

Školní vzdělávací program

ScioŠkoly Ostrava

Pro svět, který přijde

1 Identifikační údaje

Název ŠVP

Školní vzdělávací program ScioŠkoly Ostrava - Pro svět, který přijde.

Školní vzdělávací program (dále jen "ŠVP") je zpracován v souladu se zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školským zákonem) a Rámcovým vzdělávacím programem pro základní vzdělávání, platným ke dni vydání ŠVP.

Údaje o škole

ScioŠkola Ostrava - základní škola, s.r.o.

IČO: 17336406

(dále jen "Škola" nebo "ScioŠkola")

ředitel školy: Pavel Koman

email: ostrava@scioskola.cz

tel.: 770 326 487

Zřizovatel

scio s.r.o.

IČO: 10779442

Pobřežní 658/34, Karlín, 186 00 Praha 8

info@scioskola.cz

Platnost dokumentu

Školní vzdělávací program platí od 1. 9. 2025

V Ostravě dne 1. 9. 2025

Pavel Koman
ředitel

1	Identifikační údaje	1
2	Charakteristika školy	4
3	Charakteristika ŠVP	5
3.1	Zaměření školy	5
3.1.1	Naše mise	5
3.1.2	Naše hodnoty	5
3.1.3	Naše vzdělávací cíle	6
3.1.4	Naše vzdělávací cíle a klíčové kompetence dle RVP ZV	7
3.1.5	Začlenění průřezových témat	7
3.2	Pedagogické zásady ScioŠkol	7
3.3	Zabezpečení výuky žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných	12
3.3.1	Žáci se speciálními vzdělávacími potřebami	12
3.3.2	Žáci nadaní a mimořádně nadaní	13
4	Učební plán	14
4.1	Rozpis vzdělávacích oblastí / oborů RVP do předmětů	14
4.2	Vyučovací hodiny v ročnících	14
4.3	Poznámky k učebnímu plánu	15
5	Učební osnovy	17
5.1	Vyučovací předměty	17
5.2	Vztah vzdělávacích cílů ScioŠkol a očekávaných výstupů RVP ZV	17
5.3	Postup vzdělávání ve ScioŠkole	17
5.4	Struktura jednotlivých vzdělávacích cílů ScioŠkol	18
5.5	Výchovné a vzdělávací strategie	18
5.6	Organizace formy výuky	19
6	Svět	21
6.1	Charakteristika vyučovacího předmětu	21
6.2	Řídím a poháním své učení (ScioCíl 1)	21
6.2.1	Nástroje a zdroje řízení (1.1)	22
6.2.2	Řízení a organizace učení (1.2)	26
6.2.3	Pohánění učení (1.3)	31
6.3	Vybírám si, co si pouštím do mysli (ScioCíl 2)	35
6.3.1	Posoudím pravdivost informací a udělám si podložený názor (2.1)	35
6.3.2	Omezuji zkreslování svého chápání reality (2.2)	42
6.3.3	Aktivně si vybírám, co si pouštím do mysli (2.3)	46
7	Já	51
7.1	Charakteristika vyučovacího předmětu	51
7.2	Rozumím sám/sama sobě (ScioCíl 3)	51
7.2.1	Rozumím svému rozumu a svým emocím (3.1)	52
7.2.2	Aktivně pracuji se svou myslí (3.2)	57
7.2.3	Vím, odkud přicházím a kam směřuji (3.3)	61
7.3	Odolávám neúspěchu, tlaku i nejistotě (ScioCíl 4)	65
7.3.1	Pečuji o svou duševní a fyzickou pohodu (wellbeing) (4.1)	66
7.3.2	Zvládám stres (4.2)	69

7.3.3 Vyrovnám se s extrémní zátěží a tlakem (4.4)	75
7.3.4 Vyrovnám se s nejistotou (4.5)	79
8 Vztahy	83
8.1 Charakteristika vyučovacího předmětu	83
8.2 Vytvářím a udržuji dobré vztahy (ScioCíl 5)	83
8.2.1 Umím komunikovat (5.1)	84
8.2.2 Spolupracuji (5.2)	91
8.2.3 Vytvářím trvalé vztahy (5.3)	93
8.3 Konám dobro a stavím se zlu (ScioCíl 6)	97
8.3.1 Jsem oporou pro lidi ve svém okolí (6.1)	99
8.3.2 Usiluji o dobrý svět (6.2)	103
9 Budoucnost	107
9.1 Charakteristika vyučovacího předmětu	107
9.2 Jsem tvůrcem budoucnosti světa (ScioCíl 7)	107
9.2.1 Promyslím, jak tvořit lepší budoucnost (7.1)	108
9.2.2 Umím realizovat změnu (7.2)	110
9.3 Mám život ve svých rukou (ScioCíl 8)	114
9.3.1 Plním si své sny (8.1)	115
9.3.2 Umím se o sebe postarat v každodenním životě (8.2)	118
9.3.3 Řídím náplň svého života (8.3)	125
9.3.4 Víím, co dělat, když nemám život ve svých rukou (8.4)	131
10 Hodnocení výsledků vzdělávání žáků	135
10.1 Základní zásada hodnocení	135
10.2 Postupy hodnocení	135
10.3 Podrobnější pravidla hodnocení	135

2 Charakteristika školy

Jsme základní škola, která připravuje děti na budoucnost v 21. století. Jsme součástí sítě ScioŠkol.

Úplnost a velikost školy

Poskytujeme základní vzdělávání v obou stupních. Cílovou kapacitu školy plánujeme na 150 žáků. V prvním roce fungování je kapacita školy stanovena na 50 žáků, a to ve dvou trojročích, následně bude kapacita navyšována. Škola sídlí v budově SVČ Ostrava-Zábřeh, má k dispozici učebny, tělocvičnu, venkovní hřiště; má zde své zázemí také školní družina a školní výdejna obědů.

Charakteristika pedagogického sboru

Pedagogům se u nás říká "průvodci", protože mají roli partnera, mentora, kouče a průvodce vzděláváním. Chceme budovat stabilní tým odborníků, kteří pomáhají dětem orientovat se v neustále měnícím se světě. Jsme si vědomi toho, že se nejedná o soubor jednotlivců, ale organismus, který reflektuje aktuální děti a vyvíjí se a zdokonaluje. Průvodci využívají škálu pedagogických metod a forem výuky, napříč různými pedagogickými školami, vybírají strategie, metody a formy, které se jim v daném okamžiku jeví jako nejefektivnější pro dané téma, dítě, skupinu.

Dlouhodobé projekty a spolupráce s jinými subjekty

Spolupracujeme především s dalšími školami, zřizovanými společnostmi Scio, a to ve všech aspektech naší činnosti – od sdílení společných základů pedagogické koncepce, přes společné řešení jednotlivých aspektů výchovně-vzdělávacího procesu, až po vzájemné setkávání a síťování mezi zaměstnanci i žáky. Dlouhodobým projektem je tedy především zapojení do sítě ScioŠkol a neustálá společná práce na tvorbě, zlepšování a implementaci společné pedagogické koncepce, z níž dále vyplývá pedagogická koncepce školy.

3 Charakteristika ŠVP

Základní obrysy našeho vzdělávacího programu vychází z pedagogické koncepce celé sítě ScioŠkol. Tu společně dotváříme v naší škole do podoby, jež je popsána v tomto dokumentu.

3.1 Zaměření školy

3.1.1 Naše mise

Připravujeme děti na život v 21. století tak, aby uměly vzít život do svých rukou a mohly se stát tvůrci budoucnosti.

3.1.2 Naše hodnoty

Ve vzdělávání se řídíme následujícími hodnotami, které vychází z našeho humanistického a liberálního pohledu na svět a člověka, kterého chápeme jako svobodného, aktivního a odpovědného jedince.

Svoboda

Věříme, že svoboda jde ruku v ruce s odpovědností. Dětem proto necháváme tolik svobody, kolik odpovědnosti jsou zároveň schopné a ochotné unést.

Znamená to, že se mohou samy rozhodovat co, jak a kdy budou dělat. Věříme, že chybami se děti učí, a proto je za ně netrestáme. Necháváme je, aby se samy vyrovnaly s důsledky svého jednání, a tak přirozeně pochopily vztah mezi svobodou a odpovědností. Společně si stanovíme pravidla a trváme na tom, abychom je také všichni dodržovali.

Hranici svobody se u každého dítěte snažíme rozpoznat co nejpřesněji, abychom mu záměrně mohli dopřát o stupeň víc volnosti, než je aktuální úroveň jeho zodpovědnosti, čímž se krůček po krůčku v této schopnosti rozvíjí.

Morálka

Morálku chápeme jako schopnost uvažovat nezávisle, chovat se ohleduplně a respektovat práva ostatních.

Děti vedeme ke kritickému přemýšlení, zdravé sebedůvěře a ochotě nezištně pomáhat ostatním. Chceme, aby byly empatické a uměly se postavit za hodnoty, kterým důvěřují.

Aktivita

Schopnost aktivně ovlivňovat nejen vlastní vzdělání, ale i směr svého života je pro budoucnost našich dětí klíčová. Proto pojmáme výuku co nejvíc interaktivně. Školu vnímáme jako bezpečné místo, které dětem poskytuje prostor pro poznávání a posouvání vlastních hranic a které jim umožňuje testovat a rozvíjet své schopnosti.

Snažíme se, aby děti zajímalo dění kolem nich a aby se ho chtěly účastnit. Posilujeme jejich přirozenou zvědavost a podporujeme jejich samostatnost. Chceme, aby se nebály vymýšlet, navrhovat a realizovat vlastní nápady, kazit je a vylepšovat.

Optimismus

Jsme přesvědčení o tom, že všechno má svou světlou stránku. Že všechno zlé je k něčemu dobré a že je možné se neustále zlepšovat a růst.

Mezi průvodci i ve vedení školy jsou sami pozitivně naladěni lidé s růstovým nastavením mysli. Charakterizuje nás optimistický přístup k životu, nepříjemnosti bereme s nadhledem a snažíme se z nich čerpat zkušenosti do budoucna. Sklenici vidíme, jak se často říká, z poloviny plnou, ne prázdnou. A k podobnému úhlu pohledu vedeme i děti.

Odvaha

Podporujeme odvážná rozhodnutí dětí. Vystoupit před ostatní, obhájit vlastní nápad nebo názor, zastat se spolužáka nebo spolužačky, navrhnout neotřelá řešení... Nezpochybňujeme jejich schopnosti a nebráníme jim je testovat a využívat. Odvahu posiluje důvěrné a bezpečné prostředí. Právě takové se snažíme pro děti vytvářet. K tomu být odvážný ale nikoho nenutíme. Respektujeme subjektivní pocit ohrožení každého z nich a těm dobrodružnějším nebráníme pouštět se do situací s jistou mírou rizika – ať už jde o lezení na stromy nebo o cokoli jiného.

Otevřenost

Otevřenost chápeme ve dvou rovinách. Na té první pro nás představuje pravdivost a transparentnost, zatímco na té druhé otevřenost novým podnětům a situacím.

3.1.3 Naše vzdělávací cíle

Při formulaci vzdělávacích cílů jsme vyšli ze čtyř pilířů vzdělávání pro 21. století vymezených roku 1996 Mezinárodní komisí UNESCO vedenou Jacquesem Delorseem:¹

1. Učit se poznávat
2. Učit se být
3. Učit se žít společně
4. Učit se jednat

Tyto čtyři pilíře jsme rozpracovali do osmi vzdělávacích cílů ScioŠkol.

Pilíř vzdělávání	Vzdělávací cíl ScioŠkol
Učit se poznávat	1. Řídím a poháním své učení
	2. Vybírám si, co si pouštím do mysli
Učit se být	3. Rozumím sám/sama sobě
	4. Odolávám neúspěchu, tlaku i nejistotě
Učit se žít společně	5. Vytvářím a udržuji dobré vztahy
	6. Konám dobro a stavím se zlu
Učit se jednat	7. Jsem tvůrcem budoucnosti světa
	8. Mám život ve svých rukou

¹ DELORS J. (ed.): *Učení je skryté bohatství: zpráva Mezinárodní komise UNESCO "Vzdělávání pro 21. století"*. Paříž: UNESCO, 1996.

Vzdělávací cíle ScioŠkol jsou v případě konkrétního dítěte **kompetencemi**, jimiž má být vybaveno. Kompetenci přitom chápeme jako **způsobilost v určité situaci úspěšně jednat, k níž je vždy zapotřebí funkční propojení účelu (k čemu to je), postojů, dovedností a znalostí**.

Každý vzdělávací cíl je rozpracován na **dílčí kompetence**, které jsou pak rozpracovány do **stavebních kamenů** obsahujících konkrétní znalosti, dovednosti a postoje. Ty jsou rozpracovány do **šesti úrovní**, ke každé úrovni je orientačně přiřazen jeden stupeň školního vzdělávání:

Úroveň stavebního kamene	Orientační stupeň vzdělávání
0	Konec předškolního vzdělávání
1	Třetí ročník základního vzdělávání
2	Šestý ročník základního vzdělávání
3	Devátý ročník základního vzdělávání
4	Konec středního vzdělávání
5	Nejvyšší úroveň

Jednotlivé úrovně představují vodítko pro průvodce, jak postupně vést žáky k dosahování kompetencí definovaných ve stavebních kamenech. Podrobný popis vzdělávacích cílů a jejich další rozpracování se nachází v učebních osnovách.

3.1.4 Naše vzdělávací cíle a klíčové kompetence dle RVP ZV

Klíčové kompetence dle RVP ZV jsou plně obsaženy ve vzdělávacích cílech ScioŠkol. Tabulka v příloze č. 2: (příloha č. 2: ŠVP_25_priloha2_kompetence, temata) podává přehled o tom, ve kterých stavebních kamenech jsou realizovány konkrétní složky klíčových kompetencí dle RVP ZV. Při vzdělávání pak následujeme již jen strukturu Scio vzdělávacích cílů, neboť jejich realizaci dochází i k naplnění všech klíčových kompetencí.

3.1.5 Začlenění průřezových témat

I průřezová témata vymezená RVP ZV máme začleněna do struktury osmi vzdělávacích cílů ScioŠkol, dílčích kompetencí a stavebních kamenů a jejich obsah je tak promítnut do konkrétních znalostí, dovedností a postojů, jimiž má být absolvent ScioŠkoly vybaven.

Tabulka v příloze č. 2 ((příloha č. 2: ŠVP_25_priloha2_kompetence, temata) obsahuje výčet průřezových témat a jejich tematických okruhů a přehled toho, ve kterých stavebních kamenech jsou začleněny. Forma realizace průřezových témat a jejich tematických okruhů odpovídá vzdělávacím formám jednotlivých předmětů, v nichž je to či ono téma realizováno - tyto formy jsou rovněž popsány v charakteristice jednotlivých předmětů v učebních osnovách. V učebních osnovách jsou pak uvedeny již jen jednotlivé stavební kameny a jejich znalosti, dovednosti a postoje.

3.2 Pedagogické zásady ScioŠkol

Ucelený soupis výchovných a vzdělávacích strategií používaných napříč výchovně-vzdělávacím procesem ve všech ScioŠkolách představují **pedagogické zásady**

ScioŠkol. Ty vycházejí z kombinace nejnovějších poznatků vědy, ověřené zahraniční praxe a našich vlastních zkušeností. Tato kombinace v mnoha bodech vyvrací pevně zakořeněné představy o tom, jak by měla škola správně fungovat.

Pedagogické zásady nastavují jak směřování školy, tak práci s dětmi. Vycházíme z nich i ve chvílích, kdy ve škole společně o něčem rozhodujeme.

Děti se chtějí a umějí učit

Děti mají přirozenou, evolucioní rozvinutou potřebu učit se a rozvíjet. Jen díky tomu se naučily chodit, mluvit, navazovat vztahy atd.

Proto věříme nejen tomu, že se děti chtějí učit, ale i tomu, že ví, jak na to. Zároveň platí, že jejich potřeba a schopnost učit se je velmi křehká a lze ji snadno narušit. Hledáme proto neustále cesty, jak ji posílit a vyhýbáme se přitom postupům, které ji likvidují. A v případě, že už narušená je – což se objevuje nejčastěji u dětí přicházejících z tradičních škol – se ji snažíme obnovit.

Metodu odměny a trestu neboli „cukr a bič“, jak se lidově říká, nepoužíváme. Vnější motivaci, a té vnější negativní obzvlášť (trest či hrozba trestu), se při výuce vyhýbáme. Nenutíme děti k učení. Zaměřujeme se na jejich vnitřní motivaci. Na to, jak ji povzbuzovat, rozvíjet a posilovat. Jak do výuky děti vtáhnout a zaujmout je natolik, že se samy bude chtít aktivně účastnit. Chceme, aby denně zažívaly radost z poznání a objevování.

Ve ScioŠkolách dětem nabízíme možnost volby obsahu, cílů, úrovně, které chtějí dosáhnout, včetně volby metod a postupů, které pro dosažení cíle použijí. Limitem je to, aby volba neomezovala ostatní děti. Nabízíme jim ale také témata, která pokládáme za důležitá a v dané chvíli nezbytná.

Každé dítě je jedinečné

Každé dítě má svou individualitu, jedinečnou strukturu osobnosti, své silné i slabší stránky, své zájmy, potřeby a cíle. Každé dítě se vyvíjí jinou rychlostí, různá vývojová období a učící instinkty se objevují v odlišném věku. Každé dítě přichází s jinými zkušenostmi a znalostmi, s jinými prekoncepty a naivními teoriemi.

Významná polská psycholožka Edyta Gruszczyk-Kolczyńska například prokázala, že připravenost dětí na výuku matematiky se v první třídě liší až o 4 roky a teprve ve čtvrté třídě je 95 % dětí (pořád ještě ne všechny!) schopných plně zvládat matematiku v podobě, v jaké se dětem předkládá. Některé děti si potřebují věci osahat a mít k dispozici spoustu příkladů. Jiné jsou už v nižším věku schopné abstraktního uvažování, rychle se zorientují v chaosu a nepotřebují plán. Další naopak plán, řád a vedení vyžadují. Některé děti přicházejí do školy a už umějí číst i psát, jiné cítí potřebu umět číst až v osmi letech. Některé vyrůstaly v bilingvní rodině a umějí dobře cizí jazyk, jiné ještě nezačaly atd.

Odlišnosti a individualitu nepotlačujeme, naopak je oceňujeme a rozvíjíme. Ve ScioŠkolách se především snažíme všechny rozdíly mezi dětmi respektovat a podmínky učení maximálně přizpůsobit možnostem a potřebám každého z nich. Takový přístup pochopitelně omezuje možnost sestavit jednotný a přesný výukový plán společný všem dětem.

Přes veškerou snahu nezaručuje respektování jedinečnosti každého dítěte individuální přístup v každé situaci. To bohužel z mnoha důvodů není pro školy možné. A nebylo by to dobré ani pro děti. Nechceme z nich vychovávat sněhové vločky. V životě na ně čeká celá řada situací, ve kterých se budou muset umět přizpůsobit.

Otevřenost světu mimo školu

Děti se učí všude, nejen ve škole. A učí se pořád. Většinu toho, co umíme a známe, se naučíme mimo školní prostředí a často úplně jinak, než záměrným a uvědomělým učením. Proto je ScioŠkola otevřené prostředí (viz též hodnota Otevřenost). Víme, že pro děti důležité věci se často odehrávají právě mimo školu, a tak hledáme možnosti, jak děti prostřednictvím školy zapojit do skutečného světa. Rádi do školy vnášíme aktuální, palčivá, zajímavá a inspirativní témata. Necháváme děti, aby své zájmy, znalosti a zkušenosti přinášely do školy a rozšiřovaly tak obzory ostatním. Snažíme se také propojit ScioŠkoly s širokou veřejností. To, co ve školách žijeme a co nám funguje rádi sdílíme s ostatními. Ať už jde o výtvary a projekty dětí, nebo o nový přístup k učení, který jsme u nás vyzkoušeli a který může inspirovat ostatní školy.

Rozmanité a motivující prostředí

Jedna věc je mít doma plno knih, druhá věc je si v nich číst. Jedna věc je mít v osnovách Ohmův zákon, druhá věc je, jestli je učitel fyziky také nadšený elektrotechnik.

Tím chceme říct, že prostředí, které obklopuje dítě ve škole, a samozřejmě i každého z nás kdekoliv jinde, má vždy dvě strany. První jde zpravidla snadno popsat, doložit a třeba i vykázat do třídní knihy, druhou je těžké zachytit a přesně formulovat. První lze „koupit“, zatímco druhá patří k věcem, které se za peníze pořídit nedají.

Ve ScioŠkolách pokládáme za důležitější tu část, která je v lidech. Bohatý a rozmanitý svět věcí a informací dnes obklopuje děti na každém jejich kroku. Ve škole bychom jim proto o to víc chtěli nabídnout rozmanitost lidskou.

Mnohotvárné prostředí ve ScioŠkolách vzniká hlavně propojováním dětí různého věku napříč celou školou. Tak, aby se mohly vzájemně obohacovat, inspirovat, napodobovat a učit se jeden od druhého. S tím souvisí i výběr průvodců tak, aby to byli lidé různého věku, s odlišnými zájmy, schopnostmi a dovednostmi, různých způsobů uvažování i rozdílných temperamentů.

Nejdůležitějším prvkem zdravého školního prostředí je bezesporu všudypřítomná chuť, touha a potřeba učit se. Tu mají sice děti vrozenou, ale jen stěží ji mohou rozvíjet s někým, koho učení nezajímá. Pokud ale děti na průvodcích vidí, že je vzdělávání součástí i jejich života, tím víc jsou samy z učení nadšené.

Směřující prostředí

V době lovců a sběračů bylo smyslem všeho učení v dětství porozumět co nejlépe světu kolem. Nic víc. Všichni ve skupině uměli skoro totéž. Možná jen někdo lépe sestavoval luky a jiný lépe brousil hroty šípů, někdo lépe stopoval zvěř nebo byl šikovnější v lezení po stromech. Ale v zásadě uměli všichni všechno a všichni stejně. A protože se naše mozky od té doby neměly čas změnit, učící instinkty, kterými jsou děti vybavené, jsou evolucionálně nastavené tak, že jsou děti schopné naučit se víceméně všechno. Jejich učící instinkty ale nestíhají reagovat na složitost dnešního světa a na vybírání si z tolika dostupných možností, podnětů, informací a lákadel. Mnohotvárné a motivující prostředí nemůže být bezbřehé a nepřehledné. Má být tak obsáhlé, aby děti vždycky našly to, co pro své učení právě potřebují, ale nemusí být neomezené. Když se například děti učí sociálnímu chování, potřebují k tomu poznat dostatečně pestrá skupinu lidí, ale dlouhodobé vztahy pak navazují jen s několika z nich. Kdyby se při každém příchodu do třídy setkávaly s novými dětmi, jistě by to byl problém.

Bezpečné a přívětivé prostředí

Bezpečné prostředí je pro učení nezbytné. Za bezpečné školní prostředí se pokládá takové, ve kterém dětem nehrozí žádné přímé nebezpečí. Neohrožují je spolužáci např. šikanou nebo posměchem ani učitelé např. křikem. Stres ve škole působí i zkoušení, písemka či neudělaný domácí úkol. O bezpečném prostředí pro učení je důležité uvažovat v širším kontextu. Pomůže nám s tím Maslowova pyramida potřeb. Nejvhodnější prostředí pro učení je takové, kde jsou uspokojeny všechny potřeby dítěte s výjimkou té nejvyšší – potřeby seberealizace. Právě ta je pak uspokojována při učení.

Ve ScioŠkolách vytváříme prostředí, které lze nazvat nejen bezpečné, ale i příjemné či přívětivé. Nezapomínáme na to, že dětství a dospívání je plnohodnotná část života, nikoli jen příprava na něj. Bezpečí znamená prostředí, ve kterém se děti umějí orientovat a vědí, jak se v něm chovat. Klíčová pro pocit bezpečí jsou proto předvídatelná, jasná a srozumitelná pravidla života školy, psaná i nepsaná. A také důvěra. V průvodce, ve spolužáky nebo v to, že se věci vyvinou správným směrem.

Bezpečí ovšem není absence rizika či dokonce jistota úspěchu. Bez rizika není pokrok, a není bez něj ani efekt učení. Proto se s dětmi ve ScioŠkolách přiměřeným rizikům nevyhýbáme. Všichni se chceme cítit užiteční a přijímaní druhými lidmi. Navzájem se respektujeme a vytváříme prostředí, které oceňuje práci každého dítěte i průvodce. Děti bereme takové, jaké jsou, jejich případné chyby a slabé stránky nekritizujeme, ale bereme je vždy jako výzvu a podnět ke zlepšení.

Hlavním aktérem učení má být dítě

Učení je vždy aktivní proces, který probíhá v hlavě žáka. Většinou je provázeno i nějakou vnější aktivitou, ale není to podmínka. Někdy jen dítě sedí a poslouchá nebo si něco prohlíží, nebo dokonce jen tak sedí a zdánlivě nedělá vůbec nic. Ale přitom se učí. Dítě se vlastně učí pořád.

Otázkou tak není, zda je dítě aktivní, ale o jakou aktivitu jde. Jak probíhá, kdo ji iniciuje, řídí, kontroluje a co je jejím výsledkem. Když dítě poslouchá výklad učitele, často jeho aktivita spočívá jen v tom, že se snaží zapamatovat si to, co učitel říká. Výsledkem takové aktivity, pokud je úspěšná, je, že si dítě pamatuje informace, které učitel říkal, a při zkoušení je umí zopakovat. Taková aktivita má i jeden významný vedlejší účinek: dítě se učí memorovat a procvičuje se v zapamatování informací. Zcela jiná je situace, když dítě dělá tu nejpřirozenější věc: zkoumá své okolí, snaží se ho ovládnout, porozumět jeho zákonitostem. Zde je iniciátorem aktivity dítě, plánuje ji, řídí. Jeho činnost se vědomě neorientuje na zapamatování informací. K tomu dochází zcela samovolně, pokud je to třeba. Dítě se neučí proto, aby zopakovalo nějaký text, ale aby ovládlo realitu. A aby ji mohlo ovládnout, potřebuje porozumět jejím zákonitostem. Učí se pak zejména tím, že aktivně zkoumá (zvládá) prostředí, které ho obklopuje.

Ve ScioŠkolách uplatňujeme zásadu: Cokoliv mohou udělat děti, ať to udělají – od úklidu, přes plánování výuky své či pro ostatní, přípravu, plánování či řízení projektu, nákup materiálu, zpětnou vazbu až třeba po vyřizování správní agendy školy a odpovídání na emaily. A to dokonce i v případě, že při tom chybují (v situacích, které nezpůsobí velké škody či újmy). Dopřáváme dětem přiměřeně jejich možnostem autonomii v tom, jak a kdy se učí nebo co dělají, dáváme jim možnost vybrat si, čemu se budou věnovat. Ideální stav je takový, že každé dítě má maximální autonomii, jakou je samo schopné zvládnout, a plnou podporu v tom, co zatím ještě zvládnout neumí.

Průvodce se upozaduje. Není tím, kdo do dětí vědění aktivně tlačí, ale ani referentem zábavy, který je celou dobu musí bavit. Jeho úkolem je nabízet dětem příležitosti, otevírat jim dveře.

Ve všech případech je ale důležité, aby všichni, tedy vedení školy, průvodci, rodiče a hlavně děti, vnímali, že zodpovědnost za učení mají především děti.

Zpětná vazba, ne známky

Jak se dítě naučí z kostek postavit věž? Staví – věž spadne, pro dítě je to zpětná vazba. Staví líp, věž je vyšší – spadne, a tak dál. Stejně se dítě učí mluvit, chodit atp. Podobně se to naučily i děti, které ve ScioŠkole postavily boudu pro psa, do které se nevešel. Nebylo nutné jim říkat, že to je špatně, nebo je srovnávat s někým, kdo by to postavil líp. Měly dostat pětku za to, že to bylo špatně? Nebo trojku s tím, že to sice byla bouda, ale ne pro tohohle psa? A co takhle jedničku za snahu? Chcete snad po mateřské škole coby rodiče nějaké vysvědčení? Rozdáváte doma dětem známky? Jistěže jim dáváte zpětnou vazbu na to, co dělají, ta je důležitá. Ale nechce se nám věřit, že byste k tomu využívali známkování. Tak proč má spousta lidí dojem, že ve škole se bez toho dítě neobejde?

Ve ScioŠkolách děti nenálepkujeme. Vyhýbáme se srovnávání, ať už jde o srovnávání s normou danou předpisem, standardem, či ostatními dětmi. Případá nám to spíš škodlivé a rozhodně ne užitečné. Znamky ani jiné hodnotící nástroje proto nepoužíváme. Důležité je navést dítě, aby samo odhalilo chybu, kterou udělalo, podpořit ho při její nápravě, případně nabídnout lepší postup.

Podporujeme schopnost dětí vzájemně si poskytovat užitečnou zpětnou vazbu a také zpětnou vazbu přijímat.

Se zpětnou vazbou úzce souvisí i otázka práce s chybou. Chybu ve ScioŠkolách pokládáme za nezbytný zdroj poznání a popud k dalšímu hledání. Chyba je pro nás vždycky výzvou k nápravě.

Zóna nejbližšího rozvoje

Zóna nejbližšího rozvoje je virtuální prostor, úkol, výzva, kde se dítě učí něco, co ještě neumí, ale je v jeho aktuálních možnostech to zvládnout. Na začátku chybuje, postupuje pomalu, váhá, zkouší, vyhledává pomoc. Nakonec ale úkol zvládne. Zóna nejbližšího rozvoje vysvětluje, že se učíme, rosteme a zlepšujeme hlavně tehdy, kdy překračujeme vlastní dosavadní limity. Nebývá to úplně příjemná záležitost, ale o to příjemnější pocit se se zvládnutím každé další výzvy dostává. Učení bez opouštění komfortní zóny zkrátka není možné.

Ve ScioŠkolách se snažíme, aby se každé dítě pohybovalo v zóně svého nejbližšího rozvoje. Proto dětem nebráníme pustit se do obtížných úkolů. Klademe před děti velké výzvy (nejen to, co jim jde), často větší, než je pro ně obvyklé. A když pak nastavené překážky překonají, necháváme je naplno prožít radost a uspokojení z toho, že to zvládly. Na druhou stranu je také přirozené, že se jim čas od času něco nepovede. Do nových situací, výzev a příležitostí žádné z dětí nenutíme. Až přijde čas, pustí se do nich samy od sebe.

Činnosti za zónou nejbližšího rozvoje bývají už riziková příliš. Dnes vám každý ortoped potvrdí, že různé pomůcky, které měly dětem pomoci co nejdříve “na nohy”, jsou nebezpečné a škodlivé. Mohou způsobit propadnutí klenby dětské nohy, poškodit kyčle, zkrivit páteř. Dítě samo nejlépe ví, kdy má začít chodit a my už víme, že snaha pomoci mu chodit co nejdřív může být dokonce nebezpečná. Ale je to třeba u čtení či matematiky jiné? Děti, které jsou předčasně nucené učit se číst, často skončí tak, že sice i nahlas přečtou text, ale vůbec neví, co četly, čtou bez porozumění. Nejpravděpodobnější vysvětlení toho je, že se učily číst mimo zónu nejbližšího rozvoje, dřív než na to byly zralé.

Víme, že o učení toho hodně nevíme

O samotném procesu učení toho (zatím) ví věda jen málo.

V roce 1929 zahájil Louis P. Bénézet, superintendant pro školství v New Hampshire zajímavý experiment. V nejhudších čtvrtích s převahou dětí z rodin, kde žádný z rodičů nemluvil anglicky, pokládal znalost angličtiny za mnohem důležitější než znalost matematiky. Navíc měl dojem, že výuka matematiky v prvních třídách školy dětem víc škodí, než prospívá. Experiment spočíval v tom, že děti až do 6. třídy prostě matematiku, jak ji známe, neměly. Neučily se sčítat, odčítat, násobit ani dělit, natož zlomky. Matematiku užívaly jen tam, kde to bylo nezbytné a ve chvílích, kdy se s ní v běžném životě tak jako tak setkávaly – čísla stránek v učebnici, hodiny, základní měření, finance.

Na začátku 6. třídy tak v testech z matematiky přirozeně zaostávaly za svými vrstevníky z jiných škol. Už v pololetí, tedy za pouhého půl roku, byly ale jejich výsledky v matematice srovnatelné a na konci šesté třídy své vrstevníky dokonce předčily. Nejvíce bodovaly v úlohách, k jejichž vyřešení je třeba používat zdravý selský rozum.

Dnes většina lidí věří, že s matematikou se má začínat v šesti, nejpozději v sedmi letech. Nakonec, v civilizovaném světě to tak funguje už déle než dvě stě padesát let. Ale je to podobné, jako když lidé v minulosti věřili lékařům, kteří tvrdili, že pouštění žilou je zaručeně zbaví i těch nejhorších neduhů.

Problém není jen v tom, že toho o učení nevíme dost. Větší problém je, že velká část lidí si vůbec neuvědomuje, co všechno nevíme. Z historického vývoje školství je zřejmé, že stovky let se s dětmi ve školách zcela nezodpovědně experimentovalo, navíc v naprostém rozporu s poznatky kognitivních věd. Přitom všichni byli tou dobou přesvědčení, a ve většině škol tomu věří dodnes, že přesně ví, co dělají. Stejně jako při pouštění žilou. A přesto to téměř všechny děti nějak přežily, většina z nich ve zdraví a mnohé z nich se ve školách dokonce i leccos naučily. To svědčí o tom, že člověk je velmi adaptabilní a děti jsou schopné učit se i ve velmi nevhodném a někdy i nepřátelském prostředí. Na téměř cokoli jsou schopné se adaptovat. Někdy ale adaptace (učení) nemá s původními cíli vzdělavatelů nic společného. Třeba když se děti místo látky naučí opisovat.

Ve ScioŠkolách víme, že toho mnoho nevíme. A tak neustále hledáme nejlepší možná řešení. Pouštíme se do různých experimentů s učením, ale vždy s velkou opatrností. Pečlivě přitom sledujeme reakce dětí. Nuda, nezáměr a nespokojenost jsou pro nás signálem, že něco děláme špatně, a tak hledáme nápravu.

Bez ohledu na všechny teorie učení se zdá, že jednou z nejstarších a nejosvědčenějších metod učení je nápodoba. Děti napodobují výrazy, chování, způsoby myšlení, přístup k problémům, hodnotové rámce, koníčky atd. Proto jsme přesvědčení, že i přes všechno, co o učení nevíme, je jednou ze záruk úspěšného učení pečlivý a důsledný výběr průvodců.

3.3 Zabezpečení výuky žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných

3.3.1 Žáci se speciálními vzdělávacími potřebami

Jak plyne již z našich zásad, zejména ze zásady *Každé dítě je jedinečné* a zásady *Zóna nejbližšího rozvoje*, vzdělávání ve ScioŠkole je do velké míry přizpůsobeno tempu a schopnostem každého dítěte, a to bez ohledu na to, zda se dítě nachází ve škatulce "dítě se SVP" nebo nikoli. Málokdy proto identifikujeme děti s potřebou podpůrných opatření

prvního stupně - to, co by na jiných školách bylo takovým podpůrným opatřením, je u nás často standardem, který je dítěti dopřán automaticky a bez potřeby formálních kroků. Krom toho je u nás rovněž běžné, že průvodci o jednotlivých dětech a jejich vzdělávacích potřebách hovoří a dále s nimi koordinovaně pracují. Je-li přesto výjimečně potřeba sepsat plán pedagogické podpory pro konkrétní dítě, sepisujeme jej ve spolupráci všech průvodců, kteří s dítětem pracují, a je-li to účelné, i s dítětem a jeho rodiči. Takový plán má takovou podobu a strukturu, jaká je v daném případě potřeba.

V případě dětí se závažnějšími potížemi, kdy již identifikujeme možnou potřebu podpůrných opatření druhého či vyššího stupně, postupujeme standardně. Nejprve si tedy v kolektivu průvodců pracujících s daným dítětem, poradenských pracovníků, a, je-li to vhodné, i vedení školy, potvrdíme, že by bylo vhodné doporučit dítěti a jeho zákonným zástupcům návštěvu školského poradenského zařízení, a je-li tomu tak, pak při vhodné příležitosti návštěvu zákonným zástupcům a dítěti doporučíme.

Souhlasí-li zákonný zástupce s návštěvou školského poradenského zařízení a později i s poskytováním podpůrných opatření, řídíme se doporučením školského poradenského zařízení a platnou legislativou, která poskytování podpůrných opatření upravuje. To platí i v případě poskytování vzdělávání dle individuálního vzdělávacího plánu. Na poskytování podpůrných opatření dohlíží pracovníci školního poradenského pracoviště. V případě potřeby revize doporučení nebo vydání nového doporučení opětovně doporučíme zákonným zástupcům návštěvu školského poradenského zařízení a následně se opět řídíme jeho doporučením.

3.3.2 Žáci nadaní a mimořádně nadaní

I u nadaných žáků platí, že jelikož vzdělávání ve ScioŠkole je do velké míry přizpůsobeno tempu a schopnostem každého dítěte, málokdy formálně identifikujeme děti s potřebou podpůrných opatření prvního stupně - to, co by na jiných školách bylo takovým podpůrným opatřením, je u nás často standardem, který je dítěti dopřán automaticky a bez potřeby formálních kroků.

Mimořádně nadané dítě může identifikovat kterýkoli průvodce, který s ním přichází do styku, zpravidla nicméně zejména kmenový (třídní) průvodce, který uvedené probere s pracovníky školního poradenského pracoviště. Společně pak téma mimořádného nadání a případných možností podpory žáka nad rámec běžných možností ScioŠkoly otevře zpravidla na *tripartitním setkání* se žákem a zákonným zástupcem. Shodnou-li se na konkrétních krocích, např. na návštěvě školského poradenského zařízení za účelem doporučení individuálního vzdělávacího plánu, postupují škola a zákonný zástupce koordinovaně tak, aby se žákovi dostalo adekvátní podpory. Případný individuální vzdělávací plán je zpracován v souladu s doporučením školského poradenského zařízení a legislativou pracovníky školního poradenského pracoviště.

4 Učební plán

4.1 Rozpis vzdělávacích oblastí / oborů RVP do předmětů

1. stupeň

Název oblasti / oboru	Dotace	Svět	Já	Vztahy	Budoucnost
Český jazyk a literatura	33	14	3	14	2
Cizí jazyk	9	1	0	8	0
Matematika a její aplikace	20	12	0	0	8
Informatika	2	1	0	0	1
Člověk a jeho svět	11	2	3	3	3
Umění a kultura	12	2	3	6	1
Člověk a zdraví	10	2	6	1	1
Člověk a svět práce	5	1	0	1	3
Disponibilní časová dotace	16	1	12	3	0
Celkem	118	36	27	36	19

2. stupeň

Název oblasti / oboru	Dotace	Svět	Já	Vztahy	Budoucnost
Český jazyk a literatura	15	6	2	6	1
Cizí jazyk	12	2	1	9	0
Další cizí jazyk	6	1	0	5	0
Matematika a její aplikace	15	5	1	0	9
Informatika	4	2	1	0	1
Člověk a společnost	10	2	3	3	2
Člověk a příroda	20	11	1	5	3
Umění a kultura	9	3	2	4	0
Člověk a zdraví	10	1	4	3	2
Člověk a svět práce	3	1	0	0	2
Disponibilní časová dotace	18	0	9	3	6
Celkem	122	34	24	38	26

4.2 Vyučovací hodiny v ročnících

1. stupeň

Ročník	Celkem	Svět	Já	Vztahy	Budoucnost
1.	22	8	5	6	3
2.	22	8	5	6	3
3.	22	8	5	6	3
4.	26	6	6	9	5
5.	26	6	6	9	5
Celkem	118	36	27	36	19

2. stupeň

Ročník	Celkem	Svět	Já	Vztahy	Budoucnost
6.	28	8	6	9	5
7.	30	8	6	9	7
8.	32	9	6	10	7
9.	32	9	6	10	7
Celkem	122	34	24	38	26

4.3 Poznámky k učebnímu plánu

Obecné poznámky

Z prvních dvou tabulek na předchozí straně je viditelné, kterými vzdělávacími obory / oblastmi RVP jsou tvořeny jednotlivé vyučovací předměty ScioŠkoly, a pro které předměty jsme využili disponibilní časovou dotaci. Z druhých dvou tabulek je vidět, jaká časová dotace je určena jednotlivým předmětům a jaká je celková časová dotace v jednotlivých ročnících a stupních.

Vyučování všech předmětů probíhá nikoli pouze ve třídách, ale i ve spojených třídách, rozdělených třídách nebo výukových skupinách složených ze žáků různých tříd, včetně skupin složených jak ze žáků prvního, tak ze žáků druhého stupně.

Podrobnější rozpis očekávaných výstupů RVP ZV do stavebních kamenů, a tedy i vyučovacích předmětů je uveden v učebních osnovách.

Cizí jazyk

Jako první cizí jazyk vyučuje škola vždy anglický jazyk, a to již od 1. ročníku. Souhlas s výukou cizího jazyka od 1. ročníku je součástí smlouvy o vzdělávání uzavírané se zákonnými zástupci žáka.

Další cizí jazyk

Další cizí jazyk je žákům nabízen od 7. ročníku zejména v rámci předmětů Svět a Vztahy. Škola při volbě konkrétního vyučovaného jazyka vychází ze zájmu žáků v daném školním roce, přičemž předem výběr nijak neomezuje. Se souhlasem průvodce je rovněž možné, aby se žák určitým cizím jazykem za podpory průvodce zaobíral samostatně, za pomoci různých výukových nástrojů jako je např. aplikace *Duolingo*. Také žákům umožňujeme, aby se v průběhu let zaobírali vícero cizími jazyky a získali tak základy několika jazyků.

Informatika

Informatika je nabízena od prvního ročníku, a to průřezově napříč předměty, především při práci s informacemi, jejich získáváním, tříděním, ověřováním, zpracováním, s důrazem na mediální vzdělávání, bezpečnost na internetu. Zároveň jsou ve výuce využívány aplikace.

Člověk a svět práce

Na 2. stupni v rámci oboru Člověk a svět práce realizujeme povinný tematický okruh *Svět práce* a dále v plném rozsahu tematický okruh *Provoz a údržba domácnosti*. Z ostatních vzdělávacích okruhů zařazujeme vybrané výstupy.

Člověk a zdraví

Výuka plavání se koná v rámci plaveckého výcviku konaného od 2. do 5. ročníku v celkovém minimálním rozsahu 40 hodin.

Doplňující vzdělávací obory

Z doplňujících vzdělávacích oborů RVP realizujeme plně obor Etická výchova a dále některé obsahy volitelných oborů Dramatická výchova, Filmová/audiovizuální výchova a Taneční a pohybová výchova.

Mimoškolní akce

Vzdělávání ve všech vyučovacích předmětech je uskutečňováno i mimo místo, kde se pravidelně uskutečňuje vzdělávání (tedy mimo školní budovu a přilehlé prostory). Vícedenní akce jsou plánovány vždy ad hoc pro daný školní rok.

5 Učební osnovy

5.1 Vyučovací předměty

Vyučovací předměty ve ScioŠkole kopírují strukturu osmi vzdělávacích cílů seskupených do čtyř pilířů vzdělávání. Jednotlivé vyučovací předměty vychází z jednotlivých pilířů vzdělávání.

Vyučovací předmět	Vzdělávací cíl ScioŠkol
Svět	1. Řídím a poháním své učení
	2. Vybírám si, co si pouštím do mysli
Já	3. Rozumím sám/sama sobě
	4. Odolávám neúspěchu, tlaku i nejistotě
Vztahy	5. Vytvářím a udržuji dobré vztahy
	6. Konám dobro a stavím se zlu
Budoucnost	7. Jsem tvůrcem budoucnosti světa
	8. Mám život ve svých rukou

5.2 Vztah vzdělávacích cílů ScioŠkol a očekávaných výstupů RVP ZV

V učebních osnovách jsou k jednotlivým předmětům přiřazeny vždy dva vzdělávací cíle ScioŠkol včetně jejich rozepsání až na úroveň stavebních kamenů a jejich znalostí, dovedností a postojů. Obsah vzdělávání vychází v základu z těchto znalostí, dovedností a postojů a plně pokrývá klíčové kompetence a průřezová témata RVP ZV.

K jednotlivým stavebním kamenům (a tedy i vyučovacím předmětům) jsou přiřazeny očekávané výstupy RVP ZV. Některé z těchto výstupů mohou být realizovány již realizací vzdělávacího obsahu vycházejícího ze vzdělávacích cílů ScioŠkol (stavebního kamene). Ty, u nichž tomu tak není, při vzdělávání průvodci zařazují do vyučování v návaznosti na vzdělávací obsah dle vzdělávacích cílů ScioŠkol, tak, aby k jejich dosažení byli vedeni vždy všichni žáci na konci definovaného období.

Očekávané výstupy RVP mohou být přiřazeny k jednomu nebo více stavebním kamenům (a tedy i předmětům). Definované učivo je společné pro vzdělávací obsah vycházející ze stavebních kamenů, jakož i pro obsah vycházející z RVP ZV a je přiřazeno vždy ke stavebnímu kameni a jednotlivému stupni vzdělávání.

5.3 Postup vzdělávání ve ScioŠkole

Je třeba zmínit další důležité pravidlo vyplývající z našich zásad *Každé dítě je jedinečné a Zóna nejbližšího rozvoje* (k nim viz kapitolu Charakteristika ŠVP a část Výchovné a vzdělávací strategie). Platí, že **po jednotlivých úrovních stavebních kamenů postupují děti, nikoli škola**. Tomu se pak do určité míry přizpůsobuje vzdělávání v naší škole.

Proto říkáme, že jednotlivé úrovně stavebních kamenů jsou na jednotlivé skupiny ročníku vzdělávání namapovány pouze **orientačně**. Obsah vzdělávání se však přizpůsobuje tomu, jak na tom s jejich dosahováním jsou jednotlivé děti (tam, kde to vzdělávací formát umožňuje) nebo skupiny dětí (tam, kde je nutno pracovat skupinově). Je tedy zcela v pořádku a v souladu s tímto vzdělávacím programem, pokud např. skupina žáků sedmého a osmého ročníku stále v rámci vzdělávání pracuje na dosahování cílů druhé úrovně, anebo naopak pokud žák druhého ročníku již v rámci vzdělávání pracuje na dosahování cílů třetí úrovně.

Vyhodnocení toho, jak na tom jednotliví žáci či jejich skupiny jsou, a tedy který vzdělávací obsah pro ně je relevantní, je pak na jednotlivých průvodcích, resp. týmech průvodců vedoucích danou výuku.

5.4 Struktura jednotlivých vzdělávacích cílů ScioŠkol

Stěžejní část tohoto vzdělávacího programu obsahuje postupně všechny čtyři pilíře (vyučovací předměty), rozpracované do osmi vzdělávacích cílů ScioŠkol a dále přes jednotlivé dílčí kompetence až na jednotlivé stavební kameny a jejich úrovně. Popis každého vzdělávacího cíle, dílčí kompetence i stavebního kamene začíná obecným úvodem a vysvětlením, proč je tato kompetence důležitá. Uvedené je formulované ve druhé osobě – usilujeme totiž o to, aby cíle vzdělávání ve ScioŠkole byly srozumitelné i žákům ScioŠkoly – a proto se skrze použití druhé osoby obracíme na ně.

Jednotlivé složky kompetence jsou pak rozpracovány tak, že účel je uveden vždy u vzdělávacího cíle (obecné kompetence), postojů u dílčích kompetencí, znalosti, dovednosti a případné sebeznanosti u stavebních kamenů. Za přehledem znalostí a dovedností následuje tabulka úrovní, která poskytuje orientaci pro postup žáků v dané kompetenci. Pro lepší pochopení jsou někdy doplněny poznámky pod čarou obsahující odkazy na zdroje či drobná vysvětlení.

Každý stavební kámen je doplněn výčtem výstupů RVP, které jsou jeho prostřednictvím na jednotlivých stupních realizovány, a učiva, které k tomu slouží.

5.5 Výchovné a vzdělávací strategie

Jsme škola otevřená rozmanitým podnětům. Nedržíme se dogmaticky jedné určité pedagogické doktríny. Věříme, že není jen jedna konkrétní metoda či pedagogická škola, která by byla vhodná absolutně. Svou práci stavíme na individuálním přístupu k dítěti, a proto k různým dětem a různým cílům volíme různé metody, u kterých vždy vyhodnocujeme jejich vhodnost, potenciální efektivitu a proveditelnost. Z teorií a metod, které jsou pro nás inspirativní a které častěji bereme v potaz při plánování výuky, lze uvést např.:

- konstruktivismus
- respektující výchova
- kooperativní učení
- projektová výuka
- studijní autonomie
- čtením, psaním ke kritickému myšlení
- globální výchova
- zážitková pedagogika

5.6 Organizace formy výuky

Tematická bloková výuka

Jedná se o tematické bloky trvající zhruba měsíc až 6 týdnů, v jejichž rámci se skupina žáků pod vedením průvodce zabývá určitým tématem, napříč předměty. Témata vypisují průvodci, popř. se s žáky na nich dohodnou, nebo si je žáci volí z průvodci vypsané nabídky. Průvodci přitom mohou konkrétnímu žákovi doporučit, nebo i uložit, výběr určitého tématu podle jeho vzdělávacích potřeb. Na konci jednoho období tematické blokové výuky může proběhnout prezentační den, jímž jsou i ostatní žáci seznámeni s nejdůležitějšími poznatky daného tématu.

Projekty

V projektech se žáci nebo menší skupiny žáků věnují produktivním činnostem, které mají dospět k určitému výsledku. Každý žák nebo skupina žáků si formuluje cíl své aktivity, následně pracuje na jeho dosažení, a nakonec zhodnotí, jak se mu dosažení povedlo a jak postupoval. Průvodce zajišťuje pro individuální či skupinovou práci vhodné prostředí s potřebnými zdroji informací, pomůckami a dalšími pracovními materiály. Dále pomáhá žákům nebo jejich skupinám formulovat cíl aktivity, v průběhu činnosti jim poskytuje podporu a radu, a na konci pomůže se sebehodnocením. Po skončení činnosti prezentují žáci výsledky své práce. Zde jim spolužáci a průvodci poskytují hodnocení, obsahující, pokud možno shrnutí kladů a záporů jejich práce a možná doporučení do budoucna.

Samorost

Samorost je časem vyhrazeným k samostatné práci dětí napříč vzdělávacími obsahy. Svou náplň práce si volí samostatně nebo po konzultaci s průvodcem.

Shromáždění

Shromáždění je pravidelným setkáním žáků, průvodců a dalších pracovníků školy, na němž se řeší otázky fungování školy. Rozhoduje o přijímání a rušení pravidel vzájemného soužití ve škole. Dále vytváří prostor, ve kterém má každý ze školy možnost prezentovat vlastní názor, poukázat na nějaký problém, případně navrhnout kroky ke zlepšování naší školy a vzájemného soužití v ní. Na shromáždění se rozvíjí zejména sedmý vzdělávací cíl a části osmého vzdělávacího cíle.

Kruh

Na ranním kruhu se vždy na začátek každého vyučovacího dne sejde buď celá škola, nebo jedna věková skupina. Slouží ke společnému zahájení dne, naladění se na sebe navzájem a projednání toho, co se bude ve škole tento den odehrávat. Poskytuje rovněž prostor pro sdílení zážitků a pocitů, zajímavých či potřebných informací, a řešení aktuálních situací a problémů. Kruhem je rozvíjen zejména pátý vzdělávací cíl ScioŠkol.

Dovednostní dílny

V dovednostních dílnách se žáci věnují získávání dovedností a schopností spojených se čtením, psaním, počítáním, angličtinou. Jsou v nich rozvíjeny především prvky prvního a druhého ScioCíle.

Dny jinak, exkurze

Jednou týdně všichni žáci školy se učí většinou v prostorách mimo školu, navštěvují muzea, sportovní areály, vzdělávací programy knihoven, kulturních organizací, vzdělávacích center, vědeckých center atp.

Svobodná hra

Svobodná hra je prostorem, v němž si žáci mohou v prostředí školy při dodržování stanovených pravidel volně hrát a věnovat se jiným zálibám. Rozvíjí se jí prvky všech vzdělávacích cílů ScioŠkol.

6 Svět

6.1 Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové vymezení – V tomto předmětu se žáci učí především naučit se učit, a to tak, aby mohli těžit ze vzdělávacích příležitostí v průběhu celého života. Učí se ovládat nástroje poznávání a učení. Zažívají pocit uspokojení z toho, že poznávají, objevují, chápou a učí se. Učí se vědět, že neví a nemohou vědět všechno, odlišovat důležité (pro ně) od zbytečného, vadného, učí se si z přemíry dostupných informací a vjemů vybírat, co si pustí do hlavy. Učí se být za své vzdělání jsem odpovědní především sami, a to celoživotně. V rámci vzdělávacích **oblastí RVP** je v tomto předmětu cíleno především na prvním stupni na český jazyk a literaturu, matematiku a její aplikace, informatika; na druhém stupni na český jazyk a literatura, matematika a její aplikace, člověk a příroda, informatika, umění a kultura. Podrobný rozpis je v učebním plánu

V tomto předmětu jsou zahrnuty následující **vzdělávací cíle ScioŠkol**:

1. Řídím a poháním své učení
2. Vybírám si, co si pouštím do mysli

Časové vymezení je vymezeno výše v učebním plánu.

Organizačními formami předmětu jsou:

- skupinová výuka
- projektová výuka
- samostudium
- kooperativní vzdělávání
- vrstevnické vyučování
- problémové učení
- dovednostní dílny čtení, psaní, počítání

Výchovné a vzdělávací strategie a principy předmětu jsou uvedené v kapitolách 3 a 5. **Čtení** se učí genetickou metodou. **Počítání** je vyučováno převážně Hejného metodou, ale vychází se z tradičního pojetí matematiky, podle potřeb dětí, které přestoupili z jiných škol. **V jazyce** – učení se přímým využíváním každodenních frází a vět; didaktické hry, komunikativní přístup a aktivní používání jazyka, které vede žáky k vyjádření jejich myšlenek a ke každodennímu využívání jazyka jako komunikačního nástroje; simulace reálného prostředí.

6.2 Řídím a poháním své učení (ScioCíl 1)

Svět bude čím dál složitější a změny budou přicházet rychleji. Proto je a bude nezbytné se celý život učit. Udržet si zvědavost, mít potěšení z novinek a z poznávání. A také brát změny jako výzvu a příležitost k učení. Už dnes mají velkou výhodu ti, kteří se umí učit, rozumí svému učení, umí ho řídit a pohánět, plánovat i reflektovat. V polovině 21. století to bude naprostá nezbytnost.

