

#### Harmonogram workshopu Kombinovaná výuka

**Den 3 – Time Management**

­

Ein Bild, das Schrift, Screenshot, Electric Blue (Farbe), Grafiken enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

2021-1-AT01-KA220-ADU-000035339

**OBSAH**

[09:00 – 09:20 Icebreaker 3](#_Toc144997012)

[09:50 – 10:30 Kvadrant naléhavosti a důležitosti 5](#_Toc144997013)

[10:45 – 11:20 Time management 7](#_Toc144997014)

[11:20 – 12:30 Zloději času 9](#_Toc144997015)

[13:30 – 15:00 Samostudium ve třídě - Time management 12](#_Toc144997016)

[15:00 – 16:00 Případová studie: Pátrání po zlodějích času 14](#_Toc144997017)

[16:15 – 17:00 Případová studie: Výkonnostní křivka 16](#_Toc144997018)

[16:15 – 17:00 Případová studie: Plánování zkouškového dne bez stresu 18](#_Toc144997019)

[17:00 – 17:30 Zhodnocení třetího dne 20](file:///\\bitsc.local\DFS\1_bitschulungscenter\3_Ausschreibungen-International\1.Lfd.%20Projekte%20bsc%20LEAD\2021_Access2learn\_Durchführung\PRs\PR3_Training%20Materials\3.3_Seminar%20design\Access2Learn_Blended%20Learning%20Workshop_Day%203.docx#_Toc144997020)

[17:30 – 18:00 Harmonogram dalšího dne workshopu - rozloučení 21](file:///\\bitsc.local\DFS\1_bitschulungscenter\3_Ausschreibungen-International\1.Lfd.%20Projekte%20bsc%20LEAD\2021_Access2learn\_Durchführung\PRs\PR3_Training%20Materials\3.3_Seminar%20design\Access2Learn_Blended%20Learning%20Workshop_Day%203.docx#_Toc144997021)

[Následná opatření v domácím prostředí 21](file:///\\bitsc.local\DFS\1_bitschulungscenter\3_Ausschreibungen-International\1.Lfd.%20Projekte%20bsc%20LEAD\2021_Access2learn\_Durchführung\PRs\PR3_Training%20Materials\3.3_Seminar%20design\Access2Learn_Blended%20Learning%20Workshop_Day%203.docx#_Toc144997022)

**Harmonogram 3. dne workshopu – Time management**

Na následujících stránkách najdete podrobný popis všech aktivit vytvořených pro třetí den workshopu. Jak již bylo zmíněno, časy workshopu, a tedy i časy jednotlivých aktivit, jsou pouze doporučené a lze je individuálně upravit.

**A clock with a blue background

Description automatically generatedA blue rectangle with a white border

Description automatically generated**Třetí den je zaměřen především na čtvrtou vzdělávací lekci bit EU academy "Time management". Učitelé/školitelé si mohou vybrat z navržených aktivit, které zajistí různé metody kombinovaného učení.

**09:00 – 09:20 ICEBREAKER – VYPRAVĚČ PŘÍBĚHŮ**

|  |  |
| --- | --- |
| **WORKSHOP** | 09:00 – 09:20 Icebreaker |
| **NÁZEV AKTIVITY** | **Aktivita 1 - Icebreaker – Vypravěč příběhů** |
| **CÍLE** | * Vzájemně se poznat * Zahřát se * Prolomit atmosféru ve skupině |
| POPIS | 1. Vysvětlení aktivity studentům (instruktáž)  * Vysvětlete studentům, co mohou od následujících 20 minut očekávat. * Vytvořte příjemnou a pozitivní atmosféru.  1. Průběh aktivity  * Cílem této hry je napsat ve skupině příběh. * Jeden člověk začíná psaním úvodní věty, například: "Jednou mě uprostřed noci probudila hlasitá rána." Poté ostatní hráči přidají další větu. Poslední osoba napíše poslední větu.  1. Hodnocení (shrnutí)  * Nakonec učitel/školitel přečte příběh skupině. * Můžete se zeptat účastníků na jejich zpětnou vazbu. |
| DOBA TRVÁNÍ AKTIVITY | **Celkový čas:** 20 minut (+ čas na přípravu)  **-----------------------------------------------**  **Čas instruktáže:** 5 minut  **Čas na aktivitu:** 10 minut  **Čas na vyhodnocení:** 5 minut |
| NASTAVENÍ AKTIVITY | Tuto aktivitu vede učitel/školitel a provádí se ve skupinách ve třídě (nebo prostřednictvím videokonference).  Role učitele/školitele:   * Vysvětluje průběh aktivity * Průběžně organizuje aktivitu   **Role studentů:**   * Studenti poslouchají výklad a aktivně pracují (ve skupinách, v prostoru třídy). |
| MATERIÁLY PRO UČITELE | / |
| MATERIÁLY PRO STUDENTY | * Papíry, tužky |



