H., and Hedman, E. (2014). Guided internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: a systematic review and meta-analysis. *World Psychiatry* 13, 288–295. doi: 10.1002/wps.20151
3. Carlbring, P., Andersson, G., Cuijpers, P., Riper, H., and Hedman-Lagerlöf, E. (2018). Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disor-

ders: an updated systematic review and metaanalysis. *Cogn. Behav. Ther.* 47, 1–18. doi: 10.1080/16506073.2017.140 1115

4. Pospos, S., Young, I. T., Downs, N., Iglewicz, A., Depp, C., Chen, J. Y., Newton, I., Lee, K., Light, G. A., & Zisook, S. (2018). Web-Based Tools and Mobile Applications To Mitigate Burnout, Depression, and Suicidality Among Healthcare Students and Professionals: a Systematic Review. *Academic psychiatry : the journal of the American Association of Directors of Psychiatric Residency Training and the Association for Academic Psychiatry*, 42(1), 109–120. <https://doi.org/10.1007/s40596-017-0868-0> (available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5796838/>)



STÁHNĚTE SI DO VAŠEHO TELEFONU APLIKACI NEPANIKAŘ!

Klíčová slova: první pomoc, mentální zdraví, aplikace, on-line poradenství, relaxace, chytrý telefon

Jedná se o první aplikaci v českém jazyce tohoto druhu. Aplikace má sedm základních modulů: deprese, úzkost/panika, sebepoškozování, myšlenky na sebevraždu, sledování nálady, poruchy příjmu potravy a kontakty na odbornou pomoc.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.dontpanic&hl=cs&gl=US>



STÁHNĚTE SI DO VAŠEHO TELEFONU APLIKACI PRVNÍ PSYCHICKÁ POMOC!

Klíčová slova: první pomoc, mentální zdraví, aplikace, on-line poradenství, relaxace, chytrý telefon

Aplikace První psychická pomoc je pomůckou nejen pro příslušníky bezpečnostních sborů, ale i lidi v neziskových organizacích. Jedná se o strukturovaný přístup pomoci ke stabilizaci člověka, který se dostal do náročné životní situace. Obsahem aplikace je kromě rad a postupů i seznam vhodných

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

odkazů a kontaktů. Aplikaci vytvořila pracovní skupina Sekce psychologie krizí, katastrof a traumatu při ČMPS ve spolupráci s CZ.NIC z.s.p.o.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=cz.nic.ppp&hl=cs&gl=US>



UČTE SE ZE ZDROJŮ KALIFORNSKÉ UNIVERZITY V LA (UCLA) O MINDFULNESS PODPORUJÍCÍM ZDRAVÍ A WELL-BEING

Klíčová slova: meditace, stres management, zdraví, well-being, relaxace

Naučte se vědecky osvědčené techniky cílené na snížení stresu a kultivaci well-beingu. Prozkoumejte webové stránky výzkumného centra zde.

<https://www.uclahealth.org/marc/default.cfm>



STÁHNĚTE SI APLIKACI KALIFORNSKÉ UNIVERZITY V LA (UCLA) O MINDFULNESS PODPORUJÍCÍM ZDRAVÍ A WELL-BEING

Klíčová slova: meditace, stres management, zdraví, well-being, relaxace

Praktikujte meditaci a vědecky ověřené techniky cílené na snížení stresu a kultivaci well-beingu.

<https://apps.apple.com/us/app/ucla-mindful/id1459128935?ls=1>



ON-LINE ŘÍZENÉ MEDITACE VYTVOŘENÉ KALIFORNskou UNIVERZITOU V SAN DIEGU – CENTERS FOR INTEGRATIVE HEALTH

Klíčová slova: meditace, stres management, zdraví, well-being, relaxace

The UC San Diego Centrum pro Mindfulness připravilo řadu relaxačních praktik které jsou pro vás k dispozici on-line!

<https://cih.ucsd.edu/mindfulness/guided-audio-video>

6 POSILOVÁNÍ MENTÁLNÍHO WELL-BEINGU ZDRAVÝM ŽIVOTNÍM STYLEM V PRŮBĚHU DISTANČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

6.1 ZDRAVÝM ŽIVOTNÍM STYLEM K VĚTŠÍM AKADEMICKÝM ÚSPĚCHŮM!

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

Klíčová slova: zdravý životní styl, zdraví, úspěch, školní úspěšnost, akademický well-being, zdraví vysokoškolských studentů

„Nikdo z nás si neužívá velkých úspěchů bez pevného zdraví.“

Napoleon Hill

Fyzické zdraví je absolutně klíčovým stavebním kamenem celkového zdraví studentů po celém světě a obrovským determinantem naší psychické pohody. Ti z nás, kdo se těší lepšímu zdraví, mají jednoduše tendenci častěji cvičit, méně kouřit a mají rádi svoji práci. Pokud váš ne moc dobrý zdravotní stav či vaše nezdravé chování negativně ovlivňují váš mentální well-being, jednoduché zastavení se a uvědomění si těchto problémů je ideální způsob, jak začít pracovat na zlepšení vašeho mentálního fungování.

Vztah mezi naším životním stylem a naším duševním zdravím je velmi komplexní. Výzkumy však nekompromisně upozorňují na silnou souvislost mezi tím, co jíme, jak moc fyzicky aktivní jsme, jak dobře spíme a jak se cítíme. A jak dobře rutinně se nám naše každodenní zvyky daří dodržovat. Jedna studie¹ zkoumající stresové faktory u studentů oboru učitelství na univerzitě v Ghaně (2020) vyhodnotila i tak zdánlivě nepatrný akt, kterým je pouhá změna stravovacích a spánkových návyků (u studentů se tak často děje v průběhu zkouškového období), jako jeden z nejsilnějších stresů, které dotazovaní studenti zažívají.

Nezdravá strava, nedostatek fyzické aktivity a nekvalitní spánek představují globální rizika pro zdraví celosvětové populace, silně ovlivňující i naši duševní pohodu.^{2,3} A naopak – zdravé stravovací

návyky, adekvátní fyzická aktivita a dostatečný spánek jsou pro naše zdraví z dlouhodobého hlediska významně výhodné. Nejen, že zamezují riziku rozvoje nepřenositelných chronických onemocnění v pozdějším životě,² ale také zlepšují naši schopnost přemýšlet, učit se a schopnost úsudku v našich každodenních životech.³

Snažte se aplikovat osvědčené přístupy, kterými jsou například optimální výživa, adekvátní cvičení, redukce stresu a aktivní vyrovnávání se s náročnými životními situacemi, pozitivní sociální interakce či kvalitní spánek a vybudujte si pevné kognitivní zdraví. Vytvořte si svoji jedinečnou denní rutinu podporující vaše zdraví a snažte se ji dodržovat. Snít o velkých změnách je dobře, ale začněte pomalu. Postupným začleňováním malých a konkrétních změn do vašeho každodenního studentského života si postupně zvýšíte vaši životní spokojenost, podpoříte své kognitivní schopnosti, znásobíte své akademické úspěchy a výrazně posílíte svou psychickou pohodu.

References:

1. AMPONSAH, Kwaku Darko et al. Stressors and coping strategies: The case of teacher education students at University of Ghana. *Cogent Education*. Cogent OA, 2020, roč. 7, č. 1, s. 1727666. ISSN null. DOI: 10.1080/2331186X.2020.1727666.
2. World Health Organization (2020), Healthy diet. [on-line] (cited June 27, 2021): <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
3. World Health Organization (2020), Physical activity. [on-line] (cited June 27, 2021): <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



STÁHNĚTE SI DOPORUČENÍ HARVARDOVY UNIVERZITY PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A VYBUDUJTE SI SVŮJ WELL-BEING

Klíčová slova: zdravá strava, pohyb, kvalitní spánek, zdravý životní styl, dlouhověkost, well-being

Výzkumy Harvardovy univerzity ukazují, že ti z nás, kdo dodržujeme pět klíčových návyků – jíme zdravě, pravidelně cvičíme, udržujeme si zdravou tělesnou hmotnost, nepijeme příliš mnoho alkoholu a nekouříme – žijí o více než deset let déle než ti, kteří tato základní pravidla nedodržují. Dodržování těchto doporučení nám všem může pomoci nejen žít déle, ale také lépe. Na Harvardu

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

bylo zjištěno, že dospělí středního věku dodržující těchto pět klíčových návyků žijí nejen déle, ale také bez chronických onemocnění, včetně diabetu mellitu 2. typu, kardiovaskulárních chorob a rakovin. Na tomto odkazu najdete zmiňovaného průvodce zdravým životem Harvardovy univerzity!

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2021/01/19/healthy-living-guide-2020-2021/>

6.2 MENTÁLNÍ ZDRAVÍ A SMART STRAVOVÁNÍ

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

Klíčová slova: funkce mozku, potraviny pro mozek, zdravá strava, kognice, vyvážená strava, zdravá strava, mindful stravování, zdravé svačiny

„Jez abys žil, nežij abys jedl.“

Socrates

Každý z nás to jistě slyšel již mnohokrát, ale opravdu jsme to, co jíme. A to nejen z pohledu fyzického těla, ale i z pohledu naší psychiky. Stravovat se dobře – tedy přijímat vyváženou stravu plnou zeleniny, ovoce a potravin bohatých na živiny – podporuje nejen pocit duševní pohody, ale také zlepšuje naši aktuální náladu, paměť a schopnost koncentrace.