Tato kompetence je důležitá proto, že:

- jen tak zvládnou držet krok se změnami, které život ve 21. století přináší,
- učení se pro mě stane samozřejmostí i zábavou a potěšením,
- se vždy budu umět naučit to, co budu v danou chvíli zrovna potřebovat,
- se budu umět hodně naučit i z každodenních zážitků a zkušeností,
- nebudu ve svém učení závislý na autoritách a ostatních lidech,
- se nebudu bát změn, které mě v životě budou potkávat.

Postoje

- Chci se učit, a díky tomu rozumět světu kolem sebe – teď i v budoucnu.
- Chci rozvíjet svoji zvědavost, neustále se učit nové věci, mít mysl nastavenou na další růst.
- Chci mít radost z poznávání.
- Baví mě klást zvědavé otázky.
- Chci mít odvahu pustit se do řešení sebesložitějších otázek.

6.2.1 Nástroje a zdroje řízení (1.1)

Řídit a pohánět tvé učení ti půjde dobře, pokud se naučíš zacházet s nástroji učení: naučíš se číst i složité texty s porozuměním, pracovat se zdroji, nástroji či aplikacemi (překladači, vyhledávači, řešiteli rovnic, diskusními skupinami, vzdělávacími aplikacemi apod.), uspořádat experiment, aby ses z něj něco dozvěděl/a. Klást dobré otázky můžeš nejen lidem, ale také knihám, přírodě nebo internetu.

Postoje

- Je pro mě důležité naučit se zacházet s různými nástroji učení.
- Nebojím se zeptat, když chci zjistit víc, když chci porozumět souvislostem anebo jít k podstatě problému.
- Některé věci si chci prakticky ověřit skrze experimenty: vím, že metoda pokus-omyl je pro mé učení důležitá.

6.2.1.1 Umím získat poznatky z různých druhů vyjádření (1.1.1)

V naší kultuře je často základem učení schopnost kriticky pracovat s nejrůznějšími druhy textů a získat z nich potřebné informace. Je třeba umět od sebe odlišit odborné, úřední, umělecké a další texty, chápat jazykové prostředky, které jejich autoři používají, a umět z nich efektivně získat to, co potřebuješ. V dnešní době se ti bude hodit znalost anglického jazyka a schopnost číst v něm celé spektrum textů. Texty však nejsou jediným zdrojem informací. Důležité je naučit se získávat informace také z různých audio pořadů, podcastů, dokumentárních filmů, videozáznamů přednášek a talků či z různých druhů symbolických vyjádření. Mezi ty poslední patří třeba grafy, diagramy, tabulky, infografiky, schémata, plány či mapy. Hodí se také rozumět matematickým pojmům, jako jsou čísla či funkční závislosti.

Znalosti

- Zním druhy textů.
- Zním hlavní online i offline zdroje informací.
- Víím, jak fungují knihovny a studovny.

Dovednosti

- Umím číst s porozuměním.
- Vyzním se v tabulkách, grafech, číslech, mapách apod.
- Nakonec se dovedu zorientovat i v tom, v čem se teď ještě nevyznám.
- Umím anglicky.
- Umím vyhledat informace, které potřebuji.

Výstupy

1.	Čte s porozuměním jednoduché texty. ² Rozumí jednoduchým grafům a infografice. ³ Dokáže převyprávět hlavní myšlenku filmu nebo audioknihy. ⁴
U	Čtení s porozuměním (česky, základy anglicky); grafy a infografiky; literární a audiovizuální díla; základní zdroje informací.
2.	Čte s porozuměním středně složité kratší texty. ⁵ Popíše chování proměnné podle grafu. Vyzná se v mapě. Sleduje a/nebo poslouchá dokumentární pořady o tématech, která ho zajímají, a dokáže z nich získat potřebné poznatky pro záměrné učení (např. pro připravovaný referát).
U	Čtení s porozuměním česky i anglicky; grafy, proměnná a její chování; mapy a mapové symboly; metody extrakce informací z textu; kódování a přenos dat..
3.	Čte s porozuměním náročnější delší texty (s překladacem i anglicky). Umí porovnat průběh několika proměnných podle grafu či tabulky. Sleduje filmy, přednášky a dokumenty v originálním znění s titulky.
U	Čtení s porozuměním česky i anglicky, kritické čtení; grafy a tabulky s více proměnnými; slovníky a překladáče; metody extrakce informací z textu.

6.2.1.2 Umím získat poznatky ze zkušenosti, pozorování, experimentu (1.1.2)

Svět, náš vlastní život a naše zkušenosti jsou těmi nejlepšími učiteli. Pokud se nebudeš bát zkoušet nové věci, experimentovat a současně své experimenty bedlivě pozorovat, získáš spoustu nových znalostí a dovedností.

Metoda pokus-omyl se často využívá ve vědě a pro tvé učení bude užitečné, když si ji osvojíš i ty. Také se ti bude hodit, když dokážeš své zkušenosti správně interpretovat a vyvodit z nich pomocí dedukce, indukce či abstrakce nové poznatky. Je dobré mít představu o tom, která pozorování lze zobecnit a která ne, a umět dát své poznatky do souvislostí. Když nové poznatky nesouhlasí s tvým předchozím pohledem na svět, měl/a bys dokázat svůj pohled přehodnotit a nebát se ho třeba i úplně změnit.⁶

Co dalšího ti může pomoci v získávání nových poznatků? Především když se naučíš pracovat se zkušenostmi jiných lidí – třeba když budeš naslouchat svým spolužákům. Zkoušej také ostatním popsat svoji vlastní zkušenost nebo jim vysvětlit postup a výsledky svého experimentování. Přitom je ale dobré vědět, že nikdo neví a ani nemůže vědět všechno, a tak je občas zapotřebí říct si o radu nebo o pomoc – zkrátka nebát se a umět se zeptat.

Učení není jen to, co se dělá ve škole (čtení učebnic, knížek atd.), a už vůbec nejde o to, naučit se jen něco odříkat. Ve skutečnosti se vlastně učíš pořád, a to i když si třeba jen povídáš s rodiči, jdeš na výlet nebo běháš po lese s kamarády. Jde jen o to, si své učení uvědomovat a dokázat ho pak využít i v běžném životě.

² O úroveň výše i anglicky, o dvě úrovně výše i v dalším cizím jazyce.

³ I anglicky, o dvě úrovně výše i v dalším cizím jazyce.

⁴ O dvě úrovně výše i anglicky.

⁵ O úroveň výše i anglicky.

⁶ Rozdíl mezi [asimilací](#) (přidávám do struktury poznatků novou informaci) a [akomodací](#) (na základě nových informací musím změnit strukturu) viz J. Piaget.

Znalosti

- Víím, od koho se mohu učit a komu si říct o radu.
- Víím, co je dedukce, indukce, abstrakce, kategorizace apod. a kdy mi mohou pomoci.
- Víím, jak uspořádat experiment a pozorování.
- Víím, jaký je rozdíl mezi konvergentním a divergentním učením a kdy je využívat.
- Rozumím principům kreativního myšlení a znám metody pro jeho rozvíjení.

Dovednosti

- Dokážu využít experiment a pozorování k získání nových poznatků.
- Učím se ze zkušeností a dokážu je zobecnit, současně si ale uvědomuji, že má osobní zkušenost je vždy velmi omezená.
- Na základě faktů umím přehodnotit své dosavadní představy.
- Umím reflektovat výsledek spontánního učení.
- Umím využít konvergentní a divergentní myšlení.
- Přemýšlím v souvislostech

Výstupy

1.	Pracuje metodou pokus-omyl a reflektuje to. Ví, že k cíli mohou vést různé cesty. Při učení se novým věcem ještě potřebuje podporu a vzory. Začíná se ptát lidí, jak dělají věci, které chce umět.
U	Metoda pokus-omyl a její reflexe; pomoc jiných při učení; techniky učení se od druhých.
2.	Ve většině případů si dokáže uvědomit, co je příčinou neúspěchu při metodě pokus-omyl. Občas zvládne rozlišit, kdy si se situací poradí samostatně a kdy si potřebuje říct o pomoc. Dokáže využít experiment a pozorování k získání nových poznatků. Dovede domýšlet důsledky svého jednání.
U	Jednoduchá pozorování, experimenty; zaznamenávání dat; hodnocení získaných dat a vyvozování závěrů; analýza příčin úspěchu a neúspěchu; řešení problému krokováním; systémy – skupiny objektů a vztahy mezi nimi, vzájemné působení; příklady systémů z přírody, školy a blízkého okolí žáka; části systému a vztahy mezi nimi.
3.	Ví, co je dedukce, indukce, abstrakce, kategorizace apod. a kdy mu/jí mohou pomoci, a využívá je. Občas hledá různá řešení jednoho problému. Začíná cíleně přemýšlet o podstatě a příčinách různých jevů.
U	Systematické zkoumání (formulace hypotéz, navrhování experimentů); kauzální uvažování (zkoumání příčin a podstaty jevů); základní myšlenkové operace (dedukce, indukce, abstrakce, kategorizace, analogie,...); základní principy kreativního myšlení; divergentní a konvergentní myšlení; základy kritického myšlení (posuzování informací, ověřování tvrzení.).

6.2.1.3 Vyznám se ve zdrojích i nástrojích učení a umím s nimi pracovat (1.1.3)

Zdrojů informací, učebních materiálů i zdrojů učení (kurzů, webů, aplikací) je kolem nás mnoho, a proto je třeba umět se v nich orientovat. Vyznat se v hlavních zdrojích informací, jako jsou online i offline média, knihovny, internetové platformy (Wikipedia, TED), akademické zdroje (Google Scholar), diskusní skupiny nebo sociální sítě, je nezbytností pro svět dnešní i pro ten budoucí. Díky internetu a projektům jako Wikipedia, Stack Exchange, Yahoo Answers a specializovaným diskusním fóřům máme dnes mnohem snazší přístup k tzv. „crowdwisdom“ (kolektivnímu rozumu skupiny), který ti často dá lepší odpověď na tvoje

otázky než jakýkoliv jednotlivec nebo odborník. Při učení však využiješ nejen klasické či moderní zdroje informací, ale také mnohé funkce moderních technologií, ať už půjde o mobil, iPad, počítač, či různé programy a aplikace. Když budeš mít přehled o běžných aplikacích (textový editor, tabulkový procesor, e-mail, kalendář) a podpůrných nástrojích (Khanova škola, MOOC, Duolingo, Photomath, Translator, iNaturalist, Enhanced Reality, Houby apod.) i dalších zdrojích učení (Youtube s videonávody skoro na všechno, hry) a naučíš se s nimi pracovat, pomohou ti technologie učení zpříjemnit a zefektivnit. Je toho hodně a v budoucnu bude ještě víc, a proto je důležité umět si z těchto zdrojů a nástrojů vybírat ty, které ti budou v danou chvíli nejvíce vyhovovat.

K nástrojům poznávání patří mimo jiné i programování. Nemusíš se rovnou stát programátorem, ale je dobré vědět, jak zhruba aplikace a programy fungují. Potom budeš totiž vědět, k čemu je můžeš využít a čemu ne. Současně lépe porozumíš rizikům, která jsou s užíváním technologií spojena.

Významným nástrojem učení je také hraní a hry – hraním se učíme řadu dovedností pro praktický život, pro nepředvídané situace a někdy i pro budoucí práci. I proto se hodí orientovat se v základních improvizčních, deskových, počítačových a jiných hrách a mít představu o tom, jaké dovednosti či znalosti z nich můžeš získat. Hodně se toho také můžeš naučit, když si jen tak hraješ s kamarády.

Znalosti

- Zním možnosti, funkce a pravidla jednotlivých IT nástrojů (textový editor, tabulky, e-mail, kalendář).
- Rozumím syntaxi vyhledávačů.
- Zním různé zdroje informací.
- Zním různé nástroje učení a vím, které mi nejvíce vyhovují.
- Víím, co je algoritmus, a znám typy programovacích jazyků.
- Víím, že při hraní se učím.
- Víím, co je gamifikace a jak ji lze využívat při vzdělávání dětí i dospělých.
- Zním různé druhy her (společenské, počítačové apod.) a víím, jak je využívat pro své učení.

Dovednosti

- Umím čerpat z různých zdrojů informací a najít, co potřebuji.
- Umím využívat různé online zdroje učení.
- Umím pracovat s běžnými IT nástroji (textový editor, tabulky, e-mail, kalendář).
- Rychle se naučím pracovat i s těmi aplikacemi a metodami, které jsem neznal/a nebo které se teprve objeví v budoucnu.
- Umím si pro učení vybírat a využívat aplikace.
- Dokážu komunikovat v diskusních fórech a získávat tam informace, které potřebuji.
- Dokážu efektivně vyhledávat v online informačních zdrojích.
- Principy gamifikace využívám jako nedílnou součást vzdělávání.

Výstupy

1.	Přijímá informace z nabízených zdrojů a umí si z nich vybrat. Dokáže určit, jaké zdroje se týkají tématu, na kterém pracuje. Umí používat počítač a na základě instrukcí využívat jeho základní funkce. Využívá deskové hry k svému učení.
U	Základní online i offline zdroje informací a jejich používání; uživatelská práce s PC a dalšími běžně používanými IT nástroji; možnosti použití deskových a jiných her k učení (např. hry na procvičování dovedností).

2.	Zná různé zdroje, z kterých lze čerpat poznatky. Umí pracovat s běžnými IT nástroji (textový editor, tabulky, e-mail, kalendář). Vnímá specifika různých druhů her.
U	Informační zdroje (tištěné, online, audiovizuální); pokročilejší IT nástroje (textový editor, tabulky, e-mail, kalendář, AI); druhy her a jejich využití pro rozvoj kompetencí; výukové aplikace.
3.	Dokáže efektivně využívat vyhledávače pro zjišťování informací⁷ a umí si vybrat a používat aplikace, které mu/jí pomáhají při učení. Zajímá se o nové zdroje informací nebo aplikace, experimentuje s nimi a sdílí své zkušenosti s ostatními. Umí rozpoznat, kdy se hraním her něco nového učí a kdy hraje hlavně pro zábavu.
U	Efektivní vyhledávání informací (klíčová slova, syntaxe vyhledávačů, hodnocení zdrojů); výběr a používání vhodných aplikací pro učení (výukové programy, kvízy, simulátory); koncept gamifikace a její využití ve vzdělávání; nové informační zdroje, aplikace a hry.

6.2.2 Řízení a organizace učení (1.2)

Učení je složitý proces. Učíš se vlastně pořád, i když o tom nevíš, a dokonce i když nechceš. Často se ale něco naučit chceš nebo potřebuješ a pak je určitě lepší umět celý proces učení řídit a organizovat, a tím výrazně zvýšit jeho efektivitu. Proto se ti bude hodit, když dokážeš dát svému učení určitý řád a nebudeš postupovat chaoticky. Základem je plánování – je třeba vědět kdy, jak, případně s kým se budeš učit a co k tomu potřebuješ. Než s takovým učením začneš, je důležité si vyjasnit, co se chceš učit, proč a jaký má být výsledek.

Postoje

- Chci umět řídit svůj proces učení a být v něm efektivní.
- Je pro mě důležité umět si učení plánovat a dosahovat předem stanovených výsledků.

6.2.2.1 Umím si stanovit cíl učení (1.2.1)

Učení bez cíle bývá neefektivní. Přestože to zpočátku nemusí být snadné, naučit se vědomě si stanovovat cíle učení ti pomůže jeho efektivitu zvýšit. Můžeš se třeba začít zamýšlet nad tím, co se chceš naučit a k čemu ti to bude dobré.

Často se také stává, že jakmile si chceš splnit nějaký větší cíl, narazíš na další oblasti či dovednosti, které se musíš naučit, protože bez jejich zvládnutí dosáhnout daného cíle prostě nejde. Také je třeba umět svoje cíle učení jasně pojmenovat, ať už konkrétněji (např. naučit se pracovat s aplikací XMind), nebo obecněji (např. naučit se pracovat s nějakou aplikací na tvorbu myšlenkových map). I v životě se ti bude hodit, když se naučíš učit se průběžně a dlouhodobě, začneš si zadávat dlouhodobější a náročnější úkoly, a nakonec se naučíš dávat si klidně i celoroční cíle.

Dovednosti

- Umím si najít a formulovat cíle učení.
- Dokážu průběžně vyhodnocovat, zda se mi daří naplňovat mé cíle.
- Dokážu ověřit splnění svých cílů.

⁷ I v angličtině.

Výstupy

1.	Umí si s podporou stanovit jeden cíl učení na pololetí a nezapomínat na něj. Umí si vybrat z nabídky krátkodobou aktivitu podle svého zájmu. Dokáže si po kratších časových úsecích ověřovat plnění svých cílů učení.
U	Krátkodobé cíle a jejich formulace; nástroje pro sledování plnění cílů (odškrtačací seznamy, vizualizace postupu).
2.	S podporou si dokáže na pololetí stanovit více cílů učení, které považuje za dostatečně náročné. Přemýšlí nad dílčími cíli učení, pro jejich stanovení potřebuje podporu. Umí si samostatně stanovit vhodné cíle učení na daný den/týden.
U	Technika stanovování hlavního a dílčích cílů (metodika SMART); plánování a rozpracování cílů do úkolů.
3.	Umí si zvolit vlastní projekt, naplánovat jeho cíl a stanovit si kritéria splnění. Má smysluplné a dosažitelné cíle učení. Své cíle učení dokáže za pomoci průvodce podle potřeby zrevidovat.
U	Pokročilé techniky stanovování a sledování cílů (SMART cíle, metoda OKR); reflektování a sebehodnocení; revize cílů (identifikace překážek a řešení).

6.2.2.2 Umím si učení plánovat (1.2.2)

Dobře si plánovat učení znamená, že si pro své učení dokážeš stanovit postup a zhruba odhadnout jednotlivé kroky, které tě dovedou k cíli. Pomůže ti předem přemýšlet o tom, jaké podmínky a jaké zdroje (materiály, knížky, počítač, pomoc druhých, peníze na kurz, ale třeba taky kolik času) budeš na učení potřebovat a taky schopnost předvídat možná rizika a snaha je minimalizovat. Zároveň bys měla/a umět vytvářet konkrétní časové plány, ať už krátkodobé (např. pro dnešní dopoledne), nebo dlouhodobé (např. pro následující dva měsíce).

Plán ale nemusí znamenat jen pevné termíny – někdo se třeba nejlépe učí tak, že se vždy věnuje tomu, na co má zrovna chuť, ale nakonec se naučí všechno. Tvé učební plány ti budou dobře sloužit, pokud je vytvoříš tak, aby byly praktické, přehledné a dobře se ti s nimi pracovalo. K plánování a organizaci svého času můžeš využívat různé online nástroje, jako například Toggl.

Znalosti

- Znáš IT nástroje určené k plánování a project managementu.
- Znáš různé učební strategie a metody učení.

Sebeznalosti

- Víš, co ti v plánování vyhovuje, a co naopak ne.

Dovednosti

- Dovedu si učení naplánovat a stále vylepšuji svůj vlastní systém učení.
- Při plánování dlouhodobých cílů učení dokážu zohledňovat možná rizika.
- Větší a dlouhodobější cíle dovedu rozfázovat na cíle dílčí.
- Umím využívat různé online nástroje určené k plánování učení.

Výstupy

1.	Učí se rozvrhovat si práci. Na základě nabídky (či bez nabídky) si zkouší plánovat učení pro daný den. Má představu o tom, co se bude dít následující den nebo o víkendu.
----	--

U	Denní plánování; krátkodobá perspektiva.
2.	Pokud má k dispozici nabídku, dokáže podle ní sestavit svůj týdenní plán učení. Do týdenního plánu dokáže zařadit i vlastní aktivity. Střednědobé (měsíční) aktivity se učí rozdělit na menší úseky a postupuje podle nich. Dokáže samostatně plánovat volnočasové aktivity, na kterých mu/jí záleží.
U	Týdenní plánování dle nabídky a vlastních aktivit s přihlédnutím ke střednědobé perspektivě; základní IT nástroje určené k plánování.
3.	Samostatně nebo s podporou průvodce plánuje své aktivity na základě svých zájmů, plánu rozvoje a studijních cílů. Dlouhodobé (roční) aktivity se učí rozdělit na menší úkoly.
U	Měsíční plánování s přihlédnutím k dlouhodobé perspektivě; pokročilé IT nástroje určené k plánování.

6.2.2.3 Umím se učit systematicky a efektivně (1.2.3)

Při učení se vyplatí plnit jednotlivé kroky vědomě, a ne bezhlavě. Také je dobré znát různé osvědčené triky, které v učení pomáhají (např. tvorba myšlenkových map, mnemotechnické pomůcky či paměťové paláce), a umět si v danou chvíli vybrat ten nejvhodnější. Současně je třeba zohledňovat to, co ví každý vědec: ne všechno se dá dokonale systematizovat. Občas je třeba nebát se experimentovat, zkusit nové postupy a učit se netradičními způsoby.

Znalosti

- Rozumím procesu učení (paměť, emoce, procesy ukládání, struktury v paměti, vybavování).
- Víím, že různé cíle učení vyžadují různé typy učení.
- Víím, jaké podmínky jsou vhodné pro různé typy učení
- Zním různé paměťové techniky.
- Zním různé učební strategie.

Sebeznalosti

- Stále lépe víím, jak já sám/sama při učení funguji, a umím podle toho postupovat.
- Zním svou preferenční učební strategii a víím, které styly učení mi vyhovují.

Dovednosti

- Umím si vytvořit podmínky pro efektivní učení.
- Dokážu využívat metody a techniky, které mi v učení pomáhají (např. myšlenkové mapy, paměťové techniky a jiné).

Výstupy

1.	Stále se učí to, co ho/ji baví. Dokáže pracovat i na věcech, které ho/ji nebaví. Ve škole zpravidla ještě potřebuje pomoc průvodce s organizací času na práci.
U	Základy procesu učení (fungování paměti, role emocí, ukládání informací); mé zájmy a preference; základní podmínky pro učení; základy organizace učebního času.
2.	Dokáže vyjádřit, co mu/jí při učení pomáhá. Uvědomuje si své povinnosti (doma, ve škole) a snaží se plnit i ty úkoly, do kterých se mu/jí nechce. Ve škole většinou potřebuje pomoc průvodce nebo mentora s organizací svého procesu učení.

U	Mé preference při učení; podmínky pro učení; organizace učebního času; základní typy učení; základní paměťové techniky; základní strategie překonávání odporu.
3.	Učí se využívat různé techniky ke zlepšení svého učení. Vytváří si vhodné podmínky pro učení. Když se rozhodne něco naučit, naučí se to. Ve škole občas potřebuje pomoc průvodce nebo mentora s organizací procesu učení.
U	Proces učení (fungování paměti, role emocí, ukládání informací); základní podmínky pro učení; základy organizace učebního času; paměťové techniky (mnemotechniky, asociace, vizualizace a dalších metody zapamatování); učební strategie (elaborace, sumarizace, myšlenkové mapy, vysvětlování druhým a další); optimální podmínky pro učení; mé zájmy a preference při učení.

6.2.2.4 Dokážu průběžně vyhodnocovat výsledky svého učení (1.2.4)

Pokud se chceš dlouhodobě učit opravdu efektivně, nepůjde to bez průběžného ověřování a vyhodnocování vlastních pokroků a úspěšnosti. Když budeš mít povědomí o tom, jak, jak dlouho, kdy, kde a s kým se ti učí dobře, a kdy ti naopak učení vůbec nejde, můžeš podle toho vybírat své učební strategie. Když zjistíš, co ti pomáhá, a co tě naopak ruší, můžeš nakonec najít klíč k pojmenování svých silných a slabých stránek a současně nástroj k efektivnímu učení. Rozvíjet své silné stránky a pracovat na zlepšení těch slabších může jen ten, kdo o nich ví a umí je sám v sobě rozpoznat.

Znalosti

- Víím, jaké okolnosti mohou mít vliv na průběh a efektivitu učení.
- Chápu principy metakognice a víím, jak jde sledovat pokrok v učení, viz SK3.2.1
- Mám základní znalosti o měření a hodnocení výsledků učení
- Mám znalosti o nastavení a sledování cílů (Např. SMART) vzi též SK1.2.2
- Chápu princip zpětné vazby od sebe samého, stejně jako od ostatních.

Sebeznalosti

- Víím, co mi při učení jde a co mi nejde (např. učení se slovíček, chápání rovnic apod.).
- Rozpoznám, nakolik se blíším k naplnění stanoveného cíle.

Dovednosti

- Zvládnou rozlišit efektivní učení od neefektivního.
- Dokážu různými způsoby průběžně ověřovat své pokroky v učení.

Výstupy

1.	S pomocí škály či smajlíků umí bezprostředně vyhodnocovat svou práci. Dokáže zhodnotit svou aktivitu, míru zapojení a kvalitu práce, kterou právě dokončil/a. S podporou průvodce popíše, co splnil/a a co mu/jí dělalo potíže.
U	Základy sebehodnocení; kritéria hodnocení.
2.	Umí vyhodnotit bezprostřední práci a s podporou průvodce dokáže různými formami ověřovat i dlouhodobější posun v učení. Dokáže samostatně popsat, co v zadaném úkolu splnil/a a co mu/jí dělalo potíže.
U	Sebehodnocení; metody ověřování vlastního pokroku; kritéria hodnocení; základy hodnocení jiných.
3.	Umí napsat své slovní hodnocení na vysvědčení. Na základě zpětné vazby od průvodců si dokáže identifikovat oblasti / kritéria pro svůj rozvoj do budoucna.

U	Sebehodnocení; metody ověřování vlastního pokroku; kritéria hodnocení; objektivní hodnocení jiných.
---	---

6.2.2.5 Dokážu reflektovat průběh svého učení⁸(1.2.5)

Pokud má být učení efektivní, potřebuješ i čas k tomu, abys o něm mohl/a přemýšlet. To se týká nejen záměrného učení, ale i situací z běžného života, protože i v nich se něco učíš – jde jen o to si toho všimnout.

Právě proto je důležité najít si čas a zamyslet se nad tím, co se stalo, co tě zaujalo, co tě překvapilo, co důležitého sis uvědomil/a. A ideálně se o svoje závěry podělit s druhými a vyslechnout si jejich názory. Tento proces nazýváme reflexe. Pokud ji během učení využiješ, lépe naplníš své vzdělávací cíle a zvýšíš efektivitu učení.

V reflexi jde o to, že si lépe propojíš souvislosti z jednotlivých aktivit a uvědomíš si, jak aktivity souvisejí s probíranými tématy a s tvými dalšími zkušenostmi. Reflexe ti umožní, aby ti věci „docvakly“. Na průvodcích je, aby tvé reflexi pomohli volbou správných otázek či technik reflexe, ale časem se to naučíš dělat sám/sama.

Znalosti

- Víím, jaké místo má reflexe v procesu učení.
- Rozumím rozdílu mezi reflexí a hodnocením a víím, v jaké situaci, který přístup použít.
- Víím, jaké okolnosti mohou mít vliv na průběh a efektivitu učení.
- Víím, že se toho mohu spoustu naučit ze spontánních situací.

Sebeznalosti

- Mám povědomí o tom, jak, kdy, kde a s kým se mi dobře nebo špatně učí.

Dovednosti

- Umím reflektovat své učení.
- Díky reflexi se dokážu učit ze svých dobrých i špatných zkušeností.

Výstupy

1.	S pomocí vizualizací dokáže bezprostředně reflektovat, jak se po proběhlé aktivitě cítí. Dokáže jednoduše popsat klíčové situace (tzv. „aha momenty“) z uplynulého dne. Aktivně se zapojí do řízené skupinové reflexe.
U	Základy sebereflexe.
2.	Umí s podporou reflektovat svou bezprostřední práci z různých úhlů pohledu. Učí se využívat individuální a skupinovou reflexi pro své učení. Vyzkouší si několik technik individuální i skupinové reflexe. Učí se s podporou reflektovat i delší časové období.
U	Sebereflexe; základy vedení skupinové reflexe.
3.	Umí samostatně reflektovat bezprostřední situace ve škole i v životě z různých pohledů. S podporou umí reflektovat dlouhodobější posun v učení. Ví, zda mu/jí více vyhovuje individuální,

⁸ Obecná reflexe vlastních psychických procesů (vnímání, rozhodování, prožívání) patří do třetího Scio cíle, zde je reflexe učení.

	nebo skupinová reflexe. Z nabízených možností si umí vybrat vhodnou metodu reflexe pro konkrétní situaci. S podporou návodných otázek umí vést reflexi v malé skupině spolužáků.
U	Reflexe v. hodnocení; techniky individuální reflexe (deník, myšlenková mapa, časová osa, videoesej apod.); techniky skupinové reflexe (diskusní kruhy, horké křeslo, World Café, reflektivní týmy apod.); faktory ovlivňující učení - vliv prostředí, emocí, vztahů, stylu výuky atd.

6.2.3 Pohánění učení (1.3)

Zvídavost a touha se rozvíjet, které od narození pohánějí tvoje učení, jsou ti, stejně jako ostatním lidem, přirozené. Často však tvou motivaci k učení naruší různé vnitřní i vnější vlivy, od neodbytných myšlenek po sociální média. Jindy se zase budeš nutně potřebovat něco naučit, třeba kvůli práci, ale zjistíš, že to stále odkládáš a nedokážeš se k tomu donutit. Proto se ti bude hodit, když se naučíš aktivně pracovat se svou motivací. Základem je samozřejmě rozumět sám/sama sobě a svým potřebám, ale zároveň je dobré naučit se různé techniky a triky, jak se k učení namotivovat a zůstat u něj

Postoje

- Chci, aby mě učení bavilo.
- Chci mít svoji motivaci k učení pod kontrolou.
- Svoji motivaci k učení vnímám jako něco, co se dá ovlivnit, a chci se v tom zlepšovat.

6.2.3.1 Umím se soustředěně učit (1.3.1)

Umět soustředit svou mysl na vytyčený úkol – to je základ úspěchu. Když je třeba, můžeš k tomu použít také různé pomůcky (např. hudbu, která podporuje koncentraci). Určitě se ti bude hodit základní povědomí o tom, jak soustředění a pozornost fungují. Zároveň je třeba si uvědomovat, které věci tě při práci mohou rozptylovat (např. mobil, sociální média, neodbytné myšlenky), a znát způsoby, jak jejich vliv co nejvíce omezit. Hodí se také vědět, jak si přizpůsobit své učební prostředí – fyzické i digitální – tak, aby tě v něm nic nerušilo (o tom více ve stavebním kameni 2.2.2 *Odolávám pokušením a lákadlům*). Někdy se ti může stát, že při učení nezažiješ úspěch hned. Proto se ti bude hodit, když se naučíš nevzdávat to a vnímat, že každá nová dovednost vyžaduje poctivý a pravidelný trénink.

Znalosti

- Rozumím principům fungování pozornosti a soustředění.
- Zním základní rozptylovače pozornosti a soustředění.
- Rozumím tomu, že různí lidé mohou potřebovat pro soustředění a pozornost odlišné podmínky či různou míru podpory.
- Zním zákonitosti, které pomáhají lidskému mozku se soustředěním.
- Zním techniky vhodné pro cvičení koncentrace.

Sebeznalosti

- Vím, které věci mě u učení ruší.
- Vím, co mi v soustředění pomáhá.
- Vím, které techniky pro zlepšení koncentrace mi vyhovují.

Dovednosti

- Umím přizpůsobit své učební prostředí a omezit rozptylovače.
- Pro soustředěné učení si umím připravit podmínky.
- Umím plně zaměřit svou pozornost na proces učení.
- Využívám techniky pro zlepšení koncentrace.

Výstupy

1.	Zvládne soustředěně pracovat na úkolu alespoň 20 minut, a to i na takovém, který ho/ji nebaví. Po přestávce dokáže pokračovat. Uvědomuje si, že když si aktivitu vybere sám/sama, dokáže se na ni soustředit déle. Dokáže si říct, že potřebuje pauzu, a po ní se pak vrátit zpět k rozdělané práci. Se zajištěním vhodných podmínek pro soustředění a jejich reflektováním potřebuje pomoc průvodce.
U	Metody pro udržení pozornosti (např. Pomodoro technika, krátké přestávky); základní principy fungování pozornosti; základy seberegulace (rozpoznání potřeby pauzy, návrat k úkolu po přestávce); základní rozptylovače pozornosti - poznávání nejčastějších rušivých vlivů (hluk, únava, emoce,...).
2.	Zvládne se na úkol soustředit až do konce nebo se k němu dokáže opakovaně vracet. Za podpory mentora posiluje své schopnosti soustředění a vytrvalosti. Učí se metody koncentrace.
U	Pokročilejší principy fungování pozornosti (principy jako střídání zátěže a odpočinku, vliv motivace, prostředí); strategie pro dokončování úkolů a opakované vracení se k nim; metody koncentrace (např. vizualizace, tělesné ukotvení, stanovení cíle); dobré a špatné podmínky pro mé vlastní soustředění.
3.	Umí si vyjednat vhodné místo pro učení. Snaží se vědomě soustředit na práci i ve chvíli, kdy pro ni nemá ideální podmínky. Uvědomuje si, jaké vnitřní a vnější podmínky mohou ovlivňovat jeho/její schopnost soustředění. Cíleně a samostatně občas využívá techniky, které podporují koncentraci.
U	Vnitřní a vnější vlivy na soustředění (emoce, myšlenky, fyzický stav, prostředí ...); pokročilé techniky koncentrace (mentální přeladění, zastavení myšlenek,...); strategie pro soustředění v neideálních podmínkách; mé individuální preference a potřeby při soustředění.

6.2.3.2 Umím aktivně pracovat s vnitřní motivací k učení⁹ (1.3.2)

Když se učíš, protože chceš něco umět nebo tě baví se něco nového dozvídat, využíváš sílu vnitřní motivace. K aktivnímu využívání tvé vnitřní motivace k učení ti pomůže, když se budeš pozorovat a uvědomovat si věci, které tě při učení baví a které naopak ne. Také ti pomůže naučit se, jak si vnitřní motivaci udržet. Někomu pomáhá třeba spolupráce, protože ho kupředu pohání společné prožívání různých situací a sounáležitost. Důležitá je i svobodná volba, která ti umožní vybírat si v učení oblasti, které ti dávají smysl. K udržení vnitřní motivace přispívá také zpětná vazba, díky které si můžeš uvědomit, co všechno už jsi zvládl/a, a to tě podpoří v dalším zlepšování a rozvoji. Samozřejmě se ti ale leckdy stane, že se budeš muset naučit něco, co tě příliš nezajímá – třeba kvůli zkoušce či dalšímu studiu a později i práci. V takovém případě se ti bude hodit schopnost „přerámovat“ úkol podle svých vlastních zájmů a najít si v něm něco, co tě baví nebo co ti dává smysl. Pokud tě třeba baví historie, ale musíš se učit fyziku, můžeš učivo pojmout jako sérii fyzikálních objevů, které nějak ovlivnily svět. Obecně platí, že frustraci z těžkého učiva pomáhá překonat, když si z něj dokážeš udělat zajímavou výzvu. Zároveň je ale dobré vědět, že každého člověka hodně ovlivňují i motivy, kterých si vůbec není vědom.¹⁰

⁹ Motivaci v životě se věnuje ještě také stavební kámen 8.1.1.

¹⁰ Ale o tom víc ve stavebním kameni 3.1.1.

Znalosti

- Zním rozdíl mezi vnější a vnitřní motivací.
- Zním podmínky udržení vnitřní motivace: smysluplnost, spolupráce, svobodná volba, zpětná vazba.
- Vím, co je to motiv a jaký vliv může mít na lidské chování.
- Zním hierarchii motivů a rozumím tomu, že existují jak obecné zákonitosti, tak značné individuální rozdíly v síle některých motivů u různých lidí.
- Mám povědomí o různých teoriích motivace (např. Maslowova hierarchie lidských potřeb, Herzbergerova dvoufaktorová teorie a jiné).
- Vím, že motivy jsou propojeny s emocemi.
- Zním širší vymezení vnitřní motivace definované charakteristikami „vědět“ (poznávací motivace), „dosáhnout“ (výkonová motivace), „prožívat stimulaci“ (flow motivace).
- Vím, co je stav flow a jak se do něj dostat.

Sebeznalosti

- Vím, jaké impulsy mě motivují k učení (např. smysluplnost, spolupráce, svobodná volba, zpětná vazba).
- Zním své hodnoty.¹¹

Dovednosti

- Umím pracovat se svými vnitřními motivy (smysluplnost, spolupráce, svobodná volba)
- Dokážu si zajistit své primární potřeby, abych se mohl/a soustředit na ty sekundární.
- Dokážu si najít v učení oblasti, které mi dělají radost samy o sobě.
- Umím jasně vyjádřit svá očekávání a stanovit si přiměřená kritéria jejich dosažení.
- Umím se uvést do stavu flow – zaberu se do učení tak, že ztrácím pojem o čase.
- Umím přerámovat nezajímavý úkol a najít v něm novou výzvu na základě znalosti svých potřeb.

Výstupy

1.	Učí se vybírat si úkol z nabídky podle svých preferencí tak, aby ho/ji proces učení bavil. Silnou vnitřní motivaci k učení pro něj/ji představuje samotný proces učení. Hledá v učebních úkolech smysl a často při tom potřebuje podporu. Při učení se učí pracovat s vůlí (zkouší úkoly dokončit, i když ho/ji nebaví), k vlastní motivaci využívá konkrétní prostředky, které zná nebo které vycházejí z jeho/jejího blízkého prostředí.
U	Vůle a práce s ní; hledání mé motivace.
2.	Pozná rozdíl mezi vnější a vnitřní motivací v učení. S podporou dokáže učební úkol přerámovat a najít v něm pro sebe výzvu. Uvědomuje si souvislost mezi motivem a emocí. S podporou se učí popsat své potřeby při učení.
U	Vnitřní a vnější motivace; přerámování úkolu; motivy a emoce; standardní potřeby při učení (např. klid, motivace, dostatek času).
3.	O tom, co a jak se bude učit, se rozhoduje svobodně a samostatně a přijímá důsledky svého rozhodnutí. Podílí se na spolurozhodování. Ví, že smysluplnost, spolupráce, svobodná volba a zpětná vazba jsou podmínkami k udržení vnitřní motivace a učí se s nimi v procesu učení pracovat.
U	Podmínky vnitřní motivace (smysluplnost, spolupráce, svobodná volba, zpětná vazba) a jejich praktické využití; motivy a emoce; mé potřeby při učení.

¹¹ Více o hodnotách ve stavebním kameni 3.2.3.

6.2.3.3 Umím aktivně pracovat s vnější motivací k učení (1.3.3)

K vnější motivaci¹² patří vše, co na tebe působí z vnějšího prostředí a ovlivňuje tvoje rozhodování. Jsou to například rodiče a jejich ambice, kamarádi, spolužáci či průvodci či jiné přirozené autority. Patří sem třeba i školní pravidla nebo společensky očekávané vzorce chování. Nejběžnějším příkladem práce s vnější motivací k učení jsou v klasickém školském systému známky. Ve ScioŠkolách je to se známkováním jinak, ale to neznamená, že se zde s vnější motivací nepracuje.

Vnější motivátory – jak ve formě „cukru“, tak ve formě „biče“ – ti mohou v učení výrazně pomoci, pokud se nimi naučíš vhodně pracovat. Měl/a bys proto pěstovat schopnost stanovovat si odměny (např. že až dočteš jednu náročnou kapitolu, odměníš se deseti minutami na Instagramu nebo si zatancuješ). Také se hodí umět využívat síly sociálního nátlaku (např. předem řekneš kamarádovi, že dnes doděláš prezentaci jako výstup z aktuálního projektu, a požádáš ho, aby se tě na to později zeptal). Zároveň se ti bude hodit, když budeš rozumět nebezpečím spojeným s vnější motivací (např. tzv. „motivačnímu vytlačení“, kdy vnější motivátory vytlačí vnitřní motivaci) a nenecháš se jimi ovládnout.

Znalosti

- Zním druhy vnějších pobídek k učení (např. odměna, soutěž, trest, ale i vzory, příkazy, prosby či přání a očekávání druhých).

Sebeznalosti

- Vím, jaké vnější pobídky na mě fungují, když se potřebuji něco naučit (např. odměna, soutěž, trest).
- Vím, co jsou hygienické faktory (dissatisfaktory) a jaký mohou mít vliv na mou motivaci.

Dovednosti

- Umím si mezi vnějšími motivačními faktory vybrat ty, které na mě opravdu fungují, a využívat je.
- Dokážu se odměnit, když se naučím něco, do čeho se mi nechtělo.

Výstupy

1.	Ve škole se nechává ovládat vnějšími motivátory (např. odměnou, pochvalou od průvodce), ale začíná si to uvědomovat. Rozumí principu odměny a trestu.
U	Odměna, pochvala, principy jejich fungování a jejich důsledky.
2.	K vnějším vlivům se učí přistupovat kriticky a nenechává se jimi zcela ovládat. Při učení využívá velmi jednoduché techniky k regulaci své práce a svého času.
U	Vnější pobídky k učení (např. odměna, soutěž, trest, ale i vzory, příkazy, prosby či přání a očekávání druhých); základní strategie pro jejich rozpoznávání a filtrování; vnější pobídky, které fungují a nefungují na mě.
3.	Rozumí rozdílu mezi vnitřní a vnější motivací, jejich vzájemnému vztahu a jejich funkci v procesu učení. Uvědomuje si, že příliš silná vnější motivace může ohrožovat tu vnitřní, a k vnějším motivátorům k učení přistupuje obezřetně. Zároveň dokáže některé z vnějších motivátorů k učení strategicky využívat ve svůj prospěch. Aktivně si dává veřejné závazky a tím se popohání k učení.

¹² Charakteristika vnější motivace: [WikiKnihovna](#)

U Hygienické faktory (dissatisfactory) a jejich vliv na mou motivaci; strategické využívání vnějších motivátorů; veřejné závazky jako motivace.

6.3 Vybírám si, co si pouštím do mysli (ScioCíl 2)

Informace a jiné podněty (texty, obrazy, zvuky, videa, virtuální realita) se na nás hrnou ze všech stran. Je jich mnohem víc, než je náš mozek schopen zvládnout. Většina je zbytečných, bezvýznamných. Mnohé jsou zavádějící, lživé a přibývá informací vyloženě škodlivých či nebezpečných. Proto si musíme umět vybírat, které si pustíme do mysli a které raději přesuneme do složky „nevyžádaná pošta“. A to není vždy jednoduché.¹³

Lidský mozek se vyvíjel velmi dlouho a některé jeho funkce nejsou pro dnešní dobu vhodné. Lovci a sběrači si nepotřebovali ani nemohli vybírat, co si pustí do hlavy. Informací a podnětů bylo málo a každý mohl být důležitý. Potřebovali rozpoznat každé vybočení z toho, co je běžné, protože je mohlo ohrozit na životech.

My máme pořád mozek lovců a sběračů, který se ovšem do dnešní doby nehodí. Okolními podněty jsme přehlcní tolik, že mezi nimi často nedokážeme rozpoznat ty důležité, od těch, které jsou pro nás zbytečné, nebo se nás dokonce snaží záměrně „oblbnout“.

Mnoho informací a podnětů, které se snaží upoutat naši pozornost, je výsledkem cíleného působení reklamního průmyslu a dalších manipulátorů, kteří chtějí ovlivnit naše myšlení a rozhodování a vlastně nám berou svobodnou vůli. Když porozumíme jejich trikům a „fíglům“, dokážeme je lépe odhalit. Bránit se jim však můžeme jedině tak, že si osvojíme kritický přístup k tomu, co k nám přichází zvenčí, ale i k vlastním myšlenkám a názorům, a zároveň se naučíme aktivně pátrat po informacích, které se nám samy nenabízejí, musíme je hledat, ale o to více jsou podstatné a důležité.

Tato kompetence je důležitá proto, že:

- přehlčení informacemi mi škodí;
- spousta informací je bezcenných a zbytečných, některé jsou i škodlivé a nebezpečné, a proto si musím umět vybírat ty, které jsou pro mě důležité;
- orientaci ve spleti informací mi usnadní, když budu umět posoudit jejich důvěryhodnost a pravdivost, zároveň se však musím vyrovnat s tím, že v současném světě je čím dál těžší rozpoznat, co je pravda;
- můj výběr a posuzování informací ovlivňují i mechanismy, které nepodléhají vědomé kontrole, a když jim budu rozumět, mohu se mnohem lépe vyhnout problémům;
- budu žít v budoucnosti, čím víc o ní budu vědět, tím lépe se na ni připravím.

Postoje

- Chci se učit, a díky tomu rozumět světu kolem sebe – teď i v budoucnu.
- Chci rozvíjet svoji zvědavost, neustále se učit nové věci, mít mysl nastavenou na další růst.
- Chci mít radost z poznávání.
- Baví mě klást zvědavé otázky.
- Chci mít odvahu pustit se do řešení sebesložitějších otázek.

6.3.1 Posoudím pravdivost informací a udělám si podložený názor (2.1)

¹³ Viz *What Kids Need to Learn to Succeed in 2050*, Yuval Noah Harari
<https://forge.medium.com/yuval-noah-harari-21-lessons-21st-century-what-kids-need-to-learn-now-to-succeed-in-2050-1b72a3fb4bcf>

Když Adam říká, že obloha je žlutá, stačí se podívat, jak to je. Když Bára říká, že fáze Měsíce vznikají tím, jak na Měsíc dopadá stín Země, stačí se trochu zamyslet, abychom zjistili, že to není pravda. Když Cyril říká, že Země je placatá, už není tak jednoduché přesvědčit se, zda to je pravda, ale jde to. Ještě složitější je ověřit si, jestli existují chemtrails. A jak zjistíš, že nežiješ v Matrixu?

Svět je čím dál složitější a je čím dál obtížnější zjistit, zda můžeme věřit tomu, co někde čteme nebo co nám někdo říká. Každý ale chceme vědět, co je pravda, co jsou výmysly a co záměrné lži či dezinformace. Proto je třeba se naučit, jak to poznat. Naučit se informace kriticky hodnotit, porovnávat, ověřovat, znát důvěryhodné zdroje informací, ale také umět poznat ty nedůvěryhodné.

Vůbec nejdůležitější je mít stále na mysli, že to, co čteš nebo slyšíš, nemusí být pravda, ať už to říká kdokoli a jakkoli přesvědčivě. A že pravda nemusí být ani to, co už dlouho víš nebo o čem jsi už dlouho přesvědčen/a. Prostě stále pochybovat. Pro posuzování kvality informací je velmi užitečné umět rozlišovat fakta od subjektivních názorů,¹⁴ slepě nepřebírat, co si někdo myslí, ale pátrat po objektivních skutečnostech a z nich si tvořit svůj vlastní názor na věc. Abys dokázal/a kriticky přistupovat k nově zjištěným informacím, musíš také o světě něco vědět, a hlavně umět s takovými poznatky pracovat, konfrontovat s nimi nové informace, využít je při vyhledávání apod. Bez toho můžeš jen těžko posoudit nejen pravdivost, ale i kvalitu a užitečnost mnoha informací.

Postoje

- Chci co nejlépe rozumět světu kolem sebe.
- Pochybovat je vždy správné, dokonce i o tom, čemu už dlouho věřím.
- Chci vědět, co je pravda a co ne.
- Uvědomuji si, že v dnešním světě je stále těžší a někdy úplně nemožné zjistit, co je pravda, a že se s tím musím naučit zacházet.
- Nechci nekriticky přebírat cizí názory či teorie. Je pro mě důležité vytvořit si vlastní názor na základě faktů.
- Když objevím nová fakta či nové argumenty, jsem připraven/a svůj názor změnit.
- Chci mít základní znalosti o světě, které mi pomohou kriticky hodnotit nově zjištěné informace.
- Chci umět rozumět (některým) principům fungování světa a umět je aplikovat.
- Chci zakusit, co znamená něčemu rozumět opravdu do hloubky.
- Uvědomuji si, že principiální poznatky jsou hluboké a složité a že mé poznání je vždy neúplné, viz SK 2.1.3.

6.3.1.1 Posoudím pravdivost informací (2.1.1)

Umět zodpovědně zacházet s informacemi je základem pro život ve světě dnes i do budoucna. Různých informací se na nás valí tolik, že se prostě neobejdeš bez toho, abys měl/a přehled o různých informačních zdrojích, uměl/a rozlišovat jejich kvalitu a důvěryhodnost a také věděl/a, jak informace kriticky ověřovat.¹⁵ Když se naučíš aktivně pracovat s informacemi, můžeš se více spoléhat na svůj úsudek, místo abys jen přebíral/a názory od druhých. Také zjistíš, že díky aktivní práci s informacemi budeš stále lépe rozumět okolnímu světu i tomu, že žádné poznání není trvalé, ale neustále se vyvíjí s tím, jak se prohlubují tvoje znalosti.

¹⁴ Názor versus fakta: Co je vlastně názor

<https://bezfauly.net/clanky/o-manipulaci/nazory-vs-fakta-co-je-vlastne-nazor/>

¹⁵ Kritické myšlení: <https://www.krimys.cz/kriticke-mysleni/>; https://en.wikipedia.org/wiki/Critical_thinking

Znalosti

- Zním důvěryhodné zdroje informací a důvěryhodné osoby.
- Vím, podle jakých znaků rozpoznám důvěryhodné zdroje od nedůvěryhodných.
- Vím, podle jakých znaků rozpoznám důvěryhodné informace od nedůvěryhodných.
- Zním postupy, jak ověřovat pravdivost informací.
- Zním argumentační fauly.

Sebeznalosti

- Vím, podle čeho posuzuji pravdivost informací.

Dovednosti

- Umím rozpoznat důvěryhodné zdroje informací a zdroje falešných informací.
- Dokážu rozlišit fakta (objektivní informace) od názorů.
- Umím ověřovat informace.

Výstupy

1.	Přemýšlí o tom, zda to, co někdo říká, je pravda. Když má pochybnost, zda je něco pravda, ověří si to. Ví, že někdy nejde jednoznačně říct, zda něco je nebo není pravda. Zkouší si samostatně zjišťovat informace z různých zdrojů. Učí se odlišovat své názory od zjištěných informací.
U	Ověřování informací; zdroje informací (knihy, časopisy, internet, lidé); fakta a názory.
2.	Zná různé zdroje informací, umí vyhledat další. Ví, že existují serióznější a méně seriózní zdroje informací, např. wikipedie a zábavné časopisy. Pod vedením u konkrétní informace posoudí, zda se jedná o názor, nebo o fakt. Ví, jak se dá informace ověřit. Ví, že i osoby, kterým důvěřuje, jako rodiče nebo průvodci, se mohou mýlit. Všimá si, že když jsou informace neúplné, mohou být zavádějící, i když jsou pravdivé.
U	Typy zdrojů informací (primární, sekundární, terciární); seriózní a neseriózní zdroje informací; metody ověřování informací; neúplné a zavádějící informace; autorita zdroje vs. pravdivost informace.
3.	Zajímá se o různé zdroje, z kterých lze čerpat informace. Rozumí tomu, že existuje svět bulvární, politický, obchodní, intelektuální, umělecký, duchovní a spousta dalších a že v každém z nich se cení jiné typy informací. U konkrétní informace posoudí, zda se jedná o fakt, nebo o názor, oddělí pravdivou, nepravdivou a „názorovou“ část informace. Rozpozná logicky rozporné informace. Rozpozná některé argumentační fauly. Umí svůj názor podložit fakty a důkazy, ale uvést i protichůdné důkazy. Začíná vnímat, že zda něco pokládá za pravdivé, lživé či nejisté, je často subjektivní.
U	Informační světy (bulvární, politický, obchodní, intelektuální, umělecký, duchovní); analýza informace (pravdivá část, nepravdivá část, názorová část); logicky rozporné informace; základní argumentační fauly; subjektivita a objektivita.

6.3.1.2 Principiální poznatky mi pomáhají porozumět tomu, jak svět funguje i pochopit další principy (2.1.2)

PP jsou důležité, protože ti jejich postupné osvojování pomůže lépe porozumět světu kolem sebe a pochopit mnoho jevů a procesů, které tě obklopují. Například, jak se vyvíjejí živé organismy, jaké jsou základní fyzikální zákony, na základě jakých ustálených vztahů a vzorců fungují lidé ve společnosti a mnoho dalších věcí.

Díky PP se dozvíš, jak na fungování světa nahlížet. Otevřou ti cesty, jak si lépe poradit s problémy, jak správně přemýšlet a jak využívat i další poznatky, které postupně získáváš. Ukážou ti, jak se různé jevy vzájemně ovlivňují a jak mohou být propojené, což ti umožní vidět věci v širších souvislostech, a lépe jim tak porozumět. Když se naučíš PP a zvládneš je využívat v každodenním životě v různých situacích, snáze budeš chápat, jak fungují nové věci, jevy, procesy. Celkově budeš chytřejší a úspěšnější nejen ve škole, ale hlavně v životě.

Jde o těchto 7 principiálních poznatků:

Ev – Dědičnost a evoluce

Dědičnost vysvětluje, jak se vlastnosti předávají z jedné generace na druhou. Evoluce využívá dědičnosti jako základu pro změny v živých organismech. Při evoluci dochází k přirozenému výběru výhodných vlastností, které zvyšují šance na přežití, a ty se pak přenášejí na další generace. Tyto změny pak postupně vedou k lepší adaptaci na prostředí a ke vzniku nových druhů.

ZZ – Zákony zachování

Svět kolem nás se neustále proměňuje, ale při všech změnách se u některých věcí mění jen forma, ale podstata se nemění. Množství hmoty, energie, hybnosti, el. náboje atd. se nemění, ale pouze přechází z jedné formy na druhou. Zákony zachování platí pro všechny fyzikální systémy od makroskopických systémů (vesmír a galaxie) až po subatomární částice.

Ves – Od vesmíru po elementární částice

Vesmír je neuvěřitelně rozlehlý (pozorovatelný vesmír je koule o poloměru přibližně $4,6 \cdot 10^{22}$ m) a komplexní, skládá se z obrovských galaxií, z nichž každá obsahuje miliardy hvězd, černých děr, planet, jako je naše Země, a jiných objektů. Na druhé straně vše, co nás obklopuje, včetně nás samotných, má složitou vnitřní strukturu, skládá se z molekul, ty z atomů a ty z malých elementárních částic, jako jsou protony, neutrony (10^{-15} m) a elektrony, které se ještě skládají z kvarků (10^{-18} m). To vše se spojuje do všech forem hmoty, které vidíme kolem sebe. Tyto protichůdné skutečnosti připomínají, že svět je plný kontrastů a neustále nás překvapuje svou krásou a složitostí.

