

Maturita Bez Stresu

bez.

Projektová žádost do soutěže Navrhni projekt 2024/25

Autoři: Sára Kydlíčková, Milena Baloghová, Otakar Čapek, Šimon Petrák

Pedagog: Veronika Fikarová

Region: NUTS II Severovýchod

Čestné prohlášení

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

My, níže podepsaní studenti střední školy

Gymnázium Dr. Antona Randy.

tímto čestně prohlašujeme, že jsme autory návrhu projektu

MaturitaBezStresu

Projekt jsme vypracovali samostatně za pomoci pedagoga pro účely soutěže Navrhni projekt.
Veškeré další zdroje uvádíme v projektovém návrhu.

V Jablonci na Nisou, dne 27. 11. 2024

JMÉNA A PODPISY ČLENŮ TÝMU

Jméno a příjmení: Sára Kydličková Podpis: Kydličková

Jméno a příjmení: Šimon Petrak Podpis: Petrak

Jméno a příjmení: Oskar Čepel Podpis: Čepel

Jméno a příjmení: Milena Baloghová Podpis: Baloghová

Jméno a příjmení: _____ Podpis: _____

Jméno a příjmení pedagoga: VERONIKA FIKAROVÁ Podpis: Fu



Spolufinancováno
Evropskou unií



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Anotace

Projekt **MaturitaBezStresu** vznikl k pomoci studentům maturitních ročníků se zvládnutím přípravy na maturitu bez zbytečného stresu. Maturita je pro mnohé velká výzva a občas to může vypadat, že je všechno složité a nezvládnutelné. Náš projekt má nabídnout místo, kde si studenti budou moci vzájemně pomáhat, sdílet materiály a najít podporu při učení. Chceme, aby příprava na maturitu byla přehledná, organizovaná a hlavně méně stresující.

Na této studijní platformě budou studenti moci vkládat svoje poznámky, komunikovat s ostatními, používat materiály ostatních studentů a tím rozšiřovat své znalosti. K tomu přidáme i podporu umělé inteligence, která pomůže například studentům s poruchami pozornosti nebo dyslexií. V celku chceme vytvořit fórum, kde si každý student najde to své a bude mít možnost připravit se na maturitu s větší jistotou a podporou.

Obsah

Cíle projektu	4
SWOT analýza	5
Silné stránky	5
Slabé stránky	5
Příležitosti	5
Hrozby	5
Kontrola dokumentů	6
Zdroj financování	7
Příjemce podpory	7
Rozpočet	8
Cenová nabídka webu	8
Propagace webu	10
Financování učitelů a správce webu	11
Časový harmonogram	13
Aktivita projektu	14
Zpětná vazba budoucích maturantů	15
Zapojení umělé inteligence	17
Reakce školní psycholožky	18
Zdroje	19
Návrhy grafiky webu	20

Cíle projektu

Naším cílem je vytvořit webovou platformu zaměřenou na sdílení studijních materiálů, konkrétně zpracovaných maturitních otázek, a zároveň nabídnout studentům efektivní podporu v přípravě na maturitu.

Platforma bude fungovat na principu komunitního sdílení – studenti budou moci nahrávat své vlastní zpracované dokumenty týkající se maturitních témat, které si ostatní uživatelé budou moci volně stáhnout a využít jako inspiraci či rozšíření vlastních poznámek.

Součástí platformy bude i interaktivní komunikační nástroj v podobě chatu, kde si budou studenti moci v reálném čase vyměňovat názory, klást doplňující otázky, případně využít možnost videohovorů prostřednictvím integrovaných odkazů na služby jako Google Meet nebo Discord.

Jedním z klíčových cílů je vytvoření podpůrné komunity maturitních ročníků, která studentům poskytne nejen sdílené materiály, ale také psychologickou oporu. Otevřená komunita, založená na spolupráci a sdílení zkušeností, může výrazně přispět ke snížení stresu a efektivnějšímu zvládnutí maturitní přípravy. K dispozici budou také články s radami, jak se lépe učit nebo jak zvládnout maturitu bez zbytečného tlaku.

Platforma bude zcela bezplatná, financovaná z fondů Evropské unie, a přístupná všem studentům středních škol.

Pro zvýšení dostupnosti bude součástí systému také integrace nástrojů umělé inteligence – například předčítání textu pro osoby se zrakovým postižením, zjednodušení obsahu pro studenty s poruchami pozornosti, nebo přizpůsobení fontu pro dyslektiky. AI rovněž nabídne funkce, jako je vysvětlení složitých pasáží, shrnutí textu, vytváření procvičovacích testů nebo interaktivní zkoušení.