**09:20 – 09:50 REFLEXE DOMÁCÍHO SAMOSTUDIA**

Učitel/školitel požádá účastníky o zpětnou vazbu ze samostudia. K dispozici je několik tipů na otázky:

* Prošli jste si podkapitoly této lekce?
* Setkali jste se během samostudia s nějakými překážkami?
* Splnil výukový obsah vaše očekávání?
* Jaký byl váš osobní hlavní bod (klíčová informace/téma) získaného vzdělávacího obsahu?
* Chybělo vám nějaké zajímavé téma?
* Myslíte si, že je obsah výuky užitečný pro další studium celé metodiky?
* Potřebujete nějaké vysvětlení k tématu motivace?

Učitel/školitel může usnadnit diskusi a podpořit účastníky ve sdílení jejich zkušeností a dosažených vzdělávacích úspěchů.



**09:50 – 10:30 VÝUKOVÁ ČÁST I: KVADRANT NALÉHAVOSTI**

Tato aktivita navazuje na domácí úkol z konce 2. dne – účastníci by si měli připravit časový snímek svého dne.

|  |  |
| --- | --- |
| WORKSHOP | 09:50 – 10:30 Kvadrant naléhavosti a důležitosti |
| NÁZEV AKTIVITY | **Aktivita 2 - Kvadrant naléhavosti a důležitosti** |
| CÍLE | * Identifikovat naléhavé a důležité úkoly |
| POPIS | 1. Příprava   Školitel připraví šablonu kvadrantů důležitosti (4 kvadranty – důležité / důležité a naléhavé / naléhavé / nedůležité). Tuto aktivitu rozdělí do kvadrantů, aby účastníkům demonstroval správnou praxi. Jako podklad lze použít přílohu 6b. Do těchto kvadrantů zapíše činnosti ze svého formuláře "Snímek dne". Tento pracovní list vytiskne pro všechny studenty.   1. Vysvětlení aktivity studentům (instruktáž)  * Ukažte účastníkům šablonu kvadrantů důležitosti. * Ukažte účastníkům cestu k přístupu k digitální verzi šablony. * Ukažte vyplněný kvadrant naléhavosti a důležitosti, kam jste umístili činnosti z časového snímku dne. * Vysvětlete účastníkům, které činnosti patří do kterého kvadrantu. * Důraz je kladen na všechny kvadranty. * Vysvětlete účastníkům, že výstup z této individuální aktivity bude základem pro další aktivitu zaměřenou na nastavení efektivního řízení času.  1. Průběh aktivity  * Všichni studenti obdrží pracovní list se čtyřmi kvadranty naléhavosti a důležitosti. * Podívají se na aktivity, které si zapsali během výukové lekce "Snímek dne", a přiřadí každou aktivitu k jednomu ze čtyř kvadrantů.  1. Hodnocení (shrnutí)  * Zeptejte se studentů, zda mají nějaké otázky. * S každým účastníkem zvlášť krátce projděte porozumění zadání. * Zkontrolujte, zda účastníci přiřadili činnosti do jednotlivých kvadrantů. * Společně porovnejte podíl činností v jednotlivých kvadrantech (při správně nastaveném time managementu je podíl činností v kvadrantu 40 % důležitých, 30 % důležitých až naléhavých, 20 % naléhavých, 10 % 0). |
| DOBA TRVÁNÍ AKTIVITY | **Celkový čas:** 40 minut (+ čas na přípravu)  **-----------------------------------------------**  **Čas na přípravu:** 10 minut  **Čas instruktáže:** 5 minut  **Čas na aktivitu:** 30 minut denně  **Čas na vyhodnocení:** 5 minut |
| NASTAVENÍ AKTIVITY | Tuto aktivitu vede učitel/školitel a provádí ji individuálně a poté společně v prostorách třídy (nebo prostřednictvím videokonference).  Role učitele/školitele:   * Učitel/školitel účastníky na začátku stručně informuje, vysvětlí jim zadání a dá prostor pro dotazy. * Učitel/školitel dokončí tyto kvadranty se všemi studenty.   Role studentů:   * Účastníci poslouchají vysvětlení a kladou otázky, pokud nějaké mají * Během workshopu pracují na cvičeních |
| MATERIÁLY PRO UČITELE | * Šablona kvadrantu důležitosti vyplněná jako vzorový příklad (příloha 6b). * Papíry, tužky * Uložení výsledků – vstup pro další aktivitu v lekci 2 |
| MATERIÁLY PRO STUDENTY | * Šablona kvadrantu důležitosti v příloze č. 6b * Vlastní časový snímek dne z 2. dne * Papír, tužky |