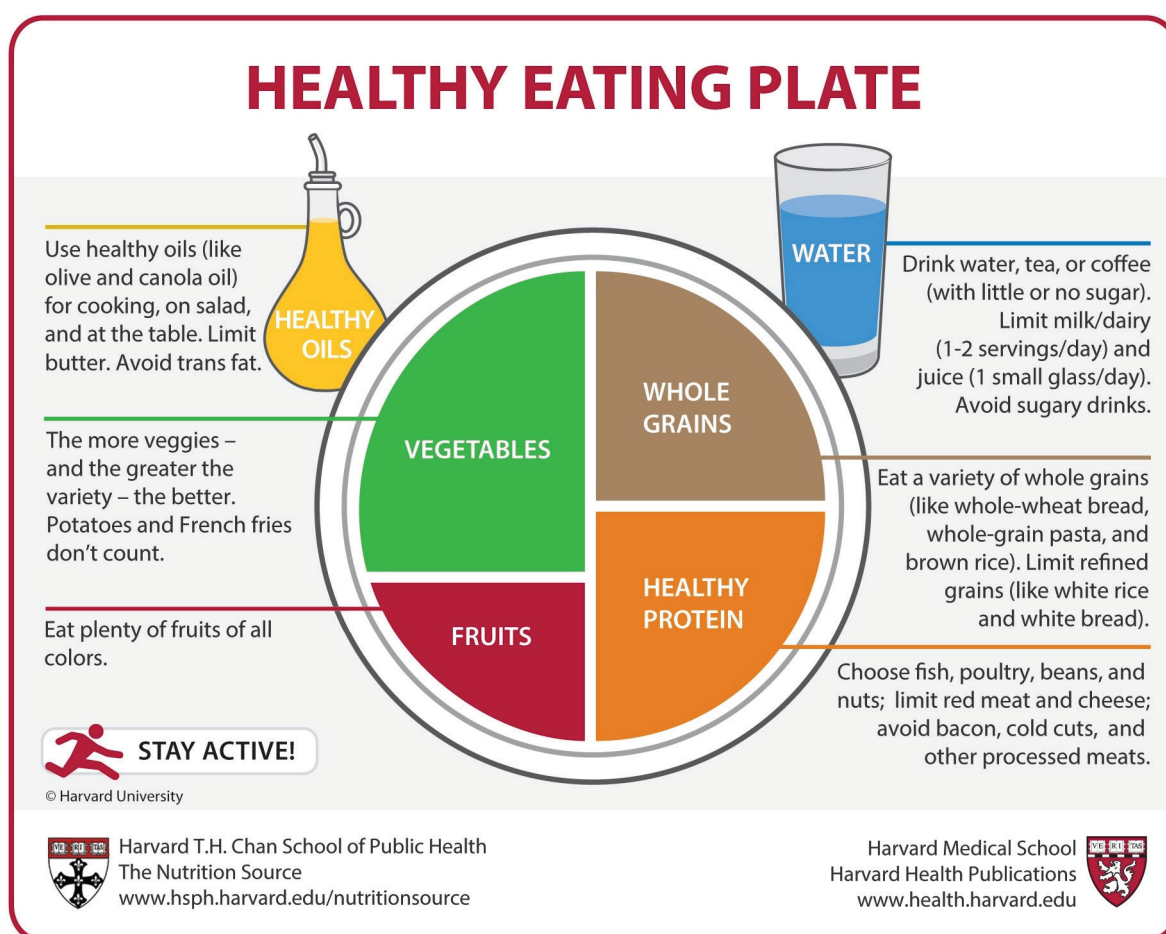
Jak ale vypadá takové dobré stravování a jak můžeme při studiu z domova začít začleňovat správné stravovací zvyklosti do našich životů? Pomocí talíře zdravého stravování⁵ (viz obrázek 9), jednoduchého a srozumitelného průvodce, zjistíme, kolik z toho, co celkově jíme, by mělo pocházet z každé skupiny potravin, abychom dosáhli zdravé a vyvážené výživy. Talíř zdravého stravování byl vytvořen v roce 2011 odborníky na výživu, je založen na nejaktuálnějším výzkumu výživy a není ovlivněn potravinářským průmyslem ani zemědělskou politikou. Naučit se sestavovat naši stravu podle doporučení Harvardovy univerzity nám pomáhá k vyváženému stravování v našich každodenních životech.

Asi tím nejdůležitějším doporučením Harvardova talíře zdravého stravování je zaměřit se na kvalitu naší každodenní stravy. Konkrétně:

- Jezte každý den dostatek zeleniny a ovoce (z poloviny každého vašeho talíře) různých barev.
- To, jaké zařazujeme sacharidy do našeho jídelníčku je podle Harvardova talíře důležitější, než samotné konzumované množství sacharidů ve stravě. Je to z důvodu, že některé zdroje sacharidů – kterými mohou být například zelenina (jiná než brambory), ovoce, celozrnné produkty a fazole – jsou mnohem zdravější než ostatní.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

- Pijte hodně vody, čaje nebo kávy a vyhýbejte se slazeným nápojům, které jsou často naším hlavním zdrojem příjmu kalorií. *Poznámka autorů: Talíř Harvardovy univerzity skutečně doporučuje pití kávy, my bychom ovšem rádi podotkli, že by konzumace nápojů obsahujících kofein měla být na základě pečlivého rozhodnutí každého z nás.*
- Konzumujte celozrnné produkty alespoň z čtvrtiny každého talíře, který konzumujete.
- Zahrnujte do každého vašeho konzumovaného jídla zdravé bílkoviny.
- Používejte zdravé oleje a vyhýbejte se máslu a transnasyceným tukům.
- Talíř zdravého stravování nestanovuje maximální doporučené množství kalorií, které bychom měli denně přijímat ze zdravých zdrojů tuků. Talíř zdravého stravování tak doporučuje naopak v rozporu s nízko-lipidovou dietou propagovanou po desetiletí Americkým ministerstvem zemědělství.



Obrázek č. 9 Talíř zdravého stravování (Harvard, 2011)

STRAVOVÁNÍ ZALOŽENÉ NA PRINCIPECH MINDFULNESS

Takzvané mindful stravování a vědomé začleňování potravin prospěšných pro správnou funkci vašeho mozku do vašeho jídelníčku vám může také skutečně pomoci předcházet stresu, zvýšit vaši akademickou úspěšnost a stejně tak i vaši životní spokojenost. Mindful stravování vám tak může významně pomoci posílit duševní pohodu a vaše celkové zdraví.

Jak se tedy stravovat v souladu s principy mindfulness při distančním vzdělávání? Podívejte se a procvičujte těchto sedm praktik vědomého stravování přizpůsobených podmínkám distanční výuky (původně publikováno v originálním znění bez úprav k distanční výuce v knize SAVOR¹: Mindful Eating, Mindful Life od autorů Thich Nhat Hanha a Dr. Lilian Cheung na webu Harvardovy univerzity (2021); původní text byl přizpůsoben prostředí distančního vzdělávání autory Kočí & Donaldsonem, 2021).

- Přistupujte ke svému jídlu s respektem. Zkuste si uvědomit kde a jak bylo jídlo pěstováno a také například, kdo vaše jídlo připravoval. Eliminujte jakékoli rušivé vlivy tak, abyste prohloubili vaši koncentraci a zesílili zážitek ze stravování. Vyčleňte si na jídlo klid. Nejezte při poslouchání online přednášky, ani si u jídla nepročítejte poznámky z výuky. Opravdu si dělejte zaslouženou přestávku od studia a vychutnejte si jídlo naplno.
- Zkuste při jídle zapojit všechny vaše smysly. Všimněte si barev, vůní, chutí a textury jídla a toho, jak se při jídle cítíte. Abyste tyto smysly zapojili, pravidelně se vědomě zastavujte. Zpomalte. Neposlouchejte přednášku na pozadí ani se nedívejte u jídla do knih. Vaše smysly teď patří vašemu jídlu.
- Servírujte si jídlo v menších porcích. To pomůže vyhnout se přejídání a plýtvání jídlem. Vaším cílem není mít plný žaludek, který utlumí vaši kognitivní výkonnost v průběhu dne, kdy potřebujete studovat. Zkuste si servírovat jídlo na malý talíř, nebo si alespoň zkuste nepřidávat.
- Ukusujte cíleně malá sousta a důkladně žvýkejte. Žvýkání vám pomůže zpomalit a plně si vychutnat chuť jídla. Malá přestávka se vyplatí. Pomůže vám přijmout energii a obnovit schopnost se soustředit na výuku.
- Pokud se naučíme jíst pomaleji, naučíme se tím vyhýbat přejídání. Mezi vyučovacími bloky nebo plánovanými studijními aktivitami si vytvořte na jídlo dostatek času. Pokud se naučíte jíst pomalu, naučíte se rozpoznávat pocit sytosti, nebo ideálně pocit, kdy jste z 80 % plní a mohli tak přestat jíst. Naučte se plánovat si jídlo na každý den v souladu s vaším rozvrhem.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

- Zkuste nevynechávat žádné jídlo. Příliš dlouhá doba bez příjmu energie zvyšuje riziko nástupu silného hladu, což často vede k výběru jídla snadného na přípravu a rychlou konzumaci (často velmi nezdravé volby). Pokuste se konzumovat jídlo každý den přibližně ve stejnou dobu. Pokud se naučíte si plánovat dostatek času na jídlo nebo svačinu, výrazně tím tato rizika snížíte. Máte-li nepravidelný rozvrh, plánujte si vaše jídlo ráno či den předem na každý den zvlášť tak, abyste jedli pravidelně. Pokud máte na jídlo příliš málo času, připravte si svačiny (např. si dejte do šuplíku u stolu ořechy a suché ovoce), pro které si můžete kdykoli sáhnout a díky kterým se vyhnete hladu.
- Jezte převážně rostlinnou stravu. Rostlinná strava je prospěšná nejen pro vaše zdraví, ale i pro zdraví planety. Popřemýšlejte nad dlouhodobými důsledky konzumace určitých potravin. Zpracované maso a nasycené tuky jsou spojeny s vysokým rizikem rakoviny tlustého střeva a srdečních chorob. Produkce živočišných potravin, jako je maso a mléčné výrobky, si v našem životním prostředí vybírá těžší daň, než jakou stojí pěstování rostlinné stravy. Konzumace živočišného jídla oproti konzumaci rostlinné stravy také zpomaluje vaše kognitivní a učební schopnosti tím, že nadměrně zatěžuje váš trávicí systém. Zaměřujte svůj talíř na konzumaci ovoce a zeleniny spolu s ořechy, semínky, celozrnnými produkty, fazolemi a luštěninami.

Vzhledem k účinku určitých potravin na náš organismus by tipem číslo 8 mohlo být zařazování potravin prospěšných pro mozek.

Mozek má jako řídicí centrum našich těl na starosti udržování našeho srdce v chodu, dýchání, umožňuje nám se pohybovat, prožívat emoce a v neposlední řadě přemýšlet. Naše strava přímo úměrně ovlivňuje naše tělo, naši náladu, náš kognitivní výkon a také to, jak je náš mozek zdravý.^{1,2}

Výkon našeho mozku je založen na souhře genotypu, který jsme zdělili a na faktorech vnějšího prostředí, ve kterém žijeme, včetně toho, jak se stravujeme.³

Cokoliv, co sníme, slouží našemu tělu jako informace podporující zdraví našeho mozku, nebo naopak jako informace narušující zdraví. To, co se rozhodnete jíst během vašeho studijního dne, přímo ovlivňuje strukturu a funkci vašeho mozku, spolu s vaší schopností se učit, soustředit a se schopností ukládat naučené informace. Správným stravováním můžete velmi významně ovlivnit některé ze svých klíčových duševních funkcí, kterými jsou například paměť a schopnost koncentrace.

Na druhou stranu si můžete velmi snadno vyvolat únavu, rozptýlení nebo otupělost a to zejména konzumací vysoce zpracovaných potravin a nevyvážené stravy bohaté na rafinované potraviny a cukr. Mnohé studie dnes předkládají korelaci mezi západní dietou – dietou s vysokým obsahem rafinovaných cukrů, nasycených tuků, zpracovaného červeného masa a živočišných produktů a zhoršenou funkcí mozku, poruchou regulace nálady a poklesem kognitivního výkonu.

