

#### Harmonogram workshopu Kombinovaná výuka

#### Den 4 – Strategie učení

­

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 – 09:15 Přivítání 3](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_Full_time_workshop_workshopday%204.docx#_Toc144997559)

[09:15 – 09:45 Následná opatření k samostudiu lekce 4 3](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_Full_time_workshop_workshopday%204.docx#_Toc144997560)

[09:45 – 10:15 Icebreaker: Babička, lovec, vlk 4](#_Toc144997561)

[10:15 – 11:00 3 typy učení 6](#_Toc144997562)

[11:30 – 11:45 Paměť 8](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_Full_time_workshop_workshopday%204.docx#_Toc144997563)

[11:45 – 12:05 Krátkodobá paměť 9](#_Toc144997564)

[12:05 – 12:35 Dlouhodobá paměť 11](#_Toc144997565)

[13:35 – 14:00 Icebreaker: Jdeme na piknik 13](#_Toc144997566)

[14:00 – 15:35 Učební prostředí 14](#_Toc144997567)

[15:45 – 16:10 Icebreaker: Barvy 16](#_Toc144997568)

[16:10 – 17:10 Stres během zkoušek 18](#_Toc144997569)

[17:10 – 17:45 Zhodnocení čtvrtého 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_Full_time_workshop_workshopday%204.docx#_Toc144997570)

[17:45 – 18:00 Harmonogram dalšího dne workshopu - rozloučení 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_Full_time_workshop_workshopday%204.docx#_Toc144997571)

[Následná opatření v domácím prostředí 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_Full_time_workshop_workshopday%204.docx#_Toc144997572)

**Harmonogram 4. dne workshopu – Strategie učení**

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



# 09:00 – 09:15 PŘIVÍTÁNÍ



# 09:15 – 09:45 NÁSLEDNÁ OPATŘENÍ K SAMOSTUDIU LEKCE 4

Učitel/školitel požádá účastníky o zpětnou vazbu z jejich samostudia. Můžete položit následující otázky:

* Dokončili jste všechny podkapitoly věnované studiu? Proč ne?
* 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 zprostředkovat diskusi a podpořit účastníky ve sdílení jejich zkušeností a dosažených vzdělávacích úspěchů.



**09:45 – 10:15 ICE-BREAKER: BABIČKA, LOVEC, VLK**

|  |  |
| --- | --- |
| **WORKSHOP** | 09:45 – 10:15 Icebreaker: Babička, lovec, vlk |
| **NÁZEV AKTIVITY** | **Activity 1 – Icebreaker** |
| **CÍLE** | * Vzájemně se poznat * Prolomit atmosféru ve skupině |
| POPIS | 1. Vysvětlení aktivity studentům (instruktáž)  * Vysvětlete účastníkům, že budou hrát hru, která je velmi podobná hře "Kámen, nůžky, papír", ale s postavami Červené Karkulky.   Jsou zde 3 osoby:   * Babička (jednou rukou se drží za zády, druhou se třese o hůl a mumlá "uiuiui") * Lovec (střílí ze zbraně a hlasitě křičí "bang") * Wolf (Vlk (obě ruce nad hlavou připravené k útoku a hlasitě řve) * Pravidla jsou: * Pokud se vlk setká s lovcem, je zastřelen a prohrál. * Pokud se babička setká s vlkem, je sežrána a prohrála. * Pokud babička potká lovce, lovec prohrál, protože nikdy nesmíte střílet na neozbrojené stařenky!  1. Průběh aktivity  * Před zahájením hry se několikrát vyzkouší všechny tři postavy. * Skupina je rozdělena do dvou týmů. Ty se postaví proti sobě. * Oba týmy mají přibližně 30 sekund na to, aby se dohodly na postavě. * Pak odpočítáváte od 3 a všichni v týmu musí předvést stejnou postavu. * Jedna osoba z poraženého týmu je vyřazena a musí si sednout. * Hra pokračuje, dokud v týmu nezůstane žádný člen. Případně lze hru zastavit, jakmile je vyřazeno např. 5 členů týmu.  1. Hodnocení   Po prolomení ledů můžete společně s účastníky provést krátkou reflexi. Mohli byste jim položit otázky jako např:   * Bylo obtížné shodnout se na jedné postavě? * Jak se chovali jednotliví členové týmu? Byli zde hlasitějsí členové nebo osoby které nic neříkaly? * Dokázali byste se shodnout na jedné postavě bez jakýchkoli rozporů? Pokud ne, jak by se to dalo v budoucnu udělat lépe? |
| DOBA TRVÁNÍ AKTIVITY | **Celkový čas:** 30 minut (+ čas na přípravu)  **-----------------------------------------------**  **Čas instruktáže:** 5 minut  **Čas na aktivitu:** 15 minut  **Čas na vyhodnocení:** 10 minut |
| NASTAVENÍ AKTIVITY | Tuto aktivitu vede učitel/školitel a provádí se ve skupině ve třídě.  Role učitele/školitele:   * Učitel/trenér účastníky na začátku informuje a vede hru.   **Role studentů:**   * Účastníci si vyslechnou výklad, položí případné otázky a poté se věnují cvičení. |
| MATERIÁLY PRO UČITELE | / |
| MATERIÁLY PRO STUDENTY | / |



