



Na prahu přijímaček – Motivace k učení a zvládání stresu 9. třída (2x90 MINUT)

- Žáci si uvědomí, co je skutečně motivuje, co je baví a jak to mohou využít ve svém učení.
- Žáci si pojmenují své osobní cíle a silné stránky a učí se je propojit s přípravou na přijímací zkoušky.
- Žáci se učí plánovat vlastní studium a vytvoří si individuální studijní plán.
- Žáci se seznámí s technikami zvládání stresu, jako je hluboké dýchání, relaxace či mindfulness.
- Žáci jsou vedeni k realistickému sebehodnocení a reflektování své přípravy na přijímací zkoušky.
- Žáci si uvědomí vlastní odpovědnost za studium a rozhodnutí o výběru vlastní budoucí cesty.

Cílem programu je podpořit žáky v nalezení vlastní motivace k učení, posílit jejich sebedůvěru a vybavit je praktickými nástroji pro zvládání stresu.

Rozloučení se se základní školou 9. třída (180 MINUT)

- Žáci se ohlédnou za obdobím základní školy a jeho významem v životě pro každého žáka.
- Žáci si zvědomí důležitou roli vztahů, přátelství a společných zážitků v třídním kolektivu.
- Vytvoříme prostor pro poděkování, ocenění a vzájemné uznání mezi spolužáky.
- Žáci si vytvoří vlastní visionboard – vlastní vize, cíle a sny.
- Žáci jsou podpořeni v tom, aby s důvěrou přijímali novou etapu svého života a dokázali zvládat změny i výzvy, které přináší.

Program má charakter slavnostního a vědomého ukončení jedné významné životní etapy a podpory přechodu do další – vstupu na střední školu. Podmínkou pro realizaci je funkční kolektiv ve třídě.