



**Spolufinancováno
Evropskou unií**

ERASMUS

“Financováno z EU”

2025-1-CZ01-KA121-SCH-000342123

Zhodnocení metodického kurzu

Název metodického kurzu : Mindfulness and Meditation

Termín mobility: 12.-18.10.2025

Účastníci mobility: Mgr. Alena Rajnochová, Mgr. Karel Moric, Grad Dip. Bc Dean Reeves

Zpráva o mobilitě v rámci programu Erasmus+:

Chytří učitelé hrají více – Alicante, Španělsko

Úvod

Měli jsme možnost zúčastnit se kurzu Chytří učitelé hrají více v Alicante ve Španělsku, což je mobilní aktivita v rámci programu Erasmus+ zaměřená na integraci pohybu, hry a všímavosti do výuky. Tento kurz nás obzvláště zaujal, protože odpovídal našim profesním cílům vytvořit dynamičtější a poutavější vzdělávací prostředí, podpořit pohodu studentů a zavést inovativní výukové strategie. V době, kdy studenti často tráví dlouhé hodiny sezením a soustředěním se na tradiční učební úkoly, jsme chtěli prozkoumat způsoby, jak je aktivně zapojit, a to jak fyzicky, tak emocionálně, do procesu učení.

Proč jsme si vybrali tento kurz

Rozhodnutí zúčastnit se tohoto kurzu bylo motivováno naší touhou obohatit svou pedagogickou praxi inovativními metodami založenými na výzkumu, které podporují fyzickou aktivitu i všímavost ve třídě. Dlouhodobě se zajímáme o přístupy, které uznávají souvislost mezi pohybem a učením, a také o techniky, které pomáhají studentům zvládat stres, soustředit se a samoregulovat se. Kurz sliboval praktické zkušenosti s praktickými aktivitami, příležitosti ke spolupráci s podobně smýšlejícími pedagogy a seznámení se s řadou mezinárodních přístupů, které by se daly přizpůsobit našim vlastním třídám.

Kurz dále nabízel jedinečnou kombinaci učení založeného na pohybu a strategií všímavosti, což jsme považovali za obzvláště relevantní. Umožnilo nám to prozkoumat, jak lze tyto přístupy bezproblémově začlenit do každodenní výuky a zajistit tak, aby studenti byli nejen akademicky angažováni, ale také emocionálně podporováni.

Aktivity a zkušenosti v kurzu

Během celého kurzu jsme se věnovali rozmanité škále interaktivních a praktických aktivit. Pohybové hry byly jádrem programu, které zdůrazňovaly, jak fyzická aktivita může stimulovat učení a motivaci. Mezi aktivity patřily překážkové dráhy, pohyblivé pracovní listy, kooperativní hry a základní hry, jako například 1-2-3 Open a Basket in the Middle. Tyto aktivity demonstrovaly, jak lze integrovat pohyb do různých předmětů, čímž se hodiny stály poutavějšími a interaktivnějšími.

Zúčastnili jsme se také vyprávěcích cvičení, která kombinovala fyzické aktivity s kreativitou a kritickým myšlením. Tato setkání zdůraznila důležitost multisenzorického učení a ukázala, jak pohyb může zlepšit rozvoj jazyka, porozumění a zapamatování si informací.

Další ústřední součástí kurzu byly techniky všímavosti a uklidňování. Učili jsme se a procvičovali cvičení, jako jsou dechové techniky, řízená vizualizace, relaxační hry a chvilky tiché reflexe. Tyto aktivity jsou navrženy tak, aby studentům pomohly zvládat stres, zvýšit soustředění a rozvíjet dovednosti v regulaci emocí. Naučit se začlenit všímavost do výuky bylo obzvláště poučné, protože zdůraznilo důležitost řešení emoční pohody studentů spolu s jejich akademickým pokrokem.

Nové získané znalosti a dovednosti

Kurz nám poskytl množství nových znalostí a praktických dovedností. Zaprvé jsme si zlepšili schopnost navrhovat aktivní hodiny, které kombinují akademický obsah s fyzickou aktivitou. Nyní máme repertoár pohybových her a cvičení, které lze aplikovat na různé předměty a věkové skupiny.

