



Středoškolská technika 2025

Setkání a prezentace prací středoškolských studentů na ČVUT

Marketingová správa na sociálních sítích

Natálie Kučerová, Adéla Vykusová

Střední odborná škola automobilní, informatiky a Gymnázium

Weilova

102 00 Praha 15

STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

Digitální média



Marketingová správa na sociálních sítích

Praha, 2024

ROČNÍKOVÝ PROJEKT

Digitální média



Marketingová správa na sociálních sítích

Autor (autoři): Adéla Vykusová, Natálie Kučerová

Předmět: Digitální média

Škola: Střední odborná škola automobilní, informatiky a gymnázium

Kraj: Hlavní město Praha

Vedoucí práce: Mgr. Lucia Studená

Prohlášení

Prohlašujeme, že jsme svou práci vypracovali samostatně a použili jsem pouze podklady (literaturu, projekty, SW atd.) uvedené v seznamu vloženém v práci.

Prohlašujeme, že tištěná verze a elektronická verze soutěžní práce jsou shodné.

Nemáme závažný důvod proti zpřístupňování této práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) v platném znění.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Děkuji Lucii Studené za obětavou pomoc a podnětné připomínky, které nám během práce poskytovala.

Anotace

Tato ročníková práce se věnuje marketingu na sociálních sítích, konkrétně tomu, jak smysluplně a citlivě propagovat důležité myšlenky, hodnoty a aktivity ve školním prostředí. Hlavní pozornost jsme zaměřily na praktickou práci s Instagramem jako nástrojem školní komunikace a způsobem, jak budovat pozitivní povědomí o tématech, na kterých nám záleží – v tomto případě o duševním zdraví studentů.

Impulzem k celému projektu byly naše vlastní zkušenosti a nálada, která ve škole panovala. Cítily jsme, že něco není v pořádku – mezi studenty i učiteli byla často cítit únava, nezájem, nebo i frustrace. Proto jsme se rozhodly jednat a založily školní instagramový účet **weilovkamentalhealth**, jehož cílem bylo nejen informovat, ale hlavně podpořit lepší atmosféru ve škole.

Na tento účet jsme pravidelně přidávaly různé příspěvky a stories zaměřené nejen na duševní zdraví, ale i na vzájemnou podporu, motivaci, spolupráci nebo připomenutí důležitých školních akcí. Snažily jsme se mluvit jazykem, kterému naši spolužáci rozumí, a tvořit obsah, který je pro ně srozumitelný, blízký a který je může opravdu oslovit.

Součástí projektu byl i průzkum mezi studenty, pomocí anonymního dotazníku jsme zjišťovaly, jak vnímají školní prostředí, co je trápí a co by chtěli změnit. Jejich odpovědi nám otevřely oči, ukázaly nám, co jim chybí, co je motivuje a co by mohlo školní život zpříjemnit. Na základě těchto poznatků jsme upravily nejen náš obsah na Instagramu, ale navrhly jsme

i konkrétní aktivity, jako třeba školní výlety, komunitní akce nebo jiné formy podpory duševní pohody.

Zajímalo nás i to, jak školní atmosféru vnímají učitelé. Z rozhovorů s nimi vyplynulo, že by často rádi přispěli k lepším vztahům a prostředí ve škole, ale narážejí na nedostatek času, organizační překážky nebo pocit, že v tom nejsou dostatečně podporováni.

Tato práce tak shrnuje nejen teoretické základy marketingu na sociálních sítích, ale především ukazuje, jak lze Instagram využít prakticky – jako nástroj pro šíření důležitých témat, propojování komunity a zlepšování vztahů ve škole. Zároveň se nebojí mluvit o výzvách, které s sebou přináší komunikace o citlivých tématech, jako je právě duševní zdraví.

Obsah

Anotace	5
Obsah.....	7
Úvod.....	8
1 Teoretická část	9
1.2 Význam sociálních sítí v marketingu	9
2 Analytická část	11
2.1 Dotazníkové šetření.....	11
2.2 Výsledky dotazníkového šetření	11
3 Praktická část	14
3.1 Nastavení cílů	14
3.2 Obsahová strategie	15
3.3 Komunikační styl.....	18
3.4 Pravidelnost a plánování.....	20
3.5 Duševní zdraví studentů	25
3.6 Vývoj instagramového účtu o duševním zdraví.....	26
Závěr	31
Zdroje:	32

Úvod

V posledních letech se o tématu duševního zdraví mluví stále častěji, nejen mezi odborníky, ale i na školách. Uvědomujeme si, že psychická pohoda hraje zásadní roli v tom, jak se studentům daří ve škole, jak se dokáží soustředit, navazovat vztahy a celkově se cítit dobře v prostředí, kde tráví velkou část svého času. Škola tak není jen místem vzdělávání, ale i prostorem, kde se buduje atmosféra, vztahy a pocit bezpečí.

Na naší škole jsme si postupně začaly všímat, že by stálo za to víc podpořit otevřenou komunikaci o duševním zdraví a zkusit najít nové cesty, jak zpříjemnit každodenní fungování školní komunity. Nešlo o to, že by bylo něco vysloveně špatně, spíš jsme cítily, že by některé věci šly dělat jinak, víc spolu, víc s úsměvem a víc v pohodě. Právě z toho důvodu vznikl nápad vytvořit školní Instagramový účet s názvem weilovkamentalhealth, který jsme využily jako hlavní komunikační nástroj pro naši iniciativu.

Cílem bylo pomocí sociálních sítí podpořit duševní pohodu studentů, motivovat ke spolupráci mezi žáky a učiteli a přinést do školního života víc porozumění, otevřenosti a sounáležitosti. Instagram jsme zvolily proto, že je to přirozený komunikační kanál dnešní mladé generace, umožňuje sdílet informace rychle, kreativně a s možností okamžité odezvy od sledujících. Přes náš účet jsme pravidelně sdílely příspěvky, příběhy i různé výzvy, které měly povzbudit studenty, přinést jim motivaci, nebo jen zlepšit náladu.

Součástí projektu byl i dotazník mezi studenty, ve kterém jsme se ptaly na to, co se jim na škole líbí, co by chtěli zlepšit a jaké aktivity by jim pomohly cítit se lépe. Výsledky nám ukázaly nejen to, že se spousta věcí daří, ale i kde jsou drobné mezery, které se dají řešit, třeba lepší komunikací, společnými akcemi nebo větší podporou ze strany školy. Objevily se i nápady na školní výlety, diskusní akce nebo prostě jen více příležitostí pro vzájemné poznání mimo výuku. Podobně jsme oslovily i některé učitele, abychom poznaly jejich názor na atmosféru ve škole a zjistily, co by si přáli oni, často se ukázalo, že mají dobré nápady, ale někdy naráží na časové nebo organizační překážky.

Tato práce se proto zaměřuje na to, jak marketingová komunikace přes sociální sítě (konkrétně Instagram), může pomoci zlepšit školní prostředí, podpořit duševní zdraví a posílit vztahy mezi lidmi ve škole. Zabýváme se tím, jak efektivně nastavit komunikační strategii, jak oslovit cílovou skupinu, jak tvořit obsah a budovat komunitu. Dále se věnujeme i výzvám, které s sebou práce s citlivými tématy přináší, jako je třeba potřeba empatie, důvěry a transparentnosti.

Cílem této ročníkové práce je nabídnout inspiraci a konkrétní návrhy na to, jak mohou školy využít moderní komunikační nástroje ke zlepšení atmosféry, vztahů a celkové pohody všech, kteří do školního prostředí patří.

1 Teoretická část

1.2 Význam sociálních sítí v marketingu

Sociální sítě se za poslední dvě desetiletí staly jedním z nejdůležitějších nástrojů moderního marketingu. Z původních platforem určených k propojení lidí a sdílení osobních zážitků se staly prostředím, kde firmy, instituce i jednotlivci budují značky, komunikují s publikem a ovlivňují veřejné mínění. Jejich význam neustále roste a v současnosti představují základní prvek každé úspěšné marketingové strategie, ať už jde o globální značky nebo lokální projekty, jako je například školní iniciativa zaměřená na zlepšení duševního zdraví studentů.