Příloha 6b: Kvadranty naléhavosti



**10:30 – 10:45 PŘESTÁVKA**



**10:45 – 11:20 ICEBREAKER - DVĚ TVÁŘE**

|  |  |
| --- | --- |
| WORKSHOP | 10:45 – 11:20 Time management |
| NÁZEV AKTIVITY | **Aktivita 3 - Icebreaker – Dvě tváře** |
| CÍLE | * Vzájemně se poznat * Zahřát se * Prolomit atmosféru ve skupině |
| POPIS | 1. Vysvětlení aktivity studentům (briefing)  * Vysvětlete hru studentům. * Vytvořte příjemnou a pozitivní atmosféru.  1. Průběh aktivity  * Každý si najde klidné místo u stolu a dvěma pohledy na sebe popíše svou osobu. Jedním co nejpozitivnějším a druhým co nejnegativnějším. Může uvést vše, co udělal, co se mu nepodařilo, všechny jeho vlastnosti a charakteristiky, které ho napadnou. Může se zaměřit jak na materiální, tak na duchovní stránku své osobnosti.  1. Hodnocení (shrnutí)  * Položte některé z níže uvedených otázek: * Který z pohledů se vám lépe popisuje? * Kterou ze svých tváří jste popsali více na základě minulosti? * Jakou tvář ukazujete lidem kolem sebe? Znají obě? * Všimnou si lidé rozdílu mezi vašimi tvářemi? * V jakém prostředí jste nastavili popisy svých tváří? Bylo to stejné prostředí, nebo pokaždé jiné? (např. škola, práce, osobní život) * Kterou tvář preferujete a jak s ní pracujete? * Poté může proběhnout společná reflexe, kdy každý řekne, co si zapsal a co si během hry uvědomil. |
| DOBA TRVÁNÍ AKTIVITY | **Celkový čas:** 35 minut (+ čas na přípravu)  **-----------------------------------------------**  **Čas instruktáže:** 5 minut  **Čas na aktivitu:** 10 minut  **Čas na vyhodnocení:** 20 minut |
| NASTAVENÍ AKTIVITY | Tuto aktivitu vede učitel/školitel a provádí ji individuálně a v prostoru třídy.  Role učitele/školitele:   * Vysvětluje průběh aktivity * Průběžně organizuje aktivitu * Zprostředkuje diskusi a hodnocení   Role studentů:   * Studenti poslouchají výklad, aktivně pracují (individuálně, v prostoru třídy). |
| MATERIÁLY PRO UČITELE | / |
| MATERIÁLY PRO STUDENTY | * Papíry, tužky |



**11:20 – 12:30 VÝUKOVÁ ČÁST II: DEFINICE NEJČASTĚJŠÍCH ZLODĚJŮ ČASU**

Tato aktivita navazuje na předchozí aktivitu s kvadrantem důležitosti.