Trh – Tržní mechanismy

Principy tržních mechanismů vycházejí z toho, že každý se snaží maximalizovat vlastní prospěch. Tržní mechanismy nám potom říkají, např. že cena je výsledkem nabídky a poptávky právě těchto subjektů (lidí, institucí, firem), které maximalizují svůj prospěch. To vede k efektivnímu rozdělování všech zdrojů a nakonec k růstu blahobytu pro celou společnost.

Geo – Geopolitické uspořádání světa

Geopolitické uspořádání světa je určeno historickým vývojem a geografickými faktory a v čase se může měnit, vysvětluje vztahy mezi státy, národy i skupinami. Vychází z historického vývoje a geografických faktorů, jako je poloha, přírodní zdroje apod. Má vliv na ekonomiku a bezpečnost zemí i vývoj vztahů mezi zeměmi. Porozumění geopolitickému uspořádání světa je klíčové pro pochopení světového dění i jeho vlivu na každodenní život.

Soc – Sociální konstrukce reality

Naše vnímání reality není pevné a neměnné ani objektivní, ale závisí na společenských a kulturních podmínkách. Například vnímání krásy, genderové role, společenské postavení, emoce, co to vůbec znamená učit se, co je škola a další, jsou jen z části dané realitou či přírodou. Klidně by to mohlo být úplně jinak - a v jiných kulturách to taky jinak je. Všechny

tyto věci každý z nás vnímá a chápe až zprostředkovaně přes vliv sociálních podmínek a kulturního prostředí, ve kterém žije.

Spol – Uspořádání společnosti

Porozumění, jak funguje společnost a státy, co je formuje a limituje a třeba také jak je možné dosahovat různých změn je vychází z poznání základní principů na, kterých je uspořádání společnosti postaveno. O tom, jaký je typ společenského uspořádání rozhodují např. tyto faktory: zdroj moci, distribuce moci, práva a povinnosti jednotlivců a skupin, ekonomika využívání a rozdělování zdrojů a výrobních prostředků.

Znalosti

- Mám základní povědomí o tom, jak funguje věda a co je vědecký poznatek, co je pseudověda, co je víra.
- Dobře rozumím vybraným (reprezentativním) principiálním poznatkům.
- Víím, k čemu jsou, čím se liší a jak se používají různé vědecké přístupy - deskripce, klasifikace, explanace, predikce.

Dovednosti

- Umím vybrané principiální poznatky využívat k vysvětlení nejrůznějších jevů i k predikci.
- Dokážu dát nové informace do souvislostí s tím, co už víím.
- Umím z daného tématu vybrat to podstatné a propojit to s jinými informacemi či se zkušenostmi z reálného života i s PP.
- Dokážu rozšiřovat a upravovat svůj model reality (v souladu s vědeckými poznatky).
- Se znalostí historie PP umím posoudit a uchopit i další poznatky a do hloubky jim porozumět.
- Dokážu si vybudovat a používat hluboké porozumění určitým jevům ve světě.

Výstupy

1.	Má povědomí o nejzákladnějších věcech z principiálních poznatků a má chuť se u některých z nich dozvídat víc.
U-Ev	Základní představa o dědičnosti např. potomci dědí vlastnosti po rodičích); příklady dědičných znaků u lidí (barva očí, tvar uší, krevní skupina) i zvířat; představa evoluce jako postupné změny organismů v čase.
U-ZZ	Skupenství vody; zachování hmotnosti při změně tvaru nebo skupenství.
U-Ves	Den a noc; roční období; základní vlastnosti látek (pevné, kapalné, plynné); sluneční soustava (planety, měsíce, komety, asteroidy); země jako planeta (tvar, rotace, gravitace); atomy, molekuly.
U-Trh	Peníze a jejich funkce; směna.
U-Geo	Česká republika a sousední státy; moje obec a můj kraj; kontinenty a základní rozdíly mezi nimi (poloha, přírodní podmínky, obyvatelstvo); významné země světa (velmoci, země EU).
U-Soc	Kulturní odlišnosti v rámci vlastní společnosti (tradice, svátky, jídlo...); vliv prostředí na vlastní vnímání a chování; genderové role a stereotypy.
U-Spol	Rozdíly mezi různými typy společenství (rodina, škola, obec, stát); základní práva a povinnosti členů společnosti.

2.	Má základní znalosti o vybraných principiálních poznatcích a umí některé z nich aplikovat v jednoduchých situacích.
U-Ev	Dědičnost jako přenos vlastností z rodičů na potomky; geny jako nositelé dědičné informace; přírodní výběr; příklady evolučních adaptací (hustá srst u zvířat v chladných oblastech, mimikry).
U-ZZ	Zákon zachování energie; přeměny energie v jednoduchých zařízeních (např. žárovka, varná konvice, spalovací motor).
U-Ves	Hvězdy a souhvězdí, galaxie, Mléčná dráha; pohyby Země (rotace, oběh kolem Slunce) a jejich důsledky; struktura atomu (jádro, obal, protony, neutrony, elektrony); skupenství látek a jejich změny.
U-Trh	Základní principy nabídky a poptávky; základní ekonomické systémy (tržní, příkazový, smíšený).
U-Geo	Přírodní a socioekonomické podmínky různých regionů světa.
U-Soc	Porovnávání kulturních zvyklostí a hodnot různých společností; vliv médií a sociálních sítí na vnímání reality; historické a kulturní kořeny současných společenských norem a institucí; sociální stratifikace a nerovnosti ve společnosti.
U-Spol	Formy vlády (demokracie, diktatura, bezvládí); formy států (monarchie, republika ad.); státní symboly; důležité státní orgány a jejich představitelé; role práva v uspořádání společnosti.
3.	Své znalosti principiálních poznatků umí občas využít ve složitějších situacích a vysvětlit je. Umí sám/sama vysvětlit některé jevy, experimenty a pozorování na základě principiálních poznatků a další, pokud jej/ji k tomu někdo navede.
U-Ev	Struktura a funkce DNA, přenos genetické informace; mendelovy zákony dědičnosti; mutace jako zdroj genetické variability; pohlavní výběr a jeho vliv na evoluci druhotných pohlavních znaků; příklady evoluce člověka a domestikace zvířat.
U-ZZ	Zákon zachování mechanické energie, přeměny kinetické a potenciální energie; zákon zachování hybnosti, principy srážek těles (zákon odrazu); účinnost přeměn energie; teplo, principy kalorimetrické rovnice.
U-Ves	Vývoj hvězd, vznik prvků, černé díry; vzdálenosti ve vesmíru, světelný rok, rychlost světla; elementární částice, základní interakce; periodická tabulka prvků, chemické vazby a reakce; řádová velikost atomů a molekul, Avogadrova konstanta.
U-Trh	Faktory ovlivňující nabídku a poptávku (cena, příjmy, preference, očekávání, ceny souvisejících statků); tržní rovnováha, přebytek a nedostatek na trhu; různé typy trhů (konkurenční, monopolní); základní typy ekonomických systémů (tržní, příkazový, smíšený).
U-Geo	Historické události formující současný svět (objevné plavby, průmyslová revoluce, světové války, dekolonizace); mezinárodní organizace (OSN, NATO, EU) a jejich role; globální problémy (chudoba, nerovnost, konflikty, migrace); hlavní ohniska napětí a konfliktů ve světě a jejich příčiny; geopolitické rozdělení světa (jádrové a periferní oblasti, sféry vlivu velmocí).
U-Soc	Sociologické teorie konstrukce reality (jak společnost a kultura ovlivňují naše vnímání a chování); jazyk jako nástroj konstrukce a interpretace reality; sociální role, status a identita jedince ve společnosti (očekávání spojená s různými pozicemi ve společnosti); sociální kontrola, konformita a deviace (tlak společnosti na přizpůsobení se normám a pravidlům); kulturní relativismus a etnocentrismus (uvědomění si kulturních rozdílů a respekt k odlišným pohledům na svět).

U-Spol	Historický vývoj různých forem uspořádání společnosti (kmenové společnosti, otrokářství, feudalismus, kapitalismus...); dělba moci; orgány státní moci v ČR a jejich představitelé; územní samospráva v ČR; EU a její orgány; právní systém ČR; základní principy demokratického právního státu; globalizace a její dopady na uspořádání společnosti.
--------	---

6.3.1.3 Pracuji s limity svého poznání (2.1.3)

Jistě už leccos víš a v některých tématech se vyznáš. Zároveň se však v něčem bezpochyby mylíš a mnoho, mnoho věcí nevíš. A co více, o mnoha oblastech poznání nemáš ani tušení, že existují (viz též stavební kámen 2.3.2)! Nemusí ti to být líto – nikdo neví všechno a mylili se i všichni velcí myslitelé naší civilizace od Newtona až po Steva Jobse. Nejde o to se nemýlit. Podstatné je stále si připouštět, že se můžeš mýlit. Člověk, který přistupuje k poznání takto s pokorou, má mnohem větší šanci se přiblížit k pravdě než ten, kdo o svých názorech nepochybuje. Američtí psychologové Dunning a Kruger zjistili, že lidé, kteří o nějaké oblasti skoro nic nevědí, obrovsky přeceňují svoje skutečné znalosti. A právě to jim brání dobrat se pravdivého poznání. Protože když někdo neví, že něco neví, těžko si o tom bude chtít zjišťovat víc informací.

Připustit si možnost, že hodně věcí nevíš, neznamená, že si nemáš věřit. Důvěru bys však neměl/a vkládat zdaleka tolik do svých názorů jako do své schopnosti se učit novým věcem. Je důležité si zachovat ostražitost, kdykoliv na některém ze svých názorů příliš lpíš a je ti zatěžko uvažovat o změně. Ptej se sám/sama sebe: „Je tento můj názor skutečně založen na mých znalostech, anebo je za tím něco jiného?“ Zároveň se budeš muset umět vyrovnat s tím, že některé informace je těžké ověřit a některé při současném stavu poznání ani ověřit nejdou, a ty s nimi přesto musíš nějak naložit.

Znalosti

- Víím, že v každé oblasti je něco, co ještě nevíím.
- Víím, že v každé oblasti je něco, co ještě nikdo neví.
- Víím, že existuje spousta oblastí lidského poznání, o kterých nevíím vůbec nic a často ani nevíím, že existují.
- Víím, že i velcí myslitelé minulosti se mylili

Sebeznalosti

- Víím, kterým tématům rozumím více a kterým méně nebo vůbec.
- Víím, které mé názory jsou založeny spíše na víře než na faktech.

Dovednosti

- Umím si klást otázky, které mi pomáhají zjistit rozsah mé neznalosti.
- Když chci a potřebuji, umím neznalosti odstranit.
- Nepřeceňuji své znalosti. Na svůj názor spoléhám tím méně, čím méně toho o věci víím.
- Učím se ze svých omylů i z omylů ostatních.
- Umím změnit názor, když se dozvím nová fakta.
- Dokážu vyhledat prostředí, ve kterém jsou mé názory podrobeny kritice (např. internetové diskusní fórum Change My View).
- Umím zacházet i s neověřenými a neověřitelnými informacemi.

Výstupy

1.	Nebojí se říct, že něco neví nebo něčemu nerozumí.¹⁶ Všimá si, že jiné lidé (spolužáci, dospělí...) mají na některé věci odlišné názory, a zajímá se proč. Neztrácí zvědavost. Chápe, že některé věci jsou tak složité, že je nemůže pořádně pochopit.
U	Neznalost, zvědavost, složitost světa.
2.	Umí připustit svou neznalost a poučit se z ní. Dokáže si utvářet a přetvářet názor ve světle nových faktů nebo argumentů. Umí poznat, že něčemu vůbec nerozumí. Začíná připouštět, že některé věci jsou nejisté.
U	Přínosy připuštění vlastní neznalosti; vliv nových faktů a argumentů na utváření a změnu názorů; znaky úplného neporozumění; koncept nejistoty v poznání.
3.	Dokáže přehodnotit svůj názor, pokud se dozví nová fakta nebo argumenty, a to i v otázkách, které jsou více postojové než faktické. Ví, že v každé oblasti je něco, co ještě neví, zkouší odhalovat své slepé skvrny. Ví, že ani znalosti druhých nejsou nikdy úplně stoprocentní. V diskusi umí přiznat, že se mýlil/a. Umí říct, čemu rozumí víc a čemu méně. Zná příklady, kdy se lidstvo mýlilo.
U	Slepé skvrny v poznání a metody jejich odhalování u sebe, stupně porozumění a jejich rozlišování Historické příklady omylů v lidském poznání.

6.3.2 Omezují zkreslování svého chápání reality (2.2)

Náš mozek je úžasný nástroj, který mnohonásobně předčí i ty nejvýkonnější počítače. Zároveň jsme ale jako lidé po většinu doby žili v úplně jiném světě, než jaký známe dnes. Funkce mozku, které se vyvíjely desetitisíce let, měly zatím jen velmi krátký čas na to se přizpůsobit. To, co bylo v minulosti výhodou, která nám pomohla přežít, nám nyní vytváří pasti a nástrahy, do nichž denně padáme.

Ať chceme či nechceme, mozek zkresluje naše vnímání světa a vede k omylům a chybám v našem chápání reality. Kognitivní zkreslení i naše potřeba vidět svět kolem i sami sebe v dobrém světle, to jsou slabá místa, která nás neustále provázejí a komplikují nám pravdivé porozumění světu.

Těchto našich slabostí dnes navíc využívá celý „průmysl manipulací“. Částí tohoto průmyslu je reklama, která se nám snaží něco prodat. K ní se přidaly sociální sítě, které se snaží v pravém slova smyslu proniknout do našich mozků a ovlivnit naše rozhodování, jak potřebují. Udržují nás u monitoru, nutí nás stále klikat, manipulují s našimi emocemi, vyvolávají lásku i nenávisť, přimějí nás volit ve volbách podle přání zadavatelů. Na rozdíl od klasické reklamy pracují sociální sítě s množstvím dat o každém z nás, o našich preferencích a naší povaze, která získávají z našich dřívějších rozhodnutí i ze sledování, o němž často ani nevíme. Díky tomu je jejich manipulace stále účinnější a je stále těžší se jí bránit.

Chyby a zkratky v myšlenkových procesech, kterých se dopouští tvůj mozek, i úmyslné manipulace ohrožují tvé poznávání světa, tvoji schopnost rozeznat pravdu a tvoji svobodu se rozhodovat, nakládat se svým časem a se svým životem. Čelit tomu můžeš tím, že porozumíš tomu, jak různé vlivy a triky „průmyslu manipulací“ fungují, jak je můžeš poznat, jak působí na tvůj mozek. A hlavně když se naučíš, jak se jim můžeš vyhnout a bránit.¹⁷

¹⁶ I v angličtině, o dvě úrovně výše i v dalším cizím jazyce.

¹⁷ Digital Citizenship Curriculum: <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum>

Postoje

- Svoboda se rozhodovat je pro mě důležitou hodnotou.
- Uvědomuji si, že mé vnímání světa vždy podléhá většímu či menšímu zkreslení.
- Chci rozumět tomu, jak fungování mého mozku a triky „průmyslu manipulací“ ovlivňují mé vnímání světa, a vědomě s tím pracovat.
- Dodržuji zásady bezpečnosti a ochrany soukromí na internetu a sociálních sítích.
- Vyhledávám odlišné pohledy a argumenty.

6.3.2.1 Bráním se zkreslenému vnímání a uvažování¹⁸ (2.2.1)

Člověk sám sebe považuje za tvora rozumného a předpokládá, že uvažuje logicky a rozhoduje se racionálně. To vše opravdu umíme, když se soustředíme. V každodenním životě však mnohem častěji saháme k různým „mentálním zkratkám“, které si lidský mozek vytvořil během dlouhodobého vývoje lidstva jako druhu. Říká se jim kognitivní zkreslení a náš mozek si skrze ně ulehčuje práci. V minulosti lidem tyto mechanismy pomáhaly přežít a často nám pomáhají i dnes, ale ne vždy. Jsou rychlé a pohodlné, ale mnohdy vedou k chybám v chápání skutečnosti nebo chybám v úsudku. Podléháme jim všichni, aniž o tom víme. A nejnáchylnější jsme k nim v situacích, kdy jsme přesvědčeni, že žádnému zkreslení nepodléháme.

Druhou překážkou, která nám brání objektivně hodnotit informace a vjemy z okolního světa, je takzvané motivované myšlení.¹⁹ Každý máme různé důvody chtít, aby svět vypadal tak, jak si přejeme, a vidět sami sebe v dobrém světle. A k tomu si často pomáháme tím, že své vnímání přizpůsobíme svým přáním. Nechceme vidět věci takové, jaké jsou, ale takové, jaké bychom si je přáli mít. A tak často přehlízíme informace, které by nás mohly přesvědčit, že se mýlíme, a naopak si vybíráme ty, které potvrzují naše představy a naše přání. Tyto tendence jsou člověku přirozené, a proto je důležité o nich vědět a naučit se jim vyhýbat a bránit.

Znalosti

- Víím, že můj mozek podléhá kognitivním zkreslením a motivovanému myšlení, které ovlivňují mé vnímání a uvažování.
- Zním a umím vysvětlit nejčastější kognitivní zkreslení (konfirmační zkreslení, pštrosí efekt, podléhání autoritě, heuristika reprezentativnosti, haló efekt apod.).
- Zním postupy, jak rozpoznat kognitivní zkreslení a omezit jejich vliv.
- Zním projevy motivovaného myšlení a jeho příčiny (vyhýbání se nepříjemným emocím, sebeúcta, snaha o sebemotivaci, snaha přesvědčit, snaha zapadnout)

Sebeznalosti

- Mám zkušenosti s tím, jak moje vnímání a uvažování ovlivňuje kognitivní zkreslení.
- Mám zkušenosti s tím, jak moje poznávání světa ovlivňuje motivované myšlení.

Dovednosti

- Fakta, důkazy a argumenty umím posuzovat bez ohledu na to, zda jsou či nejsou v souladu s mým dosavadním názorem.

¹⁸ [Jak funguje mozek.](#)

¹⁹ Viz Julia Galef: Scout Mindset.

- Umím monitorovat svá kognitivní zkreslení a motivované myšlení a omezit jejich vliv na mou mysl.
- Umím provádět myšlenkové experimenty omezující kognitivní zkreslení a motivované myšlení (jak by to vypadalo, kdyby to řekl někdo jiný, kdyby byl na mém místě někdo jiný, kdyby si většina myslela něco jiného apod.).

Výstupy

1.	Ví, že když něco tvrdí většina, neznamená to automaticky, že je to pravda. Stejně tak ví, že ani dospělí nemají vždycky pravdu. Získává zkušenosti s tím, že jeho/její vnímání a uvažování může ovlivňovat motivované myšlení nebo kognitivní zkreslení.
U	Slepé skvrny v poznání a metody jejich odhalování u sebe, stupně porozumění a jejich rozlišování Historické příklady omylů v lidském poznání.
2.	Má povědomí o některých kognitivních zkresleních a v konkrétních případech si pod vedením dokáže uvědomit, že je pod jejich vlivem. Snaží se nepodléhat prvnímu dojmu. Pod vedením umí provádět myšlenkové experimenty proti motivovanému myšlení.
U	Slepé skvrny v poznání a metody jejich odhalování u sebe, stupně porozumění a jejich rozlišování Historické příklady omylů v lidském poznání.
3.	Nepodléhá prvnímu dojmu, obecnému mínění nebo naléhavosti nějakého sdělení. Naivně nepřebírá tradované názory. Neuzavírá se do své názorové bubliny. Občas provádí myšlenkové experimenty proti motivovanému myšlení.
U	Slepé skvrny v poznání a metody jejich odhalování u sebe, stupně porozumění a jejich rozlišování Historické příklady omylů v lidském poznání.

6.3.2.2 Odolávám manipulacím (2.2.2)

Doba, kdy největší riziko bylo hackování počítačů, už je vlastně překonaná – v dnešní době je aktuálnější „hackování“ lidí.²⁰ Digitální technologie, aplikace, programy a sociální sítě o nás shromažďují spoustu informací, sledují naše chování a často nás znají lépe než my sami. Na základě těchto dat pak může kdokoliv, kdo to umí a chce, ovlivnit nejen naše rozhodování – co si koupíme, kam pojedeme na dovolenou, s kým se propojíme na sociální síti – ale také naše názory a představy o světě – co si myslíme, co máme rádi, čemu věříme, co pokládáme za pravdivé. Někdy to může mít zdánlivě neškodnou podobu (např. reklama šitá na míru), ale začíná být běžné, že se stejné postupy používají k ovlivnění výsledků voleb, k ovlivnění nálad ve společnosti, k vyvolání nenávisti, k systematickému šíření dezinformací.

Prvním krokem, jak se bránit, je rozumět mechanismům a „fíglům“, pomocí kterých se nám někdo snaží dostat pod kůži a ovlivnit naše myšlení, naše vnímání, rozhodování i chování. Druhým krokem je využít tyto znalosti k aktivní a vědomé obraně před manipulací. A samozřejmě důležitá je digitální bezpečnost, hlídat si svá data, své soukromí.

Manipulativní techniky a postupy ovšem nepřišly až s digitálními technologiemi – ty jen rozšířily jejich možnosti do dříve nemyslitelných podob a rozměrů, mimo jiné i proto, že o nás mají informace, které jim často dáváme dobrovolně. S manipulací se ale můžeš setkat

²⁰ Více o hackování lidí viz [Harari](#).

i v tradičních médiích, v politice, v reklamě, ale i v osobních vztazích. Znalost postupů a triků, které manipulátoři využívají, ti pomůže bránit se manipulaci v reálném i ve virtuálním světě.

Znalosti

- Ví, na čem je založený princip reklamy, a znám strategie, jimiž se různí výrobci, prodejci a „sběrači dat“ snaží ovlivňovat chování lidí v každodenním životě.
- Zním zásady ochrany soukromí na internetu a sociálních sítích a ví, jaké informace o sobě během využívání technologií poskytují.
- Chápu, proč velké technologické firmy poskytují bezplatné služby a co jim za to poskytují já.
- Zním argumentační fauly.

Dovednosti

- Rozpoznám manipulaci, když se někdo snaží zneužít mé kognitivní zkreslení či motivované myšlení.
- Ovládám strategie, které mně umožňují bránit se manipulacím.
- Při využívání digitálních technologií a sociálních sítí si umím chránit své soukromí a poskytovat o sobě pouze ty informace, které chci.
- Vyhýbám se manipulativním zdrojům – umím se „odpojit“.

Výstupy

1.	Rozpozná podezřelé chování, které je potenciálně nebezpečné. Když setká s podezřelým a potenciálně nebezpečným chováním, řekne o tom rodičům či průvodcům. Rozpozná reklamu. Ví, že cílem reklamy je prodat, i když může jít o nepotřebné věci, a učí se odolávat jejímu působení. Uvědomuje si, že neexistuje přímá souvislost mezi obalem a kvalitou výrobku. Než udělá, co mu někdo řekne, zamyslí se.
U	Znaky podezřelého a nebezpečného chování, definice a cíle reklamy, strategie odolávání reklamě, vztah obalu a kvality výrobku, význam kritického myšlení při přijímání informací.
2.	Rozpozná manipulativní chování, které je potenciálně nebezpečné (včetně nechtěné intimity), a to jak při osobním setkání, tak v online světě. Když se s takovým chováním setká, dokáže si říct o pomoc důvěryhodné dospělé osobě. Rozumí základním principům reklamy a uvědomuje si, že když výrobek zná z reklamy, nic to neříká o jeho kvalitě. Ví, že existuje skrytá a personalizovaná reklama, kde všude se s ní může setkat a že za věci tzv. zadarmo se vždy platí. Zná základní zásady bezpečného chování na internetu a na sociálních sítích.
U	Příklady manipulativního chování osobně i online, základní principy fungování reklamy, skrytá a personalizovaná reklama a její výskyt, skutečná cena věcí "zadarmo", zásady bezpečného chování online.
3.	Rozumí principům reklamy, ví, jaké triky reklama využívá, a umí tomu přizpůsobit své chování. Někdy rozpozná i skrytou reklamu. Má povědomí o tom, že existují dezinformační média, weby, zprávy, kampaně a jak fungují. V online světě se snaží minimalizovat negativní působení na sebe.
U	Odhalování manipulativního chování, techniky členění manipulaci, triky a techniky používané v reklamě, znaky skryté reklamy, dezinformační média, weby, zprávy a kampaně, metody minimalizace negativního působení online světa.

6.3.3 Aktivně si vybírám, co si pouštím do mysli (2.3)

Ne všechny podněty, kterým jsme vystaveni ve svém okolí, jsou vyloženě škodlivé, mnohé jsou naopak zajímavé a užitečné. Jenže i těch je dnes tolik a stále přibývají, takže si z nich musíme umět aktivně vybírat. Jinak bychom se ztratili v možnostech, které nám život nabízí. Aktivně si vybírat znamená především se předem rozhodnout, čemu chceš věnovat pozornost a čemu ne.

Které informace, podněty a příležitosti jsou pro tebe přínosné, důležité a žádoucí, a které jsou možná také zajímavé a lákavé, ale už v nich nevidíš takový přínos nebo ti na ně nezbyvá kapacita, a tudíž jsou vlastně zbytečné. Těm zbytečným je pak dobré se vyhnout a na ty důležité se soustředit a věnovat se jim opravdu do hloubky.

To na jedné straně znamená se v konkrétních případech neustále rozhodovat, co z toho, co na tebe tak jako tak dopadá, si pustíš do mysli. Na druhé straně to vyžaduje pátrání po dalších zdrojích, zkoumání souvislostí a hledání příležitostí, kde se o věcech, pro které ses rozhodl/a, můžeš dozvědět víc. Nebo kde se můžeš dozvědět něco o věcech, které pro tebe mohou být důležité, ale ty o nich zatím nevíš. A tady je důležité mít širokou znalost možností, z kterých si můžeš vybírat. Nemusíš jim dokonale rozumět, stačí vědět, že tyto možnosti existují a co by to obnášelo, kdybys do nich chtěl/a nahlédnout hlouběji.

Při rozhodování a aktivním vyhledávání toho, co si pustíš do mysli, myslí spousta lidí hlavně na věci, které jim přijdou důležité v dané chvíli. Jenže svět se čím dál rychleji mění, a řada věcí, které ti dnes možná připadají zbytečné a nepodstatné, mohou mít za pár let zásadní vliv na tvůj život. Proto je dobré mít vedle věcí, které ti přijdou důležité dnes, na paměti také zaměření na budoucnost. Charlie Chaplin prý řekl: „Zajímám se o budoucnost, protože v ní hodlám strávit zbytek života.“ Mít mysl otevřenou do budoucnosti ti pomůže být připraven/a, což je vždy lepší, než být překvapen/a či zaskočen/a.

Postoje

- Nechci se ztratit v možnostech a příležitostech, které mi život nabízí.
- Protože nemohu věnovat pozornost všemu a už vůbec ne vědět všechno, chci si umět vybrat, čemu budu věnovat svůj čas a energii.
- Nechci podléhat okolnostem, chci se sám/sama rozhodovat, do jaké šířky a hloubky půjdu v tématech, která mě zajímají.
- Mám mysl otevřenou do budoucnosti, dává mi smysl odhadovat možnosti budoucího vývoje, zároveň k předpovědím přistupuji se skepsí a pokorou.

6.3.3.1 Vybírám si, co je pro mě důležité, a vyhýbám se zbytečností (2.3.1)

Když se rozhoduješ, co si chceš pustit do mysli, je dobré položit si pár otázek, o kterých spousta lidí vůbec nepřemýšlí. Proč si právě tato informace zaslouží moji pozornost? Jak moc mě to zajímá a baví? Jaké pocity ve mně vyvolává? Nepodléhám jen povrchní zajímavosti, svým kognitivním zkreslením či dokonce manipulaci? Dokázat si aktivně vybírat, na co zaměříš svou pozornost, a pak jít cíleně do hloubky je dovednost, která lidem pomáhá v jejich rozvoji a růstu. Často to souvisí se schopností hledat v dalších zdrojích, zkoumat, učit se a vyhledávat další příležitosti, které ti umožní naučit se víc. Na druhé straně je třeba umět vyhýbat se informacím a podnětům, které pro tebe žádný přínos nemají. Pouštět si je do mysli je totiž v lepším případě ztrátou času, v horším to má ještě další nežádoucí dopady, z nichž nejzávažnější je ztráta svobody rozhodování (viz stavební kameny 2.2.1 a 2.2.2).

Jak si máš vybrat oblasti, kterým chceš věnovat pozornost? Pro rozhodování je dobré vědět, co tě baví, co ti dává smysl a v čem se chceš rozvíjet. U větších věcí si asi budeš vybírat i podle svých životních plánů nebo cílů učení. Ať už budeš věnovat svůj čas a energii

čemukoliv, je dobré se ptát: proč právě tohle, k čemu mi to bude, jak to použiji v životě, rozvíjí mě to? A když zjistíš, že něco pro tebe důležité není, je v pořádku toho nechat a věnovat se něčemu jinému, co ti bude dávat větší smysl. Ovšem rozhodnout se pro něco prostě proto, že tě to právě v té chvíli baví a zajímá, to je také dobrý důvod.

Znalosti

- Víím, že není možné zabývat se vším a je potřeba si vybírat.
- Zním rozhodovací strategie.
- Víím, co mě baví a zajímá a proč.
- Víím, kde mohu najít to, co nevím.

Dovednosti

- Mezi informacemi si vybírám ty, o které mám zájem.
- Dokážu se vyhýbat informacím a podnětům, které jsem si nevybral/a.
- Dokážu odhadnout svoji kapacitu přijímat a zpracovávat informace – umím si říct stop.
- Dokážu jít aktivně za informacemi, které pokládám za důležité.

Výstupy

1.	Umí si vybrat z více nabídnutých možností a vysvětlí proč. Ví, proč ho/ji něco nezajímá. Věcmi, které ho/ji baví, se dokáže delší dobu soustředěně zabývat. Hledá si informace k tomu, co ho/ji zajímá. Někdy se odmítne věnovat něčemu, co ho/ji nezajímá.
U	Možné postupy, jak se rozhodnout při nutnosti výběru z více možností (např. seznam pro a proti, intuitivní volba, náhodný výběr), zdroje informací k zájmovým oblastem (např. knihy, internet, odborníci), způsoby odmítání nezajímavých aktivit (např. zdvořilé vysvětlení, prostý nesouhlas).
2.	Vědomě si vybírá informace a zdroje informací. Dokáže se dlouhodobě zaměřit na konkrétní oblast. Dokáže si k tomu najít informace a příležitosti k rozvoji. Vybere si, co se naučí. Umí vědomě odmítnout, když ho/ji něco nezajímá. Vyhýbá se některým zdrojům informací, které mu/ji přijdou nezajímavé.
U	Kritéria pro vědomý výběr informací a informačních zdrojů (např. relevance, spolehlivost, aktuálnost), způsoby vyhledávání informací a příležitostí k rozvoji v zájmových oblastech (např. kurzy, workshopy, samostudium), faktory ovlivňující výběr učebních témat (např. užitečnost, zábavnost, náročnost), techniky vědomého odmítání nezajímavých aktivit (např. asertivní komunikace, time management), příklady nezajímavých informačních zdrojů (např. bulvární média, nepodložené zprávy).
3.	Cíleně a soustavně se věnuje věcem, které ho/ji baví nebo kterým se rozhodl/a věnovat, a dokáže si k nim dohledávat další informace a příležitosti k rozvoji. Má zavedené způsoby, jak o věcech, které ho/ji zajímají, sbírat inspiraci a nápady tak, aby se neztratily. Rozlišuje mezi zábavou, soustavným zájmem a povinností a umí se podle toho rozhodovat, čemu věnuje pozornost. Poznává informace a zdroje, se kterými by jen ztrácel/a čas, a cíleně se jim vyhýbá.
U	Strategie cíleného a soustavného věnování se zájmovým oblastem (např. pravidelnost, stanovení cílů), pokročilé metody dohledávání informací a příležitostí k rozvoji v zájmových oblastech (např. networking, stáže), metody sběru inspirace a nápadů v zájmových oblastech (tvorba myšlenkových map, skupinový brainstorming), indikátory neužitečných informací a zdrojů (ověřování uváděných faktů, uplatnění kritického myšlení), postupy cíleného vyhýbání se zbytečným informacím a zdrojům (nastavení informačních filtrů, selektivní zaměření pozornosti).

6.3.3.2 Buduji si široký přehled, z čeho mohu vybírat (2.3.2)

Aby sis mohl/a aktivně vybírat, které věci ti stojí za to, abys jim věnoval/a svou pozornost, musíš mít přehled či vějíř možností, které se nabízejí. Těžko si vybereš něco, o čem nevíš, že existuje, nebo nemáš alespoň základní představu, co to je. Také si těžko uvědomíš, že něco je opravdu důležité, když to nemůžeš porovnat s věcmi, které pro tebe zas tolik důležité nejsou. I když pro různé lidi mohou být důležité různé věci, o některých možnostech, kterým se lidé mohou v životě věnovat, by měl vědět každý. To neznamená, že jim musíš rozumět, ale měl/a bys vědět, že existují, a co by to obnášelo, kdyby ses do nich chtěl/a ponořit hlouběji. Je to, jako když se podíváš na trailer k nějakému filmu – zjistíš, že ten film existuje, o čem asi tak bude, a i když se z děje skoro nic nedozvíš, uděláš si představu, jestli by se ti líbil, nebo ne.

Tvůj vějíř možností by se měl skládat ze dvou částí. Jednak z přehledu o základních oblastech lidského poznání a konání, jako jsou hlavní vědní disciplíny (např. fyzika, chemie, psychologie, ekologie, ekonomie...) a nejčastější povolání a profese. Druhou částí jsou různé oblasti, které tě postupně zaujmou a ty se do nich rozhodneš „nakouknout“ podrobněji. Je důležité udržovat si svůj vějíř možností aktuální a sledovat nové oblasti, které postupně vznikají. Ty často přinášejí nový pohled na otázky, které osobně i profesně řešíme, a také mohou nabídnout nečekané příležitosti, o kterých jsi do té doby neměl/a tušení.

Znalosti

- Zním hlavní obory lidské činnosti (např. výroba, vzdělávání, péče o nemocné, umělecká tvorba, obchodování, technologie, věda...).
- Zním klasické, nové i očekávané vědní disciplíny.
- Mám svoji individuální „sbírku“ oblastí, o kterých něco vím.

Dovednosti

- Umím si udělat přehled o vybrané oblasti.
- Umím pátrat po nových oblastech poznání v „neznámých vodách“.
- Dokážu určit podstatné prvky nabízejících se možností.
- Rozšiřuji si povědomí o tom, co ještě nevím.

Výstupy

1.	Má povědomí o různých oblastech lidského poznání i o typech pracovních činnostech. Byl/a na několika exkurzích tam, kde lidé pracují. Zajímá se o různé hry a sporty.
U	Přehled základních oblastí lidského poznání (např. přírodní vědy, společenské vědy, umění, technologie), typy pracovních činností (např. manuální práce, duševní práce, tvůrčí činnosti, služby), exkurze na pracoviště různých profesí, přehled různých typů her a sportů.
2.	Má obecnou představu, čím se zabývají základní vědní a umělecké obory a co mu/jí mohou nabídnout. Ví, které aktivity ho/ji oslovují a které ne. Umí si sám/sama najít úplně novou oblast.
U	Základní vědní obory (např. matematika, fyzika, biologie, chemie, dějepis, psychologie), základní umělecké obory (např. hudba, výtvarné umění, divadlo, literatura), metody hledání nových oblastí zájmu (např. brainstorming, mind mapping, výzkum).
3.	Má detailnější představu o různých vědních a uměleckých oborech a oblastech, v nichž se může něco nového naučit. Aktivně hledá nové oblasti, o kterých zatím nic neví. Zkouší nové volnočasové aktivity a sporty.

U	Detailnější přehled vědních a uměleckých oborů (např. genetika, astrofyzika, sociologie, sochařství, architektura), strategie aktivního hledání nových oblastí (např. sledování trendů, networking, účast na akcích).
---	---

6.3.3.3 Zajímám se o budoucnost²¹ (2.3.3)

Promýšlení dlouhodobých trendů a cílená příprava na budoucnost je něco, na co běžně zapomínáme. Ve světle nedávných překotných změn a dramatických událostí ve světě se může zdát, že budoucnost není možné předvídat, a tak nemá cenu se na ni připravovat. Opak je pravdou. I když je budoucnost z velké části nepředvídatelná, dává smysl zajímat se o to, co přijde nebo může přijít.

Říká se, že štěstí přeje připraveným. Zbytek svého života budeš žít v budoucnosti, a čím víc o ní budeš vědět, tím lépe na ni budeš připraven/a. Proto je dobré zajímat se o aktuální trendy, které mohou mít pro budoucnost význam – např. jaká povolání budou v budoucnosti potřeba,²² jaké technologie mají potenciál se rozvíjet nebo jaké události mohou mít dlouhodobé dopady. Jde vlastně o celoživotní postoj, kdy stále přemýšlíš o tom, co bude nebo může být. Za týden, za měsíc, za rok, ale spíš za pět, deset, dvacet let nebo v roce 2122. Když budeš sledovat společenský vývoj a pokrok vědy a techniky alespoň v oblastech, které tě zajímají, budeš mít lepší představu o tom, kterým věcem věnovat pozornost, protože jejich význam v budoucnu poroste. Zároveň ti to pomůže lépe si ujasnit, které věci jsou zbytečné, protože za pár let nejspíš zaniknou. Vyplatí se ale sledovat trendy vývoje v co nejširším vějíři oblastí a přemýšlet nejen o jejich výhodách, ale i o možných rizicích, aby tě budoucnost nezaskočila.

Znalosti

- Zním hlavní výzvy, příležitosti i rizika budoucnosti.
- Zním aktuální významné trendy v různých oblastech.
- Vím, kde čerpat informace o významných trendech a scénářích budoucnosti.
- Zním postupy superprognostiků.
- Vím, jak funguje pravděpodobnost.

Dovednosti

- Umím v informacích o aktuálním dění rozpoznat události s dlouhodobým dopadem i náznaky nových trendů.
- Umím sledovat trendy vývoje, očekávané problémy i nejnovější pokroky vědy a techniky, včas se předem připravuji na možná rizika a využití případných příležitostí.
- Umím vytvářet scénáře budoucnosti a vím, jak hodnotit, do jaké míry byly přesné.
- Umím posoudit pravděpodobnost předpovědí budoucnosti.
- Umím uplatnit postupy superprognostiků.

Výstupy

1. **Orientuje se v čase v rozmezí týdnů a měsíců do minulosti i do budoucnosti. Dokáže vymýšlet různé scénáře vývoje konkrétních situací, se kterými má zkušenost. Setkává se se sci-fi**

²¹ UNESCO Laboratoř [Gramotnost pro budoucnost](#)

Inspirativní řeč u příležitosti zahájení projektu UNESCO [Riel Miller Key Note – Kick-off event Mentoring Lab 2030 - YouTube](#), [Zdroje UNESCO](#), hlavní inspiací pro tento stavební kámen je [Tetlock: Superprognózy](#) a [Terry Grim: Foresight Maturity Model](#).

²² [Profese budoucnosti](#) - 2030

	literaturou a filmy pro děti. Dokáže rozvíjet své nápady, co by mohlo být v budoucnosti jinak než dnes.
U	Orientace v čase v rozmezí týdnů a měsíců do minulosti i budoucnosti, postup tvorby scénáře vývoje známých situací, sci-fi literatura a filmy pro děti.
2.	Má povědomí o některé z hlavních globálních výzev, která má jasné příčiny a následky (globální oteplování, ohrožení biodiverzity). Dokáže vyjádřit své představy o budoucnosti. Ví, že budoucnost je z velké části nepředvídatelná, ale že přesnost předpovědí lze určitými postupy zvyšovat. Inspiruje se četbou knih nebo sledováním filmů zaměřených na budoucnost (sci-fi), videí (TED, Kurzgesagt, RSA, World Economic Forum). Příležitostně nebo na výzvu sleduje aktuální dění v médiích a vývoj v oblastech, které ho/ji zajímají.
U	Hlavní globální výzvy (např. globální oteplování, ohrožení biodiverzity), zvyšování přesnosti předpovědí, knihy, filmy a videa zaměřené na budoucnost (např. Wells, Verne, Asimov, Orwell, Huxley) a jejich reflexe, aktuální dění a vývoj v oblastech mého zájmu, mé představy o budoucnosti.
3.	Pravidelně sleduje aktuální dění v médiích a zajímá se o události s dlouhodobým dopadem. Zjišťuje si scénáře vývoje událostí a umí o nich diskutovat. Zná hlavní rizika budoucnosti (globální oteplování, pandemie, válka, migrace, rozvoj umělé inteligence, stárnutí populace apod.) i příležitosti (rozvoj umělé inteligence, technologický rozvoj, genové manipulace, prodloužení života), zajímá se o nové technologie. Přemýšlí, jak mohou svět ovlivnit nové vynálezy či nečekané události. Má základní povědomí o pravidlech dobrých prognóz.²³ Rozumí informaci o pravděpodobnosti (zda je daná věc vůbec možná či velmi pravděpodobná atd.).
U	Aktuální dění, události s dlouhodobým dopadem, tvorba scénářů vývoje událostí, hlavní rizika budoucnosti (globální oteplování, pandemie, válka, migrace, rozvoj umělé inteligence, stárnutí populace), příležitosti budoucnosti (rozvoj umělé inteligence, technologický rozvoj, genové manipulace, prodloužení života), nové technologie a jejich potenciální dopad, pravidla dobrých prognóz, koncept pravděpodobnosti.

²³ [Tetlock: Superprognózy](#)

7 Já

7.1 Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové vymezení – v předmětu se žáci učí rozumět sami sobě, svým potřebám, možnostem, touhám i emocím, a pracovat s nimi. Získávají svobodu skrze zjištění toho, kdo jsou a co chtějí. Učí se si stanovovat cíle. Učí se mít dost sebedůvěry, aby se uměli rozhodnout a nebáli se chybovat. Učí se, být připraveni se změnit (reinvent) i upravovat svůj hodnotový rámec. Učí se pečovat o svou pohodu a odolat stresu, svodům, nejistotě i nepřízni osudu. V rámci vzdělávacích **oblastí RVP** je v tomto předmětu cíleno především na prvním stupni na český jazyk a literaturu, člověk a zdraví, člověk a jeho svět, člověk a kultura, na druhém stupni na člověk a společnost, člověk a zdraví, člověk a společnost.

Naplňovány jsou **ScioCíle**:

3. Vyznám se v sobě
4. Rozvíjím svou odolnost

Časové vymezení je vymezeno výše v učebním plánu.

Organizačními formami předmětu jsou:

1. skupinová výuka
2. projektová výuka
3. kooperativní vzdělávání
4. vrstevnické vyučování
5. problémové učení
6. mentorské rozhovory
7. tematická výuka
8. zážitková pedagogika
9. samorost
10. tematická výuka

Výukové a vzdělávací strategie jsou popsány v kapitolách 3 a 5.

7.2 Rozumím sám/sama sobě (ScioCíl 3)

Pro spokojený život je třeba mít pevné body, něco jistého, stálého. Jedinými trvalými průvodci našich životů jsme přitom my sami. Proto je třeba, abychom se na sebe mohli spolehnout, a to nejen dnes, ale i za 10 nebo za 50 let, kdy bude svět nejspíš úplně jiný než ten dnešní.

Spoléhat se na sebe můžeme jediné tehdy, když se naučíme sami sobě rozumět a pochopíme, jak být svými pány. Ve věštírně v Delfách byl nad vchodem nápis: γνῶθι σεαυτόν – Poznej sám sebe. Měl upozornit na to, že nikdo nemůže pochopit svět, zákonitosti přírody, ostatní členy společnosti ani svou budoucnost, aniž by znal to nejdůležitější – totiž sám sebe. **Rozumět sám sobě vždy bylo, stále je a čím dál víc bude základem spokojeného života.**

K porozumění tomu, jak funguje lidská mysl, ti může pomoci metafora jezdce na slonovi.²⁴ Jezdec představuje naše vědomí, které plánuje, myslí logicky, je zodpovědné a dívá se do budoucnosti. Slon, který je mnohem větší a silnější, představuje naše nevědomí. Slon žije přítomností, má rád okamžitá potěšení, podléhá závislostem a ovládají ho emoce a instinkty. Navíc se v něm děje řada věcí, o

²⁴ [Jonathan Haidt: Morálka lidské mysli](#)

kterých jezdec nemá ani tušení, a proto je nemůže ovlivňovat. Takže ačkoli si jezdec (vědomí) myslí, že slona řídí, ve skutečnosti si slon často dělá, co chce. A aby jezdec neztratil tvář sám před sebou, hledá si zpětně vysvětlení pro chování, které původně způsobil slon. Slon je také líný a nemá rád zbytečnou námahu, zato mu vyhovuje, když dostane hned to, co chce.

V životě se to projevuje třeba tak, že i když člověk ví, že není dobré hrát počítačové hry dlouho do noci, stejně to dělá, protože mu úspěchy ve hře přinášejí potěšení. Naopak vypnout hru vyžaduje učinit rozhodnutí, které v danou chvíli není příjemné. Co s tím?

Dobrá zpráva je, že slona jde vycvičit, takže když budeš vědět, jak ho přimět ke spolupráci, můžeš v budoucnu dokázat spoustu věcí, které se ti dnes zdají nemožné. Jde o to umět si poručit, ale také si umět průběžně doplňovat energii, kterou budeš potřebovat k překonávání okamžitého nepohodlí.

V této ScioKompetenci však nejde jen o tebe tady a teď. Rozumět sám sobě znamená i znát své předky a rozumět kultuře, ve které vyrůstáš. Kultura ovlivňuje to, jak uvažuješ o světě a co pokládáš za důležité. Když budeš rozumět svým kořenům, pomůže ti to také vážit si jiných kultur a nacházet v nich inspiraci.

Rozumět sám sobě je jediná cesta, jak činit moudrá a promyšlená životní rozhodnutí a také jak se lépe učit ve škole i kdekoliv jinde.

Tato kompetence je důležitá proto, že:

- základem svobody je vnitřní svoboda;
- moje názory, rozhodování a jednání ovlivňují i mechanismy, které nepodléhají vědomé kontrole; když jim budu rozumět, budu se na sebe moci mnohem lépe spolehnout;
- mé vnímání světa je vždy zprostředkováno mou osobností, mými zkušenostmi, představami a hodnotami; čím lépe budu rozumět sám/sama sobě, tím lépe budu rozumět světu.

Postoje

- Chci být sám/sama sobě jistotou, pevným bodem v nejisté přítomnosti a budoucnosti.
- Je pro mě důležité co nejlépe si rozumět, znát své silné stránky, své talenty i rezervy.
- Je pro mě důležité vědět, kdo jsem, odkud jdu a kam.
- Chci mít své rozhodování a jednání pod kontrolou.
- Věřím, že zvládnou aktivně se vypořádat s výzvami budoucího světa („can-do attitude“).

7.2.1 Rozumím svému rozumu a svým emocím²⁵ (3.1)

Tvůj mozek neustále zpracovává, co se děje v tobě i ve tvém okolí, a na základě toho rozhoduje, jak se budeš chovat. Současně je ale tvým vlastním chováním ovlivňován. Některé tvé reakce jsou záměrné a vědomé, jiné sice vnímáš, ale vůlí je neovlivníš, o většině dalších ani nevíš. Pokud si chceš rozumět, měl/a bys vědět, co ve své myslí a ve svých reakcích můžeš ovlivnit – právě to pak totiž můžeš dál rozvíjet.

Také je dobré vědět, co ovlivnit nemůžeš, a že se v tobě děje mnoho věcí, o kterých ani nemůžeš vědět. Současně je užitečné znát stavbu těla a mozku, vědět, kde se berou emoční reakce a jak se to projevuje ve tvém prožívání a chování. Když porozumíš tomu, jakou funkci

²⁵ Lidská psychika: <https://wikisofia.cz/wiki/Psychika>

jednotlivé složky tvé mysli plní a jak jsou vzájemně propojené, dokážeš lépe chápat sebe i druhé.

Je třeba také brát do úvahy, že se v průběhu času měníš, že tvoje mysl funguje různě v různých obdobích života, a že třeba zrovna teď má tvůj slon [k tomu, co je slon, viz úvodní text] jiné záměry, než jaké měl před pár lety nebo jaké bude mít, až budeš dospělý/á.

Postoje

- Chci rozumět tomu, jak funguje můj rozum, jak přemýšlím a jak se rozhoduji.
- Chci rozumět svým emocím a umět s nimi pracovat.

7.2.1.1 Rozumím svému rozumu (3.1.1)

Člověk se od ostatních tvorů odlišuje tím, že má mnohem více než jiní tvorové vyvinutou jednu z částí mozku – prefrontální kůru. Díky tomu je schopen myslet: například číst, mluvit, naučit se cizí jazyk, zobecňovat své prožitky, sdílet zkušenosti, počítat, vymyslet žárovku, sestrojít počítač i atomovou bombu, napsat báseň, složit hudbu a neustále inovovat a měnit věci kolem sebe pro vlastní užitek nebo jen pro radost.

Člověk je sice nejchytřejším tvorem na Zemi, neznamená to ale, že by jeho myšlení bylo automaticky dokonalé. Naše mozky velmi často nepřemýšlejí úplně logicky a racionálně a mnohdy nás klamou. Mnohokrát během dne podlehneme takzvaným kognitivním klamům a zkreslením, což jsou nejrůznější zkratky v uvažování, kterými si mozek ulehčuje práci. V minulosti lidem pomáhaly přežít, a proto je také máme. Ale v některých situacích už tyto zkratky ztratily svou původní funkci a vedou nás ke zbytečným chybám a omylům (viz též kámen 2.2.1 Bráním se zkreslenému vnímání a uvažování). Mají vliv na náš úsudek, rozhodování,²⁶ vnímání, ovlivňují naše vzpomínky a další myšlenkové procesy. Spousta lidí se třeba mnohem víc bojí pádu letadla, žraloků nebo blesku než autonehody, a to hlavně proto, že o těch prvních nebezpečích se píše, kdykoliv se stanou, zatímco autonehody jsou sice mnohem častější, ale pro média nezajímavé, a tak se o většině z nich nepíše. Téhle chybě-klamou se říká heuristika dostupného. Dalším příkladem kognitivního klamu může být tzv. Ikea efekt, který se projevuje tím, že si lidé mnohem více cení věcí, které si sami vyrobí, a nápadů, které sami měli, a to i když zdaleka nejsou nejlepší.

Pokud víš, jak tvůj mozek funguje, můžeš lépe využívat jeho kapacitu a zlepšovat svoje myšlení. Také tím získáš lepší kontrolu nad svým slonem. Je potřeba si uvědomit, že mozek podobně jako sval je ovlivněn tím, jak moc a k čemu ho používáš. Proto je důležité snažit se využívat svůj mozek naplno, a to i o prázdninách! Některé funkce mozku, jako je paměť, pozornost nebo logické operace, můžeš dokonce cíleně trénovat. Pro vlastní seberozvoj se samozřejmě hodí vědět nejen to, jak funguje lidský mozek obecně, ale také jak se chová ten tvůj – třeba k jakým kognitivním klamům máš sklony nebo jak máš rozvinuté různé složky inteligence.

Znalosti

- Rozumím rozdílu mezi vědomím a nevědomím.
- Víím, že pokud nad sebou ztrácím kontrolu, přicházím současně také o svou svobodu.
- Víím, jak funguje mozek – znám jeho hlavní části a jejich funkce.

²⁶ O rozhodování <https://www.sciencedaily.com/releases/2021/05/210520133924.htm> a též Schopnost rozhodovat, psychopatologie a propojení mozku. Neuron, 2021; DOI: [10.1016/j.neuron.2021.04.019](https://doi.org/10.1016/j.neuron.2021.04.019) Pro správné rozhodování je někdy [důležitější vyhnout se vadným cestám než hledat ty správné](#)

- Víím, co podporuje činnost mozku.²⁷
- Zním principy a možné chyby fungování paměti (deklarativní, procedurální, sémantická, epizodická paměť, paměťová zkreslení²⁸ apod.)
- Zním kognitivní klamy a zkreslení²⁹ a rozumím jejich vlivu na myšlení a rozhodování.
- Víím, jak může myšlení a rozhodování člověka ovlivňovat prostředí, nálada, únava, úroveň znalostí a dosavadních životních zkušeností, věk, hormony, vrozená genetická výbava³⁰ atd.

Sebeznalosti

- Zním typické vzorce svého myšlení (včetně kognitivních zkreslení), které mě mohou svádět k chybným úsudkům.
- Víím, jak funguje moje paměť.
- Víím, jak moje myšlení a rozhodování ovlivňuje prostředí, nálada, únava, věk, hormony, vrozená genetická výbava.

Dovednosti

- Umím používat postupy, kterými se lze bránit kognitivním zkreslením.³¹
- Rozlišuju mezi svým vědomím a nevědomím – učím se rozumět svému slonovi.
- Umím zlepšovat svoje kognitivní funkce (pozornost, paměť, logické uvažování apod.).
- Umím se zastavit, než se rozhodnu nebo začnu bezmyšlenkovitě jednat, a s chladnou hlavou vyhodnotit situaci.
- Umím si vytvořit vhodné podmínky pro přemýšlení, rozhodování, uvolnění, kreativitu nebo řešení problémů.

Výstupy

1.	Ví, že centrem myšlení je mozek a že si díky němu dokáže něco zapamatovat, vybavit si vzpomínku a myslet logicky; umí a chce toho využívat. Někdy se umí zastavit a zvolit racionální jednání, místo aby jednal/a zkratkovitě. Neuplatňuje pouze jednání „já chci, já chci“.
U	Mozek jako centrum myšlení, paměti a logického uvažování, využívání funkcí mozku (např. třídění, řazení, zapamatování), racionální jednání vs. zkratkovité jednání, sebeovládání a překonávání impulzivního chování.

²⁷ Viz John Medina: Pravidla mozku.

²⁸ Podle knihy Sedm smrtelných hříchů paměti: zapominání, roztržitost, paměťový blok, záměna, sugestibilita (např. snadno jde člověka přesvědčit, že prožil něco, co neprožil), zkreslování a přetrvávání.

²⁹ Kognitivní, paměťová a rozhodovací zkreslení:

https://wikisofia.cz/wiki/P%C5%99ehled_kognitivn%C3%ADch_zkreslen%C3%AD

³⁰ Můžeme sice např. hormony jíst či dostat v injekci, ale neumíme ovlivnit, aby se nám, když máme strach, nevyloučil do krve adrenalin, ani vyloučení dopaminu, oxytocinu pod kontrolou nemáme. Měnit geny sice už umíme, ale zatím se to dělá jen výjimečně, ovlivnit se dá exprese genů, ale to také nejde lokálně v danou chvíli. Více k tomu Robert Sapolsky: Chování a Robert Plomin: Kód života - jak z nás DNA dělá to, kým jsme.