**10:15 – 11:00 VÝUKOVÁ ČÁST I: 3 TYPY UČENÍ**

|  |  |
| --- | --- |
| **WORKSHOP** | 10:15 – 11:00 3 typy učení |
| **NÁZEV AKTIVITY** | **Aktivita 1 - 3 typy učení** |
| **CÍLE** | * Znát 3 typy učení a jejich specifika * Pochopit, který typ učení je pro vás nejvhodnější. |
| POPIS | 1. Příprava   Školitel připraví sadu 3 karet se 3 krátkými texty. Každý text na 1 kartě s 2-3 odstavci – čtení na 2-4 minuty. Učitel/školitel požádá účastníky, aby se rozdělili do malých skupinek po 3 (4) účastnících. Učitel bude potřebovat tolik sad karet, kolik je skupin.   1. Vysvětlení aktivity studentům (instruktáž)  * Vysvětlete účastníkům, co budou v následujících 45 minutách dělat.  1. Průběh aktivity  * Požádejte účastníky, aby se rozdělili do malých skupin po 3-4 účastnících. * Každé skupině rozdejte 1 sadu karet se 3 texty. * Požádejte jednoho účastníka z každé skupiny, aby přečetl text první karty nahlas tak, aby ho ostatní členové skupiny slyšeli. Zbývající účastníci text poslouchají a snaží se ho zapamatovat. * Poté požádejte dalšího člena skupiny, aby přečetl další text na další kartě, ostatní členové skupiny by si měli během čtení zapisovat poznámky nebo kreslit obrázky. * Poté by si měli všichni účastníci jedné skupiny přečíst samostatně text na poslední kartě. * Cílem je, aby studenti zjistili, jaký text si nejlépe zapamatovali a jaký je jejich typ učení.  1. Hodnocení (shrnutí)  * Zeptejte se účastníků ve třídě, co si pamatují z různých typů textů. Účastníci by měli odhadnout, který text byl pro ně z hlediska zapamatování nejúčinnější. * Každý účastník by měl mít možnost vyjádřit své dojmy. * Po diskusi by měl každý účastník vědět, který typ učení preferuje. * Shrňte některé vhodné nástroje pro jednotlivé typy učení a doporučte účastníkům, aby se řídili svým nejvhodnějším typem studia – vizuálním/auditivním nebo kinestetickým. Možné otázky: * Který text byl nejjednodušší na zapamatování? * Uveďte důvody, čemu dáváte přednost a proč. * Shrňte všechny tři typy a uveďte několik tipů, jak podpořit proces učení u každého typu. |
| DOBA TRVÁNÍ AKTIVITY | **Celkový čas:** 45 minut (+ čas na přípravu)  **-----------------------------------------------**  **Čas na přípravu:** 20 minut  **Čas instruktáže:** 5 minut  **Čas na aktivitu:** 15 minut  **Čas na vyhodnocení:** 25 minut |
| NASTAVENÍ AKTIVITY | Tuto aktivitu vede učitel/školitel a provádí se ve skupinách ve třídě (nebo prostřednictvím videokonference).  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 a poté se věnují cvičení. |
| MATERIÁLY PRO UČITELE | * Sada karet s texty * Papír, tužky |
| MATERIÁLY PRO STUDENTY | * Sada karet s texty pro každou skupinu * Papír, tužky |