Za druhé se prohloubilo naše chápání mindfulness ve vzdělávání. Naučili jsme se, jak jednoduché aktivity, jako jsou dechová cvičení, skenování těla nebo krátké reflexivní pauzy, mohou studentům pomoci regulovat emoce, snižovat úzkost a udržovat soustředění po celý den.

Kurz navíc zlepšil naše dovednosti v oblasti spolupráce a mezikulturní komunikace. Spolupráce s učiteli z různých zemí nám umožnila vyměňovat si nápady, učit se z různých perspektiv a diskutovat o strategiích řízení třídy, které jsou účinné v rozmanitých vzdělávacích kontextech.

A konečně, získali jsme praktické strategie pro řízení třídy a zapojení studentů. Integrace pohybu a mindfulness může snížit neklid, zlepšit soustředění a vytvořit pozitivnější atmosféru ve třídě. Tyto znalosti nám umožní vytvářet hodiny, které budou poutavé a zároveň podpoří fyzické i emocionální potřeby studentů.

Praktické aplikace pro mou výuku

Plánujeme implementovat řadu aktivit z kurzu přímo ve svých třídách. Patří mezi ně:

Hry založené na pohybu: Začlenění překážkových drah, pohyblivých pracovních listů a kooperativních her do výuky pro zvýšení zapojení studentů.

Vyprávění příběhů s pohybem: Povzbuzování studentů k přehrávání příběhů nebo konceptů pro zlepšení porozumění a zapamatování si učiva.

Cvičení všímavosti: Začlenění dechových cvičení, řízených reflexí a relaxačních momentů pro podporu soustředění a emoční regulace.

Aktivní přechody: Využívání krátkých pohybových přestávek mezi lekcemi k nabití studentů energií a udržení pozornosti.

Začleněním těchto strategií se snažíme podpořit holistický přístup k výuce, který se zabývá kognitivními i fyzickými aspekty učení.

Přínosy pro naši školu

Znalosti a dovednosti, které jsme během kurzu získali, mají pro naši školu významný potenciální přínos. Zavedením pohybových a všímavých aktivit do každodenních hodin můžeme umožnit vytvoření zdravějšího a angažovanějšího vzdělávacího prostředí. Studenti pravděpodobně budou mít prospěch ze zvýšené koncentrace, snížení stresu a zlepšení sociální interakce.

Sdílení těchto strategií s kolegy navíc podpoří inovace a profesní rozvoj v celé škole. Zavedení aktivních a všímavých výukových technik může inspirovat ostatní učitele k experimentování s podobnými přístupy a vytvořit tak spolupracující a progresivnější vzdělávací kulturu.

Sdílení znalostí a budoucí spolupráce

Informace získané z tohoto kurzu máme v úmyslu předávat několika způsoby. Za prvé, své zkušenosti a praktické techniky budeme prezentovat během porad a interních dnů školení učitelů. To umožní kolegům vyzkoušet si aktivity a diskutovat o tom, jak je lze přizpůsobit jejich předmětům a věkovým skupinám.

Za druhé, plánujeme vytvořit databázi aktivit, ke které budou mít učitelé přístup, včetně podrobných návodů, plánů lekcí a doporučených her. To pomůže zajistit, aby dopad kurzu přesahoval rámec našich vlastních tříd.

Kurz dále podpořil mezinárodní spolupráci a navázal kontakty s dalšími učiteli a školami. Tyto vztahy by mohly vést k budoucím výměnám, společným projektům nebo společným iniciativám zaměřeným na učení založené na pohybu a všímavost ve vzdělávání.

Osobní reflexe a co se mi na kurzu líbilo

Jedním z aspektů, které jsme na kurzu nejvíce ocenili, byl jeho praktický přístup. Každá aktivita, které jsme se zúčastnili, byla navržena tak, aby byla přímo aplikovatelná ve třídě, což nám umožnilo absolvovat kurz s konkrétní sadou strategií.