Abychom zabránili chybám a nepřesnostem v jednotlivých dokumentech, rádi bychom zapojili učitele do kontroly přidaných materiálů. Vždy označí dokument jako zkontrolovaný a za to budou získávat peněžní odměny.

Návrhy grafického rozhraní našeho webu jsou k dispozici na závěrečné stránce tohoto dokumentu.

SWOT analýza

Silné stránky +	Slabé stránky -
- doplnění informací z různých zdrojů - integrace umělé inteligence - pro studenty s poruchami (pozornost, dyslexie) - dostupnost online dokumentů - komunikace maturantů	- ověřování správnosti informací - odlišnosti v požadavcích jednotlivých škol - nutnost stálé kontroly bezpečnosti před viry
Příležitosti	Hrozby
- vytvoření komunity studentů - podpora vzdělávání - zvýšení studijní úspěšnosti	- falešné profily, zneužití - chyby v dokumentech a umělé inteligenci

Silné stránky

Mezi klíčové přínosy patří možnost studenta rozšířit své znalosti prostřednictvím materiálů z více zdrojů, čímž web zajišťuje aktivní učení. Integrace umělé inteligence přináší do výuky moderní nástroje, napomáhající rozšíření výukových metod. Platforma nabízí podporu studentům s poruchami pozornosti, dyslexií a zrakovým omezením. Díky AI je možné text poslouchat ve formě zvukové nahrávky, což rozšiřuje spektrum učebních stylů. Funkce volby dyslektického písma dále zvyšuje přístupnost. Studijní dokumenty jsou dostupné online a plně funkční na počítači i mobilním zařízení. Chat přímo na webu usnadňuje spojení mezi studenty, podporuje spolupráci, sdílení zkušeností a vzájemnou motivaci.

Slabé stránky

Slabinou je dohledávání správnosti informací, jelikož nemáme jistotu, že autor daného materiálu měl informace pravdivě dohledané a ověřené. Je nutno zohlednit odlišnosti v maturitních požadavcích mezi jednotlivými školami, protože každá škola má trochu jiné požadavky na maturitní zkoušku, to znamená různé kvantum informací a odlišný pohled na dané téma. Z technického hlediska je nezbytné zajistit trvalou ochranu proti kybernetickým hrozbám, včetně prevence před škodlivými soubory a útoky.

Příležitosti

Vytvoření komunity studentů maturitních ročníků, která může přerůst i k navázání kontaktů při výběru vysokých škol. Studenti se mohou navzájem motivovat a podporovat, "nejsou na to sami". Cílem mohou být lepší výsledky studentů u maturity a při přijímacích testech na vysokých školách.

Hrozby

Rizikem je registrace falešných uživatelských účtů, které by mohly neoprávněně šířit obsah převzatý z internetu. Vyskytnutí chyb v nahraných dokumentech a odpovědích AI, by také mohlo negativně ovlivnit přípravu.

Kontrola dokumentů

V rámci slabých stránek byla identifikována potřeba zajistit kvalitu a správnost přidaných studijních materiálů. Z tohoto důvodu bude zaveden systém odborné kontroly dokumentů. Tento krok nám pomohou realizovat učitelé našeho gymnázia, kteří na základě své odbornosti budou pravidelně kontrolovat a schvalovat materiály související s jejich vyučovanými předměty. Studenti budou mít u jednotlivých dokumentů možnost zjistit, zda byl materiál již zkontrolován (viz foto na konci dokumentu), což jim umožní plně důvěřovat poskytnutým informacím. Za tuto činnost budou učitelům pravidelně vypláceny finanční odměny, které jsou součástí motivačního systému projektu, přičemž výše odměny bude závislá na čase stráveném kontrolou dokumentů.

PŘEDMĚT	UČITEL
Český jazyk	Lenka Sejnová
Matematika	Roman Papoušek
Anglický jazyk	Martina Žmolíková
Německý jazyk	Sofia Havlová
Francouzský jazyk	Gabriela Šimůnková
Chemie	Diana Fröhlichová
Biologie	Miloň Podoubský
Dějepis	Jaroslav Petrnoušek
Základy společenských věd	Iva Skořepová
Zeměpis	Veronika Fikarová
Fyzika	Jindřich Pulíček
Informatika	Petr Koutek
Estetická výchova výtvarná	Jitka Jungmannová
Estetická výchova hudební	Jiřina Řehořová

V dalších etapách bychom rádi rozšířili spolupráci i s učiteli jiných odborných středních škol, abychom mohli spolupracovat s odborníky zaměřenými na různá témata a zaměření.