Hlavní síla sociálních sítí spočívá v jejich dosahu a rychlosti šíření informací. Platformy jako Instagram, Facebook, TikTok nebo YouTube umožňují oslovit tisíce až miliony lidí během velmi krátké doby. Uživatelé zde nejen sledují obsah, ale aktivně ho komentují, sdílejí a reagují na něj. Díky tomu se sociální sítě staly interaktivním prostředím, kde marketing není jen o jednostranné komunikaci, ale o dialogu.

Další výhodou je možnost cílené komunikace. Na rozdíl od klasických reklamních kanálů umožňují sociální sítě oslovit přesně vybranou skupinu uživatelů podle věku, zájmů, chování nebo polohy. Pro školní projekty, které chtějí komunikovat především se studenty, je to klíčové – právě oni tvoří nejaktivnější skupinu na sítích, zejména na Instagramu a TikToku.

Sociální sítě rovněž nabízejí velkou kreativní svobodu. Příspěvky mohou být formou fotografií, videí, příběhů, anket, soutěží nebo živých přenosů. To umožňuje zaujmout různé typy lidí a přizpůsobit komunikaci konkrétnímu účelu. V případě školního projektu jsme se například zaměřily na vizuálně přitažlivé příspěvky, přehledné informace, ale i na odlehčený a přátelský styl, který odpovídá cílové skupině studentů.

Dalším důležitým aspektem je budování komunity a důvěry. Lidé na sociálních sítích sledují účty, se kterými se ztotožňují. Pokud komunikace působí autenticky a reaguje na potřeby sledujících, vytváří se pocit sounáležitosti. V našem případě šlo o to, aby studenti viděli, že škola vnímá jejich názory, podporuje jejich iniciativy a snaží se o lepší prostředí – a právě to jsme chtěly sdílet na našem Instagramovém účtu.

Nezanedbatelnou výhodou je i nízká finanční náročnost. Na rozdíl od klasické reklamy v médiích jsou sociální sítě dostupné prakticky zdarma. Kvalitní obsah a dobře zvolená strategie často postačí k tomu, aby projekt získal pozornost a podporu. To je důležité zejména ve školním prostředí, kde jsou rozpočty často omezené.

Na druhou stranu je třeba zmínit i rizika. Sociální sítě vyžadují pravidelnost a strategii – bez toho zájem sledujících rychle opadá. Dále je třeba pečlivě sledovat, jaké reakce příspěvky vyvolávají, a být připraven na negativní komentáře nebo špatné interpretace. Úspěšná marketingová správa tedy není jen o publikování obsahu, ale o dlouhodobé péči, plánování a vyhodnocování výsledků.

Z výše uvedeného je patrné, že sociální sítě mají v marketingu nezastupitelnou roli. Pro školní prostředí představují jedinečný nástroj, jak zefektivnit komunikaci, motivovat studenty a budovat pozitivní obraz školy. Pokud jsou správně využívány, mohou zásadně přispět k lepším vztahům, podpoře studentů a celkovému zlepšení atmosféry na škole.

2 Analytická část

2.1 Dotazníkové šetření

Dotazníkové šetření je zásadní metodou pro sběr informací a názorů cílové skupiny, což byli v našem případě studenti školy. Tento nástroj nám umožnil získat přehled o jejich názorech na duševní zdraví, školní prostředí a preference ohledně školních aktivit. Výsledky dotazníku sehrály klíčovou roli při stanovení konkrétních cílů a obsahové strategie pro správu Instagramového účtu zaměřeného na podporu duševního zdraví studentů.

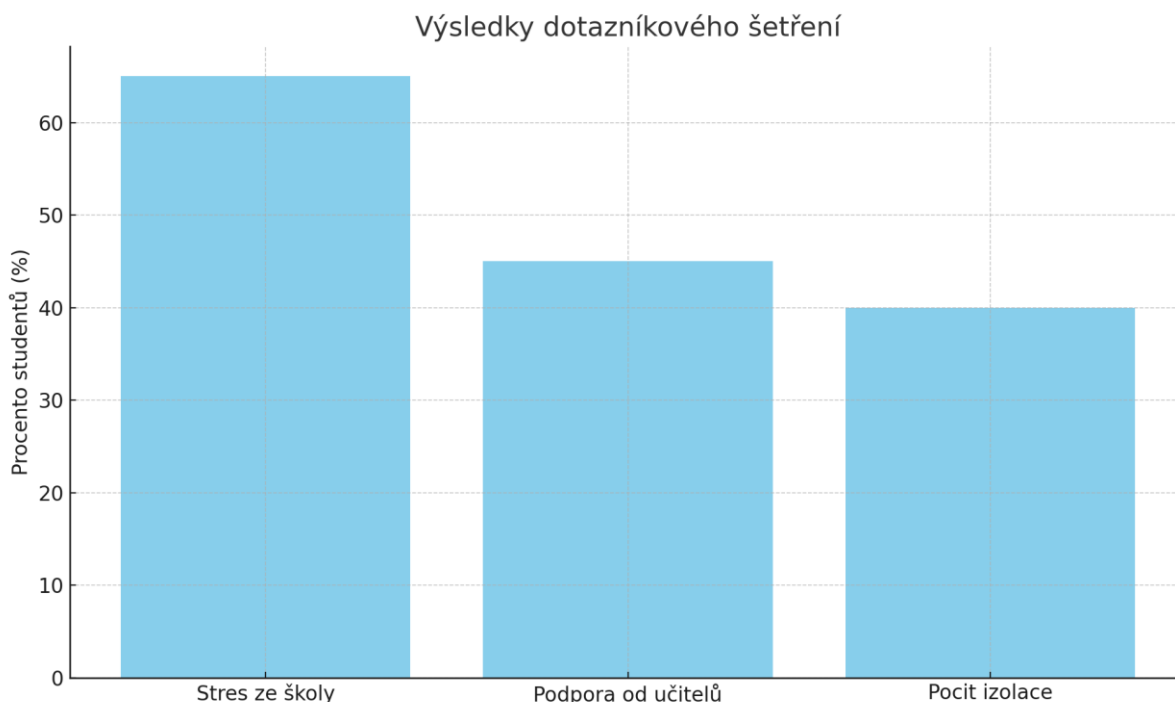
Hlavním cílem dotazníkového šetření bylo získat zpětnou vazbu od studentů ohledně jejich duševního zdraví ve školním prostředí, identifikovat oblasti, které by mohly být zlepšeny, a zjistit, jaké typy aktivit by pro ně byly přínosné. Dále jsme se zaměřily na zjištění, jaké formy komunikace (včetně sociálních médií) by byly nejvhodnější pro efektivní šíření informací a podpory.

Naším postupem bylo distribuovat dotazník mezi studenty různých ročníků školy a měl kombinovanou formu uzavřených a otevřených otázek. Uzavřené otázky umožnily snadnou analýzu, zatímco otevřené otázky poskytly možnost vyjádřit osobní názory a návrhy, které by jinak mohly být přehlédnuty. Celkem bylo shromážděno 200 odpovědí, což považujeme za dostatečně reprezentativní vzorek pro analýzu.

Otázky v dotazníku se zaměřily na následující oblasti:

1. Duševní zdraví – Jak se studenti cítí ve škole? Jaké mají zkušenosti s tlakem, stresem a školními povinnostmi?
2. Školní prostředí – Jak hodnotí atmosféru na škole? Jak se cítí ve vztahu k učitelům a spolužákům?
3. Aktivity a zájmy – Jaké typy aktivit by studenty motivovaly ke zlepšení jejich duševního zdraví a zlepšení školní atmosféry?
4. Sociální sítě a komunikace – Jaký je postoj studentů k používání sociálních médií pro školní projekty? Jakým způsobem by rádi dostávali informace?