Dobrou zprávou je, že výzkumy dokládají, že zdravá a vyvážená strava může pomoci studentům zlepšit jejich školní úspěšnost. Studie Kalifornské univerzity – Los Angeles⁴ z roku 2015 doložila spojitost mezi vyšší spotřebou vlašských ořechů a zlepšením výkonů v kognitivních testech. Tyto významné, pozitivní asociace mezi konzumací vlašských ořechů a kognitivními funkcemi u všech dospělých bez ohledu na věk, pohlaví nebo etnický původ naznačují, že denní příjem vlašských ořechů může být jednoduchým trikem pro zlepšení funkce mozku a pozitivní stimulace naší kognice.

Dbejte na dobré zdraví svého mozku. On vás na oplátku bude udržovat ve špičkové pracovní a studijní kondici. Konzumujte vysoce kvalitní potraviny, zejména zeleninu, ovoce, luštěniny a celozrnné produkty bohaté na vitamíny, minerály, vlákninu a antioxidanty, které vyživují mozek a chrání je před oxidačním stresem.

Jaké potraviny tedy vedle mozku chrání také vaše srdce a cévy:

- tučné ryby (jako jsou například losos, treska, makrela, tuňák včetně konzervovaného a sardinky)
- ořechy a semena (vlašské ořechy, mandle, dýňová semínka)
- zelený čaj nebo káva
- lesní plody (borůvky, jahody, ostružiny, maliny)
- avokádo
- kurkuma a obecně koření a bylinky
- brokolice a zelená (listová) zelenina (špenát, kapusta a růžičková kapusta)
- vejce
- hořká čokoláda
- fermentované potraviny
- pomeranče

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

Reference:

1. Hanh TN, Cheung L. *Savor: Mindful Eating, Mindful Life*. HarperCollins Publishers. 2010.
2. Harvard Medical School (2021). *Foods linked to better brainpower*. <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/foods-linked-to-better-brainpower>
3. Ekstrand, B., Scheers, N., Rasmussen, M., Young, J., Ross, A., & Landberg, R. (2021). Brain foods – the role of diet in brain performance and health. *Nutrition Reviews*, Volume 79, Issue 6, June 2021, Pages 693–708, <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa091>
4. Arab, A., & Ang, A. (2015). A cross sectional study of the association between walnut consumption and cognitive function among adult US populations represented in NHANES. *Journal of Nutrition, Health Aging*. 2015 Mar;19(3):284-90. doi: 10.1007/s12603-014-0569-2.
5. Healthy Eating Plate. (2011). Harvard University. [cited 8/1/2021]. Available at: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>



STÁHNĚTE SI SVÉHO PRŮVODCE ZDRAVÝM STRAVOVÁNÍM, VYVINUTÉHO HARVARDOVOU UNIVERZITOU – ŠKOLOU VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ A ZAČNĚTE SI BUDOVAL ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, KTERÝ VÁM BUDE VÝBORNÝM POMOCNÍKEM V PRŮBĚHU CELÉHO VAŠEHO STUDIA.

Klíčová slova: zdravá strava, cvičení, dobrý spánek, zdravý životní styl, dlouhověkost, pohoda

Jezme opravdové jídlo. To je základní poslání dnešní moderní výživy. Naše znalosti o výživě uzavírají pomyslný kruh, kdy se vracíme zpět ke konzumaci jídla, které se co nejvíce blíží formě, ve které ji příroda připravila. Na základě solidních dat současné vědy o výživě popisuje Harvardova univerzita v této speciální zprávě podporující zdraví, tedy v Průvodci zdravým stravováním ověřené strategie, výživové tipy a recepty, které vám pomohou si nejen lépe vybrat stravu. Dokument podrobně popisuje, jak se stravovat, pokud si chceme vybudovat optimální zdraví.

<https://www.health.harvard.edu/nutrition/a-guide-to-healthy-eating-strategies-tips-and-recipes-to-help-you-make-better-food-choices>



VYUŽÍVEJTE TALÍŘE ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ, VYVINUTÉHO HARVARDOVOU UNIVERZITOU – ŠKOLOU VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ A ZAČNĚTE SI BUDOVAT ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, KTERÝ VÁM BUDE VÝBORNÝM POMOČNÍKEM V PRŮBĚHU CELÉHO VAŠEHO STUDIA.

Klíčová slova: zdravá strava, cvičení, dobrý spánek, zdravý životní styl, dlouhověkost, pohoda

Talíř zdravého stravování použijte jako vodítka pro vytváření zdravých a vyvážených jídel – ať už podávaná u stolu nebo zabalená v krabičce na oběd.

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2021/01/19/healthy-living-guide-2020-2021/>

6.3 MENTÁLNÍ ZDRAVÍ A POHYBOVÉ CHVILKY

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

Klíčová slova: pohybová aktivita, pohoda, duševní zdraví, pohybová doporučení, tělo a mysl, kognice, prevence stresu, pravidelná pohybová aktivita, zdraví studentů

„Hýbejte se, dokud mysl necítí potěšení ze zbavení se únavy.“

Sokrates

Adekvátní a zejména pravidelná fyzická aktivita nám významně pomáhá v budování naší bio-psycho-sociální pohody a má obrovský potenciál nám pomoci zlepšit náš psychický well-being. Fyzická aktivita má významný zdravotní přínos nejen pro srdce, ale pro náš celkový tělesný stav a naši kognici. Světová zdravotnická organizace kromě zesílení preventivní funkce a léčby hlavních nepřenosných onemocnění, kterými jsou kardiovaskulární onemocnění, rakoviny a diabetes mellitus, zdůrazňuje potenciál fyzické aktivity významně snižovat symptomy deprese a úzkostné stavy.¹

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

I krátká 10minutová svižná chůze téměř okamžitě posiluje naši duševní bdělost, nabíjí nás energií a pozitivní náladou. Pokud se rozhodneme věnovat se fyzické aktivitě pravidelně, s vysokou pravděpodobností si zvýšíme sebevědomí, a to nejen v osobním životě, ale i v tom studentském. Větší sebevědomí vede k lepším a stabilnějším akademickým výsledkům a významně pomáhá vysokoškolským studentům regulovat a eliminovat pocity stresu a úzkostí.

Ideální způsob, jak začít začleňovat pravidelná krátká cvičení, která jsou rozložená do našeho celého dne, je provádět takzvané pohybové svačiny. Z anglického originálu *physical activity snacking* mohou být například krátké protažení se mezi online výukou, pár dřepů při studijní přestávce, nebo krátká procházka ihned po skončení distanční výuky pro daný den (viz obrázek 10).

CALL A LOVED ONE TO SAY HI WHILE WALKING.....	5 minutes
DO ONE ROUND OF SUN SALUTATION YOGA PRACTICE.....	2 minutes
WALK TO THE COFFEE SHOP FOR FRESHLY GROUND COFFEE.....	10 minutes
CHALLENGE YOURSELF IN PLANK.....	1 minute
DANCE TO YOUR FAVORITE SONG.....	3 minutes
VACUUM YOUR ROOM.....	5 minutes
STRAIGHT YOUR BODY IN FRONT OF MIRROR.....	1 minute
STRETCH YOUR BODY A BIT.....	5 minutes
TAKE THE RUBBISH OUT.....	3 minutes
GET YOUR SNEAKERS ON AND RUN AROUND A BLOCK.....	10 minutes
GO GET YOURSELF SOME WATER OR TEA.....	1 minute
DO PUSH UPS, SITUPS, SQUATS OR JUMPS.....	5 minutes
HANG YOUR LAUNDRY OUT TO DRY.....	3 minutes
TAKE YOUR DOG OR YOUR NEIGHBOR'S DOG OUT.....	3 minutes
OTHER PHYSICAL ACTIVITY SNACKS I CAN DO:	
.....	... minutes
.....	... minutes
.....	... minutes
.....	... minutes
.....	... minutes

Obrázek č. 10 Tabulka pohybového svačení (Koci & Donaldson, 2021)

Reference:

1. World Health Organization (2020). Physical Activity. [Cited 8/1/2021] Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Mental Health Foundation (2021). How to look after your mental health using exercise. [Cited 8/1/2021] Available at: <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/how-to-using-exercise>



PROHLÉDNĚTE SI POHYBOVÁ DOPORUČENÍ SVĚTOVÉ ZDRAVOTNICKÉ ORGANIZACE Z ROKU 2020 ZDE

Klíčová slova: pohybová aktivita, pohoda, duševní zdraví, pohybová doporučení, tělo a mysl, kognice, doporučení, prevence stresu, pravidelná pohybová aktivita, zdraví studentů

Pohybová doporučení Světové zdravotní organizace, týkající se fyzické aktivity a sedavého způsobu života, nám poskytují doporučení v oblasti veřejného zdraví založené na důkazech pro všechny naše obyvatele: děti, mladistvé, dospělé a starší dospělé. Doporučení poskytují rady ohledně množství fyzické aktivity (frekvence, intenzita a doba trvání) potřebné k tomu, aby nám přinesly významné zdravotní výhody a zmírnily zdravotní rizika. Poprvé jsou doporučení vztahující se k souvislostem mezi sedavým chováním a zdravotními následky poskytována i dílčím populačním skupinám, kterými jsou těhotné ženy a ženy po porodu, občané trpící na chronická onemocnění či občané s různým typem zdravotního postižením.

6.4 MENTÁLNÍ ZDRAVÍ A KVALITNÍ SPÁNEK

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

Klíčová slova: mentální zdraví, mentální well-being, spánek, kvalita spánku, spánkový režim, management spánku, kognitivní funkce, studenti vysokých škol, adekvátní spánek, spánkové problémy studentů, tipy pro lepší spánek

„Nejlepším mostem mezi zoufalstvím a nadějí je kvalitní spánek.“

Matthew Walker

Každý živý organismus na naší planetě potřebuje k životu spánek, byť že jen krátký. Pro udržování dobrého zdraví není důležité jen dodržovat správnou životosprávu a pravidelně se hýbat, ale také se v noci dobře vyspat. Jen tak zůstaneme čilí a plní energie a naše tělo si bude schopné budovat obranu proti infekčním onemocněním, chronickým nemocem nebo dokonce i před srdečními chorobami.⁵

Spánek je nedílnou součástí lidského zdraví a jeho nedostatek může nepříznivě ovlivnit naše fungování v běžném životě, včetně našich pracovních či studijních výsledků. Podle Matthewa Walkera, odborníka na spánek z Kalifornské univerzity v Berkeley, REM fáze spánku (charakterizovaná rychlými pohyby očí) významně podporuje schopnost učit se a zlepšuje naši paměť. Tato fáze spánku také ovlivňuje naši náladu a schopnost soustředění. Pokud se nám pravidelně dostává dostatečně dlouhé REM fáze spánku, zlepšuje se nám paměť, rychleji si vybavujeme informace a dokonce kvalitní REM spánek pomáhá našemu mozku řídit synapse spojené s některými druhy motorického učení.