Zdroj financování

Financování

Operační program Jan Amos Komenský¹



**Operační program
Jan Amos Komenský**

Tematický cíl

Výzva č. 02_24_035 Šablony pro SŠ a VOŠ II²

Priorita Unie

2.III/9 Inovativní vzdělávání žáků v SŠ³

Využití inovativního vzdělávání je rozepsáno na straně 9.

Příjemce podpory

Investorem, zadavatelem a příjemcem podpory je naše Gymnázium Dr. Randy

Gymnázium Dr. Antona Randy, Jablonec nad Nisou,
příspěvková organizace

Dr. Randy 4096/13
466 01 Jablonec nad Nisou
IČO: 650 81 391



Rozpočet

Zdroj financí pro tuto dobu prvních dvou let by byl, jak je již zmíněno výše z šablon, *2.III/9 Inovativní vzdělávání žáků v SŠ*. Pro splnění této šablony musí po dobu 6 měsíců ve skupině sedmi a více žáků alespoň jeden žák trávit výukou na webu alespoň 16 hodin. Za celý školní rok tedy žák stráví na webu 32 hodin.

Na každého studenta, který splní požadovanou dobu strávenou na webu, je dána jedna šablona - pro dosažení částky na tvorbu webu je potřeba alespoň 25 takových studentů (25 šablon). Toho dosáhneme možností doučování a prohlížení dokumentů rovnou na webu s možností zjednodušení textu apod. pomocí AI.

Po dvou až třech letech by byl projekt financován pomocí zpoplatnění dokumentů a doučování s poplatky na chod webu. Zároveň bychom hledali finanční podporu v zapojení jednotlivých škol v rámci inovativní výuky a pomoci studentům.

Cenová nabídka webu

Pro stanovení ceny jsme oslovili tři nezávislé web programátory s prosbou přípravy rozpočtu. Připravili jsme průměrnou cenovou nabídku na základní verzi webu.

Programátoři cenové nabídky:

<http://pro-testing.io/> - sima@asdesign.cz - vývoj webu

<https://digihood.cz/> - josef@digihood.cz - grafická práce

<https://vitavalka.cz/> - vitezslav.valka@gmail.com - vývoj webu

Základní verze webu (bez AI)

Položka	Cena
Vyhotovení grafického návrhu	20 000 – 30 000 Kč
Implementace grafiky	50 000 – 70 000 Kč
Základní nastavení WordPressu a hosting	10 000 Kč
Rozšíření pro sdílení dokumentů a placení	cca 30 000 Kč
Chat a integrace s Discordem	cca 10 000 Kč
Chatovací systém (vlastní tvorba)	cca 40 000 Kč
Čtení textů nahlas (integrace existující služby)	cca 15 000 Kč
Testování, optimalizace, kontrola a management	cca 25 000 Kč

Celkem: 200 000 – 230 000 Kč

Grafické práce a příprava (dle požadavků)

Položka	Cena
Poradenství ke strategii a struktuře webu	5 000 – 8 000 Kč
Nákup fotografií (Stockphotos, Unsplash, Pexels)	v ceně
Wireframe (8 šablon)	16 000 – 20 000 Kč
Grafický návrh (8 šablon webu)	18 000 – 28 000 Kč
Responzivní verze (2 šablony pro mobil a tablet)	2 000 – 5 000 Kč
Favicon, opengraph, cookie lišta, fixní menu, dialogy	v ceně

Celkem (grafika + poradenství): 40 000 – 60 000 Kč

Volitelné grafické prvky

Položka	Cena
Logotyp firmy, barevnost ve CMYK, RGB, HEX, Pantone	18 000 Kč
Facebook, YouTube, LinkedIn, Twitter grafika	3 000 – 4 000 Kč
E-mailový podpis s logem	1 000 Kč
E-mailová šablona (grafika)	3 000 – 5 000 Kč
Tiskoviny (leták, rollup, vizitka, hlavičkový papír, razítko)	dle upřesnění
Schémata a infografika	dle upřesnění

Orientačně celkem: 25 000 – 40 000 Kč

Implementace AI (volitelné)

Způsob implementace	Cena
Externí firma (AI, služby, nastavení)	cca 200 000 Kč
Interní vývoj a integrace AI	od 500 000 Kč

Orientačně (pokud AI zahrnuta): 300 000 – 350 000 Kč

Souhrnná kalkulace pro vývoj webu

Položka	Cena
Základní verze webu (bez AI)	200 000 – 230 000 Kč
Grafické práce a příprava	40 000 – 60 000 Kč
Volitelné grafické prvky	25 000 – 40 000 Kč
Implementace AI (pokud je zahrnuta)	300 000 – 350 000 Kč