2.2 Výsledky dotazníkového šetření



1. Duševní zdraví studentů:

- **Stres a tlak:** Většina studentů uvedla, že školní povinnosti a příprava na zkoušky jsou jedním z hlavních zdrojů stresu. 65 % respondentů uvedlo, že se cítí pod tlakem kvůli náročnosti úkolů a domácí přípravě.
- **Podpora od učitelů:** 45 % studentů se cítilo, že učitelé by mohli více podporovat jejich duševní pohodu, zejména v obdobích zkoušek. Někteří studenti uvedli, že by ocenili více otevřené diskuse o duševním zdraví a možnost vyjádření problémů bez obav z negativních důsledků.
- **Sociální prostředí:** Většina studentů uvedla, že se cítí v bezpečí, pokud jde o vztahy mezi spolužáky, ale 40 % studentů pociťovalo v určitých obdobích školního roku izolaci nebo nepochopení.

2. Školní prostředí:

- **Atmosféra:** 50 % studentů hodnotilo školní atmosféru jako pozitivní, ale 35 % uvedlo, že by ocenili více aktivit zaměřených na týmovou spolupráci a podporu vztahů mezi učiteli a studenty.
- **Aktivity pro zlepšení vztahů:** Respondenti zmínili zájem o vícedenní výlety, sportovní soutěže a školní akce, které by umožnily studentům lépe se poznat a vytvořit lepší vztahy mezi sebou i s učiteli.

3. Aktivity a zájmy:

- **Populární aktivity:** Mezi oblíbené aktivity, které by studenti uvítali, patřily sportovní soutěže (fotbal, florbal, basketbal), ale i kulturní akce jako soutěže v kresbě nebo

fotografie. Tato zjištění byla potvrzena i v rozhovorech s některými učiteli, kteří také uvedli, že studenti mají zájem o rozmanité formy soutěží a aktivit.

- Rovnováha mezi prací a zábavou: Mnoho studentů zdůraznilo potřebu rovnováhy mezi náročnými školními úkoly a odpočinkem. Většina z nich uvedla, že by byla více motivována k účasti na aktivitách, pokud by se konaly během odpočinkových přestávek nebo po škole.

3. Sociální sítě a komunikace:

- Postoj k sociálním médiím: Respondenti se shodli na tom, že sociální sítě jsou ideálním nástrojem pro komunikaci a sdílení informací. Instagram byl považován za platformu, která je nejvíce používána a přístupná většině studentů.
- Forma komunikace: Více než 70 % studentů uvedlo, že by preferovali vizuální a interaktivní obsah (fotky, videa, příběhy) než textové příspěvky. Tato preference potvrzuje trend, kdy jsou studenti více otevření k obsahům, které jsou zábavné a snadno stravitelné.

Závěr shrnutí poznatků

Shrnutí výsledků dotazníkového šetření ukázalo, že duševní zdraví studentů je ovlivněno mnoha faktory, včetně školního stresu, vztahů mezi studenty a učiteli, a dostupnosti aktivit, které by podporovaly jejich duševní pohodu. Sociální sítě, především Instagram, představují účinný nástroj pro komunikaci a šíření informací mezi studenty. Získané poznatky budou základem pro efektivní obsahovou strategii na Instagramovém účtu, který se zaměří na vizuální a interaktivní obsah, soutěže a aktivity podporující duševní zdraví a školní pohodu.

3 Praktická část

3.1 Nastavení cílů

V rámci praktické části této práce se zaměříme na správu Instagramového účtu, který bude sloužit jako nástroj pro podporu duševního zdraví studentů a pro zlepšení školní atmosféry. Úspěšná správa tohoto účtu bude závislá na jasně stanovených cílech, které budou následně sledovány a vyhodnocovány. Cíle budou zahrnovat jak konkrétní metriky zaměřené na zvyšování povědomí, tak i na zlepšení interakce a aktivního zapojení studentů.

Hlavní cíle Instagramového účtu:

1. Zvýšení povědomí o duševním zdraví:

Hlavním cílem je informovat studenty o důležitosti duševního zdraví a nabídnout jim užitečné nástroje pro jeho podporu. Tento cíl bude zahrnovat pravidelnou publikaci informací, tipů a doporučení zaměřených na prevenci stresu, úzkosti a dalších problémů, které mohou negativně ovlivnit duševní pohodu.

Metriky pro měření úspěšnosti: Počet zobrazení příspěvků, počet interakcí (lajky, komentáře), počet nových sledujících.

2. Podpora a motivace studentů k aktivní účasti na školních aktivitách:

Dalším důležitým cílem je motivovat studenty k účasti na různých školních aktivitách a akcích, jako jsou sportovní soutěže, výlety nebo kreativní soutěže. Instagram bude sloužit jako nástroj pro zveřejňování informací o těchto aktivitách a pro aktivní zapojení studentů do organizování a účasti na nich.

Metriky pro měření úspěšnosti: Počet registrací na akce, interakce s příspěvky o aktivitách, počet studentů, kteří se podílejí na soutěžích nebo jiných akcích.

3. Zajištění otevřené komunikace mezi studenty, učiteli a školním personálem:

Instagram by měl sloužit jako platforma, kde mohou studenti i učitelé sdílet své názory, zkušenosti a podněty. Tento cíl bude zahrnovat vytváření příspěvků, které budou otevřeně komunikovat o důležitých tématech, jako jsou zlepšení školního prostředí, potřeba změn ve výuce nebo jiné podněty, které mohou pozitivně ovlivnit školní atmosféru.

Metriky pro měření úspěšnosti: Počet komentářů a sdílení příspěvků, počet interakcí mezi studenty a učiteli na platformě.

4. Zvýšení povědomí o dostupnosti školní pomoci a podpory:

Instagramový účet bude také sloužit k informování studentů o dostupných formách pomoci, jako je školní psycholog, poradenské služby a další podpora, kterou škola nabízí. Tento cíl

bude zahrnovat zveřejňování informací o těchto službách a povzbuzení studentů k tomu, aby se nebáli požádat o pomoc.

Metriky pro měření úspěšnosti: Počet interakcí na příspěvcích o dostupnosti školní pomoci, počet studentů, kteří se zapojí do diskuzí nebo se obrátí na školní poradenské služby.

5. Podpora pozitivní školní kultury:

Tento cíl se zaměřuje na zlepšení celkové školní atmosféry tím, že se budou propagovat pozitivní hodnoty, jako je vzájemná úcta, spolupráce a podpora mezi studenty a učiteli. Instagram bude sloužit k šíření příběhů o úspěších studentů, školních aktivitách a pozitivních změnách, které podporují školní soudržnost.

Metriky pro měření úspěšnosti: Počet příspěvků zaměřených na pozitivní školní kulturu, počet interakcí s těmito příspěvky, sentiment analýza komentářů a reakcí.

SMART cíle pro správu Instagramového účtu:

Aby bylo možné efektivně měřit úspěšnost správy Instagramového účtu, budou stanoveny konkrétní, měřitelné, dosažitelné, relevantní a časově ohraničené (SMART) cíle:

Specifický: Zveřejnit minimálně 3 příspěvky týdně, které se zaměří na duševní zdraví, školní aktivity a podporu pozitivní školní kultury.

Měřitelný: Dosáhnout 20% nárůstu interakcí (lajky, komentáře) během prvních 3 měsíců od spuštění účtu.

Dosažitelný: Spustit Instagramový účet během 1 měsíce a získat alespoň 100 sledujících studentů do konce prvního měsíce.

Relevantní: Cíle budou zaměřeny na zlepšení školní atmosféry a duševního zdraví studentů, což je v souladu s hlavními cíli projektu.

Časový: Vyhodnotit úspěšnost cílů po 6 měsících provozu Instagramového účtu.