**11:15 – 11:30 PŘESTÁVKA**



# 11:30 – 11:45 PAMĚŤ

Učitel představí studentům typy paměti a vysvětlí různé typy nástrojů pro stimulaci paměti: Návrh krátké prezentace je uveden v příloze č. 7a " Paměť".



Příloha 7a: Paměť



**11:30 – 12:35 VÝUKOVÁ ČÁST II: KRÁTKODOBÁ PAMĚŤ**

|  |  |
| --- | --- |
| WORKSHOP | 11:45 – 12:05 Krátkodobá paměť |
| NÁZEV AKTIVITY | **Aktivita 2 - Krátkodobá paměť** |
| CÍLE | * Porozumět tomu, co je to krátkodobá paměť * Vědět, jak trénovat krátkodobou paměť |
| POPIS | 1. Příprava   Školitel připraví sadu 10 obrázků s různými věcmi (např. ovoce, zelenina, nábytek, domy, stromy atd.). Učitel/školitel požádá účastníky, aby se rozdělili do dvojic. Školitel bude potřebovat pro každou dvojici jednu sadu různých obrázků.   1. Vysvětlení aktivity studentům (instruktáž)  * Vysvětlete účastníkům, co budou v následujících 15 minutách dělat.  1. Průběh aktivity  * Požádejte účastníky, aby se rozdělili do dvojic. * Každé dvojici dejte jednu sadu obrázků. * Požádejte jednoho účastníka z každé dvojice, aby obrázky ukázal druhému účastníkovi. Druhý účastník má 10 sekund na to, aby si obrázky prohlédl a zapamatoval. Poté se pokusí pojmenovat všechny věci na obrázcích. * Poté požádejte jednoho účastníka z každé dvojice, aby obrázky poskládal do řady před druhého účastníka. Ten si poznamená pořadí obrázků. Druhý účastník má 10 sekund na to, aby si obrázky prohlédl a zapamatoval si jejich pořadí. Poté účastník, který ukazuje obrázky, vezme obrázky a promíchá je. Úkolem druhého účastníka je seřadit obrázky do původního pořadí. * Poté si dvojice vymění sadu s jinou skupinou. * Nyní se role obou členů skupiny prohodí.  1. Hodnocení (shrnutí)  * Po skončení práce ve dvojicích se zeptejte účastníků ve třídě, jaké byly jejich zkušenosti. Tipy na otázky: * Kolik věcí jste si zapamatovali? * Kolik chyb jste udělali při řazení obrázků? * Který úkol byl pro vás obtížnější? * Shrňte vhodné aktivity pro trénink krátkodobé paměti (pexeso, sudoku, tetris atd.) |
| DOBA TRVÁNÍ AKTIVITY | **Celkový čas:** 20 minut (+ čas na přípravu)  **-----------------------------------------------**  **Čas na přípravu:** 20 minut  **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 dvojicích ve třídě.  Role učitele/školitele:   * Učitel/školitel účastníky na začátku stručně informuje, vysvětlí jim zadání a dá prostor pro dotazy.   Role studentů:   * Účastníci si vyslechnou výklad, položí případné otázky a poté se věnují cvičení. |
| MATERIÁLY PRO UČITELE | * Různé sady po 10 obrázcích |
| MATERIÁLY PRO STUDENTY | * Sada 10 obrázků s předměty pro každou dvojici * Papír, tužky |