=> CELKOVÉ NÁKLADY NA VYTVOŘENÍ WEBOVÉ PLATFORMY <=

bez AI: cca 400 000 Kč	s AI: 700 000 – 750 000 Kč
-------------------------------	-----------------------------------

Propagace webu

Cenová nabídka reklamních služeb

Položka	Cena
Instagram marketing – účet, tvorba příspěvků a stories	4 500 Kč / měsíc
Instagram reklamy – správa kampaní	2 000 Kč / měsíc
Instagram reklamy – doporučený reklamní rozpočet	3 000 – 6 000 Kč / měsíc
Facebook reklamy – správa + cílení na studenty	2 000 Kč / měsíc
Facebook reklamy – doporučený reklamní rozpočet	2 000 – 5 000 Kč / měsíc
Google reklamy (YouTube, vyhledávání) – kampaně	3 000 Kč
Google reklamy – správa	2 000 Kč / měsíc
Google reklamy – doporučený reklamní rozpočet	3 000 – 6 000 Kč / měsíc
E-mail marketing – šablona + měsíční newsletter	1 200 Kč / měsíc
Tisk letáků A5 (1 000 ks)	2 000 – 2 500 Kč
Grafický návrh letáku/plakátu	1 500 Kč
Distribuce letáků (školy, veřejná místa apod.)	od 1 500 Kč

=> ORIENTAČNÍ MĚSÍČNÍ NÁKLADY NA PROPAGACI<=**15 000 – 25 000 Kč / měsíc**

(bez tisku, jednorázových poplatků, v závislosti na zvolených reklamních kanálech a výši rozpočtů)

Financování učitelů a správce webu**Přehled klíčových pozic a jejich sazeb**

Pozice	Popis činnosti	Odměna
Učitel	Výuka, odpovědi na dotazy	500 Kč / hod
Garant	Kontrola a schvalování dokumentů, odborný dohled	600 Kč / hod
Správce webu	Technická správa webu, bezpečnost, aktualizace, zálohy	4 000 – 6 000 Kč / měsíc

=> ORIENTAČNÍ MĚSÍČNÍ NÁKLADY FINANCOVÁNÍ UČITELŮ A SPRÁVCE WEBU”<=**5 000 Kč / měsíc + hodinová sazba učitelům****CELKOVÉ NÁKLADY NA WEB = 500 000 Kč**

bez.

Stresuje tě maturita?

nás taky, koukni na web

maturitabezstresu.cz



maturita_bez_stresu

Časový harmonogram

Celý projekt bychom rádi realizovali během dvou let (24 měsíců), přičemž první etapa by začala po získání kapitálu. Následující etapy jsou rozděleny níže:

- 1. ETAPA** - zkušební verze, vývoj webu
 - první půl rok
 - vývojové práce spojené se zakládáním webu programátorem

- 2. ETAPA** - zpřístupnění webu pro gymnázia, propagační etapa
 - v prvním roce
 - kontrola minimálního počtu hodin
 - zapojení učitelské kontroly dokumentů
 - propagace přes plakáty a sociální sítě

- 3. ETAPA** - zavedení pro všechny střední školy
 - v druhém roce
 - zapojení kontroly učitelů z různých odborných škol
 - založení aktivního instagramového profilu pro větší dosah a pro sdílení motivačních videí

- 4. ETAPA** - uvedení do širšího provozu
 - v momentě, kdy web bude po úpravách plně odpovídat potřebám uživatelů
 - sjednat přes programátora rozšíření možností webu
 - přidání materiálů i pro přijímací zkoušky pro páté a deváté ročníky a dále i pro vysoké školy

Aktivity projektu

1. Realizace

Dotaci investovat do webového vývojáře, kterého vybereme ve výběrovém řízení, na zhotovení webu a dále pro udržování a pravidelné kontroly fungování naší platformy.

2. Propagace, reklama

Dostat web mezi co nejvíce studentů gymnázií (přes soc. sítě a plakáty ve školách). Založit webu i instagramový profil pro sdílení novinek a nahrávání podporovacích videí díky konzultacím s naší školní psycholožkou.

3. Kontrola, analýza

Kontroly webu a dodržování daných hodin ročně díky přehledu stráveného času každého registrovaného.

