

## Správa o činnosti pedagogického klubu

1. Prioritná os	Vzdelávanie
2. Špecifický cieľ	1.2.1 Zvýšiť kvalitu odborného vzdelávania a prípravy reflektujúc potreby trhu práce
3. Prijímateľ	Trnavský samosprávny kraj
4. Názov projektu	Prepojenie stredoškolského vzdelávania s praxou v Trnavskom samosprávnom kraji 2
5. Kód projektu ITMS2014+	312011AGY5
6. Názov pedagogického klubu	Pedagogický klub bez písomného výstupu - Klub učiteľov pre poľnohospodárske a potravinárske predmety
7. Dátum stretnutia pedagogického klubu	07. 12. 2022
8. Miesto stretnutia pedagogického klubu	Spojená škola Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01 Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 38 č. m. 201
9. Meno koordinátora pedagogického klubu	Ing. Juliana Gáspárová
10. Odkaz na webové sídlo zverejnenej správy	<a href="http://www.dunagro.sk">www.dunagro.sk</a> <a href="http://www.trnava-vuc.sk">www.trnava-vuc.sk</a>

## 11. Manažérske zhrnutie:

**Téma:** Stres v našom každodennom živote

**Kľúčové slová:** stres, pozitívny stres, negatívny stres, tras, bolesti hlavy, búšenie srdca,

**Stručná anotácia:** Analýza medzi vyučujúcimi, ako ovplyvňuje stres správanie a výkon žiakov.

## 12. Hlavné body, témy stretnutia, zhrnutie priebehu stretnutia:

Stres v našom každodennom živote

V každodennom živote sa na ceste za našim cieľom stretávame s rôznymi prekážkami. Niektoré dokážeme zvládnuť bez ťažkostí, no iné na nás kladú väčšie nároky a predstavujú pre nás väčšiu záťaž. Stresom sa vo všeobecnosti nazýva reakcia organizmu na zvýšenú záťaž, ohrozenie či očakávanie ohrozenia.

Ak v bežnom živote začujeme slovo stres, je automaticky spájané s niečím negatívnym a škodlivým.

No málo z nás vie, že stres môže byť aj pozitívny či prínosný a niektorí z nás ho mnohokrát vyhľadávajú.

Stres sa teda delí na:

- Negatívny-, škodlivý stres – objavuje sa v nepriaznivých situáciách v našom živote. Ide najmä o dlhodobý stres, ktorý poškodzuje fyzické i psychické zdravie, znižuje výkonnosť.
- Pozitívny-, aktivizujúci stres – zlepšuje výkonnosť či tvorivosť, naše sily sa mobilizujú.

Istým spôsobom nás vedie i k dosahovaniu našich cieľov.

Keďže negatívny stres môže mať obrovský dopad na náš organizmus, je veľmi dôležité či poznáme jeho príznaky a vieme ho včas rozpoznať a pracovať s ním.

Medzi najčastejšie príznaky patria:

- Fyziologické – potenie sa, tras, bolesti hlavy, bolesti brucha, silné búšenie srdca, strata chuti do jedla či nadmerné prejedanie sa, zmeny v menštruačnom cykle, škripanie zubami v spánku, kŕče, poruchy spánku a podobne.

• Emocionálne – plač, pociťovanie strachu, nadmerná únava, pocity napätia, zmeny nálad, podráždenosť, denné snenie, obmedzenie kontaktu s druhými, ťažkosti s pozornosťou, netrpezlivosť a iné.

Každý z nás je iný a jedinečný a preto každý z nás na prežívanie stresu reaguje inak a iným spôsobom. Každý z nás má hranice zvládania nastavené na inej úrovni. Vo všeobecnosti je ale pre nás všetkých dôležité poznať sám seba, poznať svoje hranice a možnosti a následne so sebou pracovať. Aby nás ale stresujúce a záťažové situácie nepohltili, a aby sme nesiahli na dno svojich síl potrebujeme najmä vedieť, ako so stresom pracovať, ako ho možno ventilovať prípadne využívať v náš prospech. Všetky vyššie uvedené príznaky sú nepríjemné a komplikujú nám život či fungovanie v spoločnosti.

Prežívanie stresu nie je obmedzené iba na dospelosť či zamestnanie. Stres pôsobí taktiež na žiakov v škole, na ktorých je toho priveľa a nevedia efektívne zvládať a plniť požiadavky okolia.

**13. Závery a odporúčania:** V závere členovia klubu spoločne konštatovali, že táto téma je veľmi dôležitá, lebo príznaky sú nepríjemné a komplikujú nám život všade.

Vypracoval (meno, priezvisko)	Gabriela Danáčová
Dátum	07. 12. 2022
Podpis	
Schválil (meno, priezvisko)	Ing. Juliana Gáspárová
Dátum	07. 12. 2022
Podpis	

**Príloha:** Prezenčná listina zo stretnutia pedagogického klubu

Príloha správy o činnosti pedagogického klubu

Prioritná os:	Vzdelávanie
Špecifický cieľ:	1.2.1 Zvýšiť kvalitu odborného vzdelávania a prípravy reflektujúc potreby trhu práce
Prijímateľ:	Trnavský samosprávny kraj
Názov projektu:	Prepojenie stredoškolského vzdelávania s praxou v Trnavskom samosprávnom kraji 2
Kód ITMS projektu:	312011AGY5
Názov pedagogického klubu:	Pedagogický klub bez písomného výstupu - Klub učiteľov pre poľnohospodárske a potravinárske predmety

### PREZENČNÁ LISTINA

Miesto konania stretnutia: Spojená škola Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda  
 929 01 Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie Sv. Štefana 1533/3  
 Dunajská Streda 929 01 č. m. 201  
 Dátum konania stretnutia: 07. 12. 2022  
 Trvanie stretnutia: 14:00 - 17:00

Zoznam účastníkov/členov pedagogického klubu:

č.	Meno a priezvisko	Podpis	Inštitúcia
1.	Ing. Juliana Gáspárová		Spojená škola Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01 Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01
2.	Ing. Iván Ťrögi		Spojená škola Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01 Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01

3.	Gabriela Danáčová		Spojená škola Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01 Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01
4.	Ing. Margita Fucseková		Spojená škola Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01 Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01
5.	Ing. Ferdinand Fekete		Spojená škola Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01 Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01
6.	Ing. Ľudovít Fodor		Spojená škola Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01 Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01
7.	PaedDr. Anita Bíró		Spojená škola Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01 Org. zložka : Stredná odborná škola rozvoja vidieka s VJM Námestie Sv. Štefana 1533/3 Dunajská Streda 929 01