Závěr k nastavení cílů

Nastavení jasně definovaných cílů pro správu Instagramového účtu je klíčové pro zajištění úspěšného rozvoje a efektivního dosažení zamýšlených výsledků. Cíle se zaměřují nejen na zvýšení povědomí o duševním zdraví, ale také na motivaci studentů k účasti na školních aktivitách a zlepšení komunikace mezi studenty a učiteli. Měření úspěšnosti pomocí konkrétních metrik a pravidelných analýz umožní sledovat pokrok a přizpůsobovat strategii v závislosti na výsledcích.

3.2 Obsahová strategie

Vytvoření efektivní obsahové strategie pro Instagramový účet je zásadní pro dosažení námi stanovených cílů. Obsah musí být zaměřený na studenty, atraktivní a informativní, aby podpořil interakci, zvýšil povědomí o duševním zdraví a motivoval studenty k účasti na

školních aktivitách. Obsahová strategie bude zahrnovat různé typy příspěvků a formátů, které budou pravidelně publikovány na účtu.

Cíle obsahové strategie:

1. Informování a vzdělávání: Poskytovat studentům relevantní informace o duševním zdraví, copingových strategiích a technikách, jak se vyrovnávat se stresem a úzkostí.
2. Motivace k aktivitám: Podporovat studenty k účasti na školních akcích a aktivitách, jako jsou sportovní soutěže, výlety nebo kreativní projekty.
3. Podpora otevřené komunikace: Vytvářet příspěvky, které podporují otevřený dialog mezi studenty, učiteli a školním personálem.
4. Budování školní komunity: Propagovat pozitivní školní kulturu a podporovat vztahy mezi studenty a učiteli.

Typy obsahu:

1. Edukativní příspěvky o duševním zdraví:

Příspěvky zaměřené na praktické tipy, jak zvládat stres, úzkost nebo jak se postavit problémům v rámci školního prostředí.

Infografiky s informacemi o duševním zdraví, technikách mindfulness, relaxačních cvičeních a dalších relevantních tématech.

Série příspěvků, které budou zaměřeny na každý měsíc, kde bude každý týden věnován jinému aspektu duševního zdraví (například 1. týden: zvládání stresu, 2. týden: prevence úzkosti, 3. týden: důležitost spánku, atd.).

Příklad: "Jak na stres před zkouškou? Tipy, které ti pomohou se připravit a zůstat klidný."

2. Příspěvky o školních aktivitách:

Pravidelná propagace nadcházejících školních akcí (sportovní soutěže, výlety, kreativní soutěže).

Příspěvky, které budou studenty vyzývat k účasti na aktivitách, a budou obsahovat odkazy na registrace, termíny a další podrobnosti.

Příklad: "Chceš si zahrát fotbal proti učitelům? Přihlas se do naší školní soutěže a ukaž, co v tobě je!"

3. Příběhy úspěchů studentů a školních týmů:

Příspěvky, které budou zveřejňovat příběhy úspěchů studentů ve školních aktivitách (například vítězství ve sportovních soutěžích, kreativní projekty, vynikající školní výsledky).

Vytváření příběhů "za kulisami" o tom, jak studenty podporují učitelé a školní personál.

Příklad: "Naši studenti právě vyhráli krajskou soutěž v robotice! Podívejte se na jejich úžasný výkon."

4. Otázky a odpovědi (Q&A):

Příspěvky, které budou studentům umožňovat pokládat otázky týkající se školních aktivit, duševního zdraví, nebo cokoliv, co je zajímá. Odpovědi na tyto otázky budou poskytovány ve formě příspěvků nebo Stories.

Příklad: "Máte otázky k našemu nadcházejícímu výletu? Napište je do komentářů a my je rádi zodpovíme!"

5. Příspěvky podporující otevřenou komunikaci:

Vytváření příspěvků, které otevřeně vyzývají k diskuzi o zlepšení školního prostředí, školní kultury a vztahů mezi studenty a učiteli.

Vytváření příspěvků, které umožní studentům vyjádřit jejich názory, co by chtěli změnit, nebo co je motivuje.

Příklad: "Co bys změnil na škole, aby se ti tu lépe studovalo? Napiš nám svůj názor do komentářů."

6. Inspirativní citáty a motivace:

Příspěvky s citáty, které budou studenty motivovat k tomu, aby se věnovali nejen školnímu životu, ale i svému osobnímu rozvoji a duševnímu zdraví.

Příklad: "Nezáleží na tom, jak těžké jsou zkoušky, důležité je, jak je zvládneš. Jsi silnější, než si myslíš!"

Plánování a frekvence příspěvků:

Pro efektivní dosahování stanovených cílů bude důležité pravidelně publikovat příspěvky. Doporučuje se plánovat a zveřejňovat příspěvky na základě následujícího rozvrhu:

Týdenní plán:

Pondělí: Edukativní příspěvek o duševním zdraví.

Středa: Příspěvek o nadcházející školní aktivitě.

Pátek: Inspirativní citát nebo příběh úspěchu studentů.

Měsíční plán:

První týden: Zveřejnění příspěvku zaměřeného na duševní zdraví.

Druhý týden: Zveřejnění příspěvku o školních aktivitách.

Třetí týden: Otázky a odpovědi na téma školních akcí.

Čtvrtý týden: Sdílení příběhů úspěchů studentů a školních týmů.

Formáty obsahu:

1. Příspěvky na hlavní stránce:

Obrázky, infografiky, videa a textové příspěvky, které se zobrazují na hlavní stránce Instagramového účtu.

2. Instagram Stories:

Krátké a rychlé příspěvky, které budou využívány pro dynamické, aktuální zprávy, soutěže, anketní otázky a behind-the-scenes obsah.

3. Reels:

Krátká videa, která budou používána pro rychlé tipy na duševní zdraví, představování školních akcí nebo motivace.

4. Instagram Live:

Možnost pro živé vysílání rozhovorů, diskusí a otázek a odpovědí s učiteli, školními poradci nebo studenty.

Závěr k obsahové strategii:

Tato obsahová strategie je navržena tak, aby byla atraktivní, informativní a zapojovala studenty na různých úrovních. Pomocí různých typů obsahu, pravidelných příspěvků a interakce s komunitou, bude Instagramový účet efektivně podporovat jak duševní zdraví studentů, tak školní aktivity a kulturu. Pravidelný obsah, který reaguje na aktuální potřeby studentů, bude klíčovým faktorem úspěchu celé kampaně.

3.3 Komunikační styl

Komunikační styl, který bude na Instagramovém účtu používán, je klíčový pro dosažení záměrů projektu. Styl komunikace by měl být přívětivý, empatický a přístupný, aby se studenti cítili pohodlně a otevřeně komunikovali o svých pocitech, potřebách a názorech. V tomto kontextu je důležité, aby komunikace odrážela hodnoty školy a zároveň podporovala pozitivní vztahy mezi studenty a učiteli.

Hlavní principy komunikačního stylu:

1. Empatie a podpora:

Komunikace by měla být vždy vřelá a podporující. Příspěvky budou zaměřeny na to, aby studentům ukázaly, že nejsou sami a že škola je tu pro ně, ať už se jedná o osobní problémy nebo problémy související se školním životem.

Příklad: "Není nic špatného na tom, cítit se stresovaný. My jsme tu, abychom vám pomohli projít tímto obdobím společně."

2. Přístupnost a jednoduchost:

Jazyk používaný v příspěvcích bude srozumitelný a jednoduchý. Složitá terminologie, odborné výrazy nebo příliš formální jazyk by mohly studenty odradit. Cílem je mluvit s nimi "na stejné vlně", čímž se zlepší jejich angažovanost a ochota reagovat.

Příklad: "Máte nějaké obavy před zkouškami? Zde je pár tipů, jak se s tím vypořádat."