4. Správnost informací, podpora učitelů

Podpora učitelů z naší školy ke kontrole správnosti informací v dokumentech, popřípadě by s nimi byla možná i konzultace, aby látku objasnili. Na údržbě webu by se mimo tvůrců projektu Maturita Bez Stresu podílel správce webu, konkrétně vybraný programátor, který by pravidelně dohlížel na chod platformy a zajišťoval její zabezpečení.

5. Zpětná vazba

Pro zpětnou vazbu od studentů by web zaregistrovaným účtům vždy jednou za půl roku poslal krátký dotazník s pár otázkami o chodu webu. Takto by mohl komunikovat se studenty a předejít tak nespokojenosti. Postupně by tak zlepšoval nedokonalosti a rozšiřoval nové funkce.

6. Budoucnost

Do budoucna by se mohl projekt rozšířit i mimo SŠ. Například by mohl pomoci žákům pátých a devátých tříd ZŠ před přijímačkami, a také studentům s přípravou k přijímačkám na vysoké školy.

Zpětná vazba budoucích maturantů

Pro zpětnou vazbu jsme vytvořili dotazník^[4] s otázkami na budoucí maturanty. Rozeslali jsme ho do různých gymnázií v Libereckém kraji. Z průzkumu jsme za dobu jednoho týdne získali 179 odpovědí. Podrobné grafy jsou vloženy níže.

Většinu odpovědí jsme získali od studentů z Gymnázia a Střední odborné školy pedagogické Jeronýmova z Liberce, na druhém místě jsme nejvíce odpovědí dostali z Gymnázia Dr. Antona Randy a na třetím místě se umístilo Gymnázium Ivana Olbrachta ze Semil. Dále jsme získali odpovědi ještě z 8 gymnázií v Libereckém kraji.

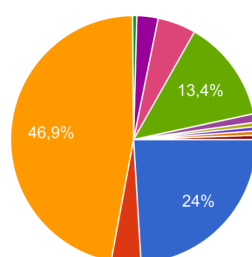
Většina respondentů právě studuje v septimě/3. ročníku, dále shodně respondentů je v sextě/2. ročníku a oktávě/4. ročníku, odpovědi jsme získali i z kvinty/1. ročníku.

Většina respondentů preferuje v drtivé většině samostudium jako přípravu k maturitě, které kombinují se studijními materiály z internetu. Vytvoření webu by ale dle odpovědí studentům spíše pomohlo. Studijní materiály by měly o něco větší úspěch než doučování, i tak by ale většina individuální lekce, či předem nahrané lekce, ocenila. Do budoucna bychom mohli zvážit přidání testů a kvízů na procvičení látky, dostali jsme spoustu odpovědí se žádostí na tuto funkci. Zhruba polovina studentů by i měla zájem se sama zapojit do tvorby dokumentů a doučování ostatních.

Od studentů jsme se dozvěděli, že maturita a příprava na ní je velmi stresující a většina studentů by vřele přivítala pomoc při učení. Díky rychlému vývoji ve společnosti většina studentů preferuje studium z domova a to by jim web Bez. umožnil bez sebemenších starostí.

Které gymnázium navštěvujete?

179 odpovědí



- Gymnázium Dr. Antona Randy, Jablon...
- Gymnázium U Balvanu, Jablonec nad...
- Jergym - Gymnázium a Střední odbor...
- Gymnázium F. X. Šaldy, Liberec
- Podještědské gymnázium, Liberec
- Gymnázium Tanvald
- Gymnázium Turnov
- Gymnázium Ivana Olbrachta, Semily

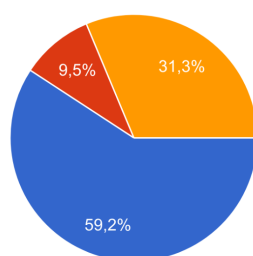
▲ 1/2 ▼

- Gymnázium Česká Lípa
- Gymnázium Mimoň
- Gymnázium Jilemnice
- Gymnázium Frýdlant
- GIO Semily
- Česká lesnická akademie Trutnov
- Jičín
- Gymnázium Frantiska Palackého, Ner...

▲ 2/2 ▼

Považujete přípravu na maturitu za stresující?

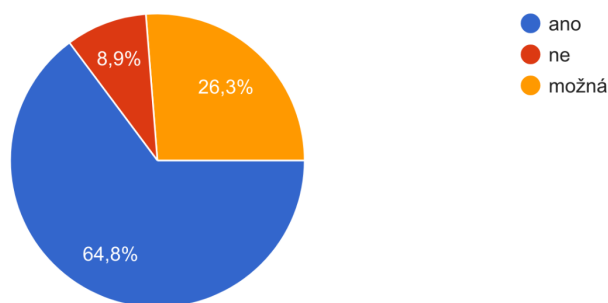
179 odpovědí



- ano
- ne
- záleží na předmětu

Chtěli byste mít možnost přizpůsobit web podle svých individuálních potřeb a úrovně přípravy?