**12:05 – 12:35 DLOUHODOBÁ PAMĚŤ**

|  |  |
| --- | --- |
| WORKSHOP | 12:05 – 12:35 Dlouhodobá paměť |
| NÁZEV AKTIVITY | **Aktivita 3 - Dlouhodobá paměť** |
| CÍLE | * Porozumět tomu, co je to dlouhodobá paměť * Vědět, jak trénovat dlouhodobou paměť |
| POPIS | 1. Příprava   Školitel připraví šablonu s čísly (návrh v příloze, příloha č. 7b). Čísla lze přizpůsobit jazyku nebo národnímu prostředí účastníků. Jiná čísla mohou být v českém a jiná ve španělském prostředí. Lektor/školitel požádá účastníky, aby se rozdělili do dvojic. Učitel bude potřebovat pro každou dvojici jednu šablonu.   1. Vysvětlení aktivity studentům (instruktáž)  * Vysvětlete účastníkům, co budou dělat v následujících 15 minutách.  1. Průběh aktivity  * Požádejte účastníky, aby se rozdělili do dvojic. * Každé dvojici dejte jednu šablonu. * Požádejte všechny dvojice, aby k číslům přiřadily co nejvíce asociací, které je napadnou (např. 60 - výkop, minuty v hodině, vteřiny v minutě atd.).  1. Hodnocení (shrnutí)  * Požádejte účastníky ve třídě, aby jeden po druhém prezentovali své výsledky. Která dvojice vymyslela nejvíce různých možností? * Shrňte některé vhodné aktivity pro trénink dlouhodobé paměti (křížovky, scrabble, čtení, tabulky s viděním atd.). |
| DOBA TRVÁNÍ AKTIVITY | **Celkový čas:** 30 minut (+ čas na přípravu)  **-----------------------------------------------**  **Čas na přípravu:** 20 minut  **Čas instruktáže:** 5 minut  **Čas na aktivitu:** 15 minut  **Čas na vyhodnocení:** 10 minut |
| NASTAVENÍ AKTIVITY | Tuto aktivitu vede učitel/školitel a provádí se 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 otázky, pokud nějaké mají, a poté pracují na cvičení. |
| MATERIÁLY PRO UČITELE | / |
| MATERIÁLY PRO STUDENTY | * Pracovní list, který je přiložen jako příloha 7b. * Papír, tužky |



Příloha 7b: Dlouhodobá paměť



**12:35 – 13:35 OBĚD**



**13:35 – 14:00 ENERGIZER: JDEME NA PIKNIK**

|  |  |
| --- | --- |
| WORKSHOP | 13:35 – 14:00 Icebreaker: Jdeme na piknik |
| NÁZEV AKTIVITY | **Aktivita 4 - Icebreaker: Jdeme na piknik** |
| CÍLE | * Vzájemně se poznat * Zahřát se * Prolomit atmosféru ve skupině |
| POPIS | 1. Vysvětlení aktivity studentům (briefing)  * Vysvětlete studentům, co mohou od následujících 25 minut očekávat. * Vytvořte příjemnou a pozitivní atmosféru.  1. Průběh aktivity  * Při této hře "Jdeme na piknik" se vaši studenti nejen seznámí s novými lidmi, ale také si procvičí paměť. * Jedna osoba zahájí kolo tím, že řekne své jméno a vybere si předmět, který si vezme na piknik. * Příklad: "Jmenuji se Lisa. Jdu na piknik a beru s sebou svého psa." * Další osoba zopakuje jméno a předmět, který osoba zmínila a pak řekne své jméno a předmět. * Příklad: "Lisa bere svého psa na piknik. Jmenuji se Barbara a beru si mikrovlnku." * Každá osoba ve skupině musí zopakovat jména a položky všech ve správném pořadí, než přidá novou položku na seznam. Hra končí, když si jedna osoba nepamatuje všechna jména a položky. |
| DOBA TRVÁNÍ AKTIVITY | **Celkový čas:** 25 minut (+ čas na přípravu)  **-----------------------------------------------**  **Čas instruktáže:** 5 minut  **Čas na aktivitu:** 20 minut |
| NASTAVENÍ AKTIVITY | Tuto aktivitu vede učitel/školitel a provádí se v prostoru třídy.  Role učitele/školitele:   * Vysvětluje průběh aktivity * Průběžně organizuje aktivitu * Zprostředkuje diskusi a hodnocení   Role studentů:   * Studenti poslouchají výklad a hrají hru. |
| MATERIÁLY PRO UČITELE | / |
| MATERIÁLY PRO STUDENTY | / |