|  |  |
| --- | --- |
| WORKSHOP | 11:20 – 12:30 Zloději času |
| NÁZEV AKTIVITY | **Aktivita 4 - Definice nejčastějších zlodějů času** |
| CÍLE | * Definovat nejčastější zloděje času |
| POPIS | 1. Příprava   Školitel připraví seznam nejčastějších "zlodějů času" v následujících oblastech:   * Realizace nějaké činnosti v běžném životě (např. studium, pracovní úkol apod.) * Proces, systém * Vstupy, informace * Kompetence, odbornost * Komunikace * Motivace, odpovědnost, vůle, sebedisciplína (osobní kompetence) * Cíl, výstup aktivity  1. Vysvětlení aktivity studentům (instruktáž)  * Vysvětlete účastníkům tuto aktivitu. * Vysvětlete jim, že potřebují své kvadranty naléhavosti a důležitosti, které si předtím vytvořili.  1. Průběh aktivity  * Napište na flipchart oblasti, které jsou nejčastějšími "zloději času". * Účastníci vyberou ze svých vyplněných kvadrantů důležitosti příčiny neefektivního time managementu, a to z kvadrantu – naléhavé a kvadrantu - 0. * Každý účastník přidělí každé oblasti "zloděje času" a vybere si oblast podle svého uvážení.  1. Hodnocení (shrnutí)  * Zeptejte se studentů, zda mají nějaké otázky. * Opravte chybné příčiny, dokončete všechny oblasti. * Otevřete diskusi o tom, zda lze příčiny řešit a jak. * Vysvětlete účastníkům možnosti nastavení návyků a změny stávajících návyků. * Každý účastník si stanoví 1 změnu návyku/nový návyk, který povede k odstranění jedné z příčin neefektivního řízení času. |
| DOBA TRVÁNÍ AKTIVITY | **Celkový čas:** 70 minut (+ čas na přípravu)  **-----------------------------------------------**  **Čas na přípravu:** 5 minut  **Čas instruktáže:** 15 minut  **Čas na aktivitu:** 35 minut  **Čas na vyhodnocení:** 20 minut |
| NASTAVENÍ AKTIVITY | Tuto aktivitu vede učitel/školitel a provádí se individuálně a poté v prostoru třídy.  Role učitele/školitele:   * Učitel/školitel účastníky na začátku stručně informuje, vysvětlí jim zadání a dá prostor pro dotazy.   Role studentů:   * Účastníci si vyslechnou výklad a položí případné otázky, poté během workshopu pracují na cvičení. |
| MATERIÁLY PRO UČITELE | * Seznam nejčastějších zlodějů času rozdělený podle jednotlivých oblastí (příloha č. 6c) * Šablona kvadrantu důležitosti (předchozí aktivita) * Flipchart nebo bílá tabule, papír, tužky, fixy |
| MATERIÁLY PRO STUDENTY | * Seznam nejčastějších zlodějů času rozdělený podle jednotlivých oblastí (příloha č. 6c) * Papír, tužky |



Příloha 6c: Zloději času



**12:30 – 13:30 OBĚD**



**13:30 – 15:00 SAMOSTUDIUM VE TŘÍDĚ (BIT EU ACADEMY)**

**LEKCE 4 – TIME MANAGEMENT**

* První podtémata si účastníci projdou sami s možností podpory učitele.
* Otázky, diskuse, zpětná vazba od účastníků