179 odpovědí



Máte nějaké další návrhy, co by měl takový web obsahovat nebo jak by mohl vylepšit vaši přípravu na maturitu?

Vysvětlení průběhu maturitní zkoušky

Kvízy a zkušební otázky k maturitě

Možnost dát Vám finanční příspěvek

Maturita nanečisto

Přehlednost webu

Stručné shrnutí témat

Pracovní listy

Videa

Testy, procvičování

Aby byl natolik zábavný/interaktivní, aby jsem nemusel prokrastinovat

Aby se starší maturanti podělili o své rady a tipy

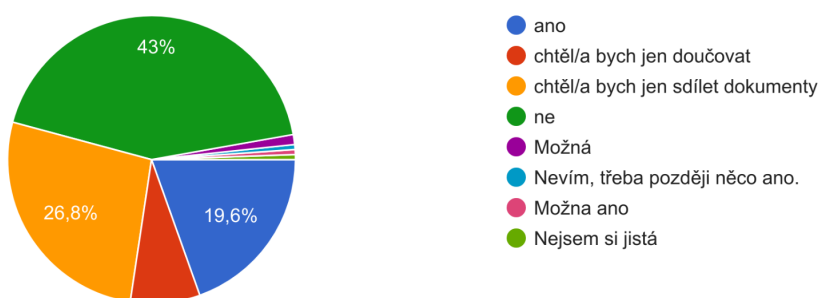
Část vysloveně na dotazy, vybrat často kladené - to rozdělit do předmětů

U knížek odkazy na čtení, rozbor knížek či další doplňující informace

Plánovač, proti problému s odkládáním věcí na poslední chvíli

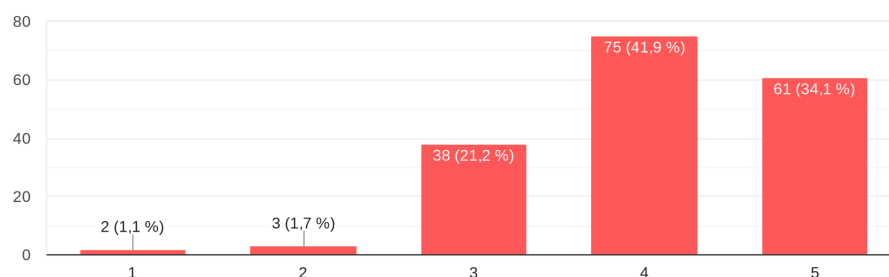
Chtěli byste se podílet na webu (např. sdílením materiálů, doučováním ostatních, atd.)?

179 odpovědí



Pokud byste měli možnost doporučit tento web svým spolužákům, jaká je podle vás pravděpodobnost, že byste to udělali?

179 odpovědí



Zapojení umělé inteligence

Jedním z klíčových prvků, který naši platformu odlišuje od běžných vzdělávacích webů je pokročilé využití umělé inteligence (AI). Ta hraje zásadní roli v tom, aby příprava na maturitu byla efektivnější, zábavnější a méně stresující.

1. Personalizovaný studijní plán

Na základě vstupních údajů o studentovi (předměty, úroveň znalostí, preferovaný styl učení, časové možnosti) AI vytvoří individuální studijní plán. Tento plán se průběžně přizpůsobuje na základě pokroku studenta a výsledků testů.

2. Automatická tvorba cvičných testů a ústních otázek

AI generuje testové otázky z různých předmětů, včetně multiple choice, otevřených otázek i simulací ústních maturit. Využívá k tomu databázi učebních textů i materiálů nahraných studenty. Dokáže také vytvořit interaktivní simulaci maturitní zkoušky, kde student odpovídá nahlas a AI pomocí rozpoznávání hlasu poskytne zpětnou vazbu.

3. Inteligentní analýza textů

Studenti mohou nahrávat své poznámky, výpisky, nebo dokonce celé slohové práce. AI je automaticky analyzuje, vyhledává slabá místa (např. gramatické chyby, nesrozumitelné formulace, faktické nepřesnosti) a navrhuje úpravy. Součástí je také automatické shrnutí delších textů do klíčových bodů.

4. Virtuální lektor

AI funguje jako chatbot-lektor, který je studentům k dispozici 24/7. Může vysvětlit učivo, odpovědět na otázky nebo pomoci s pochopením složitějších témat – například vysvětlí matematické vzorce, přeloží literární dílo, nebo pomůže s interpretací básně.