**14:00 – 15:35 VÝUKOVÁ ČÁST III: UČEBNÍ PROSTŘEDÍ**

|  |  |
| --- | --- |
| WORKSHOP | 14:00 – 15:35 Učební prostředí |
| NÁZEV AKTIVITY | **Aktivita 5 - Učební prostředí** |
| CÍLE | * Pochopit zásady efektivního učebního prostředí * Vědět, jak upravit efektivní učební prostředí |
| POPIS | 1. Vysvětlení aktivity studentům (instruktáž)  * Vysvětlete účastníkům, co budou v následujících 95 minutách dělat.  1. Průběh aktivity  * Každá osoba by měla popsat své domácí učební prostředí. * Popis by měl zahrnovat místnost, kde se nachází, zda má či nemá okno, světlo v místnosti/na stole, typ stolu, typ židle, obvyklé věci na stole, běžné pomůcky na stole (poznámky, tužky, PC, mobil atd.), dostupnost jídla/nápojů atd. Účastníci budou mít k dispozici aplikaci. 10 minut na individuální popis. * Požádejte účastníky, aby se rozdělili do skupin po 3-4 lidech. Každý člen skupiny postupně představí své prostředí a ostatní účastníci mu/jí dají tipy, co je dobré a co je možné zlepšit (30 minut). * Po prezentaci všech účastníků skupina připraví návrh ideálního učebního prostředí na základě sdílení zkušeností (15 minut).  1. Hodnocení (shrnutí)  * Požádejte jednoho člena každé skupiny, aby představil svůj ideální návrh. Položky z návrhů napište na flipchart/tabuli a shrňte ideální vzdělávací prostředí. V této souvislosti zmiňte také eliminaci rušivých věcí (mobil, tiché místo, naplánovaný čas pro učení atd.). |
| DOBA TRVÁNÍ AKTIVITY | **Celkový čas:** 95 minut (+ čas na přípravu)  **-----------------------------------------------**  **Čas instruktáže:** 10 minut  **Čas na aktivitu:** 55 minut  **Čas na vyhodnocení:** 30 minut |
| NASTAVENÍ AKTIVITY | Tuto aktivitu vede učitel/školitel a provádí ji individuálně, ve skupinách a poté v prostoru třídy.  Role učitele/školitele:   * Učitel/školitel účastníky na začátku stručně informuje, vysvětlí jim zadání a dá prostor pro dotazy. * Učitel/školitel podporuje studenty během aktivity a vede diskuzi a hodnotící část.   Role studentů:   * Účastníci si vyslechnou výklad a kladou otázky, pokud nějaké mají. * Aktivně pracují na cvičení. |
| MATERIÁLY PRO UČITELE | * Flip chart/tabule * Fixy |
| MATERIÁLY PRO STUDENTY | * Papír, tužky |