Spánek je důležitý, protože studentům pomáhá s uzdravením a zotavením po nemoci, s vyrovnáním se se stresem ve škole, s řešením problémů v běžném životě, ale i při učení, konsolidování vzpomínek a ve zlepšování naší motoriky. Ale pozor! Nezáleží jenom na tom, kolik hodin spíme, ale významnou roli hraje také kvalita spánku.¹

Spánková deprivace i špatná kvalita spánku jsou v dnešní společnosti běžné, zejména mezi studenty vysokých škol.¹⁰

Studenti vysokých škol jsou jednou z nejohroženějších skupin, co se týká chronického nedostatku spánku a jeho špatné kvality, což může mít nepříznivý vliv na jejich zdraví. Vysokoškoláci jsou také známi tím, že nedodržují spánkovou hygienu a často si bohužel v důsledku snahy věnovat maximální úsilí akademickému úspěchu a učení zkracují spánek a narušují tím i jeho kvalitu.¹⁵

Důvodem může být skutečnost, že se studenti musí často vyrovnávat s vysokými nároky na akademický život, které mohou vést k problémům se spánkem. U vysokoškoláků se může například jednat o různé a často se měnící rozvrhy, neustálé šibeniční termíny pro odevzdání úkolů, větší svobodu a odpovědnost za organizaci vlastního života či bydlení „pohromadě“.¹¹ Vysokoškoláci spí v průměru 6–6,9 hodin za noc a léta strávená na univerzitě jsou obvykle spojená s nedostatkem spánku pro přemíru povinností a školních činností. Až 60 % vysokoškoláků trpí špatnou kvalitou spánku a 7,7 % studentů splňuje kritéria poruchy spánku.⁶ Problémy se spánkem přitom mohou ovlivnit jejich každodenní život, včetně jejich studijního průměru. Průzkumy totiž jasně ukazují, že špatná kvalita spánku přímo souvisí s horšími studijními výsledky.^{6,7,8,9,10,13,14,15,16} Nedávný průzkum zabývající se spánkem u vysokoškoláků naznačuje, že spánek ovlivňuje nejen zdraví studentů, ale i jejich náladu, studijní průměr a jejich bezpečnost. Dále bylo zjištěno, že vysoká míra neustálého stresu, včetně stresu z traumatických událostí, souvisí ve velké míře se špatnou kvalitou spánku.¹² Na kvalitě spánku studentů opravdu záleží.

Jako studenti máme často velmi nepravidelný denní režim. Každý z nás má jiný chronotyp, chodíme často na různé brigády a každých pět měsíců máme každý z nás mírně odlišné, ale často stejně náročné zkouškové období. Každý z nás ale potřebuje individuální přístup k tomu, jak zlepšit svůj spánek. Prostudujte tedy uvedené tipy na výzkumy ověřené techniky napomáhající studentům rychleji usnout a lépe se vyspat!

TIPY PRO LEPŠÍ A ZDRAVĚJŠÍ SPÁNEK

Máte potíže se spánkem? Vyzkoušejte následujících 12 tipů pro zdravý spánek, které byly zveřejněny Národním institutem pro zdraví (NIH Medline Plus) v knize M. Walkera v roce 2017¹, upravené autory pro prostředí studentů distančního vzdělávání (Kočí a Donaldson, 2021).

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

1. Dodržujte spánkový režim. Jděte spát a vstávejte každý den ve stejnou hodinu. Všichni máme svou navyklou rutinu, proto pro nás může být těžké své spánkové návyky změnit. Pokud si ale o víkendu dopřejeme delší spánek, nedostatek spánku z pracovního týdne tím ale nedospíme. Ke všemu pro nás bude v pondělí ještě těžší vstát brzy ráno. Nastavujte si proto „budíček“ nejen na hodinu, kdy chcete vstávat, ale i na hodinu kdy máte jít spát. Často si natahujeme budíka na vstávání, ale nikoliv na dobu, kdy máme jít do postele. Víme, jak to musí být pro studenta s nepravidelným rozvrhem těžké, a jak lákavé je si přispat, když například škola začíná později. Ale jestli si ze všech dvanácti tipů máte zapamatovat alespoň jeden, je to právě tento.

2. Cvičení je fajn, jenže ne moc pozdě večer. Snažte se cvičit aspoň třicet minut téměř každý den, ale ne později než tři hodiny před spaním. Budte pánem svého času a naplánujte si cvičení předem na celý týden, podle svého studijního rozvrhu.

3. Víme, že tohle bude pro studenty asi těžké, ale snažte se vyhnout kofeinu a nikotinu v odpoledních hodinách. Káva, coca-cola, některé čaje a čokoláda obsahují povzbuzující látku kofein, jejíž účinek může trvat až osm hodin, dokud zcela nevyprchá. Pamatujte, že když si pozdě odpoledne dáte šálek kávy, nebudete pak moci v noci usnout. Když se odpoledne po online hodinách sejdete se spolužáky, abyste společně studovali, objednejte si místo kávy bylinný čaj. I nikotin je stimulant, kvůli kterému často trpí kuřáci na slabý spánek. Kuřáci navíc obvykle i velice brzy vstávají, protože potřebují další dávku nikotinu.

4. Nedávejte si před spaním alkoholické nápoje. Rozumíme tomu, že si mnozí před spaním nalévají sklenku alkoholu pro uvolnění, ale pozor. Větší dávky alkoholu vás okrádají o REM fázi spánku, a většinu noci prospíte lehkým spánkem. Kvůli konzumaci většího množství alkoholu se vám v noci také může hůře dýchat. Po alkoholu míváme také tendence se probouzet uprostřed noci, když účinky alkoholu vyprchají. Dávejte pozor, abyste snížili množství alkoholu během zkouškového období, protože dobrý spánek vám může pomoci dosáhnout mnohem lepších výsledků.

5. Pozdě v noci už moc nejezte, ani nepijte. Lehká svačina nevádí, ale velká porce jídla může vést k fyzickému diskomfortu, který spánku neprospívá. Rozvrhněte si jídlo předem, podle vyučovacích

hodin, abyste se večer nepřejídali. Když budete navečer příliš pít, může se také stát, že se v noci vzbudíte na toaletu.

6. Je-li to možné, vyvarujte se lékům, které narušují spánek. Některé běžně předepisované léky na potíže se srdcem, krevním tlakem či léky na astma i jiné volně prodejné nebo bylinné přípravky na kašel, nachlazení nebo alergie mohou narušit váš spánkový režim. Pokud máte potíže se spánkem, navštivte svého lékaře nebo lékárníka a zjistěte si, jestli některé léky, které užíváte, nepřispívají k nespavosti, a jestli je lze brát jindy během dne.

7. Po 3. hodině odpoledne už si nechodte zdřímnout. Šlofikem můžete dohnat nedostatek spánku, ale když si zdřímnete později odpoledne, zvyšujete si pravděpodobnost, že budete mít večer potíže usnout. Pokud se mezi odpoledním vyučováním cítíte unavení, lehněte si na 10 minut, abyste si odpočinuli a dobili baterky, ale snažte se neusnout.

8. Předtím, než ulehnete do postele, odpočívejte. Neplánujte si příliš nabitý denní program, abyste měli prostor se uklidnit. Před spaním byste se měli věnovat nějaké klidnější činnosti, třeba si něco přečtete nebo poslechněte. Čtením se ale nemyslí studium! Teď máte odpočívat. To znamená, že studium před spaním je zakázané. Místo toho vyzkoušejte mindfulness meditaci zmiňovanou v kapitole 4.

9. Dejte si před spaním teplou vanu. Když z vany vylezete, sníží se vaše tělesná teplota, což ve svém důsledku navozuje pocit ospalosti. Vana vám také pomůže se zrelaxovat a zpomalit, a vy tak budete na spánek lépe připraveni. Navíc si po dni distančního studia odpočinek rozhodně zasloužíte.

10. Ideální je tmavá ložnice, kde je chladno a kde nejsou žádné přístroje. Ve vaší ložnici by nemělo být nic, co vám může narušovat spánek, tedy nic, co vydává jakékoliv zvuky, či vyzařuje jasná světla. Nepomáhají ani nepohodlná postel či vyšší pokojová teplota. Když budete mít v ložnici chladněji, bude se vám spát lépe. Mějte na paměti, že vás může rušit i televize, mobil nebo počítač, které vás připravují o potřebný spánek. Jestli si na mobilu nastavujete budíček, abyste vstali ráno na výuku, kupte si raději normální budík. Máme-li totiž mobil v ložnici, projevujeme tendence zkontrolovat sociální média nebo e-mail těsně před spaním, což se nevyplácí. K dobrému spánku napomůže

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

i pohodlná matrace a polštář. Dále lidé trpící nespavostí často sledují hodiny. Otočte hodiny tak, abyste na ně neviděli a nesledovali čas, když se snažíte usnout.

11. Vystavte se slunečním paprskům. Sluneční světlo je pro úpravu spánkových návyků zásadní. Snažte se strávit venku na přirozeném slunečním světle každý den alespoň třicet minut. Kdykoli vám to rozvrh dovolí, udělejte si krátkou, rychlou procházku. Nebo si snězte oběd venku na trávě či na lavičce před domem. Je-li to možné, vstávejte se sluncem nebo po ránu používejte jasné světlo. Odborníci na spánek tvrdí, že pokud nemůžete usnout, měli byste se ráno vystavit na hodinku slunečním paprskům a naopak večer, než půjdete spát ztlumit světla.

12. Neležte v posteli v bdělém stavu. Víme, že to studenti ráno rádi dělají, když mají ještě čas, než jim začne výuka. Všichni studenti také rádi v posteli sledují filmy. Snažte se ale sledovat své oblíbené seriály někde jinde, než v posteli. Ideálně, pokud to jde, mimo ložnici. Pokud jste i po dvaceti minutách v posteli neusnuli nebo pokud se cítíte nervózní a neklidní, vstaňte a věnujte se nějaké odpočinkové činnosti, dokud se nebudete cítit ospalí. Když budete nervózní, že nemůžete spát, o to těžší bude usnout.

NĚKOLIK DALŠÍCH RAD PRO LEPŠÍ SPÁNEK

Kalifornská univerzita v Berkeley uvádí ještě další čtyři překvapivé rady pro lepší spánek. Jedná se o doporučení praktikovat vědomou (mindfulness) meditaci, projevování soucitu sobě samotnému, projevování vděčnosti a odpuštění. Průzkumy naznačují, že praktikování výše uvedených postupů zlepšuje v náročném období spánek.² Jak toto ale praktikovat při distančním vzdělávání? Podívejte se na tipy, které jsme pro vás připravili.