5. AI jako trenér mluveného projevu

Pomocí rozpoznávání hlasu může AI analyzovat výslovnost, plynulost a jazykové chyby při přípravě na ústní zkoušky – například v cizích jazycích nebo češtině. Student tak získá cennou zpětnou vazbu a může se zlepšovat i bez přímé přítomnosti učitele.

6. Emoční podpora a motivace

AI sleduje pokrok studenta, ale i jeho náladu a míru stresu na základě interakcí. V případě dlouhodobé stagnace nabídne povzbuzení, tipy na změnu studijní strategie nebo krátkou relaxaci (např. vedenou meditaci nebo motivační zprávy).

Výhody zapojení umělé inteligence:

Efektivita: Ušetří studentům čas tím, že jim nabídne to nejpodstatnější.

Flexibilita: Pomáhá studentům učit se vlastním tempem a kdykoliv se jim to hodí.

Personalizace: Každý student dostává obsah na míru svému stylu učení a slabínám.

Dostupnost: Učivo i pomoc jsou k dispozici 24 hodin denně, 7 dní v týdnu.

Interaktivita: Studenti nejsou jen pasivními příjemci informací, ale aktivně se zapojují.

Reakce školní psycholožky

V rámci projektu jsme se zaměřili na stres před maturitami, zvládání tohoto stresu je také cílem webu - díky vzájemné podpoře mezi studenty a možnosti jednoduše získat potřebné materiály na přípravu ke zkoušce se maturant může stresovat méně. Proto jsme se zeptali naší školní psycholožky Proniny Viktorii na důsledek maturit na psychiku studentů:

Maturitní rok je pro každého studenta rozhodně vyčerpávajícím a stresujícím obdobím. Celý rok, téměř každý den, je maturantům připomínáno, jak důležité je absolvovat maturitní zkoušku. A co v tuto chvíli prožívá student, jak to ovlivňuje jeho další úspěch? Psychika v dospívání je neuvěřitelně citlivá na stres. To je odůvodněno zvláštnostmi vývoje mozku v tomto věku. Mozek náctiletých je velmi úzkostný, některé hormony, které mají uklidnit stresovou reakci u dospělého, u teenagera, ji naopak ještě zesilují. V důsledku toho stres vytváří stres. Maturitní stres je stav silného emočního stresu, ke kterému dochází během čekání nebo strachu před, po a během zkoušek. Stres sám o sobě není nic hrozného. Určitá dávka stresu je pro život potřebná, krátkodobý a přiměřený nás vybízí k vyšším fyz. nebo psych. výkonům. Když je však člověk v tomto stavu šest měsíců nebo rok, to už je distres, tedy chronický stres. Za distresu se paměť zhoršuje, pozornost je rozptýlená, v důsledku toho se výrazně snižuje pracovní kapacita. Absolventi se často příliš trápí a chtějí, aby vše dopadlo ideálně, což se negativně projevuje na výsledku maturit. Tzv. Yerkes-Dodsonův zákon říká, že s rostoucí úrovní vnější stimulace a aktivace se lidská výkonnost zvyšuje pouze do určitého bodu. Pokud se vnější motivace stále zvyšuje, výkon začíná klesat. Trápení je přirozené. A je snadné se s tím vypořádat. Je důležité nezůstat se svými pocity sám. Někdy stačí podělit se o své obavy s vrstevníky a pochopit, že vaše zkušenosti jsou normální a nejste v tom sami. Pocit zapojení do komunity a vědomí normality vlastních emocí má pozitivní vliv na emoční stav studenta. Pokud je to již obtížné, nebude zbytečné vyhledat pomoc u specialistů, kteří vám pomohou vyrovnat se se stresem pomocí různých uklidňujících technik.