|  |  |
| --- | --- |
| WORKSHOP | 13:30 – 15:00 Samostudium ve třídě – Time management |
| NÁZEV AKTIVITY | **Aktivita 5 - Samostudium bit EU academy** |
| CÍLE | * Získat přehled o 4. lekci "Time management" * Rozvíjet základní dovednosti z lekce "Time management". |
| POPIS | 1. Příprava  * Učitel/školitel se zeptá na pokroky v samostudiu bit EU academy a dá opět příležitost podělit se o některé úspěchy, problémy nebo výzvy.  1. Vysvětlení aktivity studentům (instruktáž)  * Vysvětlete studentům, co mohou od tohoto cvičení očekávat.  1. Průběh aktivity  * Ukažte studentům celou strukturu čtvrté lekce "Time management". * Zeptejte se studentů, zda mají nějaké otázky. * Požádejte studenty, aby začali individuálně studovat první podkapitolu "Plánování procesu učení" na vlastním notebooku/počítači. * Během samostudia průběžně kontrolujte všechny studenty ve skupině a každého se individuálně zeptejte, zda nepotřebuje podporu nebo zda nemá nějakou otázku. * Respektujte individuální tempo studentů. Pokud někdo dokončil první podkapitolu, požádejte ho, aby přešel k další.  1. Hodnocení (shrnutí)  * Požádejte studenty o zpětnou vazbu k jejich samostudiu: * Rozumíte logickému rámci bit EU academy? * Potřebujete něco vysvětlit? * Co pro vás bylo obtížné? * Potřebujete nějakou podporu pro domácí samostudium? * Zeptejte se studentů, zda mají nějaké otázky. |
| DOBA TRVÁNÍ AKTIVITY | **Celkový čas:** 90 minut (+ čas na přípravu)  **-----------------------------------------------**  **Čas na přípravu:** 5 minut  **Čas instruktáže:** 5 minut  **Čas na aktivitu:** 70 minut  **Čas na vyhodnocení:** 15 minut |
| NASTAVENÍ AKTIVITY | Tuto aktivitu vede učitel/školitel a provádí se individuálně v prostoru třídy.  Role učitele/školitele:   * Učitel/školitel účastníky na začátku stručně informuje, vysvětlí jim zadání a dá prostor pro dotazy. * Učitel/školitel představuje platformu bit EU academy a její strukturu a čtvrtou lekci o time managementu. * Učitel/školitel vede hodnocení.   Role studentů:   * Studenti poslouchají výklad a kladou otázky, pokud nějaké mají. * Studenti si samostatně projdou první podkapitolu. |
| MATERIÁLY PRO UČITELE | * Pokyny Bit EU academy * Notebook * Dataprojektor * Připojení k internetu |
| MATERIÁLY PRO STUDENTY | * Notebook/PC * Připojení k internetu |



**15:00 – 16:00 PŘÍPADOVÁ STUDIE "HLEDÁNÍ ZLODĚJŮ ČASU"**

|  |  |
| --- | --- |
| WORKSHOP | 15:00 – 16:00 Případová studie: Pátrání po zlodějích času |
| NÁZEV AKTIVITY | **Aktivita 6 - Hledání zlodějů času** |
| CÍLE | * Naučit se najít a pochopit zloděje času. * Naučit se navrhovat účinná řešení k odstranění zlodějů času. |
| POPIS | 1. Příprava   Školitel připraví ukázku pracovního listu s případovou situací v tištěné i digitální podobě, aby mohl účastníkům vysvětlit, jak s ním pracovat. Školitel požádá účastníky, aby si individuálně přečetli text v pracovním listu. Po přečtení by měli účastníci odpovědět na otázky pod textem.   1. Vysvětlení aktivity studentům (instruktáž)  * Vysvětlete účastníkům, co budou v následujících 60 minutách dělat. * Dejte účastníkům pracovní list s případovou studií nebo jim ukažte způsob, jak se mohou dostat k digitální verzi formuláře.  1. Průběh aktivity  * Požádejte účastníky, aby si samostatně přečetli text (5 minut). * Požádejte účastníky, aby odpověděli na otázky pod textem (10 minut). * Požádejte účastníky, aby ve dvojicích prodiskutovali své odpovědi a návrhy řešení. (10 minut).  1. Hodnocení (shrnutí)  * Dvojice by měly svá řešení a rady představit celé skupině. Učitel/školitel zapíše shrnutí návrhů a řešení na flipchart/tabuli (30 minut). * Zeptejte se studentů, zda mají nějaké otázky. |
| DOBA TRVÁNÍ AKTIVITY | **Celkový čas:** 60 minut (+ čas na přípravu)  **-----------------------------------------------**  **Čas na přípravu:** 10 minut  **Čas instruktáže:** 5 minut  **Čas na aktivitu:** 45 minut  **Čas na vyhodnocení:** 10 minut |
| NASTAVENÍ AKTIVITY | Tuto aktivitu vede učitel/školitel a provádí se individuálně a poté v prostoru třídy (nebo prostřednictvím videokonference).  Role učitele/školitele:   * Učitel/školitel účastníky na začátku stručně informuje, vysvětlí jim zadání a dá prostor pro dotazy. * Učitel/školitel vede část hodnocení.   Role studentů:   * Účastníci si vyslechnou výklad, položí případné otázky a poté se věnují cvičení. |
| MATERIÁLY PRO UČITELE | * Pracovní list "Hledání zlodějů času" (Příloha č. 6d) * Papír, tužky * Flipchart/tabule |
| MATERIÁLY PRO STUDENTY | * Pracovní list "Hledání zlodějů času" (příloha č. 6d) * Papír, tužky |