3. Pozitivní a motivační tón:

Komunikace bude vždy pozitivní a motivační, s cílem povzbuzovat studenty k aktivní účasti na školních aktivitách a k udržení duševního zdraví. Pozitivní přístup pomůže studentům cítit se podporováni a motivováni.

Příklad: "Těžké období může být výzvou, ale víme, že to zvládnete! Pojdme společně hledat způsoby, jak se zlepšit!"

4. Interaktivita a zapojení komunity:

Komunikace bude interaktivní, zaměřená na zapojení studentů prostřednictvím komentářů, anket, otázek a odpovědí. Instagram nabízí několik možností, jak zapojit studenty, což pomůže budovat komunitu kolem účtu a zajistit větší interakci.

Příklad: "Co vám pomáhá zbavit se stresu? Sdílejte své tipy v komentářích!"

5. Otevřenost a autenticita:

Důležité je, aby komunikace byla autentická. Studenti budou vnímat, pokud bude obsah pouze formální nebo přetvářkový. Příspěvky by měly vyjadřovat skutečnou podporu a zájem o jejich pohodu, což buduje důvěru a vztah mezi školou a studenty.

Příklad: "Pokud máte nějaké obavy, nebojte se je sdílet. Chceme, abyste se cítili bezpečně a podporováni."

6. Využití humoru a neformálnosti:

Vhodný humor a neformální přístup mohou komunikaci zpříjemnit a učinit ji přístupnější. Studentům se často lépe reaguje na obsah, který není příliš seriózní, ale stále si zachovává respekt a důležitost tématu.

Příklad: "Víme, že zkoušky mohou být náročné. Ale přiznejme si to – káva je naším nejlepším přítelem, když přijde na přípravu!"

7. Pozitivní zpětná vazba a uznání:

Komunikace by měla obsahovat pozitivní zpětnou vazbu a uznání. Podporování studentů za jejich účast v aktivitách, soutěžích a diskuzích je velmi důležité pro zajištění jejich dlouhodobé angažovanosti.

Příklad: "Wow, skvělé výkony na soutěži! Jste úžasní!"

Formáty komunikace:

Textové příspěvky: Krátké, motivační a informativní texty, které přinášejí důležité zprávy o duševním zdraví a školních aktivitách.

Stories: Méně formální, rychlé zprávy nebo anketní otázky. Stories jsou ideální pro komunikaci s mladšími studenty, kteří mají rádi interaktivní a vizuálně stimulující obsah.

Komentáře a DM (Direct Message): Aktivní odpovědi na komentáře studentů, reagování na jejich názory a otázky, čímž se podporuje otevřený dialog.

Reels: Krátká videa, která budou používat jednoduchý a přístupný jazyk pro komunikaci důležitých témat nebo sdílení tipů na duševní zdraví.

Vytváření vztahů se studenty:

V rámci Instagramového účtu je kladeno důraz na to, aby komunikace nebyla pouze jednostranná. Je důležité vybudovat vztah se studenty, kde mají pocit, že se mohou otevřeně podělit o své zkušenosti a problémy. Odpovědi na jejich komentáře, sdílení jejich příběhů o úspěchu nebo tipů na zlepšení školy mohou přispět k vytváření pozitivní atmosféry.

Závěr ke komunikačnímu stylu:

Úspěšný komunikační styl na Instagramovém účtu školy je klíčovým faktorem pro zajištění, že studenti budou ochotni se zapojit, sdílet své názory a přispívat k pozitivní školní kultuře.

S důrazem na empatii, pozitivitu, přístupnost a interaktivitu bude tento komunikační styl schopný vytvořit silnou a angažovanou školní komunitu.

3.4 Pravidelnost a plánování

Pravidelnost a pečlivé plánování jsou klíčovými faktory pro úspěšnou správu Instagramového účtu zaměřeného na duševní zdraví studentů. Cílem je zajistit, aby obsah byl vyvážený, relevantní a v souladu s potřebami cílové skupiny. Efektivní plánování také pomáhá udržet komunikaci konzistentní a vysoce kvalitní, což je zásadní pro udržení angažovanosti studentů a budování dlouhodobého vztahu se školní komunitou.

Pravidelnost příspěvků

Jedním z hlavních cílů je vytvořit harmonogram příspěvků, který bude vyvážený a pravidelný. Pravidelnost je důležitá pro udržení zájmu a angažovanosti, ale také pro

dosažení dlouhodobých cílů spojených s zlepšením duševního zdraví studentů. Příliš časté nebo naopak příliš zřídka publikované příspěvky mohou ovlivnit efektivitu komunikace.

Frekvence příspěvků: Doporučuje se publikovat alespoň 2–3 příspěvky týdně, aby byl obsah stále čerstvý a relevantní. Příspěvky budou zaměřeny na různá témata, jako jsou tipy na zlepšení duševního zdraví, školní události, rozhovory se studenty a učiteli, a další relevantní témata.

Stories a interaktivita: Stories budou aktualizovány každý den, aby byla komunikace neustále aktivní. Důležité je, že Stories mohou být flexibilní a reagující na aktuální události. Například anketní otázky, krátké tipy nebo připomínky k důležitým událostem ve škole. To dává studentům pocit, že jsou součástí dění školy, a zvyšuje jejich motivaci k interakci.

Plánování obsahu

Efektivní plánování obsahu je nezbytné pro organizaci a rovnováhu příspěvků. Je důležité mít připravený obsah na několik týdnů dopředu, což umožní vyhnout se stresu při vytváření příspěvků v poslední chvíli a také to zajistí, že se obsah nebude opakovat nebo bude neaktuální.

Tématické bloky: Obsah bude rozdělen do několika tematických bloků, aby byl pestrý a studenty neunudil.

Například:

Motivační příspěvky na podporu duševního zdraví.

Aktuality a školní akce, které se budou konat.

Soutěže a výzvy pro zapojení studentů.

Tipy pro studenty, jak se udržet v dobré psychické kondici.

Rozhovory se studenty, učiteli nebo odborníky na duševní zdraví.

Sezónní obsah: Bude také důležité zahrnout obsah, který reaguje na sezónní změny, jako jsou stresové období (např. období zkoušek) nebo školní prázdniny. Příspěvky v těchto obdobích budou motivující a podpoří studenty, aby si na sebe dávali pozor i mimo školní rok.

Plánování obsahového kalendáře: Bude vytvořen měsíční kalendář pro plánování příspěvků. Každý týden bude naplánován specifický obsah pro Stories, příspěvky a další formáty, což pomůže zajistit, že se obsah bude pravidelně střídat a zůstane pestrý.

Sledování efektivity a úpravy plánu

I když je plánování důležité, neméně důležitá je schopnost flexibilně reagovat na zpětnou vazbu od studentů a měnit se potřeby. Bude vytvořen systém pro sledování úspěšnosti jednotlivých příspěvků, kde se vyhodnocují:

Počet interakcí: Lajky, komentáře a sdílení.

Zvýšení počtu sledujících.

Úspěšnost anket a interaktivních prvků ve Stories.

Tato data budou pravidelně analyzována, aby bylo možné upravit obsahovou strategii a frekvenci příspěvků na základě toho, co má nejlepší odezvu.

Plánování a rozvržení aktivit

Představení nových aktivit a soutěží: Každý měsíc bude mít svůj tematický cíl a plánované aktivity, které budou doprovázeny příspěvkem na Instagramu. Například měsíc zaměřený na zdraví studentů, měsíc sportovních aktivit, měsíc motivace a podobně.

Koordinace s učiteli a studenty: Bude důležité plánovat obsah ve spolupráci s učiteli a zohlednit jejich nápady a podněty. Aktivnosti, které se konají na škole, jako jsou výlety, soutěže a další akce, budou pravidelně sdíleny na Instagramu.