Také jsme ocenili atmosféru spolupráce a podpory. Sdílení nápadů a zkušeností s učiteli z jiných zemí obohatilo náš pohled na věc a podpořilo kreativitu.

Důraz na fyzickou aktivitu a všímavost byl dalším vrcholem. Kurz nám pomohl uvědomit si důležitost vyvážení akademické náročnosti s emocionální a fyzickou pohodou studentů, což je nezbytné pro dlouhodobý studijní úspěch.

A konečně, umístění v Alicante ve Španělsku poskytlo inspirativní prostředí, které podporovalo učení, reflexi a mezikulturní výměnu. Kombinace profesního rozvoje a kulturních zkušeností učinila mobilitu velmi obohacující.

Závěr

Účast v kurzu Smart Teachers Play More byla velmi cennou a obohacující zkušeností. Umožnila nám získat nové dovednosti, prohloubit si znalosti o pohybu a všímavosti ve vzdělávání a zamyslet se nad naší pedagogickou praxí. Kurz již inspiroval ke konkrétním změnám v našem přístupu k výuce a jsme odhodláni sdílet tyto strategie s kolegy ve prospěch celé naší školy.

Tato zkušenost také podpořila mezinárodní vazby a položila základy pro potenciální budoucí spolupráci s jinými školami a učiteli, čímž zajistila, že dopad této aktivity Erasmus+ bude pokračovat i dlouho po našem osobním rozvoji. Celkově toto období mobility posílilo naši sebedůvěru, rozšířilo naše výukové nástroje a upevnilo naši víru v důležitost holistického vzdělávání zaměřeného na studenta.

Erasmus+ Mobility Report: Smart Teachers Play More – Alicante, Spain

Introduction

I had the opportunity to participate in the *Smart Teachers Play More* course in Alicante, Spain, an Erasmus+ mobility activity focused on integrating movement, play, and mindfulness into classroom teaching. This course was particularly appealing to me because it aligned with my professional goals of creating a more dynamic and engaging learning environment, fostering students' well-being, and implementing innovative teaching strategies. In an era where students often spend long periods sitting and focusing on traditional learning tasks, I wanted to explore ways to actively involve them, both physically and emotionally, in the learning process.

Why I Chose This Course

The decision to participate in this course was motivated by my desire to enrich my teaching practice with innovative, research-based methods that promote both physical activity and mindfulness in the classroom. I have long been interested in approaches that recognise the link between movement and learning, as well as techniques that help students manage stress, focus, and self-regulate. The course promised hands-on experience with practical activities, opportunities to collaborate with like-minded educators, and exposure to a variety of international approaches that could be adapted to my own classroom.

Furthermore, the course offered a unique combination of **movement-based learning** and **mindfulness strategies**, which I found particularly relevant. It allowed me to explore how these approaches can be incorporated seamlessly into daily lessons, ensuring that students are not only academically engaged but also emotionally supported.

Course Activities and Experiences

Throughout the course, we engaged in a diverse range of interactive and practical activities. Movement games were at the heart of the program, emphasising how physical activity can stimulate learning and motivation. Activities included obstacle courses, moving worksheets, cooperative games, and core games such as *1-2-3 Open* and *Basket in the Middle*. These activities demonstrated how to integrate movement into a variety of subjects, making lessons more engaging and interactive.

We also participated in **storytelling exercises** that combined physical actions with creativity and critical thinking. These sessions highlighted the importance of multi-sensory learning and showed how movement can enhance language development, comprehension, and retention.

Mindfulness and calming techniques were another central component of the course. We learned and practised exercises such as breathing techniques, guided visualisation, relaxation games, and quiet reflection moments. These activities are designed to help students manage stress, increase focus, and develop emotional regulation skills. Learning to incorporate mindfulness into lessons was especially enlightening, as it underscored the importance of addressing students' emotional well-being alongside their academic progress.

New Knowledge and Skills Gained

The course provided me with a wealth of new knowledge and practical skills. Firstly, I improved my **ability to design active lessons** that combine academic content with physical activity. I now have a repertoire of movement-based games and exercises that can be applied to different subjects and age groups.

