Pracovní list – Jak zvládnout studijní zátěž

Vytvořte menší skupiny (asi 5 žáků) a postupujte dle instrukcí učitele.

a) Nejdříve ve skupině diskutujte, co ve vás ve škole vyvolává stres. Výsledky diskuse zapisujte na červené lístečky (každou příčinu školního stresu na jeden lístek, ideálně velkými písmeny).

b) Poté ve skupině diskutujte, kde stres cítíte v těle. Výsledky diskuse zapisujte na žluté lístečky (postupujte stejně).

c) Nakonec diskutujte ve skupině o tom, jakými postupy lze stres řešit. Výsledky zapisujte na zelené lístečky (postupujte stejně).

Dále sledujte instrukce učitele.

Video – diskuse dle zadání učitele

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

Vraťte se k zaznamenaným způsobům řešení školního stresu (zelené lístečky) a vyberte si z nabídky jeden ze způsobů, který jste dosud nezkoušeli. Napište si tento způsob do rámečku níže. Pracujte s ním jako se závazkem.

1. Nový způsob snížení stresu

………………………………….

………………………………….

………………………………….

…………………………………

1. Kdy začnu?

………………………………….

………………………………….

………………………………….

………………………………….

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

…………………………………

…………………………………

…………………………………

…………………………………

Po skupinové práci bude každý pracovat individuálně. Pročtěte si otázky níže, promyslete odpovědi a zapište je.

|  |  |
| --- | --- |
| Co tě zaručeně vytočí?  | Jak to můžeš využít ve svůj prospěch? |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Co se ti často nedaří? | Co ti pomáhá jít dál? |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Co tě obvykle frustruje (vyvolává nespokojenost)? | Co ti pomáhá získat nadhled? |
|  |  |

Hrnec pohody

Každý si nyní namalujte hrnec, hrnec na vaření. Využijte volný papír A4. Různě ho ozdobte, je to váš hrnec.

Do tohoto hrnce vložte vše, co vám dělá v životě radost, co podporuje váš pocit pohody. Nápady napište kolem hrnce. Čím více nápadů, tím lépe.

Na závěr společné hodiny zpracujte krátkou esej na téma: Kdyby měl den 25 hodin, co bych v té hodině navíc dělal/a?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………



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