Závěr ke pravidelnosti a plánování:

Důsledné plánování a pravidelnost v publikování jsou klíčové pro úspěch Instagramového účtu. Tím, že bude obsah pravidelně aktualizován a strukturován tak, aby byl relevantní pro studenty, vytvoří se silný kanál pro podporu duševního zdraví a školní komunity. Pravidelná interakce, promyšlené plánování a flexibilní přizpůsobení se aktuálním potřebám studentů posílí důvěru a zapojení komunity.

5. Vyhodnocení a sledování cílů

Úspěch jakékoliv marketingové kampaně, včetně správy Instagramového účtu zaměřeného na duševní zdraví studentů, závisí na pravidelném vyhodnocování dosažených výsledků a schopnosti přizpůsobit strategii na základě analýzy těchto výsledků. Efektivní sledování a vyhodnocování cílů pomáhá nejen měřit pokrok, ale také přizpůsobovat obsah a činnosti, které mají největší dopad na cílovou skupinu.

Definování klíčových ukazatelů výkonnosti (KPI)

Pro úspěšné sledování dosažených cílů je důležité stanovit konkrétní, měřitelné ukazatele výkonnosti, známé jako KPI (Key Performance Indicators). Tyto ukazatele nám umožní vyhodnotit, jak efektivní je naše strategie správy Instagramového účtu v kontextu duševního zdraví studentů.

1. Míra zapojení:

Měření: Počet lajků, komentářů, sdílení, zobrazení příspěvků a Stories.

Cíl: Zvýšení angažovanosti studentů a jejich interakce s příspěvky, což naznačuje, že obsah je relevantní a hodnotný.

2. Počet sledujících:

Měření: Zvyšování počtu sledujících na Instagramovém účtu.

Cíl: Cílem je zvýšit počet sledujících o určité procento během stanovené doby, což ukazuje na rostoucí zájem o obsah a důvěru studentů.

3. Zvýšení povědomí o aktivitách:

Měření: Počet studentů, kteří se zapojí do plánovaných aktivit (soutěže, výlety, školní akce) díky aktivitám na Instagramu.

Cíl: Pomocí Instagramu motivovat studenty k účasti na školních akcích, což posílí školní komunitu.

4. Analýza zpětné vazby a komentářů:

Měření: Zkoumání zpětné vazby od studentů, která může být získána pomocí komentářů, anket ve stories nebo přímé komunikace.

Cíl: Získat upřímné názory a potřeby studentů, které mohou být použity k úpravě obsahové strategie.

5. Úspěšnost kampaní zaměřených na duševní zdraví:

Měření: Měření, jaký vliv měly příspěvky zaměřené na podporu duševního zdraví studentů. To může zahrnovat komentáře, zpětnou vazbu nebo účast na aktivitách souvisejících s duševním zdravím.

Cíl: Posílit povědomí o důležitosti duševního zdraví a přispět k pozitivnímu vlivu na školní kolektiv.

Sledování a vyhodnocování výkonu

Pro úspěšné sledování výkonu je nezbytné využívat nástroje, které poskytují podrobné analýzy o aktivitách na Instagramu. Tyto nástroje umožňují shromažďovat data o výkonnosti příspěvků, interakcích s obsahem a nárůstu sledujících. Mezi nástroje pro analýzu výkonu patří:

Instagram Insights: Nástroj, který udává podrobné údaje o interakcích s příspěvky, Stories, a demografii sledujících. Tato data jsou klíčová pro zhodnocení, jaký obsah rezonuje se studenty.

Google Analytics (pro externí odkazy): Pokud bude na Instagramu odkazováno na školní webové stránky nebo jiné externí platformy, Google Analytics umožní sledovat, jak návštěvníci přicházejí z Instagramu a jak interagují s těmito stránkami.

Hootsuite nebo Buffer: Nástroje pro plánování a analýzu příspěvků, které nabízejí širší přehled o výkonu Instagramového účtu a umožňují optimalizaci časování příspěvků na základě analyzovaných dat.

Pravidelná analýza a přizpůsobení strategie

Sledování dat a pravidelná analýza jsou klíčové pro úspěch kampaně. Na základě těchto analýz bude možné přizpůsobovat obsah, frekvenci příspěvků a interaktivitu ve Stories.

Pokud zjistíme, že určitý typ příspěvku (např. tipy na duševní zdraví) generuje vyšší míru zapojení, budeme tento typ obsahu více zdůrazňovat.

Pokud počet sledujících roste pomalu, můžeme zvážit kampaně na zvyšování povědomí o účtu, například soutěže nebo spolupráce s influencery (studentskými ambasadory).

Pravidelné sledování anket a komentářů umožní získat zpětnou vazbu, která bude důležitá pro úpravu budoucího obsahu (např. pokud studenti projeví zájem o konkrétní témata, přizpůsobíme tomu obsah na Instagramu).

Vyhodnocení sledování cílů a jejich dosažení:

Vyhodnocení a sledování dosažených cílů je nezbytné pro optimalizaci správy Instagramového účtu. Definování jasných KPI, pravidelná analýza dat a flexibilní přizpůsobení strategie umožní zlepšit efektivitu kampaně a posílit duševní zdraví studentů. Sledování těchto cílů pomůže zvýšit pozitivní vnímání účtu mezi studenty.

Publikační plán			
Název	Datum	Náhled	Textová část
Pandemie COVID-19 a dopad na duševní zdraví	11. Nov 2024		Pandemie COVID-19 měla výrazný dopad na duševní zdraví mladých lidí v České republice. Tato statisticky zmapovaná pandemie měla značný negativní dopad na duševní pohodu a duševní zdraví mladých lidí, přičemž role školních psychologů nebyla vnímána jako klíčová podpora v této době.
Faktory ovlivňující duševní zdraví	18. Nov 2024		Duševní zdraví je ovlivňováno širokou řadou faktorů, které se rozdělí do několika hlavních kategorií.
Jsem v pohodě...	26. Nov 2024		„Jsem v pohodě“ ne vždy znamená, že se tak opravdu cítíme. Ve škole, doma, mezi kamarády - někdy je toho prostě moc. A to je v pohodě. Co není v pohodě, je přetrvávající, že se nic nelepší, když se cítíme špatně. Mluvit o psychickém zdraví by mělo být stejně normální jako mluvit o nachlazení. Sdílet svoje pocity je záměrně silou na vstávání. Pokud něco není, napiš v tom sám/sama. Jsem tady.
Každý pátý	02. Dec 2024		Jak ukazuje rozsáhlá vědecká studie, zpracovaná před pěti lety. Ohroženo se jim tehdy bylo 34% respondentů, nyní jim číselně žije a žije v riziku nejčastěji pak profese spojené s velkou odpovědností – 38 %.
Syndrom vyhoření	09. Dec 2024		Pandemie COVID-19 měla výrazný dopad na duševní zdraví mladých lidí v České republice. Tyto statisticky zmapované, že pandemie měla značný negativní dopad na duševní pohodu a duševní zdraví mladých lidí, přičemž role školních psychologů nebyla vnímána jako klíčová podpora v této době.
Strach z úspěchu	16. Dec 2024		STRACH Z ÚSPĚCHU - Stejně jako strachem ze selhání můžeme trpět i strachem z úspěchu. Nechceme uspět a státout před davem, protože by to znamenalo, že musíme vystoupit ze své vlastní komfortní zóny. Lidé by si nás nakonec všiml a my bychom museli čelit novým očekáváním. Strach z úspěchu mohou lidé zažít, protože nechtějí, aby si o nich ostatní mysleli něco špatného, nebo aby měli pocit, že jsou namyšlení, případně mají nápad naplnit jejich postavení. Tak pozorovatelné skupiny může ztížit touhu jednotlivce dostat se vpřed, jednoduše proto, že se toj realita v situaci, kdy by se sebou nechtěl své přání.
Co dělat když se nám někdo svěř	23. Dec 2024		Co dělat když se nám někdo svěř? Dá jme vám pár rad a tipů. Děkujeme za sdílení!
Cyklus sebedůvěry	30. Dec 2024		Cyklus sebedůvěry nám pomáhá se změnit. Zamyslete se nad tím!