³¹ Výborný [článek o boji s kognitivním zkreslením](#),

Související zdroje z ScK 2: <https://catalogofbias.org/biases/confirmation-bias/>,
<https://www.sciencedaily.com/releases/2021/02/210211113902.htm>

2.	Dokáže pojmenovat základní centra mozku a zná jejich funkce. Ví, co jsou kognitivní zkreslení a umí uvést příklady některých z nich. Ví, že myšlení může ovlivňovat také prostředí, únava, nálada apod. Často se dokáže zastavit a zvolit racionální jednání, místo aby jednal/a zkratkovitě. Uvědomuje si, že každému funguje rozum trochu jinak.
U	Základní centra mozku a jejich funkce (např. amygdala a emoce, hipokampus a paměť), kognitivní zkreslení a jejich příklady (např. Ikea efekt, zarámování), vliv prostředí, únavy a nálady na myšlení, individuální rozdíly ve fungování rozumu (např. snadnost zapamatování, rychlost rozhodování), faktory podporující činnost mozku (např. kyslík, trénink mozku).
3.	Rozumí tomu, že lidé přemýšlejí a vnímají svět různě. Ví, co je neuroplasticita. Ví, že fungování mozku je opravdu složité. Zná silné a slabé stránky svého myšlení. Zná a rozpozná u druhých některá kognitivní zkreslení.
U	Rozdíly v přemýšlení a vnímání světa u různých lidí, neuroplasticita, neurotransmitery a jejich role (např. dopamin, serotonin, oxytocin, endorfiny), silné a slabé stránky vlastního myšlení (např. paměť na události, paměť na slovíčka), rozpoznávání kognitivních zkreslení u druhých (např. Ikea efekt, zarámování).

7.2.1.2 Vyznám se ve svých emocích (3.1.2)

Emoce vznikají na základě nenadálé situace, třeba když tě něco vystraší nebo rozesměje. Může je ale vyvolat také tvoje myšlenka nebo vzpomínka. Emoce je v zásadě proces, který tě připravuje na nějakou akci, nebo je reakcí na něco, co se stalo. Objeví se nezávisle na tvém rozhodnutí, začíná v mozku v amygdale a rychle putuje do dalších částí mozku a pak i těla. Emoce jsou ovšem evolučně hodně staré, 200 milionů let, a tak tě často připravují na akci, kterou v dnešní době nemůžeš udělat (třeba hodit oštěp po buvolovi). Proto mohou být jejich projevy někdy příliš silné nebo jinak nežádoucí. Důležité je vědět, že i když emoce vznikají nezávisle na vůli, je možné ovlivnit jejich průběh – zejména, když sis je vyvolal/a sám/sama nějakou myšlenkou.

Základem práce s emocemi je jejich uvědomění a pojmenování. Emoce tě na svou přítomnost upozorní tělesnými projevy, třeba nepříjemným pocitem v břiše, jindy třeba smíchem nebo zčervenáním. Pokud emoci zachytíš už v jejím počátku, můžeš ji také lépe regulovat a předejít nevhodné automatické reakci. Když si dokážeš říct, co právě prožíváš, oslabuje to sílu emoce. Není ale moudré své emoce potlačovat a popírat, ani ty negativní. Raději je přijmi a pozoruj je. Emoce jsou cenným signálem, který ti přináší důležité informace pro rozhodování.

Někdy je náročné si uvědomit, jakou emoci cítíš. Často si nebýváme svých emocí vědomi, protože na ně nemáme zaměřenou pozornost. Někdy je těžké emoce rozpoznat, protože jsou na sobě navrstvené jako sendvič: začíná to vztekem, pod ním se skrývá bezmoc a na dně třeba leží strach. Dobrou pomůckou může být třeba mapa emocí,³² která ti pomůže ujasnit si, jaké emoce, v jaké podobě a jak často prožíváš. Je přirozené, že v 10, ale ani v 17 letech nebudeš umět své emoce pokaždé úplně utřídit ani uřídit, protože tvůj mozek se vyvíjí až do dospělosti a není ještě úplně zralý. Ale už v dětství je dobré se učit svým emocím rozumět, protože jsou nedílnou součástí tvé osobnosti.

Emoce hrají zásadní roli také v mezilidské komunikaci a ve vztazích.³³ Když se v nich naučíš orientovat u sebe, snáze pochopíš, co mohou prožívat druzí, a pomůže ti to lépe porozumět

³² Mapa emocí: <https://mindtrix.cz/emocni-mapa/>

³³ Vztahům se podrobněji věnuje pátý Scio cíl, v tomto stavebním kameni jde především o jejich prožívání.

jejich chování. A platí to i obráceně – vnímání a porozumění emocím ostatních ti pomůže porozumět těm tvým.

Znalosti

- Rozumím základním pudům a instinktům.
- Chápu vztah emocí, prožívání, rozhodování a paměti.
- Rozumím mechanismům frustrace a umím s nimi pracovat (např. vím, že frustraci vyvolává nenaplněné očekávání).
- Zním techniky (např. emoční mapu, dechové techniky), pomocí kterých lze pracovat s emocemi a regulovat jejich intenzitu.³⁴
- Zním příklady vzorců chování při prožívání emocí.
- Ví, co je sebeřízení a sebekontrola.

Sebeznalosti

- Ví, k čemu jsem v emoční oblasti už psychicky dozrál/a, a mám představu o dalším zrání.
- Ví, jak emoce ovlivňují mé prožívání a rozhodování.
- Zním svou emoční mapu – co mi různé emoce spouští, jaké myšlenky se mi přitom honí hlavou, kde v těle emoci cítím, jak se obvykle chovám.
- Zním své obvyklé vzorce chování při prožívání různých emocí včetně těch, kterými si sám/sama vyvolávám problémy (např. strach z neúspěchu, perfekcionismus, černobílé vidění apod.).

Dovednosti

- Dokážu rozpoznat své emoce.
- Umím předcházet situacím (i spouštěčům), ve kterých by emoce mohly převzít kontrolu nad mým jednáním.
- Díky znalosti svých spouštěčů dokážu sledovat vznikající emoce v počátku a déle si uchovat racionální myšlení.
- Dokážu regulovat prožívání svých emocí a své emoční projevy tak, aby to odpovídalo situaci.^{35 36}
- Dokážu rozpoznat emoce u druhých.

Výstupy

1.	Zná projevy základních emocí. Umí říct, jakou má náladu a jaké okolnosti na ni mají vliv. S podporou si dokáže uvědomit, co v něm/ní spustilo konkrétní emoci a jak ji prožívá. Někdy dokáže potlačit nežádoucí projevy emocí samostatně, někdy ještě potřebuje podporu.
U	Projevy základních emocí (např. hněv, strach, radost, smutek), faktory ovlivňující náladu, spouštěče emocí, strategie potlačení nežádoucích projevů emocí, základní porozumění emocím druhých, základní pudy a instinkty.
2.	Ví že každá emoce má svůj začátek a konec. Chápe vztah emocí, prožívání, rozhodování a paměti. Zná některé spouštěče svých emocí. U frustrace si většinou dokáže vybavit, jaké očekávání ji vyvolalo. Učí se rozpoznávat vzorce situací, v kterých ztrácí nad svými emocemi kontrolu. Většinou dokáže samostatně zvládnout nežádoucí projevy emocí.

³⁴ Další příklady technik zde: <https://www.kariernicentrum.cz/nejlpsi-zpusoby-jak-zvladat-emoce/>

³⁵ [Jak zvládnout emoce, které přicházejí od druhých](#), TED 2020.

³⁶ [Jak předcházet emočním problémům](#) Scientific American

U	Časový průběh emocí (začátek, průběh, konec), vztah emocí, prožívání, rozhodování a paměti, mechanismus frustrace a role očekávání, základní techniky samostatného zvládnání nežádoucích projevů emocí, vliv emocí na mé vlastní prožívání a rozhodování, moje spouštěče emocí.
3.	Reguluje emoční prožívání tak, aby odpovídalo situaci. Ví, jaké kroky mu/jí pomáhají zvládnout nežádoucí projevy emocí. Zná řadu spouštěčů svých emocí a snaží se předcházet situacím, ve kterých nemá své emoce pod kontrolou. Učí se měnit nefunkční vzorce chování při prožívání svých emocí. Ví o svém emočním zrání. Zajímá se o emoce ostatních a snaží se porozumět, jaký mají vliv na jejich chování.
U	Kroky pro zvládnání nežádoucích projevů emocí (např. odchod ze třídy, setkání s kamarádkou, hluboké dýchání), emoční zrání, techniky pro práci s emocemi a regulaci jejich intenzity (např. emoční mapa, relaxační techniky), má emoční mapa (spouštěče, myšlenky, tělesné projevy, chování).

7.2.2 Aktivně pracuji se svou myslí (3.2)

Lidský mozek je úžasný nástroj, který řídí celé naše tělo i naše duševní pochody. Naše mysl je přítomná ve všem, co děláme, ačkoliv si to většinou neuvědomujeme. To je proto, že mozek většinou spouští automatické reakce – některé má vrozené, některé se učí od narození a mnohé si vytvořil na základě minulých zkušeností.

To vše mu nyní usnadňuje práci. V situacích, kdy „jedeme na automat“ nás vlastně řídí náš slon. V zásadě to není špatně, protože se v životě nemůžeme učit vše pořád znovu, ale některé z neuvědomovaných vzorců chování mohou zabraňovat prosazení jiných, které by byly lepší. A některé automatické reakce nám mohou vysloveně škodit. Mozek se však neustále vyvíjí a staré vzorce dokáže překrývat novými – odborně se tomu říká neuroplasticita mozku. To znamená, že mozek může nevhodné nebo škodlivé automatické reakce nahradit novými, musíme mu v tom ale pomoci.

Prvním krokem je uvědomit si, jak se v různých situacích chováme a jak moc nás přítom řídí náš slon. Jistě jste se už ve škole mnohokrát vraceli k tomu, co se stalo, co jsi udělal/a ,nebo jak ses učil/a. Ale je potřeba se podívat nejenom na to, co jsi dělal/a, ale i na co jsi myslel/a, jak ses rozhodoval/a, co se ti honilo hlavou – neboli jinými slovy, nejen co dělal slon, ale i co dělal jezdec. Někdy se takovému sledování vlastního myšlení říká metakognice nebo sebereflexe, ale v těch názvech je trochu zmatek. Podstatné je naučit se pozorovat své myšlení a prožívání a postupně si uvědomovat své automatické reakce. S tímto základem pak můžeš začít svého slona trénovat, aby tě poslouchal a nedělal nežádoucí věci, ale to, co ti prospívá a co opravdu chceš.

Postoje

- Chci mít kontrolu nad svým myšlením.
- Chci vědět, jak a proč se rozhoduji.
- Chci umět hledat chyby ve svém myšlení a vyhýbat se jim.

7.2.2.1 Pozoruji a poznávám sama sebe (3.2.1)

Všichni většinou sledujeme to, co děje okolo nás. Jen málokdy si ale uděláme čas podívat se sami na sebe, jak se cítíme, o čem přemýšlíme, co prožíváme, jací jsme. Aby ses ale dokázal/a správně rozhodovat a zvládat úkoly a překážky, které před tebe život staví, je potřeba si občas obrazně nebo i doslova sednout před zrcadlo a popovídat si sám/sama se sebou o tom, co se s tebou děje, vzpomenout si, na co jsi v určité chvíli myslel/a, pojmenovat

své pocity.³⁷ Pomůže ti to v klidu rozpoznat, co bylo pro tebe v danou chvíli důležité nebo co ovlivnilo tvé prožívání a chování. Podobně se můžeš v myšlenkách vracet k tomu, jak jsi přemýšlel/a o nějakém problému, co ti pomohlo ho vyřešit. A pokud jsi udělal/a chybu, najít ve své mysli ten okamžik, kdy k ní došlo a proč. Díky tomu se ti například podaří lépe vyhodnotit úroveň tvých kompetencí, vybrat si, které z nich dál rozvíjet, a naplánovat si, jak na to (viz též 1.2.5 Dokážu reflektovat průběh svého učení).³⁸ Důležité je také průběžné sledování vlastní mysli, které neprovádíš až s odstupem, ale přímo během činnosti, které se právě věnuješ. Díky tomu můžeš třeba hned poznat, když něčemu nerozumíš nebo že tvoje reakce nebyla nejvhodnější.

Umět sledovat svou mysl je kompetence, která není vůbec jednoduchá a je potřeba ji rozvíjet a cvičit. Zabere to čas a někdy to dokonce i zdržuje. Na druhou stranu, když se naučíš monitorovat, co se v tobě děje, pomůže ti to odhalit vzorce chování, které ti škodí a potlačit systematické klamy a chyby, kterých se dopouštíš. Čím lépe budeš umět pozorovat procesy, které se v tobě dějí, tím lépe budeš rozumět svému myšlení a chování a tím rychleji se budeš zlepšovat, ať už bude tvůj cíl jakýkoli – naučit se hrát na hudební nástroj, nerozčilovat se u mariáše, soustředit se na čtení Huma, lépe spolupracovat se spolužáky, nebo něco úplně jiného. Někdy ti to pomůže i najít nečekané kreativní přístupy k řešení problémů. Sílu zvládnout změny ve světě čerpá každý z nás uvnitř sebe, a to právě díky tomu, že se zná.³⁹

Znalosti

- Zním techniky pro pozorování a poznávání sebe sama (např. vnitřní pozorovatel, vnímání tělesných pocitů, pozorování myšlenek, emocí, mindfulness neboli vnímání přítomného okamžiku⁴⁰).
- Zním překážky, které brání pozorování a poznávání sebe sama (spěch, stres, silné afekty, nesoustředěnost), a vím, že vedou k reflexivnímu rozhodování.⁴¹
- Zním techniky pro poznávání svých potřeb a očekávání.

Sebeznalosti

- Zním své silné a slabé stránky, talenty a limity.
- Zním procesy, které probíhají v mé mysli.

Dovednosti

- Dokážu se na své myšlení, vnímání, rozhodování a jednání podívat z nadhledu a popsat ho (např. umím zrekonstruovat, jak jsem k něčemu došel/došla, proč jsem něco udělal/a, proč jsem prožíval/a určité emoce, proč jsem chyboval/a, ...).
- Dokážu si naplánovat čas na pozorování a poznávání sebe sama.
- Umím popsat své potřeby a svá očekávání.
- Umím sledovat procesy, které probíhají v mé mysli, a používat k tomu různé techniky pro (např. vnitřní pozorovatel, vnímání tělesných pocitů, pozorování myšlenek, emocí, mindfulness neboli vnímání přítomného okamžiku, ...).
- Umím využít různé pomůcky pro pozorování a poznávání sebe sama (zápisník, hlasový zápisník, sledování polohy, chytrý náramek, fotky apod.).

³⁷ [John H. Flavell](#) mluví o metakognitivních zážitcích či metakognitivních zkušenostech

³⁸ [Článek](#) o tom, jak přemýšlení o učení zvyšuje jeho efektivitu

³⁹ [O nemožnosti úplného sebepoznání](#)

⁴⁰ <https://zijušpesne.cz/mindfulness-jak-zit-pritomnym-okamzikem-a-stastneji/>

⁴¹ Viz Daniel Kahneman: Myšlení rychlé a pomalé.

- Dokážu kriticky zhodnotit to, co se mi nedaří a proč, a umím najít způsob, jak to změnit.
- Umím se ocenit za to, co se mi daří.

Výstupy

1.	Sám/sama nebo s dopomocí reflektuje své chování v jednoduchých situacích. Ví, že jeho/její chování ovlivňují i různé vnější faktory a jiní lidé. Začíná si uvědomovat některá svá osobní nastavení, která mají vliv na jeho/její rozhodování. Rozlišuje, když něco ví a když hádá. S pomocí dokáže zhodnotit, co se mu/jí daří, a najít příčiny, proč mu/jí něco šlo líp nebo hůř, než očekával/a. V jednoduchých situacích pozná, když už se něco naučil/a.
U	Základní techniky pro pozorování a poznávání sebe sama (např. vnitřní pozorovatel, vnímání tělesných pocitů), vnější a vnitřní faktory ovlivňující chování.
2.	S pomocí návodných otázek dokáže reflektovat své nedávné chování. Na základě znalosti svých silných a slabých stránek odhadne, jak náročný pro něj/ni bude určitý úkol, a podle toho si rozvrhne čas. Umí najít příčiny, proč mu/jí něco šlo líp nebo hůř, než očekával/a. Všímá si svých potřeb.
U	Techniky pro pozorování a poznávání sebe sama (např. vnitřní pozorovatel, vnímání tělesných pocitů, pozorování myšlenek, emocí, mindfulness neboli vnímání přítomného okamžiku), odhad náročnosti úkolu a rozvržení času podle náročnosti úkolu a svých dispozic, překážky bránící pozorování a poznávání sebe sama (spěch, stres, silné afekty, nesoustředěnost), mé silné a slabé stránky při vykonávání konkrétních činností.
3.	Dokáže určit své silné a slabé stránky a přemýšlet o nich. Dokáže reflektovat, co ovlivnilo jeho/její chování a rozhodování. Díky záměrné reflexi se učí z různých situací každodenního života, a to i pozorováním druhých. Dokáže si naplánovat čas na sebereflexi. Poznává, na jaké úrovni něco umí, popř. co už je nad jeho/její síly. Umí cíleně hlídat, zda přesně rozumí tomu, co mu/jí druhý říká nebo co čte.⁴²
U	Mé osobnostní silné a slabé stránky, talenty a limity, vnější a vnitřní faktory ovlivňující mé chování a rozhodování, způsoby reflexe a pozorování druhých, rozpoznávání svých potřeb a očekávání, procesy probíhající v mé mysli.

7.2.2.2 Vytvářím si žádoucí návyky, odolávám pokušením (3.2.2)

Všechno, co děláš, nemusí být nutně užitečné a není potřeba se pořád jen učit nebo pracovat.⁴³ Mnohdy však děláme věci, které nám nic nepřinášejí, jsou jen ztrátou času, a dokonce nám třeba i škodí. Vědci např. opakovaně ověřili, že ti, kdo tráví mnoho času na Tik-Toku, mají pak horší náladu a větší sklon k depresím. Ale přesto nás zákonitosti naší mysli nutí procházet další a další posty. Podobné je to i s drogami. Kdo jim podlehne, dobře ví, že mu budou škodit, ale nemůže si pomoci. Jeho slon je silnější než jezdec. Proto je třeba slona včas začít trénovat. A trénovat nejen v tom, aby nedělal nežádoucí věci, ale také v tom, aby nás poslouchal a dělal to, co nám prospívá. Když se rozhodneš třeba jíst zdravěji, pravidelně cvičit nebo zhubnout, není snadné v tom vydržet, motivace postupně vyprchá. Naopak všelijaká pokušení od sociálních sítí a počítačových her až po alkohol a drogy se tvému slonovi líbí, protože mu přinášejí okamžité uspokojení. Jejich hrozba spočívá v tom, že pokud jim propadneš, ovládnou tvé chování a vezmou ti svobodu v rozhodování. Dobrá zpráva je, že můžeš slona vytrénovat, jak potřebuješ. Svůj mozek totiž můžeš změnit, je mnohem tvárnější než třeba tvoje ruka.⁴⁴

⁴² I v anglickém a dalším cizím jazyce.

⁴³ Přes příliš práce se může stát závislostí známou jako workoholismus. Člověk tak někdy k práci utíká před starostmi nebo nejistotou v jiných oblastech.

⁴⁴ [Jak funguje mozek](#) – dobré i pro ScK 1

V první řadě ti pomůže, když budeš vědět, jak mozek funguje a co v něm způsobují různá lákadla a návykové látky. Také ti pomůže, když budeš vědět, proč někdy utíkáš k lákadlům, místo abys dělal/a něco pořádného. Ze všeho nejdůležitější je ale osvojit si strategie a postupy, jak si vytvářet žádoucí návyky a odolávat různým pokušením. Někdy ani není nutné spoléhat na silnou vůli, často je neúčinnější se lákadlu jednoduše vyhnout. Velmi důležité je také mít naplněné základní potřeby (např. jídlo, spánek), abys měl/a dostatek energie na odolávání lákadlům, překonávání sebe sama, odbourávání návyků, které nechceš mít, a postupné vytváření těch, které naopak chceš.

Znalosti

- Víím, jak mozek reaguje na lákavé podněty a návykové látky, jak fungují některé neurotransmitery a hormony (dopamin, endorfin, serotonin apod.).⁴⁵
- Chápu princip neuroplasticity.
- Víím, co stojí za prokrastinací a jak jí mohu předcházet, případně jak se mohu vymanit z jejích spárů.⁴⁶
- Víím, jakými triky ovládají mozek sociální sítě a počítačové hry (viz též 2.2.2).
- Zním varovné signály závislostí (alkoholismus, závislost na drogách, na sociálních sítích, počítačových hrách, workoholismus).
- Zním základní informace o druzích drog, jejich účincích a vzniku závislosti, včetně širších společenských souvislostí.⁴⁷
- Zním postupy, jak si vytvářet žádoucí návyky a potlačit ty nežádoucí (např. identifikovat spouštěč nežádoucího návyku, propojit nově vytvářený návyk s již existujícími návyky, upravit si prostředí, posilovat návyk pomocí vhodné odměny apod.)

Dovednosti

- Rozvíím svou schopnost seberegulace, umím si poručit a taky se poslechnout.
- Umím si upravit své fyzické i digitální prostředí tak, abych se nevystavoval/a lákadlům, kterým nechci podléhat.
- Dokážu cílevědomě budovat nové žádoucí návyky a odbourávat návyky, které nechci mít.⁴⁸
- Umím používat metody, které pomáhají vystoupit z bludného kruhu prokrastinace.⁴⁹
- Ovládám strategie, jak se vyhýbat drogám a jiným závislostem.⁵⁰

⁴⁵ Obecné informace o mozku a jeho fungování: [Lidský mozek | pořad Wifina](#) - doporučeno pro 2. stupeň, [Brďo a lidský mozek | pořad Ty Brďo!](#) pro 1. stupeň, komplexněji [Fascinující orgán - mozek \(přednáška v rámci týdne mozku\)](#).

Specificky k fungování dopaminu a vztahu k závislostem, motivaci i internetu: [The Science of Internet Addiction & Willpower](#) (What I've learned, YouTube), [Studie: Dopamin a motivace v náročných situacích](#) (Brain we are, podcast)

⁴⁶ [Tim Urban: Inside the mind of a master procrastinator](#) (TED Talk), [Konec prokrastinace](#) (web, kniha)

⁴⁷ Převzato z: Roviny působení primární prevence, viz <https://www.ped.muni.cz/wsedu/mu.old/drogy/bm/prim.htm>
Dále k tématu: Informativní video o širších společenských souvislostech: [Why The War on Drugs Is a Huge Failure](#) (Kurzgesagt). Zajímavý pohled na problematiku přináší [Johann Hari \(TED Talk\)](#), zpracováno taky v [Kurzgesagt](#), ale je to v něčem zjednodušené (viz [vysvětlení](#), proč původní video bylo staženo + [podrobnější kritika](#)) - nicméně zajímavý materiál pro diskuzi při doplnění širšího kontextu o fyziologickém aspektu závislosti.

⁴⁸ Atomic Habits, [James Clear](#), <https://www.knihydobrovsky.cz/kniha/atomove-navyky-231434103>

⁴⁹ Konkrétně například: [6 Steps to Stop Procrastinating NOW](#) (Thomas Frank, YouTube)

⁵⁰ Roviny působení primární prevence, viz <https://www.ped.muni.cz/wsedu/mu.old/drogy/bm/prim.htm>

Výstupy

1.	Přemýšlí o tom, v čem jsou různé činnosti přínosné. S podporou si dokáže občas poručit a pustit se do přínosných činností, do kterých se mu/jí nechce. Ví, že když podcení průběžné uspokojování základních potřeb, hůř ovládá své chování a nedokáže ani naplňovat vyšší potřeby.
U	Návykové látky a činnosti a jejich nebezpečí, metody překonávání nechuti, základy seberegulace v přístupu k určitým činnostem.
2.	Rozlišuje, v čem jsou různé činnosti přínosné a které jsou naopak zbytné nebo dokonce škodlivé. S podporou rodičů nebo průvodců si dokáže upravit podmínky, aby si vytvářel/a žádané návyky a aby ho/ji okolní podněty nevyrušovaly od práce. Učí se používat postupy, které pomáhají odbourávat nežádoucí návyky.
U	Metody čelení návykovým látkám a činnostem, podmínky vytváření žádaných návyků, základní postupy pro odbourávání nežádoucích návyků, prokrastinace.
3.	Dokáže se věnovat činnostem, pro které se rozhodne, i navzdory podmínkám, které nemusí být optimální. Má základní povědomí o vzniku návyků a o drogách včetně „virtuálních drog“. Poznává, kdy přestává být svým pánem a pánem svého času. Ví, na koho se může v případě potřeby pomoci s odstraňováním nežádoucích návyků obrátit, a umí si o ni říci. Ví, jak si průběžně doplňovat energii, aby dokázal/a odolávat pokušením a lákadlům.
U	Reakce mozku na lákové podněty a návykové látky, drogy a virtuální drogy, varovné signály závislostí (alkoholismus, závislost na drogách, na sociálních sítích, počítačových hrách, workoholismus), pomoc při řešení závislostí, metody doplňování energie, základní informace o neurotransmiterech a hormonech (dopamin, endorfin, serotonin),

7.2.3 Ví, odkud přicházím a kam směřuji (3.3)

Abys mohl/a sám/sama sobě rozumět, nestačí ti znát jenom to, v čem jsi jedinečný/á. Také bys měl/a vědět, z jakého prostředí pocházíš a co máš společného s lidmi, s nimiž sdílíš svůj životní prostor. To, kým jsi, co umíš a jak myslíš, se z velké části zakládá na tom, co umí, dělají a jak chápou svět lidé kolem tebe. A to zase vychází z toho, co vytvořili lidé, kteří zde žili v minulosti.

Tomu, co je společné všem lidem z jedné společnosti, ale současně se to mezi různými společnostmi liší, říkáme kultura. Kultura ovlivňuje velkou část našeho života, přestože si ji většinou neuvědomujeme.⁵¹ Něco z ní je ovšem dobře patrné hned – třeba jazyk, kterým mluvíme, jídla, která vaříme v naší zemi, tradice, které dodržujeme, nebo písničky, které posloucháme. Kultura nám pomáhá dorozumět se s lidmi kolem sebe a cítit se mezi nimi jako doma. Kultura ovšem není jen minulost. Z velké části ji tvoří i sdílené představy o budoucnosti, +které mají často zásadní vliv na jednání lidí. To je ale jen špička ledovce. Kultura ovlivňuje také to, jak myslíme, jak se rozhodujeme a co považujeme v životě za důležité, naše hodnoty. Hodnoty v životě člověka představují něco, co dává životu smysl, pro co má cenu žít a podle čeho se můžeš v různých situacích orientovat. Každý má své osobní

⁵¹ Studium kultury jako systému je doménou kulturní antropologie, která teď jako paradigma chybí v RVP i středních škol, což je ve 21. století absurdní opomenutí. Mezi inspiracemi Scio kurikula je kniha [Homo Deus](#) od Y. N. Harariho. Autor je historik a antropolog a jeho úvahy o budoucnosti vycházejí z jeho vhledu do minulosti. Jednou z hlavních tezí jeho předchozího opusu [Sapiens](#) je, že schopnost tvořit a sdílet abstraktní kulturní kód (zejména mýty) dala Homo sapiens výhodu oproti jiným druhům rodu Homo, protože mu umožnila vytvářet a udržovat velké soudržné skupiny. Harari tak originálně aplikoval centrální tezi kulturní antropologie na ranou evoluční historii člověka jako druhu.

hodnoty a ty mohou být různé. Pro někoho je třeba vysokou hodnotou bezpečí, jiný dává přednost dobrodružství. Jedině když budeš znát své osobní hodnoty a dokážeš podle nich žít, může být tvůj život naplněný.

Postoje

- Chci rozumět tomu, co mě formovalo, jaké mám kořeny.
- Chci žít život v souladu se svými hodnotami.
- Chci najít svůj životní cíl, své poslání.
- Vážím si rozmanitosti kultur – lidí, jejich zvyků a tradic.
- Nechci se řídit předsudky a stereotypy.

7.2.3.1 Zním svoje kořeny (3.3.1)

Lidé jsou utvářeni kulturou, ve které vyrůstají a žijí. Kultura určuje jazyk, zvyky, způsoby jednání i myšlení – zkrátka vše, co lidem umožňuje společně žít ve sdíleném světě. Je jako neviditelná látka, která drží lidské společenství pohromadě a umožňuje jeho členům se vzájemně dorozumět a spolupracovat. Konkrétní podoba kultury je výsledkem adaptace na prostředí, které určité společenství lidí obývá. Proto třeba děti domorodých Australců vždycky vědí, kde je sever, i když nikdy nedržely kompas v ruce – v některých australských jazycích se totiž místo „máš mravence na levé noze“ říká „máš mravence na jihovýchodní noze“. Domorodí Australci neznají pravou a levou stranu, protože vždycky vědí, na kterou světovou stranu jsou otočení! Potřebují to proto, aby našli cestu za potravou nebo k příbuzným v suché, nehostinné a nebezpečné krajině, kde zabloudit znamená umřít.

Kultura je naučené chování, které se přenáší z generace na generaci. A to jak v celé společnosti, tak v každé rodině. Nejedná se o jednotlivosti, ale o soubor prvků, které jsou vzájemně propojené. Toto naučené chování více či méně sdílí téměř všichni ve společnosti nebo uvnitř rodiny. Proto ho bereme jako samozřejmost a máme sklon myslet si, že to, jak právě my uvažujeme o světě a řešíme problémy, je přirozené a správné. Je dobré si uvědomit, že zvyky, které přebíráš ze své kultury nebo ze své rodiny, nejsou vrozené, a kdybys vyrostl/a v jiné rodině, v jiném městě nebo dokonce v jiné kultuře, byl/a bys někdo jiný. Místo levé a pravé nohy bys měl/a nohu severní a jižní. Neuměl/a bys obsluhovat mobil, ale dokázal/a bys vždycky najít v krajině vodu nebo ulovit klokana.⁵² A neříkal/a bys „nevidáno“ jako tvůj tatínek, ale třeba „a sakra“ jako tvůj kamarád. Kultury si většinou nejsme vědomi, dokud se nesetkáme s někým, kdo je odjinud a vnímá věci odlišně. Proto je velmi důležité poznávat i jiné kultury – díky zkušenosti s nimi můžeš mnohem lépe porozumět tomu, co všechno tvoří kulturu, ve které žiješ, a v čem všem tě tvoje kultura ovlivňuje. Jiné kultury tě také mohou inspirovat k novým způsobům myšlení a řešení problémů.

Znát sebe sama tudíž znamená rozumět také podmínkám, ve kterých žiješ, a kultuře společnosti a rodiny, ve které jsi vyrostl/a. Je dobré znát věci, které sdílíš s ostatními lidmi ze stejné kultury. Tak jako potřebuješ umět jazyk svých spoluobčanů, potřebuješ s nimi sdílet také určitá témata, aby sis s nimi rozuměl/a a mohl/a ses mezi nimi cítit doma. Důležité je také znát své předky, odkud přišli, čím se zabývali, jak ovlivnili život tvé rodiny a co ti mohli dát do genetické výbavy.⁵³ Porozumění tomu, odkud pocházíš, jak tě ovlivnila tvá rodina a

⁵² Pro představu zde jsou [interkulturní kompetence](#), formulované v publikaci [Interkulturní vzdělávání](#) pro střední školu, vydané Člověkem v tísni v r. 2002. Pojetí IKV je zde mírně poplatné představě multikulturalismu jako téměř výhradně neproblematického jevu. Studenti mají přijímat jiné kultury na základě předpokladu „radikální rovnosti všech lidí“. To ale pomíjí situaci, kdy kultura toho druhého je založena naopak na předpokladu nerovnosti lidí (a že takových kultur je!). Tento rozpor nelze nijak „vyřešit“, ale lepší je ho přiznat než skrývat.

⁵³ O vlivu genů na život člověka [rozhovor](#) a [celá kniha](#)

kultura tvé země, ti může pomoci žít spokojenější a svobodnější život v zemi, kterou si pro svůj život v budoucnosti zvolíš.

Znalosti

- Umím pojmenovat, co tvoří kulturu společnosti, ve které žiji, a její odlišnosti od jiných kultur.
- Umím pojmenovat, co tvoří kulturu rodiny, z níž pocházím, a její odlišnosti od jiných rodin.
- Víím, co je v naší společnosti určeno kulturně a co je obecně lidské.
- Víím, co mělo vliv na formování a vývoj kultury, ve které žiji.
- Víím, co všechno kultura ovlivňuje a jak se kulturní rozdíly projevují ve vnímání a uvažování lidí.⁵⁴
- Víím, jaké jsou v naší kultuře sdílené představy o budoucnosti.

Sebeznalosti

- Umím pojmenovat, jak kultura ovlivňuje mé názory, rozhodování a vnímání světa.
- Jsem si vědom/a svých stereotypů a předsudků a víím, kde se vzaly.

Dovednosti

- Umím odlišit vnímání, myšlení a jednání kulturně dané a obecně lidské.
- Umím odlišit jevy a jednání dané mojí kulturou od těch daných jinými kulturami.
- Umím odlišit jevy a jednání vstřípené mojí rodinou od těch v jiných rodinách.
- Umím rozpoznat cizí stereotypy a předsudky.

Výstupy

1.	Zná nějaké prvky své kultury a ví, že se v jiných kulturách liší. U některých kulturních vzorců umí zjistit, kde se vzaly. Ví, že mnohé potřeby a problémy jsou společné všem lidem.
U	Základní prvky české kultury (český jazyk, lidové zvyky a tradice, české svátky, typická česká jídla, české pohádky a pověsti, významné české osobnosti), příklady odlišností v jiných kulturách a diskuse o tom, čím mohou být způsobeny, základní lidské potřeby a problémy společné lidem napříč kulturami.
2.	Všimá si odlišností své kultury od jiných a přemýšlí, kde se vzaly a jak se projevují. Ví, jaké potřeby a problémy jsou společné všem lidem. Ví, že i země mají svou historii, jako má člověk rodokmen, a zná některé důležité osobnosti a události z českých dějin. Začíná chápat, že podmínky, ve kterých žije, se promítají do toho, jak vnímá, myslí a jedná.
U	Specifika české kultury a srovnání s jinými kulturami, klíčové momenty z české historie a jejich vliv na současnost, příčiny a projevy kulturních odlišností v každodenním životě, vliv kulturního zázemí na mé vnímání a jednání.
3.	Ví, jak vznikaly evropské kulturní hodnoty a tradice. Umí uvést příklady, jak je formován/a rodinou, prostředím a kulturou, v níž vyrůstal/a a žije. Zná některé historické události, které ovlivnily kulturu jeho/její země. Ví, jak sdílet prvky vlastní kultury s příslušníky jiných kultur, a respektuje etnické, národnostní, kulturní či jazykové odlišnosti.

⁵⁴ [Mezikulturní psychologie, Eric B. Shiraev, David A. Levy](#)

U	Zdroje a vývoj evropských kulturních hodnot a tradic, důležité historické milníky ovlivňující českou a evropskou kulturu, interkulturní komunikace, sdílení české kultury, respekt k odlišnostem jiných kultur, kulturní předsudky.
---	---

7.2.3.2 Vyznám se ve svých hodnotách (3.3.2)

Hodnoty určují, co je pro tebe v životě důležité. Vycházejí ze základních životních potřeb, ale jsou utvářeny také prostředím, ve kterém vyrůstáš a žiješ. Hodnoty rámcově vymezují, kým jsi a jak se v určitých situacích rozhoduješ. Je dobré vědět, odkud se tvé hodnoty berou a jestli spolu jsou vzájemně v souladu. Je totiž možné, že si z vlastních zkušeností, z rodinné historie, ze školy nebo od kamarádů přinášíš i hodnoty, které jdou proti jiným tvým hodnotám, a to tě pak v životě omezuje. Proto je důležité umět se podívat na své hodnoty s odstupem a zamyslet se nad tím, jestli jsou pro tebe v danou chvíli ještě důležité. Tvé priority se mohou v průběhu života měnit, a proto by sis měl/a umět své hodnoty seřadit od těch nejdůležitějších po ty zanedbatelné – sestavit si svůj žebříček hodnot. A podle těch nejdůležitějších pak žít.

Své hodnoty má i Scio – svoboda, optimismus, odvaha, otevřenost, morálka a aktivita. Tyto hodnoty nám hodně pomáhají, když váháme, jak se rozhodnout.

Znalosti

- Vím, co jsou hodnoty.
- Vím, jak se hodnoty projevují.
- Vím, že nejen jednotlivci, ale i různé organizace mívají své hodnoty, a chápu, jak s nimi pracují.
- Orientuji se v hodnotovém rámci své vlastní kultury i jiných kultur.

Sebeznalosti:

- **Znám svůj hodnotový žebříček.**
- Vím, které z mých osobních hodnot jsou v souladu s hodnotami mé kultury, které se od nich liší a odkud se ty odlišné vzaly.
- Vím, které z mých hodnot mě mohou negativně ovlivňovat nebo omezovat.

Dovednosti

- Umím vysvětlit své hodnoty.
- Umím si stanovit prioritu hodnot (určit ve vztahu ke konkrétní situaci, kdy má určitá hodnota přednost před jinou – určit svůj hodnotový žebříček).
- Umím žít, jednat a rozhodovat se v souladu se svým hodnotovým žebříčkem.
- Umím se na své hodnoty dívat i kriticky a upravit je.

Výstupy

1.	Na konkrétních příkladech dokáže pojmenovat některé hodnoty. S podporou začíná vnímat, že druzí mohou mít odlišné hodnoty a chovají se podle nich. Ví, že školní pravidla souvisí s hodnotami.
U	Hodnoty, pravidla, potřeby a jejich vztah; příklady základních hodnot (poctivost, přátelství, rodina, zdraví, vzdělání atd.), příklady odlišných hodnot u různých lidí.

2.	Dokáže pojmenovat některé ze svých hodnot. Ví, že společné hodnoty může mít i širší skupina lidí, zaměstnanci firmy, příslušníci národa, obyvatelé státu, církev apod. Respektuje, že jiní lidé mohou mít jinak nastavené hodnoty, a nesnaží se prosazovat ty své jako jediné správné.
U	Mé hodnoty a jak se projevují v mém myšlení a jednání; některé skupiny sdílející společné hodnoty.
3.	Chápe, že vztahy mezi různými hodnotami, které člověk vyznává, jsou často složité. Umí si sestavit vlastní jednoduchý žebříček hodnot a srovnat ho s cíli, kterých chce dosáhnout. Identifikuje cíle, které nejsou v souladu s hodnotami. Uvědomuje si, že stejné hodnoty mohou u různých lidí zaujímat různá místa v jejich hodnotovém žebříčku a že to má vliv na rozdíly v jejich chování a myšlení.
U	Vliv hodnot na myšlení a chování lidí, konflikty vzniklé kvůli odlišným hodnotám a jejich řešení, vztahy mezi hodnotami, vliv rodiny, kultury a osobních zkušeností na zastávané hodnoty, můj žebříček hodnot.

7.3 Odolávám neúspěchu, tlaku i nejistotě (ScioCíl 4)

Zátěž a stres provázejí lidstvo po celou jeho historii. Pravěcí lovci a sběrači zažívali každodenní stres v boji o přežití, trápil je hlad, šelmy, zima či horko. S přechodem na zemědělství přišel strach o úrodu, majetek a společenské postavení. I v moderní společnosti jsou nejrůznější zátěžové situace každodenní součástí našich životů. Sice už nemusíme bojovat s hladem nebo zimou, ale zato nás tíží nedostatek času, nezvládnuté úkoly, nesplněné cíle nebo nejistota budoucího vývoje. Zvládání zátěže a stresu je důležitou kompetencí, kterou je třeba rozvíjet, pokud chceme žít kvalitní a naplněný život.

Základním předpokladem pro zvládání stresu je tělesná a duševní pohoda (tzv. wellbeing), která ti dodá vnitřní rovnováhu a energii potřebnou pro řešení náročných situací. Proto je dobré i v klidných dobách dbát na odpočinek, vyváženou stravu, dostatek pohybu, najít si čas na věci, které tě baví a dělají ti radost. Současně je ovšem třeba posilovat svou odolnost vůči nepříznivým okolnostem, např. tím, že se na ně připravíš. K tomu se dobře hodí různé školní akce, projekty, aktivity a výjezdy, kde si můžeš s podporou průvodců a spolužáků zkusit spoustu věcí, k nimž by ses sám/sama o sobě nejspíš neodhodlal/a, a kde máš příležitost se učit, jak mít stres pod kontrolou. Je dobré si osvojit různé strategie, jak se zbavit stresu, když už se do něj dostaneš, a také jak stres využít ke svému prospěchu. Stres totiž škodí hlavně tehdy, když překročí meze tvé odolnosti, v některých formách naopak může být dokonce i užitečný, může zvyšovat tvoji výkonnost a přispívat k tvému osobnímu rozvoji.

Tato kompetence je důležitá proto, že:

- stres je nedílnou součástí života, a čím budu odolnější, tím lépe se se stresem vyrovnám,
- vysoká odolnost vůči stresu je předpokladem pro kvalitní život,
- život v současné společnosti je plný „nových“ druhů stresu (např. stres ze špatného výkonu nebo z nejisté budoucnosti), kterým je dobré rozumět a naučit se je zvládat,
- stres může být i užitečný, ale jen když ho umím využít.

Postoje

- Chci umět odolávat stresu.
- Chci být co nejvíc v pohodě, protože celková pohoda zvyšuje moji odolnost vůči stresu.

- Chci být připraven/a na problémy, které přede mne život postaví.
- Chci ale také umět stres využít k osobnímu rozvoji.

7.3.1 Pečuji o svou duševní a fyzickou pohodu (wellbeing) (4.1)

Abys dokázal/a zvládat zátěžové situace, musíš v první řadě pečovat o svoji duševní i fyzickou pohodu a celkovou kvalitu života (tzv. wellbeing). Když se cítíš celkově v pohodě, dokážeš lépe využívat své vnitřní zdroje, které ti pomáhají odolávat zátěži a stresu.

Wellbeing má 4 rozměry:

- Fyzický, tedy tělesné zdraví, kondice a zdravý životní styl.
- Emocionální, tedy zda se cítíš šťastně, naplněně, zda máš pocit spokojenosti a netrápí tě úzkost nebo zlost.
- Duchovní, tedy jestli se cítíš ve spojení s něčím, co tě přesahuje a dává smysl tvému životu. Nemusí to být jenom náboženská víra, může to být třeba i příroda.
- Kognitivní, tedy jak pozitivně vnímáš to, čeho jsi dosáhl/a, a zda dokážeš vidět své pozitivní a silné stránky.
- všechny tyto stránky je třeba pečovat, aby ses cítil/a dobře a dokázal/a překonávat překážky, které ti život postaví do cesty.

Postoje:

- Chci pečovat o svoji fyzickou pohodu.
- Chci pečovat o svoji duševní pohodu.
- Věřím, že když budu celkově v pohodě, budu mít sílu postavit překážkám a problémům, které mě v životě potkají.

7.3.1.1 Pečuji o svou tělesnou pohodu (4.1.1)

„Ve zdravém těle zdravý duch,“ praví známé přísloví. Dobrá tělesná kondice zvyšuje naši sebeúctu, odbourává stres, zlepšuje naše duševní rozpoložení a pomáhá nám překonávat překážky. Je proto důležité mít dostatek pohybu, zvláště pokud většinu dne trávíš sezením ve škole nebo u počítače. S tím souvisí schopnost umět správně sedět a vědět, jak držet své tělo. Je třeba myslet také na zdravý spánek, který ti zajistí nejen potřebnou regeneraci, ale také ti pomůže se lépe přizpůsobovat novým podmínkám.⁵⁵ Důležitým předpokladem tělesné pohody je zdravá strava, a proto je dobré vyznat se v základních pravidlech výživy, umět si vybírat a vědomě pracovat se svým jídelníčkem. S péčí o zdraví ti pomohou také pravidelné preventivní prohlídky, např. ta zubařská. V neposlední řadě je důležité naučit se odolávat závislostem – vyhýbat se návykovým látkám a s přiměřenou opatrností přistupovat i k moderním technologiím, které mohou také vyvolat závislost.

Znalosti

- Zním zdravotní rizika nevyváženého stravování, nedostatečného pohybu a odpočinku, včetně vlivu na rozvoj duševních chorob.
- Vím, že zdravý člověk by měl být fyzicky aktivní každý den a nejméně jednou týdně věnovat čas delší fyzické aktivitě.
- Mám základní povědomí o běžných sportovních a fyzických aktivitách.
- Vyzním se v základních pravidlech výživy.

⁵⁵ M.Walker: [“Proč spíme”](#)

- Vím, proč je důležitý dostatek spánku a jaký má pro mne spánek přínos.
- Rozumím dynamice závislosti na drogách i technologiích.

Dovednosti

- Umím koordinovat své pohyby a zvládám pohybové aktivity v míře odpovídající mým schopnostem a věku.
- Umím provozovat různé druhy sportů.
- Umím správně chodit, sedět a stát.
- Umím sestavit svůj jídelníček tak, aby byl vyvážený.
- Odolávám závislostem.

Výstupy

1.	Aktivně zkouší různé pohybové aktivity a sporty. Vyzná se v základních pravidlech výživy. Umí se obléknout vzhledem k ročnímu období, konkrétním podmínkám i činnosti, kterou vykonává.
U	Pohybové aktivity a sporty; základy zdravé výživy (hlavní živiny, potravinová pyramida, pitný režim), počasí, roční období.
2.	Zvládá pohybové aktivity odpovídající jeho/jejím schopnostem a věnuje se jim pravidelně alespoň jednou týdně. Umí si připravit jednoduché zdravé jídlo. Ví, proč je důležitý spánek.
U	Pohybové aktivity a sporty, zdravá a nezdravá výživa, příprava pokrmů, význam spánku pro zdraví a regeneraci.
3.	Ví, jaké pohybové aktivity mu/jí vyhovují a pravidelně se jim věnuje. Uvědomuje si zdravotní rizika nevyváženého stravování, nedostatečného pohybu a odpočinku. Ví, jak fungují závislosti na drogách a technologiích.
U	Pohybové aktivity a sporty vhodné pro mne, význam pohybu pro zdraví, zásady zdravého stravování a zdravotní rizika nevyváženého stravování, závislosti na drogách a technologiích (mechanismy vzniku, projevy, prevence, kde hledat pomoc), základy ergonomie (správné sezení, držení těla při práci i odpočinku).

7.3.1.2 Pečuji o svou duševní pohodu (4.1.2)

Duševní pohoda souvisí s tím, jaké emoce prožíváš (emoční pohoda), jak vnímáš okolní svět i sám/sama sebe (kognitivní pohoda) a zda vidíš ve svém životě smysl (duchovní pohoda). Asi tou nejdůležitější přísadou k emoční pohodě jsou dobré vztahy s lidmi kolem sebe (viz ScioCíl 5), ale přispívají k ní také činnosti, které tě baví a dělají ti radost, ale třeba i štedrost a pomoc ostatním.⁵⁶ Také je důležité udržovat zdravou rovnováhu mezi prací a odpočinkem – to zase souvisí se ScioKompetencí 8. K udržení kognitivní pohody pomáhá soustředit se na to pozitivní ve svém životě a dokázat ocenit své úspěchy. To znamená, že své myšlenky směřuješ více na to, co se ti ve škole, doma nebo na kroužku dařilo, místo aby ses utvrzoval/a v tom, že se ti věci nedaří. Duchovní pohody dosáhneš ve chvíli, kdy budeš mít pocit, že tvůj život má smysl, a budeš se cítit „napojen/a“ na svět kolem sebe. V minulosti lidem v této oblasti tradičně pomáhala náboženství, ta v dnešní společnosti hrají menší roli. Zůstalo nám z nich však mnoho praktik, které lze používat i dnes. K duchovní pohodě pomáhá třeba meditace nebo pravidelné rituály, které si můžeš i sám/sama vytvořit.⁵⁷ Nebo ti může pomoci, když si vyhradíš nějaký čas jen sám/sama pro sebe nebo když se naučíš

⁵⁶ Five Ways to Wellbeing (2011), NHS,

https://neweconomics.org/uploads/files/d80eba95560c09605d_uzm6b1n6a.pdf

⁵⁷ <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1088868317734944>

soustředit se na přítomný okamžik (tzv. mindfulness). Svoji duchovní pohodu můžeš posilovat také pobytem v přírodě, tvůrčí činností nebo aktivitou v rámci různých společenství. Pro celkovou duševní pohodu je pak samozřejmě zásadní udržet si duševní zdraví – předcházet duševním onemocněním, případně je umět včas rozpoznat a vyhledat pomoc.

Znalosti

- Zním relaxační a meditační techniky.
- Vím, co je to „work-life balance“.
- Zním nejčastější duševní onemocnění a vím, jak jim předcházet.
- Vím, kam se obrátit, když se necítím duševně v pohodě.
- Vím, co je to pyramida lidských potřeb a jak funguje.

Sebeznalosti

- Vím, co mi dává smysl (např. pomoc druhým), a aktivně se tomu věnuji.
- Zním / mám svou osobní vizi a čas od času ji aktualizuji / reviduji.

Dovednosti

- Umím používat relaxační či meditační techniky, které mi pomáhají vrátit se do pohody.
- Zaměřuji pozornost na pozitivní dění v mém životě – umím si vybavit své minulé úspěchy, umím se ocenit a pochválit, dokážu se radovat z každodenních maličkostí.⁵⁸
- Dovedu si říct o pomoc, když nejsem v pohodě.
- Umím si zorganizovat čas a najít si optimální work-life balance.

Výstupy

1.	Vnímá, že některé emoce či situace mu/jí zhoršují náladu, a snaží se jim předcházet. S podporou se zkouší zaměřovat na pozitivní věci. S podporou zkouší využívat techniky, které pomáhají vrátit se do pohody.
U	Emoce a jejich spouštěče, strategie předcházení negativním emocím, jednoduché relaxační techniky, základní informace o duševních onemocněních.
2.	Ví, jaké věci mu/jí dělají radost, a aktivně se jim věnuje. Dokáže rozpoznat své úspěchy i úspěchy svých blízkých, ocenit je a radovat se z nich.
U	Co mi dělá radost, mé úspěchy a neúspěchy a jejich rozpoznávání, relaxační a meditační techniky, nejčastější duševní onemocnění - jejich prevence a zdroje pomoci, pyramida potřeb.
3.	Dokáže se dlouhodobě věnovat aktivitám a zálibám, které mu/jí dělají radost a přispívají k jeho/její duševní pohodě. Snaží se hledat pozitivní věci v tom, co dělá nebo co dělají druzí.
U	Mé aktivity a záliby, hledání pozitivních aspektů v životě, relaxační a meditační techniky, běžná duševní onemocnění, jejich příčiny, prevence, rozpoznávání a možnosti pomoci, pyramida lidských potřeb,

⁵⁸ [Jak je důležité myslet na pěkné věci](#)

7.3.2 Zvládám stres (4.2)

Stres vyvolává nadměrná fyzická nebo psychická zátěž, která může mít řadu příčin. V minulosti lidé museli vzdorovat takovým vlivům, jako je tělesná zátěž, zima, horko, nedostatek jídla či tekutin, různé nemoci a nebezpečí. Většina dnešního stresu plyne z nároků, které na nás klade rodina, škola či práce, my sami nebo naši kamarádi, ale také z nejistoty budoucích událostí. Stres je vždy spojen s emocemi, ty hlavní jsou strach, smutek, vztek, pocit viny, trapnost, stud a zklamání (frustrace). Tyto emoce tě informují, že míra zátěže, kterou v dané chvíli zažíváš, je pro tebe už příliš vysoká, tedy že se dostáváš do stresu (někteří lidé v této souvislosti používají výraz „emoční radar“). Pokud emoce umíš správně číst, mohou ti pomoci stres včas rozpoznat, ale pokud se jimi necháš pohltit, mohou stres ještě zhoršit. Proto je důležité naučit se s nimi pracovat tak, aby ti při zvládání stresu pomáhaly.

Ve zvládání stresu ti také pomůže, když budeš rozumět tomu, jak na tebe působí různé okolní vlivy – zda je vnímáš jako ohrožení, nebo tě nechávají v klidu. K tomu se hodí znát tzv. „model zón“, který rozděluje situace podle toho, jak bezpečně se v nich cítíš. Do zóny komfortu patří situace, kdy máš okolní vlivy pod kontrolou, a proto se cítíš v klidu a v pohodě. Za hranicemi zóny komfortu se nachází zóna rozvoje. Sem patří situace, ve kterých ti okolní vlivy způsobují určitou zátěž, ta je však s trochou úsilí zvládnutelná. Zátěž a stres zde působí spíše pozitivně, protože tě motivují k výkonu, k přizpůsobení se novým podmínkám a k učení se novým věcem. Překonáváním překážek v zóně rozvoje zároveň rozšiřuješ svoji zónu komfortu. Tím vlastně posiluješ odolnost vůči stresu, protože věci, které se naučíš zvládat, už tě nebudou příště zatěžovat a stresovat. Když je však míra zátěže příliš vysoká, není člověk už schopen přiměřeně reagovat a dostává se do zóny ohrožení a paniky. Zde nezbývá než pokusit se co nejrychleji vrátit do komfortní zóny, ať už tím, že odstraníš příčinu stresu (např. se najíš, když „umíráš“ hlady), nebo že zkusíš stres zmírnit, třeba pomocí dechových či relaxačních technik.

Postoje

- Chci rozumět tomu, co mě stresuje.
- Chci se naučit pracovat se svými emocemi tak, aby mě v zátěžových situacích nevyváděly z rovnováhy, ale pomáhaly mi zvládat stres.
- Chci umět jednat i v situacích, kdy jsem pod tlakem.
- Chci mít co nejširší komfortní zónu, abych odolával/a stresu.
- Chci znát postupy, jak se zbavit stresu (vrátit se do komfortní zóny), a chci se je naučit využívat.
- Chci umět využít stres pro svůj rozvoj.

7.3.2.1 Posiluji svou mentální i fyzickou odolnost (4.2.1)

Stres se často spouští ve chvíli, kdy nemáme pod kontrolou situaci, v níž jsme se ocitli, nebo když vnímáme, že nám hrozí nějaké nebezpečí. Stres je nedílnou součástí života a škodlivý je teprve tehdy, když je ho moc. Škodlivý stres (tzv. distres) nás paralyzuje, a pokud je dlouhodobý, může mít závažné dopady na naše duševní zdraví, ale i fyzické. Mírný stres je naopak prospěšný (tzv. eustres), protože nám pomáhá se soustředit a vydat ze sebe to nejlepší. V životě je ideální se škodlivému stresu vyhýbat a prospěšný stres využívat. Dobrá zpráva je, že to, zda se ti podaří škodlivý stres odvrátit nebo alespoň zmírnit, můžeš do značné míry sám/sama ovlivnit tím, jak se na různé zátěžové situace připravíš a jak k nim budeš přistupovat.