1. Pokud jste ještě nikdy nezkusili vědomou meditaci, můžete si do mobilu stáhnout různé aplikace, které nabízí populární řízené meditaci (poslechněte si například řízenou meditaci cílenou na posilování laskavosti od americké profesorky Barbary Fredrickson, která byla vytvořena v souladu s poznatky současné vědy. Meditaci si můžete poslechnout kliknutím na tento odkaz: <https://www.positivityresonance.com/meditations.html>) nebo se podívejte na kapitolu 4, kde najdete více informací. Vyzkoušejte řízenou meditaci ráno pro nastartování dne, během výuky pro zklidnění, nebo před usnutím jako přípravu na spánek.

2. Několik studií potvrdilo, že existuje významné spojení mezi sebesoucitem a po-
ciťovanou kvalitou spánku.³ Zkuste si udělat následující cvičení a napište sami sobě dopis, kde
si projevíte soucit. A můžete si tuto techniku vyvinutou Kalifornskou univerzitou v Berkeley
vyzkoušet třeba hned zde: [https://ggia.berkeley.edu/practice/self_compassionate_letter?
ga=2.163801023.1489895161.1628069520-336604110.1625559203](https://ggia.berkeley.edu/practice/self_compassionate_letter?ga=2.163801023.1489895161.1628069520-336604110.1625559203)

3. Lepšímu spánku, ale i pozitivní náladě, optimismu, životní spokojenosti a pocitu sounále-
žitosti s ostatními napomáhá i vedení si „deníku vděčnosti“. Zkuste si napsat, jak jste vděční za to,
jak pozitivně ovlivňuje studium váš život a uvidíte, že budete cítit okamžitě lépe.

Kdykoli během školního dne si položte jednu nebo dvě následující otázky tak, abyste si navodili
pocit vděčnosti a ideálně si své odpovědi i sepište a uvidíte, jak se budete cítit! (Původně tuto
metodu vyvinula Harvardova univerzita, pro studenty distančního vzdělávání ji upravili autoři Kočí
a Donaldson.)⁴

1. Co jsem se v nedávné době naučil/a ve škole, co mi zároveň pomohlo v osobním růstu?
2. Jakých příležitostí se mi díky studiu dostalo a jsem za ně vděčný/á?
3. Jaké fyzické schopnosti, které mám, beru jako samozřejmost?
4. Co jsem dnes nebo v průběhu minulého měsíce viděl/a úžasného?
5. Koho ve třídě nebo na online výuce vidím rád/a a proč?
6. S kým moc často nekomunikuji, ale ublížilo by mi, kdybych ho zítra ztratil/a? (Berte to jako
podnět k tomu, abyste se této osobě ještě dnes ozvali!)
7. V čem jsem dnes díky studiu lepší, než jsem byl/a před rokem?
8. Jakou věc používám každý den, která mi zároveň umožňuje či usnadňuje studium?
9. Co pro mne ve škole v nedávné době někdo udělal, a já jsem mu za to vděčný/á?
10. Za jaké tři věci právě teď cítím vděk?

Když si najdeme čas, abychom si odpovědi sepsali, vědomě si přesouváme pozornost k tomu,
za co jsme vděční. Je to zároveň skvělá příležitost se ohlédnout a uvědomit si, že to, co jsme třeba
považovali za nedůležité, bylo vlastně právě tím, co nás potěšilo.⁴

Pokud někomu odpustíme, můžeme se cítit šťastnější, plní nadějí, zmírňují se naše sklony k sebe-
lítosti, nervozitě či úzkostem a jsme méně náchylní ke stresu,² což je významné zejména i pro stu-
denty distančního vzdělávání. V důsledku odpouštění si zlepšujeme vztahy s ostatními, a to zejmé-

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

na s našimi nejbližšími. To je důležité především, kdy máme kvůli distančnímu studiu jen omezené možnosti interakce s ostatními spolužáky nebo učiteli. Všechny tyto výhody rovněž souvisí s lepším spánkem, což je další důvod, proč se naučit vědomě odpouštět. Zkuste si vybavit někoho, komu byste mohli odpustit. Zkuste je kontaktovat a promluvit si s nimi. Nebo jim můžete napsat dopis a přečíst jim ho. Můžete ale také dopis jen napsat, aniž byste plánovali, že si jej člověk, kterému odpouštíte, přečte. Můžete ho prostě jen napsat a nikdy člověka, kterému odpouštíte, nekontaktovat. I tak to velmi prospěje vašemu duševnímu zdraví a kvalitě vašeho spánku.

Reference:

1. Walker, M. (2018). *Why we sleep*. Penguin Books.
2. Four Surprising Ways to Get a Better Night's Sleep (2021). Greater Good Magazine. [Cited 8.1.2021]. Available at: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/four_surprising_ways_to_get_a_better_nights_sleep
3. Brown, L., Houston, E. E., Amonoo, H.L. *et al.* Is Self-compassion Associated with Sleep Quality? A Meta-analysis. *Mindfulness* 12, 82–91 (2021). <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01498-0>
4. Littlefield, Ch. (2020). Use gratitude to counter stress and uncertainty. Harvard Business Review. [on-line]. available at: <https://hbr.org/2020/10/use-gratitude-to-counter-stress-and-uncertainty>
5. A Harvard Medical School Special Health Report (2019). Improving sleep: A guide to a good night's rest. 53 pgs. Available at: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/improving-sleep-a-guide-to-a-good-nights-rest>
6. Schlarb, A. A., Friedrich, A., & Claßen, M. (2017). Sleep problems in university students – an intervention. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 13, 1989–2001. <https://doi.org/10.2147/NDT.S142067>
7. AMPONSAH, Kwaku Darko et al. Stressors and coping strategies: The case of teacher education students at University of Ghana. *Cogent Education*. Cogent OA, 2020, roč. 7, č. 1, s. 1727666. ISSN null. DOI: 10.1080/2331186X.2020.1727666.
8. BOTHA, Bianca, Karina MOSTERT a Melissa JACOBS. Exploring indicators of subjective well-being for first-year university students. *Journal of Psychology in Africa*. Routledge, 2019, roč. 29, č. 5, s. 480–490. ISSN 1433-0237. DOI: 10.1080/14330237.2019.1665885.
9. GARETT, Renee, Sam LIU a Sean D. YOUNG. The relationship between social media use and sleep quality among undergraduate students. *Information, Communication & Society*. Routledge, 2018, roč. 21, č. 2, s. 163–173. ISSN 1369-118X. DOI: 10.1080/1369118X.2016.1266374.

10. GILBERT, Steven P. a Cameron C. WEAVER. Sleep Quality and Academic Performance in University Students: A Wake-Up Call for College Psychologists. *Journal of College Student Psychotherapy*. Routledge, 2010, roč. 24, č. 4, s. 295–306. ISSN 8756-8225. DOI: 10.1080/87568225.2010.509245.
11. JR, Walter C. Buboltz et al. Treatment approaches for sleep difficulties in college students. *Counselling Psychology Quarterly*. Routledge, 2002, roč. 15, č. 3, s. 229–237. ISSN 0951-5070. DOI: 10.1080/09515070210151788.
12. LEE, Hyunji, Mary E. RAUKTIS a Rachel A. FUSCO. Perceived stress and sleep quality among master's students in social work. *Social Work Education*. Routledge, 2021, roč. 0, č. 0, s. 1–17. ISSN 0261-5479. DOI: 10.1080/02615479.2021.1910231.
13. LUCIANO, Francesco et al. COVID-19 lockdown: Physical activity, sedentary behaviour and sleep in Italian medicine students. *European Journal of Sport Science*. Routledge, 2020, roč. 0, č. 0, s. 1–10. ISSN 1746-1391. DOI: 1080/17461391.2020.1842910.
14. MERRITT, Marcellus M. et al. Dimensions of self-selected leisure activities, trait coping and their relationships with sleep quality and depressive symptoms. *Leisure Studies*. Routledge, 2017, roč. 36, č. 6, s. 838–851. ISSN 0261-4367. DOI: 10.1080/02614367.2017.1310283.
15. PEACH, Hannah, Jane F. GAULTNEY a David D. GRAY. Sleep hygiene and sleep quality as predictors of positive and negative dimensions of mental health in college students. *Cogent Psychology*. Cogent OA, 2016, roč. 3, č. 1, s. 1168768. ISSN null. DOI: 10.1080/23311908.2016.1168768.
16. PHD, Jane F. Gaultney. The Prevalence of Sleep Disorders in College Students: Impact on Academic Performance. *Journal of American College Health*. Taylor & Francis, 2010, roč. 59, č. 2, s. 91–97. ISSN 0744-8481. DOI: 10.1080/07448481.2010.483708.
17. WELLE, Paul D. a Helen M. GRAF. Effective Lifestyle Habits and Coping Strategies for Stress Tolerance Among College Students. *American Journal of Health Education*. Routledge, 2011, roč. 42, č. 2, s. 96–105. ISSN 1932-5037. DOI: 10.1080/19325037.2011.10599177.

7 SELF MANAGEMENT A ZVYŠOVÁNÍ VÝKONNOSTI

7.1 SEBEMOTIVACE A SEBEORGANIZACE V PRŮBĚHU DISTANČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

Klíčová slova: sebemotivace, sebeorganizace, sebeúčinnost, efektivita, výkon, úspěch, akademická úspěšnost, distanční vzdělávání, zdraví, well-being

„Stávat se je lepší, než být.“

Carol Dweck

Podle vzdělávacího centra Educational Centre of Social Sciences při Kodaňské univerzitě¹ jsou motivace, odhodlání a sebeovládání základními předpoklady a nezbytnými nástroji pro úspěšné dokončení vysokoškolského studia. V rámci studia na vysoké škole zodpovídáte za své vlastní školní výsledky více než kdy předtím. Během semestru obvykle nepíšete žádné testy, díky kterým byste zjistili, jak si ve škole vedete. Nikdo už většinou nekontroluje, zda se připravujete na výuku a zda doma opravdu studujete. Nikdo již nesleduje, zda jste si udělali úkoly, zda jste napsali eseje a nahráli je do systému. Alespoň v průběhu semestru obvykle ne. O to důležitější je, abyste byli motivováni ke studiu a neztratili zájem o svůj studijní obor, který jste si vybrali.

Studie věnující se vlivu motivace a adaptace na akademický well-being studentů, na jejich smysluplnost života a studijní výsledky³ velmi silně spojuje vnitřní motivaci, vycházející od studentů samotných nejen s jejich psychickým well-beingem, ale také s přítomností smyslu v jejich životě a s úrovní jejich akademického výkonu. Vnější motivace neměla na výsledné proměnné takový vliv a amotivace (absence motivace) byla v naprosté většině případů spojována se špatnými studijními výsledky.