Secondly, my understanding of **mindfulness in education** has deepened. I learned how simple activities such as breathing exercises, body scans, or short reflective pauses can help students regulate emotions, reduce anxiety, and maintain concentration throughout the day.

Additionally, the course enhanced my **collaboration and intercultural communication skills**. Working alongside teachers from various countries allowed me to exchange ideas, learn from different perspectives, and discuss classroom management strategies that are effective in diverse educational contexts.

Finally, I gained **practical strategies for classroom management and student engagement**. Integrating movement and mindfulness can reduce restlessness, improve focus, and create a more positive classroom atmosphere. This knowledge will enable me to create lessons that are both engaging and supportive of students' physical and emotional needs.

Practical Applications for My Teaching

I plan to implement a variety of activities from the course directly in my classroom. These include:

- **Movement-based learning games:** Integrating obstacle courses, moving worksheets, and cooperative games into lessons to increase student engagement.
- **Storytelling with movement:** Encouraging students to act out stories or concepts to enhance comprehension and retention.
- **Mindfulness exercises:** Incorporating breathing exercises, guided reflections, and relaxation moments to support focus and emotional regulation.
- **Active transitions:** Using short movement breaks between lessons to re-energize students and maintain attention.

By incorporating these strategies, I aim to foster a more holistic approach to teaching that addresses both cognitive and physical aspects of learning.

Benefits for My School

The knowledge and skills I gained during the course have significant potential benefits for my school. By introducing movement and mindfulness activities into daily lessons, I can help create a **healthier and more engaged learning environment**. Students are likely to benefit from increased concentration, reduced stress, and improved social interaction.

Moreover, sharing these strategies with colleagues will promote **innovation and professional development across the school**. Introducing active and mindful teaching techniques can inspire other teachers to experiment with similar approaches, creating a more collaborative and forward-thinking educational culture.

Sharing Knowledge and Future Cooperation

I intend to pass on the information gained from this course in several ways. Firstly, I will present my experiences and practical techniques during **department meetings** and **internal teacher training days**. This will allow colleagues to try out the activities and discuss how they can be adapted for their subjects and age groups.

Secondly, I plan to create a **resource bank of activities** that teachers can access, including step-by-step guides, lesson plans, and recommended games. This will help ensure that the impact of the course extends beyond my own classroom.

Furthermore, the course fostered **international collaboration** and established connections with other teachers and schools. These relationships could lead to future exchanges, collaborative projects, or joint initiatives focused on movement-based learning and mindfulness in education.

Personal Reflections and What I Liked About the Course

One of the aspects I appreciated most about the course was its **hands-on and practical approach**. Every activity we participated in was designed to be directly applicable to the classroom, allowing me to leave the course with a concrete toolkit of strategies.

I also valued the **collaborative and supportive atmosphere**. Sharing ideas and experiences with teachers from other countries enriched my perspective and encouraged creativity.

The emphasis on both **physical activity and mindfulness** was another highlight. The course helped me recognize the importance of balancing academic rigor with students' emotional and physical well-being, which is essential for long-term learning success.

Finally, the location in Alicante, Spain, provided an inspiring environment that encouraged learning, reflection, and intercultural exchange. The combination of professional development and cultural experience made the mobility activity highly rewarding.

Conclusion

Participating in the *Smart Teachers Play More* course was a highly valuable and enriching experience. It allowed me to acquire new skills, deepen my knowledge of movement and mindfulness in education, and reflect on my teaching practice. The course has already inspired concrete changes in my approach to teaching, and I am committed to sharing these strategies with colleagues to benefit our school as a whole.

The experience also fostered international connections and laid the groundwork for potential future cooperation with other schools and teachers, ensuring that the impact of this Erasmus+ activity will continue well beyond my personal development. Overall, this mobility period has strengthened my confidence, expanded my teaching toolkit, and reinforced my belief in the importance of holistic, student-centred education.



in front of the hotel



meditation on the beach



preparation of traditional delicacies



social evening



discussion about education systems



in the city



trip to Altea



view from the castle of St. Barbara



team's graduation



graduation of all participants