V náročných situacích se často stává, že tě pohltnou negativní emoce, které v tobě daná situace vyvolává. Pak tě víc stresuje to, jak situaci prožíváš, než situace samotná. Svoji odolnost vůči zátěži můžeš proto posílit také tím, že se naučíš se svými emocemi pracovat, aby ti v náročných situacích nesvazovaly ruce.

Škola a hra jsou bezpečná prostředí, kde se můžeš záměrně vystavovat zátěži, zkusit si dělat chyby, zažívat neúspěchy i nové začátky a s podporou ostatních si rozšiřovat svou komfortní zónu. Využij příležitostí, které ti škola nabízí, a zkoušej svou odolnost vůči zátěži posilovat i mimo školu. Čím víc toho dnes nebo zítra zkusíš, čím víc překážek překonáš, tím větší budeš mít jistotu, že úspěšně zvládneš i budoucí problémy, které před tebe život postaví. Utíkat před nepříjemnostmi a zátěžovými situacemi ničemu nepomůže. Naopak, je důležité získat s nimi co nejvíce zkušeností, aby tě takové situace v budoucnu neochromily, ale motivovaly k učení novým věcem a k překonávání sama sebe.

Znalosti

- Vím, jak vzniká stres a jaké jsou jeho projevy.
- Zním druhy stresorů a vím, jak na ně tělo může reagovat.
- Rozumím rozdílu mezi škodlivým stresem (distresem) a prospěšným stresem (eustresem).
- Zním model zón a vím, proč je důležité rozšiřovat svou komfortní zónu.

Sebeznalosti

- Vím, v kterých oblastech bych měl/a zvyšovat svou odolnost k distresu.
- Vím, kdy umím využít eustres a kdy ještě ne.
- Vím, které vnitřní zdroje mi pomáhají zvládat zátěžové situace.

Dovednosti

- Poznám na sobě, že přichází stres, a včas vědomě reaguji.
- Umím identifikovat zdroj svého stresu.
- Mám svůj preferovaný způsob otužování (sauna, sprchování studenou vodou apod.) či posilování odolnosti (pravidelné běhání, vynechání sladkostí, spaní v přírodě apod.).
- Umím pracovat se svými emocemi, aby mě v zátěžových situacích nevyváděly z rovnováhy, ale pomáhaly mi.

Výstupy

1.	Učí se vnímat, v jakých situacích se necítí v pohodě. Pozoruje, jaké emoce v situacích nepohody prožívá a jak nepohoda ovlivňuje jeho/její chování. S podporou zkouší dostat pod kontrolu nepříjemné emoce vyvolané nadměrnou zátěží.
U	Stres a jeho projevy, druhy stresorů a reakce těla na stres, co ve mne vyvolává stres a nepohodu a jak se to projevuje na mém chování, jednoduché techniky pro zvládání nepříjemných emocí s podporou (např. hluboké dýchání, počítání do deseti),
2.	Záměrně se vystavuje přiměřeně nekomfortním situacím s vědomím, že ho/ji to posílí. Pokud se ocitne v zátěžové situaci, zkouší dostat pod kontrolu nepříjemné emoce. Zkouší odhadnout, nakolik může nekomfortní situaci svým jednáním ovlivnit a jak.
U	Škodlivý stres (distres) a prospěšný stres (eustres), metody posilování odolnosti, můj prostor pro rozšiřování komfortní zóny, mé vnitřní zdroje pro zvládání zátěžových situací.

3.	Rozumí, jak vzniká stres, jak se projevuje a jak ovlivňuje jeho/její prožívání a chování. Posiluje svou fyzickou i duševní odolnost zátěžovými aktivitami. Využívá sebereflexi jako nástroj seberozvoje ve stresových situacích, v nichž se ocitne náhodně.
U	Příčiny vzniku stresu, projevy stresu, distres a eustres a jejich rozpoznávání, metody posilování odolnosti, sebereflexe jako nástroj seberozvoje, model zón (komfortní, růstová, panická), vnitřní zdroje pro zvládnutí zátěže a jejich cílené posilování.

7.3.2.2 Umím se zbavit stresu (obecně) (4.2.2)

Stresu, zvláště tomu škodlivému, je samozřejmě nejlepší předcházet. Svět je ale náročný, takže je celkem jisté, že se čas od času do stresu dostaneš. Když už budeš ve stresu, je dobré se ho umět zbavit, aby na tebe nepůsobil dlouhodobě. Dlouhodobý stres se totiž může odrazit na tvém soustředění, kreativitě, vztazích a celkovém duševním i tělesném zdraví.

Aby ses stresu mohl/a zbavit, musíš v první řadě umět poznat, že ses do něj dostal/a. Proto bys měl/a rozumět tomu, jak stres vzniká, jaké jsou jeho fyziologické projevy (např. zvýšený tep, bušení srdce, pocení, bolest hlavy, bolest břicha, vyschlo v ústech aj.) a jaké emoce ho doprovázejí (strach, smutek, vztek, pocit viny, trapnost, stud, zklamání). Pokud jakoukoliv nepříjemnost dokážeš přijmout s chladnou hlavou a nevyvolá v tobě žádné negativní emoce, pak tě nestresuje. Právě proto je zvládnutí stresu tak silně spojeno s nasloucháním svým emocím a s jejich regulací.

Příliš silné fyziologické a emoční projevy stresu mohou zmírnit různé relaxační či dechové techniky, které ti pomohou se zklidnit a dostat do stavu, kdy můžeš začít racionálně přemýšlet. Na prvním místě je vždy práce s vlastními emocemi – ty nepříjemné postupně utlumit a nahradit je pozitivními. Může ti pomoci podpora blízkých lidí, kteří ti v náročné situaci poskytnou podporu. Náročnou situaci odlehčí humor a vtip. Po zmírnění akutních projevů stresu je důležité dokázat se zamyslet nad příčinami, které u tebe vedly k vyvolání stresu, umět je analyzovat a pojmenovat. Obvykle to nejsou nároky situace jako takové, ale to, jak ty sám/sama situaci vnímáš. Stejná situace (např. vystoupení před publikem) může někoho stresovat a někoho jiného vůbec. K odstranění stresu proto pomáhá situaci tzv. „přerámovat“ – podívat se na ni z jiné perspektivy, hledat pozitiva, zaměřit se na to, co můžeš udělat, aby tě situace nestresovala. Někdy tě i malá změna může zbavit velkého stresu.

Znalosti

- Víím, jak vzniká stres a jaké jsou jeho projevy.
- Rozumím fyziologii stresu.
- Rozumím tomu, jak funguje „emoční radar“.
- Zním techniky pro zmírňování stresu (např. vnitřní dialog, vizualizační a imaginační techniky, dýchací techniky, relaxace).
- Zním techniku přerámování.
- Zním kauzální analýzu a víím, jak díky ní rozpoznat skutečné zdroje stresu a co je ovlivňuje.
- Zním organizace a linky, na které se mohu obrátit, když budu potřebovat pomoc v různých náročných situacích.
- Zním kognitivní zkreslení, která vedou ke stresu.⁵⁹
- Rozumím významu mezilidských vztahů při zvládnutí stresu.⁶⁰

⁵⁹ Viz např. [Chyby se staly \(ale ne mou vinou\)](#)

⁶⁰ Lucy Hone, [Ann Masten](#)

Dovednosti

- Poznám na sobě, že jsem ve stresu.
- Umím pracovat se svými emocemi, aby mě v zátěžových situacích nevyváděly z rovnováhy, ale pomáhaly mi.
- Umím využívat různé relaxační, meditační a dechové techniky.
- Dokážu si stresovou situaci „přerátovat“.
- Nebojím se svěřit se a říct si o pomoc.

Výstupy

1.	Všimá si, že některé typy zátěžových situací mohou negativně ovlivnit, jak se cítí. Poznává na sobě některé projevy stresu. Zná několik základních technik, jimiž se lze ve stresové situaci zklidnit, a některé z nich dokáže s podporou využít.
U	Základní tělesné projevy stresu, základní techniky zklidnění ve stresové situaci (např. hluboké dýchání, počítání do deseti, krátká procházka),
2.	Poznává na sobě projevy stresu a někdy dovede určit jeho příčiny. Zkouší odstraňovat příčiny stresu, je-li to možné, v případě potřeby si řekne o pomoc. Zkouší používat techniky na zmírňování stresu. Učí se říkat „ne“, je-li tlačěn/a do situací, o kterých ví, že v něm/ní vyvolávají stres.
U	Techniky pro zmírňování stresu (např. progresivní svalová relaxace, vizualizace klidného místa), technika přerátování, asertivita a říkání „ne“, význam mezilidských vztahů a sociální opory při zvládnutí stresu, příčiny a projevy stresu, který sám/sama zažívám; můj „emoční radar“.
3.	Ví, jaké situace u něj/ní způsobují stres, a co mu/jí v těchto situacích pomáhá. Má zkušenosti s dechovými a relaxačními technikami a umí je aktivně použít. Ví, na koho se může obrátit s prosbou o pomoc, když stres neumí sám/sama zpracovat. Nenechá se zatlačit do situací, které v něm/ní vyvolávají paniku. Ví, že určitá míra stresu může být prospěšná.
U	Dechové a relaxační techniky pro prevenci a zvládnutí stresu; hlubší rozbor mých stresorů a copingových strategií; asertivní komunikace v zátěžových situacích a vymezení hranic; organizace a linky důvěry poskytující pomoc v náročných situacích; kognitivní zkreslení, která vedou ke stresu (např. katastrofizace, černobílé myšlení), jejich rozpoznávání a korigování.

7.3.2.3 Vyrovnám se s nezdarem, neúspěchem i nepřízní osudu (4.3)

V životě se ti mockrát stane, že věci nepůjdou tak, jak sis představoval/a. Může jít o neúspěch ve tvém snažení, nepřízeň osudu, která ti zkrří cestu, nebo o chybu, kterou uděláš. Jednoduše o nepříjemné věci, které se stanou a ty se s nimi musíš vyrovnat. Chyby a neúspěchy jsou v dnešní společnosti, která je hodně zaměřená na výkon, pro mnoho lidí častým zdrojem stresu.

Vůbec prvním krokem je se z neúspěchu nesesypat – nenechat jej zasáhnout do své psychické pohody, přijmout jej jako součást života. K tomu ti pomůže, když nebudeš lpět na svých očekáváních a dokážeš se smířit s tím, že se věci mohou odehrát jinak, než sis přál/a. Když tohle zvládneš, je dobré jít o krok dál a na neúspěších, chybách i životních překážkách dokonce stavět – brát si z nich ponaučení, chápat je jako výzvu k nápravě a k překonání sama sebe.

Pro tuto dílčí kompetenci je klíčové zkoušet nové věci, nebát se udělat chybu, učit se prohrávat, a když se něco nepovede, zkoušet to znovu. Základním předpokladem pro vyrovnání se s neúspěchem je tzv. růstové nastavení mysli (growth mindset)⁶¹, tedy vědomí,

⁶¹ Dweck, C.: 2017. Nastavení mysli. Jan Melvill publishing.

že všechno jde, změnit či napravit.⁶² Na druhou stranu je dobré umět si přiznat neúspěch a dokázat analyzovat jeho příčiny, abys jim příště mohl/a předejít. Zároveň se ti bude hodit, když si osvojíš různé techniky práce s chybou, aby tě nezdarky nestresovaly, ale staly se pro tebe normální součástí života a příležitostí k osobnímu růstu.

Postoje

- Jsem otevřený/otevřená novým výzvám.
- Nebojím se dělat chyby, když zkouším nové věci.
- Nevzdávám se, když se mi něco nedaří.
- Chci se učit ze situací, kdy se mi něco nedaří.
- Nestydím se sdílet své neúspěchy s ostatními jako příklad pro společné učení z reálných situací.
- Uvědomuji si, že ne vše se podaří tak, jak očekávám nebo jak si přeji, a jsem s tím v pohodě.

7.3.2.4 Posiluji svou odolnost vůči neúspěchu (4.3.1)

Posilovat svou odolnost vůči neúspěchu můžeš nejlépe tak, že budeš aktivně zkoušet nové věci a získávat zkušenosti s nezdarky a neúspěchy v různých oblastech života – zkusíš si s kamarády zahrát hru, kterou neumíš, začneš házet míč na basketbalový koš levou rukou, přestože jsi pravák, na dovolené si anglicky objednáš jídlo v restauraci, i když to možná neřekneš úplně správně, apod. Postupně si tak budeš rozšiřovat svou komfortní zónu a drobné chyby a neúspěchy nebudeš vnímat jako problém, který by tě měl trápit. Zároveň získáš spoustu nových dovedností, které ti pomohou zvládnout i to, co se ti dříve zdálo moc náročné. Zpočátku budeš nejspíš potřebovat pomoc a povzbuzení od svého okolí (rodičů, průvodců, kamarádů), aby tě neúspěchy neodradily od zkoušení dalších nových věcí, ale brzy se naučíš nezdarům čelit sám/sama. Pokud se budeš chtít připravit na nepříznivé životní okolnosti, můžeš se také inspirovat příběhy lidí, kteří měli těžké osudy a dokázali skrze ně najít vyšší smysl svého života.

Znalosti

- Zním příběhy lidí, kteří úspěšně zvládli své náročné životní osudy.
- Víím, jak funguje neuroplasticita mozku⁶³ a jak ji využívat při učení se z chyb.
- Rozumím rozdílu mezi „fixed mindset“ a „growth mindset“.⁶⁴

Sebeznalosti

- Víím, co mi pomáhá a co mi brání překonat obtíže v náročných situacích.

Dovednosti

- Umím se vědomě věnovat zkoušení nových věcí nebo trénování toho, co potřebuji zlepšit.⁶⁵

⁶² <https://perpetuum.cz/2016/10/rustove-mysleni/>

⁶³ Neuroplasticita je schopnost mozku vytvářet nová nervová spojení. Umožňuje nám učit se nové věci, a dokonce i měnit naše myšlení. Máš tedy ve svých rukou, jestli budeš chyby vnímat jako selhání, nebo jako příležitosti k učení, a kolik se toho z chyb naučíš!

⁶⁴ [Growth mindset x fixed mindset](#)

⁶⁵ Duckworth, A.: 2017. Houževnatost - síla vytrvalosti a vášně. Jan Melvill publishing.

- Umím vytrvat a dokončit činnost, v níž vidím smysl, přestože mi ta činnost nejde tak snadno, jak jsem si představoval/a.
- Dokážu se na složité situace dívat z různých úhlů pohledu a hledat v nich přínosy pro život, které na první pohled nejsou patrné.
- Dokážu dopředu vyhodnotit, co mohu v dané situaci ovlivnit a co nikoliv, a dle toho nasměrovat svou energii do věcí, které ovlivnit mohu.
- Umím si říct o pomoc či povzbuzení v situacích, které jsou pro mě výzvou.

Výstupy

1.	Zkouší nové věci. S průvodce se dokáže vyrovnat s nezdarem. Učí se čelit neúspěchu vlastním odhodláním.
U	Význam zkoušení nových věcí pro osobní rozvoj, základní způsoby vyrovnávání se s nezdarem, význam vlastního odhodlání při čelení neúspěchu a jak ho posilovat (stanovování osobních cílů, odměňování sebe sama za snahu).
2.	Inspiruje se příběhy lidí, kteří úspěšně zvládli náročné životní osudy. Zná model zón a ví, proč je důležité rozšiřovat svou komfortní zónu. Účastní se aktivit, které cíleně rozšiřují komfortní zónu. Učí se pracovat s reflexí v situacích, kdy se mu/jí nedaří tak, jak by si přál/a.
U	Inspirativní příběhy lidí, kteří úspěšně zvládli náročné životní situace, a poučení z nich, model zón (komfortní, růstová, panická) a význam rozšiřování komfortní zóny pro osobní růst, aktivity cíleně zaměřené na rozšiřování komfortní zóny (např. týmové výzvy, prezentace před publikem) a jejich přínos.
3.	Uvědomuje si své silné a slabé stránky a zkouší ty slabé dále rozvíjet. Přijímá výzvy – aktivity, ve kterých nemá 100% jistotu úspěchu. Pokud narazí na nějaký zádrhel, pokouší se jej překonat.
U	Neuroplasticita mozku, growth mindset a fixed mindset, výzvy jako nástroj rozvoje, mé silné a slabé stránky a možnosti rozvoje těch slabých.

7.3.2.5 Umím se zbavit stresu z nezdaru či nepřízně osudu (4.3.2)

Když věci nejdou tak, jak chceš, je přirozené, že tě to rozladí. Důležité je nehroutit se z toho a naučit se situaci zpracovat tak, aby v tobě nevyvolávala stres. V první řadě je potřeba umět si přiznat neúspěch, protože jen tehdy, když si ho připustíš, se můžeš zbavit stresu, který by v tobě mohl vyvolávat. Jen tehdy jej také můžeš využít ke svému osobnímu růstu. Existují různé techniky, které ti pomohou analyzovat příčiny neúspěchu nebo využít chyby k učení, a je dobré se s nimi seznámit a využívat je. Jiné techniky (např. přerámování) ti mohou pomoci vnímat nezdár ne jako problém, ale jako příležitost k novému začátku. Užitečné jsou techniky, které zmírňují prožívání stresu a tlumí nepříjemné emoce (viz stavební kámen 4.2.2). Ty ti mohou pomoci hlavně bezprostředně poté, co se ti něco nepovede, kdy jsou negativní emoce nejsilnější a nejvíce ovlivňují tvoje prožívání a chování.

Znalosti

- Zním příběhy lidí, u nichž chyby nakonec vedly k neobvyčejným výsledkům a inovacím.
- Vím, jak při učení pracovat se svými chybami, aby mě to posouvalo dál.
- Vím, že frustraci vyvolává nesoulad mých očekávání a reality, nikoliv samotná realita.

Sebeznalosti

- Vím, v kterých oblastech se má očekávání často dostávají do rozporu s realitou.

Dovednosti

- Dokážu si uvědomit, že jsem udělal/a chybu.
- Dokážu se dívat na neúspěchy z různých úhlů pohledu a hledat v nich přínosy pro život, které na první pohled nejsou patrné.
- Snesu kritiku a dokážu si z ní vybrat to, co je pro mě užitečné.
- Ovládám techniky, které mi mohou pomoci při práci s chybou.
- Umím si uvědomit svá očekávání a nelpět na tom, že musí být naplněna.

Výstupy

1.	Všimne si, když udělá chybu, a je mu/jí to nepříjemné. V situacích, kdy mu/jí něco nejde, se někdy rozčiluje a někdy je zkusí řešit vhodnějším způsobem, třeba si říci o pomoc.
U	Konstruktivní a nekonstruktivní reakce na situace, kdy se nedaří (rozčilování vs. hledání řešení, žádost o pomoc); mé emoce, když udělám chybu.
2.	Rozumí tomu, že dělat chyby je normální. Pokud se dostane do situace, kdy se mu/jí něco nedaří, snaží se potíže překonat, případně si řekne o pomoc. S podporou průvodce zkouší pracovat s chybou a využívat ji k učení.
U	Chyby jako součást učení; strategie překonávání potíží v situacích, kdy se nedaří (analýza problému, hledání alternativních řešení, žádost o pomoc), základní techniky práce s chybou jako nástrojem učení (identifikace chyby, analýza příčin, hledání poučení), základní povědomí o mechanismu vzniku frustrace z neúspěchu.
3.	Ovládá některé techniky práce s chybou a učí se vnímat chybu jako příležitost k rozvoji. Poznává hlavní příčiny svého neúspěchu. V případě nezdaru či neúspěchu zkouší využívat techniky na zmírňování stresu.
U	Rozmanité techniky práce s chybou (např. kauzální analýza, technika "5 proč", zpětná vazba od druhých), analýza hlavních příčin vlastních neúspěchů (např. nedostatek přípravy, nerealistická očekávání, vnější faktory) a práce s nimi, techniky zmírňování stresu v případě nezdaru či neúspěchu (např. hluboké dýchání, relaxace, pozitivní self-talk, přerámování situace), hlubší porozumění mechanismu vzniku frustrace a strategiím její regulace.

7.3.3 Vyrovnám se s extrémní zátěží a tlakem (4.4)

Během života se často budeš muset vyrovnávat s okamžitou či déletrvající zátěží a tlakem. Specifický případ zátěže pak představují situace, které jsou v nějakém směru extrémní a výjimečné, byť se mohou stát každému z nás. Může se jednat např. o přírodní katastrofu, setkání se šikanou, rozvodem rodičů nebo těžkou nemocí, smrtí a ztrátou někoho blízkého

Tlak, který v takových situacích pociťujeme, bývá velmi silný, a pokud přetrvává, může mít závažné i dlouhodobé dopady na naše zdraví.

Proto je velmi důležité osvojit si strategie, které ti pomohou tyto situace zvládnout, pokud by ses do nich dostal/a. Protože se v situacích extrémní zátěže nemůžeš příliš opírat o předchozí zkušenosti s jejich řešením, můžeš nevědomě sáhnout po nefunkční strategii, která ti v dané chvíli možná uleví, ale dlouhodobě spíš uškodí. Funkční strategie, které skutečně pomáhají vyrovnat se s enormní zátěží, se nazývají coping (zvládnání) a je pro ně charakteristický aktivní přístup k situaci. Schopnost copingu je zčásti vrozená, ale také se dá

rozdíjet učením. To, jaká konkrétní copingová strategie je v dané situaci nevhodnější, závisí především na tom, zda situaci vyhodnotíš jako ovlivnitelnou, nebo neovlivnitelnou. Pokud situaci můžeš ovlivnit, měl/a by ses o to pokusit, a pokud ji ovlivnit nemůžeš, můžeš se zaměřit na to, aby v tobě nevyvolávala příliš mnoho negativních emocí. Mezi obecně užitečné strategie zvládnání patří také využití sociální podpory. Zkušenosti ukazují, že v extrémních životních situacích je sociální podpora klíčová a mnohé se bez ní nedají zvládnout vůbec.

Postoje

- Chci být připraven/a zvládnout extrémně zátěžové situace, i když doufám, že se do nich nedostanu.
- Věřím, že i v extrémně zátěžových situacích mohu prožívat kvalitní život.
- Chci umět rozpoznat, kdy mohu zátěžovou situaci ovlivnit a kdy ne.
- Chci se úspěšně vyrovnat i se situacemi, které nemohu ovlivnit.

7.3.3.1 Vyrovnám se zátěžovou situací, kterou nemohu změnit (4.4.1)

I pod tlakem extrémní situace, kterou nemůžeš nijak ovlivnit (např. vážná nemoc nebo úmrtí někoho blízkého, tornádo, které smete váš dům), můžeš zůstat vyrovnaný/vyrovnaná. Lidi, kteří to dokáží, všichni obdivují. Jde o to, jak si nastavíš své vnímání situace. Pokud věříš, že vše zvládneš, zvyšuješ svou šanci to skutečně zvládnout. Pomůže ti v tom třeba technika přerámování – zkusit najít i v těžkém osudu nějaký smysl. Ale nejde jen o to, hledat na každé situaci něco přínosného. Někdy pomůže už jen to, že zkusíš situaci popsat slovy, která vyjadřují otevřenost a aktivní přístup, raději než slovy, která vyjadřují pasivitu a uzavřenost.

Také je důležité omezit tzv. „ruminaci“ (neustálé promýšlení negativních scénářů), která nejen že nemá žádný užitek (na žádné řešení nepřijde), ale vysloveně nám škodí: zesiluje negativní emoce a uvrhá nás do beznaděje. Přemýšlení o tom, co všechno špatného se může stát, je prý dokonce ještě horší, než když si podobným způsobem dokola omíláme nepříjemné vzpomínky z minulosti. Z bludného kruhu ruminace ti pomůže vystoupit třeba fyzická aktivita, výtvarná tvorba nebo psaní, ale hlavně aktivity, které pomáhají situaci řešit. Užitečná je také tzv. „mindfulness“ – zaměření mysli se na plné prožívání a přijímání přítomnosti. Dobrá zpráva je, že mindfulness se dá trénovat a můžeš s tím začít hned. Když si už v dětství a mládí osvojíš funkční postupy, které pomáhají zvládat náročné životní situace, budou pro tebe přirozenou volbou i tehdy, až je budeš skutečně potřebovat.

Potřebnou podporu při zvládnání náročných situací můžeš dostat od přátel. Proto je důležité vytvářet si síť přátelských vztahů a tyto vztahy dále rozvíjet (viz ScioKompetence 5). Pomoc můžeš samozřejmě hledat také u odborníků (psychologů, terapeutů aj.).

Znalosti

- Víím, co je ruminace a jak nás negativně ovlivňuje.
- Zním techniku přerámování – nahrazení negativního vnímání situace, pohledem novým, pozitivnějším.
- Zním způsoby, jak odpoutat pozornost od nepříjemných myšlenek (např. fyzická aktivita, výtvarná tvorba, mindfulness apod.).
- Zním příklady lidí, kteří úspěšně zvládli čelit extrémně zátěžovým situacím.
- Mám povědomí o krizových linkách a institucích, kde mohu dostat podporu ve zvlášt náročných životních situacích.

Sebeznalosti

- Víím, jestli mám tendenci se utápět v negativních myšlenkách o situacích, které prožívám.
- Víím, jak obvykle reaguji na nadměrný tlak a zátěž (např. aktivitou nebo stažením do sebe apod).

Dovednosti

- Umím najít smysl v náročných situacích, které prožívám.
- Ovládám několik technik, které pomáhají zklidnit se při zátěži.
- Ovládám několik technik, které pomáhají odpoutat pozornost od nepříjemných myšlenek.
- Umím použít techniku přerámování.

Výstupy

1.	Pozná na sobě, že je pod tlakem. Zná několik základních technik, které mu mohou pomoci v zátěžové situaci a některé z nich dokáže využít.
U	Příznaky působení stresu a tlaku na tělo a mysl; základní techniky zvládnání zátěžových situací (např. hluboké dýchání, počítání do deseti, krátká procházka), povědomí o vlastních reakcích na stres a tlak a jejich příčinách.
2.	Ví, co mu/jí pomáhá, když je pod tlakem. Zkouší používat techniky na zmírňování stresu, včetně techniky přerámování. Seznamuje se s technikami, které pomáhají odpoutat pozornost od negativních myšlenek. Poskytne pomoc kamarádovi. Požádá o pomoc se zvládnáním tlaku, když potřebuje.
U	Strategie a techniky, které pomáhají zvládat tlak a stres (např. sport, relaxace, rozhovor s blízkými); technika přerámování a její využití pro změnu pohledu na stresující situace, techniky odpoutání pozornosti od negativních myšlenek (např. fyzická aktivita, tvůrčí činnosti, mindfulness), význam poskytování a přijímání pomoci a podpory v zátěžových situacích, povědomí o rizicích ruminace (neustálého přemýšlení o negativních scénářích); mé reakce na nadměrný tlak a zátěž.
3.	Dokáže popsat, jak reaguje na tlak, a ví, co mu/jí v takových situacích pomáhá. Umí aktivně použít dechové a relaxační techniky, přerámování a má zkušenosti s používáním technik na odpoutání pozornosti od negativních myšlenek. Vytváří si podpůrnou síť přátel a ví, kam jinde se může obrátit s prosbou o pomoc v zátěžových situacích.
U	Dechové a relaxační techniky, technika přerámování, techniky odpoutání pozornosti, další zdroje pomoci v zátěžových situacích (rodina, přátelé, krizové linky, odborníci), příběhy lidí, kteří úspěšně zvládli extrémně zátěžové situace, a poučení z jejich zkušeností; rizika ruminace a strategie, jak se jí vyhnout nebo ji zastavit; mé reakce na tlak a zátěž a strategie, které mi pomáhají je zvládat.

7.3.3.2 Vymaním se ze situace stresu ze zátěže a tlaku (4.4.2)

I v extrémně zátěžových situacích mohou být některé věci ovlivnitelné. Můžeš se například pokusit odstranit zdroj stresu tím, že ze situace vystoupíš (např. se rozvedeš s partnerem závislým na alkoholu), nebo změníš podmínky, které vyvolávají zátěž a tlak (např. řekneš průvodci o začínající šikaně ve třídě a požádáš ho o řešení problému). Aktivní ovlivňování toho, co můžeš měnit, je účinná strategie zvládnání zátěže a tlaku, kterou můžeš rozvíjet tréninkem a učením. Proto je důležité naučit se rozlišovat, co můžeš ovlivnit a co ne, a to, co můžeš ovlivnit, také aktivně měnit. Když budeš aktivně přistupovat k běžným zátěžovým

situacím, které zažíváš ve škole nebo doma, budeš pak lépe připraven/a řešit stejným způsobem i situace extrémní zátěže, pokud se do nich dostaneš.

V první řadě ti pomůže vědomí vlastní účinnosti, tedy to, že máš život ve svých rukou a že umíš ovlivňovat věci, které jsou v tvé zóně vlivu. Opakem je naučená bezmocnost, což je stav, kdy si člověk myslí, že nemůže nic dělat, a proto se o to ani nepokusí, přestože možnosti vlivu existují. Člověk ve stavu naučené bezmocnosti zůstává pasivní i v situacích, které lze řešit. To je strategie chování, která bezmocnost dále prohlubuje. V případě extrémní zátěže se pak u bezmocného člověka častěji rozvine posttraumatická stresová porucha, jejímž zdrojem je pocit, že proti ohrožení nejde nic dělat.

Kromě toho se hodí znát i konkrétní techniky, které se buď přímo zaměřují na původ stresu (hledání příčin stresu, hledání informací o problému), nebo pomáhají s jeho zvládnutím (stanovování priorit, rozdělení problému na dílčí části, plánování kroků postupného řešení, zklidnění emocí, hledání pomoci u dalších osob apod.). Tyto techniky ti pomohou ustát zátěž a tlak, konstruktivně uvažovat a hledat reálné scénáře, jak celou situaci zvládnout. Aktivní přístup k situaci je spolu s vědomým zpracováním zátěžové události také považován za důležitý předpoklad tzv. posttraumatického růstu, tedy toho, že si zátěž a stres z náročné životní situace neneseme s sebou dále, ale naopak je využijeme pro náš osobnostní rozvoj a zocelení.

Znalosti

- Víím o principu vlastní účinnosti a naučené bezmocnosti.
- Mám povědomí o tom, jak na člověka působí extrémně zátěžové situace (např. válka, přírodní katastrofa, šikana, vážná nemoc nebo smrt blízkého člověka).
- Zním několik technik, jak se při zátěži zklidnit.
- Zním model 3 zón vlivu (co mohu ovlivnit, co mohu ovlivnit eventuálně, co nemohu ovlivnit).

Sebeznalosti

- Víím, kde se pohybuji na škále mezi vědomím vlastní účinnosti a naučenou bezmocností.

Dovednosti

- Umím rozlišit, co mohu ovlivnit a co ne.
- Ovládám několik technik, které pomáhají zklidnit se při zátěži.
- Poznám, že se nacházím v extrémně zátěžové situaci.
- Dokážu vystoupit z nezdravých vztahů.
- Svěřím se, řeknu si o pomoc.
- Vědomě se soustředím na myšlenky a emoce, které rozvíjí vnímání mé vlastní účinnosti.

Výstupy

1.	Umí rozeznat zdroj tlaku nebo zátěže. Přiměřeně svému věku rozeznává, z kterých situací může a má vystoupit.
U	Zdroje tlaku a zátěže v běžných situacích a jejich rozpoznávání; situace, ze kterých je vhodné vystoupit vzhledem k věku a schopnostem, a jejich identifikace; rozdíl mezi situacemi, které lze

	ovlivnit, a které ne; základní techniky zklidnění při zátěži (hluboké dýchání, počítání do deseti) a jejich využití.
2.	Získává zkušenosti s aktivním ovlivňováním situací, které jsou zdrojem zátěže a tlaku. Učí se poznávat, co může ovlivnit a co ne.
U	Metody aktivního ovlivňování zátěžových situací (komunikace s druhými, hledání řešení, vyhledání pomoci); rozdíl mezi ovlivnitelnými a neovlivnitelnými situacemi a jejich praktické rozlišování; principy vlastní účinnosti a naučené bezmocnosti a jejich vliv na zvládání zátěže; techniky pro zklidnění při zátěži (relaxace, fyzická aktivita, tvůrčí činnosti) a jejich používání; má pozice na škále mezi vědomím vlastní účinnosti a naučenou bezmocností.
3.	Buduje vysoké očekávání vlastních schopností⁶⁶. Umí rozlišit, co může ovlivňovat a co ne.
U	Strategie budování vysokého očekávání vlastních schopností (stanovování cílů, učení se z úspěchů i neúspěchů, pozitivní self-talk) a jejich aplikace; tři zóny vlivu (co mohou ovlivnit, co mohou ovlivnit eventuálně, co nemohou ovlivnit) a jejich rozlišování; principy vlastní účinnosti a naučené bezmocnosti a jejich hlubší pochopení v kontextu zvládání zátěže; působení extrémně zátěžových situací na člověka (příznaky, rizika, možnosti podpory); techniky pro zvládání zátěže (stanovování priorit, rozdělení problému na části, plánování řešení, vyhledání podpory) a jejich využívání.

7.3.4 Vyrovnám se s nejistotou (4.5)

Žijeme v době velké svobody. Máme neuvěřitelné možnosti výběru prakticky ve všem – můžeme jet, kam chceme, koupit si, co chceme, dělat, co chceme. Ve ScioŠkole se často můžeš učit, co chceš, číst, co chceš, poslouchat, co chceš, a přátelit se, s kým chceš. Svoboda je velkým výdobytkem moderní demokratické společnosti, která nám všem dává obrovské životní šance. Velká svoboda však zároveň přináší velkou nejistotu.

Nejistota z toho, co bude, narůstá a bude narůstat stále rychleji. Jak takové nejistoty mohou vypadat, jsme si všichni mohli vyzkoušet během koronavirové epidemie. Často jsme nevěděli, jestli příští týden ještě bude škola, nebo už ji zavrou. Situace, které přinášejí nejistotu, jsou pro mnohé z nás zdrojem stresu. Možná i tebe stresují věci, které tě čekají a které dobře neznáš – třeba cesta do cizí země, kde jsi ještě nikdy předtím nebyl/a, veřejné vystoupení před neznámými lidmi nebo čekání na výsledky lékařského vyšetření. Podobné to je, když se musíš pro něco rozhodnout, ale nemáš dostatek informací. Čím více možností volby máš, tím větší je i riziko, že se pak budeš trápit tím, jestli ses rozhodl/a dobře.

Vyrovnávat s nejistotou nám často brání naše myšlenkové stereotypy. Někdo si třeba myslí, že není zkrátka dost dobrý, a pořád o sobě pochybuje. Jiní lidé si zase myslí, že nejistota do života nepatří, a snaží se ji co nejrychleji ukončit. S takovým postojem je samozřejmě těžké zvládat nejisté situace, které současný život přináší. A tak se tyto lidé často uchylují k různým náhražkám (třeba ke konspiračním teoriím nebo pod křídla silného vůdce), které jim dodávají zdání ztracené jistoty. Mnohem lepší je však nejistotu přijmout jako něco, co do dnešního světa zkrátka patří, a naučit se s ní zacházet. Pomůže ti, když nebudeš nejisté situace vnímat jako ohrožení, ale spíš jako výzvu či příležitost. Zvládnout stres z toho, že nevíš, co může přijít dál, ti pomůže tvoje vnitřní jistota a důvěra ve vlastní schopnosti, ale také když se naučíš odhadovat možnosti budoucího vývoje a rozhodovat se v podmínkách nejistoty.

⁶⁶ Vědomí vlastní účinnosti, self-efficacy - <https://cs.wikipedia.org/wiki/Self-efficacy>.

Postoje

- Nepředvídatelnost světa chci brát jako výzvu a příležitost.
- Mám rád/a výzvy a vědomě se do nich pouštím.
- Jsem přesvědčen/a o vlastní účinnosti, vím, že toho hodně zvládnu.
- Pokud mě nejistota začne stresovat, chci se umět z takového stavu rychle dostat.

7.3.4.1 Jsem odolný/odolná vůči nejistotě (4.5.1)

Protože nejistota je a stále více bude nedílnou součástí našich životů, bude dobré, když se naučíš zvládat nejisté, nové nebo neznámé situace tak, aby tě nevyváděly z rovnováhy. V tom ti nejméně pomohou tři věci – trénink, sebejistota a celková pohoda. Trénink znamená, že se budeš záměrně pouštět do situací spojených s nejistotou, až ti nakonec přijde normální, že nemáš vždycky vše pod kontrolou. Proto je důležité získávat opakované zkušenosti ze situací, u kterých přesně nevíš, jak se budou vyvíjet, z různých her či z rozhodování v nejistých podmínkách. Také je dobré vědět, jak si poradit v nejrůznějších krizových situacích (požár, povodeň, výpadek elektřiny, zranění, přepadení apod.), a ideálně si to i prakticky vyzkoušet (ale raději nic nezapaluj). Tyto zkušenosti ti dají vnitřní jistotu, že tě podobné situace nezaskočí a nebudou tě stresovat. K tvé vyrovnanosti pak samozřejmě přispívá i celková pohoda, protože když se cítíš celkově v pohodě, dokážeš mnohem lépe využívat své dovednosti, zkušenosti i další vnitřní zdroje (viz 4.1). Je ovšem také třeba správně vyhodnotit, jaká je pravděpodobnost různých možností vývoje situace, zbytečně se nebojíš rizik, které jsou málo pravděpodobné, a umíš to využít pro své rozhodování (viz Stavební kámen 8.2.1 Počítám a odhaduji).

Znalosti

- Víím, že změny, nejistota a nepředvídatelnost jsou normální a patří k životu.
- Zním základy technik prognózování.
- Mám povědomí o základních krizových situacích (požár, povodeň, blackout, zranění, přepadení apod.), víím, co mohou způsobit a jak v nich mám postupovat.
- Víím, jak přežít v přírodě mimo civilizaci.

Sebeznalosti

- Zním svoje myšlenkové stereotypy a chybné návyky, které mi brání vyrovnat se s nejistotou.

Dovednosti

- Umím improvizovat.
- Ve složité neznámé situaci umím vytvořit různé scénáře či varianty vývoje, odhadnout jejich pravděpodobnost a naplánovat si kroky, jak v nich reagovat.
- Umím rozlišit situace, které závisejí především na mně, situace, které mohou částečně ovlivnit, a situace, které ovlivnit nemohu.
- Zvládám situace bez podpory moderních technologií, které může blackout či jiná událost vyřadit z provozu (navigace v mapě, orientace podle hvězd, vaření na ohni apod.).
- Nebojím se udělat obtížná, nepříjemná nebo nepopulární rozhodnutí.
- Umím si připomenout minulé úspěchy a brát z nich jistotu pro nové výzvy.

Výstupy

1.	Zažívá různá dobrodružství a drobné zkoušky odvahy v bezpečném prostředí školy. Když překoná strach (stres) umí se pod vedením dospělého nebo staršího kamaráda zamyslet, zda to stálo za to.
U	Význam výzev pro budování odolnosti.
2.	Zkouší nové výzvy za hranicemi toho, na co je zvyklý/á. Ví, jak se zachovat v některých krizových situacích a jak přežít v přírodě. Umí si udělat plán B. Když se pustí do nejistého podniku, zamýšlí se, zda to stálo za to.
U	Nové výzvy za hranicemi komfortní zóny a jejich přínosy; základní postupy pro zvládání krizových situací (požár, povodeň, zranění, přepadení apod.); principy přežití v přírodě mimo civilizaci; tvorba záložního plánu (plán B) jako strategie pro zvládání nejistoty; povědomí o změnách, nejistotě a nepředvídatelnosti jako přirozených součástech života.
3.	Uvědomuje si, že zkoušením věcí s nejistým výsledkem se může něco naučit. Rozumí tomu, jaké dopady na praktický život může mít blackout a podobné situace. Dokáže predikovat možné scénáře a odhadnout jejich pravděpodobnost. Dokáže se na možné scénáře budoucnosti předem připravit.
U	Možnosti přípravy na krizové situace; základy technik prognózování; odhad pravděpodobnosti různých scénářů a jeho využití pro rozhodování v nejistých podmínkách; strategie přípravy na možné scénáře budoucnosti; mémyšlenkové stereotypy a chybné návyky bránící vyrovnání se s nejistotou.

7.3.4.2 Umím se zbavit stresu z nejistoty (4.5.2)

I když víš, že nejistota je normální součástí života, můžeš se dostat do situací, kdy tě nejistota začne stresovat – třeba když máš něco prezentovat před lidmi, které neznáš a nevíš, jak na tebe budou reagovat, nebo když se bojíš, jaká se sejde skupina dětí na táboře, kam pojedete poprvé. Zatímco tam, kde věci můžeš alespoň zčásti ovlivnit, ti může mírný stres pomoci, protože tě nabudí k lepšímu výkonu, tam kde věci ovlivnit nemůžeš, ti stres už jenom škodí. Příliš velký stres pak škodí vždy, a proto je dobré si s ním umět poradit.

V první řadě je důležité zmírnit nepříjemné emoce, které v tobě nejistá situace vyvolává. Nejčastější emocí, která je spojena s nejistotou, je strach – strach z toho, co bude, strach z toho, že to nezvládneš. Zmírnit strach či jiné negativní emoce ti mohou pomoci jako u jiného stresu relaxační techniky (viz 4.2.2). Často pomůže, když si o svých obavách z očekávané situace promluvíš s někým blízkým. Zároveň je dobré se zamyslet nad tím, co tě vlastně stresuje, čeho se obáváš. Často zjistíš, že ani tak nejde o blížící se událost, jako spíš o to, jak ji ty sám/sama vnímáš, o tvoje myšlenky – že si předem vytváříš scénáře, že věci dopadnou špatně. Při nedostatku, ale někdy i při nadbytku informací se často spouští procesy myšlení, při nichž dochází k chybným úsudkům vlivem tzv. kognitivního zkreslení. Je dobré vědět, jakým kognitivním zkreslením má tvůj mozek největší sklony, abys je dokázal/a rozpoznat a omezit jejich vliv na svou mysl. Také pomáhá podívat na danou událost z jiného pohledu, změnit svůj postoj k ní (tzv. přerámování). Jindy ti pomůže, když si připravíš různé scénáře, jak budeš postupovat, když věci nepůjdou dobře. Taková příprava na situaci, které se obáváš, tě mnohdy úplně uklidní.

Znalosti

- Zním postupy přerámování a racionalizace.
- Zním relaxační techniky a techniky zvládání trémy (např. techniky vnitřního dialogu, vizualizační a imaginační techniky před situací, během ní a po ní, dýchací techniky).

- Zním kognitivní zkreslení a myšlenkové pasti, které vyvolávají strach a nejistotu.
- Vím, že v situacích nejistoty nesmí emoce převážit nad rozumem.
- Vím, na koho se mohu v situacích nejistoty obrátit.

Sebeznalosti

- Vím, které obecné techniky zvládnání stresu (stavební kámen 4.2.2) mi dobře fungují v situacích nejistoty.
- Vím, jakých situací se obávám.
- Zním své silné stránky.

Dovednosti

- Umím přerámovat situaci (najít její přednosti a pozitiva, podívat se na ni s odstupem a s humorem, vymanit se z myšlenkových stereotypů).
- Umím v situaci nejistoty využívat obecné techniky na zvládnání stresu.
- Dovedu odhadnout pravděpodobnost různých situací (viz též 8.2.1. Počítám a odhaduji), porovnat s podobnými příklady, podívat se do statistik a umím se podle toho zařídit.
- Umím rozpoznat kognitivní zkreslení, která vyvolávají strach a nejistotu, a potlačit jejich vliv na mou mysl.
- Umím promyslet možné scénáře a sestavit si plán pro různé výsledky, a to i ty negativní.
- Umím se zaměřit na to, co mohu ovlivnit a dělat, aby věci dopadly dobře.
- Neodkládám obtížná, nepříjemná nebo nepopulární rozhodnutí.

Výstupy

1.	Rozpozná, čeho se bojí, a umí popsat, jak nejlépe a nejhůře to může dopadnout. Při očekávání stresové situace se dokáže s podporou průvodce zklidnit. Umí využívat alespoň jednu relaxační techniku.
U	Mé vlastní strachy z nejistoty a způsoby, jak jim čelím; základní relaxační techniky a jejich využití pro zvládnání stresu z nejistoty.
2.	Rozpozná nejistotu a pojmenuje příčinu. Ví, jak na něj/ni působí nejistota z očekávané situace, a umí se na ni smysluplně připravit, např. pomocí relaxace, racionalizace apod. Má záložní plán, kdyby vše nedopadlo podle původních představ.
U	Mé nejistoty a jejich příčiny; strategie smysluplné přípravy na nejistou situaci (relaxace, racionalizace apod.); tvorba záložního plánu; techniky zvládnání trémy (vnitřní dialog, vizualizace, dýchací techniky) a jejich využití.
3.	V nejisté situaci dokáže vytvořit možné scénáře, odhadnout jejich pravděpodobnost a předem se na ně připravit. Zná svoje silné stránky, které může v očekávané nejisté situaci využít.
U	Tvorba možných scénářů v nejisté situaci a odhad jejich pravděpodobnosti; strategie přípravy na různé scénáře v nejisté situaci; přerámování a racionalizace; pokročilé relaxační techniky a techniky zvládnání trémy; kognitivní zkreslení a myšlenkové pasti vyvolávající strach a nejistotu a jejich rozpoznávání; emoce a rozum v nejistých situacích; ; mé silné stránky a jejich využití v nejistých situacích.

8 Vztahy

8.1 Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové vymezení – v předmětu se žáci učí mít respekt a úctu k ostatním a jejich jinakosti a vytvářet a udržovat dobré vztahy. Poznávají, že nemohu žít a fungovat osamoceně a že vše, co dělají, a vše, co dělají ostatní, se navzájem ovlivňuje. Zvnitřňují si jednání podle kategorického imperativu (jednej tak, jako by se tvé chování, mělo stát obecným pravidlem – jak bys chtěl, aby jednali všichni). Z hlediska RVP jsou v předmětu realizovány různé očekávané výstupy různých **vzdělávacích oborů**, především na prvním stupni český jazyk a literatura, cizí jazyk, umění a kultura, člověk a jeho svět, na druhém stupni pak český jazyk a literatura, cizí jazyk, další cizí jazyk, člověk a příroda, člověk a kultura,

Z hlediska **cílů ScioŠkol** jsou v tomto předmětu zahrnuty následující cíle:

5. Vytvářím a udržuji dobré vztahy
6. Konám dobro a stavím se zlu

Časové vymezení je vymezeno výše v učebním plánu.

Organizační formou předmětu je zejména:

- kruh
- shromáždění
- koleje
- zážitková pedagogika
- tematická bloková výuka
- projekty
- dny jinak

Výukové a vzdělávací strategie předmětu jsou popsány v kap. 3 a 4. **V jazyce** – učení se přímým využíváním každodenních frází a vět; didaktické hry, komunikativní přístup a aktivní používání jazyka, které vede žáky k vyjádření jejich myšlenek a ke každodennímu využívání jazyka jako komunikačního nástroje; simulace reálného prostředí.

8.2 Vytvářím a udržuji dobré vztahy (ScioCíl 5)

Důležitou oporou v životě jsou pro každého vztahy s lidmi, které má kolem sebe. Jejich význam v proměnlivé budoucnosti ještě vzroste. Dlouhodobé vztahy s těmi nejbližšími jsou základem životní spokojenosti, a proto je důležité o ně pečovat a rozvíjet je. Čeká tě, doufejme, dlouhý život, a pevné vztahy s rodinou a přáteli ti pomohou zvládnout nejrůznější těžkosti, které tě v něm potkají. Stejně tak budeš navazovat vztahy s mnoha dalšími lidmi, s kterými budeš chtít spolupracovat nebo prostě jen dobře vycházet – ve škole, v práci, se sousedy, na sociálních sítích. Mnoho věcí se dá lépe zvládnout díky spolupráci s druhými a nelze bez ní řešit ani žádný z větších, natož globálních problémů.

Tato kompetence je důležitá proto, že:

- žiji mezi lidmi, a proto se s nimi musím umět domluvit a vycházet s nimi,
- mnoho věcí zvládnou lépe díky spolupráci s druhými,
- dlouhodobé vztahy mi budou oporou po celý život,
- každý den mohu s někým navázat nový vztah a je dobré vědět, jak o něj pečovat nebo jak jej dál rozvíjet.

Postoje

- Chci s lidmi co nejlépe vycházet.
- Chci, aby mi lidé rozuměli a já rozuměl/a jim.
- Chci mít dobré vztahy s lidmi kolem sebe.
- Věřím, že dlouhodobé vztahy s nejbližšími mi budou důležitou životní oporou.
- V budoucnu chci mít pevný a hodnotný partnerský vztah.

8.2.1 Umím komunikovat (5.1)

Kvalitu našich vztahů zásadně určuje to, jak se dokážeme domluvit s ostatními – mluvit s nimi tváří v tvář, online, psát si s nimi, jak jsme schopni jim porozumět. Lidé přemýšlejí a vnímají svět různě, a proto se někdy chovají jinak, než by ses zachoval/a ty. Čím víc budeš různorodost respektovat, tím víc můžeš ostatním rozumět a tím lépe s nimi můžeš vycházet.

Důležité je ale nejen mít respekt k druhému a ochotu se vzájemně dorozumět, ale také umět komunikovat, ovládat efektivní způsoby vyjadřování a naslouchání. Je potřeba umět jednat laskavě, s respektem k druhému člověku, ale také se umět vymezit, když se ti něco nelíbí nebo s něčím nesouhlasíš. Také je dobré vědět, jak mohou vznikat nedorozumění, abys jim mohl/a předcházet. Velmi užitečnou dovedností pro budování dobrých vztahů je naučit se dávat zpětnou vazbu tak, abys druhého neurazil/a nebo mu neublížil/a, a současně se naučit přijímat zpětnou vazbu od druhých ne jako kritiku, ale jako dar.

Postoje

- Chci se vyjadřovat tak, aby mi ostatní rozuměli.
- Chci naslouchat a rozumět ostatním.
- Respektuji zájmy a potřeby druhých a chci, aby to bylo poznat i z toho, jak s nimi jednám.
- Chci umět dávat i přijímat zpětnou vazbu.
- Komunikuji „pochtivě“, nemanipuluji, nepoužívám argumentační fauly.

8.2.1.1 Umím se vyjádřit (5.1.1)

První polovinu úspěšné komunikace tvoří schopnost sdělit to, co chceš říci. Zcela zásadní je umět se vyjadřovat jasně, srozumitelně, ale zároveň zdvořile a tak, aby druzí dokázali tvoje sdělení přijmout. Dobrým vztahům neprospívají neproduktivní způsoby komunikace, které ti sice mohou ulevit od vzteku či stresu, ale současně druhým ubližují. Rozvíjení dobrých vztahů napomůže, když se naučíš dávat druhým konstruktivní zpětnou vazbu, která je neurazí, ale naopak podpoří v osobním rozvoji.

Různé situace a různí posluchači, čtenáři či diváci si žádají různé způsoby vyjadřování, a proto je důležité naučit se vyjadřovat své myšlenky ústně i písemně, a to jak přímo, tak i s využitím komunikačních nástrojů a technologií. V řadě situací ti pomůže, když budeš umět své sdělení dobře odprezentovat, vyzdvihnout jeho důležitost, získat ostatní pro svoje myšlenky a také umět zkontrolovat, že tě druzí pochopili. Velkou výhodou pro tebe bude, když se dokážeš vyjádřit také v angličtině, případně dalších cizích jazycích. Díky tomu budeš moci navázat kontakty s lidmi z celého světa, což je nesmírně inspirativní.

Neoddělitelnou součástí tvého projevu je i neverbální (mimoslovní) komunikace, která může ovlivnit vyznění tvého sdělení více než to, co říkáš. Tón hlasu, postoj těla, gesta nebo výraz

tváře mohou podpořit smysl tvého sdělení, nebo ho naopak zpochybnit, jsou-li v rozporu s tím, co říkáš. Někteří odborníci dokonce tvrdí, že podle jemné, těžko postřehnutelné mimiky obličej se dá poznat, kdy člověk mluví pravdu a kdy svá slova nemyslí upřímně. Proto je třeba umět pracovat i s neverbální komunikací.

Znalosti

- Zním zásady efektivního vyjadřování (ústní, písemnou i neverbální formou).
- Zním neproduktivní způsoby vyjadřování.
- Zním principy sdělování zpětné vazby.
- Víím, jak různé neverbální projevy působí na ostatní.
- Víím, jak si mohu ověřit, že mi ostatní rozuměli.
- Zním kognitivní klamy, které mohou negativně ovlivnit mé vyjadřování (iluze transparentnosti⁶⁷, projekční zkreslení⁶⁸).

Sebeznalosti

- Víím, jak se v různých situacích projevují neverbálně.
- Víím, jaké dělám nejčastější komunikační chyby a v jakých případech.

Dovednosti

- Umím se v různých situacích efektivně a srozumitelně vyjádřit ústní, písemnou i neverbální formou.
- Umím vést svoji neverbální komunikaci tak, aby byla v souladu s tím, co chci sdělit.
- Dovedu dát konstruktivní zpětnou vazbu.
- Umím si ověřit, že mi ostatní rozuměli.
- Umím se vyjádřit anglicky.

Výstupy

1.	Umí srozumitelně ústně vyjádřit, co chce druhým sdělit.⁶⁹ Umí telefonovat lidem, které zná.⁷⁰ Neostýchá se mluvit před skupinou známých lidí.⁷¹ Umí písemně sdělit jednoduché informace.⁷² Ovládá základní online komunikační nástroje.⁷³ Zná základní anglická slovíčka a fráze.⁷⁴
U	Zásady srozumitelného ústního vyjadřování a jejich aplikace; pravidla telefonické komunikace; písemné sdělování jednoduchých informací (písmena, slova a věty, základní pravidla pravopisu, základní pisatelská gramotnost), základní online komunikační nástroje a jejich ovládání, základní anglická slovní zásoba (např. čísla, barvy, dny v týdnu, měsíce, základní fráze pro pozdrav, poděkování, omluvu, žádost o pomoc), anglická výslovnost; neproduktivní způsoby vyjadřování.

⁶⁷ Iluze transparentnosti: Tendence lidí přeceňovat znalosti ostatních o nich samých a také přeceňování vlastních znalostí o druhých.