Že motivace je pro akademickou úspěšnost zásadní bylo prokázáno již mnohokrát, a to u všech forem vzdělávání, včetně vzdělávání on-line, distančního vzdělávání nebo u tradičnějších forem prezenční výuky.^{4,5,6,7,8,9,10}

Nicméně studium nevyžaduje pouze sebemotivaci a sebekázeň. Stejně tak důležité je volit vhodné metody učení a práce a dělat věci správně. Podle vzdělávacího centra Educational Centre of Social Sciences při Kodaňské univerzitě¹ studentům často spíše než motivace chybí zkušenost a praxe, jak si svá studia řádně zorganizovat. Vědět, jak něco dělat, je stejně důležité jako vědět, proč to chceme dělat. Silná sebemotivace nám nebude nic platná, pokud nevíme, jak si správně zaznamenávat poznámky, kdy je pro nás vhodná doba na studium, jak si uspořádat čas a povinnosti tak, abychom měli úspěšný den, jak si seřadit priority nebo když si snažíme studovanou látku jen zapamatovat, nebo-li memorovat to, co je napsáno na papíře, namísto toho, abychom se pokusili učivo koncepčně pochopit.

Schotanus-Dijkstra a spol. (2017)² ve studii Donaldsona a spol. (2020)³ navrhuje naučit se vyměňovat slovo „muset“ za slovo „chtít“, čímž můžeme významně posílit svou sebemotivaci, která vede, jak již víme, k vytoužené duševní pohodě. Jak lze toto ale uplatnit v rámci životního stylu u vysokoškoláků při distanční výuce? Napište si seznam věcí, které neděláte úplně rádi, ale dělat je musíte. Jakou máte vnitřní motivaci ke jmenovaným činnostem? Zkuste si zvědomit, proč mají dané činnosti pro vás význam a smysl a zkuste se na ně od tohoto momentu dívat jako na něco, co vlastně udělat chcete. Protože vám to za to stojí.

VYZKOUŠEJTE TYTO TIPY PRO ZEFEKTIVNĚNÍ UČENÍ PŘI DISTANČNÍ VÝUCE

(Kočí & Donaldson, 2021):

- Stanovte si své „proč“? Uvědomte si důvod, proč děláte to, co děláte!
- Vždy se zaměřte jen na jeden cíl.
- Plánujte.
- Organizujte.
- Stanovte si priority.
- Vytvářejte si myšlenkové mapy.
- Rozčleňte své úkoly na dílčí, jednodušší.
- Postupujte po malých krocích.
- Vytvrďte! Nenechte se odradit neúspěchem.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

- Uklidte a uspořádejte si prostředí, kde studujete.
- Pokud to jen trochu jde, nenechte se vyrušovat.
- Využívejte při práci flow.
- Dělejte si přestávky!
- Dbejte na dobrý spánek. Dbejte na dobrou stravu. Cvičte.
- Studujte na různých místech.
- Během dne se věnujte různým úkolům.
- Dělejte si poznámky.
- Zvýrazňujte si hlavní sdělení.
- Opakujte si a procvičujte si, co jste se naučili.
- Diskutujte s ostatními o tom, co zrovna studujete.
- Připojte se ke studijní skupině.
- Buďte na hodinách aktivní.
- PTEJTE SE.
- Hledejte odpovědi.
- Čerpejte informace z důvěryhodných informačních zdrojů.

Reference:

1. Harboe, T., & von Müllen, R. (2007). Study Skills for International Students. The Educational Centre of Social Sciences. University of Copenhagen.
2. Schotanus-Dijkstra, M., Drossaert, C. H., Pieterse, M. E., Boon, B., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2017). An early intervention to promote well-being and flourishing and reduce anxiety and depression: A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 9, 15–24. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2017.04.002>
3. BAILEY, Thomas Hamilton a Lisa J. PHILLIPS. The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance. *Higher Education Research & Development*. Routledge, 2016, roč. 35, č. 2, s. 201–216. ISSN 0729-4360. DOI: 10.1080/07294360.2015.1087474.
4. CHANG, Chiung-Sui et al. Effects of online college student's Internet self-efficacy on learning motivation and performance. *Innovations in Education and Teaching International*. Routledge, 2014, roč. 51, č. 4, s. 366–377. ISSN 1470-3297. DOI: 10.1080/14703297.2013.771429.

5. MUILENBURG, Lin Y. a Zane L. BERGE. Student barriers to online learning: A factor analytic study. *Distance Education*. Routledge, 2005, roč. 26, č. 1, s. 29–48. ISSN 0158-7919. DOI: 10.1080/01587910500081269.
6. PASCOE, Michaela C., Sarah E. HETRICK a Alexandra G. PARKER. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*. Routledge, 2020, roč. 25, č. 1, s. 104–112. ISSN 0267-3843. DOI: 10.1080/02673843.2019.1596823.
7. SHIN, Minsun a Kasey HICKEY. Needs a little TLC: examining college students' emergency remote teaching and learning experiences during COVID-19. *Journal of Further and Higher Education*. Routledge, 2020, roč. 0, č. 0, s. 1–14. ISSN 0309-877X. DOI: 10.1080/0309877X.2020.1847261.
8. SINGH, Kamlesh a Shilpa BANDYOPADHYAY. Enhancing college students well-being: The psycho-spiritual well-being intervention. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. Routledge, 2021, roč. 0, č. 0, s. 1–22. ISSN 1091-1359. DOI: 10.1080/10911359.2020.1823294.
9. WANG, Chih-Hsuan, David M. SHANNON a Margaret E. ROSS. Students' characteristics, self-regulated learning, technology self-efficacy, and course outcomes in online learning. *Distance Education*. Routledge, 2013, roč. 34, č. 3, s. 302–323. ISSN 0158-7919. DOI: 10.1080/01587919.2013.835779.
10. WEI, Huei-Chuan a Chien CHOU. Online learning performance and satisfaction: do perceptions and readiness matter? *Distance Education*. Routledge, 2020, roč. 41, č. 1, s. 48–69. ISSN 0158-7919. DOI: 10.1080/01587919.2020.1724768.



RÁDI BYSTE POSÍLILI SVÉ KOGNITIVNÍ FUNKCE? PROSTUDUJTE PŘILOŽENÁ DOPORUČENÍ, CÍLENÁ NA KOGNITIVNÍ FITNESS SEPSANÁ LÉKAŘI Z HARVARDOVY UNIVERZITY.

Klíčová slova: mentální zdraví, kognice, podpora zdraví, intelekt

Stáhněte si speciální doporučení od lékařů Harvardovy univerzity, kteří sepsali šestikrokový program, díky kterému můžete ve svém životě udělat významné změny s trvalými výsledky. Tato „super šestka“ vám pomůže posílit intelektuální zdatnost, podpořit paměť a chránit mozkové funkce,

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

kteřé jsou zásadní pro vedení obohacujícího a nezávislého života. Doporučení od jednoduchých a konkrétních změn ve stravování až po způsoby, jak podněcovat aktivitu vašeho mozku, jejichž aplikace do vašeho života jistě přinese z dlouhodobého hlediska ovoce.

<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/a-guide-to-cognitive-fitness>

7.2 JAK SI EFEKTIVNĚ STANOVOVAT CÍLE

Jana Kočí, Stewart I. Donaldson

Klíčová slova: smysl, úspěch, dosažení cílů, intervence, akademická úspěšnost, well-being

„Bez cíle není možné skórovat.“

Johan Cruyff

JAK DOSÁHNOUT SVÝCH CÍLŮ V PRŮBĚHU DISTANČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ?

V momentě kdy dává studium vysokoškolákům smysl, vykazují studenti větší míru vnitřní motivace a aktivitu při plnění studijních cílů. Moderní, rychlý a konzumní způsob života nás ale často odvádí od našich skutečných cílů a pro mnohé studenty může být těžké identifikovat, proč vlastně chtějí studovat.

Studenti často uvádějí, že je na ně vyvíjen tlak žít „dokonalý“ život a dokazovat světu, jak dobře se jim daří, namísto toho, aby se řídili svými vlastními hodnotami a touhami. Studentům tak může přijít vhod systematictější přístup k hledání smyslu studia, například pomocí různých intervencí. Moderní věda nabízí řadu osvědčených způsobů, jak identifikovat či objevovat svůj vlastní důvod, proč chtějí studovat, například prostřednictvím metody „life crafting“.¹

Výzkumy ukazují, že samotný akt stanovení si vlastních životních cílů a plán k jejich dosažení pomáhá studentům provázat smysl studia se smyslem života. Studium se tak začíná pro studenty ubírat správným směrem a studenti nalézají ve studiu smysl.^{2,3} Studie věnující se cílům a smyslu života ukazují na silnou korelaci smysluplnosti s lepším duševním a tělesným zdravím studentů.⁴ Samotné stanovení vlastních cílů pomáhá studentům soustředit se na to, co je pro ně důležité. Studenti se drží svého plánu s větším zaujetím, nadšením a v návaznosti na to vykazují i větší úspěšnost. Technika stanovování cílů je hlavním nástrojem metody „life crafting“, kterou vyvinula výzkumnice

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

Michaéla Schippers z fakulty managementu na univerzitě Erasmus University Rotterdam. Shippers vyvinula pro své studenty metodu stanovování cílů zaměřenou na větší motivaci ke studiu, na podporu studijní úspěšnosti a snížení pravděpodobnosti předčasného ukončení studia.

Literatura věnující se zlepšování studijních výsledků ukazuje, že metoda „life crafting“, při níž studenti sepisují své hodnoty, touhy a cíle a konstruují si plány k jejich dosažení, nejen zlepšuje studijní výsledky studentů, ale také signifikantně zvyšuje počet studentů, kteří na škole zůstávají.⁸

Schippers a Ziegler navrhovali použít metodu „life crafting“ pro zlepšení studijních výsledků vysokoškoláků i jejich tělesné a duševní pohody. Metoda „life crafting“ sestává z několika nedílných součástí vycházejících z řady empiricky testovaných mechanismů, které pomáhají účastníkům zamyslet se nad svým současným a budoucím životem, stanovit si své cíle, vytvořit si plány a podniknout kroky v souladu se svými hodnotami.⁷

Metoda „life crafting“ podle Schippers pomáhá studentům najít smysl studia, stanovit si cíl a zároveň jim pomáhá vytvořit konkrétní plán jak svých cílů dosáhnout. Metoda „life crafting“ umožňuje studentům převzít kontrolu nad svým životem, zvýšit jejich akademickou úspěšnost a spokojenost se životem.¹

Jak tedy na takový „Life crafting“?

Proces „Life craftingu“ začíná ideálně tak, že se začneme zamýšlet nad konkrétními oblastmi svého života. Zamyslíme se nad svými hodnotami, nad svými touhami a životními cíli. Vytvoříme si podobu svého ideálního já a stanovíme si konkrétní plány na dosažení cílů.