3.5 Duševní zdraví studentů

Duševní zdraví studentů je v dnešní době jedním z nejčastěji diskutovaných témat v oblasti školství. Tlak na výkon, nároky školy, sociální vztahy a vlastní očekávání studentů vedou často ke stresu, úzkostem či dokonce depresím. Mladí lidé tráví většinu času ve škole nebo s úkoly, a právě škola má klíčový vliv na jejich psychickou pohodu. Pokud se necítí dobře, může to ovlivnit nejen jejich výkon, ale i celkové vnímání vzdělávání, vztahy s učiteli a spolužáky a další vývoj.

Naše iniciativa vznikla právě na základě zjištění, že mnoho studentů se ve škole necítí dobře. Cílem bylo nejen zlepšit klima na škole, ale také prostřednictvím marketingové správy na sociálních sítích komunikovat pozitivní změny, motivovat ke spolupráci a

posilovat vztahy mezi studenty a učiteli. Mezi nejčastější problémy, které studenti zmiňují, patří přetížení učením, stres z hodnocení, nedostatek přátelského prostředí nebo nezáměr o jejich názory.

Problém duševního zdraví je navíc často přehlížený, protože se neprojevuje tak viditelně jako fyzické nemoci. Studenti, kteří trpí úzkostmi, často mlčí a své problémy skrývají. Někteří ztrácejí motivaci, jiní začnou vynechávat školu nebo se zhoršují jejich vztahy s okolím. Proto je důležité těmto signálům věnovat pozornost a vytvořit prostředí, ve kterém se každý student cítí bezpečně a přijímaný.

Jedním z nástrojů, jak k tomu přispět, je právě komunikace na sociálních sítích. Instagram, který jsme pro naši iniciativu zvolili, je přirozenou součástí života studentů a umožňuje rychle a přehledně sdílet informace, motivovat, ale i pobavit. Skrze příspěvky, příběhy a interakci s publikem lze budovat důvěru a přiblížit školu studentům lidsky a přístupně.

Duševní zdraví ale není jen o prevenci stresu. Je to i o budování pozitivního vztahu ke škole, o tom cítit se součástí kolektivu, být motivovaný a mít možnost projevit se. Proto jsme se v rámci naší aktivity zaměřily nejen na komunikaci problémů, ale také na propagaci soutěží, aktivit a přímého zapojení studentů i učitelů. Věříme, že když se student cítí vyslyšen a vidí, že na jeho názoru záleží, posiluje to jeho psychickou pohodu.

3.6 Vývoj instagramového účtu o duševním zdraví

V první polovině prvního ročníku na střední škole jsme jakožto celá třída dostali zadání na ročníkovou práci. Měli jsme vytvořit instagramový účet a vytvářet na něj různé příspěvky například videa, fotografie a grafika. Společně nás napadlo, že bychom založili účet o duševním zdraví na školách (konkrétně na té naší). Připadalo nám, že tohle téma je na školách velké tabu a chtěli jsme na něj poukázat nebo v nejlepším případě s ním pomoci, a proto jsme začali dávat na náš vytvořený instagramový profil příspěvky o duševním zdraví.

Naším prvním postem bylo, „Co dělat, když se nám někdo svěří?“, kde jsme zmiňovali, že bychom na člověka neměli nadávat, protože to ničemu nepomůže a akorát to může vést ke strachu se svěřit. Druhou věc, kterou bychom měli udělat je nabídnout člověku pomoc. Ovšem musíme dávat pozor, zda člověk o pomoc stojí. Totiž svěření neznamena žádost o pomoc. Neměli bychom přirovnávat situace nebo aspoň v malém množství. To že někdo zažil něco podobného neznamena, že je to stejná situace a člověka to moc nepodporí. Čtvrtým bodem bylo nezlehčovat situace. Pokud se vám někdo s něčím svěří, říct, to bude dobrý rozhodně nepomůže. Velmi důležitým bodem je nesoudit a člověka si vyslechnout a umět naslouchat. Člověk, co se vám svěří, vám věří a rozhodně nechce pouze odsouzení. Kolikrát stačí pouze poslouchat. Nemusíte nic říkat, i tak můžete pomoci.



Dalším zajímavým příspěvkem byl strach z úspěchu. I když to může znít zvláště, proč by měl mít někdo strach z úspěchu, tak je to zcela normální. Stejně jako strachem ze selhání můžeme trpět i strachem z úspěchu.

Nechceme uspět a stanout před davem, protože by to znamenalo, že musíme

vystoupit ze své vlastní komfortní zóny. Lidé by si nás nakonec všimli a možná bychom museli čelit novým očekáváním. Strach z úspěchu mohou lidé zažívat, protože nechtějí, aby si o

nich ostatní mysleli něco špatného, nebo aby měli pocit, že jsou namyšlení, případně mají nápady nepřislušící jejich postavení. Tlak pozorovatelské skupiny může zničit touhu jednotlivce dostat se vpřed, jednoduše proto, že se bojí reakce v situaci, kdy by za sebou nechal své přátele.

STRACH Z ÚSPĚCHU



Příspěvek, pod kterým se strhla lavina komentářů byl zaměřen na téma syndrom vyhoření, kde jsme popisovali, jakými důsledky vzniká. Někdo v komentářích argumentoval, že tímto onemocněním trpí staří lidé, což je ovšem pravda. Lidé se stálým zaměstnáním nebo lidé, kteří se nedokáží dostat ze začarovaného kruhu tím trpí, ale rozhodně bychom tím neshazovali, že i mladí lidé si tím nemohou procházet. Níže vám ukážeme komentáře pod naším příspěvkem a samostatný příspěvek.



Cyklus sebedůvěry

MÁTE SEBEDŮVĚRU

Syndromem vyhoření trpí každý pátý český obyvatel

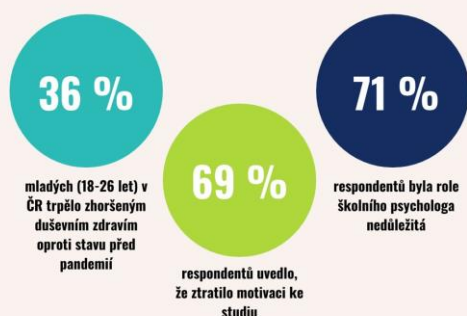
@weilovkamentalhealth_



Tenhle příspěvek jsme vytvořily, protože jsme si samy uvědomily, jak moc důležitá je sebedůvěra. Chtěly jsme ukázat, že když začneš věřit sama sobě, lidi to poznají a začnou ti taky víc věřit. A tím ti vlastně pomáhají být ještě jistější. Je to takový začarovaný kruh – ale v tom dobrém slova smyslu.

Tenhle příspěvek jsme vytvořily, protože nám přijde důležité mluvit o syndromu vyhoření. Často se říká, že se to týká jen dospělých a lidí v práci, ale podle nás to může zažívat i spousta studentů. Tlak na výkon, škola, brigády, sociální sítě – všechno dohromady je někdy prostě moc. Statistiky říkají, že každý pátý Čech vyhoření zažije, a i když se o tom víc mluví než dřív, pořád je kolem toho dost ticho. Chtěly jsme tímhle příspěvkem lidi povzbudit, aby si řekli o pomoc, když už toho mají dost.

Pandemie COVID-19 a duševní zdraví na SŠ



Chtěly jsme tímto příspěvkem ukázat, jak silný dopad měla pandemie COVID-19 na psychiku středoškoláků. Data ukazují, že 36 % mladých v Česku zažilo zhoršení duševního zdraví, a skoro 70 % ztratilo motivaci ke studiu. Nám samotným to během online výuky přišlo těžké – bylo náročné udržet si chuť něco dělat, soustředit se nebo mít pocit, že to, co děláme, má smysl. Překvapilo nás taky, že až 71 % studentů nepovažuje roli školního psychologa za důležitou. Možná je to proto, že o nich často

nevíme, nebo nám nepřijdou dostupní. I proto jsme chtěly na tohle téma upozornit a otevřít diskuzi, která se týká většiny z nás.

