Metodický list – Jak zvládnout studijní zátěž

Aktivita se zaměřuje na předcházení studijnímu neúspěchu, volbu efektivních metod při podpoře učení. Nezaměřuje se cíleně na metody učení a plnění školních povinností, lze však využít alternativních návrhů k činnosti uvedených na konci PL.

Aktivita klade mírné nároky na učitele. Vhodné je, aby měl učitel zkušenost s využíváním technik reflexe a sebereflexe a znal základní relaxační techniky.

**Cíle:**

* Žáci si uvědomí, co ve škole vyvolává stres.
* Žáci získají přehled o pestřejším výběru z více variant, jak stres ve škole řešit.
* Žáci si uvědomí odlišnosti a podobnosti jednotlivců při působení stresu ve škole.
* Žáci si připraví plán pro přístup k vybranému stresoru ve škole.

**Délka 90 min**

**Pomůcky:** Video, pracovní list, barevné lepicí lístky, tabule / flipchart / papír A1, fixy, volné papíry, pastelky (základní barvy stačí)

**Motivace** – úvod do hodiny, význam předcházení školnímu neúspěchu

Rozdělte žáky do menších skupin (asi 5 žáků) a vyzvěte je, aby pracovali dle popisu v pracovním listu.

a) Nejdříve ve skupině žáci diskutují, co v nich ve škole vyvolává stres (důležité je věnovat pozornost oblasti školního stresu). Výsledky diskuse zapisují na červené lístečky (každou příčinu školního stresu na jeden lístek, ideálně velkými písmeny).

b) Poté ve skupině diskutují, kde stres cítí v těle. Výsledky diskuse zapisují na žluté lístečky (postupují stejně jako v předchozím případě).

c) Nakonec diskutují ve skupině o tom, jakými postupy lze stres řešit. Výsledky zapisují na zelené lístečky (postupují stejně).

Po ukončení skupinové práce vyzvěte žáky, aby připevnili všechny lístečky k lidské postavě, kterou učitel nakreslil na tabuli nebo na papír A1. Červené lístečky umístí na levou stranu postavy, žluté lístečky do míst, kde stres cítíme, zelené umístí na pravou stranu postavy.

Následně veďte žáky k diskusi, zda jsou u nich příčiny školního stresu podobné, jak se liší projevy stresu, kde jej žáci nejčastěji cítí a jaké možnosti pro snížení stresu mají.

**Také je vhodné věnovat pozornost tomu, co vše může ovlivňovat školní výkon (atmosféra ve třídě, rodinná situace, posměch spolužáků …)**

Video:

[**Faktory, které nás v životě ovlivňují**](https://edu.ceskatelevize.cz/video/15763-faktory-ktere-nas-v-zivote-ovlivnuji)

Po zhlédnutí videa dejte žákům prostor pro sdílení názorů. Lze využít i podpůrných otázek: Mohlo něco protagonisty filmu ovlivňovat při školním výkonu? Co je mohlo stresovat? Jaké možnosti řešení byste jim nabídli ze seznamu, který jste vytvořili během skupinové práce?

Poté žáky vyzvěte, aby vybrali pro sebe sama ze společné nabídky jeden ze způsobů, který dosud nepoužili, aby jej zapsali do rámečku níže. S vybranou možností budou dále žáci pracovat jako se závazkem – dle schématu v PL. Důležité je, aby věnovali pozornost každé úrovni techniky, nejdůležitější je třetí úroveň. Ověřte, že žáci rozumí zadání poslední úrovně, případně dejte „nenávodné“ příklady, podle čeho lze poznat změnu.

1. Nový způsob snížení stresu

………………………………….

………………………………….

………………………………….

1. Kdy začnu?

………………………………….

………………………………….

………………………………….

1. Podle čeho poznám, že se mi to daří?

…………………………………

…………………………………

…………………………………

Po dokončení výzvy pokračujte s žáky v dalším cvičení. Každý nyní bude pracovat individuálně. Žáci si pročtou otázky v PL, promyslí odpovědi a zapíšou je.

Po cvičení dejte žákům krátký prostor pro sdílení.

Pokračujte relaxačně rozvojovou technikou Hrnec pohody, v níž se žáci zamyslí nad věcmi, které jim dělají radost, kterými si mohou zlepšit náladu. Důležité je žákům vysvětlit, že do hrnce pohody je nutné uvést jen to, co můžeme realizovat sami, bez přispění druhých (tedy do hrnce pohody nepatří například radost, když dostaneme dárek, když nám rodiče něco koupí, když přijde na návštěvu kamarád). Hledáme něco, čím můžeme udělat radost sami sobě (žákům nenabízíme návrhy, po zpracování je vhodné v rámci reflexe hodnotit, které z návrhů jsou zdraví prospěšné (pohyb, sport, radost někomu jinému, odpočinek, tvořivé aktivity a podobně) a které méně prospěšné (bonbón, televize, mobil). Motivujte žáky, aby nejprve svůj hrnec pohody hezky vyzdobili, aby hrnec už sám o sobě působil radostně, pozitivně. ☺ Vhodné zpracování je na samostatný list papíru A4, barevně pastelkami nebo jako koláž s pomocí barevných papírů, časopisů.

**Hrnec pohody**

Nápady žáci píší kolem vyzdobeného hrnce, čím více nápadů, tím lépe. U žáků na 2. stupni můžeme pak výsledky práce použít k výzdobě třídy.

K pracovnímu listu se vraťte po měsíci. Diskutujte se žáky o tom, zda se jim dařilo více si dělat radost, co by na sobě rádi změnili, co jsou pro to ochotní udělat.

Téma ukončete zpracováním velmi krátké eseje (několik řádků) na téma Den má 25 hodin. Co by žáci v hodině navíc dělali?

Výsledky zpracování sdílejte ve skupině.

-------

*Pozn. Vhodným doplněním tématu a dalších PL (Jak na osobnostní rozvoj, Jak říct NE prokrastinaci, Jak si dobře rozvrhnout čas) může být i volba pedagogické diagnostiky učebního stylu žáka – přiložená krátká prezentace k podpoře učebního stylu žáků. Alternativně dle volby učitele – viz Úvodní metodika k celému projektu.*

 Autor: Doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D.

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].