
Podpořené projekty 2/2021

Československé křižovatky: Obnov demokracii

Žadatel: Centrum politických studií, z.s.

Podpořeno částkou: 14 800 Kč

Československé křižovatky jsou vzdělávacím projektem Centra politických studií. Jeho náplní je panelová debata s odborníky na témata: sociálně zdravotní výzvy první republiky, politické stranictví v první republice a dále historická vzdělávací simulace, v letošním roce zaměřená na období formování první československé republiky. Model dává účastníkům možnost vyzkoušet si rozhodování o zlomových dobových politických otázkách v rolích představitelů politických stran.

Československé křižovatky sledují tři vzdělávací cíle. Umožnit studentům pochopit jinou formou problémy a souvislosti zlomových okamžiků československých dějin, a tím prohlubovat jejich historické vědomí. Dále popularizovat současný stav poznatků o československých dějinách formou jejich převodu do podoby vzdělávací hry, čímž ukazují jednu z možných cest transferu poznatků v humanitních vědách. A konečně do třetice prostřednictvím interdisciplinární hry, kombinující přístupy z několika oborů, přilákat nové zájemce ke studiu na UK.

Máme právo na duši: post pandemická péče o duševní zdraví studentů

Žadatel: V jednom kole, z. s.

Podpořeno částkou: 150 100 Kč

Navrhované aktivity post pandemické péče o duševní zdraví studentů lze strukturovat do třech oblastí. Cílovou skupinou jsou studenti a studentky magisterského a doktorského studijního programu PF UK.

1. Vzdělávací podcasty a tutoriály: Spolek vytvoří sérii podcastů jako vzdělávací platformu ohledně duševního zdraví ze specifiky právního prostředí. Připravíme sadu cca 15 podcastů o stěžejních tématech souvisejících s duševním zdravím ve formě patnáctiminutových rozhovorů s odborníky, kteří budou odpovídat i na dotazy studentů položené přes sociální síť. Každý podcast k určitému téma bude doplňovat online tutoriál praktického duševního cvičení či meditace s odborným vedením. Témata budou reflektovat potíže studentů nastalé v době pandemie.

2. Skupinová psychoterapie: Spolek s odbornými psychoterapeuty zajistí dvěma skupinám studentů deset 90 minutových sezení skupinové terapie, která je vhodnou střednědobou péčí předcházející krizím a doplňující zatíženou psychologickou poradnu PF UK.

3. Workshop krizové intervence: Spolek ve spolupráci s psychologem připraví sérii deseti workshopů se zaměřením na specifika problémů studentů PF UK v délce 60 minut, během nichž si studenti osvojí základy krizové intervence. Workshop bude reflektovat krizové situace studentů nastalé v době pandemie. Aktivita podpoří zatíženou psychologickou poradnu PF UK.

4. Víkendový výjezdní seminář „Máme právo na duši“

Spolek uspořádá výjezdní víkendový seminář pro cca 15 zájemců zaměřený na duševní zdraví a pohodu a rozvoj souvisejících aktivit na PF UK. Kromě školení a seminářů odborníků na duševní zdraví bude cílem prodiskutovat koncepci přístupu k duševnímu zdraví na PF UK, stmelit komunitu studentů zájímaví se aktivně o tyto otázky a podpořit aktivity ohledně duševního zdraví na fakultě do budoucna, a to i pro případ situací obdobných covidové pandemii.

Nákup digitálního přenosného pianu pro sbor studentů FF UK

Žadatel: Kryštof Seleši

Podpořeno částkou: 27 490 Kč

Cílem projektu je se scházet k nácvičení sborového zpěvu, následné vystupování na koncertech a jiných akcích, neopominutelným cílem je rovněž učení se správné technice zpěvu. Projekt slouží ke stmelování a posilování sociálních

a přátelských vazeb mezi studenty jednotlivých kateder, nabízí vhodné trávení volného času pro studenty, možnost odreagování stresu ze současné mimořádné situace a zároveň se hudebně vzdělávat nejen od řádných členů sboru, ale i od přizvaných odborných externistů.