Příloha 6d: Hledání zlodějů času



**16:00 – 16:15 PŘESTÁVKA**



**16:15 – 17:00 1-2 PŘÍPADOVÉ STUDIE/PŘÍKLADY Z PRAXE**

Na závěr tohoto dne workshopu si můžete vybrat jednu z následujících aktivit, které budou probíhat ve dvojicích:

|  |  |
| --- | --- |
| WORKSHOP | 16:15 – 17:00 Případová studie: Výkonnostní křivka |
| NÁZEV AKTIVITY | **Aktivita 7 - Výkonnostní křivka** |
| CÍLE | * Pochopit, že existují rozdíly ve vlastním studijním výkonu * Zjistit příčiny těchto rozdílů * Zjistit, jaká je nejlepší doba pro učení |
| POPIS | 1. Příprava   Učitel/školitel vytiskne pracovní list (příloha č. 6e "Výkonnostní křivka") nebo jej umístí na online disk, aby k němu měli studenti během této aktivity přístup.   1. Vysvětlení aktivity studentům (instruktáž)  * Vysvětlete studentům, že by si měli společně s partnerem přečíst případovou studii, kterou najdete v příloze a odpovědět na níže uvedené otázky.  1. Průběh aktivity  * Rozdělte účastníky do dvojic. * Každé dvojici rozdejte jeden pracovní list nebo sdílejte pracovní list s účastníky v digitální podobě. * Každá dvojice si přečte příběh na pracovním listu, odpoví na otázky a zapíše zjištění. * Poté o zjištěních diskutujte s celou třídou.  1. Hodnocení (shrnutí)  * Jelikož je důležité, aby se každý student zamyslel nad svou vlastní výkonnostní křivkou, je možné na konci této aktivity položit několik otázek k zamyšlení. Příklady jsou: * Přemýšlejte o své vlastní výkonnostní křivce. Kdy se vám nejlépe učí? Kdy jste nejproduktivnější? * Když si vzpomenete na okamžik, kdy pro vás bylo velmi obtížné soustředit se na učení, je možné, že to souviselo s vaší výkonnostní křivkou? * Co byste mohli ve svém životě změnit, abyste využili výhod této výkonnostní křivky? |
| DOBA TRVÁNÍ AKTIVITY | **Celkový čas:** 45 minut (+ čas na přípravu)  **-----------------------------------------------**  **Čas na přípravu:** 5 minut  **Čas instruktáže:** 5 minut  **Čas na aktivitu:** 30 minut (20 minut vypracování + 10 minut diskuse)  **Čas na vyhodnocení:** 10 minut |
| NASTAVENÍ AKTIVITY | Tuto aktivitu vede učitel/školitel a provádí se individuálně, ve skupinách a následně v prostoru třídy (nebo prostřednictvím videokonference).  Role učitele/školitele:   * Učitel/školitel na začátku informuje studenty. * Učitel/školitel podporuje studenty během aktivity. * Učitel/školitel vede diskusi a hodnocení.   Role studentů:   * Studenti vypracují řešení případové studie. * Studenti s ostatními diskutují o svých zjištěních. * Studenti odpovídají na otázky k zamyšlení. |
| MATERIÁLY PRO UČITELE | * Pracovní list "Výkonnostní křivka" (příloha č. 6e) * Papír, tužky * Flipchart/tabule |
| MATERIÁLY PRO STUDENTY | * Pracovní list "Výkonnostní křivka" (příloha č. 6e) * Papír, tužky |