ŠP PRONINA VIKTORIIA

Zdroje

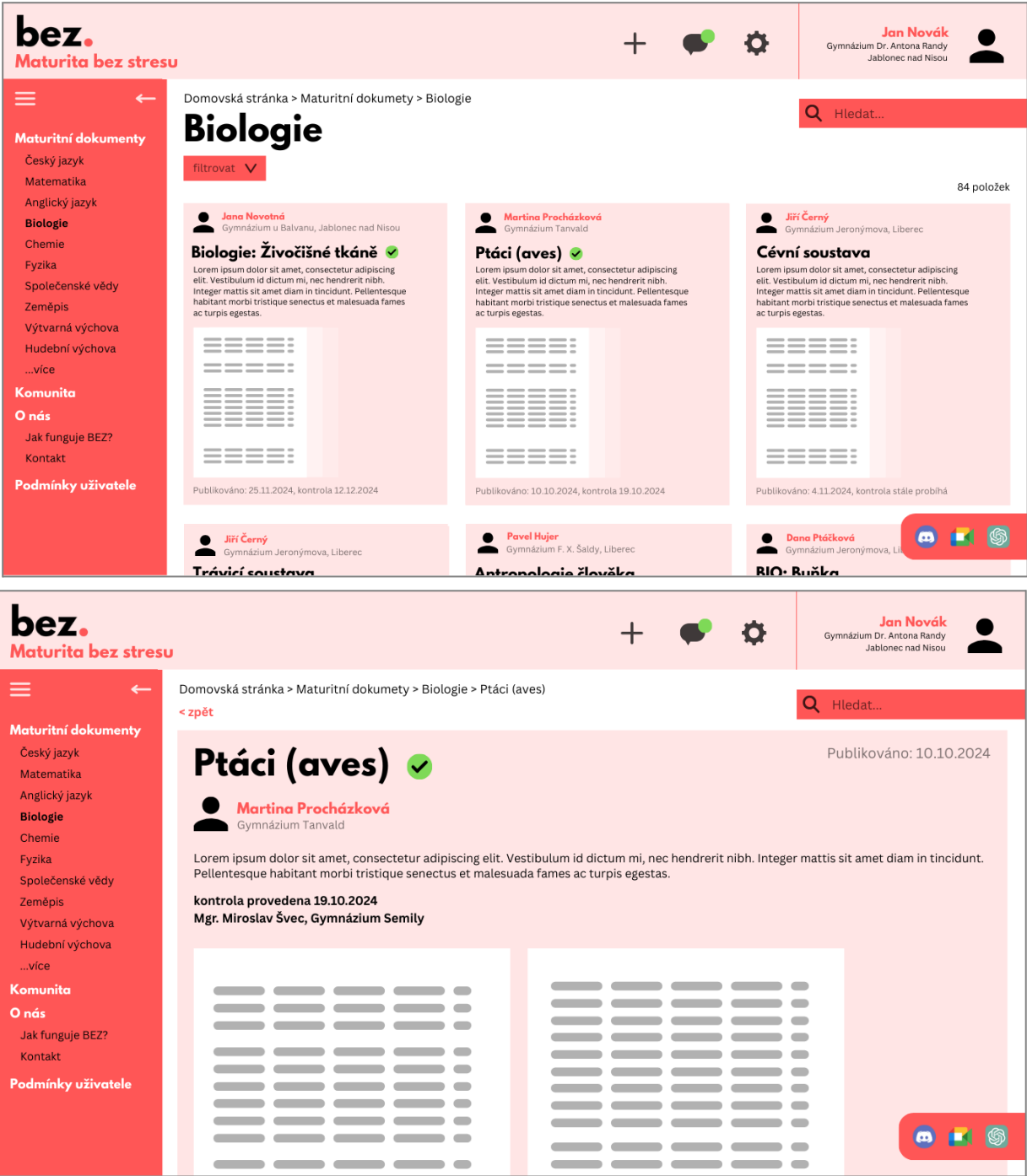
[1] Domů - OP JAK. Online. Dostupné z: <https://opjak.cz/> . [cit. 2024-12-04].

[2] Výzva č. 02_24_035 Šablony pro SŠ a VOŠ II - OP JAK. Online. Dostupné z: https://opjak.cz/vyzvy/vyzva-c-02_24_035-sablony-pro-ss-a-vos-ii/ . [cit. 2024-12-04].

[3] Priloha_c_2_Prehled_sablon_SS_VOS_II_na_web.pdf. Online. Dostupné z: https://opjak.cz/wp-content/uploads/2024/09/Priloha_c_2_Prehled_sablon_SS_VOS_II_na_web.pdf . [cit. 2024-12-04].

[4] Vytvořený dotazník pro budoucí maturanty
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfFUx7vLVHWpDdNOs6fbYgX6PhW0q8h5VWVBxAV_HK5FiB_nA/viewanalytics

Návrhy grafiky webu



21

bez.
Maturita bez stresu



Jan Novák
Gymnázium Dr. Antona Randy
Jablonec nad Nisou

**Martina Procházková**
Gymnázium Tanvald

13.12.2024 19:24

> odpovídá na dokument *Ptáci (aves)*



 ahoj, jasne. discord?

Ahoj, mám pár dotazů k dokumentu, můžeme si někdy zavolat?

...začněte psát

odeslat