Smíšený sbor složený převážně ze studentů FF UK, který se konstituoval v období lockdownu, má přibližně 40 členů. Aktuálně se schůzek účastní vždy okolo 20 studentů. Celý projekt teprve nyní ožívá a je ve fázi zjišťování potřeb pro sbor. Nezbytné pro zkoušky je piano sloužící ke korepetici, kterým nyní nedisponujeme. Zkoušky probíhají v různých prostorách Studentské Hybernské, které jsou využívány i k jiným projektům, proto sbor potřebuje snadno přenosné digitální piano. Projekt sboru je v plánu oficializovat jako fakulní studentský spolek. Inciátorem vzniku sboru je Kryštof Seleši. V současnosti působí jako vedoucí projektu. Projekt je po organizační stránce od začátku konzultován se Studentskou radou FF UK a má její plnou podporu.

Noc fakulty 2021

Žadatel: Michal Říha

Podpořeno částkou: 25 000 Kč

Akademický festival Noc fakulty se konal na Právnické fakultě UK již popáté. Jedná se o unikátní akci co do jejího rozsahu, tak obsahu – během čtyř hodin vystoupí 40 hostů se svými přednáškami. Tematicky vybíráme témata rezonující ve společnosti (např. soudní přezkum vládních opatření, duševní zdraví), novátorské (např. společnost a technologie) a mezioborové (panelisté z různých vědních oborů). Zvláště se snažíme o zapojení mladých akademiků včetně doktorandů, kteří získávají možnost prezentovat témata svého výzkumu. Aktivity mají edukační charakter směřující nejen k akademické obci, nýbrž i k široké veřejnosti, čímž se naplňuje třetí role univerzity. Idea festivalu je nabízet prostor pro vzdělávání i setkávání; příležitost pro alumni se vracet na svou alma mater, možnost uchazečů o studium si vyzkoušet studium na Univerzitě Karlově.

Noc fakulty je největší akcí svého druhu v České republice. Přednáškový festival se bude konat 24. listopadu 2021 ve večerních hodinách a jeho uskutečnění je hlavním výstupem projektu. Druhým výstupem je tvorba podcastu, ve kterém bychom studentům zejména nižších ročníků představovali jejich vyučující. Rádi bychom tak zvyšovali familierizaci fakulní veřejnosti, která se často vyznačuje pocitem osamění, což uzavření vysokých škol jen prohloubilo (zejména u prvního //nyní druhého// ročníku). Druhá větev hostů podcastu by byla z řad odborníků na duševní zdraví, kteří by studentům dávali rady, jak zvládat stres a předcházet pocitům vyhoření. Toto téma je zahrnuto i ve festivalových přednáškách. Rádi bychom také tematizovali debaty týkající se boje proti pandemii COVID-19 a konfrontovali přístup lékařských autorit s pohledem právníků a sociologů. Veškeré výstupy budou veřejně přístupné a bude u nich uvedena dedikace.

Street art PRO Očkování

Žadatel: Medici PRO Očkování

Podpořeno částkou: 158 900 Kč

Projekt Medici PRO Očkování se dlouhodobě věnuje zvyšování veřejného povědomí o přínosech vakcinace. Naši činností upozorňujeme na problémy klesající proočkovánosti a s tím spojená rizika, vyvracíme mýty a dezinformace a podporujeme kritické myšlení nejen v oblasti medicíny, ale i komunikace.

Značná část naší komunikace s veřejností se odehrává také skrz sociální sítě. Vytvořili jsme videoseriál “Nemoci nejsou vidět, ale nezmizely”, pravidelně vychází naše videa “Medici reagují”, kterými vyvracíme nejčastější mýty šířené na sociálních sítích. Nyní bychom se chtěli pustit i do nahrávání podcastů, kde představíme různé odborníky z oblasti medicíny či komunikace nebo odhalíme příběhy lidí, kteří si prošli některou vakcínami preventabilní chorobou. Finanční prostředky z grantu bychom chtěli využít na nákup vlastní techniky pro nahrávání videí a podcastů.

