

Metodický materiál pro využití Sensetio ve výuce

Proč je wellbeing ve škole důležitý?

Wellbeing - celková pohoda, rovnováha mezi psychickou, fyzickou a sociální složkou – je jedním z klíčových předpokladů efektivního učení. Výzkumy ukazují, že žáci, kteří dokážou lépe regulovat stres a udržet pozornost, dosahují lepších výsledků, lépe spolupracují a mají pozitivnější vztah ke škole.

Co je Sensetio a jakým způsobem zasahuje do wellbeingu?

Sensetio je nástroj, který pomáhá nejen žákům rozvíjet dovednosti regulace stresu a trénovat koncentraci prostřednictvím her řízených autonomním nervovým systémem (ANS). Měří elektrodermální aktivitu (EDA) – jemné změny ve vodivosti kůže související s úrovní stresu a aktivace organismu.

Sensetio je interaktivní biofeedbackový nástroj, kdy:

- Žák si nasadí senzor EDA, který změří reakce jeho těla.
- V reálném čase ovládá jednoduché hry (např. zklidňování, zaměřování pozornosti, vyrovnávání rytmu dechu).
- Cílem není výkon, ale pochopení vlastního prožívání a nácvik schopnosti uvolnit se a soustředit.

Jaké jsou cíle využití Sensetio ve školách?

- Rozvoj seberegulace a pozornosti.
- Podpora duševní hygieny a prevence stresu.
- Zvýšení kvality učení díky lepšímu soustředění.
- Podpora pozitivní atmosféry ve třídě.

Jaká jsou naše doporučení pro zařazení Sensetio do výuky?

a) Frekvence

1-2 krát týdně po dobu 10–15 minut.

Krátké intervence (např. před testem, po náročné aktivitě, po návratu z přestávky).

b) Prostředí

Klidné, bez rušivých podnětů.

Možno využít ve třídě, relaxační místnosti nebo školní družině.

c) Forma práce

Individuální – žák sám sleduje reakce svého těla.

Skupinová – více žáků se střídá, ostatní pozorují a reflektují průběh.

Třídní – společná reflexe o tom, co pomáhá ke klidu a soustředění.

Příklad postupu pedagoga

PŘÍPRAVA

- Zkontrolujte funkčnost zařízení (senzor, software, připojení).
- Připravte pro žáky jednoduché vysvětlení principu: „Sledujeme, jak tělo reaguje, když se soustředíme.“

- Stanovte si cíl sezení (např. „Zkusíme se naučit rychleji uklidnit tělo, když cítíme stres.“).

PRŮBĚH AKTIVITY

Úvod (2–3 min)

- Krátká diskuze o stresu, soustředění a tělesných reakcích.
- Vysvětlíte, že nehodnotíme výkon, ale zkoumáme sami sebe.

Nácvik (5–10 min)

- Žák hraje vybranou Sensetio hru.
- Učitel vede k pozorování: „Co se děje, když se nadechneš zhluboka?“

Reflexe (5 min)

- Jak se cítíš teď oproti začátku?
- Co ti pomohlo se uklidnit / soustředit?
- Jak to můžeš využít třeba před testem?

ZÁVĚR AKTIVITY

- Shrňte, že regulace emocí je dovednost, kterou lze trénovat.
- Doporučte, aby žáci používali dechová cvičení nebo krátké pauzy i mimo Sensetio a školu.

Tipy pro využívání Sensetio

- Ukažte, že stres je přirozená reakce, kterou se učíme zvládat.
- Udržujte atmosféru bezpečí a důvěry. Není cílem soutěžit ani porovnávat výsledky.
- Propojte s běžnou výukou. Např. po intenzivním učení zařadte „Sensetio pauzu“.
- Reflektujte změny. Zeptejte se po několika týdnech, zda si žáci všímají rozdílů v soustředění.

Příklady využití v praxi

Před testem: Krátký trénink na zklidnění těla – žáci se učí zmírnit nervozitu. – porovnání po testu

V občanské výchově / výchově ke zdraví: Diskuze o stresu a emocích.

V adaptačních kurzech: Nástroj pro budování důvěry a sebepoznání.

Vyhodnocení a dlouhodobý přínos / učitel může sledovat:

- Zlepšení schopnosti žáků zklidnit se a soustředit.
- Snížení napětí v kolektivu.
- Lepší klima třídy a větší otevřenost v komunikaci o emocích.

Doporučuje se vést reflexní deník/poznámky učitele – o tom, jak žáci reagují a co funguje nejlépe.

Sensetio přináší do školy moderní přístup k rozvoji dovedností, které stojí v pozadí všech úspěšných forem učení – pozornosti, klidu a vnitřní rovnováhy. Pravidelným a vědomým zapojením tohoto nástroje do výuky učitelé podporují nejen učení, ale i dlouhodobý wellbeing žáků i svůj vlastní.