Důležitými složkami intervence je: (1) hledání svých hodnot a tužeb, (2) zamyšlení se nad svými stávajícími a požadovanými dovednostmi a chováním, (3) zamyšlení se nad svým současným a budoucím sociálním životem, (4) zamyšlení se nad budoucí možnou kariérou, (5) sepsání vize ideální budoucnosti, (6) vytvoření písemného plánu na dosažení konkrétního cíle a plánu „B“ a (7) veřejný závazek ke stanovenému cíli.¹

Vezměte si tužku a papír a promyslete si své hodnoty, touhy a cíle tím, že si sepišete:

(1) Co rádi děláte, (2) jaké byste chtěli mít vztahy v osobním i pracovním/školním životě, (3) jaké byste chtěli mít povolání a (4) životní styl, který byste si chtěli zvolit (v rámci tvorby poznámek k vašim hodnotám a touhám).

(1) Co u druhých obdivujete, (2) jaké máte, nebo jaké chcete získat dovednosti a (3) své vlastní chování, které máte nebo nemáte rádi (v rámci tvorby poznámek ke stávajícím a požadovaným dovednostem a chování).

(1) Vztahy, které vás dobijí nebo vybijí, (2) typy přátel a známých, které vám vyhovují, (3) typy přátel a známých, které byste v budoucnu chtěli mít, (4) jak vypadá váš ideální rodinný život a sociální život (v rámci tvorby poznámek ke stávajícímu a budoucímu sociálnímu životu).

(1) Co je pro vás na práci důležité, (2) co rádi děláte, (3) jaké chcete mít kolegy, a (4) s kým se chcete pracovně setkat? (v rámci tvorby poznámek k vaší pracovní budoucnosti).

(1) Vaše nejlepší já a vaše budoucnost „bez limitů“, tedy nejideálnější scénář vašeho života, který byste si pro sebe sami stanovili. Porovnejte to s tím, jak by vypadala vaše budoucnost, kdybyste nic nezměnili (poznámky se týkají ideální a méně ideální budoucnosti).

(1) Stanovení a plánování cílů, sestavení pořadí dílčích cílů, (2) určení způsobu, jak se vyrovnat s překážkami, jeho konkretizace a popis a (3) sledování pokroků při plnění cílů (v rámci poznámek k plánům dosažení cílů a plánům „B“).

Co by vám mohlo pomoci je představit vaše plány světu. Můžete se například vyfotit s papírem, kde budou vaše cíle sepsány, nebo můžete své cíle sdělit přátelům a spolupracovníkům v rámci „veřejného závazku k cílům“ (viz obr. 11). Veřejný závazek vás motivuje k větší aktivitě a zvyšuje pravděpodobnost vašeho úspěchu. Mluvte o svých plánech!

Obrázek č. 11 Popis a segmenty intervence cílené na design vlastního života.¹

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů

Elements	Tasks involved
1. Values and passion	Writing about: (1) What they like to do, (2) what kind of relationships they would like to have, both in their private life and their work life, (3) what kind of career they would like to have, and (4) lifestyle choices
2. Current and desired competencies and habits	(1) Qualities they admire in others, (2) competencies they have or would like to acquire, and (3) their own habits they like or dislike
3. Present and future social life	(1) Relationship that energize and de-energize them, (2) kinds of friends and acquaintances that are good for them, (3) kinds of friends and acquaintances they would like to have in the future, and (4) what their ideal family life and broader social life would look like
4. Possible future career (path)	(1) What is important in a job, (2) what is it they like to do, (3) what kind of colleagues do they want, and (4) whom do they want to meet through their work?
5. Ideal versus less ideal future	Best possible self and future when there are no (self-imposed) constraints. Contrast this with “future if no changes are made”
6. Goal attainment and “if-then” plans	(1) Formulating, strategizing, and prioritizing goals, (2) identifying and describing ways to overcome obstacles, and (3) monitoring progress toward goals
7. Public commitment to goal	Photo with statement, which communicates their goals to the world; communicating goals to friends, co-workers

Reference:

1. Schippers, Michaéla & Ziegler, Niklas. (2019). Life Crafting as a Way to Find Purpose and Meaning in Life. *Frontiers in Psychology*. 10. 2778. 10.3389/fpsyg.2019.02778.
2. Bruch, H., and Ghoshal, S. (2004). *A bias for action: How effective managers harness their willpower, achieve results, and stop wasting time*. Boston: Harvard Business School Press.
3. Bundick, M. J. (2011). The benefits of reflecting on and discussing purpose in life in emerging adulthood. *New Dir. Youth Dev.* 2011, 89–103. doi: 10.1002/id.430
4. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *Am. Psychol.* 56, 218–226. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.218
5. Kavakli, M., Li, M., and Rudra, T. (2012). Towards the development of a virtual counselor to tackle students' exam stress. *J. Integr. Des. Process. Sci.* 16, 5–26. doi: 10.3233/jid-2012-0004
6. Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., and Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxf. Rev. Educ.* 35, 293–311. doi: 10.1080/030549809 9/fpsyg.2019. 02778
7. Dekker I, De Jong EM, Schippers MC, De Bruijn-Smolders M, Alexiou A, Giesbers B. Optimizing Students' Mental Health and Academic Performance: AI-Enhanced Life Crafting. *Front Psychol.* 2020 Jun 3;11:1063. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01063. PMID: 32581935; PMCID: PMC7286028.

2.3 Zdraví a mentální well-being vysokoškolských studentů



JAK NÁM MOHOU HOUŽEVNATOST A SEBEKONTROLA POMOCI K LEPŠÍM STUDIJNÍM VÝSLEDKŮM

Klíčová slova: vůle, houževnatost, úspěch, motivace, akademická úspěšnost

Zhlédněte video, na kterém výzkumnice a psycholožka Angela L. Duckworth hovoří o houževnatosti a jejím využití ve školním prostředí.

<https://www.youtube.com/watch?v=7ALmzoWRQMo>



POSLECHNĚTE SI MICHAÉLU SHIPPERS A JEJÍ PŘEDNÁŠKU NA TÉMA „LIFE CRAFTING“ SKRZE STANOVENÍ SI CÍLŮ

Klíčová slova: smysl, úspěch, produktivita, nastavování cílů, intervence, akademický well-being

Profesorka Michaela Scheepers hovoří o důležitosti nastavování si cílů a efektu, který to může mít na váš osobní i studijní život.

<https://www.youtube.com/watch?v=Jhjw8bJy2tQ>

3.1 HYBRIDNÍ PODZIM 2021/2022

*Vypracoval Odbor pro studiu a záležitosti studentů
ve spolupráci s níže jmenovanými zapojenými odbory a útvary.*

Univerzita Karlova bude usilovat o zachování prezenční výuky v co nejširším rozsahu. MŠMT nepředpokládá plošné omezování prezenční výuky, nicméně v současné době nelze předvídat vývoj epidemiologické situace. Níže naleznete doporučení, která se týkají jak prezenční výuky, tak eventuálního přechodu na výuku distanční.

OBECNÁ, JIŽ DÉLETRVAJÍCÍ DOPORUČENÍ

- Pravidelně zveřejňujte aktuální informace pro studenty i zaměstnance, nejlépe na jednom místě (ověřte si, že je toto místo studentům i zaměstnancům známé). Pamatujte na jazykové mutace pro studenty i zaměstnance.
- Aktualizujte kontakty na všechny vyučující a relevantní administrativní pracovníky, a to i pro případ, že nebudou k zastížení na pevných linkách v kanceláři (e-mail, mobilní telefony).

DOPORUČENÍ PRO DĚKANY A STUDIJNÍ PRODĚKANY

- Zvažte zřízení studijního poradce/tutora (může to být i student z vyššího ročníku), který bude proaktivně pomáhat studentům s adaptací na výuku a motivací ke studiu (prevence studijní neúspěšnosti).
- V případě přechodu na distanční výuku udržujte optimálně jednu primární platformu pro uskutečňování distanční výuky pro celou fakultu nebo alespoň celý studijní program, pro kterou bude dostatečná technická i personální podpora. Při volbě platformy zvažte dostupnost licencí v dostatečné kapacitě (v případě využití celouniverzitně podporovaných nástrojů Moodle, MS Teams, ZOOM, Socrative a Streamserver CUNI můžete kontaktovat Centrum pro podporu e-learningu). Podporujte vyučující ve vzdělávání v metodických i technických aspektech distanční výuky. Kalendář aktuálních školení najdete na adrese [https:// dl.cuni.cz/kalendar-skoleni/](https://dl.cuni.cz/kalendar-skoleni/) a ve vzdělávacím portálu.
- V případě využívání nástroje MS Teams a dalších součástí MS Office 365 využívejte univerzitní tenant, který umožňuje přihlášení studentů ze všech fakult (tzn. přihlašování cisloosoby@cuni.cz). Využívání fakultních tenantů komplikuje mimo jiné studentům přístupnost.
- Zapojte do podpory distanční výuky studentské spolky a iniciativy. Podporujte dobrovolnické aktivity směřující ke vzájemné komunikaci mezi studenty a vyučujícími.

- V případě inovací prezenční výuky formou různých online nástrojů jak v samostatných předmětech, tak i v rámci studijních plánů jednotlivých studijních programů, doporučujeme monitorovat a vyhodnocovat přínos pro kvalitu a efektivitu výuky v daném SP.
- Podle potřeby novelizujte harmonogram akademického roku tak, aby studenti stihli absolvovat veškerou praktickou výuku

DOPORUČENÍ PRO GARANTY STUDIJNÍHO PROGRAMU A STUDIJNÍHO PŘEDMĚTU

Z pohledu kvality vzdělávací činnosti

- Nedojde-li k novým pandemickým omezením, pak musí probíhat výuka dle formy studia stanovené v akreditaci daného SP. V této věci připomínáme sdělení prof. Wildové děkankám a děkanům fakult ze dne 29. 6. 2021, které je v souladu se sdělením NAÚ ze dne 15. 7. 2021:

„V prezenční formě studia mohou být inovace a nástroje online výuky vhodným přínosem zvýšení kvality kontaktní výuky. Vždy je ale třeba brát ohled na to, **že daný SP je akreditován v prezenční formě, kde stávající univerzitní i celonárodní standardy zatím neumožňují plošné zavádění prvků online výuky do prezenční formy studia.**

Využití takových inovací a nástrojů vedení UK podporuje. Je však na rozhodnutí jednotlivých garantů SP, kteří situaci konkrétních SP nejlépe znají, zda takové inovace povedou k větší kvalitě a efektivitě výuky a studia v daném SP, a to i s ohledem na jednotlivé ročníky studentů, potřeby praxe, přípravu na závěrečnou práci apod.

V případě inovací a zavádění nástrojů online výuky v jednotlivých předmětech je důležité zohlednit, zda se jedná o předmět klíčový z hlediska profilu absolventa a zda takové inovace nadále zajistí studentům nabytí deklarovaných znalostí, dovedností a kompetencí (tzv. learning outcomes). Zároveň je velmi důležité zohlednit i formu výuky (přednáška, seminář, cvičení) a formu hodnocení (ústní nebo písemná zkouška, klauzurní práce, test apod.).“

Rozhodnutí o implementaci případných inovací či rozhodnutí o dalších modifikacích s ohledem na různá režimová omezení (zejména s ohledem na objektivní nemožnost účasti některých studentů na přímé výuce) je tedy třeba činit zejména na úrovni jednotlivých předmětů a v součinnosti s jednotlivými vyučujícími.