⁶⁸ Projekční zkreslení: Tendence nevědomě předpokládat, že jiní sdílejí mé aktuální emocionální stavy, myšlenky a hodnoty.

⁶⁹ O úroveň výše i anglicky, o dvě úrovně výše i dalším cizím jazykem.

⁷⁰ O úroveň výše i anglicky.

⁷¹ O úroveň výše i v anglickém jazyce, o dvě úrovně výše i v dalším cizím jazyce.

⁷² O úroveň výše i anglicky, o dvě úrovně výše i dalším cizím jazykem.

⁷³ O úroveň výše i v anglickém jazyce, o dvě úrovně výše i v dalším cizím jazyce.

⁷⁴ O dvě úrovně výše i v dalším cizím jazyce.

2.	<p>Umí v různých situacích ústně vyjádřit, co chce sdělit, způsob vyjadřování přizpůsobuje situaci.⁷⁵ Bez problémů telefonuje i lidem, které nezná.⁷⁶ V bezpečném prostředí se neostýchá mluvit před skupinou neznámých lidí.⁷⁷ Zvládne písemně sdělit i složitější věci.⁷⁸ Zkouší druhým dávat konstruktivní zpětnou vazbu. Ovládá mnohé online komunikační nástroje.⁷⁹ Umí základní věci vyjádřit anglicky.⁸⁰</p>
U	<p>Srozumitelné ústní vyjadřování a jeho přizpůsobování různým situacím; telefonická a online hlasová i písemná komunikace; základy veřejné prezentace; písemné sdělování složitějších informací (psaní složitějších vět a souvětí, správné tvarosloví, nejdůležitější pravidla pravopisu, členění a formátování textu, základy stylistiky - přizpůsobování jazyka a stylu účelu a adresátovi), základy poskytování zpětné vazby; pokročilé online komunikační nástroje a jejich ovládání; písemné i ústní vyjadřování v anglickém jazyce - základní anglická gramatika (přítomný čas, minulý čas, budoucí čas, podmínkové věty), anglická slovní zásoba pro běžné životní situace (nakupování, cestování, škola, práce, volný čas); povědomí o kognitivních klamech ovlivňujících vyjadřování (iluze transparentnosti, projekční zkreslení).</p>
3.	<p>Zná rozdíl mezi verbální a neverbální komunikací. Snaží se vědomě pracovat se svými neverbálními projevy. Písemnou komunikaci přizpůsobuje účelu a adresátovi a také tomu, že se s ním nevidí tváří v tvář.⁸¹ Umí popsat a vyjádřit své emoce. Plynule a bez ostychu mluví i před skupinou neznámých lidí. Umí poskytnout zpětnou vazbu. Dovede pracovat s mnoha online komunikačními nástroji, včetně slovníků nebo překladáčů. Bez potíží se domluví anglicky.</p>
U	<p>Verbální a neverbální komunikace a jejich vzájemný vliv; efektivní písemná komunikace (používání různých jazykových prostředků a stylistických figur, pokročilá znalost gramatiky a schopnost ji aplikovat při psaní, schopnost písemně vyjádřit i složitější myšlenky, psaní delších textů různých žánrů, přizpůsobování písemného projevu různým komunikačním situacím a adresátům psaní formálních i neformálních textů s ohledem na účel a příjemce, písemná argumentace pokročilé funkce textových editorů a formátování dokumentů), veřejná prezentace, poskytování konstruktivní zpětné vazby, online komunikačních nástroje, slovníky a překladáče; plynulé ústní i písemné vyjadřování v anglickém jazyce - pokročilá anglická gramatika (trpný rod, nepřímá řeč, složitější podmínkové věty, frázová slovesa), širší anglická slovní zásoba (odborné výrazy, idiomy, hovorové výrazy); zásady efektivního vyjadřování (ústní, písemnou i neverbální formou), strategie ověřování porozumění sdělení ze strany ostatních, mé vlastních nejčastější komunikačních chyby a situace, kdy k nim dochází.</p>

8.2.1.2 Umím naslouchat (5.1.2)

Druhou stranou úspěšné komunikace je schopnost naslouchat a porozumět tomu, co ti sdělují ostatní.⁸² To může znít jednoduše, ale množství nedorozumění je důkazem toho, že to vůbec jednoduché být nemusí. Lidé mají často tendenci ke zkratkovitému vnímání toho, co jim říkají druzí – nechají se třeba unést prvním dojmem nebo podvědomě (a mylně) předpokládají, že druzí vidí svět stejně jako oni. Pomůže, když budeš o těchto a dalších překážkách vzájemného dorozumění vědět, aby ses jim mohl/a účinně bránit. K lepšímu porozumění druhým také přispívá tzv. aktivní naslouchání. Sdělení druhého můžeš třeba zkusit zopakovat vlastními slovy nebo se doptat na věci, které ti nejsou jasné. Důležité je

⁷⁵ O úroveň výše i anglicky.

⁷⁶ O úroveň výše i anglicky.

⁷⁷ O úroveň výše i anglicky.

⁷⁸ O úroveň výše i anglicky.

⁷⁹ O úroveň výše i v anglickém jazyce.

⁸⁰ O úroveň výše i v dalším cizím jazyce.

⁸¹ I v anglickém jazyce.

⁸² Porozumění psanému textu a jiným formám sdělení, která nejdou od konkrétního člověka k tobě jako příjemci, ale jsou určena lidem obecně, se věnuje stavební kámen 1.1.1 Umím získat poznatky z různých druhů vyjádření.

také sledovat neverbální komunikaci, která ti napoví mnoho o tom, jak se tvůj komunikační partner cítí nebo co si doopravdy myslí.

Dnes mnohdy s druhými nekomunikujeme tváří v tvář, ale online přes obrazovku počítače či telefonu nebo písemně SMSkami, e-mailem či přes sociální sítě. V těchto případech dochází k nedorozuměním častěji než při osobním setkání, protože máme méně příležitostí se druhého doptat nebo číst jeho neverbální projevy. Při komunikaci na dálku je o to víc třeba „naslouchat“, vnímat, co mi chce druhý sdělit, a snažit se mu porozumět.

Ne všichni lidé na světě ovládají český jazyk. Světovým jazykem číslo jedna je dnes angličtina a ke komunikaci s miliardami lidí mimo českou kotlinu je porozumění tomuto jazyku nezbytné.

Do tohoto stavebního kamene patří také přijímání zpětné vazby od druhých. I to je třeba se učit, abychom si ze zpětné vazby dokázali odnést co nejvíce. Když v tobě zpětná vazba od spolužáka vyvolá napětí nebo vztek, měj na paměti, že i on se teprve učí ji dávat. Když přijmeš (třeba nedokonalou) zpětnou vazbu s otevřenou myslí, můžeš se posunout, zlepšit, naučit se něco nového nebo se ujistit v tom, co děláš dobře.

Znalosti

- Zním postupy aktivního naslouchání (např. parafrázování/přeformulování sdělení vlastními slovy, kladení otázek).
- Víím, co to je haló efekt⁸³, a znám i další překážky vzájemného dorozumění (kulturní rozdíly, stereotypizace apod.).
- Víím, co vyjadřují nejběžnější neverbální projevy.
- Víím, jak přijmout zpětnou vazbu.

Dovednosti

- Umím naslouchat, a to i pomocí postupů aktivního naslouchání.
- Při přijímání sdělení umím zohlednit kontext, v němž se komunikace odehrává.
- Umím rozklíčovat neverbální komunikaci druhých.
- Umím přijímat zpětnou vazbu.
- Dokážu omezit překážky vzájemného dorozumění (haló efekt, kulturní rozdíly, stereotypizace apod.) v komunikaci tváří v tvář i na dálku.
- Rozumím anglicky.

Výstupy

1. **Dokáže soustředěně naslouchat alespoň 15 minut.⁸⁴ Zeptá se, když nerozumí.⁸⁵ Zareaguje, když se ho/jí sdělení nějak dotýká.⁸⁶ Umí přijmout jednoduchou zpětnou vazbu. Rozpozná**

⁸³ [Haló efekt](#) je ovlivnění obecným prvním dojmem, kterým na nás určitý jedinec zapůsobil – ať už kladným nebo záporným. Pokud je např. první celkový dojem o člověku příznivý, máme tendenci celé jeho chování, rysy i to, co říká, hodnotit kladně. V případě záporného dojmu se na jednání člověka i na to, co říká, díváme už předem záporně, aniž bychom ho poslouchali.

⁸⁴ O úroveň výše i v anglickém jazyce, o dvě úrovně výše i v dalším cizím jazyce.

⁸⁵ I v anglickém jazyce, o dvě úrovně výše i v dalším cizím jazyce.

⁸⁶ I v anglickém jazyce, o dvě úrovně výše i v dalším cizím jazyce.

	základní neverbální projevy, a to i v online komunikaci. Rozumí jednoduchým anglickým výrazům a frázím.⁸⁷
U	Postupy soustředěného naslouchání; základy přijímání zpětné vazby, význam dotazování v případě nepochopení, nejběžnější neverbální projevy a jejich význam v osobní i online komunikaci, vztahy mezi hláskami a písmeny, osvojení základů techniky čtení, základní typy vět základní porozumění čtené i slyšené angličtině.
2.	Soustředěně naslouchá po delší dobu.⁸⁸ Porozumí běžné písemné zprávě od jiného člověka.⁸⁹ Porozumí základnímu sdělení v angličtině. Uvědomuje si neverbální komunikaci, chápe její význam a zkouší na ni vhodně reagovat. V některých situacích dokáže přijmout zpětnou vazbu. Orientuje se v tom, jak funguje online komunikace, a začíná rozumět jejím výhodám i nástrahám.
U	Principy dlouhodobějšího soustředěného naslouchání; význam neverbální komunikace a principy vhodných reakcí na ni, principy přijímání zpětné vazby; postupy rozpoznání hlavních myšlenek a klíčových informací v textu či projevu, pokročilé porozumění čtené i slyšené angličtině.
3.	Aktivně naslouchá a vnímá i věci, které jsou v rozporu s jeho/jejím očekáváním.⁹⁰ V písemné a online komunikaci odhalí i „skrytá“ sdělení. Rozumí anglicky. Vnímá nesoulad mezi verbálními a neverbálními projevy naživo i online a snaží se dle konkrétní situace vhodně reagovat. Dokáže přijmout zpětnou vazbu a vzít si z ní poučení.
U	Postupy aktivního naslouchání (parafrázování, kladení otázek) a principy jejich využití; odhalování "skrytých" sdělení v písemné a online komunikaci; porozumění různým jazykovým registrům a stylům v angličtině; postupy porozumění rychlejšímu a autentickému mluvenému projevu v angličtině; principy efektivního přijímání zpětné vazby a jejího využití pro vlastní rozvoj; překážky vzájemného dorozumění (haló efekt, kulturní rozdíly, stereotypizace) a strategie jejich překonávání.

8.2.1.3 Vyjadřuji své potřeby a vnímám potřeby ostatních (5.1.3)

Každý člověk má své potřeby, které se snaží naplnit. Někdy se může stát, že jsme svými vlastními potřebami tak zaujatí, že nevidíme potřeby druhých: chceš dosáhnout svého, ale nevidíš, že tím zasahuješ do životů druhých, že je omezuješ nebo jim ubližuješ. To dobrým vztahům neprospívá, a proto je důležité umět se vcítit do situace druhého⁹¹ a vnímat také jeho potřeby, abys ho svým jednáním neohrožoval/a.

Na druhou stranu je ale nutné umět vymezit své vlastní hranice, aby druzí nepřiměřeně neomezovali tebe. Pokud říkáš „ano“ za situace, kdy vlastně chceš říct „ne“, je pro tebe tato situace nepříjemná, omezující a stresující. V těchto chvílích velmi pomáhá respektující komunikace, která ti dovolí vyjádřit své potřeby a pocity jasně, ale zároveň s respektem k potřebám a pocitům druhých lidí. To je cesta ke vzájemnému porozumění.

Znalosti

- Vím, co je to pyramida lidských potřeb a jak funguje.
- Zním základní principy respektující komunikace.
- Zním rozdíl mezi „já-výroky“ (zpětnou vazbou) a „ty/ono-výroky“ (hodnocením).
- Vím, proč je důležité chránit si své hranice.

⁸⁷ O dvě úrovně výše i v dalším cizím jazyce.

⁸⁸ O úroveň výše i v anglickém jazyce.

⁸⁹ I v anglickém jazyce.

⁹⁰ I v anglickém jazyce.

⁹¹ Teorie mysli, mentalizace

- Zním základní asertivní postupy.

Dovednosti

- Umím vyjádřit své potřeby a pocity.
- Umím jednat s člověkem, kterým cloumají emoce.
- V komunikaci používám „já-výroky“.
- Umím říct „ne“ a vymezit se, když mi něco vadí.
- Umím se zdravě prosadit.

Výstupy

1.	Dodržuje základní pravidla slušného chování. Zkouší nechávat projevít ostatní, i když s nimi nesouhlasí. Umí použít pravidlo STOP, když mu/jí něco není příjemné.
U	Základní pravidla slušného chování a jejich význam; pravidlo STOP a jeho použití; základní lidské potřeby a jejich důležitost.
2.	Ví, že různí lidé mohou mít různé potřeby, ale stejné právo se vyjádřit. Umí slovně vyjádřit, co potřebuje. Zamýšlí se nad tím, proč je mu/jí něco nepříjemné. Je-li to vhodné, umí odkázat na pravidla slušného chování nebo školní pravidla. Neuráží druhé. Dokáže se omluvit. Zkouší používat respektující komunikaci.
U	Různorodost lidských potřeb a rovné právo na jejich vyjádření; způsoby verbálního i neverbálního vyjádření vlastních potřeb; omluva a její důležitost; základní principy respektující komunikace; pyramida lidských potřeb; rozdíl mezi "já-výroky" (zpětnou vazbou) a "ty/ono-výroky" (hodnocením).
3.	Umí vyjádřit své potřeby a vymezit své hranice. Zajímá se o potřeby a problémy ostatních a v klidných situacích je dokáže zohlednit. Když není v afektu, používá respektující komunikaci.
U	Strategie vyjádření vlastních potřeb a vymezení hranic; respektující komunikace; základní asertivní postupy; hlubší porozumění pyramidě lidských potřeb a jejímu vlivu na chování; efektivní používání "já-výroků" a poskytování konstruktivní zpětné vazby.

8.2.1.4 Víím, jak komunikovat ve speciálních situacích (5.1.4)

V životě se každý z nás setkává se situacemi, kdy má komunikace mezi lidmi pevnější pravidla. Může to být například diskuse, porada, konference, obchodní jednání nebo komunikace na sociálních sítích. Pravidla usnadňují a zefektivňují průběh komunikace a napomáhají vzájemnému dorozumění, a proto je dobré je znát a respektovat. Především ve skupinových diskusích budeš někdy chtít ostatní přesvědčit o svém názoru nebo naopak zjistit názory ostatních. Pro tyto případy se hodí osvojit si různé postupy (komunikační techniky), které ti toho pomohou dosáhnout. Zatímco někdy se do komunikace ve skupině zapojíš jako řadový účastník, jindy ji můžeš přímo řídit. Skvělou příležitostí, jak se naučit vést skupinovou diskusi, je účast na aktivitách školního debatního klubu nebo vedení školního shromáždění. Tam se můžeš naučit nejen řídit a usměrňovat diskusi, ale také získávat názory těch, co raději mlčí, nebo řešit názorové spory.

V poslední době se komunikace do velké míry přesunula do online světa a spolu s tím nabývají na významu nové komunikační techniky, které se při jednání tváří v tvář tak moc nevyužívají. Lidé na různých online platformách komunikují třeba o tom, kam spolu pojedou na dovolenou, vybírají dárek pro třídního učitele, ale taky vymýšlejí velké projekty nebo plánují další strategii firmy. A protože online svět má svá specifika, vyplatí se vědět, jaké

komunikační techniky jsou pro tyto situace nejvhodnější. Zároveň je třeba učit se komunikovat s umělou inteligencí, která si postupně nachází cestu do našich každodenních životů. Už dnes využívá mnoho firem chatovací nebo hlasové roboty ke komunikaci se zákazníky a umělá inteligence bude stále více pronikat i do dalších oblastí.

Znalosti

- Zním pravidla debaty a konstruktivního dialogu.
- Zním techniky a principy facilitace – jak a čím usnadňovat a řídit komunikaci druhých.
- Vím, jak má s ohledem na cíl probíhat porada⁹², a znám techniky řízení porad.
- Zním techniky skupinové tvorby nápadů (brainstorming, šest myslících klobouků⁹³ apod.).
- Zním základní pravidla online komunikace ve skupině.

Dovednosti

- Používám pravidla debaty a konstruktivního dialogu v běžných situacích (v rodině, na třídnické hodině, školním shromáždění).
- Umím řídit a facilitovat komunikaci.
- Umím se řídit zásadami komunikace v online světě.
- Rozpoznám argumentační fauly a umím jim čelit.
- Umím se konstruktivně zapojit do debat a umím je i řídit.
- Umím argumentovat ve prospěch svého názoru bez používání argumentačních faulů.
- Umím komunikovat s počítači, virtuálními asistenty a s umělou inteligencí.

Výstupy

1.	Učí se formálně komunikovat ve skupině. Dodržuje základní pravidla skupinové diskuse, umí se přihlásit o slovo a předat slovo druhému. Nechá druhého domluvit. V případě potřeby umí zdvořile vstoupit do komunikace.
U	Principy formální komunikace ve skupině; základní pravidla skupinové diskuse (přihlášení o slovo, předání slova, nechání druhého domluvit), způsoby zdvořilého vstupu do komunikace v případě potřeby.
2.	Je platným účastníkem skupinových diskusí. Má první zkušenosti s řízením diskuse a zná některé techniky usnadňující společnou diskusi. Zná výhody, rizika i pravidla komunikace v online světě.
U	Role a odpovědnosti platného účastníka skupinových diskusí; základní techniky řízení porad a jejich cíle; výhody, rizika a pravidla komunikace v online světě; pravidla debaty a konstruktivního dialogu.
3.	Umí řídit diskusi v prostředí školy – předávat slovo, shrnovat závěry, vybízet k hledání řešení apod. Aktivně ovládá i další komunikační techniky, jako brainstorming, argumentační techniky nebo asertivní techniky. Dokáže se zapojit do internetových diskusí. Umí vyhodnotit, kdy se do diskuse nezapojovat.
U	Techniky řízení diskuse v prostředí školy (předávání slova, shrnutí závěrů, vybízení k hledání řešení); pokročilé komunikační techniky (argumentační techniky, asertivní techniky); techniky

⁹² <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/22976/PROSTREDI-BEZPECNE-CI-SVOBODNE.html/>

⁹³ E. Bono: Metoda šest myslících klobouků

facilitace a řízení porad s ohledem na cíl; techniky skupinové tvorby nápadů (brainstorming, šest myslících klobouků...); pravidla online komunikace a jejich aplikace.

8.2.2 Spolupracuji (5.2)

Každý z nás je součástí lidského společenství, které se rozvinulo a dál rozvíjí díky spolupráci. Určitá míra soupeření nás sice může podněcovat k lepším výkonům, ke společnému cíli však dojdeme spíše tehdy, když budeme spolupracovat a vzájemně se podporovat.

Vztahy založené na spolupráci, důvěře a porozumění ti pomohou překonat složité okamžiky a budou ti v životě oporou. V práci, při usilování o pozitivní změny ve svém okolí či řešení celospolečenských problémů se bez spolupráce s druhými většinou vůbec neobejdeš.

Praktickou spolupráci na nějakém úkolu si můžeš vyzkoušet třeba v koleji nebo v projektech. Tehdy spolupracuješ nejen se svými kamarády, ale také s lidmi, které tak dobře neznáš – s mladšími nebo staršími spolužáky, s průvodci, dětmi či mladými lidmi z jiných škol nebo s lidmi z mimoškolního prostředí. Díky tomu si vyzkoušíš, jak navazovat a rozvíjet vztahy s různými typy lidí. Snaž se lidem, s nimiž spolupracuješ, co nejvíc porozumět, ale také se postarej o to, aby oni rozuměli tobě. Popiš jim, co ti vyhovuje nebo co potřebuješ jinak. Nevyvolávej zbytečné spory, a když se do nich dostaneš, snaž se je řešit. Smírné řešení konfliktů je důležitou součástí dobrých vztahů nejen ve škole.

Postoje

- Dávám přednost spolupráci před soupeřením.
- Oceňuji zkušenosti i různé pohledy druhých lidí.
- Zajímám se o potřeby druhých lidí a o to, co si myslí, říkají a dělají.
- Věřím, že konflikty se dají řešit.

8.2.2.1 Umím pracovat v týmu a vím, jak vést tým (5.2.1)

Jen málokdo dnes pracuje sám a jen máloco se dá zvládnout v jednom. Většina činností dnes vyžaduje spolupráci s druhými, práci v týmu. Proto je nezbytné naučit zapojovat do různých druhů týmů a přispívat svým dílem k celku. Spolupráce v týmu je zábavná a vede k výsledkům, kterých žádný člověk nedosáhne, když pracuje sám. Každý umí něco jiného, víc lidí má víc nápadů, vzájemně se inspirují, podpoří.

Je určitě dobré, když si budeš záměrně zkoušet různé týmové role a zjišťovat, které z nich ti vyhovují víc a které méně. Také je užitečné zkusit si tým vést – nejen proto, abys věděl/a, jak se to dělá, ale i proto, abys jako řadový člen týmu rozuměl/a odpovědnosti a rozhodnutím vedoucího.

Práce v týmu má své zákonitosti a svoji dynamiku, které je dobré znát, abys dokázal/a překonávat nejrůznější (i krizové) situace. Přirozenou součástí vývoje týmu jsou také neshody a konflikty a znalost týmové dynamiky ti je pomůže využít jako příležitost k hledání nejlepší cesty k cíli.

Znalosti

- Zním různá dělení týmových rolí.
- Mám povědomí o skupinové a týmové dynamice.
- Zním vývojové etapy skupiny (forming, storming, norming, performing).
- Zním různé způsoby vedení týmu, jejich výhody a nevýhody.

Sebeznalosti

- Vím, jak se chovám v týmovém prostředí.
- Vím, jaké týmové role mi vyhovují.

Dovednosti

- Umím se aktivně zapojovat do práce v týmu v souladu se svou rolí.
- Dovedu na sebe brát různé týmové role.
- Ovládám různé postupy, které podporují práci týmu a směřování ke společnému cíli.

Výstupy

1.	V týmu nevědomě zaujímá svou přirozenou roli. Poznává, že někdy se mu/jí v týmu pracuje dobře a někdy to jde hůř. Zná několik výhod týmové spolupráce.
U	Faktory ovlivňující kvalitu týmové práce; výhody týmové spolupráce; základní týmové role a jejich charakteristiky.
2.	Do spolupráce se zapojuje hlavně v situacích, které jsou mu/jí blízké. Ví, čím může týmovou práci podpořit a čím ji naopak oslabit, a zkouší své znalosti při práci v týmu používat. Uvědomuje si, že při spolupráci je potřeba si rozdělit role, a aktivně si zkouší různé role v různých situacích. Má zkušenost s rolí vedoucího týmu.
U	Faktory podporující a oslabující týmovou práci; význam rozdělení rolí při spolupráci; role vedoucího týmu; pokročilé týmové role a jejich specifika; mé chování v týmovém prostředí.
3.	Umí spolupracovat s většinou členů týmu. Své úkoly při společné práci většinou splní včas. Dokáže v týmu zastat i roli, která mu/jí není úplně blízká. Ve vedoucí roli umí svůj tým motivovat a vyřešit některé problémy. Zná fáze vývoje týmu.
U	Principy efektivní spolupráce s různými typy členů týmu; strategie pro včasné plnění úkolů při společné práci; techniky motivace týmu a řešení problémů ve vedoucí roli; fáze vývoje týmu a jejich charakteristiky; různá dělení týmových rolí a jejich aplikace; mé preference týmových rolí.

8.2.2.2 Umím řešit konflikty (5.2.2)

I když se budeš snažit druhým porozumět a spolupracovat s nimi, nedorozuměním a rozporům se v životě nevyhneš. V takových chvílích je dobré si připomenout, že naprostá většina sporů se dá řešit, pokud mají lidé dobrou vůli a ovládají funkční techniky řešení konfliktů, které se dají naučit.

Ke konfliktům je třeba přistupovat konstruktivně, vyjednávat, hledat kompromis. Někdy je lepší ustoupit, i když si myslíš, že tvůj oponent nemá pravdu. Jindy je třeba vytrvat, když jde o boj proti nespravedlnosti, proti zlu nebo pokud by tě výsledek příliš poškodil. Pokud to jde, snaž se vždy najít řešení, které je výhodné pro všechny. Klíčem k tomu je pochopení, jak konflikt vznikl a jaká je jeho podstata. Ve složitějších situacích může s nalezením společného řešení pomoci nestranný pomocník – mediátor. Proto je užitečné znát nejen techniky řešení konfliktů, ale i základní techniky mediace a prakticky si je vyzkoušet i ve škole.

Znalosti

- Zním vývojové fáze konfliktu a vhodná řešení pro jednotlivé fáze.
- Zním 5 stylů řešení konfliktu – útěk, útok, kapitulace, kompromis, konsenzus.
- Mám povědomí o mediaci.

Dovednosti

- V konfliktních situacích umím pomocí vhodných technik zklidnit své emoce.
- Umím najít a navrhnout kompromis i hledat konsenzus.
- Umím rozpoznat důvody, které vedly ke konfliktu.
- Umím navrhnout řešení konfliktu.
- Umím využívat techniky mediace.
- V konfliktních situacích používám zásady respektující komunikace (já-výroky apod.).

Výstupy

1.	Uvědomuje si, že se dostal/a do konfliktu. Při řešení konfliktu začíná dávat přednost ústní komunikaci před agresí nebo útokem. S dopomocí umí popsat své potřeby pomocí já-výroku. Po odeznění konfliktu dokáže s dopomocí hledat řešení, jak podobným situacím předcházet.
U	Identifikace konfliktu a jeho příznaků; já-výroky a jejich použití; způsoby prevence konfliktů.
2.	Při řešení konfliktu většinou dává přednost komunikaci před agresí nebo útekem. V konfliktu někdy ovládne své emoce. Po odeznění/ovládnutí prvotního afektu umí popsat své emoce a potřeby pomocí já-výroků. Snaží se porozumět potřebám a emocím druhých. Přichází s návrhy na řešení konfliktů. Umí se omluvit.
U	Techniky zvládnání emocí v konfliktu; já-výroky a jejich použití; styly řešení konfliktu (útěk, útok, kapitulace, kompromis, konsenzus); fáze konfliktu a vhodná řešení pro jednotlivé fáze; význam a principy omluvy.
3.	Konflikty zbytečně nevyvolává. Při konfliktu často ovládne i své emoce. Rozliší nejen svoje potřeby a emoce, ale i potřeby a emoce druhých. Aktivně přispívá k řešení svých konfliktů a dokáže vstoupit do konfliktu druhých jako nestranná osoba.
U	Strategie prevence konfliktů; pokročilé techniky zvládnání emocí v konfliktu; principy a techniky mediace; hlubší porozumění vývojovým fázím konfliktu a vhodným řešením pro jednotlivé fáze.

8.2.3 Vytvářím trvalé vztahy (5.3)

Kolik máš ve svém okolí lidí, na které se můžeš obrátit, když máš zdravotní, finanční nebo osobní problémy? To je jedna z otázek, podle kterých se v Bhútánu posuzuje životní štěstí. Také řada výzkumů ukazuje, že jedním z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují spokojenost člověka, je mít ve svém okolí lidi, na které se můžeme spolehnout a požádat je o pomoc, když máme problémy

Ke spokojenosti pak také přispívá, když my sami jsme pro ostatní tím, na koho se mohou obrátit. Pevné, láskyplné a hodnotné vztahy pomáhaly lidem vždy překonávat těžkosti doby, a čím bude naše budoucnost složitější, tím pro nás budou trvalé vztahy s blízkými lidmi důležitější.

Těmi nejbližšími jsou přátelé a rodina. Rodiče nám vytvářejí prostor bezpečí, důvěry, lásky a vztah k nim je často vzorem pro mnoho dalších vztahů v našem životě. Všechny blízké vztahy ale můžeme rozvíjet podle svých představ tak, aby pro nás byly smysluplné a naplňující. Možná se v budoucnu

rozhodneš, že nechceš založit rodinu. O to důležitější pak pro tebe budou vztahy s přáteli, s nimiž se budete vzájemně podporovat v lehkých i nelehkých situacích. Schopnost vytvářet blízké vztahy ať už v rodině, s přáteli nebo partnery je jedním z darů našeho života, o který je třeba pečovat, abychom o něj nepřišli.

Postoje

- Uvědomuji si, jak moc jsou blízké vztahy důležité a že je třeba o ně pečovat.
- Chci mít vztahy postavené na vzájemném respektu a důvěře.
- Je pro mě důležité, aby moji blízcí věděli, že se na mě mohou spolehnout i v nelehkých životních situacích.

8.2.3.1 Vytvářím trvalé přátelské vztahy (5.3.1)

Základem přátelských vztahů je vzájemný respekt k druhým, snaha si porozumět a vědomí, že dobré vztahy nemohou stát na mocenském nebo manipulativním základě. Přátele nezískáš tak, že je přiměješ ke kamarádství hrozbami a násilím nebo uplatíš dárky a lichotkami. Možná dosáhneš krátkodobého úspěchu, ale taková přátelství nevydrží. Klíčem k budování dobrých vztahů je otevřená, ale vstřícná komunikace a přizpůsobení vlastního chování tak, aby druhého neohrožovalo, ale naopak podporovalo. Aby ti vztahy vydržely, je důležité o ně stále pečovat, věnovat jim pozornost a vědomě je rozvíjet. Pokud se v nějakém vztahu necítíš dobře, můžeš se (třeba s pomocí jiného člověka) pokusit změnit svoje chování, promluvit si s druhým, co konkrétně ve vašem vztahu neladí, nebo změnit nepsaná pravidla, podle kterých váš vztah funguje. Vztahy, které ti ubližují, je ale většinou lepší ukončit.

Znalosti

- Zním zákonitosti vztahů mezi lidmi.
- Zním pravidla respektující komunikace.
- Vím, jak funguje manipulace ve vztazích a jak ji rozpoznat.

Dovednosti

- Dokážu se zastat druhého i v jeho nepřítomnosti.
- Dokážu se svěřit se svým trápením či starostmi a současně být oporou pro své přátele, když mě potřebují.
- Sdílím s přáteli své radosti a umím se radovat s druhými ze svých i jejich úspěchů.
- Umím udržet svěřená tajemství.
- Umím nezištně nabídnout pomoc, když to kamarád/ka potřebuje.

Výstupy

1.	Navazuje nové kamarádké vztahy a udržuje ty stávající. Umí se chovat v kolektivu a dávat prostor ostatním. Uvědomuje si, že některé chování nemusí být druhým příjemné.
U	Představování se, seznamování a navazování vztahů; základní zákonitosti vztahů mezi lidmi.
2.	S bližšími kamarády tráví více času, sdílí zážitky, vyměňuje si laskavosti. Ve škole se snaží přispívat k příjemné atmosféře. Zná zásady respektující komunikace a snaží se je používat v komunikaci s vrstevníky i s dospělými.
U	Navazování, prohlubování a ukončování vztahů, zásady respektující komunikace a jejich aplikace v komunikaci s vrstevníky i dospělými; rozpoznávání manipulace ve vztazích

3.	S bližšími kamarády navazuje hlubší vztahy. Vůči lidem, k nimž nemá tak blízko, se chová s respektem, ale umí vymezit své hranice.
U	Vymezování hranic; respektující komunikace i v jednání s cizími lidmi; navazování, prohlubování a ukončování vztahů; mechanismy fungování manipulace ve vztazích a strategie její identifikace.

8.2.3.2 Vytvářím dobré vztahy v rodině (5.3.2)

Často se říká, že na rozdíl od přátel si člověk svoji rodinu nevybírá. Právě proto je důležité vědomě udržovat rodinné vztahy na dobré úrovni, pečovat o ně a průběžně je rozvíjet. Mít dobré rodinné vztahy je velkou výhodou jak v dětství, tak v průběhu celého života. To platí jak pro vztahy v rodině, do které ses narodil/a, tak i v té, kterou možná sám/sama jednou založíš.

Pokud se rozhodneš založit vlastní rodinu, vyplatí se vědět něco o možných přístupech k výchově dětí a možná už teď přemýšlet o tom, jak bys jednou chtěl/a vychovávat vlastní potomky. V současné době je obecně pokládán za nejpřínosnější tzv. demokratický styl výchovy, založený na otevřené komunikaci, respektu k dítěti jako samostatné osobnosti s právem o sobě poměrně svobodně rozhodovat, ale také na jasně stanovených hranicích přirozené rodičovské autority.⁹⁴ Tento přístup ostatně používáme i ve ScioŠkolách. Je důležité si uvědomit, že děti se od rodičů učí především nápodobou. Velmi citlivě vnímají, co dospělí dělají, jak reagují, komunikují, jak se cítí nebo jak se staví k problémům, a přejímají jejich vzorce chování, myšlení i vyjadřování. Proto je důležité naučit se zvládat všechny ScioKompetence, abys v dospělosti mohl/a být svým dětem dobrým příkladem.

Znalosti

- Orientuji se ve vztazích mezi různými rodinnými příslušníky obecně i ve své rodině.
- Ví, že výchova je dlouhodobý proces a že vychovám především vlastním příkladem.
- Zním výhody a nevýhody základních výchovných stylů (autoritativní, volný, demokratický).

Sebeznanosti

- Rozumím vztahům a svému postavení ve své rodině.

Dovednosti

- Dokážu využívat komunikační dovednosti i v rodinných vztazích.
- Dokážu se postarat o členy své rodiny v situacích, kdy potřebuji moji pomoc.
- Při komunikaci s dětmi umím zvládnout své emoce, projevuji trpělivost a využívám všechno, co vím z této ScioKompetence.

Výstupy

- | | |
|-----------|--|
| 1. | Ví, že je součástí rodinných vztahů, kde každý má své místo, svá práva i své povinnosti. Pomáhá doma dle svých schopností. Poznává některé situace, kdy může ostatním členům rodiny |
|-----------|--|

⁹⁴ Jak vlastně vychovávat dítě: <https://servisvztahu.cz/vztahosfera/clanky-z-nasi-dilny/jak-vlastne-vychovavat-dite/>

	pomoci. Ví, jak jednotlivým členům rodiny udělat radost. Učí se respektovat, že nemůže naplňovat své potřeby na úkor potřeb jiných členů rodiny.
U	Členové rodiny, jejich práva a povinnosti; moje rodina a moje místo v ní; pomáhání v domácnosti; děláme radost jiným.
2.	Cítí zodpovědnost za vztahy v rodině. Podílí se na chodu domácnosti, pomáhá ostatním členům rodiny a dokáže je podpořit nebo potěšit. V konkrétních situacích dokáže upozadit své potřeby ve prospěch potřeb jiných členů rodiny.
U	Příbuzenské vztahy, mé příbuzenské vztahy a mé místo v nich; můj podíl na chodu domácnosti. základní charakteristiky autoritativního, volného a demokratického výchovného stylu.
3.	Aktivně se zapojuje do rodinného života. Ctí všechny členy své rodiny, ale zároveň se vůči nim dokáže vymezit, když je potřeba. Uvažuje, zda by chtěl/a v budoucnu mít vlastní rodinu. Začíná poznávat partnerské vztahy.
U	Rodinný život a má zapojení do něj; základní principy partnerských vztahů a jejich poznávání.

8.2.3.3 Mám dobré intimní vztahy (5.3.3)

Po světě se nepohybuješ úplně sám/sama. Někdy se ti podaří najít „spřízněnou duši“, se kterou chceš sdílet společný prostor, zážitky, každodenní starosti, radosti i zklamání.

Nedílnou součástí partnerství je i láska, intimita a sexuální život. Láska je jedním z nejsilnějších prožitků vůbec a schopnost prožívat naplňující intimní vztahy je základním znakem úspěšného vývoje osobnosti a klíčovým ukazatelem duševního zdraví. Láska někdy vznikne ze zamilovanosti, jindy z přátelství, ale obvykle předpokládá velkou míru intimity, ochoty se druhému otevřít a odevzdat a současně ochoty poznávat a naslouchat. Intimní vztah charakterizuje blízkost, důvěra, ale i zranitelnost a vzbuzuje celou škálu pocitů od naprostého štěstí a uspokojení po velkou bolest a ztrátu. Mnoho lidí své intimní vztahy pokládá za nejpodstatnější zdroj osobního štěstí.

Přirozenou součástí intimního vztahu je sexualita, a proto je důležité mít dostatek znalosti o možnostech, které sex člověku přináší, i o rizicích, která s ním mohou být spojena. Každý z nás má svůj způsob, jak sexualitu prožívá, co ho přitahuje a co naopak nemá rád.

Znalosti

- Zním různé podoby lásky a intimních vztahů.
- Zním zákonitosti biologického fungování ženského a mužského těla.
- Vím, co je sex a jak s ním souvisí fyzické, duševní i emoční zdraví a pocit štěstí a uspokojení.
- Zním různé druhy sexuálních preferencí a orientací.
- Vím o rizicích souvisejících se sexuálním životem.

Sebeznalosti

- Celý život poznávám své sexuální touhy a potřeby.
- Vím, co je pro mě v partnerském a intimním životě důležité.
- Vím, jak moje osobní vnímání světa ovlivňuje, jak prožívám svůj sexuální život.

Dovednosti

- Umím pracovat se svou sexualitou tak, aby to bylo bezpečné pro mě i pro ostatní.
- Umím si nastavit hranice v intimním i v sexuálním životě.
- Umím si najít emocionální i odbornou podporu pro obtížné situace spojené se sexualitou a intimním životem (např. linka důvěry).

Výstupy

1.	Ví, co je láska a intimita. Ctí osobní prostor svůj i druhých lidí. Umí vyjádřit své pocity související s intimitou. Ví, co to je sexuální nátlak a zneužívání, umí je rozpoznat a říct si o pomoc.
U	Láska a intimita; rozpoznávání a vyjadřování vlastních pocitů souvisejících s intimitou; sexuální nátlak a zneužívání - jak je rozpoznat a jak se bránit, kam se obrátit pro pomoc.
2.	Ví, jak funguje tělo muže a tělo ženy, a nebojí se to poznávat na sobě. Ví, jak se plodí děti a že sex je důležitou součástí partnerských vztahů. Ví, že existují různé druhy sexuálních aktivit. Ví, jak si lidé mohou projevovat vzájemnou náklonnost. Poznává, jak jeho/její pocity ovlivňuje blízkost někoho milého. Ví, co je to pornografie, a zároveň ví, že to není obraz reálných vztahů.
U	Mužské a ženské tělo; reprodukce a role sexu v partnerských vztazích; různé podoby projevů náklonnosti mezi lidmi; pornografie jako nereálné zobrazení vztahů a její rizika.
3.	Rozlišuje mezi zamilovaností, láskou a sexuální touhou. Uvědomuje si význam blízkosti, důvěry, něhy a pochopení v lásce a sexualitě. Ví konkrétně, jak probíhá porod, jaké jsou fáze těhotenství, péče o dítě. Ví, že sex je důležitou součástí partnerských vztahů. Zná zásady bezpečného sexu. Dokáže si poradit s vlastními projevy erotického vzrušení. Akceptuje existenci různých druhů sexuální orientace. Pocítí-li náklonnost k jiné osobě, umí to dát vhodným způsobem najevo.
U	Rozlišování mezi zamilovaností, láskou a sexuální touhou; význam blízkosti, důvěry, něhy a pochopení v lásce a sexualitě;; průběh porodu, fáze těhotenství a péči o dítě; role sexu v partnerských vztazích; zásady bezpečného sexu; zvládání vlastních projevů erotického vzrušení; druhy sexuální orientace; vhodné způsoby projevení náklonnosti k jiné osobě; různé podoby lásky a intimních vztahů a jejich význam pro osobní štěstí a spokojenost; rizika související se sexuálním životem a jak jim předcházet.

8.3 Konám dobro a stavím se zlu (ScioCíl 6)

Tato ScioKompetence odráží naše společné přesvědčení, že k naplněnému životu patří i pomáhat druhým, být užitečný pro své okolí i pro společnost a bojovat proti zlu, i když to někdy vyžaduje velkou odvahu. Tibetský dalajláma říká, že pomáhat druhým je naším prvořadým životním účelem, a pokud jim nemůžeme pomoci, alespoň bychom jim neměli ubližovat. Konání dobra je často vnímáno jako něco, co prospívá druhým a má mnoho pozitivních dopadů na celou společnost. Prospívá ale také nám samotným tím, že dává našemu životu smysl. A platí i opak – konání, přehlížení nebo tolerování zla má spoustu špatných dopadů nejen na oběti zlého chování, ale i na celou společnost, a nakonec se nejméně vymstí těm, kdo se postavili na stranu zla.

Rozlišovat mezi dobrem a zlem a hledat způsoby, jak bránit dobro proti zlu, ti pomůže třeba biblické desatero nebo texty, které napsali Konfucius, Kant či dalajláma. Spoustu poučení o tom, co je dobro a zlo a jak s nimi zacházet, najdeš i v pohádkách, v Pánovi prstenů, v Harry Potterovi, v klasických románech nebo ve filmech. Tyto příběhy tříbí tvůj smysl pro to, co je správné, zodpovědné, slušné i jak je důležité postavit se zlu. Moderní doba však s sebou

přináší i nová morální dilemata a nové formy zla, třeba kyberšikanu. Naše vnímání dobra a zla se také mění pod vlivem informací o životě lidí v jiných částech světa, stále více toho také víme o tom, jaké dopady má naše chování na životní prostředí. To všechno jsou věci, které musíš brát v úvahu, když budeš přemýšlet o dobru a zlu, a v tom ti může pomoci škola.

Je dobré si ujasnit, co to vlastně je zlo. Konat dobro totiž často znamená prostě jen snažit se odstranit zlo, a tak je dobré vědět, jaké zlo chceš odstranit. Jan Sokol⁹⁵ rozlišuje čtyři typy zla. První je jakési přirozené zlo – hlad, nemoc, bída, bolest, smrt, ale třeba i jen nedostatek času, stres, strach, námaha. Takovému zlu můžeš čelit tím, že pomáháš lidem, na které něco z toho dopadá. Když babičce pomůžeš s nákupem, tak odstraňuješ námahu, kterou by babička musela vynaložit na odnesení těžké tašky z obchodu do bytu. Podobné to je, když někomu věnuješ pár vlídných slov nebo když uklidíš nádobí po večeři (stavební kámen 6.1.1). Když přispěješ na síť proti malarickým komárům, zachráníš v Africe děti před nemocí, bolestí i smrtí. A dobro jistě koná i ten, kdo se podílí na vývoji léků (stavební kámen 6.1.1 nebo 7.1.1).

Úplně jiný druh zla ovšem je, pokud takové věci jako smrt, nemoc, bolest nebo strach způsobuje někdo úmyslně, ať už jde o vraždu, mučení, týrání (takové věci většinou řeší trestní právo), nebo třeba „jen“ o drobné ubližování, šikanu, výsměch, nespravedlnost. Je jistě namístě se takovému zlu postavit nebo na něj upozornit, pokud není v tvých silách mu zabránit (stavební kámen 6.1.3).

Třetí typ zla pramení z ignorování zájmů druhého člověka. Nejde tedy o úmysl někomu ublížit, ale už tím, že nebereme vážně zájmy a potřeby druhých lidí, jim působíme zlo. Patří sem věci jako sobectví, bezohlednost, hrabivost, lhostejnost a někdy i zbabělost. S takovým zlem je třeba bojovat především u sebe (stavební kámen 6.1.2).

A konečně čtvrtý typ zla poškozují lidské vztahy a podrývá důvěru ve společnosti. Patří sem porušení daného slova či smlouvy, podvod, lež či nevěra. Poškozuje většinou toho, kdo naletěl, ale ve formě výčitek svědomí tíží i toho, kdo takové zlo spáchal. Stejně jako u předchozího je s takovým zlem třeba bojovat především u sebe (stavební kámen 6.1.2).

Tato kompetence je důležitá proto, že

- konání dobra, pomoc druhým i boj se zlem dává životu smysl;
- kvalita života každého z nás nejvíc závisí na tom, jak se k sobě lidé chovají, zda jsou dobří, či zlí, zda jim jde jen o sebe, nebo respektují zájmy druhých, zda se jim dá, nebo nedá věřit;
- konání, nebo i jen tolerování či přehlížení zla se nakonec vymstí.

Postoje

- Chci být dobrým člověkem.
- Věřím, že je dobré pomáhat druhým a zvláště těm, kteří pomoc nejvíc potřebují.
- Chci, aby moje jednání mělo dobrý dopad na svět.
- Stavím se proti zlu.
- Nezavírám oči před nespravedlností a utrpením.

⁹⁵ Jan Sokol: Etika, život, instituce, str. 155.

- Nechci, aby moje chování poškozovalo přírodu a planetu.

8.3.1 Jsem oporou pro lidi ve svém okolí (6.1)

Nejsi trosečníkem na pustém ostrově, ale součástí společenství lidí, které pojí osobní vazby – rodiny, třídy, školy, přátel. Členům svého společenství bys měl/a být oporou a pomáhat jim, když něco potřebují. V první řadě to znamená snažit se být svému okolí prospěšný/á, cítit sounáležitost s druhými, rozpoznat, kdy potřebují pomoc, a umět jim ji nabídnout. Neubližovat skutkem ani slovem a vědět, jak se zachovat, když někomu nechtěně ublížíš

Důležitá je i odvaha a rozhodnost jednat, když vidíš nespravedlnost nebo špatné chování vůči druhým. K tomu je dobré znát hodnoty, které dávají směr tvému jednání (viz stavební kámen 3.3.2 Vyznám se ve svých hodnotách), ale i zákony, pravidla, svá práva a práva ostatních. A pokud možno si to vše i ve škole vyzkoušet.

Postoje

- Pomáhám.
- Držím dané slovo.
- Nejsou mi lhostejné potřeby ostatních.
- Nezavírám oči před utrpením.
- Nepodvádím ani v případech, kdy by mi to zásadně ulehčilo život.
- Je pro mě důležité, aby ostatní věděli, že se na mě mohou obrátit o pomoc, když jsou v nesnázích.
- Respektuji odlišnosti.
- Nebojím se upozornit na nespravedlnost.

8.3.1.1 Pomáhám lidem ve svém okolí (6.1.1)

Je důležité zajímat se o lidi kolem sebe a všímat si, co potřebují. Možná někdo z tvého okolí potřebuje pomoci s učením, půjčit mikinu, přinést nákup nebo povzbudit v těžké chvíli. Zvláštní pozornost si zaslouží lidé, kteří jsou slabší či nějak znevýhodnění. Důležité je pomáhat nezištně, za pomoc nic nechtít, nic neočekávat. Uvidíš, že odměnou za pomoc ti bude dobrý pocit, radost a dobré vztahy s lidmi ve tvém okolí.

Pokud chceš někomu pomoci, vždy bys měl/a zároveň přemýšlet, jestli je tvoje pomoc žádoucí, zda o ni ten druhý stojí a jestli ji zvládneš. Pokud se ti bude zdát, že je potřebná pomoc nad tvoje síly, můžeš doporučit nebo sehnat někoho povolanějšího – zkušenějšího kamaráda, průvodce, odborníka. Vyplatí se mít přehled o profesích nebo konkrétních organizacích, s jejichž podporou můžeš účinně pomoci v situacích, na které sám/sama nestačíš. Kdyby ses chtěl/a pomoci druhým věnovat intenzivněji, můžeš se zapojit do dobrovolnických programů nebo pracovat jako dobrovolník v organizaci, která se specializuje na pomáhající aktivity. Jako dobrovolník zde většinou získáš základní školení a budeš se moci opřít také o podporu dalších lidí z týmu.

Nemusíš pořád jen někomu konkrétnímu pomáhat. Když se budeš chovat mile, přívětivě a také se starat o prostory, které sdílíš s druhými lidmi (třeba doma nebo ve škole), tvoji blízcí to určitě ocení, stejně jako když budeš bez řečí plnit své povinnosti nebo když uděláš nějakou práci navíc či místo někoho jiného.

Znalosti

- Víím, jak by se k sobě měli chovat lidé v rodině a v dalších společenstvích.
- Víím, kteří lidé mohou potřebovat moji pomoc víc než jiní.
- Vyznám se v pomáhajících profesích a v tom, jak mohou pomoci mně i lidem v mém okolí.
- Zním další formy státní i nestátní pomoci, např. Linku bezpečí nebo Bílý kruh bezpečí.

Dovednosti

- Dokážu se vcítit do pocitů druhých.
- Umím aktivně naslouchat.
- Dokážu posoudit, zda je moje pomoc potřebná a chtěná.
- Dokážu rozlišit situace, na které stačím sám/sama, od situací, kdy je třeba zavolat odbornou pomoc.
- Umím vyhledat odbornou pomoc.
- Umím pečovat o prostředí doma i ve škole.

Výstupy

1.	Rozumí tomu, že má přispívat k vytváření příjemného prostředí v rodině, ve třídě či ve skupině kamarádů. Pomáhá s chodem domácnosti. Poznává, když někdo blízký potřebuje pomoc, a pomůže, když to zvládne. V případě potřeby přivolává povolanější pomoc.
U	Způsoby pomáhání s chodem domácnosti; možnosti pomoci jiným v blízkém okolí; základní principy fair play a jejich uplatňování v každodenním životě; sliby a dohody a důležitost jejich dodržování.
2.	Učí se přebírat spoluzodpovědnost za péči o domácnost⁹⁶ a společné prostory ve škole. Poznává, když někdo druhý potřebuje pomoc, a dokáže ji nabídnout i člověku mimo okruh blízkých osob. V případě potřeby přivolává povolanější pomoc.
U	Péče o domácnost a společné prostory ve škole; možnosti pomoci jiným ve vzdálenějším okolí; kdy a jak přivolat povolanější pomoc; nepoctivé chování a jeho negativní dopady na jednotlivce i společnost.
3.	Zajímá se o životy ostatních v rodině, ve škole i jinde a nabízí pomoc tam, kde ji dokáže poskytnout. Pomáhá slabším a znevýhodněným. Má přehled, jaké pomáhající profese existují a kdy je možné se na ně obracet o pomoc.
U	Možnosti pomoci i mimo okruh blízkých osob; slabší a znevýhodnění lidé a jak jim pomáhat; pomáhající profese a situace, kdy se na ně obrátit; principy fair play a jejich aplikace v různých životních situacích; slibů a dohod a důležitost jejich dodržování.

8.3.1.2 Jednám férově a čestně (6.1.2)

Občas se každému z nás naskytne příležitost někoho podvést anebo třeba zalhat bez toho, aby na to ostatní přišli. Proč bys to tedy neměl/a udělat? Proto, že dobrý člověk má své svědomí. To mu velí mluvit pravdu, jednat poctivě a držet své slovo, bez ohledu na vnější postihy. Pokud nebudeš své svědomí poslouchat, bude tě tížit a táhnout ke dnu jako kámen.

⁹⁶ Více k péči o domácnost viz stavební kámen 8.3.2 Pečuji o domácnost

Představ si, jak by vypadal svět, kdyby si všichni lidé začali vymýšlet, co se jim zachce, přestali držet slovo a při první příležitosti obešli pravidla! V takovém prostředí by se nám špatně žilo. Nikomu bychom už nemohli věřit a museli bychom se navzájem neustále hlídat. Naše slova by ztratila svůj význam, protože by už nebyla zakotvena v pravdě. Proto je důležité brát pokyny svého svědomí vážně a jednat vždy čestně.

Kromě poctivosti je třeba kultivovat různé další ctnosti, jako je pokora, skromnost, ohleduplnost, laskavost. Ctnosti nejsou jednorázová rozhodnutí – jsou to součásti tvé osobnosti, které bys měl/a v sobě dlouhodobě pěstovat. Dobrý člověk je štědrý, přeje ostatním jen dobré a není vůči nim bezohledný, snaží se být k lidem laskavý. Svým chováním běž příkladem svému okolí.

Znalosti

- Zním principy fair play.
- Vím, že sliby a dohody se mají dodržovat.
- Zním dohodnutá pravidla a vím, že v různých prostředích se pravidla od sebe mohou lišit.
- Umím vysvětlit, proč je nepoctivé chování špatné.

Dovednosti

- Umím držet slovo.
- Respektuji nastavená pravidla.
- Neslibuji, co nemohu splnit, a plním, co jsem slíbil/a.
- Chovám se čestně, kamarádsky a laskavě.
- Umím přijmout odpovědnost za svá selhání (porušení pravidel, nedodržení slibu, lhaní).
- Umím vysvětlit, proč je nepoctivé chování špatné. Rozpoznám nepoctivé chování od toho poctivého.

Výstupy

1.	Snaží se mluvit pravdu, dodržovat sliby a respektovat nastavená pravidla. Chápe, že pravidla tu jsou pro nás, abychom se cítili dobře, bezpečně a nemuseli se dohadovat.
U	Základní pravidla slušného chování (pozdrav, prosba, poděkování, omluva); pojmy pravda a lež; význam dodržování slibů a dohod; příklady poctivého a nepoctivého jednání, jejich důsledky; význam pravidel pro dobré soužití a pocit bezpečí.
2.	Rozlišuje, že v různých prostředích platí různá pravidla, a respektuje to. Chápe, že mluvit pravdu, nekrást a dodržovat sliby by měl člověk vždy.
U	Pravidla chování v běžných prostředích (škola, divadlo, dopravní prostředky, příroda); význam dodržování pravidel pro dobré soužití; pojmy svědomí, poctivost, pravda, férovost, čest; důsledky lhaní a podvádění pro vztahy a důvěru mezi lidmi; pravidla férové soutěže a spolupráce.
3.	Ví, co to je plagiátorství, a chápe, proč je špatné. Přijímá odpovědnost za svá morální selhání, jako je porušení pravidel, nedodržení slibu nebo, lhaní. Dokáže se slušně ozvat, pokud se někdo nechová férově vůči němu/ní nebo druhým.
U	Pravidla chování ve společnosti; pojmy důvěra, morálka, etika, čest, plagiátorství; význam důvěry a spolehlivosti v mezilidských vztazích i fungování společnosti; ctnosti jako dlouhodobé osobnostní kvality (poctivost, skromnost, ohleduplnost); techniky sebeklamy; význam odpovědnosti za vlastní rozhodnutí a činy.