**15:35 – 15:45 PŘESTÁVKA**



**15:45 – 16:10 ENERGIZER**

|  |  |
| --- | --- |
| WORKSHOP | 15:45 – 16:10 Icebreaker: Barvy |
| NÁZEV AKTIVITY | **Aktivita 6 - Icebreaker: Barvy** |
| CÍLE | * Zahřát se * Prolomit atmosféru ve skupině * Porozumět funkci citlivé paměti |
| POPIS | 1. Příprava   Učitel/trenér připraví šablony s 10 kartičkami, na kterých jsou názvy barev. Název barvy je napsán/vytištěn jinou barvou, než je název barvy.  Příklad: žlutá  Pro každou dvojici potřebujete sadu karet.   1. Vysvětlení aktivity studentům (briefing)  * Vysvětlete studentům, co mohou od následujících 25 minut očekávat. * Vytvořte příjemnou a pozitivní atmosféru.  1. Průběh aktivity  * Vytvořte dvojice. * Každé dvojici rozdejte sadu 10 karet. * Oba účastníci si společně prohlédnou karty. Jeden z účastníků co nejrychleji řekne barvu, která je napsána v textu. Správný výsledek výše uvedeného příkladu je "žlutá", nikoli "fialová". * Druhý účastník kontroluje svého kolegu. * Poté karty zamíchají a vymění si role.  1. Hodnocení (shrnutí)  * Požádejte účastníky o zpětnou vazbu. * Bylo pro vás něco obtížné? * Udělali jste nějaké chyby? * Vysvětlení: náš mozek je připraven spíše na vnímání skutečné barvy písmen, nikoliv na význam toho, co je napsáno. Nejdříve tedy vnímáme barvu písmen, nikoliv obsah čtení (senzitivní paměť). * Zeptejte se studentů, zda mají nějaké otázky. |
| DOBA TRVÁNÍ AKTIVITY | **Celkový čas:** 25 minut (+ čas na přípravu)  **-----------------------------------------------**  **Čas na přípravu:** 5 minut  **Čas instruktáže:** 5 minut  **Čas na aktivitu:** 10 minut  **Čas na vyhodnocení:** 10 minut |
| NASTAVENÍ AKTIVITY | Tuto aktivitu vede učitel/školitel a provádí se ve dvojicích ve třídě.  Role učitele/školitele:   * Vysvětluje průběh aktivity * Průběžně organizuje aktivitu * Zprostředkování diskuse a hodnocení   Role studentů:   * Studenti poslouchají výklad a aktivně pracují. |
| MATERIÁLY PRO UČITELE | / |
| MATERIÁLY PRO STUDENTY | * Sada 10 karet pro každou dvojici |



**16:10 – 17:10 STRES BĚHEM ZKOUŠEK**

|  |  |
| --- | --- |
| WORKSHOP | 16:10 – 17:10 Stres během zkoušek |
| NÁZEV AKTIVITY | **Aktivita 7 - Stres během zkoušek** |
| CÍLE | * Pochopit vlastní pocity úzkosti při zkouškách * Vědět, jak je překonat |
| POPIS | 1. Vysvětlení aktivity studentům (instruktáž)  * Vysvětlete účastníkům, co budou v následujících 60 minutách dělat.  1. Průběh aktivity  * Rozdělte účastníky do skupin po 3-4 lidech. * Každý účastník ve skupině sdílí své pocity během zkoušek s ostatními. Měli by svým vrstevníkům popsat, jak se během zkoušky nebo testu cítí (15 minut). * Každá skupina si zapíše pět příznaků stresu nebo úzkosti, které byly nejčastěji zmiňovány. (5 minut)  1. Hodnocení (shrnutí)  * Účastníci prezentují stresové příznaky skupiny v prostoru třídy. Učitel zapíše příznaky na tabuli/flipchart a poté najde nejlepší řešení, jak se s nimi vypořádat. |
| DOBA TRVÁNÍ AKTIVITY | **Celkový čas:** 55 minut (+ čas na přípravu)  **-----------------------------------------------**  **Čas instruktáže:** 10 minut  **Čas na aktivitu:** 20 minut  **Čas na vyhodnocení:** 30 minut |
| NASTAVENÍ AKTIVITY | Tuto aktivitu vede učitel/školitel a provádí se ve skupinách a poté v prostoru třídy.  Role učitele/školitele:   * Učitel/školitel účastníky na začátku stručně informuje, vysvětlí jim zadání a dá prostor pro dotazy. Na závěr vede hodnotící kolo a dává rady proti úzkosti ze zkoušky.   Role studentů:   * Účastníci si vyslechnou výklad a položí případné otázky a poté se věnují cvičení. |
| MATERIÁLY PRO UČITELE | * Flipchart/tabule * Fixy |
| MATERIÁLY PRO STUDENTY | * Papír, tužky |



# 17:10 – 17:45 ZHODNOCENÍ ČTVRTÉHO DNE

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

* Splnil čtvrtý den vaše očekávání?
* Co bylo pro vás hlavním přínosem?
* Co vám chybělo?



# 17:45 – 18:00 PROGRAM DALŠÍHO DNE WORKSHOPU - ROZLOUČENÍ



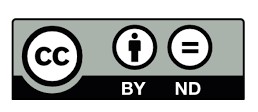
# NÁSLEDNÁ OPATŘENÍ V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ



**Dokončení samostudia lekce "Strategie učení" na bit EU academy**

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/)