

OBSAH

1	ÚVOD	6
2	PROČ SE ZABÝVAT TÉMATEM ODOLNOSTI VE ŠKOLE	8
2.1	TÉMA ODOLNOSTI V NOVÉM RVP ZV	8
2.2	ZÁKLADNÍ DATOVÝ POHLED.....	9
3	PROPOJENÍ ODOLNOSTI A WELLBEINGU	14
3.1	ODOLNOST A WELLBEING: DVĚ STRANY TĚŽE MINCE.....	14
3.2	JAK VYPADÁ PROPOJENÍ V PRAXI?	14
4	PSYCHICKÁ ODOLNOST	16
4.1	HOUŽEVNATOST.....	18
4.2	EMOČNÍ STABILITA	22
4.3	ODOLNOST VŮČI STRESU.....	26
5	FYZICKÁ ODOLNOST	32
6	ROZMANITÉ CESTY PODPORY – S TVOŘIVOSTÍ A VNÍMAVOSTÍ K ODOLNOSTI	38
7	ŘEDITEL ŠKOLY A JEHO ROLE PŘI POSILOVÁNÍ ODOLNOSTI ŽÁKŮ ANEB ODOLNOST ŽÁKŮ ZAČÍNÁ U SILNÉHO VEDENÍ ŠKOLY	42
7.1	KVALITNÍ ŠKOLA JE VŽDY ODOLNÁ.....	42
7.2	POSTUPNÉ KROKY VEDENÍ ŠKOL K POSÍLENÍ ODOLNOSTI ŽÁKŮ	43
	PŘÍLOHA 1 ZDROJE A POUŽITÁ LITERATURA	54
	PŘÍLOHA 2 ODPOVĚDI ŽÁKŮ NA DOTAZNÍKOVÉ POLOŽKY	57
	PŘÍLOHA 3 ANALÝZY A PUBLIKACE ČESKÉ ŠKOLNÍ INSPEKCE	62