8.3.1.3 Zastanu se druhého a upozorním na nespravedlnost (6.1.3)

Zlo může mít mnoho podob – od skutků, které v právních státech většinou ošetřuje trestní zákoník (vražda, mučení či týrání), přes cílené ubližování (šikana, výsměch, nespravedlnost) až po ignorování zájmů druhého člověka (sobectví, bezohlednost). Kdo zlo v jakékoli podobě přehlídí, přidává se na jeho stranu. Když vidíš, že někdo někomu ubližuje, měl/a by ses ozvat a postavit proti tomu. Ublížit se dá skutkem i slovem a je třeba se stavět proti obojímu, a to ve fyzickém světě i na internetu. Pokud si netroufáš sám/sama zabránit zlému chování nebo se ti to ani přes veškerou snahu nedaří, můžeš vždy požádat o pomoc někoho zkušenějšího – třeba staršího kamaráda nebo průvodce. Terčem nejružnějších forem urážek a útoků může být kdokoli, ale častým terčem bývají lidé, kteří se něčím odlišují od většiny – třeba lidé s postižením nebo příslušníci národnostních menšin. Ti si zaslouží zvláštní ochranu, protože často narážejí na různé předsudky a stereotypy, které jim ztěžují začlenění mezi ostatní.

Znalosti

- Zním různé druhy ubližování a šikany (fyzická x verbální x kyberšikana, pasivní x aktivní, přímá x nepřímá).
- Zním varovné signály toho, že je někomu ubližováno.
- Vím, kam se obrátit, když nedokážu na nespravedlnost upozornit sám/sama.⁹⁷
- Vím, které skupiny lidí jsou více ohroženy zlým chováním (etnický či kulturně odlišní lidé, lidé s postižením, lidé jiné sexuální orientace...).
- Vím, co jsou předsudky a stereotypy (viz stavební kámen 3.3.1).
- Vím, co je pyramida násilí.⁹⁸

Dovednosti

- Rozpoznám nevhodné chování, ubližování a šikany a umím na ně vhodně reagovat.
- Rozpoznám předsudky a stereotypy v chování druhých i ve svém chování.
- Umím upozornit na nespravedlnost.

Výstupy

1.	Ví, že kromě fyzického ubližování existuje i ubližování slovní a že i to, co někdo napíše přes internet, může jinému ublížit. Ví, jaké chování může ubližovat, a snaží se tak nechovat. Dokáže se ohradit, když se mu/jí někdo posmívá nebo ubližuje. Ví, že existují lidé s postižením, a respektuje je.
U	Fyzické a slovní ubližování a jeho důsledky, včetně ubližování přes internet; obrana proti posmívání a ubližování; lidé s postižením a respekt k nim.
2.	Rozpozná varovné signály šikany a to, že se někdo k někomu jinému chová zle. Ví, na koho se obrátit, když je svědkem šikany, ať již fyzické, slovní či na internetu. Umí adekvátně reagovat, když se mu/jí někdo posmívá nebo jinak ubližuje. Dokáže se zastat kamaráda nebo i spolužáka, se kterým se přímo nekamarádí. Ví, že existují různé kultury a etnika, a respektuje je. Rozpozná zjevné projevy základních předsudků a stereotypů.

⁹⁷ Např. schránka důvěry, Nenech to být, policie, školní psycholog, organizace proti násilí.

⁹⁸ [Pyramida násilí](#).

U	Varovné signály šikany a ubližování; osoby a instituce, na které se obrátit v případě šikany (fyzické, slovní, kyberšikany); adekvátní reakce na posmívání a ubližování; zastání se kamaráda nebo spolužáka; různé kultury a etnika a respekt k nim základní předsudky a stereotypy a jejich projevy.
3.	Zastane se i spolužáka, který je neoblíbený, nebo kterého sám/sama nemá rád/a, a to ve fyzickém prostředí i na internetu. Vyhledá účinnou pomoc, když se někdo v jeho/jejím okolí nebo on/ona osobně setkává se šikanou nebo ubližováním. Ví, že existují lidé s různou sexuální orientací a lidé z různých socioekonomických prostředí, a respektuje jejich odlišnosti. Rozpozná základní předsudky a stereotypy u ostatních a upozorní na ně.
U	Důležitost a způsoby zastání se jiného; možnosti účinné pomoci při setkání se šikanou nebo ubližováním; skupiny lidí více ohrožené zlým chováním (etnicky či kulturně odlišní lidé, lidé s postižením, lidé jiné sexuální orientace) a respekt k jejich odlišnostem; předsudky a stereotypy, jejich škodlivost a způsoby jejich potírání; různé druhy ubližování a šikany (fyzická, verbální, kyberšikana, pasivní, aktivní, přímá, nepřímá).

8.3.2 Usiluji o dobrý svět (6.2)

Konat dobro a stavět se zlu nestačí jen ve tvém bezprostředním okolí. Jako dobrý člověk bys měl/a pomáhat i tam, kde nemáš žádné osobní vazby, zkrátka proto, že je tam pomoc zapotřebí.

Na světě existuje celá řada nespravedlností a mnoho lidí trpí například proto, že se narodili do chudých poměrů, mají zdravotní problémy nebo je postihla nějaká přírodní či životní katastrofa.

Těmto lidem je třeba pomáhat, ale zároveň je důležité hledat takové formy pomoci, které budou opravdu účinné. Nepromyšlená pomoc může někdy spíše uškodit, a proto je důležité se zamýšlet nad tím, kde a proč přesně pomáháš.

Každý dobrý člověk by se měl starat nejen o lidi, ale také o přírodu a životní prostředí. Bez přírody bychom jako lidstvo nemohli existovat, ale navzdory tomu se k ní často chováme nešetrně a poškozujeme ji. Naštěstí si už dnes mnoho lidí uvědomuje, že přírodu je potřeba chránit, a snaží se jednat co nejvíce ekologicky. Svým dílem může k ochraně přírody přispět každý, i ty. Důležitá je také péče o kulturní dědictví, které pomáhá udržet kontinuitu naší společnosti, poučit se ze zkušeností předchozích generací a stavět na jejich moudrosti.

Postoje

- Nejsem lhostejný/á ani k problémům, které se mě přímo netýkají.
- Chci, aby svět byl dobré místo k životu, a chci tomu napomoci.
- Uvědomuji si, že špatné životní podmínky si řada lidí dobrovolně nevybrala, a chci jim pomoci.
- Přemýšlím, jak moje chování a můj způsob života ovlivňují životní prostředí, a snažím se chovat co nejšetrněji.
- Chovám se s respektem k památkám a uměleckým dílům.

8.3.2.1 Konám společenské dobro a stavím se zlu (6.2.1)

Když si všimneš, že se nějací lidé stali obětí nespravedlivého systému, že se na ně zapomnělo nebo že je postihla přírodní katastrofa, můžeš se pokusit jim pomoci. Existují různé způsoby pomoci. Můžeš například pracovat jako dobrovolník pro lidskoprávní

organizaci, uspořádat dobročinnou sbírku nebo napsat petici proti něčemu, co se ti nezdá fér. Je dobré mít přehled o důvěryhodných dobročinných organizacích a znát ověřené online nástroje na pořádání sbírek (Donio, Daruj správně...).

O možných způsobech pomoci bys měl/a umět racionálně přemýšlet, protože nejsou všechny stejně účinné – darovat jednou za čas stovku člověku bez domova může mít mnohem menší dopad než uspořádat jednorázovou petici, která změní podmínky bezdomovců. Úplně stejně jako u stavebního kamene 7.1.1 Promyšleně si vybírám, v čem se chci angažovat i tady platí, že nápadů a možností, jak pomáhat a konat dobro, je spousta. Jak vybírat ty nejefektivnější, tím už se zabývá spousta lidí – asi nejznámější je model efektivního altruismu.⁹⁹ Důležité je neplýtvat energií na věci, které můžeš jen těžko změnit nebo které by dokonce měly v dlouhodobém pohledu více negativních dopadů než těch pozitivních.

Nejnáléhavější problémy současného světa včetně těch společenských shrnují cíle udržitelného rozvoje OSN. Jsou to například boj proti chudobě a hladu, snižování nerovností nebo zajištění rovného přístupu ke kvalitnímu vzdělávání. Ve všech těchto oblastech se dá pomáhat, ať už v bezprostředním okolí nebo v globálním měřítku.

Při rozhodování o tom, kde a jak nejlépe pomáhat, je velmi důležitá také schopnost rozlišit, co je legální (v souladu se zákonem) a co je skutečně správné. Jsou situace, kdy se to rozchází, a pak je lepší, pokud je to možné, se držet svých hodnot (stavební kámen 3.3.1), a třeba i usilovat o změnu zákona. Opora v pevných hodnotách ti totiž může pomoci vyrovnat se s tím, když druzí nebudou tvoje úsilí podporovat. To se může snadno stát, když se rozhodneš pomáhat lidem, kteří si to podle části společnosti nezaslouží (třeba bezdomovcům nebo drogově závislým), ale v podstatě jakákoliv dobročinná aktivita může narazit na nepochopení lidí ve tvém okolí. A právě tehdy ti bude užitečná opora v hodnotách, která ti pomůže vytrvat.

Znalosti

- Vyznám se v hlavních společenských problémech současnosti v ČR i ve světě.
- Zním lidská práva a postupy, jak je státní moc pomáhá chránit.
- Zním cíle udržitelného rozvoje OSN.
- Zním dobročinné organizace, jejich zaměření a vím, jak je mohu využít i jak je mohu podpořit.
- Zním způsoby, jak mohu pomoci já osobně.
- Zním základní systém sociální pomoci v ČR.

Dovednosti

- Umím vyhodnotit, kde ve společnosti je zapotřebí pomoc.
- Dokážu určit, kam spadá řešený problém (např. úroveň obce, kraje, státu, EU, světa).
- Umím odhadnout dopady různých způsobů pomoci i svoje schopnosti je zvládnout.

Výstupy

⁹⁹ <https://www.efektivni-altruismus.cz/zdroje/>

1.	Má povědomí o některých aktuálních společenských problémech. Chápe, že některé skupiny mohou být ohroženy osamocením, chudobou nebo dalšími jevy, které zhoršují kvalitu jejich života. Umí vyjmenovat některé skupiny lidí, které potřebují pomoc druhých.
U	Některé aktuální společenské problémy; skupiny lidí potřebující pomoc jiných; soucit.
2.	Dokáže pojmenovat hlavní společenské problémy současnosti a objevit je v blízkém okolí i ve světě. Zná některé dobročinné aktivity nebo organizace. Umí přispět na dobrou věc. Má povědomí o lidských právech.
U	Hlavní společenské problémy současnosti v blízkém okolí i ve světě; dobročinné aktivity a organizace; způsoby přispění na dobrou věc; lidská práva a jejich základní principy; způsoby, jak mohu pomoci já osobně.
3.	Dokáže vysvětlit příčiny a důsledky základních společenských problémů. Má osobní zkušenost s uspořádáním dobročinné akce nebo s jinou formou pomoci lidem, kteří jsou ohroženi společenskými problémy. Zná některé způsoby, jak bojovat za práva jiných.
U	Příčiny a důsledky základních společenských problémů; mé zapojení do dobročinných akcí; hlavní společenské problémy současnosti v ČR i ve světě; lidská práva a postupy jejich ochrany státní mocí.

8.3.2.2 Chráním přírodní a kulturní dědictví a pečuji o ně (6.2.2)

Naše Země je domovem nejen pro lidi, ale také pro zvířata, rostliny, stromy. Při pobytu v přírodě, třeba na horách nebo v lese, bys to měl/a respektovat a neškodit jim – nevyhazovat odpadky, neničit stromy, nedělat zbytečný hluk. K tomu, abys dokázal/a správně pečovat o přírodu, je důležité ji dobře znát a vědět, jaké druhy lidské činnosti jí mohou prospívat nebo škodit.

K lepšímu porozumění přírodě ti také pomůže, když si sám/sama vyzkoušíš pečovat o květiny, vypěstovat rostlinu, starat se o domácí zvíře nebo když se zapojíš do praktických aktivit na ochranu přírody.

Jednou z příčin současných ekologických problémů je nešetrná průmyslová a zemědělská výroba, plýtvání a přehnaná spotřeba. Přírodě pomůže, když se naučíš snižovat vlastní spotřebu, nekupovat to, co nepotřebuješ, nevyhazovat věci, které by mohly být ještě k užitku, třídít odpad nebo přemýšlet o šetrnějších způsobech cestování. Důležité je také vybírat si produkty, které jsou vyrobeny šetrně s ohledem na životní prostředí.

Ekologické problémy i možné způsoby jejich řešení se neustále vyvíjejí, proto bys měl/a sledovat aktuální informace, abys dokázal/a dobře vyhodnotit, co by se mělo dělat a čeho se naopak vyvarovat. Zároveň můžeš v této oblasti dělat osvětu i pro ostatní.

Stejně tak jako přírodu je důležité chránit i naše kulturní dědictví. Památky, historická místa, ale také hudba, umělecká díla, zvyky a tradice uchovávají zkušenosti předchozích generací, pomáhají nám stavět na jejich moudrosti a najít ukotvení v tomto světě. Je naší povinností tato díla chránit a předávat dál.

Znalosti

- Víím, jak se chovat v přírodě, v chráněných územích, v národních parcích.
- Víím, jak lidská činnost může příznivě i nepříznivě ovlivnit životní prostředí.

- Vyznám se v současných ekologických problémech a přístupech, jako je globální změna klimatu a trvale udržitelný rozvoj.
- Zním cíle udržitelného rozvoje podle OSN.
- Zním organizace bojující za ochranu životního prostředí či za práva zvířat.
- Zním tradice, zvyky a lidovou slovesnost naší společnosti.
- Zním významná architektonická, literární, hudební, výtvarná, filmová a digitální díla naší i světové kultury.
- Vím, kde se nacházejí významné památky a unikátní lokality.

Dovednosti

- Poznám, co vyžaduje ochranu.
- Umím najít správný a efektivní zásah k ochraně přírodního nebo kulturního dědictví.
- Umím vyhodnotit dopady svého i cizího konání na přírodu.
- Umím si dohledat informace o původu výrobků a způsobu jejich výroby.
- Umím zorganizovat osvětovou kampaň.

Výstupy

1.	Umí pečovat o rostliny a domácí zvířata. Pečuje o okolní přírodu. Ví, co může okolní přírodu poškozovat. Navštívuje kulturní památky a představení. Zná kulturní tradice. Umí třídit odpad a dělá to. Rozumí, že nákup některých věcí je zbytečný.
U	Péče o rostliny a domácí zvířata; péče o okolní přírodu; činnosti poškozující přírodu; kulturní památky, představení a tradice v místě mého bydliště; třídění odpadu a jeho význam.
2.	Zná různé druhy rostlin a živočichů a má základní povědomí o jejich funkci v přírodě a o jejich využívání člověkem. Rozumí tomu, proč jsou některé části přírody a některé kulturní památky přísněji chráněné. Vyzkouší si hru na hudební nástroje a divadlo. Zajímá se o to, jak byly vyrobeny věci a potraviny, které si kupuje, jak se dovážejí a jestli se dají recyklovat.
U	Základní druhy rostlin a živočichů a jejich funkce v přírodě a využívání člověkem; hra na hudební nástroje, zpěv, dramatická a výtvarná tvorba; výroba, ekologická zátěž plynoucí z nákupu spotřebního zboží a potravin; chování v přírodě a v chráněných územích; příznivé a nepříznivé vlivy lidské činnosti na životní prostředí.
3.	Ví, co je ekosystém, jak funguje a co ho může ohrožovat. Zajímá se o dopad svého chování na přírodu a motivuje k šetrnějšímu chování i další lidi ve svém okolí. Zná důležitá díla české a světové kultury. Orientuje se v globálních ekologických problémech a umí je vysvětlit. Zná organizace, které se věnují ochraně životního prostředí a kulturního dědictví.
U	Ekosystémy, jejich fungování a možná ohrožení; dopad mého jednání na životní prostředí; důležitá díla české a světové kultury; globální ekologické problémy a jejich vysvětlení; organizace věnující se ochraně životního prostředí a kulturního dědictví; současné ekologické problémy a přístupy (globální změna klimatu, trvale udržitelný rozvoj); organizace bojující za ochranu životního prostředí a práva zvířat; tradice, zvyky a lidová slovesnost naší společnosti; významné památky a unikátní lokality a jejich umístění.

9 Budoucnost

9.1 Charakteristika vyučovacího předmětu

Obsahové zaměření – v předmětu se žáci učí zasahovat a ovlivňovat realitu světa kolem sebe. Rozvíjejí zájem vytvářet hodnoty a zasadit se o lepší budoucnost. Poznávají, že mohou pomoci řešit místní i globální problémy. K tomu se učí využít možností AI, sítí i spojit se s dalšími. Vnímají odpovědnost za budoucnost světa od své rodiny až po celý svět. Učí se ne být obětmi, ale tvůrci svého života a vytvářet lepší budoucnost. V rámci vzdělávacích **oblastí RVP** je v tomto předmětu cíleno na prvním stupni cíleno na matematiku a její aplikace, člověk a jeho svět, člověk a svět práce, na druhém stupni na matematiku a její aplikace, člověk a příroda.

Naplněny jsou **ScioCíle**:

7. Tvořím budoucnost
8. Mám život ve svých rukou

Časové vymezení je vymezeno výše v učebním plánu.

Předmět Budoucnost má několik **vyučovacích** forem, a to především:

- skupinová výuka
- projektová výuka
- samostudium
- kooperativní vzdělávání
- vrstevnické vyučování
- problémové učení
- práce v koležích
- tematická výuka
- svobodná hra

Výchovné a vzdělávací strategie předmětu jsou popsány v kapitolách 3 a 5. V tomto předmětu se uplatňuje především projektová, badatelská výuka, vychází se ze zkušeností a zájmů žáků rozvíjet pro ně užitečná témata.

9.2 Jsem tvůrcem budoucnosti světa (ScioCíl 7)

Každý z nás nese část odpovědnosti za budoucnost světa. Každý může přispět k řešení problémů, které nás obklopují a trápí, ať už jde o problémy malé, nebo velké. I neúčast či nezájem znamená podíl na podobě budoucnosti.

Proto bychom měli být připraveni budoucnost nejen přijmout a zvládnout, ale také ji aktivně ovlivňovat, měnit a spoluvytvářet. Kromě toho, že chceme věci měnit k lepšímu, budeme muset stále větší pozornost věnovat i problémům a rizikům, která by v budoucnosti vedly ke zhoršení kvality našeho života. Celý svět dnes ohrožuje globální oteplování, válka na Ukrajině, mohou přijít další pandemie. Rychlý rozvoj technologií může mít nejrůznější velmi nepříjemné, ba i katastrofální důsledky. Hledat cesty, jak čelit těmto rizikům, může být pro budoucnost světa důležitější než urychlovat další rozvoj a přinášet inovace.

Možná máš pocit, že takové problémy zatím přesahují tvé možnosti. Tvé osobní často ano, ale budoucnost přece netvoříš sám/sama, můžeš se s někým spojit, spolupracovat, přidat se. Každopádně ale už teď se můžeš naučit o budoucnosti přemýšlet jako o něčem, co můžeš změnit, odhadovat, co pro ni mohou znamenat současné trendy, zvažovat, jak čelit

rizikům a ohrožením, která budoucnost přináší, jak využít příležitosti pro žádoucí vývoj. Už teď se můžeš učit poznávat, co můžeš s ohledem na své možnosti ovlivnit, učit se zvažovat možné nežádoucí důsledky svých rozhodnutí a také se učit, jak svá rozhodnutí realizovat.

Některým se snad název této ScioKompetence může zdát trochu nafoukaný. „Jsem tvůrcem budoucnosti světa“ – není to přehnané? Ale budoucnost tvoří i malé věci a jejím tvůrcem je vlastně každý, kdo pro ni něco dělá. Někdy stačí ve správnou chvíli a ve správný čas zasadit strom nebo květinu, napsat dopis, jít na demonstraci, poslat pár korun na správné místo. I malé věci dokážou zázraky. A když začneš ty, někdo další se přidá. Měnit budoucnost můžeme už teď.

Tato kompetence je důležitá proto, že:

- to, jaká bude budoucnost, závisí jen na nás;
- tento svět dědíme po svých předcích a předchůdcích a měli bychom ho chránit a snažit se, abychom ho dalším generacím předali v lepším stavu, než je teď;
- přibývá rizik, která ohrožují budoucnost světa, a proto se jim musíme naučit předcházet a čelit;
- pokud chci něco ochránit či zlepšit, musím se naučit, jak to udělat;
- mít dobré úmysly nestačí – je třeba umět zlepšovat efektivně, myslet daleko dopředu a zvažovat i nezamýšlené důsledky a rizika.

Postoje

- Budoucnost chci nejen přijmout a zvládnout, ale také ji aktivně vytvářet.
- Uvědomuji si, že i já nesu svůj díl odpovědnosti za budoucnost světa.
- Uvědomuji si, že dneškem tvořím budoucnost.
- Mám odvahu riskovat, jsem proaktivní, jsem připravený/á se angažovat pro dobrou věc.

9.2.1 Promýšlím, jak tvořit lepší budoucnost (7.1)

Abys mohl tvořit lepší svět musíš vnímat budoucnost světa (obce, kraje, země...) jako něco ovlivnitelného – něco, o co se můžeš svým vlastním jednáním přičinit. To ale neznamená, že můžeš změnit či ovlivnit vše, anebo že vše máš “zachránit” právě ty. Je dobré, umět vyhodnotit, jak pravděpodobné je, že tvoje činnost přinese určité výsledky, zdali máš zdroje, které jsou pro nastartování i dotažení změny potřeba a jestli jsi ochoten je tomu obětovat, a teprve potom se pouštět do díla. Rovněž je potřeba, alespoň základně rozumět tomu, jak svět kolem nás funguje, a tedy které věci jsou ovlivnitelné a které nikoli.

Postoje

- Vnímám budoucnost jako něco otevřeného, co mohu změnit.
- Uvědomuji si, že budoucnost přináší nové příležitosti pozitivního vývoje, a chci o nich vědět a přemýšlet, jak je podpořit.
- Uvědomuji si, že budoucnost přináší i rizika a hrozby, chci o nich vědět a přemýšlet, jak jim čelit nebo předcházet.
- Chci rozumět fungování společnosti, politiky, ekonomiky, veřejného mínění i médií.
- Nechci plýtvat svými zdroji (časem, energií, penězi), a proto si chci vybírat efektivní zásahy.
- Můj pohled na budoucnost je odvážný, ale realistický.

9.2.1.1 Promyšleně si vybírám, v čem se chci angažovat (7.1.1)

Abys mohl/a ovlivňovat podobu budoucnosti, měl/a bys začít tím, že o ní začneš víc přemýšlet. Ať už jde o svět v tvém blízkém okolí, celé lidstvo, nebo dokonce celou planetu, měl/a by ses nejen zajímat o to, co se o budoucnosti ví (jak je to popsáno ve stavebním kameni 2.3.3 Zajímám se o budoucnost), ale také si aktivně představovat, jakou budoucnost by sis přál/a.¹⁰⁰ To samozřejmě znamená také přemýšlet o možnostech budoucího vývoje, které by mohly nastat, ale ty by sis je nepřál/a. Přitom je důležité si vyjasnit, proč o určitý stav budoucnosti stojíš nebo nestojíš, a to vyžaduje porovnávat své představy se svým hodnotovým rámcem (viz stavební kámen 3.3.2 Vyznám se ve svých hodnotách).

Vědět, jakou budoucnost by sis přál/a a proč, je ovšem jen první krok. Když chceš měnit svět, musíš rozumět tomu, jak funguje, jak se dá do jeho dynamiky zasáhnout a co můžeš udělat, abys napomohl/a komunismě k lepšímu nebo zabránil/a hrozící změně k horšímu. K tomu potřebuješ především chápat svět v souvislostech a rozumět jeho zákonitostem – vyznat se v tom, jak funguje lidská společnost, firmy, obce, stát a mezinárodní spolupráce, jak se formuje veřejné mínění. K tomu ti pomůže porozumění politice, znalosti z ekonomie, sociologie, sociální antropologie a dalších společenských věd a také znalost historie, z níž se můžeš v mnohém poučit. Tyto znalosti ti také pomohou při promyšlení možných rizik a nezamýšlených důsledků, které by mělo být nedílnou součástí každého rozhodování o tom, jak měnit svět.

Nápadů a možností, jak svět zlepšovat nebo bránit jeho zhoršování, je spousta. Mnohé z nich jsou nákladné, stojí spoustu času a energie a jejich přínos je v porovnání s vynaloženou energií nebo s jejich nezamýšlenými dopady malý. Jiné jsou méně nákladné, a přesto mají velký přínos. Jak vybírat ty druhé, tím už se zabývá spousta lidí – říká se tomu efektivní altruismus.¹⁰¹ Jde o to, abys neplýtvál/a energií na věci, které můžeš jen těžko změnit nebo které by mohly v dlouhodobém pohledu přinést více špatných než dobrých změn.

Znalosti

- Rozumím hlavním zákonitostem fungování světa a lidské společnosti.
- Zním nejvýznamnější rizika budoucnosti včetně těch, která ohrožují samu existenci lidstva.¹⁰²
- Zním principy efektivního altruismu.
- Zním z historie velké (na úrovni světových dějin) i malé (např. firemní) příklady povedených i nepovedených změn.
- Zním příklady zásahů s dlouhodobými dopady – jak dobrými,¹⁰³ tak i takovými, které byly nakonec kontroverzní nebo převážně negativní.¹⁰⁴

Dovednosti

- Umím si představit svět, který bude hodně jiný od toho dnešního.
- Umím vytvářet varianty scénářů budoucnosti.

¹⁰⁰<https://medium.com/copenhagen-institute-for-futures-studies/what-is-futures-literacy-and-why-is-it-important-a-27f24b983d8>

¹⁰¹ <https://www.efektivni-altruismus.cz/zdroje/>

¹⁰² [Toby Ord: Nad propastí](#)

¹⁰³ Např. vymýcení pravých neštovic, vytváření rezervací.

¹⁰⁴ Např. boj proti geneticky modifikovaným organismům nakonec vede k vyššímu užívání herbicidů a zdražování potravin, potřeba biopaliv je hlavní příčinou kácení pralesů v Indonésii, aby se tam pěstovala palma olejná.

- Umím posuzovat dopady, přínosy, příležitosti, škody a rizika probíhajících změn, objevů a inovací (např. s využitím SWOT analýzy, premortem analýzy apod.).

Výstupy

1.	Rozumí tomu, jak to funguje ve škole, v sousedství, v širší rodině. Ví, co by rád/a změnil/a a proč, a dokáže navrhnout možné řešení. Uvědomuje si, že všechno má své následky a že to, co dělá teď, ovlivňuje budoucnost. Vymýšlí si fantazie o sobě i o světě za 10 či 50 let.
U	Fungování školy, sousedství a širší rodiny; systém příčina-následek; příklady malých změn, ke kterým došlo v mém okolí.
2.	Orientačně rozumí tomu, jak funguje obec, stát a podniky. Ví, co by rád změnil/a, a umí posoudit i některá rizika takové změny. Umí přemýšlet o důsledcích svých rozhodnutí i své nečinnosti („když dnes udělám něco, tak za rok...“, „mohlo by se stát že, a tak bych měl/a...“). Ví, že jeho/její hlas může něco změnit. Vymýšlí si fantazie o sobě i o světě za 10 či 50 let a hledá k nim materiály.
U	Obce, regiony, kraje, stát, podniky; důsledky mých rozhodnutí pro budoucnost; zásadní rizika budoucnosti; zásadní změny v průběhu posledních 100 let.
3.	Rozumí tomu, jak ve státě funguje moc výkonná, soudní a zákonodárná. Rozumí roli podnikatelů, neziskového sektoru, médií i významu peněz v procesu společenských změn. Zná některá rizika budoucnosti a přemýšlí, jak jim čelit. Zná příklady přínosných změn i dobrých úmyslů, které „vedly do pekel“. Umí rozpoznat společenský problém, navrhnout různá řešení, posoudit jejich efektivitu a udělat k nim SWOT analýzu. Pohlíží na budoucnost jako na něco, co může ovlivnit.
U	Dělbá moci; role podnikatelů, neziskového sektoru, médií a peněz ve společnosti; nejvýznamnější rizika budoucnosti včetně existenčních hrozeb pro lidstvo; příklady přínosných změn i dobrých úmyslů s pozitivními i negativními důsledky; rozpoznání společenského problému, návrh řešení, posouzení efektivitu, SWOT analýza; principy efektivního altruismu a jejich aplikace; historické příklady zásahů s dlouhodobými dopady (např. průmyslová revoluce, vynález internetu, světové války, pád komunismu).

9.2.2 Umím realizovat změnu (7.2)

Za změnami vždy stojí konkrétní lidé, kteří měli nápad, změnu iniciovali, a pak i mnozí další, kteří pomáhali a svým dílem přispěli k její realizaci. Mít nějaký nápad na zlepšení světa totiž nestačí. Musíš také najít vhodný způsob, jak změnu provést, a to často vyžaduje projektové myšlení a schopnost řídit a vést projekty. Formou projektů se uskutečňují změny, které vedou k vytvoření něčeho nového, např. nové firmy nebo neziskovky, nového výrobku, nového festivalu, nové ekologické iniciativy.

Budoucnost se ale tvoří nejen tím, že vznikne něco nového, ale také tím, že se změní něco, co už existuje, ale není to úplně funkční, nebo to dokonce z dlouhodobého hlediska škodí. Může jít například o změnu ve způsobu pěstování zemědělských plodin, zavedení digitalizace do státní správy nebo o přechod od školních předmětů ke ScioKompetencím. I taková změna je vlastně projekt, který kromě zavádění něčeho nového musí odbourat stávající postupy a způsoby chování, které nejsou v souladu s žádoucími cíli. A to bývá těžké, protože lidé obecně změny moc rádi nemají. Realizaci takových projektů a změn se věnuje kámen 7.2.1.

Jinou skupinou jsou snahy, které směřují do myslí lidí. Spočívají ve změně jejich přesvědčení, cílů a třeba i způsobů jejich myšlení a nálady. Takhle vznikají společenská hnutí od těch nejmenších, kdy třeba přesvědčíš partu spolužáků, že dneska místo počítačových her

půjdete pomáhat do domova seniorů, přes politická či ekologická hnutí, jakými bylo třeba hnutí za práva žen nebo hnutí za zákaz DDT,¹⁰⁵ až po hnutí, která zásadně změnila celkové myšlení a hodnoty lidí, jako jsou velká světová náboženství, která většinou inicioval jediný člověk (Konfucius, Buddha, Kristus, Mohamed). Vždyť celé křesťanství vlastně začalo Kristovými kázáními, a nikoliv pečlivým plánováním a organizací. U těchto změn jde o sílu myšlenek, o přesvědčivost jejich podání a dnes také o umění myšlenky vhodnými prostředky šířit, čili o znalost médií a PR. Tomu se věnuje stavební kámen 7.2.2.

Ať už budeš chtít změnit budoucnost formou projektu, nebo se rozhodneš měnit myšlení lidí, vždy budeš potřebovat spolupracovníky a podporovatele. Proto do této ScioKompetence patří i ochota a schopnost vysvětlit svůj záměr druhým, přesvědčit je ke spolupráci či následovnictví, zapojit je do realizace změny a spolupracovat s nimi při řešení konkrétních situací a problémů, které se na vaší cestě vyskytnou.

Postoje

- Chápu důležitost vlastní iniciativy a mám odvahu pustit se do změn.
- Chci umět úspěšně realizovat změny pomocí vhodných postupů.
- Abych se mohl/a pustit do změny, snažím se co nejlépe porozumět aktuální situaci.
- Spolupracuji a uvědomuji si, jak je spolupráce na změnách potřebná.

9.2.2.1 Umím nastartovat, organizovat a řídit změnu (7.2.1)

Pokud se rozhodneš něco měnit, je třeba nejprve zjistit, v jaké se nacházíš výchozí situaci. Na základě toho by sis měl/a stanovit cíle, kterých bys chtěl/a dosáhnout, a to tak, aby byly konkrétní, měřitelné, dosažitelné, vztahovaly se k požadované změně a měly časový rámec – metoda SMART (Specific, Measurable, Attainable, Relevant a Timely). Někdy je těžké změny měřit, v každém případě ti ale pomůže určit si konkrétní požadované výsledky, například počet lidí, kterým změna zlepší život. Díky tomu budeš vědět, s jakým výsledkem budeš spokojený/spokojená a jak rychle se k němu blížíš.

Když víš, čeho konkrétně chceš dosáhnout, zbývá už „jen“ určit jak a pomocí jakých prostředků. Je důležité si uvědomit, že společně s dalšími lidmi toho obvykle dokážeš mnohem více než sám/sama. Proto se vyplatí si rozmyslet, kdo další by o takovou změnu mohl stát a jak by ti mohl pomoci.¹⁰⁶ Také je dobré si zjistit, jestli už někdo jiný neřeší nebo neřešil podobný problém, jaký postup zvolil, jak byl tento postup úspěšný a proč. Pokud někdo řeší podobný problém jako ty, může být účinnější se k němu přidat než začínat sám/sama znovu od začátku.

Zejména u větších změn je vhodné využít postupy projektového řízení (project management), např. celý postup rozložit na jednotlivé kroky, u nichž se snáze odhaduje, co na ně budeš potřebovat. Způsobů vedení projektů je celá řada, někdy se hodí spíš tradiční řízení projektu, jindy je naopak vhodnější tzv. agilní přístup nebo metoda Kanban.¹⁰⁷ Je dobré se s nimi seznámit, abys věděla/a, jaké různé možnosti existují a jaké jsou jejich výhody a nevýhody. Ale ještě lepší je vyzkoušet si je (třeba při realizaci školních projektů) na vlastní kůži, a to v různých rolích.

¹⁰⁵ Inspirované knihou Rachel Carsonové Tiché jaro.

¹⁰⁶ Používá se postup identifikace a analýzy zainteresovaných stran - stakeholder analysis https://cs.wikipedia.org/wiki/Anal%C3%BDza_zajinteresovan%C3%BDch_stran.

¹⁰⁷ Metoda plánování po krocích, často formou nástěnky <https://cs.wikipedia.org/wiki/Kanban>

I sebelepší nápad však může narazit na neporozumění a neochotu měnit zavedené pořádky. Bude tedy potřeba ostatní přesvědčit, že změna stojí i za nějaké nepohodlí. V takovém případě se ti budou hodit postupy řízení změn (change management), které pomáhají zajistit, aby k požadovaným změnám opravdu došlo a proběhly co nejméně bolestivě.

Znalosti

- Zním principy, metody a nástroje projektového řízení (např. tradiční vodopádové, agilní).¹⁰⁸
- Zním postupy, pomocí kterých lze vyhodnotit podmínky pro projekt, analyzovat zainteresované strany a odhadnout zdroje potřebné pro realizaci změny či projektu.
- Zním základní typy změn v organizacích (např. rozvojová změna, přechodná změna, transformační změna) a postupy, jak je implementovat.
- Zním typy změn, postupy jejich řízení/implementace a typické reakce na změnu.
- Zním příběhy osobností, které uskutečnily úspěšnou změnu.

Dovednosti

- Dokážu z nápadu vytvořit projekt, naplánovat jej a případně řídit, včetně vedení lidí.
- Umím si cíle stanovovat tak, aby byly SMART, popř. SMARTER.¹⁰⁹
- Umím správně používat vhodné postupy a nástroje pro řízení změn a projektů.
- Umím posoudit, jaké zdroje (včetně lidských) budu potřebovat,
- Umím přijmout nebo si najít svou roli v projektu.
- Dokážu se připravit na typické reakce na změnu, včetně postupů, jak čelit rezistenci.

Výstupy

1.	Umí se přizpůsobit potřebám skupiny či týmu a přijmout určitou roli, učí se spolupracovat v malém týmu. S podporou si umí naplánovat krátkodobý projekt, s podporou průvodce či rodiče hlídat čas na jeho dokončení. Někdy už odhadne, jaký cíl je pro něj/ni dosažitelný a zda na něj má potřebné zdroje. Zkouší strukturovat úkoly s malým počtem účastníků. Někdy umí plán upravit, když se něco změní.
U	Spolupráce v malém týmu; plánování krátkodobého projektu s podporou; odhad dosažitelnosti cíle a potřebných zdrojů; strukturování úkolů s malým počtem účastníků; Úprava plánu při změně podmínek.
2.	S podporou průvodce si umí naplánovat dlouhodobý projekt, rozdělit role v týmu, stanovit časový harmonogram. Umí spolupracovat i ve středně velkých týmech, strukturovat úkoly, přijmout svoji roli. Při změně podmínek dokáže provést jednoduché úpravy původního plánu.
U	Plánování dlouhodobého projektu s podporou průvodce; rozdělení rolí v týmu; stanovení časového harmonogramu; spolupráce ve středně velkých týmech; jednoduché úpravy původního plánu při změně podmínek.
3.	Umí si samostatně naplánovat dlouhodobý projekt, rozdělit role v týmu, stanovit časový harmonogram. Chápe model SMART(ER), umí ho použít při nastavování a ověřování cílů. Dokáže použít konkrétní techniky pro řízení projektů. Chápe, co bývá hlavní problém realizace změny (change management).

¹⁰⁸ Metodiky projektového managementu, jejich obsah a smysl:

https://wikisofia.cz/wiki/Metodiky_projektovy%C3%A9ho_managementu_jejich_obsah_a_smysl

¹⁰⁹ Chytré cíle: <http://www.management.cz/cile-jeste-chytrejsi-smarter/>

U	Samostatné plánování dlouhodobého projektu; rozdělení rolí v týmu a stanovení časového harmonogramu; model SMART(ER) a jeho použití při nastavování a ověřování cílů; konkrétní techniky pro řízení projektů (např. Ganttův diagram, WBS, kritická cesta); hlavní problém realizace změny (change management); příběhy osobností, které uskutečnily úspěšnou změnu, a poučení z nich.
---	---

9.2.2.2 Inspiruji a získávám lidi pro změnu (7.2.2)

Budoucnost můžeš formovat také tím, že se budeš zajímat o své okolí, o lidi kolem sebe a budeš je aktivně ovlivňovat a získávat pro změnu. Šířit nové myšlenky a přesvědčovat lidi ke změnám můžeš v první řadě sám/sama svým příkladem. Osobní odvaha a vykročení jednotlivce má velkou sílu inspirovat a strhnout ostatní. Příkladem z minulosti může být třeba Kristus, Ghándí, matka Tereza, Greta Thunbergová apod. Většinou je však efektivnější získávat druhé pro změnu cílenými kroky. Můžeš třeba založit spolek, napsat a šířit petici, iniciovat stávkou, psát články do novin a hledat další účinné způsoby, jak rozhýbat své nejbližší okolí nebo i celou společnost k přínosným změnám. Další možností je občanská angažovanost. To neznamená pouze dorazit jednou za čas k volbám. Aktivní působení v politických stranách, obecních zastupitelstvech nebo neziskových organizacích má potenciál oslovit mnoho lidí a přesvědčit je o potřebnosti změny.

Oproti stavebnímu kameni 7.1.1 zde nejde ani tak o myšlenku, co a proč změnit, ale zejména o postupy, jak pro tuto myšlenku získat co nejvíce lidí, aby se jí podařilo prosadit. Někteří lidé mají výhodu v tom, že mají už od přírody lepší schopnost přesvědčit a přimět druhé, aby se ztotožnili s jejich myšlenkami. Každý z nás však může tuto schopnost rozvíjet, např. s využitím znalostí a dovedností z oblasti marketingu a public relation (PR). Užitečné je také vědět, jak fungují média a jak lze jejich prostřednictvím ovlivňovat veřejné mínění. Nezbytná je samozřejmě ochota a schopnost vysvětlit svůj záměr a jeho předpokládané přínosy pro různé skupiny obyvatel.

Znalosti

- Znáám teorie a modely, které se zabývají šířením inspirace nebo společenských změn (např. M. Gladwell: Bod zlomu, R. H. Thaler a C. H. Sunstein: Nudge (Šťouch), J. Berger: Contagious, D. Rock: model SCARF).
- Víím, jak využít přiměřené emoce a sílu příběhu pro získání pozornosti.
- Znáám principy fungování médií, jak lze získat nebo odvrátit jejich zájem, jak lze ovlivňovat vyznění a důvěryhodnost mediálních sdělení.
- Znáám základní techniky a postupy PR.
- Víím, jak definovat a popsat cílové publikum.
- Znáám příběhy osobností, které svými myšlenkami nebo svým jednáním inspirovaly mnoho lidí, v dobrém i ve zlém.
- Znáám pravidla pro založení a zapsání občanského spolku.

Dovednosti

- Umím srozumitelně představit svou vizi změny včetně jejich přínosů pro zainteresované strany.
- Při získávání podporovatelů umím využít tzv. social currency – prezentovat změnu jako něco, co o jejich hybatelích a podporovatelích vytváří dobrý dojem v okolí.
- Dokážu vytvořit vědomí naléhavosti změny.

- Umím vytvořit „normálnost“ změny – ukázat, že nové chování je normální, a svým příkladem strhnout další a další lidi.
- Umím napsat tiskovou zprávu, natočit prohlášení pro média a další základní PR techniky.
- Rozpoznám, kdy je efektivnější psát petice, kdy jednat s poslanci, odbory, podnikateli či jinými sociálními partnery, kdy napsat do novin, kdy využít sociální síť.

Výstupy

1.	Chápe, že pro řešení větších věcí je potřeba někoho přesvědčit. Rozumí, že věci, které mu/jí nevyhovují, je lepší zkusit změnit, než bojkotovat a odmítat.
U	Základní postupy argumentace a působení na jiné.
2.	Při vymýšlení a navrhování aktivit, do kterých se chce pustit, začíná přemýšlet o jejich společenském přesahu. Zná příběhy osobností, které svými myšlenkami nebo svým jednáním inspirovaly druhé lidi ke změně. Učí se různé postupy, jak získávat druhé lidi pro své nápady.
U	Společenská prospěšnost/neprospěšnost; ; příběhy osobností, které svými myšlenkami nebo svým jednáním inspirovaly mnoho lidí; různé postupy získávání druhých pro své nápady (např. osobní příklad, vysvětlování přínosů, emocionální apel); základní principy fungování médií a jejich role v ovlivňování veřejného mínění.
3.	Umí najít spojení pro svůj záměr změny. Zná historické příklady velkých změn v myšlení lidí a jak k těmto změnám došlo. Učí se rozumět tomu, že přesvědčovat druhé lze i prostřednictvím občanských hnutí nebo politiky. Při přesvědčování druhých o svých nápadech zohledňuje jejich potřeby.
U	Historické příklady velkých změn v myšlení lidí a co k nim vedlo; role občanských hnutí a politiky v prosazování změn; teorie a modely šíření inspirace nebo společenských změn (např. Bod zlomu, Nudge, Contagious, SCARF); základní techniky a postupy PR a jejich aplikace; pokročilé postupy získávání druhých lidí pro své nápady (např. využití sociálního důkazu; použití reciprocity; vytvoření koherentního a přesvědčivého narativu); definice a popis cílového publika a jeho význam pro efektivní přesvědčování; využití přiměřených emocí a síly příběhu pro získání pozornosti a přesvědčivost.

9.3 Mám život ve svých rukou (ScioCíl 8)

Každý člověk chce vést smysluplný, naplněný a spokojený život. A to by těžko mohl, kdyby byl jen hříčkou osudu nebo obětí okolností. Možnost rozhodování a pocit, že máme svůj život pod kontrolou, jsou pro životní spokojenost klíčové.

Mít sny, stanovovat si cíle a umět je naplňovat – to bylo, je i bude v životě i v práci jedna z nejdůležitějších věcí. Bez jasného cíle je těžké něčeho dosáhnout a bez překonávání překážek to prostě nejde. Pro život se ti bude hodit umět dotahovat věci do konce a nezaleknout se potíží, ale také umět odhadnout správnou chvíli, kdy je lepší to nechat být a věnovat se radši něčemu jinému. Řadu životních cílů můžeš naplnit ve škole nebo v práci, ale ke spokojenému životu patří i hledání rovnováhy mezi prací a odpočinkem.

Pokud máš mít život ve svých rukou, potřebuješ umět i spoustu praktických věcí: uvařit, vyprat prádlo, zacházet s vrtačkou, vědět, co je jedovaté, kdy je nebezpečná elektřina, rozumět svému tělu, poznat nemoci, dbát na prevenci, umět počítat a hospodařit s penězi, rozumět smlouvám a spoustu dalších věcí, jejichž neznalost by tě mohla přivést do problémů. Vlastně jsou zapotřebí všechny předchozí ScioKompetence. Těžko budeš mít

život ve svých rukou, když se nebudeš umět učit, nebudeš rozumět sám/sama sobě nebo nebudeš posilovat svou odolnost.

K tomu, abys měl/a život ve svých rukou, však patří i pochopit, že někdy nemůžeš dělat všechno, co chceš. I s takovými situacemi je třeba umět nakládat.

Tato kompetence je důležitá proto, že:

- pokud chci realizovat své sny a žít naplněný život, musím jej umět sám/sama řídit a ovlivňovat,
- někdy je potřeba umět si stanovit cíl a neztrácet jej ze zřetele,
- práce, škola a volný čas jsou významnou součástí mého života a je dobré si s nimi vědět rady,
- v životě potřebuji i praktické dovednosti, díky nimž se o sebe zvládnou postarat,
- svoboda není bezbřehá, ne vždy mám proto život plně ve svých rukou, a je dobré vědět, co v takových situacích dělat.

Postoje

- Chci jít za svými sny a naplňovat své potřeby.
- Chci se o sebe v životě umět postarat.
- Chci smysluplně nakládat se svým časem.
- Respektuji, že v některých životních situacích je třeba se umět podřídit společenským pravidlům či autoritě.

9.3.1 Plním si své sny (8.1)

Každý člověk má představy o tom, čeho by chtěl v životě dosáhnout, a hledá cesty, jak je realizovat. Sny mohou být nekonečné, cíle je ale lepší formulovat konkrétně, abys za nimi dokázal/a jít. Když chceš mít život ve svých rukou, měl/a bys přemýšlet o svých cílech, ale také si k nim umět zvolit cestu. A když zjistíš, že zvolená cesta není pro tebe ta pravá, měl/a bys ji umět opustit a vydat se po jiné.

Pokud chceš dosahovat svých cílů, měl/a bys také vědět, co tě pohání a co tě naopak brzdí, a hlavně s tím umět pracovat. Tedy – rozumět své motivaci a umět s ní zacházet. Je totiž k ničemu mít sny a cíle, a třeba i naplánovanou cestu k jejich dosažení, pokud se po té cestě nedokážeš vydat nebo z ní neustále budeš odbočovat jinam.

Schopnost mít sny a stanovovat si cíle tvoří jeden ze základních rozdílů mezi člověkem a současnou podobou umělé inteligence. Umělá inteligence tak, jak ji známe dnes, zatím umí plnit pouze cíle, které do ní „vložil“ člověk. A jejím prostřednictvím tě druzí lidé mohou ovlivňovat – vkládat ti do hlavy cíle, které jsou jejich a ne tvoje a motivovat tě k tomu, abys jednal/a podle jejich představ. Pokud si budeš umět stanovovat cíle a dokážeš za nimi jít, pomůže ti to dosáhnout toho, aby tvůj život skutečně vedly tvé sny a ne cizí a aby tvé cíle byly skutečně tvé.

Postoje

- Věřím, že mám právo mít své vlastní cíle, byť odlišné od představ mého okolí.
- Chci dosahovat svých cílů a jít za svými sny.
- Naplnění svých potřeb považuji za důležité.

- Chci být tvůrcem, ne obětí situace.

9.3.1.1 Pracuji se svou motivací¹¹⁰ (8.1.1)

Každý člověk je něčím hnán kupředu, motivován. Když víš, co je tvůj pohon, dokážeš lépe řídit své směřování. Proto je dobré vědět, jaké motivy ti pomáhají a jaké tě naopak brzdí. Taky bys měl/a rozeznat, zda věci, které děláš, děláš pro sebe, nebo jen pro uspokojení někoho jiného.

K motivaci k učení viz stavební kameny 1.3.2 Umím aktivně pracovat s vnitřní motivací k učení a 1.3.3 Umím aktivně pracovat s vnější motivací k učení.

Znalosti

- Víím, co jsou vnější pobídky a vnitřní motivy.
- Víím, co jsou potřeby a jak se projevují v motivech jednání.
- Víím, jak si lze zpříjemnit nepříjemné činnosti.

Sebeznalosti

- Rozpoznám své nenaplněné potřeby.
- Umím pojmenovat motivy, na jejichž základě jednám.

Dovednosti

- Umím vědomě odložit potěšení plynoucí z určité činnosti, protože chci dokončit něco jiného.
- Umím naplňovat své potřeby.
- Umím se překonat a pustit se do nepříjemné činnosti.
- Umím vědomě pracovat s vnitřní i vnější motivací.

Výstupy

1.	Rozpozná některé ze svých nenaplněných základních potřeb a umí je základním způsobem naplňovat. Učí se rozpoznávat, co opravdu chce, co ne a proč. Občas dokáže pojmenovat, proč něco dělá. Občas se pouští do činností, které přinášejí radost nejen jemu/jí, ale i ostatním. Dovede říci „ne“, je-li tlačen/a do činnosti, kterou nechce dělat. Rozumí principu odměny a trestu. Potřebuje-li sám/sama sebe motivovat, využívá konkrétní prostředky, které zná nebo kterými se inspiroval/a z okolí.
U	Základní potřeby a důležitost jejich naplňování; rozpoznávání svých základních nenaplněných potřeb; rozpoznávání své motivace; princip odměny a trestu; některé prostředky sebemotivace.
2.	Své základní potřeby umí naplňovat sám/sama, případně si umí říci o pomoc. Často dokáže pojmenovat, proč dělá to, co dělá. Občas pozná, co jej/ji brzdí a co mu/jí naopak pomáhá, když chce něčeho dosáhnout. Poznává rozdíl mezi vnější a vnitřní motivací, k vnějším vlivům se učí přistupovat kriticky a nenechá se jimi zcela ovládat. Umí se přimět k vykonání nepříjemné činnosti nebo odloží příjemnější činnost za účelem dosažení něčeho, co vnímá jako potřebné.
U	Základní potřeby a důležitost jejich naplňování; vnitřní a vnější motivace; rozpoznávání vlastní motivace; rozpoznávání vlastních nenaplněných potřeb; mé brzdy a motivátory; kritický přístup k vnějším pobídkám; prostředky sebemotivace.

¹¹⁰ Vnitřní a vnější motivace:

<https://www.zivotbezhranic.cz/prava-motivace-kde-ji-vzit-jak-si-ji-udrzet-plus-3-priklady-z-praxe-motivace-zamestnancu-motivace-k-hubnuti-motivace-k-uceni/#axzz6q1MXznRj>

3.	Naplnění svých potřeb považuje za důležité a umí nacházet cesty, jak toho docílit. Dokáže téměř vždy pojmenovat motivy svého jednání. Rád dělá něco pro ostatní. Zná podmínky vnitřní motivace. Uvědomuje si, že i nepříjemné činnosti je potřeba udělat, a většinou si k nim umí najít cestu. Umí bezpečně poznat, co opravdu chce a nechce, a dokáže účinně čelit vnějšímu tlaku, je-li to zapotřebí.
U	Maslowova pyramida potřeb; důležitost naplňování potřeb; rozpoznávání vlastních potřeb a motivů; podmínky vnitřní motivace (smysluplnost, spolupráce, svobodná volba, zpětná vazba); prostředky sebemotivace i k nepříjemným činnostem; metody čelení vnějšímu tlaku.

9.3.1.2 Dosahuji svých cílů (8.1.2)

Každý máme sny – něco, po čem toužíme, někdy dokonce tajně. Někteří lidé se svých snů v průběhu života bohužel úplně vzdají a soustředí se jen na každodenní život a zajištění základních životních potřeb. Ale to je přeci hrozná škoda, nesplnit si žádný sen. Celá osma ScioKompetence, tedy to, že máš život ve svých rukou, ti může pomoci právě k tomu, aby sis alespoň některé své sny dokázal/a v průběhu života skutečně splnit!

Pokud se rozhodneš pro splnění konkrétního snu, stane se z něj tvůj dlouhodobý cíl. A je dobré umět směřovat k jeho dosažení, byť třeba postupně a malými krůčky – naplánovat si cestu a jít po ní, dokud jsou cesta i cíl pro tebe smysluplné. Je ale také dobré umět se zastavit a přemýšlet o tom, zda zvolená cesta skutečně vede k tvému cíli nebo zda je tvůj původní cíl pro tebe pořád aktuální. Možná zjistíš, že by bylo lepší jít k cíli po jiné cestě nebo se vydat úplně jinam, a potom je dobré umět své cíle přehodnotit a přizpůsobit nové situaci.

Ne všechny cíle vycházejí ze snů – máme spoustu jiných cílů, ať již krátkodobých (např. že si chceš dnes dát dobrý oběd nebo zajít do kina), střednědobých (např. že se chceš naučit základy angličtiny nebo se seznámit s dívkou, která se ti líbí) nebo dlouhodobých (např. že si chceš vyzkoušet žít alespoň rok v zahraničí). Dáš-li pak některé své dlouhodobé cíle dohromady, lze je označit za tvoji osobní vizi – dlouhodobou představu o tom, kam má tvůj život směřovat.

Znalosti

- Víím, co je cíl.
- Víím, jak se liší krátkodobé a dlouhodobé cíle.
- Zním způsoby, jak si naplánovat cestu k dosažení cíle.
- Zním parametry dobře nastavených cílů.
- Víím, jak se vytvářejí a mění návyky.

Sebeznalosti

- Umím pojmenovat své aktuální cíle.
- Zním své sny a víím, jak z nich udělat cíle.
- Zním svoji osobní vizi.

Dovednosti

- Umím si stanovovat cíle.
- Umím uspořádat své cíle podle důležitosti a při plnění naléhavých krátkodobých cílů neztrácet ze zřetele cíle, které jsou pro můj život důležitější.

- Umím přehodnotit své cíle.
- Umím si stanovit cestu k dosažení cíle a pružně ji přizpůsobovat situaci.
- Umím postupovat na cestě a překonávat překážky, na které narazím.
- Umím poznat, nakolik jsem již dosáhl/a svého cíle.
- Umím splnění svého cíle oslavit / ocenit se.