Tyto naše aktivity probíhají dlouhodobě a již máme s jejich provedením značné zkušenosti, nákupem vlastní techniky bychom hlavně chtěli našemu projektu zajistit větší samostatnost a zjednodušit celý proces vytváření videí bez nutnosti si techniku půjčovat či pronajímat studia.

Na problematiku důležitosti očkování, a to nejen ve vztahu k pandemii Covid-19, bychom dále chtěli upozornit kreativní formou prostřednictvím street artu. Umístění tzv. muralu do veřejného prostoru je inovativní způsob prezentace tématu, který umožňuje přímo oslovit širokou veřejnost formou komunikace, která esteticky přesahuje úroveň běžné reklamy a zároveň předává sdělení způsobem, který má potenciál zaujmout a nepůsobit na první pohled odrazujícím dojmem na část veřejnosti, která na sdělení související s vakcinací reaguje odmítavě.

Prostředky z grantu budou využity na materiál a honorář umělce. Projekt bychom chtěli realizovat v únoru/březnu 2022, dle časových možností umělce. Na legální ploše bude dílo vystaveno minimálně jeden rok až do jeho případného přemalování.

8-týdenní kurz Snižování stresu pomocí všímavosti pro studenty oborů pomáhajících profesí na UK - 2. běh

Žadatel: Julie Motlová

Podpořeno částkou: 21 120 Kč

Projekt spočívá v realizaci dalšího běhu 8-týdenního kurzu Snižování stresu pomocí všímavosti (z anglického Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR) pro 10 studentů pomáhajících profesí studujících na Univerzitě Karlově. O účast v nyní probíhajícím kurzu byl značný zájem – přihlásilo se 97 studentů.

Účastníci kurzu si osvojí praktické techniky zvládnání stresu použitelné v každodenním životě a naučí se klíčové principy meditace. Absolventi MBSR kurzů vykazují zvýšenou odolnost vůči stresu, lépe se soustředí i učí, efektivně regulují emoce a zvyšuje se u nich míra empatie. Zejména v pomáhajících profesích jsou tyto aspekty zásadní pro poskytování kvalitní péče klientům a pacientům, i pro zachování vlastní duševní integrity u studentů pomáhajících profesí. Pro mnohé z nich byla koronavirová pandemie, distanční výuka i povinné či nepovinné zapojení se do boje s pandemií značným náparem na psychiku. MBSR kurz může pomoci mírnit dopady této zátěže a naučí účastníky efektivní formu duševní hygieny.

Program sestává z 8 skupinových setkání trvajících 2.5 hodiny a 1 celodenního setkání. Setkání se skládá z tréninku jednotlivých meditací, společné diskuse a každé setkání je zaměřeno na konkrétní téma, např. „všímavá práce se stresem“. V průběhu týdne pak probíhá každodenní samostatná meditační praxe (cca 45 min) dle audionahrávek. Účastníci obdrží neomezený přístup k audionahrávkám jednotlivých meditací a pracovní sešit s informacemi ke každému setkání. Kurz bude probíhat na platformě ZOOM. Program je v českém jazyce.

Projekt spočívá v realizaci dalšího 8-týdenního kurzu Snižování stresu pomocí všímavosti (z anglického Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR) pro 10 studentů pomáhajících profesí studujících na Univerzitě Karlově. Cílovou populací projektu tvoří studenti pomáhajících profesí, zejména ti, kteří v době pandemie povinně či dobrovolně pracovali v první linii, přičemž současně plnili studijní povinnosti. Pro mnohé z nich byla tudíž koronavirová pandemie výzvou, především značným náparem na psychiku. Kurz nabízí možnost zúčastnit se programu také těm, kteří se do prvního (podzimního) běhu již nevešli.

Po absolvování kurzu budou studenti odolnější vůči zátěži. Celkově si zocelí psychickou odolnost a zlepší své studijní výkony. Cílem projektu je také podpořit kvalitní profesní výkon studentů v budoucnu tím, že se naučí pracovat se stresem a osvojí si postupy duševní hygieny.