Příloha 6e: Výkonnostní křivka

|  |  |
| --- | --- |
| WORKSHOP | 16:15 – 17:00 Případová studie: Plánování zkouškového dne bez stresu |
| NÁZEV AKTIVITY | **Aktivita 8 - Efektivní řízení času pro den zkoušky bez stresu** |
| CÍLE | * Zjistit, jak se zbavit stresu ve zkouškovém dni * Vědět, jak nakládat s časem před zkouškou |
| POPIS | 1. Příprava   Vytiskněte studentům pracovní list "Zvládání stresu" (příloha č. 6f), nebo pokud tuto aktivitu provádíte digitálně, sdílejte jej na online disku.   1. Vysvětlení aktivity studentům (briefing)  * Vysvětlete studentům, že by si měli společně s partnerem přečíst případovou studii a odpovědět na níže uvedené otázky. * Vysvětlete studentům, proč je důležité vyhnout se stresu v den zkoušky. * Vysvětlete studentům, že by si měli přečíst případovou studii (příloha č. 6f "Zvládání stresu") a pokusit se odpovědět na níže uvedené otázky. * Studenti by měli svá zjištění zapsat. * Pokud chcete pro tuto aktivitu použít digitální nástroj (např. Google Jamboard), vysvětlete jej předtím, než studenti začnou pracovat.  1. Průběh aktivity  * Rozdělte účastníky do dvojic a rozdejte jim pracovní list. * Studenti mají 20 minut na zodpovězení otázek z pracovního listu. * Své nápady by měli shromažďovat digitálně (např. pomocí Google Jamboard) nebo je zapisovat na flipchart. * Po shromáždění nápadů má každá dvojice nějaký čas na prezentaci své tabulky nebo flipchartu.  1. Hodnocení (shrnutí)  * Po prezentaci všech zjištění může školitel položit studentům několik hodnotících otázek, například: * Máte pocit, že vaše předchozí zkouškové dny byly stresující? * Mohli byste najít nějaké způsoby, jak si usnadnit a zpříjemnit zkouškový den? * Myslíte si, že budete před zkouškou méně nervózní, když si na tento den lépe zorganizujete čas? |
| DOBA TRVÁNÍ AKTIVITY | **Celkový čas:** 45 minut (+ čas na přípravu)  **-----------------------------------------------**  **Čas na přípravu:** 5 minut  **Čas instruktáže:** 5 minut  **Čas na aktivitu:** 30 minut (20 minut vypracování + 10 minut diskuse)  **Čas na vyhodnocení:** 10 minut |
| NASTAVENÍ AKTIVITY | Tuto aktivitu vede učitel/školitel a provádí se ve dvojicích a poté v prostoru třídy (nebo prostřednictvím videokonference).  Role učitele/školitele:   * Učitel/školitel na začátku informuje studenty. * Učitel/školitel pomáhá studentům, pokud mají během aktivity nějaké otázky. * Učitel/školitel vede prezentační a hodnotící část.   Role studentů:   * Studenti si ve dvojicích zapisují své nápady a poté je prezentují v prostoru třídy. * Studenti odpovídají na hodnotící otázky. |
| MATERIÁLY PRO UČITELE | / |
| MATERIÁLY PRO STUDENTY | * Pracovní list v příloze č. 6f "Zvládání stresu" * Jamboard/flipchart * Tužky |



Příloha 6f: Zvládání stresu



# 17:00 – 17:30 ZHODNOCENÍ TŘETÍHO DNE

Učitel požádá účastníky o zpětnou vazbu na čtvrtý den a realizované aktivity.

Návrh otázek:

* Splnil třetí den vaše očekávání?
* Bylo pro vás hlavní téma přínosné?
* Co vám chybělo?

Follow up: completion of self-study Unit 4



# 17:30 – 18:00 PROGRAM DALŠÍHO DNE WORKSHOPU - ROZLOUČENÍ

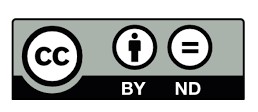


# NÁSLEDNÁ OPATŘENÍ V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ



Tato následná opatření závisí na prostředí, ve kterém se workshop koná. Pokud je workshop například jeden den v týdnu (každé pondělí), mohli by studenti tento úkol pro samostudium splnit doma před další lekcí. Pokud je workshop realizován v rámci jednoho týdne, navazující aktivity budou probíhat po realizaci všech dnů workshopu a dospělí účastníci vzdělávání se mohou učit individuálním tempem.





Tento workshop projektu Access2Learn je licencován pod

[**CC BY-ND 4.0**](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/)