Výstupy

1.	Ví, co je to cíl. Učí se, jak si jej stanovit, jak naplánovat cestu k jeho dosažení a jak poznat, že už jej dosáhl/a. S dopomocí dosahuje jednoduchých cílů, má-li velkou motivaci, dosahuje jich i samostatně. Učí se nenechat se okolnostmi odvést od důležitého cíle. Vnímá cíle v horizontu jednoho roku. Umí si říci, že dříve stanovený cíl již není důležitý, a opustit jej.
U	Pojem cíl; krátkodobé a dlouhodobé cíle; základy plánování; rozpoznávání dosažení cíle; mé sny.
2.	Učí se vědomě si stanovovat jasně popsané, měřitelné, dosažitelné a realistické cíle. Učí se seřadit cíle podle důležitosti. Umí si stanovit konečný termín a naplánovat dílčí kroky k dosažení cíle v tomto termínu. Umí cíle přehodnocovat a přizpůsobovat situaci. Samostatně dosahuje jednoduchých, zejména krátkodobých cílů, s dopomocí těch složitějších, zejména dlouhodobých. Cestu k dosažení cíle často přizpůsobuje nastalým okolnostem. Většinou se nenechá okolnostmi odvést od důležitého cíle. S dopomocí zhodnotí, nakolik se mu/jí daří cíle dosáhnout. Umí se ocenit, když svého cíle dosáhne, a srovná se s tím, když se dosáhnout cíle nepodaří.
U	Parametry dobře nastavených cílů (SMART); prioritizace cílů; pokročilé plánování; hodnocení úspěšnosti dosažení cíle; krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé cíle; mé sny a dlouhodobé cíle.
3.	Umí si stanovovat jasně popsané, měřitelné, dosažitelné a realistické cíle. Umí seřadit cíle podle důležitosti a naléhavosti a na základě toho se rozhodnout, kterých dosahovat. Samostatně dosahuje i složitějších cílů. Velké cíle rozděluje na několik dílčích a dosahuje jich postupně.¹¹¹ Cestu k dosažení cíle pružně přizpůsobuje nastalým okolnostem. Od důležitého cíle se nechá okolnostmi odvést jen výjimečně. Umí zhodnotit, nakolik se mu/jí podařilo cíle dosáhnout a hledá podporu, když zjistí, že se plnění cíle nedaří. Dokáže pracovat s cíli v horizontu několika let a přemýšlí, jak naložit se svou budoucností.
U	Postup tvorby dobře nastavených cílů (SMART); prioritizace cílů – počáteční i průběžná; pokročilé plánování; rozdělování cílů na dílčí úkoly; hodnocení dosahování cíle; práce s cíli v horizontu několika let; tvorba a změna návyků; mé sny a krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé cíle; vztah snů a cílů.

9.3.2 Umím se o sebe postarat v každodenním životě (8.2)

Abys měl/a život ve svých rukou, potřebuješ mít také praktické znalosti a dovednosti. Potřebuješ se zkrátka umět pohybovat v současném světě tak, abys neztroskotal/a na nástrahách, které přináší každodenní život. A jakkoli vypořádání se s nimi nebývá smyslem života jako celku, bez jejich překonání se většinou dál nepohneš. Bez čistých ponožek a střechy nad hlavou se špatně vymýšlí vesmírné plavidlo nebo plánuje další vzdělávání.

¹¹¹ Při stanovování dlouhodobých cílů je dobré stavět na znalostech o tom, jak vznikají návyky a jak podpořit soustavnou práci na něčem dlouhodobém. Například cíl zlepšit si fyzickou a každý den zacvičit 20 kliků se může zdát naprosto realistický, ale lepší výsledky budu mít, když si nastavím spíš nižší cíl, třeba 2 nebo 5 kliků, a budu jej postupně překonávat.

Proto se ti bude hodit umět pečovat o svou domácnost, tedy zajistit si stravu a střechu nad hlavou, zachovat si zdraví, vyhnout se nebezpečí, které tě může o život buď zcela připravit, nebo ti ho alespoň značně zkomplikovat, umět počítat a pracovat s mírami, rozumět penězům a umět a chtít je uvážlivě používat a rovněž se umět orientovat v právních vztazích, do nichž budeš vstupovat.

Pokud to dokážeš, získáš větší nezávislost a budeš si moci žít takový život, jaký chceš. Pokud ne, staneš se hračkou v rukou ostatních lidí nebo okolností.

Postoje

- Ve svém praktickém životě chci dosáhnout co největší soběstačnosti.
- Chci si umět věci spočítat a umět odhadnout, co je možné a co ne.
- Chci být finančně soběstačný a zbytné peníze používat ke konání dobra.
- Chci spolu s ostatními členy spravovat naši společnou domácnost.
- Chci být zdravý/á, předcházet nemocem a úrazům, a s případnou nemocí nebo úrazem si umět poradit.
- Nežiji se strachem z rizik a nebezpečí, ale přesto jim chci předcházet a umět jim čelit s chladnou hlavou.
- Chci hájit svá práva a plnit své povinnosti, kdykoliv je třeba.

9.3.2.1 Počítám a odhaduji (8.2.1)

Orientovat se v číslech a umět s nimi pracovat je jedna ze základních kompetencí nutných k praktickému životu. Potřebuješ ji, aby sis dokázal/a spočítat peníze nebo abys věděl/a, kolik housek koupit v obchodě, když tě rodina vyšle na nákup. V dnešní době je důležité vyznat se rovněž ve statistických údajích, umět s nimi pracovat a také je v životě umět prakticky využít. Budeš také potřebovat orientovat se v mírách – vědět, co dostaneš, když chceš „kilo cukru“, nebo jak dlouhá tě čeká cesta, je-li to odněkud někam deset kilometrů.¹¹²

Znalosti

- Rozumím významu čísel.
- Orientuji se v základních fyzikálních veličinách (mírách).
- Zním základní statistické pojmy.
- Zním jednotky.
- Zním základní výpočetní nástroje.

Dovednosti

- Umím počítat a pracovat s mírami a jednotkami v běžných životních situacích.
- Umím používat technické výpočetní nástroje (kalkulačka, Excel).
- Umím odhadnout výsledek výpočtu.
- Umím odhadnout velikost, vzdálenost, objem, čas, hmotnost, plochu, věk.
- Umím pracovat se statistickými údaji, porovnávat je a využít je při svém rozhodování.
- Umím odhadnout, kdy je nějaký číselný údaj rozumný a kdy ne.

Výstupy

¹¹² [Umí počítat zvířata a kdy začal člověk počítat](#)

1.	Počítá od 0 do 1000. Rozlišuje sudá a lichá čísla. Čísla řadí vzestupně i sestupně. Sčítá, odčítá, násobí a dělí. Pracuje se základními mírami a jednotkami a převádí je mezi sebou. Chápe zlomkové výrazy.
U	Číslovky; čísla od 0 do 1000; sudá a lichá čísla; vzestupné a sestupné řazení čísel; sčítání, odčítání, násobení a dělení přirozených čísel; základní míry a jednotky (délka, hmotnost, objem, čas); převody základních jednotek; zlomky jako část celku.
2.	Řeší příklady za pomoci pravidel o přednosti operací a počítání se závorkami. Chápe pojem procenta. Umí používat trojčlenku. Spočítá obsah a obvod dvourozměrných objektů. Sčítá, odčítá, násobí a dělí celá i desetinná čísla. Pracuje s pokročilými mírami a jednotkami a převádí je mezi sebou. Pracuje s kalkulačkou.
U	Přednost matematických operací a použití závorek; procenta; trojčlenka; obsah a obvod obdélníku, čtverce a dalších rovinných útvarů; sčítání, odčítání, násobení a dělení celých a desetinných čísel; pokročilé míry a jednotky (plocha, rychlost, hustota atd.); převody pokročilých jednotek; používání kalkulačky.
3.	Pracuje i s méně běžnými mírami a jednotkami. Umí odhadnout a pracovat s pravděpodobností událostí. Vyjádří vztahy tabulkou, rovnicí, grafem i diagramem. Pracuje s Excelem.
U	Méně běžné míry a jednotky (úhly, světelnost, hlasitost apod.); odhad a výpočet pravděpodobnosti; vyjádření vztahů pomocí tabulek, rovnic a grafů; tvorba a interpretace diagramů (sloupcové, kruhové, spojnicové) základy používání Excelu pro výpočty a tvorbu grafů.

9.3.2.2 Jsem finančně gramotný/á (8.2.2)

Od doby, kdy lidé opustili směnný obchod, jsou peníze nezastupitelnou součástí lidského života. Jen skutečně málokdo může říct, že peníze ve svém životě vůbec nepoužívá. Pro většinu z nás jsou naopak základním prostředkem k realizaci našich cílů a zajištění základních potřeb. Jejich nedostatek nás uvrhá do stavu, kdy nemáme kontrolu nad svým životem – si, v nejhorším případě, nemůžeme koupit jídlo či zajistit střechu nad hlavou. Proto je dobré, když se naučíš s penězi hospodařit, abys jich měl/a alespoň tolik, kolik potřebuješ. A když zároveň dokážeš připustit, že peníze nejsou cíl, nýbrž prostředek. Prostředek k zabezpečení sebe, svého okolí, a pokud jich máš víc, než potřebuješ, tak ke konání dobra.

Znalosti:

- Víím, na jakých principech fungují osobní finance.
- Víím, co jsou peníze a jakou mají hodnotu.
- Víím, co jsou daně, k čemu slouží a jaké daně v České republice musíme platit.

Dovednosti:

- Umím sestavit rozpočet a pracovat podle něj.
- Umím spořit.
- Umím hospodařit s penězi tak, abych se nedostal/a do finančních potíží.
- Umím peníze investovat (rozmnožit).
- Umím splnit svou daňovou povinnost tak, abych na tom zbytečně netratil/a.

Výstupy

1.	Ví, k čemu peníze slouží, a sám/sama je dovede používat. Vnímá různou hodnotu věcí a služeb skrze peníze. Dokáže cíleně uspořít menší částku na věci, po kterých touží.
U	Funkce peněz; podoba peněz (mince, bankovky, bezhotovostní); měny; používání peněz v platebním styku; hodnota věcí a služeb vyjádřená peněží; základy hospodaření s kapesným; spoření.
2.	Orientuje se v hodnotě a cenách zboží a služeb, které běžně používá nebo o které se zajímá. Ze svého kapesného si kupuje zbytečné věci, a současně dokáže ušetřit větší částku.
U	Měny a jejich převody; ceny běžného zboží a služeb; příjmy a výdaje; výhodnost a nevýhodnost; základy ekonomického chování (šetření zdrojů, hledání výhodných nabídek); výdaje vs. úspory.
3.	Vnímá peníze jako součást svého života. Začíná přemýšlet, jak a kde si nějaké peníze samostatně vydělat. Chová se ekonomicky. Pokud má platební kartu, ví, jak ji používat. Ví, co je to rozpočet, a dokáže jej v základu sestavit. Uvědomuje si, že peníze nejsou cíl, ale prostředek ke splnění některých svých přání a potřeb.
U	Peníze jako součást každodenního života; možnosti výdělku (brigády, podnikatelské nápady atd.); základy ekonomického chování (šetření zdrojů, hledání výhodných nabídek); platební karty a jejich bezpečné používání; tvorba a správa jednoduchého osobního/rodinného rozpočtu; role peněz - prostředek, nikoli cíl; peníze jako nástroj k naplnění potřeb a přání; peníze a etika - zodpovědné nakládání s financemi.

9.3.2.3 Pečuji o domácnost (8.2.3)

Pokud chceš mít život ve vlastních rukou, musíš se o sebe zvládnout postarat ve zcela praktických záležitostech: vyprat si, uvařit si jídlo, uklidit nebo třeba vypěstovat něco na zahradě. Je fajn, když ovládneš i základní technické dovednosti: když budeš umět zatlouct hřebík, přivrtat poličku, uříznout prkno nebo něco opravit či vyrobit. Ve škole si můžeš tohle všechno prakticky vyzkoušet a vzít to i jako výzvu na doma.

Znalosti

- Ví, co všechno je součástí péče o domácnost.
- Mám potřebné znalosti k provádění domácích prací (např. nákupy, vaření, praní, úklid, drobné opravy, péče o zahradu).

Sebeznalosti

- Ví, v jakém prostředí je mě i ostatním členům domácnosti dobře a v jakém ne.
- Ví, co všechno se v naší domácnosti děje, a všímám si, kdo co dělá.

Dovednosti

- Ovládám běžné domácí práce.
- Umím opravovat a vyrábět věci.
- Ovládám manuální práce využitelné v domácnosti.

Výstupy

- | | |
|----|--|
| 1. | Má v domácnosti na starost některé domácí práce. Umí alespoň jednu domácí práci vykonávat samostatně, ostatní běžné práce pak s pomocí dospělých. Stará o své věci a vlastní pokoj, |
|----|--|

	udržuje v něm pořádek. Umí s dopomocí pracovat se základním nářadím a náčiním, vyrobí jednoduchou věc.
U	Základní úklidové práce (utírání prachu, luxování, mytí nádobí); třídění a ukládání osobních věcí; udržování pořádku; příprava jednoduchých pokrmů s pomocí (sendvič, salát); používání základního kuchyňského náčiní a spotřebičů s dohledem; základy péče o pokojové rostliny; používání základního nářadí s asistencí (kladivo, šroubovák); výroba jednoduchých předmětů s pomocí (ptačí budka, poličky).
2.	Má v domácnosti na starosti určitou oblast, o některé další se dělí s ostatními členy domácnosti. Umí samostatně provést běžné domácí práce. Umí vyrábět a opravovat jednoduché věci. Pravidelně a samostatně se podílí na úklidu domácnosti. Samostatně ovládá běžné manuální práce.
U	Úklidové práce; praní prádla; příprava komplexnějších jídel dle receptu; nákup potravin a základních potřeb pro domácnost; péče o zahradu a venkovní prostory; základní údržbářské práce v domácnosti (výměna žárovky, utěsnění kohoutku); návody a postup podle nich; používání běžného nářadí a náčiní (vrtačka, měřicí nástroje); výroba a opravy jednoduchých předmětů (police, jednoduchý nábytek).
3.	Krátkodobě dokáže v domácnosti zastat dospělého. Umí nakoupit. Podle návodu udělá téměř cokoli. Umí samostatně vyrábět a opravovat věci. Umí samostatně pracovat s běžným nářadím a náčiním. Umí si poradit s havárií.
U	Plánování a realizace komplexního chodu domácnosti; efektivní nakupování a hospodaření s potravinami; příprava jídelníčku; kompletní úklid domácnosti (koupelna, kuchyň, obytné prostory); drobné opravy oděvů (přišití knoflíku, zašití díry); samostatná práce s nářadím a nástroji ; výroba a opravy složitějších předmětů; základní postupy při řešení havarijních situací (vypnutí vody, elektřiny); orientace v návodech a manuálech pro opravu a údržbu.

9.3.2.4 Starám se o zdraví (8.2.4)

Naše tělo je schránka, která nám slouží celý život. Někdy ji ovšem sužují nemoci nebo úrazy. Měl/a bys vědět, jak nemoci odhalit, jak jim předcházet nebo jak v případě nemoci nebo úrazu poskytnout první pomoc sobě či někomu jinému. Co ti pomůže proti bolesti hlavy nebo břicha? Jaké léky ti pomohou zmírnit bolest a jaké si naopak brát nemáš? Co dělat, když na sebe vyliješ horký čaj?

Znalosti

- Zním zásady zdravého životního stylu.
- Vím o nemocech a úrazech, které se mi mohou přihodit, a vím, jak jim předcházet.
- Orientuji se v možnostech léčení nemocí a ošetřování úrazů.
- Zním život ohrožující stavy, vážná zranění a postupy, jak poskytnout první pomoc.

Dovednosti

- Umím si udržovat zdraví a předcházet nemocem a úrazům.
- Umím rozpoznat nemoci a úrazy a poskytnout základní ošetření sobě i druhým.
- Umím poskytnout první pomoc.
- Je-li to třeba, umím vyhledat odbornou pomoc.

Výstupy

1.	Má povědomí o tom, jak vypadá zdravé dítě podobného věku. Zvládá základní osobní hygienu. S dopomocí zvládne svou zdravotní sebeobsluhu. Má základní dovednosti první pomoci. Umí zavolat na tísňovou linku.
U	Základní charakteristiky zdravého dítěte; základy osobní hygieny (mytí rukou, čištění zubů, koupání); běžné nemoci a léčebné postupy (užívání léků, měření teploty); základy první pomoci (ošetření drobných poranění, přivolání pomoci); tísňové linky.
2.	Dodržuje základní zásady zdravého životního stylu – nepřejídá se, hýbe se, neužívá návykové látky. Samostatně zvládá hygienickou samoobsluhu. Zvládne s dopomocí poskytnout první pomoc při úrazových i neúrazových stavech ohrožujících zdraví.
U	Principy zdravého životního stylu (vyvážená strava, pohyb, spánek); imunita a její posilování; rizika návykových látek a jejich prevence; osobní hygiena; první pomoc při nejvážnějších stavech; lidské tělo a jeho fungování (orgány, pohybová soustava, opěrná soustava; oběhová soustava); nemoc a úraz.
3.	Dodržuje většinu zásad zdravého životního stylu – jí zdravě, vyváženě a podle své fyzické aktivity, dostatečně spí, pravidelně se hýbe, neužívá návykové látky. Umí samostatně poskytnout první pomoc. Poznává běžné nemoci a umí je léčit adekvátními prostředky. Umí posoudit, kdy už potřebuje odbornou pomoc – tu umí vyhledat a samostatně využít.
U	Principy zdravého životního stylu (vyvážená strava, pohyb, spánek); imunita a její fungování; rizika návykových látek a jejich prevence; první pomoc zevrubně; lidské tělo a jeho fungování (orgány, pohybová soustava, opěrná soustava; oběhová soustava); viry, bakterie a jiné patogeny; nemoci a jejich příčiny; základní postupy při vyšetření a léčbě běžných nemocí; léky a zdravotnické prostředky; zdravotnický systém v ČR; očkování; význam prevence.

9.3.2.5 Zacházím s nebezpečím a rizikem (8.2.5)

Všude kolem sebe narážíme na rizika pro zdraví, život či majetek náš nebo našich blízkých: jedy, elektrický proud, silniční provoz, oheň, nebezpeční lidé... Vyplatí se některá z těchto rizik znát, umět jim předcházet a dokázat jim čelit, pokud skutečně nastanou. Týká se to jak běžných rizik, tak těch závažnějších, u nichž může hrozit vážná újma. Zároveň bys ale neměl/a žít s neustálým strachem z toho, že na tebe na každém kroku číhá nějaké nebezpečí. Proto se ti bude hodit, když si dokážeš vyhodnotit, nakolik jsou různá rizika pravděpodobná či závažná a zda stojí se za to se je snažit odvrátit, nebo je lepší je přijmout a naučit se s nimi žít.

Znalosti

- Ví, jaká nebezpečí na mě číhají v civilizaci, v přírodě i ve virtuálním světě.
- Zním způsoby, jak lze těmto nebezpečím předcházet.
- Zním postupy, jak lze těmto nebezpečím čelit, pokud nastanou.

Dovednosti

- Dovedu rozpoznat riziko a určit jeho míru.
- Umím předcházet riziku, které mi hrozí.
- Umím čelit nebezpečím, které nastalo.

Výstupy

- | | |
|----|---|
| 1. | Přebírá odpovědnost za své bezpečí, když ho/ji nehlídá nikdo jiný. Ví, jaká nebezpečí mohou číhat v civilizaci i v přírodě. Umí některým nebezpečím čelit díky tomu, že se na ně připravuje. |
|----|---|

	V neznámých situacích, při nichž hrozí nebezpečí, se zeptá dospělého na svolení a radu. Uvědomuje si rozdíl mezi fikcí a realitou. Jedná tak, aby neohrožoval/a bezpečí ostatních. Je-li to třeba, přivolá pomoc.
U	Nebezpečí v civilizaci (doprava, cizí lidé, elektrický proud...); nebezpečí v přírodě (zvířata, přírodní živly, jedovaté rostliny...); nebezpečí ve virtuálním světě; základní postupy předcházení nebezpečím (opatrnost, dodržování pravidel); základní postupy zvládnání nebezpečných situací (útěk, schovávání, volání o pomoc).
2.	Většinu času přebírá odpovědnost za své bezpečí, dohled potřebuje jen občas. Umí předcházet běžným nebezpečím a dovede jim čelit, když nastanou. V situacích, které nezná, se zeptá na radu zkušenějšího.
U	Nebezpečí v přírodě, civilizaci i při práci s digitálními technologiemi; přestupy vyhodnocování a předcházení nebezpečím (obecně i konkrétním nebezpečím); postupy zvládnání nebezpečných situací (obecné i konkrétních nebezpečných situací); čísla tísňového volání.
3.	Vždy přijímá plnou odpovědnost za své bezpečí. Umí samostatně posoudit míru rizika v běžných situacích a přizpůsobit tomu své jednání. Osvojuje si dovednosti, které mu/jí umožňují pouštět se i do rizikovějších činností.
U	Analýza rizik; nebezpečí v přírodě, civilizaci i při práci s digitálními technologiemi; přestupy vyhodnocování a předcházení nebezpečím (obecně i konkrétním nebezpečím); postupy zvládnání nebezpečných situací (obecné i konkrétních nebezpečných situací).

9.3.2.6 Jsem právně gramotný (8.2.6)

Swoboda je důležitá, ale kdyby si každý dělal, co ho napadne, nedalo by se v takovém světě žít. A tak lidé vymysleli pravidla. Ta mohou být různá, třeba někde se na silnici jezdí vpravo, jinde vlevo nebo vyučování začíná v některých školách v 8:30, v jiných už v 8:00. Ale například všude platí, že se nekrade. Některá pravidla jsou jen „zvyková“, jiná jsou popsána v zákonech nebo třeba ve školním řádu, a tedy se jimi musíme řídit pod hrozbou sankce.

Je dobré vyznat se v pravidlech, která zasahují do tvého každodenního života. Měl/a bys vědět, co se smí a co nesmí, znát svoje povinnosti, umět a chtít je plnit a také vědět, co se ti může stát, když je plnit nebudeš. A současně také znát svoje práva, umět je hájit, a vědět, co máš dělat, když ti je někdo upírá. I když někdy je lepší si říct, že nějaké tvoje právo ti nestojí za to, aby ses kvůli němu rozčiloval/a a za každou cenu ho hájil/a. Někdy si taky možná řekneš, že nebudeš plnit některé povinnosti – pak ale musíš být připraven/a nést důsledky s tím spojené.

Znalosti

- Víím, jak funguje právní systém ČR.
- Víím, co jsou smlouvy a jak fungují.
- Víím, jak se lze v ČR domoci svých práv, včetně možností právní pomoci.
- Poznám rozdíl mezi právem, spravedlností a morálkou.

Dovednosti

- Umím jednat v právních vztazích, do kterých vstupuji, a vyhledat právní pomoc, je-li to třeba.
- Umím hájit svá práva a plnit své povinnosti. Umím se rozhodnout, kdy svá práva hájit a kdy je lepší nechat věc být.

- Dokážu se rozhodnout nesplnit svoji povinnost a nést případné důsledky, které z toho plynou.
- Umím jednat s úřady a institucemi.

Výstupy

1.	Umí poznat, co je spravedlivé a fér. Zná pravidla skupiny, jíž je členem, umí se zapojit do jejich tvorby. Ví, že ve společnosti existují pravidla. Ví, jaké konkrétní důsledky má nedodržování pravidel. Umí pravidla dodržovat. Zná některá svá práva a povinnosti.
U	Pojmy spravedlnost, férovost; pravidla mé školy, třídy; základní pravidla ve společnosti; základní práva a povinnosti dítěte.
2.	Ví, že existují zákony a k čemu slouží. Ví, jak se liší demokracie, diktatura a bezvládí. Ví, že s právy se pojí i povinnosti a orientuje se ve svých základních právech a povinnostech. Umí se domoci svých práv v rámci společenství (školy, rodiny, sportovního oddílu) a u zcela základních práv i mimo společenství. Pokud je příležitost, aktivně se podílí na tvorbě pravidel. Umí se rozhodnout, kdy povinnost nesplnit, a učí se nést důsledky s tím spojené. Uvědomuje si, že sliby se mají plnit a že jejich nedodržení přinese následky.
U	Zákony a jejich účel; demokracie, diktatura a bezvládí; pojem práva a povinnosti a jejich vzájemný vztah; moje základní práva a povinnosti ve škole a ve společnosti; způsoby, jak se domoci svých práv ve škole a ve společnosti; následky neplnění povinností ve škole a společnosti.
3.	Učí se rozlišovat mezi morálkou a právem. Zná rozdělení moci v ČR a ví, co je Ústava. Ví, jak vznikají zákony a co hrozí při jejich porušování. Zná koncept lidských a občanských práv. Umí vyhledat znění právního předpisu a zorientovat se v něm. Ví, co je smlouva. Uvědomuje si odpovědnost plynoucí z uzavírání smluv. Umí uzavřít jednoduchou písemnou smlouvu.
U	Morálka, právo a spravedlnost a jejich vztah; Ústava České republiky; rozdělení moci v ČR, orgány jednotlivých mocí a jejich hlavní představitelé, právní předpisy, proces jejich vzniku a orientace v nich; základní lidská a občanská práva a dokumenty, kde jsou zakotveny; důsledky porušování právních předpisů; smlouvy a odpovědnost plynoucí z jejich uzavírání; prostředky právní ochrany v České republice.

9.3.3 Řídím náplň svého života (8.3)

Čas, který máme vyhrazený pro pobyt na tomto světě, je dobré umět smysluplně naplnit. Rozplánovat si jej tak, abychom všechno stíhali, nepřetěžovali se, ale abychom současně svým časem neplýtvali a dokázali ho smysluplně využít ku prospěchu svému i ostatních

V dětství nám velkou část času zabírá škola. Ještě více ho v dospělosti zabere práce. To, jak se s úskalími vzdělávání a práce zvládneš vyrovnat, do značné míry ovlivní tvou celkovou spokojenost a rozpoložení. Ve škole i v práci je proto dobré umět se zorientovat v možnostech, které se ti nabízejí, umět si zvolit tu nejlepší a nebát se ty ostatní nechat být. Krom školy či práce máš také volný čas, kdy odpočíváš, bavíš se, věnuješ se svým zálibám a jsi s rodinou nebo přáteli. Ve volném čase čerpáš energii, kterou potřebuješ pro školu nebo práci a další plnění svých povinností.

A byt by se zdálo, že škola do tvého volného času nezasahuje, není to pravda. I zde ti škola může pomoci najít, co tě zajímá a baví, a zorientovat se v tom, co všechno můžeš dělat, když máš zrovna „volno“. Může tě taky naučit odpočívat a nedělat nic. I to je někdy potřeba.

Postoje

- Chci se rozvíjet v tom, co mi dává smysl pro můj současný i budoucí život.
- Nebojím se zkoušet nové činnosti – jak ve vzdělávání, tak v profesním životě.
- Je pro mě důležité, aby mi škola i práce dávaly smysl.
- Víím, že škola ani práce nejsou v životě všechno.
- Uvědomuji si hodnotu volného času.
- Chci si nastavit rozumný poměr strukturovaného a nestrukturovaného času.
- Chci odpočívat.
- Jsem otevřený/á nevšedním zážitkům.

9.3.3.1 Nakládám se svým časem (8.3.1)

Je dobré umět si rozplánovat čas, abys stihl/a všechno, co chceš nebo potřebuješ, a zároveň abys nežil/a v neustálém shonu a stresu a měl/a čas i na sebe, své záliby a své blízké. Anglicky se tomu říká „time-management“.

Znalosti

- Víím, co je to strukturovaný a nestrukturovaný čas.
- Zním pravidla efektivního time-managementu.
- Orientuji se v možných způsobech sestavení rozvrhu aktivit.
- Víím, co je prokrastinace a jak se liší od odpočinku.

Sebeznalosti

- Víím, jaké způsoby time-managementu mi vyhovují.
- Zním svůj rozvrh.

Dovednosti

- Dovedu se zorientovat v tom, jakými aktivitami trávím svůj čas,
- Dovedu vyhodnotit, mám-li v životě přebytek či nedostatek strukturovaného či nestrukturovaného času, a případně to změnit.
- Umím plánovat svůj čas podle svých cílů a plánů (stavební kámen 8.1.2).
- Umím si vytvářet svůj rozvrh tak, abych stíhal/a vše, co chci, ale zároveň se nepřetěžoval/a.
- Umím naplánovaný rozvrh dodržet i jej pružně přizpůsobit aktuálním potřebám.
- Nemarním čas, neprokrastinuji.
- Umím vybočit z každodenní rutiny.

Výstupy

1.	Orientuje se v datu a čase. Umí uvažovat v horizontu týdnů. Rozlišuje strukturovaný a nestrukturovaný čas. Podílí se na plánování svého časového rozvrhu ve škole i mimo školu, rozvrh na následující hodiny zvládne i samostatně. Své cíle a plány zohledňuje v rozvrhu nevědomě, s podporou i vědomě. Dokáže si hlídat, aby chodil/a včas na plánované opakující se činnosti. Umí se s podporou přizpůsobit změnám v rozvrhu.
U	Jednotky času (hodiny, dny, týdny, měsíce, roky); jednotky času a data; orientace v čase a datu; orientace na hodinách a kalendářích; plánování časového rozvrhu na nejbližší dny a hodiny.

2.	Učí se naplánovat si rozvrh tak, aby všechno stihl/a bez spěchu a stresu. Je-li třeba, konzultuje svůj časový rozvrh s dospělým. Časový rozvrh občas přizpůsobuje svým cílům a plánům. Umí uvažovat v horizontu měsíců. Dokáže upravit svůj rozvrh, pokud je to potřeba. Rozlišuje strukturovaný a nestruturovaný čas a pozná, když má některého málo.
U	Krátkodobé plánování časového rozvrhu (v rámci týdnů); strukturovaný a nestruturovaný čas; některé plánovací nástroje (nástěnka, rozvrh hodin, deníček...); vztah cílů k rozvrhování času.
3.	Většinou si umí naplánovat svůj rozvrh tak, aby všechno stihl/a. Časový rozvrh si vytváří samostatně a využívá k tomu efektivní nástroje, které mu/ji vyhovují. Časový rozvrh většinou přizpůsobuje svým cílům a plánům a dokáže ho podle potřeby upravovat. Umí uvažovat v horizontu let. Umí si zabezpečit dostatek strukturovaného i nestruturovaného času.
U	Krátkodobé a střednědobé (v rámci měsíců) plánování časového rozvrhu; nástroje organizace času (např. diář, google kalendář); vyvažování strukturovaného a nestruturovaného času.

9.3.3.2 Řídím svou cestu vzděláváním (8.3.2)

Ve škole máš jedinečnou možnost poznat svět v celé jeho šíři. Vyzkoušet různé činnosti, zahloubat se do různých oborů, zjistit, čemu se věnovat dál. Krom dalšího rozvoje v činnostech, které již upoutaly tvůj zájem, je dobré přistupovat s otevřeností i k oblastem, které zatím neznáš. Kdo ví, třeba právě ty tě budou provázet budoucím životem. Ale nevzděláváš se jen ve škole. Spoustu věcí se můžeš naučit i v rámci tzv. neformálního vzdělávání (třeba na kroužku, mimoškolním kurzu nebo ve skautu) nebo v tzv. informálním učení (třeba z videí na YouTube, v počítačové hře nebo z toho, co okoukáš doma).

Bude se ti hodit, když se vyznáš v různých vzdělávacích příležitostech, které okolní svět nabízí, a to nejen u nás, ale i v zahraničí. Je dobré umět se zorientovat v nabídce středních či vysokých škol – zjistit si, co se v nich můžeš naučit a co potřebuješ k úspěšnému zvládnutí přijímacích zkoušek i následujícího studia. Čím dál tím důležitější ale bude rovněž orientovat se v možnostech neformálního vzdělávání nebo informálního učení, které jsou skvělou příležitostí k rozvoji mnoha užitečných dovedností. Stále více možností vzdělávání najdeš dnes také online.

Tento stavební kámen úzce souvisí s první ScioKompetencí Řídím a poháním své učení. V té jde ale hlavně o proces učení v tvé hlavě. Tento kámen se týká spíš orientace v možnostech vzdělávání a jejich využívání k osobnímu rozvoji.

Znalosti

- Orientuji se v možnostech formálního vzdělávání – ve struktuře vzdělávacího systému v ČR i v zahraničí a v tom, co mi různé školy nabízejí.
- Orientuji se v možnostech neformálního vzdělávání v ČR i v zahraničí.
- Orientuji se v možnostech informálního učení (vzdělávání).

Sebeznalosti

- Zním svoje předpoklady a silné stránky (ScioKompetence 3).
- Víím, ve kterých oblastech se chci rozvíjet během dalšího studia/profese.

Dovednosti

- Dokážu si z nabídky vzdělávacích možností vybrat tu, která mi nejvíce vyhovuje.
- další vzdělávací dráze se rozhoduji s ohledem na to, co jsem se již naučil/a (ScioKompetence 1) a co bych se ještě chtěl/a naučit.
- Dokážu jít po vzdělávací dráze, pro kterou jsem se rozhodl/a.
- Dokážu vzdělávací možnosti vytěžit na maximum.

Výstupy

1.	Ví, že ve škole se toho může hodně naučit, a chce toho využít. Dokáže si říct o vzdělávací příležitost. Dokáže si vybrat z nabídky témata nebo předměty, které mu/jí dávají největší smysl. Vzdělává se i mimo školu.
U	Fungování a organizace naší školy; možnosti, jak ovlivňovat svůj proces vzdělávání ve škole; kritéria pro výběr témat z nabídky; možnosti mimoškolního vzdělávání pro děti mého věku.
2.	Dobře rozumí tomu, jaké vzdělávací příležitosti mu/jí nabízí škola, a umí a chce tyto možnosti využít. Zná některé mimoškolní možnosti vzdělávání a umí najít další. Zamýšlí se nad tím, kam se v oblasti vzdělávání ubírá, a dokáže si vybírat kurzy, projekty nebo předměty, které mu/jí vzhledem k tomu dávají smysl. Při volbě vzdělávacích možností bere do úvahy i to, co se již naučil/a.
U	Co nabízí naše škola a jak se v tom orientovat; kritéria pro výběr činností ve škole, včetně zohlednění dosavadního vzdělávání; možnosti mimoškolního vzdělávání a způsoby, jak hledat další,
3.	Důsledně využívá vzdělávací příležitosti, které mu/jí nabízí škola, a snaží se je i sám/sama ovlivňovat. Orientuje se v nabídce středního vzdělávání a chápe, co mu/jí mohou různé školy či obory přinést. Dokáže se zorientovat v požadavcích na přijetí na zvolenou střední školu a připravit se na přijímací zkoušky. Má přehled o možnostech mimoškolního vzdělávání a dokáže využít ty, které potřebuje. Při rozhodování o další vzdělávací dráze bere ohled na to, co se již naučil/a a co bych se chtěl/a naučit.
U	Střední školy a jejich obory; jak si vybrat střední školu; plánování přípravy na přijímací zkoušky; znalosti a dovednosti podstatné pro přijímací zkoušku; možnosti orientace v širokém spektru možnostech mimoškolního vzdělávání.

9.3.3.3 Řídím svou cestu pracovním trhem nebo podnikáním (8.3.3)

Povolání, která existují dnes, už možná za pár let zmizí a objeví se jiná, o kterých ještě ani nevíme. Je skoro jisté, že během svého života několikrát změníš své povolání a budeš hledat nové pracovní zaměření. Je proto důležité umět si udělat představu o tom, co bys chtěl/a v práci dělat, znát své silné i slabé stránky a také se vyznat v postupech volby a změny povolání. Zároveň je dobré přemýšlet o tom, jaká povolání budou v budoucnu perspektivní, a – kdo ví – třeba i nějaké nové vytvořit.

Svou práci můžeš vykonávat v zaměstnání, nebo můžeš pracovat tzv. „sám/sama na sebe“. Je dobré vědět, jaké máš možnosti – jak a kde se můžeš přihlásit o práci, co musíš udělat pro to, abys vyhlédnuté pracovní místo získal/a, nebo jak můžeš začít s podnikáním. Také se hodí vědět, jak to v zaměstnání a v podnikání chodí, jaká jsou tvá práva a povinnosti. To všechno ti pomůže při rozhodování o tvém pracovním uplatnění.

Znalosti

- Víím, jaké existují možnosti pracovního uplatnění, a co je podstatou zaměstnání a podnikání.
- Víím, jak získat zaměstnání a zahájit podnikání.
- Orientuji se ve faktorech, které vedou k úspěchu v zaměstnání nebo podnikání.
- Zním základní práva a povinnosti zaměstnance, zaměstnavatele a podnikatele.
- Zním rizika i výhody podnikání a zaměstnání.
- Víím, že v různých firmách jsou různé podmínky (výdělek, pracovní kolektiv, firemní kultura, nároky, míra svobody, smyslupnost práce).
- Víím, jak změnit povolání/profesi.

Sebeznalosti

- Víím, co mne baví a co mi dává smysl
- Víím, v čem jsem dobrý/dobrá, a co mi naopak nejde.
- Víím, co je pro mne v práci důležité – zda je to dobrý výdělek, pracovní kolektiv, firemní kultura, smysluplná či zajímavá práce, svoboda, nízká náročnost nebo ještě něco jiného.

Dovednosti

- Umím se uživit.
- Umím se zorientovat v možnostech svého dalšího profesního uplatnění a zvolit své budoucí směřování.
- Umím získat zaměstnání a vykonávat jej.
- Umím založit živnost nebo neziskovku a dále ji provozovat.

Výstupy

1.	Chápe, že peníze se vydělávají především prací. Dokáže si představit, že by vykonával/a některá existující povolání. Chápe, že na budoucí povolání je potřeba se připravovat. Baví ho/ji provádět činnosti, ze kterých je nějaký užitek. Všimá si, že něco mu/jí jde lépe a něco hůře.
U	Práce jako zdroj obživy; některá existující povolání; mé silné a slabé stránky při vykonávání produktivních činností; mé sny co do povolání a co pro ně nyní můžu dělat.
2.	Chápe, že obživu si lze zajistit v zaměstnání nebo podnikáním. Orientuje se v povoláních, která vidí okolo sebe, a přemýšlí nad budoucími novými povoláními. Dokáže určit, co ho/ji baví a co mu/jí jde lépe a co hůře. Zkouší si různé pracovní činnosti. Vnímá, že výsledek práce by měl být užitečný.
U	Zaměstnání a podnikání; povolání, s nimiž se setkávám ve svém okolí; mé silné a slabé stránky a preference při vykonávání produktivních činností; praktické zkoušení různých pracovních činností.
3.	Ví, co je podstatou podnikání a zaměstnání. Orientuje se v širokém spektru povolání a má představu o povoláních budoucnosti. S přihlédnutím k tomu co mu/jí jde či nejde, co mu/jí dává či nedává smysl nebo co ho/ji baví či nebaví, přemýšlí o tom, jakými směry se při hledání pracovního uplatnění v životě může vydat. Zkouší si pomocí brigád nebo podnikání vydělat první peníze. Orientuje se v základech pracovního práva. Zkouší si úplně nové pracovní činnosti.
U	Zaměstnání a podnikání – výhody a rizika, postup zahájení; faktory úspěchu v zaměstnání a podnikání; povolání dneška a možná povolání budoucnosti; základy pracovního práva a právních povinností podnikatelů; základy vydělávání peněz skrze podnikání.

9.3.3.4 Smysluplně naplňuji volný čas (8.3.4)

Volný čas je část dne, kdy dobrovolně děláš nějakou činnost, která tě baví a zajímá. Jde o různé aktivity, které se netýkají školních povinností, práce a rodinných závazků. Patří sem různé strukturované činnosti, které rozvíjejí tělo i ducha (např. pravidelné sportovní aktivity, hudební, výtvarné a další umělecké kroužky nebo třeba chození do turistického oddílu). Současně sem ale spadá také čas nestrukturovaný, kdy se můžeš věnovat svým zálibám a koníčkům na vlastní pěst, ať už jde o lepení modelů, hraní počítačových her, poslouchání hudby nebo třeba pletení. Nestrukturovaný čas také otevírá prostor pro návštěvu různých kulturních akcí, výlety a cestování nebo pro naprosté nicnedělání a odpočinek. V dnešní době je volný čas vnímán jako naše vlastní soukromé bohatství. Má ti „dobít baterky“ pro práci a studium i pro náročné chvíle, které tě v životě čekají. Když se naučíš volného času dobře využívat, pomůže ti to ve všech dalších sférách života.

„Je stejně potřebné přemýšlet o tom, jak užívat svůj volný čas, nejen o tom, jak dobývat bohatství.“ (TGM)

Znalosti

- Zním rozdíl mezi nestrukturovaným a strukturovaným volným časem.
- Vím, jaké příležitosti k trávení volného času ve svém životě mám.

Sebeznalosti

- Vím, co mě baví.
- Vím, kdy potřebuji čas sám/sama pro sebe a kdy chci trávit čas s jinými lidmi.
- Vím, které ze svých talentů chci rozvíjet mimo školu a práci.

Dovednosti

- Dokážu si hlídat prostor pro svůj volný čas a rozplánovat si ho.
- Dokážu žít v „teroru příležitostí“, vybírám si přiměřený počet pravidelných i jednorázových aktivit.
- Umím udržovat rovnováhu mezi strukturovaným a nestrukturovaným volným časem.
- Umím odpočívat.
- Umím odolat tlaku okolí na efektivitu, dovedu si obhájit svou potřebu nestrukturovaného času.

Výstupy

1.	Aktivně vyhledává příležitosti, jak se věnovat činnostem, které ho/ji těší. Nebojí se zkoušet nové aktivity. Dokáže krátkodobě upřednostnit povinnost před zábavou. Umí si poradit s nudou. Ví, že určité, byť zábavné, činnosti není zdravé vykonávat přes míru.
U	Různé druhy volnočasových aktivit (sport, umění, hry, koníčky apod.); rozdíl mezi povinnostmi a zábavou; zdravé a nezdravé trávení volného času; způsoby, jak se vypořádat s nudou.
2.	Umí se zorientovat ve vlastních pocitech a vybrat si vhodnou aktivitu pro danou chvíli. Má vlastní záliby, ve kterých prohlubuje své znalosti a dovednosti. Zkouší nové volnočasové aktivity. Uvědomuje si, že některé činnosti jsou z hlediska seberozvoje hodnotnější než jiné. I bez vyzvání dokáže upřednostnit povinnost před zábavou. Dokáže si zachovat dostatek nestrukturovaného volného času.

U	Sebepoznání v oblasti volného času - co mě baví, naplňuje, v čem jsem dobrý; moje záliby a koníčky; jak si vybrat vhodnou volnočasovou aktivitu; důležitost nestrukturovaného volného času.
3.	Když je třeba, dokáže upřednostnit volný čas před povinnostmi a naopak. Umí si rozplánovat svůj volný čas tak, aby vše stíhal/a a mohl/a se věnovat i nestrukturovaným volnočasovým činnostem. Uvědomuje si význam volného času pro relaxaci a „dobití energie“. Ví, v čem se chce rozvíjet, a cílevědomě na tom pracuje. Umí si vybrat v „teroru příležitostí“ a odmítnout aktivitu, kterou považuje za méně přínosnou.
U	Životní rovnováha - vyvažování volného času, povinností a odpočinku; plánování a organizace volného času z dlouhodobého hlediska; význam volného času pro psychohygienu a prevenci stresu; mé zájmy a talenty; výběr volnočasových aktivit podle vlastních priorit a hodnot.

9.3.4 Víím, co dělat, když nemám život ve svých rukou (8.4)

Svoboda je základním předpokladem pro to, abychom měli život ve svých rukou. Neznamená to však, že je bezbřehá. Nežijeme na pustém ostrově, kde si můžeš dělat úplně to, co chceš, kdy chceš a jak chceš. Žiješ ve společnosti jiných lidí, a tak často se dostaneš do situací, kdy bude tvá osobní svoboda menší či větší měrou ostatními omezena – tedy do situací, kdy nemáš život úplně ve svých rukou. Je ale potřeba umět se pohybovat i v takových situacích a naučit se s nimi nakládat.

Postoje

- Přijímám, že na světě nejsem sám/sama, a ne vždy si proto mohu dělat jen to, co chci.
- Chci se umět pohybovat ve vymezených hranicích, je-li to třeba, ale nebojím se je i posouvat či překračovat, pokud to situace žádá.
- Netoleruji překračování hranic, na kterých mi záleží.
- Nebojím se autorit, ale chci vědět, kdy je respektovat, kdy tolerovat a kdy se jim vzepřít.
- Nakládám se svou autoritou odpovědně, nezneužívám ji.

9.3.4.1 Zním hranice svobody a umím se v nich pohybovat (8.4.1)

Naše svoboda není neomezená – její mantinely vycházejí z toho, že žijeme ve společnosti dalších lidí. Hodně času trávíme v různých skupinách – například v rodině, ve skupině spolužáků a průvodců, mezi kamarády nebo sousedy, Setkáváme se ale také s lidmi, s nimiž nepatříme do žádné skupiny, ale v danou chvíli spolu sdílíme stejný prostor – třeba v autobuse, v divadle nebo v čekárně u lékaře.

V každém takovém prostředí jsou nastaveny nějaké mantinely a pravidla. Je dobré si je uvědomit, umět se v nich pohybovat a umět se přizpůsobit tomu, že v různých prostředích jsou obvykle hranice nastaveny různě. Hodí se také umět se vymezit proti tomu, když někdo překračuje hranice, které pokládáš za důležité – například když někdo předbíhá ve frontě nebo ti vstupuje do osobního prostoru. Tento aspekt velmi souvisí se stavebním kamenem 5.2.1 Vyjadřuji své potřeby a vnímám potřeby ostatních. Ne všechny existující hranice ale musí být nastavené dobře. Ty nefunkční je třeba umět rozpoznat, posouvat a případně i překračovat.

Znalosti

- Víím, jak vypadá zdravé nastavení hranic v běžných sociálních rolích, do nichž se člověk v průběhu života dostává.
- Zním příklady typicky nezdravého nastavení hranic (útlak, ovládání).
- Zním způsoby, jakými lze hranice posouvat.
- Víím, v jakých situacích je možné hranice překračovat, a kdy je to dokonce žádoucí.

Sebeznalosti

- Víím, jak jsou nastavené hranice ve společenstvích, v nichž se pohybují.
- Víím, jak mám sám/sama nastavené hranice vůči okolí.

Dovednosti

- Umím rozeznat, kdy je potřeba se pohybovat ve vymezených hranicích, kdy je hranice třeba posouvat, kdy je možné stávající hranice překročit, a kdy je to dokonce správné.
- V případě potřeby umím omezit sebe sama a přizpůsobit se (udržet se ve vymezených hranicích).
- Umím hranice posouvat a překračovat.
- Umím se vymezit, překračuje-li někdo hranice, na kterých mi záleží.

Výstupy

1.	Vnímá hranice ve skupinách, v nichž se pohybuje. Umí respektovat jasně nastavené hranice. Poznává, když se v nastavených hranicích necítí dobře, a umí to dát najevo. Poznává, když někdo překračuje hranice, které považuje za důležité, a umí to dát vhodným způsobem najevo. Ví, kam se obrátit o pomoc, pokud mu někdo ubližuje. Ve skupině, kde to je běžné, se učí hranice nastavovat, posouvat či překračovat.
U	Hranice ve škole, v rodině, mezi kamarády a v dalších prostředích, v nichž se pohybují; příklady špatně nastavených hranic; význam respektování hranic; vyjadřování vlastních potřeb a pocitů v rámci daných hranic; rozpoznání překračování hranic druhými a vhodné reakce; - základní principy nastavování, posouvání a překračování hranic ve skupině; zdroje pomoci a podpory v případě ubližování nebo porušování hranic.
2.	Dokáže pojmenovat některé hranice ve skupinách, v nichž se pohybuje. Umí respektovat i méně zřetelné hranice. Mimo rodinu většinou poznává špatně nastavené hranice, v rodině poznává zcela zjevně špatně nastavené hranice. Učí se poznat, které hranice je vhodné respektovat, které posouvat, a které překračovat. Ve skupině, kde to je běžné, umí hranice nastavovat, posouvat či překračovat, ve skupině, kde to běžné není, se to postupně učí. Poznává, když někdo překračuje i ty hranice, které nepovažuje za důležité. Ví, co je útlak či ovládání, a jak jim lze čelit.
U	Hranice ve společenstvích, v nichž se pohybují; rozpoznání dysfunkčních a nezdravých hranic v různých kontextech; kritické posouzení vhodnosti respektování, posouvání a překračování hranic; strategie nastavování, posouvání a překračování hranic v různých skupinách; asertivita a sebeprosazení při překračování vlastních hranic druhými; útlak, ovládání a způsoby, jak jim čelit.
3.	Poznává špatně nastavené hranice, nejde-li o skryté či zakořeněné vady. Umí respektovat i nezřetelné a jemné hranice. S dopomocí umí poznat, které hranice je vhodné respektovat, které posouvat a které je možné překračovat. I ve skupině, kde to není běžné, umí hranice nastavovat, posouvat či překračovat. Někdy se ozve na obranu jiných osob nebo obecných zájmů, překračuje-li někdo nastavené hranice. S dopomocí umí čelit útlaku či ovládání.

U	Identifikace skrytých a systémových problémů v nastavení hranic; rozpoznávání jemných a neverbálních hranic; etické aspekty respektování, posouvání a překračování hranic; proaktivní nastavování, posouvání a překračování hranic pro pozitivní změnu; obrana hranic a zájmů druhých a celé společnosti; strategie prevence a řešení útlaku a ovládnutí na osobní i systémové úrovni.
---	--

9.3.4.2 Nakládám s autoritou (8.4.2)

V životě se často dostáváme do styku s lidmi, kteří mají významnější vliv – s autoritami. Těmi jsou pro tebe třeba rodiče nebo průvodci ve škole, pro dospělé třeba nadřízení v práci. Autoritou může být i významná osobnost, starosta města či uznávaný odborník. Ve skupině pravidelných návštěvníků konkrétní restaurace jí může být třeba jeden z hostů.

Někdy jsme naopak autoritami my sami – třeba když vedeme projektový tým ve škole nebo máme na starosti mladšího sourozence nebo děti v oddílu. Autorita s sebou nese moc – ať už formální, která vyplývá z toho, že je někdo na vyšší pozici, nebo neformální, která vyplývá z toho, že je někdo druhými uznáván. Neformální, ale důležitou autoritou tak můžeš být klidně i v obyčejné skupině kamarádů.

Člověk se zdravým vztahem k autoritě dokáže autoritu respektovat, ale nebojí se jí. Dokáže se jí podřídit, ale také vzepřít, je-li to třeba. Svou vlastní autoritu využívá moudře, nezneužívá ji.

Znalosti

- Víím, jaký je rozdíl mezi autoritou formální (vycházející z postavení nebo funkce) a autoritou přirozenou (vycházející z osobnosti).

Dovednosti

- Umím následovat autoritu.
- Umím posoudit, kdy je potřeba se autoritě vzepřít, a umím to učinit.
- Umím rozeznat autoritu ve skupině, jíž jsem členem.
- Umím používat svou autoritu.

Výstupy

1.	Umí respektovat formální autoritu. S dopomocí dokáže reflektovat situace, ve kterých ho/ji ostatní vnímali jako lídra či autoritu. Učí se pracovat se svým neformálním vlivem. Učí se strukturovat práci malé skupiny.
U	Typy autorit (formální, neformální) a jejich příklady (rodiče, učitelé, vedoucí kroužků, vlivní kamarádi); význam respektování formální autority; reflexe vlastních zkušeností s neformálním vlivem (např. vedení skupinové práce ve škole); základy práce se svým neformálním vlivem (příklad, komunikace, naslouchání); základy strukturování práce malé skupiny (rozdělení rolí, plánování, organizace).
2.	Umí se vymezit vůči autoritě. Reflektuje situace, ve kterých ho/ji ostatní vnímali jako lídra nebo autoritu. Umí pracovat se svým neformálním vlivem. Umí strukturovat práci malé skupiny.
U	Způsoby vymezování se vůči autoritě (např. asertivní komunikace, argumentace, kompromis); hlubší reflexe vlastních zkušeností s neformálním vlivem a autoritou; vědomá práce s neformálním vlivem (charisma, empatie, řešení konfliktů); strukturování práce malé skupiny

	(motivace, delegování, zpětná vazba) příklady moudrého a nemoudrého nakládání s autoritou z historie a současnosti.
3.	Umí se kultivovaně vymezit vůči autoritě. Vědomě využívá svého neformálního vlivu. Se svou autoritou nakládá moudře a uvážlivě.
U	Způsoby kultivovaného vymezení se vůči autoritě (diplomacie, vyjednávání, respektující nesouhlas); strategie vědomého využívání neformálního vlivu (networking, mentoring, koučování); moudré a uvážlivé nakládání s vlastní autoritou (služba, odpovědnost, pokora); analýza příkladů moudrého a nemoudrého nakládání s autoritou z historie a současnosti; etické aspekty nakládání s autoritou a mocí.

10 Hodnocení výsledků vzdělávání žáků

10.1 Základní zásada hodnocení

Napříč procesem hodnocení výsledků vzdělávání se zaměřujeme na to, aby hodnocení obsahovalo ve vyváženém poměru obě složky:

1. **Sumativní**, kdy by žák měl obdržet (ať již od průvodce, od spolužáků, nebo v rámci procesu sebehodnocení sám od sebe) srozumitelnou informaci, o tom, jak na tom je z hlediska dosahování jednotlivých kompetencí vymezených tímto vzdělávacím programem,
2. **Formativní**, kdy by žákovi mělo být (průvodcem, spolužáky, nebo na základě vlastního vyhodnocení) srozumitelně doporučeno, kudy se má ve svém vzdělávání dál ubírat tak, aby lépe dosáhl klíčových kompetencí vymezených tímto vzdělávacím programem.

10.2 Postupy hodnocení

Pro hodnocení se vždy jako základ využívá sebereflexe a sebehodnocení žáka. Žák reflektuje skrze rozmanité techniky, jak se mu dařilo při plánování a dosahování cílů vzdělání jak v jednotlivých aktivitách, tak i v uplynulém časovém období (ať již v projektovém období nebo v pololetí školního roku). Zároveň je součástí procesu vždy zamyšlení žáka nad tím, kam své vzdělávání dále posouvat.

Průvodce provází žáka procesem sebehodnocení a poskytuje mu rozvojovou zpětnou vazbu. Žák by s průvodcem měli dojít ke shodě na výsledném hodnocení, a nedojde-li k ní, pak k porozumění tomu, v čem se jejich hodnocení liší.

To platí i pro hodnocení na vysvědčení, které je formulováno jako žákovo sebehodnocení s doplňujícím komentářem průvodce, kde se buďto vyjádří, že s hodnocením žáka souhlasí, nebo doplní svůj pohled, pokud se tento liší nebo je potřeba něco dodat.

10.3 Podrobnější pravidla hodnocení

Kompletní pravidla a postupy hodnocení jsou popsány v pravidlech hodnocení výsledků vzdělávání žáků, která jsou součástí školního řádu ScioŠkoly.