Ze šetření mezi vyučujícími vzešlo několik zajímavých podnětů, které doporučujeme při implementaci daných inovací a modifikací zohlednit:

- 1/ V případě přednášek studenti pozitivně hodnotili možnost jejich nahrávání a zpětného přehrání. Na druhou stranu, NAÚ ve svém stanovisku upozorňuje, že nahraná přednáška není považována za přímou výuku, ale pouze za studijní oporu. Doporučujeme tedy v případě přednášek vhodně kombinovat jak prezenční, tak online formu dle daných kapacitních možností fakulty. V rámci technických možností pak doporučujeme zachovat možnost zpětného přehrání přednášky pro studenty, kteří se z objektivních důvodů nemohli zúčastnit přímé výuky. Při volbě mezi oběma formami, respektive při stanovení míry jejich kombinace, doporučujeme zohlednit postavení dané přednášky ve studijním plánu studenta a ve vztahu k profilu absolventa a její přínos pro přenos požadovaných znalostí či nácvik a rozvíjení požadovaných dovedností.
- 2/ V případě přenosu seminářů a cvičení do online režimu doporučujeme zohlednit, do jaké míry online forma jejich výuky dokáže zajistit stejné možnosti interakce, jako forma prezenční. Někteří studenti, a zejména vyučující, v šetření deklarovali, že online forma svou absencí přímého sociálního kontaktu jistým způsobem omezuje nejen interaktivní nácvik a rozvoj určitých dovedností, ale i možnosti interaktivního přenosu znalostí. Na druhou stranu někteří vyučující deklarovali, že online forma umožňuje lépe stratifikovat a diverzifikovat výuku (více skupin, rozdělení činností mezi více studentů, kteří se neruší apod.). Doporučujeme tedy zohlednit obdobné efektivní nástroje online výuky, pokud je daný vyučující považuje za přínos pro kvalitu výuky daného semináře či cvičení.
- 3/ Studenti i vyučující si v šetření pochvalovali přínos podpůrných digitálních a online nástrojů jako jsou online konzultace, digitalizované studijní materiály, online testy a další online zadávané úkoly apod.). Doporučujeme tyto nástroje zachovat a nadále rozvíjet i v případě prezenční výuky, zejména ve vztahu ke studentům, kteří se z objektivních důvodů nemohli zúčastnit přímé výuky.

Z pohledu organizačního

- Stanovte pravidla komunikace vyučujících se studenty a mezi studenty navzájem (např. zadávání a vyhodnocování úkolů, individuální konzultace, skupinová práce studentů apod.)
- Dbejte na řádné vyplňování informací do SIS – informace o formě výuky a formě ověřování znalostí, cílech předmětu (jaké vědomosti, odborné znalosti, dovednosti a kompetence student získá absolvováním daného studijního předmětu) a studijních oporách. Je vhodné, aby v případě přechodu na distanční výuku bylo součástí informací i stanovení platformy výuky a odkaz na přístup do jejího rozhraní včetně případného hesla.
- Při stanovování podmínek pro splnění předmětu zvažte, zda je nutná povinná docházka a aktivní účast. Pokud ano, určete možnosti, jak by se dala nahradit v případě nuceného přechodu na online výuku a v případě, že se někteří studenti nebudou moci dostavit na výuku (karanténa, problém s návratem do ČR, ev. pracovní povinnost).
- Snažte se minimalizovat změny rozvrhu při případném nuceném přechodu z prezenční do distanční výuky (distanční výuka by se měla uskutečnit, pokud neexistuje relevantní důvod, ve stejných časech jako prezenční).
- Identifikujte předměty, které nelze konat distančně tak, aby student získal dostatečné znalosti či dovednosti odpovídající profilu absolventa.
- Pokud z důvodu vnějších okolností nebylo možné uskutečnit předměty praxe, jejichž rozsah a charakter je definován požadavky na příslušnou regulovanou profesi, pro jejíž přípravu je daný studijní program určen v plné míře v požadovaném rozsahu, **bude garant o těchto okolnostech informovat svého studijního proděkana/proděkanku a Odbor kvality vzdělávací činnosti a akreditací**, který zajistí případnou součinnost s příslušným regulačním orgánem ve věci možných modifikací jeho požadavků.
- Zohledněte výsledky proběhlých studentských anket a snažte se zaměřit na dosavadní nedostatky.
- Vytvořte koordinační pozici pro pracovníky, kteří budou pomáhat svým kolegům s distanční výukou a mohou sloužit jako kontaktní místo pro sdílení dobré praxe a novinek. Nominovanou osobu pak propojte s Centrem pro podporu e-learningu (<https://dl.cuni.cz/podpora/>)
- Podporujte spolupráci s Centrem pro podporu e-learningu na univerzitní či fakultní úrovni. Sledujte aktuální oznámení na stránkách <https://dl.cuni.cz/category/aktuality/>.

DOPORUČENÍ PRO VYUČUJÍCÍ

- Dbejte na adekvátní studijní zátěž (žádný z předmětů by neměl ve své distanční formě významně zvýšit náročnost studia).
- Dbejte na dostatečnou informovanost studentů (podmínky zakončení předmětů, na jaké platformě probíhá případná distanční výuka, jak je nastavena komunikace). V případě přechodu na distanční výuku ověřujte, že se studenti zapojují do distanční výuky; pokud ne, zkuste je znovu zapojit.
- V případě přechodu na distanční výuku přizpůsobte časový harmonogram přednášek a seminářů vnímání studentů v online prostředí. Dávejte prostor pro otázky, diskuse, přednášku rozdělte do kratších úseků, po kterých proběhne diskuse, ověření znalostí. Využijte např. metody „převrácené třídy“, kdy je v přednášce ověřována a diskutována předem zadaná literatura.
- Dbejte na kvalitní zpracování studijních materiálů a srozumitelnost pokynů, studenty nezahlcujte nadbytečnými materiály. Využívejte (univerzitní) platformy pro sdílení výukových materiálů. Ověřujte, že studenti rozumí výuce a jsou jim jasné i podmínky studia.
- Buďte konzistentní – neměňte platformy, neměňte typ výuky.
- Zachovejte interakce podle typu výuky:

Role studujících	Forma		
		Prezenční	Distanční/online
	Aktivní	Např. seminář (diskuze), praktická výuka (v laboratořích, terénu atd.), profesní stáž	Webinář (diskuze), konzultace, interaktivní aplikace (kvalitní)
Pasivní	Zejm. přednáška	Video-přednáška, samostudium, e-learning	

- Nastavte vhodný způsob komunikace se studenty, i studenty mezi sebou (MS Teams skupiny, diskuzní fóra na Moodlu).
- V případě přechodu na distanční výuku vypište konzultační hodiny online (např. v určité hodinu ve virtuální místnosti platformy).

- Věnujte pozornost studentům, kteří nemají k dispozici vybavení pro distanční výuku, příp. mají zdravotní, osobní či pracovní problémy. Informace k možnosti zapůjčení techniky jsou dostupné na následujících odkazech: <https://centrumcarolina.cuni.cz/CC-62.html>, <https://knihovna.cuni.cz/studenti-ustredni-knihovnazapujcka-notebooky/>
- Respektujte specifické potřeby studentů.
- Sdílejte zkušenosti (pozitivní, i ty, které ukazují slepou cestu), inspirujte se, dále se vzdělávejte a nebojte se požádat o konzultaci.
- Sledujte nabídku školení a web www.karlovkaonline.cz (tipy pro výuku i metodika distančního zkoušení).
- Ověřujte dostupnost studijní literatury, neváhejte dávat podněty fakultní knihovně k akvizici zdrojů. Při digitalizaci studijních materiálů konzultujte s knihovníky technické parametry digitalizace a možnosti uložení do digitální knihovny Kramerius Univerzity Karlovy.

ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ PRO PŘÍPADNÉ DISTANČNÍ ZKOUŠENÍ

- Zvažte využití jak prezenčních, tak distančních zkoušek.
- SZŘ v čl. 8 odst. 11 stanoví: „Je-li to důvodné nebo účelné, je možné kontrolu studia předmětu konat zcela distančně nebo částečně distanční formou prostřednictvím informačních a komunikačních technologií za předpokladu, že je možné ověřit totožnost studenta a zajistit dodržení pravidel stanovených pro tuto kontrolu studia předmětu. Podrobnosti mohou být stanoveny vnitřním předpisem fakulty podle čl. 19 odst. 2.“
- Sledujte web karlovkaonline.cz, kde se nachází metodika k distančnímu zkoušení (včetně metodiky ke zkoušení státních zkoušek).

DOPORUČENÍ PRO IT PODPORU FAKULT

- Sledujte stránky Ústřední knihovny – Centrum podpory e-learningu <https://dl.cuni.cz/>.
- Zřídte kontaktní místo pro distanční výuku pro studenty i vyučující.

KONTAKTY NA CENTRÁLNÍ ÚROVNI

- **Emergency kontakt pro studenty i zaměstnance:**
emergency@cuni.cz, +420 224491850 (po-pá 9–16 hod.)
- **Prof. MUDr. Milena Králíčková, Ph.D.**
prorektorka pro studijní záležitosti milena.kralickova@ruk.cuni.cz
- **Prof. PaedDr. Radka Wildová, CSc.**
prorektorka pro koncepci a kvalitu vzdělávací činnosti radka.wildova@ruk.cuni.cz
- **OSZS: vedoucí odboru Mgr. Alena Vlasáková, DiS.**
alena.vlasakova@ruk.cuni.cz
zahraniční studenti
Mgr. Lukáš Nachtigal
lukas.nachtigal@ruk.cuni.cz
- **OKVA: vedoucí odboru Mgr. Vojtěch Tomášek**
vojtech.tomasek@ruk.cuni.cz
- **Ústřední knihovna UK – Centrum podpory e-learningu**
<https://dl.cuni.cz/>
PhDr. Radka Římanová, Ph.D.
moodle-help@ruk.cuni.cz
e-learning@ruk.cuni.cz
- **Centrum CŽV – metodika distančního zkoušení**
Mgr. Pavla Satrapová
pavla.satrapova@ruk.cuni.cz

- **Pověřenec pro ochranu osobních dat**

Mgr. Jan Jindra

gdpr@cuni.cz

- **Erasmus**

Evropská kancelář, Odbor zahraničních vztahů

erasmus@ruk.cuni.cz

- **Podpora MS Teams**

teams-podpora@cuni.cz

- **Podpora ZOOM**

zoom@lfp.cuni.cz

INSPIRACE

<https://nadalku.msmt.cz/cs/vysoke-skoly>

<https://sdv.msmt.cz/vzdelavani/vysoke-skolstvi/faq-pandemie>

