



Názov a kód projektu	Moderné vzdelávanie pre prax 2 / 312011ACM2	Názov pedagogického klubu	
Pracovný list	Využitie čitateľskej stratégie PLAN	Klub inovácií a čitateľskej gramotnosti	
Predmet	Psychológia, pedagogika a profesijná komunikácia	Ročník	Štvrtý
Téma vyučovacej hodiny	Stres – prejavy stresu		
Cieľová skupina	23 členná skupina žiakov, individuálna práca		
Charakteristika	Rozbor vyučovacej hodiny s využitím čitateľskej stratégie PLAN		

	Kľúčové slová
čitateľská stratégia, PLAN, stres, prejavy stresu, pojmová mapa, rozbor hodiny (štruktúra, ciele hodiny), obsah vyučovacej hodiny (osnova)	
Charakteristika	
<p>Čitateľská stratégia PLAN– žiaci spracúvajú text do pojmovej mapy, na základe článku, podnadpisov, obrázkov a diagramov, hľadajú známe a neznáme pojmy, ktoré si značia v pojmovej mapě a na základe prečítania textu ich následne vysvetlia.</p> <p>Mentálne mapy (pojmové mapy, mapy mysle, pamäťové mapy) sú vynikajúcim nástrojom na zmysluplné učenie. Mentálne mapy graficky znázorňujú vzájomné vzťahy myšlienok či pojmov atak si ich žiaci ľahšie zapamätajú. Tvorba myšlienkových máp je veľmi dobrou metódou pre skupinovú kooperáciu. Mentálne mapy svojou podstatou zamestnávajú pravú aj ľavú hemisféru, pretože sa v nich uplatňuje zobrazenie apredstavivosť v kombinácii so slovami, číslami a logikou. Mentálne mapy sú aj nástrojom tvorivého myslenia. Dôležitý pri práci s mentálnou mapou je nielen výsledok, ale aj proces jej tvorby. Dá sa použiť vo dvojici, väčšej skupine, ale aj v celej triede, vhodná je aj pre individuálnu prácu.</p> <p>Graficky pozostáva z usporiadaných oválov alebo rámečkov, trojuholníkov apod., ktoré sú spájané čiarami alebo šípkami. Význam im dodávajú slovné informácie, ktoré sú umiestnené tak, že vytvárajú štruktúru vzťahov medzi pojmi. Používa sa na: motiváciu a uvedenie novej látky, ktorú sa žiaci budú učiť, spracovanie prečítaného textu, žiaci po prečítaní textu zaznačia hlavné pojmy do pojmovej mapy, hľadajú súvislosti medzi pojmi v texte, sumarizovanie informácií, napr. aj výsledkov brainstormingu, riešenie problémov, hodnotenie vedomostí žiakov.</p>	
Cieľ hodiny	Pomôcky
Kognitívny – žiaci vedia definovať stres, vedia vymenovať prejavy stresu	Dataprojektor, PC, tabuľa, učebný materiál v textovej forme
Afektívny – žiaci vedia identifikovať prejavy stresu u pacienta, vcítiť sa do jeho pozície a navrhnúť riešenia znižujúce stres	

Psychomotorický – žiaci vedia graficky zobrazit' kľúčové slová učebného textu do pojmovej mapy	
Metódy	Metódy samostatnej práce a autodidaktické metódy <ul style="list-style-type: none"> - práca s textom, - samostatné štúdium s využitím techniky Metódy diagnostické <ul style="list-style-type: none"> - rozbor žiackych prác Metódy vyhodnocovania a zovšeobecňovania diagnostických údajov <ul style="list-style-type: none"> - hľadanie a vysvetlenie vzájomných súvislostí, podstaty, - proces sa završuje interpretáciou a zovšeobecnením.

Štruktúra hodiny 	
Organizačná časť	Oboznámenie žiakov s témou, cieľom hodiny, kontrola dochádzky, a zápis nového učiva – frontálne preskúšanie celej triedy
Motivačná časť – motivačný rozhovor diskusia	Skúste sa vžiť do role pacienta. Ako reaguje na stres ? Ako sa u neho stres prejavuje? Aktualizácia obsahu učiva (učiteľ spája nové učivo s príkladmi z praxe)
Expozičná časť - oboznámenie s novými informáciami s podporou cieľavedomého pôsobenia a aktívnej účasti žiakov. Fixačná časť opakovanie nových poznatkov	Vyučovanie pozostáva z nasledovných krokov: <ul style="list-style-type: none"> - žiakom bol pridelený text, učebný materiál, - žiaci spracovali text do pojmovej mapy, - žiaci pracovali individuálne, - obsah pojmovej mapy vysvetlili spolužiakom bez pomocného textu Pochvala, zhrnutie, zadanie domácej úlohy

Obsah učiva
Stres a jeho prejavy Stres: <ul style="list-style-type: none"> - definícia, charakteristika Prejavy stresu: <ul style="list-style-type: none"> - somatické prejavy - psychologické prejavy (emocionálne) -prejavy stresu v správaní (behaviorálne)

Pracovné úlohy



1. **Preštudujte si textový učebný materiál na tému: Stres a jeho prejavy**
Pracujte individuálne, každý samostatne

Stres a jeho prejavy

Stres:

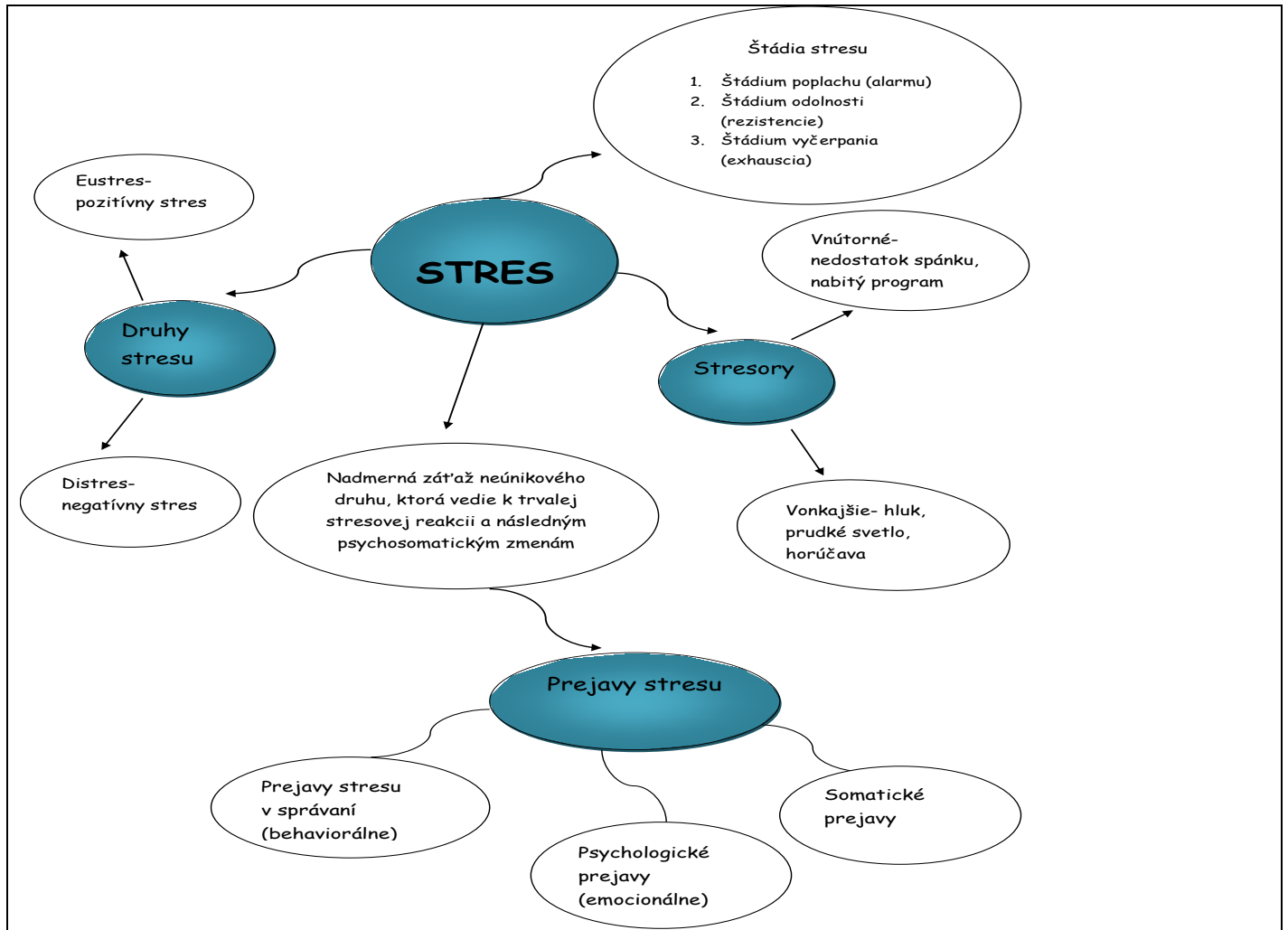
- je nadmerná záťaž neúnikového druhu, ktorá vedie k trvalej stresovej reakcii a následne k psychosomatickým poruchám
- je nešpecifická odpoveď organizmu na požiadavku, je jedno či ja príjemná alebo nepríjemná
- je vnútorný stav človeka, ktorý je niečím ohrozovaný

Prejavy stresu:

- **somatické prejavy:** búšenie srdca, bolesť, zvieranie za hrudnou kosťou, nechutenstvo, plynatosť, bolesti brucha, hnačka, nútenie na močenie, nepravidelnosť menštruácie, svalové napätie, bolesti hlavy, migréna, ohryzanie nechty, nevoľnosť, škrabanie, prešľapávanie, hranie sa s predmetmi
- **psychologické prejavy (emocionálne):** zmeny nálad, úzkosť, depresia, starosti, pocit únavy, podráždenosť, netrpezlivosť, pocit bezradnosti, bezmocnosti
- **prejavy stresu v správaní (behaviorálne):** prejavy agresie, nespavosť, nerozhodnosť, sťažovanie sa, absencia v práci, zvýšená chorobnosť, pomalé uzdravovanie, snaha urobiť viac vecí naraz, panikárstvo, výbuchy, prudké gestikulovanie, závislosť na drogách, znížená kvalita práce, zvýšená konzumácia alkoholu, snaha vyhnúť sa úlohám.

2. **Spracujte text do pojmovej mapy**





3. Obsah pojmovej mapy vysvetlite spolužiakom bez pomocného textu