

„Nestresuj se stresem" - zpětná vazba 8. ročník

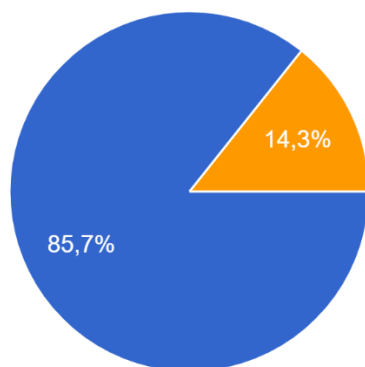
30.9.2025 k nám opět zavítala paní Mgr. Kateřina Feszanicz z MP Education, tentokrát s programem pro starší žáky. Srozumitelnou i zábavnou formou dětem vysvětlila, co je stres, jak se projevuje. Žáci se učili určovat vlastní prožívání a zároveň se seznámili s technikami zvládání stresu. V závěru zbyl čas na dotazy.

Po rozhovoru s dětmi je jasné, že řadu žáků program zaujal, logicky se objevují i názory negativní, nelze samozřejmě vyhovět všem. Tentokrát jsme zvládli pořídit také pár fotografií.

(Odpovědi jsou přepsány v původním znění, bez úprav pravopisných i stylistických.)

1. Cítil/a ses v průběhu programu dobře, uvolněně?

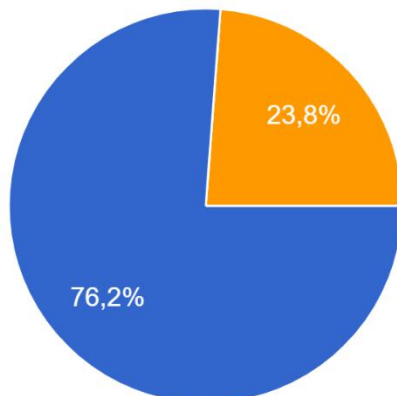
21 odpovědí



- Ano, atmosféra byla příjemná, pohodová.
- Moc ne, styděl/a jsem se.
- Bylo mi to jedno.

2. Rozuměl/a jsi všemu, o čem lektor mluvil?

21 odpovědí



- ano
- ne
- částečně

3. Zkus napsat, co se Ti nejvíce líbilo (něco Tě překvapilo, dozvěděl/a ses něco nového, ...) a proč.

- Že profi stresu funguje z hluboka dýchat
- Dýchání podle prstů
- Líbilo se mi vše zakončilo mě že někdo zemře kvůli stresu
- Líbil se mi celý program
- líbilo se mi jak se můžu co nejrychleji uklidnit např.dýchání
- Metoda uklidnění na ruce
- Že můžeš dýchat s prsty
- Paní lektorka, mě pomohla jak se zbavit.
- Nejvíce se mi líbila skupinová práce protože to byla zábava
- Jak ten stres funguje a jak se uklidnit
- Jak se uklidnit
- Dozvěděla jsem se jak se zbavit na chvíli stresu, že když seš nervózní můžou ti padat vlasy , můžeš si kousat nehty
- Ano dozvěděla jsem se jak zdolat stres
- V podstatě jsme věděli vše protože se zajímám jak funguje tělo mozek a td
- Jak se zbavit stresu
- Nejvíce se mi líbila asi ukázka jak správně dýchat při stresu.
- Líbilo se mi že paní lektorka nám ukazovala jak se uklidnit
- Nic
- Líbil se mi ten program protože než něco třeba chci skočit tak mám stres jestli se mi něco stane
- No mě přišlo že paní říkala věci co už jsem věděla a nic zajímavého jsem se nedozvěděla
- Paní byla moc příjemná a sranda na smáli jsme se hodně ty dvě hodiny co jsme byli byli uvolňující a ukázala nám jak se uvolnit

4. Napadlo tě díky dnešnímu setkání něco, nad čím jsi dříve nepřemýšlel/a? Co to bylo?

- Ne
- Nevím
- Sto procentě
- Před testy jsem byla ve středu ale po tom co ukázala jak a jak se chovat mi to pomohlo
- Že může být více možností stresu jako i pozitivní stres.
- Co všechno stres může způsobit
- To že někdo může zemřít třeba kvůli vystoupení 🤖 😞 😐

- Ze když si jedu po ruce a dýchám a vydýchávám
- Taky nic
- Že když seš nervózní že ti padat vlasy docela dost to jsem třeba nevěděla
- Ani ne
- Jak zmírnit stres.
- Nepřemýšlela jsem nikdy nad tématem stres,a uvědomila jsem si ,že mám chvíli počkat jestli mě daná věta naštvě tak až pak odpovědět
- Že ovládat stres je důležité

5. Oznámkuj program jako ve škole (1 - nejlepší, 5 - nejhorší)?