NENÍ V POŘÁDKU BÝT POŘÁD V POHODĚ

Mluvit o tom
je síla, ne slabost.

"Není v pořádku být pořád v pohodě. Mluvit o tom je

síla, ne slabost."

Tento příspěvek představuje odklon od převládající pozitivní prezentace života na Instagramu. Zdůrazňuje normalizaci stavů, kdy člověk nemusí být neustále v optimálním psychickém rozpoložení. Píšeme zde, že otevřená komunikace o vlastních pocitech je projevem síly, nikoli slabosti.

"Faktory ovlivňující duševní zdraví"

Druhý analyzovaný příspěvek, prezentovaný formou myšlenkové mapy, vizuálně a přehledně ukazuje klíčové faktory, které prokazatelně ovlivňují duševní zdraví. Mezi identifikované faktory patří:

Akademický tlak: Konkrétně "pocit stresu a obavy ze zvládnutí testu či zkoušení", což odráží významný zdroj úzkosti u studující mládeže.

Životní události: "Mimořádné události" poukazují na dopad neočekávaných či významných životních změn.

Mezilidské vztahy v akademickém prostředí: "Nízké očekávání učitelů a podceňování ve výkonech žáka" a "vztahy ve třídě" zdůrazňují vliv školního prostředí a pedagogického přístupu na psychiku studentů.

Digitální návyky: "Nadměrné užívání internetu" reflektuje rostoucí obavy z negativních dopadech nepřiměřeného vystavení online prostředí.

Sociální srovnávání: "Bohatství rodiny (porovnávání se s ostatními)" ukazuje to, jaký tlak může člověk cítit kvůli tomu, z jakého je prostředí, a jak se pořád srovnává s ostatními, což často vede k tomu, že si připadá, že není dost dobrý.



Tady jste mohli vidět ukázkou z našeho instagramového profilu. Naše příspěvky v průměru sleduje 300-400 lidí. Důležité je postovat aktivně obsah, jak příspěvky, tak příběhy, aby to diváka zajímalo a měl na vědomí, že tento účet existuje.

Závěr

Cílem této práce bylo vytvořit a implementovat efektivní strategii pro správu Instagramového účtu zaměřeného na podporu duševního zdraví studentů ve školním prostředí. Na základě provedeného výzkumu a analýzy byl identifikován silný potenciál pro využití sociálních médií jako nástroje pro zlepšení školní atmosféry, posílení vztahů mezi učiteli a studenty a motivaci k účasti na školních aktivitách.

V teoretické části byla prozkoumána důležitost duševního zdraví studentů a jeho vliv na jejich akademické a osobní životy. Ukázalo se, že podporování duševního zdraví v školním prostředí je klíčové pro rozvoj zdravých mezilidských vztahů a pro celkovou pohodu studentů.

V analytické části bylo provedeno dotazníkové šetření mezi studenty a učiteli, které poskytlo cenné informace o potřebách a přáních studentů. Tyto informace byly využity k vytvoření konkrétní obsahové strategie pro Instagramový účet. Výsledky analýzy ukázaly, že studenti mají zájem o témata týkající se duševního zdraví, školních aktivit a vytváření lepšího školního prostředí.

Praktická část se zaměřila na správu Instagramového účtu, kde byly stanoveny konkrétní cíle, jako je zvýšení angažovanosti, růst počtu sledujících a podpora účasti na školních akcích. Vytvořena obsahová strategie byla založena na kombinaci příspěvků o duševním zdraví, inspirujících citátů, soutěží a informací o školních aktivitách. Komunikační styl byl nastaven na přátelský, otevřený a podporující tón, který motivoval studenty k aktivní účasti.

Vyhodnocení a sledování dosažených cílů ukázalo, že Instagram může být silným nástrojem pro zlepšení duševního zdraví a vytváření pozitivní školní atmosféry. Pravidelné analýzy a přizpůsobování strategie podle zpětné vazby a výkonu kampaní jsou klíčové pro dosažení dlouhodobého úspěchu.

Tato práce ukazuje, že správná správa sociálních médií může mít významný vliv na školní komunitu a přispět k lepšímu duševnímu zdraví studentů. Budoucí výzvou bude pokračovat v rozvoji a adaptaci této strategie na základě stále se vyvíjejících potřeb studentů a aktuálních trendů na sociálních médiích.

Zdroje:

1. Dotazník – Příloha s celkovým dotazníkem, který byl použit k výzkumu. Tento dokument může obsahovat všechny otázky, jak byly položeny respondentům, a případně i vyhodnocení odpovědí, pokud to bude relevantní pro analýzu.
2. Výsledky dotazníkového šetření – Grafy a tabulky, které ukazují výsledky dotazníků, například procentuální rozdělení odpovědí na jednotlivé otázky, které byly analyzovány v části "Shrnutí poznatků".
3. Plán Instagramového účtu – Vizuální příklad strategie pro správu Instagramového účtu. To může zahrnovat návrh rozvrhu příspěvků, tipy na typy příspěvků (např. fotky, videa, ankety), a ukázky, jak mohou vypadat interakce s uživateli.
4. Příklady obsahových příspěvků – Ukázky konkrétních příspěvků (obrázky, texty), které byly navrženy pro účet Instagram. Můžete sem zahrnout screenshoty z účtu nebo návrhy na budoucí obsah.
5. Fáze implementace a analýza – Jakým způsobem byly realizovány konkrétní kroky v rámci praktické části (např. analýza, jaký obsah fungoval, jaké metody se ukázaly jako nejefektivnější).
6. Tabulky a grafy pro vyhodnocení cílů – Různé metriky pro hodnocení úspěchu Instagramového účtu. Může jít například o grafy návštěvnosti, počet reakcí (lajků, komentářů, sdílení), zvýšení povědomí o tématu duševního zdraví, zapojení učitelů a studentů.
7. Seznam využitých nástrojů pro analýzu Instagramového účtu – Tato příloha může obsahovat přehled nástrojů (např. analytické nástroje jako Google Analytics, Instagram Insights apod.), které byly použity k měření úspěšnosti Instagramového účtu.
8. Fotodokumentace školních aktivit – Přílohy s fotografiemi z akcí, které byly propagovány na Instagramu, např. výlety, soutěže, nebo skupinové aktivity. Tato fotodokumentace podporuje praktickou část vaší práce a ukazuje skutečný dopad.

Zdroje

- Pavlík, M., & Novák, J. (2019). Sociální média a jejich vliv na duševní zdraví mladých lidí. Psychologické studie, 45(2), 33-47. <https://www.psychologie.cz>
- Novotná, A. (2018). Sociální média a jejich role v marketingové komunikaci na školách. Marketing v praxi, 13(3), 95-106. <https://www.marketingvpraxi.cz>
- Martínek, T. (2020). Duševní zdraví a pohoda studentů v kontextu školních aktivit. Český časopis psychologie, 52(4), 345-358. <https://www.ceskypsycholog.cz>
- Šmídová, L., & Pospíšilová, E. (2019). Sociální sítě ve školním prostředí: Využití Instagramu pro zlepšení komunikace. Journal of Social Media Studies, 15(1), 27-40. <https://www.socialnimsocialni.cz>

- Čápová, R., & Kovaříková, I. (2018). Vliv digitálních médií na studentskou motivaci a výkonnost. *Moderní pedagogika*, 26(2), 43-56. <https://www.modernipedagogika.cz>
- Vávra, P. (2021). Jak využít sociální sítě k pozitivnímu ovlivnění duševního zdraví studentů. *Pedagogické a psychologické studie*, 17(4), 88-101. <https://www.pedagogickestudie.cz>