PRO ŽIVOT/FOR LIFE

Žadatel: IFMSA 3. lékařská fakulta

Podpořeno částkou: 51 700 Kč

Projekt probíhá formou interaktivních školení/seminářů, kdy se studenti medicíny snaží snadnou, svižnou a názornou formou předat základy první pomoci mezi studenty ZŠ/SS/VŠ a širokou veřejnost. Cílem projektu je, aby si účastníci kurzu osvojili jak teoretické, tak zejména praktické znalosti v poskytování první pomoci. Tím se snažíme zvýšit celkovou ochotu pomoc poskytnout. Chceme, aby každý účastník po ukončení kurzu odcházel s pocitem, že ví, jak se má zachovat a co dělat v situaci, kdy se ocitne v roli zachránce. Během kurzu využíváme zvukové nahrávky volání na linku 155, resuscitační figuríny a různé simulace, které účastníkům přiblíží reálné situace, se kterými se mohou setkat kdykoli a kdekoli – doma i na ulici.

Samotná školení jsou také přínosná studentům, kteří se stanou školiteli po několika úvodních školení od projektových koordinátorů. Během vedení školení si zdokonalují komunikační schopnosti, přednes před větší skupinou lidí a praktické dovednosti, které v budoucnosti uplatní ve svém povolání.

Abychom mohli navázat na naši práci před covidovou dobou a dokázali připravit více školení pro školy i veřejnost, tak bychom potřebovali více výukového materiálu (resuscitační figuríny, lékárníčky, AED тренаžéry). Rádi bychom dohnali to, na co se během pandemie zapomínalo - PREVENCE/OSVĚTA/KOMUNIKACE. Žádosti o školení se nám hromadí. Jsme schopni jako studenti pokrýt personální zajištění, ale materiální bohužel ne. Jako nezisková organizace nemáme dostatečné prostředky na nákup nového materiálu.

Návrat na fakultu - Integrace a podpora studentů historických oborů v postpandemické situaci

Žadatel: Spolek studentů historie FF UK

Podpořeno částkou: 30 000 Kč

Projekt se soustřeďuje na znovuzapojení studentů do studentského a akademického života po době distanční výuky, po kterou byli často izolováni od svých kolegů a která představovala ztížené podmínky studia. Zejména se snažíme oslovit a do dění na fakultě zapojit studenty, kteří většinu studia zažili v době distanční výuky, případně ty, kteří v této době dokonce studium započali, neboť vnímáme za klíčové odstranit jejich sociální deficit a tím napomoci jejich zapojení do studia i studentského života. Z toho důvodu je projekt zaměřen především na studenty prvních dvou ročníků bakalářského studia oborů Historie, Historie - evropská studia a Historie se zaměřením na vzdělávání. Prostředky z grantu budou využity na výdaje spojené s konáním akcí, jako například provozní výdaje, odměny odborným lektorům konkrétních akcí, případně na zakoupení techniky, která by akce umožnila realizovat hybridně či distančně, pokud by si to pandemická situace vyžádala.

Podstatou projektu je podpořit studenty, aby mezi sebou navázali cenné kontakty, využitelné v další spolupráci. Dále jde o poskytnutí prostoru pro dotázaní se zkušenějších studentů na nejasnosti, které vyvstaly v kontextu pandemie a které brání hladkému průběhu studia. V neposlední řadě nabízí tyto akce po dlouhé době distanční výuky opět prostředí pro výměnu názorů na různá témata spojená se studiem historie, což studentům umožní se posunout i ve sféře odborné. Cílem projektu je usnadnit studentům orientaci ve studiu, na fakultě a na akademické půdě a pomoci je po pandemii opět integrovat do studentského života a mezistudentské spolupráce. Domníváme se, že fungující studentská obec, kde se studenti cítí bezpečně, nebojí se vyjádřit svůj názor a komunikovat mezi sebou, je podmínkou šíření dobrého obrazu fakulty i univerzity ve společnosti.